



Кулинарные
шедевры мира

Арабская кухня шаг за шагом



Арабская кухня шаг за шагом



Арабская кухня привлекает пряными ароматами, которые пленяют и завораживают, как сказки Шахерезады.

Приготовленная в арабских традициях пища насыщает, но в то же время позволяет сохранить бодрость и ясность. Традиционная трапеза – это прежде всего семейное застолье, члены семьи удобно располагаются на подушках вокруг стола и едят в тишине, наслаждаясь каждым кусочком. А после наступает время кофе и оживленной беседы.





[Содержание



В В Е Д Е Н И Е

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | Арабский мир: вчера и сегодня | 20 | Разнообразие специй |
| 8 | Суть арабской культуры Ливанская кухня Региональные блюда Богатство вкусов и ароматов Экзотический Йемен | 22 | Напитки в арабской культуре Чайная церемония Магриба Вода – священный напиток Арак Популярные напитки |
| 10 | Основные продукты | 24 | Меззе – ливанская закуска |
| 12 | Традиции и вкусы Арабский рацион Правила гостеприимства О мясе... ...и рыбе | 26 | Кофейный ритуал Кофе и уважение От зерна до чашки Напиток пастухов Спектр вкусов Кофе в арабском мире |
| 14 | Традиционная посуда | 28 | Основные напитки |
| 16 | Ислам и культура питания Священный месяц Рамадан Кулинарные привычки Рекомендации Пророка | | |
| 18 | Ароматы Востока Что такое специи? Длинный путь Кухня смесей | | |





РЕЦЕПТЫ

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 32 | Кус-кус Сладкий кус-кус | 78 | Фаршированный цыпленок Запеченный цыпленок с лимоном |
| 38 | Фалафель Кадин буду | 84 | Печенье с ореховой начинкой Десерт из фиников |
| 44 | Суп «Харира» Суп из цуккини | 90 | Пахлава Миндальное печенье феккас |
| 50 | Рагу из баклажанов с перцем и помидорами | | |
| 54 | Шиш-кебаб Мясо с петрушкой на шампурах | | |
| 60 | Тажин Тажин с грушами и медом | | |
| 66 | Рыба с соусом тахина Шашлык из тунца | | |
| 72 | Кафта Фарш с яйцом | | |



Арабский мир: вчера и сегодня

Задолго до начала христианской эры Аравийский полуостров стал местом рождения различных цивилизаций. Однако становление единой арабской нации, языка и культуры, объединивших кочевые народности полуострова, состоялось только со смертью пророка Мухаммеда в VII веке и с появлением ислама. Именно под влиянием новой религии арабы начали свою экспансию с восточного побережья Средиземного моря в Азию и на север Африки. Попытки установить исламскую религию велись в большей части завоеванных стран, но увенчались успехом только в некоторых.

В настоящее время к странам арабского мира причисляют: Магриб (Марокко и территории, прилегающие к Западной Сахаре, — Алжир, Тунис и Ливан) и страны Ближнего Востока. Последние включают Египет и Судан на северо-западе Африки; страны так называемого Плодоносного Полумесяца (Палестина, Ливан, Сирия и Иордания); государства Аравийского полуострова (Саудовская Аравия, Йемен, Оман, Объединенные Арабские Эмираты, Катар, Бахрейн и Кувейт) и Ирак.

Пирамида Хеопса в Гизе считается одним из семи чудес древнего мира.



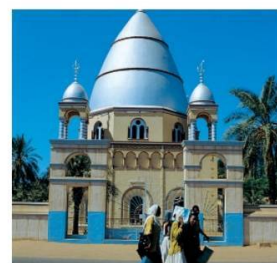
Египет

Колыбель одной из древнейших и величайших цивилизаций в истории, Египет является влиятельной страной арабского мира. Столица Каир стоит на берегах Нила более 6000 лет. Это крупнейший город Африки, а также культурный и экономический центр.



Алжир

Столица страны — город Алжир, расположен на холмах у красивейшей бухты. Привлекает туристов со всего мира причудливым беспорядком узких улиц, стройными мечетями и атмосферой сказки. Основа экономики страны — добыча природного газа и нефти.



Судан

Самая большая по площади страна Африканского континента. Население страны в основном составляют потомки арабов и африканских народностей, которых объединяет общая религия — ислам; в южных районах проживают христиане.



Арабская культура и язык зародились на Аравийском полуострове и в настоящее время объединяют более 200 миллионов людей почти в двадцати странах. Арабский мир – это территория от атлантического побережья Марокко до Оманского пролива в Аравийском море, включая весь Магриб и Ближний Восток.



Ливан

Страна – преемница древней торговой империи финикийцев. До 1975 года Ливан был одним из главных финансовых центров Ближнего Востока, затем он пережил затяжную гражданскую войну.

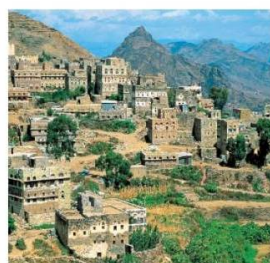


Саудовская Аравия

Королевство занимает около 80% Аравийского полуострова, является родиной ислама. Большая часть территории – пустыни и полупустыни, население в основном проживает в крупных городах. Столица – Эр-Рияд. Страна имеет огромные нефтяные месторождения на берегу Персидского залива.



Мекка в Саудовской Аравии, место рождения пророка Мухаммеда, — главный священный город мусульман. Ее ежегодно посещают миллионы паломников.



Йемен

Одна из самых экзотических и впечатляющих стран арабского Востока. Жители Йемена — потомки арабов и африканского населения. Род занятий — ведение натурального хозяйства и рыболовство.

Суть арабской культуры

Ливанская кухня

Ливанская гастрономия распространилась на всем Ближнем Востоке после того, как гражданская война захлестнула страну в 1975 и 1990 годах, и население эмигрировало в соседние (и не только) страны.

В ливанской кухне широко используются перечная мята, чес-

нок и сок лимона. Классические блюда – меззе, небольшие порции мяса и овощей с соусами и пюре, такими как хумус (пюре из нута) или баклажанный соус. Еще одним традиционным блюдом являются овощные салаты с булгуром – пшеничной крупой, приправленные лимоном.



■ Кафе с кальянами в Бейруте.



Пустыни Сирии, Иордании, Ирака и Аравийского полуострова населяют племена бедуинов. Они, как правило, занимаются скотоводством.

Региональные блюда

Арабская кухня в основном состоит из блюд, состав ингредиентов и названия которых лишь незначительно отличаются в зависимости от региона. Тем не менее, есть блюда, являющиеся настоящим символом страны происхождения.



Судан

Мдаммас — кулинарный «гвоздь» Судана и Египта. Немного напоминает ливанский хумус. Это горячий салат из бобов, в который добавляют кусочки лука и болгарского перца и приправляют перцем чили, солью и маслом.

Богатство вкусов и ароматов

Арабская кухня распространена в разных географических зонах, поэтому использует богатый спектр ароматов и вкусов. В целом это здоровая система питания с большим количеством фруктов, овощей и зерновых культур, в мясных продуктах арабы отдают предпочтение баранине и птице. Характерная особенность — использование специй и всевозможных приправ, но в количествах, не перебивающих своеобразный аромат ингредиентов. Очень оригинальны и технология приготовления арабских блюд и ритуалы, сопровождающие процесс приготовления. Всю арабскую кухню можно разделить на три больших типа: Магриб с характерными тажинами и кус-кусом — традиционная кухня; восток (Сирия, Ливан, Иордания и Палестина) известен закусками и меззе; и страны Аравийского полуострова, где активно используется рыба.



Иордания

Мансаф переводится как «большой поднос» и является любимым блюдом иорданцев. Состоит из кусочков тушеной баранины с рисом и сметаной, а также с лавашом.



Сирия

Киббе, или котлеты из булгура с начинкой из лука, мяса и кедровых орешков, — любимое сирийцами блюдо. Его правильное приготовление является показателем кулинарного мастерства местных поваров.

В арабской кухне смешались различные региональные кулинарные обычаи. Многие блюда имеют общие методы приготовления и набор продуктов. Но каждое обладает собственным колоритом, обусловленным историей, культурой и географией страны происхождения.



В арабском мире базар – место не только торговли, но и времяпрепровождения.

Марокко

Кус-кус – национальное блюдо Марокко. Говорят, что название блюда происходит от звука, который издает готовящаяся на пару в глиняном горшке манная крупа. Под ней тушатся овощи и мясо (цыпленок или баранина).



Ирак

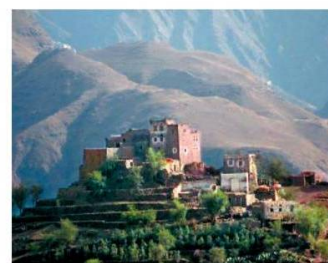
Иракцы, особенно жители севера страны, славятся приготовлением шаурмы – пряных кусочков баранины, насаженных на вертикальный прут, который вращается, позволяя мясу обжариваться на медленном огне.

Экзотический Йемен

Страна известна оригинальной архитектурой, а также не менее оригинальной и специфической кухней.

Хлеб, вместе с супами и блюдами из бобовых, составляет основу рациона. Самая популярная приправа – перец чили. В большом количестве здесь готовят баранину, особо ценными частями которой являются почки и мозги. В сельских районах

вместо растительного масла используется алья – масло из жира бараньих хвостов.



Основные продукты

Тахина↓

Густая паста из семян кунжута, ее используют в салатах и овощных блюдах. Является основой соусов, также ее просто намазывают на хлеб. Широко применяется на юго-востоке Средиземноморья.



← Лимон

В арабской кухне лимон используют как в свежем виде, так и в маринованном, для придания аромата салатам и другим блюдам.



Чеснок и лук→

Чеснок и лук — основные приправы арабской кулинарии. Ценятся как за вкус, так и за лечебные свойства. Чеснок используют как антисептик, а лук — для лечения простуды и желудочных болей.

Булгур→

Эту крупу получают из цельных зерен пшеницы. Их готовят на пару, а потом высушивают и измельчают. Благодаря такой обработке булгур быстро готовится и легко усваивается. Имеет приятный ореховый вкус и нежную текстуру.



← Мед

Один из основных продуктов, используемых для приготовления традиционных пирожных. Также применяется для придания сладкого привкуса некоторым мясным блюдам.



Бобовые ↓

Бобы составляют основу рациона многих регионов, где существует дефицит мяса. Нут и чечевица очень популярны во всех арабских странах: их используют в супах, рагу, салатах и пюре, например ливанском хумусе.



Масло ↑

В арабской кухне при приготовлении рагу и жаркого используют растительное масло (кукурузное и подсолнечное), а также некоторые виды ореховых масел. Оливковое служит приправой для холодных блюд.



Пряные травы ↑

В арабской гастрономии наиболее популярна петрушка гладколистная (1), также называемая петрушкой континентальной. Кориандр (2) используется в салатах и приправах. Перечная мята (3) добавляется в соусы, овощные, мясные блюда и салаты, также это компонент освежающего чая.

Оригинальность арабской кухни раскрывается в ее пряных ароматах. Широко применяются в больших количествах лук, чеснок, оливки, перец красный и черный, а также корица, разные ароматические травы и цветочные экстракты.

Баранина →

Широко потребляется в арабской кухне. Используют для больших праздников, также популярна в ежедневном рационе: жареная, запеченная или в рагу. Другие широко используемые виды мяса — птица (особенно цыпленок, голуби и перепела), а также говядина и козлятина.



Самна ↓

Это животный жир с ярко выраженным вкусом, который придает характерный вкус некоторым мясным блюдам и кус-кусу. Известен с библейских времен.



← Лабан

Известен также как лабнех. Это густой йогурт, который употребляют сладким в качестве десерта или соленным, с питой (арабским хлебом), — тогда его приправляют щепоткой соли, петрушкой и оливковым маслом. Также используется для приготовления соусов.



Ароматическая вода ↓

С помощью розовой воды (1) ароматизируют рагу, десерты и напитки, также она незаменима при изготовлении косметической продукции. Вода, настоянная на цветках апельсина (2), в основном используется для выпечки.



Хлеб →

Арабы потребляют хлеб в большом количестве и со всеми блюдами. Наряду с классической питой существует и традиция выпечки цельного хлеба. Среди региональных видов выделяется ливанский маркук (похож на греческую питу).



← Финики

Эти плоды ценятся за сладкий вкус и высокую питательность. Употребляются как отдельно, так и в соленых блюдах — в качестве дополнительного ингредиента или начинки, и в сладких блюдах (торты, рулеты, пирожные).



Миндаль ↑

Орехи очень популярны в арабских странах, чаще всего используется миндаль, особенно в десертах. Кедровые орешки и фисташки традиционно употребляются в региональных кухнях.



Овощи ↑

Два самых популярных овоща арабской кухни — это баклажан, преимущественно запекаемый в духовке или используемый для рагу, и огурец, который добавляет салатам свежести.

Традиции и вкусы

Арабский рацион



В арабском меню всегда есть основное блюдо. Оно состоит, как правило, из овощей и зерновых культур, а вот мясо не так популярно. Одно из самых распространенных блюд в большинстве арабских стран — это рис с бобами, называемый едой бедняков.

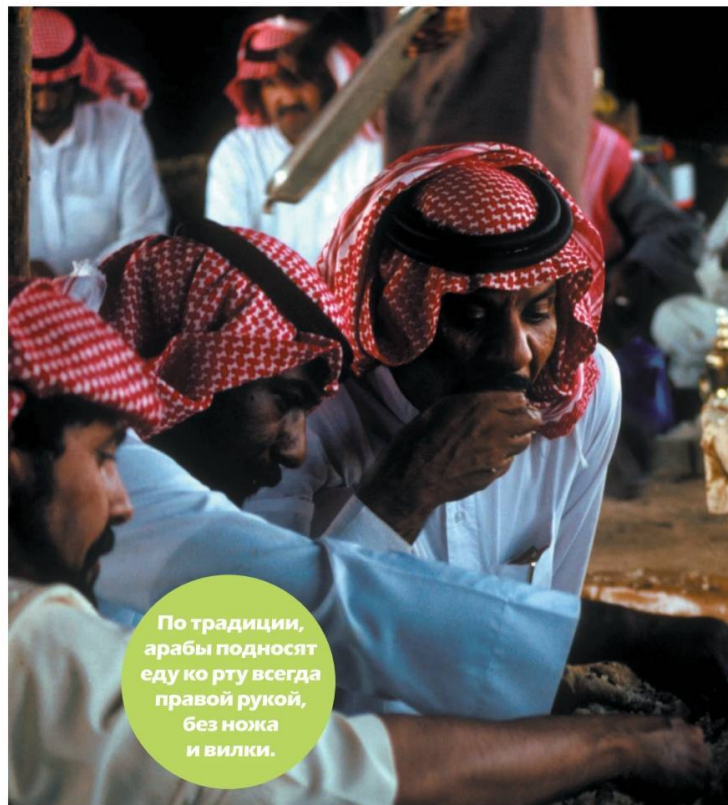
В Ливане закуски меззе могут заменять основное блюдо, так как могут состоять как минимум из 12 небольших кушаний, — их употребляют без каких-либо правил (хлеб, соусы, салаты, мясо и овощи).

На десерт подают свежие фрукты и плоды: дыню, инжир и финики. Также существует широкий ассортимент пирожков и

пирожных. Например, традиционные блюда — это сладкие пирожки с ореховой начинкой, сладкая пастила (слоеное тесто с молочно-миндальной начинкой) или фисташковая пахлава (фото внизу).



Арабы предпочитают кушать дома или в барах в компании друзей. Человека, который питается в ресторанах, называют «мактух» — не имеющий ни родственников, ни друзей.



По традиции, арабы подносят еду ко рту всегда правой рукой, без ножа и вилки.

Правила гостеприимства

Гостеприимство — это традиционная черта арабской культуры.

Насколько ни был бы бедным хозяин, он всегда пригласит гостя к столу. В большинстве арабских стран этикет гостеприимства имеет свои особенности. Так, считается дурным тоном, если хозяин, сам испытывающий нужду, предлагает гостю, имеющему более высокий социальный статус, слишком дорогие блюда. И наоборот, знак великодушия — это предложить гостю с таким же статусом, как и у хозяина, выбор разносолов. Также считается неприличным, когда богатый человек предлагает дорогую еду знакомому или другу, стоящему ниже его на социальной лестнице.

Обычно первым начинает кушать хозяин, этим он показывает, что еда хорошая, а также приглашает остальных приступить к трапезе. Существует правило: гость никогда не должен уйти голодным —

Арабы издавна славятся своим гостеприимством, которое проявляется прежде всего в приглашении к столу. Согласно нормам этикета гостю предлагают самые разнообразные блюда: рагу, овощи, мясо и сладости. Никто не должен уйти от хозяина дома голодным.



это расценивается как стыд и позор. Кроме того, хороший аппетит является признаком доброжелательности и свидетельством того, что гость со своей стороны также хочет порадовать хозяина.



Арабский хлеб (пита) часто используют вместо ложки и вилки.

О мясе...



Гриль – один из популярных способов приготовления мяса в арабской кухне.

Для арабов мясо и яйца, как правило, являются малодоступными продуктами, поэтому мясные блюда готовят только по большим праздникам. Наиболее популярна баранина. Также часто готовят мясо цыплят,

которое иногда заменяет баранину на праздничных обедах. Мусульмане также высоко ценят мясо голубей. Происхождение этой кулинарной традиции лежит в привязанности к этой птице пророка Мухаммеда.



Для традиционного свадебного блюда хузи пекут целого верблюда. Фаршируют его бараниной, курицей, яйцами и рисом. Приправами служат шафран и лук.

...и рыбе



Рыба почти не используется в арабской кухне. Ее употребление ограничено прибрежными зонами, где ее запекают на углях, жарят и изредка варят в супах. Также рыбу сушат и за-

саливают, а в Ираке еще и коптят, называя копченую рыбу «машгуф». Самые популярные на Ближнем Востоке виды рыб – это камбала, тунец и палтус.

[Традиционная посуда]

Чугунная кастрюля →

Главным достоинством этих кастрюль является равномерное нагревание, поэтому обычно их используют для приготовления супов, пюре и овощных блюд на медленном огне.



Нож ↓

Острое, длинное и тонкое лезвие этого ножа очень подходит для нарезки жареной баранины или шаурмы тоненькими кусочками.



Пресс для фалафеля ↓

Этот пресс облегчает приготовление фалафеля — шариков из протертых бобов или гороха с приправами, традиционного блюда ливанской кухни. Металлическую пружинку оттягивают, в результате чего образуется емкость, куда ложкой закладывается масса. Когда емкость заполнена, пружинку отпускают и масса приобретает форму шарика.



Сито ↑

В арабской кулинарии используется для удаления примесей из муки, манной крупы и булгура.



Мехраз ↑

Мехраз — это ступка, обычно бронзовая, которую используют для измельчения и смешивания специй, а также дробления орехов. Ступка, в которой мелют кофе, чуть больше по размеру, называется «михбаш», а делают ее из латуни или дерева.

Многие блюда арабской кухни сделали возможным появление специальных кулинарных приспособлений. Например, так появились тажин, кастрюля для приготовления кус-куса или пресс для фалафеля.

Тажин →

Глиняный горшок с конусовидной крышкой. Традиционно используется по всему Магрибу. Идеально подходит для длительной обработки разных продуктов. В ее широкое основание кладут овощи и мясо для приготовления одноименного блюда.



Тажин можно заменить специальным блюдом с крышкой для использования в духовке.

Кофеварка ↓

Для приготовления настоящего арабского кофе в кофеварке воду нагревают до определенной температуры, добавляют сахар и молотый кофе с кардамоном. Затем нагревают до образования на поверхности пены. Снимают с огня и перемешивают в течение 1 минуты. Затем снова ставят на огонь, не прекращая мешать. Как только на кофе опять появится пена, снимают с огня и разливают по чашкам.



Скалка ↘

Незаменима для приготовления арабских мучных сладостей, таких как знаменитые «рога газели» и пахлава.



Кастрюля для кус-куса ↑

В нижней, основной кастрюле (по-арабски «кескес») тушатся овощи и мясо. Над ними устанавливается верхняя сетчатая кастрюля, в которой уже на пару готовится кус-кус. Кескес можно заменить обычной кастрюлей, поставив в нее мелкий дуршлаг. В древности для приготовления использовали глиняную кастрюлю, устанавливая сверху ивовую корзину.



← Мкла

Эта сковорода имеет глубокое дно, так как для приготовления многих блюд, например фалафеля, киббеа и пирожков с начинкой, требуется много масла. Также в ней готовят густые соусы мкали, название которых происходит от названия самой посуды.

Ислам и культура питания

Священный месяц Рамадан

Рамадан – девятый месяц мусульманского календаря, месяц поста. Согласно преданию, в этот месяц пророку Мухаммеду было передано через ангела первое божественное откровение.

Пост в Рамадан – одна из главных обязанностей каждого мусульманина, не имеющего про-

блем со здоровьем. В течение всего месяца не разрешается кушать и пить с рассвета и до захода солнца. С приходом темноты наступает ифтар – ужин, в котором разрешены основные продукты. Празднование окончания Рамадана называется Ид аль-Фитр, это один из главных исламских праздников.



■ В Йемене празднуют конец Рамадана танцем джаман.

Сладости

Кроме основных блюд, в период выхода из поста мусульмане едят десерты, например, медовые пирожки.



Финики

Употребляются перед ужином ифтар или в качестве десерта. Во время праздника Ид аль-Фитр беднякам обычно раздают финики, орехи, злаки или деньги.



Харира

Традиционный суп, который едят в Магрибе на протяжении практически всего Рамадана. Готовится из чечевицы, нута, баранины (или говядины) и зелени.



Кулинарные привычки

Ислам в арабских странах определил местные традиции питания. Нормы приема пищи базируются на трех источниках: Коран – обязателен для исполнения, Хадит, или предписания Мухаммеда, носят рекомендательный характер, и собрание традиций и обычаев Такалид – его исполнение относительно, хотя он оказывает огромное влияние на общество.

Согласно нормам, мусульманам нужно убедиться, что употребляемая ими пища, – халаль (все разрешенные продукты). Свинина, мясо хищных птиц, кровь, алкогольные напитки и украденные продукты – это харам, или запрещенные элементы. Также согласно шариату необходимо ритуальное принесение в жертву животных перед употреблением их в пищу.

بسم الله
الرحمان الرحيم

«Бисми аллах ар рахман ар рахим» –

«Во имя Аллаха Всемилоостивого и Милосердного». Эту фразу говорят до и после каждого приема пищи.

Основные нормы

До и после каждого приема пищи необходимо мыть руки и произносить имя Аллаха. Сотрапезники должны вставать на колени на пол или ставить одну ногу на пол, а вторую прижимать к животу. В итоге ощущение сытости приходит быстрее, так как ислам рекомендует умеренность в насыщении. Скатерти, золотая и серебряная посуда запрещены, пищу берут правой рукой. Мусульмане должны благодарить за еду и съедать все, что находится на столе, который расположен вровень с землей.

Прием пищи в исламе является священным действием. Кроме запрета на определенные продукты, правила ислама предписывают его последователям до, во время и после приема пищи находиться в особом настроении.



Арабская культура распространялась одновременно с исламом.



Мисвак — палочка длиной 15-20 см, обычно из дерева арак, истинно исламское средство для чистки зубов. Известно в Азии и на Ближнем Востоке с доисламских времен, но стало популярным по рекомендациям Пророка Мухаммеда. Эта натуральная зубная паста содержит до 19 веществ, помогающих поддерживать здоровье зубов.



Рекомендации Пророка

В священных книгах пророка Мухаммеда много рекомендаций и замечаний относительно питания и кулинарных привычек его современников. По прошествии веков исследования доказали правильность его рекомендаций.

Советы по питанию от пророка Мухаммеда

Виноград и изюм

Помогают избежать стрессов и депрессий.



Лук

Используется при болях в спине, укрепляет десны и способствует гладкости кожи.



Чеснок

Используется как лечебное средство при более чем семидесяти заболеваниях.



Айва

Полезна для сердца и желудка. Средство от депрессии и одышки.



Гранат

Рекомендуется употреблять в пищу каждый день. Помогает справиться с плохим настроением.



Оливковое масло

Его употребление благоприятно влияет на душевные качества человека. Снижает количество слизи в желудке, успокаивает нервы и улучшает цвет кожи.



Мед

Является лекарством от огромного количества заболеваний, особенно эффективен при простудных заболеваниях. Также стимулирует работу памяти.



Финики

Прием 7-10 фиников натоцка очищает желудок. Особенно полезны для беременных женщин.



Праздник Ид аль-Адха напоминает о дне, когда архангел Гавриил помешал Аврааму убить своего сына в качестве доказательства веры. В память об этом глава семейства приносит в жертву барашка.



Ароматы Востока

Что такое специи?



Термином «специи», как правило, называют все растения, используемые в качестве приправ. Но их перечень все-таки ограничен теми, происхождение которых — из Азии. Таким образом их стараются разграничить с пряными травами стран Запада, не имеющими ни тех

самых свойств, ни высокой коммерческой ценности. Обычно специи используются в высушенном виде, а вот пряные растения употребляются свежими. Но в обоих случаях используют только те части, которые придают продуктам насыщенный вкус, аромат и цвет.

Все виды приправ

» Семена

Большинство специй, представленных на рынке, получают из семян. Это кунжут, тмин и горчица.



» Листья

Эта часть используется у всех пряных трав — мяты, розмарина и т. п., а также у некоторых специй, например пажитника.



» Корни

Из корневищ растений получают калган, асафетиду, куркуму, имбирь и корень солодки.



» Цветы

Благодаря пигментации лепестков, такие специи, как календула и шафран, обычно используются в качестве красителей.

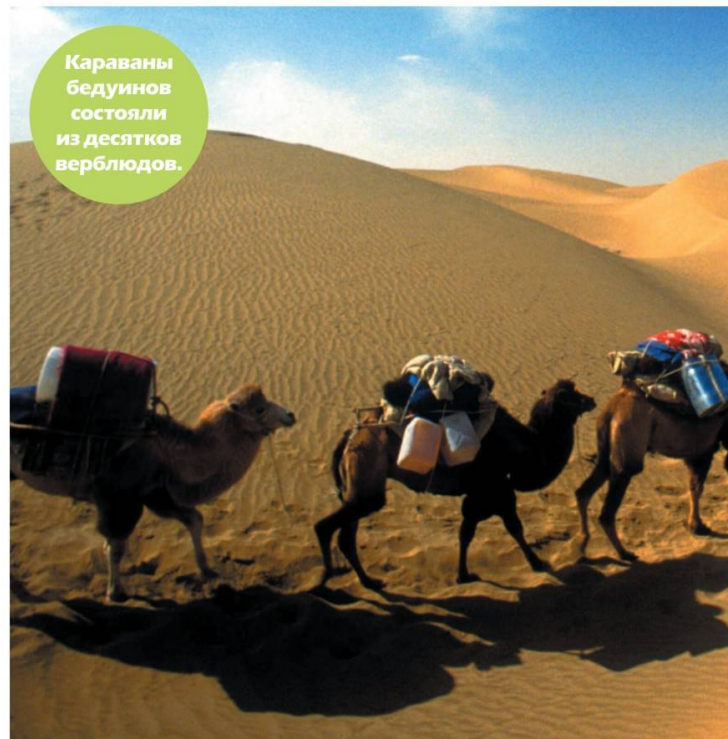


» Плоды

К плодам относятся популярные анис, черный перец, ягоды можжевельника, сушеные и молотые плоды манго.



Караваны бедуинов состояли из десятков верблюдов.



Длинный путь

Древние греки и римляне быстро оценили кулинарные достоинства специй Востока, но их широкое распространение сдерживалось высокой стоимостью перевозки. Специи попадали в Европу длинным путем: из Китая их везли по знаменитому сухопутному Шелковому пути, из Индии — по морю, до Персидского залива или юга Аравийского полуострова, оттуда караваны бедуинов доставляли их в порты Средиземноморья, которые находились под контролем финикийцев и византийцев.



Точка пересечения множества торговых путей — сирийский город Пальмира, был центром империи сирийской царицы Зенобии (267-272).

С незапамятных времен в арабском мире употребляют специи азиатского происхождения. В то время как на Западе они появились лишь после развития торговых путей. Разнообразие видов, свойств и сочетаний специй Востока просто удивительно!



Столь долгий торговый путь стал значительно короче в VII веке. После объединения арабских народностей под знаменами ислама во власти арабов оказалось все восточное и южное Средиземноморье. В итоге под покровительством Омейядского халифата и династии Аббасидов началось широкое выращивание пряных растений на севере Африки и юге Европы.



Кухня смесей



Арабской кухне свойственны характерные комбинации некоторых специй и блюд. Например, это можно сказать об употреблении свежего кориандра в мясном фарше. Но применяется и свободное употребление специй, особенно их смесей. Главной из них можно смело назвать знаменитый карри.

Также нужно упомянуть такие пикантные комбинации, как бахарат, табиль, бербере и харриса, и с более умеренным

вкусом — захтар, смесь тунисских специй рас-эль-ханут, содержащая более двадцати различных пряностей.



■ Смесь рас-эль-ханут.



Многие специи и пряности применяют не только в кулинарии. Например, из них получают масло для ароматизации зубной пасты или духов или используют при производстве лекарственных настоек.

Разнообразие специй



1. Кунжут

Специя, получаемая из семян дерева, известного под названием сезам. По вкусу напоминает фундук, очень подходит для кондитерских изделий. Используется при производстве халвы — популярной на Ближнем Востоке сладости. Семена кунжута в молотом виде являются основным ингредиентом соуса тахина.

2. Мускатный орех

Молотые плоды мускатного дерева, растущего на островах Тихого океана, используются практически во всех смесях арабских специй.

3. Тмин

Основная пряность арабской кухни, используется в кус-кус и разных рыбных и мясных блюдах, входит в состав смеси рас-эль-ханут.

4. Куркума

Молотый корень тропического растения с горько-острым вкусом. В Марокко им приправляют мясо, а в основном используется как краситель.

5. Гвоздика

Сухие бутоны гвоздичного дерева, растущего на Молуккских островах, имеют ярко выраженный аромат.

6. Имбирь

Легко хранить и консервировать. Этот корень в Средиземноморье привезли из Китая и Индии финикийцы, а в Африку — арабы. Считается преимущественно приправой восточной кухни, имеет освежающий и чуть острый вкус. Можно употреблять в сыром, сухом и консервированном виде, для рассола и сиропа.

Существуют десятки специй, используемых при приготовлении блюд арабской кухни. Их ароматы завоевали почти всю планету, и каждая страна добавила свои способы их употребления.



7. Шафран

Одна из самых дорогих специй в мире. Рыльца этого цветка являются природным красителем, к тому же они подчеркивают вкус риса и мяса.

8. Корица

На Западе ее используют в основном для кондитерских изделий, а вот жители арабских стран часто кладут ее в мясные блюда.

9. Кордамон

Семена травянистого многолетнего растения семейства имбирных с сильным ароматом и кисловатым вкусом. В древности использовались как лекарственное средство. Бедуины в свое время начали добавлять целые семена кардамона в кофе. В настоящее время также используется в молотом виде для приправки множества разных блюд.

10. Кинза

Используются как семена (кориандр), так и свежие листья, например, для приправки мясного фарша.

11. Пажитник

Семена растения, произрастающего на востоке Средиземноморья. Их горький и немного пикантный вкус идеален для рагу, салатов и супов.

12. Анис

Использовался еще в доисторические времена. Его плоды применяются для придания аромата разнообразным ликерам и кондитерским изделиям.

13. Черный перец

Может быть зеленым, белым или черным, по мере вызревания плодов перченого дерева. Черный перец считается универсальным.

Напитки в арабской культуре

Чайная церемония Магриба



■ В Магрибе большое внимание уделяют способу заваривания чая.

Обычаи берберского чаепития арабы переняли у англичан. Еще в XIX веке во многих арабских странах чай был неизвестен, хотя жители Магриба и Сахары употребляли его уже с давних времен.

В Магрибе пьют в основном зеленый чай, в остальных же странах традиционным считается черный чай. Способы приготовления также различаются. В Магрибе приготовление чая – это целый ритуал и символ гостеприимства.

У жителей Сахары есть обычай готовить три чая за вечер: сначала без сахара «горький, как жизнь». Во вторую чашку сахара добавляют чуть-чуть, делая вкус «нейтральным, как любовь», а последняя чашка сладкая – «как смерть».



Коран запрещает употребление алкоголя, тем не менее в арабских странах выпускаются высококачественные вина. Основные производители — Турция, Сирия и Ливан.

Вода — священный напиток

В арабской культуре воду считают целебным и священным напитком – единственным, утоляющим жажду. Такое отношение к воде обусловлено ее нехваткой, поэтому арабы умеют бережно ее использовать.

Вода всегда должна стоять на столе, обычно ее подает самый молодой сотрапезник. Перед тем как дотронуться до воды или выпить ее, нужно произнести: «Бисми аллах ар рахман ар рахим» («Во имя Аллаха Всемилостивого и Милосердного») – и пить маленькими глотками, а не залпом. Чтобы попросить стакан воды, также сначала нужно вознести благодарность такими словами: «Дай мне воды, и пусть Аллах взамен даст тебе воду Замзам». Замзам – самый большой колодец рядом с Меккой, откуда берут воду для питья все паломники.

У входа во многие магазины и большие дома можно увидеть кувшин с водой, которой может утолить жажду любой прохожий.

Символ жизни

Для мусульман вода является символом очищения и вечной жизни. Слова Аллаха «Я с помощью воды создал все живые существа», записанные в Коране, напоминают о том, что воду необходимо беречь и почитать как основу человеческого существования.

Такое отношение к воде нашло свое отражение и в арабской архитектуре – мосты, колодцы и оросительные каналы зачастую не просто технические сооружения, а произведения искусства. Отголоски мавританского стиля до сих пор сохранились в испанской Андалусии. В Мекке правоверные перед молитвой обязательно омываются водой из источника перед входом в храм, причем большинство этих источников носят имя святого или пророка.



Особенности климата и дефицит воды, а также религия обусловили особое отношение к напиткам. В арабских странах для утоления жажды готовят множество оригинальных напитков, добавляя в воду различные приправы и специи.



Двор с оросительным каналом в Альгамбре (Испания) — наследие арабского владычества.



Продавец воды играет особую роль в арабских странах, особенно в Египте. Извещая о своем приходе звоном колокольчика, разносчик приносит не только воду, но и самые разные новости.

Арак

Этот алкогольный напиток высоко ценится в Ливане и Турции, являясь сильным аперитивом. Армяне, проживающие в этих странах, являются настоящими профессионалами в производстве этого ликера на основе риса с легким анисовым привкусом. Несмотря на то, что официально арак запрещен во всем арабском мире, его можно приобрести достаточно легко.



■ Популярная закуска фалафель.

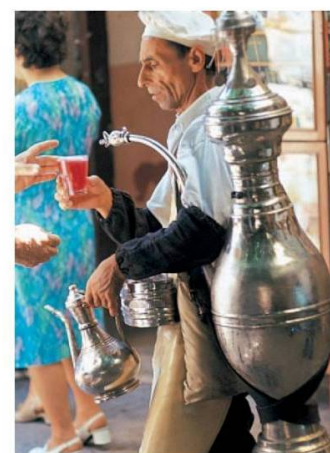


Арак (другое название — раки) подают в основном к меззе в небольших количествах, как водку; иногда разбавляют водой.

Популярные напитки

Жители арабских стран во все времена утоляли жажду простой водой или ароматизированной розовыми лепестками, флердоранжем или фруктами. Еще одной подслащенной разновидностью воды является медовуха, иногда приправляемая корицей, лавровым листом или кардамоном.

На улицах можно часто встретить продавца соков (на фото), который приготовит тут же свежайший натуральный сок. Для приготовления соков используются самые разнообразные фрукты и плоды: лимоны, апельсины, гранаты, дыня. Если в напиток добавить лед или



снег, получится сорбет — древний арабский прохладительный напиток, служащий также десертом в наши дни.

Меззе — ливанская закуска



↑ Бабаганух

Это пюре из баклажанов популярно во всех региональных кухнях арабских стран, употребляясь только в качестве закуски. Название «бабаганух» — «кокетливый» — передает непреодолимую притягательность и нежность этого блюда. В Сирии и Палестине существует поверье, что бабаганух способен повысить привлекательность женщины, которая хочет выйти замуж.

↓ Фатуш

Неизменный ингредиент ливанских салатов, пользуется огромной популярностью в Египте. Главный отличительный ингредиент фатуша — кусочки обжаренного хрустящего хлеба. Его дополняют овощи: помидоры, огурцы, салат-латук, лук, корнишоны и петрушка. Все режется маленькими кусочками.



↓ Лабан маа ихмар

На звание первооткрывателя этого соуса из огурцов и йогурта претендуют несколько народностей (как и в случае с фалафелем). Однако именно бедуины Аравии впервые приготовили его «прототип» из простокваши. Основными ингредиентами этого простого соуса являются арабский йогурт (или натуральный йогурт, или любой другой с кремовой текстурой), огурец, свежая и сушеная мята и зубчик чеснока. Приправляется оливковым маслом и солью.



↑ Фалафель

Фалафель — шарики из протертых бобов или гороха с приправами — самое популярное блюдо на Ближнем Востоке. Своим национальным кушаньем его считает множество стран. Путешествие по миру фалафель начал в эпоху фараонов, из Египта распространился по Аравийскому полуострову, особенно прижился в Йемене. Когда в начале XX века йеменцы эмигрировали на север полуострова, они тесно общались с эмигрантами из стран Плодородного Полумесяца и севера Африки. А те, по возвращении на родину, привезли с собой рецепт этого блюда, где оно стало популярным во многом благодаря заведениям общественного питания.



Ливанские меззе – это ряд небольших закусок, хотя они могут употребляться и как основное блюдо. К ним относятся хлеб, салаты, соусы и мясо, приготовленные различными способами. Меззе обязательно делят поровну на всех находящихся за столом.



↓ Мдаммас

Происхождение этого блюда – Судан и Египет, хотя оно завоевало популярность также в Сирии и Ливане. Это пюре из турецких бобов, смешанных с кусочками свежих помидоров, зеленого или красного болгарского перца и лука. Приправляется чайной ложкой соли, столовой ложкой оливкового масла и кусочком острого красного индийского перца. Его берут непосредственно с блюда, на котором его подают вместе с хлебом.

↑ Киббех

Котлеты из булгура с начинкой из лука, мясного фарша и кедровых орехов. Национальное блюдо Сирии и Ливана, где умение его приготовления является показателем мастерства невесты перед замужеством. Здесь можно вспомнить брак Риты Хейворт и принца Али Хана — главы исмаилитской секты, широко распространенной в Сирии. Рита так и не была принята сирийскими женщинами, потому что она не умела готовить киббех.



↑ Хумус

Хумус, или пюре из турецких бобов, — одно из самых популярных блюд арабского мира (за исключением Магриба, где его не употребляют). Хумус начали готовить относительно недавно (с начала XX века). Вплоть до 1960-х годов его ели на завтрак вместе с питой и зеленым луком. В настоящее время это одно из незаменимых блюд, придающих завершенность концепции меззе.



↓ Табуле

Табуле — это салат из булгура, который уже в VII веке н.э. готовили в различных регионах Средиземноморья из тех же ингредиентов, что и в наше время. Со временем табуле стал королем ливанских салатов и меззе в целом. Он обладает удивительной способностью быстро пробуждать аппетит.



Кофейный ритуал

Кофе и уважение



В каждом арабском доме прием кофе — особый ритуал, унаследованный от бедуинов, которые угощали кофе своих гостей. По традиции хозяин первым выпивает «непроверенную» чашку, чтобы оценить вкус напитка, предлагаемого гостю.

После того как оба выпили по первой чашке, согласно этикету гость не может сам попросить налить ему вторую. Если хозяин подает вторую, то тем самым он предлагает свою дружбу и защиту, а отказ расценивается как унижение.

От зерна до чашки

Процесс приготовления кофе берет свое начало в тропиках — там, где растут кофейные деревья, а заканчивается в странах импортерах кофе.

Сбор и сушка

После сбора плодов кофейных деревьев из них извлекают зерна и высушивают. В результате получают сырые зерна, известные как зеленый кофе.



Обжаривание и упаковка

В процессе обжаривания зерна выделяют масло, которое и определяет их окончательный аромат. И последний этап — расфасовка кофе в зернах или уже молотого.

Дегустация и отбор

На протяжении всего процесса, как в стране происхождения, так и после экспорта, различные эксперты оценивают зерна и сортируют их по качеству и размеру.



Кофейни — одно из главных мест проявления арабской культуры во всех странах.



Напиток пастухов

Согласно легенде кофе как напиток (по-арабски «кахва») возник благодаря наблюдательности эфиопского пастуха Кальди. Он заметил, что его козы впадали в экстаз, поев плодов с кофейного дерева. Пастух рассказал об этом своему знакомому мулле. Мulla решил на себе испытать отвар из листьев и плодов дерева. Он сразу же понял, что отвар хорошо снимает усталость и дарит бодрость во время бессонных ночей, проводимых в молитвах. Культиви-



рование кофейных деревьев началось в Йемене. Триумф кофе совпал с появлением ислама, так как кофе оказался альтернативой алкогольным напиткам, запрещенным Кораном.

Легенда гласит, что впервые кофе появился в Африке. Тем не менее эксперты утверждают, что культура потребления этого напитка — древняя арабская традиция. В арабских странах прием кофе в семейном кругу или в общественных заведениях превратился в сложный ритуал.



Торговля и экспансия

Йеменцы стали обжаривать и продавать кофейные зерна еще в XIII веке. И из портовых городов Аденского залива, по торговому пути, пересекавшему Аравийский полуостров, в течение XVI века кофе достиг Египта, Сирии, Турции и Пер-

сии. Веком позже началась мировая экспансия кофе. В 1615 году он появился в Венеции и за три десятилетия распространился по всему европейскому континенту, а англичане привезли кофе в Новый Амстердам (современный Нью-Йорк).



Персидский врач Аль-Рази (865-925) являлся одним из выдающихся ученых Средневековья. Его перу принадлежит первое письменное упоминание кофе (под названием «бунчу»).



Спектр вкусов

В мире произрастают около 70 различных видов кофейного дерева, но из них только некоторые дают зерна, пригодные для употребления.

Самые популярные сорта — это арабика (наиболее ароматный, но эти деревья требуют особого ухода) и робуста (более устойчивый и плодородный). Каждый из этих видов имеет сотни разновидностей, классифицируемых по стране происхождения. Несмотря на многолетнюю традицию, в настоящее время культивирование кофейных деревьев в арабских странах отстает



от лидеров (Бразилия, Колумбия и Индонезия). Выделяются только Судан и Йемен, где растет редкий сорт — мокко.



Разновидность арабики — кофе сорта «Блю маунтин» («Голубая гора»), выращиваемый на Ямайке, является самым ценным в мире. Его производят очень мало, отсюда и высокая цена.

Кофе в арабском мире

Арабские государства в настоящее время занимают средние места в списке стран — потребителей кофе, а первые места здесь принадлежат Словакии, Финляндии и Швеции.

(Кг на человека в год)



Основные напитки



1. Кофе по-арабски

Кофе — символ гостеприимности арабов. Приготовление и прием этого напитка — это целый ритуал. Гостей в арабском доме всегда встречают чашечкой горячего кофе. Для приготовления в ступке измельчают немного кардамона. Затем добавляют в турку с водой и хорошо обжаренным молотым кофе. Доводят до кипения и варят на медленном огне в течение 15 минут. Этот напиток с горьким вкусом подают горячим без сахара.

2. Мятный чай

Мятный чай является национальным напитком Марокко и символом гостеприимства местных жителей. Его пьют в любое время без ничего или с кондитерскими изделиями. Высоко ценится за свои стимулирующие, освежающие свойства. Чайник для заварки ополаскивают кипятком, кладут в него китайский зеленый чай, добавляют свежую мяту, сахар, и заливают кипятком. Накрывают крышкой, и через 5 минут напиток готов. Подают очень горячим.

3. Айран

Древний напиток бедуинов, употребляется в качестве прохладительного напитка в жару. Он возбуждает аппетит, поэтому его предлагают перед едой. Приготовить айран легко: в кувшин наливают 3 стакана воды, кладут 3 грибка для закваски, 2 веточки свежей мяты, 1 головку очищенного чеснока, 1 столовую ложку соли и 2-3 кубика льда. Все хорошо перемешивают ложкой до получения густого сиропа и подают.

4. Розовая вода

Вода, настоянная на лепестках роз (лучше всего — красных), широко используется в арабской кухне. В разведенном состоянии ее употребляют для ароматизации многих блюд, десертов и напитков. Но чаще всего ее и сегодня употребляют согласно предписаниям пророка Мухаммеда: добавляют несколько капель в стакан воды, которым завершают легкую трапезу. Розовую воду можно купить и в готовом виде.

Во всех арабских странах напитки очень высоко ценятся и являются символом гостеприимства. Кроме способности утолить жажду, некоторые из традиционных напитков имеют и лекарственные свойства.



5. Миндальное молоко

Этот напиток нам знаком со страниц «Тысячи и одной ночи», – тонизирующее и освежающее средство. 150 г измельченного миндаля смешивают в комбайне с небольшим количеством сахара и 350 мл воды. Полученную однородную смесь разбавляют 0,5 л молока, добавляют 1 чайную ложку апельсиновой воды и сразу же подают, очень холодным.

6. Тамариндовая вода

На основе воды и фруктовых соков в арабских странах было создано огромное количество замечательных освежающих напитков. Тамариндовая вода – очень популярна, особенно в Сирии и Ираке. Она готовится из сока тамаринда – растения семейства бобовых с приятным вкусом с добавлением сока лимона, сахара по вкусу и минеральной воды. Подают со льдом.

7. Гранатовый сок

Гранат – это и любимый фрукт иранцев. Пророк Мухаммед рекомендовал его потребление, чтобы избавиться от плохого настроения. Многие поэты использовали образ граната в своих стихах, из-за формы и цвета его зерен намекая на плодovitость женщины или разбитое сердце. 1 литр гранатового сока обычно смешивают с 120 мл сока лимона, столовой ложкой апельсиновой воды, сахаром и минеральной водой. Подают со льдом.

8. Мятный сироп

Многие арабские напитки являются и настоящими лекарственными средствами. Медовый, лимонный, яблочный и другие сиропы очень полезны для здоровья. Например, мятный разжижает слизь и укрепляет печень и желудок. В литр воды добавляют немного мяты и базилика, свежих или сушеных, цедру апельсина, 3 бутона гвоздики и сахар по вкусу. Доводят до кипения, снимают с огня, процеживают и подают горячим с сахаром.





РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

[Кус-кус

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

800 г баранины (предпочтительно
ножка)
200 г гороха нут (или обычного)
500 г кус-куса
100 г жира
1/2 небольшого кочана капусты
5-6 веточек петрушки
1/2 луковицы
1 картофелина
1 большая морковь
2 красных помидора
1/2 баклажана
2 цуккини
6-7 ст. ложек оливкового масла
2 зубчика чеснока
Щепотка молотой корицы
5-6 рыльцев шафрана
1/2 чайной ложки молотого имбиря
2 л воды для кипячения
и дополнительное количество
для кус-куса
Соль и черный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Большая миска
Дуршлаг
Нож
Разделочная доска
Кастрюля для кус-куса или кастрюля
с высокими бортиками и дуршлаг
с мелкими дырками

КАСТРЮЛЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КУС-КУСА

Наилучшая посуда для приготовления кус-куса — это металлическое приспособление, состоящее из нижней кастрюли для приготовления овощей и мяса и второй, помещенной сверху, для манной крупы. В итоге кус-кус готовится на пару от овощного рагу. Если у вас нет такой кастрюли, используйте кастрюлю с высокими бортиками и дуршлаг с мелкими дырками, поставленный сверху.



Кус-кус — знаменитое блюдо арабской кухни, имеющее неповторимый и незабываемый вкус. Готовится на пару, подается с бараниной, овощами и вареными бобами. Существует множество рецептов, но самые традиционные требуют длительного приготовления кус-куса в специальной посуде.



Кус-кус Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Замочите 200 г сушеного гороха нут в чашке с достаточным количеством воды, чтобы она закрывала его. Оставьте примерно на 6 часов или на всю ночь.

»2



На другой день слейте воду с помощью дуршлага. Отложите.

»5

Очистите 1 картофелину и 1 морковь. Удалите хвостики у двух красных помидоров и также очистите. Оставьте овощи целыми или, если они слишком крупные, разрежьте пополам.



»6



Помойте половину баклажана и 2 цуккини и отрежьте у них хвостики. Чистить необязательно, если овощи молодые. Разрежьте цуккини на 2 куска.

»9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В нижнюю кастрюлю (или в кастрюлю с высокими бортиками) влейте 2 столовые ложки ливкового масла и 100 г жира. Нагрейте на сильном огне. Обжаривайте кусочки мяса в течение 5 минут.



»10

Очистите 2 зубчика чеснока. Целыми добавьте в кастрюлю вместе с нарезанной петрушкой и луком. Положите специи: молотую корицу, рыльца шафрана и молотый имбирь. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.



>>3



Удалите излишки жира с 800 г баранины и нарежьте кусочками около 4-5 см.

>>4



Отделите листья от веточек петрушки и мелко нарежьте. Отложите. Очистите половинку луковицы и тонко нарежьте.

>>7



Промойте 500 г кус-куса под струей воды. Дайте стечь.

>>8



Переложите в миску, добавьте 1 столовую ложку оливкового масла и щепотку соли.

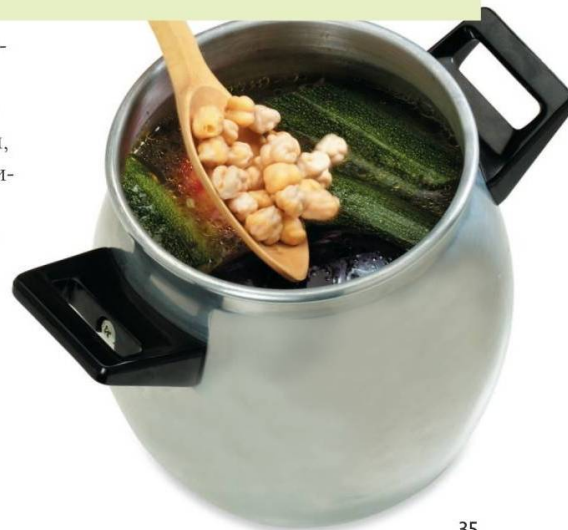
>>11



Налейте в кастрюлю 2 л воды, чтобы она заполнила посуду на 2/3, и доведите до кипения.

>>12

Как только закипит, добавьте морковь, картофель, помидоры, баклажан, цуккини, половину кочана капусты и горох нут. Варите на медленном огне около получаса.



» Кус-кус Шаг за шагом

»13 КУС-КУС



Положите кус-кус в верхнюю кастрюлю. Помните, что вы также можете использовать мелкий дуршлаг, поместив его в кастрюлю с овощами и мясом. Готовьте кус-кус на пару около 15 минут.

»16

Попробуйте кус-кус. Если он готов, выньте его из дуршлага и отложите. Будет идеально, если время приготовления кус-куса и мяса с овощами совпадет.



»17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Попробуйте мясо из кастрюли. Если оно готово, снимите кастрюлю с огня.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Сладкий кус-кус

Для приготовления этого десерта вам понадобятся: 500 г кус-куса, 200 г изюма, 1 л горячего чая, 800 мл воды, щепотка соли, 3 столовые ложки жира, 100 г сахарной пудры, 5-6 столовых ложек апельсиновой воды, 1 столовая ложка корицы в порошке и 300 мл сливок. Положите изюм в большую миску и влейте чай. Замачивайте около 1 часа, слейте и

отставьте. Приготовьте кус-кус по первому рецепту. Положите его в верхнюю кастрюлю (или, при ее отсутствии, в дуршлаг, помещенный в кастрюлю с кипящей водой) и готовьте над паром 15 минут. Снимите с огня и смешайте с 1 столовой ложкой жира и 1 столовой ложкой воды. Оставьте на 10 минут и повторите эту процедуру еще 3 раза. Когда кус-кус

будет готов, тщательно смешайте его с сахарной пудрой, изюмом, апельсиновой водой и корицей.

Оставьте немного корицы для украшения. Подавайте кус-кус с небольшим количеством сливок и корицы.



» 14



Переложите кус-кус в миску и добавьте 200 мл воды, еще 1 столовую ложку оливкового масла и немного соли. Хорошо перемешайте и оставьте на 10 минут.

» 15

Верните кус-кус обратно в кастрюлю с овощами. Готовьте еще 15 минут. Данную процедуру (шаги 13 и 14) необходимо повторить 3 раза, чтобы зерна кус-куса разварились до однородной массы.



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перед подачей кус-куса нарежьте овощи кусочками поменьше. Распределите кус-кус, кусочки мяса и овощей по тарелкам, полейте бульоном, в котором они готовились.



[Фалафель

ИНГРЕДИЕНТЫ (6-8 порций)

| |
|--|
| 500 г сушеного гороха нут (или обычного) |
| 3 большие луковицы |
| 3 зубчика чеснока |
| 10-12 веточек петрушки |
| 10-12 веточек кинзы |
| 3 ст. ложки сухих дрожжей |
| 2 ст. ложки муки и еще немного для обваливания |
| 1/2 чайной ложки молотой корицы |
| 1/2 чайной ложки молотого тмина |
| 1/2 чайной ложки красного душистого перца |
| 1/2 чайной ложки соды (по желанию) |
| Небольшое количество воды для придания массе эластичной консистенции |
| Достаточное количество растительного масла для жарки (около 500 мл) |
| Соль и черный перец по вкусу |

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

| |
|--------------------|
| Миска |
| Дуршлаг |
| Нож |
| Разделочная доска |
| Комбайн |
| Пленка |
| Круглая сковорода |
| Шумовка |
| Впитывающая бумага |

ИДЕАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ

Для приготовления этого блюда в некоторых рецептах кроме гороха нут необходима также фасоль. В этом случае используйте по 250 г каждого продукта. Для того чтобы тесто было более рыхлым, можно использовать соду. Но не кладите более 1 чайной ложки, иначе блюдо будет слишком соленым. Если же соды нет, положите только дрожжи.



Фалафель — это обжаренные в масле шарики из смеси нута и специй. В арабских странах их подают в небольших ресторанчиках или даже на улице в лотках. Вам предлагается классический рецепт, позволяющий почувствовать настоящий вкус Востока.



Фалафель Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА



Положите 500 г сушеного гороха нут в большую миску и залейте водой. Оставьте на всю ночь или на 5-6 часов.

» 2

На другой день переложите горох в дуршлаг, чтобы хорошо стекла вода. Отставьте.



» 5 ТЕСТО

Положите луковицу и чеснок в комбайн, измельчите.



» 6



Добавьте в комбайн горох и перемалывайте до получения массы, напоминающей по консистенции творог.

» 8

Добавьте нарезанные петрушку и кинзу к гороховой массе и перемешайте.



» 9



>> 3



Очистите 3 луковицы и нарежьте их кусочками средних размеров. Очистите также 3 зубчика чеснока, не измельчайте.

>> 4



Промойте и нарежьте очень мелко по 10-12 веточек петрушки и кинзы.

>> 7



Переложите ее в достаточно большую миску. Масса должна быть густой и слегка рассыпчатой.

>>

СОВЕТ

Когда вы измельчаете в комбайне горох, получаемая масса может напоминать по консистенции творог, и фалафель приобретет густоту. Но лук и чеснок должны быть измельчены до гладкой однородной массы, без комочков.

Приправьте солью и черным перцем по вкусу. Добавьте другие приправы: 1/2 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки молотого тмина и 1/2 чайной ложки красного душистого молотого перца. Хорошо перемешайте массу.

>> 10



Также добавьте 1/2 чайной ложки соды (по желанию), 3 столовые ложки дрожжей и 2 столовые ложки муки.

» Фалафель Шаг за шагом

» 11



Влейте стопку воды и перемешайте, чтобы получилась густая, но эластичная масса, подходящая для формирования котлет. Если недостаточно воды, добавьте еще.

» 12

Накройте массу пленкой и оставьте на полтора часа, чтобы она стала более плотной и не крошилась при формовке.



» 14 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**



Влейте растительное масло на круглую сковороду, разогрейте и обжарьте котлеты.

» 15

При необходимости переворачивайте, чтобы шарики обжарились равномерно. Когда они приобретут золотистый цвет, выньте их из сковороды шумовкой.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Кадин буду

Для начала промойте 50 г риса под струей воды. Положите рис в ковш с 100 мл воды и доведите до кипения. Варите 8-10 минут. Должна выкипеть половина воды. Оставьте остужаться. Смешайте 450 г бараньего фарша с 2 яйцами. Добавьте холодный рис и влейте 1 столовую ложку оливкового масла. Очистите и тонко нарежьте 1 луковицу

и добавьте ее к мясу. Перемешайте до получения однородной массы. Влажными руками сформируйте из теста шарики размером с грецкий орех. Положите тефтели на сковороду с 250 г воды. Поставьте

сковороду на огонь и накройте ее. Оставьте тефтели кипеть на медленном огне примерно 15 минут. Выньте их и

осушите на впитывающей бумаге. Взбейте 1 яйцо и вылейте на

плоское блюдо. Насыпьте в другое блюдо белую муку. Запанируйте тефтели, сначала обваливая их в яйце, потом обваливая в муке. Обжарьте в 100 мл растительного масла на сильном огне до появления золотистого цвета и хрустящей корочки. Подавайте на стол горячими.



» 13



Берите тесто небольшими порциями и делайте шарики размером с абрикос. Положите достаточное количество муки на плоское блюдо и обваляйте.

» 16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Положите фалафель на впитывающую бумагу, чтобы стекли излишки масла. Подавайте на большом блюде.



[Суп «Харира»

ИНГРЕДИЕНТЫ (4-6 порций)

| |
|---|
| 300 г баранины (предпочтительно нога) |
| 300 г измельченных свежих помидоров |
| 100 г сушеной чечевицы |
| 100 г вареного гороха нут |
| 100 г тонкой лапши |
| 150 г муки |
| 1 луковица |
| 1 с верхом чайная ложка корицы |
| 5-6 рыльцев шафрана (по желанию) |
| 1 с верхом чайная ложка куркумы (или карри, при ее отсутствии) |
| 1,5 л воды |
| и еще дополнительное количество |
| 10 веточек петрушки |
| 10 веточек кинзы |
| 1 лимон |
| Соль и черный перец по вкусу |

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

| |
|--------------------|
| Ковш |
| Дуршлаг |
| 2 миски |
| Нож |
| Разделочная доска |
| Кастрюля с крышкой |
| Проволочный венчик |

РОЛЬ СПЕЦИЙ

Каждая специя в этом рецепте имеет свою роль. Корица придает сладость, куркума – слегка терпкий вкус и желтый цвет. С шафраном бульон приобретает цветочный привкус, а кинза дарит свой особый аромат.



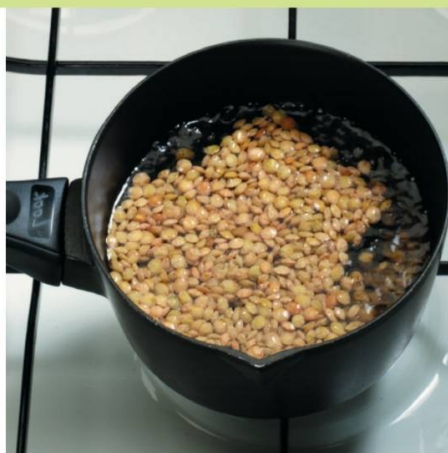
Этот наваристый острый суп является символом марокканского поста. Каждый вечер Рамадана сопровождается тарелкой хариры. Очень питательное блюдо, сочетающее большое количество характерных арабских специй. Для придания освежающего вкуса его приправляют лимонным соком.



Суп «Харира» Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА

Положите 100 г сушеной чечевицы в ковш с достаточным количеством воды. Поставьте ее на огонь.



»2

Когда закипит, снимите с огня и откиньте чечевицу на дуршлаг.



»5



Потушите 300 г измельченных помидоров в течение 10-15 минут в ковш с 3 столовыми ложками оливкового масла.

»6 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Влейте 2 столовые ложки оливкового масла в кастрюлю. Положите туда кусочки мяса, молотую корицу, рыльца шафрана, куркуму (или карри) и 2 стакана воды.



»9

Добавьте в кастрюлю сваренную чечевицу. Не закрывая крышкой, оставьте кипеть.



»10

Положите туда же готовый процеженный горох. Тщательно перемешайте.



>>3

Промойте 100 г вареного гороха в большом количестве воды.



>>4

Порежьте 300 г баранины кусочками размером примерно 3-4 см. Очистите 1 луковицу и мелко ее нарежьте.



>>7



Поставьте кастрюлю на минимальный огонь и оставьте кипеть в течение 10-15 минут.

>>8



Добавьте в кастрюлю измельченный лук. Накройте и готовьте 30 минут на умеренном огне.

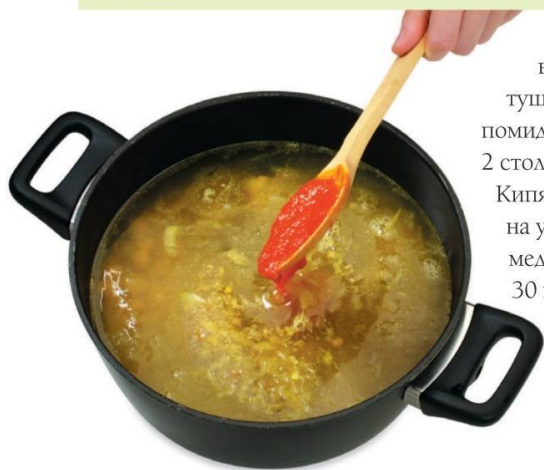
>>11



Влейте в кастрюлю около 1,5 л воды и оставьте кипеть на умеренном огне еще примерно 15 минут.

» Суп «Харира» Шаг за шагом

»12



Добавьте в кастрюлю тушеные помидоры, оставив 2 столовые ложки. Кипятите на умеренно медленном огне 30 минут.

»13



Промойте и мелко нарежьте веточки петрушки и кинзы и положите в кастрюлю. Готовьте еще 10 минут.

»16

Когда суп снова закипит, добавьте 100 г лапши и варите еще 10 минут до готовности макарон. Размешайте, чтобы не слипались.



»17



Промойте 1 лимон под струей воды и, не очищая его, разрежьте на 4 части.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Суп из цуккини

Для приготовления блюда по этому рецепту вам понадобятся 3,5 столовой ложки оливкового масла, 450 г цуккини, 2 зубчика чеснока, 1 большая луковица, 600 мл свежего куриного бульона, 3 столовые ложки нарезанной петрушки, соль, молотый белый перец и 2 чайные ложки сока лимона. Промойте цуккини и обсушите чистым куском ткани или

на впитывающей бумаге. Нарежьте очень тонкими кружочками. Очистите луковицу и нарежьте тонкими пластинками. Лезвием ножа раздавите 2 зубчика чеснока. В большой кастрюле разогрейте оливковое масло и добавьте цуккини, чеснок и лук. Готовьте на медленном огне в течение 10-15 минут. Влейте куриный бульон и всыпьте нарезанную петруш-

ку. Приправьте солью и белым перцем. Доведите всё до кипения. Оставьте кипеть на медленном огне еще минут на 15. По окончании готовки оставьте суп остывать. Влейте сок лимона и хорошо перемешайте. Взбейте суп до получения однородной консистенции.

Снова нагрейте, но не доводите до кипения. Подавать горячим.



» 14 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Смешайте в миске 150 г муки и 2 столовые ложки тушеных помидоров, добавьте щепотку соли и черного перца.



» 15



Добавьте эту смесь в кастрюлю и размешайте суп. Дождитесь, чтобы суп слегка загустел.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Снимите суп с огня. Горячим разлейте по тарелкам. Выдавите сок из лимона в суп.



Рагу из баклажанов с перцем и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

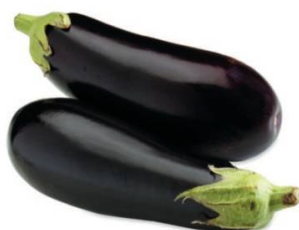
| |
|--------------------------------------|
| 2 баклажана |
| 1 красный болгарский перец |
| 2 помидора |
| 1 луковица |
| 5 веточек петрушки |
| 5 веточек кинзы |
| 2 ст. ложки оливкового масла |
| 1 стручок острого перца (по желанию) |
| 1 с верхом ст. ложка молотого тмина |
| 1 ст. ложка сладкого перца |
| Соль по вкусу |

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

| |
|-----------------------|
| Нож |
| Разделочная доска |
| Нож для чистки овощей |
| Кастрюля с крышкой |
| Деревянная ложка |

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ

Эту закуску также можно приготовить с цуккини, хотя баклажаны более сочные. Тмин играет важную роль во вкусовом букете блюда, и без него обойтись нельзя, а вот острый перец можно заменить горьким душистым перцем.



В кухне арабских стран овощные блюда очень популярны, потому что они очень просты в приготовлении и сохраняют полезные свойства ингредиентов. Особенность этого рагу состоит в соусе, вкусе овощей и оливковом масле, а пикантность придают болгарский перец и молотый тмин.



Рагу из баклажанов с перцем и помидорами Шаг за шагом

»1 ОВОЩИ

Очистите луковицу и нарежьте ее кусочками по 1,5 см. Очистите 2 помидора и нарежьте их кусочками по 2 см каждый.



»2

Промойте и декоративно очистите 2 баклажана, оставляя полоски кожицы через равные промежутки. У вас это легко получится с помощью ножа для чистки овощей.



»5

Промойте веточки петрушки и кинзы. Отделите листья от стебля обеих трав и мелко нарежьте.



»6 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла в кастрюле и положите лук. Обжарьте на среднем огне до размягчения и появления чуть золотистого цвета (10-15 минут).

»9



Положите нарезанные помидоры и маленький стручок индийского перца. Если вы не любите острое, можно обойтись без этого ингредиента.

»10

Приправьте солью по вкусу, 1 столовой ложкой молотого тмина и 1 столовой ложкой сладкого душистого перца. Накройте крышкой, чтобы овощи не пригорели. Готовьте примерно 10 минут.



>>3



Нарежьте баклажаны кружочками толщиной около 2 см, каждый кружочек разрежьте еще на 4 части.

>>4



Промойте красный болгарский перец и удалите семечки. Нарежьте его кусочками по 2 см.

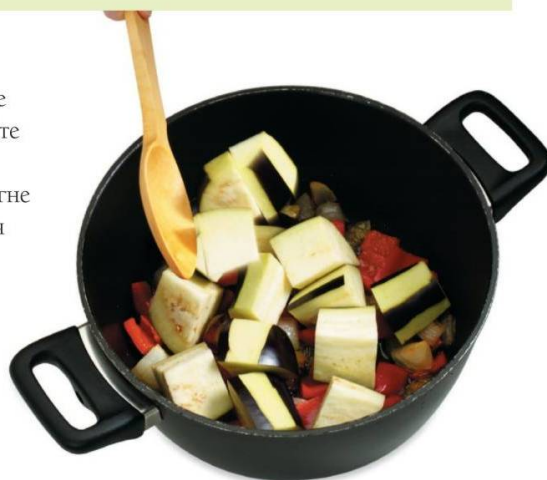
>>7



Помешайте лук и добавьте кусочки болгарского перца. Обжаривайте около 10 минут до размягчения.

>>8

Добавьте баклажаны. Перемешайте и продолжайте готовить на среднем огне до изменения цвета.



>>11

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Снимите крышку, чтобы жидкость испарилась, и готовьте еще 5 минут. Добавьте нарезанные петрушку и кориандр.



>>12

Перемешайте, чтобы пряные травы равномерно распределились, и снимите с огня. Этот салат едят как теплым, так и холодным.



[Шиш-кебаб]

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 кг баранины (предпочтительно нога)

СОУС

2-3 веточки свежей мяты

1 зубчик чеснока

1 натуральный йогурт

1 натуральный сливочный йогурт

Оливковое масло по вкусу

2 маленьких огурца

Соль по вкусу

МАРИНАД

250 г оливкового масла

2 ст. ложки белого уксуса

100 мл сока лимона

1 лавровый лист

1 зубчик чеснока

4 средние луковицы

4 красных средних помидора

1 красный и 1 зеленый болгарский перец

Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ступка

2 миски

Проволочный венчик

Нож

Разделочная доска

Бамбуковые или металлические шампуры

Гриль или решетка

УРАВНОВЕСИТЬ ВКУС СОУСА

В этом рецепте используются 2 вида йогурта.

Один натуральный, дающий свежесть вкуса, а второй сливочный, более густой и более кислый. Вместе оба йогурта уравнивают соус, который традиционно готовится из натурального сливочного овечьего йогурта.



Шиш-кебаб — шашлык из маринованной баранины с овощами. Это блюдо очень популярно в арабских странах. Йогуртовый соус приправляют перечной мятой и кусочками огурца, что придает блюду освежающий вкус.



Шаш-кебаб Шаг за шагом

»1 СОУС

Измельчите листики мяты, чтобы получилась одна столовая ложка с верхом. В ступке истолките 1 зубчик чеснока с небольшим количеством соли и мяты.



»2



Положите эту смесь в миску и смешайте с натуральным и сливочным йогуртом.

»4



Очистите 2 огурца и порежьте кусочками. Положите в йогуртовый соус и оставьте.

»5

МАРИНАД



Влейте в миску 250 мл оливкового масла с 2 столовыми ложками белого уксуса и 100 мл сока лимона. Перемешайте.

»8

Удалите кости из 1 кг баранины (можете попросить сделать это в мясном отделе). Промойте и удалите жилы и пленки, избыток жира.



»9

Нарежьте мясо кусочками по 4-5 см.



>>3



Тонкой струйкой влейте оливковое масло, не переставая помешивать, чтобы смесь превратилась в эмульсию. Используйте столько масла, сколько посчитаете нужным. По консистенции смесь должна быть похожа на майонез.

>>6



Также добавьте лавровый лист. Приправьте солью и черным перцем.

>>7



Очистите 1 зубчик чеснока и мелко порубите. Добавьте в миску с маринадом и оставьте.

>>10

Положите мясо в маринад. Оставьте на 3-4 часа, время от времени помешивая, чтобы оно равномерно пропиталось.



>>11 **ШАШЛЫК**



Очистите 4 луковицы и разрежьте пополам. Разрежьте каждую половинку на 3-4 куса в зависимости от размера луковицы.

»» Шаш-кебаб Шаг за шагом

»»12



Промойте 4 помидора, не очищая, разрежьте каждый на 4 одинаковые части.

»»13

Разрежьте болгарский перец пополам и удалите семена. Нарежьте одинаковыми кусками по 4-5 см.



»»15

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте гриль или решетку на среднем огне с небольшим количеством масла. Разложите шашлыки на гриле и оставьте готовиться на 10-15 минут, поворачивая.



»»16



Время приготовления зависит от желаемого состояния мяса. Поливайте шашлык маринадом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Мясо с петрушкой на шампурах

Для приготовления 6 порций этого блюда необходимы 600 г бараньего фарша, 2 средние луковицы, 1 пучок промытой и нарезанной петрушки, соль и перец по вкусу. Для гарнира потребуются пучок свежей промытой мяты, 1 пучок промытой петрушки и 2 средние луковицы. Положите в блендер фарш, лук, нарезанную петрушку, соль и черный перец.

Измельчайте, пока не получится масса без комочков. Разделите массу на 10 порций. Сформируйте из каждой фрикадельку и насадите на шампуры. Придайте им форму руками, чтобы мясо распределилось по всей длине в форме сардельки. Прижмите сильнее с концов, чтобы мясо лучше прилипло к шампуру. Положите шампуры на горячую решетку и го-

товьте 10-15 минут, поворачивая, чтобы мясо хорошо обжарилось со всех сторон. Приготовьте гарнир. Измельчите листья мяты и петрушки и разложите на дне блюда. Очи-

стите и нарежьте ломтиками лук и также разложите на блюде. Положите сверху шашлык. Можно украсить зеленью.



» 14



После того как мясо промаринуется, выньте его из чашки, жидкость оставьте. Нанизывайте куски мяса на шампуры, чередуя с кусками лука, помидора и болгарского перца. Чтобы было легче поворачивать в процессе приготовления, не нужно нанизывать слишком плотно.

» 17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Когда мясо достигнет желаемой степени готовности, снимите шашлык с гриля и подавайте горячим вместе с подготовленным соусом.



[Тажин

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

| |
|--|
| 1 цыпленок (около 1 кг) |
| 500 г замороженного горошка |
| 500 г картофеля |
| 2 помидора |
| 4 пера зеленого лука |
| 6 ст. ложек оливкового масла |
| 2 зубчика чеснока |
| 1 лимон |
| 1 чайная ложка специй для тажина |
| 1 с верхом чайная ложка молотой корицы |
| 10 веточек петрушки |
| 1/2 л воды |
| Соль и перец по вкусу |

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

| |
|------------------------------|
| Нож |
| Разделочная доска |
| Впитывающая бумага |
| Чеснокодавилка |
| Миска |
| Деревянная ложка |
| Дуршлаг |
| Тажин или кастрюля с крышкой |

ПОСУДА И СПЕЦИИ

В этом рецепте используйте обычную кастрюлю с крышкой, хотя традиционно такое блюдо готовят в тажине — специальном блюде с конусовидной крышкой. Специи для приготовления тажина представляют собой смесь из имбиря, сладкого душистого перца, куркумы, корицы, красного молотого перца, кардамона, мускатного ореха. Их можно купить в отделе арабских продуктов.



Традиционное арабское блюдо тажин – это разновидность рагу, которое требует длительного приготовления. В результате мясо цыпленка становится очень нежным, а благодаря маринаду, в котором оно настаивалось, получает очень насыщенный аромат.



»1 ПОДГОТОВКА



Разрежьте цыпленка на 4 части, а потом каждый кусок еще на 2 части, чтобы получилось 8 кусков.

»2



Промойте куски цыпленка и немного обсушите на впитывающей бумаге.



»5



Промойте лук. Удалите зеленую часть и оставьте только головки.

»6 МАРИНАД

Слегка придавите 2 зубчика чеснока лезвием ножа, только чтобы лопнули. Положите их в миску.



»9



Положите куски цыпленка в этот маринад, перемешивая, чтобы замариновались со всех сторон. Оставьте на пару часов.

»10

По истечении времени маринования дайте маринаду стечь с цыпленка и оставьте жидкость в миске.



>>3

Очистите 2 помидора, удалите кожицу и порежьте кусками примерно по 1 см.



>>4



Очистите 500 г картофеля и нарежьте его достаточно крупными кусками. Оставьте до момента использования.

>>7



Выжмите сок одного лимона в миску с чесноком.

>>8

Добавьте 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайную ложку специй для тажина, 1 чайную ложку с верхом молотой корицы, соль и черный перец по вкусу. Крупно нарежьте 10 веточек петрушки и также добавьте. Перемешайте.



>>11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



В кастрюле разогрейте на сильном огне 3 столовые ложки оливкового масла. Жарьте куски цыпленка с обеих сторон 10 минут. Переворачивайте, чтобы равномерно обжарились.

» 12



Добавьте нарезанные помидоры и оставьте готовиться на среднем огне в течение 10 минут, переворачивая, чтобы не подгорели.

» 13

Когда помидор начнет распадаться, добавьте в кастрюлю немного маринада.



» 16



Откройте крышку, попробуйте и при необходимости добавьте еще воды. Накройте и готовьте еще полчаса.

» 17



Добавьте в рагу 500 г замороженного горошка, снова накройте и тушите еще 5 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Тажин с грушами и медом

Натрите на терке свежий имбирь, чтобы получилась 1 столовая ложка. Очистите и измельчите 2 средние луковицы. Разогрейте в кастрюле или тажине 6 столовых ложек подсолнечного масла и потушите лук до золотистого цвета. Разрежьте цыпленка на 8 кусков и хорошо промойте. Положите цыпленка в кастрюлю и хорошо обжарьте. Добавьте 2 палоч-

ки корицы, соль и белый перец по вкусу, 5-6 веточек кинзы и тертый имбирь. Влейте 1 стакан воды и накройте крышкой. Готовьте 40 минут на уме-

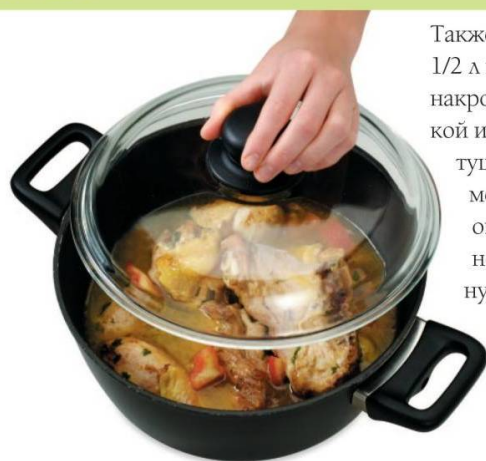
ренном огне. Очистите 5 груш с твердой мякотью и разрежьте пополам.

Достаньте сердцевину и разрежьте половинки на две части. Влейте в сковороду 2 столовые ложки жира. Положите

4 столовые ложки меда и груши. Можно также добавить 2 столовые ложки апельсиновой воды (по желанию). Готовьте, часто переворачивая, чтобы куски постоянно были покрыты медом со всех сторон. Положите глазированные груши в кастрюлю с цыпленком и готовьте еще приблизительно минут 5. Подавать лучше в горячем виде.

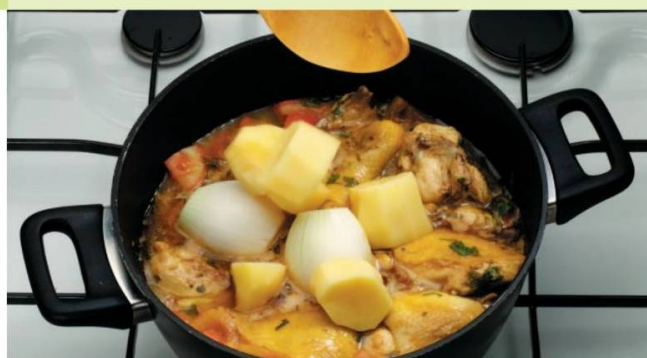


» 14



Также влейте
1/2 л воды,
накройте крыш-
кой и оставьте
тушиться на
медленном
огне пример-
но на 30 ми-
нут.

» 15 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**



Положите зеленый лук и нарезанный кусками картофель.
Снова накройте и оставьте готовиться еще на полчаса
на умеренном огне.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Снимите тажин
с огня и подавайте
горячим, из расчета
по 2 кусочка цыпленка
на блюдо с гарниром.



Рыба с соусом тахина

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

РЫБА

1 белая рыба весом 1,5 кг
или 2 рыбы по 700 г (морской лещ,
морской судак, дорада)

4 большие луковицы

2 ст. ложки оливкового масла

Соль по вкусу

СОУС

8 лимонов

2 зубчика чеснока

6 ст. ложек тахины

10-12 веточек петрушки

1/2 чайной ложки молотого тмина

1 чайная ложка молотой корицы

Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соковыжималка

3 миски

Ступка или чеснокодавилка

Нож

Разделочная доска

Кусок ткани или впитывающая бумага

Сковорода

Деревянная ложка

Блюдо для запекания в духовке

ОСНОВА ДЛЯ СОУСА

Тахина – маслянистая паста, ее делают на основе молотых кунжутных зерен, смешиваемых с большим количеством лимонного сока, тмином, чесноком и корицей. В результате получается соус с ярко выраженным вкусом, который в духовке превращается в хрустящую корочку.



Особенность этого блюда заключается в густом соусе тахина. Благодаря оригинальному сочетанию специй его насыщенный вкус и аромат придаст нежному мясу белой рыбы уникальный оттенок, делая его неповторимым.



Рыба с соусом тахина Шаг за шагом

»1 СОУС ТАХИНА



Выжмите сок из 8 лимонов. Оставьте полученный сок в миске.

»2



Очистите 2 зубчика чеснока и потолките его в ступке или с помощью чеснокодавилки.

»5

Добавьте 1/2 чайной ложки молотого тмина. Продолжайте мешать до соединения всех ингредиентов. Приправьте солью по вкусу.



»6



Отделите листья петрушки от веточек и мелко нарежьте листья.

»8 РЫБА



Ножом удалите с белой рыбы чешую. Сделайте надрез на брюхе, чтобы достать внутренности.

»9

Промойте рыбу изнутри и снаружи под струей воды.



>>3

Положите пюре из чеснока в миску, добавьте 6 столовых ложек тахины и хорошо перемешайте.



>>4



Влейте подготовленный лимонный сок в соус и смешайте до однородной массы. Убедитесь, что соус слегка загустел.

>>7



Положите нарезанную петрушку в соус, посолите по вкусу и приправьте 1 чайной ложкой корицы. Должен получиться довольно густой соус. Оставьте соус до момента использования.

>>10



Хорошенько обсушите куском ткани или на небольшом куске впитывающей бумаги.

>>11



Посолите внутри и снаружи.

» Рыба с соусом тахина Шаг за шагом

»12 ЛУК

Очистите 4 большие луковицы, разрежьте пополам и нарежьте тонкими полукольцами.



»13

В сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла и обжарьте лук на среднем огне. Помешайте, чтобы цвет лука стал однородным.



»15 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Разложите подготовленную рыбу на блюде с луком. Поставьте в предварительно нагретую до 180-190 градусов духовку и готовьте до образования хрустящей корочки.

»16

Распределите тахину по рыбе таким образом, чтобы она была полностью покрыта. Снова поставьте в духовку и готовьте еще 5 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

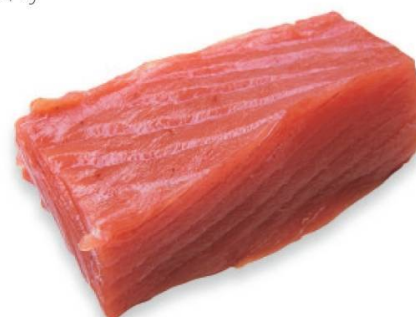
» Шашлык из тунца

Для приготовления 5 порций шашлыков промойте кусок тунца весом примерно 500 г. Обсушите на впитывающей бумаге, удалите кожу и нарежьте одинаковыми кусками (должно получиться около 10 кусков тунца). Положите куски рыбы мариноваться в круглую посуду с соком, выжатым из 2-3 лимонов, 2-3 лавровыми листьями и 4 столовыми лож-

ками оливкового масла. Приправьте солью и черным перцем по вкусу. Оставьте на 1 час, периодически перемешивая. Сделайте небольшой надрез в верхней части помидоров черри и сожмите их пальцами, чтобы удалить семена и воду. Сбрызните маслом, посыпьте солью и тимианом в порошке. Нарежьте лимон тонкими кружочками толщиной по 0,5 см. Раз-

режьте пополам 5 зеленых луковиц. Нанизывая шашлык, начните с половинки зеленого лука, затем 1 помидор, кусочек тунца и 1 кружок лимона. Затем повторите эту процедуру с остальными ингредиентами и шампунями. Готовьте шашлык в течение 10 минут в предварительно нагретой

до 180-200 градусов духовке. Подавайте горячим.



» 14



» ВАРИАНТ

Другой способ

Рыба с кунжутным соусом – это распространенное блюдо в арабской кухне. Существует еще один, тоже традиционный вариант приготовления, когда рыбу начиняют смесью измельченных грецких орехов, нарезанного кориандра, молотых зубчиков чеснока и соли.

Когда лук станет золотистого цвета, выньте его из сковороды и распределите по круглому блюду для выпекания.

» 17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Выньте блюдо из духовки, разделите рыбу на 4 порции и подавайте горячей вместе с луком и соусом.



Кафта

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

| |
|---|
| 750 г говяжьего фарша (или из баранины) |
| 200 г свежих нарезанных помидоров |
| 4 твердых красных помидора |
| 2 большие картофелины |
| Белый рис для гарнира |
| 8-10 веточек петрушки |
| 8-10 веточек кинзы |
| 2 луковицы |
| 2 чайные ложки рас-эль-ханут (или карри, если нет) |
| 4 ст. ложки оливкового масла |
| 1 ст. ложка жира |
| 1 лимон |
| Достаточное для жарки количество растительного масла |
| 50 г кедровых орешков |
| Соль и черный перец по вкусу |

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

| |
|-------------------------------|
| Нож |
| Разделочная доска |
| Большая миска |
| Блюдо для запекания в духовке |
| Лопатка |
| Соковыжималка |
| Ковш |
| Сковорода |

НАЙТИ ЗАМЕНУ

Подготовить помидоры для этого рецепта можно в домашних условиях, очистив их от кожицы и перемолов, но можно также купить уже готовую томатную пасту. Для блюда используйте баранину или говядину, молочного поросенка или даже козлятину. Если вы не найдете смесь рас-эль-ханут, замените ее 1 чайной ложкой карри с щепоткой черного перца.



Мясная запеканка, приправленная пряными травами, луком и специями, которые придают ей настоящий восточный аромат. Это традиционная ливанская закуска (меззе), у которой существует много вариантов приготовления. В одних рецептах нет помидоров, картофеля, кедровых орехов, а в других мясу придается форма котлеты.



»1 ФАРШ



Промойте веточки петрушки и кинзы. Отделите листья от стеблей и мелко нарежьте листья. Очистите 2 луковицы и измельчите их.

»2

Положите в миску фарш из говядины (или из баранины), лук, кориандр и петрушку.



»5



Вымешайте тщательно все ингредиенты, чтобы получился однородный фарш.

»6



Растопите 1 столовую ложку жира в сковороде или микроволновой печи и смажьте им дно и стенки блюда для запекания.

»8



Поставьте блюдо в духовку и готовьте 20 минут при максимальной температуре (180-200 градусов).

»9 СОУС

Выжмите сок из 1 лимона. Положите 200 г натуральной томатной пасты в ковш, влейте сок лимона, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, соль и черный перец.



>>3



Посолите по вкусу и добавьте рас-эль-ханут (или смесь из 1 чайной ложки карри и щепотки черного перца).

>>4

Влейте в эту массу 2 столовые ложки оливкового масла.

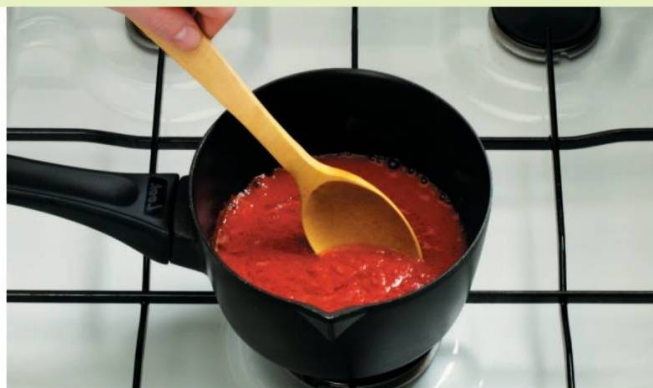


>>7



Разложите фарш на блюде. Разровняйте лопаткой, чтобы в толщину он был около 2 см. Нет необходимости добиваться абсолютной гладкости поверхности, чтобы при выпекании образовалась хрустящая корочка.

>>10



Поставьте ковш на плиту и готовьте на среднем огне 5-10 минут, помешивая, чтобы не пригорело.

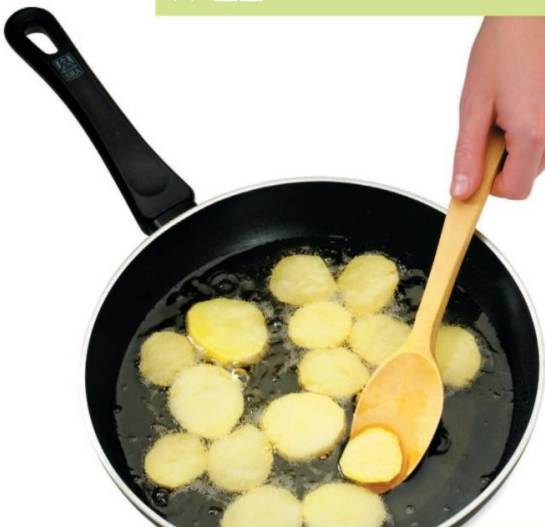
>>11 **ГАРНИР**

Очистите 2 картофелины и нарежьте кружочками толщиной около 1 см.



» Кафта Шаг за шагом

» 12



Разогрейте в сковороде большое количество растительного масла. Обжарьте кусочки картофеля на умеренном огне. Затем выньте его и положите на впитывающую бумагу.

» 13

Промойте 4 красных помидора и нарежьте кружочками толщиной примерно 1 см.



» 16



Залейте помидоры томатной пастой, чтобы она полностью закрыла помидоры и картофель, а также мясной фарш.

» 17

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Посыпьте помидоры 50 г кедровых орехов и снова поставьте блюдо в духовку (180-200 градусов) на 15-20 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Фарш с яйцом

Этот рецепт рассчитан только на 1 порцию. Если едоков больше, нужно увеличить количество ингредиентов. Итак, необходимо:

100 г бараньего фарша, 1 большая луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима, 1 столовая ложка жира, 1 чайная ложка соли и еще одна чайная ложка рас-эль-ханут.

Очистите и мелко нарежьте луковицу. Разогрейте в сковороде масло и жир. Обжарьте в ней лук на среднем огне. Когда лук станет мягким и прозрачным, добавьте фарш. Приправьте чайной ложкой соли и травами. Хорошо перемешайте специи. Когда мясо дойдет до желаемой степени готовности, сразу же добавьте в него целое яйцо. Переме-

шайте и готовьте еще 2-3 минуты, чтобы яйцо свернулось. Снимите мясо с огня и подавайте горячим на блюде. По желанию можно подать питу.



» 14



Через 20 минут выньте блюдо с фаршем из духовки и распределите кусочки жареного картофеля по его поверхности.

» 15

Сверху на картофель выложите нарезанные помидоры.



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

По истечении этого времени или когда орехи обжарятся, выньте блюдо из духовки. На гарнир к нему подайте немного белого риса.



Фаршированный цыпленок

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 цыпленок весом 1,5 кг
(целый, но выпотрошенный)
1 куриная печень (по желанию)
100 г фарша (желательно из свинины)
100 г риса (предпочтительно
короткозерный)
1/2 луковицы
50 г жира
50 г кедровых орехов
1 с верхом чайная ложка тертого
мускатного ореха
5-6 рыльцев шафрана
200 мл воды (или куриного бульона)
Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Дуршлаг
Миска
Кастрюля
Сковорода
Кусок ткани или впитывающая бумага
Большая игла и кулинарная нитка
Ковш
Блюдо для запекания в духовке

ЧИСТО АРАБСКОЕ ЛАКОМСТВО

Чтобы следовать оригинальному рецепту, можно приготовить это блюдо с самнехом, очищенным жиром с ярко выраженным вкусом, который можно купить в магазине арабских продуктов. Если вы хотите соблюсти все религиозные традиции арабской кухни, не берите свинину, а используйте баранину, курятину или говядину.



Это блюдо обычно готовят на праздник окончания поста Рамадан. Цыпленок запекается в духовке с начинкой из риса, мясного фарша и кедровых орешков. Мясо обильно приправляют специями, в числе которых – мускатный орех, придающий кушанью характерный аромат.



Фаршированный цыпленок Шаг за шагом

»1 НАЧИНКА

Очистите и тонко нарежьте половинку луковицы. Мелко нарежьте куриную печень.



»2

Промойте 100 г риса под краном. Дайте стечь воде.



»5



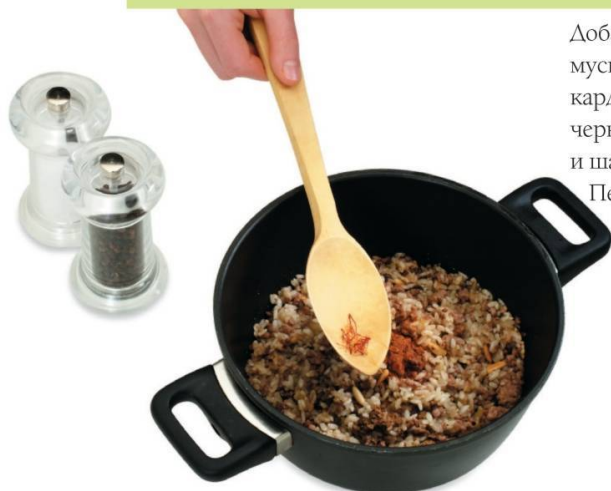
Перемешайте и добавьте 100 г мясного фарша. Обжарьте, постоянно помешивая, чтобы мясо осталось рассыпчатым.

»6



Добавьте рис в кастрюлю и готовьте в течение 5 минут. Иногда помешивайте.

»9



Добавьте специи: мускатный орех, кардамон, соль, черный перец и шафран. Перемешайте.

»10



Сразу после этого влейте 200 мл воды (или куриного бульона). Готовьте 10-15 минут, пока жидкость не впитается. Потушите огонь.

>>3



Обжарьте измельченный лук в кастрюле в 25 г жира (или самнех). Готовьте на маленьком огне.

>>4

Когда лук станет мягким и слегка изменит цвет, добавьте нарезанную куриную печень. Уменьшите огонь.



>>7



Разогрейте сковороду на среднем огне. Обжарьте на ней 50 г кедровых орехов, не добавляя никакого жира. Следите, чтобы орехи не пригорели.

>>8

Положите их в кастрюлю с фаршем и рисом. Перемешайте все ингредиенты.



>>11 **ЦЫПЛЕНОК**



Промойте цыпленка изнутри и снаружи под струей воды. Обсушите чистым куском ткани или впитывающей бумагой.

>>12



Сделайте в тушке надрез достаточной длины, чтобы внутрь поместилась начинка. Начините смесью риса и фарша.

» Фаршированный цыпленок Шаг за шагом

»13



Зашейте отверстие кулинарной нитью или заколите палочкой, чтобы начинка не вывалилась при приготовлении. Также свяжите вместе ноги, чтобы сохранялась форма.

»16 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Поставьте блюдо в предварительно нагретую до 180-200 градусов духовку. Готовьте 2 часа, поливая птицу выделяющимся соком.

»17

Чтобы образовалась хрустящая и блестящая корочка, прекратите поливать птицу за 30 минут до готовности.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Запеченный цыпленок с лимоном

Для этого рецепта, рассчитанного на 4 порции, необходимы 1 луковица средних размеров, 2 больших лимона, 4-5 столовых ложек арахисового масла, соль и перец по вкусу и 1 большой целый цыпленок. Мелко нарежьте лук и выжмите сок из лимонов. Смешайте сок лимонов с измельченным луком в миске достаточных размеров. Добавьте в миску

4-5 столовых ложек арахисового масла и соль с перцем по вкусу. Мешайте до получения однородной массы. Разрежьте цыпленка на 8 равных частей. Хорошо их промойте и обсушите на впитывающей бумаге. Хорошо обмажьте все куски цыпленка смесью масла, лимона и лука. Разложите куски мяса на горячей решетке для жарки или противне и го-

товьте, время от времени поворачивая, чтобы куски не подгорели и обжарились со всех сторон. Смазывайте смесью из лука и лимона, чтобы они хорошо впитали аромат. Снимите мясо с огня, когда оно хорошо

прожарится (примерно 25-30 минут). Можно подавать горячим или холодным.



» 14

Посолите и приправьте черным перцем. Выложите на блюдо для запекания.



» 15

Растопите оставшийся жир (около 25 г) в ковше. Обмажьте им цыпленка.



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Вытащите нитки из цыпленка и порежьте его на части. Подавайте на порционных тарелках вместе с начинкой.



Печенье с ореховой начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

НАЧИНКА

200 г грецких орехов

75 г сахара

2 ст. ложки розовой
или апельсиновой воды

ТЕСТО

200 г маргарина

1/2 кг муки

75 г сахарной пудры и еще 2 чайные
ложки для посыпания

2 ст. ложки апельсиновой воды

2 ст. ложки розовой воды
(по желанию)

2 ст. ложки растительного
или сливочного масла
для смазывания блюда для духовки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

2 миски

Деревянная ложка

Ковш

Пленка

Кисточка

Блюдо для запекания в духовке

Мелкий дуршлаг

АРОМАТ РОЗЫ

Розовая вода — традиционный арабский ароматизатор блюд и напитков, используется также в парфюмерии. Если вы ее не найдете, положите в тесто дополнительные 2 столовые ложки апельсиновой воды. Грецкие орехи можно заменить другими видами орехов: фисташками, миндалем (или даже финиками).



Это песочное печенье с начинкой из грецкого ореха подают на праздниках по окончании поста Рамадан. Рассыпчатое печенье с ароматом розовой и апельсиновой воды украсит любой праздничный стол.



Печенье с ореховой начинкой Шаг за шагом

»1 НАЧИНКА



Измельчите 200 г грецких орехов, но не разминайте их. Положите в миску.

»2

Добавьте 75 г сахара и 2 столовые ложки розовой или апельсиновой воды. Хорошо перемешайте.



»4

Положите жир в миску средних размеров и всыпьте 1/2 кг муки.



»5



Положите 75 г сахарной пудры. Влейте ароматизированную воду: по 2 столовые ложки розовой и апельсиновой воды.

»7



Накройте миску пленкой и оставьте примерно на 2 часа в холодильнике. Тесто станет плотным и не будет прилипать к столу.

»8 ОБЕРТЫВАНИЕ



После того как тесто постоит достаточное количество времени, разделите его на небольшие порции и скатайте шарики размером с абрикос.

>>3 ТЕСТО

Положите 200 г животного жира в ковш. Растопите его на умеренном огне, не доводя до кипения.



>> СОВЕТ

Животный жир также можете растопить на водяной бане

Тогда жир точно не испортится, так как в этом случае его трудно довести до кипения. Для получения водяной бани поставьте миску в кастрюлю с горячей водой.

>>6



Вымесите тесто до получения однородной рассыпчатой массы. Не месите слишком долго, чтобы оно не потеряло эластичность. При необходимости добавьте немного воды, чтобы ингредиенты полностью перемешались.

>>9



Сформируйте из каждого шарика конус, острый с одного конца и плоский с другого. Сделайте отверстие в основании конуса.

>>10



Начините отверстия конусов подготовленной ореховой пастой, но не до краев.

»» Печенье с ореховой начинкой Шаг за шагом

»» 11



Закройте отверстия тестом с торца конуса, чтобы начинка оказалась внутри печенья. Выверните основание конуса на столе.

»» 14 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Поставьте блюдо с печеньем в духовку, разогретую до 200 градусов, на 30 минут.

»» 15

Печенье должно слегка поджариться. Когда оно будет готово, вытащите его из духовки.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Десерт из фиников

Для приготовления блюда по этому рецепту вам понадобятся 225 г фиников, 100 г сушеного инжира, 100 г грецких орехов, щепотка порошка аниса, щепотка молотого кориандра, 2 столовые ложки меда и 1 столовая ложка апельсиновой воды. Удалите из фиников косточки и нарежьте мелкими кусочками. Мелко нарежьте сушеный инжир.

Нарежьте грецкий орех мелкими кусочками. В миске средних размеров все смешайте. Добавьте анис, кориандр и мед. Также влейте апельсиновую воду. Тщательно перемешайте все ингредиенты деревянной ложкой до однородной массы. Вылейте получившуюся массу (она должна быть липкой) в круглую форму 15 см в диаметре. Слегка утрамбуйте те-

сто деревянной ложкой. Поставьте форму в холодильник и охлаждайте несколько часов. Затем нарежьте массу по своему вкусу. Это печенье можно подавать к зеленому чаю.



»12



Смажьте блюдо для запекания 2 столовыми ложками растительного или сливочного масла.

»13

Положите конусы на блюдо рядами, чтобы они не касались друг друга.



»16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Посыпьте горячее печенье сахарной пудрой через мелкое сито. Перед подачей на стол остудите.



[Пахлава

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

500 г слоеного теста
(свежего или замороженного)

225 г грецких орехов

75 г сахара

Мука для посыпания стола

50 г животного жира
и еще 1 ст. ложка для смазывания
формы (или маргарина)

1 чайная ложка молотой корицы

СИРОП

225 г сахара

125 мл воды

1/2 лимона

1 ст. ложка апельсиновой воды

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ковш

Скалка

Блюдо для выпекания в духовке
размерами 30 x 25 см

Нож

Разделочная доска

Кисточка

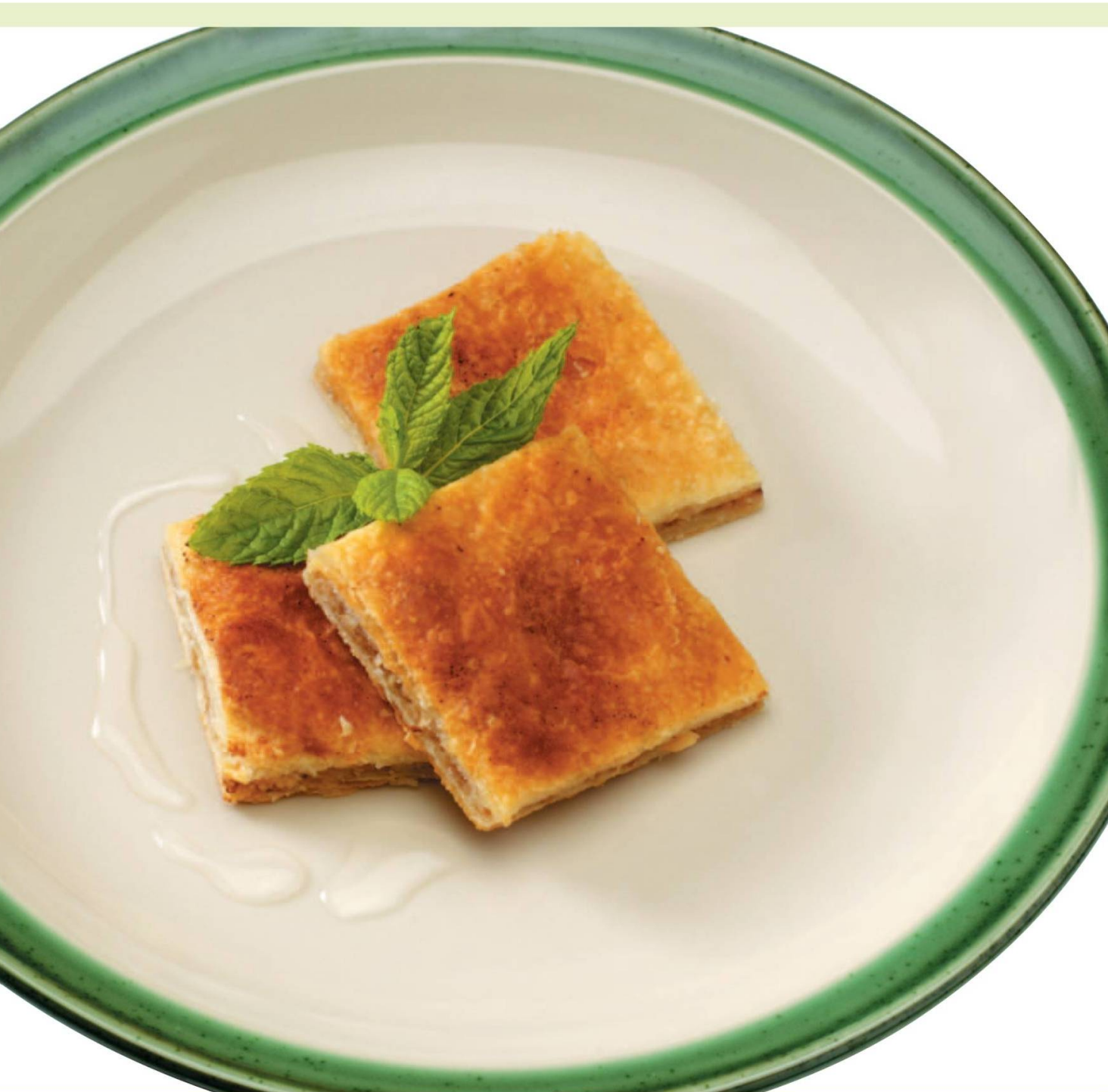
Фольга

ГОТОВОЕ ТЕСТО

Оригинальный рецепт предписывает, что тесто для этого десерта нужно готовить вручную. Однако можно выбрать более практичное решение и использовать готовое слоеное тесто, которое продают свежим или замороженным. Вместо грецких орехов можно использовать фундук, миндаль, фисташки.



Пахлава — знаменитый сладкий десерт из слоеного теста с орехами в сиропе, очень распространенный в кухнях народов бывшей Османской империи. Его делают из слоеного теста, а начинку — из грецких орехов. Готовую пахлаву поливают сиропом, ароматизированным апельсиновой водой, и по традиции нарезают ромбами.



Пахлава Шаг за шагом

»1 СИРОП



Положите в ковш 225 г сахара и 125 г воды. Перемешайте, чтобы сахар растворился. Поставьте ковш на огонь и доведите до кипения.

»2

Когда сироп закипит, выжмите сок из 1/2 лимона в ковш.



»5 СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Если у вас замороженное слоеное тесто, разморозьте его при комнатной температуре в течение 2 часов. Разрежьте на 2 одинаковых прямоугольника подходящего размера, чтобы поместить в блюдо для выпекания.



»6



Посыпьте мукой стол и с помощью скалки раскатайте одну половинку теста.

»8



Смажьте форму для выпекания 1 столовой ложкой жира и разложите в ней одну половинку теста.

»9 НАЧИНКА



Мелко порубите ножом 225 г грецких орехов, но не до порошка.

>>3



Также влейте 1 столовую ложку апельсиновой воды и оставьте кипеть 5 минут на среднем огне.

>>4

Снимите ковш с огня и остудите сироп.



>>7



Раскатайте тесто скалкой, чтобы получился кусок размерами 30x25 см. То же самое проделайте со второй половинкой теста. Выровняйте поверхность теста до размеров блюда для выпекания.

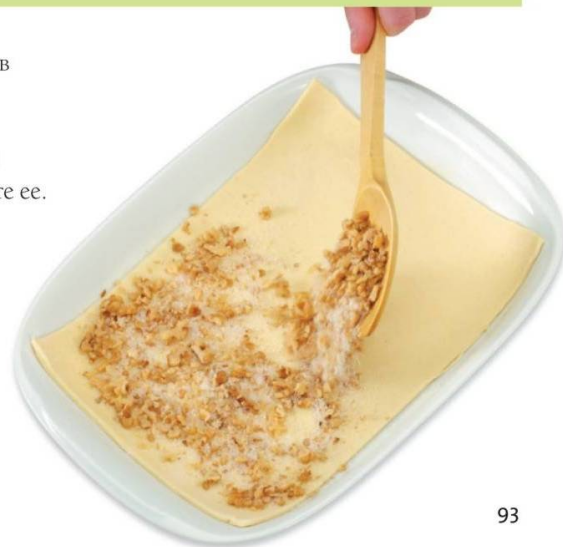
>>10

В миске смешайте нарезанные орехи с 75 г сахара и 1 чайной ложкой молотой корицы.



>>11

Насыпьте смесь орехов с сахаром на тесто, равномерно распределите ее.



» Пахлава Шаг за шагом

» 12



Положите другой слой теста сверху и слегка прижмите пальцами, особенно по краям, чтобы тесто прилипло к начинке.

» 13

Осторожно растопите 50 г жира на медленном огне, чтобы не подгорел. Смажьте им верхний слой теста.



» 16

Увеличьте температуру до 200-210 градусов и готовьте еще 10 минут или пока пахлава не зарумянится. Если вы заметите, что цвет теста очень изменился, но до готовности еще далеко, накройте его фольгой и продолжайте готовить.



» 17



Выньте пахлаву из духовки и смажьте ее подготовленным ароматизированным сиропом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Миндальное печенье феккас

Взбейте в миске 3 яйца с 250 г сахарной пудры до получения массы бледно-желтого цвета. Добавьте 100 г жира, размягченного при комнатной температуре, 100 мл подсолнечного масла и 200 г молотого сырого миндаля. Натрите на терке цедру половины лимона и 1 апельсина. Добавьте ее в тесто вместе с 750 г просеянной муки и перемешайте до

получения однородной массы. Сформируйте из теста печенье цилиндрической формы 3-4 см в диаметре и длиной 15-20 см.



Поставьте печенье в духовку, разогретую до 180 градусов, и готовьте до изменения цвета в течение 20 минут. Выньте из духовки и сразу же накройте ку-

ском ткани. Оставьте на пару часов. Разрежьте цилиндры по диагонали, чтобы получились пластинки толщиной 0,5 см и длиной 5 см. Поместите пластинки на блюдо и выпекайте в духовке еще 5-10 минут до приятного золотистого цвета. Выньте из духовки, выложите на сервировочное блюдо и перед подачей охладите.

» 14

Кончиком ножа наметьте линии по диагонали, чтобы на тесте образовались контуры ромбов, но не режьте.



» 15 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**



Поставьте пахлаву в духовку, разогретую до 180 градусов, примерно на 25 минут.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Дайте десерту остыть. Когда охладится до комнатной температуры, нарежьте пахлаву ромбиками по намеченным линиям.



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**АРАБСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 10**

**ББК 36.997
К 45**

ISBN 978-84-15481-66-9

MediaInfo
Group
Г Р У П П А К О М П А Н И Й

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 см
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц
Отпечатано в Италии

2013 год

ISBN 978-84-15-48166-9



9 788415 481669 >



Арабская кухня шаг за шагом

- [1] Африканская кухня
- [2] Итальянская кухня
- [3] Испанская кухня
- [4] Японская кухня
- [5] Средиземноморья кухня
- [6] Китайская кухня
- [7] Мексиканская кухня
- [8] Французская кухня
- [9] Итальянская кухня II
- [10] Арабская кухня**
- [11] Центрально-Европейская кухня
- [12] Аргентинская кухня
- [13] Чилийская кухня
- [14] Индийская кухня
- [15] Греческая кухня
- [16] Сербская кухня
- [17] Турецкая кухня
- [18] Армянская кухня
- [19] Тайская кухня
- [20] Еврейская кухня

ISBN 978-84-15-48166-9



9 788415 481669 >