



**Кулинарные  
шедевры мира**


# Индийская кухня шаг за шагом



# Индийская кухня шаг за шагом







**И**ндийская кухня — одна из особенно ярких и оригинальных кулинарных традиций мира. В ней можно найти как простые вегетарианские блюда, так и изысканные кушанья из мяса, курицы и рыбы, в которых сочетаются десятки ингредиентов. Благодаря природным богатствам питание индийцев очень разнообразно, а каждый регион имеет свою неповторимую местную кухню. В целом же кухню Индии характеризует обилие специй (и их смесей) и соусов, которые насыщают вкус основных ингредиентов. Именно от местных кулинаров к нам пришли многие пряности и приправы.







# [ Содержание



## В В Е Д Е Н И Е

- 6**    **Намасте:**  
добро пожаловать в Индию
- 8**    **Экзотика и приключения**  
Север: древние традиции  
Юг: изобилие риса  
Разнообразное питание  
Средиземноморский Гоа  
Восток кислый и пряный  
Вегетарианский запад
- 10**   **Основные продукты**  
Рис басмати
- 12**   **Кухня с 5000-летней историей**  
Ведическая кухня  
Охота с итальянским меню  
Клуб «ягнят»  
Кухня Британской Индии  
Вкусы времен  
британского правления
- 14**   **Священная кухня**  
Аюрведа: наука о жизни  
Вегетарианство  
Строгие правила  
Ведическая культура  
Йога: духовная пища
- 16**   **Традиционная посуда**  
От ступки  
до кухонного комбайна
- 18**   **Чатни и ачаары**  
Кислые и острые закуски
- 20**   **Сладкий вкус Востока**  
Типичные сладости  
Сахар: тростниковый  
и пальмовый  
Орех кешью  
Кульфи – мороженое без яиц  
Напитки по-индийски  
Легендарный кофе  
и чай со специями
- 22**   **Традиционные напитки**  
Благословенный базилик
- 24**   **Индийские специи**  
Миф о карри  
Вопрос названия
- 26**   **Смеси масала**  
Освежающие орехи



## ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ ШАГ ЗА ШАГОМ



### РЕЦЕПТЫ

**30** Морковный суп с кориандром  
Томатный суп

**36** Самосы  
Начинка для самосов

**42** Пулао  
Пулао в английском стиле

**48** Карри из креветок с кокосом  
Морепродукты «а-ля Гоа»

**54** Рыба, запеченная с кокосом  
Тикка из рыбы

**60** Куриное тандури  
Курица в стиле кашмир

**66** Карри из рыбы в стиле Гоа  
Баклажаны со специями

**72** Наргиси кофта  
Картофельные тефтели

**78** Бирьяни из баранины  
Бирьяни с овощами

**84** Гулаб джамун  
Клубничный десерт Рабади

**90** Курага со специями  
Десерт Кубани метха

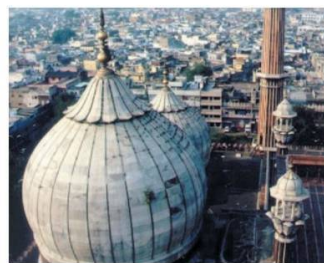




# Намасте: добро пожаловать в Индию

Визит в Индию невозможно передать словами – ни в книгах, ни в устных повествованиях. В этой стране нужно побыть самому и ощутить ее всем сердцем. Вы насладитесь ароматом благовоний из сандалового дерева и жасмина из уличных лотков, полюбуетесь вершинами Гималаев и удивительными пляжами Гоа. Вас удивят необычные города с многомиллионным населением и полные экзотики тропические леса. В пустынях Индии можно увидеть процессии верблюдов, перевозящих тяжелые грузы. В заповедниках – понаблюдать за тиграми, слонами, экзотическими птицами. Индия – это калейдоскоп рас, культур, языков, пейзажей...

Расположенная в южной части Азии, страна омывается Аравийским морем и Бенгальским заливом. Здесь проживает почти 1,1 млрд. человек на площади 3 287 590 км. Граничит с Бангладеш, Бутаном, Мьянмой, Китаем, Непалом и Пакистаном. У Индии огромное побережье, почти 7000 км. Разнообразие рельефа просто невероятно: от пустынь на западе до плоских равнин Ганга на востоке, от экзотического плато Декан на юге до могучих Гималаев на севере. Именно здесь находится пик Канченджанга – самая высокая точка страны (8586 м).



## Дели

Новый Дели – столица Индии – вместе с районом Старый Дели представляют собой один из самых больших и интереснейших городов мира. Старый Дели был столицей мусульманского султана в XVII-XIX столетиях, от этого периода осталось множество мечетей и дворцов, которые всегда восхищали путешественников.

## Варанаси

Город, имеющий для индусов такое же значение, как Ватикан для католиков, город индуизма и средоточие браминской учености. Тысячи паломников медитируют, совершают омовение или ожидают прихода смерти на берегах священного Ганга, где, по легенде, прерывается цикл перевоплощений.



## Мумбаи (Бомбей)

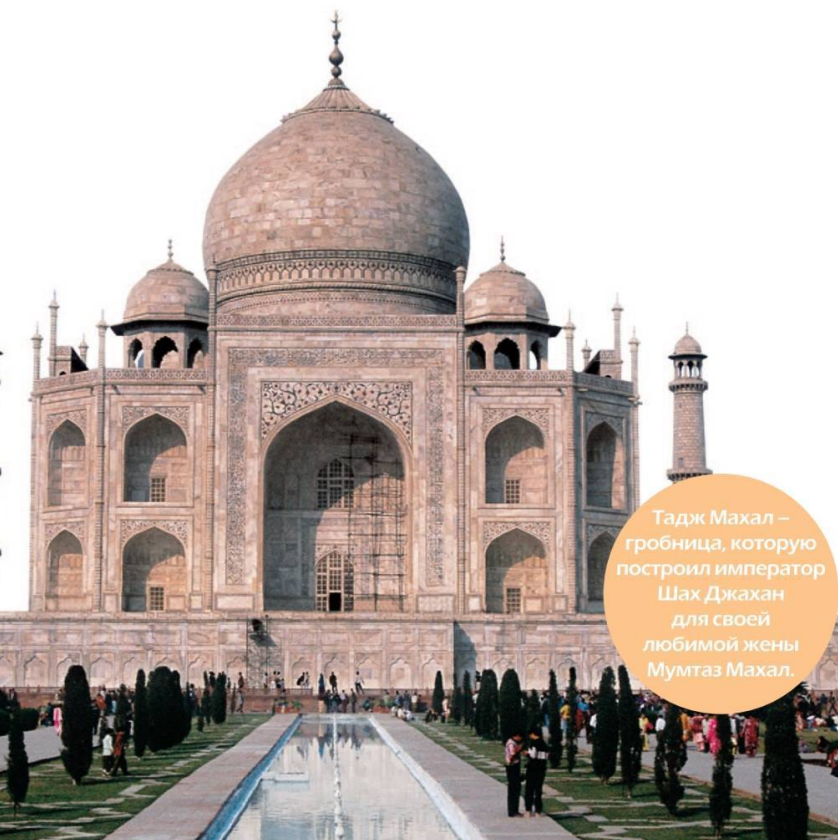
Мумбаи – относительно молодой приморский город, который считается самым большим мегаполисом страны и крупнейшим индийским портом. Это оживленный город с ярко выраженным характером, а также один из главных центров киноиндустрии, который находится в «Болливуде».

## Гоа

Гоа – самый маленький штат Индии, расположен на берегу Индийского океана, в 400 км к югу от Мумбаи. Свою популярность обрел благодаря бесконечным песчаным пляжам и прозрачному океану, привлекающим сюда тысячи туристов. Столица – Панаджи.

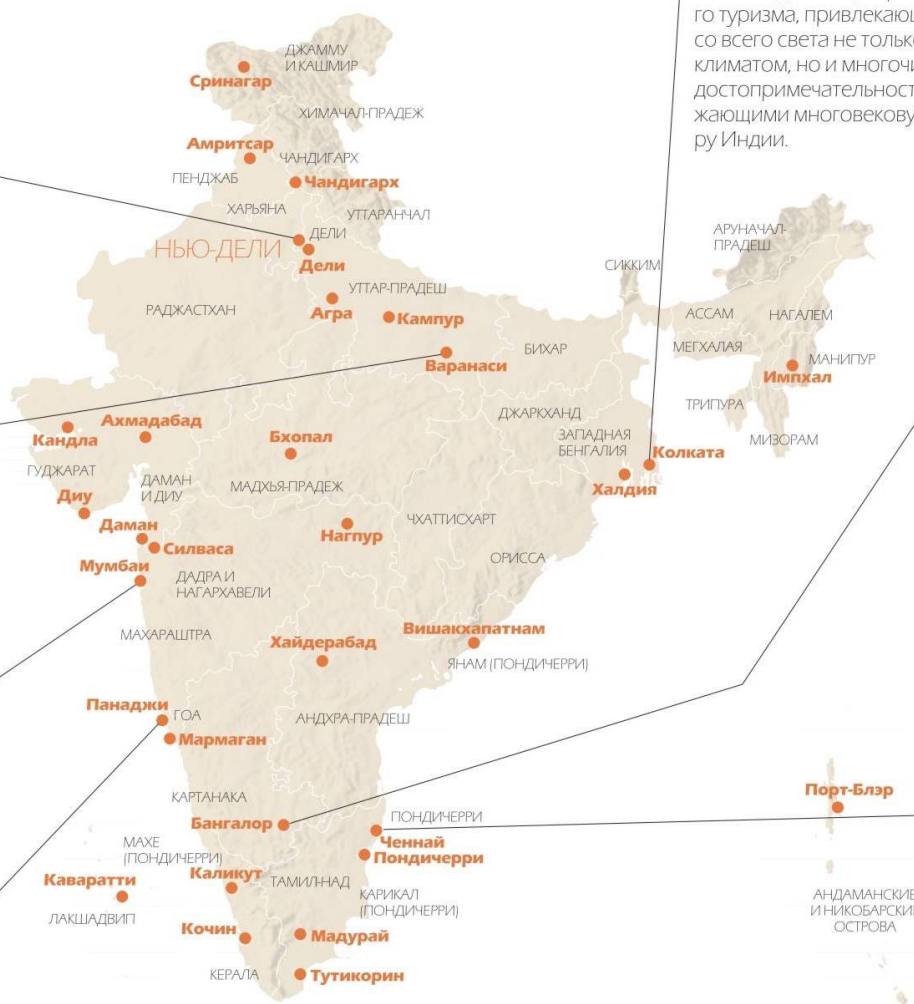


Тадж Махал – гробница, которую построил император Шах Джахан для своей любимой жены Мумтаз Махал.





**Индия, пленившая Марко Поло, Киплинга и Джорджа Харрисона, и по настоящее время не утратила своего очарования. Мистическая страна, населенная садху и гуру, средневековые храмы и мечети моголов, земля йоги и непротivления...**



### Колката (Калькутта)

До 1911 года Калькутта была столицей Британской Индии. Сейчас это один из центров мирового туризма, привлекающий гостей со всего света не только теплым климатом, но и многочисленными достопримечательностями, отражающими многовековую культуру Индии.



### Бангалор

Самый современный город в Индии, расположен на высоте 922 м над уровнем моря. Это крупный индустриальный и коммерческий центр. Недалеко от города находится национальный парк Банна-наргхатта. Здесь можно увидеть сотни представителей фауны.



### Ченнай (Мадрас)

Ченнай — центр индуистских традиций. Здесь сформировалось искусство храмовой скульптуры, являющееся одновременно воплощением верований и мастерства тамильского народа. Эти земли — родина цивилизации дравидов, одной из древнейших культур на Земле, владевших письменностью.



**Есть много чудес в окрестностях Дели, известных как «золотой треугольник»: величественный Тадж Махал, город-призрак Фатехпур-Сикри (фото) и экзотический розовый город Джайпур.**



# Экзотика и приключения

## Север: древние традиции

Основу кухни северной Индии составляют баранина, птица и молоко. Некоторые из наиболее популярных блюд готовятся в традиционной угольной печи – тандуре и подаются с холодным йогуртом. К особенностям местной кулинарии относятся наан – дрожжевой хлеб, посыпанный маком, пулао – велико-

Кокосовый орех, миндаль, фисташки – обязательные ингредиенты сладостей, например барфи.



лепное блюдо из риса с шафраном, дополненное маринованным мясом на шампурах.

## Юг: изобилие риса

Особенность гастрономии южного региона Индии – рис, основной ингредиент любого питания. Его готовят с лимоном, овощами и различными специями. Часто в ресторанах рис с овощными закусками подают на банановом листе. Считается, что аромат свежего листа подчеркивает

вкус и запах блюда и придает ему особый колорит. Закончив трапезу, важно правильно свернуть банановый лист. Если сложить его пополам «к себе», значит, угощение понравилось. А завернутый «от себя» лист означает, что вам не хотелось бы повторить такую трапезу.



## Разнообразное питание

Благодаря природным богатствам питание индийцев очень разнообразное. На севере чаще встречаются блюда из баранины – следы влияния моголов и мусульман. А вот на юге больше вегетарианских блюд, хотя в обоих регионах достаточно блюд из курицы с карри, тиккой, масалой. В прибрежных районах едят рыбу и морепродукты с соусами на основе кокосового молока, помидоров, чеснока, лука.

Основой питания большинства индийцев является рис и дхал – суп из чечевицы. Карри представляет собой смесь специй, которую можно сочетать с куриным филе, бараниной, рыбой или овощами. Очень популярен рис сорта басмати – его едят вареным или в виде плова с овощами, орехами и шафраном (бирьяни) или слегка поджаренным в китайском стиле.

В Индии существует большое количество видов хлеба: самый популярный – чапати, лепешки из муки и воды, крупные плоские лепешки наан обычно подают с карри, маисовый хлеб – роти и хрустящий пападум известны по всему миру. Среди закусок очень распространено великолепное блюдо кофта – овощные фрикадельки в томатном соусе.



В санскритской литературе есть фраза о гостеприимстве: «Твой гость – твой бог». Даже самые бедные семьи считают большой честью разделить трапезу с гостем и не отпустить его, пока он не насытится.

**Каждый регион Индии отличается культурой и историей, диалектом и климатом. В этом и кроется секрет разнообразия кулинарных предпочтений индийцев. Яркие цвета и удивительные ароматы индийских блюд возбуждают и пленяют воображение.**



### Вегетарианский запад

Традиционная кухня западной Индии считается шалящей для организма. Вегетарианское питание столь же разнообразно, как и ландшафт региона. Характерное блюдо – попурри из кисло-сладких кушаний. Не ме-

нее популярны острые пироги из муки нута, приготовленные на пару, паунк – фирменное зимнее блюдо города Сурата из сладкого жареного зерна, чатни – смесь фруктов или овощей в маринаде.

### Средиземноморский Гоа

«Жемчужина Востока» португальских колонизаторов – тысяча километров береговой линии, где находятся красивейшие пляжи, расположена на юго-западе Индии. Штат Гоа удивляет нас «средиземноморской» атмосферой, что отражается и в местной кухне. Здесь вам предложат впечатляющее разнообразие морепродуктов



– креветки, крабы, омары, устрицы. А мягкий климат только подчеркивает сходство со средним морем Европы.

### Восток кислый и пряный

Деликатесные и экзотические продукты питания восточной Индии по вкусу часто кислые или острые. Свежая рыба дельты Ганга является основой удивительного разнообразия изысканных кушаний. Здесь же готовят множество блюд из риса: деликатно приправленных чечевицей, с ароматными травами, избранными специями или на пару с кусочками баранины или морепродуктами. Как кульминация обеда подается

набор традиционных бенгальских сладостей – сливочные закуски из сладкого сыра и сгущенного молока.





# Основные продукты



## Рис басмати

В Индии культивируется множество разновидностей риса, но, пожалуй, самый популярный и высоко ценимый как в Индии, так и во всем мире – это рис басмати. Его история насчитывает более 3000 лет. Это длиннозерный рис, белый, прозрачный и твердый. Его аромат и вкус улучшаются со временем: хороший басмати зреет как минимум 1 год, а басмати высшего сорта – 10 лет. Еще одна особенность басмати заключается в том, что его можно очистить за 1-2 промывки, так как он не содержит большого количества клейковины и зерна легко разделяются. Существуют различные способы приготовления этого риса, но лучше всего его готовить на пару. Рис, приготовленный таким образом, вне зависимости от ингредиентов, называется пулао (плов). В отличие от него, бирьяни – это особое блюдо из риса, предназначенное для праздников и торжеств. Оно состоит из множества ингредиентов, отличается остротой и часто украшается пластинками из серебра и золота. На него никогда не жалеют ни шафрана, ни куркумы.

## Растительное и топленое масло →

Для жарки и тушения в индийской кухне используются топленое и растительные масла, в частности подсолнечное. Важно, что масло не должно менять вкус блюда или отдельных специй, добавленных в него.



## ← Чечевица

Чечевица (дхал или дал), как и другие бобовые культуры, будучи одним из основных гарниров, является очень важной частью рациона индийцев. Ее подают как в чистом виде (довольно жидкой), так и сухой, но она всегда остается цельной, сохраняя свою форму. В Индии культивируется огромное разнообразие бобовых: желтая, красная и черная расколотая, а также зеленая круглая чечевица. Кроме того, существует два сорта нута – светлый и темный.



## Специи, травы и коренья →

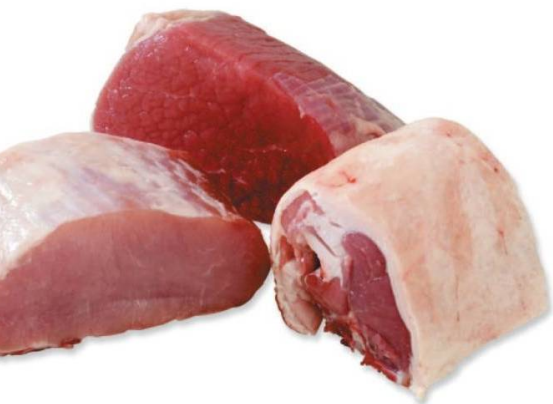
Это душа и сердце индийской кухни. В дополнение к своим неоспоримым лечебным свойствам специи влияют на вкус и аромат кушаний. Любое блюдо индийской кухни, включая десерты и напитки, немислимо без добавления хотя бы двух-трех специй. Среди наиболее распространенных – асафетида, кардамон, шафран, имбирь, перец, кинза, фенхель и пажитник.



**Мясо и рыба, рис и крупы, овощи и зелень — эти продукты в Индии обрели особенный статус в кулинарии. В основном, благодаря специям, которых насчитываются десятки видов.**

### **Мясо ↓**

Чаще всего индийцы едят мясо ламы, баранину и свинину. Готовят мясо почти всегда рубленным и размельченным. Только по праздникам готовят барана или баранью ногу целиком. Большинство мясных рецептов обязательно включают в себя лук (для загустения и придания цвета) и йогурт (для загустения блюда и размягчения мяса).



### **Хлеб: чапати и наан ↓**

Хлебные лепешки в Индии пекутся, как правило, без дрожжей, они получаются довольно плоские, тонкие, округлой или овальной формы. При этом используют пшеничную муку разных сортов. Хлеб обычно делают дома и подают всегда в горячем виде. Для приготовления такого теста достаточно смешать муку, теплую воду, соль и немного растительного масла. В зависимости от добавленных ингредиентов из этой массы можно сделать несколько видов хлеба, таких как чапати и наан.



### **Рыба ↗**

Многие виды рыб и морепродуктов являются специфическими именно для Индии – сеер, бомбле, голе. Тем не менее при приготовлении рыбных блюд индийской кухни экзотические виды можно заменить более привычными, такими как лосось, камбала, палтус, треска и хек.



### **↖ Йогурт**

Йогурт (ратию) получают путем добавления специй, трав, нарезанных овощей или фруктов в натуральный йогурт. Особенно часто используется кайенский перец, жареный тмин в порошке, соль. Другие распространенные ингредиенты – огурцы, баклажаны, отварной картофель, грецкие орехи, яблоки, а также свежая кинза и листья мяты. Ратия имеет важнейшее значение в индийской кухне: она нейтрализует чрезмерно острую пищу и сопровождает недостаточно сочные блюда.

### **Овощи →**

Овощи, зелень и клубни всегда играли особую роль в питании индийцев, так что даже отчаянные «мясоеды» часто исключают мясные и рыбные блюда из своего меню ради овощного карри с чечевицей и рисом. Разнообразие свежих, сезонных овощей в Индии бесконечно. Их варят, консервируют и едят сырыми. В каждый прием пищи входит несколько различных видов овощей и зелени.





# Кухня с 5000-летней историей

## Ведическая кухня



Веды — священное писание Индии (на санскрите *veda* — «абсолютное знание»). В основе древнеиндийской религии лежит постулат о перевоплощении всех живых существ. Ведическая кухня — одна из составляющих этого учения о гармонии между человеком и окружающим миром. Собственно, ведическая кухня — это пища для алтаря, то есть специально предназначенная

для Бога. Именно поэтому процесс ее приготовления требует глубочайшего духовного сосредоточения, чистоты сердца и помыслов. Также неукоснительно соблюдается и чистота внешняя: тела, кухни, окружающих предметов. С этой точки зрения ведическим блюдом может являться и обыкновенный рис, но приготовленный с соблюдением ритуалов.

## Охота с итальянским меню

Британская колонизация дала возможность проникнуть в страну европейской гастрономической культуре. Одно время индийские аристократы считали за

правило заказывать еду для своих охотничьих забав (также привитых европейцами) из «Фирпо» — знаменитого итальянского ресторана в Калькутте.

## Кухня Британской Индии

Своеобразная и необыкновенная кухня сформировалась в Индии во время британского колониального владычества. С того момента, как в XVIII веке первые купцы сидели за одним столом с князьями моголов, пробуя изысканные блюда из мяса со специями и риса с шафраном, влияние индийских традиций на британскую кухню стало очевидным, очень глубоким, ярким и полным очарования. Это взаимное влияние достигло максимума, когда был найден баланс культур, проявляющийся, например, в таких блюдах, как острый суп малигатони, кеджери и вустерширский соус.

### Наследие Индии

Для освоения Индии в XII веке специально создали Ост-Индскую компанию. И уже в 1608 году первый английский корабль прибыл в город Сурат с целью начать экспорт индийского перца. Сегодня на главных улицах британских городов индийские рестораны и закусочные конкурируют с традиционными английскими заведениями.

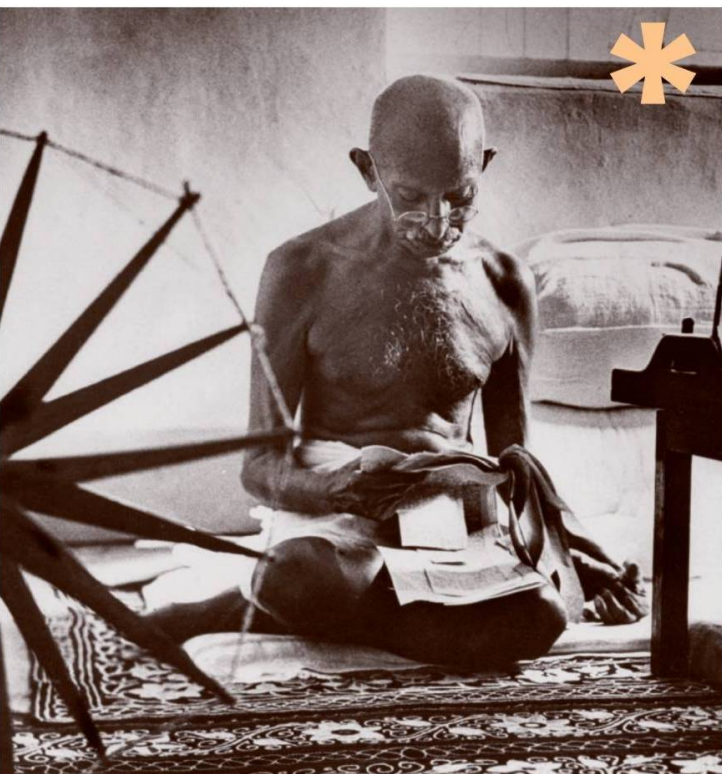
Индийская гастрономия никогда не достигла бы такого распространения, если бы не долгие и порой драматичные отношения Британии и Индии, длившиеся почти 400 лет. За это время предки современных индийцев смогли кардинально изменить слишком уж консервативные вкусы английских господ. В настоящее время консервы с чатни и молотым карри лежат на полках всех британских супермаркетов, а в специализированных магазинах можно приобрести любые ингредиенты для приготовления индийских блюд.



## «Клуб ягнят»

«Клуб ягнят» состоял из британцев, владевших собственным стадом овец. Каждую неделю одну овцу забивали и по сложившейся в клубе традиции делили на

**Индийская кухня столь же богата и разнообразна, как и история этой страны. Секреты мастерства древних кулинаров передавались из поколения в поколение — от учителя (гуру) к ученикам (видьярхти).**



Махатма Ганди (1869-1948) стал «отцом» современной Индии. Его метод ненасильственной борьбы против британцев включал не только различные формы политического диалога и гражданского неповиновения, но и строгие посты.

пять частей. Именно поэтому число членов клуба всегда было кратно пяти, чтобы не нарушать первоначальных устоев.



## Вкусы времен британского правления

Хотя британское кулинарное наследие в Индии было настолько малым, что им можно пренебречь, история влияния индийцев на диету британцев всегда была богатой, яркой и захватывающей.



### Вустерширский соус

Всемирно известный соус на самом деле является индийским рецептом, привезенным в Великобританию лордом Маркусом Сэндисом, экс-губернатором Бенгалии. Хотя до сегодняшнего дня рецепт соуса остается секретом,

известно, что в него входит уксус, соя, патока, грибной соус, анчоусы, чили, имбирь, перец, лук-шалот, гвоздика, мускатный орех, кардамон и тамаринд.

### Суп малигатони

До британской колонизации суп как самостоятельное блюдо в Индии не был распространен. Среди беднейших каст юга был обычай добавлять в отвар перца рыбешку под названием карават, но англичане насытили этот суп куриным бульоном. Так появился суп малигатони, название которого происходит из

двух искаженных тамильских слов: «милагу» и «тунни» (вода из перца).

### Кеджери

Это блюдо является хорошим примером того, как один рецепт может быть превращен в другой, весьма отличающийся от оригинала. Блюдо индийской кухни хигри представляет собой сочетание овощей и риса со специями. Британцы позаимствовали рецепт и адаптировали для себя — со временем специи из него исчезли, зато появились вареное яйцо, копченая рыба, лук, масло и нарезанная петрушка. Сегодня кеджери традиционно подается на завтрак в английских домах.



■ Суп малигатони.

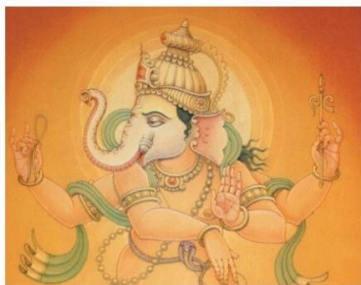


■ Кеджери.



# Священная кухня

## Аюрведа: наука о жизни



Аюрведа – это древняя наука о здоровье, красоте и долголетию, практикующаяся в Индии более 5000 лет. На санскрите «аюр» означает жизнь, а «веда» – познание. Была задумана не только как медицинская система, но и как образ жизни

для укрепления здоровья. Аюрведа советует следовать диете, состоящей в основном из цельных продуктов, которые насыщены множеством питательных веществ и необходимы для поддержания здоровья. Основной принцип диеты заключается в разнообразном, свежем и натуральном питании. Признается существование шести вкусов – сладкого, соленого, кислого, острого, горького и вяжущего. Ежедневный набор продуктов должен содержать, согласно учению Аюрведы, все упомянутые шесть вкусов.

## Вегетарианство

Вегетарианство является образом жизни многих индийцев. Оно основано на принципе сострадания к живым существам (джива дайя). Вегетарианское питание является способом практики ненасилия и мирного сосуществования. Строгие вегетарианцы едят только «сущест без чувств» – представителей растительного мира.



### Рацион оволактовегетарианца

**Завтрак:** молоко с солодом и медом, цельнозерновой хлеб с сыром и джемом, фруктовый сок.

**Обед:** салат с яйцом или тофу, рис с горохом, фруктовый салат.

**Полдник:** хлебные тосты с кремом из инжира, йогурт с медом.

**Ужин:** суп из вермишели, овощи с картофелем и тертым сыром, мусс из йогурта.



## Строгие правила

Наиболее значительный след в индийской кулинарии оставили три основных религии страны – индуизм, буддизм и ислам. Однако и другие религии оказали влияние на индийцев.

**Индуизм.** Индусы едят много овощей, поскольку растения не содержат крови, которая считается загрязняющей примесью. Кроме того, коровы – священные животные, и употребление в пищу говядины запрещено.

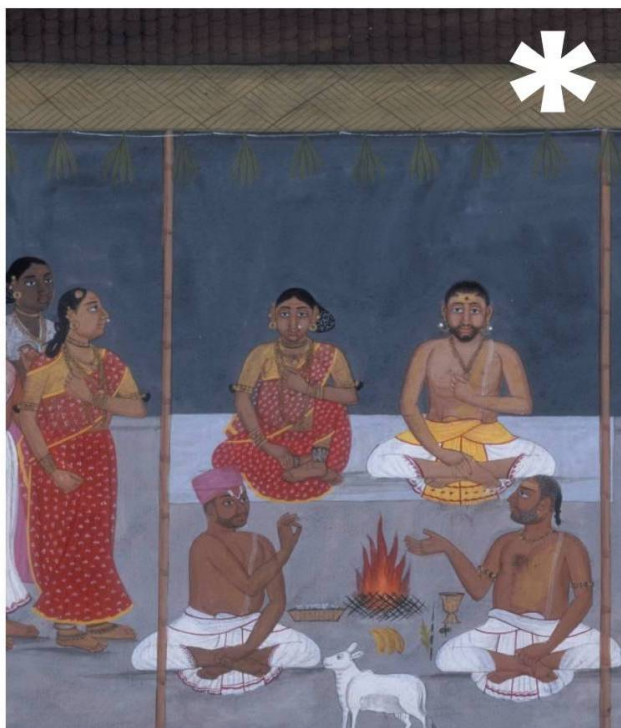
**Буддизм.** Наиболее влиятельное и широко распространенное учение современного буддизма «Махаяна» включает в себя множество текстов, проповедующих вегетарианство как идеал. Эта религия всегда учила состраданию ко всем живым существам и отвращению к любым проявлениям жестокости. Именно поэтому буддизм недвусмысленно призывал верующих принять вегетарианство как важнейший шаг к духовному пробуждению.

**Ислам.** Религиозный запрет ислама на употребление в пищу свинины повлиял прежде всего на кухню северо-западной части страны. Здесь основным мясным продуктом традиционно является баранина.

**Джайнизм.** Джайны базируют свои убеждения на уважении ко всем живым существам. Они очень умеренны в питании и часто практикуют посты, так как считают, что даже растения имеют душу.

**Иудаизм.** Правила кулинарной культуры иудаизма не позволяют смешивать определенные продукты животного происхождения с мясом самого животного (например, употреблять одновременно говядину и сыр). Строгие каноны кошерной кухни побудили многих приверженцев иудейской веры стать вегетарианцами.

**В Индии сосуществуют все три мировые религии — христианство, буддизм и ислам, а также индуизм, сикхизм, джайнизм, иудаизм, зороастризм. Каждая религия содержит собственные, достаточно строгие правила питания, и многие последователи стремятся им следовать.**

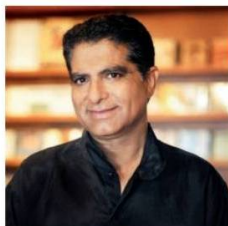


#### Вредные привычки

- Переедать и кушать слишком быстро.
- Пить во время еды очень холодный напиток.
- Совершать трапезу в неподходящее время дня.
- Садиться за стол, когда на самом деле не голоден.
- Смешивать фрукты и пить соки во время еды.
- Утолять чувство голода, возникшее из-за негативного эмоционального состояния.
- Одновременно принимать в пищу несовместимые продукты.

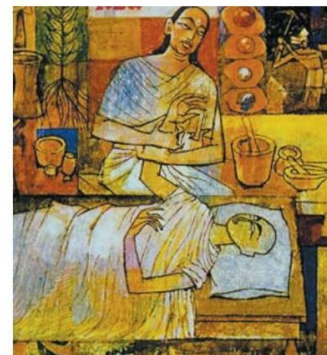


Индийский эндокринолог Дипак Чора написал 25 книг на основе Аюрведы, которые получили международное признание. Американский журнал «Тайм» назвал его «поэтом-пророком альтернативной медицины».



#### Ведическая культура

Чтобы в полной мере оценить ведическую кулинарию, следует понимать ее в связи с ведической культурой. Веда означает абсолютное познание и основывается на древних санскритских писаниях Индии. Ведическую кухню отличает духовное сознание повара, его понимание, что пища готовится в жертву богу. В Бхагават-Гите Кришна говорит, что принимает жертву, даже ес-



ли это всего лишь лист, фрукт или стакан воды, при условии, что ты предлагаешь ее благочестиво.



**Коровы в Индии почитаются как священные животные. Возможно, несколько тысячелетий назад считалось, что если скот забивать из-за нехватки мяса, то будет невозможно возобновить необходимые посевные работы.**

#### Йога: духовная пища

В основе йоги — достижение полного контроля над деятельностью ума, строптивного и самостоятельного. Только в результате такого рода контроля над разумом может произойти познание истинного «Я», которое является конечной целью практики йоги. Безмолвный разум

становится зеркалом, природой которого — чистое сознание. Однако для достижения этого



состояния необходимо также получить господство над своим телом, чувствами и питанием, а также внешними аспектами своей личной и общественной жизни.



# Традиционная посуда

## От ступки до кухонного комбайна



Лучшая посуда для приготовления любого индийского блюда – это медные кастрюли с толстым и тяжелым основанием, с плотно закрывающимися крышками, традиционные чугунные казаны и, конечно, глиняные горшки. Самое важное здесь – очень толстое дно из материала, хорошо проводящего тепло и, кроме того, выдерживающего высокие температуры. Вы можете также использовать современную посуду, такую как скороварки, и бытовую технику, например блендер. Скороварка пригодится для ускорения процесса приготовления супа из чечевицы и турецкого гороха, блендер можно использовать для измельчения имбиря и зе-



лени, а также замешивать панир и тесто для хлеба. Еще одна полезная вещь – электрическая кофемолка для измельчения небольшого количества специй и орехов, хотя ее можно заменить и простой ступкой с пестиком. Индийский шеф-повар привычно использует различные инструменты, которые его западные коллеги, возможно, никогда не видели, например терку для кокосового ореха, специальные скалку и камень для измельчения специй, а также несколько ковшей в форме весла, чтобы готовить халву (слоеную пасту из дробленых семян кунжута в сиропе).



### Пароварка ↑

Для приготовления риса, овощей, мяса или рыбы в соответствии с популярными рецептами пароварка является идеальной, поскольку благодаря устройству отделений позволяет готовить несколько продуктов вместе, но не смешивая их. Существуют современные электрические модели, выполняющие те же функции.



### Масала дибба ↑

Это высокое блюдо из нержавеющей стали или латуни (другое название – тали) содержит семь отделений для наиболее часто используемых специй. Металлическая крышка должна плотно закрываться. Если вы не найдете этот полезный предмет, подойдет любой контейнер для специй с выдвижными ящичками.



1

### Чайник ↗

К вашему сведению, традиционный бронзовый (1) или современный (2) чайники являются важнейшей утварью в индийской кухне. Используется как для заваривания настоев, так и просто для кипячения воды в процессе приготовления любого блюда.



2

**Успех приготовления индийских блюд, в основном, зависит от изобретательности повара, чем от наличия специальной посуды. Достаточно иметь на вашей кухне самые простые кухонные принадлежности.**

### **Декчи →**

Латунные кастрюли, используемые по всей Индии, можно заменить обыкновенными, умеренно тяжелыми кастрюлями из нержавеющей стали.



### **Тава ↓**

Плоская чугунная сковорода с немного выпуклым дном и ручкой. Идеально подходит для приготовления индийского хлеба – чапати, паратха, а также пирожков. Ее может заменить любая чугунная сковорода, равномерно распределяющая тепло. Для приготовления соусов и сухого обжаривания специй можно использовать маленькую сковороду из чугуна.



### **Велан ↓**

Деревянная скалка без ручек длиной 30-35 см, постепенно сужающаяся к концам. Очень удобна для раскатывания индийских лепешек. Если вам не удастся приобрести такую скалку, пользуйтесь обычной.



### **Чимти, лопатка и половник**

Чимти – длинные, плоские щипцы с тупыми концами. Ими удобно переворачивать чапати и держать их над огнем, не протыкая (1). Их можно заменить на любые длинные щипцы с закругленными краями. Половники (3) и лопатки (2) из дерева более практичны, чем металлические, которые обжигают пальцы и даже могут повлиять на вкус еды. Кроме того, они не царапают кастрюли и продлевают их срок годности.



### **Кархай →**

Глубокая сковорода с ручками. Может быть сделана из латуни, чугуна или нержавеющей стали. Имеет широкий верх и выпуклое дно, что позволяет жарить большое количество продуктов с небольшим количеством растительного масла. Иногда используется также для тушения овощей. Кархай вполне заменят китайская сковорода вок или обычная глубокая сковорода.



### **Терка ↗**

Хотя подойдет любая, гораздо удобнее использовать терку с ручкой, особенно при работе с кореньями, например имбирем.



# Чатни и ачаары

## Кислые и острые закуски

Чатни – это консервированные овощи с повышенной кислотностью. По сути, это кисло-сладкая закуска из фруктов и овощей, сваренных с сахаром и специями до консистенции варенья или близкой к нему в соответствии с представлением каждого шеф-повара. А вот ачаар варится с уксусом. Наряду с чатни, райтой и салатами ачаар является одним из компонентов индийской еды.

В чатни можно использовать любые фрукты. Отличным вариантом, к примеру, является манго. Также можно приготовить чатни из нескольких видов фруктов, объединив персик и абрикос или яблоко. Если вы используете сушеные персики и курагу, консистенция чатни будет более густой, чем при использовании свежих плодов.

Чатни имеют очень приятный кисло-сладкий вкус. Если вы предпочитаете более



острый вариант, можно добавить красный стручковый перец в измельченном виде.

Для чатни из комбинации трех плодов необходимо использовать следующие пропорции: 500 г основных фруктов и по 100-110 г каждого из остальных.



## Зеленый чатни

Разведите мякоть тамаринда в столовой ложке воды. Добавьте остальные ингредиенты, измельчите в блендере и положите их в миску для подачи на стол. По желанию чатни можно съесть сразу после приготовления, а также через несколько дней или даже месяцев, но в последнем случае необходима стерилизация на водяной бане.

## Ингредиенты

1 пучок нарезанной свежей **мяты**

1 пучок свежей **кинзы**

1 нарезанный зеленый **чили**

2 **луковицы**, нарезанные

1 чайная ложка молотого **тмина**

1 чайная ложка **сахара**

1 чайная ложка красного **перца**

1 чайная ложка мякоти **тамаринда**

1 чайная ложка **лимонного сока**

**Соль** по вкусу



**Чатни и ачаар являются незаменимыми дополнениями для рыбных блюд. Они могут иметь сладковатый, кисло-сладкий, очень кислый или острый вкус в зависимости от типа и количества специй, которые используются при их приготовлении.**



### Кисло-сладкий чатни из фруктов

Смешайте все ингредиенты и положите их в кастрюлю. После закипания уменьшите огонь и варите в течение 30 минут. Когда смесь загустеет, уменьшите огонь до минимума и перемешивайте до сгущения. Остудите. Разложите в стерилизованные стеклянные банки. Есть можно уже через несколько дней, но лучше подождать 2 месяца.

#### Ингредиенты

750 г **кислых яблок**, очищенных и нарезанных  
110 г сушеных **персиков**  
110 г **кураги**  
6 зубчиков **чеснока**  
2 кусочка очищенного и тертого **имбиря** размером 2,5 см  
380-390 мл **уксуса** из белого вина  
2 ст. ложки **соли**  
1/2 ч. ложки **красного перца**  
1/2 ч. ложки молотого **черного перца**



### Зеленый чатни с кокосом

Измельчите и смешайте все ингредиенты, за исключением сока лайма, до получения кремообразной консистенции. Выложите смесь в миску. Добавьте сок лайма и хорошо перемешайте. Эта закуска хорошо дополняет любое карри на основе кокоса.

#### Ингредиенты

2 пучка листьев **кориандра**  
1 ст. ложка листьев **мяты**  
2 ст. ложки тертого свежего **кокоса**  
2 зеленых **перца**  
1 зубчик **чеснока**  
1 чайная ложка тертого свежего **имбиря**  
1 чайная ложка молотого **тмина**  
1 чайная ложка **сахара**  
3 чайные ложки сока **лайма**



### Ачаар из цветной капусты и моркови

Вмойте овощи и имбирь и отварите в течение 5 минут в кипящей воде. Слейте воду, высушите и дайте постоять на солнце. Выложите в миску и смешайте с солью и специями. Растворите сахар в кастрюле с уксусом. Остудите. Залейте этим раствором овощи и разложите в стерилизованные банки. Закуска будет готова через 2 недели.

#### Ингредиенты

250 г цветной **капусты**  
250 г **моркови**  
2 ст. ложки тертого **имбиря**  
2 ст. ложки **куркумы**  
2 ст. ложки **красного перца**  
100 г тростникового **сахара**  
150 мл уксуса из **белого вина**  
1 ст. ложка семян **желтой горчицы**  
**Соль** по вкусу



### Ачаар из перца и помидоров

Порежьте перец, помидоры и лук кружочками. Посолите и оставьте на ночь. Слейте воду и просушите. Выложите овощи в кастрюлю с сахаром, специями и уксусом. Накройте крышкой и варите на среднем огне в течение 2 часов. Остудите. Наполните большую стеклянную бутылку с широким горлышком и выдержите 1 неделю. Хорошо сочетается с рисом, чечевицей и чапати.

#### Ингредиенты

400 г зеленого **перца**  
400 г зеленых **помидоров**  
6 **луковиц**  
400 г тростникового **сахара**  
1 ст. ложка молотой **гвоздики**  
1 ст. ложка молотой **корицы**  
420-430 мл **уксуса** из белого вина  
**Соль** по вкусу

### Чатни с помидорами

Сварите помидоры в 1 л уксусного раствора до получения пасты. Вскипятите оставшийся уксус и залейте им тама-ринд. Добавьте 3 столовые ложки сахара и тщательно перемешайте. Дайте постоять 30 минут. Пропустите через мелкое сито, отложите. Разотрите остальные ингредиенты, поперчите и добавьте уксус. Нагрейте в кастрюле, не доводя до кипения. Добавьте пряности, оставшийся сахар и соль. Добавьте помидоры и варите 15 минут.



#### Ингредиенты

Зеленые и спелые **помидоры** – по 1/2 кг, очищенные, измельченные  
2 л **уксуса** из белого вина  
250 г мякоти **тамаринда**  
6 ст. ложек **красного сахара**  
500 г **изюма**  
8 зубчиков **чеснока**

3 ст. ложки поджаренных семян **кориандра**  
1 ст. ложка **красного перца**  
2 чайные ложки **корицы**  
10 шт. зеленого **кардамона**  
2 чайные ложки порошка поджаренного **пажитника**  
**Соль** по вкусу



# Сладкий вкус Востока

## Типичные сладости

Хотя на наш вкус некоторые индийские сладости могут показаться приторными, чрезвычайное их разнообразие заставляет попробовать, по крайней мере, самые популярные. Молоко, сваренное на сильном огне, превращается в кхир или барфи. Из свежего творога с сахаром получается растулла и сандеш, а ароматизированный йогурт называется шрикханд. А если обжарить шарики молочного порошка, пропитанные густым сиропом, получится вкусный гулаб джамун. Другие сладости, например, дварака бар-



фи, луглу, ладу или халву, готовят из муки нута, моркови, манной крупы, свежих и сухих фруктов и орехов.

## Сахар: тростниковый и пальмовый



Рафинированный сахар появился в Индии в период великих моголов. Ранее использовался зернистый неочищенный сахар золотистого цвета, например гур, изготовленный из сока финиковой пальмы, или джаггери,



коричневый тростниковый сахар. Во времена британской колонизации эти продукты стали подвергаться повторной очистке. Среди других подсластителей – рисовый сахар и кленовый сироп.

## Кульфи – мороженое без яиц

На протяжении столетий индийцы совершенствовали рецепт изысканного вида мороженого под названием кульфи, основным ингредиентом которого является сгущенное молоко. Однако британцы проигнорировали это гастрономическое открытие в пользу западного типа мороженого. Но индийцы продолжали совершенствовать этот кулинарный изыск, вкус и консистенция которого представляются более интересными и приятными, чем сливочный вкус западного мороженого. До появления холодильников кульфи готовили только профессиональные производители мороженого, делая его в специальных формочках, украшенных серебряной фольгой.

Сделать кульфи в домашних условиях очень просто, и будет хорошим развлечением для детей. Оно более густое, чем обычное мороженое, поэтому перед подачей на стол его лучше переложить для размягчения из морозильника в холодильник на 2-3 часа.

### Фисташковое кульфи

Вскипятите молоко с кардамоном и варите на медленном огне до уваривания на 1/4 или 1/2 объема. Выньте кардамон и добавьте половину фисташек и миндаля. Варите смесь на слабом огне 10 минут, помешивая. Заморозьте и подавайте с остальными фисташками в качестве украшения.

### Ингредиенты:

2 л свежего **молока**  
10 шт. зеленого **кардамона**  
5 ст. ложек **сахара**  
10 г молотого **миндаля**  
25 г свежих резаных **фисташек**

## Орех кешью



Дерево кешью было завезено из Америки для борьбы с эрозией побережья, но постепенно Индия стала его ведущим мировым производителем. Название «каджю» заимствовано из языка бразильского племени тупинамба.



**Десерты, сладости, мороженое и напитки индийской кухни впечатляют разнообразием рецептов и используемых ингредиентов. Интересно, что основу большинства из них составляют не только молочные продукты и свежие фрукты, но и крупы, мука из нута и орехи.**



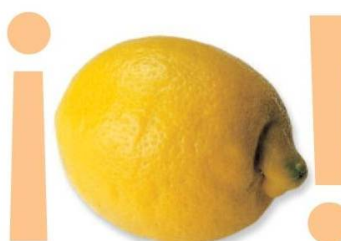
■ Формы для приготовления кулфи в Индии.



Кстати, для приверженцев индуизма, в особенности последователей Кришны, кулфи подходит как нельзя лучше, поскольку не содержит яиц, а только коровье молоко.

## Напитки по-индийски

Аюрведа рекомендует во время еды пить количество жидкости достаточное, чтобы заполнить четверть желудка, поскольку это помогает пищеварению. В Индии многие прохладительные напитки готовятся из йогурта, также популярен настой имбиря с лимоном. Вместе с тем считается, что лучший напиток для согревания тела – очень горячее коровье молоко. Что касается потребления алкоголя, то многочисленные религиозные заповеди запрещают пить чрезмерное количество арака (ликер из сока финиковой пальмы), основного ингредиента пунша – традиционного напитка Индии на протяжении почти двух тысяч лет.



**Слово «пунш» происходит от слова «пять» на языке хинди. Так как для его приготовления необходимы пять ингредиентов: арак (или ром), сахар, лимонный сок, вода и специи.**

## Легендарный кофе и чай со специями

Легенда гласит, что кофе появился в Индии в XVII веке. Согласно одной легенде, семья семян кофе привез в сумке купец Баба Будан, вернувшийся в Майсур из Мекки. Индийские кофейни с тех пор преврати-

лись в настоящие клубы для общения. Хотя в викторианской Индии пили чай в британском стиле (смешанный с молоком и сахаром), традиционный способ употребления этого напитка – со специями.





# Традиционные напитки

## Розовый шербет

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

550 г сахара, 575 мл воды, 1 столовая ложка розовой воды, 1 чайная ложка красного пищевого красителя, ледяная вода и колотый лед, листья мяты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовьте сироп, вскипятив воду с сахаром в кастрюле на медленном огне, пока сахар полностью не растворится. Остудите. Добавьте розовую воду и краситель. Перед подачей на стол в каждый стакан положите 2 столовые ложки сиропа и залейте холодной водой и колотым льдом. Количество сиропа – по вкусу.



## Лимонад

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 мл сока лимона (или лайма), 1 л воды, 5 столовых ложек сахара, 1 столовая ложка розовой воды, 1/4 чайной ложки соли, лед (по желанию).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте все ингредиенты. Подавайте лимонад холодным с тонким ломтиком лимона или лайма. Количество лимонного сока и сахара можно варьировать по вкусу.



## Соленый взбитый йогурт

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 чашки (950 мл) натурального йогурта, 600 мл воды, 1 чайная ложка порошка жареного тмина, 3 столовые ложки лимонного сока, 2 чайные ложки соли, колотый лед (по желанию).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте все ингредиенты в блендере (кроме щепотки тмина). Налейте смесь в стакан (с колотым льдом или без него). Украсьте щепоткой тмина. Подавайте холодным или комнатной температуры.



## Имбирный напиток

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

115 мл воды, 3 столовые ложки измельченного свежего имбиря, 6 чайных ложек сахара (или 5 меда), 1 щепотка молотого черного перца, 3 столовые ложки сока апельсина (или лимона), нарезанные листья мяты.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кипятите воду с имбирем на сильном огне в открытой кастрюле в течение 10 минут. Добавьте сахар и размешайте смесь до полного растворения. Процедите и выдавите имбирь через фильтр, чтобы извлечь максимальное количество его эссенции. Добавьте перец и сок (лимонный или апельсиновый). Подавайте в горячем виде.



## Сладкий взбитый йогурт

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 чашки (950 мл) натурального йогурта, 600 мл воды, 50 г мягких фруктов (клубника, малина, смородина), 3 столовые ложки ароматизированного сиропа, четверть чайной ложки молотых семян кардамона, измельченный лед (по желанию).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте все ингредиенты с помощью миксера, пока поверхность коктейля не станет пенистой. Подавайте в холодном виде, добавьте колотый лед или поставьте в морозильник.



Веды учат, что удобное место, хороший напиток и приветливое слово — это минимум, который нужно предложить гостю. Здесь мы представляем различные прохладительные напитки, чай и коктейли, которые могут утолить вашу жажду открытий.

## Дынно-миндальное молоко

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

75 г семечек дыни или подсолнечника, 1 столовая ложка мака, 1,2 л молока, 10 шт. шафрана, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки измельченного миндаля, 1 шт. дроблёного миндаля, 3 шт. молотого кардамона (со стручками), 1 щепотка черного перца.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замочите в воде семечки дыни или подсолнечника на 30 минут. Слейте воду и взбейте в блендере с маком и 1 столовой ложкой молока. Замочите шафран в 1 столовой ложке горячей воды на 5 минут. Вскипятите молоко с остальными ингредиентами. Помешивая, добавьте смесь семян и шафран в воде. Подавайте очень холодным.



## Летнее манго

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 зеленых манго, 100 г коричневого сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1 столовая ложка молотого кардамона.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Положите манго в кастрюлю с водой и доведите до кипения. Уменьшите огонь на 30 минут. Потом остудите. Удалите кожицу и семена и выложите мякоть в миску. В другую кастрюлю с 250 мл кипящей воды положите сахар. Когда сахар растворится, добавьте мякоть манго и продолжайте варить в течение 10 минут. Когда начнет густеть, снимите с огня и добавьте соль и кардамон по вкусу. Разбавьте холодной водой



## Благословенный базилик

Базилик считается одним из священных растений в Индии, где он называется талси. Растение используется при проведении ряда обрядов и таинств в индуизме и ассоциируется с богом Вишну, которого даже изображают с гирляндами листьев базилика. Согласно старинному обычаю, любой подарок вручается с должным почтением только в сопровождении листьев базилика. Является эффективным средством от бронхита и простуды, широко используется в индийской кухне, особенно для безалкогольных напитков, как описано далее, или добавляется к супам, рагу, рыбе и сладостям. Его можно варить или посыпать им еду, но при жарке базилик теряет свой тонкий и глубокий аромат.



## Летний чай с базиликом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 столовые ложки листьев индийского чая, 600 мл воды, 2 чайные ложки сухих листьев базилика, сахар по вкусу, 2 чайные ложки лимонного сока, колотый лёд, 4 ломтика лимона для украшения.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сделайте чай, положив листья в кипящую воду. Добавьте базилик и снимите с огня. Охладите и процедите. Смешайте этот отвар с сахаром и лимонным соком. Подавайте в больших стаканах с колотым льдом. Украсьте лимоном и листиком свежего базилика.



## Зимний чай с базиликом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 шт. кардамона, 2 шт. гвоздики, 1 столовая ложка семян тмина, 1 столовая ложка семян фенхеля, 600 мл воды, 2 столовые ложки сухих листьев базилика, мед по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Удалите семена кардамона из стручков и измельчите их вместе с гвоздикой. Прожарьте эти специи вместе с тмином и фенхелем. Когда начнет дымиться, добавьте воду и листья базилика. Положите в кипяток, уменьшите огонь и варите 2-3 минуты.





# Индийские специи



7



2



2



5



3



1



6



4

## 1. Асафетида

Названием обязана персидскому слову «аза» (смола) и латинскому foetidus (зловонный). Щепотку асафетиды добавляют в горячее масло перед тушением овощей или чечевицы, однако ее резкий запах может ощущаться еще продолжительное время.

## 2. Кориандр

Семена широко применяют для ароматизации мясных и рыбных блюд, маринадов, солений. Добавляется при выпечке хлеба, кондитерских и кулинарных изделий. В пищу употребляют и листья молодых растений.

## 3. Кардамон

Его родиной принято считать Малабарский берег Индии и Цейлон. По сей день эти области являются центрами выращивания кардамона. Больше всего ценится кардамон зеленого цвета. Используется в сладких и соленых блюдах.

## 4. Пажитник

Его листья употребляются в пищу как зелень. А плоские семена коричневого цвета являются важным компонентом во многих чатни и в легких закусках. Индийские женщины после родов едят семена пажитника с сахаром, чтобы укрепить спину.

## 5. Горчица

Семена горчицы имеет ореховый привкус и используются во многих рецептах индийской кухни. В провинции Бенгалия зерна толкут и вымачивают, а на южном побережье их добавляют к растительному маслу, чтобы максимально выразить их вкус.

## 6. Калинджи

Семена калинджи известны в России под названием «чернушка». Специя имеет острый горький вкус и запах, используется в основном для производства кондитерских изделий и напитков.

## 7. Имбирь

Чаще всего встречается в молотом виде. В Индии имбирь используют в пресервах из мяса и птицы, он входит в состав известной приправы карри, его даже добавляют в некоторые сорта чая.



Техника поджаривания специй в раскаленном масле для выявления их вкуса и аромата является изобретением индийской кухни. Они используются в молотом или цельном виде. Для специй важно время обжарки: пажитнику нужно 30 секунд, тертому имбирю – 20, а молотому кориандру – 15.

**Специи, смолы, травы и корни — душа и сердце индийской кухни. Они не только усиливают вкус и аромат блюд, радуют глаз яркими цветами, но и укрепляют здоровье благодаря своим лечебным свойствам.**



## Миф о карри

Карри в Индии означает две вещи: название тропического дерева с темно-зелеными листьями, которые используются для приготовления пищи, а также название самого популярного и знаменитого блюда индийской кухни. Тот факт, что и блюдо, и дерево называются одним и тем же словом, — всего лишь совпадение. Листики карри используются во многих блюдах карри. Как, скажем, лавровый лист в европейских кулинарных традициях. Но будет преувеличением сказать, что листья карри задают вкус. Всё равно сказать, что главная составляющая тушеной картошки с грибами — это лавровый лист.

Слово «карри» означает лишь вид блюд, как, например, слово «суп» в русской кухне. Но карри даже еще более собирательное, чем суп. Карри можно жарить, тушить, варить. Готовить его можно из мяса, рыбы, овощей и круп. По густоте блюдо может быть жидким, как суп, или совершенно сухим. Более широкое определение сложно себе представить. Видов карри может быть сотни.

Во всем мире продается смесь из наиболее часто используемых и самых основных специй для приготовления карри, которую британцы вывели на рынок в эпоху колонизации. Таким образом, при приготовлении карри не обязательны отбор, измельчение и обжиг различных специй, необходимых для каждого рецепта. Эта смесь получила название молотого карри. Но для людей, чья кухня основывается на измельчении и перемешивании свежих пряностей в разных пропорциях для каждого блюда, идея, что простой смеси быстрого изготовления для заправки рыбы, курицы, яиц или других продуктов питания достаточно для приготовления настоящего индийского карри, звучит кощунством.



■ Листья карри.



■ Этикетка молотого карри.

## Вопрос названия

Хотя до недавнего времени большинство пряностей и трав, используемых в индийской кухне, не продавалось на Западе, с расселением индийских общин во многих городах Европы открылись продуктовые магазины, где можно легко приобрести экзотические ингредиенты. Для облегчения понимания мы предлагаем список самых важных специй с названием на хинди и латинским эквивалентом.

### Название

#### Шафран

Кесар (Crocus sativus)

#### Корица

Далчини (Cinnamomum Verum)

#### Гвоздика (специя)

Лаунг (Eugenia caryophyllus)

#### Тмин

Джира (Cuminum cyminum)

#### Куркума

Халди (Curcuma longa)

#### Стручковый перец

Мирч (Capsicum annum)

#### Фенхель

Саунф (Foeniculum vulgare)

#### Лавр

Тедж патта (Laurus nobilis)

#### Скорлупа мускатного ореха

Джавитри (Myristica Fragrans)

#### Мята

Пудина ки патти (Mentha spicata)

#### Мускатный орех

Джайфаль (Myristica Fragrans)

#### Тамаринд

Имли (Tamarindus indica)



# Смеси масала

## Гарам масала с запада Индии

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 столовые ложки семян тмина, 4 красных чили, 2 столовые ложки семян кунжута, 1 столовая ложка семян фенхеля, 6 стручков зеленого кардамона, 1 столовая ложка семян айована (или тмина), 1 столовая ложка семян кориандра, щепотка асафетиды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарьте все специи на сковороде. Добавьте асафетиду. Снимите с огня и остудите на бумажных полотенцах. Измельчите в порошок. Берегите от солнечных лучей, храните в герметично закрытой стерильной банке.



## Гарам масала базовый



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г семян тмина, 60 г семян кориандра, 50 г стручков зеленого кардамона, 35 г стручков черного кардамона, 20 палочек корицы по 2,5 см, 20 г гвоздики, 100 г семян фенхеля, 15 г лаврового листа, 2 целых мускатных ореха.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарьте все специи на сковороде. Перемешивайте на среднем огне в течение 3 минут или пока смесь не начнет слегка дымиться. Снимите с огня и остудите на бумажных полотенцах. Размельчите смесь в кофемолке (хотя можно толочь и в ступке) или блендере до получения порошка. Берегите от солнечных лучей, храните в герметично закрытой стерильной банке. Используйте в течение 1 месяца.

## Гарам масала с севера Индии

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 см палочек корицы, 2 столовые ложки семян тмина, 1 столовая ложка семян кориандра, 4 лавровых листа, 3 или 4 стручка черного кардамона, 10 шт. гвоздики, 1 столовая ложка перца, 1/2 чайной ложки молотой скорлупы мускатного ореха, щепотка молотого мускатного ореха, 8 нитей шафрана.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарьте все специи, кроме шафрана, на сковороде. Добавьте шафран, скорлупу мускатного ореха и мускатный орех. Остудите и храните в герметично закрытой банке.



## Освежающие орехи



### Многогранная пальма

Семена пальмы арека, называемые также бетельными орехами, широко используются для изготовления жевательной смеси и ценятся за их стимулирующие, способствующие пищеварению и кардиотонизирующие свойства.



### Древняя практика

В Индии употребляют бетельный орех не менее 2000 лет, он является частью религиозных и культовых ритуалов, а также повседневной жизни. В настоящее время его потребление распространилось и на другие азиатские страны (более 10% населения планеты).



В каждой семье и регионе Индии имеются свои собственные рецепты смеси специй под названием масала, передающиеся от поколения к поколению. Гарам масала, в буквальном смысле «горячие специи», добавляются в самые разные блюда в конце приготовления и служат для согревания тела.

## Панч форон

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Смешайте в равных количествах: семена тмина, семена фенхеля, семена пажитника, семена черной горчицы, семена куколя.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Панч форон – смесь специй, характерная для бенгальской кухни и кухни восточной части Индии. Как правило, подвергается обжарке в масле перед добавлением в овощные или рыбные блюда.



## Паан масала



### ИНГРЕДИЕНТЫ И СМЕСЬ:

Смесь именуют по названию ее главного ингредиента – паан. Это распространенное средство, улучшающее пищеварение, состоит из вяжущего ореха арека и других ингредиентов, завернутых в острый на вкус лист бетеля. Обычно жуют после еды. Утверждают, что он обладает афродитическими свойствами. Хотя состав варьируется в зависимости от региона и вкусов, основой служат укроп, анис, мак, кардамон и лавровый лист. Во всех индийских населенных пунктах есть множество продавцов паана в небольших магазинах и уличных торговцев.

## Тандори масала

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ст. ложки семян тмина, 2 ст. ложки семян кориандра, 1 палочка корицы, 1 ч. ложка гвоздики, 1 ч. ложка молотого чили, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка молотой куркумы, 1 ч. ложка молотого чеснока, 1 ч. ложка раздробленной скорлупы мускатного ореха, 1 ч. ложка соли, 1/4 ч. ложки красного пищевого красителя.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарьте все специи, пока смесь не начнет слегка дымиться. Остудите и измельчите соль и пищевой краситель вместе с размолотыми пряностями в электрической кофемолке или блендере.



### Орех и уход за зубами

При жевании бетельного ореха зубная эмаль окрашивается в красновато-коричневый цвет. Кроме того, жуящий постоянно сплевывает выделяющуюся слюну. В последнее время стоматологи стараются повысить культуру индийцев по уходу за зубами.



### Не только орех

Традиционно смесь для жевания представляет собой комок – четвертинка ореха, щепотка извести, приправы (кардамон, мускатный орех) для аромата – все заворачивается в лист бетельного перца. Основным компонентом является смола катеху – живица акации.







РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>



# Морковный суп с кориандром

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

300 г моркови
1 чайная ложка кориандра
20 веточек кинзы
3 зубчика чеснока
1 л воды
1/2 чайной ложки молотого красного перца
1 маленькая луковица
1/2 чайной ложки куркумы
1 чайная ложка семян укропа
1/2 чайной ложки семян тмина
2 красных помидора
2 ст. ложки подсолнечного масла
2 ст. ложки муки из гороха
1 ст. ложка коричневого сахара
1/2 лимона

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Комбайн
Кастрюля
Венчик
Большая миска
Ступка
Овощечистка

## КОРИАНДР: ЗЕЛЕНЬ И СЕМЕНА

Семена кориандра бежевого цвета, имеют округлую форму и сильный аромат. Что касается зелени кориандра – кинзы, то в приготовлении индийских блюд она используется так же широко, как петрушка на Западе.

При желании кориандр можно заменить травой с ярко выраженным ароматом (розмарин, чабрец и укроп).



**Приготовление супов раньше не являлось индийской кулинарной традицией. В свое время сказалось влияние культуры Запада, поэтому сегодня супы можно встретить в меню многих индийских ресторанов Европы и США. Попробуйте и вы это оригинальное и полезное по своим свойствам кушанье.**





## Морковный суп с кориандром Шаг за шагом

### »1 ПОДГОТОВКА



Почистите луковицу и нарежьте на средние кусочки. Почистите морковь и нарежьте крупными кружочками.

### »2

Почистите корень имбиря и порежьте на небольшие кусочки, положите их в комбайн, добавьте 2-3 столовые ложки воды. Измельчите до образования пюре.



### »5 СПЕЦИИ

Поместите в ступку семена укропа и тмина и хорошо разомните их пестиком.



### »6

Добавьте в ступку куркуму и молотый красный перец, перемешайте и отставьте.



### »9



Когда содержимое закипит, убавьте огонь, готовьте на умеренном огне около 40 минут, пока морковь не сварится (зависит от того, насколько крупно вы ее порезали).

>>3



Почистите и измельчите чеснок.

>>4

Снимите с помидоров кожицу, разрежьте пополам и извлеките сердцевинки. Порежьте небольшими ровными кусочками.



>>7



Промойте свежую кинзу и мелко ее нарежьте.

>>8

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Налейте в кастрюлю 1 л воды и добавьте морковь, луковицу, имбирное пюре, рубленый чеснок. Поставьте на огонь и доведите до кипения.

>>10

Когда морковь сварится, снимите кастрюлю с огня и добавьте помидоры. Оставьте остывать.



>>11



Переложите содержимое в большую миску и измельчайте до образования однородного пюре.



## »» Морковный суп с кориандром Шаг за шагом

### »»12

Процедите пюре через сито, чтобы избавиться от кусочков овощей, которые не измельчились. Отставьте.



### »»13 ГОРОХОВАЯ МУКА



Налейте в кастрюлю масло и нагрейте его, постепенно всыпайте муку, непрерывно помешивая, готовьте в течение 2 минут.

### »»16

Добавьте сахар, лимонный сок, измельченную зелень кинзы.



### »»17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Добавьте молотые специи, хорошо перемешайте.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### »» Томатный суп

На 4 порции потребуются 1 кг помидоров, 1 стакан томатного сока, 2 столовые ложки сушеного имбиря, 4 мелко нарезанных зубчика чеснока, щепотка кардамона, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1 л воды, 50 г гороховой муки, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки масла,

6 веточек кориандра, соль по вкусу. Снимите с помидоров кожицу, извлеките сердцевинки и порежьте на кусочки. Поместите помидоры в кастрюлю с водой, имбирем, половиной измельченного чеснока, кардамоном, перцем. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите, накрыв крышкой, на слабом огне около 40

минут. В кастрюле растопите масло и добавьте

муку. Варите несколько секунд, затем перелейте в эту кастрюлю содержимое первой. Разомните комочки венчиком и варите еще несколько минут. Добавьте сахар и посолите по вкусу. Варите еще 2 минуты и снимите с огня. Пропустите через сито и подавайте, украсив зеленью.



»14

Добавьте в кастрюлю овощное пюре, перемешайте венчиком, чтобы не образовались комочки.



»15

Доведите до кипения, убавьте огонь, варите еще 5 минут.



»18

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Разлейте суп по тарелкам и украсьте измельченной кинзой.





# [ Самосы

## ИНГРЕДИЕНТЫ (15-20 штук)

### ТЕСТО

450 г муки

4 ст. ложки сливочного масла

200 мл воды

1 чайная ложка соли

### НАЧИНКА

400 г картофеля

1 пригоршня горошка

1 чайная ложка семян тмина

1 чайная ложка семян кориандра

2 ст. ложки подсолнечного масла  
и немного для жарки

1 маленькая луковица

1/2 чайной ложки куркумы

1/2 чайной ложки специй гарам  
масала (по желанию)

1 зеленый чили

1 свежий корень имбиря (2 см)

1/2 лимона

4 веточки кинзы

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Глубокая сковорода

Маленькая сковорода

Большая сковорода

Скалка

Ступка

Пищевая пленка

Форма диаметром 8 см

Кастрюля

Кастрюля с крышкой

Впитывающая бумага

## ЛЮБОЙ ОВОЩ

В этом рецепте основным ингредиентом начинки является картофель, однако он не обладает достаточно ярким вкусом. Его можно заменить на тыкву, морковь, баклажаны или смешать эти овощи вместе. Однажды попробовав хорошо приготовленные самосы, вы поймете, почему они являются одним из самых популярных блюд индийской кухни.



**Самосы — это индийские пирожки, которые обязательно нужно попробовать. Начинку для них можно приготовить самую разнообразную. Мы предлагаем вам приготовить традиционные самосы со специями и овощами. Обязательно побалуйте своих близких этим индийским блюдом.**





# Самосы Шаг за шагом

## »1 ТЕСТО



Просейте муку, чтобы она стала более мягкой, высыпьте ее в глубокую миску, добавьте масло.

## »2

Месите тесто, пока масса не станет пластичной.



## »5

Остудите картофель, почистите и мелко порежьте.



## »6

### ГОРОХ



Поставьте на огонь кастрюлю с водой и небольшим количеством соли, доведите до кипения. Когда вода закипит, положите в нее горох и варите 5 минут. Снимите с огня и отложите.

## »9



Почистите лук, мелко порежьте. Почистите и измельчите имбирь. Вымойте чили и также порежьте.

## »10 ЛУК

В большой сковороде с разогретым маслом пассируйте лук. Жарьте на умеренном огне, пока он не приобретет равномерный золотистый оттенок.



»3

Налейте воду в кастрюлю и нагрейте ее немного. Вылейте воду в тесто, смешайте до однородной массы. Накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 20 минут.



»4



Вымойте картофель и положите его в кастрюлю с водой. Поставьте на огонь, доведите до кипения. Оставьте кипеть, пока картофель не сварится.

»7

Поставьте на огонь маленькую сковороду, ничем не смазывая, высыпьте на нее семена тмина. Дайте им слегка подрумяниться, снимите с огня, пересыпьте в ступку. То же самое сделайте с семенами кориандра и высыпьте их в ступку.



»8



Измельчите их пестиком.

»11

Высыпьте измельченные тмин и кориандр в сковороду, добавьте куркуму и гарам масала, картофель, горох, чили, имбирь. Все перемешайте и готовьте на слабом огне 2-3 минуты.



»12



Выжмите сок 1/2 лимона и мелко порежьте кинзу.



## »» Самосы Шаг за шагом

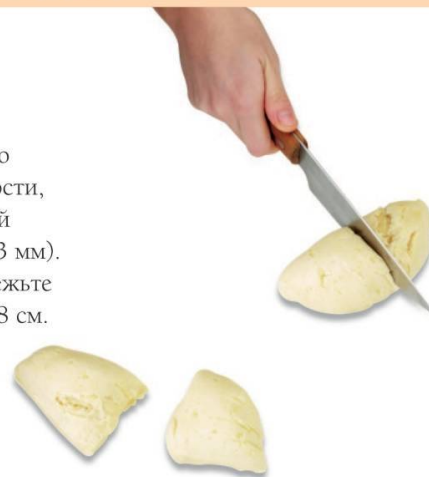
### »»13

Добавьте эти компоненты в сковороду. Посолите по вкусу и пожарьте начинку.



### »»14 РАСКАТЫВАНИЕ

Достаньте тесто из холодильника, разделите его на 4 части. Скалкой раскатайте каждую часть по поверхности, посыпанной мукой (пласт толщиной 3 мм). Формочками вырежьте круги диаметром 8 см.



### »» СОВЕТ

**Самосы** – одно из самых популярных блюд индийской кухни, в зависимости от начинки могут быть как закуской, так и десертом. Для разнообразия в начинку можно положить свежий панир (домашний сыр) и использовать различные смеси пряностей. В этом случае подавать можно с различными соусами, например из панира с зеленью и специями или с соусом из тамаринда. Если вы используете в качестве начинки фрукты, то, подавая на стол, посыпьте самосы сахарной пудрой или полейте густым сахарным сиропом.

### »»17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Разогрейте большое количество масла в глубокой сковороде, поместите в кипящее масло несколько пирожков. Жарьте до золотистого цвета.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### »» Начинка для самосов

Предлагаем еще один вариант начинки. На 4 порции вам понадобится 100 г измельченных помидоров, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка гвоздики, 1 ч. ложка гарам масала, 1 мелко нарезанный зеленый чили, 1 рубленая луковица, 2 рубленых зубчика чеснока, 1 ч. ложка куркумы, 2 ч. ложки измельченного свежего

имбиря, 500 г нарезанного мяса (баранины, свинины, телятины), 1 пригоршня горошка. Разогрейте масло в большой сковороде и добавьте лук. Готовьте на умеренном огне, пока лук равномерно не прожарится, добавьте чеснок, чили, имбирь. Жарьте 2 минуты на умеренном огне. Затем всыпьте корицу, гвоздику, куркуму, гарам масала и

готовьте на слабом огне 3-4 минуты. Добавьте мясо, сделайте огонь посильнее и готовьте, постоянно помешивая. Дождитесь, пока мясо не будет готово. Добавьте помидоры, перемешайте и продолжайте жарить еще 10 минут, по-

мешивая, чтобы блюдо не подгорело. Добавьте горошек, накройте крышкой и тушите около 5 минут. Снимите крышку и готовьте 3-4 минуты, чтобы испарилась лишняя влага. Снимите с огня и остудите, прежде чем начинять тесто, приготовленное по основному рецепту.



»15

Положите в центр каждого круга по 1 столовой ложке начинки, скрепив края пальцами, закройте пирожки. Они должны иметь форму месяца. Сделайте то же самое с остальным тестом.



»16 **ПИРОЖКИ**



Закрепите края с помощью вилки.

»18

### **ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Достаньте и выложите пирожки на впитывающую бумагу. Подавайте горячими.





# [ Пулао

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

400 г риса басмати
1 чайная ложка семян тмина
1 пригоршня горошка
2 ст. ложки миндаля (очищенного, жареного)
2 ст. ложки изюма без косточек
2 средние луковицы
2 веточки корицы
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ст. ложка кардамона
1 корень имбиря (1 см)
1 чайная ложка шафрана
3 ст. ложки молока
2 лавровых листа
1 стакан кокосового молока
1 стакан воды
4 ст. ложки растительного масла

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Маленькая сковорода
Глубокая сковорода
Кастрюля
Нож
Разделочная доска
Кастрюля
Дуршлаг
Чеснокодавилка

## РАЗНЫЕ ОВОЩИ

Пулао всегда выглядит аппетитно благодаря различным добавкам. В некоторые рецепты повара кладут более 12 различных ингредиентов. Можно приготовить пулао с морковью с кукурузой или тыквой. Только важно учитывать время варки каждого овоща, чтобы они сохранили насыщенный вкус.



**Пулао — одно из самых традиционных индийских блюд. Рецепт его приготовления меняется в зависимости от региона и предпочтения повара. Но какие бы ингредиенты ни использовали, обязательно получится очень вкусное кушанье – украшение любого стола.**





## [ Пулао Шаг за шагом

### »1 РИС

Промойте тщательно рис водой. Высыпьте его в миску и залейте холодной водой. Оставьте на полчаса.



### »2

Откиньте рис на дуршлаг.



### »5



Поставьте глубокую сковороду на огонь, налейте масла и высыпьте орехи и изюм, готовьте на умеренном огне, постоянно помешивая, чтобы не подгорело. Высыпьте из сковороды на впитывающую бумагу, это поможет избавиться от лишнего масла.

### »8



Выложите лук на впитывающую бумагу. Отложите.

### »9

Порежьте корень имбиря, измельчите и выдавите из него сок с помощью чеснокодавилки.



>>3 **ТМИН**

Разогрейте сковороду на сильном огне без масла и поместите в нее семена тмина, слегка обжарьте. Высыпьте из сковороды и отложите.



>>4



Нарежьте миндаль крупными кусочками.

>>6



Порежьте лук тонкими кольцами.

>>7



Добавьте лук в сковороду, в которой готовится миндаль и изюм, жарьте на умеренном огне до равномерного золотистого цвета.

>>10 **МОЛОКО**



Нагрейте 3 столовые ложки кокосового молока, не доводя до кипения, добавьте шафран.

>>11

Переложите рис в сковороду, добавьте семена тмина, корицу, кардамон, сахар, соль по вкусу, сок имбиря и молоко с шафраном.





## » Пулао Шаг за шагом

» 12



Готовьте на умеренном огне 2 минуты, непрерывно помешивая.

» СОВЕТ

### Секрет правильного приготовления риса

заключается в точном расчете воды для варки. К моменту приготовления риса в кастрюле не должно остаться ни капли воды, в то время как рис должен стать рассыпчатым, ни в коем случае не слипаться.

» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Добавьте половину порции изюма, миндаля и лука в рис и снова перемешайте.

» 16

Когда рис будет готов, снимите сковороду с огня.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

## » Пулао в английском стиле

Для 4 порций понадобится 400 г риса басмати, 1 крупная луковица, 8 ст. ложек растопленного сливочного масла (или растительного), 1 ст. ложка душистого перца, 4 яйца, 700 мл бульона. Промойте рис несколько раз, пока вода не станет чистой, поместите в миску и отложите. Почистите и порежьте крупную луковицу. Разо-

грейте 6 ложек масла в сковороде и пассируйте лук, пока лук не приобретет золотистый оттенок. Снимите с огня и выложите на впитывающую бумагу. В то же масло всыпьте душистый перец. Оставьте его на умеренном огне на 1 минуту. Добавьте в сковороду рис из миски и го-

товьте, помешивая, пока он не приобретет равномерный золотистый цвет. Добавьте в сковороду 700 мл бульона и посолите по вкусу. Накройте крышкой и готовьте на умеренном огне 10 минут. Перемешайте рис, снова накройте крышкой, снова накройте крышкой, убавьте огонь и готовьте еще 5 минут. Снова перемешайте, накрой-

те крышкой, выключите огонь и оставьте. Отдельно сварите 4 яйца (10 минут), почистите и разрежьте на половинки. Разогрейте 2 ст. ложки подсолнечного масла в сковороде, положите в нее горсть изюма и поджарьте в течение 1 минуты на среднем огне. Подавайте рис с яйцами, луком и посыпьте блюдо поджаренным изюмом.

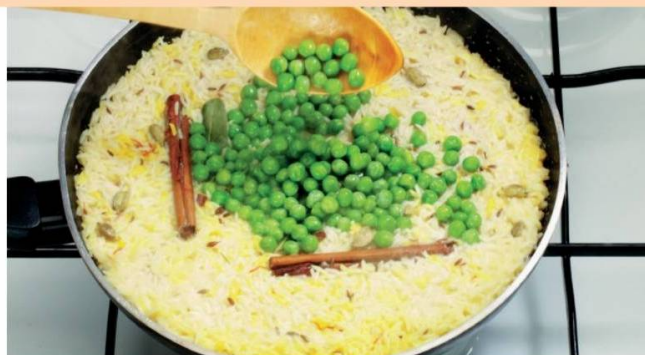


»13

Добавьте кокосовое молоко, 2 лавровых листа, горячую воду.



»14 **ГОРОШЕК**



Готовьте 8-10 минут на сильном огне, затем добавьте горошек. Перемешайте ингредиенты и готовьте еще минут 10 на слабом огне.

»17

### **ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Подавайте горячим, посыпав оставшейся смесью изюма, миндаля и лука.





# Карри из креветок с кокосом

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

750 г крупных креветок

1/2 лимона

3 ст. ложки масла

1 маленькая луковица

1/2 ст. ложки куркумы

1 палочка корицы (5 см)

4 гвоздики

1 чайная ложка кардамона

1 корень имбиря (5 см)

3 зубчика чеснока

1 чайная ложка красного молотого перца

150 мл кокосового молока

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска

Нож

Большая сковорода

Глиняная миска

Ступка

## КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Кокосовое молоко – сладкая молочно-белая кулинарная основа, которую готовят из мякоти созревшего ореха.

Если вы не найдёте его в магазине, то можно приготовить дома. Замочите на ночь кокосовую стружку в воде, а утром процедите и хорошо отожмите. Получившуюся жидкость можно использовать для любых блюд.



Термином «карри» часто называют не только всем известную индийскую приправу, но и кушанья с ее добавлением. Блюдо, которое вам предлагаем сделать, имеет острый пряный вкус, смягченный нежным кокосовым молоком. Очень важно не пережарить креветки, чтобы они не стали жесткими.





# Карри из креветок с кокосом Шаг за шагом

## »1 КРЕВЕТКИ

Почистите креветки от панциря и отделите голову, но оставьте небольшую часть панциря на хвосте в декоративных целях.



## »2



Удалите темные части с креветок, слегка надрезав их по всей длине, не повредив мясо.

## »5



Почистите лук и нарежьте его мелкими кусочками. Мелко порубите чеснок.

## » СОВЕТ

### Имбирь

Имбирь можно приобрести свежим, сухим, тертым, консервированным, засахаренным или маринованным в уксусе. Если вы выбираете свежий имбирь, прежде чем добавить его в блюдо, почистите корень и мелко его порежьте. Сухой имбирь тоже необходимо чистить перед приготовлением. Для этого блюда наиболее предпочтительны свежий и сухой имбирь.

## »7



Положите гвоздику в ступку и разомните.

## »8 ОБЖАРИВАНИЕ

Разогрейте масло на сковороде и добавьте мелко нарезанный лук.



>>3

Выжмите сок из половины лимона в миску.



>>4

Смешайте в миске креветки с соком лимона и оставьте на 5 минут.

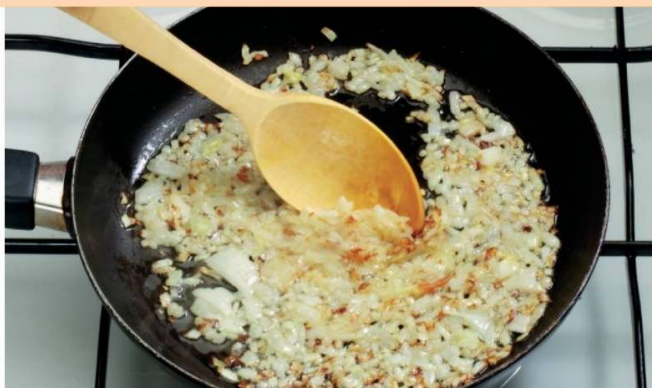


>>6



Почистите имбирь, нарежьте его на тонкие пластинки, чтобы затем очень мелко порезать.

>>9



Готовьте на умеренном огне, пока лук не приобретет равномерный золотистый цвет.

>> СЕКРЕТ

### Свежесть гвоздики

Чтобы проверить свежесть гвоздики, надавите на нее ногтем: гвоздика хорошего качества даст немного маслянистого сока. Несмотря на то что можно купить молотую гвоздику, рекомендуется покупать целую и перемалывать непосредственно перед добавлением в блюдо.

### Больше аромата

Если в блюда, в которых присутствует лук, добавить гвоздику, вкус получается намного интереснее.



## » Карри из креветок с кокосом Шаг за шагом

»10

Добавьте куркуму, молотую гвоздику, корицу, кардамон, нарезанные чеснок и имбирь.



»11



»13



Доведите блюдо до кипения, готовьте на умеренном огне 2-3 минуты.

»14

### ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Добавьте креветки и снова доведите до кипения. Оставьте на сильном огне на 5 минут.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

На 4 порции возьмите 500 г свежих креветок, 12 мидий, 2 очищенных кальмара, 2 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 5 столовых ложек томатной пасты, 1 корень имбиря (2 см), 1 чайная ложка острого перца, 1 чайная ложка молотой куркумы, 1 столовая ложка сахара, 3 столовые ложки масла, соль по вкусу. Промойте мидии и поместите их в ка-

стрюлю с небольшим количеством воды. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Готовьте их, пока они не откроются, затем снимите с огня, выньте их из раковин. Почистите лук и нарежьте его тонкими кольцами, измельчите чеснок в ступке, почистите и порежьте имбирь. Порежьте креветки и кальмары на квадратики. Налейте масло в ско-

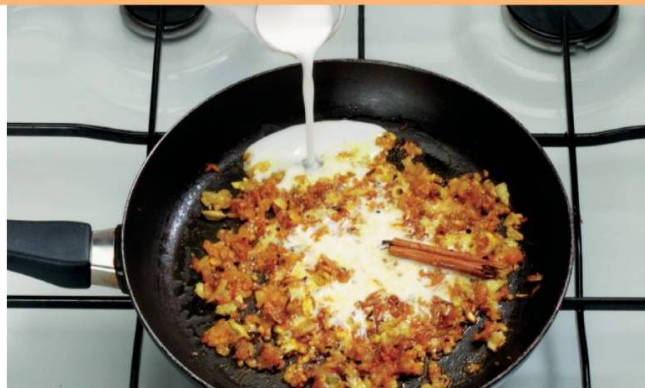
вороду, нагрейте его, добавьте лук, чеснок, имбирь и готовьте на умеренном огне, постоянно перемешивая, пока лук не станет равномерно золотистым. Всыпьте куркуму и перец, готовьте еще 2-3 минуты, затем добавьте морепро-

дукты, тушите еще 5 минут. Добавьте томатную пасту и оставьте на умеренном огне на 5 минут. Подавайте горячим.



»12 КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Оставьте на умеренном огне на 1 минуту, постоянно перемешивая, чтобы блюдо не подгорело.



Добавьте душистый перец, перемешайте и влейте кокосовое молоко. Посолите по вкусу.

»15

**ПОСЛЕДНИЙ  
ШТРИХ**

Украсьте петрушкой или кинзой, подавайте горячим.





# Рыба, запеченная с кокосом

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 целая белая рыба (800 г)  
или 600 г филе без костей (судак,  
окунь, камбала)  
100 г стружки кокоса  
1/2 стакана воды  
10 веточек кинзы  
5 веточек мяты  
6 зубчиков чеснока  
1 ст. ложка семян тмина  
1/2 лимона  
2 ст. ложки коричневого сахара  
2 ст. ложки масла  
Соль по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

4 листа бумаги для выпекания  
или фольга 20 x 20 см каждый лист  
Комбайн  
Сковорода  
Блюдо для выпекания  
Соковыжималка  
Нож  
Разделочная доска  
Деревянная ложка

## КОКОС: СВЕЖИЙ ИЛИ ВЫСУШЕННЫЙ

Для приготовления этого блюда можно использовать стружку свежего кокоса, в таком случае пропустите шаг 7. Свежий кокос делает вкус этого кушанья более насыщенным и глубоким. При этом количество свежей стружки следует увеличить в 2 раза.



**Кокос — один из важных ингредиентов индийской кухни. Его добавляют как во вторые блюда, так и в десерты. В данном случае, казалось бы, несовместимый с рыбой, кокос придает ей интересный, слегка сладковатый привкус, добавляя блюду пикантности.**





## [ Рыба, запеченная с кокосом Шаг за шагом

### »1 РЫБА



Если вы купили целую рыбу, выпотрошите ее и промойте проточной водой.

### »2

Удалите голову и разрежьте рыбу на 2 части.



### »5



Чтобы удалить кожу, надрежьте филе посередине, расположите нож около кожи и отрезайте кожу от филе, оставляя как можно меньше мяса на ней. Поставьте филе в холодильник.

### »8



Когда кокос впитает воду, поместите его в комбайн с мятой и кориандром, добавьте чеснок и тмин. Измельчайте до получения однородной массы.



### »9

Выжмите сок половины лимона в комбайн, добавьте сахар и посолите по вкусу. Перемешайте все ингредиенты.



>>3

При помощи острого ножа отделите филе от костей, не оставляйте мясо на хребте.



>>4



Проверьте, не осталось ли в филе костей. Если они есть, достаньте их при помощи пинцета. То же самое сделайте со вторым куском филе.

>>6

Вымойте мяту и кинзу, отделите листочки от палочек. Поместите листочки комбайн.



>>7 **КОКОС**



Всыпьте тертый кокос в чашу и влейте полстакана горячей воды. Оставьте на 2 минуты, чтобы кокос впитал в себя воду.

>>10 **ПОДГОТОВКА**



Разогрейте масло на сковороде, выложите на нее получившуюся пасту и готовьте на медленном огне 1-2 минуты.

>>11

Возьмите 1 из листов бумаги для выпекания, положите на него 1 столовую ложку получившейся массы.





## »» Рыба, запеченная с кокосом Шаг за шагом

### »»12

Посолите рыбу по вкусу, поместите ее на массу, поверхность рыбы выложите еще одну столовую ложку массы.



### »» СОВЕТ

#### С банановыми листьями

Если вы сможете найти банановые листья для блюда, учитывайте, что технология приготовления практически полностью остается неизменной, однако в этом случае рулеты надо будет перевязать кухонной нитью, чтобы они не повредились в процессе приготовления.

### »»15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Поместите блюдо в духовку, разогретую до 180-200 градусов, и оставьте на 15-20 минут, в зависимости от размера кусочков и выбранного сорта рыбы.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### »» Тикка из рыбы

Тикка – пряный индийский соус, который используют для приготовления мяса и овощей. Мы предлагаем вам приготовить рыбную тикку на 4 персоны. Для маринада возьмите 2 стакана натурального йогурта, 1 маленькую, мелко нарезанную луковицу, 2 чайные ложки тертого имбиря, 1/2 чайной ложки молотой гвоздики, 1/2 чайной ложки ко-

риандра, сок 1/2 лимона, 2 чайные ложки гарам масала, 1 чайную ложку душистого перца (по желанию), соль по вкусу. Также вам понадобится 500 г рыбы (без кожи и костей, с жестким мясом), 4 маленькие луковицы, нарезанные кусочками, 1 красный перец, 1 зеленый перец. Нарезьте рыбу на ровные небольшие кусочки. Вымойте перцы и нарежьте их ку-

сочками того же размера, что и рыбу. Все ингредиенты для маринада смешайте в большой миске и положите в нее рыбу. Хорошо перемешайте и оставьте на 2 часа. Выложите продукты в форму для запекания слоями в следующем порядке: перец, рыба, лук, перец. Разогрейте духовку или гриль до высокой температуры. Готовьте так, чтобы куски подрумя-

нились снаружи и остались сочными внутри. Подавайте горячими.



»13

Заверните рыбу в бумагу и загните края так, чтобы она не выпала в процессе запекания.



»14 **ЗАПЕКАНИЕ**



Положите 4 рулета с рыбой на блюдо для выпекания так, чтобы они не касались друг друга.

»16

#### **ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Подавайте рыбу горячей, не доставая из пакетиков, чтобы каждый насладился удивительным ароматом, открыв свою порцию.





# [ Куриное тандури

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

4 куриных бедра
2 чайные ложки семян кориандра
1 чайная ложка тмина
2 луковицы
3 зубчика чеснока
1 корень имбиря (5 см)
250 мл натурального йогурта
1 лимон
2 ст. ложки белого уксуса
1 чайная ложка пикантного перца
2 ст. ложки гарам масала
Соль по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска
Нож
Сковорода
Комбайн
Соковыжималка
Блюдо для выпекания
Алюминиевая фольга

## САМЫЕ ЛУЧШИЕ СПЕЦИИ

В настоящих индийских блюдах всегда много специй. Особую пикантность кушаньям придают специи, приготовленные из свежих продуктов, которые перемалывают непосредственно перед тем, как добавить в блюдо. Любые специи лучше покупать целыми и измельчать дома, так они дольше сохраняют аромат и вкус.



**Тандури — привычный способ приготовления блюд в Индии. Курицу или молодую баранину маринуют в специях и натуральном йогурте, нанизывают на шампуры и поджаривают. По этому рецепту вы сможете приготовить одно из самых колоритных блюд у себя дома.**





# Куриное тандури Шаг за шагом

## »1 КУРИЦА

Снимите кожу с курицы, нарежьте кусками, сделайте на каждом надрез.



## » СЕКРЕТ

### Качество курицы

Качество всех ингредиентов имеет большое значение, особенно курицы. Лучше всего купить деревенскую курицу, ее вкус и аромат сделают блюдо очень нежным.

## »4



Поместите семена в ступку и разотрите.

## » НА ЗАМЕТКУ

**Семена кориандра** отличаются специфическим нежным ароматом и приятным свежим вкусом, чем-то напоминающим лимонную цедру и шалфей. Добавляйте кориандр в овощи, супы, салаты, тесто, кисломолочные продукты. Хорошо покупать цельные семена и размалывать их непосредственно перед употреблением (для сохранения аромата).

## »6



Затем разрежьте лимон пополам и выжмите из него сок.

## »7 МАРИНОВАНИЕ

Поместите в комбайн йогурт, лук, чеснок, корень имбиря, разрезанный на 3-4 части, цедру лимона, лимонный сок, уксус, паприку, гарам масала.



»2



Почистите чеснок и луковицу. Порежьте на небольшие кусочки.

»3

Положите семена кориандра в сковороду без масла и подогревайте на умеренном огне, пока их аромат полностью не раскроется. Уберите их с огня и проделайте то же самое с семенами тмина.



»5



Вымойте лимон и натрите цедру на терке, стирая только верхний слой корки, оставляйте белый слой, так как он горчит.

»8



Перемешивайте все ингредиенты до образования однородной массы.

»9

Переложите смесь в глубокую миску, положите в нее кусочки курицы так, чтобы соус закрывал их целиком. Оставьте мариноваться на 8 часов.





## » Куриное тандури Шаг за шагом

»10

Затем выложите курицу на блюдо для выпекания, не смешивая кусочки. Отложите остаток маринада.



»11



»13



Если в процессе запекания духовка будет слишком горячей, накройте блюдо фольгой. По прошествии 50 минут достаньте блюдо.

»14

### ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Почистите луковицу и нарежьте ее тонкими кольцами.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Курица в стиле кашмир

Кашмир – излюбленное место отдыха европейских туристов, а многие из блюд местной кухни стали популярны во всем мире. На 4 порции вам понадобится 1 курица (порезанная, без кожи и костей), 1 ст. ложка кардамона, 1/2 ч. ложки кориандра (порошка), 1/2 ч. ложки тмина (порошка), 1 ч. ложка корицы (порошка), 1/2 ч. ложки шафрана

(свежего), 1 ч. ложка черного молотого перца, 100 г миндаля, 75 г жареных фисташек без скорлупы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 мелко порезанная луковица, 4 измельченных зубчика чеснока, 1 мелко порубленный корень имбиря (3 см), 250 мл йогурта, полстакана воды. Порежьте курицу на полоски шириной 2 см, разогрейте 2 ст. ложки масла

в сковороде и положите в нее лук. Жарьте на сильном огне, постоянно помешивая. Всыпьте все специи, кроме шафрана, и влейте стакан воды. Накройте крышкой и готовьте на умеренном огне 30 минут. Измельчите миндаль и фисташки в комбайне и добавьте йогурт. Смешайте шафран с 1 ст. ложкой горячей воды и добавьте в йогурт. Смешайте все с курицей и

готовьте в сковороде без крышки 10 минут на умеренном огне. Подавайте с белым рисом.



»12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставьте блюдо в духовку, разогретую до 200 градусов, и оставьте на 25 минут.



Через 25 минут достаньте блюдо и с помощью кисточки нанесите немного маринада на курицу. Оставьте в духовке еще на 25 минут.

»15

**ПОСЛЕДНИЙ  
ШТРИХ**

Подавайте курицу, украсив кольцами лука и зеленью.





# Карри из рыбы в стиле Гоа

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

4 стейка из лосося (700 г)
3 сухих чили
1 ст. ложка семян тмина
1 чайная ложка семян кориандра
1 чайная ложка гранулированной горчицы
1/2 чайной ложки гарам масала
1/2 чайной ложки куркумы
3 ст. ложки подсолнечного масла
2 луковицы
1 помидор
5 зубчиков чеснока
2 зеленых чили (по желанию)
1 корень имбиря (4 см)
200 мл кокосового молока
1 ст. ложка мякоти тамаринда
1/2 стакана воды

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Большая сковорода
Ступка

### МЯКОТЬ ТАМАРИНДА

В Индии и Индонезии мякоть плодов тамаринда используют для приготовления пряных паст и карри. Тамаринд также добавляют в острые супы и блюда из риса. Кроме того, эта пряность входит в состав широко известного Вустерширского соуса. Тамаринд обладает сладковатым запахом и кисло-сладким, фруктовым вкусом. Его можно заменить смесью сока лайма и коричневого сахара.



**Карри — индийская приправа на основе куркумы. Может содержать до 30 различных ингредиентов. В Индии карри готовится непосредственно перед употреблением, состав приправы меняется в зависимости от вкуса повара. Карри придает кушаньям ни с чем не сравнимый аромат и вкус.**





## Карри из рыбы в стиде Гоа Шаг за шагом

### »1 СПЕЦИИ



Извлеките семена из сухих чили.

### »2

Поместите их в ступку вместе с семенами горчицы, тмина и кориандра.



### »4

Почистите лук и нарежьте тонкими полукольцами. Почистите чеснок, также мелко порежьте.



### »5



Извлеките семена из свежих чили, порежьте их. Почистите имбирь и нарежьте настолько мелко, насколько это возможно.

### »8



Добавьте помидоры, чеснок, зеленый чили и имбирь, готовьте около 20 минут на умеренном огне, постоянно помешивая.

## >> СЕКРЕТ

### Листики карри

Листики карри очень ароматные, и их можно добавлять в блюда свежими, как делают в Индии. На Западе очень сложно их найти, поэтому лучше использовать порошок, который можно купить в специализированном магазине.

### Многообразие блюд

Карри используется для приготовления блюд из риса, овощей и мяса. Также применяется для ароматизации напитков и некоторых кондитерских изделий.

## >>3



Перетирайте в ступке ингредиенты до образования однородного порошка, затем добавьте куркуму и гарам масала.

## >>6



Разрежьте помидоры пополам, извлеките сердцевинки и нарежьте на маленькие кусочки.

## >>7

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Поставьте сковороду с 3 столовыми ложками масла на огонь и нагрейте ее. Добавьте лук и готовьте, пока он не прожарится равномерно.

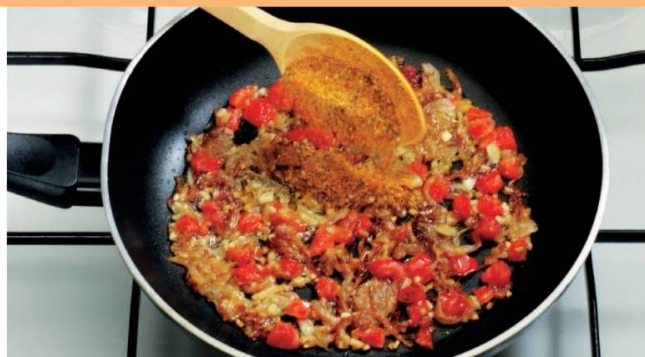
## >>9

### ТАМАРИНД



Поместите мякоть тамаринда в чашу и добавьте полстакана воды (она должна быть очень горячей). Перемешивайте до образования однородной массы.

## >>10



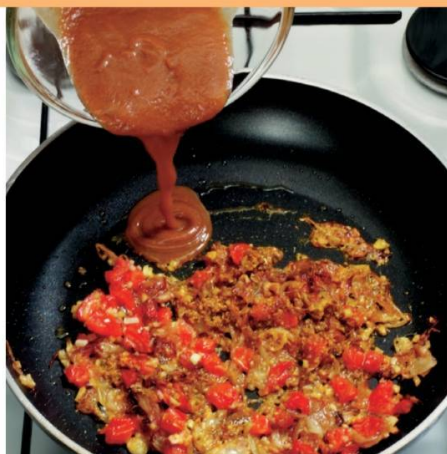
Добавьте в сковороду специи из ступки и перемешивайте.



## » Карри из рыбы в стиде Гоа Шаг за шагом

»11

Готовьте несколько минут на слабом огне, затем добавьте тамаринд.



» СОВЕТ

### Хранение специй

Почти все специи, особенно это касается тех, у которых самый сильный аромат (петрушка, асафетида или анис), нужно хранить в герметичных упаковках, следить, чтобы запахи и вкусы не смешивались между собой и дольше оставались свежими.

»14



Поместите рыбу в сковороду, чтобы кусочки не соприкасались. Готовьте 5 минут на слабом огне, затем аккуратно переверните, чтобы не нарушить целостность кусочков.

»15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Готовьте еще 5 минут со второй стороны или пока рыба не будет готова (зависит от толщины кусочков).

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Баклажаны со специями

На 4 порции возьмите 750 г баклажан, 1 чайную ложку семян тмина, 1 чайную ложку куркумы, 1/2 чайной ложки молотого перца, 2 чайные ложки тертого имбиря, 2 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки муки (лучше гороховой), соль по вкусу, 1 стакан воды, 1 пригоршню грецких орехов (по желанию), масло для жарки. Нарезьте баклажаны длин-

ными ломтиками (2-3 см), посолите и положите в дуршлаг на 1-2 часа, чтобы убрать избыток жидкости. Вымойте баклажаны, выложите на бумажные полотенца, чтобы они хорошо просохли. Нагрейте масло в сковороде и поджарьте баклажаны до золотистого цвета. Достаньте баклажаны и выложите на пергаментную бумагу, чтобы впитался избыток масла. В

глубокой сковороде нагрейте 2 столовые ложки масла, выложите семена тмина, немного позже имбирь, куркуму и перец. Добавьте муку с водой, затем сахар. Готовьте 5 минут на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы блюдо не подгорело. Добавьте баклажаны и грецкие орехи. Перемешайте, чтобы все хорошо прожарилось. Готовьте 5 ми-

нут, затем подавайте. Можно украсить зеленью кинзы или петрушки.



»12 КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Нагрейте,  
затем добавьте  
кокосовое  
молоко.



»13

Посолите лосося  
по вкусу.



»16

**ПОСЛЕДНИЙ  
ШТРИХ**

Подавайте горячим  
под достаточно  
острым соусом.





# [ Наргиси кофта ]

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

10 яиц
2 луковицы
600 г мясного фарша
6 зубчиков чеснока
1 чайная ложка куркумы
2 чайные ложки гарам масала
1 чайная ложка красного молотого перца
3 чайные ложки рисовой муки
4 ст. ложки томатной пасты
1 корень имбиря (2 см)
1 ст. ложка коричневого сахара
1 натуральный йогурт
Растительное масло для жарки
Соль по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Сковорода
2 кастрюли

### ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ИЛИ ОВОЩЕЙ

Несмотря на то, что основным ингредиентом этого блюда является мясной фарш, также можно сделать тефтели без яиц, а с овощами, например, с жареной цветной капустой, картофелем или с жареным шпинатом и сыром.



**Наргиси кофта — индийское традиционное блюдо, похожее на тефтели. Его достаточно сложно готовить, но оно стоит того, чтобы потратить на него время. Подавать можно с коричневым рисом и белым соусом.**





## Наргиси кофта Шаг за шагом

### »1 яйца



Положите 8 яиц в холодную воду, поставьте кастрюлю на огонь. Доведите до кипения и варите 10 минут, не давая перегреться, чтобы скорлупа не треснула.

### »2

Остудите вареные яйца и снимите скорлупу. Отложите.

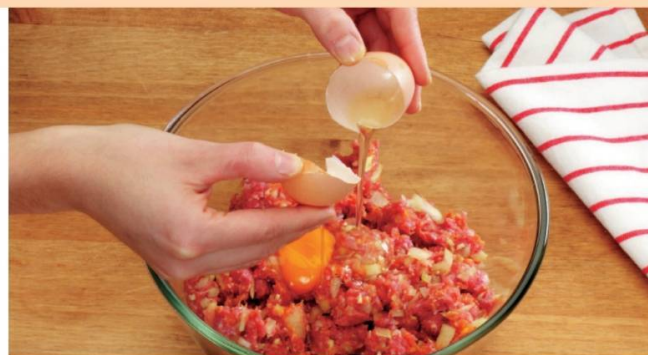


### »5 ФАРШ

Перемешивайте деревянной ложкой, чтобы ингредиенты равномерно распределились.



### »6



Добавьте 1 сырое яйцо в фарш со специями, перемешайте до образования однородной массы.

### »9



Насыпьте рисовой муки на блюдо и обваляйте в ней мясные шарики. Разбейте 1 яйцо в миску, немного взбейте вилкой и обмакните в него шарики.

### »10

Разогрейте масло в глубокой сковороде и, когда оно нагреется, обжарьте тефтели.



>>3

Почистите лук и чеснок. Мелко нарежьте.



>>4

Половину нарезанного лука и чуть больше половины чеснока поместите в миску с фаршем. Добавьте половину куркумы, половину гарам масала, посолите по вкусу и добавьте перец.



>>7



Разделите фарш на 8 равных частей, сформируйте из каждой лепешку.

>>8

#### ЗАВОРАЧИВАНИЕ



Поместите одно из яиц в лепешку из мяса, покройте его фаршем равномерно по всей площади. То же самое сделайте с остальными.

>>11



Выложите тефтели на пергаментную бумагу, чтобы удалить излишки масла.

>>12



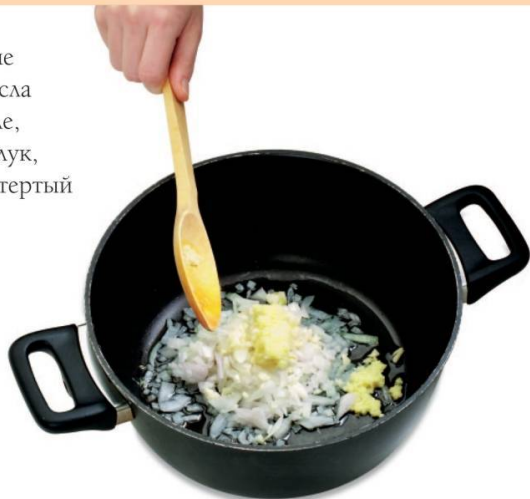
Почистите имбирь и потрите его на терке.



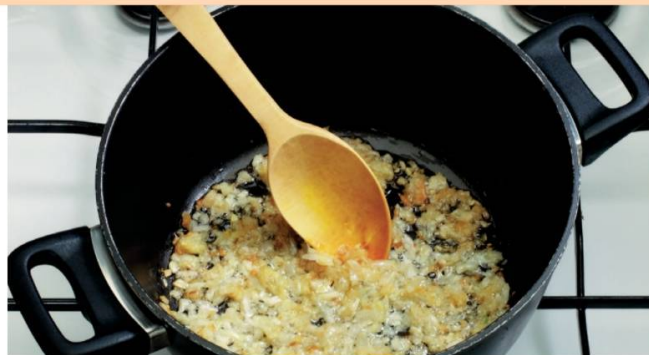
## »» Наргиси кофта Шаг за шагом

### »»13 ПОДЛИВА

Нагрейте 2 столовые ложки масла в кастрюле, добавьте лук, чеснок и тертый имбирь.



### »»14



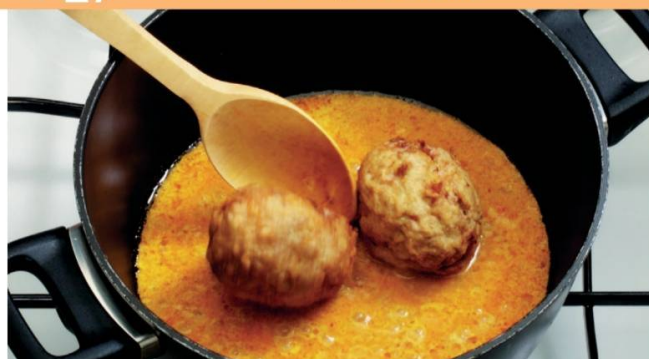
Бланшируйте лук на умеренном огне 10 минут.

### »» СОВЕТ

#### Размером поменьше

Если вы хотите сделать тефтели поменьше, для начинки стоит использовать перепелиные яйца. Они очень часто используются в закусках. Найти их в магазинах будет несложно.

### »»17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Положите в кастрюлю тефтели и готовьте их 10 минут на слабом огне. Постоянно перемешивайте, чтобы подлива не подгорала снизу.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### »» Картофельные тефтели

На 4 порции возьмите 500 г картофеля, 1 пригоршню горошка, масло для жарки, 2 нарезанных зеленых чили, 1 маленькую луковицу, 1 ч. ложку тертого имбиря, 1 ч. ложку куркумы, 1 ст. ложку гарам масала, 1 ч. ложку кориандра (порошка), муку для обсыпки. Вымойте картофель, поместите его в кастрюлю и залейте водой. Поставьте на

огонь, доведите до кипения и варите до готовности. Остудите и снимите кожуру. Разомните толкушкой и переложите в глубокую миску. Варите горошек в большом количестве подсоленной воды 5 минут. Слейте воду, просушите и добавьте в картофельное пюре. Нагрейте 1 столовую ложку в сковороде и бланшируйте лук до равномерного цве-

та. Добавьте тертый имбирь. Готовьте не более 1 минуты, затем переложите смесь в пюре. Посолите его по вкусу, добавьте 1 ст. ложку муки и перемешайте. Должна получиться пластичная масса. Если потребуется, добавьте еще 1 ст. ложку муки и перемешайте. Разделите

пюре на шарики овальной формы размером с абрикос. Разогрейте масло на сковороде и жарьте тефтели до равномерной золотистой корочки. Вытащите их из сковороды на пергаментную бумагу, чтобы убрать излишек масла.

Подавайте горячим с салатом или зеленью.

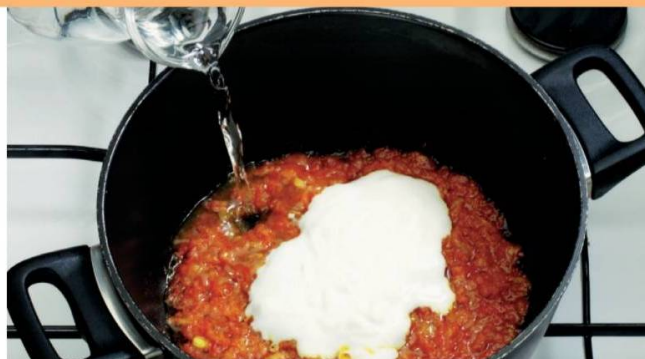


»15

Высыпьте оставшуюся куркуму, гарам масала, сахар, посолите по вкусу. Перемешайте и добавьте томатную пасту.



»16 **ЙОГУРТ**



Готовьте на умеренном огне 5 минут, постоянно перемешивая, добавьте йогурт и полстакана воды. Доведите до кипения и готовьте еще 5 минут.

»18

### **ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Подавайте тефтели горячими в соусе, в котором они готовились.





# [ Бирьяни из баранины ]

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

800 г баранины без костей

1 корень имбиря (5 см)

2 зубчика чеснока

2 ст. ложки гарам масала

1/2 чайной ложки острого перца

1/2 чайной ложки куркумы

4 веточки кинзы

4 веточки мяты

Сок 2 лимонов

500 г риса басмати

2 крупные луковицы

100 мл подсолнечного масла

250 мл йогурта

1/2 чайной ложки шафрана

4 ст. ложки молока

Соль по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска

Пищевая пленка

Алюминиевая фольга

Впитывающая бумага

2 сковороды

Жаропрочная кастрюля с крышкой

## НЕЗАМЕНИМЫЙ ИМБИРЬ

Имбирь известен не только как пряность, но и как лекарство. Ведь его химический состав очень сложен – в нем более 400 соединений. Его добавляют в пряники, джемы, в мясные и овощные блюда, а также в различные напитки: чай, пиво, вино, настойки. По мнению восточных лекарей, регулярное употребление имбиря просветляет разум.



**Бирьяни — индийское блюдо, состоящее из риса и пряной баранины или цыпленка. Особенность бирьяни заключается в сложном букете специй. Готовят его обычно в течение 2 дней, чтобы дать мясу хорошо замариноваться и впитать аромат и вкус всех специй.**





## Бирьяни из баранины Шаг за шагом

### »1 подготовка

Нарежьте мясо кусочками величиной 2 см и удалите с него лишний жир. Отложите.



### »2

Почистите имбирь и нарежьте его тонкой соломкой, затем совсем мелко. Почистите чеснок и нарежьте крупными кусочками. Вымойте мяту и кинзу и нарежьте их очень мелко. Отложите.



### »5

Почистите лук и нарежьте тонкой соломкой. Посыпьте солью в дуршлаге, чтобы из лука вышел лишний сок. Через 15 минут промойте лук под краном и просушите на бумаге.



### »6 МЯСО

Достаньте мясо из маринада. Нагрейте 2 столовые ложки масла в глубокой сковороде и жарьте мясо на сильном огне, постоянно переворачивая, чтобы оно не подгорело.



### »8

В чистой сковороде разогрейте масло и добавьте лук. Жарьте, пока он не приобретет золотистый цвет, следите, чтобы он не подгорел.



### »9

Выложите лук из сковороды на пергаментную бумагу, чтобы удалить излишки жира. Половину лука переложите к мясу, другую отложите.



>>3

Положите мясо в миску с имбирем, чесноком, перцем, гарам масала, соком лимона и травами. Перемешайте и поставьте на 1 день в холодильник, накрыв пищевой пленкой.



>>4

Промывайте рис проточной водой, пока она не станет чистой. Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.



>>7



С помощью шумовки вытащите мясо и сразу переложите в большую кастрюлю.

>>10



Любую оставшуюся от готовки жидкость перелейте в кастрюлю с мясом, влейте йогурт. Поставьте кастрюлю на умеренный огонь и накройте крышкой. Готовьте 40 минут.

>>11 **РИС**

Переложите рис из дуршлага в кастрюлю и залейте его водой. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, сделайте огонь потише и варите 5 минут.





## »» Бирьяни из баранины Шаг за шагом

»»12



Снимите рис с огня. Вытащите половину мяса из кастрюли, выложите в нее половину риса, затем слой мяса и завершите рисом.

»»15



Накройте кастрюлю листом фольги, чтобы закрыть ее герметично.

»»16



Нагревайте кастрюлю на огне в течение 3 минут и сразу переместите в духовку, разогретую до 200 градусов. Оставьте на 35 минут. Достаньте кастрюлю из духовки.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### »» Бирьяни с овощами

На 4 порции возьмите 225 г риса басмати, 100 г шампиньонов, 125 мл йогурта, 3 ст. ложки масла, 1 порезанную луковицу, 3 измельченных зубчика чеснока, 2 ч. ложки тертого корня имбиря, по 1/2 ч. ложки тмина, куркумы и острого перца, немного мускатного ореха (порошка), 1 красный перец, порезанный на квадраты 1 см, 1 пригоршню горошка, 2 помидора без

сердцевинки, порезанных на кусочки в 2 см, по 2 ст. ложки мелко порезанной зелени мяты и кориандра, 2 лавровых листа. Приготовьте рис, как в основном рецепте. Вымойте шампиньоны и порежьте их на 4 части. Разогрейте масло и поджарьте лук, затем вытащите его шумовкой, чтобы оставить в сковороде масло. Выложите его на кухонную бумагу. Положите в сково-

роду чеснок, тмин и имбирь, готовьте на умеренном огне. Добавьте шампиньоны, поджарьте их, всыпьте куркуму, мускатный орех, острый перец и посолите по вкусу. Перемешайте и добавьте остальные овощи. Перемешайте все, накройте крышкой и готовьте 10 минут. Снимите крышку и готовьте еще 5 минут, чтобы лишняя жидкость испарилась. В конце добавьте йогурт, ко-

риандр и мяту, перемешайте и снимите с огня. Добавьте лук. Вытащите половину овощей, положите половину риса, затем слой овощей, завершите рисом. Накройте фольгой и закройте. Готовьте 30 минут в духовке при 200 градусах.



### »13 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Разогрейте 4 столовые ложки молока, не доводя до кипения, добавьте шафран.



### »14



Вылейте горячее молоко с шафраном на рис. Не обязательно, чтобы весь рис был покрыт смесью.

### »17

#### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Украсьте оставшимся жареным луком и подавайте.





# [ Гулаб джамун

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

500 г сахара
850 мл воды
1/2 чайной ложки розовой воды
100 г сухого обезжиренного молока в порошке
2 ст. ложки муки
1/2 чайной ложки соды
1 ст. ложка манки
2 ст. ложки растопленного масла
1 стакан молока
Масло (для жарки)

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска
Нож
Разделочная доска
Деревянная ложка
Глубокая сковорода
Маленькая кастрюля
Впитывающая бумага

## АРОМАТ ВОСТОКА

Для придания этому блюду большей пикантности в тесто можно добавить корицу или кардамон в порошке. С этими специями вы действительно почувствуете настоящий восточный вкус.



Один из самых популярных десертов в Индии — Гулаб джамун — представляет собой молочные шарики в сиропе. Тесто, в котором нет сахара, жарится до аппетитного золотистого цвета, а сладость прибавляется позже, когда жареные шарики смачивают сиропом с ароматом розовой воды.





## [ Гулаб джамун Шаг за шагом

### »1 МОЛОКО



Всыпьте сухое молоко в миску с содой, добавьте муку, манку и растопленное масло.

### »2

Влейте молоко, перемешайте все деревянной ложкой.



### »5



Руками сформируйте из кусочков шарики.



### »6



Налейте масло на сковороду и нагрейте на умеренном огне.

### »9

Обжарьте остальные шарики и переложите их на впитывающую бумагу.



### »10

В маленькой кастрюле с водой растворите сахар на умеренном огне. Постоянно перемешивайте деревянной ложкой.



>>3 **ТЕСТО**



Месите тесто на чистой поверхности до получения однородной массы. Если потребуется, добавьте еще молока.

>>4

Разделите тесто на 24 равные части размером с абрикос.



>>7 **ШАРИКИ**

Поджарьте в нем шарики, но не все сразу, чтобы масло не успело остыть и пропитать тесто.



>>8



Когда шарики приобретут золотистый оттенок, достаньте их из сковороды и выложите на впитывающую бумагу, чтобы удалить лишнее масло.

>>11



Мешайте до полного растворения сахара, оставьте на слабом огне на 10-15 минут.



## » Гулаб джамун Шаг за шагом

### »12 СИРОП



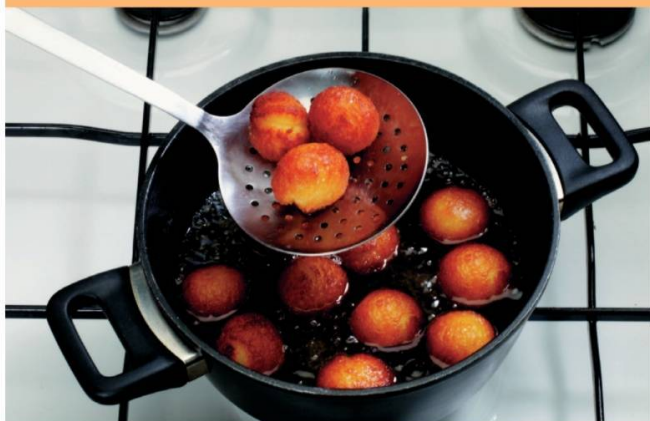
Когда жидкость приобретет консистенцию сиропа, добавьте розовую воду.

### »13



Переложите в кастрюлю с сиропом все шарики сразу.

### »15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Достаньте шарики шумовкой.

### »16



Выложите их на блюдо и остудите.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Приготовление этого блюда – процесс достаточно долгий, но несложный. Зато попробовав это блюдо вы не будете разочарованы. На 6 порций вам понадобится 3 л молока, 350 г сахара, 200 г клубники. Налейте молоко в маленькую кастрюлю и поставьте на огонь, вскипятите. Убавьте огонь и варите 20 минут на слабом огне, постоянно

помешивая. В течение этого времени 2/3 первоначального объема должно испариться, таким образом останется примерно 1 л молока. Не стоит торопиться и важно следить, чтобы молоко не пригорело. Снимите молоко с огня, добавьте сахар. Хорошо размешайте, чтобы сахар растворился. Вымойте клубнику. Оставьте 3 самые красивые ягоды на украше-

ние. Натрите остальные ягоды и пропустите через сито, чтобы избавиться от зерен. Добавьте пюре в молоко. Хорошо перемешайте и, если все растворилось, разлейте по 6 десертным блюдам. Оставьте в холодильнике, пока не застынет. Украсьте каждую порцию половиной клубники. Подавайте охлажденным.



»14



Усильте огонь,  
доведите до кипения.

»17

**ПОСЛЕДНИЙ  
ШТРИХ**

Подавайте к столу,  
можно украсить  
листочками мяты.





# [ Курага со специями

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

---

300 г кураги

---

750 мл воды

---

3 ст. ложки коричневого сахара

---

3 ст. ложки жареного миндаля

---

1 корень имбиря (1 см)

---

4 шт. кардамона

---

1 палочка корицы (10 см)

---

4 шарика ванильного мороженого  
(по желанию)

---

1 лист пищевого золота  
(по желанию)

---

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

---

Миска

---

Маленькая кастрюля

---

Пищевая плёнка

---

Сковорода

---

## ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

Этот десерт можно также приготовить и с другим сушеным фруктом, например, с черносливом. Орехи тоже можно использовать разные. Лучше всего подходит миндаль, но его можно заменить на кедровые или грецкие орехи.



**Этот десерт можно подать отдельно или с йогуртом. А можно – со взбитыми сливками или шариком мороженого, например ванильного. Благодаря высокому содержанию сахара в сушеных фруктах, чем больше их будет в десерте, тем слаще и ароматнее он получится.**





## [ Курага со специями Шаг за шагом

### »1 КУРАГА



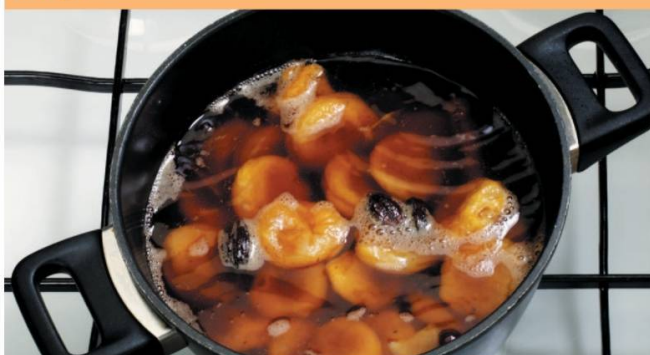
Нагрейте воду в кастрюле, не обязательно доводить до кипения.

### »2



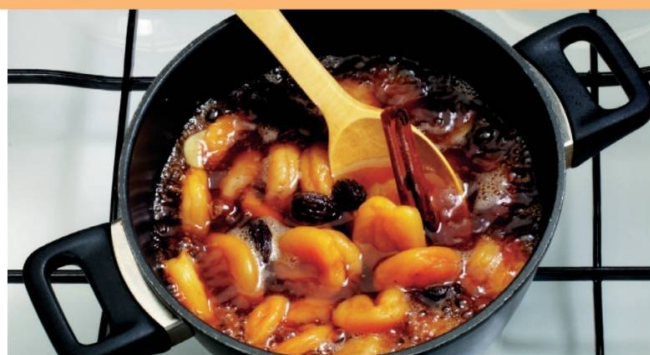
Поместите курагу в миску и залейте кипятком.

### »5



Поставьте кастрюлю на сильный огонь, вскипятите. Когда вода начнет кипеть, убавьте огонь и продолжайте варить.

### »6



Пока сахар не растворится, постоянно перемешивайте, чтобы содержимое не подгорело.

### »9

Оставьте на слабом огне на 25-30 минут или пока часть воды не испарится, а содержимое не приобретет консистенцию сиропа.



### »10



Снимите с огня и остудите.

>>3

Оставьте курагу на 4-5 часов, пока она не впитает достаточно воды.



>>4



После поместите курагу в небольшую кастрюлю вместе с водой, сахаром, корицей и кардамоном.

>>7

### ИМБИРЬ



Почистите и очень мелко нарежьте имбирь.

>>8



Добавьте имбирь в кастрюлю и варите, постоянно помешивая.

>>11



Поместите курагу и сок в миску и накройте пищевой пленкой. Поставьте в морозильник.

>>12

### МИНДАЛЬ

Порежьте миндаль на крупные кусочки.





## » Курага со специями Шаг за шагом

»13

Положите миндаль на сковороду без масла и нагрейте ее. Жарьте на умеренном огне до золотистого цвета.



»14



Выложите курагу на 4 тарелки.

»16

### ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Для нанесения можно использовать пинцет. Как только листочек золота коснется кураги, он сразу же приклеится.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Десерт Кубани метха

На 4 порции необходимо 300 г кураги, 3 столовые ложки тростникового сахара, 1 пригоршня фисташек без скорлупы, 1 палочка корицы, 1 палочка ванили, 1/2 чайной ложки розовой эссенции, 700 мл воды, 200 мл взбитых сливок. Порежьте курагу на небольшие и ровные кусочки. Положите в миску. Нагрейте

воду и залейте ею курагу. Оставьте на 1 час. Перелейте воду с курагой в кастрюлю, добавьте тростниковый сахар, корицу и ваниль. После того как ваниль развернется, ножом извлеките семена. Поместите семена и ваниль в маленькую кастрюлю. Поставьте на огонь, доведите до кипения, готовьте до консистенции

сиропа. Постоянно перемешивайте. Снимите с огня и добавьте розовую эссенцию. Оставьте остывать. Можно подавать с

1 столовой ложкой взбитых сливок, желательно без сахара, поскольку десерт сам по себе очень сладкий.



## >> НА ЗАМЕТКУ

### Пищевое золото

Пищевое золото поможет превратить любое блюдо в настоящее произведение искусства, придать ему несравненный блеск золота и роскоши. В Индии его часто используют для украшения блюд, особенно десертов. Оно не добавляет вкуса или аромата в блюда и очень простое в использовании. Однако нужно иметь в виду, что золотая пленка очень хрупкая и разрушается от малейшего прикосновения, поэтому руками ее лучше не трогать и наносить на продукты очень быстро.

## >>15 УКРАШЕНИЕ

Аккуратно разрежьте листочек пищевого золота.



## >>17

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте с фруктами, шариком мороженого вашего любимого вкуса и жареным миндалем.





**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ  
ТОМ 14**

**ББК 36.997  
И 57**

ISBN 978-84-15481-73-7

**MediaInfo**  
**Group**  
ГРУППА КОМПАНИЙ

**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](http://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 978-84-15-48173-7



9 788415 481737 >



# Индийская 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 978-84-15-48173-7



9 788415 481737 >