

# Ой-вей, как вкусно

книга еврейской и израильской кухни



# Содержание

|                                                 |    |                                                        |    |
|-------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|
| <u>Вступление</u>                               | 3  |                                                        |    |
| <u>Вступление от Ольги и Павла Сюткиных</u>     | 4  |                                                        |    |
| <u>Классическая еврейская кухня</u>             | 6  |                                                        |    |
| <u>Форшмак</u>                                  | 7  |                                                        |    |
| <u>Цимес</u>                                    | 8  |                                                        |    |
| <u>Синенькие (баклажанная икра)</u>             | 9  |                                                        |    |
| <u>Соленый лосось</u>                           | 10 |                                                        |    |
| <u>Маринованные огурцы</u>                      | 11 |                                                        |    |
| <u>Шкварки и шмалыц</u>                         | 12 |                                                        |    |
| <u>Латкес</u>                                   | 13 |                                                        |    |
| <u>Яблочный соус к латкес</u>                   | 14 |                                                        |    |
| <u>Картофельный салат с селедкой и яблоками</u> | 14 |                                                        |    |
| <u>Рубленая печенка</u>                         | 15 |                                                        |    |
| <u>Куриный бульон с кнейдлах из мацы</u>        | 16 |                                                        |    |
| <u>Чолнт</u>                                    | 17 | <u>Фалафель</u>                                        | 46 |
| <u>Чолнт из курицы</u>                          | 18 | <u>Сабих</u>                                           | 48 |
| <u>Бабка из мацы</u>                            | 19 | <u>Шуарма</u>                                          | 51 |
| <u>Фаршированная рыба (гефилте фиш)</u>         | 21 | <u>Выпечка и десерты</u>                               | 54 |
| <u>Ленивая фаршированная рыба</u>               | 22 | <u>Печенье с тхиной</u>                                | 55 |
| <u>Фаршированная шейка</u>                      | 24 | <u>Медовый пирог (леках)</u>                           | 56 |
| <u>Мясо в кисло-сладком соусе</u>               | 25 | <u>Булочки-улитки с начинкой из тхины и фиников</u>    | 57 |
| <u>Жареная маринованная рыба</u>                | 26 |                                                        |    |
|                                                 |    | <u>Рецепты от Марии Кудряшовой</u>                     | 58 |
| <u>Израильская кухня</u>                        | 28 | <u>Пита с цельнозерновой мукой</u>                     | 59 |
| <u>Израильский салат</u>                        | 29 | <u>Бейглы</u>                                          | 60 |
| <u>Лабне</u>                                    | 30 | <u>Бейглы ржанные</u>                                  | 60 |
| <u>Баклажаны с йогуртом</u>                     | 32 | <u>Бейглы белые</u>                                    | 61 |
| <u>Цветная капуста с соусом из тхины</u>        | 33 | <u>Сочный новогодний медовый кекс от Марси Голдман</u> | 62 |
| <u>Шакшука</u>                                  | 34 | <u>«Уши Амана» (Hamantashen)</u>                       | 64 |
| <u>Запеченные баклажаны с соусом из тхины</u>   | 35 | <u>Начинки</u>                                         | 66 |
| <u>Хумус</u>                                    | 37 | <u>Сливовая</u>                                        | 66 |
| <u>Хумус с бараниной</u>                        | 39 | <u>Абрикосовая</u>                                     | 66 |
| <u>Чечевичный суп</u>                           | 40 | <u>Брэдсмитовская хала</u>                             | 67 |
| <u>Меджадра</u>                                 | 42 |                                                        |    |
| <u>Маклуба</u>                                  | 44 | <u>Спасибо</u>                                         | 70 |



# ВСТУПЛЕНИЕ

*Я обычно не берусь за написание книг о национальных кухнях, потому что это довольно скользкая дорожка. Это вправе делать только человек, долго проживший в той или иной стране и изучивший все нюансы. Я же предпочитаю изучать продукты и технологии на примере различных кухонь или их смешения.*

*Но еврейская кухня – другое дело. Это моя личная история. Я родилась в Одессе в еврейской семье. Во многом оторванные от традиций и религии, мои родные, тем не менее, готовили еврейские блюда. Для меня это вкус детства. Это воспоминания о дедушке, который виртуозно готовил фаршированную рыбу. Это мама, которая давала мне в школу на обед ломти шейки. Это бабушка, которая варила мне бульон из базарной курицы.*

*Книга о еврейской кухне могла бы стать многотомником. Ведь, как верно подметили Ольга и Павел Сюткины, евреи – разбросанный по миру народ – волей-неволей переняли лучшее, что создали повара во многих странах, творчески переосмыслив их достижения и создав в своей гастрономии удивительным сплав кулинарного наследия различных цивилизаций и эпох.*

*Я выбрала самые яркие и знакомые мне блюда. Это мое переосмысление и мои воспоминания, помноженные на мои знания кулинарных приемов.*

*Да, сегодня мы умеем и знаем гораздо больше, какие-то блюда могут нам показаться уже не такими интересными. Но для многих такая книга – окошкс в детство. Я надеюсь, что смогу перенести вас туда хоть на мгновение. Если это не ваше детство – не беда. Интересно будет в любом случае.*

*А что же израильская кухня? Почему я осмелилась написать и о ней? Наверное, это моя непрожитая жизнь. Если бы у меня, как у кошки, было девять жизней, я бы прожила одну в Израиле, я бы выучила иврит и ела бы шакишуку с хумусом каждое утро.*

*Я была в Израиле шесть раз. Мои бабушка и дедушка со стороны мамы похоронены там. Там живет моя тетя. Там часть моей души. Но я человек очень европейского склада, поэтому приезжаю туда только в гости. И все же я по уши влюблена в эту яркую кухню, в этот восточный сплав специй, мяса, круп и овощей. Не только я. Мир переживает бум израильской кухни. В Берлине, где я живу, открылось много израильских ресторанов, от демократичных до очень дорогих, на немецком одна за другой выходят книги о еврейской и израильской кухне. А я планирую новое путешествие. С тех пор как я там последний раз была, Израиль колоссально вырос в кулинарном плане. Это опыт, который мне обязательно нужно пережить.*

*В любом случае, эта книга – сплав аутентичных рецептов и моего видения. С точки зрения технологий, все как обычно выверено и работает.*

*Конечно же, этой книги не было бы, если бы не мои подруги-кулинары. Однажды я предложила Ольге Сюткиной провести мастер-класс по русской кухне. Логично же. Они с мужем занимаются ее историей. «Как вы мне надоели все с этой русской кухней, – смеясь отвечала она. – Вы что думаете, я только ее готовлю? А давай еврейскую!» А я думала, только евреи отвечают вопросом на вопрос. И мы сделали мастер-класс по еврейской кухне. Мой муж не верил, что мы соберем людей. Но этот мастер-класс до сих пор собирает анилагы. Так что все началось благодаря Олиной идее. И благодаря вам и вашим просьбам. На мастер-класс прийти могут не все, а книгу можно купить из любой точки земного шара. Со свойственной моему народу упертостью я все-таки подвела Ольгу Сюткину к написанию книги по русской кухне для ПРАкукинга. Но это уже совсем другая история. А кому же, кроме Марии Кудряшовой, я могла доверить рецепты еврейской выпечки? Правильно, это риторический вопрос.*

*Лехаим!*



# Вступление от Ольги и Павла Сюткиных

При словах «еврейская кухня» у большинства из нас сразу возникают в голове картинки фаршированной рыбы, мацы и куриного бульона. Удивительно, но мы почти одинаково воспринимаем еврейскую и русскую кухни. Естественно, не в смысле набора блюд и продуктов, а в смысле крайне стереотипного отношения и к той, и к другой. Ведь для многих и русская кулинария – это всего лишь блины, щи да каши.

В какой-то степени это происходит от элементарного невежества, отсутствия кулинарного кругозора. Но есть и более глубокие причины. Дело в том, что обе кухни чрезвычайно региональны. Чаще всего люди знакомы с гастрономическими традициями мест, где они выросли и живут. И кухня, скажем, Ярославля в доинтернетную эпоху никак не помогала обывателю составить представление о вкусовых пристрастиях жителей Ростова-на-Дону или Перми. С еврейской традицией все еще сложнее. Совграждане и нынешние россияне более или менее представляли себе лишь одну из ветвей еврейской кухни – ашкеназскую. Именно она исторически получила распространение в Центральной и Восточной Европе, России. Блюда же сефардов из Северной Африки, Средиземноморья и Ближнего Востока за редким исключением долгое время у нас были практически неизвестны.

Между тем было бы наивно думать, что наши народы за сотни лет общения не «обменялись» многими гастрономическими навыками и привычками, а где-то просто восприняли блюда из каких-то общих источников. Яркий тому пример – форшмак, родившийся в Северной Германии как горячее блюдо из телятины и селедки и только столетия спустя обретший свою «еврейскую» версию. История форшмака – одно из множества свидетельств тесной связи наших кулинарных традиций: недаром тот самый селедочный форшмак вошел уже в первое издание «Книги о вкусной и здоровой пище» 1939 года. И стал излюбленным блюдом многих советских хозяек.

Да и символ еврейской кухни – фаршированная рыба – порой очень напоминает старинное русское тельное – рыбный фарш со специями, отваренный, правда, в масле. В общем, наш кулинарный мир не так велик, чтобы удачные идеи оставались достоянием лишь одного народа.

Говоря о еврейской кухне, конечно, нельзя обойти стороной и влияние религии: пути развития этой кулинарной традиции в многом определил закон кашрута. Впрочем, скажем честно: за сотни лет евреи научились готовить вкусную и полезную пищу даже в этих достаточно жестких рамках. Более того, сегодня кошерность подчас является гарантией качества продуктов не только для приверженцев иудаизма.

# Классическая еврейская кухня



## Форшмак

*Vor schmack. «Для вкуса». Пожалуй, самая известная еврейская закуска. Как и многое в еврейской ашкеназской кухне, форшмак, скорее всего, придуман от бедности. Что лишний раз доказывает, что из простых недорогих ингредиентов можно готовить настоящие шедевры. Особенно сегодня, когда нам доступна шикарная селедка. Изначально для форшмака брали дешевую селедку, вымачивали ее в воде, чтобы убрать лишнюю соль. Но кто же нам сегодня помешает взять хорошую? Тем более, что у нас роскошная версия со взбитыми сливками. Этим рецептом поделился ресторатор Александр Раппопорт с Еленой Чекаловой, а Лена поделилась со мной. Попробуйте, он точно станет вашим любимым вариантом форшмака.*



*Если лень возиться с чистой селедкой, возьмите готовые филе.*

### на 4-6 порций

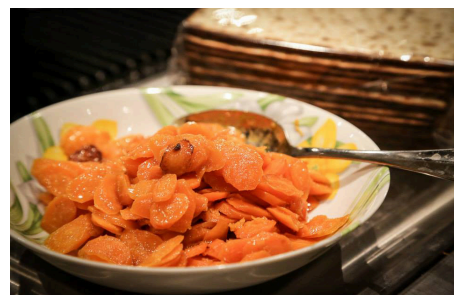
2 селедки (700-800 г) или 600 г филе селедки  
2 кислых яблока  
1 луковица  
200 г белого хлеба (например батона)  
250 мл сливок для взбивания (35%-й жирности)  
сок 1 лимона  
хлеб для подачи

1. Снять с селедки кожу, очистить ее от костей и нарезать небольшими кусочками. Если селедка слишком соленая, предварительно вымочить ее в молоке.
2. Натереть яблоко на крупной терке и полить лимонным соком.
3. Лук нарезать кубиками и ошпарить кипятком. Так он станет мягче.
4. С хлеба снять корку и замочить его в половине сливок.
5. Промокнуть лук бумажными полотенцами.
6. Пропустить через мясорубку селедку, лук и хлеб, не отжимая его от сливок.
7. Яблоки хорошо отжать и смешать с селедочной массой.
8. Взбить оставшиеся холодные сливки миксером до мягких пиков и аккуратно смешать с селедочной массой.
9. Подавать с теплыми гренками.



## Цимес

*Цимес – слово у всех на слуху, даже у тех, кто никогда не пробовал блюдо еврейской кухни. Означает оно высшую степень удовольствия, что-то очень хорошее. Говорят «в этом самый цимес». Самый вкус! По правде сказать, сегодня цимесом как блюдом никого не удивишь. Ну что мы, сладкой морковки не ели? Но есть версия, что в местечках зимой морковь была для евреев спасением. Других овощей было не купить, а морковь хорошо хранится в погребах.*



*Цимес – это очень важная составляющая еврейского праздничного стола на Рош ха-Шана – еврейский новый год. Морковь служит символом процветания и удачи, а мед – надежды на то, что год будет сладким.*

*Цимес можно подать к мясному рагу, на гарнир или на десерт. По желанию можно добавить в него изюм или другие сухофрукты.*

### на 6 порций

750 г моркови

3 ст. л. гусиного или куриного жира или оливкового масла

соль

сок и цедра 1 апельсина

2 ст. л. соли

1. Морковь очистить и нарезать ломтиками под углом.
2. В большой сковороде обжарить морковь на гусином жире или масле в течение 3 минут.
3. Добавить все остальные ингредиенты, влить столько воды, чтобы она покрыла морковь.
4. Готовить 15 минут, помешивая. Морковь должна стать мягкой, но не слишком, а соус – превратиться в блестящую глазурь.

# СИНЕНЬКИЕ (БАКЛАЖАННАЯ ИКРА)



Это настоящая одесская баклажанная икра. И пусть вам не рассказывают, что она бывает другой. Это и есть одесские синенькие. Можно ли их отнести к еврейской кухне? Скорее нет. Но они так прочно вросли в мою ДНК, между форшмаком и фаршированной шейкой, что я не могла не включить их в этот конспект. Да и кто там в Одессе различал, где чья кухня? Главное, чтобы было смачно. Вкусно.

В идеале баклажаны нужно готовить на газу или открытом огне. Если вы запекаете баклажаны в духовке, положите их в чугунную сковородку, а сковородку поставьте на дно разогретой духовки.

#### на 6 порций

4 крупных баклажана  
2-3 сочных сладких помидора  
2-3 зубчика чеснока  
ароматное подсолнечное масло из жареных семечек  
(не рафинированное)  
соль, перец

1. Баклажаны запечь в духовке, разогретой до 200 °С, пока они не станут совсем мягкими (примерно 40 мин.).
2. Остудить, достать мякоть и порубить ее ножом, не очень мелко. При желании переложить в сито и дать стечь лишней жидкости.
3. Помидоры разрезать пополам и натереть на крупной терке (шкурку выбросить). Смешать с баклажанами.
4. Чеснок натереть, добавить к синеньким, приправить по вкусу солью, перцем и маслом.

---

### Соленый лосось

Какое отношение соленый лосось имеет к еврейской кухне? Егс же солят все! Но солить лосося – давняя традиция, пришедшая от сефардских евреев, которые солили бонито и макрель.

Я вот недавно задумалась, почему я раньше всегда солила рыбу без сахара, да и сейчас тоже часто так делаю? Обнаружила у Клаудии Роден рецепт без сахара. Зов предков?

Вообще назвать соленую рыбу рецептом сложно. Здесь нужно просто понимание. Рыба постепенно впитывает соль, и чем дольше она находится в контакте с солью, тем солонее становится. Как я солю рыбу? Просто беру филе лосося, посыпаю его солью. Скажем, на 1 кг филе я возьму 2 ст. л. соли. Какой? Да любой, главное морской и не йодированной. Рыбу нужно равномерно посолить и отправить на ночь в холодильник. Мне нравится малосольный лосось. Утром смахнуть лишнюю соль – и готово. С чем есть? С бейглами, конечно. И с соусом из хрена. Натереть хрена, сколько сил хватает, полить слегка лимонным соком и смешать с жирными сливками или сметаной. Соус должен быть густой. Или же с соусом с травами. Взбить 200 мл сливок 33%-й жирности и нарезать туда много-много разной зелени.





## Маринованные огурцы

*Заурэ игеркис (идиш) – неотъемлемая часть еврейской кухни. Есть разные вариации, где-то готовили более уксусные, где-то менее. Наш рецепт усредненный. Но вы можете экспериментировать и увеличивать количество уксуса. Такие огурцы хороши с пастрами, с вареным языком, на рубленой печенке. Да что говорить, с фалафелями или шуармой они тоже чудо как хороши! Чтобы не теряться в догадках, сколько же все-таки соли нужно в такую-то банку, я теперь применяю метод, который нашла у великого Рене Редзени – отмеряя 2% от общего веса засаливаемого продукта и воды.*

*10 маленьких огурчиков (и три про запас)*

*мелкая соль*

*5 веточек укропа*

*3 зубчика чеснока*

*3 горошины душистого перца*

*5 горошин черного перца*

*лавровый лист*

*1 ст. л. белого винного уксуса*

*литровая банка*



1. Банку поставить на весы. Весы обнулить. Вертикально поставить в банку огурцы, прокладывая их укропом. Банка должна быть плотно набита, если остается место, взять еще огурцы.
2. Влить воду так, чтобы огурцы были покрыты. Запомнить общий вес воды и огурцов и посчитать от него 2%. Например, если вес 1 кг, вам нужно 20 г соли (1000 поделить на 100 и умножить на 2).
3. Положить нужное количество соли в миску, влить воду из банки с огурцами, перемешать до растворения соли, налить воду обратно в банку, добавить специи и уксус. Аккуратно взболтать. Накрыть марлей, сложенной в несколько слоев, и оставить при комнатной температуре на 3 дня.
4. Нужно следить, чтобы огурцы не всплывали и были полностью покрыты водой. Раз в день стоит их пошевелить, чтобы выходил углекислый газ.

## Шкварки и шмалец

Шкварки – это что-то очень из детства. Это аромат на бабушкиной кухне. Это про уют. Вообще шкварки – побочный продукт приготовления шмальца (ведь кожу жарят, чтобы вытапливать жир для готовки). Но это самый прекрасный побочный продукт. Представьте ломоть серого хлеба. Подогретый в духовке. А теперь, пока он теплый, смазать его шмальцем и положить сверху золотистые шкварки с янтарным луком, сладким от долгого томления. Сверху посыпать хлопьями соли. Представили? Не слышу. Похоже, все убежали искать куриную кожу.

Кстати, с картофельным пюре и гречкой шкварки тоже чудо как хороши. Говорят, в нью-йоркских дели на столах стоят баночки со шкварками, чтобы гости посыпали еду.

Где взять куриную кожу для шкварок? Можно обрезать лишнюю кожу с курицы (гусь тоже подойдет) и замораживать. Когда накопится достаточное количество, будет вам счастье. Можно снять кожу с куриных ножек. Можно попытаться знакомого фермера. Например, фермер Климов как-то привез нам на мастер-класс таки целый мешок кожи с жиром.

Сложно дать пропорции лука к коже. Как по мне, чем больше лука, тем вкуснее. Скажем, если у вас 200 граммов кожи, я бы взяла 2 большие луковицы.

куриная кожа с жиром  
лук  
соль

1. Кожу вместе с жиром нарезать небольшими кусочками, примерно по 1 см, положить в сковородку с толстым дном, посолить и вытапливать жир на медленном огне.
2. Когда весь или почти весь жир вытопится, кожа начнет зажариваться. В этот момент нужно добавить мелко порубленный лук и готовить, пока он не станет золотистым, а кожа – сухой и хрустящей. Если нужно, уменьшить огонь.
3. Процедить жир в банку, а шкварки обсушить на бумажном полотенце, затем пересыпать в баночку и хранить в холодильнике, если не съедите в первые же 10 минут. Можно хранить шкварки в жире, но тогда они со временем станут мягкими.



## Латкес

*Картофельные оладьи. Ханукальное блюдо, которое можно есть как закуску, как главное блюдо и как десерт. Ниже я дала рецепт яблочного соуса. Можно добавить в латкес немного муки. Так их будет проще жарить, но часть их прелести будет утрачена. Без муки они более нежные и более хрустящие одновременно. И мой вам совет: не пожалейте топленого масла для жарки. Будет и вкуснее, и здоровее.*



### на 6-8 латкес

500 г крахмалистой картошки

1 крупная луковица

1 ч. л. соли

1/2 ч. л. перца

1 большое яйцо

масло для жарки

1. Духовку разогреть до 100 °С. Застелить большой противень пекарской бумагой.
2. Наполнить большую миску ледяной водой. Очистить картошку, натереть на крупной терке и положить в воду, чтобы не потемнела.
3. Лук натереть на мелкой терке, переложить в мелкое сито и хорошо отжать.
4. Картошку тщательно обсушить, лучше всего при помощи сушки для салата.
5. Положить картошку, лук, соль, перец в миску, хорошо перемешать, добавить яйцо, снова перемешать.
6. В большой сковороде разогреть масло. Нам нужен слой масла в несколько миллиметров.
7. Отмерить примерно 3 ст. л. теста, взять его в руки и хорошо сжать, чтобы ушла лишняя влага. Чтобы не обжечься, переложить латкес на широкую лопатку и аккуратно опустить в масло. Сформовать таким же образом еще несколько оладий, но не перегружать сковородку.
8. Жарить примерно 3-5 минут, пока нижняя сторона оладий не станет золотисто-коричневой и хрустящей. Чтобы латкес жарились более равномерно, один раз повернуть их на 180° в середине процесса. Перевернуть и дать подрумяниться с другой стороны.
9. Готовые латкес можно держать в духовке до 30 минут, чтобы они не остыли, пока жарятся остальные.



## Яблочный соус к латкес

*Что сказать? Это просто очень вкусный яблочный соус. Возьмите его на вооружение. Хорош и с латкес, и с блинами.*

на 6-8 порций

4 яблока  
1 ст. л. сахара  
сок 1/2 лимона  
1/2 ч. л. молотой корицы  
1/2 ч. л. молотого имбиря  
2 бутона гвоздики

1. Яблоки очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить все остальные ингредиенты, перемешать.
2. Готовить на медленном огне, иногда разминая лопаткой, пока яблоки не превратятся в густой соус.



## Картофельный салат с селедкой и яблоками

*Этот салат я нашла у Клаудии Роден, которую смело можно назвать историком еврейской кухни. Она написала самую объемную книгу о еврейской кухне. Если знаете английский и вас интересует эта тема, советую почитать. Очень простой, но очень вкусный салат. Главное, чтобы селедка была вкусная и не слишком соленая.*

на 6 порций

500 г картошки  
2 кислых яблока  
сок 1 лимона  
3 филе селедки  
2 стебля сельдерея  
1 луковица  
300 мл сметаны

1. Картошку отварить, очистить, нарезать крупными ломтиками.
2. При желании очистить сельдерей от верхнего волокнистого слоя. Лук нарезать полукольцами, сельдерей – тонкими ломтиками.
3. Яблоки очистить, нарезать кубиками, полить лимонным соком.
4. Селедку нарезать кубиками.
5. Красиво выложить все ингредиенты слоями, полить сметаной.



## Рубленая печенка

Недавно я поняла, что с жареной печенкой с луком я съем практически все что угодно. Для меня именно печенка с луком – квинтэссенция вкуса еврейской кухни. Она есть в рецепте шейки, я добавила ее в бабку. Очень вкусная и доступная закуска.

на 4 порции

1 большая луковица  
1 ч. л. сахара  
1 ст. л. белого или красного винного уксуса  
3 ст. л. куриного жира или топленого масла  
250 г куриной печени  
2 вареных яйца  
несколько ложек шкварок (если есть, по желанию)  
соль, перец

1. Лук нарезать кубиками. Ложку жира или масла разогреть в сковороде, жарить лук 8-10 минут, пока он не станет золотистым. Всыпать сахар, перемешать, готовить еще минуту.
2. В другой сковороде разогреть оставшееся масло или куриный жир, добавить печень, соль, перец, жарить до готовности, примерно 5 минут.
3. Снять с огня и добавить жареный лук.
4. Яйца порубить в комбайне или ножом вместе со шкварками (но не превращать в кашу).
5. Переложить яйца в глубокую пиалу.
6. Печень с луком порубить большим ножом.
7. Смешать печень с яйцами, приправить солью и перцем по вкусу и подавать.



## Куриный бульон с кнейдлах из мацы

Ну все штампы про еврейский пенициллин вы уже наверняка слышали. Сегодня нутрициологи все чаще говорят о пользе хорошего бульона, и я им верю. И как только заболеваю, варю себе куриный бульон. Потому что так поступали моя мама и моя бабушка. Курица непременно должна быть фермерской и в идеале суповой. Иначе и заводиться не стоит. Хороший, ароматный, прозрачный как слеза бульон – и правда лучшее лекарство. Не знаю как тело, но душу точно лечит. Ну а кнейдлах не обязательны, но очень способствуют выздоровлению.



### на 8 порций

#### для бульона

1 домашняя суповая курица весом 1,5 кг  
1 морковь  
1 луковица  
1 стебель сельдерея  
1/2 головки чеснока  
соль, молотый черный перец по вкусу  
и еще одна морковь для красоты

#### для кнейдлах

75 г мацы  
2 яйца  
1 небольшая луковица  
3 веточки петрушки  
1 ст. л. сливочного масла или куриного жира  
соль

1. Сварить бульон: курицу залить 2,5 л холодной воды, довести почти до кипения, убавить огонь до минимума, снять пену (в первые 40 минут), положить одну морковь, лук, сельдерей и чеснок. Посолить. Готовить 2-4 часа (зависит от курицы) на очень медленном огне, не давая кипеть. За 40 минут до окончания варки снова посолить по вкусу, если нужно.
2. Для приготовления кнейдлах мацу разломать на кусочки и смолоть в блендере.
3. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле или курином жире.
4. Разделить яйца на белок и желток. Белки взбить до мягких пиков.
5. Петрушку очень мелко порубить.
6. Муку из мацы смешать с жареным луком, петрушкой и желтком. Посолить. Ввести взбитые белки и аккуратно, но тщательно перемешать. Посмотреть по консистенции — если тесто очень густое, добавить 1/4 чашки бульона. Тесто накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 30-40 минут.
7. Из теста сформовать шарики диаметром 2 см.
8. Достать из готового бульона курицу и овощи.
9. Оставшуюся морковь нарезать кружочками.
10. В слабо кипящий бульон запустить кнейдлах и кружочки моркови, довести до кипения, убавить огонь и варить 15-20 минут.
11. Подавать с кусочками отварной курицы и морковью.



Шабатнее блюдо. Ведь в шабат, день отдыха, совсем нельзя работать. У ортодоксальных евреев даже лифт вызвать возбраняется. Но есть-то хочется, отсюда и такое блюдо. Готовится ночью без вашего участия. Причем придумано оно так умно, что ничем не хуже тех блюд, за которыми требуется неусыпный надзор. Правильно выбранное мясо, мозговая косточка и смесь крупы, бобовых и картошки не дают блюду стать сухим. Наоборот, на низких температурах мясо готовится медленно, collagen превращается в желатин, жир из мозговых косточек окутывает крупу и картошку. В общем, чолнт прекрасен! И опять же, очень недорогое блюдо получается.



### на 6 порций

1 кг говяжьей грудинки (или другого мяса для тушения)

3 ст. л. топленого масла

2 больших луковицы

3-5 зубчиков чеснока

2-3 мозговые косточки (по желанию)

1 кг картофеля

250 г сухой белой фасоли

200 г перловки

соль, перец

1. Фасоль замочить на ночь в холодной воде.
2. Лук нарезать полукольцами.
3. Картошку очистить, мелкую оставить целой, крупную нарезать на четвертинки.
4. В большой кастрюле с толстым и плоским дном (не казане) обжарить грудинку на топленом масле. Достать, на том же жире обжарить лук.
5. Добавить чеснок, обжарить до появления аромата.
6. Вернуть мясо в кастрюлю. Добавить мозговую кость, выложить слоями картошку, фасоль, перловку, приправить каждый слой солью и перцем.
7. Залить водой или бульоном, чтобы жидкость покрыла все содержимое кастрюли, довести до кипения, снять пену, накрыть крышкой и отправить в духовку, нагретую до 110 °C, на ночь (6-8 часов).

## Чолнт из курицы

*А вот чолнт из курицы – уже моя придумка. Он тоже очень хорош, но готовится быстрее.*

### на 6 порций

6 куриных бедер с кожей или 2 бедра, 2 ножки, 2 крыла и желудки

3 ст. л. топленого масла или куриного жира

2 больших луковицы

3-5 зубчиков чеснока

2 мозговые говяжьи косточки (по желанию) или куриный жир

1 кг картофеля

250 г сухой белой фасоли

200 г перловки

соль, перец

1. Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Сварить до полуготовности (40 мин.).
2. Лук нарезать полукольцами.
3. Картошку очистить, мелкую оставить целой, крупную нарезать на четвертинки.
4. В большой кастрюле с толстым дном обжарить куски курицы на топленом масле или растопленном курином жире.
5. Достать курицу, на том же жире обжарить лук.
6. Всыпать чеснок, обжаривать до появления аромата. Вернуть курицу в кастрюлю. Добавить мозговую кость или куриный жир, выложить слоями картошку, фасоль, перловку, приправить солью и перцем каждый слой.
7. Залить водой, довести до кипения, снять пену, накрыть крышкой и отправить в духовку, нагретую до 100 °С, на 4 часа.

# БАВКА ИЗ МАЦЫ





*Блюдо моего детства. Если честно, я не фанат бабки из мацы, потому что это мука с мукой :) Но какая книга рецептов еврейской кухни без бабки?*

*И я была бы не я, если бы не подошла к ней с точки зрения понимания технологий и не занялась бы улучшением. И получилось как в детстве, только вкуснее. Да еще и с куриной печенкой и жареным луком.*

*Я, наверное, одна из немногих, кто к детским воспоминаниям относится скептически. Травка была зеленая, а бабушкины блюда – самыми вкусными. Это для многих болезненная тема. Даже мои родители обижаются, когда я говорю, что было другое время и то, что тогда казалось вкусным, сейчас нам может вовсе не понравиться. Не подумайте, я за сохранение традиций. Но я считаю, что сегодня, со всем багажом кулинарных знаний и изобилием продуктов, мы вполне можем позволить себе совершенствовать вчерашнюю классику.*

*Если вам хочется, чтобы бабка была мягче, добавьте 100 мл куриного бульона.*

#### **на 6-10 порций**

*7 листов мацы*

*5 яиц*

*5 куриных печенок (примерно 150 г)*

*2 луковицы*

*соль, перец*

*топленое или растительное масло или куриный жир*

1. Мацу поломать на некрупные кусочки.
2. Залить 1 стаканом холодной воды на 30 секунд. Воду слить. Посолить мацу, перемешать.
3. Яйца взбить вилкой, посолить, перемешать с мацой, оставить на 30 минут.
4. Лук порубить кубиком, обжарить на масле или жире до золотистого цвета. Добавить к маце, перемешать.
5. Печень нарезать небольшими кусочками.
6. На ту же сковородку добавить жира и обжарить печень в течение 2-3 минут. Она должна остаться чуть-чуть сырой.
7. В глубокую антипригарную сковородку (в идеале с прямыми бортиками) диаметром 24-26 см налить масло так, чтобы оно покрыло все дно тонким слоем. Нагреть его, выложить половину мацы, разровнять, выложить ровным слоем печень, посолить, сверху закрыть оставшейся мацой и разровнять.
8. Готовить на среднем огне, накрыв крышкой, примерно 5 минут. Затем накрыть сковородку большой тарелкой, перевернуть бабку на тарелку.
9. Снова добавить чуть-чуть масла на дно сковороды, дать бабке соскользнуть в сковороду необжаренной стороной вниз.
10. Снова накрыть крышкой и готовить 5 минут.

## Фаршированная рыба (гефилте фиш)

Легендарная гефилте фиш. Рыба – очень важная составляющая еврейского стола. Часто ее ели в шабат, поэтому гефилте фиш – тоже холодное блюдо. Рыбу отправляют на ночь в холодильник, бульон желируется. Это классический рецепт, когда рыбный фарш заворачивают в кожу. Повозиться, конечно, придется. Но вы будете очень собой гордиться.

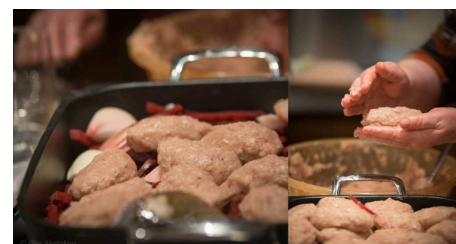
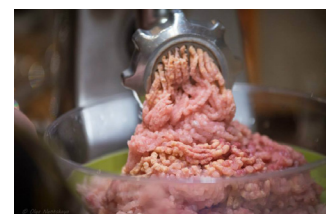


Кстати, в хрен можно натереть свеклу, будет вкусно и красочно!

### на 10 порций

2 кг целой рыбы (щуки и карпа или карпа и сазана)  
2 кг лука  
2 яйца  
100 г черствого или подсушенного белого хлеба (только мякиш)  
или мацы  
4 свеклы  
3 ст. л. подсолнечного масла  
0,5 ч. л. черного молотого перца  
10 горошин черного перца  
5 горошин душистого перца  
2 бутона гвоздики  
3 лавровых листа  
2 ч. л. сахара  
соль  
хрен для подачи

1. Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, удалить плавники, хвост, глаза и жабры. Вымыть рыбу в холодной воде, отделить филе и снять кожу, стараясь сохранить ее целой.
2. Отложить 2 луковицы для бульона, остальной лук мелко порубить.
3. Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Хлеб замочить в воде и тщательно отжать. Мацу просто перемолоть в блендере.
4. Рыбу, поджаренный лук и хлеб провернуть через мясорубку. Добавить яйца, посолить, поперчить, всыпать сахар и хорошо вымесить руками.
5. Свеклу и 2 луковицы очистить и нарезать тонкими ломтиками.
6. В кастрюлю положить рыбные кости, головы, плавники и половину нарезанной свеклы и лука. Залить 3 стаканами горячей воды.
7. Из фарша сформовать котлеты или биточки и уложить в кастрюлю. В идеале – обернуть полосками рыбьей кожи. Можно сформовать «целую» рыбу между двух половинок кожи.
8. Уложить поверх котлет остальные овощи, добавить лавровый лист, горошины перца, гвоздику, соль, перец и сахар. Если овощи выступают из жидкости, долить немного горячей воды.
9. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и убавить до минимума. Готовить 2-2,5 часа. Готовую рыбу остудить, уложить на тарелку и залить процеженным бульоном. Поставить в холодильник. Подавать с хреном.





# ЛЕНИВАЯ ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА





*Чем плоха фаршированная рыба? Тем, что делать ее долго и сложно, а съедается она за 10 минут. Вот вам вариант, как можно срезать углы. Получается гениально вкусно. Чем вкуснее будет сама рыба, тем лучше. Для съемки я использовала треску.*

#### на 10 порций

*500 г филе белой рыбы, например, трески или разной белой рыбы (трески, дорадо, щуки, пикиши, хека; если есть кожа, сохранить)*

*3 большие луковицы*

*2 большие морковки*

*2 яйца*

*3 листа мацы*

*3 ч. л. сахара*

*2 ч. л. соли*

*10 горошин перца (черного и душистого)*

*1/3 ч. л. белого молотого перца*

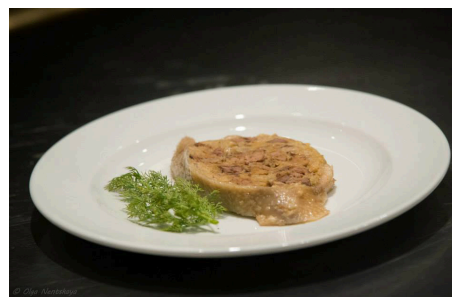
*1-2 рыбных остова с головой, лучше от белой рыбы*

*оливковое или топленое масло*

1. Сварить бульон. Для этого разрезать 1 луковицу на 4 части вместе с кожурой. Морковь нарезать крупными брусочками под углом. Положить в низкую широкую кастрюлю (4-5 л) крупно порубленные рыбные остовы, рыбную кожу (если есть), морковь, луковицу с шелухой и шелуху от двух других луковиц, перец, по 1 ч. л. сахара и соли. Влить 3,5 л воды. Довести почти до кипения, снизить огонь, варить 1 час.
2. В это время нарезать оставшийся лук полукольцами. Обжарить на масле до золотистого цвета, всыпать 1 ч. л. сахара и жарить еще 2-3 минуты.
3. Перемолоть в блендере мацу.
4. Пропустить через мясорубку рыбу и лук.
5. Добавить по 1 ч. л. соли и сахара, мацу, яйца, белый перец. Перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.
6. Сформовать шарики диаметром 4 см, аккуратно по очереди выкладывать их в бульон. Дать первым «схватиться» минуты три, потом выкладывать остальные. Если бульона маловато, долить горячей воды. Тефтели должны быть покрыты водой.
7. Варить на медленном огне 30 минут.
8. Выключить, аккуратно переложить тефтели в глубокие формы, красиво выложить сверху морковь, влить бульон так, чтобы на дне получился слой примерно 1 см. Оставшийся бульон с луком и костями уварить в 2-3 раза. Залить им тефтели и отправить на ночь в холодильник, чтобы получилось желе.
9. Подавать с хреном.

## Фаршированная шейка

Еще одно блюдо моего детства. Блюдо на первый взгляд весьма странное. Придуманное тоже явно от бедности. Разве станет богач фаршировать гусиные шейки фаршем из муки, яиц и печенки? Не знаю, кто и когда придумал фаршировать кожу от целой курицы, но в моей семье всегда делали именно так. Гусиных шей не напасешься, а так – обед на всю семью. Недаром говорят, что из одной курицы можно приготовить несколько блюд – шейку из кожи, котлеты из грудок и бульон из всего остального.



Бедность бедностью, а хорошо приготовленная шейка – это очень вкусно. Став взрослой, я несколько изменила семейный рецепт, вдохновившись идеей в книге Савелия Липкина «Моя одесская кухня». Мне очень понравилось, что он использует минимум муки и много яиц. Получается нежнее и сочнее. Эдакое суфле в куриной коже.

### на 6 порций

кожа, снятая с 1 курицы  
250 г куриной печени или смеси печени и сердечек  
6 луковиц  
2 ст. л. манки  
4 ст. л. муки  
2 яйца и 5 желтков  
100 г сливочного масла  
соль, перец

1. С курицы снять кожу: запустить пальцы под кожу и снимать ее постепенно, как чулок, продвигая пальцы все выше и выше, где-то помогая себе ножом. С ножек кожу не снимать: ее нужно аккуратно вокруг них обрезать. Когда дойдете до крыльев, их нужно будет отрезать от тушки в месте прикрепления к туловищу так, чтобы не повредить кожу. Не пугайтесь, это не так сложно, как кажется.
2. Лук мелко порубить, разогреть в сковороде масло, обжарить лук до золотистого цвета.
3. Печень и сердечки мелко нарезать.
4. Смешать муку, манку, печень и сердечки, яйцо, соль, перец, лук.
5. Частично зашить куриную кожу снизу, полностью зашить отверстие шеи. Положить в кожу весь фарш, зашить до конца. Помните, что туго набивать кожу нельзя, при варке фарш увеличится в объеме, и кожа может лопнуть. Зашивать нужно только белыми нитками!
6. Положить шейку в кастрюлю, аккуратно проткнуть зубочисткой в нескольких местах, залить водой или куриным бульоном и варить примерно 1 час. Шейка должна слегка увеличиться и стать плотной.
7. Нитки удалить, нарезать шейку ломтиками.
8. При желании перед подачей можно обжарить шейку на сливочном или топленом масле.



## Мясо в кисло-сладком соусе

Рецепт Ольги Сюткиной, с которой мы проводили все мастер-классы по еврейской кухне. Насыщенное, ароматное блюдо не оставляет равнодушным никого. Готовить лучше в кастрюле с толстым дном, а еще лучше – в посуде, в которой можно потом поставить в духовку. Вкус можно регулировать сахаром и лимонным соком.



### на 6 порций

700 г говядины для тушения (например огузка)  
2 луковицы  
1 банка помидоров в собственном соку (400 г)  
10 шт. смеси чернослива без косточек и кураги  
150 г черного хлеба (в идеале – бородинского)  
3 зубчика чеснока  
1/2 стакана красного вина  
1/2 стакана бульона  
соль, перец  
1/2 ч. л. сахара  
лавровый лист  
перец горошком  
2 бутона гвоздики  
щепотка корицы  
3 ст. л. топленого масла

1. Мясо нарезать кубиками со стороной 2-3 см, лук крупными полукольцами, помидоры, если они целые, порубить. Измельчить чеснок, раскрошить хлеб.
2. Разогреть 2 ст. л. топленого масла и обжарить мясо небольшими порциями до легкой золотистой корочки. Переложить мясо в отдельную посуду.
3. Добавить еще масла и обжарить лук до золотистого цвета.
4. Влить помидоры вместе с соком, готовить, помешивая, 3-4 минуты.
5. Затем вернуть в кастрюлю мясо, посолить, поперчить, всыпать сахар, влить вино и бульон.
6. Тушить на очень медленном огне примерно 2 часа без крышки или поставить в разогретую до 180 °С духовку на 3-3,5 часа. Мясо должно стать мягким.
7. Минут за сорок до готовности добавить чернослив и курагу, хлебную крошку, перец горошком, гвоздику, щепотку корицы, чеснок. Перемешать и томить еще 20 минут.



# ЖАРЕНАЯ МАРИНОВАННАЯ РЫБА



Говорят, такой способ есть рыбу пришел от английских евреев. В свою очередь эту идею привезли в Англию марраны – португальские евреи, принявшие (часто не по своей воле) христианство. Рыбу жарят в панировке, а потом маринуют в уксусе и едят холодной.

Панировка – это тонкий слой муки, затем яйца, затем хлебные крошки. Важно посолить и муку, и яйцо, и рыбу. Вместо обычных хлебных крошек можно взять панко, кукурузную муку (поленту), перемолотый нут, крупно молотую овсянку. Яйцо нужно смешать с водой, чтобы его слой был тоньше. В классическом рецепте рыбу жарят на растительном масле, но мы в ПРАкукинге за цельный подход к питанию и советуем топленое или оливковое масло. Слой масла должен быть приличный, но не до масштабов фритюра – 3-5 мм. Чтобы расходувать меньше масла, нужно выбрать не слишком большую сковородку: рыбе не должно быть тесно, но и лишнего свободного места тоже быть не должно.

### на 6 порций

750 г филе белой рыбы, например трески  
100 г пшеничной муки  
1 яйцо  
100 г муки из мацы или хлебных крошек  
250 мл яблочного уксуса  
2 ст. л. сахара  
2 лавровых листа  
3 зубчика чеснока  
1/4 ч. л. молотого имбиря  
5 горошин перца  
1/2 ч. л. зерен кориандра  
щепотка мускатного ореха  
6-8 ст. л. топленого масла

1. Подготовить 2 плоские тарелки и одну широкую пиалу. На одну тарелку высыпать муку, щедро ее посолить, перемешать и равномерно распределить по тарелке. На другую ровным слоем высыпать сухари. В пиале взбить яйцо с щепоткой соли и 2 ст. л. воды.
2. Рыбу нарезать на порционные куски шириной примерно 4 см, хорошо обсушить, посолить и оставить на 10 минут. Обвалять в муке (очень тонким слоем), опустить в яйцо, покрыть им со всех сторон, дать стечь, затем обвалять в муке из мацы или хлебных крошках.
3. В глубокую сковородку налить топленое масло, обжарить рыбу, переворачивая, до золотистого цвета, примерно 5 минут.
4. Выложить рыбу на блюдо или в контейнер.
5. В кастрюле нагреть уксус с чесноком, лавровым листом, имбирем, перцем, кориандром и мускатным орехом, довести до кипения и варить 5 минут.
6. Дать маринаду остыть, залить им рыбу и отправить ее в холодильник на 24-48 часов.



# Израильская кухня





## Израильский салат

*По сути, это очень похоже на всем знакомый летний салат с огурцами и помидорами. И очень похоже на греческий салат. Только нарезка другая. А это, без сомнения, влияет на вкус. Такой салат хорош не только сам по себе, но и в пите с фалафелем, бараниной или в составе сабиха (рецепт ниже). Семечки не обязательны, но определенно придают этому салату шарма.*

### на 2 порции

10 помидорок черри или 1 большой спелый сочный помидор

3 маленьких огурца или 1/3 длинного огурца

1/2 болгарского перца

1/2 красной луковицы

50-100 г любой брынзы

горсть семечек (50 г) – тыквенных, подсолнечных или смеси

сок 1/2 лимона

10 листиков мяты

маленький пучок петрушки

2 ст. л. оливкового масла

1. Овощи нарезать примерно равными кубиками. Смешать огурцы, помидоры и болгарский перец, посолить, поперчить, полить лимонным соком, маслом, хорошо перемешать. Лук посолить отдельно и оставить на 5 минут.
2. Зелень порубить.
3. Покрошить в салат брынзу.
4. Семечки подрумянить на сухой сковороде до появления характерного аромата. Сразу пересыпать в другую емкость, иначе они сгорят.
5. Подавать салат, посыпав семечками и зеленью.





*Лабне – что-то вроде молодого сыра. Его используют во многих восточных кухнях. Традиционно лабне посыпают заатаром и поливают оливковым маслом.*

*Заатар продается в восточных магазинах и специализированных лавках. Это смесь специй на основе травы заатар. Например, в моем заатаре сам заатар, дикий сумах, кунжут и соль. Нежно его люблю и советую найти. Но лабне можно посыпать чем угодно: травами, орехами, цедрой цитрусовых... А можно и вовсе посолить, полить маслом и есть, обмакивая в него кусочки лепешки.*

*Или превратить его в десерт, добавив мед, фисташки и обжаренный персик или свежие ягоды.*

**на 700-800 г**

*1 кг жирного греческого йогурта (хотя бы 3,5% жирности)  
3/4 ч. л. соли*

1. Йогурт смешать с солью.
2. Перелить в сито, установленное на глубокую миску и выстеленное 3-5 слоями марли.
3. Края марли завязать так, чтобы полностью закрыть йогурт. Оставить на ночь.
4. Вместо миски можно подвесить йогурт в марле на кран. С утра сыворотку слить или сохранить для выпечки.
5. Лабне готов, но его можно сделать еще гуще, отправив в марле в холодильник еще на день.



## Баклажаны с йогуртом

*Баклажаны прекрасны в любом виде. По крайней мере, мой опыт показывает, что рецепты с баклажанами собирают наибольшее количество лайков и репостов. В этом рецепте баклажаны почивают на лаврах. А точнее – на подушке из роскошного жирного йогурта с приправой из кисленького и вязкого гранатового сиропа. Потрясающая закуска! Пеките к ней питы, не пожалеете!*

### на 4 порции

3 средних баклажана  
200 г очень жирного натурального йогурта или лабне  
50 мл оливкового масла  
2 ст. л. гранатового сиропа (наршараба)  
5 листиков мяты  
5 веточек кинзы  
1 зубчик чеснока  
соль, перец  
по желанию – горсть гранатовых зерен

1. Духовку разогреть до 200 °С.
2. Баклажаны выложить на противень, проколоть в нескольких местах вилкой и запекать до мягкости, примерно 40 минут.
3. Дать слегка остыть, разрезать пополам, достать всю мякоть. Мякоть порубить. Переложить в сито, стоящее на миске, и оставить на полчаса, иногда помешивая и слегка разминая ложкой, чтобы баклажаны отдали лишний сок и быстрее остыли.
4. Чеснок натереть, зелень порубить.
5. Посолить баклажаны, добавить чеснок и зелень.
6. Выложить на тарелку ровным слоем йогурт или лабне, сверху положить баклажаны.
7. Полить оливковым маслом и гранатовым сиропом, посыпать зернами, приправить перцем и солью.



## Цветная капуста с соусом из тхины

Мне кажется, именно израильтяне сделали цветную капусту сексуальной. Рецепт целой капусты, запеченной в духовке, облетел все соцсети. Я предлагаю несколько другой, но не менее вкусный вариант. В оригинале капусту жарят во фритюре, но я не люблю использовать фритюр и не готовлю на рафинированном масле. Поэтому этот рецепт не только вкусный, но и полезный. Заправка из тхины очень хороша: она украсит куриную грудку, остатки запеченной баранины, овощной салат, жареные овощи... список бесконечен.

### на 4 порции

1 средняя головка капусты  
100 мл оливкового масла

### для соуса

3 ст. л. тхины  
3 ст. л. йогурта  
1 зубчик чеснока  
6-10 листиков мяты  
5 веточек петрушки  
2 пера зеленого лука  
сок и цедра половины лимона  
3 ст. л. воды

1. Капусту помыть, разобрать на соцветия, разрезать их вдоль – если они будут плоскими, понадобится меньше масла для жарки. Очень хорошо обсушить, иначе масло будет сильно брызгать. Лучше всего выложить ломтики на бумажное полотенце и оставить на несколько часов.
2. Разогреть масло в большой сковороде, выложить капусту в один слой (если не помещается, жарить в несколько заходов). Жарить, переворачивая, примерно 10 минут. Капуста должна стать золотистой и слегка размягчиться. В конце можно накрыть и готовить под крышкой 1-2 минуты. Обжаренную капусту посолить и поперчить. Достать из сковороды шумовкой, лишнее масло нам ни к чему.
3. Порубить мяту, петрушку и лук. Чеснок натереть.
4. Приготовить соус: смешать тхину с йогуртом, водой, лимонным соком и чесноком. Посолить. Если соус слишком густой, добавить еще немного воды. Консистенция должна быть как у жидкого йогурта. Всыпать зелень. Подавать капусту, полив соусом.



## Шакшука

Изначально тунисское блюдо, шакшука стала одним из кулинарных символов Израиля. Неудивительно: более гениальный завтрак придумать сложно. Не просто яичница, а яичница на ароматной овощной подушке, с вязким томатным соусом. А если еще подать ее с лабне или просто жирным йогуртом...

### на 2-4 порции

4 фермерских яйца  
2 средних красных болгарских перца  
1 большая луковица  
2 зубчика чеснока  
1 перец чили (по желанию)  
2 банки по 400 г помидоров в собственном соку, нарезанных кусочками  
1/2 ч. л. молотого кумина  
1/2 ч. л. молотого кориандра  
щепотка шафрана (по желанию)  
щедрая щепотка копченой или обычной паприки  
щепотка сахара  
100 г феты или брынзы (по желанию)  
натуральный йогурт или лабне для подачи  
маленький пучок петрушки  
маленький пучок кинзы  
оливковое масло *extra virgin*  
соль, перец

1. Лук нарезать полукольцами, перец – полосками толщиной 1 см, чеснок порубить.
2. Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло (примерно 4 ст. л.), добавить лук, чеснок, перец и специи, обжаривать 3-5 минут.
3. Влить помидоры, добавить хорошую щепотку соли и сахара, тушить смесь на среднем огне без крышки примерно 15-20 минут. Смесь должна стать густой, а перцы – нежными и мягкими.
4. Сделать лопаткой 4 углубления в смеси и в каждое разбить по яйцу, сохранив желток целым. Держать на огне до готовности яиц. Если белок не схватывается, можно накрыть крышкой на 5 минут, но не передержите – желток должен остаться жидким!
5. Посыпать фетой, порубленной зеленью, выложить йогурт (его можно посыпать специями и немного полить маслом), слегка сдобрить шакшуку хорошим оливковым маслом и срочно есть с куском хорошего хлеба.





# ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С СОУСОМ ИЗ ТХИНЫ



*И снова баклажаны. Дико вкусные. Микс между Ближним Востоком и Азией. И подача тут необычная: баклажаны чистим целиком. Соус – обалденный. Возьмите его на вооружение. Можно, например, использовать его для цветной капусты.*

**на 5-10 порций**

5 баклажанов  
1 луковица шалота  
5 перьев зеленого лука  
маленький пучок кинзы  
горсть помидоров черри  
оливковое масло  
соль

**для соуса**

4 ст. л. тхины  
5 ст. л. соевого соуса  
4 ст. л. мирина  
4 ст. л. рисового уксуса  
4 ст. л. оливкового масла  
1 зубчик чеснока  
1/2 ч. л. имбиря  
1 перец чили  
1 ч. л. сахара  
сок 1 лайма

1. Баклажаны проколоть и запечь под грилем до полной мягкости. На коже должны появиться подпалины.
2. Когда баклажаны слегка остынут, снять с них целиком кожу. Разрезать пополам. Для эффектности можно сохранить плодоножку.
3. Смешать все ингредиенты для соуса. Разбавить водой до консистенции йогурта.
4. Порубить кинзу, лук и шалот. Шалот посолить и оставить на 5 мин. Черри разрезать на 4 части.
5. Посолить баклажаны, слегка полить оливковым маслом. Посыпать зеленью и шалотом, выложить помидоры.
6. Немного полить соусом. Оставшийся соус подать к столу в отдельной посуде.



# ХУМУС





*Ох уж сколько копий было сломано по поводу самого вкусного и самого аутентичного хумуса. Кто-то снимает с гороха 10 слоев шкурки, кто-то добавляет соду при замачивании, кто-то при варке, кто-то кладет 30% тхины, а кто-то все пятьдесят. Что тут скажешь? Пробуйте и выбирайте свой любимый вариант. Мне тоже нравится, когда тхины скорее больше, чем меньше. А еще я люблю хумус с большим количеством лимонного сока. Для меня он оживляет землистый вкус тхины и нута.*

#### на 6 порций

250 г сухого нута

200 мл тхины

2 зубчика чеснока

сок 1-2 лимонов

1 ч. л. соды

100 мл ледяной воды

2 ст. л. оливкового масла

1/3 ч. л. соли

для подачи: заатар, кайенский перец, кунжут, кедровые орешки  
(по желанию)

1. Накануне промыть нут и залить на ночь холодной водой. Вода должна не просто покрыть горох, ее должно быть в 3-4 раза больше. За ночь нут набухнет и будет занимать больше места.
2. На следующий день слить с нута воду, пересыпать его в кастрюлю, всыпать соду и готовить, помешивая, несколько минут. Влить чистую воду. Довести до кипения, снизить огонь, варить до готовности. На это может уйти от 40 до 90 минут. Слить и сохранить жидкость от варки. Отложить горсть нута для украшения.
3. Взбить все ингредиенты в блендере. Лучше делать это в два приема: не всякий блендер справится с хумусом. Сначала нужно положить в стакан горох с жидкостью от варки, а потом уже добавлять тхину. Она очень вязкая и начинает густеть при механическом воздействии, поэтому лучше не лить ее прямо на нож блендера.
4. Лимоны могут отличаться по сочности, поэтому сразу весь сок вливать не стоит. Если нужно, добавить в хумус еще жидкость от нута и лимонный сок, при необходимости досолить. Выложить в пиалу, накрыть и оставить на полчаса. Сдобрить оливковым маслом, заатаром, кайенским перцем, кунжутом и в идеале – кедровыми орешками. Или подавать с жареной бараниной, как в рецепте ниже.

## Хумус с бараниной

*Это блюдо – история о том, как хумус из намазки или закуски превращается в полноценное блюдо. Это очень вкусно, обязательно попробуйте.*

на 6 порций

*хумус по рецепту выше*

*500 г мякоти баранины (с лопатки или ноги)*

*по щедрой щепотке белого и черного перца*

*1/2 ч. л. душистого перца*

*1/2 ч. л. кумина и кориандра*

*1 ч. л. орегано*

*5 веточек мяты*

*5 веточек петрушки*

*1 перец чили*

*сок 1/2 лимона*

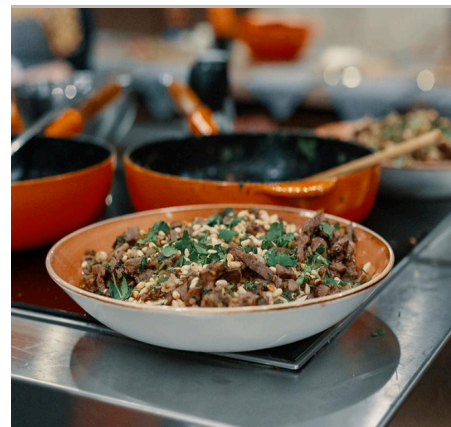
*3 зубчика чеснока*

*2 ст. л. кедровых орехов*

*соль*

*оливковое масло*

*для подачи: петрушка и кинза*



1. Мясо мелко нарезать (кубиком примерно 1 x 1 см или меньше). Смешать со специями и 2 ст. л. оливкового масла, оставить на 30 минут.
2. Мелко порубить чеснок и перец чили.
3. Посолить мясо. Налить немного масла в большую сковородку, жарить мясо до готовности (5-7 минут). За 3 минуты до готовности добавить перец чили и чеснок.
4. Зелень порубить и добавить к мясу. Полить лимонным соком и перемешать.
5. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
6. Подавать хумус в порционных пиалах, полив его оливковым маслом, выложив сверху мясо и посыпав орешками и свежей порубленной зеленью.

# ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП





Упоминание о чечевиче можно найти в Торе. За тарелку чечевичной похлебки Яков выменял у своего брата Эсава право первородства. Должно быть, суп стоил того. Может, так появился первый в истории гурман? Наваристый, ароматный, с яркими специями, этот суп согреет вас в холодный день. На всякий случай нужно взять побольше бульона, чтобы разбавить суп, если он окажется слишком густым. Но можно использовать и воду.

#### на 6 порций

250 г красной чечевицы  
1,7 л овощного или мясного бульона  
1 луковица  
1 большая морковь  
2 стебля сельдерея  
3 зубчика чеснока  
1 банка помидоров в собственном соку (400 мл)  
1 ч. л. без горки кумина  
1 ч. л. без горки кориандра  
1 ч. л. без горки паприки  
1 ч. л. без горки куркумы  
маленький пучок кинзы  
маленький пучок петрушки  
4 ст. л. оливкового масла  
острый молотый перец по вкусу и по желанию  
для подачи: греческий йогурт и дольки лимона  
соль, перец

1. Лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, чем мельче, тем лучше. Чеснок порубить. Зелень порубить – отдельно стебли, отдельно листья.
2. Разогреть масло в толстостенной кастрюле. Добавить все овощи, включая стебли от кинзы и петрушки, готовить минут семь, чтобы они слегка зазолотились.
3. Всыпать специи, готовить, помешивая, минуту. Если нужно, добавить еще масла.
4. Влить половину помидоров. Посолить. Перемешать, готовить 15 минут на маленьком огне, помешивая.
5. Влить бульон, посолить, довести почти до кипения. Уменьшить огонь, всыпать промытую чечевицу, варить на медленном огне, пока чечевица не разварится. Если суп очень густой, долить еще бульона или воды.
6. Добавить оставшиеся помидоры, варить еще 5 минут. Проверить, достаточно ли соли.
7. Подавать с йогуртом и долькой лимона, посыпав зеленью.

# МЕДЖАДРА



*Изначально арабское блюдо (как и многие популярные сегодня в Израиле блюда), оно не могло не прижиться и в Израиле. Тот случай, когда из трех недорогих ингредиентов получается изысканное блюдо. Важно взять правильную чечевицу – зеленую или скорее буро-зеленую, которая не разваривается. Если вы хотите, чтобы лук получился еще более хрустящим, окуните его в муку, а потом стряхните так, чтобы осталась очень тонкая панировка. Обычно лук для меджадры готовят во фритюре, но тут решать вам. Я просто жарю его на оливковом масле.*

#### на 6 порций

200 г риса басмати

200 г зеленой (французский сорт «пюи») или бурой чечевицы

6 луковиц

1 ч. л. семян кумина

1 палочка корицы

3 коробочки кардамона

6 горошин душистого перца

1 ч. л. без горки молотого кориандра

1 ч. л. без горки куркумы

250 мл оливкового масла

1. Рис залить холодной водой и оставить на 30 минут, чтобы ушел лишний крахмал. Хорошо бы один раз поменять воду через 15 минут. Промыть, слить воду.
2. Чечевицу залить холодной водой, добавить 1/2 ч. л. соли, довести до кипения, снизить огонь, варить 15 минут. Слить.
3. Лук тонко нарезать, нагреть 230 мл масла в небольшой кастрюле. Обжаривать лук порциями – он должен быть почти полностью покрыт маслом. Если его будет слишком много, хрустящей корочки не получится. Лук должен стать насыщенно-золотистым, янтарным, но не коричневым, иначе он будет горчить. Достать поджаренный лук шумовкой, дать маслу хорошо стечь и выложить на бумажное полотенце.
4. Налить в чугунную кастрюлю оставшееся масло, нагреть, добавить все специи, готовить, помешивая, минуту. Всыпать рис, перемешать и готовить еще минуту. Добавить чечевицу и 1 ч. л. соли, перемешать, добавить 300-350 мл воды, довести до кипения, сразу уменьшить огонь, накрыть и готовить 15 минут. Можно проверить, впиталась ли вся вода, если нет – поддержать еще. Но делать это нужно быстро, чтобы пар не успел весь убежать. Затем укутать в полотенце и оставить еще 15 минут.
5. Вмешать половину лука в меджадру. Подавать, посыпав оставшимся луком.



## Маклуба

«Маклуба» дословно означает «перевертыш». Потрясающий пирог из курицы, овощей и риса! Приготовьте его к праздничному столу, и восторг гостей обеспечен! Вместо курицы можно использовать баранину или говядину.

Немного затратное по времени, но не сложное блюдо. Главное – не бояться перевернуть кастрюлю.

Я не пишу количество масла, потому что его можно регулировать на свой вкус, да и вообще сложно точно посчитать, сколько его потребуется.

### на 4-6 порций

2-3 куриные ножки  
1 большой сочный помидор  
2 средних баклажана  
1 большая луковица  
150 г басмати  
1/2 небольшого кочана цветной капусты  
5 зубчиков чеснока  
оливковое масло  
1 палочка корицы  
3 коробочки кардамона  
3 бутона гвоздики  
10 горошин черного перца  
5 горошин душистого перца  
2 лавровых листа  
1/2 ч. л. семян кумина  
1/2 ч. л. зерен кориандра  
соль

1. Рис залить холодной водой и оставить на 30 минут.
2. Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить на 30 минут.
3. В это время нарезать лук полукольцами, куриные ножки разделить на бедро и голень, хорошо промокнуть бумажными полотенцами. Налить в чугунную кастрюлю диаметром 22-24 см 2 ст. л. масла и обжарить курицу с двух сторон до золотистого цвета. Добавить все специи и лук, жарить, помешивая, пока лук слегка не зазолотится. Влить 400 мл воды, уменьшить огонь и варить 20 минут.
4. Капусту разобрать на небольшие соцветия, помыть и очень хорошо просушить.
5. Баклажаны обжарить партиями на оливковом масле до золотистого цвета, выкладывая готовые ломтики на бумажное полотенце.
6. Добавить масло и жарить соцветия капусты примерно 8 минут. Она должна подрумяниться и слегка размягчиться.
7. Помидор нарезать кружками, каждый кружок разрезать пополам.
8. Перелить бульон вместе с курицей и луком в миску.
9. На дно кастрюли налить тонкий ровный слой оливкового масла.
10. Выложить помидоры и баклажаны внахлест. Оставшиеся баклажаны выложить по стенкам (чтобы они не падали, начните «подпирать» их кусочками капусты).
11. Выложить капусту и кусочки курицы.
12. Сверху засыпать рис. Добавить 1/3 ч. л. соли.



13. Залить бульоном с луком и специями. Разровнять рис.
14. Довести до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и томить 30 минут, не снимая крышку. Если ваша плита плохо регулируется и сильно греет даже на единице, иногда можно выключать огонь, а через 5 минут снова включать.
15. Снять крышку, накрыть кастрюлю чистым кухонным полотенцем, сложенным вдвое, снова накрыть крышкой и оставить на 15 минут.
16. Снять крышку и полотенце, накрыть кастрюлю большой плоской тарелкой и одним быстрым движением перевернуть конструкцию так, чтобы тарелка оказалась внизу. Аккуратно убрать кастрюлю. Если несколько ломтиков баклажанов прилипли ко дну, снять их и выложить на маклубу.

# ФАЛАФЕЛЬ





Фалафель у всех на слуху. Это первое, что турист идет пробовать по приезду в Израиль. Домашний фалафель стал для меня открытием. Не сравнится ни с чем, что я до этого ела. А я была в Израиле 6 раз. Да и в Берлине много хороших арабских забегаловок. Видимо, потому что дома мы можем взять очень качественные ингредиенты и не жарить тысячи фалафелей в одном и том же масле. Подавать фалафель положено в пите с салатом и соусом из тхины. Можно подать к фалафелю соус схуг или выложить его на хумус.

### примерно на 20 штук

200 г сухого нута  
1 маленькая луковица  
3 пера зеленого лука  
маленький пучок кинзы  
маленький пучок петрушки  
6-10 листиков мяты  
2 маленьких зубчика чеснока  
1/2 ч. л. молотого кориандра  
1/2 ч. л. молотого кумина  
щепотка кайенского перца  
1/2 ч. л. разрыхлителя  
свежемолотый перец  
1,5 ст. л. пшеничной муки  
1 ч. л. соли  
растительное масло для фритюра (примерно 700 мл)  
кунжут для обваливания

1. Нут залить на ночь холодной водой. Воды должно быть в 3 раза больше, чем гороха.
2. Слить воду, промыть горох, просушить.
3. Кинзу, оба вида лука и петрушку произвольно порубить, чеснок очистить.
4. Перемолоть нут с луком, травами и чесноком. Лучше всего перемолоть горох в мясорубке с самой маленькой решеткой. Хорошо бы даже сделать это дважды. Вместо мясорубки можно использовать кухонный комбайн, не забывая соскребать тесто со стенок, чтобы вся масса хорошо измельчилась.
5. Добавить соль, специи, муку и разрыхлитель. Хорошо перемешать. Тесто должно быть таким, чтобы из него можно было слепить шарики, но при этом не слишком плотным. Если оно крошится, добавить столовую ложку воды и снова попробовать.
6. Убрать готовое тесто в холодильник на 30-60 минут.
7. Скатать небольшие шарики – примерно 3 см в диаметре. Обвалять их в кунжute.
8. В это время налить масло в толстостенную кастрюлю слоем примерно 2 см, нагреть до 180 °C. Аккуратно опустить фалафели в масло на небольшом расстоянии друг от друга. Жарить примерно 2 минуты с одной стороны, перевернуть и жарить еще 2 минуты.



Блюдо иракских евреев. Блюдо мечты. Может опять же потому, что основной ингредиент в нем баклажаны? На первый взгляд может показаться, что работы много, но этот рецепт хорош тем, что его можно разделить на несколько этапов. Например, испечь питы (можно и готовые купить, конечно же), сварить яйца и приготовить соусы в один день, а пожарить баклажаны и нарезать салат – в другой. Схуг и соус из тхины вообще очень хороши. Уверена, вы придумаете, с чем еще их есть. Мне кажется, это суперблюдо для гостей: можно поставить все ингредиенты на стол, и каждый сам составит сабих по своему вкусу.

#### на 4-6 порций

2 баклажана  
оливковое масло  
4 яйца  
питы

#### для соуса из тхины

4 ст. л. тхины  
6 ст. л. воды  
1 ст. л. лимонного сока  
1 маленький зубчик чеснока  
соль

#### для соуса схуг

маленький пучок кинзы  
5 веточек петрушки  
1 маленький зубчик чеснока  
1 зеленый перец чили (если нет, возьмите красный)  
1/3 ч. л. молотого кумина  
щепотка молотого кардамона  
щепотка молотой гвоздики  
1/2 ч. л. сахара  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. воды  
1/4 ч. л. соли

#### израильский салат по рецепту выше

банка консервированного нута (400 г; по желанию)  
по 1/2 ч. л. перца чили и копченой паприки и 1 ст. л. оливкового масла (по желанию)

1. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 0,5 см, посолить, оставить на 30 минут, хорошо промокнуть бумажными полотенцами.
2. Яйца залить холодной водой, довести до кипения, выключить, плотно накрыть крышкой и оставить на 30 минут. Они дойдут за счет остаточного тепла и при этом не будут резиновыми.
3. Обжарить баклажаны порциями в оливковом масле до мягкости и золотистого цвета. Количество масла – на вашей совести, но вкуснее, когда его много.
4. Приготовить схуг: зелень крупно порубить, смолоть все ингредиенты вместе.
5. Приготовить соус из тхины: натереть чеснок, смешать все ингредиенты.
6. Яйца очистить, разрезать на половинки.



7. Если используете нут, посыпать его паприкой и перцем чили, добавить 1 ст. л. оливкового масла, перемешать.
8. Положить в питу салат, ломтики баклажанов, половинки яиц и нут, добавить оба соуса.

# ШҮАРМА



Домашняя шуарма – это тоже песня. Ничего общего с тем, что вы ели под видом шуармы где бы то ни было. Разве сравнишь эти непонятные слои мяса на вертеле и баранью ногу, маринованную в ароматных специях и потом медленно запеченную в духовке? Или эту фастфудовскую строганину и щедрые цельные куски мяса? Кстати, схуг с шуармой тоже очень хорош!

Если есть возможность, попросите мясника извлечь из мяса кость. Или сделайте на мясе с обеих сторон длинные глубокие надрезы.

#### на 10 порций

1 баранья нога весом 2,5-3 кг

#### *для маринада*

3 коробочки кардамона  
3 бутона гвоздики  
5 горошин душистого перца  
10 горошин черного перца  
1 ч. л. копченой паприки  
1 ч. л. семян кумина  
1/2 ч. л. корицы  
1/2 ч. л. сумаха  
1/2 ч. л. куркумы  
1/2 ч. л. зерен кориандра  
1 ч. л. соли  
6 ст. л. оливкового масла  
1 маленькая луковица  
4 зубчика чеснока  
2 см корня имбиря или 1/2 ч. л. молотого имбиря

#### *для томатного соуса*

банка помидоров в собственном соку (400 мл)  
2 ст. л. томатной пасты  
2 ст. л. хариссы или другой острой пасты  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. сахара  
1 ч. л. соли  
свежемолотый перец  
для подачи: питы, израильский салат, соус из тхины

1. Приготовить маринад: растолочь все цельные специи в ступке. Смолоть все ингредиенты вместе. Обмазать баранину со всех сторон, положить в контейнер или обернуть пищевой пленкой и фольгой и отправить на ночь в холодильник.
2. На следующий день достать мясо из холодильника за 2-3 часа до приготовления.
3. Разогреть духовку до 160 °С.
4. Положить мясо в противень для запекания, влить стакан воды. Накрыть фольгой.
5. Запекать 3 часа. Потом снять фольгу, увеличить температуру до 180 °С и запекать еще 30 минут, дважды полив соком из противня.
6. Приготовить томатный соус. Разогреть масло, добавить томатную пасту и жарить ее несколько минут.
7. Влить помидоры, если они целые – размять их лопаткой, добавить сахар и соль, томить на маленьком огне 15 минут.



8. Добавить хариссу и томить еще 5 минут.
9. Подавать шуарму, смазав питу внутри томатным соусом, добавив соус из тхины и салат.

# Выпечка и десерты



## Печенье с тхиной

*Печенье и кунжутная халва в одном флаконе – мечта, а не рецепт. Плюс умопомрачительная рассыпчатая текстура и теплый аромат коричневого сахара и корицы.*

*Постарайтесь не передержать в духовке – донышки печенья не должны быть слишком темными.*

на 30 штук

270 г муки

125 г сливочного масла комнатной температуры

1 яйцо комнатной температуры

50 г коричневого сахара

100 мл тхины

50 г белого сахара

2 ч. л. разрыхлителя

щепотка соли

1 ч. л. корицы

1. Разогреть духовку до 200 °С.
2. Смешать в миске муку, разрыхлитель, корицу и соль.
3. Хорошо взбить масло миксером с обоими видами сахара.
4. Вбить яйцо, затем тхину.
5. Всыпать сухую смесь и перемешать до образования мягкого теста.
6. Разделить тесто на кусочки по 20-25 г, скатать из них шарики, выложить на противень, застеленный пекарской бумагой, на расстоянии 2-3 см друг от друга. Слегка сплющить шарики рукой, а затем придавить зубчиками вилки так, чтобы на печенье отпечатался рисунок.
7. Выпекать 15-17 минут.



## Медовый пирог (леках)

Этот пирог от Ольги Сюткиной мы готовили на мастер-классе по еврейской кухне. Простой, ароматный и очень вкусный. Ниже есть рецепт медового кекса от Марии Кудряшовой, они похожи друг на друга, но есть и отличия. Выбирайте любой!

### на 10 порций

2 яйца  
100 г сахара  
125 мл оливкового масла  
200 мл жидкого меда  
2 ст. л. рома или бренди  
125 мл теплого крепкого черного кофе  
2 ст. л. пекарского порошка  
1/2 ч. л. пищевой соды  
щепотка соли  
1 ч. л. корицы  
1/4 ч. л. молотой гвоздики  
цедра 1 апельсина  
300 г муки (плюс немного для посыпки изюма и орехов)  
100 г миндаля и фундука  
50 г изюма

1. Духовку разогреть до 180 °С.
2. Орехи порубить.
3. Взбить яйца с сахаром добела.
4. Затем, продолжая взбивать, влить масло, мед, ром и кофе.
5. Отдельно смешать муку, пекарский порошок, соду, соль, корицу, гвоздику, цедру.
6. Постепенно всыпать в яично-медовую смесь, взбивая на большой скорости, чтобы получилось однородное тесто.
7. Присыпать орехи и изюм мукой, чтобы они равномернее распределились в пироге. Добавить их в тесто.
8. Смазать форму для выпечки (диаметром примерно 24 см) маслом, присыпать мукой, влить тесто и печь примерно час. Если пирог начинает подгорать, немного уменьшить температуру.



## Булочки-улитки с начинкой из тхины и фиников

Эти булочки мы с Ольгой Сюткиной придумали к последнему мастер-классу по еврейской кухне. В одной книге с израильскими рецептами мы нашли подобные булочки с шоколадом и тхиной, а нам очень хотелось десерт с тхиной и финиками. Поэтому мы придумали свою вариацию. Получилось прекрасно!

на 12 штук

*для теста*

300 г пшеничной муки  
200 г сливочного масла  
60 г сахарной пудры  
1/2 ч. л. соли  
1 яйцо  
1/2 ч. л. разрыхлителя

*для начинки*

100 г тхины  
100 г фиников  
50 г грецких орехов

1. Приготовить тесто: либо перемешать все ингредиенты в планетарном миксере, либо мелко нарезать масло и замесить тесто руками. Сформовать его в шар, завернуть в пищевую пленку и оставить на 30 минут.
2. Духовку разогреть до 180 °С.
3. Застелить противень бумагой для выпечки.
4. Взбить тхину с финиками в блендере, добавив 70 мл воды.
5. Раскатать тесто в прямоугольник 30 x 50 см.
6. Выложить на тесто начинку и равномерно распределить.
7. Скатать в рулет и тщательно залепить край.
8. Нарезать рулет на 12 одинаковых улиток.
9. Печь 20 минут, до золотистого цвета. Переложить на решетку и дать постоять 20 минут перед подачей.



# Рецепты от Марии Кудряшовой





## Пита с цельнозерновой мукой

*Гениальные питы. Пекла их уже 2 раза и буду еще. Главное, не дать питам перерастояться, иначе они не откроются. Наблюдать, как они вздуваются в духовке – чистая магия!*

на 14 штук

420 г пшеничной муки в. с.

280 г цельнозерновой пшеничной муки

21 г прессованных дрожжей

8,4 г соли

42 г оливкового масла

410 г воды

**Замес машинный:** просеять в дежу миксера два сорта муки, добавить соль и перемешать. В холодной воде растворить дрожжи, влить дрожжевой коктейль к сухим компонентам, добавить оливковое масло. Установить на миксере насадку крюк, включить на 1-ю скорость и перемешивать до увлажнения муки, примерно 3-4 минуты. Далее переключить скорость на 2-ю и месить еще 8 минут, до умеренно развитой клейковины. Выложить тесто на припудренный мукой стол, округлить и положить в смазанную маслом миску швом вниз. Накрыть миску крышкой или пленкой и оставить при комнатной температуре для брожения.

**Замес ручной:** просеять в миску два сорта муки, добавить соль. В холодной воде растворить дрожжи, влить в миску с сухими компонентами, добавить оливковое масло. Одной рукой нужно держать миску, и эта рука должна оставаться чистой, другой рукой круговыми движениями нужно перемешать сухие и влажные компоненты до образования теста. Далее вымешивать тесто любым удобным способом примерно 15 минут. Тесто округлить и положить в смазанную маслом миску, накрыть крышкой или пленкой, оставить для брожения при комнатной Т.

**Брожение:** 90 минут.

**Формовка:** взвесить тесто и разделить на 14 порций, округлить и подкатать в шары. При этом мы передаем заготовке энергию, а мы помним, что белки муки похожи на пружинки – при внешнем воздействии пружинки сжимаются и тесто тоже сжимается и начинает сопротивляться. Чтобы нейтрализовать переданную энергию, нужно дать отдых тестовым заготовкам, 10 мин. под пленкой, затем скалкой раскатать в лепешки толщиной 0,6 см (чем тоньше раскатана заготовка, тем более тонкие стенки будут у готовой питы), не допуская складок на поверхности (складки работают как спайки и препятствуют раскрытию питы).

Подготовить ткань для расстойки: натереть ее мукой высшего сорта и присыпать отрубями или цельнозерновой мукой. Плоские заготовки положить на подготовленную ткань и дать неполную расстойку. Во время выпечки за счет неполной расстойки верхняя корка оторвется – это дефект, который в случае питы превращается в достоинство.

**Расстойка:** 30-40 минут.

**Выпечка:** в разогретой печи на раскаленном противне 3-10 минут при 220-250 °С без пара.

Готовые питы выложить в кастрюлю с бумажными полотенцами на дне, накрыть крышкой и оставить упревать.



## Бейглы

Да-да, бейглы по происхождению тоже еврейское блюдо, хотя сейчас они часто ассоциируются с США! Пробовали ли вы настоящие ашкеназские бейглы? Не маловыразительные бублики из закусовых, а домашние – с хрустящей золотистой корочкой, мягкие и ароматные внутри, щедро посыпанные маком или кунжутом? Это песня! Бейглы замечательно сочетаются с самыми разными начинками – от лосося и ростбифа до мягкого сыра и джема, поэтому их так часто подают к завтраку.

### Бейглы ржанные

на 8 штук

для опары

75 г пшеничной муки 1 сорта  
75 г пшеничной муки высшего сорта  
140 г воды  
1,5 г прессованных дрожжей

**Замес:** смешать оба вида муки в миске, растворить дрожжи в воде, замесить тесто консистенции как на оладьи.

**Брожение:** 10-12 часов в холоде.

для теста

опара вся  
325 г пшеничной муки высшего сорта  
25 г обдирной ржаной муки  
150 г воды  
30 г сахара (или ячменной патоки)  
10 г соли  
6 г прессованных дрожжей  
1 ст. л. оливкового масла

для раствора для обварки

1 л воды  
2 ст. л. меда

кунжут и мак для посыпания

**Замес:** опару положить в дежу, растворить в воде дрожжи, сахар или патоку, влить к опаре и перемешать до образования суспензии. Всыпать муку и соль, влить оливковое масло и замесить до гладкости.

**Брожение:** 60-90 минут.

**Формовка:** разделить тесто на куски по 100 г, скатать в жгуты, свернуть кольца, уложить на расстойку.

**Расстойка:** 30 минут.

**Обварка:** приготовить раствор для обварки. После закипания уменьшить огонь и обваривать заготовки по 30 секунд с каждой стороны. Затем обвалять их в кунжute и маке.

**Выпечка:** при 230 °C 25-30 минут, первые 10 минут с паром.



## **Бейглы белые**

на 10 штук

*для теста*

668 г муки

397 г воды

12 г прессованных дрожжей

13 г соли

9 г неферментированного солода

*для обварки*

2 л воды

180 г меда или кукурузного сиропа

**Замес:** дрожжи растворить в воде. В миске для замеса смешать муку, соль, солод. Влить дрожжевой коктейль в сухую смесь и замесить тесто крепкой консистенции.

**Брожение:** 40 минут при комнатной Т, затем 12-24 часа в холодильнике.

**Формовка:** достать тесто из холодильника, разделить на порции по 110 г, округлить, подкатать, накрыть от заветривания и дать отдых 10 минут. Скатать жгуты длиной 20 см. Свернуть их в кольца и оставить на расстойку.

**Расстойка:** 40-60 минут при комнатной Т.

**Обварка:** по 15-20 с. с каждой стороны. Достать и дать обсохнуть.

**Выпечка:** при 200 °С 18-20 минут.



# СОЧНЫЙ НОВОГОДНИЙ МЕДОВЫЙ КЕКС ОТ МАРСИ ГОЛДМАН



Роскошный. Больше и не нужно слов.

на 1 форму диаметром 23 см с высокими стенками  
или форму для кекса диаметром 25 см  
или прямоугольную кексовую форму со сторонами 20 x 12 см  
или на глубокий противень со сторонами 23 x 33 см

3,5 чашки пшеничной муки  
1 ст. л. разрыхлителя  
1 ч. л. соды  
1/2 ч. л. соли  
4 ч. л. корицы  
1/2 ч. л. молотой гвоздики  
1/2 ч. л. молотого душистого перца  
1 чашка растительного масла  
1 чашка меда  
1,5 чашки белого сахара  
1/2 чашки коричневого сахара  
3 яйца  
1 ч. л. ванильного экстракта  
1 чашка горячего кофе или крепкого чая  
1/2 чашки свежесжатого апельсинового сока  
1/4 чашки виски  
1/4 чашки миндаля (лепестков или дробленого, по желанию)

1. Разогреть печь до 180 °C. Слегка смазать формы маслом, а противень выстелить пергаментом и присыпать лепестками миндаля (по желанию).
2. В большой миске смешать муку, разрыхлитель, соду, соль и специи. Сделать лунку в центре и добавить растительное масло, мед, сахар, яйца, ванильный экстракт, кофе или чай, апельсиновый сок и виски, венчиком или миксером быстро перемешать до однородности.
3. Тесто перелить в форму и поставить в разогретую печь. Выпекать 60-70 минут в кексовой форме или в форме с высокими стенками, 45-55 минут в прямоугольной кексовой форме или 40-45 минут в противне.
4. Готовый кекс вынуть из печи и оставить на 15 минут в форме, чтобы кекс стал немного плотнее, после этого можно переложить на решетку и ждать полного остывания.



# «ҮШИ АМАНА» (HAMANTASHEN)





Обычно «уши Амана» едят на праздник Пурим. Говорят, это треугольное печенье с начинкой символизирует спасение евреев от истребления. Придворный персидского царя Артаксеркса Аман был обижен на еврея Мордехая, который отказывался перед ним склоняться. Тогда Аман оклеветал евреев перед царем, и Артаксеркс повелел уничтожить весь народ. Однако воспитаннице Мордехая, царице Эсфири, удалось раскрыть перед царем обман его вельможи. Амана повесили, а евреям разрешили защищать свою жизнь от посягательств. Считается, что уши Амана отрезали как трофей, и в честь этого стали печь печенье. Несмотря на кровавую историю, печенье очень вкусное! «Уши Амана» по традиции готовят с фруктовой или маковой начинкой.

#### примерно на 50 штук

230 г мягкого сливочного масла

235 г сахара

3 яйца

60 г молока или апельсинового сока

1,5 ч. л. ванильного экстракта

500-560 г пшеничной муки

2,5 г соли

10 г разрыхлителя

льезон (1 яйцо + 1 желток + 1 щепотка сахара, все взбить)

сахарная пудра для подачи

1. В просторной миске взбить масло с сахаром венчиком добела. Не прекращая взбивать, ввести по одному яйца.
2. В отдельной миске смешать апельсиновый сок или молоко с ванильным экстрактом.
3. В отдельной миске приготовить сухую смесь из муки, соли и разрыхлителя, перемешать.
4. Соединить все ингредиенты и замесить мягкое, но в то же время прочное тесто.
5. Переложить тесто на припудренную мукой рабочую поверхность и немного вымесить до однородности. Накрыть и оставить на 15 минут. Можно убрать в холодильник на час, с ним будет проще работать.
6. Разогреть печь до 180 °С.
7. Застелить 2 больших противня пергаментом.
8. Тесто после отлежки разделить на 2-3 части, каждую округлить и убрать под пленку.
9. Раскатать из первого куска теста пласт толщиной 2-3 мм и вырезать круглые заготовки диаметром 7 см. Смазать их льезоном, в центр заготовки положить 1 полную чайную ложку начинки. Одновременно сложить края заготовки с трех сторон так, чтобы в центре была видна начинка, и зашпигнуть швы треугольников, отступив примерно сантиметр от края.
10. Уложить на противень и отпекать 18-25 минут, не давая сильно подрумяниться.
11. Готовое печенье остудить, присыпать сахарной пудрой.

## Начинки

### Сливовая

*3/4 чаши свежевыжатого апельсинового сока*

*1/4 чаши лимонного сока*

*2 чаши чернослива без косточки*

*1 чашка черного изюма*

*1/3 чаши сахара*

*1/4 ч. л. корицы*

*1/2 чаши дробленого грецкого ореха*

1. В небольшой сотейник налить сок апельсина и лимона, положить сухофрукты, сахар и корицу, варить до размягчения сухофруктов, примерно 8-10 минут.
2. Переложить сухофрукты в чашу комбайна, оставить на 5 минут, затем прокрутить до однородной массы.
3. Добавить дробленый орех и при желании – немного корицы.

### Абрикосовая

*3/4 чаши апельсинового сока*

*1/4 чаши сока лимона*

*2/3 чаши кураги*

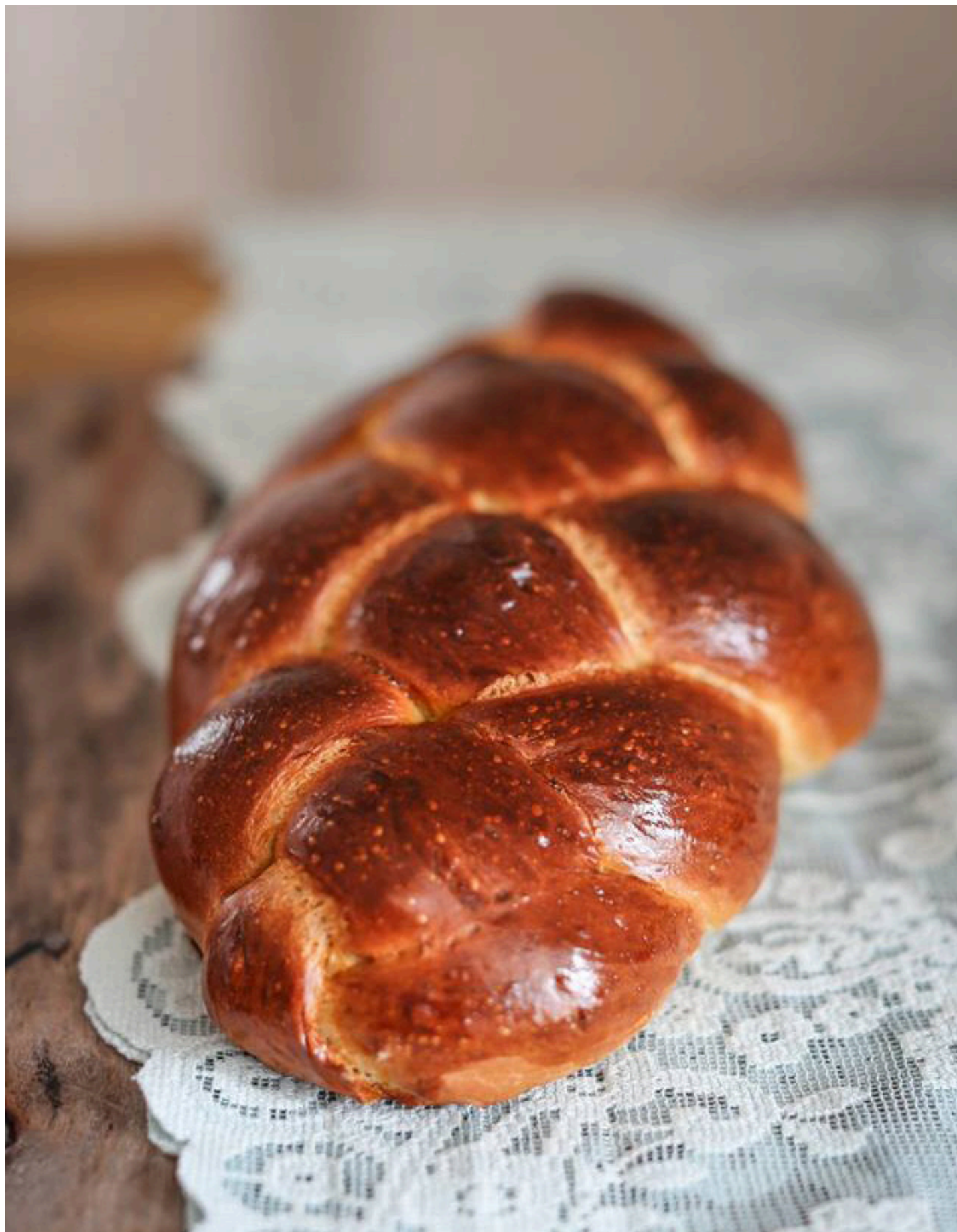
*1/3 чаши сахара*

*1 чашка золотого изюма*

*1 чашка грецкого ореха*

Готовить так же, как сливовую начинку.

# БРЭДСМИТОВСКАЯ ХАЛА (КОШЕРНЫЙ ХЛЕБ РУЧНОЙ РАБОТЫ)





Хала – традиционный хлеб, который готовят на шабат и религиозные праздники. Считается, что название восходит к традиции отделять часть хлебного теста в пользу священника – об этом говорится в талмудическом трактате «Хала». Но это не только важный для истории, но и очень вкусный и невероятно красивый хлеб! Сплести халу не так сложно, как кажется, достаточно пару раз посмотреть видео в Youtube. А как приятно отламывать кусочки от ароматной косички!

**Из ингредиентов по рецепту можно приготовить:**

2 халы по 450 г

1 халу весом 680 г и 3 мини-батончика

1 халу весом 900 г и 2 мини-батончика

16 мини-батончиков по 60 г

8 мини-батончиков для бутербродов весом по 115 г

40 г растительного масла

570 г муки

70 г сахара

3 г сухих быстродействующих дрожжей или 9 г прессованных

2 яйца

255 г холодной воды

10 г ванильного экстракта

8 г соли

**Замес:**

1. В небольшой посуде смешать растительное масло с 70 г муки.
2. В деже для замеса смешать оставшиеся 500 г муки, сахар и быстродействующие дрожжи (прессованные нужно растворить в воде). В отдельной емкости взбить 1 яйцо. В дежу добавить 1 ст. л. взбитого яйца, оставшееся целое яйцо, воду и ванильный экстракт. Мешать на малой скорости 5 минут насадкой крюк – тесто должно собраться на крюке, а дежа остаться чистой. Если тесто не собирается или выглядит слишком сухим, добавить еще 1-2 ст. л. взбитого яйца. Если тесто выглядит слишком влажным и прилипает к деже, добавить 1-2 ст. л. муки. Когда тесто станет однородным, убрать остатки взбитого яйца в холодильник (его мы используем позже для глазировки).
3. Добавить соль к тесту и мешать 1 минуту. Ложкой добавить к тесту масляную пасту. Мешать еще 10 мин. на максимальной скорости вашего миксера (без того, чтобы он слетел со стола). Для меня это предпоследняя скорость. Сначала тесто будет липким, но потом станет мягким и упругим и будет отлипать от дежи. Как только это произойдет, взять немного теста и аккуратно растянуть: тесто должно растягиваться в тонкую, полупрозрачную пленку. Если пленка рвется при растягивании, месить тесто еще несколько минут.

**Брожение:** уложить тесто в большую емкость и накрыть пленкой. (Сразу после замеса тесто можно положить в холодильник максимум на 24 часа и использовать после окончания ферментации.) Дать тесту постоять, пока оно не увеличится как минимум вдвое – примерно 1,5 часа, в зависимости от температуры воздуха. (В холодильнике ферментация может занять на 1 час дольше.)

**Формовка:** тесто разделить на:

- 2 части для 2 батонов по 450 г;
- или отделить 680 г на один батон, а оставшееся тесто разделить на 3 части для формования мини-батонов (простой способ –

разделить тесто на 6 частей, использовать 3 части вместе для большого батона, а оставшиеся три – для мини-батончиков);

- 16 мини-батончиков по 60 г;
- 8 маленьких батончиков по 115 г.

Брэдсмит плетет из своего теста четырехполосные косы, используя полоски по 220 г. Как плести халу, лучше всего посмотреть видео на ютьюбе.

**Расстойка:** готовые изделия выложить на противень, покрытый пекарской бумагой, и накрыть пленкой (заготовки можно хранить в холодильнике до 24 часов). Заготовки должны увеличиться в размере в 3 раза – это займет около 1,5 ч. при комнатной Т (до 2,5 ч., если оно из холодильника).

За 30 мин. до выпекания установить полку в духовом шкафу на самый верх (если это слишком высоко и поднимающийся хлеб будет касаться потолка духовки, то на один уровень ниже) и нагреть духовой шкаф до 180 °С для батонов или до 190 °С для мини-батонов.

Взбить остатки яйца из холодильника с щепоткой соли.

**Выпечка:** когда тесто увеличится в размере в 3 раза и при легком нажатии на нем остаются вмятины, смазать его глазурью с помощью кисточки.

Выпекать мини-батончики нужно 15-20 мин.; батоны по 450 г – 25-30 мин.; батон весом 680 г или четырехполосную халу – 30-40 мин., до легкого потемнения (этот хлеб лучше слегка недопечь, чтобы он был мягче).

После 20 мин. выпекания перевернуть противень, чтобы все батончики темнели равномерно.

Готовые изделия остудить на решетке.

# Спасибо!

*Надеемся, вам понравилась наша книга.*

*Если у вас возникли вопросы  
и пожелания – свяжитесь с нами:  
[pracooking@gmail.com](mailto:pracooking@gmail.com)*

## *Наши конспекты*

### *ПРАвильная кухня*

*Пространство кухни  
Правильный выбор  
Правильные технологии*

### *ПРАнаборы*

*Суповой набор  
Овощи настоящего мужчины  
Технорыба  
Вернемся к нашим баранам  
Лучшее — детям  
Пранеделя*

*Правильные закуски  
Новый Год с уткой  
Английское Рождество  
Курица и ее свита  
Гусь и Ко  
Драгоценный ужин с бараниной*

*Книга рецептов ПРАкукинга I  
Книга русской кухни от Ольги Сюткиной*

### *ПРАктика*

*Салаты  
Супы  
Овощные рагу  
Фаршированные овощи  
Котлеты от Ольги Сюткиной  
Мясные рагу  
Такие разные пельмени от Ольги Деффи  
Всё о сырой рыбе  
Стейки от Ольги Деффи  
Почти все о соусах  
Блины от Ольги Сюткиной и Мариш Кудряшовой  
ПРАктика – Хлеб и выпечка*

*Путь к хлебу I. Тесто: безопарный метод  
Путь к хлебу II. Тесто: опарный метод  
Путь к хлебу III. Пшеничная закваска  
Пасхальный набор рецептов  
Традиционная рождественская выпечка от Мариш Кудряшовой  
Традиционные рождественские десерты  
от Екатерины Барсеговой*