



Кулинарные
шедевры
народов мира

4

Мексиканская кухня



Мексиканская кухня

4





Своей оригинальностью мексиканская кухня обязана цивилизациям, существовавшим в доколумбовой Америке. Именно из культуры древних народов были взяты вкусовые пристрастия и рецепты, основу которых составляют кукуруза и перец чили. С приходом на материк поселенцев из Старого Света – Франции, Голландии, Испании – гастрономические традиции индейцев значительно обогатились. В результате сформировалась кухня, поражающая любого гурмана необычностью своего «густого» вкуса.



[Содержание

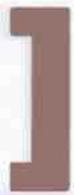


ВВЕДЕНИЕ

- 6 Земля контрастов и смешения культур**
- 8 Кулинарные истоки**
Кухня в эпоху вице-королевства
Гастрономические регионы
Монастырская кухня
Сладкая Мексика
- 10 Основные продукты**
- 12 История из глубины веков**
Рацион доколумбовой Мексики
Человеческие жертвоприношения
О мире животных
Живая история
- 14 Гамма вкусов в разноликой культуре**
Традиционные праздники
День мёртвых
Блюда из насекомых на выбор
Чем питаются мексиканцы
- 16 Традиционная посуда**
Художественное оформление утвари
- 18 Золотой продукт**
Кукуруза в мексиканской кухне
- Подарок богов
Незаменимые тортильи
Природная энергия
Виды кукурузы
- 20 Мексиканская тортилья**
Кукурузная тортилья: шаг за шагом
- 22 Другая мексиканская революция**
Кухня чувств
Текс-мекс – на стыке границ
Из Мексики
Мода из древности
- 24 Виды чили**
- 26 Текила и компания**
Текила
Агава на сто процентов мексиканская
Мексиканское пиво
Освежающие фрукты
- 28 Мексиканские напитки**
- 30 Божественный шоколад**
От какао до шоколада
Пища богов
Виды шоколада
Способы употребления шоколада



МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ



РЕЦЕПТЫ

- 34 **Гуакамоле**
- 38 **Кесадилья**
Буррито из овощей
- 44 **Фаршированные чили**
- 48 **«Пьяная» фасоль**
Фасолевый суп
- 54 **Суп по-веракрусски**
Чечевичный суп с ананасом
- 60 **Биррия**
Тушёная биррия
- 66 **Жаркое из цыплёнка со сливами и овощами**
Цыплёнок с кориандром
- 72 **Рыба по-веракрусски**
Люциан в миндальном соусе
- 78 **Кукурузные лепёшки с грибами**
Лепёшки с цветами цуккини
- 84 **Рисовый пудинг**
Желе со сгущённым молоком
- 90 **Пирог «Чабела»**
Шоколадный пирог с повидлом



Земля контрастов и смешения культур

Мексика занимает южную часть Северной Америки и граничит с Соединёнными Штатами на севере, Гватемалой и Белизом на юге. Омывается Карибским морем и Мексиканским заливом Атлантического океана на востоке и Тихим океаном на западе. Мексика – страна природных контрастов: всего за несколько дней можно увидеть снег на вершинах вулканических гор, позагорать на роскошных карибских пляжах и «поскучать» в пустыне.

Здесь жили древние и чрезвычайно развитые цивилизации. Культура племени майя достигла своего расцвета в VI веке. Майя занимали юг страны, полуостров Юкатан и Гватемалу. Этот народ оставил археологам богатейшее наследие. Ацтеки, построившие в XIV веке город Теночтитлан (современный Мехико), создали самую могущественную империю Мексики до времён испанского завоевания.

В результате прихода европейских завоевателей и их африканских рабов местное население резко сократилось. Но мексиканская культура выжила, смешавшись с обычаями метисов и испанцев, что и нашло отражение

в мексиканской кухне. Последующие нашествия голландцев, французов, а затем и американцев также внесли свою лепту в формирование современных кулинарных традиций.

Археологический комплекс Чичен-Ица на севере Юкатана. Это был один из самых больших городов культуры майя.



Тихуана Мехикали



СЕВЕРНАЯ НИЖНЯЯ КАЛИФОРНИЯ

ЮЖНАЯ НИЖНЯЯ КАЛИФОРНИЯ

Ла-Пас



Мехико

Столица республики. Мехико является одним из самых крупных мегаполисов мира (после Токио, Нью-Йорка и Сеула). Сегодня здесь проживает более 20 миллионов человек. Колонизаторы и иммигранты оказали огромное влияние на судьбу города, поразившего разнообразием рас и народов.

Веракрус

Омываемый Мексиканским заливом, этот порт – старейший и экономически самый важный. Именно отсюда Эрнан Кортес начал завоевание Мексики в 1519 году, превратив город в переулок в стране европейскую колонию. У харочос – так называют жителей города – три страсти: праздники, беседы и еда.

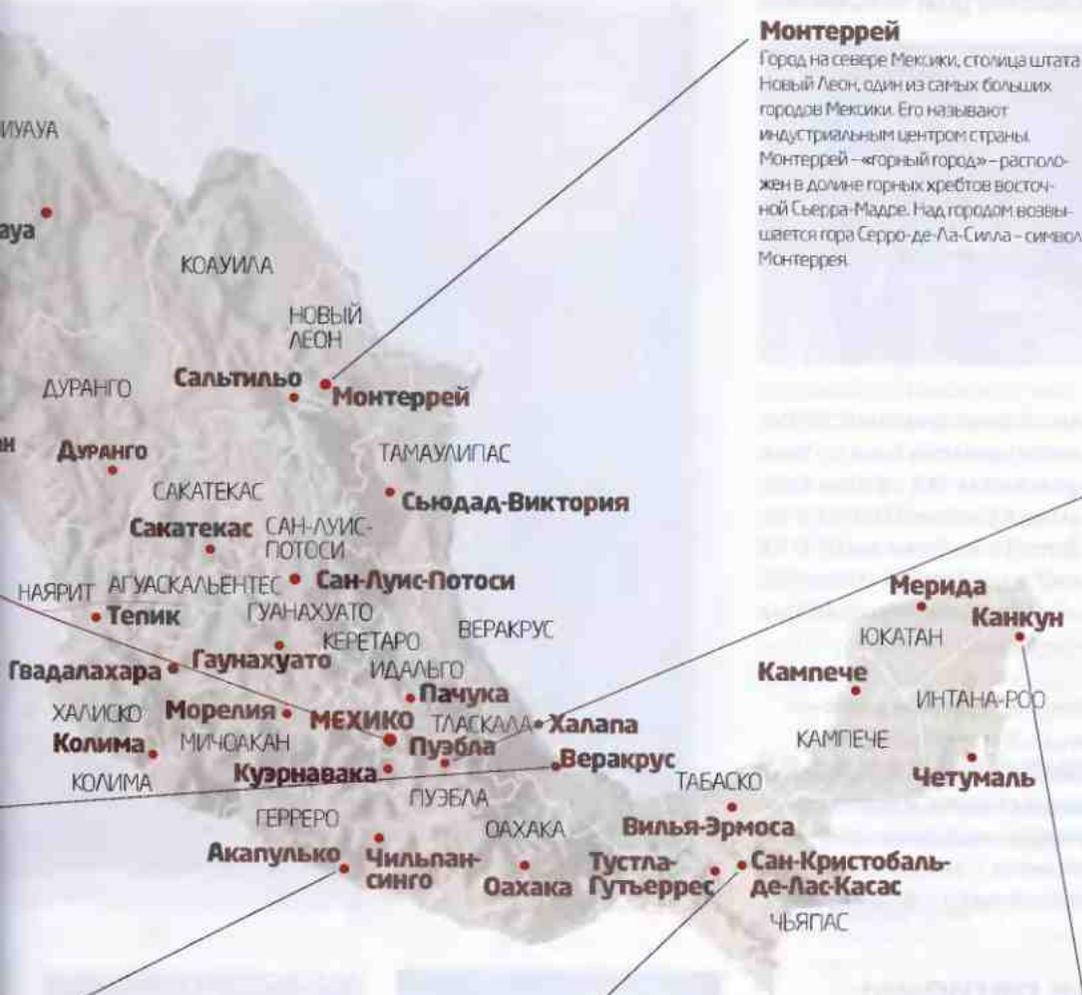


Акапулько

Один из самых знаменитых курортов. Здесь круглый год светит солнце, температура не опускается ниже 27 градусов, а песчаные пляжи растянулись на 16 км. В Ла-Кебраде ныряльщики прыгают в море с 45-метровой скалы. Это, пожалуй, самая популярная здесь туристическая достопримечательность.



Обширная территория и совершенно непохожие пейзажи - это и есть Мексика, страна, служащая мостом между северной частью континента и Центральной Америкой. На территории Мексики до сих пор сохранились остатки древних цивилизаций, которые и сегодня оказывают влияние на культуру и жизнь страны.



Монтеррей

Город на севере Мексики, столица штата Новый Леон, один из самых больших городов Мексики. Его называют индустриальным центром страны. Монтеррей - «горный город» - расположен в долине горных хребтов восточной Сьерра-Мадре. Над городом возвышается гора Серро-де-Ла-Силла - символ Монтеррея.



Пуэбла

Этот спокойный провинциальный городок расположен в широкой долине центрального плоскогорья на высоте более 2000 метров над уровнем моря. Из Пуэблы открывается вид на самые высокие и величественные вулканы страны - Попокатепетль, Истаксиуаль и Малинче.



Сан-Кристоваль-де-Лас-Касас

Это милый колониальный городок в долине Ховель. Он расположен на высоте 2300 метров над уровнем моря и окружен классическими деревнями майя. Город основан в 1528 году и назван в честь священника Бартоломе де Лас-Касаса за его вклад в защиту коренного населения майя.



Канкун

Канкун, или «Золотая змея», расположен на полуострове Юкатан. Основные сферы деятельности, как, впрочем, и на всей территории Юкатана, - туризм и торговля. В Канкуне находятся интересные археологические раскопки культуры майя, так как много веков назад Канкун был местом отдыха правителей этого народа.



Кулинарные истоки

Кухня в эпоху вице-королевства

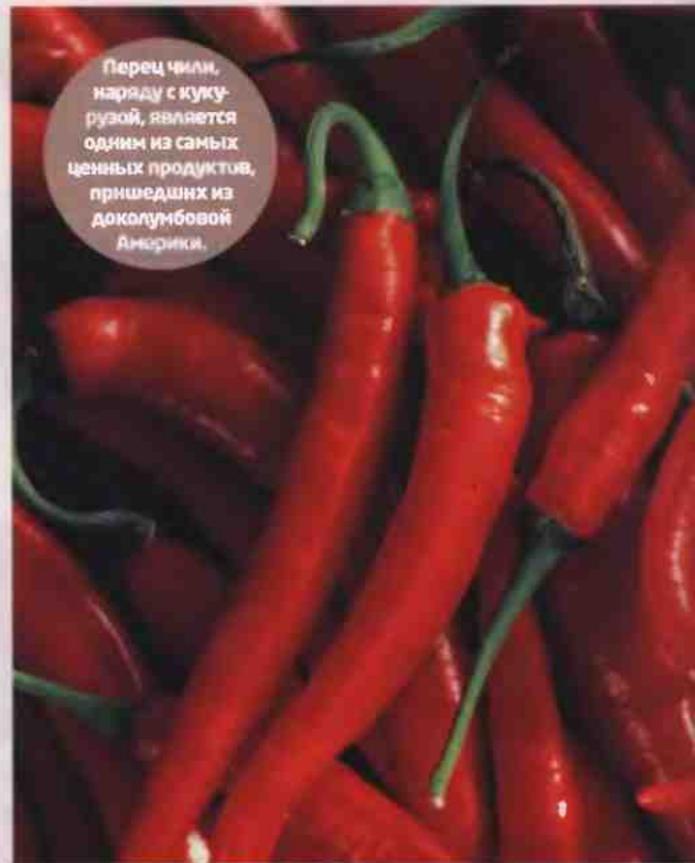


Рацион местных жителей до прихода испанцев состоял, в основном, из мяса млекопитающих, птиц, рептилий и насекомых. В дальнейшем стол аборигенов начал обогащаться привезёнными испанцами новыми продукта-

ми. Вскоре и колонизаторы адаптировались к местным условиям, им самим понравилась необычная еда. В итоге из сочетания этих двух традиций родилась современная мексиканская кухня.



В Мексике огромное разнообразие рыб и морепродуктов, но наиболее популярен здесь красный люциан. Люциан по-верacruzски с помидорами и специями — классическое блюдо мексиканских кулинаров.



Перец чили, наряду с кукурузой, является одним из самых ценных продуктов, пришедших из доколумбовой Америки.

Гастрономические регионы

На развитие региональной гастрономии повлияли традиции коренных народов, испанской и европейской кухонь. Кухню севера Мексики обогатили голландские традиции, меню центральной части страны находится под господством Испании, а на юге главенствует доколониальное меню.

Север

Здесь, в районе больших пустынь, где находятся скотоводческие фермы, родилась культура пастухов и кухня ранчо. В основе её — мясо рогатого скота, тортилья из муки, помидоры, фасоль и чили.



Побережье Тихого океана

Колыбель текилы и мескаля (на фото — плантации американской агавы в Оахаке). В регионе выращивают большую часть зерновых, потребляемых в стране, фрукты, овощи, чили, ловят рыбу.

Эль Бахио и центр

Регионы, где основным занятием является скотоводство и где наиболее ярко выражена смесь испанских кулинарных традиций и наследия коренных народов. Эль Бахио снабжается рыбой из озера Патцкуаро.



Мексиканская кухня представляет собой искусную комбинацию кулинарных традиций «доиспанской» эпохи, а также продуктов и рецептов, привнесённых европейскими колонизаторами.



Монастырская кухня



Монастырь Санта-Роса.



Соус моле, как и большинство других знаменитых мексиканских блюд, появился в XVIII веке благодаря монахиням, которые в стенах монастырей посвящали себя кулинарному мастерству. Обитательницы Санта-Роса возродили рецепт соуса древнего индейского племени нагуатле, который изначально

содержал несколько видов чили. От себя добавили интересные ингредиенты. Так, одна из монахинь предложила добавлять в соус шоколад, корицу, кунжут и арахис и подавала его с зажаренной индейкой. В итоге на свет появился соус моле из Пуэблы, который считается «великим мексиканским блюдом».

Сладкая Мексика

Мексика славится своими десертами, которые были придуманы с появлением в стране сахара из Испании.



Мексиканский залив

Наряду с широким выбором моллюсков, рыбы и ракообразных, в регионе выращивают фрукты, какао, ваниль, кофе и сахарный тростник (фото), которые служат основой многих мексиканских десертов.

Полуостров Юкатан

Бесспорно, что в основе кухни этого полуострова лежат традиции майя. Основной культурой является кукуруза, также в больших количествах используются специи, например майоран, кориандр, Марь душистая.



Сладкий хлеб

Лакомство, которое готовят женщины в мексиканских монастырях. Обычно его едят на завтрак.

Кажета из Селайн

Селайн известна своими сладостями с заварным кремом, а также десертами из молока — кажетас.

Медовый батат

Очень популярное кушанье из Пуэблы. Готовится из варёного батата (сладкий картофель), который затем покрывается сахаром, тёртой цедрой лимона и мёдом.

Хамонсильо из кедровых орешков

Кипячёное молоко взбивают с сахаром до получения густой массы, затем добавляют молотые кедровые орешки. Обычно разрыхляется в белый и розовый цвета.



Основные продукты



↑ Шоколад

В Мексике его обычно употребляют в виде напитка. Также используется для приготовления соуса моле (соус для блюд с насыщенным вкусом).



②



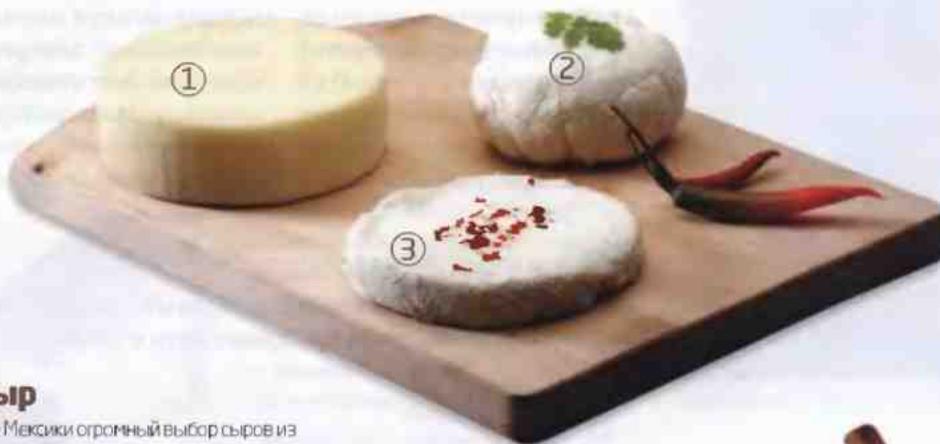
①



③

↑ Травы и специи

Орегано (1) в свежем виде имеет насыщенный аромат. Кориандр, или кинза (2), в свежем виде используется прежде всего для приготовления соусов и украшения блюд. Тамаринд (3) с его ярко выраженным кислым вкусом используется в качестве приправы. Эти травы, наряду со специями, являются наиболее популярными в мексиканской кухне.



↘ Сыр

В кухне Мексики огромный выбор сыров из коровьего или козьего молока. Некоторые похожи на сыры из других стран, как, например, манчего (1). Другие являются особыми местными продуктами, например сыр панела (2), – его подают тёплым, или сливочный сыр ранчиро (3).



← Свиной жир

Свиной жир используется для жарки, тушения, а иногда и для начинки. Его можно приобрести на любом рынке, хотя многие жители сами топят свежий свиной жир дома.



↘ Фасоль

Растение из семейства бобовых, ценный источник витаминов. Вместе с кукурузой составляет основу мексиканской кухни. Фасоль может быть разного размера и цвета, из неё готовят супы, пюре, её тушат, подают с различными соусами.

Мексиканская кухня предлагает большой выбор довольно несложных в приготовлении блюд. Простые и экономичные рецепты, секрет которых в комбинировании (без каких-либо незыблемых правил) овощей, зелени и специй.

→ Уитлакоче

Гриб, растущий на кукурузных початках. Заслужил высокую оценку ещё во времена доколумбовой Мексики за неповторимый вкус и высокое содержание белка.



↑ Кабачок

Цукини – один из самых популярных овощей в Мексике. Используют также цветки кабачков для приготовления с соусом или в качестве начинки.



↗ Чили

Свежие или сушёные. Этих перцев существует до 250 видов. Чили могут быть острыми, такими, как серрано или халапеньо, или с более мягким вкусом, как, например, поблано.

↓ Физалис

Маленькие плоды физалиса зелёного цвета употребляются в свежем виде в салатах или в соусах.



→ Кукуруза

Основа мексиканской кухни. В пищу употребляют початки молодой и сушёной кукурузы. А кукурузная мука высоко ценится не только пекарями и кулинарами, но и диетологами, косметологами и даже рыбаками.



↑ Авокадо

Царь мексиканских фруктов. Основной ингредиент всем известного гуакамоле. Употребляется также в сыром виде в салатах. Существует много разновидностей авокадо, наиболее ценными считаются авокадо с тёмно-фиолетовой кожцей из-за своего сливочного вкуса.

↓ Кактус нопаль

Его сочные листья добавляют в овощные блюда и салаты. Плоды нопалья употребляют в пищу в сыром виде, используют для приготовления лихёров и сыров.

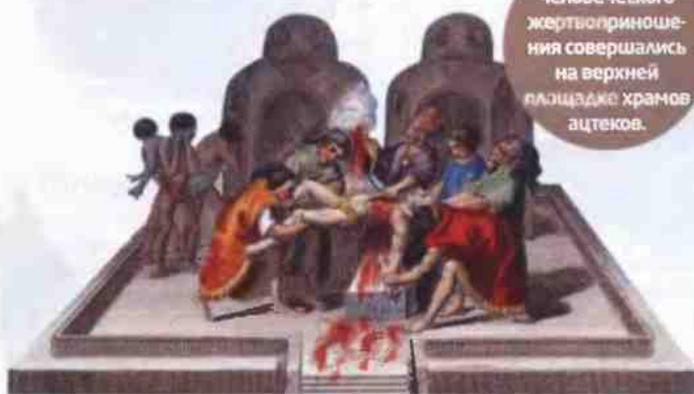


↗ Чайоте

Фрукт, похожий на грушу, однако по вкусу напоминает больше кабачок и используется как овощ. Употребляют в сыром виде в салатах, а также для приготовления различных блюд.

История из глубины веков

Человеческие жертвоприношения



Ритуалы человеческого жертвоприношения совершались на верхней площадке храмов ацтеков.

Известно, что ацтеки практиковали людоедство. Жрецы подносили в дар богам человеческие сердца, что согласно их верованиям могло предотвратить разрушение мира. Мясо жертв – обычно

это были взятые в плен враги – распределялось среди жрецов. Жрецы ели его для приобретения могущества. Употребление человеческого мяса было доступно только высшим кастам.



Привычный обед вождя ацтеков Монтесумы II состоял более чем из 30 блюд. По легенде, посуда, которой сервировали стол, была сделана из чистого золота и использовалась только один раз.

О мире животных

В доколумбовую эпоху в Мексике не было одомашненных животных, таких, как коровы, свиньи и овцы, поэтому мясо местные жители ели крайне редко. Особо ценились индейки, перепела или голуби. Употреблялась в пищу дичь (оленина, зайчатина, мясо тапира

и барсука), рептилии и земноводные, например игуаны, змеи и лягушки. Ацтеки даже вывели специальную породу собак для употребления их в пищу. Тем не менее, большую часть необходимых белков они получали благодаря употреблению насекомых.

Рацион доколумбовой Мексики

Испанцы окончательно покорили империю ацтеков в 1521 году. До этого момента, начиная с 5000 года до н. э., когда появились первые сельскохозяйственные общины, на плодородной мексиканской земле существовали многочисленные цивилизации, среди которых выделялись культуры майя и ацтеков.

Еда этих народов в основе своей была вегетарианской, состояла из кукурузы в разных её видах, чили и агавы. Среди других наиболее употребляемых продуктов можно назвать фасоль, тыкву, авокадо и нопаль. Разнообразные грибы и фрукты, например ананас, чиримойя, гуайява и сливы, дополняли рацион.



Большую роль в доколумбовой пище играли цветы. Их использовали в лечебных целях. Так, цветок, который ацтеки называли «куэтлакочитле», служил средством для измерения температуры.



Великие цивилизации, существовавшие на территории Месоамерики, заложили основу современной мексиканской кухни. Эта кухня плодородных долин, широко использующая овощи и фрукты, несёт в себе память своих создателей – индейцев.

1



На языке ацтеков

Большинство традиционных мексиканских блюд сохранили свои названия на ацтекском языке науатль, равно как и название продуктов, которые благодаря испанцам распространились по всему миру.

Авокадо. Название «авокадо» произошло от ацтекского слова *ahuacatl* – «яйцо» или от *ahuacasahuil*, что буквально означает «яичковое дерево», поскольку этот плод использовался как афродизиак.

Чикль (жевательная резинка). На языке науатль – чикле, образовано от глагола *tzicco* – «приклеивать».

Чили. От слова *chilli* – на языке науатль. Оно означало всё многообразие перцев и не имеет ничего общего с названием страны Чили.

Шоколад. Пришло из языка науатль, однако происхождение слова до конца не ясно. Одна из теорий гласит, что слово произошло от названия напитка из семян хлопчатого дерева (*pitchotl*) и какао (*cac uatl*), но испанцы сократили затем длинное название до *chocauatl*.

Текила. Происхождение слова «текила» не ясно, но есть предположение, что оно произошло от *tequila* (грудь), потому что вулкан в районе, где производился напиток, был похож на маленькую женскую грудь.

Томаты. На языке науатль *tomatl*.

Живая история

В Мексике проживает около 20 миллионов представителей коренных народов, кулинарные традиции которых близки к традициям их предков.

Главным в их рационе остаются кукурузные лепёшки (тортилья), овощи, фрукты и

различные грибы. Мясо рогатого скота, курятину и свинину мексиканцы употребляют только в праздничные дни, а основную часть белков получают из мяса рыб и беспозвоночных. Дополняют это оригинальное меню какао и пчелиный мёд,



Гамма вкусов в разноликой культуре

День мёртвых



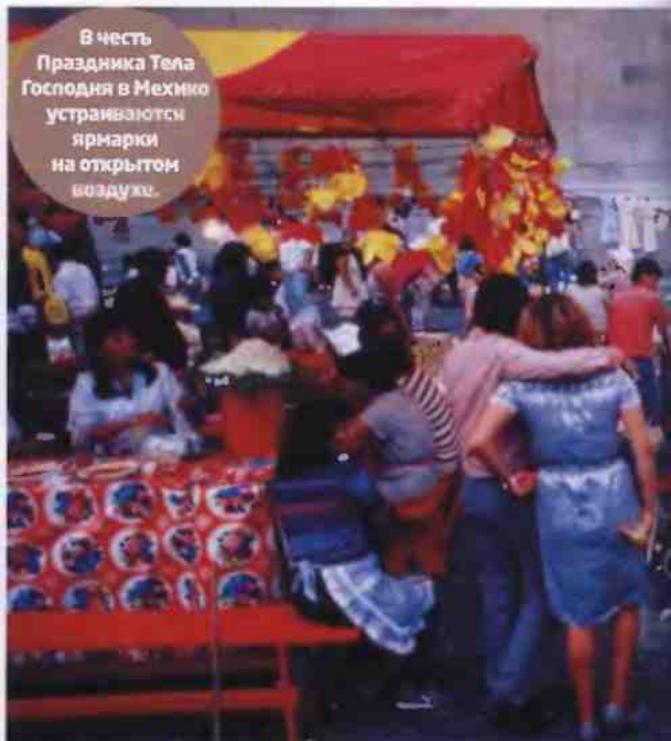
День мёртвых (исп. Día de los Muertos) — праздник, посвящённый памяти умерших. По поверью, в эти дни души умерших посещают родной дом. Традиция восходит к индейцам майя и ацтекам, которые не боялись смерти, так как считали её дополнением жизни. День мёртвых – симбиоз двух верований: языческого толкования смерти и толкования смерти католицизмом, принесённым испанцами.

Цель праздника – оказать ра-

душный приём умершим родственникам и друзьям, которые в этот день «возвращаются» в мир, чтобы насладиться тем, что они любили при жизни. Для этого в домах возводятся алтари с предметами, характеризующими умершего, готовятся его любимые блюда и напитки. Помимо свечей и цветов алтари украшают черепами из сахара и «хлебом мёртвых» (сахарными бисквитами).



Период рождественских серенад начинается 16 декабря и длится до Рождества, напоминая путь Иосифа и Марии в Вифлеем. В эти дни едят пончики и пьют маисовый напиток атоле. Внутри пончика кладут цукаты и фигурку маленького Христа.



В честь Праздника Тела Господня в Мехико устраиваются ярмарки на открытом воздухе.

Традиционные праздники

От испанских конкистадоров мексиканцы приняли католическую веру, а с ней и празднества. Последние смешались с верованиями предков, сформировав в итоге самобытную веру мексиканцев. Примером

подобной смеси религий является Праздник Тела Господня. Он отмечается на протяжении многих веков, прежде всего в индейских поселениях, по дате совпадая с посевным периодом. По всей стране организуются



Два традиционных рождественских блюда: треска и запечёная индейка.

Мексиканцы - весёлый народ со своеобразным взглядом на мир: у них даже смерть служит поводом для праздника. Неповторимость гастрономии Мексики, равно как и всей её культуры, - результат магической комбинации цивилизаций.



народные гулянья. Рождество, как и во многих других странах, самый важный религиозный праздник. Семьи отмечают этот праздник, приготовив запечённую индейку, треску и ромерито (овощи под соусом). Другими традиционными блюдами торжества являются посоло (свинина с кукурузой) и биррия (блюдо из козлятины).

Формой пиньята повторяет фигуры животных (обычно лошадей), которые наполняются угощениями или сюрпризами (конфеты, хлопушки, игрушки, конфетти, орехи).



Пиньята

На Рождество существует традиция разбивать пиньяту, игрушку довольно крупных размеров из папье-маше с конфетами и сувенирами внутри.

Блюда из насекомых на выбор

С незапамятных времён в Мексике употребляют в пищу насекомых. Из тысяч их видов, населяющих территорию страны, более 500 считаются пригодными для еды. Здесь ценится не только их высокая пи-



Блюдо из муравьиных яиц.

тательность, но и тонкий вкус. Наиболее ценными насекомыми в мексиканской кулинарии считаются белые и красные гусеницы, муравьиные яйца, саранча, личинки. Кстати, Мексика экспортирует беспозвоночных, прежде всего гусениц магуэй.

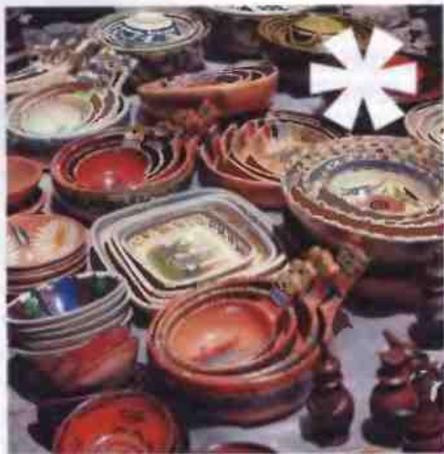


Чем питаются мексиканцы

Мексиканский рацион основан на овощах и фруктах. Уровень потребления молока и сыра высок, в то время как рис, рыба и мясо употребляются реже. Самым распространённым из мясных продуктов является мясо домашней птицы, особенно индейка, из которой готовят несколько традиционных блюд. За птицей следуют говядина, свинина, козлятина и баранина. В Мексике также едят мясо игуаны, броненосца или змеи.



Традиционная посуда



Художественное оформление утвари

В Мексике богатая ремесленная традиция, связанная с кухней. Особенно преуспели мексиканцы в изготовлении глиняной домашней утвари. Очень популярны уникальные глиняные кастрюли, в которых еда равномерно нагревается. В них готовят такие традиционные блюда, как соусы моле и рис по-мексикански. Среди предметов кухонной утвари можно выделить батеа (чаша из дерева, в которой смешивают ингредиенты для приготовления теста, а также подают блюда) и танате (посуда для хранения тортильи в горячем виде). Очень популярна серебряная посуда, украшенная колоритным орнаментом.



Пресс для тортильи →

Пресс, с помощью которого раскатывается тесто для тортильи. Первоначально изготавливался из дерева, сегодня преобладают прессы из стали и алюминия. Эти приспособления известны также под названием «тортильеро» или «тортеадора».



☞ Сковорода и комаль

Помимо глиняной в Мексике широко используется и металлическая посуда. Так, на сковородах обжаривают семена и готовят тушёные блюда. Комаль – очень плоская сковорода – предназначена для приготовления тортильи.



☞ Столовые приборы из дерева

Эти приборы позволяют помешивать блюда и соусы, не нанося вреда антипригарному покрытию кастрюль. Они являются плохими проводниками тепла, и поэтому более комфортны в использовании.



Мельница →

Доска, традиционно используемая для растирания вымоченных в воде кукурузных зёрен, из которых потом готовят тортильи. Сделана из камня вулканической породы в форме лодочки. Некоторые модели имеют дополнительный треножник для придания доске наклонного положения, чтобы пересыпать размолотые зёрна в кастрюлю.



Мексиканская кухня располагает большим выбором кухонной утвари для создания традиционных блюд. Здесь сочетаются изобретения доколумбовой эпохи и европейских мастеров. Большая часть кухонной утвари по сей день изготавливается вручную.

Каменная ступка →

Ступка доколумбового периода из вулканического камня с тремя ножками, обеспечивающими ей устойчивость. Используется для размалывания приправ или приготовления соусов. На стол эти блюда подаются прямо в ступке.



↓ Шоколадница и ручная мельница

Для приготовления горячего шоколада по-мексикански ингредиенты смешивают в глиняной шоколаднице и взбивают ручной мельницей до получения воздушной массы.

← Пестик

Приспособление для растирания ингредиентов в ступе. Чтобы ингредиенты сохранили свой вкус, перед началом процесса необходимо протереть ступу и пестик морской солью и молотой кукурузой, а затем промыть водой.



↙ Скалка и вощёная бумага

Необходимы для раскатывания теста и приготовления традиционной мексиканской тортильи, если нет пресса.



← Медный ковш

По сравнению с предметами обихода из других материалов – это дорогостоящая, но очень популярная посуда в мексиканской кухне: медь является лучшим проводником тепла, поэтому ковш идеален для приготовления соусов, повидла или сахарных сиропов.

Для размалывания с помощью мельницы используется валик, середина которого толще, чем края. Валик известен под названием «мано» (рука).

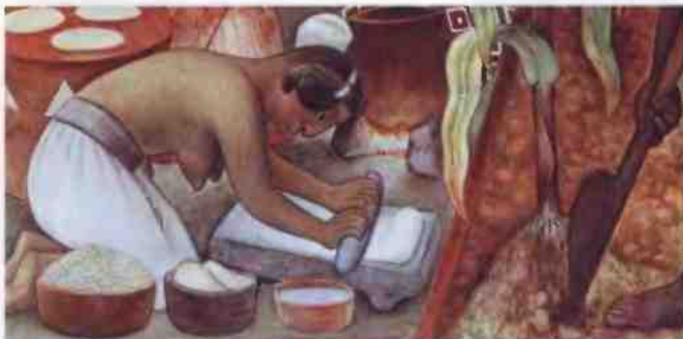
Тамалеварка →

Изобретение доколумбовой эпохи, со временем было модернизировано. Похожа на нашу пароварку. Состоит из глубокой алюминиевой кастрюли, внутри которой на небольшой высоте от дна расположена решётка. Используется для приготовления тамалов: в кастрюлю наливают воду высотой в три пальца, после её закипания на решётку кладут тамалы таким образом, чтобы они не касались воды. Затем кастрюлю накрывают крышкой, и блюдо готовится на пару.



Золотой продукт

Подарок богов



Первые свидетельства о выращивании кукурузы были найдены на юге Мексики и датируются 5000 годом до н. э. Этот злак играл основополагающую роль в питании, праздниках и религии майя и ацтеков. Предста-

вители этих двух великих цивилизаций верили, что боги сотворили человека из кукурузного теста. Испанские конкистадоры привезли кукурузу в Европу, и кукуруза распространилась во все концы света.

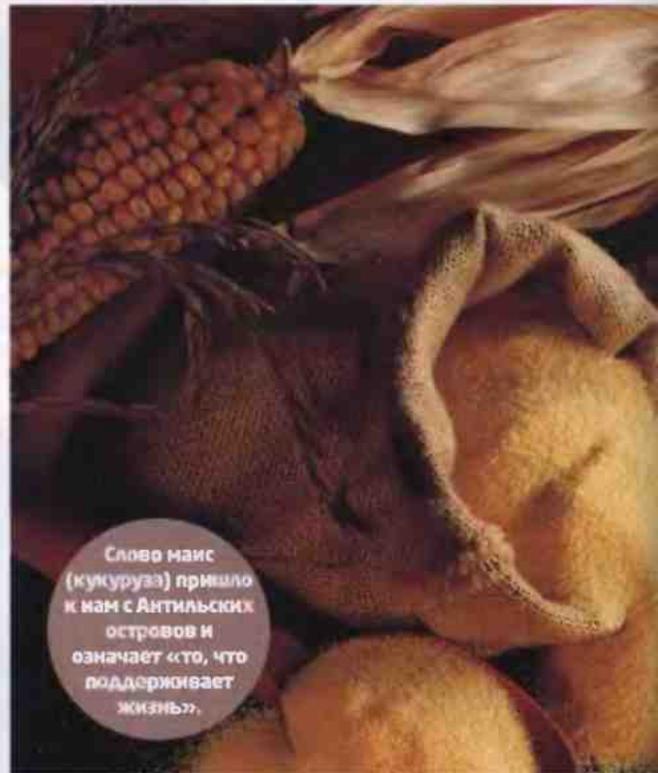


Кукуруза - самое одомашненное растение в мире. Её происхождение до сих пор остаётся загадкой для учёных, поскольку современные сорта кукурузы очень отличаются от своего предка, а диких видов этого растения нет.

Незаменимые тортильи

Кукуруза является незаменимым ингредиентом для приготовления тортильи, основного блюда мексиканцев. Эти лепёшки готовят из разных сортов кукурузы и по-

дают к любой другой еде. Ежедневно в Мексике съедают до 300 миллионов лепёшек, что в среднем составляет три лепёшки на человека.



Слово **маис** (кукуруза) пришло к нам с Антильских островов и означает «то, что поддерживает жизнь».

Кукуруза в мексиканской кухне

Кукуруза – самая древняя зерновая культура, принадлежит к семейству злаковых. Её применение обширно: помимо употребления человеком в пищу она используется для корма скота, как основа при изготовлении некоторых лекарств, для получения глюкозы, алкоголя, бумаги, краски. Для наименования кукурузы мексиканцы используют несколько десятков слов. В Мексике используются все части растения. Кукурузу употребляют в сыром виде, поджаренную, полусырую или приготовленную на пару. Зёрна смалывают в муку, которую используют в качестве загустителя, как начинку или панировку. Из кукурузной крупы готовится традиционный мексиканский хлеб.

Кукуруза - неоценимый вклад Мексики в международную кухню. Это главный элемент не только гастрономии, но и экономики страны. Мексика занимает третье место в мире по выращиванию кукурузы. На протяжении уже более 5000 лет мексиканцы ежедневно употребляют этот злак в пищу.



Из массы, приготовленной из отваренных кукурузных зёрен, делают тортильи и атоле. Атоле — напиток, который получается в результате длительной варки кукурузы в воде, до сильного загустения.

Мексиканцы используют даже уитлакоче, гриб, который поражает зёрна кукурузы и растёт внутри них. Имеет интересный, но довольно резкий вкус.



Тамали — традиционное блюдо, готовится из листьев кукурузного початка, в которые заворачивается начинка из кукурузного фарша и свиного жира.



Природная энергия

Энергетическая ценность кукурузы превышает аналогичные показатели пшеничной муки. В кукурузе содержится большое количество углеводов, что делает её весьма калорийной. Тем не менее, содержание белка в ней невелико, поэтому блюда из кукурузы следует дополнять другими продуктами, предпочтительно бобовыми.



Виды кукурузы

В зависимости от своих характеристик, размера, цвета, периода созревания, кукуруза подразделяется на пять основных категорий.



Воздушная. Зёрна этого типа удерживают влагу внутри зерна, и по этой причине при подогреве зерно взрывается, превращаясь в знаменитый поп-корн.

Твёрдая. Похожа на воздушную кукурузу. Этот сорт был выведен для получения крупных зёрен.

Мягкая. Наиболее подходящий сорт для употребления в пищу.

Пригоден для производства муки, приготовления тортильи, тамали и атоле.

Зубчатая. Самый популярный сорт. Используется для изготовления крахмала, масла, алкоголя и сиропов, а также идёт на корм скоту.

Сладкая. В этом сорте содержится много сахара. В переработанном виде она очень высоко ценится.

Мексиканская тортилья



Кукурузная тортилья

Символ мексиканской кухни. Тортильи готовят из особой кукурузной муки, которую можно купить в специальных магазинах или в магазинах диетических продуктов. Одной из разновидностей являются тортильи, сделанные из кукурузной муки пополам с пшеничной. Их можно жарить.



Тако

Мягкие тортильи с начинкой из фасоли, листьев салата и нарезанного кусочками варёного мяса. К ним добавляются нарезанные кубиками помидоры, тёртый сыр, сливки и мексиканский соус. Традиционное блюдо северной части Мексики. Подают в виде рулетиков (в обжаренном виде это блюдо называется «флаута») или просто сложенными пополам, в стиле текс-мекс (фото).



Пшеничная тортилья

Готовится преимущественно на севере Мексики из воды, соли и пшеничной муки. В тесто обычно добавляют жир, затем его раскатывают скалкой. Очень редко жарят.



Тотопо

Обжаренные и хрустящие кусочки кукурузной лепёшки используют в качестве ложки для употребления блюд из фасоли или гуакамоле. Лепёшку разрезают на куски размером 10 см.

Кукурузная тортилья: шаг за шагом



Мука. Для изготовления кушанья не используется жир, поэтому приготовление кукурузной тортильи требует особой точности. Этот рецепт рассчитан на 6 лепёшек. Насыпьте в глубокую чашку 150 граммов кукурузной муки и половину чайной ложки соли.



Вода. Добавьте постепенно 200 мл тёплой воды, не переставая размешивать муку рукой или деревянной ложкой до получения влажной и мягкой массы. Если масса распадается, то добавьте ещё немного воды. Накройте тесто полотенцем и оставьте на 1 час.

За многие сотни лет приготовление тортильи несколько не изменилось, как и значимость её для мексиканцев. Недаром эти лепёшки в Мексике называют - «нож и вилка Мексики». В их приготовлении используется как пшеничная, так и кукурузная мука.



Энчилада

Тортилью покрывают томатным соусом из зелёных или красных помидоров, добавляют начинку и сворачивают трубочкой.



Буррито

Тортильи из пшеничной муки с начинкой из мяса или овощей. Начинка кладётся в центр, затем один край заворачивается, чтобы начинка не выпала, а с другого края лепёшка сворачивается в трубочку. Традиционное блюдо в Центральной Мексике.



В отличие от тортильи, мука кладётся внутрь вместе с начинкой.

Тамали

Традиционное блюдо Центральной Мексики. Тамали – это начинка из мяса и кукурузной муки для тортильи, завернутая в банановые листья или листья кукурузных початков. Готовятся на пару. Для приготовления мексиканцы используют тамалеварку.



Тостада

Самые маленькие лепёшки, они не сворачиваются в рулетики. Жареная тортилья служит основой, на которую сверху кладут немного фасоли и нарезанное соломкой мясо, рыбу или мясо цыпленка. Посыпается сыром.



Тортилья. По традиции тесто нужно растягивать руками до тех пор, пока оно не станет по толщине похожим на бумагу. Однако, чтобы сэкономить время, можно использовать вощёную бумагу и скалку или специальный пресс для изготовления тортильи.



Приготовление. Можно готовить на сильно разогретой комале, а также в кастрюле или на сковороде с толстым дном. Тортильи обжаривают около 2 минут с каждой стороны. Если вы их пожарите в течение только 30 секунд, тортильи получатся очень мягкими, если 3 минуты – хрустящими.

Другая мексиканская революция

Текс-мекс - на стыке границ



Сверху вниз: фасоль с чили, жареная фасоль, начос и чили с мясом.

Название «текс-мекс» отражает объединение двух кулинарных традиций. Речь идёт о кухне Техаса, южного штата Соединённых Штатов и Мексики. По этой причине текс-мекс не может считаться чисто мексиканской кухней. Символическое блюдо стиля текс-мекс – чили с мясом. Готовится из тушёного мяса,

помидоров и фасоли, приправленной чили. Другим классическим блюдом текс-мекса считаются начос (треугольнички из кукурузной тортильи), которые подаются с различными соусами или расплавленным сыром.

Текс-мекс в Белом доме

Джордж Буш-младший, бывший губернатор штата Техас, а затем президент Соединённых Штатов, – известный любитель мексиканской кухни, особенно в стиле текс-мекс. Во время его пребывания в должности президента мексиканская кухня стала модной у представителей высших классов страны.



Кухня чувств

Роман Лауры Эскивель «Шоколад на крутом кипятке» и его экранизация познакомили весь мир с историей Мексики и её гастрономическими традициями. Роман – нечто среднее между книгой рецептов и прекрасной историей любви. В нём повествуется о жизни Титы, мексиканки начала XX века, которая ищет утешения у кухонной плиты, после того как семья разлучила её с любимым. Героиня устанавливает тесную связь между своими чувствами и блюдами, которые готовит для любимого.

“ Нача покрыла поцелуями Титу и вытолкнула её из кухни. Непонятно, откуда у неё опять появились слёзы, но они всё-таки появились и изменили текстуру нуги... ”



Жевательная резинка популярна ещё с доколумбовой эпохи. Во время ссылки в США мексиканский экс-президент Лопес де Санта Анна показал этот продукт Томасу Адамсу, который в 1871 году изобрёл оборудование для производства жевательной резинки.

Кухня Мексики оригинальна и своеобразна, что объясняется смешением кулинарных традиций индейских племён и рецептов Испании и Франции. Большинство классических ингредиентов мексиканской кухни появились именно в этих местах, и лишь потом были разнесены по всему свету.



Роман состоит из 12 глав, соответствующих двенадцати месяцам. Каждому месяцу посвящено определённое блюдо, связанное с сюжетом, а также с продуктами и особенностями месяца. Например, в декабрьской нуге – это чили.

Мода из древности



Шоколад с насекомыми.

Насекомые в Мексике употребляются в пищу со времён доколумбовой эпохи. В последние годы самые изысканные европейские магазины с успехом используют эту идею, продавая шоколадки и другие сласти с различными насекомыми: муравьями, сверчками и скорпионами.

Из Мексики

Когда испанские конкистадоры прибыли на мексиканскую землю, они открыли для себя множество продуктов, которые впоследствии изменили кулинарные привычки всей планеты. Самой важной

находкой стала кукуруза, поскольку она может расти почти в любом климате. Фасоль, табак, какао, ваниль также были привезены из Мексики и быстро распространились по всему миру.



Виды чили



1. Халапеньо

Своим названием обязан городу Халапа, столице штата Веракрус. Один из самых популярных чили. Очень острый, используется свежим для начинок и соусов. В копченном и сушеном виде известен под названием «чипotle».

2. Уатлуко пунтадо

Уатлуко – свежий перец, растущий в туристической зоне Оахака. Зеленого цвета, когда достигает спелости – красного. Мясистый, довольно острый на вкус.

3. Анчо

Речь идет о сушеном чили поблано. Этот перец обладает мягким вкусом и ароматом с фруктовыми нотами. Незаменим для приготовления бульонов и моли. Используется как натуральный краситель красного цвета.

4. Арболь

Известен под одним и тем же названием в сушеном и свежем виде. Очень острый, используется, в основном, в молотом виде для супов и приправ.

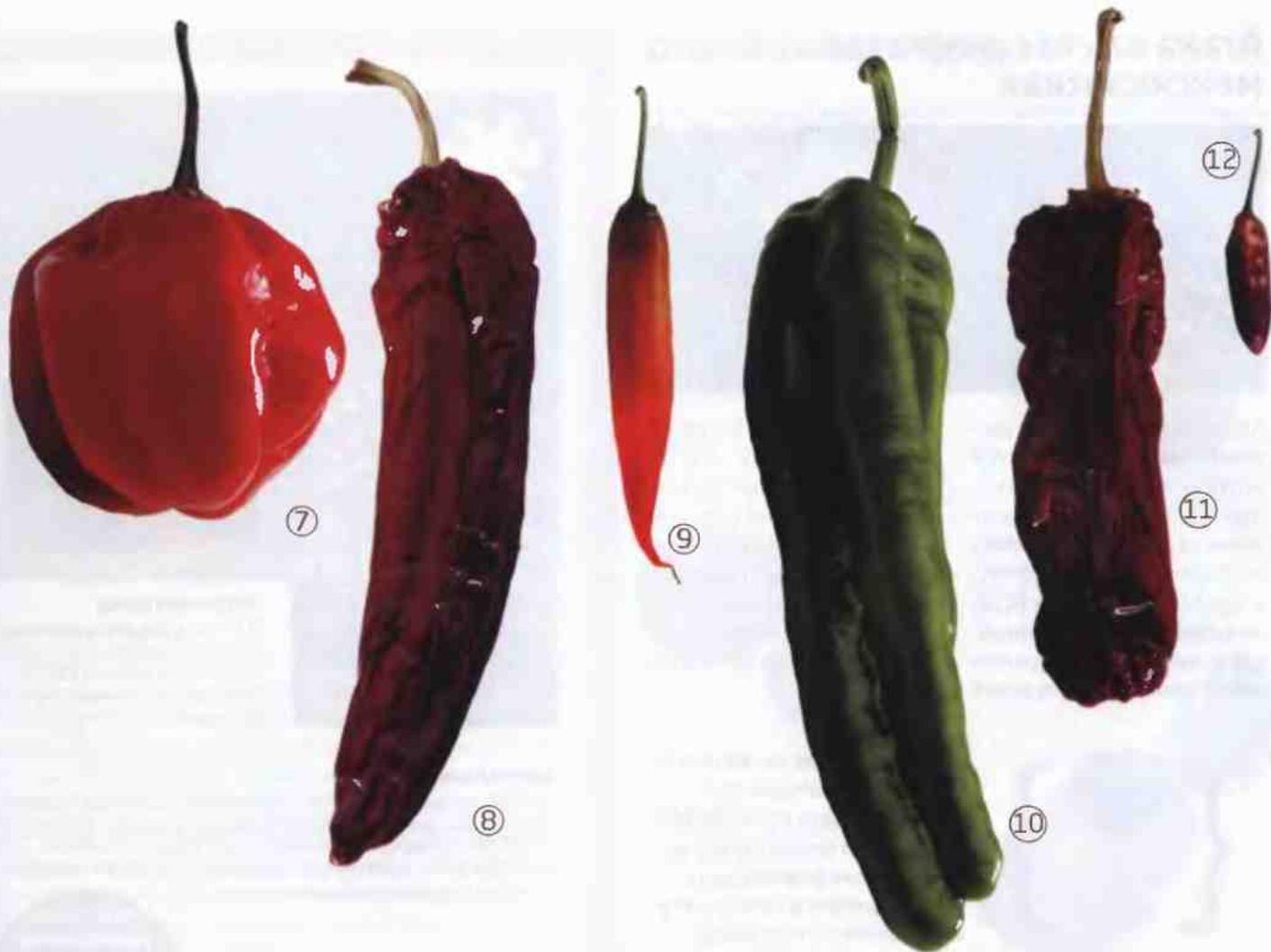
5. Пасилья

Чили с фруктовым и острым вкусом, традиционно используется в штатах Халиско, Гуанахуато, Агуаскальентеси и Сакатекас. Его также называют «черный чили» и часто добавляют в соусы моли. В свежем виде называется «чили-ка», имеет мягкий, немного пикантный вкус.

6. Поблано

Чили с мягким вкусом, немного острее, чем зеленый перец. Родом из Пуэблы, используется практически во всех блюдах и для фарширования чили в ореховом соусе.

Перец чили популярен со времён доисторических племён инков и ацтеков. Может использоваться в любом виде: свежий, сушёный, копчёный, маринованный, молотый. Его употребляют в пищу жареным, фаршированным или просто как приправу. Придаёт особый вкус мексиканским блюдам.



7. Абанеро

Маленький, очень острый чили красного, зелёного или жёлтого цвета. Родом из Южной Америки, был завезён в Мексику через Кубу. Традиционно употребляется на территории Юкатана, Кампече и Табаско.

8. Подсолнух

Сушёный чили. Слегка острый, придаёт блюдам своеобразный вкус. Название показывает, что по мере роста чили всегда поворачивается к солнцу, как подсолнух.

9. Серрано

Родом из горных регионов Мексики. Главный ингредиент супов, соусов, салатов и некоторых рецептов гуакамоле. По мере созревания из красного становится коричневым.

10. Анаэйм

Чили большого размера, употребляют в пищу фаршированным. Чтобы получить мягкий вкус, предварительно необходимо очистить от белой плёнки и семян. В сушёном виде называется «калифорния».

11. Морита

Морита – сушёный чили, острый и вкусный, очень похож на чипотле. Обычно используется в копчёном и молотом виде для добавления в соусы и даже в ликёры. Также известен под названием «мора» или «чилиайле».

12. Пикин

Самый маленький чили. Является предком большого количества сортов чили. В свежем виде его обычно маринуют. В сухом виде растирают в порошок для добавления в блюда из овощей и фруктов.

Текила и компания

Агава на сто процентов мексиканская



Агава – мексиканское растение, из разновидности которого делают различные напитки. Кстати, вопреки распространённому мнению, агавы – не кактус, а принадлежит к семейству лилейных, наряду с нарциссами, ландышами и орхидеями. В зависимости от целей

использования агавы называются по-разному: магуэй, когда из неё делают пульке, и агавы, когда из ферментированного и дистиллированного сока получают мескаль. Мескалем называются напитки, полученные перегонкой сока из сердцевины агавы.



В Мексике вино не является главным напитком, тем не менее здесь производят хорошие столовые вина на севере Калифорнийского полуострова и в штатах Агуаскальентес и Мичоакан.

Мексиканское пиво



Великолепное мексиканское пиво ценится во всём мире. Город Монтеррей считается столицей местного пива, некоторые сорта которого датируются началом прошлого века. Выделяются два основных типа: крепкое тёмное и слабое светлое.

Текила

Этот крепкий алкогольный напиток изготавливается из сока зрелой голубой агавы и по закону только из растений, произрастающих на территории штатов Халиско, Мичоакан, Наярит, Гуанахуато и Тамаулипас. Процесс производства может длиться до девяти лет, если считать с момента выращивания агавы.

Сырье

В качестве сырья используется только сердцевина растения, собранная перед цветением, которую варят для того, чтобы подготовить содержащиеся в ней сахара для процесса ферментации.



Ферментация

В больших баках из нержавеющей стали смешивают сусло, воду и дрожжи. По классической технологии этот процесс может длиться 8-12 дней.

Дистилляция

Высокая температура разделяет смесь на алкоголь (текилу) и побочные продукты. Дистилляцию необходимо выполнить дважды, поскольку во второй раз получается максимально чистый продукт («серебряная» текила). Если текилу затем помещают в бочки для созревания, получается текила «отдохнувшая» и «выдержанная».

Пить текилу рекомендуется из специальной стеклянной посуды, хотя можно использовать и стаканы любого типа.



С давних пор в Мексике изготавливается великое множество напитков, основой которых чаще всего являются фрукты и кактусовые растения. Из последних после ферментации получают алкогольные напитки, а в свежем виде они служат основой для прохладительных напитков и кофе.



Как пить текилу

Существует четыре вида текилы, которые обычно пьют с солью и лимоном, следуя особому ритуалу, известному во всём мире: насыпьте немного соли в ямку между большим и указательным пальцами, слизайте соль, выпейте залпом текилу и закусите лимоном. Впрочем, сами мексиканцы так текилу пьют редко. И текила с солью и лаймом (именно лаймом) скорее используется как лекарство со времени крупной эпидемии гриппа в Мексике в 1930 году. Хотя в любом ресторане вам и принесут к текиле соль и лайм, но это, скорее, снисхождение ко вкусам иностранцев. Мексиканцы пьют текилу без всякой соли, просто закусывая сытными блюдами: фахитас (лепёшки с говядиной), малькахете (курица с овощами) или ахеако (рыбный суп с фасолью). Пьют текилу комнатной температуры.

1. Бланко («серебряная»)

Интенсивный аромат со вкусом агавы и нотками дыма, наиболее популярный тип текилы. Обычно пьют из стопки для текилы.

2. Репосадо («отдохнувшая»)

Насыщенный древесный привкус после выдержки в бочках в течение нескольких месяцев. Пьют из бокала для хереса.

3. Ховен («молодая»)

Молодая текила, невыдержанная, обычно ароматизирована или подкрашена колером, пьют из стопки для текилы.

4. Аньехо («выдержанная»)

Карамельного цвета, который приобретается в результате выдержки в бочках как минимум в течение года. Обычно разливается в бокалы для коньяка.

Освежающие фрукты

Напитки, приготовленные из смешанных с ледяной водой фруктов, являются традиционными в Мексике, особенно в штате Оахака. Свежие фрукты в натуральном виде, в форме сорбета или сока – незаменимый ингредиент мексиканской гастрономии.

Лайм и лимон

Тёртая цедра используется как краситель в популярном мексиканском лимонаде. Сок добавляют в прохладительные напитки, а ломтики подают к текиле, некрепкому пиву и большинству блюд.



Манго

Сочный, ароматный фрукт с нежным, немного смолянистым вкусом. Используется в натуральном виде и для приготовления сорбетов.

Ананас

Употребляется в свежем или приготовленном виде. Высоко ценится сок этого растения. Вместе с инжиром и питой образует освежающее блюдо, традиционное в Эль Бахио.



Гуайява

По вкусу хорошо сочетается с ананасом и широко используется в свежем виде, для приготовления прохладительных напитков, фруктовых салатов и освежающих блюд.

Папайя

Её вкус прекрасно дополняет лайм или лимон. Употребляется в свежем виде, вместе с другими фруктами, используется в приготовлении сорбета и фруктовой воды.



Мексиканские напитки



1. Коктейль «Маргарита»

Текила стала известной во всём мире благодаря этому коктейлю. Он готовится из «серебряной» текилы, сока лайма или лимона, ликёров «Трипл-секо» или «Куантро» и молотого льда. Подаётся с долькой лимона. Принято употреблять как аперитив.

2. Ромполе

Пунш, характерный для Пуэблы. Готовится из молока со вкусом миндаля, куда добавляют гвоздику, ваниль и взбитые желтки. Смесь нагревают на водяной бане до загустения, постоянно помешивая. Затем добавляют ром и остужают. Употребляется в чистом виде или в качестве наполнителя к фруктовым салатам.

3, 4. Фруктовая вода

Готовят из семян или фруктов, за основу берётся вода, добавляется сахар и лимонный сок. Используют молотые семена дыни с сахаром, нарезанную кусочками дыню. Можно приготовить напиток из клубники, киви или любых других фруктов.

5. Кофе с корицей

Один из самых популярных горячих напитков. В воду добавляют палочку корицы, гвоздику, сахар, тёртую цедру апельсина. Смесь кипит в течение 20 минут, после чего в неё засыпают молотый кофе. Напитку дают прокипеть в течение трёх минут, а затем настояться. Потом кофе процеживают и пьют со сладким хлебом или тамали.

6, 7. Атоле

Очень популярный в стране напиток. Готовится из молотой варёной кукурузы, разведённой водой. Во время приготовления, для улучшения вкуса, можно добавить пюре (из клубники, миндаля или гуайявы) или молоко с корицей и ванилью.

8. Белый атоле

Готовят из белой или жёлтой кукурузной массы. Обладает сладким вкусом и популярен в штатах Мехико и Мичоакан. Нагревают 6 стаканов воды, 1 стакан кукурузной муки разводят в 2 стаканах воды, процеживают и добавляют в кипящую воду. Варят, помешивая, до загустения.

9. Сангрита

Очень жгучий безалкогольный напиток. В Халиско его употребляют вместе с текилой и традиционными блюдами. Смешивают томатный сок из 1 килограмма помидоров, сок 3 апельсинов и 2 лимонов, 1 нарезанную луковицу, сахар, 4 или 5 чили серрано. Готовый напиток процеживают и охлаждают.

10. Какао

Мексиканский напиток, а вернее даже сытная еда. Популярен во всём мире, очень простой в приготовлении. Растапливают 4 шоколадные плитки с сахаром в 6 стаканах молока или воды. Варят, помешивая. Если напиток надо сделать более воздушным, используют миксер. Можно употреблять в холодном или горячем виде.

Напитки - от какао до текилы - играют очень важную роль в мексиканской кухне. Их значение столь велико, что с некоторыми блюдами употребляется только определённый напиток. Алкогольные и безалкогольные, прохладительные и горячие - их приготовление не занимает много времени и сил.



Мескаль

Алкогольный напиток из агавы. Облегченная версия текилы, родом из Оахаки. В бутылку иногда помещается гусеница магуэй. Гусеницу принято делить между всеми. Ликёр без цвета или с желтоватым оттенком (если был выдержан).

Пиво

Ценится во всём мире, употребляется с различными блюдами. Тёмное пиво имеет более крепкий вкус, а светлое - более мягкий, поэтому его подают с лимонными дольками.

Вино

В Мексике вино не очень популярно. Мексиканское вино должно иметь очень ярко выраженный, крепкий вкус, чтобы блюда, к которым оно подается, не перебивали его. Лучшее вино изготавливается на севере страны.

Божественный шоколад

От какао до шоколада



Прежде всего, плоды какао подвергаются осторожной обработке для получения какао-бобов, подходящих для изготовления шоколада. Этот процесс состоит из четырёх этапов: извлечение какао-бобов, ферментация, промывание для удаления мякоти и сушка.

По окончании процесса зёрна сушат, чтобы они приобрели свой аромат, затем чистят и размалывают.

Полученная паста из какао прессуется, в результате чего масло отделяется от плитки какао, которая после размалывания превращается в какао-порошок. А для получения разнообразного шоколада достаточно смешать какао-порошок и масло какао с остальными нужными ингредиентами: сахаром, молоком, сухофруктами, орехами.



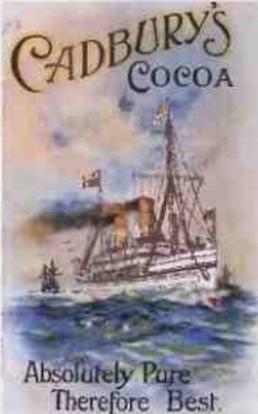
Виды шоколада

В давние времена шоколад употреблялся как напиток. Как еду шоколад начали употреблять в 1847 году, когда британская компа-

ния Fry&Sons представила первые плитки шоколада. Виды плиток различаются в зависимости от состава ингредиентов.

Питца богов

В XVIII веке какао получило научное название *Theobroma cacao* (греч. «питца богов»). Известно, что дерево какао произрастало ещё в IV в. до н.э. на Юкатане. Майя и ацтеки считали какао и его семена подарком богов, какао-бобы использовались как средство расчёта, а напитки, приготовленные из какао с водой и чили, были очень питательны и восстанавливали силы. Эрнан Кортес привёз какао в Испанию, где в XVI веке монахи добавили в рецепт приготовления шоколада сахар.



← Массовое производство шоколада началось только в XIX веке, когда британские и швейцарские компании — Cadbury, Suchard, Lindt, Fry&Sons и Nestle — занялись его промышленным выпуском.



Тёмный шоколад

Шоколад, с крепким вкусом, отличается высоким содержанием какао-порошка (более 50%), без добавления молочных продуктов. В зависимости от содержания сахара различается горький и полугорький тёмный шоколад.

Какао и его производные в виде шоколада являются одними из самых популярных продуктов в мире с того момента, как испанцы завезли их в Европу. Давно была замечена удивительная способность какао улучшать настроение и повышать жизненный тонус.



Способы употребления шоколада



В некоторых странах жидкий шоколад – смесь какао с водой или молоком – используется как составляющая десертов, но в Мексике он чаще всего употребляется как напиток. Сегодня существует три способа при-

готовления горячего шоколада: по-французски – это светлый и негустой шоколад; по-венски или по-швейцарски, аналогичен предыдущему варианту, но с добавлением взбитых сливок; и по-испански – очень густой шоколад, в него обмакивают бисквиты или пончики. Густой шоколад получится, если в него добавить муку или крахмал.



Какао в том виде, в каком его готовили ацтеки и майя, имеет очень горький, неприятный для европейцев вкус. Испанские колонизаторы добавили в рецепт сахар, сделав напиток более мягким.

Молочный и белый шоколад

Очень сладкий, ведь помимо какао и сухого молока эти плитки шоколада содержат до 50% сахара. Если какао-порошок полностью заменить на масло какао, получится белый шоколад.



Кондитерский шоколад

Нежная шоколадная глазурь состоит из какао-порошка и масла какао. Если увеличить содержание масла какао, получится шоколад для изготовления конфет, в горячем виде им глазируют торты и пирожные.



БОЖИТЪТ НА ДЪЛНИТЕ



Менюта са разработени от шефа на ресторанта, който е с много години опит в готвенето. Това означава, че всички ястия са вкусни и здравословни. Ако искате да си направите диета, не се притеснявайте, защото в менюта са включени много здравословни ястия.



Ако искате да си направите диета, не се притеснявайте, защото в менюта са включени много здравословни ястия.



РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ »



Гуакамоле

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

2 крупных авокадо

1/2 сушёного чили серрано
(оранжево-красного цвета)

1 зубчик чеснока

2 ст. ложки воды

1 спелый помидор

1/2 луковицы

1 лимон

Оливковое масло по вкусу

Соль по вкусу

1 чайная ложка
нарезанного кориандра

Кукурузные тортильи
(не обязательно)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ступка

Нож

Разделочная доска

2 чашки

Вилка или толкушка

Мелкое сито или холщовая ткань

Соковыжималка

Глиняная чашка

САМЫЙ БЫСТРЫЙ В ПРИГОТОВЛЕНИИ СОУС

Если хотите сделать рецепт попроще, растолчённый чеснок и чили можно заменить несколькими каплями соуса табаско. Для приготовления гуакамоле подходят спелые, но не перезревшие авокадо. Можно взять незрелые авокадо и для их быстрого созревания завернуть в бумагу и положить в тёплое место. Чили серрано – один из самых острых перцев. Для приготовления гуакамоле можно использовать и сушёный чили.



Гуакамоле не требует особого представления, так как его слава распространилась далеко за границы Мексики. Столь широкая популярность гуакамоле привела к появлению многочисленных рецептов его приготовления. Традиционный рецепт соуса включает три основных компонента: чеснок, чили и авокадо.



Гуакамоле

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Удалите семена из половинки чили серрано – таким образом вы избежите слишком острого вкуса этого чили – и положите перец в ступку. Очистите зубчик чеснока, разрежьте на две половинки и тоже положите в ступку.



Разомните чеснок и чили пестиком.



Очистите половинку луковицы и мелко порежьте. Отложите.



Очистите авокадо, удалите из него косточку. Разомните мякоть плода вилкой или толкушкой. Отложите.

» 9

Выдавите сок из лимона налейте его в массу, потом добавьте туда же немного оливкового масла и процеженную жидкость от растолчённых чеснока и чили.



» 10

Попробуйте и посолите по вкусу. Добавьте мелко нарезанный кориандр в гуакамоле и тщательно размешайте.



Приготовление Гуакамоле »

Добавьте в ступку немного воды (примерно 2 столовые ложки) и оставьте на 10 минут.



Очистите спелый помидор от кожицы и семян, нарежьте небольшими кубиками. Отложите.

Процедите в чашку смесь из чеснока и чили через сито или марлю.



» 8 ГУАКАМОЛЕ



Смешайте ложкой пюре из авокадо с луком и кусочками помидора.

» 11
Переложите гуакамоле в глиняную посуду и подавайте на стол вместе с обжаренными кукурузными тортильями.



Кесадилья

ИНГРЕДИЕНТЫ

(20 штук)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ДЛЯ КЕСАДИЛЬИ

480 г пшеничной муки грубого помола

1 чайная ложка соли

3 ст. ложки растительного масла

125 мл воды

СЫРНАЯ НАЧИНКА

10 кусочков сыра (толщиной 2 см)

ОМЛЕТ С КОПЧЁНОЙ КОЛБАСОЙ

2 или 3 ст. ложки масла

150 г копчёной колбасы

Пол-луковицы

5 яиц

Щепотка соли

2 чашки (1 большая и 1 маленькая)

Кухонное полотенце

Вощёная бумага

Скалка

Сковорода-гриль

Сковорода

Венчик

Деревянная ложка

ГРУБЫЙ ПОМОЛ

Пшеничная мука грубого помола, по сравнению с мукой высшего сорта, более плотная и более серая. Мука высшего сорта рекомендуется для панировки, приготовления белого соуса, но, если у вас под рукой нет муки грубого помола, её можно использовать и для приготовления кесадильи.



Кесадилья - самая известная мексиканская горячая закуска. Как правило, классические тортильи для этого блюда готовятся из кукурузной муки, за исключением северной части Мексики, где используется пшеничная мука. Тортилья похожа на хлеб и обладает нейтральным вкусом. Когда же она обжаривается вместе с начинкой из сыра и омлета с копчёной колбасой, то приобретает уникальный вкус.



Кесадилья Шаг за шагом

1 ТЕСТО



В достаточно большую чашку насыпьте муку грубого помола, добавьте 1 чайную ложку соли и 3 столовые ложки растительного масла.

НА ЗАМЕТКУ

Очень трудно указать точное количество муки для приготовления кесадильи

Сорт пшеницы, из которой сделана мука, или даже тот факт, старая это мука или новая, способны повлиять на консистенцию теста. Поэтому важнее всего конечный результат: тесто должно получиться эластичным и блестящим. Исходя из вышесказанного во время замешивания добавляется большее или меньшее количество муки или воды.

3

Накрыв тесто кухонным полотенцем, дайте ему немного подойти, оставив примерно на полчаса.



4 РАСКАТЫВАНИЕ



Разделите тесто на 20 шариков размером чуть больше ореха. Возьмите шарик и положите между двумя листами вощёной бумаги.

7



Выложите лепёшку на сковороду-гриль или обычную сковороду, обжарьте без масла до золотистого цвета с обеих сторон. Повторите операцию со всеми остальными шариками, приготовив таким образом 20 лепёшек, обжаренных на сковороде.

» 2



Размешивая руками массу, потихоньку добавляйте воду. В результате у вас должен получиться эластичный и блестящий шар теста. Если тесто получается слишком жирным, добавьте в него муки или воды. Не замешивайте тесто слишком круто, иначе оно станет похожим на жевательную резинку и ему будет трудно придать форму.

» 3



С помощью скалки раскатайте тесто, придавая форму круга диаметром 8 см. Лепёшка должна быть толщиной примерно 2 мм.

» 5



Снимите верхний лист воцёной бумаги и аккуратно растяните лепёшку в разные стороны.

» 8

СЫРНАЯ НАЧИНКА



Оставьте половину лепёшек для начинки из копчёной колбасы. Сложите вдвое 10 лепёшек и внутрь каждой положите кусок сыра. Отложите.

»

СЕКРЕТ

Кусок сыра по диаметру должен быть меньше тортильи, чтобы при складывании он не выступал наружу. Поэтому, если диаметр тортильи в этом рецепте около 8 см, куски сыра должны быть размером 6-7 см. По ширине сыр должен составлять половину диаметра тортильи.

» Кесадилья Шаг за шагом

» 9 НАЧИНКА ИЗ КОПЧЁНОЙ КОЛБАСЫ



Разогрейте немного масла на сковороде. Нарезьте копчёную колбасу кубиками и обжарьте на медленном огне.



Нарезьте половинку луковицы полукольцами, положите в сковороду и обжаривайте в течение 10 минут или до тех пор, пока не увидите, что лук стал прозрачным и золотистым.



Положите по 1 столовой ложке начинки в каждую из оставшихся лепёшек. Сложите лепёшки вдвое и немного прижмите, чтобы начинка распределилась равномерно.

» 14 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Положите кесадильи, как сырные, так и с колбасой, на предварительно разогретую сковороду-гриль и слегка поджарьте их с обеих сторон.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Буррито из овощей

С перцем и цуккини

Для приготовления 4 порций необходимы 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 цуккини, 1 красный сладкий перец по 1 чайной ложке сушёных тмина и тимьяна, растительное масло, соль и свежемолотый чёрный перец, 1 банка консервированной кукурузы и 1 банка консервированной фасоли. Приготовьте 8 лепёшек из пшеничной муки так, как в основном рецепте

(можно купить уже готовые лепёшки). Очистите луковицу и нашинкуйте. Затем натрите морковь и отставьте в сторону. Очистите чеснок и расплющите зубчики лезвием ножа. Помойте и очистите от кожицы цуккини, нарежьте кружоч-



ками толщиной 2 см, а затем соломкой. Отдельно нарежьте квадратиками сладкий перец. Разогрейте масло и протушите лук и морковь в течение 5 минут на медленном огне, затем добавьте туда чеснок. Размешайте овощи и добавьте цуккини со сладким перцем.



В дуршлаг промойте кукурузу и фасоль, дайте стечь воде, а затем добавьте к овощам. Приправьте тмином, тимьяном, солью и чёрным перцем. Накройте сковороду крышкой и оставьте потомиться овощи ещё 5 минут. Разогрейте лепёшки на сковороде с маслом, чтобы они были мягкими. Положите в них начинку и подавайте буррито в горячем виде.

Начинка из копченой колбасы. Завершающий этап

В отдельной миске взбейте 5 яиц, добавив щепотку соли. Вылейте яйца в сковороду с колбасой и луком.



Снимите сковороду с огня, пока омлет имеет ещё жидковатую консистенцию и яйцо не слишком зажаренное.

» 15

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подайте обжаренные кесадильи горячими на большом блюде.



Фаршированные чили

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

8 свежих чили поблано

500 г сыра для фондю (типа чеддер, «Колония» или «Дамбо»)

100 г муки

4 яйца

Растительное масло для жарки

Рис для гарнира (по желанию)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Тарелка для панировки

2 миски

Венчик

Сковорода

Шумовка

Кухонная бумага

НАИМЕНЕЕ ОСТРЫЙ ИЗ ВСЕХ ОСТРЫХ ЧИЛИ

По размеру чили поблано похож на зелёный сладкий перец, но он немного уже, темнее и имеет острый кончик. Тем не менее можно использовать любой другой неострый вид чили, который подходит для фарширования, например анайм либо просто красный или зелёный сладкий перец.



Это традиционный способ приготовления фаршированных чили в мексиканской кухне. Внутри перцев сыр для фондю, снаружи кляр из муки и яиц - это делает его совершенно особенным, мягким и хрустящим одновременно. Использование не очень острых чили поблано делает вкус блюда сливочным.



Фаршированные чили Шаг за шагом

ПОДГОТОВКА



Обжгите целые чили поблано прямо над огнём газовой горелки или в духовке температурой 180 градусов в течение 15-25 минут.

» 2

Заверните чили в полотенце, чтобы они легче чистились. Снимите с перца кожицу, затем сделайте надрез, чтобы достать семена. Делайте это осторожно, чтобы не разорвать чили.



» 4 КЛЯР



Насыпьте 100 г муки в тарелку и обваляйте в муке фаршированные чили. Отложите в сторону.

» 5



Отделите белки от желтков 4 яиц и вылейте их в две разные миски.

» 8

Обмакните обвалянные в муке чили в эту смесь. Проследите, чтобы смесь распределялась на перце равномерно.



» 9

Разогрейте в сковороде достаточно большое количество растительного масла до 180 градусов, обжарьте по очереди чили до золотистого цвета.



Подготовка. Кляр. Завершающий этап



Внутри каждого чили положите кусок сыра для фондю (примерно 6 см длиной).



Взбейте венчиком белки до плотной пены, добавьте щепотку соли, чтобы они не осели. Отдельно взбейте желтки.



Перелейте взбитые желтки в миску со взбитыми белками. Делайте это аккуратно, помешивая ложкой.

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Снимите чили с огня и разложите на кухонной бумаге, чтобы лишнее масло стекло.



Чили подаются в горячем виде, к ним можно предложить рис или любой другой гарнир.



«Пьяная» фасоль

ИНГРЕДИЕНТЫ (8 порций)

750 г цветной фасоли (или другой)

3 литра воды для приготовления фасоли и вода для замачивания

1 большая луковица

6 зубчиков чеснока

1 ст. ложка свиного жира

ЗАПРАВКА

Пол-литра пива

1 большая луковица

3 помидора (больших и спелых)

4-5 чили халапеньо или серрано

3 ст. ложки свиного жира

2 чайные ложки мелко нарезанного кориандра

Орегано по вкусу

Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Большая миска

Сито

Шумовка

Скороварка или обычная кастрюля с крышкой

Разделочная доска

Нож

Ковш

Кухонное полотенце или газетная бумага

Маленькая кастрюля

Деревянная ложка

«ПЬЯНАЯ» ФАСОЛЬ

Фасоль бывает различного размера, цвета и вкуса, но для этого рецепта используется именно цветная фасоль, из-за её текстуры и мягкого вкуса. Можно использовать любое пиво, но нужно помнить, что во время приготовления вкус ингредиентов становится более интенсивным, поэтому, если взято слишком горькое пиво, оно способно испортить вкус блюда.



Фасоль - один из главных продуктов мексиканской кухни. В этом рецепте описано тушёное блюдо на основе пива, которое делает вкус и аромат кушанья полностью гармоничными. Использование пива в соусе халапеньо придаёт остроту фасоли, которая сама по себе не обладает ярко выраженным вкусом.



«Пьяная» фасоль

1 ФАСОЛЬ



Промойте фасоль и замочите её в воде на ночь.

2



На следующий день процедите фасоль с помощью сита. Положите фасоль в скороварку или в обычную кастрюлю.

4

Если используется скороварка, фасоль готовится в течение 45 минут – 1 часа. В обычной же кастрюле время приготовления составит 1,5-2 часа при закрытой крышке. Если вы увидите, что фасоль впитала всю жидкость, добавьте горячей воды.



5



Когда фасоль станет мягкой, снимите кастрюлю с огня.

6



Чтобы кожица с помидора снялась легко, опустите 3 помидора в ковш с кипящей водой на несколько секунд.

7



Снимите с них кожицу, выньте семена с помощью чайной ложки и мелко нарежьте.

» НА ЗАМЕТКУ

Объём воды

При использовании скороварки достаточно, чтобы вода просто покрыла фасоль. Если же используется обычная кастрюля, глиняная или из любого другого материала, объём воды должен в три раза превышать объём фасоли.

» 3

Залейте фасоль нужным количеством воды. Очистите луковицу, разрежьте её на 4 больших куса и положите в кастрюлю с фасолью, добавьте туда 6 зубчиков чеснока и 1 столовую ложку свиного жира.



» 5



Сцедите оставшуюся после варки фасоли воду. Отставьте фасоль в сторону.

» 7

ЗАПРАВКА



Почистите 1 большую луковицу и мелко нарежьте.

» 11



Обжарьте чили халапеньо или серрано над огнём до тех пор, пока кожица на них немного почернеет (2-3 минуты). Отложите на несколько минут завернутыми в полотенце, чтобы они легко чистились.

» «Пьяная» фасоль Шаг за шагом



Очистите чили от кожицы и семян, мелко нарежьте.



Растопите в небольшой кастрюле 3 столовые ложки свиного жира и высыпьте нарезанный лук.

» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Чтобы заправка не пригорела, добавьте фасоль и пол-литра пива. Посолите по вкусу.

» 16

Оставьте готовиться на медленном огне на 45 минут, чтобы блюдо загустело. Если фасоль впитает пиво, добавьте ещё немного напитка. Если хотите, чтобы вкус блюда был более мягким, добавьте немного куриного бульона или просто горячей воды.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Фасолевый суп

Лёгкий суп

Для приготовления 6 порций необходимы 250 г фасоли цветной или чёрной, 2 литра воды, 4 столовые ложки свиного жира, 1 средняя нарезанная луковица, 3 нарезанных зубчика чеснока, пол столовой ложки красного сухого молотого чили (предпочтительно разновидность кустарникового перца), 1 помидор, нарезанный ку-

сочками (без кожицы и семян), 1/4 чайной ложки майорана, щепотка соли и 75 мл хереса. Промойте хорошо фасоль, переберите её, положите в кастрюлю с водой и варите почти до полной готовности.

Отставьте в сторону. Растопите свиной жир в неглубокой кастрюле, добавьте лук, чеснок и чили, размешайте всё деревянной ложкой. Не дожидаясь, пока лук

станет золотистым, добавьте помидор и оставьте на огне на 1 минуту. Добавьте заправку и орегано в кастрюлю с фасолью, посолите по вкусу. Доварите фасоль до полной готовности. Протрите всё через сито и опять проварите в течение нескольких минут. Затем добавьте херес и продолжайте варить фасоль ещё 2 минуты. Подаётся суп в очень горячем виде.





Обжаривайте лук несколько минут на медленном огне до тех пор, пока он не станет мягким и золотистым.

Добавьте к луку помидоры, чили и 2 чайные ложки мелко нарезанного кориандра, размешайте всё ложкой.



» 17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Попробуйте блюдо, посолите при необходимости ещё и оставьте покипеть пару минут. Переложите фасоль в блюдо и подавайте горячей.



Суп по-веракрусски

ИНГРЕДИЕНТЫ (8 порций)

0,5 кг белой рыбы (морской судак, мерлан, красный люциан)

2,5 л воды

100 г риса

3 моркови

1 картофелина (средняя)

2 яйца

Пол-луковицы

2 зубчика чеснока

10 оливок (с косточками или без)

3 больших помидора
или 250 г томатного пюре

4 ст. ложки оливкового масла

Соль и перец по вкусу

3 ст. ложки каперсов

1 ст. ложка нарезанной петрушки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Ковш

Шумовка

Сито

Миска

Блендер

Большая кастрюля

Деревянная ложка

ЗУБАСТАЯ РЫБА

В этом рецепте используется рыба люциан. У неё белое мясо, не такое нежное, как у морского леща. Если нет люциана, для приготовления супа можно использовать жека, камбалу, морского судака или леща.



Для приготовления одного из самых популярных супов используют: рыбу, овощи, рис. Тёртое варёное яйцо придаёт особую текстуру бульону. Нарезанные оливки и каперсы, благодаря своему крепкому вкусу, служат доминантной нотой этого блюда.



Суп по-веракрусски

1 РЫБНЫЙ БУЛЬОН



Очистите белую рыбу от чешуи, проведя ножом против направления чешуи, затем отрежьте голову.

2



Вырезайте филе, разрезая тушку ножом вдоль хребтовой кости. Нарезьте филе небольшими кубиками. Кость не выбрасывайте.

5



По окончании приготовления процедите бульон в миску.

6 суп



Промойте 100 г риса, залейте водой и оставьте на 30 минут, что позволит ускорить процесс приготовления риса, затем слейте воду.

9



Остудите яйца, очистите от скорлупы и порежьте их.

10



Нарежьте половинку луковицы, затем очистите и нарежьте ломтиками чеснок. Удалите из оливок косточки, а затем нарежьте пластинками.

>> 3



Разделите на несколько частей хребтовую кость и голову, положите в ковш, залейте 2,5 л воды и доведите до кипения. Варите в течение 30 минут.

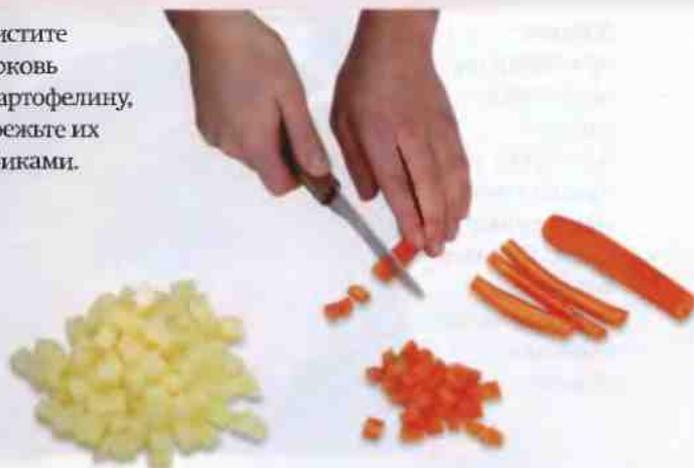
>> 4



Во время приготовления рыбного бульона снимайте шумовкой образующуюся пену.

>> 7

Очистите морковь и картофелину, нарежьте их кубиками.



>> 8



Положите яйца в ковш с водой, доведите до кипения и варите в течение 10 минут.

Очистите помидоры от кожицы и семян, разомните в блендере до получения пюре. Можно использовать готовое томатное пюре и пропустить этот этап приготовления.



>> 9



В большой неглубокой кастрюле нагрейте оливковое масло, добавьте лук и томите на медленном огне, пока он станет мягким и золотистым.

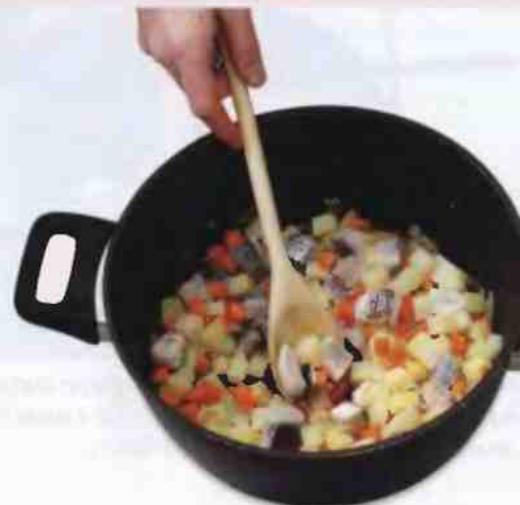
» Суп по-веракрусски Шаг за шагом

» 15

Добавьте кубики моркови и картофеля, оставьте потомиться немного на умеренном огне.



» 14



» 16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Влейте 1,5 л приготовленного бульона и доведите до кипения. В зависимости от того, насколько густой вы хотите приготовить суп, можно добавить больше или меньше бульона.



» 17

Добавьте промытый рис, нарезанные оливки и каперсы, предварительно вымоченные в воде. Оставьте суп кипеть на сильном огне в течение 25 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Чечевичный суп с ананасом

Традиционный суп в Оахаке

Для приготовления на 4-6 порций необходимы 250 г чечевицы, 100 г сала, 1 луковица, 1 столовая ложка оливкового масла, 250 г картофеля, щепотка молотого чили, 2 маленьких ананаса, 1 л мясного бульона, сок 1 лайма, соль и свежемолотый чёрный перец. Засыпьте чечевицу в миску, залейте водой и

оставьте на ночь. На следующий день срежьте кожу с сала, нарежьте его квадратиками. Разогрейте оливковое масло в кастрюле и обжарьте нарезанное сало. Отложите в сторону. Почистите лук, потомите его в этой же кастрюле. Слейте воду и положите чечевицу в кастрюлю, влейте мясной бульон. Доведите суп до кипения, затем убавьте огонь и варите в течение 45 минут

до тех пор, пока чечевица станет мягкой. Очистите картофель, промойте его, нарежьте кубиками и добавьте в кастрюлю. Посолите и добавьте свежемолотый чёрный перец

молотый чили по вкусу. Доведите суп до кипения и варите на медленном огне в течение 45 минут. Очистите

ананасы и нарежьте кубиками. Добавьте в суп вместе с соком лайма, проварите суп ещё немного. Подавайте в горячем виде.



Положите в кастрюлю нарезанную рыбу, посолите и поперчите по вкусу. Размешайте равномерно ингредиенты для супа.



Добавьте чеснок и помешайте. Добавьте томатное пюре, чтобы масса не пригорела, и оставьте потушиться на 5-6 минут.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Когда рыба и овощи практически разварятся, снимите кастрюлю с огня. Подавайте в глубокой тарелке, посыпав сверху мелко нарезанной петрушкой и варёным яйцом.



Биррия

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

МЯСО

1,5 кг цельного куска свинины

300 мл воды

3 стакана муки

МАРИНАД

250 г чили поблано (или сладкий красный или зелёный перец)

1 большая луковейца

6 зубчиков чеснока

Пол чайной ложки тмина

1/4 ст. ложки молотого имбиря

1/2 чайной ложки орегано

4 гвоздики

Палочка корицы длиной 3 см

Веточка тимьяна

2 лавровых листа

1 чайная ложка соли и чёрного перца

СОУС

2 больших помидора

1 маленькая луковица

2 зубчика чеснока

Пол чайной ложки душицы

3-4 ст. ложки растительного масла

300-400 мл куриного бульона

Соль по вкусу

УКРАШЕНИЕ

6 веточек кориандра

1 маленькая луковица

4 лимона

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Полотенце

Ковш

Блендер

Лопатка

Кастрюля с крышкой

Решётка для кастрюли

Сковорода

ПОДАЛЬШЕ ОТ СОКА

Для приготовления этого блюда пригодится решётка, которая устанавливается внутрь кастрюли и позволяет мясу запекаться, а не вариться в собственном соку. Также можно использовать сковородку, регулируя время приготовления. Традиционно биррию готовят из козлятины, также можно использовать баранину или курицу.



Биррия готовится особым способом из мяса, приправленного травами и специями. Традиционно блюдо готовилось в листьях магуэя (произрастает в Мексике), но и без них результат получается тот же: мясо медленно коптится и становится очень мягким, а затем поливается соусом.



Биррия Шаг за шагом

МАРИНАД



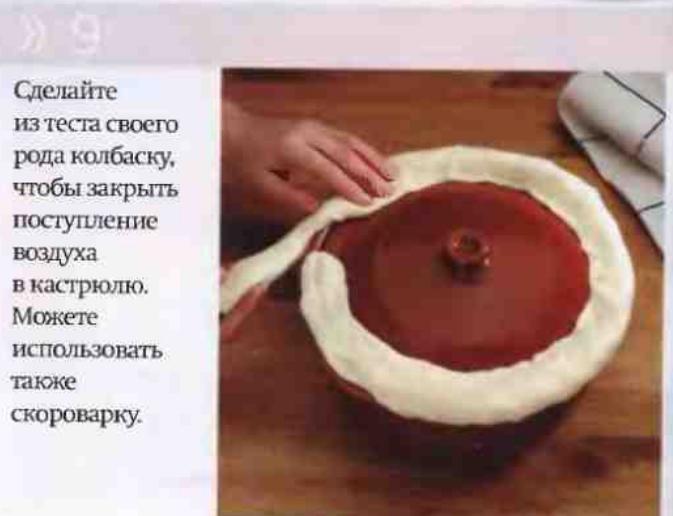
Обожгите чили поблано или сладкий перец, охладите, завернув в кухонное полотенце, чтобы облегчить процесс очистки. Очистите от кожицы и выньте семена.

Нагрейте в ковше пол-литра воды, положите чили и варите в течение 20 минут. Достаньте чили, воду не выливайте.

Если паста получилась слишком густой, можно добавить небольшое количество воды, в которой варились чили.



МЯСО



Установите решётку на дно глиняной кастрюли, налейте воду так, чтобы она не доходила до решётки. Положите на решётку кусок мяса и закройте кастрюлю крышкой.

Сделайте из теста своего рода колбаску, чтобы закрыть поступление воздуха в кастрюлю. Можете использовать также скороварку.



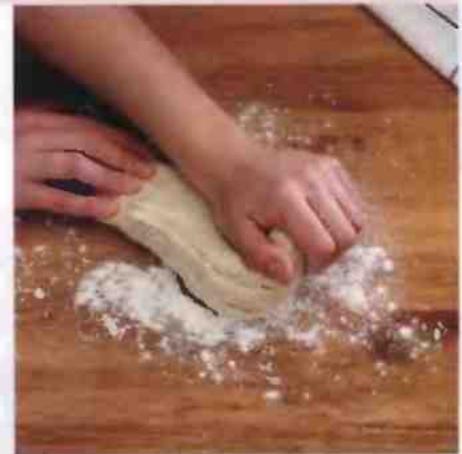
Нарежьте лук большими кусками.

Измельчите в блендере чили, лук с чесноком, тмином, молотым имбирём, орегано, гвоздикой, палочкой корицы, тимьяном, лавровым листом, солью и чёрным перцем до образования однородной пасты.



Положите свинину на блюдо, с помощью лопаточки распределите маринад по куску и оставьте на 1 час. Если хотите, чтобы вкус маринада был интенсивнее, маринуйте подольше.

Смешайте 3 стакана муки и 300 мл воды, получившееся тесто месите до тех пор, пока оно не станет тягучим.



>> 10



Разогрейте духовку до 180 градусов и поставьте в неё кастрюлю на 3 часа. Если используется скороварка, готовьте блюдо в течение 1,5 часа на среднем огне.

>> 11

СОУС



Поставьте помидоры в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 минут. Когда они испекутся, разрежьте пополам.

» Биррия Шаг за шагом



Разрежьте лук на несколько больших кусков, поместите в блендер и вместе с печёными помидорами, 2 зубчиками чеснока и душицей размельчите до консистенции пасты.

» 15

Разогрейте на сковороде растительное масло, положите в неё пасту, обжаривайте в течение 25 минут. Влейте куриный бульон и варите в течение 25 минут.



» 16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Измельчите кориандр, нарежьте 1 маленькую луковицу полукольцами и 4 лимона кольцами для украшения блюда.

» 17



Распределите кусочки мяса по порционным глиняным тарелкам, залейте соусом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Тушёная биррия

В собственном соку

Используются те же самые ингредиенты, что и для биррии, только мясо режется на маленькие куски (как для тушения) и тушится в соусе из упомянутых выше продуктов для маринада и соуса. Для приготовления 4 порций необходимо 900 г свинины (без костей). Для маринада используются те же ингредиенты и в той же пропорции, что и в основном

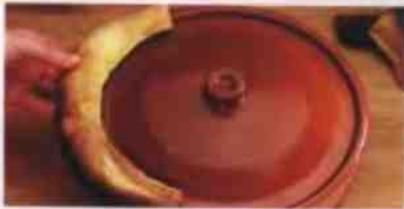
рецепте. Приготовьте маринад согласно этапам, описанным в основном рецепте. Приготовьте соус из 2 помидоров, 1 луковицы, 2 зубчиков чеснока и 2-3 столовых ложек воды или куриного бульона. Сложите все ингредиенты в блендер и смешайте до получения однородной массы. Нарежьте мясо кусочками размером 5-6 см, сложите в кастрюлю и обжарьте в 2 столовых ложках

оливкового масла. Добавьте приготовленный маринад, тщательно размешайте и готовьте на медленном огне в течение 5 ми-

нут. Добавьте соус и готовьте на медленном огне до полной готовности мяса (1,5-2 часа). Подается к столу горячим.



Достаньте кастрюлю из духовки, откройте её, сняв тесто. Возьмите мясо и руками разделите на маленькие кусочки. Нужно, чтобы мясо было ещё горячим. Чтобы не обжечься, можно всё это делать с помощью вилки. Сохраните выделившийся из мяса сок.



Добавьте мясной сок в соус. Посолите и поперчите соус по вкусу, дайте покипеть 10 минут.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Украсьте тарелки кольцами лука, кружочками лимона и порезанным кориандром.



Жаркое из цыплёнка со сливами и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ

(4 порции)

1 цыплёнок

Половинка белой луковицы

3 зубчика чеснока

1 чайная ложка молотой корицы

Соль по вкусу

ОВОЩИ

1 большая морковь (или 2 маленькие)

1 средний цуккини

4 средние картофелины

1 л воды (для приготовления овощей)

2 ст. ложки соли

3 ст. ложки растительного масла

3 ст. ложки свиного жира

1 лавровый лист

1 веточка тимьяна (или 1 чайная ложка молотого тимьяна)

Пол-литра куриного бульона

Пол-литра белого сухого вина

8 слив (без косточек)

1 ст. ложка кукурузной муки или крахмала

3 ст. ложки воды

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тёрка

Ступка

2 миски

Нож

Разделочная доска

Кастрюля

Шумовка

Неглубокая кастрюля

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

Для приготовления этого блюда можно использовать разные ингредиенты. Тимьян можно заменить розмарином, а овощи использовать в зависимости от сезона или вообще не добавлять их, а на гарнир сварить рис. Также можно взять свинину или говядину, но в этом случае время приготовления изменится.



Особенность этого жаркого состоит в том, что мясо сначала маринуется с травами и специями, приобретая сладкий вкус, типичный для кухни Чиapas. Цыплёнка готовят на умеренном огне, поливают куриным бульоном и белым вином, в завершении к нему добавляются овощи и сливы.



Жаркое из цыплёнка со сливами и овощами

1 МАРИНАД

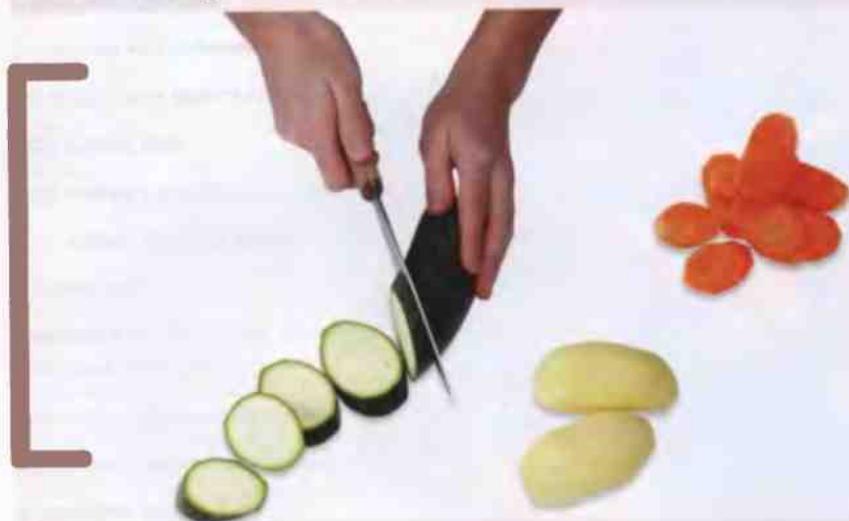


Натрите на мелкой тёрке половинку луковицы, в ступке разомните 3 зубчика чеснока до консистенции пасты.



Смешайте в миске лук и чеснок, 1 чайную ложку молотой корицы, посолите по вкусу.

5 ОВОЩИ



Нарежьте морковь кружочками толщиной 0,5 см и такой же толщины кружочками цуккини. Очистите картофель, но не нарежьте. Если картофель большой, используйте только 2 картофелины, разрезав их пополам.



Отварите морковь в 1 литре солёной воды в течение 10 минут. Затем опустите морковь в миску с холодной водой.

Доведите до кипения картофель и варите в течение 20 минут. Остудите, не опуская в холодную воду (поскольку картофель ещё не доварился, процесс приготовления в этом случае продлится ещё несколько минут).



» 3



Разрежьте цыплёнка на четыре части, а затем каждый кусок ещё на две части, чтобы получилось 8 равных порций.

» 4



Смажьте каждый кусок пастой из лука, чеснока и корицы. Оставьте на пару часов, чтобы маринад хорошо впитался.

» 6



Положите цуккини в кастрюлю с 1 литром кипящей солёной воды, варите 5 минут.

» 7



Выньте из воды шумовкой и обдайте холодной водой.

» СОВЕТ

Меняйте воду во время приготовления

Если вы хотите сохранить цвет и вкус каждого овоща (цуккини, моркови и картофеля), нужно варить их отдельно.

» 10



Когда картофель остынет, нарежьте его кружочками толщиной 1 см.

» Жаркое из цыплёнка со сливами и овощами Шаг за шагом

» 11 ЖАРКОЕ



Разогрейте растительное масло и свиной жир в неглубокой кастрюле и обжарьте замаринованного цыплёнка до золотистого цвета, следите, чтобы он не пригорел.

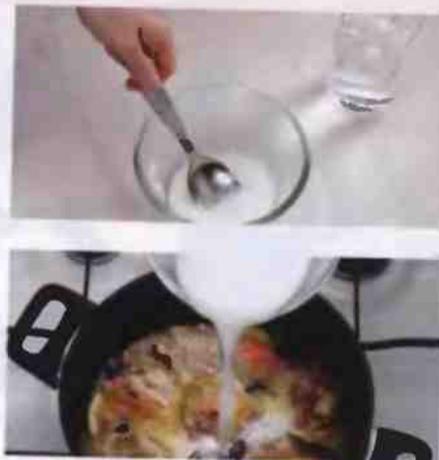
» 14

Добавьте приготовленные ранее овощи и сливы, протушите ещё 10 минут.



» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Разведите кукурузную муку или крахмал в 3 столовых ложках воды и вылейте в кастрюлю, аккуратно перемешайте, чтобы блюдо загустело равномерно. Дайте покипеть в течение 2 минут до тех пор, как снимите с огня.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Цыплёнок с кориандром

Быстро и просто

Для приготовления этого блюда потребуются: 4 маленькие грудки цыплёнка, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, несколько веточек свежего кориандра, 4 столовые ложки оливкового масла, 150 мл белого сухого вина, соль и перец по вкусу. Снимите кожу с грудок, удалите кости, нарежьте большими кусочками (около 4 см), посолите и поперчите по вкусу. Вымойте

кориандр, отделите листья от стеблей и измельчите листики. У вас должно получиться 2 чайные ложки нарезанного кориандра. Почистите лук и нарежьте тонкими

полукольцами. Разогрейте оливковое масло в глиняной неглубокой кастрюле и обжарьте там лук. Когда лук станет мягким, добавьте очищенный и порезанный чеснок. Положите цыплёнка

в кастрюлю с луком и обжаривайте до тех пор, пока не он покроется золотистой корочкой, – около 10 минут. Добавьте кориандр и перемешайте. Выньте цыплёнка из кастрюли и налейте туда стакан белого вина, оставьте на огне на 2 минуты, чтобы выпарился спирт. Положите цыплёнка опять в кастрюлю, помешайте и снимите с огня. Подавайте горячим.



» 12

Добавьте в кастрюлю лавровый лист, веточку тимьяна (или 1 чайную ложку молотого тимьяна). Налейте пол-литра куриного бульона и оставьте на слабом огне на 30 минут.



» 13



Налейте в кастрюлю 350 мл сухого белого вина, оно должно выпариться до половины объёма.

» 16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Снимите с огня, переложите на большое блюдо, чтобы каждый выбрал кусок, который ему больше понравится.



Рыба по-веракрусски

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 белая рыба (люциан, морской судак) весом 800 г или 2 по 400 г

1 большая луковица

2 больших помидора (или 200 г томатного пюре)

2 ст. ложки растительного масла

50 г оливок (без косточек)

2 ст. ложки каперсов

3 чили халапеньо (консервированных)

Соль и перец по вкусу

1 лимон

Полстакана воды

2 ст. ложки нарезанной петрушки или кинзы

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Ковш

Шумовка

Блендер

Неглубокая кастрюля или большая сковорода

Деревянная ложка

Пинцет

С СОКОМ ЛАЙМА

Традиционно в мексиканском штате Веракрус для данного блюда используется люциан. У этой рыбы белое плотное мясо. Она обитает в Мексиканском заливе и ценится за свой вкус и питательные качества. Готовится по различным рецептам. Например, запекается и поджаривается на гриле, предварительно приправленная петрушкой, кориандром и соком лайма.



Лёгкое блюдо из белой рыбы, приправленной лимонным соком. В овощном соусе по-веракрусски ярко выражен вкус оливок и каперсов, а также острый вкус чили халапеньо. Филе готовится непосредственно в соусе, пропитываясь его вкусом и ароматом.



Рыба по-веракрусски Шаг за шагом

» 1 **соус**



Очистите луковицу, разрежьте её пополам и нарежьте достаточно тонкими полукольцами.

» 2

Сделайте на помидорах маленький надрез, опустите в кипяток на 2-3 секунды, выньте и опустите в холодную воду.



» 4

Разогрейте в неглубокой кастрюле или сковороде оливковое масло, обжарьте на умеренном огне лук до тех пор, пока он станет мягким и приобретёт золотистый цвет.



» 5



Добавьте подготовленную томатную пасту и потушите 5-10 минут на умеренном огне.

» 7

Нарежьте тонко чили халапеньо. Если они целые, предварительно очистите от кожицы и семян. Добавьте их в соус.



» 8



Дайте соусу потушиться несколько минут, помешивая, пока он не загустеет (примерно 10 минут).

» 3

Очистите помидоры от кожицы и семян, разотрите в блендере до получения однородной массы.



» СОВЕТ

Если вы не можете найти помидоры хорошего качества или не хотите чистить их и размельчать, можно использовать консервированное томатное пюре. В этом случае 200 г томатного пюре (не концентрированного) заменят 2 больших помидора.

» 5



Нарежьте кусочками оливки и добавьте к помидорам и луку. Промойте целые каперсы водой и также добавьте их к массе. Деревянной ложкой помешивайте ингредиенты.

» СЕКРЕТ

Попробуйте соус перед тем, как снимите его с огня

Если он окажется слишком кислым из-за того, что помидоры были неспелыми, то смягчить вкус можно, добавив пол столовой ложки сахара.

» 9



Посолите и поперчите по вкусу, помешайте соус и отставьте в сторону.

» Рыба по-веракрусски Шаг за шагом

» 10 РЫБА



Очистите рыбу от чешуи, отрежьте голову, выньте и выбросьте потроха. Возьмите длинный и гибкий нож и проведите им вдоль хребта тушки, нарезав филе. Не оставляйте слишком много мяса на хребте.

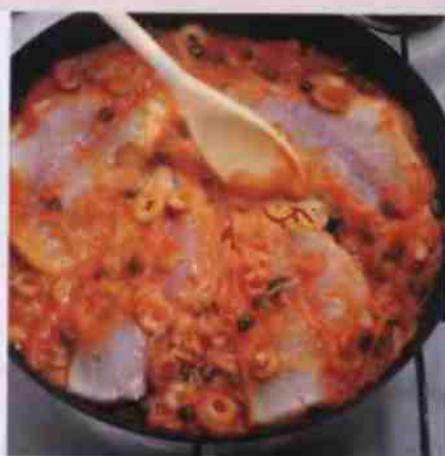
» 12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Поставьте сковороду с соусом опять на огонь. Когда тот закипит, добавьте филе рыбы и полстакана воды, чтобы соус не получился слишком густым.

» 13

Оставьте готовиться на медленном или умеренном огне на 10-15 минут, в зависимости от толщины рыбного филе. Постарайтесь не переварить рыбу.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Люциан в миндальном соусе

С орехами

Для приготовления 4 порций необходимы 4 люциана весом 200 г каждый (или любая другая белая рыба), сок 1 лимона, соль и перец по вкусу, 2 столовые ложки масла, 100 г белого или козьего сыра. Для приготовления соуса необходимы 100 г сырого очищенного миндаля, 1 зубчик чеснока, 1 зелёный чили без семян, 150 г сливок.

Почистите и промойте рыбу, высушите. Положите в миску и сбрызните лимонным соком. Посолите и поперчите, оставьте на 30 минут. Размельчите все ингредиенты для соуса до однородной массы, посолите и поперчите по вкусу. Разогрейте растительное масло на сковороде и обжарьте рыбу в течение 2 минут с обеих сторон, потом сложите в форму для

запекания, предварительно смазанную жиром. Сверху рыбы распределите соус, а затем белый сыр и поставьте в духовку. Нагрейте духовку до 200 градусов. Запекайте в течение

10 минут до расплавления сыра. Подайте к столу, украсив кориандром, петрушкой и кусочками лимона.



» СЕКРЕТ

При покупке рыбы можно попросить, чтобы вам нарезали филе

Таким образом вы сэкономите время. В любом случае удостоверьтесь, что в филе нет косточек, проведя подушечками пальцев по центру каждого куска. Если найдёте косточку, удалите её пинцетом.



Посолите и поперчите всё филе, а также сбрызните соком лимона.

» 14

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подайте к столу только что приготовленную рыбу, посыпав нарезанной петрушкой или кориандром.



Кукурузные лепёшки с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ (30 лепёшек)

ЛЕПЁШКИ

10 яиц

500 г кукурузной муки

Соль по вкусу

4 ст. ложки растопленного свиного жира (20 г в запасе), 3 ст. ложки для приготовления лепёшек

900 мл молока

НАЧИНКА

2 средние луковицы

6 зубчиков чеснока

3 крупных помидора

3 чили поблано или сладких перца

1 кг уитлакоче или свежих шампиньонов

100 мл оливкового масла

Соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

3 ст. ложки нарезанного кориандра

БЕЛЫЙ СОУС

700 мл молока

250 мл сливок

250 мл белого сухого вина

Пол-луковицы

2 зубчика чеснока

300 г свиного жира

300 г муки

1 чайная ложка молотого тимьяна

1 чайная ложка тёртого мускатного ореха

Соль по вкусу

Тёртый сыр

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска среднего размера

Ве́нчик

Сковорода с антипригарным покрытием диаметром 18-20 см

Полосник

Лопаточка

Тёрка

Глубокая сковорода или неглубокая кастрюля

Кастрюля

Деревянная ложка

МЕКСИКАНСКИЕ ГРИБЫ

Рекомендуемый гриб для этого рецепта – свежий уитлакоче, растущий на початках молодой кукурузы, он используется непосредственно в начинках для лепёшек. Если этот гриб трудно купить, можно заменить его шампиньонами.



Кукурузные лепёшки очень популярны в мексиканской кухне, из них делают простые и сытные блюда. Тесто готовится из муки, яиц, жира и молока, начинка - из грибов и немного острых чили поблано, затем всё заливается белым соусом. В конце блюдо ставится на несколько минут в духовку, чтобы сверху расплавился тёртый сыр.



Лепёшки с грибами Шаг за шагом

1 ЛЕПЁШКИ

В миску разбейте яйца, добавьте соль, кукурузную муку, 4 столовые ложки жира, взбейте венчиком до получения однородной массы.



Не переставая помешивать, добавьте молоко, холодное или комнатной температуры, чтобы получилась лёгкая масса.

5



Жарьте, пока масса не начнёт отставать от сковороды, осторожно переверните лепёшку лопаточкой. Пожарьте подобным образом остальное тесто и сложите готовые лепёшки одну на другую. Чтобы лепёшки не приставали к сковороде, необходимо слегка смазывать сковороду жиром перед жаркой каждой новой лепёшки. Не зажаривайте лепёшки, иначе они станут слишком сухими и будут ломаться.

8



Обожгите чили халапеньо над огнём горелки до момента, когда кожица почернеет. Очистите чили от кожицы, семян и тонко нарежьте.

9



Нарежьте грибы (уитлакоче или шампиньоны) маленькими кусочками.

» 3

Разогрейте сковороду, смажьте небольшим количеством жира и дайте сковороде ещё нагреться.



» 4



Налейте половник теста на сковороду, поднимите её и наклоняйте в разные стороны до распределения теста по дну сковороды.

» 5

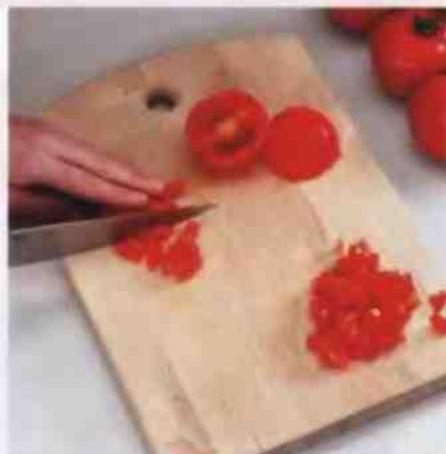
НАЧИНКА



Очистите 2 средние луковицы и натрите их на тёрке. Очистите и порежьте чеснок.

» 7

Запеките 3 помидора в предварительно разогретой до 180 градусов духовке в течение 10-15 минут. Снимите с них кожу и удалите семена чайной ложкой. Нарежьте маленькими кубиками.



» 8

Разогрейте оливковое масло в глубокой сковороде или в неглубокой кастрюле, обжарьте там лук и чеснок в течение 2 минут на умеренном огне. Следите, чтобы содержимое не подгорело, добавьте помидоры, чили и грибы, тушите на медленном огне полчаса.



» 9

Помешивайте содержимое. Перед тем как снять его с огня, попробуйте, достаточно ли соли и перца, добавьте нарезанный кориандр, перемешайте и выключите огонь.



» Лепёшки с грибами Шар за шаром

» 12 БЕЛЫЙ СОУС

Нагрите на тёрке половинку луковицы, мелко нарежьте 2 зубчика чеснока. Растопите в кастрюле 300 г свиного жира и на медленном огне обжарьте там чеснок и лук. Не давайте им подрумяниться.



» 13



Добавьте, помешивая, 300 г муки, дайте ей стать золотистого цвета.

» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Положите пару ложек начинки в середину лепёшки, сложите её пополам и ещё раз пополам, чтобы получился треугольник.

» 17

Налейте 1 столовую ложку белого соуса в форму для запекания и разложите в ней лепёшки. Сверху вылейте остальную часть соуса. Посыпьте сверху тёртым сыром и поставьте в предварительно разогретую до 180 градусов духовку.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Цветочная начинка

Для приготовления 24 лепёшек выполните те же действия, что и в основном рецепте. Для начинки необходимы 1 кг цветков цуккини, чистых, без толстых наружных листов (в случае отсутствия цветков цуккини используйте цветки тыквы), 100 мл оливкового масла, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 4 чили поблано или сладких перца, 3 помидора,

соль и перец. Обжгите чили над огнём и очистите их, порежьте тонкими полосками. Почистите и нарежьте мелкими кубиками помидоры, нарежьте мелко цветки цуккини. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте эти два ингредиента до мягкости. Добавьте чили или сладкий перец, помидор и цветки цуккини. Посо-

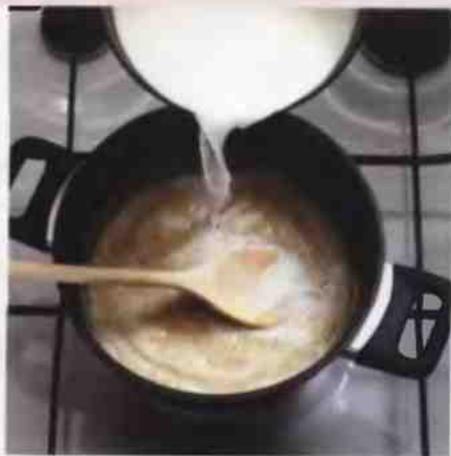
лите и поперчите. Готовьте на медленном огне, пока начинка не загустеет. Положите 1 полную ложку этой начинки



в каждую лепёшку. Сложите лепёшки пополам, а затем ещё раз пополам, чтобы получились треугольники. Можно полить лепёшки белым соусом из основного рецепта или просто посыпать тёртым сыром и запечь в духовке. Подавайте к столу горячими.

» 14

Нагрейте 70 мл молока (не доводя до кипения) и медленно вылейте его в кастрюлю, не переставая помешивать содержимое.



» 15

Добавьте сливки, сухое белое вино, нарезанный тимьян, тёртый мускатный орех и соль. Варите всё это в течение 35 минут, помешивайте, стараясь, чтобы масса не пригорела снизу. Должен получиться густой соус.



ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Запекайте в течение 40 минут. Выньте форму из духовки и подайте лепёшки к столу горячими.



Рисовый пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ (12 шариков)

400 г длиннозёрного риса

2 л молока

3 л воды

250 г сухого молока

550 г сахара и ещё немного для присыпки

2 палочки корицы, щепотка молотой корицы для присыпки

50 г изюма

2 яйца

120 г тёртого хлеба

Пол-литра растительного масла

Ягоды (клубника, ежевика и др.) для украшения

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 кастрюли

Сито

Деревянная ложка

Миска

Блюдо

Глубокая сковорода или средняя кастрюля

Шумовка

Кухонная бумага

Мелкое сито

ВАНИЛЬНЫЕ НОТКИ

Аромат корицы в этом блюде можно заменить ванильным, добавив 5–6 ложек ванильного сахара или 1 стручок ванили, который нужно раскрыть и достать мякоть. Изюм можно заменить тёртой лимонной цедрой, она придаст блюду освежающий вкус.



Рисовый десерт, или рисовый пудинг, - традиционное мексиканское блюдо, вкус которого подчёркивают нотки корицы и изюма. В этом рецепте рис готовится в течение часа до тех пор, пока не загустеет. Потом из него скатываются шарики, обваливают их в сухарях и обжаривают, в результате получается великолепный сладкий десерт.



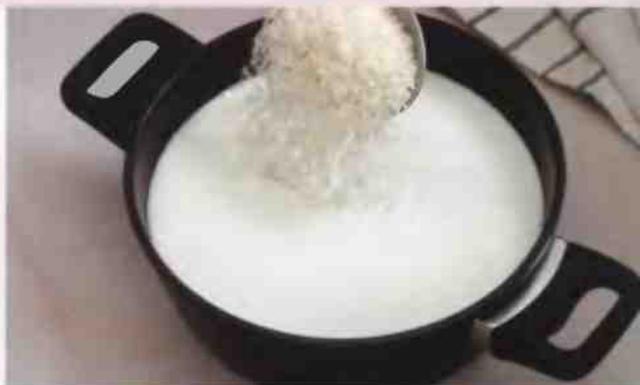
Рисовый пудинг Шар за шаром

» 1 РИС



Налейте в кастрюлю 2 литра молока, доведите до кипения. Снимите с огня, как только закипит.

» 2



Добавьте длиннозёрный рис и оставьте постоять 20-30 минут не на огне.

» СОВЕТ

Кулинарные познания

В этом рецепте нужно руководствоваться своим кулинарным опытом, а не временем приготовления блюда (оно указано приблизительно), поскольку готовка риса зависит от различных факторов: типа выбранного риса, кухонной плиты и используемой посуды. Важно не переварить рис.

» 5

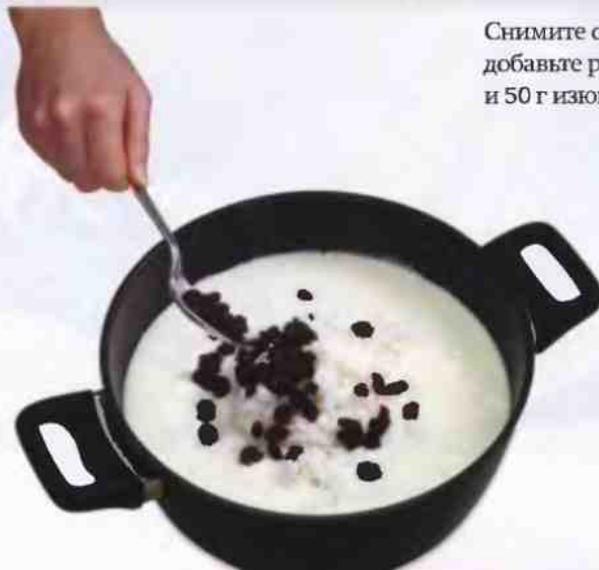


Уменьшите огонь и варите рис до полной готовности 5-20 минут.

Поставьте кастрюлю на огонь и варите до загустения (40-45 минут).



» 6



Снимите с огня, добавьте рис и 50 г изюма.

» 3

Откиньте рис в сито, сохранив молоко.



» 4



В другой кастрюле доведите до кипения 3 литра воды и добавьте настоявшийся рис.

» 6



Процедите рис от лишней воды.

» 7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле смешайте молоко, которое оставили от риса, и сухое молоко, добавьте 550 г сахара и палочки корицы.



Проварите ещё в течение 35-40 минут на медленном огне до загустения. Во время процесса часто помешивайте, чтобы масса не прилипла к дну кастрюли. Последние 15 минут необходимо помешивать постоянно.



Когда рис готов, снимите с огня и продолжайте размешивать до полного остывания.



»» Рисовый пудинг Шаг за шагом

»» 12 ШАРИКИ

Взбейте 2 яйца в миске.



»» 13

Разделите рис на 12 частей, руками придайте им форму шариков.



»» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

В глубокой сковороде или небольшой кастрюле разогрейте достаточное количество растительного масла. Обжарьте шарики до золотистой корочки.



»» 17



Достаньте шарики шумовкой и положите на блюдо, покрытое кухонным бумажным полотенцем, чтобы стекла излишки жира.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Очень сладкое

Для приготовления 4 порций необходимы 0,5 кг сахара, 250 г сгущённого молока, 4 яйца, 250 мл воды, 1 чайная ложка экстракта ванили или ванильного сахара. Растопите сахар на сковороде на умеренном огне, постоянно помешивая, чтобы он растопился равномерно и не подгорел. Когда карамель приобретёт стойкий

золотистый цвет, снимите с огня и вылейте в форму для желе. В миске смешайте яйца и ваниль, добавьте сгущённое молоко и размешайте до однородной



массы. Можете использовать воду для того, чтобы очистить банку от остатков сгущённого молока. Полученную смесь вылейте в форму с карамелью

и накройте фольгой. Поставьте форму на противень для духовки, наполненный на 5 см водой. Поставьте в духовку и готовьте на паровой бане в течение 45 минут. Желе готово, если при погружении палочки в центр она остаётся сухой. Остудите до комнатной температуры, а затем поставьте в холодильник. При подаче на стол выньте из формы с помощью ножа.

» 14

Обмакните
каждый шарик
во взбитые
яйца.



» 15



Положите их в блюдо с панировочными сухарями
и обваляйте.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

С помощью мелкого сита
перед подачей посыпьте
шарики сахарной пудрой
и молотой корицей.



Пирог «Чабела»

ИНГРЕДИЕНТЫ (8-9 порций)

1 лимон

8 яиц (5 целых и 3 желтка)

150 г сахара

150 г муки для выпечки

1 ст. ложка жира для смазки формы

1 ст. ложка муки для присыпки формы

НАЧИНКА

150 г абрикосов или персиков

Полстакана воды

150 г сахара

ГЛАЗУРЬ

400 г сахара

150 мл воды

30 капель лимонного сока

1 ст. ложка молока

4 капли красного красителя (искусственный пищевой краситель)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тёрка

2 миски

Мелкое сито

Блендер

Деревянная ложка

Кисточка

Форма для выпечки тортов диаметром 23-25 см

2 ковши

Кастроля

Деревянная ложка

ПРОТЁРТЫЙ ДЖЕМ

При желании вы можете заменить начинку на варенье или джем, который вам больше по вкусу. Главное – их необходимо протереть через мелкое сито, чтобы избежать образования комков.



Этот пирог - сладкий соблазн, приготовленный из бисквита с абрикосовым джемом и покрытый слоем глазури. Глазурь готовят из сахара, молока и воды, а также добавляют несколько капель красного красителя. В итоге получается незабываемое блюдо.



Пирог «Чабела»

» 1 БИСКВИТ



Натрите на тёрке цедру 1 лимона (только жёлтую часть, белая часть горчит). Отложите.

» 2



Отделите белки от желтков у 3 яиц. Сохраните желтки в отдельной миске, белки нам не понадобятся.

» 4



Вместе с последними 2 яйцами добавьте в массу тёртую цедру лимона.

» 5



Просейте муку для выпечки 2-3 раза, чтобы она была воздушной.

» 8

Разогрейте духовку до 180 градусов и выпекайте бисквит 20-30 минут. Чтобы проверить, готовы ли бисквит, воткните в центр деревянную палочку. Если палочка сухая, он готов. Выньте бисквит из духовки и остудите.



» 9 ДЖЕМ



» 3



Добавьте 1 целое яйцо в миску с 3 желтками, 150 г сахара и взбейте блендером на средней скорости до получения белой массы. Добавьте ещё два яйца и продолжайте взбивать. Повторите эту операцию, пока не используете все 8 яиц, всегда добавляя по 2 яйца.

» 6

Когда основная масса загустеет, добавьте просеянную муку и размешайте деревянной ложкой.



» 7



Смажьте форму жиром с помощью кисточки, посыпьте её мукой. Стряхните лишнюю муку и вылейте массу в форму.

» 10

Очистите от кожицы и косточек абрикосы или персики. Нарежьте кусочками, сложите в ковш и залейте половиной стакана воды. Доведите до кипения.

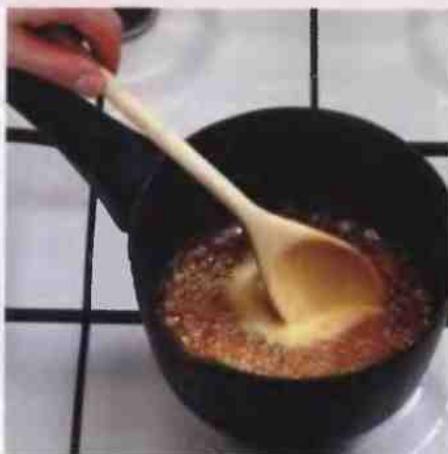


Варите до тех пор, пока кусочки фруктов не станут мягкими. Снимите с огня, протрите через сито.

» Пирог «Чабела» Шар за шаром

» 11

Полученное пюре поместите в кастрюлю и, добавив 150 г сахара, поставьте на огонь. Помешивайте, пока масса не достигнет консистенции джема. Снимите с огня и остудите.



» 12



» 13 **ГЛАЗУРЬ**

Добавьте в ковш 400 г сахара и 150 мл воды, поставьте на огонь и постоянно помешивайте. Как только масса закипит, добавьте лимонный сок. Варите до возможности скатывания мягких шариков (см. выше).



» 14

Снимите с огня и, когда немного остынет, взбейте массу до белого цвета. Добавьте молоко и 4 капли красного красителя, перемешайте. Если глазурь получилась слишком жидкой, проварите ещё на огне до загустения.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Шоколадный пирог с повидлом

Тёмный соблазн

Для приготовления шоколадного бисквита необходимы: 5 яиц и 2 желтка, 170 г сахара, 120 г муки, 50 г какао-порошка, 50 мл оливкового масла, 50 мл молока, 2-3 капли ванильной эссенции. Взбейте яйца и желтки с сахаром и ванильной эссенцией до образования пены (примерно 10 минут). Просейте муку и какао-порошок, с помощью деревянной лопаточки ак-

куратно пересыпьте в яичную массу. Подогрейте смешанное с оливковым маслом молоко и также добавьте в массу. Залейте всё это в форму для выпечки диаметром 24 см и вы-

пекайте при температуре 180-200 градусов до готовности (25-30 минут). Если пирог слишком быстро запекается и начинает приобретать тёмный цвет, накройте его фольгой.

Выньте из духовки, остудите и разрежьте горизонтально на две части. Положите на один корж 3-4 столовые ложки повидла (любого) и накройте другой половиной коржа. Растопите 100 г горького шоколада вместе со 100 мл сливок и 2 ложками жира. Размешайте до получения однородной массы. Вылейте сверху на пирог и разровняйте лопаточкой. Остудите и подавайте.



» СОВЕТ

Выньте бисквит из формы и разрежьте горизонтально на 2 части. Положите 1 часть на большую тарелку, распределите по ней джем и накройте второй частью.



Мягкие шарики

Возьмите несколько капель кипящего сиропа и капните в ледяную воду. Получившиеся капельки попробуйте на ощупь: если вы сможете скатать из них шарики и расплющить их, у вас всё получилось правильно.

» 15

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Залейте глазурью верхний корж, подравняйте лопаточкой. Дайте остыть и подавайте к столу.



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ НАРОДОВ МИРА»
в 20-ти томах**

ББК 36.997
М 46

**Том 4
МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ**

ЗАО «МЕДИА ПРЕСС» ИД «Панорама ТВ»
+7(812) 325-91-90
www.panorama-tv.ru

**ПАНОРАМА КОЛЛЕКЦИЯ
ЖУРНАЛА**

При участии медиагруппы «Вся Россия»
105066, Москва,
ул. Спартаковская, д. 11, стр. 1.
+7(495) 967-66-40
www.allrussia.ru



© Текст. Editorial SOL90 S.L.
© Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
© Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
© Перевод. ЗАО «Информационная группа «Медиасеть»
Все права защищены.

Издатель: ЗАО «Информационная группа «Медиасеть»

ISBN 978-5-91826-011-1

2010 год



Мексиканская кухня

- [1] Испанская кухня
- [2] Китайская кухня
- [3] Итальянская кухня
- [4] Мексиканская кухня
- [5] Кухня Средиземноморья
- [6] Арабская кухня
- [7] Японская кухня
- [8] Кухня Центральной Европы
- [9] Африканская кухня
- [10] Аргентинская кухня
- [11] Французская кухня
- [12] Чилийская кухня
- [13] Индийская кухня
- [14] Еврейская кухня
- [15] Кухня Средней Азии
- [16] Кавказская кухня
- [17] Украинская кухня
- [18] Болгарская кухня
- [19] Кухня Прибалтики
- [20] Русская кухня

