



**Кулинарные
шедевры мира**

Мексиканская кухня шаг за шагом



Мексиканская кухня шаг за шагом



The background image shows a large, reddish-brown terracotta pot filled with beans, likely pinto beans, with a wooden spoon resting inside. In the foreground, a green ceramic bowl with a decorative pattern is filled with golden-brown tortilla chips and a dollop of green guacamole. The scene is set on a colorful, striped textile, possibly a serape, with red, black, and white stripes visible. The lighting is warm and focused on the food, creating a rich, inviting atmosphere.

Истоки оригинальности мексиканской кухни нужно искать в эпохе цивилизаций, существовавших в доколумбовой Америке. Именно из культуры древних народов пришли вкусовые пристрастия и рецепты, основу которых составляют кукуруза и перец чили. Новые поселенцы из Старого Света – Франции, Голландии и Испании – в значительной мере обогатили гастрономические традиции индейцев. Таким образом сформировалась кухня, впечатляющая своей необычностью и насыщенным вкусом.



[Содержание



В В Е Д Е Н И Е

- | | |
|--|--|
| <p>6 Земля контрастов
и смешанных культур</p> <p>8 Кулинарные истоки
Доколониальное меню
Гастрономические регионы
Соус моле
Сладкая Мексика</p> <p>10 Основные продукты</p> <p>12 Из глубины веков
Человеческие
жертвоприношения
Употребление мяса
Рацион доколумбовой Мексики
Живая история</p> <p>14 Гамма вкусов
в разноликой культуре
День мертвых
Блюда из насекомых
Чем питаются мексиканцы</p> <p>16 Традиционная посуда</p> <p>18 Золотой продукт
Подарок богов
Незаменимые тортильи
Кукуруза в мексиканской кухне
Природная энергия
Виды кукурузы</p> | <p>20 Мексиканская тортилья
Кукурузная тортилья:
шаг за шагом</p> <p>22 Кулинарная революция
Текс-мекс – на стыке границ
Кухня чувств
Родом из Мексики
Сладости ацтеков</p> <p>24 Виды чили</p> <p>26 Текила и компания
Агава – мексиканский продукт
Мексиканское пиво
Текила
Фруктовое разнообразие</p> <p>28 Мексиканские напитки</p> <p>30 Божественный шоколад
От какао до шоколада
Виды шоколада
Пища богов
Горячий шоколад</p> |
|--|--|





РЕЦЕПТЫ

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 34 | Гуакамоле | 72 | Рыба по-веракрусски
Рыба в миндальном соусе |
| 38 | Кесадильяс
Бурритос с овощами | 78 | Тортильи с грибами
Тортильи с цветками из цуккини |
| 44 | Фаршированные чили | 84 | Рисовый пудинг
Флан со стуженным молоком |
| 48 | «Пьяная» фасоль
Фасолевый суп | 90 | Пирог «Чабела»
Шоколадный пирог с повидлом |
| 54 | Суп по-веракрусски
Чечевичный суп с ананасом | | |
| 60 | Биррия
Тушеная биррия | | |
| 66 | Жаркое из цыпленка
со сливами и овощами
Цыпленок с кинзой | | |



Земля контрастов и смешанных культур

Мексика находится в южной части Северной Америки, имея границы с Соединенными Штатами на севере, Гватемалой и Белизом на юге. Омывается Карибским морем и Мексиканским заливом Атлантического океана на востоке и Тихим океаном на западе. Мексика – это страна природных контрастов: путешествуя, здесь можно полюбоваться заснеженными вершинами вулканических гор, понежиться на замечательных карибских пляжах и побыть в одиночестве в пустыне.

Эти земли когда-то населяли 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 до времен испанского завоевания.

Местное население резко сократилось после прихода европейских завоевателей и их африканских рабов. Но мексиканская культура выжила, смешавшись с обычаями метисов и испанцев, что нашло свое отражение во всех сферах мексиканской кухни. Последующие нашествия голландцев, французов, а затем и американцев также отразились на формировании современного облика страны.



Мехико

Столица республики, Мехико является одним из самых крупных мегаполисов мира (после Токио, Нью-Йорка и Сеула). Здесь проживает более 20 миллионов человек. Колонизаторы и иммигранты оказали огромное влияние на судьбу города, где смешались разные расы и народы.

Веракрус

В 1519 году этот город был основан испанским конкистадором Эрнаном Кортесом, он стал главным атлантическим портом Испании. Сегодня Веракрус знаменит развлечениями и уличными праздниками. Также известен как родина популярной песни «Ламбада».



Акапулько

Популярный курорт на тихоокеанском побережье Мексики, куда съезжаются для отдыха миллионы туристов со всего мира, чтобы насладиться мягким климатом, прекрасными пляжами и острыми развлечениями. Этот город обладает особой магией, и побывав в нем однажды, обязательно захочется вернуться еще раз.



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

Разнообразие природы и огромная территория — такой является Мексика, служащая мостом между северной частью континента и Центральной Америкой. На ее территории до сих пор хранятся остатки древних цивилизаций, оказывающие влияние на культуру и жизнь страны.



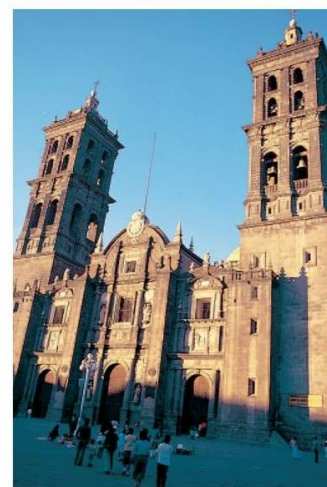
Монтеррей

Расположен на севере Мексики, столица штата Новый Леон. Один из самых больших городов Мексики, а также индустриальный центр страны. Монтеррей – «горный город» – находится в долине горных хребтов восточной Сьерра-Мадре. Над городом возвышается гора Серро-де-Ла-Силла – символ Монтеррея.



Пуэбла

Этот тихий 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, Истаксиуатль и Малинче.



Сан-Кристобаль-де-Лас-Касас

Небольшой колониальный городок в долине Ховель, расположен на высоте 2300 метров над уровнем моря. 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. Как и на всей территории Юкатана здесь развиты туризм и торговля. В Канкуне находятся интересные археологические раскопки культуры майя, так как много веков назад Канкун был местом отдыха правителей этого народа.



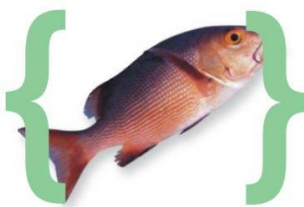
[Кулинарные истоки]

Доколониальное меню



До прихода испанцев рацион местных племен состоял, в основном, из мяса млекопитающих, птиц, рептилий и насекомых. В дальнейшем стол аборигенов начал обогащаться привезенными испанцами новыми

продуктами. Колонизаторы, в свою очередь, адаптировались к местным условиям — им понравилась необычная еда. В итоге из сочетания этих двух традиций родилась современная мексиканская кухня.



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

Гастрономические регионы

На развитие региональной гастрономии повлияли традиции коренных народов, испанской и европейской кухонь. Кухню севера Мексики обогатили голландские традиции, меню центральной части страны — испанские, а на юге сохранилось доколониальное меню.

Север

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



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



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

В этом регионе наиболее заметно смешение кулинарных традиций испанцев и наследия коренных народов. Основным занятием является скотоводство, а рыбу местные жители ловят в озере Патцкуаро.



Мексиканская кухня совершенствовалась на протяжении более тридцати веков. Это особая комбинация кулинарных традиций «доиспанской» эпохи, а также продуктов и рецептов, привнесенных европейскими колонизаторами.



Соус моле



■ Монастырь Санта-Роса.

Как и большинство других знаменитых мексиканских блюд, соус моле появился в XVIII веке благодаря монахиням, которые в стенах монастырей посвящали себя кулинарному мастерству. Обительницы Санта-Роса возродили рецепт соуса древнего индейского племени нагуат-

ле, который изначально содержал несколько видов чили. А также добавили интересные ингредиенты. Так, одна из монахинь предложила добавлять в соус шоколад, корицу, кунжут и арахис и подавала его с зажаренной индейкой. В итоге появился соус моле из Пуэблы (исп. mole poblano), 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

В основе кухни этого полуострова лежат традиции майя. Основной культурой является кукуруза, также в больших количествах используются специи, например, майоран и кинза.

Сладкий хлеб

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



Кахетас из Селайи

Селайя известна своими сладостями с заварным кремом, а также десертом на основе молока — кахетас.



Медовый батат

Популярное кушанье из Пуэблы. Готовится из вареного батата (сладкий картофель), который затем покрывается сахаром, тертой цедрой лимона и медом.



Хамонсильо из кедровых орешков

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



[Основные продукты]



↑ Шоколад

В Мексике его обычно употребляют в виде напитка. Также его используют для приготовления традиционного соуса моле.



2



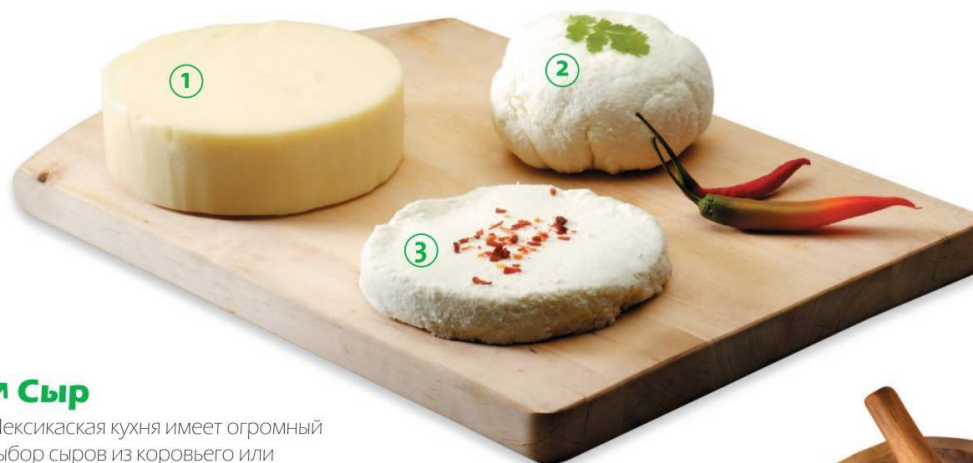
1



3

↑ Травы и специи

Свежий орегано (1) имеет насыщенный аромат, его используют для большинства блюд. 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

Мексиканская кухня имеет 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 теплым, или сливочный сыр ранчерио (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

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

Секрет мексиканской кухни заключается в искусном комбинировании овощей, зелени и специй. Но практически ни одно традиционное кушанье не обойдется без типичных компонентов: тортильяс, фасоли или острого перца чили.

→ Уитлакоче

Гриб, растущий на кукурузных початках. Стал популярным еще во времена доколумбовой Мексики за неповторимый вкус и высокое содержание белка.



↑ Кабачок

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



↓ Физалис

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



↗ Чили

Насчитывается более 250 видов этих перцев. Чили могут быть острыми, такими как серрано или халапеньо, или с более мягким вкусом, как, например, поблано. Их используют свежими или сушеными.



→ Кукуруза

Основа мексиканской кухни. В пищу потребляют початки молодой и сушеной кукурузы. А кукурузная мука высоко ценится не только пекарями и кулинарами, но и диетологами, косметологами.



↓ Кактус нопаль

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



↑ 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 темно-фиолетовой кожцей из-за своего сливочного вкуса.



↗ 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.



Из глубины веков

Человеческие жертвоприношения



Ритуалы человеческого жертвоприношения совершались на верхней площадке храмов ацтеков.

Согласно исследованиям, ацтеки практиковали людоедство. Жрецы подносили в дар богам человеческие сердца с тем, чтобы, согласно их верованиям, предотвратить разрушение мира.

Мясо жертв (как правило, это были пленники) 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 золота и использовалась только один раз.

Употребление мяса

В доколумбовую эпоху в Мексике не было одомашненных животных, таких как коровы, свиньи и овцы, поэтому мясо местных жители ели крайне редко. Особо ценились индейки, перепела или голуби. Также 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

В 1521 году испанцы окончательно покорили империю ацтеков. До этого момента, начиная с 5000 года до н. э., когда появились первые земледельческие 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 ее 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, обогащали рацион.



Большую роль в доколумбовом периоде играли цветы. Их использовали в лечебных целях. Так, цветок, который ацтеки называли «куэтлак-сочитле», служил средством для измерения температуры.



Древние цивилизации, существовавшие когда-то на территории Месоамерики, заложили основу современной мексиканской кухни. Родившись в плодородных долинах, она и сегодня хранит в себе память своих создателей — майя и ацтеков.



На языке ацтеков

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

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

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

Чили. На языке науатль означало все многообразие перцев и не имеет ничего общего с названием страны Чили.

Шоколад. Слово тоже пришло из языка науатль, однако его происхождение до конца не ясно. Одна из теорий гласит, что оно произошло от названия напитка из семян хлопчатого дерева (*ptchotl*) и какао (*cac uatl*), но испанцы сократили затем длинное название до *chocauatl*.

Текила. Есть предположение, что слово произошло от *tetilla* (грудь), потому что вулкан в районе, где производился напиток, был похож на женскую грудь.

Томаты. На языке науатль называлось *tomatl*.

Живая история

В настоящее время в Мексике проживает около 20 миллионов представителей коренных народов, кулинарные традиции которых в какой-то мере близки к традициям их предков. Главным в их рационе остаются кукурузные лепешки, овощи, фрукты и различные грибы.

Мясо рогатого скота, птицу и свинину мексиканцы употребляют только в праздничные дни, получая основную часть белков из рыбы и беспозвоночных. Дополняют это оригинальное меню какао и пчелиный мед.



Гамма вкусов в разноликой культуре

День мертвых



Цель праздника – оказать радостный прием умершим родственникам и друзьям, которые в этот день «возвращаются» в мир, чтобы насладиться всем тем, что они любили при жизни. Для этого в доме возводятся алтари с предметами, характеризующими умершего, готовятся его любимые блюда и напитки. Помимо свечей и цветов алтари украшают черепами из сахара и сахарными бисквитами – «хлебом мертвых».

День мертвых (исп. Día de los muertos) – это праздник, посвященный памяти умерших. Считается, что в эти дни души умерших посещают оставленные дома. Традиция восходит к народам майя и ацтеков, которые не боялись смерти, так как считали ее продолжением жизни.

День мертвых – соединение двух верований: языческого толкования смерти и толкования смерти католицизмом, принесенным испанцами.



Рождественские празднества начинаются 16 декабря и длятся 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 Христа.



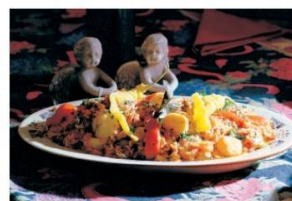
В честь Праздника Тела Господня в Мехико устраиваются ярмарки на открытом воздухе.



Традиционные праздники

От испанских конкистадоров мексиканцы приняли католическую веру, а с ней и праздники. 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 ор-



■ Традиционные рождественские блюда: треска и запеченная индейка.

Мексиканцы славятся веселым характером, по-философски относятся к жизни. Неповторимость мексиканской кухни, равно как и всей ее культуры, — результат «встречи цивилизаций».



ганизуются народные гулянья. Рождество, как и во многих других странах, — самый важный религиозный праздник. Для торжественного обеда обычно готовят запеченную индейку, треску и ромерито (овощи под соусом). Другими традиционными блюдами торжества являются посоле (свинина с кукурузой) и биррия (мясное блюдо).

Пиньята

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

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



Блюда из насекомых

С незапамятных времен 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 питательность, но и тонкий вкус. Наи-



■ Блюда из муравьиных яиц

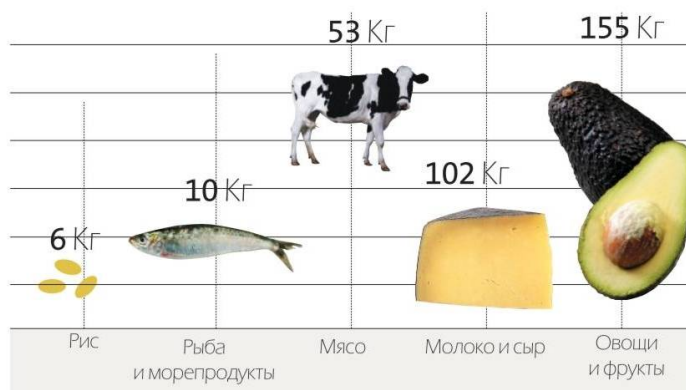


более ценными насекомыми в мексиканской кулинарии считаются белые и красные гусеницы, муравьиные яйца, саранча, личинки. Кстати, Мексика экспортирует беспозвоночных, прежде всего гусениц магуэй.

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 распространенным 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 и змей.

(КИЛОГРАММОВ НА ЧЕЛОВЕКА В ГОД)



Традиционная посуда



Народные ремесла

В Мексике существует богатая ремесленная традиция, связанная с кухней. Особенно преуспели мексиканцы в изготовлении глиняной домашней утвари. Очень популярны уникальные глиняные кастрюли, в которых еда нагревается равномерно. В них готовят такие традиционные блюда, как соус 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 тена-те (посуда для хранения лепешек 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 «тортеадор».



☞ Сковорода и комаль

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



☞ Столовые приборы из дерева

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



Мельница →

Доска, используемая для растирания вымоченных в воде кукурузных зерен, из которых потом готовят лепешки. Сделана из камня вулканической породы. Некоторые модели имеют дополнительный треножник для придания доске наклонного положения, чтобы пересыпать размолотые зерна в кастрюлю.



Мексиканская кухня имеет большой выбор кухонной утвари для приготовления традиционных блюд. Здесь сочетаются изобретения доколумбовой эпохи и достижения европейских мастеров. Большая часть кухонной посуды 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 сохраняли свой вкус, перед началом процесса необходимо протереть ступу и пестик морской солью и молотой кукурузой, а затем промыть водой.



↖ Скалка и вощеная бумага

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



Для размалывания используется валик, середина которого толще, чем края. Его называют «мано» (рука).

Тамалеварка →

Ее изобрели в доколумбовую эпоху, но со временем модернизировали. Похожа на нашу пароварку. Состоит из глубокой алюминиевой кастрюли, внутри которой на небольшой высоте от дна расположена решетка. Используется для приготовления тамали: в кастрюлю наливают воду высотой в три пальца, после ее закипания на решетку кладут тамали таким образом, чтобы они не касались воды. Затем кастрюлю накрывают крышкой, и блюдо готовится на пару.



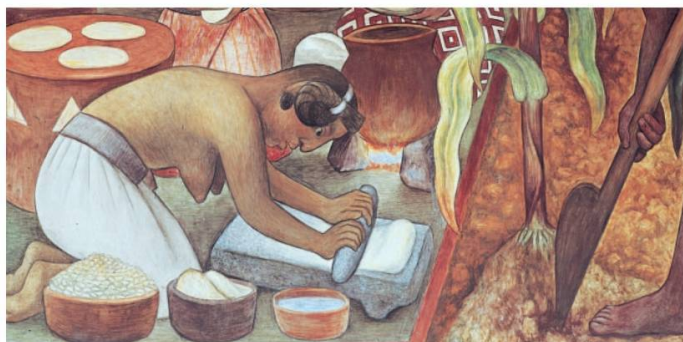
← Медный ковш

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 и сахарных сиропов.



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. Представители

этих двух великих цивилизаций верили, что боги сотворили человека из кукурузного теста. Испанские конкистадоры привезли кукурузу в Европу, и таким образом она распространилась по всему миру.

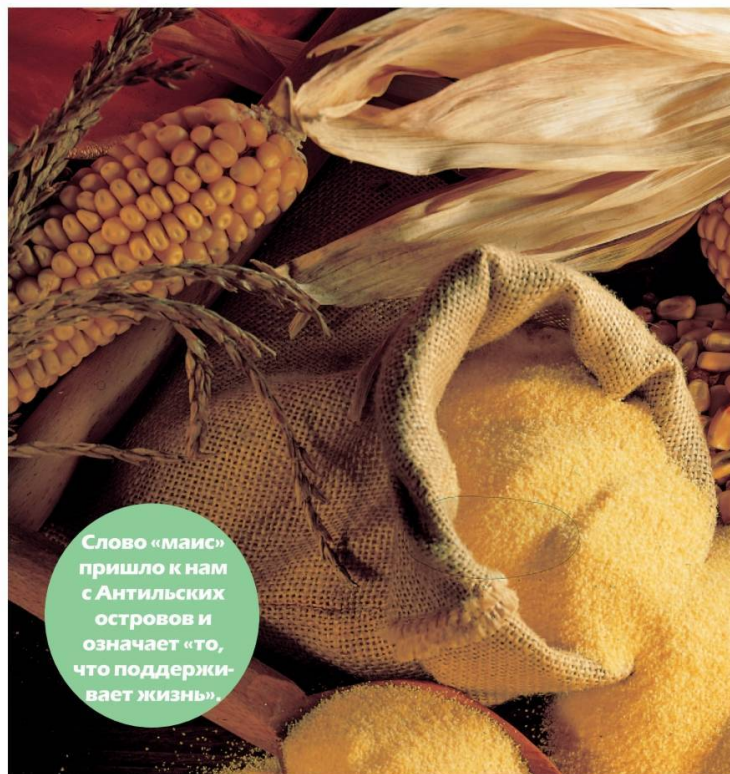


Кукуруза – самый распространенный злак в мире. Ее происхождение до сих пор остается загадкой для ученых, поскольку современные сорта кукурузы очень отличаются от своего предка, а диких видов этого растения нет.

Незаменимые тортильи

Кукуруза является незаменимым ингредиентом для приготовления тортильи, основного блюда мексиканцев. Эти лепешки готовят из разных сортов кукурузы и подают

к любой другой еде. Ежедневно в Мексике съедают до 300 миллионов лепешек, что в среднем составляет три лепешки на человека.



Слово «маис» 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. Ее 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 том числе «маис».

В Мексике используются все части растения. Кукурузу употребляют в сыром виде, поджаренную, полусырую или приготовленную на пару. Зерна смалывают в муку, которую используют в качестве загустителя, как начинку или панировку. Из кукурузной крупы готовится традиционный мексиканский хлеб.

Кукуруза – главный элемент не только гастрономии, но и всей экономики Мексики. Страна 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 зерен, 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 зерна кукурузы и растет внутри них. Имеет интересный, но довольно резкий вкус.



Тамали – традиционное блюдо: в листья кукурузного початка заворачивается начинка из молотой кукурузы и свиного жира.



Природная энергия

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



350
Ккал
в 100 г

Виды кукурузы

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



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

Твердая. Похожа на воздушную кукурузу. Этот сорт был выведен для получения крупных зерен.

Мягкая. Наиболее подходящий сорт для употребления в пищу. Пригоден для производства му-

ки, приготовления тортильи, тамали и атоле.

Зубчатая. Самый популярный сорт. Используется для изготовления крахмала, масла, алкоголя и сиропов, а также идет 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.



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.



Тако

Мягкие тортильи с начинкой из фасоли, листьев салата и нарезанного кусочками вареного мяса. К ним добавляются нарезанные кубиками помидоры, тертый 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).



Тотопо

Обжаренные и хрустящие кусочки кукурузной лепешки используют в качестве ложки для употребления гуакамоле и блюд из фасоли. Лепешку 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 8 лепешек. Насыпьте в глубокую миску 150 г кукурузной муки и половину чайной ложки соли.



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

За всю историю приготовление тортильи несколько не изменилось, как и значимость ее в рационе мексиканцев. Недаром эти лепешки именуют — «нож и вилка Мексики». В их приготовлении используется пшеничная и кукурузная мука.



Энчилада

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



Бурритос

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



В отличие от тортильи, мука кладется 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 лепешки, они не сворачиваются в рулетики. Жареная тостада служит основой, на которую сверху кладут немного фасоли и мелкие продольные кусочки мяса, рыбы или цыпленка. Сверху посыпают сыром.



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



Приготовление. Готовить на сильно разогретой комале или на сковороде с толстым дном, обжаривая около 2 минут с каждой стороны. Если вы пожарите тортильи в течение только 30 секунд, они получатся очень мягкими, если 3 минуты — хрустящими.

Кулинарная революция

Текс-Мекс – на стыке границ



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

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

ного 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 Соединенных 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 ее гастрономическими традициями. Роман – нечто среднее между книгой рецептов и прекрасной историей любви. В нем повествуется о жизни Титы, мексиканки начала XX века, которая ищет утешения у кухонной плиты, после того как семья разлучила ее с любимым. Героиня устанавливает тесную связь между своими чувствами и блюдами, которые готовит для любимого.

«Игры на кухне казались им глупыми и рискованными, но Тита убедила их однажды, что нет удивительней зрелища, чем танец капель на хорошо раскаленном глиняном круге для выпекания маисовых лепешек...»



Во время пребывания в США мексиканский экс-президент Лопес де Санта Анна показал жевательную резинку Томасу Адамсу, который в 1871 году изобрел оборудование для ее производства и продажи.

Кухня Мексики оригинальна и своеобразна, что объясняется смешением кулинарных традиций индейских племен 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, которые соответствуют двенадцати месяцам. Каждому месяцу посвящено определенное блюдо, связанное с продуктами и особенностями месяца. Например, в декабрьских блюдах – это чили.

Родом из Мексики

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

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



Сладости ацтеков



■ Шоколад с насекомыми.

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

[ВИДЫ ЧИЛИ



1. Халапеньо

Названием обязан городу Халапа (штат Веракрус). Один из самых популярных чили. Очень острый, используется свежим для начинок и соусов. В копченом и сушеном виде известен как «чипотле».

2. Уатлуко пунтадо

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

3. Анчо

Речь идет о сушеном чили поблано. Этот перец обладает мягким вкусом. Незаменим для приготовления бульонов и соуса моле. 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.

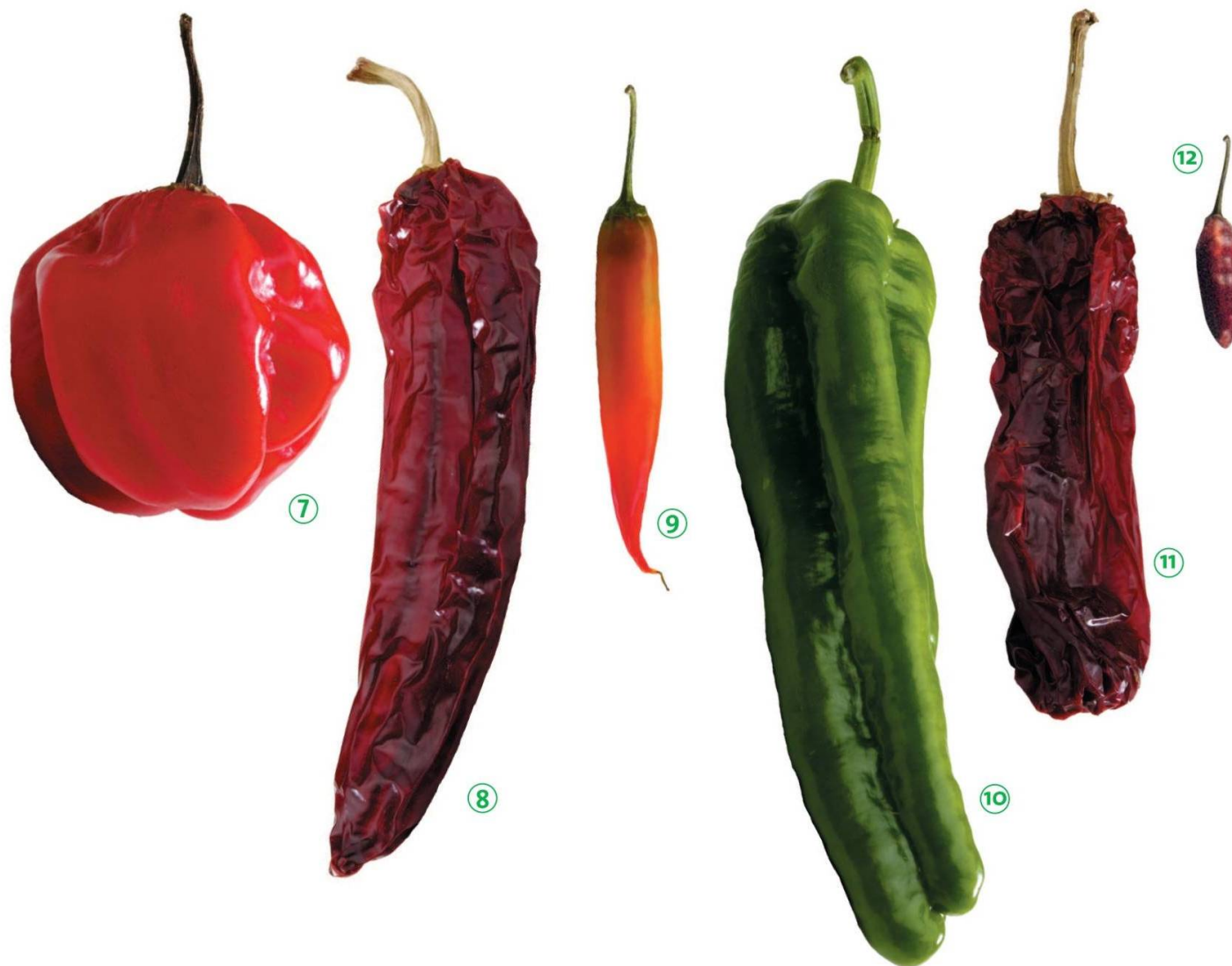
5. Пасилья

Чили с фруктовым и острым вкусом. Его также называют «черный чили» и часто добавляют в соусы моле. В свежем виде называется «чилака», 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 фаршированного чили в ореховом соусе.

Перец чили употребляют в пищу со времен доисторических племен инков и ацтеков. Может использоваться в любом виде: свежий, сушеный, копченый, маринованный, молотый. Его употребляют жареным, фаршированным или просто как приправу. Придает особый вкус мексиканским блюдам.



7. Абанеро

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

8. Гуахильйо

Сушеный чили – слегка острый, придает блюдам своеобразный вкус. В свежем виде имеет другое название – «мирасоль», так как по мере роста этот 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 пленки и семян. В сушеном виде называется «калифорния».

11. Морита

Морита – сушеный чили, острый и вкусный, очень похож на чипотле. Обычно используется в копченом и молотом виде для добавления в соусы и даже в ликеры. Также известен под названием «мора» или «чилайле».

12. Пикин

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

Текила и компания

Агава – мексиканский продукт



Агава – мексиканское растение, из разновидностей которого делают различные напитки. Кстати, вопреки распространенному мнению, агавы – не кактусы, а принадлежат к семейству лилейных, наряду с нарциссами, ландышами и орхидеями. В зависимости от целей исполь-

зования агавы называется по-разному: магуэй, когда из нее делают напиток пульке, и агавы, когда из ферментированного и дистиллированного сока получают мескаль. Мескалем называют напитки, полученные перегонкой сока из сердцевин агавы.



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

Мексиканское пиво



Великолепное мексиканское пиво ценится во всем мире. Город Монтеррей считается столицей местного пива, некоторые сорта которого датируются началом прошлого века. Выделяются два основных типа: крепкое темное 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

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 разлагает 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 посуды, но можно использовать и стаканы любого типа.

С давних пор в Мексике изготавливается огромное 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 всем мире: насыпьте немного соли в ямку между большим и указательным пальцами, слижите соль, выпейте залпом текилу и закусите лимоном. Впрочем, мексиканцы пьют текилу без всякой соли, просто закусывая сытными блюдами: фахитас (лепешки с говядиной), малькахете (курица с овощами) или ахеако (рыбный суп с фасолью). Пьют текилу комнатной температуры.

1. Бланка («белая»)

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

2. Репосада («отдохнувшая»)

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

3. Ховен («молодая»)

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

4. Аньеха («выдержанная»)

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

Фруктовое разнообразие

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

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

Ее 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 всем мире благодаря этому коктейлю. Он готовится из «серебряной» текилы, сока лайма или лимона, ликеров «Трипл секо» или «Куантро» и молотого льда. Подается с долькой лимона. Принято употреблять как аперитив.

2. Ромпопе

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 берется 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

Популярный горячий напиток. В воду добавляют палочку корицы, гвоздику, сахар, тертую цедру апельсина. Смесь кипит в течение 20 минут, после чего в нее засыпают молотый кофе. Напитку дают прокипеть в течение 3 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 вареной кукурузы, разведенной 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 желтой 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

Жгучий безалкогольный напиток. В Халиско его употребляют вместе с текилой. Смешивают томатный сок из 1 кг помидоров, сок 3 апельсинов и 2 лимонов, 1 нарезанную луковицу, сахар, 4-5 чили серрано. Готовый напиток процеживают и охлаждают.

10. Шоколад

Мексиканский напиток, популярен во всем мире. 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 играют очень важную роль в мексиканской кухне. Их значение столь велико, что с некоторыми блюдами употребляют только определенный напиток. Алкогольные и безалкогольные, прохладительные и горячие — их приготовление не требует много времени и усилий.



Мескаль

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

Пиво

Ценится во всем мире, употребляется с различными блюдами. Темное 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.

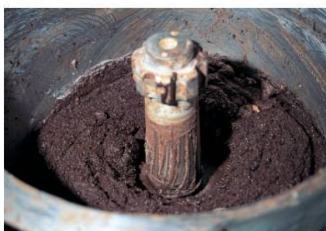
Божественный шоколад

От какао до шоколада



Прежде всего, плоды какао подвергаются осторожной обработке для получения какао-бобов, подходящих для изготовления шоколада. Этот процесс состоит из четырех этапов: извлечение какао-бобов, ферментация, промывание для удаления мякоти и сушка. По окончании процесса зерна сушат, чтобы они приобрели свой аромат, затем чи-

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



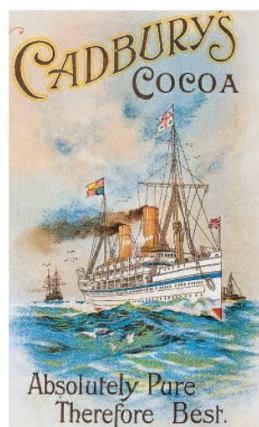
Виды шоколада

В давние времена шоколад употреблялся как напиток. Как еду, шоколад начали употреблять в 1847 году, когда британская компания Fry&Sons предста-

вила первые плитки шоколада. Виды плиток различаются в зависимости от состава ингредиентов.

Пища богов

В XVIII веке какао получило научное название *theobroma cacao* (греч. «пища богов»). Известно, что дерево какао произрастало еще в IV в. до н. э. на Юкатане. Майя и ацтеки считали какао и его семена подарком богов, какао-бобы использовались как средство расчета, а напитки, приготовленные из какао с водой и чили, были очень питательны и восстанавливали силы. Эрнан Кортес привез 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.



Темный 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 темный шоколад.

Какао и шоколад 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.



Горячий шоколад



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 приготовления 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.





РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

[Гуакамолe

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

2 крупных авокадо
1/2 сушеного чили серрано
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки воды
1 спелый помидор
1/2 луковицы
1 лимон
Оливковое масло по вкусу
1 чайная ложка нарезанной кинзы
Кукурузные тортильи, начос или чипсы (можно купить готовые)
Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ступка
Нож
Разделочная доска
2 миска
Вилка или толкушка
Мелкое сито или холщовая ткань
Соковыжималка
Глиняная миска

БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления гуакамолe подходят спелые, но не перезревшие авокадо. Можно взять незрелые авокадо и для их быстрого созревания завернуть в бумагу и положить в теплое место. Для упрощения растолченные чеснок и чили можно заменить несколькими каплями острого томатного соуса. Чили серрано – один из самых острых перцев. Для приготовления гуакамолe можно использовать и сушеный чили.



Гуакамоле известно далеко за границами Мексики. Столь широкая его популярность привела к появлению многочисленных рецептов его приготовления. Традиционный рецепт соуса включает три основных компонента: чеснок, чили и авокадо.



Гуакамоле Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА

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



»2

Разомните чеснок и чили пестиком.



»5



Очистите половинку луковицы и мелко порежьте. Отложите.

»6



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

»9

Выдавите сок из лимона и вылейте его в массу, затем добавьте туда же немного оливкового масла и процеженную жидкость от растолченных чеснока и чили.



»10

Попробуйте и посолите по вкусу. Добавьте мелко нарезанную кинзу и тщательно размешайте.



>>3

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



>>4



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

>>7

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



>>8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Смешайте ложкой пюре из авокадо с луком и кусочками помидора.

>>11 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**

Переложите гуакамоле в глиняную посуду и подавайте на стол вместе с обжаренными кукурузными тортильями, начос или чипсами.



[Кесадильяс

ИНГРЕДИЕНТЫ (20 штук)

КЕСАДИЛЬЯС

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 ЧОРИСО

2-3 ст. ложки масла

150 г колбасы чорисо

1/2 луковицы

5 яиц

Щепотка соли

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 миски (1 большая и 1 маленькая)

Кухонное полотенце

Вощеная 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 ее можно использовать и для приготовления кесадильяс, если у вас нет другой.



Кесадильяс — 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.



Кесадильяс Шаг за шагом

»1 ТЕСТО



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

» НА ЗАМЕТКУ

Сложно указать точное количество муки для приготовления кесадильяс

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 вощеной бумаги.

»7



Выложите лепешку 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 лепешек, 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.

»5



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

»6



Снимите верхний лист вошенной бумаги и аккуратно растяните лепешку в разные стороны.

»8

СЫРНАЯ НАЧИНКА



Оставьте половину лепешек для начинки из чорисо. Сложите вдвое 10 лепешек 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.

Можно сэкономить время. Если вы ограничены по времени, то тортильи всегда можно купить в магазине уже готовые.

» Кесадильяс Шаг за шагом

»9 ОМЛЕТ



Разогрейте немного масла на сковороде. Нарежьте чорисо кубиками и обжарьте на медленном огне.

»10



Нарежьте 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.

»13



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

»14 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

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

основном рецепте (можно купить уже готовые лепешки). Очистите луковицу и нашинкуйте. Затем натрите морковь и отставьте в сторону. Очистите чеснок и расплющите зубчики лезвием ножа. Помойте и очистите



от кожуры цуккини, нарежьте кружочками в 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.



» Бурритос с овощами

В дуршлаг промойте кукурузу и фасоль, обсушите и добавьте к овощам. Приправьте тмином, тимьяном, солью и черным перцем. Накройте сковороду крышкой и оставьте потомиться овощи еще 5 минут. Разогрейте лепешки на сковороде с маслом, чтобы они были мягкими. Положите в них начинку и подавайте бурритос в горячем виде.

»11

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



»12



Снимите сковороду с огня, пока омлет имеет еще жидковатую консистенцию и яйцо не слишком зажарилось.

»15

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подайте обжаренные кесадильяс горячими на большом блюде.



[Фаршированные чили]

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

8 свежих чили поблано

500 г сыра для фондю (или любого другого)

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

Кондитерская бумага

ПЕРЕЦ НА ВЫБОР

По размеру чили поблано похож на зеленый 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, либо просто красный или зеленый сладкий перец.



В мексиканской кухне – это традиционный способ приготовления фаршированных чили. Внутри перцев – сыр для фондю, снаружи – кляр из муки и яиц. Перцы становятся особенными, мягкими и хрустящими одновременно. Использование не очень острых чили поблано делает вкус блюда сливочным.



[Фаршированные чили Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Обжгите целые чили поблано прямо над огнём газовой горелки или в духовке при температуре 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 четырех яиц и выложите их в две разные миски.

»8

Обмакните обваленные 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.



>>3



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

>>6



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

>>7

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



>>10 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**

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



>>11

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

1/2 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 нарезанной
кинзы

Орегано по вкусу

Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Большая миска

Сито

Шумовка

Сковорода или обычная кастрюля с
крышкой

Разделочная доска

Нож

Ковш

Кухонное полотенце или бумага

Маленькая кастрюля

Деревянная ложка

ВЫБОР ПРОДУКТОВ

Фасоль бывает различного размера, цвета и вкуса, но для этого рецепта используется именно цветная фасоль, из-за ее 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.



Один из главных продуктов мексиканской кухни – фасоль. В этом рецепте описано тушеное блюдо на основе пива, которое делает вкус и аромат особенными. Использование перцев халапеньо придает фасоли остроту и пикантность, которая сама по себе не обладает ярко выраженным вкусом.



«Пьяная» фасоль Шаг за шагом

»1 ФАСОЛЬ



Промойте фасоль и замочите ее в воде на ночь.

»2



На следующий день процедите фасоль и положите ее в скороварку или в обычную кастрюлю.

»4

Если используете скороварку, 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.

»8



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

»9



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

>> НА ЗАМЕТКУ

Объем воды

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

>>3

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



>>6



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

>>7

ЗАПРАВКА



Почистите 1 большую луковицу и мелко нарежьте.

>>10



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

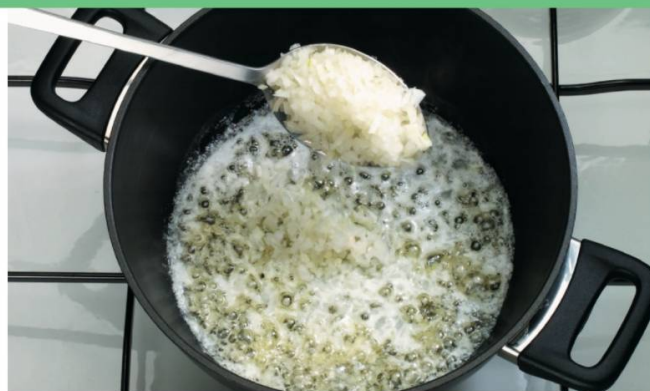
»» «Пьяная» фасоль Шаг за шагом

»»11



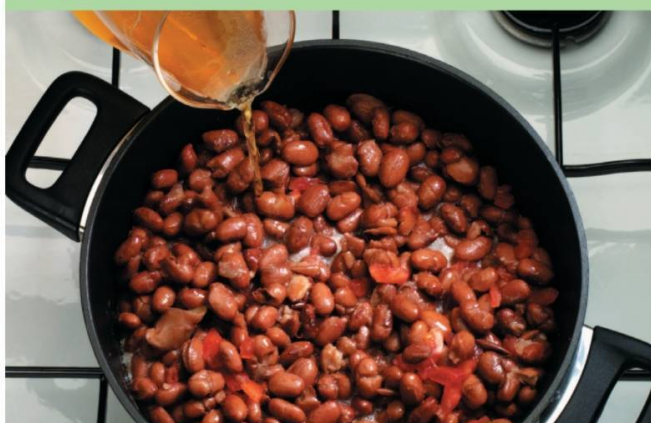
Очистите чили от кожицы и семян, мелко нарежьте.

»»12



Растопите в небольшой кастрюле 2 столовые ложки свиного жира и высыпьте нарезанный лук.

»»15 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**



Добавьте фасоль и 1/2 литра пива. Посолите по вкусу.

»»16

Оставьте готовиться на медленном огне на 45 минут, чтобы блюдо загустело. Если фасоль впитывает пиво, добавьте еще немного напитка. Если хотите, чтобы вкус блюда был помягче, добавьте куриного бульона или просто кипятка.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Для приготовления этого блюда (6 порций) необходимы 250 г фасоли цветной или черной, 2 литра воды, 4 столовые ложки свиного жира, 1 средняя нарезанная луковица, 3 нарезанных зубчика чеснока, 1/2 столовой ложки красного сухого молотого чили, 1 помидор, нарезанный кусочками (без кожицы и семян), 1/4 чайной ложки май-

орана, щепотка соли и 75 мл хереса. Промойте хорошо фасоль, переберите ее, 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,

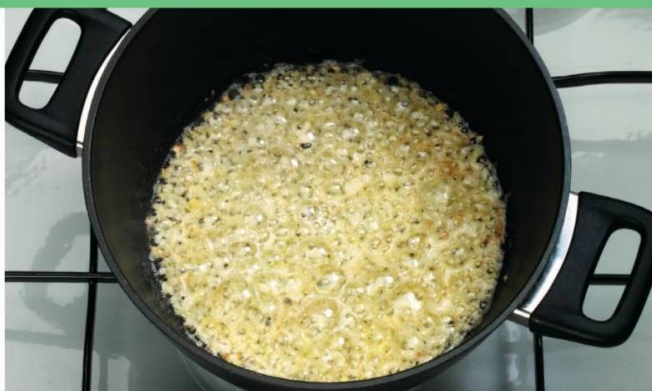
размешайте все деревянной ложкой. Не дожидаясь, пока лук станет золотистым, добавьте помидор и оставьте на огне



»» Фасолевый суп

1 минуту. Добавьте заправку и орегано в кастрюлю с фасолью, посолите по вкусу. Доварите фасоль до полной готовности. Протрите все через сито и опять проварите в течение нескольких минут. Затем добавьте херес и продолжайте варить фасоль еще 2 минуты. Подается суп очень горячим.

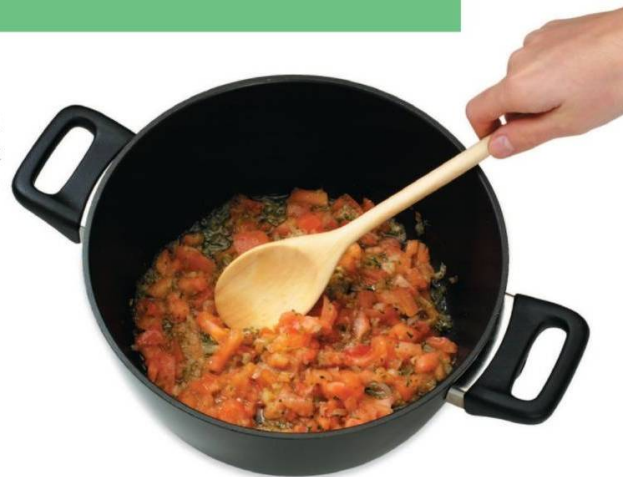
»13



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

»14

Добавьте к луку помидоры, чили и 2 чайные ложки мелко нарезанной кинзы. Размешайте все ложкой.



»17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Попробуйте блюдо, посолите при необходимости еще и оставьте покипеть 1-2 минуты. Переложите фасоль в блюдо и подавайте горячей.



[Суп по-веракруски]

ИНГРЕДИЕНТЫ (8 порций)

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

2,5 л воды

100 г риса

3 моркови

1 картофелина (средняя)

2 яйца

1/2 луковицы

2 зубчика чеснока

10 оливок (с косточками или без)

3 больших помидора или 250 г томатного пюре

4 ст. ложки оливкового масла

3 ст. ложки каперсов (по желанию)

1 ст. ложка нарезанной петрушки

Соль и перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Ковш

Шумовка

Сито

Миска

Блендер

Большая кастрюля

Деревянная ложка

ЗУБАСТАЯ РЫБА

В этом рецепте используется белая рыба люциан. Если у вас нет люциана, для приготовления супа можно использовать хека, камбалу, морского судака или леща.



Это один из самых популярных супов в Мексике. Для него используют рыбу, овощи и рис. Тертое вареное яйцо придает особую текстуру бульону. Нарезанные оливки и каперсы, благодаря своему крепкому вкусу, служат доминантной нотой этого блюда.



[Суп по-веракруски Шаг за шагом

»1 РЫБНЫЙ БУЛЬОН



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

»2



Вырежьте филе, разрезая тушку ножом вдоль хребтовой кости. Нарежьте 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 шумовой образующуюся пену.

>>7

Очистите морковь и картофель, нарежьте их кубиками.



>>8



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

>>11

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



>>12



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

»» Суп по-веракурски Шаг за шагом

»»13

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

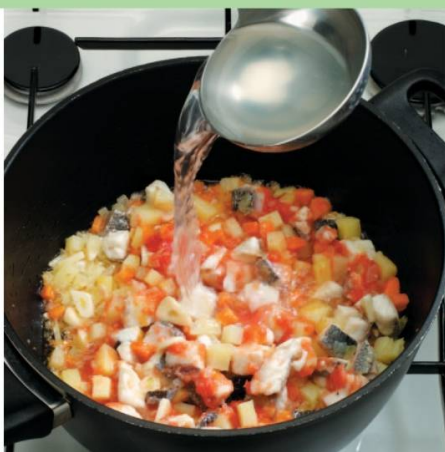


»»14



»»16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

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



»»17

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Чечевичный суп с ананасом

Для приготовления 4-6 порций этого традиционного в Оахаке супа 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 черный 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

черный перец и 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 еще немного. Подавайте в горячем виде.



»15

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 вареным яйцом.



[Биррия

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1,5 кг цельного куска свинины
300 мл воды
3 стакана муки

МАРИНАД

250 г чили поблано (или сладкий
красный или зеленый перец)
1 большая луковица
6 зубчиков чеснока
1/2 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 черного перца

СОУС

2 больших помидора
1 маленькая луковица
2 зубчика чеснока
1/2 чайной ложки душицы
3-4 ст. ложки растительного масла
300-400 мл куриного бульона
Соль по вкусу

УКРАШЕНИЕ

6 веточек кинзы
1 маленькая луковица
4 лимона

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Полотенце
Ковш
Блендер
Лопатка
Кастрюля с крышкой
Решетка для кастрюли
Сковорода

ЗАПЕКАТЬСЯ, А НЕ ВАРИТЬСЯ

Для приготовления этого блюда пригодится решетка, 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.



Биррию делают 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

»1 МАРИНАД



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

»2



Нагрейте в ковше 1/2 литра воды, положите чили и варите в течение 20 минут. Достаньте чили, воду не выливайте.

»5

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



»6 МЯСО



»8



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

»9

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



>>3

Нарежьте лук большими кусками.



>>4

Измельчите в блендере чили, лук, чеснок, тмин, молотый имбирь, орегано, гвоздику, палочку корицы, тимьян, лавровый лист, соль и черный перец до образования однородной пасты.



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

>>7

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

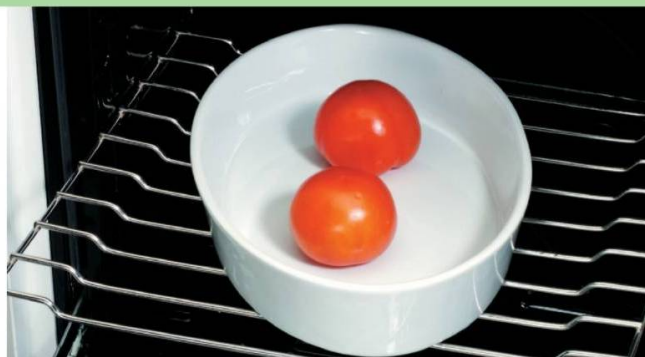


>>10



Разогрейте духовку до 180 градусов и поставьте в нее 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

»12



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

»13

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

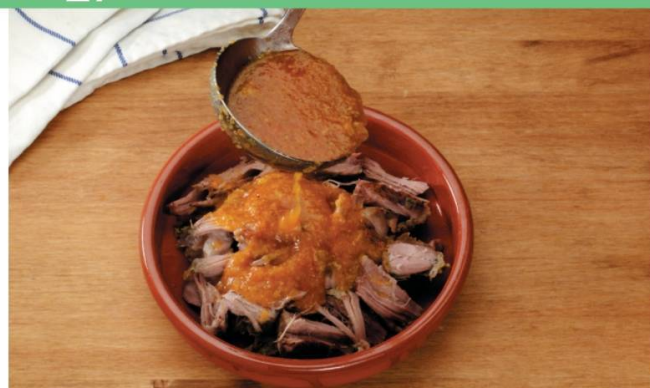


»16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



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

»17



Распределите кусочки мяса по порционным глиняным тарелкам, залейте соусом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Тушеная биррия

Для этого блюда используются те же самые ингредиенты, что и для биррии, только мясо режется на маленькие куски (как для рагу) 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 кусочка-

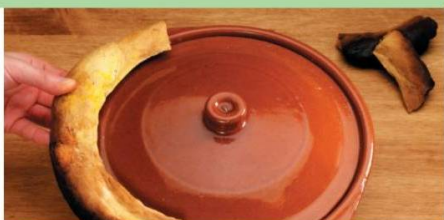
ми размером 5-6 см, сложите в кастрюлю и обжарьте в 2 столовых ложках оливкового масла. Добавьте приготовленный маринад, тщательно размешайте и готовьте на мед-

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



»14

Достаньте кастрюлю из духовки, откройте ее, сняв тесто. Возьмите мясо и руками разделите на маленькие кусочки. Нужно, чтобы мясо было еще горячим. Можно это делать с помощью вилки. Сохраните выделившийся из мяса сок.



»15



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

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Украсьте тарелки кольцами лука, кружочками лимона и порезанной кинзой.



Жаркое из цыпленка со сливами и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 цыпленок
1/2 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)
1/2 л куриного бульона
350 мл белого сухого вина
8 слив (без косточек)
1 ст. ложка кукурузной муки или крахмала
3 ст. ложки воды

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Терка
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.



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



Жаркое из цыпленка со сливами и овощами Шаг за шагом

»1 МАРИНАД



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



»2



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 две картофелины, разрезав их пополам.

»8



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

»9



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

>>3



Разрежьте цыпленка на четыре части, а затем каждый кусок еще пополам, чтобы получилось 8 равных порций.

>>4



Смажьте каждый кусок пастой из лука, чеснока и корицы. Оставьте на 2 часа, чтобы маринад хорошо впитался.

>>6



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

>>7



Выньте шумовкой из кипятка 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.

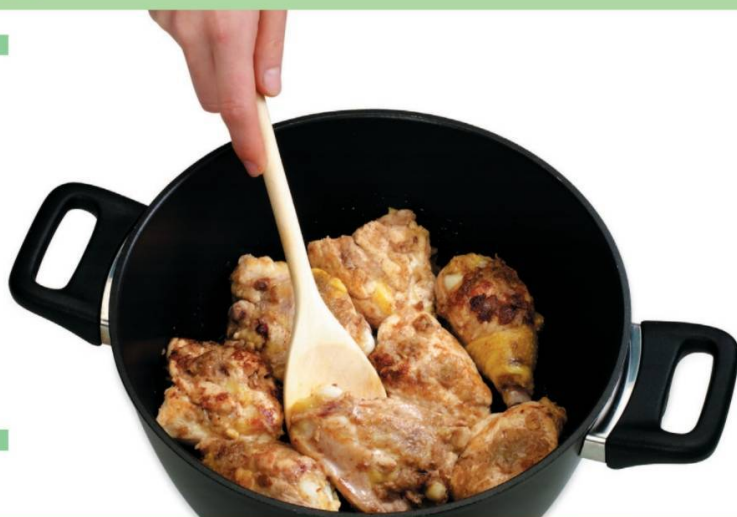
>>10



Когда картофель остынет, нарежьте его кружочками толщиной 1 см.

» Жаркое из цыпленка со сливами и овощами Шаг за шагом

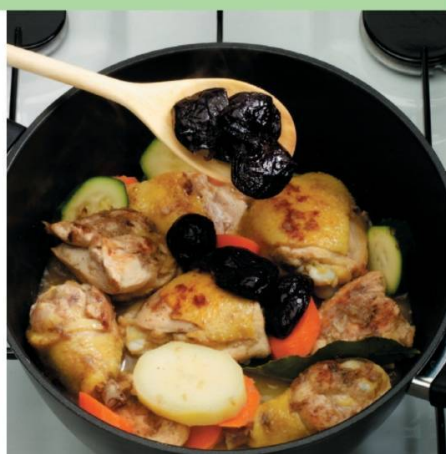
»11 ЖАРКОЕ



Разогрейте растительное масло и свиной жир в неглубокой кастрюле и обжарьте замаринованного цыпленка 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, затем снимите с огня.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Цыпленок с кинзой

Для приготовления этого блюда потребуются: 4 маленькие грудки цыпленка, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, несколько веточек свежей кинзы, 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 кинзу, отделите листья от стеблей и измельчите листики. У вас должно получиться 2 чайные ложки нарезанной кинзы.

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 цыпленка в кастрюлю с луком и обжаривайте

до тех пор, пока не покроется золотистой корочкой, – около 10 минут. Добавьте кинзу и перемешайте. Выньте цыпленка из кастрюли и налейте туда стакан белого вина, оставьте на огне на 2 минуты, чтобы выпарился спирт. Положите цыпленка 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 1/2 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 объема.

»16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Переложите цыпленка на большое блюдо, чтобы каждый выбрал кусок, который ему больше понравится.



[Рыба по-веракрусски]

ИНГРЕДИЕНТЫ (20 штук)

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)
1 лимон
1/2 стакана воды
2 ст. ложки нарезанной петрушки или кинзы
Соль и перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Ковш
Шумовка
Блендер
Неглубокая кастрюля или большая сковорода
Деревянная ложка
Пинцет

С СОКОМ ЛАЙМА

В мексиканском штате Веракрус для данного блюда традиционно 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, кинзой и соком лайма.



Легкое рыбное блюдо, приправленное 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-веракурски 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 приобретет золотистый цвет.



»5



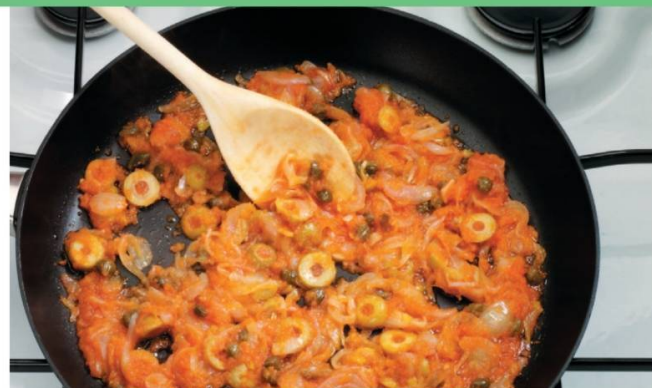
Добавьте приготовленную томатную пасту и потушите 5-10 минут на умеренном огне.

»7

Нарежьте тонко чили халапеньо. Если они целые, предварительно очистите их 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.



>> СЕКРЕТ

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.

>>6



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 1/2 столовой ложки сахара.

>>9



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

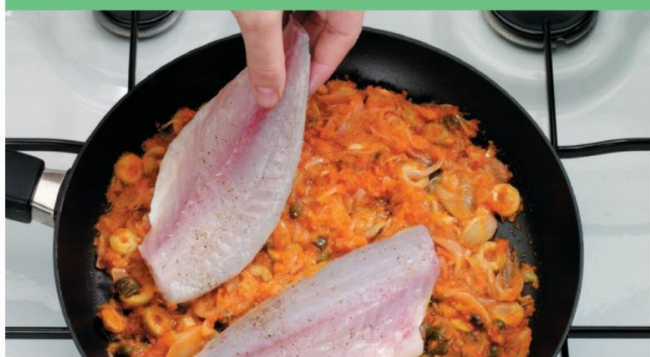
» Рыба по-веракруски Шаг за шагом

»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.

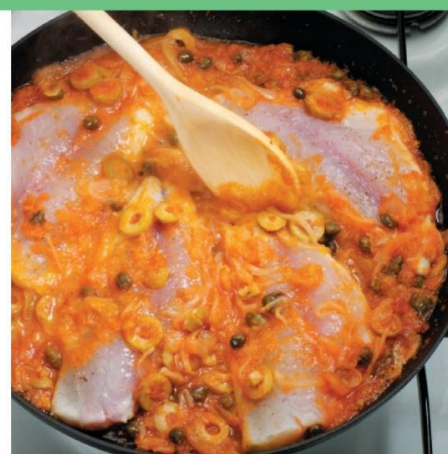
»12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Поставьте сковороду с соусом опять на огонь. Когда тот закипит, добавьте филе рыбы и 1/2 стакана 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

» Рыба в миндальном соусе

Для приготовления 4 порций вам понадобятся 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 зеленый чили без се-

мян, 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 кинзой, 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 найдете косточку, удалите ее пинцетом.

»11



Посолите и поперчите филе, а также сбрызните соком лимона.

»14

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



Тортильи с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ (30 штук)

ТОРТИЛЬИ

10 яиц

500 г кукурузной муки

Соль по вкусу

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

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 черный перец по вкусу

3 ст. ложки нарезанной кинзы

БЕЛЫЙ СОУС

700 мл молока

250 мл сливок

250 мл белого сухого вина

1/2 луковицы

2 зубчика чеснока

300 г свиного жира

300 г муки

1 чайная ложка молотого тимьяна

1 чайная ложка тертого мускатного ореха

Соль по вкусу

Тертый сыр

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска среднего размера

Венчик

Сковорода с антипригарным покрытием диаметром 18-20 см

Половник

Лопаточка

Терка

Глубокая сковорода или неглубокая кастрюля

Кастрюля

Деревянная ложка

МЕКСИКАНСКИЕ ГРИБЫ

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



В мексиканской кухне тортильи очень популярны, из них делают простые и сытные блюда. Тесто готовится из муки, яиц, жира и молока, начинка в этом рецепте — из грибов и немного острых чили поблано, затем все заливается белым соусом. В конце блюдо ставится на несколько минут в духовку, чтобы сверху расплавился тертый сыр.



Тортильи с грибами Шаг за шагом

»1 ТОРТИЛЬИ

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



»2



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

»5



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

»8



Обжгите чили халапеньо над огнем 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 еще нагреться.



>>4



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

>>6 **НАЧИНКА**



Очистите две средние луковицы и натрите их на терке. Очистите и порежьте чеснок.

>>7

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



>>10

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



>>11

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



»» Тортильи с грибами Шаг за шагом

»»12 БЕЛЫЙ СОУС

Натрите на терке половину 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.

»»16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Положите 2 ложки начинки в середину лепешки, сложите ее пополам и еще раз пополам, чтобы получился треугольник.

»»17

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Для приготовления 24 лепешек 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. Обожгите чили над огнем 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 цукки-

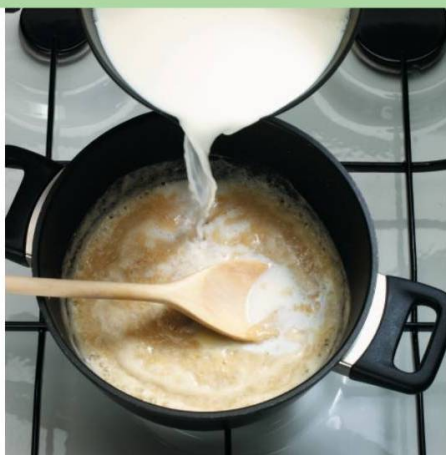
ни. Посолите и поперчите. Готовьте на медленном огне, пока начинка не загустеет. Положите 1 полную ложку этой начинки



в каждую лепешку. Сложите лепешки пополам, а затем еще раз пополам, чтобы получились треугольники. Можно полить лепешки белым соусом из основного рецепта или просто посыпать тертым 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 все это в течение 35 минут, помешивайте, стараясь, чтобы масса не пригорела снизу. Должен получиться густой соус.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Запекайте в течение 40 минут. Выньте форму из духовки и подайте тортильи горячими.



[Рисовый пудинг]

ИНГРЕДИЕНТЫ (12 шариков)

400 г длиннозерного риса
2 л молока
3 л воды
250 г сухого молока
550 г сахара и еще немного для присыпки
2 палочки корицы, щепотка молотой корицы для присыпки
50 г изюма
2 яйца
120 г черствого хлеба
1/2 л растительного масла
Ягоды (клубника, ежевика) 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. Изюм можно заменить тертой лимонной цедрой, она придаст блюду освежающий вкус.



Это традиционное мексиканское блюдо, вкус которого подчеркивают корица и изюм. В этом рецепте рис готовится в течение часа до тех пор, пока не загустеет. Потом из него скатывают шарики, обваливают их в сухарях и обжаривают, в результате получается великолепный сладкий десерт.



Рисовый пудинг Шаг за шагом

»1 РИС



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

»2



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

» СОВЕТ

Кулинарные познания

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

»5



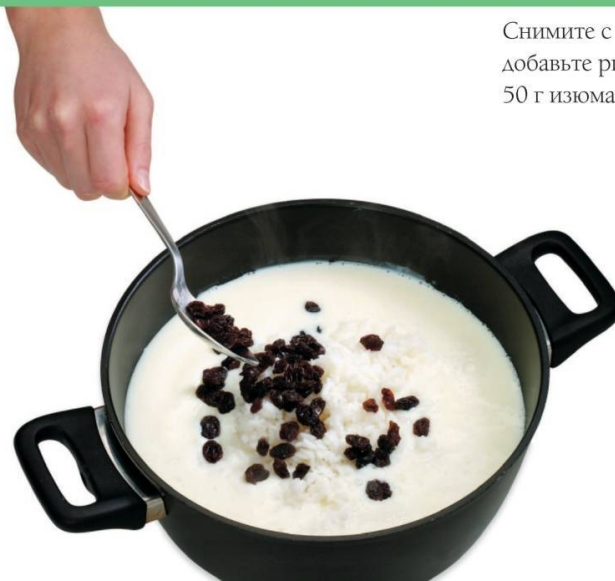
Уменьшите огонь и варите рис до полной готовности 5-20 минут.

»8

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



»9



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 вы оставили от риса, и сухое молоко, добавьте 550 г сахара и палочки корицы.



>>10

Проварите еще 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.



>>11

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



»» Рисовый пудинг Шаг за шагом

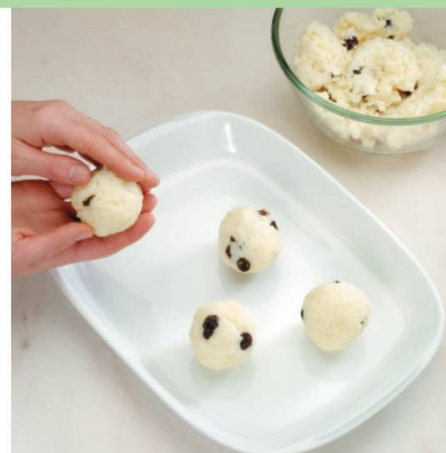
»»12 ШАРИКИ

Взбейте 2 яйца в миске.



»»13

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



»»16 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 стекли излишки жира.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

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

кий золотистый цвет, снимите с огня и вылейте в форму для флана. В миске смешайте яйца и ваниль, добавьте сгущенное молоко и размешайте до однородной массы. Можете исполь-



зовать воду для того, чтобы очистить банку от остатков сгущенного 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. Флан готов, если при погружении палочки в центр он остается сухим. 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 на стол, 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
1/2 стакана 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

Терка
2 миски
Мелкое сито
Блендер
Деревянная ложка
Кисточка
Форма для выпечки тортов диаметром
23-25 см
2 ковши
Кастрюля
Деревянная ложка

ПРОТЕРТЫЙ 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.



Это сладкое искушение, приготовленное из бисквита с абрикосовым джемом и покрытое слоем глазури. Глазурь делают из сахара, молока и воды, а также добавляют несколько капель красного красителя. В итоге получается незабываемое блюдо.



[Пирог «Чабела» Шаг за шагом

»1 БИСКВИТ



Натрите на терке цедру одного лимона (только желтую 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 двумя яйцами добавьте в массу тертую цедру лимона.

»5



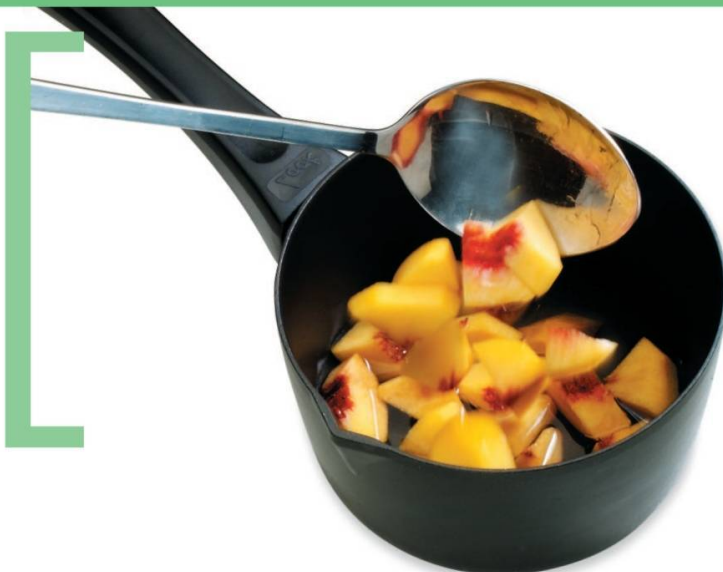
Просейте муку для выпечки через сито 2-3 раза, чтобы она была воздушной.

»8

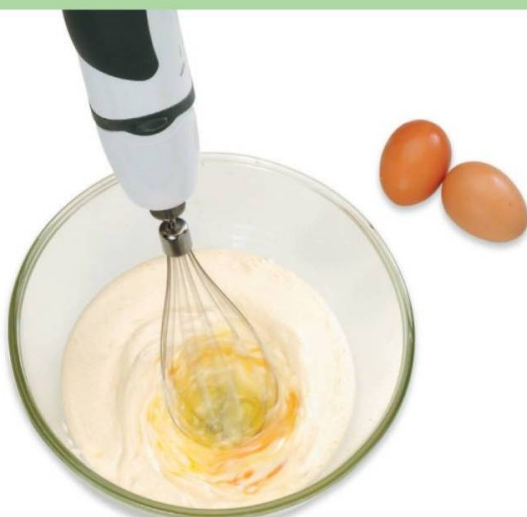
Разогрейте духовку до 180 градусов и выпекайте бисквит 20-30 минут. Чтобы проверить готовность бисквита, воткните в центр деревянную палочку. Если палочка сухая, он готов. Выньте бисквит из духовки и остудите.



»9 ДЖЕМ



>>3



Добавьте к желткам одно целое яйцо, 150 г сахара и взбейте блендером на средней скорости до получения белой массы. Добавьте еще два яйца и продолжайте взбивать. Продолжайте добавлять яйца, пока не используете все восемь, всегда добавляя по 2 яйца за раз.

>>6

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



>>7



Смажьте форму жиром с помощью кисточки, посыпьте ее 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 1/2 стакана воды. Поставьте на огонь и доведите до кипения.



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

»» Пирог «Чабела» Шаг за шагом

»»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 еще на огне до загустения.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Шоколадный пирог с повидлом

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 ло-

паточки аккуратно пересыпьте в яичную массу. Подогрейте смешанное с оливковым маслом молоко и также добавьте в массу. Залейте все это в форму для выпечки диамет-



ром 24 см и выпекайте при температуре 180-200 градусов до готовности (25-30 минут). Если пирог начинает приобретать темный 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.

» НА ЗАМЕТКУ



Выньте бисквит из формы и разрежьте горизонтально на 2 части. Положите 1 часть на большую тарелку, распределите на 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 все получилось правильно.

» 15

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 7**

**ББК 36.997
М 46**

ISBN 978-84-15481-68-3

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

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

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

Все права защищены

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

2013 год

ISBN 978-84-15-48168-3



9 788415 481683 >



Мексиканская кухня шаг за шагом

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

ISBN 978-84-15-48168-3



9 788415 481683 >