

Кулинарные
на здоровье



Рецепты со Всего Света



ПИТЕР®

кушайте на здоровье

серия

Рецепты со Всего Света

 **ПИТЕР®**

Санкт-Петербург
Москва • Харьков • Минск

2000

РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Серия «Кушайте на здоровье»

Главный редактор
Заведующий редакцией
Составитель
Ведущий редактор
Художественный редактор
Художник обложки
Корректоры
Верстка

*В. Усманов
Е. Гладилова
О. Терехова
Л. Панич
В. Королева
В. Королева
И. Орловская, Р. Сафарова
А. Кудрявцев*

ББК 36.997 УДК 641.5

Р42 Рецепты со всего света. — СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 128 с. — (Серия «Кушайте на здоровье»)

ISBN 5-272-00215-6

Если вам надоели привычные блюда и их знакомые с детства названия и вы хотите приготовить что-нибудь «этакое», то наша книга для вас — просто находка. В ней собраны самые знаменитые рецепты со всего света, которые нетрудно приготовить и в наших широтах.

Выбирайте!

На завтрак: поридж-овсяная каша, как принято в Англии, знаменитые датские бутерброды «шмерребред», голландский крестьянский омлет.

На обед: суп с манными клецками по израильскому рецепту, запеченная фасоль, которую готовят индусы, пельмени по-китайски.

Для праздника: макленбургский рулет со шкварками, венский сахарный торт, глинтвейн по старинному ирландскому рецепту.

На сладкое: яблочный струдель (любимое блюдо австрийцев), баница — болгарский пирог с творогом, горячий шоколад по-французски.

© Серия, оформление, издательство «Питер», 2000

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-272-00215-6

Лицензия ИД № 01940 от 05.06.2000.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93, том 2; 953 000 — книги и брошюры.

Подписано к печати 30.06.2000 г. Формат 84x108^{1/32}. Усл. п. л. 6,72. Тираж 15 000 экз. Заказ № 581.

ЗАО «Питер Бук». 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, 67.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского)
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

От издателя

В данной книге собраны самые лучшие кулинарные рецепты разных народов. Откройте ее, и вы окунетесь в мир экзотических блюд и разнообразных традиций, связанных с едой. Попробуйте приготовить «Чатни» — и вы уже в Индии, а если вам удастся «Петух в вине», то Париж у вас на кухне... Вы ощутите аромат дальних стран, не покупая билет на самолет и без визы в паспорте. А может быть, вы хотите оживить воспоминания о прошлогодней поездке в Египет? Нет ничего проще: приготовьте «Барабульку по-александрійски», поставьте соответствующую музыку и включите обогреватель. Если вы боитесь, что не найдете необходимых продуктов в наших магазинах, то загляните в небольшой словарь в конце книги, он подскажет вам, чем можно заменить тот или иной деликатес.

Итак, вперед, по странам и континентам... с тарелкой в руке!



АВСТРАЛИЯ

Австралия — маленький континент, похожий очертаниями на голову поросенка в кепке. Бывшая британская колония, бывшая тюрьма, куда англичане в течение полувека ссылали каторжников, страна переселенцев, занимавшихся в разведении мериносовых овец. В австралийской кухне отразились все вехи истории этой удивительной страны, особенности культуры разных народов и особенности географических условий. Кухня Австралии похожа на английскую, но все же в ней есть кое-какие особенности. В этой стране употребляют в пищу гораздо больше мяса. На вопрос, что австралийцы считают своим национальным блюдом, они весело отвечают — большой кусок мяса. Даже яйца страусов и морских черепах они любят и ценят за своеобразный «мясной» вкус. Но страусиные яйца в наших магазинах не продаются, а вот приготовить по-австралийски какое-нибудь мясное блюдо можно и в российских условиях.

«Костер, разгорайся побыстрее, я хочу зажарить мясо!»
Закливание австралийских аборигенов
во время зажигания костра.

* Капит — большой бифштекс

1 кг говяжьей вырезки (кусок толщиной не менее 5 см), 2 столовые ложки масла или маргарина, 3 устрицы (по желанию), 1,5 стакана нарезанных грибов, 1 яйцо, 4 чайные ложки панировочных сухарей, пол чайной ложки лимонной цедры, пол чайной ложки мелко нарубленной зелени петрушки, черный и красный молотый перец, соль. (На 4–6 порций.)

Масло разогреть и обжарить на нем устрицы и грибы в течение 5 минут. Добавить панировочные сухари, петрушку, цедру лимона, взбитые яйца. Начинку сильно поперчить и хорошо перемешать. Вырезку



надрезать в виде кармана, наполнить начинкой и края зашить накрепко. Начиненный бифштекс обжарить с двух сторон на сковороде в большом количестве масла, затем поставить в духовку и запекать 2 часа на слабом огне, время от времени поливая мясом образующимся соком.

К мясу подать обжаренные в масле помидоры (помидоры-фри) и зеленый салат.

*** Австралийский бифштекс с бананами**

600 г хорошей говяжьей вырезки, 1 яйцо, 1 желток, 2 столовые ложки масла или маргарина, 2 банана, небольшая луковица, 3 столовые ложки сливок, неполная столовая ложка муки, панировочные сухари, столовая ложка хрена, щепотка сахара, перец, соль.

Мясо нарезать на довольно тонкие ломти, отбить молотком. На сковороду положить 1 столовую ложку масла и зажарить мясо с обеих сторон в течение 6–8 минут. Бананы разрезать вдоль на 2 части, обвалять в муке, посыпать солью и перцем. Затем обмакнуть в яйце, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся масле. Бифштексы посолить, поперчить и отставить. Сливки смешать с тертым хреном и желтком и, помешивая, соединить с соусом, оставшимся от жаренья бифштексов. Приправить по вкусу солью, перцем и сахаром и вылить получившуюся смесь на бифштексы.

Подать с гарниром из жареных бананов.

*** Цыпленок «Мельбурн»**

250 г куриного филе и ножек, 2 столовые ложки оливкового масла, столовая ложка сливочного масла, столовая ложка сухого белого вина, 2 столовые ложки мясного бульона, чайная ложка томат-пюре, 3 небольших баклажана, чайная ложка муки, столовая ложка нарезанного помидора, чеснок, 3 картофелины, зелень петрушки, соль.

Филе и ножки цыпленка обжарить на оливковом масле, залить белым вином и мясным бульоном, добавить томат-пюре, чтобы придать соусу розовый цвет, посолить по вкусу, ввести ароматическую зелень и тушить. Подать цыпленка под соусом.

На гарнир подать очищенные и нарезанные кружками, посоленные, панированные в муке и пожаренные в смеси равных частей сливочного и оливкового масла баклажаны. На них положить мелко нарезанные и поджаренные помидоры, чеснок для аромата. По обоим концам блюда уложить поджаренный картофель, имеющий форму мелких орешков.



* Язык тушеный

180 г отварного говяжьего языка, неполная столовая ложка сливочного масла, столовая ложка нарезанного репчатого лука, чайная ложка нарезанной моркови, чайная ложка нарезанного корня сельдерея, полчайной ложки муки, столовая ложка томатного сока, уксус, перец черный молотый, лавровый лист, шпинат, соль.

Подготовленный язык обжарить с обеих сторон в кипящем масле и вынуть. В то же масло положить мелко нарезанную морковь, корень сельдерея и лук, посыпать их мукой и поджарить. Овощи соединить с томатным соком, уксусом, положить язык, залить все бульоном или теплой водой, посолить по вкусу, приправить черным перцем, лавровым листом и тушить на слабом огне. Готовый язык вынуть, нарезать тонкими ломтиками, а соус протереть через сито и заправить сливочным маслом. Соус должен быть не очень густым.

На гарнир подать картофельное пюре и пюре из шпината, для которого шпинат нарезать, припустить в масле. Тушить на слабом огне до пюреобразного состояния.

А это блюдо напомним о других временах, когда Австралию называли «колонией каторжников» и бесконечные суда транспортировали преступников для отбывания каторги.

* Мозги по-матроски

180 г мозгов, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сухого красного вина, 2 луковицы, 60 г свежих грибов.

Отварить мозги в подсоленной воде. Вареные мозги нарезать кусочками и полить растопленным сливочным маслом и красным вином. Мелко нарезанный лук и шляпки грибов потушить в масле и подать в качестве гарнира.

Приправа *чатни*, острая и пряная, пришла из Индии колониальных времен, но вместо папайи или манго, в Австралии ее часто готовят из яблок.

* Чатни из яблок (паста яблочная)

2–3 кислых яблока, десертная ложка изюма, помидор, 4 чайные ложки сахара, имбирь, гвоздика, перец душистый, горчица, соль.

Яблоки очистить от кожицы, нарезать ломтиками и тушить на слабом огне, подлив в кастрюлю немного воды. Лук и изюм мелко нарубить, с ошпаренного помидора снять кожицу. Положить все в кастрюлю с яблоками, всыпать измельченные специи, сахар и тушить на слабом огне 1 час. Охлажденную пасту подать к холодному мясу как приправу.



* Салат австралийский

50 г ветчины, 2 помидора, 2 огурца, 1 средней величины яблоко, 2,5 столовые ложки отварного корня сельдерея, 2 чайные ложки апельсинового сока, 2,5 десертной ложки майонеза, столовая ложка нарезанных листьев зеленого салата.

Тонкие куски ветчины свернуть трубочками. Нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея полить апельсиновым соком, размешать, уложить горкой на блюдо, разложить бордюром ветчинные трубочки, четвертушки помидоров, листочки салата и полить майонезом.

А вот напоминание о былом британском владычестве, привет британской кухне.

* Австралийский рисовый пудинг

1 стакан риса, 2 стакана воды, 3 столовые ложки изюма, 100 г инжира, 100 г фиников, стакан молока, 2 яичных белка, свежие или слегка проваренные фрукты (выбор фруктов по желанию), порошок имбиря на кончике ножа, сахар по вкусу.

Рис отварить в воде в течение 10 минут. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с порошком имбиря, а затем — с отваренным рисом, добавить сахар. Потушить на маленьком огне, влить стакан молока. Пудингу дать остыть, прибавить взбитые белки, выложить пудинг в миску (миску предварительно ополоснуть холодной водой для того, чтобы пудинг легче вынимался), поставить на холод.

Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, поверхность украсить свежими или вареными фруктами.

* Шоколадный торт «Бумеранг»

1 стакан муки, 2 неполные кофейные ложки сухих дрожжей, 125 г сливочного масла или маргарина, 2 неполные столовые ложки измельченных кокосовых орехов, 2 неполные столовые ложки какао, стакан сахара, 2 яйца, 3 столовые ложки молока, пол чайной ложки ванильного сахара, щепотка соли.

Начинка: стакан сахарной пудры, неполная столовая ложка какао, 4 столовые ложки размягченного сливочного масла, чайная ложка (с горкой) молотого кофе, столовая ложка измельченных кокосовых орехов, чайная ложка ванильного сахара.

Масло, кокос, какао, сахар и ванильный сахар хорошо перемешать. Не прекращая помешивать, добавить яйца. Затем добавить муку, сухие дрожжи, соль и в последнюю очередь постепенно влить молоко.



Форму смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать при средней температуре в течение 40–50 минут. Готовый корж остудить. Все компоненты начинки перемешать. Взбить венчиком (или миксером) до кремообразного состояния. Остывший корж разрезать и промазать слои полученным шоколадным кремом.



Израиль

Что такое еврейская кухня? Наверное, многое в ней, как и в других кухнях этого региона, решали религиозные обычаи, точнее, запреты. В традиционной еврейской кухне есть понятие кошерности, то есть следования законам кошрута — свода правил, которых следует придерживаться при приготовлении пищи. Например, запрещается смешивать мясные и молочные продукты, употреблять кровь и изделия из нее в пищу. Свинина противопоказана, но употребляются в пищу рыба, мясо (говяжье, баранье, телятина), рыбу нельзя готовить вместе с мясом. В дни Пасхи Библия запрещает употребление заквашенного хлеба, его заменяют мацой. Это тонкие ломкие белого цвета пластины, приготовленные из пшеничной муки и воды. Распространены сладкие мучные изделия с сахаром и медом. Встречаются интересные и неожиданные сочетания продуктов, например, засахаренная редька или морковь или тушеное мясо с фруктами и засахаренным картофелем. Кстати, мясо или рыбу чаще тушат или отваривают и редко — жарят. Есть и особенности построения меню. Например, обед (традиционный обед!) начинается с рыбы или сельди, затем подают мясной суп, потом мясо (редко — с гарниром). Завершает обед чай со сладостями.

✳ Сельдь маринованная

1 кг сельди, 4 луковицы, 3–4 лавровых листа, 6–7 зерен перца, уксус и сахар по вкусу.

Сельдь вымочить в воде или молоке, нарезать порционно. Приготовить маринад: в воду добавить уксус, душистый перец, лавровый лист, сахар и прокипятить 1–2 минуты. Затем добавить крупно нарезан-



ный репчатый лук, прокипятить еще 2 минуты, снять с огня, остудить. Залить сельдь маринадом. Рыба будет готова через 12–24 часа.

*** Форшмак из сельди с овощами**

1 кг сельди, яйцо, лук, яблоки, сахар по вкусу.

Яйцо сварить вкрутую. Сельдь вымочить (малосольную не вымачивать) в проточной воде или в молоке. Освободив от костей, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Прибавить натертое на мелкой терке кислое яблоко и сахар, все смешать. Мелко нарубить яйцо и украсить им сверху кушанье.

*** Кнели из рыбы под томатным соусом**

1 кг рыбы, пол-луковицы, 2–3 ложки томат-пюре, столовая ложка муки, 50 г молока, 50 г булки, яйцо, чайная ложка сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Рыбу очистить и выпотрошить. Рыбное филе, лук и булку, размоченную в молоке, пропустить через мясорубку. Сформировать из фарша кнели. Сварить их в небольшом количестве воды. Приготовить томатный соус: обжарить на сливочном масле мелко нарезанный лук, обжарить в масле муку. Добавить томат-пюре, сахар, соль и воду. Все размешать и вскипятить. Залить кнели горячим соусом и прокипятить.

К рыбным кнелям подать отварной или жареный картофель.

*** Рыба, жаренная в томатном соусе**

1 кг рыбы, 300 г муки, 200 г моркови, 100 г лука, 100 г растительного масла, томат-пюре и сахар по вкусу.

Рыбу очистить и выпотрошить, разрезать на порции, запанировать в муке, обжарить в растительном масле. Нарезать тонко и обжарить лук. Натереть на мелкой терке морковь, добавить к ней муку, сахар, томат-пюре, воду. Тщательно размешать, залить соусом рыбу, добавить жареный лук. Все это кипятить в течение 3–5 минут и, переложив в стеклянную банку, убрать на холод.

Подавать кушанье холодным.

*** Мясной суп с цветной капустой**

500 г мяса, 500 г цветной капусты, 3 картофелины, лук, морковь, соль. Мясо отварить вместе с хорошо промытым кочаном капусты, затем добавить лук и морковь. Вынуть капусту, разобрать на соцветия, опустить в суп, добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности.

*** Куриный бульон с гренками**

400 г куриного бульона, батон белого хлеба, куриный жир.

Белый хлеб нарезать и обжарить в курином жире. Подать к бульону теплые гренки.

*** Молочный суп с манными клецками**

30–40 г манной крупы, стакан воды, столовая ложка сливочного масла, 0,5 л молока, яйцо, сахар, соль.

Вскипятить воду, всыпать манную крупу, варить минут 10, остудить, в образовавшуюся густую манную кашу добавить яйцо, муку, сливочное масло, сахар и соль. Разделить массу на маленькие клецки. Вскипятить молоко, опустить в молоко клецки и кипятить еще 5 минут.

Добавить в суп сливочное масло и сахара — по вкусу и подать к столу.

*** Говядина под кисло-сладким соусом**

1 кг мяса, луковица, морковь, 7–8 горошин душистого перца, 3–4 лавровых листа, 2 столовые ложки жира, сахар и уксус по вкусу.

Говядину обмыть, освободить от пленок и костей, разрезать на отдельные порции и обжарить. Вскипятить воду, добавить уксус, лавровый лист, душистый перец и сахар. Полученным горячим маринадом залить мясо и тушить до готовности.

На гарнир к мясу подать рассыпчатый рис.

*** Телятина, фаршированная черносливом**

1 кг телятины, 100–150 г чернослива, 0,5 стакана бульона, 2–3 столовые ложки жира.

Очистить телятину, освободить от сухожилий и пленок. В мясо, сделав надрезы, вложить размоченный чернослив без косточек. Обжарить мясо, залить небольшим количеством бульона. Тушить, периодически добавляя жир и бульон.

*** Имберлех (морковь, сваренная в сахаре с апельсиновой цедрой)**

1 кг моркови, 1 кг сахара, 100 г апельсиновых корочек, 200 г орехов, имбирь.

Морковь очистить, тщательно промыть, натереть на мелкой терке. Добавить сахар, апельсиновую или лимонную цедру. Варить на небольшом огне под закрытой крышкой до тех пор, пока морковь не поглотит всю жидкость. Добавить подсушенные и измельченные оре-



хи, имбирь. Смочить водой доску и выложить на нее полученную массу. Разровнять ложкой или смоченной водой скалкой. Оставить на 10–12 часов. Разрезать застывшую морковь на квадратики, перевернуть их на другую сторону. Оставить сохнуть на 2–3 дня, переворачивая время от времени.

Когда квадратики имберлеха подсохнут, кушанье готово к употреблению.

Тейглех — это вареное на меду тесто, типично восточное блюдо, говорящее о корнях народа, рассеянного по всему свету. И вместе с тем тейглех — типичное и популярное блюдо именно еврейской кухни. Существует множество способов приготовления этого капризного кушанья, так как вынутые из сиропа кусочки тейглех быстро садятся и становятся несъедобными.

*** Тейглех (классический рецепт)**

6 яиц, 3 стакана муки, 40 г (2 ст. ложки) растительного масла.

Для приготовления сиропа: 3 стакана воды, 2 стакана меда, 2 стакана сахара, молотый мак или сахар — на обсыпку.

Яйца размешать и взбить, добавить растительное масло и муку. Замесить тесто средней плотности без добавления воды. Разделить тесто на несколько частей. Из каждой части, раскатав, нарезать тонкие жгутики 10 см длиной или слепить разные фигурки — колечки, звездочки и т. д. В глубокую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой налить 3 стакана воды, добавить мед и сахар, размешать и поставить на огонь под закрытой крышкой. В бурно кипящий сироп быстро опустить фигурки из теста и снова плотно закрыть крышкой. Варить на среднем огне, закрыв крышкой, от 20 до 40–45 минут. Снимать крышку на очень короткое время, чтобы помешать тейглех. Варить до тех пор, пока тейглех не приобретут светло-коричневую окраску. Разделочную доску смочить водой и быстро вынуть шумовкой кусочки теста, обсыпать сахаром или маком.

Индия

Сказочные богатства, слава об индийских пряностях и благовониях издавна привлекала чужеземцев в эту страну чудес, в которой, как писал Владимир Хлебников, «люди и боги вместе».

Индия — страна разных народов с различной культурой, с различными вкусовыми привычками. Так что же представляет собой их кух-



ня? Единой индийской кухни нет. Индусы не употребляют говядины (ведь корова — священное животное), многие из них придерживаются строгого вегетарианства, есть индийцы, исповедующие ислам и потому не употребляющие свинины. И так далее.

Еще одна особенность индийской трапезы: индийцы не пользуются для еды палочками, европейскими столовыми приборами тоже. Принято есть руками. Моют испачканные пальцы в специальных мисочках, расставленных для этой цели на столах.

Вот некоторые рецепты индийских блюд.

На севере Индии популярно такое блюдо:

*** Барашек со шпинатом по-пенджабски**

200 г мякоти баранины, 200 г шпината, десертная ложка йогурта, столовая ложка растительного масла, небольшая луковица, куркума, молотые семена кориандра, измельченный имбирь, красный молотый перец, тмин, зерна горчицы, соль.

Мелко нарубленный лук обжарить в сильно разогретом растительном масле, добавить куркуму и тушить на слабом огне 3–4 минуты. Положить мелко нарубленное мясо, влить немного воды и тушить под крышкой 1 час. Затем добавить мелко нарезанный свежий шпинат, положить имбирь, тмин, зерна горчицы, йогурт, красный молотый перец, соль и все хорошо перемешать. Тушить под крышкой еще 15–20 минут, время от времени встряхивая кастрюлю. По мере необходимости добавлять воды. Блюдо должно быть густым, кашеобразным. К барашку подать отварной, рассыпчатый рис.

Соус *карри* — это не просто порошок-приправа. Это самостоятельное блюдо. Для его приготовления может быть использовано 12 и более различных пряностей. Хотя иногда карри называют просто «корицей с перцем». Можно добиться разного «звучания» этого блюда, экспериментируя с различными приправами. Как только вы размешаете на сковороде порошок карри со сливочным маслом, нужно убавить огонь до предела и жарить смесь 3–4 минуты, все время помешивая. Ни в коем случае не нужно добавлять муки для сгущения соуса. Если соус покажется вам слишком жидким, добавьте немного молока и дайте выкипеть лишней жидкости. Рис к соусу подать отдельно.

*** Кхема — карри с рубленным мясом**

500 г баранины, большая луковица, 2 дольки чеснока, чайная ложка томат-пасты, четверть стакана йогурта, столовая ложка приправы карри, соль.



Мелко нарезанный лук и чеснок жарить в жире до золотистого цвета, ввести карри, 3 минуты держать на слабом огне, добавить томат-пасту. Положить мелко нарезанное мясо, влить йогурт, посолить и тушить до готовности.

*** Овощное карри**

Четверть стакана фасоли, картофеля, маленький помидор, столовая ложка растительного масла, небольшая луковица, 2 дольки чеснока, приправа карри, четверть лимона, соль.

Нашинкованный лук и чеснок обжарить в масле до золотистого цвета, всыпать приправу карри. Выдержав на огне 3 минуты, положить нарезанный помидор и отварную фасоль, затем мелко нарезанный картофель. Тушить 15 минут. Перед подачей добавить лимонный сок и соль.

*** Суп карри**

200 г баранины, луковица, морковь, корень сельдерея, чайная ложка жира, столовая ложка сметаны, четверть лимона, зелень петрушки, лавровый лист, приправа карри, соль.

Мелко нашинкованный лук обжарить в жире до золотистого цвета, добавить карри и жарить еще 3 минуты. Нашинкованные овощи обжарить вместе с кусочками мяса, добавить жареный лук с карри, положить лавровый лист, посолить, влить воды. Варить на слабом огне, пока вода не выкипит наполовину. После этого мясо вынуть, отвар протереть через сито, заправить лимонным соком и сметаной.

Подать вместе с мясом и рассыпчатым рисом.

*** Дал-карри — карри из чечевицы**

2 небольшие луковицы, чайная ложка томат-пюре, 1–2 дольки чеснока, маленький стручок горького перца без зерен, 2 бутона гвоздики, кусочек корицы, столовая ложка приправы карри, сок лимона, соль.

Замочить с вечера чечевицу. Размягченную чечевицу залить полулитром холодной воды, добавить мелко нарубленного лука и отварить до готовности. Другую луковицу также нарубить и слегка обжарить, затем добавить раздавленную дольку чеснока и снова обжарить с горьким перцем, гвоздикой и корицей в течение 2–3 минут. Развести водой приправу карри, потушить на слабом огне 3–4 минуты, затем все специи перемешать с томатной пастой и сваренной чечевицей.

Кушанье может быть более или менее густым — по желанию.

* Пелло (свинина с рисом и ананасами)

200 г постной свинины, чайная ложка сливочного масла, луковица, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки нарезанной мякоти ананаса (можно взять консервированный, в этом случае перед употреблением промыть кипяченой водой), чайная ложка ананасового сока, чайная ложка сахара, гвоздика, корица, кориандр молотый, кардамон, соль. Мясо, нарезанное кусочками, обжарить в масле, добавить кориандр, гвоздику, мелко нарубленный лук и, не переставая помешивать, жарить 10–12 минут. Затем добавить треть стакана воды и тушить до мягкости. Сваренный рис перемешать с кусочками ананаса. Мясо вместе с соусом выложить в форму или на противень, сверху положить рис с ананасом, посыпать корицей и кардамоном и сбрызнуть водой. Оставшиеся ломтики ананаса смешать с ананасовым соком, сахаром и слегка подрумянить на небольшом огне. Этой смесью покрыть поверхность риса. Форму (или противень) накрыть фольгой и поставить в духовку на 10 минут.

Борта — это холодный соус. Его подают к обеду у индийцев, исповедующих ислам.

* Борта из свежих огурцов

1 крупный свежий огурец, луковица средней величины, долька чеснока, стручок зеленого сладкого перца, пол чайной ложки молотого имбиря, 3 столовые ложки растительного масла, сок лимона, перец, соль.

Огурец очистить, нарезать, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито, чтобы вода стекла. Лук, чеснок, стручок перца и отварной огурец мелко нарубить, смешать с растительным маслом и приправить специями.

Этот соус подают к сухому рассыпчатому рису или к рису с кокосовыми орехами.

Другая острая приправа называется чатни. Этот экзотический соус имеет острый пряный вкус. Чатни можно приготовить в нескольких вариантах. Его подают в холодном виде в качестве гарнира к мясным блюдам.

* Чатни из помидоров

6 помидоров средней величины, половина луковицы, четверть небольшого лимона, пол чайной ложки молотого имбиря, перец, соль.

Помидоры поместить в горячую духовку и запечь. Когда кожица лопнет, перевернуть помидоры и через 5 минут вынуть из духовки. Удалить кожицу с помидоров, добавить цедру лимона и хорошо перемешать.



шать. Туда же добавить мелко нарубленный лук, соль и специи. (Для получения однородной массы можно взбить все компоненты миксером.) Если масса получилась излишне жидкой, поставить на слабый огонь и выпарить лишнюю жидкость. Подать соус к рассыпчатому рису.

*** Чатни из манго**

3 плода манго, четверть чайной ложки молотого имбиря, четверть небольшого лимона, половина луковицы, пучок кинзы, перец, соль.

Плоды манго аккуратно очистить от кожуры. Затем мякоть разрезать на две половины, отделив от косточки, и мелко-мелко нарубить. Остатки мякоти отделить острым ножом от косточки и измельчить до пюреобразного состояния. Добавить к мелким ломтикам манго. Кинзу тщательно промыть, затем дать стечь воде, измельчить, добавить мелко нарезанный лук и прочие компоненты (кроме лимона). Все перемешать и добавить в манговую массу. После этого добавить сок лимона. Манговый чатни вкусен с мясными шариками с миндалем.

*** Мясные шарики**

3 луковицы, 1 кг мясного фарша, яйцо, 48 очищенных миндальных орехов, 0,5 л растительного масла, молотый имбирь, кардамон, семена кориандра, молотая гвоздика, шафран, зелень, перец, соль. Для обмазывания шариков — 4 столовые ложки измельченного кориандра, вода.

Луковицы очистить, мелко нарезать. Лук, фарш, яйцо, кориандр, прочие специи смешать до получения однородной массы. Вылепить 48 мясных шариков. В середину каждого шарика вдавить по одному ореху. Залить 4 столовые ложки молотого кориандра 4 столовыми ложками воды. Полученную массу нанести на шарики. Залить в глубокую сковороду или большой сотейник масло, нагреть и жарить шарики в кипящем масле около 6 минут, укладывая их один за другим. Затем просушить на салфетке.

Посыпать нарубленной зеленью и подать к столу.

*** Суп куриный по-индийски**

300 г цыпленка, луковица, неполная столовая ложка сливочного масла, стручок острого перца, имбирь, семена кориандра, перец, соль.

Тушку цыпленка мелко нарубить, залить водой, немного посолить и варить, по мере необходимости добавляя воду. Хорошо растереть острый стручковый перец, семена кориандра, черный перец, имбирь и



развести все это небольшим количеством воды до состояния густой кашицы. Лук мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Мясо цыпленка и лук положить в супницу и залить бульоном с разведенной в нем кашецей из пряностей.

Отдельно подать отваренный сухой рис.

*** Фасоль запеченная**

Полстакана фасоли, луковица, небольшая морковь, небольшой корень сельдерея, столовая ложка сливочного масла, чайная ложка томат-пюре, красный молотый перец, соль.

Фасоль промыть и залить холодной водой на 4–5 часов. Затем воду сменить, добавить тонко нарезанные лапшой морковь, сельдерей, лук, нарезанный кубиками, и варить до мягкости. Фасоль должна развариться до пюреобразного состояния. Пассеровать на сливочном масле остаток лука, красный молотый перец и томат-пюре, добавить эту массу в фасоль и варить 10 минут. Готовую фасоль выложить на сковородку и запечь в духовке. Посыпать зеленью и подать к столу.

*** Цыпленок по-индийски**

300 г мяса цыпленка, столовая ложка сливочного масла, луковица, чайная ложка муки, 2 небольших сладких яблока, 2 столовые ложки риса, черный молотый перец, соль.

Ножки цыпленка и мясо с грудки посолить, положить в кастрюлю с разогретым маслом и подрумянить. Для соуса, вынув обжаренные куски, в том же масле спассеровать мелкие кусочки или ломтики лука, предварительно ошпаренные и обсушенные. Добавить муку и перец, залить теплой водой или бульоном, посолить по вкусу, размешать. В полученный соус положить куски цыпленка, нарезанные ломтиками сладкие яблоки и потушить все до готовности мяса.

Подать цыпленка, полив предварительно протертым соусом (он должен быть однородным и не очень густым).

На гарнир — сухой отварной рис или плов по-индийски (см. ниже).

*** Плов по-индийски**

1 стакан риса, столовая ложка сливочного масла, соль.

Перебранный и промытый рис засыпать в подсоленный кипяток (воды должно быть много), кипятить 15 минут и слить воду. Переложить рис в сотейник, смешать со сливочным маслом и подогреть в духовке. Подать как горячую закуску.



* Баклажанная икра

1 баклажан, 1 помидор, луковица, 1,5 стакана йогурта, 2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка лимонного сока, пучок петрушки, индийские специи, молотый кориандр, перец, соль.

Баклажан специальным (деревянным или пластмассовым, но не металлическим, чтобы баклажан не потемнел) ножом очистить от кожуры, мякоть нарезать ломтиками. Луковицу очистить и нарезать. Разогреть растительное масло. Баклажан и лук потушить в масле, добавить специи. Помидор нарезать на мелкие кусочки. Петрушку промыть, хорошенько отряхнуть от воды и мелко нарубить. Ломтики помидора и петрушку добавить к баклажанной смеси и потушить, доведя до пюреобразного состояния. Полученное пюре переложить в миску и дать остыть. Икру приправить лимонным соком. Подать с отварным рисом.

* Шарики ананасные

1 яйцо, столовая ложка муки, столовая ложка молока, 100 г измельченной мякоти ананаса, три четверти стакана растительного масла, 2 неполные столовые ложки сахарной пудры, соль.

Муку, яйцо, молоко и соль замешать, добавить натертый на крупной терке ананас, сформировать шарики и жарить их во фритюре. Выложить на сито, отцедить масло. Посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Китай

О китайской кухне рассказывается множество легенд. Например, говорят, что китайцы якобы едят протухшие утиные яйца, которые специально закапывают в землю для того, чтобы они дошли до необходимого состояния. Но это только легенда, ибо на самом деле утиные консервированные яйца «суньхуадань» — неперенный ингредиент многих блюд — никто не закапывает в землю, чтобы они протухли. Это деликатес со своеобразным и пикантным вкусом.

Какое блюдо назвали бы вы, не задумываясь, если бы речь зашла о китайской кухне? «Утка по-пекински», наверное, скажете вы. Это самое первое, что приходит в голову, однако не это блюдо стоило бы назвать «коронным». Сведущие в китайской кухне люди уверяют, что на праздничном обеде (или банкете) подается около 20–24 (!) блюд, главным из которых может быть, например, такое блюдо, как ласточкино гнездо или плавник акулы, трепанги, свинина,



приготовленная как курица, или курица, похожая по вкусу на свинину, различные рыбные блюда. Многие блюда сочетают в себе мясо, чаще свинину, морепродукты, овощи, зелень и разнообразные пряности, главной из которых можно назвать имбирь. Чаще всего в Китае используются такие приправы, как соевый соус и кунжутное масло. Супы подаются в промежутках между другими блюдами. Завершает же трапезу, как правило, мучное блюдо, например рис, лапша или пельмени. До и после еды подается чай, вначале зеленый, а после еды пьют горький чай, способствующий пищеварению. Вот несколько рецептов популярных китайских блюд.

* Говядина отварная

300 г говядины, пол чайной ложки соевого соуса, пол-луковицы, десертная ложка нарезанного зеленого лука, чайная ложка водки, неполная чайная ложка измельченного имбиря, зелень петрушки, укропа, пол чайной ложки сахара, бадьян, перец душистый, корица, гвоздика, соль. Мякоть задней ноги нарезать небольшими кубиками (2×2 см), положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до полуготовности. После этого отвар слить и ввести куриный бульон (мясо должно быть закрыто). Добавить 1 чайную ложку водки, пряности (имбирь, петрушку, укроп, бадьян, душистый перец, корицу, гвоздику). Добавить соль, сахар и варить до готовности на слабом огне.

Подать мясо в глубокой тарелке вместе с бульоном, посыпав мелко нарезанным зеленым луком. Отдельно в пиале подать рис.

* Курица в ароматном соусе

1 курица (500 г), 2 столовые ложки свиного сала, 2 чайные ложки (без верха) нарезанного имбиря, 2 чайные ложки нарезанного лука, 2 чайные ложки крахмала, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки, 2 чайные ложки нарезанной зелени укропа, гвоздика, корица, бадьян, перец душистый, соль.

Отварить курицу, затем пожарить целиком во фритюре до образования корочки, положить в глиняную посуду, добавить крупно нарезанные имбирь и репчатый лук, гвоздику, корицу, бадьян, перец, петрушку, укроп, соль. Влить куриный бульон и варить на пару до готовности.

Приготовление соуса: бульон, оставшийся после варки курицы, процедить, вылить в сковороду, довести до кипения, снять пену и, встряхивая сковороду, стружкой влить крахмал, разведенный холодной водой (1:2). Тушку курицы уложить на блюдо и полить соусом.



*** Куриное филе, жаренное с горошком**

450 г куриного филе, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 столовые ложки свиного сала, яйцо (белок), 2 чайные ложки крахмала, 2 чайные ложки водки, 2 чайные ложки нарезанного зеленого лука.

Филе курицы, нарезанное тонкой соломкой, смочить в яичном белке, смешанном с разведенным в холодной воде крахмалом (1:1), жарить в негорячем фритюре до образования бледной корочки и откинуть на дуршлаг или сито. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира положить зеленый горошек и зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 2 см, влить водку и соевый соус и, непрерывно встряхивая сковороду, все прожарить. Положить филе и прогреть, встряхивая сковороду.

Затем влить растопленное свиное сало или куриный жир и тут же подать на стол.

*** Свинина, жаренная в томатном соусе**

250 г свинины, 2 столовые ложки свиного сала, 5 десертных ложек томат-пасты, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 десертные ложки крахмала, 2 десертные ложки куриного бульона, чайная ложка соевого соуса, 2 чайные ложки водки, яйцо (белок), чайная ложка сахара.

Мякоть задней ноги или корейки нарезать ломтиками, смочить в смеси белка и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), обжарить во фритюре до образования бледной корочки и откинуть на дуршлаг. Одновременно на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира влить, непрерывно помешивая, заранее подготовленную смесь, состоящую из томат-пасты, крахмала, разведенного холодной водой (1:2), жженого сахара, куриного бульона, соевого соуса, водки. Варить до загустения.

Добавить зеленый горошек и жареную свинину и, встряхивая, перемешать, а затем влить растопленное свиное сало и сразу же подать к столу.

*** Фрикадельки из свинины с чесноком**

200 г свинины, десертная ложка крахмала, столовая ложка свиного сала, половина чайной ложки соевого соуса, чайная ложка водки, чайная ложка нарезанного репчатого лука, половина десертной ложки измельченного чеснока, половина чайной ложки измельченного имбиря, половина чайной ложки уксуса, десертная ложка бульона, половина чайной ложки сахара, соль.

В измельченную на мясорубке с мелкой решеткой свинину влить крахмал, предварительно разведенный холодной водой (1:1), соевый соус и водку, тщательно перемешать и разделить фарш на шарики



(фрикадельки). Жарить фрикадельки во фритюре до образования коричневой корочки и откинуть на сито или дуршлаг. На эту же сковороду, оставив на ней немного жира, выложить нашинкованный репчатый лук, чеснок и, неоднократно встряхивая, слегка обжарить, а затем при непрерывном помешивании влить заранее подготовленную смесь из куриного бульона, соевого соуса, водки, измельченного имбиря, соли, уксуса и крахмала, разведенного в холодной воде (1:2). Прогреть смесь до загустения, выложить на сковороду фрикадельки, перемешать, встряхивая, и влить растопленное свиное сало. Подать на стол сразу же.

*** Рыба, жаренная в кисло-сладком соусе**

800 г рыбы, 4 десертные ложки крахмала, яйцо, 4 столовые ложки свиного сала, 2 чайные ложки соевого соуса, 4 чайные ложки водки, 4 чайные ложки нарезанного репчатого лука, 4 чайные ложки нарезанного зеленого лука, 4 чайные ложки измельченного имбиря, 4 десертные ложки сахара, 4 чайные ложки уксуса, 4 десертные ложки бульона, соль. Филе судака нарезать брусочками, смочить в смеси белка и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), обжарить во фритюре и откинуть на дуршлаг или сито. Одновременно вскипятить смесь из водки, уксуса, крахмала, разведенного холодной водой (1:2), бульона, соли, сахара, мелко нарубленного имбиря, нарезанного репчатого и зеленого лука. Подготовленную смесь вылить на сковороду, смазанную жиром, и проварить, непрерывно помешивая, до загустения. Уложить рыбу в сковороду и, встряхивая сковороду, перемешать рыбу с соусом, после чего влить растопленное свиное сало. Подать на стол горячим.

*** Морковь, жаренная с сельдереем**

2 небольшие моркови, 60 г корня сельдерея, чайная ложка водки, пол чайной ложки соевого соуса, 1 столовая ложка свиного сала, соль. Морковь и корень сельдерея очистить, нарезать соломкой, бланшировать и откинуть на сито или дуршлаг. Положить на сильно нагретую сковороду с небольшим количеством жира и, неоднократно встряхивая сковороду, обжарить. Затем добавить соевый соус, водку, соль и растопленное свиное сало и тут же подать к столу.

*** Салат из овощей с перцем**

200 г белокочанной капусты, 2 десертные ложки нарезанной моркови, стручок сушеного красного перца, неполная чайная ложка душистого



перца, десертная ложка кунжутного масла, чайная ложка сахара, пол чайной ложки уксуса, имбирь.

Белокочанную капусту нарезать шашками, сырую морковь — кружочками или соломкой, красный стручковый перец — квадратиками. Подготовленную капусту варить вместе с морковью до полуготовности, а затем откинуть на сито или дуршлаг, тщательно отцедив воду. Заправить солью, сахаром, уксусом и перемешать. В сильно нагретое кунжутное масло положить душистый перец, прогреть его не более пол минуты и извлечь; в то же масло положить красный стручковый перец и тотчас же (через 1–2 секунды) снять сковороду с огня, а масло вместе с красным стручковым перцем вылить в заправленные овощи, перемешать их и охладить.

*** Салат из помидоров**

2–3 помидора, столовая ложка сахарного песка.

Помидоры нарезать тонкими кружочками (толщиной 3 мм), выложить горкой в салатник и посыпать сахаром.

*** Яйца ароматические**

2 яйца, чайная ложка ароматизированного чая, пол чайной ложки соли, пол чайной ложки сахара.

Яйца отварить вкрутую, очистить от скорлупы и наколоть вилкой для того, чтобы яйцо частично окрасилось внутри и приобрело запах ароматизированного чая. В кастрюлю налить холодной воды, всыпать ароматизированный чай (лучше взять чай с экзотическими ароматами), соль и сахар. Жидкость довести до кипения, а затем положить яйца и держать на слабом огне до тех пор, пока они не приобретут светло-желтый цвет. После этого яйца вынуть, охладить и оставить на холоде. При подаче яйца нарезать дольками.

*** Яйца маринованные**

2 яйца, чайная ложка нарезанного репчатого лука, чайная и десертная ложка (подается отдельно) соевого соуса, чайная ложка водки, десертная ложка сахара, чайная ложка измельченной зелени петрушки, чайная ложка измельченной зелени укропа, бадьян, перец душистый, имбирь, корица, гвоздика, соль.

Куриные или утиные яйца варить 10–12 минут, опустить в холодную воду, очистить от скорлупы, наколоть в нескольких местах (чтобы яйца лучше вобрали ароматы пряностей). И снова варить 10–15 минут в воде с добавлением соевого соуса, водки, бадьяна, душистого перца, корицы, гвоздики, имбиря, петрушки, укропа.



Яйца нарезать дольками и уложить веером на тарелку, полить оставшейся частью соевого соуса, подать на стол.

* Пельмени по-китайски

Для теста: 7 десертных ложек пшеничной муки, 4 десертные ложки воды.

Для фарша: 250 г свинины, 2 чайные ложки соевой пасты, 4 десертные ложки нарезанной капусты, 2 чайные ложки нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки соевого соуса, чайная ложка кунжутного масла, 2 чайные ложки измельченного имбиря, 2 чайные ложки свиного сала, соль.

Приготовление фарша: мякоть свинины пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, смешать с соевым соусом, кунжутным маслом, соевой пастой, свежей мелко нарубленной капустой, измельченным имбирем, зеленым луком и солью.

Приготовление теста: в просеянную муку влить холодную воду, замесить довольно крутое тесто и оставить его на 20–30 минут. Затем скатать тесто в ровный по толщине жгут диаметром 1–2 см и нарезать небольшими кусочками (по 10 г). Каждый кусочек раскатать в виде круглой лепешки, положить на нее фарш, края прижать. Готовые пельмени уложить в ряд на лотки, посыпанные мукой, и хранить в холодном месте. Пельмени отваривать в воде в течение 10 минут. Отдельно подать соевый соус, уксус, горчицу и дольки очищенного чеснока.

Корея

«Страна утренней свежести» — так называют свою землю корейцы. Благодаря открывшимся границам многие уже побывали в этой замечательной стране, и отведали типичные корейские блюда. А «Морковь по-корейски» стала излюбленным блюдом не только «наших» корейцев.

Корейская кухня может напомнить вам китайскую или японскую кухню, но есть и специфические кушанья из овощей с пряностями, например, «кимчи», «свекла по-корейски». Особенностью приготовления пищи в корейской кухне можно назвать то, что на подготовительный этап уходит времени гораздо больше, чем на само приготовление блюда. Здесь, как и в японской кухне, употребляется небольшое количество мяса, овощи, в основном, тушат, и каждое блюдо приправляется чесноком.



*** Камди Ча (корейский салат из картофеля с мясом)**

500 г картофеля, 300 г мяса, 2 луковицы, 2 столовые ложки соевого соуса, красный и черный молотый перец, чеснок, молотые семена кориандра, уксус по вкусу.

Картофель нарезать соломкой и варить в соленой воде почти до готовности. Мясо также нарезать соломкой и обжарить вместе с мелко нарезанным репчатым луком и соевым соусом в растительном масле. Затем мясо смешать с картофелем и заправить соевым соусом, небольшим количеством уксуса, добавить красный и черный молотый перец, чеснок и измельченные семена кориандра по вкусу. Можно добавить нарезанный соломкой сладкий перец и маслины.

Подается как в холодном, так и в горячем виде.

*** Дзяю (жареная свинина)**

200 г свинины, 0,5 столовой ложки крахмала, 0,5 столовой ложки растительного масла, перец, соль, мелко нарезанная зелень.

Свинину нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить, залить крахмалом, разведенным в небольшом количестве холодной воды, и некоторое время выдержать. Затем мясо положить в нагретое масло и жарить до готовности на слабом огне (постепенно его увеличивая). Посыпать зеленью, подать на стол.

*** Ляндиван (фрикадельки)**

150 г свиного фарша, луковица, десертная ложка крахмала, 200 г квашеной капусты, столовая ложка растительного масла, столовая ложка зеленого горошка, полморковки, соль, перец молотый.

В свиной фарш добавить соль, перец, нашинкованный репчатый лук и сухой крахмал. Все тщательно перемешать, сформировать шарики (фрикадельки) и обжарить их в растительном масле. Одновременно на другой сковороде пассеровать репчатый лук, морковь, квашеную капусту и зеленый горошек. Фрикадельки и овощи смешать, слегка сбрызнуть крахмалом, разведенным в холодной воде, и на 10–15 минут поставить в духовку.

Подавать горячими.

*** Савем-тхупль (горячая закуска вроде солянки)**

200 г говядины (или 170 г свинины), небольшая луковица, 160 г свежей нашинкованной капусты, десертная ложка растительного масла, 2 столовые ложки томатного сока, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками (как на гуляш), обжарить с растительным маслом, добавить нашинкованную белокочанную ка-



пусту и нарезанный репчатый лук. Перемешать и развести небольшим количеством бульона, добавить томатный сок. На водяной бане довести до готовности.

*** Цзо-когги бокум (мясо, тушенное с грибами)**

150 г говядины, 150 г шампиньонов, чайная ложка сахара, столовая ложка нашинкованного репчатого лука, столовая ложка сливочного масла, чайная ложка муки (кукурузной или пшеничной), 2 дольки чеснока, небольшая морковь, небольшой корень петрушки, половина стакана воды, соль, паприка.

Мясо нарезать тонкими ломтиками 2x4 см, пересыпать мелко накрошенным чесноком, морковью, петрушкой, сахаром, солью, паприкой и выдержать 1 час под крышкой. Шампиньоны очистить, нарезать, обжарить в масле, влить воду и тушить до готовности. За полчаса до подачи на стол мясо поставить на сильный огонь, добавив мелко нарезанный лук, масло и воду. За 10 мин до конца варки положить туда грибы и заправить разболтанной в воде мукой.

Подавать с рассыпчатым рисом. Рис можно положить в суп. Корейцы именно так и делают.

*** Сапсо (суп)**

150 г белокочанной капусты, столовая ложка нарезанного зеленого лука, 80 г свинины или говядины, небольшая морковь, сахар на кончике чайной ложки, 1,5 столовые ложки пшеничной муки, 2 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать тонкими полосками, пересыпать рубленым чесноком, сахаром, солью, перцем и выдержать 1 час (суховатое мясо смочить водой). Затем тушить мясо 10 минут, добавив нарезанную полосками морковь, еще через 10 минут положить нашинкованную капусту, нарезанный лук, залить водой так, чтобы продукты были покрыты, и варить до готовности. Заправить разболтанной в воде мукой, добавить сливочное масло.

Подавать сапсо к столу очень горячим.

*** Тхан-сую (суп с тушеным мясом)**

100 г говядины (или 90 г свинины, или 100 г баранины), десертная ложка крахмала, пол-луковицы, 200 г квашеной капусты, десертная ложка сахара, десертная ложка растительного масла, 400 г бульона, перец, уксусная кислота, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками, посолить, обильно поперчить, панировать в крахмале и жарить во фритюре. Обжаренное мясо сло-



жить в кастрюлю, добавить квашеную капусту, репчатый лук, сахар, уксусную кислоту, перемешать и тушить под крышкой около часа. Залить бульоном и довести до кипения.

Подать как первое блюдо.

*** Макароны с сырным соусом**

300 г любых макарон, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 0,5 л молока, стакан сливок, четверть чайной ложки соли, молотый черный перец, восьмушка чайной ложки молотого мускатного ореха, столовая ложка (без верха) горчицы, 250 г натертого сыра (чеддер), 3 помидора, столовая ложка нарезанной зелени петрушки.

Поставить варить макароны. Тем временем растопить масло в большой кастрюле и положить муку. Обжарить на умеренном огне минуту, затем постепенно добавить молоко, сливки, соль, немного черного перца и мускатный орех. Помешивать соус до загустения, затем уменьшить огонь и готовить еще 2 минуты. Снять кастрюлю с огня, добавить горчицу, три четверти общего количества сыра и перемешать, пока сыр не расплавится. Слить воду с готовых макарон и смешать их с сырным соусом. Выложить смесь в неглубокое огнеупорное блюдо и посыпать оставшимся сыром. Сверху положить кусочки помидоров и выпекать в духовке, разогретой до 220 °С, в течение 25 минут до появления пузырьков и золотисто-коричневой корочки.

Украсить петрушкой и подать с салатом и теплым хлебом.

*** Корейская морковь**

1 кг моркови, 0,5 кг лука, соль, красный перец, сахар, соевый соус, уксус по вкусу.

Натереть морковь тонкими и длинными полосками, посыпать солью, красным перцем и сахаром. Накрыть крышкой.

Мелко порезать лук и спассеровать в растительном масле до прозрачности. Выложить лук на морковь, перемешать, добавить соевый соус, уксус.

Есть в охлажденном виде.

При желании можно придумать массу вариаций на тему этого блюда. К примеру, добавить в блюдо мясо, кальмары или баклажаны. Для этого нарезать выбранный продукт тонкими полосками и поджарить его вместе с луком.

*** Свекла по-корейски**

1 кг свеклы, 0,5 стакана растительного масла, 2 столовые ложки сахара, треть чайной ложки красного перца, чайная ложка измельчен-



ных семян кориандра (кардамона), 3 столовые ложки уксуса, головка чеснока, соль по вкусу.

Сырую свеклу нарезать тонкой соломкой. Растительное масло сильно разогреть и почти довести до кипения; специи и уксус вылить в масло, хорошо размешать и залить свеклу. Добавить измельченный чеснок. Все перемешать и оставить на сутки.

Кимзи называют «эликсиром жизни», этот овощ очень похож на капусту. Горшочек кимзи всегда есть в любой корейской семье, он идет в качестве гарнира ко многим блюдам.

*** Кимзи (корейская капуста)**

1 кг белокочанной капусты, 3 столовые ложки соли, луковица средней величины, 3–4 дольки чеснока, красный молотый перец.

Белокочанную капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным перцем. Затем все перемешать с засоленной капустой, переложить в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2–3 дня.

Монголия

Многое переменялось в монгольских степях со времен Чингисхана, но и теперь пастух-кочевник угостит вас айраном, известным не только здесь. А неизменные с давних времен рецепты приготовления баранины, например, или горохового супа по-монгольски помогут вам ощутить дыхание древности монгольских степей.

*** Айран**

1 тонкий стакан кислого молока (250 г), 2,5 десертных ложки кипяченой воды, кубики льда.

Кислое молоко разбавить холодной кипяченой водой, взбить венчиком, охладить и подать с кубиками льда.

*** Баранина с рисом**

150 г баранины, 2 столовые ложки риса, полстакана бульона, перец молотый черный, зелень петрушки, мята, соль.

Молодую баранину нарезать крупными кусками, залить водой, посолить и варить до мягкости. Промытый рис положить в сотейник, закрыть сваренным мясом, залить бульоном, в котором оно варилось,



посыпать зеленью петрушки, мятой и черным перцем и запечь в духовке до готовности.

*** Суп гороховый по-монгольски**

0,5 литра мясного бульона, полстакана гороха, полстакана томатного сока, пол-луковицы, сметана, перец, соль.

Мелко нашинкованный лук спассеровать в масле до золотистого цвета, залить холодным мясным бульоном, положить замоченный горох и варить. Затем лук и горох протереть через сито, положить в бульон, добавить томатный сок. Суп заправить солью и перцем и проварить 10 мин на слабом огне.

При подаче на стол положить в суп сметану.

*** Салат из стручковой фасоли по-монгольски**

100 г зеленой фасоли, столовая ложка растительного масла, чайная ложка уксуса, перец, молотый черный, соль.

Сваренные и охлажденные стручки молодой фасоли заправить растительным маслом, уксусом, черным молотым перцем, солью и осторожно перемешать, чтобы не поломать стручки. Подать к фасоли в качестве гарнира ломтики свежих помидоров.

Япония

Японцы — эстеты во всем. Очень важно, на какой посуде подана еда, как она расположена на тарелке, наконец, как все блюда расставлены перед вами. Все должно радовать глаз. Трапеза по-японски — это не только еда, но и получение эстетического удовольствия от созерцания приготовленных блюд, от окружающей вас обстановки. Даже обычное чаепитие японцы превратили в «Чайную церемонию». Но по процедуре приготовления пищи японская кухня, в отличие от китайской, проще — японцы меньше приправляют пищу соусами и меньше употребляют жира. Можно даже сказать, японская кухня стремится как можно меньше изменять природный вкус продуктов. Мясо и овощи подвергаются минимальной температурной обработке. Очень популярны рыбные блюда, дары моря (от всевозможных моллюсков, кальмаров до разнообразных водорослей).

*** Ерш по-японски**

Филе 3 ершей, сок лимона, 2,5 столовых ложки масла или маргарина, половина стакана сметаны, 1–2 свежих мандарина, 1–2 столовые ложки тертого сыра, пучок зелени, соль, перец.



Рыбное филе сбрызнуть соком лимона и оставить на некоторое время. Нарезать зелень и потушить в масле. Рыбу посолить, поперчить и вложить в кастрюлю с тушеной зеленью. Облить сметаной, уложить сверху мандариновые дольки. Все посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 20 минут.

К этому блюду подать рассыпчатый рис. Рассчитано на 3 порции.

* Печень по-японски

3 столовые ложки риса, стакан воды, 2 столовые ложки зеленого горошка, 150 г говяжьей или свиной печени, чайная ложка растительного масла, чайная ложка муки, мандарин, чайная ложка маргарина, 2 чайные ложки соевого соуса, паприка, соль.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу. Куски печени обмакнуть в растительное масло, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон, затем посыпать солью и паприкой. Рассыпчатую рисовую кашу осторожно смешать с готовым зеленым горошком, заправить паприкой и держать до подачи на стол на водяной бане. Мандарин очистить, разобрать на дольки и слегка обжарить на маргарине.

Куски печени накрыть дольками мандарина, в качестве гарнира подать рис под соевым соусом.

Каждый владелец ресторанчика, где подают *тэмпура* — «небесное яство», — готовит это блюдо по-своему. Тэмпура — это кусочки рыбного филе и овощи, обжаренные в не очень густом кларе, и поданные под винным соусом. Вот один из рецептов.

* Тэмпура

500 г рыбного филе, 0,5 стакана растительного масла, 3 столовые ложки пшеничной муки, столовая ложка рисовой муки, 3 яичных белка, 0,5 чайной ложки десертного вина, 1–2 луковицы, 2–3 стручка сладкого перца, корень сельдерея.

Для соуса: 2 чайные ложки десертного вина, 0,2 г молотого имбиря, соевый соус, 1 столовая ложка воды, чайная ложка натертой редьки.

Рыбное филе (камбалы, окуневое, ершовое или другой рыбы) нарезать полосками, лук и коренья сельдерея — тонкими ломтиками, стручковый перец — лапшой. Из рисовой и пшеничной муки, вина, белков и воды замесить тесто. Рыбу и овощи обмакнуть в тесто и обжарить во фритюре до золотистого цвета.

Для приготовления соуса: вскипятить воду с имбирем, затем влить вино и соевый соус, размешать и соединить с нашинкованной редькой.



Красиво разложить кусочки рыбы и овощи на тарелке, полить соусом и подать к столу.

*** Картофель со сливками**

200 г картофеля, неполная чайная ложка сливочного масла, 2 десертные ложки сливок, зелень петрушки.

Вареный картофель пассеровать в сливочном масле, залить кипячеными сливками, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и подать горячим.

*** Цыпленок по-японски**

450 г филе цыпленка, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки белого вина, полстакана бульона, 400 г очищенного и нарезанного картофеля, 2 ломтика хлеба, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Филе и ножки цыпленка поджарить в масле до золотистого цвета, посолить, посыпать черным перцем, залить вином и небольшим количеством бульона, добавить ароматическую зелень и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости. В качестве гарнира подать ошпаренный и припущенный в масле картофель.

На тарелки положить мясо, окружить бордюром из картофеля и посыпать мелко нарезанной зеленью. Отдельно подать салат.

*** Яйца «Окинава»**

2 яйца, 2 корзиночки из слоеного теста (диаметром 7–8 см), десертная ложка риса, 2 десертные ложки мяса крабов, 2 помидора, столовая ложка нарезанного зеленого перца, 3,5 десертных ложки майонеза, пол чайной ложки желатина (должно получиться около 10 г желе), десертная ложка томатного соуса или томат-пюре.

Рис отварить в кипящей воде в течение 15 минут, отцедить, охладить. Ошпаренные помидоры очистить от кожицы и семян и мелко нарезать, рис смешать с помидорами, мелко нарезанным зеленым перцем и мясом крабов, залить все майонезом и томатным соусом. Заполнить полученной смесью корзиночки из слоеного теста. Яйца, сваренные всмятку, залить майонезом, смешанным с растворенным желатином, украсить дольками помидора и, когда желе застынет, вложить в корзиночки.

Подать блюдо на салфетках в охлажденном состоянии.

А вот несколько рецептов от Йоги Онаги, владельца ресторана «Йоһа» в Киото, древней столице Японии. Йоги Онаги — из-



вестный художник и преподаватель живописи в Университете изящных искусств. Он сам спроектировал здание и интерьеры ресторанчика по правилам традиционного японского зодчества. Гастрономия — хобби профессора. Наверное, так и должно быть, ведь говорят, что японские кушанья предназначены не столько для еды, сколько для того, чтобы, рассматривая их, мечтать...

* Сукияки

400 г мраморного мяса (мяса крабов), 200 г соевого творога тофу, пучок лука-порея, головка репчатого лука, 200 г японских грибов энoki, 200 г шампиньонов, 0,5 стакана растительного масла, 1 редька дайкон, сырое яйцо, перышко зеленого лука, соль, соевый соус, молотый перец с пучком мелко нарезанной петрушки, жаровня на спиртовке.

Выложить в темную керамическую или деревянную лакированную плоскую мраморное мясо, нарезанное на тонкие ломтики, кубики творога тофу, грибы, нарезанный кольцами репчатый лук и лук-порей. Убедиться, что натюрморт получился красивым. Нарезать зеленый лук. Мелко натереть редьку, заправить ее сырым яйцом и посыпать сверху зеленым луком. Поставить на стол жаровню и мисочки с мясом, редькой, соевым соусом, специями.

Бросить на жаровню мясо, тофу, грибы и лук. Как только все это начнет подрумяниваться, взять палочками еду, обмакнуть в соевый соус, специи, салат из редьки — и с восторгом вкушать.

* Закуска Iroha

200 г соевого творога тофу, 1 банка морской капусты (салат «Дальневосточный»), 1 сушеная рыба, мелко натертая на терке, 1 банка консервированных побегов бамбука, веточка петрушки.

Нарезать зелень. Разложить в керамические салатники соевый творог тофу, посыпанный зеленью, нарезанные побеги бамбука, посыпать сверху морской капустой и стружкой сушеной рыбы. Приготовить горячие влажные салфетки, скрученные трубочками, по числу участников трапезы.

Эта закуска подается к японскому пиву.

* Мизудаки

200 г мраморного мяса (мяса крабов), 200 г соевого творога тофу, пучок лука-порея, 200 г японских грибов энoki, упаковка японского хлеба фу, банка морской капусты, полстакана риса, чашечка сакэ (2 столо-



вые ложки водки), соевый соус, пучок петрушки, специи, соль, кастрюлька на спиртовке.

Сварить рис: залить его кипятком и, когда вода закипит, влить чашечку сакэ (водку). Варить до готовности, потом дать рису хорошенько распариться. Нарезать часть зелени. Выложить рис в салатник и посыпать зеленью. Нарезать кольцами лук-порей. Тонко нарезать на порции мраморное мясо. Завернуть грибы эноки в тонкие листочки хлеба фу, перевязать зеленью. Разложить в низком салатнике завернутые в хлеб грибы вместе с кольцами лука-порея, мраморным мясом, творогом тофу и петрушкой. Подать на стол рис, чашку с морской капустой, салатник с мясом, тофу и петрушкой. Поставить на стол кастрюльку на спиртовке с кипящей подсоленной водой. Содержимое салатника опустить в воду и вынуть при помощи палочек, как только вода снова закипит.

К мясу, морской капусте и рису подать чашечку подогретого сакэ.



Юго-Восточная Азия

Трудно точно передать ощущение от кухни стран Юго-Восточной Азии. Что-то напмнит вам китайские блюда, что-то — африканские. Попробуйте приготовить сами, и вы почувствуете экзотический аромат кухни этих стран.

Индонезия

Основу индонезийской кухни составляет рис. Целыми днями бродят по колено в воде на рисовых полях крестьяне в конических шляпах и в подоткнутых юбках-саронгах (в них ходят и мужчины и женщины). Особое место среди многочисленных народностей страны принадлежит иммигрантам - китайцам. Они — то и повлияли более всего на индонезийскую кухню. Попробуйте их приготовить. Это вкусно.

*** Бами — свинина с овощами и орехами**

2 столовые ложки орехов, луковица, 2 дольки чеснока, столовая ложка растительного масла, 60 г свинины, 4 помидора, столовая ложка нарезанных грибов, яйцо, четверть лимона, стебли чеснока, маринованный красный перец, зелень петрушки, перец, соль.

Из яйца, соли, воды приготовить массу для омлета и дать ей постоять. Отварить в течение 10 минут в крутом кипятке орехи. На сковороде с разогретым маслом выложить нашинкованный лук и чеснок, нарезанное кусочками мясо, очищенные от кожицы и измельченные помидоры, нарезанные свежие грибы, мелко нарубленные стручки перца, молодые стебли чеснока, зелень петрушки. Все это тушить 30 минут. Орехи смешать на сковороде с мясом и заправить солью и перцем. Приготовить омлет и нарезать его полосками. Мясо и овощи подать в глубокой посуде, полоски омлета положить поверх мяса крестнакрест, полить соком лимона и посыпать зеленью.



*** Наси горен**

4 стакана риса, 600 г куриного мяса, стакан мяса крабов или раков (можно заменить тушеной рыбой), 4 луковицы, 4 дольки чеснока, 3–4 стручка сладкого перца, 2 столовые ложки молотых орехов, сахар, красный молотый перец, свежий огурец, помидор, банан, яйцо, соль по вкусу.

Отваренный в подсоленной воде рис откинуть на сито и дать стечь воде. Затем рис покрыть салфеткой и поставить на водяную баню, чтобы он не остыл. Репчатый лук, сладкий перец и чеснок мелко нарубить и зажарить на растительном масле. Затем добавить нарезанное кубиками мясо, приправить красным молотым перцем и солью, снова прожарить все вместе. Добавить рис и присоленное мясо раков или крабов, приправить все сахаром и жарить 3–5 минут.

В качестве гарнира подать к рису дольки свежего огурца, помидора или яйца, жареные кольца лука, сырые или жареные половинки банана. Блюдо посыпать молотыми орехами.

*** Сате, шашлык**

250 г свинины, луковица, чайная ложка муки, сок четверти лимона, столовая ложка сметаны, оливковое масло, сахар, перец, молотый черный, соль.

Свинину, нарезанную мелкими кусочками, посыпать солью, черным молотым перцем, полить соком лимона, надеть на шпажку и обжарить на решетке, а вытекающий из мяса сок собрать в тарелку. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на оливковом масле, добавить муку, сахар, мясной и лимонный сок, сметану. Соус вскипятить и положить в него шашлык.

На гарнир подать отварной рис.

*** Печень куриная по-индонезийски**

Печень куриная — 100 г, луковица, стручок сладкого перца, столовая ложка растительного масла, чайная ложка сливок, молотый черный перец, соль.

Потушить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук и сладкий перец, затем добавить мелко нарубленную куриную печень и зажарить все на сильном огне, непрерывно помешивая. Приправить солью, черным молотым перцем и сливками.

Подавать с рисом.

*** Рыба по-индонезийски**

150 г рыбного филе, 2 столовые ложки риса, луковица, столовая ложка куриного бульона, четверть лимона, столовая ложка растительного

масла, столовая ложка сливок, 2 чайные ложки муки, 2 небольших банана, 2 чайные ложки острого томатного соуса, соль.

Репчатый лук нарезать кубиками, обжарить до светло-золотистого цвета и влить немного куриного бульона. Рис отварить в подсоленной воде, промыть холодной водой и отцедить, смешать с луком, разведенным бульоном, посолить и разогреть. Куски рыбного филе сбрызнуть соком лимона и выдержать 30 минут, затем посолить, обмакнуть в сливки, панировать в муке и обжарить в большом количестве жира до образования золотисто-коричневой корочки.

В качестве гарнира подать к рыбе рис, украсив его половинками жареных бананов и кольцами лука. К столу подать острый томатный соус.

*** Пюре из тунца «Президент»**

Тунец (консервированный) — 120 г, столовая ложка сливочного масла, половина чайной ложки лимонного сока, 2 чайные ложки майонеза, маслины для украшения блюда, томат-пюре, перец, соль.

Консервированную в масле рыбу тщательно растереть со взбитым сливочным маслом, приправить солью, перцем, лимонным соком и майонезом. Выложить пюре на блюдо и украсить маслинами, фаршированными очень густым и острым томатным пюре. Подать к столу.

*** Пирог с бананами**

1 стакан муки, 1 стакан молока, 3 неполные столовые ложки сахара, 3 банана, соль.

Из муки, молока, сахара и соли замесить тесто, разделить его на две части и одну из них уложить в смазанную сливочным маслом форму, поверх положить слой нарезанных длинными ломтиками бананов, начинку накрыть слоем теста. Выпекать пирог в сильно разогретой духовке.

Бирма

Будучи в Бирме, вы обнаружите, что в ресторанах распространена китайская кухня. Здесь, как и в Китае, до и после трапезы подают чай, только пьют его сладким. А на десерт принято есть свежие фрукты. Конечно, в Бирме есть и своя своеобразная кухня. Вот, например, фаршированная утка.



*** Ун-бе-джо (утка по-бирмански)**

На 1 утку — 500 г говяжьего фарша, 150 г почечного жира, столовая ложка толченых сухарей, зелень петрушки, чайная ложка приправы карри (или красный молотый перец), 3 яблока, кг картофеля, стакан сметаны, чайная ложка готовой горчицы, полстакана растительного масла, пол чайной ложки сахара, отварной рис, перец молотый черный, соль.

Овощи для отвара: петрушка, столовая ложка измельченной моркови, луковица.

Утку выпотрошить и вымыть. Осторожно вынуть кости (ребра, позвоночник, грудинку), не тронув только крылышки и ножки. Потроха, кроме печени, и кости сварить в 1 литре воды, добавив овощи в этот отвар. Печень, почечный жир пропустить через мясорубку, смешать с толчеными сухарями, мясным фаршем, рубленой зеленью петрушки, приправой карри, нарезанными яблоками, сахаром, солью. Внутренность утки обсушить бумажной салфеткой, натереть смесью горчицы, растительного масла и перца, заполнить фаршем и зашить. Крылышки и ножки подвязать ниткой, чтобы придать тушке правильную форму. На противень налить растительное масло, положить утку спинкой кверху и поставить в духовку, постепенно подливая отвар. Когда соус станет коричневым, положить на противень разрезанные вдоль на четвертушки картофелины, налить сметану и на слабом огне довести до готовности.

При подаче утку нарезать. На гарнир подать картофель и рассыпчатый рис. Соус подать отдельно.

*** Филе по-рыбачьи**

300 г рыбы, столовая ложка (с горкой) сливочного масла, маленькая луковица, 1–2 стручка сладкого перца, столовая ложка сухого белого вина, полстакана рыбного бульона, 3–4 картофелины, 4 яйца (желтки), отварной рис, зелень.

Филе тушить на слабом огне в сливочном масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком, ароматической зеленью, белым вином и рыбным бульоном. Сладкий стручковый перец нарезать соломкой и припустить в масле.

Тушеную рыбу, выложенную на блюдо, украсить перцем и отварным рисом. Полить рыбу соком, в котором она тушилась (предварительно сок заправить желтками и довести до густоты).



Вьетнам, Камбоджа, Таиланд

Что такое Вьетнам, как вы думаете? Может быть, это рисовые поля, покрытые водой. Хижины на сваях. Цапля с рыбой в клюве задумчиво стоит на одной ноге.

Что можно сказать о Вьетнаме наверняка — кухня этой страны изобилует различными рисовыми блюдами. Попробуйте приготовить *тюнь*, возможно, это кушанье покажется вам знакомым...

* Тюнь

600 г риса, 125 г свинины, 2 стакана белой фасоли, столовая ложка измельченных анчоусов, луковица, капустные листья (большие), перец, свиное сало или студень, соль.

Рис замочить в воде на 5 часов, промыть, отцедить и посолить. Фасоль, замоченную накануне, очистить от шелухи, обдать кипятком, отцедить, растереть в порошок и заправить солью. Свинину пропустить через мясорубку, заправить натертым луком, протертыми анчоусами, солью и перцем. На промытые капустные листья (ошпаренные крутым кипятком и сложенные по два) положить сверху слой мяса, потом слой фасоли, а после — слой риса. Туго свернуть, как голубцы, и перевязать ниткой. Варить в подсоленной воде 10–12 мин, вынуть и положить под гнет, чтобы стекла вода.

Подать со свиным салом и мелко нарезанным луком. Другой вариант — подать со студнем и соленым луком.

* Рис по-вьетнамски

150 г риса, 1,5 стакана воды, столовая ложка сливочного масла, луковица, мускатный орех, соль.

Рис промыть в нескольких водах, отцедить, залить водой и варить. Посолить, дать покипеть 5 минут, затем положить целую луковицу и поставить тушить, пока рис не вберет всю воду. Плотнo накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 15 минут на водяной бане. Перед подачей на стол посыпать измельченным мускатным орехом и положить сливочное масло (кусочками).

Камбоджа питается, в основном, рыбой. Рыбу можно увидеть везде: и в вареном, и в жареном, и в вяленом, и в соленом виде. Но это еще не все. Один из видов сардины перерабатывается в порошок с характерным острым запахом. Из этого порошка готовят приправу или гарнир для многих блюд.



Барабулька, или королевская рыба, знакома жителям Черноморского побережья. Попробуем ее по-камбоджийски?..

*** Барабулька по-восточному**

200 г барабульки, 2–3 помидора, 3 дольки чеснока, чайная ложка белого сухого вина, мука, 2 чайные ложки растительного масла, шафран, зелень петрушки, перец по вкусу, соль.

Рыбу очистить, промыть, обсушить, панировать в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Помидоры очистить, разрезать пополам, вынуть семена, нарезать кубиками, выдержать в растительном масле. Добавить толченый чеснок, рубленую петрушку, белое вино, соль, перец, шафран. Все вместе вскипятить, полить этим соусом рыбу и поставить в духовку на несколько минут.

Подать в холодном виде, полив соусом и украсив половинками свежих помидоров.

А вот тайландские блюда.

*** Крабы по-сиамски**

100 г консервированных крабов или креветок, луковица, чайная ложка уксуса, чайная ложка растительного масла, имбирь.

Для теста: маленькое яйцо (или половина обычного), 2 столовые ложки молока, столовая ложка муки.

Для шанхайского соуса: 1,5 чайной ложки томат-пасты, 3 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, долька чеснока, имбирь, молотый черный перец по вкусу, соль.

Крабы или креветки смешать с рубленым луком, солью, перцем, уксусом, растительным маслом, имбирем и оставить в маринаде на 1 час. Из муки, яйца и молока замесить тесто средней густоты и тоже дать настояться 1 час.

Для приготовления соуса мелко нашинкованный лук положить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить имбирь и чеснок и жарить лук до мягкости. Удалить чеснок, ввести томат-пасту, перемешать, посолить и поперчить.

Кусочки крабов (креветок) отцедить, обмакнуть в тесто и обжарить в масле до золотистого цвета.

Подают тотчас же с рассыпчатым рисом. Соус подать отдельно.

*** Суп из свинины**

100 г свинины, столовая ложка оливкового масла, столовая ложка нарезанного лука-порея, столовая ложка измельченного корня сельдерея,



чайная ложка кокосового молока, пол чайной ложки уксуса, мускатный орех, молотый черный перец, соль.

Нарезанную небольшими кусочками свинину отварить в подсоленной воде, добавить оливковое масло и тушить мясо, пока жидкость не испарится. Отдельно отварить в подсоленной воде белую часть мелко нарезанного лука-порей и измельченный на терке корень сельдерея, добавить мясо, немного тертого мускатного ореха, довести суп до готовности, снять его с огня, влить кокосовое молоко, уксус и заправить солью и черным молотым перцем.

Банановый рай: Новая Гвинея, Филиппины



* Цыпленок с бананами (Новая Гвинея)

300 г куриного мяса, 4 чайные ложки сливочного масла, 10 долек чеснока, 2 столовые ложки нарезанного сала-шпик, 4 недозрелых банана, молотый черный перец, зелень петрушки, соль.

Молодого цыпленка обжарить на сливочном масле до образования румяной корочки. Добавить нарезанное кубиками сало-шпик, чеснок. Затем добавить стакан воды и тушить 30–40 минут. После этого положить туда разрезанные на четвертушки недозрелые бананы, черный молотый перец, соль, поставить кастрюлю на слабый огонь и тушить еще 10–15 минут. Посыпать готового цыпленка зеленью петрушки и подать на стол.

* Компот из бананов (Новая Гвинея)

2 небольших банана, пол-литра воды, стакан сахара.

В кипящий сироп (вода и сахар) опустить нарезанные кружочками бананы. Компот варить на слабом огне не более 20 мин.

* Рис по-манильски (Филиппины)

2 стакана риса, 250 г отварной рыбы, 100 г нарезанной мякоти ананаса, 2 банана, лимон, 100 г йогурта, каперсы, гвоздика, черный перец, соль.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, положив в воду гвоздику и горошины перца в марлевом мешочке. Отварную рыбу разделить на кусочки, бананы и ананас нарезать ломтиками. Из лимона выжать сок. Все смешать с остуженным рисом. Каперсы нарубить, всыпать в йогурт и полить им рис.

АМЕРИКА



США

Переселенцы из разных стран привезли на американский континент свои национальные блюда, которые прижились здесь и усовершенствовались. Типично американская кухня являет собой смешение всего и всякого. Причем знакомые продукты выступают в новом качестве. Ну где еще можно встретить ветчину, глазированную медом, или кислую капусту, отваренную в шампанском?

Французы считают, что из-за своей любви к быстрой еде американцы ничего не понимают в хорошей кухне, а в напитках — сущие профаны. «Кто же охлаждает красное вино, подавая его на стол?». Но Старый Свет Новому Свету — не указ, нам так нравится, говорят американцы. И едят у себя дома не по правилам. Но в ресторане вы найдете и традиционные блюда. Попробуйте приготовить у себя дома сугубо американские блюда — праздничную индейку и тыквенный пирог. Американцы едят обычно такую индейку и тыквенный пирог на День Благодарения — в последний четверг ноября. Этими блюдами первые переселенцы благодарили землю нового континента за плодородие.

*** Праздничная индейка**

1 индейка, маргарин, ломтики шпика, перец, соль.

Для начинки: полстакана обжаренных панировочных сухарей, полстакана муки, 25 г дрожжей, 2 яйца, мелко нарубленные потроха индейки, чайная ложка майорана, цедра лимона на кончике ножа, луковица, натертая на мелкой терке, столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2–3 столовые ложки сметаны или йогурта.



Тушку индейки натереть сверху солью, а изнутри перцем и солью. Из ножек удалить сухожилия. Для начинки развести дрожжи в теплой воде, добавить молоко и яйца, сухари, специи и все хорошенько перемешать. Если масса слишком сухая, добавить сметану.

Индейку начинить, зашить, положить на решетку грудкой вверх или запекать в духовке. Если индейка постная, на грудку и на ножки приколоть дольки шпика или прикрыть эти части фольгой, чтобы защитить от пригорания. Жарить на небольшом огне. Продолжительность жарки, от двух до четырех часов, зависит от величины птицы. Во время приготовления индейку надо часто поливать выделившимся соком. Птица считается готовой, когда мясо станет совсем мягким и ножки можно будет легко поворачивать в суставах. За 30 минут до окончания жарки снять фольгу или шпик.

Подавать целиком, украсив блюдо зеленью и помидорами, нарезанными кружочками.

*** Тыквенный пирог**

250 г муки, 150 г сливочного масла, чайная ложка сахара, щепотка соли.

Для начинки: 1 кг тыквы, полстакана сахара, столовая ложка коньяка, 2 яйца, по 4 столовые ложки молока и сливок, щепотка тертого мускатного ореха, имбирь на кончике ножа, цедра с половины лимона, пол чайной ложки корицы, соль на кончике ножа.

Сливочное масло и сахар смешать, добавить просеянную муку и соль, раскатать тесто и поставить его в прохладное место на 1 час.

Тыкву очистить, удалить семена и внутренние прожилки, нарезать и поместить в духовку мясистой стороной вверх. Запекать на слабом огне в течение 1 часа, пока тыква не станет настолько мягкой, чтобы можно было протереть ее сквозь сито. Полученную массу смешать с сахаром, коньяком, желтками, молоком и сливками, специями. Отдельно взбить белки и смешать их с тыквенной массой. Тесто раскатать, выложить в высокую форму для торта, сверху положить начинку. Пирог поставить в хорошо разогретую духовку и выпекать 10 минут на сильном огне, затем огонь уменьшить и продолжать выпекать пирог еще 30 минут. Остудить.

Подавать к мороженому, молоку.

*** Цыпленок по-королевски**

1 цыпленок весом около 700 г, 4 зеленых сладких перца, 200 г шампиньонов, полстакана сливок, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 яич-

ных желтка, треть стакана белого сухого вина, красный молотый перец, рассычатый рис, чеснок, соль

Цыпленка отварить в подсоленной воде, освободить от костей, нарезать ломтиками, как на лапшу. Зеленый перец нарезать узкими полосками, обжарить в сливочном масле на слабом огне, добавить нарезанные ломтиками шампиньоны или другие свежие грибы, посолить и тушить под крышкой 15 минут. Налить сливки, дать им покипеть 5 минут и положить в них отварное куриное филе без кожицы. Посыпать красным молотым перцем. Яичные желтки растереть с белым вином и полить этим соусом цыпленка. На гарнир подать рассычатый рис, который перед началом варки следует обжарить с чесноком в растительном масле до светло-желтого цвета.

*** Фаршированные помидоры**

4 крупных твердых помидора, 150–200 г отварной рыбы, чайная ложка мелко нарубленных маслин, полстакана мелко натертого сырого корня сельдерея, 2 чайные ложки хрена, полстакана соуса чили (можно любого другого), листья салата.

Помидоры надрезать крест-накрест, осторожно выскоблить сердцевину. Мелко нарезанную рыбу, маслины, сельдерея, хрен и соус чили смешать и полученной массой наполнить помидоры.

Сверху каждый помидор украсить листиком салата.

*** Салат «Вальдорф-Астория»**

2 корня вареного сельдерея, 2 яблока среднего размера, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 столовые ложки майонеза, сок 1 лимона, стакан взбитых сливок или взбитой сметаны (по желанию).

Яблоки освободить от сердцевины, нарезать вместе с сельдереем на маленькие кубики, добавить крупно нарубленные орехи. Майонез смешать с лимонным соком, немного посолить, добавить взбитые сливки. Все перемешать и поставить на холод.

Подать на салатных листьях.

*** Груши, начиненные творогом**

8 спелых сочных груш, сок 1 лимона, 125 г жирного творога, листья зеленого салата.

Соус для салата: 2 столовые ложки растительного масла, чайная ложка горчицы, столовая ложка уксуса, сваренное вкрутую и натертое на мелкой терке яйцо, соль, перец, мелко нарубленная зелень петрушки. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину и наполнить половинки груш творогом. Плоское блюдо украсить листьями салата и выло-



жить на эти листья половинки груш. Из прочих компонентов приготовить соус и полить им груши.

Подавать перед мясными блюдами.

*** Молоко-бренди**

1 стакан молока, ликерная рюмка бренди, столовая ложка брусничного или ананасового сока.

Все компоненты смешать, немного взбить миксером и подать с кусочками льда и соломинками для коктейлей.

*** Миндальное молоко**

1 л молока, 50 г сладкого и 5 штук горького миндаля

Миндаль ошпарить, очистить, обсушить и измельчить в кофемолке. Залить молоком и выставить на холод на 1 час. Перед подачей на стол молоко процедить сквозь сито. Подавать его с коктейльными соломинками на десерт к бисквитам, фруктам.

Канада

Для канадской кухни типично сочетание французской и английской традиций, так как больше половины жителей этой страны выходцы из Англии, а остальные — французы и переселенцы из других стран. Но что особенно характерно для канадской кухни, это использование в любых, особенно мучных блюдах лесных ягод и вообще даров природы.

*** Сырно-картофельные лепешки**

4 стакана картофельного пюре, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 200 г натертого сыра, 2 зубчика чеснока, полстакана ветчины и мелко нарезанный зеленый лук, перец, соль.

В небольшой миске смешать картофельное пюре, растопленное сливочное масло, яйца, соль и перец. Небольшими порциями всыпать туда сыр, постепенно перемешивая. Чеснок мелко нарубить и обжарить до коричневого цвета, а затем удалить шумовкой. Из картофельного пюре сделать небольшие лепешки и обжарить их в полученном ароматическом масле с двух сторон до золотисто-коричневого цвета. В качестве наполнителя можно добавить в пюре кроме сыра по полстакана ветчины и мелко нарезанного зеленого лука. Подавать к завтраку.

*** Картофельный пирог с икрой**

750 свежей икры трески или щуки, 2 яйца, 3 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки или укропа, 5 столовых ложек паниро-



вочных сухарей, столовая ложка измельченных анчоусов, сок половины лимона, стакан картофельного пюре или отварной натертый картофель, около 100 г маргарина, соль, перец.

Икру опустить в подсоленный кипяток и варить 10 минут, отцедить, дать остыть. Смешать с яйцами, зеленью, панировочными сухарями, лимонным соком и мелко нарубленными анчоусами. Посолить, поперчить, хорошенько вымешать и положить в смазанную жиром (или тефлоновую) форму. Сверху положить слой картофельного пюре, на него равномерно разложить кусочки маргарина. Выпекать в прогретой духовке на среднем огне 30 минут. Подавать с любым овощным салатом или с салатными листьями

*** Пирог с черникой**

Полтора стакана муки, пакетик разрыхлителя для пирога, 150 г маргарина, 3–4 столовые ложки воды, соль на кончике ножа. Для начинки: 500 г черники, 2 столовые ложки муки, стакан сахара, 2 столовые ложки сливочного масла

Муку, соль и разрыхлитель смешать с маргарином, постепенно добавляя по одной ложке воду, и замесить крутое тесто. Две трети теста быстро раскатать и поместить в смазанную жиром форму. На тесто уложить чернику, посыпать ее мукой, сверху посыпать сахаром и равномерно положить кусочки сливочного масла. Накрыть оставшимся раскатанным тестом и поставить в духовку со средним жаром на 30 минут. Вместо черники подойдет любая лесная ягода: малина, ежевика, морошка.

*** Ореховые палочки**

1 стакан муки, стакан мелко нарубленного лушеного арахиса (или грецких орехов), стакан сахара, 2 взбитых яйца, столовая ложка сливочного масла, столовая ложка молока, пол чайной ложки соли.

Все компоненты перемешать, замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 1 см, нарезать полосками размером 2х8 см и выпекать на противне 20 минут при средней температуре.

*** Медовые конфеты**

1 стакан воды, стакан кленового или кукурузного сиропа (или меда), 4 стакана сахарного песка, пол чайной ложки соли, 4 яичных белка, чайная ложка рома или фруктовой эссенции.

В большой кастрюле смешать воду и сироп (или мед) и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня и добавить сахар и соль, а затем опять



поставить на огонь до полного растворения сахара. Взбить белки в крепкую пену и постепенно, тонкой струйкой, наливать полученный сироп в белки, не переставая взбивать. Добавить ароматизатор и взбивать до тех пор, пока масса не станет густой и сможет держать форму. Чайной ложкой выложить массу на пергамент или промасленную бумагу и оставить в прохладном месте для затвердения. Хранить в холодильнике в герметично закрытой коробке.

Подавать на десерт на домашние праздники.

Куба

Туристы, приезжающие на Кубу, никогда не справляются со всей той пищей, которую им подают. «Непонятно, почему вы так мало едите?» — спрашивают гостей кубинцы. Туристы обычно отвечают встречным вопросом: «А как вы можете съедать сразу столько разнообразной пищи»? На Карибских островах действительно много едят. Здесь любят острую пищу, соль почти не употребляют, зато любят много красного перца, маслин, различных специй. Мясо обычно тушат и подают с острыми соусами и белым хлебом. Чаще всего на столе у кубинцев свинина и рыба, которой изобилует море. И, конечно же, много фруктов из которых они делают салаты.

*** Польо кон аррос (курица с рисом) — национальное кубинское блюдо**

1 курица весом 1,5 кг, лимон, 4 дольки чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, большая луковица, сладкий перец, полстакана томат-пюре, чайная ложка красного молотого перца, 2 стакана риса, полстакана белого вина, банка консервированного зеленого горошка (400 г), 3 маринованных сладких перца, стакан бульона или воды, соль, перец.

Подготовленную курицу разрезать на 6–8 частей, натереть солью, соком лимона, толченым чесноком и оставить на 1 час пропитываться. В это время разогреть растительное масло и, добавив в него измельченный чеснок, нарезанные кольцами лук и сладкий перец, поставить тушить на 15–20 минут, после чего добавить томат-пюре, красный молотый перец и дать покипеть 5 минут. Туда же положить курицу и тушить под крышкой до готовности. Когда курица станет мягкой, переложить ее в отдельную посуду и поставить в теплое место. Хорошо промытый и обсушенный рис положить в кастрюлю, в которой тушилась курица, добавить белое вино, воду и сок от консер-

вированного зеленого горошка, хорошо перемешать, сверху положить курицу. Когда рис впитает весь соус, добавить зеленый горошек и поставить томиться на слабом огне 5 минут.

Снять с огня, украсить нарезанным тонкими полосками сладким маринованным перцем и тотчас же подавать на стол. Рассчитано на 4–6 порций.

*** Рисовая запеканка с лангустами**

1 стакан риса, 300–500 г мяса лангуста, 100 г крабового мяса, 1 сладкий перец, пол-лимона, большая луковица, 4 столовые ложки растительного масла, пол столовой ложки порошка карри, столовая ложка муки, 2 дольки чеснока, столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки, суповые коренья, соль, черный и красный молотый перец.

Рис отварить в большом количестве воды, промыть теплой водой, обсушить, переложить в тефлоновую форму, добавить 2 ложки растительного масла и плотно закрыть. Запекать при средней температуре около 20 минут. Мелко нарубленные лук, чеснок, петрушку слегка обжарить в растительном масле, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, хорошо перемешать и обжаривать еще 5–7 минут на небольшом огне. Смешать карри и муку, добавить к луку и влить еще стакан воды и лимонный сок. Полученный соус проварить на слабом огне в течение 10 минут. Приправить солью, красным и черным перцем. Мясо лангуста отварить в подсоленной воде вместе с суповыми кореньями (корень петрушки, морковь, луковица) 20–30 минут. Сваренное мясо лангуста измельчить, добавить мясо крабов и тушить все вместе в овощном соусе около 7 минут.

Рисовую запеканку аккуратно выложить на блюдо, на ее поверхности распределить мясо лангуста и крабов и залить полученным соусом. Рассчитано на 4 порции.

*** Салат из дичи**

300 г вареного мяса без костей, 2 апельсина, 2 яблока, 50 г майонеза, соус чили, сок лимона.

Яблоки и апельсины очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Отварную дичь также нарезать кубиками и смешать с фруктами. К майонезу добавить острый соус и сок лимона. Этой смесью заправить салат.

*** Жареные дольки ананаса**

8 долек ананаса, стакан пшеничной муки, яйцо, столовая ложка сахара, полстакана молока, сода на кончике ножа.



Дольки консервированного ананаса хорошо обсушить. Приготовить из указанных продуктов жидкое тесто. Обмакнуть каждую дольку в тесто и жарить в достаточном количестве жира как пончики до золотистого цвета. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой. Подавать теплыми, к кофе.

Мексика

Мексика – страна древних индейцев. Испанские завоеватели прошли по этой прекрасной стране огнем и мечом. Но они не смогли уничтожить народный дух и народную культуру. Более того, они переняли у индейцев и привезли в Старый свет много новых продуктов и блюд. Например, такое мексиканское слово, как «шоколад», стало интернациональным. А «томаты» получили свое название по имени пунцового и круглого бога племени майя, древних жителей Мексики «то-ма-тое». Другой бог индейцев майя – Маис (слово «маис» ныне во многих европейских языках обозначает кукурузу) каждый год умирал, его зарывали в землю, а затем он возрождался весной. И по всей стране устраивался грандиозный праздник. Кукуруза, помидоры, шоколад до сих пор любимые продукты мексиканцев. И хотя мексиканская кухня взяла очень много из кухни испанских завоевателей, но она сохранила в измененном виде особенности индейских блюд.

В любом мексиканском ресторанчике вам подадут к основным блюдам маленькие тонкие лепешки — *тортильяс*, которые едят вместо хлеба. Мексиканские крестьяне используют тортильяс вместо ложек, свернув в виде кулька. Пекут их на сухой сковороде без масла. В них заворачивают и разнообразную начинку: отварное мясо, овощи, тертый сыр с нарубленными крутыми яйцами и чесноком, и тогда тортильяс подаются как самостоятельное блюдо.

✳ Мексиканские лепешки тортильяс

2 стакана муки, чайная ложка соли, 50 г маргарина, полстакана теплой воды.

Муку смешать с солью, просеять, добавить маргарин, влить воду и замесить довольно крутое тесто. Из теста скатать шарики величиной с яйцо, дать им постоять 15–20 минут, а затем из каждого шарика раскатать тонкий кружок размером с блюдце или чуть больше. Жарить тортильяс на раскаленной сковороде без масла 2

минуты с одной стороны и 3 минуты с другой. Подавать к столу теплыми.

*** Крестьянский луковый суп**

2 большие луковицы, столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки муки, пол-литра мясного бульона, полтора стакана молока, полстакана сливок, 3 ломтика белого хлеба, 1 желток, 2–3 столовые ложки тертого сыра, соль, перец.

Лук мелко нарезать и обжарить под крышкой на слабом огне в течение 20 минут. Затем добавить муку и мясной бульон, перемешать и прокипятить 5 минут, затем влить молоко и сливки и получившийся суп поставить варить на 20 минут. Пока варится суп, обжарить на сливочном масле белый хлеб. Тертый сыр смешать с желтком и намазать получившейся массой каждый обжаренный ломтик.

Хлеб разложить по тарелкам и, залив кипящим бульоном, дать настояться 2–3 минуты, после чего сразу же подавать на стол. Рассчитано на 3 порции.

*** Цыпленок «Тореро»**

1 цыпленок весом около 750 г, стакан белого вина, мясной бульон, столовая ложка томата-пюре, 4 больших сладких перца и стручок горького перца, 300 г шампиньонов, 4 больших помидора, оливковое масло, соль.

Филе и ножки цыпленка поджарить в оливковом масле до образования румяной корочки, залить белым сухим вином и мясным бульоном (можно из кубиков), добавить томат-пюре, красный горький перец и тушить под крышкой 20 минут, пока мясо не станет мягким. Для гарнира обжарить в течение 15 минут шампиньоны, разрезанные пополам, помидоры, нарезанные кубиками, и запанированный в муке сладкий перец. Помидоры и перец жарить несколько минут на раскаленной сковороде в достаточном количестве масла.

При подаче цыпленка полить полученным соусом и гарнир разложить отдельными горками вокруг.

*** Рис по-мексикански**

1 стакан риса, 2 горсти изюма, 3 столовые ложки растительного масла, луковица, стручок горького перца, 2 дольки чеснока, 300 г мяса, 3 помидора, 3 ломтика свиного сала, соль



Рис вымыть, обсушить, положить в кастрюлю, добавить изюм, 2 столовые ложки растительного масла и обжаривать до тех пор, пока рис не зарумянится. Лук и чеснок мелко нарубить и обжарить 5–7 минут на среднем огне, а затем опустить туда нарезанное небольшими кубиками мясо, горький перец и тушить все под крышкой 10–15 минут. Добавить нарезанные помидоры, с которых предварительно снять шкурку, и немного воды. Все посолить, мясо с овощами смешать с рисом так, чтобы подливка покрывала рис на палец высотой. Сверху положить нарезанный полосками шпик. Тушить до готовности риса.

Подавать с салатом из любых овощей. Рассчитано на 3 порции.

*** Платильо фрио а ля эспаньола (мясной салат)**

300–400 г различного отварного мяса, 3 сладких маринованных перца, луковица, столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки, растительное масло, уксус, соль, красный молотый перец.

Мясо и маринованный перец нарезать небольшими кубиками, лук нарезать кольцами. Перемешать, добавить зелень петрушки. Растительное масло и уксус смешать в пропорции 2:1, добавить соль, красный молотый перец и полить полученным соусом салат.

Подавать холодным.

*** Салат мексиканский с курицей**

300 г корня сельдерея, половина отварной курицы, 3 красных болгарских перца, 3 яйца, 2 небольшие луковицы, 100 г зеленого салата, соль, перец, сахар, уксус, растительное масло.

Корнеплод сельдерея вымыть, натереть на крупной терке. Отварную курятину нарезать соломкой, добавить нарезанный тонкими колечками болгарский перец, репчатый лук и зеленый салат, а также рубленые вареные яйца. Перемешать, посолить и полить салатным соусом. Для его приготовления смешать растительное масло и уксус в пропорции 2:1 с добавлением неполной чайной ложки сахара. Рассчитано на 4–6 порций.

Подавать как отдельное блюдо или с отварным рисом, кукурузой молочной спелости. Можно добавить консервированную кукурузу, но ее следует сначала промыть в проточной воде, а затем проварить, чуть присолив, 5–7 минут.

*** Бананы в винном сиропе**

1 стакан красного вина, полстакана сахара, корица, гвоздика, мускатный орех, 2–3 банана.



Сварить сироп из красного сухого вина типа «Бордо» с добавлением сахара, корицы, гвоздики, мускатного ореха, прокипятить 1–2 минуты. В кипящий сироп опустить нарезанные на 4–5 частей бананы и сразу же снять посуду с огня. Выдерживать бананы в сиропе не менее 3 часов.

Подавать с бисквитами в качестве десерта к кофе, взбитым сливкам.

ЮЖНАЯ АМЕРИКА



На земле Южной Америки простиралась империя индейцев – инков. Инки почитали бога Патата. Этот бог был... обычной картошкой. И до сих пор на многих языках название картофеля хранит имя инкского бога. По-английски, например, «потэйтоу», а по-испански – «пататас». Индейцы Южной Америки дали миру картофель, подсолнечник, всевозможные пряности. От испанских и португальских колонизаторов сюда пришла традиция приготовления мяса или рыбы в горшочке. Очень многие блюда готовят с использованием специй и маринада. В качестве гарнира в южноамериканских странах чаще всего используются кукуруза, фасоль или бобы и рис. Итак, попробуем кухню стран Южной Америки.

Антильские острова

* Фиалковое мороженое

Полтора стакана сахара, полстакана воды, стакан сока грейпфрута, 3 букетика фиалок, 3 лимона, 1 кг сливочного пломбира.

Цветы промыть, ошипать лепестки, смешать с сахаром, водой и соком грейпфрута. Прокипятить на небольшом огне 10 минут, остудить и протереть через сито. Добавить сок трех лимонов, перемешать и залить этой смесью подготовленное для подачи на стол мороженое.

Рассчитано на 6 порций.



Аргентина

* Аргентинский горшочек с перцем

750 г говядины, 125 г шпика, 5 луковиц, 4 сладких перца, 2 дольки чеснока, полстакана растительного масла, веточка тимьяна, столовая ложка красного молотого перца, цедра половины лимона, 2 чайные ложки сахара, соль.

Не слишком постную говядину нарезать кубиками 2х2 см, чеснок, лук и шпик на рубить и слегка обжарить в растительном масле. Затем обжарить мясо до румяной корочки. Переложить мясо с луком в горшочек, добавить воду, чтобы она только прикрывала мясо, и специи. Тушить на небольшом огне до тех пор, пока мясо не станет мягким, затем положить нарезанный кольцами сладкий перец, потомить 15 минут и добавить цедру лимона и сахар.

Подавать с рассыпчатым рисом. Рассчитано на 4–6 порций.

* Эмпамадос —

пирожки с мясной начинкой

500 г муки, 200 г сливочного масла, 2 желтка, полстакана теплого молока, пол чайной ложки разрыхлителя.

Для начинки: глубокая тарелка мясных обрезков, 3 луковицы, 3 дольки чеснока, столовая ложка мелко нарубленных маслин, 80 г анчоусов или столовая ложка анчоусного паштета, 4 столовые ложки растительного масла, столовая ложка муки, полстакана мясного бульона, перец и майоран.

Из указанных продуктов замесить тесто. Накрыть салфеткой и оставить на 1 час. Мясо для начинки пропустить через мясорубку. Мелко нарубленный лук и толченый чеснок потушить в растительном масле 15–20 минут на небольшом огне, затем добавить мясо, анчоусы и маслины, присыпать мукой, не забывая помешивать, чтобы мясо не пригорело. Приправить перцем и майораном и оставить на небольшом огне, чтобы выкипел лишний бульон. Приготовленную начинку для пирожков можно подавать в виде паштета, намазав на поджаренный белый хлеб и украсив сверху зеленью петрушки. Тесто для пирожков следует раскатать как можно тоньше, вырезать блюдцем круги и, выложив на них начинку, защипать края. По желанию в начинку можно добавить рубленое яйцо. Перед выпечкой выставить пирожки в холодное место на 30 минут. Печь в кипящем жире или в



духовке. Если пирожки пекутся в духовке, смазать их яйцом и выпекать 30 минут.

Подавать горячими.

Бразилия

* Итапоа — пудинг из крабов

Полстакана кукурузного крахмала, стакан молока, ломтик размягченного в молоке белого хлеба, 300 г мяса крабов или раков, 3 яйца, 1 большой очищенный помидор, чайная ложка сливочного масла, чайная ложка панировочных сухарей, чайная ложка томатной пасты (по желанию), перец, майоран, соль.

Молоко и крахмал смешать, поставить на слабый огонь и, помешивая, дождаться, пока масса загустеет. Остудить. Белый хлеб размять или пропустить через мясорубку, добавить желтки и соль и перемешать с остывшей пудинговой массой. Крабовое мясо и нарезанные помидоры потушить в сливочном масле с добавлением соли, перца и майорана в течение 15–20 минут. Смешать с основной массой. Взбить белки в крепкую пену, добавив соли на кончике ножа, и опустить их в общую массу. Готовую массу приправить по вкусу специями и выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Запекать в разогретой духовке 15 минут при средней температуре. Готовый пудинг украсить крабовым мясом и кружочками помидоров.

Подавать с отварным рисом или кукурузой или зеленым салатом (пудинг можно подавать и в горячем и в холодном виде).

* Телячья печенка по-бразильски

250 г телячьей печени, рюмка белого сухого вина, лимон, пол чайной ложки майорана, маленький лавровый листик, 3 столовые ложки растительного масла, банан, 2 чайные ложки молотого красного перца, соль, майоран.

Приготовить маринад из вина, лимонного сока, натертой луковицы, майорана, перца и соли. Печенку нарезать тонкими ломтиками, поместить в маринад и оставить в холодильнике на сутки. Затем пропитанную печень обжарить в раскаленном масле, добавить маринад, довести до кипения и тушить на небольшом огне 5 минут. В конце жаренья добавить размятый вилкой банан, сбрызнуть лимонным соком,



осторожно перемешать и тотчас же подавать на стол с белым хлебом или рассыпчатым рисом.

Венесуэла

* Банановый рис

1 стакан риса, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотка черного молотого перца, 3 банана, зелень петрушки, соль.

Рис отварить в большом количестве подсоленной воды, не разваривая. Воду слить, рис обсушить. Бананы нарезать кружочками (не тонко) и обжарить с обеих сторон в кипящем жире. Осторожно смешать поджаренные ломтики с рисом, посыпать черным перцем, зеленью петрушки.

Подавать на гарнир к мясу, рыбе.

* Кофе фэри

1 чайная ложка молотой корицы, 6 бутонов гвоздики, цедра лимона, цедра апельсина, 60 г рома, 120 г коньяка, сахар, литр крепкого кофе.

Все ингредиенты смешать в огнеупорном сосуде, подогреть на огне, а затем поджечь и очень осторожно залить горячим кофе.

Гаити

* Запеченные кокосовые орехи

250 г мякоти кокосовых орехов, натертых на крупной терке, 3 стакана молока, столовая ложка картофельного крахмала, столовая ложка сахара, 5 г ванильного сахара, 2 яйца, столовая ложка коньяка, 2 столовые ложки изюма, пол чайной ложки корицы.

Картофельный крахмал развести в половине стакана холодного молока. Остальное молоко вскипятить, добавить в него разведенный крахмал и постоянно помешивая, довести до кипения. Остудить. Затем осторожно добавить натертые кокосовые орехи, изюм, корицу, сахар, ванильный сахар и взбитые яйца с коньяком. Готовую смесь разложить по тефлоновым или смазанным маслом формочкам и быстро запечь в духовке.

При подаче на стол чуть присыпать сахарной пудрой или шоколадной стружкой.



Колумбия

* Пирожное из кукурузной муки

125 г сливочного масла, 125 г нутряного свиного жира, 150 г сахара, 2 яйца, 250 г кукурузной муки, 250 г пшеничной муки.

Сливочное масло и жир растопить, дать немного остыть и добавить яйца, сахар и всю просеянную муку. Очень хорошо вымесить и оставить на 1 час. Сформовать продолговатые шарики величиной с яйцо, положить их на смазанный маслом противень, в середине каждого шарика сделать небольшое углубление. Выпекать в духовке при средней температуре до тех пор, пока они не станут светло-желтыми. Перед подачей на стол украсить взбитыми сливками, фруктами из компота, цукатами или толченым миндалем.

Перу

* Картофель по-перуански

500 г картофеля, 125 г плавленого сыра, столовая ложка растительного масла, полстакана молока, 3 столовые ложки 11% сливок, 2 столовые ложки лимонного сока, пол чайной ложки черного молотого перца, маленькая луковица.

Плавленый сыр, растительное масло, молоко и сливки смешать и хорошо растереть до однородной массы. Смесь слегка разогреть на водяной бане, добавить лимонный сок, сильно поперчить. Картофель отварить в кожуре, очистить его, разрезать вдоль, уложить на плоское блюдо и полить приготовленным соусом.

К картофелю подать зеленый или любой овощной салат. Это блюдо едят и в горячем и в холодном виде. Рассчитано на 2 порции.

Чили

* Уха из угря

500 г угря, луковица, долька чеснока, 2 сладких перца, треть стакана растительного масла, томат-паста, стакан сухого белого вина, стакан воды, чайная ложка соли, перец, по пучку укропа и петрушки.



Угря почистить, разрезать на куски длиной 5 см. Положить в кастрюлю мелко нарубленный лук и чеснок, а также нарезанный кольцами сладкий перец и обжарить в растительном масле. Добавить томатную пасту, вино. Залить водой и довести до кипения. Затем положить в суп нарезанную кусками рыбу и оба пучка зелени, приправить солью и перцем и кипятить на среднем огне в течение 30 минут. Перед подачей на стол пучки зелени удалить. Рассчитано на 3 порции.



АФРИКА

Большая часть урожая бананов (около 50 сортов) в Уганде и Бурунди идет на приготовление пива (примерно 28 % алкоголя). Но бананы годятся не только для этого, из них, например, можно приготовить кашу. Или салат. Или добавить их в томатный суп. Их даже можно... жарить. Говорят, у некоторых народностей Африки девушка, чтобы выйти замуж, должна уметь приготовить из бананов не меньше 100 блюд. И вот одно из них...

*** Салат из бананов**

2 банана, столовая ложка изюма, чайная ложка овсяных хлопьев, 25 г нежирной ветчины, 3 столовых ложки сливок, четверть лимона, натертая лимонная цедра, листья зеленого салата.

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смешать с овсяными хлопьями или воздушной кукурузой, мелко нарезанной ветчиной, изюмом. Сливки, лимонный сок и натертую лимонную цедру перемешать и полить этой заправкой салат. Дать настояться полчаса.

Подать на листьях салата.

Гана

*** Уха африканская**

250 г макрели, 150 г лосося (горбуши), луковица, стакан воды, стакан томатного сока, четверть лимона, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Макрель почистить, удалить головы и хвосты, нарезать и варить в кипятке 7 мин, положив предварительно в воду мелко нарезанный лук, лавровый лист, ломтики лимона и соль. Влить томатный сок,



положить консервированную лососину, заправить перцем, вскипятить один раз и подать.

Конго

* Суп из кокосового ореха

Орех кокосовый - 1 шт., куриный бульон, чайная ложка сметаны, мускатный орех.

Кокосовый орех распилить пополам, молоко слить в стакан, одну половину мякоти измельчить на терке, стараясь выжать из нее как можно больше сока, вторую половину нарезать кубиками и слегка поджарить в духовке. Кокосовое молоко и отжатый сок соединить с равным количеством куриного бульона и добавить немного измельченного на терке мускатного ореха, поджаренные кубики кокосового ореха и варить до мягкости.

Готовый суп заправить сметаной.

* Суп из цыпленка

300 г филе цыпленка, 2,5 столовых ложек арахиса, столовая ложка сметаны, соль, черный молотый перец.

Тушку цыпленка отварить в подсоленной воде, затем вынуть из бульона. Отделить белое мясо, мелко нарубить его, размять вилкой, добавить сметану и протереть через сито, постепенно заливая мясо куриным бульоном. Суп довести до кипения и добавить жареный, очищенный и толченый арахис, после чего варить еще немного.

Подать к столу, приправив перцем.

Мадагаскар

* Фасоль зеленая по-африкански

200 г зеленой фасоли, полстакана томатного сока, столовая ложка сливочного масла, зелень петрушки, сода, соль.

Стручки зеленой фасоли промыть, очистить, нарезать пополам по ширине, опустить в кипящую воду, в которую предварительно всыпать соль и щепотку пищевой соды. Отварить до готовности. Фасоль отцедить, залить томатным соком и растопленным сливочным маслом и варить еще 15–20 минут на слабом огне.



При подаче на стол густо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Мали

* Цыпленок жареный

1 цыпленок (500 г), стакан арахиса, 2 чайные ложки арахисового масла, 2 стакана воды, черный молотый перец, соль.

Тушку выпотрошенного и хорошо промытого цыпленка зажарить в духовке с небольшим количеством жира. Вынув цыпленка не совсем готовым, дать ему остыть и нарезать на куски. Поджаренный, очищенный и растертый в ступке арахис положить в кастрюлю, залить водой и варить до получения густой кашицы. Куски цыпленка посыпать черным молотым перцем, посолить, обмакнуть в кашецу из арахиса и обжарить в арахисовом масле. Подать на стол горячим.

Мозамбик

* Шашлык по-африкански

150 г баранины, 50 г сала (шпик), три четверти стакана молока, полстакана уксуса (9%), стакан томатного соуса, лавровый лист, красный и черный молотый перец, майоран, тимьян, соль.

Мякоть задней ноги нарезать кусочками, как на шашлык. Уложить мясо в глиняную посуду, добавить майоран и тимьян, перец (можно использовать острый стручковый перец) и лавровый лист. Залить мясо смесью молока и уксуса и выдержать на холоде 2 дня. После этого мясо вынуть и потушить. Затем каждый кусочек мяса завернуть в тонкий ломтик сала (шпик), нанизать кусочки на вертел, обжарить на решетке и подать с томатным соусом, заправленным большим количеством черного перца.

Нигерия

* Рыба в маринаде

250 г рыбного филе, столовая ложка муки, полстакана уксуса (9%), полстакана воды, большая луковица, столовая ложка раститель-



ного масла, перец черный (горошек), лавровый лист, порошок карри, соль.

Филе морской рыбы нарезать кусками в 2 см толщиной, посолить, обвалять в муке и обжарить во фритюре. Уксус развести наполовину водой, положить перец горошком, лавровый лист, нарезанный кольцами лук и варить, пока лук не станет мягким. Порошок карри развести уксусом, влить в кипящий маринад и кипятить его еще 2 мин. Залитую маринадом рыбу держать сутки в холодильнике.

Сенегал

*** Ясса — курица, жаренная в маринаде**

300 г куриного филе, 1–2 луковицы, 3 дольки чеснока, пол-лимона, масло растительное для фритюра, лавровый лист, гвоздика, черный молотый перец, соль.

Курицу разделить на порционные куски. Из лимонного сока, нарезанного кольцами лука, натертого чеснока, лаврового листа, соли, перца и гвоздики приготовить маринад, залить им куски курицы и оставить на ночь. Затем мясо обжарить во фритюре вместе с луком. Переложить его в сотейник и, подливая кипятка, довести курицу до готовности. Процеженный маринад вылить на курицу и кипятить еще 5 минут.

Подать с рассыпчатым рисом.

Египет

Египет — колыбель цивилизации, огромные пирамиды и сфинксы поражают заезжего туриста своей мощью и величием. Мастерство кулинарии также зародилось на берегах Нила.

Знаете ли вы, что дрожжи, хлеб из кислого теста, оладьи пришли к нам из далеких времен, из Древнего Египта?.. Даже духовой шкаф — изобретение египтян, сделанное еще до н.э. И обычный репчатый лук — огородная культура, которой ни много ни мало пять тысяч лет, пришел к нам оттуда же. В Древнем Египте его приносили в жертву богам. Так что, нарезаая лук для приготовления стручковой фасоли — типичного блюда египетской кухни, вы прикасаетесь к древним магическим традициям.



*** Стручковая фасоль по-египетски**

250 г молодой стручковой фасоли, столовая ложка растительного масла, луковица, 2–3 помидора, 2 столовые ложки томатного сока, соль, перец по вкусу, щепотка сахара, чайная ложка уксуса или лимонного сока.

Стручки фасоли вымыть, очистить, более крупные — разломить на 2–3 части. Лук мелко порубить и слегка обжарить в растительном масле. Добавить фасоль, потушить несколько минут под крышкой на небольшом огне, часто встряхивать сковороду. Добавить томатный сок, специи, посолить. Тушить до готовности. Незадолго до готовности добавить очищенные, разрезанные на дольки помидоры. Заправить уксусом или лимонным соком. Дать настояться.

Подать в охлажденном виде. Рассчитано на две порции.

*** Баклажаны по-арабски**

200 г баклажанов, столовая ложка оливкового масла, половина небольшой моркови, корень сельдерея, половина помидора, половина луковицы, чеснок, зелень петрушки, соль.

Баклажаны разрезать по длине пополам, отделить ножом мякоть от кожицы. Пассеровать на сливочном масле мелко нарезанный лук, затем добавить мелко нарезанный чеснок, морковь и вареный сельдерей. Вынутую из баклажанов мякоть посолить, и все хорошо перемешать. Полученным овощным фаршем заполнить кожурки баклажанов, и разложить их на смазанной маслом сковороде или противне. Каждую половинку баклажана закрыть ломтиком помидора и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Запекать в духовке 20 минут.

Подать в холодном виде.

*** Яйца по-египетски**

2 яйца, столовая ложка сливочного масла, луковица, столовая ложка нарезанного лука порей, столовая ложка майонеза, соль.

Лук репчатый и лук-порей нарезать кольцами, пассеровать в сливочном масле до мягкости, посыпать солью и черным молотым перцем, добавить майонез. Полученную смесь выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить сырыми яйцами и запечь в духовке.

А вот еще одно традиционное блюдо, на этот раз — рыбное (жители Черноморского побережья наверняка знакомы с барабулькой, другие названия этой рыбы — королевская или султанка), а вот как эту рыбу приготавливают в Египте.

*** Барабулька по-александрийски**

300 г барабульки, 4 помидора, 4 зубчика чеснока, масло растительное, петрушка, сухари, соль.

Помидоры очистить от кожицы и семян, разрезать каждый на четыре части и пассеровать на слабом огне в растительном масле, приправленном толченым чесноком, солью и рубленой петрушкой. Рыбу панировать в муке и обжарить в растительном масле. Половину приготовленных помидоров положить на овальное блюдо. Сверху поместить барабульку, покрыть оставшимися помидорами, посыпать сухарями, рубленой петрушкой и подрумянить в духовке. Рассчитано на две порции.

Народы, живущие в этом регионе, в основном исповедуют ислам, а потому в традиционной кухне так часто встречается баранина (в отличие от запрещенной пророком Мухаммедом свинины).

*** Баранина с черносливом**

300 г баранины, 2 луковицы, 2 чайные ложки сливочного масла, чайная ложка муки, 30 г чернослива, сахар на кончике чайной ложки, корица, перец молотый черный, соль.

Мясо нарезать узкими длинными полосками 1×5 см. Мелко нарезанный лук пассеровать в сливочном масле, обжарить там же мясо, присыпать мукой, солью, перцем и корицей. Все перемешать, подлить столько воды, чтобы она покрыла мясо, и довести до готовности на слабом огне. За 20 минут до готовности положить замоченный накануне чернослив (косточки удалить), заправить сахаром.

Подать с рассыпчатым рисом.

Кто не помнит старую библейскую историю, как Исаав отдал право первородства брату за чечевичную похлебку. Интересно попробовать, что же это такое?

*** Сирийский суп из чечевицы**

500 г чечевицы, полтора литра воды, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, чайная ложка соли, 2 столовые ложки мелко нарубленного шпината, чайная ложка лимонного сока.

Чечевицу тщательно промыть. В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем мелко нарубленный лук. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить полтора часа. Затем добавить мелко нарубленный шпинат и кипятить еще 15 минут. Заправить лимонным соком. Рассчитано на 2–3 порции.



СТРАНЫ МАГРИБА

Странное и таинственное название — Магриб. В арабской сказке про Аладдина и его волшебную лампу, действовал некий колдун, магрибинец, назвавшийся дядей героя. Что же это за страны такие — Магриб? Наверное, там все колдуны?..

Магриб — по-арабски «запад», этим названием объединены несколько стран на западе Африки, страны, принадлежащие к арабской культуре (Алжир, Тунис, Марокко и др.).

«Так как большая часть земных и небесных радостей заключена в удовольствиях, которые человек получает от кушаний и напитков, а также от применения благовоний, то воздадим им должное.»

Вусла ила И'хабид, старейшая поваренная книга арабского мира, ок. 703 г.

Хотя считается, что праздничный и повседневный стол различаются, пожалуй, наиболее характерным блюдом для стран этого региона можно назвать *кус-кус*. Это самая распространенная пища всех слоев населения Магриба. Кус-кус представляет собой крупяное блюдо с подливкой из мяса и овощей, сливочного масла или просто заправленное кислым молоком.

Алжир

✱ Кус-кус по-алжирски

150 г баранины, 150 г курицы, 2 небольших помидора, 2 столовые ложки нарезанной тыквы, 2 столовые ложки нарезанной брюквы, половина стручка сладкого перца, гвоздика, тмин, пол-литра воды,



4 десертные ложки манной крупы, 2 чайные ложки сливочного масла, соль.

В миску насыпать манную крупу, смочить ее подсоленной водой и размешать, пока крупа не разбухнет. Затем варить на пару 30 мин, перемешать и варить еще столько же. Готовую кашу заправить сливочным маслом. В кастрюлю налить воду, положить нарезанные на куски баранину и курицу, дать закипеть, снять пену и варить 20–25 мин, затем ввести в бульон помидоры целиком, нарезанные кусочками тыкву и брюкву, сладкий перец, гвоздику, тмин, соль и варить 1,5–2 часа.

Кашу подать к мясу на отдельной тарелке.

*** Перец по-алжирски**

3–4 сладких стручковых перца, луковица, пол чайной ложки уксуса, столовая ложка оливкового или другого растительного масла (без запаха), перец черный, соль.

Сладкий стручковый перец запечь в духовке, потом очистить, нарезать крупной лапшой, смешать с нарезанным кольцами репчатым луком, заправить солью, черным молотым перцем, оливковым маслом и уксусом.

Подать как самостоятельную закуску или как гарнир ко вторым мясным блюдам.

*** Яблоки, фаршированные курятиной**

3 яблока (лучше кислых сортов), 120 г куриного филе, 3 чайные ложки сливочного масла, гвоздика, соль.

Из яблок вынуть сердцевину. Мелко нарубленное белое мясо цыпленка смешать с толченой гвоздикой, посолить и этим фаршем наполнить яблоки. На фарш положить кусочек сливочного масла и затем запечь яблоки в духовке.

Марокко

*** Кус-кус по-мароккански**

100 г манной или мелкой кукурузной муки, полстакана воды, чайная ложка сливочного масла, соль.

Манную или мелкую кукурузную крупу высыпать на большой поднос, сбрызнуть соленой водой и растереть кругообразными движениями, пока крупа не собьется в комочки. Слегка присыпать



мукой и продолжать растирать, пока комочки не достигнут величины просяного зернышка. Высыпать крупу в сито и плотно вставить его в подходящую по размеру кастрюлю с кипящей водой. Все вместе накрыть крышкой и сложенным вчетверо полотенцем. Варить на пару 1 час. Перед подачей кус-кус осторожно перемешать с маслом.

Подать горячим к мясным и овощным блюдам.

*** Жаркое с овощами по-мароккански**

100 г баранины, 80 г куриного филе, 1–2 сосиски, 40 г бараньих почек, столовая ложка сливочного масла, луковица, морковь, 2 помидора, огурец, столовая ложка сухого зеленого гороха, горсть нарезанной капусты, соль, перец молотый черный и красный.

Горох замочить накануне приготовления блюда. Лук крупно нарезать и тушить в сотейнике в масле, туда же положить нарезанное брусочками посоленное мясо и курятину, слегка поджарить, подлить воды и тушить на слабом огне до полуготовности. Затем положить нарезанные кубиками овощи и горох и под конец — томаты. Продолжать тушить до готовности, подливая по 1 столовой ложке воды по мере необходимости. Бараньи почки, предварительно хорошо вымоченные, разрезать на тонкие ломтики, смешать с нарезанными кружочками сосисками и 5 минут жарить в масле.

Все перемешать, поперчить и подать с очень горячим кус-кусом.

*** Авзет — фаршированная булка**

250 г курицы, батон, 100 г сливочного масла, 100 г молотого миндаля, пол-лимона, стакан бульона, стакан красного соуса, зелень петрушки, мята, эстрагон, укроп, перец молотый черный, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками, поджарить в масле, смешать с миндалем, зеленью петрушки и специями. Подсохший батон разрезать вдоль по горизонтали и, вынув мякоть, смешать ее с мясом, лимонным соком, бульоном и красным соусом, заправленным перцем и солью. Фаршем заполнить нижнюю половину батона, накрыть верхней половиной, полить бульоном и соусом и дать жидкости впитаться.

Подать авзет с различными свежими салатами, нарезав ломтями.

*** Суп-пюре из помидоров, риса и сладкого перца**

2 помидора, столовая ложка риса, 250 г майонеза, 2 перца стручкового сладкого, столовая ложка сливок, яичный желток, чайная ложка сливочного масла, соль.



Отварить рис. Сладкий перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой. Приготовить отдельно пюре из помидоров и отварного риса, протереть его через сито, соединить с майонезом и добавить подготовленный перец. Развести суп сливками и яичным желтком и заправить сливочным маслом.

Посолить и подать к столу.

*** Ебаба (хлебный суп)**

50 г изюма, 150 г хлебных сухарей, пол-литра воды, 50 г меда.

Изюм сварить в воде, всыпать измельченные хлебные сухари и заправить медом.

Подается и горячим и холодным.

Тунис

*** Чак-чука (яйца, запеченные с овощами)**

2 яйца, 2 луковицы, 8 долек чеснока, пол столовой ложки растительного масла, 2–3 помидора, 2 стручка сладкого перца, зелень петрушки, черный перец, мята, шалфей, розмарин и другие специи, соль.

Мелко нарезанный лук и чеснок слегка поджарить в масле, туда же положить нарезанный полосками перец и половинки помидоров. Посыпать солью и перцем, и специями, и жарить на слабом огне 20 минут. Вылить на овощи яйца (глазуньей), добавить мяту, шалфей, розмарин, запечь в духовке, посыпать обильно зеленью.

Подать блюдо на сковороде.

*** Рис с лимоном**

2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки воды, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 ломтика лимона, чайная ложка рома, варенье, арахисовое масло.

Рис промыть, несколько раз меняя воду, засыпать в кипящую воду и варить 5 минут. Затем отцедить, доварить в смеси молока и воды, выложить в глубокую посуду и охладить. Добавив сахарную пудру, сок и цедру лимона, а также ром, массу хорошенько перемешать и выложить в подходящую форму, смазанную арахисовым маслом. Выдержать несколько часов в холодильнике.

Подать блюдо с фруктовым вареньем, отцедив сироп.

*** Соленое печенье с джемом**

200 г сливочного масла, 200 г брынзы, стакан муки, 200 г джема.



Взбить сливочное масло, добавить измельченную овечью брынзу и муку и раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать из теста стаканом кружки, соединить их попарно каким-нибудь джемом и выпекать на противне в духовке.



Австрия

В XV веке венская кухня считалась самой лучшей в Европе. Она дала жителям других стран много рецептов мучных блюд: это и рулеты, и рогалики, и многие виды печенья, и омлеты с начинкой. Венская кухня — результат многовекового смешения нравов, обычаев, вкусов, влияния не только Габсбургов, но и турок. Из стран, расположенных в Альпах, пришли клецки, из придунайских долин — жаркое с красным перцем, из Турции — культ кофе и любовь к рахат-лукуму. Гордостью любой венки считается яблочный рулет — струдель. Тесто для рулета должно быть тонким и нежным. По умению печь струдель в Австрии выбирали невесту. Со струделя мы и начнем свое путешествие по австрийской кухне.

* Яблочный рулет — струдель

Тесто: 250 г прогретой муки, 1 яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, щепотка соли, 4 столовые ложки теплой воды, 3–4 капли уксуса, сливочное масло или маргарин для смазки.

Яблочная начинка: 1 кг яблок, горсть изюма, горсть толченого миндаля, полстакана панировочных сухарей, полстакана сахара, корица на кончике ножа.

Муку просеять на доску, вбить яйцо, прибавить масло, уксус, соль и замесить тесто, как на лапшу, выбивать его, чтобы запузырилось, 10 минут, а затем сбрызнуть водой и оставить на полчаса, прикрыв банкой или кастрюлей. Стол покрыть салфеткой, присыпать мукой, раскатать тесто в виде треугольника, а потом растягивать руками, пока тесто не станет прозрачным. Оставить подсыхать. Тесто смазать растопленным маслом и равномерно разложить начинку. Затем, осторож-



но приподнимая край салфетки, скатать струдель, края крепко защипать и выложить на смазанный жиром противень. Выпекать на среднем огне ровно 45 минут. Струдель следует часто смазывать растопленным маслом. Готовый струдель посыпать сахарной пудрой и порезать на куски толщиной 2–4 см.

Для приготовления начинки яблоки очистить, натереть на крупной терке. Панировочные сухари смешать с небольшим количеством сахара и слегка обжарить в сливочном масле. Этими сухарями посыпать подготовленное, смазанное маслом тесто, распределить начинку (яблоки, изюм, миндаль, перемешанные вместе), сверху посыпать корицей, смешанной с сахаром и скатать струдель.

*** Клецки со шпиком по-тирольски**

6 ломтиков белого хлеба, 100 г шпика, луковица, 2 дольки чеснока, соль, перец, пол-литра молока, 2 яйца, 70 г колбасы салями, мука, петрушка.

Шпик нарезать мелкими кубиками, обжарить с натертым на крупной терке луком. Петрушку мелко порубить, хлеб нарезать мелкими кубиками и все осторожно смешать с луком и шпиком. Муку смешать с яйцами, добавить к основной подготовленной массе и месить тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от посуды. С помощью ложки клецки опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут. Затем отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Подать с тушеной капустой. Рассчитано на 2 порции.

*** Жареный петух по-венски**

1 петух, соль, перец, мука, яйцо, панировочные сухари, лимон, пучок петрушки, растительное масло для жаренья.

Петуха разделить на 4 части, натереть солью и перцем, обвалять в муке, яйце и сухарях и обжарить в кипящем масле с двух сторон до образования хрустящей корочки примерно 15 минут. Затем хорошо обсушить. Подать на листьях зеленого салата с отварным картофелем, украсив дольками лимона и петрушкой. Рассчитано на 2 порции

*** Жаркое эстергази**

800 г говяжьей вырезки, 2 луковицы, 2 моркови, 2–3 столовые ложки сливочного масла, ломтик ржаного хлеба, немного вина, 2 столовые ложки мелко нарубленных маслин, 2 столовые ложки мелко нарубленных анчоусов или кусочек вымоченной сельди, немного сливок, красный перец, соль.



Мясо нарезать ломтиками толщиной в палец, по 2 ломтика на порцию. Слегка отбить и смазать растопленным маслом, обжарить с двух сторон, посолить и поперчить. Лук и морковь нарезать соломкой, обжарить на сильном огне, сверху положить обжаренное мясо, добавить вино и ржаной хлеб, залить кипятком, чтобы жидкость прикрывала мясо, и поставить тушить. Через 1 час подливу протереть через сито, добавить нарубленные маслины и анчоусы, полить сливками и поставить жаркое тушить на 15–20 мин.

Подавать с картофельным пюре или рисом. Рассчитано на 4 порции.

* Кайзеровский омлет

2 яйца, столовая ложка сахара, стакан муки, полстакана молока, сливочное масло, чайная ложка изюма, по пол чайной ложки корицы и сахарной пудры.

Молоко, яйца, муку и сахар хорошо перемешать и осторожно вылить на сковороду с растопленным маслом. Когда низ омлета поджарится, прибавить изюм и корицу, а затем перевернуть на другую сторону и с помощью двух вилок порвать омлет на кусочки и зажарить так, чтобы он хрустел.

Посыпать сахарной пудрой и тотчас же подавать. Рассчитано на 1 порцию.

* Венский сахарный торт

Тесто: 150 г шоколада или 2 столовые ложки порошка какао, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки сливок, 150 г сливочного масла, три четверти стакана сахара, 6 яиц, три четверти стакана муки, 3 ложки абрикосового джема.

Для украшения: 40 г кокосового масла (или сливочного масла, но тогда надо взять кокосовую стружку для аромата и украшения), 3 столовые ложки порошка какао, стакан сахарной пудры, 3 столовые ложки горячей воды.

Масло растереть с сахаром до однородной массы, постепенно добавить 6 желтков. Влить в массу растопленный шоколад или какао, добавить сахарную пудру и сливки. Затем добавить просеянную муку и взбитые с оставшимся сахаром белки. Тefлоновую форму наполнить тестом, выпекать ровно 1 час при умеренной температуре. Затем вынуть торт из духовки, остудить, ровно обрезать и намазать абрикосовым джемом. Сверху полить смесью кокосового масла, какао, сахарной пудры и горячей воды, которую предварительно разогреть на паровой бане.

Подавать к кофе или взбитым сливкам.



* Омлет с вишней

1 стакан молока, стакан муки, 2 яйца, соль, полстакана вишен без косточек, сахар, сливочное масло для жарки.

Муку размешать с молоком, вбить в эту массу яйца и замесить негустое тесто. Половину полученного теста влить в разогретую и смазанную маслом сковороду. Затем положить слой вишен, посыпанных сахаром, и залить их второй частью теста. Запекать в духовке на среднем огне 40 минут. Снять с огня, разрезать на части и посыпать сахаром. Подавать горячим.

* Рогалики с начинкой

3 отваренные картофелины, натертые на терке, стакан муки с горкой, сода на кончике ножа, полстакана сахара, 50 г животного жира, 2 столовые ложки молока, яйцо, цедра половины лимона, ванильный сахар, густой джем, соль.

Все продукты, кроме джема, тщательно перемешать, тесто раскатать в пласт и разрезать на треугольники или квадраты. На каждый квадратик положить джем, скатать в трубочку и загнуть края. Смазать яйцом или сахарной водой. Выпекать в духовке на среднем огне. Подавать горячими.

Англия

Французы смеются над английской кухней: «Ростбиф англичане готовят без всяких приправ. Бифштекс жарят так долго, что он становится твердым, как подошва. И если случается, что остается немного мясного сока, то его сливают, чтобы приготовить из него еще и пудинг. А фарш из рубленого мяса — национальное блюдо англичан — настолько безвкусен, что его не может спасти даже любое количество перца. Из овощей англичанам известны только капуста и репа. Их бросают в кипяток, а потом, вынув из кастрюли, подают к столу. Англия — единственная страна, где аристократической пищей с 1617 года считается жареная говядина».

Но английская кухня намного лучше, чем слава о ней. Познакомимся с нею.

* Ростбиф

1 кг грудинки, соль, жир для жаренья.

Вся сложность приготовления ростбифа заключается в том, что мясо должно сразу зажариться со всех сторон и на нем должна образоваться



ся румяная хрустящая корочка. Мясо целым куском отбить, солить его не следует. Сковороду сильно разогреть и, положив в нее жир и мясо, задвинуть в очень горячую духовку. Жарить 10 минут, после чего посолить и, часто поливая выделившимся соком, жарить еще 15 минут, но уже на небольшом огне. Готовое мясо должно внутри остаться сочным и розовым.

Подавать ростбиф следует целым куском. На гарнир к нему обычно подают хлебный соус и йоркширский пудинг.

*** Йоркширский пудинг**

1 стакан муки, 2 яйца, пол-литра молока, жир для жаренья.

Яйца предварительно взбить, после этого все тщательно перемешать и приготовить тесто, которое еще полчаса должно постоять. Затем растопить жир на сковороде, влить в нее тесто и запечь в духовке в течение 20–30 минут. Подавать сейчас же, как только пудинг слегка осядет.

Йоркширский пудинг будет особенно хорош, если сковороду поставить под решетку, на которой жарится ростбиф, так, чтобы жир по каплям стекал на сковороду, в которой вы собираетесь жарить пудинг.

*** Хлебный соус**

Пол-литра молока, небольшая луковица, 2–3 бутона гвоздики, щепотка мускатный орех, 60 г хлебных крошек от свежего белого хлеба, столовая ложка сливочного масла, чайная ложка сливок, пол чайной ложки соли, перец на кончике ножа.

Вскипятить молоко, поместить в него нашингованную гвоздикой луковицу и добавить мускатного ореха. Кипятить на слабом огне 30 минут. Добавить хлебные крошки, соль, перец и половину сливочного масла. Все хорошо перемешать и взбить вилкой. Прокипятить в течение 20 минут на очень слабом огне, постоянно помешивая. Затем удалить луковицу и добавить оставшееся масло и сливки. Подавать горячим.

*** Поридж — овсяная каша**

3–4 столовые ложки овсяных хлопьев, сливки или сгущенное молоко, сахар, зелень петрушки или сельдерея

Всыпать хлопья в подсоленную воду, дать воде закипеть, можно добавить зелень. Когда крупа станет мягкой, вылить кашу на подогретую тарелку, добавить сливки или сгущенное молоко и посыпать сахаром. Масло в овсяную кашу не кладут.



После овсянки англичане обычно едят к завтраку яичницу с ветчиной или нежирным беконом. После яичницы подают поджаренные ломтики белого хлеба с апельсиновым джемом. И, конечно, чай.

*** Баранина по-ирландски (ирландское рагу)**

500 г баранины, 5 картофелин, 3 луковицы, лавровый листик, пол чайной ложки тимьяна, зелень петрушки, соль, перец.

Баранину, нарезанную кубиками, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить большую часть мелко нарезанного репчатого лука, лавровый лист, тимьян. Залить водой так, чтобы она покрывала содержимое, и поставить тушить на небольшой огонь, прикрыв крышкой. Когда мясо станет мягким, добавить картофель, также нарезанный кубиками, оставшуюся часть лука и ни в коем случае не мешать, а только время от времени встряхивать, чтобы блюдо не пригорело. Картофель должен развариться так, чтобы образовалась кашеобразная масса. В конце варки добавить мелко нарубленную зелень петрушки.

Блюдо подать на стол в той же посуде, в какой оно варилось.

*** Яйца по-шотландски**

150 г ветчины, 3 анчоуса, 2 ломтика черствого белого хлеба, пол чайной ложки черного перца, 5 яиц, жир.

Анчоусы очень мелко порубить, ветчину пропустить через мясорубку, добавить натертый на терке черствый хлеб, перец, одно яйцо. Остальные четыре яйца сварить вкрутую, очистить, обвалять в подготовленной массе и зажарить в кипящем жире. Затем каждое яйцо разрезать пополам и подать на поджаренном ломтике хлеба.

*** Кофе по-ирландски**

Пол-литра крепкого кофе, чайная ложка жженого сахара, 100 мл виски, 100 мл взбитых сливок, немного тонко молотого кофе.

Кофе с сахаром и половиной объема виски нагревать в микроволновой печи 3–4 минуты, перемешать и добавить остаток виски. Разлить по стаканам, добавить взбитые сливки, посыпать молотым кофе и подавать на стол. Рассчитано на 2 порции.

*** Глинтвейн**

1 стакан красного сухого вина, гвоздика, корица, 2 чайные ложки сахара. Все продукты смешать, поместить в жаропрочную посуду, нагревать 2 минуты на сильном огне. На стол подавать теплым. Рассчитано на одну порцию.

Болгария

В Болгарии принято жить долго. Более пятидесяти тысячам жителей этой страны перевалило за восемьдесят, и они уверены, что проживут еще много лет. Все болгары едят каждый день сыр, фрукты и овощи, пьют кислое молоко. Два раза в день здесь принято есть горячее — к обеду и к ужину, а вот бутерброды на столе не увидишь. Но их отсутствия не замечаешь, если сразу привыкнешь к пикантному очарованию болгарской кухни, к аромату чеснока, толченых орехов и эстрагона, к запаху свежеспеченных белых лепешек. Многие блюда болгарской кухни — это кулинарные заимствования времен Османской империи и турецкого владычества. Другие кушанья заимствованы у французов, австрийцев и т.д. Попробуйте их приготовить, это очень вкусно.

* Мусака (запеканка) с говядиной и картофелем

250 г рубленого мяса, 2 луковицы, 4 свежих или консервированных помидора, 6 средних картофелин, 2 яйца, 100 г сливочного масла, стакан молока, соль и перец по вкусу.

Картофель очистить, нарезать кружочками и поджарить с одной стороны. Отдельно поджарить мелко нарезанный репчатый лук и пропущенное через мясорубку говяжье мясо, туда же добавить мелко нарезанные помидоры, посолить и поперчить. Третью подготовленного картофеля уложить в смазанную маслом глубокую сковороду, сверху ровным слоем разложить половину мяса, снова положить картофель, на него мясо и прикрыть оставшимся картофелем. Полить мусаку растопленным сливочным маслом, водой, поставить в духовку и запекать 30 мин. Затем все залить яйцом, взбитым с подсоленным молоком, и запечь в духовке до образования румяной корочки. Подавать с крупно нарезанным болгарским перцем и сухим красным вином.

* Ласточкины гнезда

300 г телячьего филе, сырое яйцо, 3 яйца, сваренных вкрутую, 2 ломтика белого хлеба, полстакана молока, 2–3 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, 2–3 помидора, пучок петрушки, молотый черный перец, черный перец горошком, соль.

Телятину пропустить через мясорубку, добавить яйцо, замоченный в молоке белый хлеб, зелень петрушки, черный молотый перец и на-



тертый на терке репчатый лук. Посолить по вкусу и, тщательно вымешав, сформовать из фарша мокрыми руками шарики. В каждом шарике сделать углубление, куда положить по половинке сваренного вкрутую яйца белком кверху. Подготовленные таким образом «гнезда» положить в сковородку и залить соусом.

Приготовление соуса: обжарить в растительном масле муку, развести ее соком отваренных и протертых через сито помидоров, добавить зелень петрушки и черный перец горошком. Сковороду накрыть крышкой и поставить в теплую духовку на 25–30 мин до появления румяной корочки.

Подавать с кислым молоком, зеленью, белым хлебом.

*** Поповская яхния — говяжье рагу**

500 г говядины или баранины, 3 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 2 столовые ложки муки, полстакана красного сухого вина, столовая ложка томата-пюре, пучок зеленого лука, лавровый листик, пучок петрушки, несколько зубчиков чеснока, молотый красный перец, черный перец горошком, соль по вкусу.

Жирную говядину нарезать маленькими кусочками, обжарить в растительном масле, посолить, добавить мелко нарезанный репчатый лук, снова поджарить, затем всыпать муку и все перемешать. Добавить красный молотый перец, вино, воду, чтобы покрылось все мясо. Посолить, положить черный перец горошком, лавровый лист и варить на слабом огне, пока мясо не станет мягким. После этого добавить томат-пюре, мелко нарезанный зеленый лук, растертый чеснок и довести до готовности на слабом огне. Перед тем как снять с огня, посыпать зеленью петрушки.

Подавать с домашней лапшой, зеленой фасолью или отварной цветной капустой

*** Таратор — холодный суп с огурцами**

1 литр кислого молока или кефира, 4 столовые ложки растительного масла, 1 длинный или 3–4 мелких огурца, 250 г молока или сметаны, 2 столовые ложки мелко порубленного укропа, 3 зубчика чеснока, перец, соль, горсть очищенных грецких орехов.

Кислое молоко или кефир взбить с молоком или сметаной, добавить соль, перец и толченый чеснок. Постоянно помешивая, влить растительное масло, добавить порезанные кубиками огурцы и укроп. Суп поставить на холод. Перед подачей на стол посыпать измельченными орехами. Таратор можно подавать и с кусочками льда.

* Яблоки по-болгарски

6 больших яблок, стакан ванильного крема, по горсти грецких орехов, изюма, ошпаренного и очищенного миндаля, 4 столовые ложки сливочного масла, полтора стакана красного сухого вина, 6 штук мягкого печенья, столовая ложка черносмородинового джема.

Ванильный крем: полстакана молока соединить с неполной ложкой крахмала, полной столовой ложкой сливочного масла, 4 столовыми ложками сахара, яичным желтком, ванильным сахаром. Размешать на паровой бане до получения однородной массы, остудить, а затем взбить в миксере 3–5 минут.

Орехи, миндаль, изюм и ванильный крем перемешать и наполнить этой массой очищенные от сердцевин яблоки. Глубокую форму смазать маслом, положить в нее яблоки, все залить вином и поставить тушить на слабом огне, пока яблоки не станут мягкими. Остудить. Каждое яблоко положить на печенье, на яблоко положить джем и все залить горячим вином.

* Баница — слоеный пирог с творогом

Тесто: 250 г муки, яйцо, столовая ложка сливочного масла или маргарина, пол чайной ложки уксуса, щепотка соли, 3–4 столовые ложки теплой воды, 125 г растопленного масла для смазки.

Начинка: 500 г творога, 3 яйца, 2 столовые ложки меда, 3–4 столовые ложки сахара, 50 г сливочного масла, щепотка соли, цедра половины лимона.

Муку просеять на доску, вбить в нее яйцо, прибавить масло, соль, уксус и замесить крутое тесто. Его не следует раскатывать, а нужно брать в руки и с силой бросать на доску, пока оно не перестанет липнуть к рукам и не начнет пузыриться. Затем тесто следует положить на вновь посыпанную мукой доску, сбрызнуть водой и прикрыть на полчаса кастрюлей. Дав тесту постоять, разделить его на 9 равных частей, тонко раскатать и дать подсохнуть каждой части в отдельности. Пока листы сохнут, приготовить начинку: растереть творог, смешать его со взбитыми яйцами, маслом, медом, сахаром и лимонной цедрой. Каждый лист теста смазать растопленным маслом, сложить пополам и положить в него начинку. Сложенные пополам листы с начинкой сложить друг на друга и выложить в форму, предварительно смазанную жиром, сверху эту стопку сбрызнуть маслом и выпекать в умеренной духовке. Листы теста можно также складывать друг на друга, прослаивая начинкой, наподобие блинчатого пирога. После выпекания сбрызнуть баницу водой и накрыть полотенцем, чтобы она стала более пышной. Подают баницу с кислым молоком или как самостоятельное блюдо.

Венгрия

Венгерская кухня очень разнообразна. Блюда турецкой кухни соседствуют здесь с кушаньями времен Австро-Венгерского королевства и тех далеких времен, когда венгерские племена вели кочевой образ жизни. Самое главное на венгерском национальном столе — это красный жгучий перец паприка и шпик. На шпике жарят мясо, овощи, блины и даже пироги смазывают растопленным свиным шпиком. А жгучий перец — визитная карточка Венгрии. Нет такого дома, где на кухне бы не висела связка огненно-красных перцев. Но не следует думать, что каждое венгерское блюдо «плавает в свином сале» — существует богатый выбор блюд, более близких к общему международному вкусу, хотя все они имеют свои, чисто венгерские особенности.

* Халасле — рыбный суп

2 кг карпов, 2–3 болгарских перца, 2 помидора, 4 средних луковицы, перец, зелень петрушки, соль.

Рыбу почистить и выпотрошить. Отделить от костей, снять с полученного филе кожу и нарезать кусочками в два пальца толщиной, посолить и убрать в холодильник. Из головы, хвоста, плавников и лука сварить бульон, процедить его, а гущу протереть сквозь сито, тогда бульон будет наваристее и вкуснее. Положить нарезанный дольками болгарский перец и помидоры, дать закипеть и добавить рыбу. Кипятить 15 минут.

Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки. К супу подать белое сухое вино.

* Гуляш в горшочке

750 г говядины, 1 кг картофеля, 100 г смальца, большая луковица, 3 сладких перца, 3 помидора, столовая ложка муки, чайная ложка красного жгучего перца, соль, перец, щепотка майорана, полстакана сухого вина.

Лук мелко порубить и обжарить на смальце, до светло-желтого цвета. Снять с огня, посыпать красным перцем, перемешать и добавить мясо, нарезанное кубиками, и специи. Долить полстакана воды и тушить, непрерывно помешивая, пока не выкипит вода. Снова долить воду пополам с сухим вином и тушить под крышкой до готовности мяса, после чего положить картофель и перец, нарезанный полосками, а через 10 минут — помидоры. Все залить водой и тушить до го-



товности овощей. По желанию можно добавить мучные клецки. Гуляш должен быть ярко-красного цвета. Подавать горячим, в глубоких тарелках.

*** Паприкаш из цыплят**

2 цыпленка по 750 г, 4 луковицы, 4 помидора, 5–6 болгарских перцев, 2 дольки чеснока, смалец или шпик для жарки, 3 столовые ложки сметаны, красный перец на кончике ножа, немного муки, соль.

Рубленый лук слегка поджарить в жире, добавить чеснок и красный перец. Затем положить на сковороду разделанных на 10–12 кусков цыплят, жарить на сильном огне 10–15 минут, прибавить нарезанные помидоры и болгарский перец и тушить на слабом огне еще 30 минут. Сметану взболтать с мукой, добавить к основному блюду и еще раз дать закипеть.

Подавать с отварным картофелем или рисом.

*** Тархоня — разновидность домашней лапши**

500 г муки, 5 яиц, соль.

Просеянную муку насыпать в миску, разбить 5 яиц, добавить скорлупку воды (воду налить в одну из скорлупок разбитых яиц), соль и замесить тесто. Дать ему постоять 5–7 минут, а затем вымесить до гладкости, пока оно не станет крутым, после чего накрыть тесто подогретой на огне кастрюлей и оставить на 30 минут. Когда тесто настоится и выделит достаточно клейковины, разрезать его на несколько частей и пропустить, нажимая ладонью, через редкое сито с ячейками 3–4 мм. Полученные шарики подсушить в течение суток, отсеять мелочь и просушить в духовке. Тархоня — любимый венгерский гарнир к мясным и овощным блюдам, добавка к супам. Перед тем, как отварить тархоню, ее обжаривают в шпике или смальце и посыпают острым красным перцем.

*** Лечо**

500 г зеленого болгарского перца, 5–6 средних помидоров, 2 луковицы, 4 ломтика копченого сала, соль, красный молотый перец, соль.

Помидоры ошпарить, снять с них кожицу и разрезать каждый на 4 части. Перцы очистить и разрезать вдоль на 5–6 частей. Сало нарезать кубиками, прожарить его, добавить мелко нарубленный лук, посыпать красным перцем. Когда лук станет светло-желтого цвета, добавить болгарский перец и помидоры и тушить под крышкой на среднем огне 20 минут. Остудить. Подавать к отварному картофелю, рису.



*** Заливной карп по-венгерски**

1 карп весом 3 кг, 4 средних луковицы, 3 помидора, соль, красный перец. У очищенного и выпотрошенного карпа отрезать голову и разрезать его по хребту на две филейные половины без реберных и позвоночных костей. Из головы, хребта, плавников, икры или молок сварить крепкий бульон, добавив нарезанный кольцами лук, соль и красный перец, а также помидоры. Бульон варить около 1 часа на слабом огне. Рыбу нарезать на куски шириной в три пальца, положить в бульон и кипятить 5–7 минут. Затем вынуть рыбу, положить ее в глубокое блюдо и залить бульоном, процеженным через частое сито. Пока заливное не застыло, можно украсить его кружочками вареных яиц, помидоров, перца и зеленью петрушки.

*** Салат из болгарского перца**

1 кг болгарского перца, луковица, помидор, зелень петрушки, растительное масло, соль, уксус.

Перец очистить от плодоножек и семян и нарезать тонкими кольцами, мелко порубить лук, все смешать, посолить и отставить на полчаса. В кастрюле вскипятить стакан воды, вылить в кипятток уксус. В приготовленный маринад положить перец с луком и тушить 2 минуты. Перец вынуть шумовкой, а в отвар добавить сок 1 лимона, соль, сахар, растительное масло, чтобы получился пикантный вкус. Залить полученным соусом перец и поставить на 3 часа в холодильник.

Перед подачей посыпать зеленью петрушки и тонко нарезанными дольками помидора. Подавать к жареному мясу, отварному картофелю.

*** Салат из стручковой фасоли**

500 г зеленой или белой стручковой фасоли, 2 луковицы, 3 столовые ложки сметаны, смалец для жарки, 1 долька чеснока, сок половины лимона, соль, зелень петрушки, 1 столовая ложка муки, красный молотый перец

Фасоль очистить от плодоножек и прожилок, нарезать ромбами длиной 2 см и сварить в соленой воде. Поджарить в жире муку до светло-желтого цвета, добавив туда лук, чеснок и щепотку красного перца. После этого положить туда отваренную фасоль, сметану, налить немного воды и прокипятить.

Перед подачей сбрызнуть салат лимонным соком, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Подавать можно в горячем и в охлажденном виде. Рассчитано на 6 порций.



Из мучных блюд у венгров самым главным считается ретеш — рулет из тонкого, почти прозрачного теста, которое венгерские хозяйки растягивают руками. Этот рулет бывает с разными начинками: с яблоками, с орехами, с творогом, капустой, вишнями, даже со шкварками от копченого сала. Подают ретеш венгры и на обед и на ужин.

*** Яблочный ретеш**

1 стакан муки с горкой, желток, столовая ложка сметаны, 2 столовые ложки растительного масла или растопленного смальца, соль.

Для начинки: 1 кг нарезанных тонкими ломтиками яблок, горсть изюма, полстакана панировочных или натертых на терке ванильных сухарей, сахарная пудра, корица.

Замесить тесто из муки, желтка, сметаны, жира и соли. Месить на доске, пока тесто не начнет отставать от рук, после чего покрыть его теплым полотенцем и дать постоять 15 минут. Кухонный стол покрыть чистой скатертью, посыпать скатерть мукой и выложить тесто. Смазать тесто жиром, подхватить снизу и растягивать его немного согнутыми пальцами до тех пор, пока не образуется тонкий, почти прозрачный лист. Обрезать толстые края, сбрызнуть лист жиром, посыпать сухарями и выложить на него яблоки, смешанные с изюмом, корицей, сахарной пудрой, чтобы начинка занимала треть листа, осторожно поднимая края скатерти завернуть тесто с начинкой в виде продолговатого рогалика. Смазать рогалик жиром и выпекать при средней температуре 25 минут. Корочки должны быть хрустящими и румяными. Вынув из духовки, разрезать на куски, выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Подавать к кофе.

Германия

Для Германии характерна сложная, но пресная кухня. И хотя основной пищей немцев является картофель, в немецкой кухне насчитывается очень много характерных для нее блюд: и паштеты, и гамбургские сладковатые колбаски, и рулеты-штрудели. Но кислая капуста, пожалуй, занимает одно из первых мест. Берлинцы, к примеру, не ограничиваются только кислой капустой и предлагают к ней свиные ножки.



* Свиные ножки с кислой капустой и горошком

4 свиные ножки, 1 кг кислой капусты, луковица, несколько ягод можжевельника, лавровый листик, чайная ложка майорана, полтора стакана очищенного зеленого горошка, соль.

Горох перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде с майораном. Свиные ножки отварить в небольшом количестве воды с лавровым листом, луком, можжевельником в течение 1 часа. Затем к ножкам добавить кислую капусту и варить все вместе еще полчаса. Горох протереть через сито, выложить на блюдо вместе со свиными ножками и кислой капустой.

Подавать с горчицей, хреном.

* Шницель отбивной из окорока

4 ломтика соленого окорока толщиной 1 см, молоко, панировочные сухари, яйцо, жир для жарки.

Если окорок очень соленый, вымочить его в молоке 3–4 часа, затем сильно отбить, обвалить в яйце и сухарях и обжарить с двух сторон в течение 3–5 минут.

Подавать с зеленой стручковой фасолью и яблочным сидром.

* Макленбургский рулет со шкварками

1–2 отваренные картофелины, стакан муки, 250 г шкварок, 2 яйца, луковица, зелень петрушки, стакан сметаны, соль, перец.

Картофель натереть на мелкой терке, добавить муку, соль, яйца, замесить крутое тесто и раскатать его толщиной в палец. Обжаренный лук добавить к шкваркам, сильно посолить, поперчить и равномерно разложить на тесте. Затем аккуратно скатать его и разрезать на куски шириной 5 см. Полученные рулеты выложить на сковороду, сбрызнуть жиром и зажарить в духовке, время от времени поливая рулеты сметаной.

Подавать горячими, посыпав зеленью петрушки. Вместо шкварок можно взять обжаренный мясной фарш с рубленным крутым яйцом.

* Заяц в горшочке

750 г зайчатины, 150 г смальца, 3 луковицы, 2 ломтика черного хлеба, стакан красного вина, мука, перец, специи, соль.

Зайчатину нарезать на порции, добавить специи, обвалить в муке и выложить в горшок, чередуя мясо с кольцами лука и крошками черного хлеба. Залить красным вином, чтобы закрыть мясо на три четверти. Тушить полтора часа.

Подавать с отварным картофелем или цветной капустой.

Вершиной саксонского кулинарного искусства считается рождественская коврижка. Уже в XVI столетии саксонские князья дарили друг другу коврижки величиной с небольшой обеденный стол. И сегодня коврижка — это первое, что дарят немцы на Рождество. Вот рецепт дрезденской коврижки с изюмом, ее пекут за неделю до Рождества.

*** Дрезденская рождественская коврижка**

2 кг муки, 100 г смальца, 800 г маргарина, 850 г изюма, полстакана сладкого и 3 столовые ложки горького миндаля, полстакана цукатов, 2 неполных стакана сахара, пол-литра молока, 150 г дрожжей, 2 чайные ложки соли, пол чайной ложки тертого мускатного ореха, цедра 1 лимона.

Для смазки: 400 г масла, полстакана сахара, полстакана сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара

Цукаты, цедру, миндаль измельчить. Муку просеять, развести в теплом молоке дрожжи, приготовить опару. Остальные продукты смешать с мукой и остатками молока. Перемешать с опарой и месить тесто, пока не перестанет прилипать к рукам. Тесто не стоит держать в тепле, чтобы жир не вытекал. Дать подойти, через 2 часа разделить тесто на куски по 500–700 г, раскатать его толщиной не менее 3 см, обрезать глубокой тарелкой или другой формой выступающие края. Выпекать в хорошо прогретой духовке не менее 1 часа. Затем остудить, смазать маслом и покрыть сахарной глазурью. Еще раз смазать маслом и посыпать сахарной пудрой. Коврижки можно выпекать на противне в виде маленьких пряников. В таком случае тесто раскатать толщиной с палец и вырезать формочкой кружками или сердечками. Коврижки можно хранить до 6 недель.

Голландия

Канал, деревянный мостик, на берегу крестьянин в деревянных башмаках, поля, мельницы — пейзаж, знакомый по картинам Рембрандта. А еще Голландия — это рынки, где продают рыбу и устриц, горами навалены сыры. Семь тысяч видов тюльпанов, выращенные голландскими цветоводами, которые продаются на цветочных базарах, радуют взор прохожего. И сыры: элегантные Гауда, пузатые сыры Эдам, снаружи красные, внутри золотисто-желтые — символ голланд-



ской дородности и благосостояния. Голландцы кладут сыр в суп, в салат, едят его с ананасами, с ветчиной и с рыбой. Еще одна особенность голландской кухни — очень много пряностей. Перец, гвоздика, мускатный орех, корица. Сытная пища, сдобренная пряностями — вот, пожалуй, самая подходящая характеристика голландской кухни.

*** Суп из сельдерея**

Корень сельдерея 250–300 г, 2 луковицы, сырой желток, 3 столовые ложки сметаны, немного муки, 3 столовые ложки сливочного масла, лимон, пол-литра мясного бульона, 3 столовые ложки тертого сыра, зелень петрушки, соль, молотый перец.

Корень сельдерея измельчить на крупной терке, лук мелко нарубить и все вместе обжарить в кастрюле на сливочном масле. Добавить муку, все слегка прожарить, добавить бульон, посолить и кипятить на слабом огне 10–15 минут. Снять с огня. Сметану и сырой желток развести прохладным бульоном, хорошенько размешать, полученную смесь влить в суп и добавить тертый сыр, лимонный сок, молотый перец. При подаче в каждую тарелку положить дольку лимона и посыпать мелко нарубленной зеленью. Рассчитано на 2 порции.

*** Голландский крестьянский омлет**

5 картофелин среднего размера, 80 г сыра, 2 яйца, луковица, 3 ломтика бекона, перец, соль, мускатный орех, зелень петрушки.

Картофель очистить, нарезать крупными ломтями. Обжарить мелко нарезанный бекон с луком, добавить картофель и томить на небольшом огне до готовности. Затем посыпать тертым сыром, зеленью петрушки, залить взбитыми яйцами, посыпать сверху специями. Яйца должны запечься.

Подавать горячим. Рассчитано на 2 порции.

*** Амстердамский воздушный пирог из риса**

1 стакан риса, 2 стакана воды, 2–3 копченые сельди, 5 средних помидоров, полстакана сливок, 3 столовые ложки тертого сыра, масло, соль.

Рис отварить в подсоленной воде с добавлением масла — рис должен быть рассыпчатым. Форму для пирога смазать маслом и положить в нее, чередуя, слой риса и слой филе сельди с помидорами, нарезанными тонкими кружочками. Верхний слой риса полить слегка подсоленными сливками, положить на него несколько кусочков масла, посыпать тертым сыром и поставить пирог на 15 минут в духовку для запекания. Остудить.

К пирогу подать зеленый салат. Рассчитано на 2–3 порции.

* Пестрый салат

200 г сыра Гауда, 100 г шампиньонов, 2 сладких перца, яблоко, 1 апельсин или 2 мандарина, тертые орехи. Соус для салата: 2 чайные ложки меда, 2 стаканчика йогурта, 1 чайная ложка горчицы, сок половины лимона, цедра апельсина на кончике ножа.

Сыр и очищенное от кожицы и сердцевины яблоко нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны разрезать на несколько частей, потушить в собственном соку на небольшом огне 15 минут. Перцы очистить, нарезать кольцами и смешать с дольками цитрусовых. Все смешать в глубоком салатнике и полить соусом из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и апельсиновой цедры.

Перед подачей можно посыпать тертыми грецкими орехами.

* Сандвичи по-голландски

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварного или жареного мяса, 3 ломтика ананаса из компота, 4 ломтика сыра Гауда, масло, зелень петрушки, кетчуп.

Обжарить белый хлеб, остудить, намазать маслом, положить на каждый по куску мяса, половинке ананасного ломтика и 1 ломтику сыра. Запекать в духовке, пока сыр не начнет плавиться. Каждый сандвич украсить четвертинкой ананаса, веточкой петрушки, точками кетчупа. Вместо ананаса можно положить ломтики тонко нарезанного яблока, тогда хлеб после обжаривания нужно натереть долькой чеснока.

Греция

Во времена расцвета Греции мастера-повара были уважаемыми личностями, искусство которых ценилось наравне с золотом. Но интересно отметить, что Гомер упоминает всегда только о жарке. Из этого можно сделать вывод, что мягкая пища считалась недостойной трапезы бойцов, ее давали только больным и детям. Во времена Перикла уже существовали отличные кулинарные книги.

Сегодня вернувшийся из путешествия по Греции турист долго не может забыть статуи Акрополя, ионические колонны, оливковые рощи, осликов с поклажей, которых гонят по горным дорогам одетые в черное греческие женщины. И маленькие ресторанчики, где пахнет петрушкой (национальной греческой пряностью), чесноком и жареной рыбой. Хозяин встречает гостя на пороге, подает ему стакан разбавленного водой вина, чтоб утолить жажду, и ведет на кухню. Как



еще чужеземец, не говорящий по-гречески, сможет заказать себе обед? На плите в медных котлах кипит еда, и гость только по запаху выбирает или баранину с баклажанами, или стручковую фасоль с перцем, или салат по-македонски, или фаршированную айву. Попробуйте и вы приготовить эту изумительную еду.

*** Баранина, тушенная с баклажанами**

600–700 г мякоти баранины, 4 баклажана, 4 столовые ложки растительного масла, 500 г помидоров, мелко нарубленная зелень петрушки, полголовки чеснока, перец, соль по вкусу.

Нарезанную кусочками баранину посолить и тушить в небольшом количестве воды около часа. Когда мясо станет мягким, его вынуть и обжарить. Баклажаны нарезать ломтиками, посолить и оставить на 15 мин, затем отжать руками, обжарить, уложить на мясо и сверху покрыть слоем нарезанных ломтиками помидоров. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, толченым чесноком, перцем, залить водой и тушить на слабом огне, пока вода не испарится и останется одно лишь масло.

Подавать с отварной стручковой фасолью, рисом.

*** Стручковая фасоль с перцем (салат по-македонски)**

250 г стручковой фасоли, 3 небольшие моркови, 4 мелкие луковички, 4–5 стручков болгарского перца, столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, перец молотый черный по вкусу, соль, зелень петрушки, помидор или огурец.

Нарезанную кружочками морковь, мелкие головки репчатого лука и мелко нарезанную стручковую фасоль варить в подсоленной воде 10–15 минут и отцедить. Печеный стручковый перец очистить от кожицы и семян, нарезать и смешать с отварными овощами. Посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать и украсить кружочками помидоров или огурцов, посыпать зеленью петрушки.

*** Икра из чеснока**

2 головки чеснока, полстакана толченных грецких орехов, ломтик белого хлеба без корочки, 3 столовые ложки растительного масла, лимон, горсть маслин, соль по вкусу, мелко нарубленная зелень петрушки.

Чеснок растереть с солью, добавить грецкие орехи и снова растереть. Замоченный в воде ломтик белого хлеба отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу выбить деревянной ложкой, подливая постепенно растительное масло, до образования пюре. Припра-

вив лимонным соком, икру уложить на тарелку, заглазить ножом, украсить маслинами и зеленью петрушки.

Подавать как закуску с брынзой или сыром сулугуни и белым хлебом. Эту икру готовят с различными вариациями по всему побережью Греции и Черного моря.

*** Кебаб с кабачками**

500 г баранины, 2–3 небольших кабачка, яйцо, черный молотый перец, зеленый лук, петрушка.

Нарезать кусками бараний окорок. Кабачки очистить, нарезать кружочками и посолить. Нанизать на вертел, чередуя, мясо и кабачки. Обжарить на открытом огне 20 минут почти до готовности, а затем снять с огня. Когда они остынут, посыпать их черным молотым перцем, обмакнуть во взбитое яйцо (для этого лучше взять узкое длинное корытце) и обжарить во второй раз. Снять с вертела непосредственно перед подачей на стол.

На гарнир подать жареный картофель и салат из помидоров и репчатого лука, политый лимонным соком. Зеленый лук и петрушку подать отдельно.

*** Баклажаны запеченные**

750 г баклажанов, 3 помидора, 1 стакан тертого сыра или брынзы, 3 яйца, 1 стакан молока, петрушка, 3 зубчика чеснока.

Обмыть и очистить баклажаны. Нарезать их кубиками и обжарить в растительном масле. Слегка посолить и выложить в глубокую и широкую форму. Прибавить очищенные и мелко нарезанные помидоры, натертый сыр или брынзу, зелень петрушки, чеснок. Все размешать и запечь в средненагретой духовке, затем залить яично-молочной смесью и снова запечь в сильно нагретой духовке до образования румяной корочки.

*** Лук по-гречески**

1 кг зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, сок двух лимонов, корешок сельдерея, по щепотке сухого тимьяна и толченого кориандра, соль, 5–6 горошин черного перца, лавровый лист.

Лук мелко порезать, сельдерей натереть на крупной терке, добавить лимонный сок и специи и тушить 5–7 минут. Затем остудить и подавать в холодном виде с брынзой, белым хлебом и сухим красным вином.

*** Рыба по-ионически**

1 кг любой рыбы (лучше барабулька, но подойдет и судак, треска), 3 большие луковичы, мелко порубленная зелень петрушки, 2 ложки то-



мата-торе, лимон, полголовки чеснока, красный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу очистить, удалить кости, разрезать на куски, сбрызнуть соком лимона, посолить и посыпать красным перцем. Зелень, мелко нарезанный репчатый лук, толченый чеснок, красный перец и несколько долек лимона обжарить в большом количестве масла на сильном огне, осторожно смешать с томата-пюре, положить куски рыбы и тушить на небольшом огне до готовности около полчаса.

Перед подачей блюдо посыпать зеленью петрушки.

*** Айва, фаршированная мясом**

5–7 одинаковых плодов айвы среднего размера, 500 г говяжьего фарша, 2 луковицы, соль, перец, корица на кончике ножа.

Айву вымыть, срезать верхушки со стороны плодоножки и вынуть сердцевину так, чтобы остались достаточно прочные стенки толщиной 1 см. Говяжий фарш обжарить с луком, посолить, поперчить, добавить корицу, немного воды и потушить 10 минут под крышкой. Айву наполнить фаршем, сверху закрыть срезанными верхушками и, поместить в неглубокую кастрюлю, залить горячей водой. После этого добавить 2 чайные ложки сахара и варить на слабом огне, наблюдая, чтобы айва не разварилась.

При подаче на стол выложить в керамическое блюдо, полить оставшимся от приготовления соусом, украсить зеленью.

Испания

Если испанца спросить: «Что будете есть, любезный сеньор, яичницу с жареной картошкой или копченую колбасу с овощами и рисом?» — то в ответ услышите: «Все вместе, дорогая, все вместе!». В любимом испанцами праздничном блюде — паэлье — смешаны мясо, рыба, креветки, черные каракатицы, ананас. Список можно продолжать и дальше, но лучше остановиться на каком-нибудь одном рецепте, чтобы попробовать это необычное блюдо.

*** Паэлья**

2 стакана длиннозернового риса, 4 стакана бульона, полкирицы, 2 свиные отбивные, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 3 стручка красного перца, стручок острого перца, 4 столовых ложки оливкового масла, щепотка шафрана, 250 г крупных креветок, 250 г рыбного филе, сок ли-

мона, 4 помидора, полбанки консервированного зеленого горошка (твердого), соль, перец.

Курицу нарезать довольно мелко, свинину — полосками, лук и чеснок очистить и измельчить. Сладкий и острый перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать полосками. Разогреть оливковое масло в большой сковороде с высокими бортиками (она тоже называется паяль) и слегка обжарить в нем свинину и курицу. Добавить овощи и жарить не больше 2 минут. Затем добавить промытый рис и шафран и перемешать. Сверху положить нарезанные помидоры, залить 3 стаканами бульона и варить 10–15 минут. Когда рис набухнет и впитает почти весь бульон, положить горошек, креветки и кубики рыбного филе, посолить, посыпать перцем, сбрызнуть лимонным соком. Все запечь в духовке при температуре 200 градусов, доливая оставшийся бульон.

Подавать горячим. Рассчитано на 5–6 порций.

*** Олья подрига — похлебка испанских конкистадоров**

250 г говядины с костью, 150 г свинины, 150 г телятины или баранины, 150 г шпика, 1–2 копченые колбаски, 150 г зеленого горошка, полкочана небольшой капусты, 4 средние морковки, 4–6 картофелин, полкорня сельдерея, 2 луковицы, долька чеснока, 2–3 помидора, лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, соль, 2–3 столовые ложки нарезанной зелени петрушки или тертого сыра.

Мясо и шпик залить 2 литрами холодной воды и поставить на огонь. Через полчаса добавить замоченный на ночь горошек и специи. Когда мясо будет почти совсем готово, добавить мелко нарезанные морковь, картофель, лук, чеснок и нашинкованную капусту. Через 10 минут добавить нарезанные помидоры. Варить все вместе до готовности. Затем мясо вынуть, отделить от костей, порезать и добавить в суп. Колбасу нарезать ломтиками, добавить к овощам и дать закипеть.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или тертым сыром. Рассчитано на 5–6 порций.

*** Чанфайна, печень по-севильски**

400–500 г печени, полстакана белого вина, луковица, зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, 4 горошины черного перца, тмин и красный перец на кончике ножа, щепотка корицы, 2–3 столовые ложки растительного масла, 2–3 ложки панировочных сухарей, соль.

Печень отварить до мягкости в небольшом количестве подсоленной воды, добавив вино и перец горошком, затем вынуть. Остудить и нарезать кубиками. В сковороде разогреть масло, обжарить в нем мелко



нарубленные лук и чеснок, добавить немного воды и потушить. Когда лук станет мягким, а вода испарится, добавить тмин, корицу, красный перец и прочую зелень и потомить под крышкой 15 минут. В полученный соус положить печень, добавить бульон, в котором она варилась, посыпать сухарями и потушить блюдо в течение 5 минут на слабом огне.

Можно подать как в горячем, так и в холодном виде, украсив ломтиками лимона. Отдельно подать белый хлеб. Рассчитано на 2–4 порции.

*** Курица по-мадридски**

1 курица, 150–200 г шампиньонов, луковица, 3–4 столовые ложки сливочного или растительного масла, 3 картофелины, 2 стручка сладкого перца, полстакана белого вина, соль, перец.

Курицу выпотрошить и натереть солью и перцем. Мелко нарубленный лук слегка обжарить до светло-желтого цвета, добавить нарезанные шампиньоны и немного воды. Тушить 10–15 минут. Наполнить этой начинкой курицу, зашить и обжарить со всех сторон на оставшемся масле. Через 15 минут добавить на сковороду сырой картофель, нарезанный дольками, и перец, вместе с семенами нарезанный тонкими кольцами. Затем добавить вино (если жидкости недостаточно, можно долить немного воды) и тушить курицу до готовности, часто поливая образовавшейся подливкой. Соус приправить солью и перцем.

На стол подавать целиком, полив перед подачей соусом. Отдельно подать белый хлеб и зеленый салат.

*** Испанский омлет**

6 яиц, 3 столовые ложки крахмала, стакан молока, 80 г шпика, небольшая луковица, горсть грибов, красный и черный молотый перец, растительное масло, соль.

Взбить яйца вместе с крахмалом, молоком, солью и красным перцем. Шпик нарезать крупными кубиками, лук — мелкими. Грибы мелко порубить. Затем слегка обжарить шпик, добавить лук, грибы, потушить 10 минут, сильно посолить и посыпать черным перцем. Тушеные грибы остудить, осторожно смешать со взбитыми яйцами и быстро запечь омлет в растительном масле. Рассчитано на 2–3 порции.

*** Рыба по-астурийски**

500 г филе трески или наваги, полстакана белого вина, небольшая луковица, 4 столовые ложки сливочного или растительного масла,



чайная ложка тертого шоколада, горсть шампиньонов, столовая ложка муки, щепотка молотой гвоздики, щепотка корицы, соль, перец.

Лук мелко нарубить и обжарить в половине указанного масла, добавить муку и пережарить вместе с луком. Затем осторожно влить стакан воды и хорошенько все перемешать, чтобы не было комочков. Добавить вино и шоколад, гвоздику, корицу, соль и перец. Плоскую огнеупорную миску смазать жиром и поставить на очень маленький огонь. Разделанную на порционные куски рыбу поместить в миску, залить соусом и тушить на слабом огне. Грибы очистить, мелко порезать, потушить в оставшейся части масла и за 10 минут перед подачей на стол выложить в миску с рыбой.

Подавать рыбу с рисом. Рассчитано на 2 порции.

*** Клецки из лангуста**

250 г очищенного лангуста (или куриного филе), 5–6 столовых ложек растительного масла, 5 неполных столовых ложек муки, столовая ложка мелко нарубленного репчатого лука, стакан молока, перец, соль, мускатный орех, 50 г ветчины, 2 яйца, панировочные сухари, масло для жарки.

Лук слегка обжарить в кипящем масле, добавить нарезанную ветчину, затем муку и осторожно подлить молоко, непрерывно помешивая подливку, чтобы не образовалось комочков. Мясо лангуста (или курицы) мелко порезать и добавить в массу, которая томится на слабом огне на сковороде. Посолить, поперчить, посыпать тертым мускатным орехом. Затем дать массе остыть, сформовать из нее небольшие шарики величиной чуть меньше грецкого ореха, обвалять их в яйце и сухарях и жарить в кипящем масле до образования коричневой хрустящей корочки.

Италия

Древние прекрасные города с их неповторимыми памятниками и сокровищами искусства, благодатный климат и природа Италии известны во всем мире, как и итальянская кухня. Спагетти, пицца, равиоли стали завсегдатаями и на нашем столе. Своеобразие итальянской кухни восхищает многих. Известно, что Дюма-отец, будучи в восторге от итальянской кухни, путешествуя по этой стране, усердно записывал рецепты в каждой отдельной местности Италии. Особенно рецепты приготовления пиццы.



*** Неаполитанская пицца**

Тесто: 200 г муки, 2 столовые ложки растительного масла, полстакана теплого молока, 15 г дрожжей, соль.

Начинка: 200 г сыра, 5 помидоров, 5 сарделек, черный или красный молотый перец, соль, 1–2 столовые ложки растительного масла.

Приготовление теста: замесить дрожжевое тесто. Оставить на 1 час. Для того, чтобы тесто подошло, еще раз перемешать его и выложить на глубокий противень или сковороду для выпекания. Форма должна быть достаточно высокой, чтобы пицца могла подниматься во время выпекания.

Тесто смазать маслом, посыпать мелко нарубленным или натертым сыром, положить сверху слой помидоров, очищенных от кожи и нарезанных крупными дольками. Сардельки разрезать вдоль и уложить в виде решетки на помидоры, добавить соль, красный или черный перец, сбрызнуть оставшимся маслом. Выпекать в духовке 20–30 минут на среднем огне.

Вынув из духовки, тотчас же подать к столу.

Однако нужно заметить, что у каждой итальянской хозяйки свой рецепт пиццы. Кто-то любит пиццу с грибами, кто-то с яблоками, а кто-то с грибами и яйцами — экспериментируйте на здоровье!

*** Пицца с колбасой**

Приготовление теста и его компоненты описаны в предыдущем рецепте.

200 г сыра, 150 г мелко нарезанной колбасы положить на тесто, сверху выложить толстый слой помидоров, посолить, поперчить, приправить майораном, сбрызнуть растительным маслом. Выпекать в духовке 20–30 минут на среднем огне.

*** Пицца с грибами**

Приготовление теста и его компоненты см. в «Неаполитанской пицце».

200 г шампиньонов нарезать тонкими дольками, выложить на тесто, добавить 100 г шпика, нарезанного кубиками. Затем взбить 2–3 яйца, прибавить полстакана воды, 1 столовую ложку лимонного сока, посолить, поперчить, добавить 2 столовые ложки нарубленной петрушки, все перемешать и вылить в грибы. Тесто с начинкой выпекать в духовке 20–30 минут на среднем огне.

Основной пищей итальянцев, как известно, являются макароны. Варить макароны — у итальянцев они называются «паста» — вы-



сокое искусство. Их варят только в крутом кипятке (иногда с добавлением растительного масла), отбрасывают в дуршлаг, когда они немного твердоватые. Обливают кипящей водой, дают ей стечь и сейчас же раскладывают по тарелкам, смешивают с маслом и сыром и поливают каким-либо соусом, например, томатным. В литературе макаронеры впервые упоминаются в «Декамероне» Боккаччо, а сами итальянцы варили макароны и равиоли гораздо раньше.

* Лазанья

Классическая лазанья — это вид запеканки из слоев теста, сочного мясного соуса болоньез (часто с грибами), соуса бешамель и тертого сыра. В Италии полуфабрикаты из теста для лазаньи продаются в любой бакалейной лавке, но можно все приготовить и своими руками.

Для теста: 2 яйца, 2 стакана муки, полстакана воды, соль.

Для соуса болоньез: 4 столовые ложки оливкового масла, луковица, 2 ломтика бекона, небольшая морковь, мясистая веточка сельдерея, 2 зубчика чеснока, 350 г мясного фарша, полтора стакана красного сухого вина, 4 крупных помидора, лавровый листик, соль, перец по вкусу.

Для соуса бешамель: 3,5 стакана молока, лавровый листик, пол чайной ложки молотого мускатного ореха, 100 г сливочного масла, три четверти стакана муки, соль, перец. Кроме того, стакан натертого сыра пармезан, 2 столовые ложки сливочного масла.

Сначала нужно сделать заготовки для лазаньи. Чем выше лазанья, тем больше пластов теста потребуется. Замесить тесто как для домашней лапши, раскатать и разрезать по величине формы, в которой она будет запекаться. Оставить тесто подсыхать на 45 минут.

Для соуса болоньез: растительное масло разогреть на сковороде, добавить мелко нарубленный лук и обжаривать на медленном огне 5 минут, затем положить мелко нарезанные бекон, морковь, сельдерея и чеснок и томить 2–3 минуты. Добавить фарш и обжаривать до тех пор, пока содержимое сковороды не приобретет коричневый оттенок. Прибавить вино, помидоры, лавровый лист, соль, перец по вкусу, довести до кипения, а затем тушить на небольшом огне под крышкой около 45 минут.

Для приготовления соуса бешамель: поставить на огонь молоко с лавровым листом и мускатным орехом, довести до кипения и, убрав с огня, дать настояться. Сливочное-масло растопить, добавить муку, обжаривать 1 минуту. Вылить в молоко, все время помешивая, чтобы



не было комочков, довести до кипения и проварить, пока не загустеет. Посолить по вкусу.

Разогреть духовку до 200 градусов. В тефлоновую или стеклянную огнеупорную форму налить часть соуса болоньез, поверх него положить пласт высохшего теста, полить по-очереди соусами болоньез и бешамель и посыпать тертым сыром. Повторять до тех пор, пока не закончатся составляющие, закончить слоем соуса бешамель. Посыпать его сыром и положить равномерно кусочки сливочного масла. Запекать около 30 минут. Разрезать.

Подавать можно в горячем и холодном виде. Рассчитано на 8–10 порций.

*** Лососина, жаренная в тесте**

500 г филе лосося или любой другой рыбы, стакан муки, яйцо, полстакана светлого пива, пол-лимона, соль, растительное масло для жаренья.

Рыбу сполоснуть, нарезать полосками, посолить, сбрызнуть соком лимона. Из муки, яйца, пива и соли замесить жидкое тесто. Куски рыбы обвалить в муке, обмакнуть каждый кусок в подготовленное тесто и окунуть в кипящее масло, чтобы куски рыбы плавали в нем. Жарить не более 5 минут.

Готовую рыбу подавать с рассыпчатым рисом или макаронами, политыми томатным соусом. Рассчитано на 2–3 порции.

*** Ризотто, рис по-милански**

250 г риса, 50 г растительного масла, средняя луковица, пол-литра бульона, 150 г любого твердого сыра, горсть шампиньонов, 5–6 помидоров, соль, перец.

Мелко нарубленный лук слегка подрумянить в масле. Рис вымыть, обсушить и добавить к луку. Жарить, все время помешивая, 10 минут на небольшом огне. Когда лук и рис станут прозрачными, добавить мясной бульон, приправить солью и перцем и тушить рис до тех пор, пока не впитается вся жидкость и рис не станет рассыпчатым. В другой сковороде потушить помидоры с шампиньонами. Растопить половину порции сыра с оставшимся маслом. Миску смазать жиром и вылить в нее растопленный сыр с маслом, посыпать сыром, положить в нее разрезанные на части тушеные помидоры и шампиньоны, всыпать рис, все перемешать. Готовое блюдо выложить перед подачей в натертую чесноком и подогретую плоскую тарелку и посыпать оставшимся сыром.

Рис лучше всего варить в пропорции 2 к 3: на два стакана риса брать три стакана кипящей воды, тогда рис выпускает минимум крахмала.



7 минут варить на максимальном огне, 5 минут на среднем и 3 минуты на слабом огне под крышечкой. Потом огонь выключить и дать рису постоять 5–10 минут. И его можно есть. Но вареный таким способом рис ни в коем случае не надо промывать. Можно перед тем, как добавить кипятка, обжарить рис на растительном масле с добавлением чеснока.

*** Сальса ди помодоро — томатный соус**

500 г спелых помидоров, луковица, зубчик чеснока, по корешку сельдерея и моркови, на кончике ножа сушеный майоран, несколько корешков петрушки, чайная ложка муки, столовая ложка растительного масла, стакан бульона, красный перец

Овощи и зелень крупно изрубить и потушить в растительном масле, добавить муку, разрезанные на дольки помидоры, бульон и проварить все на слабом огне до мягкости. Протереть сквозь сито, приправить красным перцем и солью. Неаполитанки варят соус в течение трех часов, но нам достаточно и полчаса. Все равно получается очень вкусно.

Римляне гордятся своими салатами. Это они придумали приправку к салату и четырех поварах. Первый повар должен быть скупым — он поливает салат уксусом. Повар-философ должен добавить соль. Щедрый повар добавляет масло. А потом приходит повар-художник и перемешивает салат.

*** Римский салат из сельди**

5 помидоров, 250 г тушеных шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов или любых других, 3–4 луковицы средней величины, 4 хорошо вымоченные сельди (сухую сельдь вымачивают в молоке, рыхлую — в крепком чае), одна ложка, неполный стакан майонеза, 2 столовые ложки творога, 2 столовые ложки растительного масла, лимон, зелень петрушки.

Помидоры, грибы, сельдь и лук нарезать небольшими кубиками. Майонез смешать с творогом и молоком. Все перемешать, добавить растительное масло.

Подавать, сбрызнув лимонным соком, с зеленью петрушки и белым хлебом.

*** Миланский салат с копченой рыбой**

125 г рожков или ракушек, 200 г копченой рыбы (не селедки), 1–2 яблока, стакан нарезанного кубиками корня сельдерея, небольшая луковица, стакан майонеза, соль, красный перец.



Макаронные изделия отварить в соленой воде, откинуть на сито. Яблочки очистить, удалить сердцевину и порезать мелкими кубиками. Из рыбы удалить кости, порезать. Все компоненты смешать. В майонез добавить тертую луковицу и этой смесью заправить салат. Добавить соль и красный перец.

Кстати, макароны можно варить, предварительно обжарив их до светло-желтого густого цвета в растительном масле, а затем, добавив кипящую воду и 1–2 грибных или куриных кубика — кто как любит — тушить под крышкой до тех пор, пока не выкипит вся жидкость.

*** Моцарелла а ля Романа**

12 кусочков белого хлеба без корочки, 170 г порезанного ломтиками сыра моцарелла или сулугуни, 150 г ветчины, соль и перец по вкусу, стакан 11% сливок, полстакана муки, 3 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, сок половины лимона, чайная ложка измельченных анчоусов, столовая ложка мелко порубленной петрушки, сливочное масло для жарки.

Сделать из хлеба, ветчины, сыра, соли и перца 6 сэндвичей, разрезать их на квадратики. Смешать в отдельной посуде сливки, муку и яйца, взбить миксером в течение 30 секунд, а затем обмакнуть туда сэндвичи. Лишнее тесто должно стечь. Разогреть на среднем огне сливочное масло и обжарить на нем сэндвичи до коричневого цвета, пока не расплавится сыр. В маленькой кастрюльке растопить 4 столовые ложки сливочного масла, добавить лимонный сок, петрушку, анчоусы и полить этим соусом сэндвичи. Получается 24 сэндвича.

Их подают на закуску с подогретым сухим красным вином. Обычно это блюдо подается у итальянцев на Новый год и на День дурака 1 апреля.

*** Фруктовый салат**

2–3 тонко порезанных банана, очищенные и порезанные кубиками киви, груши, яблоки — по 2–3 штуки, гроздь винограда, стакан порезанной клубники, ломтики ананаса из компота, 5–6 штук мандаринов, разделенных на дольки, 2 стакана мелко нарезанной дыни, четверть стакана кокосовой стружки, 500 г любого йогурта, 3 столовые ложки меда (по желанию).

Смешать все фрукты в большой салатнице, полить йогуртом и медом. Чтобы салат лучше пропитался, можно поставить его на ночь в холодильник. Подают в качестве закуски или на десерт с кофе. Рассчитано на 16 порций.



* Персиковый десерт

4 твердых спелых персика или нектарин, 120 г натертых на терке или размятых ванильных крекеров (можно натереть ванильные сухари), полплитки молочного шоколада, цедра половины апельсина, столовая ложка меда, чайная ложка молотого кардамона, яйцо, две трети стакана белого вина, столовая ложка сахарной пудры, взбитые сливки для украшения, 2 рюмки рома или коньяка

Смешать измельченные крошки от крекеров или сухарей, шоколад, цедру, коньяк, мед и кардамон, добавить слегка взбитый яичный белок, перемешать. Разрезать персики пополам, вынуть косточки и нафаршировать половинки подготовленной смесью так, чтобы каждая половинка была с горкой. Уложить фаршированные персики на слегка смазанный маслом мелкий стеклянный противень, смешать вино с сахарной пудрой и залить его в промежутки между персиками. Запекать персики при температуре около 200 градусов 30–40 минут, пока они не станут мягкими. Остудить.

Подавать персики, не перекладывая, в вине, в котором они запекались. Украсить взбитыми сливками.

Польша

Поляки говорят про свою кухню: «Наши блюда отличаются слегка кисловатым вкусом, но они очень сытные. В основе своей наша кухня сродни русской, мы едим много сметаны, сливочного масла и любим селедку». Нужно быть истинным поляком, чтобы по-настоящему любить селедку. Но, конечно, правильно приготовленную — с льняным маслом и большим количеством лука. К сельди, которую часто подают на закуску перед обедом, хорошо выпить стопку водки. Водка и сельдь появились в Польше в XIV веке, и с тех пор они всегда на столе у поляков.

* Сельдь со сметаной

4 свежих сельди, полстакана молока, рюмка белого вина, 2 столовые ложки винного уксуса, луковица, зубчик чеснока, чайная ложка горчицы, 2 желтка, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка красного молотого перца, 6 горошин черного перца, соль.

Сельдь очистить, разделить вдоль на две половины и вымочить в молоке в течение 2 часов, затем как следует обсушить.

Для приготовления маринада: смешать вино и винный уксус, добавить нарезанные дольками лук и чеснок, перец горошком, соль и про-



кипятить. Поместить в маринад сельдь, влить немного горячей воды, чтоб она покрывала рыбу, и кипятить 7 минут. Бульон, полученный после кипячения, процедить, остудить и смешать с желтками, сметаной, горчицей и красным перцем. Полученный соус вылить на сельдь. Подавать в холодном виде на закуску.

*** Отварной картофель с луком и сметаной**

1 кг картофеля, 300 г густой сметаны, 3 крупные луковицы, чайная ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Лук нарезать кольцами, полить сметаной, приправить солью, сахаром и перцем. Дать настояться в течение часа, после чего подать с отварным картофелем. Рассчитано на 2–3 порции.

*** Бигос**

750 г кислой капусты, 750 г белокочанной капусты, 400 г свинины, 200 г телятины без костей, 200 г копченой колбасы, 1–2 столовые ложки маргарина, 2 лавровых листа, 30 г сушеных грибов, луковица, 2 столовые ложки сливового повидла, полстакана сухого вина, соль, перец.

Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в кастрюле, добавив жир. Затем положить туда же свинину и тушить до полуготовности, после чего вынуть мясо и нарезать его кубиками. Белокочанную капусту мелко порубить, слегка посолить, положить в кипящую воду и отварить. Добавить в капусту телятину и тушить под крышкой. В третью кастрюлю положить кислую капусту, добавить грибы, лавровый лист, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда мясо будет наполовину готово, все продукты сложить в одну кастрюлю, добавить мелко нарезанную колбасу, сливовое повидло. Поперчить и посолить. Все хорошо перемешать и варить на слабом огне до готовности мяса. Бигос не должен быть слишком жидким, поэтому лишней жидкости надо дать выкипеть. Кастрюлю снять с огня, добавить вино и все хорошо перемешать. В бигос можно добавлять любое мясо: чем больше сортов, тем вкуснее. Рассчитано на 4–6 порций.

*** Фляки-рубцы по-варшавски**

1 кг говяжьего рубца, 400 г овощей (морковь, сельдерей, лук), 500 г говяжьих костей, 60 г жира, муки, мускатный орех, красный перец, черный перец, имбирь, майоран, соль, 50 г твердого сыра.

Рубец тщательно очистить ножом, несколько раз промыть в теплой воде, вычистить солью и щеткой, снова промыть, 2–3 раза залить холодной водой, вскипятить, воду слить, обдать рубец холодной водой.



Овощи промыть. Сварить костный бульон. Пол-литра бульона отлить, а в оставшийся положить рубец и варить до мягкости — около 4 часов. К концу варки положить половину овощей. Оставшиеся овощи нарезать соломкой, положить в кипящий жир, обжарить 5 минут, влить полстакана воды и тушить под крышкой до мягкости. На другой сковороде подрумянить муку до светло-золотистого оттенка, вымешать, развести холодным бульоном, дать закипеть. Готовый рубец снять с огня, охладить в бульоне. Затем вынуть. Нарезать тонкими полосками, положить в соус, прибавить тушеные овощи (смесь по густоте должна напоминать суп), посолить. Приправить по вкусу перцем, мускатным орехом.

Подавать в суповой миске. Отдельно подать натертый сыр и смесь красного перца, молотого имбиря и майорана.

*** Польский борщ с ушками**

1,5 кг свеклы, 750 говяжьей грудинки, морковь, сельдерей, немного сахара, ржаной хлеб, 1,5 стакана муки, вода, вареное мясо, 1 луковица, 1 столовая ложка жира, 2–3 столовых ложки бульона, полная горсть сухих грибов, 1 мелко нарубленная луковица, соль, перец молотый, перец горошком, толченый чеснок.

Борщ варится на свекольном квасе. Для приготовления кваса: вымыть 750 г свеклы. Нарезать тонкими полосками, как на лапшу, поместить в стеклянную или эмалированную посуду, а сверху положить ломтик ржаного хлеба, что значительно ускорит процесс закваски. Все это залить теплой водой и поставить для брожения в самый теплый угол кухни. Через 2–5 дней осторожно снять образовавшуюся пену и перелить рубиново-красный свекольный квас в бутылки. В холодном месте квас не испортится в течение нескольких месяцев.

В день приготовления борща сварить говяжий бульон вместе с морковью, сельдереем, луковицей, а оставшуюся свеклу натереть на крупной терке, отварить до мягкости и дать настояться в течение 1 часа. Затем смешать процеженный говяжий бульон, свекольный отвар и свекольный квас в пропорции 3:1:1 (к примеру, на 1,5 литра бульона требуется взять по пол-литра кваса и отвара). Довести до кипения, но не кипятить. Ни свеклу, ни картофель в исходный борщ не кладут. Только соль, перец, не более ложки сахарного песка, перец горошком и перед окончанием варки — зубчик толченого чеснока. Если цвет борща недостаточно интенсивный, можно добавить рюмку красного сухого вина или сок половины лимона (ни в коем случае не уксус).



Для ушек: замесить крутое тесто как на пельмени, раскатать и нарезать небольшими квадратами, положить начинку и защипнуть углы, чтобы получился треугольник. Для начинки смешать провернутое через мясорубку вареное мясо, мелко нарубленный лук и отваренные грибы, все обжарить, а затем потушить с добавлением бульона. Ушки отваривают отдельно от борща, подают в супнице, залив горячим борщом, по 6–8 штук на порцию.

Франция

Как известно, в мире существует только три кухни: французская, русская и китайская. Это сказал известнейший французский гурман Брийа-Саварен, когда сравнивал наиболее популярные блюда разных стран и способы их приготовления.

Из истории Франции известно, что в XVII–XVIII в. банкеты длились часами. На столах нагромождались целые горы сладостей. Унаследованный от римлян обычай развлекать пирующих во время трапезы заставлял кулинаров изобретать различные фокусы. Например, из какого-нибудь огромного паштета появлялся карлик, который выкрикивал, обращаясь к хозяину: «Да здравствует!» На трапезах присутствовала роскошь...

С чем ассоциируется для нас французская кухня сегодня? Петух в вине и луковый суп. У писателя Эмиля Золя есть роман «Чрево Парижа» — о знаменитом рынке «Вантр де Пари» — Центральном рынке Парижа. Страницы романа, посвященные рынку, словно излучают аромат созревшего лета, «пахнут рыбой, как возвращающееся в порт судно», пахнут настоящим французским луковым супом, который продавали только там. Вот рецепт его приготовления по-галльски.

* Луковый суп

500 г репчатого лука, 2–3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, перец, 2 литра мясного бульона или воды, 4–6 ломтиков белого хлеба, 2–3 столовые ложки тертого сыра, соль.

Нарезать лук кольцами и слегка обжарить в половине количества масла. Посыпать перцем. Добавить мясной бульон и прокипятить лук в течение 15 минут. Посолить. Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон на оставшемся масле. Разлить суп по порциям в огнеупорную посуду, положить в него по 2 кусочка обжаренного хлеба, сверху посыпанного тертым сыром, и поставить на 10 минут в духовку. Рассчитано на 2–3 порции.



Побережье вблизи Марселя — родина известного супа буйабесс. Только здесь его готовят по всем правилам, все остальное — жалкая имитация.

*** Буйабесс, уха по-марсельски**

2 кг свежей рыбы, лучше разных сортов (окунь, ерш, судак, камбала, угорь и т.п.), 5–6 столовых ложек растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, пучок зеленого лука, 5 стебельков петрушки, лавровый лист, 2 зубчика чеснока, небольшая сухая корочка апельсина, полстакана белого вина, соль, перец.

Рыбу очистить, вымыть, отрезать плавники, головы, хвосты, разделить на части (желательно удалить кости). Лук нарезать крупными кольцами и обжарить в масле, добавить туда нарезанные дольками помидоры, зеленый лук, петрушку, лавровый лист, толченый чеснок и корочку апельсина. Все потушить 15 минут и положить сперва в лук хвосты, головы и рыбу с более плотным мясом (угорь, судак). Посолить и залить водой так, чтобы вся рыба была покрыта, довести до кипения на сильном огне и варить 7–8 минут. Затем добавить рыбу с более мягким мясом и варить еще 7 минут (буйабесс варить не более 15 минут). Затем снять с огня, добавить вино, крепко поперчить и поставить на маленький огонь на 5 минут. Рыбный бульон процедить сквозь сито, положить в него поджаренные или свежие ломтики белого хлеба и разлить суп по тарелкам. Рыба подается отдельно, посыпанная зеленью петрушки.

Зайдите в любое парижское кафе. Первое, что вы увидите в меню — это петух в вине «кок-о-вин», визитная карточка Парижа.

*** Петух в вине**

1–2 небольших цыпленка, 2 столовые ложки куриного жира или сливочного масла, 60–100 г нарубленного кубиками свиного сала, 8 небольших луковиц, 125 г мелко нарезанных шампиньонов, рюмка коньяка, пол-литра красного вина, зубчик чеснока, лавровый лист, сушеный тимьян, столовая ложка муки, соль, перец.

Каждую подготовленную тушку разделить на 4 части и жарить в достаточном количестве жира не более 15 минут. Обжаренные куски курицы снять со сковороды, а в нее положить нарезанное кубиками сало, 2 мелко порубленные луковицы, шампиньоны и толченый чеснок. Все это слегка потушить. Затем положить на сковороду куски курицы, влить рюмочку коньяка, посыпать мукой, добавить лавро-



вый лист, тимьян, оставшиеся луковицы. Все хорошо перемешать, добавить красное вино, посолить и поперчить. Через 15 минут кипения на слабом огне мясо вынуть, а соусу дать наполовину выкипеть. Этим соусом полить горячее мясо и подать к столу. Рассчитано на 2–4 порции.

Французы говорят, что от мяса еще можно отказаться, но от соуса — ни в коем случае. Ведь соус — это самое главное в любом блюде. Если вы возьмете корочку белого хлеба и начнете собирать соус с тарелки, на вас никто не посмотрит с удивлением: французский соус — это действительно вкусно.

*** Айоли — провансальский чесночный соус**

4 больших зубчика чеснока, желток, стакан растительного масла, щепотка соли, сок лимона, 1 чайная ложка воды.

Растереть в мисочке чеснок, добавить понемногу желток и растительное масло, еще раз хорошенько растереть, добавить сок лимона, соль, воду. Соус должен быть достаточно густой, как майонез. Его подают к рыбе или к мясу. Хорош он и к овощному салату с поджаренным белым хлебом.

*** Говяжья грудинка под соусом борделез и соусом из хрена и яблок**

500 г говяжьей грудинки, лавровый лист, 4 горошины перца, луковица, бутон гвоздики.

Соус из хрена и яблок: яблоко, тертый хрен, 1–2 чайные ложки бульона или сливок, немного уксуса и растительного масла, соль, щепотка сахара.

Соус борделез: 60 г сливочного масла, 3 столовые ложки муки, 2 стакана мясного бульона, 1 небольшая луковица, соль, перец, тимьян на кончике ножа, чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, стакан красного вина, столовая ложка томата-пюре, несколько капель лимонного сока, столовая ложка мелко нарубленного костного мозга.

Мясо положить в кипящую воду, поставить на огонь варить. Незадолго до готовности добавить специи, гвоздику, лук. Посолить.

После этого яблоко очистить и натереть на терке, смешать с таким же количеством тертого хрена. Затем добавить уксус, растительное масло, бульон или сливки, щепотку сахара. Все хорошо перемешать.

Для приготовления соуса борделез растопить масло и обжарить в нем мелко порубленный лук. Добавить муку и обжарить ее вместе с луком, затем развести бульоном и прокипятить в течение 10 минут. За-



тем добавить тимьян, петрушку, красное вино, сок лимона, томат-пюре, посолить и поперчить. Кипятить 5 минут. Последним добавить мелко нарубленный костный мозг и дать соусу настояться. Оба соуса подать на стол в соусниках, мясо поливают одним из них на выбор или обоими соусами сразу. На гарнир подать рассыпчатый рис или картофель.

*** Баранье филе с луковым соусом**

4 куса бараньего филе, жир для жаренья, 500 г репчатого лука, столовая ложка сливочного масла или маргарина, чайная ложка томатной пасты, соль и перец по вкусу, 2 стакана бульона.

Лук мелко порубить и слегка обжарить на сливочном масле до светло-желтого цвета. Затем добавить томат, соль, перец, мясной бульон и поставить увариваться на небольшом огне до однородной массы.

Баранину отбить, обжарить с обеих сторон на сливочном (можно на рафинированном растительном) масле на сильно разогретой сковороде не более 5–7 минут, затем посолить и поперчить.

Мясо полить подготовленным соусом и подать к столу. На гарнир можно подать картофель во фритюре.

А вот рецепт пирога, который в Средние века подавали самым уважаемым гостям.

*** Почетный пирог**

6 яиц, стакан муки, стакан сахара, треть стакана растопленного сливочного масла, чайная ложка ванилина, стакан абрикосового джема, 2 столовые ложки рома или коньяка, стакан порубленных каштанов или чуть обжаренных грецких орехов, полстакана взбитых сливок, 21 цельный миндальный орех, полстакана белой сахарной пудры.

Нагреть духовку до 175 градусов. Чтобы пирог легче было вынуть, смазать маслом три круглые формы диаметром 25 см и выстелить их пергаментом. Поставить на тихий огонь кастрюлю с сахаром и яйцами и взбивать, пока масса не утроится в объеме и не станет теплой. После этого снять кастрюлю с огня, добавить муку, сливочное масло, ванилин, все хорошенько перемешать и разлить по формам. Выпекать около 20 минут, до тех пор, пока середина не станет сухой. Вынуть коржи из форм и остудить. Смешать абрикосовый джем, ром, взбитые сливки и каштаны (или орехи). Прослоить каждый корж полученной смесью и положить друг на друга. Сверху промазать пи-



рог оставшимся джемом и посыпать сахарной пудрой. По краю украсить пирог миндальными орехами.

Подавать с мороженым.

Шоколад как напиток появился во Франции во времена короля Людовика XIV после его свадьбы с испанской принцессой и, несмотря на дороговизну, быстро завоевал симпатии французов.

*** Горячий шоколад**

50 г десертного шоколада, 3 столовые ложки сливок, пол-литра молока, столовая ложка сахара.

Вскипятить молоко. Шоколад разломить на кусочки и нагревать на небольшом огне вместе со сливками и 4 столовыми ложками молока, пока шоколад не растает. Хорошо перемешать и добавить остальное молоко и сахар и поставить на огонь еще на 2–3 минуты.

Подавать с пирожными или мороженым. Рассчитано на 2 порции.

Швейцария

Возьмите немного Италии, немного Германии, немного Франции, прибавьте к этому горы и союзы кантонов — и вы получите полное представление о Швейцарии, стране высокогорных курортов, банков, часов, сыра и шоколада. А еще в Швейцарии, у известного цюрихского коллекционера Шремли, хранится самая древняя в мире поваренная книга, написанная в 40 году до нашей эры римским патрицием Апицием. Фондю — национальное блюдо швейцарцев, но, разумеется, в Швейцарии есть и другие любимые блюда. Базель известен своими миндальными пирожными, Берн — колбасками, Цюрих — сырным супом.

*** Фондю — разновидность омлета**

600 г сыра Эмменталь, долька чеснока, пол-литра белого сухого вина, чайная ложка маисового крахмала, 2 ликерных стаканчика вишневой наливки, перец, мускатный орех, белый хлеб.

Огнеупорную посуду натереть изнутри чесноком и разогреть в ней вино на слабом огне. Сыр натереть или нарезать мелкими кубиками и растопить в вине, помешивая деревянной лопаткой по линии восьмерки. В небольшом объеме воды развести крахмал и добавить

наливку, мускатный орех и перец. Смешать все. Теперь полученную смесь надо поставить на медленный огонь — фондю должен очень слабо и равномерно кипеть 5 минут.

К фондю подать слегка подрумяненный белый хлеб и перец, так как каждый перчит фондю по собственному вкусу. Рассчитано на 4–6 порций. К фондю не подают вина, зато после него очень приятно выпить чашку крепкого кофе.

* Сырный суп

2 ломтика белого хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, литр мясного бульона, 8 столовых ложек тертого сыра Эмменталь, стакан сливок пополам с молоком, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль, перец.

Белый хлеб нарезать кубиками, положить в кастрюлю, и обжарить в масле до румяной корочки. Добавить мясной бульон и кипятить на слабом огне 10 минут, а затем влить молоко и сливки и, осторожно помешивая, добавить сыр, соль и перец по вкусу. Посыпать зеленью петрушки и сразу подавать на стол с подрумяненным белым хлебом. Рассчитано на 4 порции.

* Базельские брунсли — миндальные пирожные

450 г сахарной пудры, 500 г миндаля, 100 г горького шоколада, чайная ложка корицы, столовая ложка вишневой наливки, 4 белка

Миндаль очистить, измельчить в миксере вместе с шоколадом. Белки с сахаром очень сильно взбить, прибавляя тонкой струйкой вишневую наливку. В конце осторожно прибавить понемногу корицу и миндаль. Полученное тесто хорошо перемешать, раскатать и разделять с помощью формочек. Выпекать на очень слабом огне до светло-желтого цвета.

* Печенье «Лепестки лотоса»

500 г муки, полтора стакана сахара, 250 г маргарина, чайная ложка корицы, чайная ложка соды, 2 яйца, 250 г очищенного миндаля, варенье, кокосовая стружка.

Маргарин растереть с сахаром добела. Миндаль слегка подрумянить и измельчить, смешать с сахаром и маргарином, мукой и содой. Перемесить, раскатать в жгут диаметром 3–4 см и поместить в морозильник на 2 часа. Нарезать острым ножом на тонкие ломтики и выпекать в горячей духовке 5–7 минут. Готовое печенье украсить вареньем и кокосовой стружкой.



Скандинавские страны и Дания

Во всех Скандинавских странах горячее едят только один раз в день, во время обеда, который бывает довольно поздно. В остальное время едят бутерброды или разнообразные холодные закуски. В Швеции, например, существует понятие «сморгосбурдет» (буквально «бутербродный стол»), т. е. стол, состоящий из хлеба и любого продукта, съедобного в холодном виде и являющегося гармоничной добавкой к этому хлебу. Причем очень важно не только приготовить бутерброд, но и украсить его. Скандинавы считают, что это вкусно, а главное полезно. Выбор бутербродов поражает многообразием. В одной только Дании насчитывают до 200 различных видов бутербродов, имеющих собственное название.

У шведов прием гостей — это что-то вроде национального вида спорта. Угощают и традиционной сладковатой селедкой, и блюдами из смешения различных национальных стилей. Например, итальянские спагетти подаются с лангустами и под китайским кисло-сладким соусом, японские изыски соседствуют с отварной картошкой, политой жареным луком. Надо подчеркнуть, что все кухни Скандинавских стран, где холодный обед является основным и постоянным, обязательно включает в него одно горячее блюдо — горячий отварной картофель и в качестве питья простоквашу. Вообще шведы — приверженцы национальных традиций. И если принято по четвергам выбивать перины, варить гороховый суп и печь оладьи с брусничным вареньем, вся страна варит суп и печет оладьи.

Норвегия

* Пирог для мамы

150 г сливочного масла, полтора стакана сахара, 4 яйца, 2 стакана муки, чайная ложка соли, стакан свежей или быстрозамороженной смородины, треть стакана кокосовой стружки, полстакана измельченных цукатов из лимонной цедры, 3 столовые ложки белого десертного вина.

Нагреть духовку до 175 градусов. Взбить сливочное масло с сахаром, добавляя по одному яйцу. Затем подмешать муку и соль и взбивать миксером на высокой скорости около 2 минут. Для начинки смешать смородину, цукаты, вино и кокосовую стружку. Разделить тесто на два коржа, один из них положить на дно тефлоновой формы, помес-

тять на него фруктово-цукатную начинку и накрыть вторым коржом. Выпекать около часа. Подавать с кофе или мороженым. Этот пирог в Норвегии и Швеции чаще всего готовят дети на Иванов день или на любой другой праздник.

Дания

Шмерребред, или сто способов приготовления бутербродов. Различные сорта хлеба: ржаной, белый, хрустящие хлебцы. Различное масло и пасты для намазки бутербродов: сливочное масло, взбитое масло с тертым хреном, творогом, чесноком, мелко нарубленной зеленью укропа, зеленого лука, петрушки, или тоже взбитое масло, но смешанное с соленой рыбой или протертыми сквозь сито рыбными консервами, анчоусами, лососиной или икрой. Для разнообразия можно прибавить мелко нарубленные яйца, соленые огурцы, зеленый лук, лимонный сок, соль, перец.

Различные продукты для покрытия бутербродов:

мясо, мелко нарубленный лук, маринованная свекла, а в середине кружок вареного яйца.

кусочки копченой рыбы, а сверху — яичница-болтуня, слегка посыпанная зеленым луком.

ветчина, половина крутого яйца и ломтик соленого огурца.

жареная рыба, политая майонезом, ломтик лимона, веточка зелени петрушки.

лист салата, две столовые ложки салата «оливье», ломтик лимона, мелко нарезанный зеленый лук для посыпки.

декоративно уложенный печеночный паштет, прослоенный ломтиками лимона или свежего огурца.

лососина, украшенная вареным яйцом, петрушкой или листиком салата.

кусочки маринованной сельди, положенные на ломтики помидоров и украшенные половинкой сваренного вкрутую яйца.

зелень петрушки, толстый ломтик крутого яйца, сверху кружочки сарделек, украшенные точками из майонеза и томатного соуса.

ломтики соленого огурца, ломтики малосольной сельди, дольки апельсинов, взбитые сливки для нанесения точек на ломтики сельди, мелко нарезанная зелень укропа.

Такие бутерброды размером в четверть ладони укладывают на плоские керамические тарелки, на большие листья салата, сверху или по бокам обязательно украшают кольцами красного и желтого болгарс-



кого перца, зеленью и подают к холодным закускам как основное блюдо и украшение стола.

*** Курица соленая с ананасом**

Курица весом около 1 кг, ананас, 100 г майонеза, полстакана 11% сливок, зеленый листовой салат, соль, сахар, запеченный картофель.

Воду закипятить с солью и сахаром и охладить. Курицу выпотрошить, помыть, разделить на порции и выдержать в приготовленном рассоле в течение 2 суток, время от времени переворачивая. Затем куриное мясо вынуть, отварить в небольшом количестве воды, снять с него кожу и мякоть, отделить от костей. Для соуса: майонез смешать со сливками и добавить немного ананасового сока.

Куски отварной курицы уложить на листья салата, посыпать их натертым ананасом и полить приготовленным соусом. Отдельно подать запеченный картофель.

Швеция

А вот несколько рецептов дворцовой кухни Его Величества короля Швеции.

*** Суп из шпината с яичными фрикадельками**

400 г свежего шпината или крапивы, чайная ложка соли, 2 столовые ложки муки, литр куриного бульона, 2 чайные ложки мелко нарубленной свежей зелени, перышко зеленого лука, сваренное вкрутую яйцо, сливочное масло, черный молотый перец на кончике ножа.

Шпинат тщательно промыть, удалить грубые стебли, варить в полтора литрах кипящей подсоленной воды не более 5 минут. Слить воду, отжать шпинат и измельчить в миксере. Растопить в кастрюле масло, добавить муку, пассеровать ее в масле одну минуту на маленьком огне, чтоб не потемнела. Затем, тщательно помешивая, влить куриный бульон, вскипятить, добавить специи и варить на маленьком огне не более 12 минут. Положить шпинат и варить еще три минуты, после чего посолить. Поперчить по вкусу и посыпать зеленым луком. Размять желток с таким же количеством сливочного масла до получения однородной массы и скатать 8 шариков.

Суп подавать в подогретых тарелках или бульонных чашках, положив по две желтковые фрикадельки на тарелку.

*** Филе барашка, запеченное под шубой из свежей зелени**

600 г филе молодой баранины, по полстакана белого вина и мясного бульона, три ломтика белого хлеба без корочки, пучок зелени петрушки, по одной веточке тмина, базилика, эстрагона, розмарина (всю эту зелень можно взять и сухой), столовая ложка мелко нарубленного лука-шалота, растительное и сливочное масло, соль, черный и белый перец.

Пассеровать лук в разогретом сливочном масле несколько минут, добавить мелко нарубленную зелень и обжаривать еще около минуты, постоянно помешивая, потом смешать все с подсушенным на сковороде и измельченным хлебом до получения однородной массы. Выложить смесь в прямоугольную форму и оставить в холодильнике до застывания. Застывшую шубу нарезать тонкими пластинками. Баранину очистить и разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обжарить каждый на растительном масле со всех сторон не более 5–8 минут, чтобы внутри мясо осталось розовым. Выложить его на противень и накрыть каждый кусок сверху шубой. Для приготовления соуса: оставшийся на сковороде жир смешать с вином и бульоном и варить несколько минут, затем процедить и добавить кусочек сливочного масла размером с грецкий орех.

Перед подачей на стол разогреть мясо в гриле. Подавать с овощами (цветной капустой, отварной стручковой фасолью) и соусом.

*** Запеченная говядина с капустным салатом**

1,5–2 кг ростбифа, говяжьей вырезки или оленины, 2 лавровых листка, 8 ягод имбиря, 6 горошин душистого перца, щепотка тмина, соль, сахар.

Для салата: кочан красной капусты, яблоко, головка лука, соль, уксус, сахар, перец по вкусу.

Для приготовления рассола добавить в 2,5 литра воды 9 столовых ложек соли и 2 столовые ложки сахара, кипятить 5 минут, остудить. Мясо залить рассолом на сутки.

Нагреть духовку до 160 градусов. Мясо обмыть холодной водой, обсушить салфеткой, натереть измельченными специями и завернуть в фольгу. Запекать в течение 2–2,5 часов в нижней части духовки на противне с решеткой.

Нашинковать капусту, порезать яблоко кубиками, измельчить лук, приготовить заливку из уксуса, разбавленного водой, соли, сахара и перца. Все смешать.

Подавать мясо с капустным салатом.



А этой закуской из сельди шведские хозяйки обычно потчуют иностранных гостей — она исконно шведская.

*** Сельдь в уксусном и лимонном маринаде**

4 филе соленой сельди, предварительно вымоченных в чае или молоке, 1 красная луковица, 20 раздавленных горошин душистого перца, пучок укропа, пол-лимона, нарезанного тонкими дольками.

Для уксусного маринада: стакан воды, полстакана сахара, полстакана уксуса, стакан тонко нарезанного лука-порей, морковь, нарезанная тонкими ломтиками, по 5 горошин душистого перца и гвоздики, лавровый лист.

Для лимонного маринада: полстакана лимонного сока, четверть стакана воды, 3 столовые ложки яблочного уксуса, полстакана сахара.

Из приведенных выше ингредиентов сварить уксусный маринад на тихом огне, остудить. Лимонный маринад только вскипятить, сразу снять с огня, остудить. Филе сельди нарезать ломтиками. Одну часть переложить луком с перцем, другую часть — укропом и дольками лимона. Залить, соответственно, уксусным и лимонным маринадом и оставить на сутки в холодильнике. Такую селедку используют как самостоятельное блюдо или для приготовления бутербродов.

*** Десерт «Северный тюльпан»**

Из расчета на 10 корзиночек: 2 яйца, полстакана сахара, полстакана муки, полторы столовые ложки растопленного сливочного масла.

Для соуса «киви»: плод киви, полстакана воды, 2–3 столовые ложки сахара.

Для начинки: разноцветное мороженое или свежие фрукты.

Нарисовать на бумаге окружности диаметром 15 см, положить лист на противень и смазать обведенные места маслом. Взбить яйца с сахаром, добавить, помешивая, муку и растопленное масло. Равномерно распределить по одной столовой ложке теста на каждой из окружностей, размазывая его от середины к краям. Выпекать по два кружка в средней части духовки, предварительно нагретой до 225 °С. Когда примерно через две минуты тесто станет золотистым, снять бисквиты лопаткой и надеть на перевернутые стаканы, чтоб придать им форму тюльпанов. Когда корзиночки застынут, снять их со стаканов.

Сварить сироп из воды и сахара, остудить. Очистить киви, вырезав белую серединку, измельчить в миксере и быстро, чтобы соус не потерял цвет, разбавить сиропом. Подавать корзиночки, наполненные

разноцветным фруктовым мороженым или фруктами полив соусом из киви.

*** Яблочный пирог**

500 г муки, 200 г маргарина, пол чайной ложки соли, 2 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки воды.

Для начинки: 1,5 кг яблок, четверть стакана сахара, 1,5 чайные ложки корицы, 1,5 чайные ложки муки, 1,5 чайные ложки лимонного сока.

Для украшения: чуть меньше 1 стакана сахара, 2,5 стакана муки, 100 г масла.

Смешать муку, масло или маргарин, соль и сахар, добавить воду и взбивать миксером до получения теста. Положить полученное тесто в холодильник на 30 минут. Очистить и нарезать яблоки. Побрызгать их лимонным соком, смешать в миске сахар, корицу, муку и обвалить в полученной смеси яблоки. Смазать дно формы маслом, раскатать тесто и выложить в форму, положив сверху яблоки. Смешать ингредиенты для украшения и измельчить так, чтобы получилась крошка. Этой крошкой посыпать яблоки, слегка утрамбовывая ложкой. Выпекать в духовке, разогретой до 200 градусов, 40–45 минут.

Подавать с мороженым.

*** Суфле из крыжовника**

500 г крыжовника, полстакана сахара, цедра половины лимона, чайная ложка муки, полстакана белого вина, 2 яйца.

Крыжовник проварить до мягкости, добавив немного воды, цедру лимона, сахар и протереть сквозь сито. Желтки смешать с сахаром и небольшим количеством остуженного ягодного пюре, затем соединить его с общей ягодной массой и проварить 3–5 минут, постоянно помешивая. Добавить вино, снять с огня и прибавить взбитые в пену белки. Полученную массу переложить в смазанную маслом форму или тефлоновую посуду и запекать 30 минут на слабом огне.

Подавать с сиропом или йогуртом.

Финляндия

*** Каллекукко, рыбный пирог**

1 стакан ржаной муки, стакан пшеничной муки, стакан воды, 4 столовые ложки сливочного масла, 800 г рыбного филе, 200 г свиного шпика, 4 небольшие луковицы, треть стакана сливок, желток, перец молотый черный, смалец, соль.



В муку постепенно влить стакан воды, добавить масло, соль, замесить тесто, раскатать его, сложить пополам и поставить на полчаса на холод. Салошник нарезать кубиками и обжарить вместе с крупно нарезанным луком. Затем пропустить через мясорубку обжаренный со шпиком лук и рыбное филе. Фарш смешать со сливками, посолить и поперчить. Тесто раскатать не очень тонким прямоугольным пластом, на одну половину положить фарш, накрыть его другой половиной, защипнуть края и смазать их желтком. Выпекают пирог на слабом огне в течение 3 часов. Время от времени пирог следует смазывать смальцем.

Перед подачей готовый пирог разрезать на части и полить растопленным сливочным маслом.

*** Финский квас-сима**

1 большой лимон, 2 средних апельсина, пол чайной ложки сухих дрожжей, треть стакана теплой воды (30–40 градусов), стакан сахара, стакан сахара, прогретого в духовке до коричневого цвета, 6 литров кипятка, стакан изюма.

Растворить дрожжи в теплой воде, затем очистить фрукты, а цедру нарезать на кусочки. Положить оба вида сахара, нарезанные цитрусовые и цедру в большую жаропрочную емкость, залить крутым кипятком, остудить. Добавить раствор дрожжей. Накрыть емкость салфеткой и оставить на ночь, чтобы начался процесс ферментации. На следующий день жидкость процедить и удалить цедру и фрукты. Простерилизовать бутылки, разложить по 3–4 изюминки в каждую из бутылок, разлить напиток, плотно закупорить и оставить при комнатной температуре, пока не всплывут изюминки. После этого напиток готов.

Хранят его в прохладном месте.

Словарь

Айран — монгольский напиток из сквашенного топленого молока.
Анчоусы — мелкая рыба, обитающая в южных морях. Консервированные анчоусы продаются в дорогих универсамах. Можно заменить какой-нибудь более доступной мелкой рыбкой.

Каперсы — маринованные цветочные почки растения каперса, которые используют как острую приправу.

Карри — смесь пряностей желто-коричневого цвета, употребляемая в индийской кухне, а также блюдо, приготовленное с использованием этой приправы. Продается в гастрономах.

Кебаб — блюдо из мяса, нарезанного кусочками, или мясо, запеченное на вертеле.

Кориандр (кинза) — высушенные семена кинзы. Используется как приправа. Продается в гастрономах.

Кунжутное масло — растительное масло из кунжутного семени, продается в дорогих универсамах и специализированных магазинах.

Куркума — пряность слабозгучего вкуса, ярко-желтого цвета, приготовленная из корневища растения куркумы.

Кус-кус — блюдо из крупы с подливкой из мяса и овощей, сливочного масла или просто заправленное кислым молоком, популярное в арабской кухне.

Лангуст — ракообразное морское животное длиной до 60 см. Продается в дорогих универсамах, можно заменить крабами или креветками.

Лук-порей — отличается от обычного репчатого менее выраженным и более тонким луковым запахом. Он не имеет луковицы как таковой, а оканчивается длинным утолщенным стеблем, который и употребляют в пищу.

Майоран — пряное растение, по вкусу напоминающее сочетание мяты и перца. Листья и цветочные почки используют как в свежем, так и в сушеном виде.

Макрель — скумбрия.

Мраморное мясо — особым образом приготовленное крабовое мясо, продается в дорогих универсамах. Можно заменить крабовыми палочками.

Мусака — запеканка из рубленого мяса, яиц и овощей.

Паэлья — блюдо из риса, свежих овощей, мяса и морепродуктов, приготовленное в сковороде с высокими бортиками, которая тоже называется «паэлья».

Соевый соус — соус, приготовленный на основе сои, характерен для корейской и китайской кухни. Можно встретить в продаже в обычных гастрономах и на рынке.

Соевый творог тофу — специфический японский деликатес, продается в специализированных магазинах. Можно заменить соевым творогом отечественного производства.

Тимьян (чебрец) — пряная трава, используемая в свежем и сушеном виде для приготовления блюд.

Чатни — экзотический соус на основе различных фруктов и овощей. Необычность этой изысканной приправы в том, что в ней сочетается кислый, соленый и сладкий вкус одновременно. Ее подают в холодном виде в качестве гарнира к мясным блюдам.

Шафран — ароматные сушеные рыльца цветов крокуса. Применяется как вкусовое и красящее вещество при изготовлении многих восточных блюд, фаршированной рыбы, теста. Продается в гастрономах.

Эстрагон (тархун) — стебли и листья этого пряного растения используются для приготовления блюд и засолки овощей.

Содержание



| | |
|---|----|
| АВСТРАЛИЯ | 4 |
| Капит — большой бифштекс | 4 |
| Австралийский бифштекс с бананами | 5 |
| Цыплята «Мельбурн» | 5 |
| Язык тушеный | 6 |
| Мозги по-матросски | 6 |
| Чатни из яблок (паста яблочная) | 6 |
| Салат австралийский | 7 |
| Австралийский рисовый пудинг | 7 |
| Шоколадный торт «Бумеранг» | 7 |
| АЗИЯ | 9 |
| Сельдь маринованная | 9 |
| Форшмак из сельди с овощами | 10 |
| Кнели из рыбы под томатным соусом | 10 |
| Рыба, жаренная в томатном соусе | 10 |
| Мясной суп с цветной капустой | 10 |
| Куриный бульон с гренками | 11 |
| Молочный суп с манными клецками | 11 |
| Говядина под кисло-сладким соусом | 11 |
| Телятина, фаршированная черносливом | 11 |
| Имберлех (морковь, сваренная в сахаре с апельсиновой цедрой) .. | 11 |
| Тейглех (классический рецепт) | 12 |
| Барашек со шпинатом по-пенджабски | 13 |
| Кхема — карри с рубленным мясом | 13 |
| Овощное карри | 14 |
| Суп карри | 14 |
| Дал-карри — карри из чечевицы | 14 |
| Пелло (свинина с рисом и ананасами) | 15 |



| | |
|---|----|
| Борта из свежих огурцов | 15 |
| Чатни из помидоров | 15 |
| Чатни из манго | 16 |
| Мясные шарики | 16 |
| Суп куриный по-индийски | 16 |
| Фасоль запеченная | 17 |
| Цыпленок по-индийски | 17 |
| Плов по-индийски | 17 |
| Баклажанная икра | 18 |
| Шарики ананасные | 18 |
| Говядина отварная | 19 |
| Курица в ароматном соусе | 19 |
| Куриное филе, жаренное с горошком | 20 |
| Свинина, жаренная в томатном соусе | 20 |
| Фрикадельки из свинины с чесноком | 20 |
| Рыба, жаренная в кисло-сладком соусе | 21 |
| Морковь, жаренная с сельдереем | 21 |
| Салат из овощей с перцем | 21 |
| Салат из помидоров | 22 |
| Яйца ароматические | 22 |
| Яйца маринованные | 22 |
| Пельмени по-китайски | 23 |
| Камди Ча (корейский салат из картофеля с мясом) | 24 |
| Дзяю (жареная свинина) | 24 |
| Ляндиван (фрикадельки) | 24 |
| Савем-тхупль (горячая закуска вроде солянки) | 24 |
| Цзо-когги бокум (мясо, тушенное с грибами) | 25 |
| Сапсо (суп) | 25 |
| Тхан-сую (суп с тушеным мясом) | 25 |
| Макароны с сырным соусом | 26 |
| Корейская морковь | 26 |
| Свекла по-корейски | 26 |
| Кимзи (корейская капуста) | 27 |
| Айран | 27 |
| Баранина с рисом | 27 |
| Суп гороховый по-монгольски | 28 |
| Салат из стручковой фасоли по-монгольски | 28 |
| Ерш по-японски | 28 |
| Печень по-японски | 29 |
| Тэмпура | 29 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Картофель со сливками | 30 |
| Цыпленок по-японски | 30 |
| Яйца «Окинава» | 30 |
| Сукияки | 31 |
| Закуска Igoha | 31 |
| Мизудаки | 31 |

Юго-Восточная Азия 33

| | |
|--|----|
| Бами — свинина с овощами и орехами | 33 |
| Наси горен | 34 |
| Сате, шашлык | 34 |
| Печень куриная по-индонезийски | 34 |
| Рыба по-индонезийски | 34 |
| Пюре из тунца «Президент» | 35 |
| Пирог с бананами | 35 |
| Ун-бе-джо (утка по-бирмански) | 36 |
| Филе по-рыбачьи | 36 |
| Тюнь | 37 |
| Рис по-вьетнамски | 37 |
| Барабулька по-восточному | 38 |
| Крабы по-сиамски | 38 |
| Суп из свинины | 38 |

Банановый рай: Новая Гвинея, Филиппины 40

| | |
|--|----|
| Цыпленок с бананами (Новая Гвинея) | 40 |
| Компот из бананов (Новая Гвинея) | 40 |
| Рис по-манильски (Филиппины) | 40 |

АМЕРИКА 41

| | |
|----------------------------------|----|
| Праздничная индейка | 41 |
| Тыквенный пирог | 42 |
| Цыпленок по-королевски | 42 |
| Фаршированные помидоры | 43 |
| Салат «Вальдорф-Астория» | 43 |
| Груши, начиненные творогом | 43 |
| Молоко-бренди | 44 |
| Миндальное молоко | 44 |
| Сырно-картофельные лепешки | 44 |
| Картофельный пирог с икрой | 44 |
| Пирог с черникой | 45 |



| | |
|---|-----------|
| Ореховые палочки | 45 |
| Медовые конфеты | 45 |
| Польо кон аррос (курица с рисом) — национальное кубинское блюдо | 46 |
| Рисовая запеканка с лангустами | 47 |
| Салат из дичи | 47 |
| Жареные дольки ананаса | 47 |
| Мексиканские лепешки тортильяс | 48 |
| Крестьянский луковый суп | 49 |
| Цыпленок «Тореро» | 49 |
| Рис по-мексикански | 49 |
| Платильо фрио а ля эспаньола (мясной салат) | 50 |
| Салат мексиканский с курицей | 50 |
| Бананы в винном сиропе | 50 |
| ЮЖНАЯ АМЕРИКА | 52 |
| Фиалковое мороженое | 52 |
| Аргентинский горшочек с перцем | 53 |
| Эмпамадос — пирожки с мясной начинкой | 53 |
| Итапоа — пудинг из крабов | 54 |
| Телячья печенька по-бразильски | 54 |
| Банановый рис | 55 |
| Кофе фэри | 55 |
| Запеченные кокосовые орехи | 55 |
| Пирожное из кукурузной муки | 56 |
| Картофель по-перуански | 56 |
| Уха из угря | 56 |
| АФРИКА | 58 |
| Салат из бананов | 58 |
| Уха африканская | 58 |
| Суп из кокосового ореха | 59 |
| Суп из цыпленка | 59 |
| Фасоль зеленая по-африкански | 59 |
| Цыпленок жареный | 60 |
| Шашлык по-африкански | 60 |
| Рыба в маринаде | 60 |
| Ясса — курица, жаренная в маринаде | 61 |
| Стручковая фасоль по-египетски | 62 |
| Баклажаны по-арабски | 62 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Яйца по-египетски | 62 |
| Барабулька по-александрійски | 63 |
| Баранина с черносливом | 63 |
| Сирийский суп из чечевицы | 63 |

СТРАНЫ МАГРИБА 64

| | |
|--|----|
| Кус-кус по-алжирски | 64 |
| Перец по-алжирски | 65 |
| Яблоки, фаршированные курятиной | 65 |
| Кус-кус по-мароккански | 65 |
| Жаркое с овощами по-мароккански | 66 |
| Авзет — фаршированная булка | 66 |
| Суп-пюре из помидоров, риса и сладкого перца | 66 |
| Ебаба (хлебный суп) | 67 |
| Чак-чука (яйца, запеченные с овощами) | 67 |
| Рис с лимоном | 67 |
| Соленое печенье с джемом | 67 |

ЕВРОПА 69

| | |
|---|----|
| Яблочный рулет — струдель | 69 |
| Клецки со шпиком по-тирольски | 70 |
| Жареный петух по-венски | 70 |
| Жаркое эстергази | 70 |
| Кайзеровский омлет | 71 |
| Венский сахарный торт | 71 |
| Омлет с вишней | 72 |
| Рогалики с начинкой | 72 |
| Ростбиф | 72 |
| Йоркширский пудинг | 73 |
| Хлебный соус | 73 |
| Поридж — овсяная каша | 73 |
| Баранина по-ирландски (ирландское рагу) | 74 |
| Яйца по-шотландски | 74 |
| Кофе по-ирландски | 74 |
| Глинтвейн | 74 |
| Мусака (запеканка) с говядиной и картофелем | 75 |
| Ласточкины гнезда | 75 |
| Поповская яхния — говяжье рагу | 76 |
| Таратор — холодный суп с огурцами | 76 |
| Яблоки по-болгарски | 77 |



| | |
|--|----|
| Баница — слоеный пирог с творогом | 77 |
| Халасле — рыбный суп | 78 |
| Гуляш в горшочке | 78 |
| Паприкаш из цыплят | 79 |
| Тархоня — разновидность домашней лапши | 79 |
| Лечо | 79 |
| Заливной карп по-венгерски | 80 |
| Салат из болгарского перца | 80 |
| Салат из стручковой фасоли | 80 |
| Яблочный ретеш | 81 |
| Свинные ножки с кислой капустой и горошком | 82 |
| Шницель отбивной из окорока | 82 |
| Макленбургский рулет со шкварками | 82 |
| Заяц в горшочке | 82 |
| Дрезденская рождественская коврижка | 83 |
| Суп из сельдерея | 84 |
| Голландский крестьянский омлет | 84 |
| Амстердамский воздушный пирог из риса | 84 |
| Пестрый салат | 85 |
| Сандвичи по-голландски | 85 |
| Баранина, тушенная с баклажанами | 86 |
| Стручковая фасоль с перцем (салат по-македонски) | 86 |
| Икра из чеснока | 86 |
| Кебаб с кабачками | 87 |
| Баклажаны запеченные | 87 |
| Лук по-гречески | 87 |
| Рыба по-ионически | 87 |
| Айва, фаршированная мясом | 88 |
| Паэлья | 88 |
| Олья подрига — похлебка испанских конкистадоров | 89 |
| Чанфайна, печень по-севильски | 89 |
| Курица по-мадридски | 90 |
| Испанский омлет | 90 |
| Рыба по-астурийски | 90 |
| Клецки из лангуста | 91 |
| Неаполитанская пицца | 92 |
| Пицца с колбасой | 92 |
| Пицца с грибами | 92 |
| Лазанья | 93 |
| Лососина, жаренная в тесте | 94 |

| | |
|---|------------|
| Ризотто, рис по-милански | 94 |
| Сальса ди помодоро — томатный соус | 95 |
| Римский салат из сельди | 95 |
| Миланский салат с копченой рыбой | 95 |
| Моцарелла а ля Романа | 96 |
| Фруктовый салат | 96 |
| Персиковый десерт | 97 |
| Сельдь со сметаной | 97 |
| Отварной картофель с луком и сметаной | 98 |
| Бигос | 98 |
| Фляки-рубцы по-варшавски | 98 |
| Польский борщ с ушками | 99 |
| Луковый суп | 100 |
| Буйабесс, уха по-марсельски | 101 |
| Петух в вине | 101 |
| Айоли — провансальский чесночный соус | 102 |
| Говяжья грудинка под соусом борделез и соусом из хрена и яблок | 102 |
| Баранье филе с луковым соусом | 103 |
| Почетный пирог | 103 |
| Горячий шоколад | 104 |
| Фондю — разновидность омлета | 104 |
| Сырный суп | 105 |
| Базельские брунсли — миндальные пирожные | 105 |
| Печенье «Лепестки лотоса» | 105 |
| Пирог для мамы | 106 |
| Курица соленая с ананасом | 108 |
| Суп из шпината с яичными фрикадельками | 108 |
| Филе барашка, запеченное под шубой из свежей зелени | 109 |
| Запеченная говядина с капустным салатом | 109 |
| Сельдь в уксусном и лимонном маринаде | 110 |
| Десерт «Северный тюльпан» | 110 |
| Яблочный пирог | 111 |
| Суфле из крыжовника | 111 |
| Каллекукко, рыбный пирог | 111 |
| Финский квас-сима | 112 |
| Словарь | 113 |

ЗАКАЗАТЬ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР» МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:

- по почте: **197198, Санкт-Петербург, а/я 619 ЗАО «Издательство “Питер”»;**
- по телефону: **(812)-294-0104;**
- по электронному адресу: **postbook@piter-press.ru;**
- на нашем сервере: **www.piter-press.ru.**

Книги будут высланы вам наложенным платежом. Оплатить заказ вы сможете при получении посылки на ближайшем почтовом отделении. Цены на издания приведены ориентировочно и включают в себя стоимость пересылки по почте **(но без учета авиатарифа)**. Книги будут высланы нашей службой «Книга — почтой» в течение двух недель после получения заказа или выхода книги из печати. **Заказ должен состоять не менее, чем из трех книг.** Заказ будет гарантированно выполнен, если состоит из трех экземпляров одного наименования.

| Книга | Код | Цена наложен- ным плате- жом |
|--|------|--|
| Серия «КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ» | | |
| Дачная поваренная книга | 2008 | 22 р. |
| Лучшие блюда русских монастырей | 2026 | 22 р. |
| Поваренная книга без сахара | 2023 | 22 р. |
| Поваренная книга без соли | 2022 | 22 р. |
| Поваренная книга для ленивых. 15 минут на рецепт | 2020 | 22 р. |
| Детские праздники: рецепты угощения | 2018 | 22 р. |
| Лучшие блюда крестьянской кухни | 2024 | 22 р. |
| Лучшие блюда дворянской кухни | 2025 | 22 р. |
| «Едкий стол» | 2028 | 22 р. |
| Чем угостить неожиданных гостей | 2021 | 22 р. |
| Серия «ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА. УСПЕХ» | | |
| Сделайте грудь красивой | 713 | 19 р. |
| «Ты + Я» | 1463 | 20 р. |
| Советы косметолога. Настольная книга | 1735 | 23 р. |
| Книги АЛЕКСАНДРА СВИЯША | | |
| Карма. Жизнь без конфликтов | 2193 | 20 р. |
| Карма. Исправляем ошибки | 2194 | 20 р. |
| Карма. Решаем проблемы | 2192 | 20 р. |

| Книга | Код | Цена наложен- ным платежом |
|---|------|-------------------------------------|
| Книги М. НОРБЕКОВА и Ю. ХВАНА | | |
| Уроки Норбекова | 993 | 19 р. |
| Тренировка тела и духа | 1007 | 19 р. |
| Энергетическое здоровье | 1009 | 25 р. |
| Книги из серии «ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ» | | |
| Баня: дом здоровья | 995 | 20 р. |
| Аптека внутри нас: советы бабы Нюры | 1281 | 19 р. |
| Варикозная болезнь | 997 | 20 р. |
| Здоровье вашего позвоночника | 994 | 20 р. |
| Чеснок-целитель | 2019 | 25 р. |
| Диабет | 0736 | 20 р. |
| Чистка капилляров: учение Залманова | 3904 | 22 р. |
| Исцеление сосудов | 2201 | 20 р. |
| Язвенная болезнь | 767 | 19 р. |
| Шаги к долголетию | 1009 | 23 р. |
| Серия «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ» | | |
| Технология успеха | 959 | 22 р. |
| Учебник везения | 956 | 20 р. |
| Наука обольщения | 910 | 20 р. |
| Игры, в которые играют мужчины | 909 | 20 р. |
| Как управлять мужчинами | 699 | 20 р. |
| Флирт — путь к успеху | 158 | 20 р. |
| Психотренинг по методу Хосе Сильвы | 194 | 23 р. |
| НЛП. Современные психотехнологии | 721 | 23 р. |
| Гипноз: практическое руководство | 2730 | 22 р. |
| 10 глупейших ошибок, которые совершают люди | 913 | 18 р. |
| Безумная мудрость | 747 | 22 р. |
| Психологическая косметика | 2734 | 22 р. |
| Тайные возможности вашей психики | 1111 | 23 р. |

*Издательство «Питер»
представляет новую серию*

«Кушайте на здоровье»

Серия состоит из книг с рецептами приготовления блюд, приправ и соусов, напитков, сладостей, солений и варений. При этом книги серии — не сборники скучных рецептов. У каждой книги — своя тематика, а у рецептов — своя история, своя «изюминка». Вы сможете готовить с легкостью, де-густировать — с удовольствием и разнообразить домашнее меню — с пользой для здоровья.

- ♦ **Дачная поваренная книга**
Выход в свет — апрель 2000 года. Объем 128 стр. Код 2008.
- ♦ **Лучшие блюда русских монастырей**
Выход в свет — апрель 2000 года. Объем 128 стр. Код 2026.
- ♦ **Поваренная книга без сахара**
Выход в свет — апрель 2000 года. Объем 128 стр. Код 2023.
- ♦ **Лучшие блюда крестьянской кухни**
Выход в свет — апрель 2000 года. Объем 128 стр. Код 2024.
- ♦ **Лучшие блюда дворянской кухни**
Выход в свет — апрель 2000 года. Объем 128 стр. Код 2025.
- ♦ **Поваренная книга без соли**
Выход в свет — май 2000 года. Объем 128 стр. Код 2022.
- ♦ **Детские праздники: рецепты угощения**
Выход в свет — май 2000 года. Объем 128 стр. Код 2018.
- ♦ **Чем угостить неожиданных гостей**
Выход в свет — май 2000 года. Объем 128 стр. Код 2021.
- ♦ **Специальные рецепты со специями**
Выход в свет — май 2000 года. Объем 128 стр. Код 2028.
- ♦ **Поваренная книга для ленивых. 15 минут на рецепт**
Выход в свет — июнь 2000 года. Объем 128 стр. Код 2020.
- ♦ **Избранные рецепты со всего света**
Выход в свет — июнь 2000 года. Объем 128 стр. Код 2027.



Код 2192,
160 с., обл.,
20 р.

А. СВИЯШ
КАРМА. ЖИЗНЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ.
ЧАСТЬ 1

В новой работе известного российского ученого-изобретателя, психолога и целителя впервые дается исчерпывающе полное изложение Общей теории кармических взаимодействий, обоснование методов кармической диагностики и «чистки» тонких тел, а также множество практических советов по использованию эзотерических знаний в повседневной жизни.

Эта книга является первой частью трилогии. Здесь вы найдете объяснение основных понятий кармической теории, познакомитесь с методами кармической диагностики, узнаете о том, какие шаги вам необходимо совершить для того, чтобы вступить на путь духовного совершенствования и освободиться от проблем, мешающих вам в личной и деловой жизни.



Код 2194,
160 с., обл.,
20 р.

А. СВИЯШ
КАРМА. ИСПРАВЛЯЕМ ОШИБКИ.
ЧАСТЬ 2

В новой работе известного российского ученого-изобретателя, психолога и целителя впервые дается исчерпывающе полное изложение Общей теории кармических взаимодействий, обоснование методов кармической диагностики и «чистки» тонких тел, а также множество практических советов по использованию эзотерических знаний в повседневной жизни.

Во второй части трилогии вы познакомитесь с методами очищения тела эмоций, эфирного и кармического тела, продолжите знакомство с устройством Непроявленного мира, получите необходимые рекомендации по корректировке своей жизненной позиции и деятельному исправлению прошлых ошибок.



Код 2192,
224 с., обл.,
20 р.

А. СВИЯШ
КАРМА. РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ.
ЧАСТЬ 3

В новой работе известного российского ученого-изобретателя, психолога и целителя впервые дается исчерпывающе полное изложение Общей теории кармических взаимодействий, обоснование методов кармической диагностики и «чистки» тонких тел, а также множество практических советов по использованию эзотерических знаний в повседневной жизни. Основная тема завершающей части трилогии — методика формирования событий собственной жизни. Здесь вы найдете подробное поэтапное описание приемов ФС. Особое внимание уделяется проблеме кармического влияния и использования помощи Высших Сил в сфере делового общения, карьеры и бизнеса. В последних главах книги содержатся практические рекомендации А. Г. Свияша, основанные на обширном опыте его консультативной деятельности, и соображения о перспективах дальнейшего развития и прикладного использования созданной им системы.



Код 993,
192 с., обл.,
19 р.

М. Норбеков, Ю. Хван
**УРОКИ НОРБЕКОВА.
ДОРОГА В МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ**

Авторами этой книги разработана уникальная система оздоровления и омоложения, получающая все более широкое признание в нашей стране и за ее пределами. Она представляет собой сплав лечебных методик древнего Востока и новейших открытий современной медицинской науки. 12 самостоятельных занятий по этой книге помогут вам вступить на путь духовного и телесного самовосстановления. Близорукость, заикание, шрамы, морщины, заболевания суставов, расстройства половой функции — со всеми этими и многими другими проблемами поможет вам справиться система Норбекова—Хвана.



Код 1007,
192 с., обл.,
19 р.

М. Норбеков, Ю. Хван
ТРЕНИРОВКА ТЕЛА И ДУХА

Эта книга познакомит вас с уникальной оздоровительной системой, разработанной выдающимися современными целителями — М. Норбековым и Ю. Хваном. Ее благотворное воздействие испытали на себе более 2 миллионов наших соотечественников. Система включает в себя методику коррекции зрения и слуха, омоложения кожи, эффективные упражнения для восстановления функций позвоночника и суставов, уникальный гинекологический массаж, творящий буквально чудеса. Ведущая роль в упражнениях отводится эмоциям и воображению.

Тщательно продуманная последовательность занятий, опыт древневосточной медицины, поразительные научные открытия авторов сделают эту книгу надежным помощником и мудрым советчиком для всех, кто хочет быть молодым и здоровым!



Код 1009,
192 с., обл.,
25 р.

М. Норбеков, Ю. Хван
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Книга выдающихся современных целителей М. Норбекова и Ю. Хвана знакомит читателей с методикой энергетического самоздоровления.

В основе ее лежит тренинг «второй человеческой кожи» — нашей энергетической оболочки, от состояния которой зависит качество жизни любого из нас.

Специальные энергетические упражнения помогут вам найти пути выхода из нездоровья — душевного, физического и энергетического — и тысячекратно повысят ваш жизненный тонус. Методика включает в себя упражнения для развития энергетики тела и его омоложения, медитативный аутомассаж, совершенствование энергетики зрелого.



Код 1735,
192 с., обл.,
23 р.

Ю. Дрибноход

СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА. НАСТОЛЬНАЯ КНИГА

Книга «Советы косметолога» написана для всех нас: современных, занятых и ценящих себя женщин. Вы узнаете, как ухаживать за кожей в разное время года, в период стресса и в «критические дни», сможете самостоятельно составить личную «программу красоты», учитывая не только возраст и тип кожи, но и свой характер, настроение. Татуировки из хны, украшения для ногтей, компрессы из золота — вы будете в курсе всех косметических новшеств. Это издание станет для вас — настольной книгой, для вашей дочери — «азбукой косметологии» и чудесным подарком для вашей лучшей подруги.

Л. Дмитриевская

ОБМАНЫВАЯ
ВОЗРАСТ...

Обложка готовится

Выход книги —
III кв. 2000 г.

Л. Дмитриевская

ОБМАНЫВАЯ ВОЗРАСТ...

В книге представлена комплексная программа по омоложению, включающая информацию по грамотному уходу за кожей лица и «фейсформингу» — подтяжке кожи лица без скальпеля, а также упражнения для повышения жизненной и сексуальной энергий. Рассматриваются вопросы оздоровления всего организма и предлагается программа коррекции фигуры, затрагивающая проблему борьбы с целлюлитом, формирования красивых ног и великолепной груди; даются общие рекомендации не только по питанию, но и по очищению всего организма. Все это заставляет еще раз задуматься о необходимости системного подхода к процессу омоложения и оздоровления и позволяет, применив данную методику, добиться потрясающих результатов. Лилия Дмитриевская в течение 15 лет занимается проблемами омоложения женского организма, и всё, что предложено читательницам, автор испытал на собственном опыте.



Код 3906,
160 с., обл.,
26 р.

Е. Двинских

СОВРЕМЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Книга «Современная контрацепция. Советы профессионала» написана для всех нас, современных, занятых и ценящих свое здоровье женщин. Какие методы контрацепции наиболее распространены сегодня, в чем плюсы и минусы каждого из них? В чем особенности контрацепции для подростков и нерожавших женщин? Что выбрать: противозачаточные таблетки или внутриматочную спираль? Какие контрацептивы вредны для женского здоровья?

Вы сможете определить без помощи врача, какой способ предохранения подходит именно вам, и станете не хуже фармацевта разбираться во всех противозачаточных препаратах, которые продаются в аптеках.

Прочтите эту книгу, посоветуйте её всем без исключения подругам! Ведь сексуальная предусмотрительность помогает избежать проблем со здоровьем и горьких переживаний.



Книги издательства «Питер» можно купить

В РОЗНИЦУ в магазинах городов России и СНГ

ОПТОМ по минимальным ценам у наших дилеров:

МОСКВА

Отдел сбыта издательства «Питер», ул. Бутлерова, д. 17Б, оф. 207 и 240,
тел. (095) 333 15 73.

С.-ПЕТЕРБУРГ

Отдел сбыта издательства «Питер», м. «Электросила», ул. Благодатная, 67,
тел. (812) 327 93 37, 294 54 65, e-mail: sales@piter-press.ru

УКРАИНА

Харьков, фирма «Питер-Т», тел. (0572) 23 75 63, факс (0572) 14 96 09, e-mail:
piter@tender.kharkov.com. Почтовый адрес: 310093, г. Харьков, а/я 9130

Киев, филиал фирмы «Питер-Т», тел. (044) 211 83 77

БЕЛАРУСЬ

Минск, предприятие «ПитерБел», ул. Кедышко, 19, тел./факс (0172) 16 00 06 e-mail:
piterbel@carry.ns.by

СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ

Ессентуки, фирма «Россы», ул. Октябрьская, 424, «Книжный магазин»,
тел./факс (86534) 6 93 09. Почтовый адрес: 357600, г. Ессентуки, а/я 80, e-mail:
rossy@kmtw.ru

УРАЛ

Екатеринбург, магазин № 14, ул. Челюскинцев, 23, тел. (3432) 53 24 90 e-mail:
gvardia@mail.ur.ru

Екатеринбург, фирма «Валео Плюс», тел. (3432) 42 07 75, 42 56 00

БАШКОРТОСТАН

Уфа, фирма «Азия», ул. Зенцова, 70 (оптовая продажа), маг. «Оазис»,
ул. Чернышевского, 88, тел./факс (3472) 50 39 00, e-mail: asiaufa@ufanet.ru

ТАТАРСТАН

Казань, фирма «Таис», ул. Гвардейская, 9а, тел. (8432) 76 34 55, факс 38 24 32, e-mail:
borism@tatincom.ru

СИБИРЬ И ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

Иркутск, фирма «ПродалиТ», тел. (3952) 59 13 70, факс 51 23 31, e-mail: prodalit@irk.ru.
Почтовый адрес: 664031, г. Иркутск, ул. Байкальская, 172, а/я 1397,
http://www.prodalit.irk.ru

Новосибирск, фирма «Топ-книга», тел. (3832) 36 10 26, факс 36 10 27, e-mail: office@top-
kniga.ru, http://www.top-kniga.ru. Книги по почте: 630117, а/я 560

Тюмень, фирма «Друг», ул. Володарского, 38, тел./факс (3452) 24 27 18, e-mail:
drug@tyumen.ru

Хабаровск, фирма «Мирс», тел. (4212) 22 74 58, факс 22 73 30, e-mail:
postmaster@bookmirs.khv.ru

Почтовый адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Ким-Ю-Чена, 21

Книги ПО ПОЧТЕ наложенным платежом

для жителей России - 197198, С.-Петербург, а/я 619 e-mail: postbook@piter-press.ru

для жителей Беларуси - 220012, Минск, а/я 104 e-mail: postbook@piter-press

для жителей Украины - 61093, Харьков-93, а/я 9130, тел. (0572)23-75-63, факс: 28-20-05,
e-mail: piter@tender.kharkov.com.ru

http://www.piter-press.ru



Если вам надоели привычные блюда и их знакомые с детства названия, и вы хотите приготовить что-нибудь «этакое», то наша книга для вас — просто находка. В ней собраны самые знаменитые рецепты со всего света, которые нетрудно приготовить и в наших широтах. Выбирайте!

На завтрак: поридж — овсяная каша, как принято в Англии, знаменитые датские бутерброды «шмерребред», голландский крестьянский омлет.

На обед: суп с манными клецками по израильскому рецепту, запеченная фасоль, которую готовят индусы, пельмени по-китайски.

Для праздника: макленбургский рулет со шкварками, венский сахарный торт, глинтвейн по старинному ирландскому рецепту.

На сладкое: яблочный струдель (любимое блюдо австрийцев), баница — болгарский пирог с творогом, горячий шоколад по-французски.

Заказ наложенным платежом:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
e-mail: postbook@piter-press.ru
для жителей России

61093, Харьков-93, а/я 9130
e-mail: Piter@tender.kharkov.com
для жителей Украины

220012, Минск, а/я 104
для жителей Беларуси



серия:

Книжайте на здоровье

Дачная поваренная книга
Лучшие блюда русских монастырей
Лучшие блюда дворянской кухни
Поваренная книга без сахара
Поваренная книга без соли
Детские праздники: рецепты угощений
Чем угостить неожиданных гостей

ISBN 5-272-00215-6



ПИТЕР®
WWW.PITER-PRESS.RU