



**Кулинарные
шедевры мира**

Турецкая кухня шаг за шагом



Турецкая кухня шаг за шагом



Влияние турецких кулинарных традиций распространилось так же далеко, как и границы земель, когда-то принадлежавших Османской империи. Блюда турецкой кухни никак нельзя назвать заурядными: жгуче-острые или очень сладкие, они пестрят красками фруктов, овощей, жареных грецких орехов, обсыпанных ароматными специями. Турецкий стол впечатляет количеством блюд из мяса, рыбы и морепродуктов, разнообразных сыров и кисломолочных продуктов, восточных десертов и свежайших фруктов...





[Содержание



В В Е Д Е Н И Е

- 6** Эпикурейский рай
- 8** На перекрестке культур
Дары Эгейского моря
Стамбул и его окрестности
Взаимообогащающее соседство
Острый кебаб
Арабские корни
Бамия и лепешки гюзлеме
Там, где водится хамса
- 10** Основные продукты
Булгур и рис
- 12** На праздничном столе
Курбан-байрам
Блюда «син»
Праздник разговения
Тайны пудинга
Встреча весны
Праздник йогурта
Пища во время поста
В память о Ноевом ковчеге
- 14** Кухонная посуда
Чай на все случаи жизни
- 16** Дары природы
Баклажан – царь овощей
Инжир из Анатолии
Богатый выбор сыров
Истоки виноделия
Оливковые рощи
Свежие вина с фруктовыми нотками
- 18** Восточные сладости
Халва – самый древний десерт
Рахат-лукум
Юфка
Сладкая баклава
- 20** Орехи и сухофрукты
- 22** Особые блюда из мяса
- 24** Кулинарное искусство
Пища мертвецов
Священный хлеб
За столом
Влияние Запада
Божественная кухня
Кофе по-турецки
Вход только для женщин
- 26** Пряный путь
Специи



РЕЦЕПТЫ

- 30** Холодный суп из йогурта и огурцов
- 34** Красочный фасолевый суп
Фасолевый суп с сухариками
- 40** Рулеты из баклажанов с начинкой из овечьего сыра
Рулеты из баклажанов с грецкими орехами
- 46** Филе барабульки на гриле с салатом из рукколы
Рыбное филе с пряными травами на гриле
- 50** Адана-кебаб
Кебаб из говядины или курицы
- 56** Кушбашилы пиде
Слоеный пирог с мясом
- 62** Бараньи ребрышки на гриле
Баранина по-английски
- 68** Пилаф из курицы по-турецки
Классический турецкий пилаф
- 74** Фаршированный перец
Перец, фаршированный сыром и овощами
- 80** Рахат-лукум
Пралине из черного и белого шоколада
- 86** «Дамский пупок»
Миндально-фисташковый пирог
- 92** Миндальный десерт



Эпикурейский рай

Путешествия по Турции обещают незабываемые впечатления. Эта страна привлекает к себе особым географическим положением, богатой и многогранной историей, а также древними традициями, которые сохранились и по сей день во всех сферах жизни. Современная Турция, разделенная между Европой и Азией и омываемая четырьмя морями, образовалась на обломках Османской империи. Кажется, что в большой плавильный котел цивилизации добавили различные элементы культур завоеванных империей земель, местные обычаи, уходящие корнями в эпоху античности, и новые веяния Запада. Современный образ жизни по европейскому или американскому образцу пропитан восточным влиянием стран, по которым когда-то проходил Великий шелковый путь. Традиционные ритуалы, одежды и старинные предметы не потерялись с приходом нового стиля жизни и модных тенденций.

Своим посетителям Турция может предложить широкий набор туристических направлений: великолепные пляжи, богатое культурное наследие прежних эпох, открытые всю ночь дискотеки, а также великое множество самых разнообразных местных кушаний.

Стамбул – точка пересечения разнообразных турецких традиций.



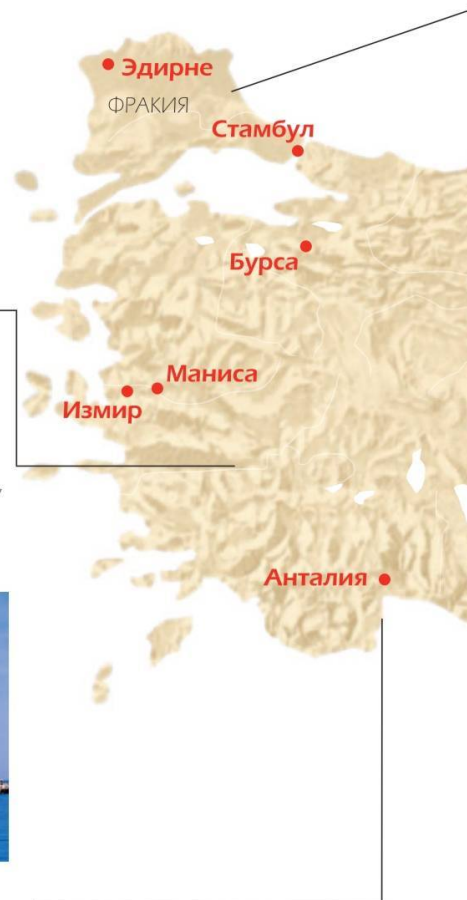
Эгейское побережье

Турция занимает часть Эгейского побережья от Канаккале на севере до Мармариса на юге. Отсюда открывается путь в Анатолию – азиатскую часть Турции. Благодаря типично средиземноморскому климату здесь обильно растут смоковницы, оливковые деревья и виноградники.



Средиземноморский регион

Сами турки называют Средиземное море Акдениз – Белое море. В состав региона входят Ликийское побережье, Памфилия и Киликийская Армения. Эта местность с залитыми солнцем пляжами, горными тропами и банановыми плантациями давно завоевала сердца туристов.



Турцию с ее богатейшей историей не зря называют «эпикурейским раем». Ее отличительной чертой является неоднородность климата – от средиземноморского до пустынного и степного, что отражается на разнообразии культивируемых сельскохозяйственных растений и разведении животных.

Фракия

Европейскую часть Турции – Восточную Фракию, расположенную у границ с Грецией и Болгарией, – называют Румелией. Здесь производят белый соленый сыр пей-нир, похожий на фету.



Черноморское побережье

Кухня этого региона во многом обусловлена его географическим положением и нестабильными климатическими условиями. Черноморское побережье – рай для любителей рыбных блюд.



Центральная Анатолия

Так называют обширную территорию, которая простирается от побережья Эгейского моря вплоть до города Сивас. В самом сердце этого региона находится знаменитая Каппадокия – местность с уникальными ландшафтами, подземными городами и скальными храмами. Кухня этих мест отличается разнообразием благодаря арабским и даже дальневосточным влияниям.



Восточная Анатолия

Этот регион прежде всего притягивает путешественников своей экзотикой. Южная часть Анатолии является собой само воплощение Востока. Здесь очень высок уровень бедности, но, несмотря на это, население придерживается крепких традиций, в том числе и кулинарных.



Столица Турции, город Анкара окружен малопродуктивным степным ландшафтом, однако он, будто сундук с сокровищами, хранит в себе драгоценности, собранные из разных времен и местностей. Каждый день в Анкаре для посетителей сулит как посещение археологических открытий, так и плодотворные кулинарные путешествия.



На перекрестке культур

Дары Эгейского моря



Кухня Эгейского региона во многом напоминает греческую: здесь широко используют оливковое масло и морепродукты, особенно ими славится Измир. Однако осталось место и для таких типичных турецких блюд, как котлеты измир кёфте из баранины, черствого хлеба, лука

и зелени петрушки. В регионе производят и знаменитый каймак – сладкий молочный продукт, который используют для приготовления десертов или подают как самостоятельное блюдо. Конкуренцию каймаку составляет популярная сладость кадаеф.

Стамбул и его окрестности



Восточная часть Фракии знаменита не только полями, засеянными подсолнечником, который выращивают для производства семечек и растительного масла:

это также и земля виноградников. Лучшее турецкое вино делают именно во Фракии в городах Текирдаг и Кирмизи. Самыми изысканными винами считаются белое вино Тракия Бейяз и красное Тракия Кирмизи. В Текирдаге, помимо вина, производят анисовую водку раки – национальный турецкий напиток. Повара султанов были выходцами из Болу. Шеф-повара из Фракии по сей день считаются лучшими мастерами турецкого кулинарного искусства.

Взаимообогащающее соседство

Из-за благоприятного расположения Турции на главном коммерческом маршруте между Азией и Европой – Великом шелковом пути, – местное население активно вело торговлю с путешественниками и купцами, что способствовало развитию культурного обмена, в частности кулинарными традициями. Китайцы подарили туркам клецки, а турки в свою очередь научили китайцев делать колбасные изделия. Благодаря арабам в Анатолии узнали об острых специях, культивировании сахарного тростника, о секрете самогонварения и изготовлении сладостей. Византийцы, употреблявшие в пищу большое количество овощей, привезли в Турцию с Итальянского полуострова виноделие и капусту, а с Кипра – цветную капусту. Обычай тушить мясо с овощами пришел из Ирана: слово «кебаб» заимствовано из персидского, так же, как и «пилаф» – турецкая адаптация персидского «пулав», означающего мясное блюдо.



Для иностранца посещение колоритных восточных базаров или рынков, которые есть в каждом большом городе Турции, станет незабываемым праздником всех пяти чувств.



В средиземноморской Аланье стоит отведать гюлюкю чорбасы – суп из куриных потрохов и нута. Альтернативой пище из ресторанов быстрого обслуживания, расположенных на каждом углу, станет лаба – блюдо из ребрышек с рисом, овощами и орехами.

Чтобы насладиться кулинарным разнообразием регионов Турции, не хватит и целой жизни. Стоит лишь свернуть с оживленных улиц и поискать заведения, где вам подадут блюда местной кухни, зачастую приготовленные по старинным рецептам.



Там, где водится хамса

На Черноморском побережье Турции все не так, как в других районах страны: здесь другой язык, другой климат, другая кухня. Это часть Турции славится рыбой и несравненными рыбными рецептами. В этой части Черного моря водится хамса, или ев-

ропейский анчоус. Он используется для приготовления более 40 блюд, одно из которых – десерт. Другие не менее известные деликатесы этого региона – знаменитый чай из Ризе и лучший во всей Турции трабзонский хлеб из курузной муки в форме корзины.

Острый кебаб

Юго-восточная часть Анатолии представляет собой выжженную солнцем, почти пустынную территорию. В этом регионе мало развит туризм, однако путешественнику не придется жаловаться на отсутствие гостеприимства. Типичное блюдо этого региона – очень острый кебаб, про который местные жители гово-

рят, что он жжет желудок так же, как солнце – воздух. После такого кебаба подают сладкую баклаву.

В западной части Анатолии зимы – долгие и суровые, основным занятием местного населения остается разведение скота – главным образом коров и овец, которые находят сочные пастбища на склонах гор.



Арабские корни

В западном регионе Средиземноморского побережья Турции глазу путешественника открывается настоящий Восток. Одним из фирменных блюд этого региона считается хумус – паштет из нута и кунжутного масла. На гарнир здесь подают пшеничный булгур.

Бамия и лепешки гюзлеме

Кебаб и его разновидности – не единственное яство Центральной Анатолии. Другим известным блюдом здесь являются лепешки гюзлеме. В кулинарии региона широко используется бамия (окра), ее стручки потребляют в свежем виде или как приправу.



Основные продукты

↓ Огурцы

Без огурцов невозможно приготовить салат с йогуртом, оливковым маслом, чесноком и свежей мятой. Огурцы иногда подают к освежающему традиционному напитку айран, приготовленному из йогурта и воды.



Лук ↘

Турецкую кухню можно опознать по характерному сильному запаху и вкусу лука, который используется практически во всех рецептах.



↓ Перец

В турецкой кухне сладкий и острый перец очень популярны. Жгучий перец добавляют в блюда как приправу, а сладкий перец используют для изготовления колбасных изделий. Вплоть до XVII века перец считался до такой степени ценной культурой, что на полях работала охрана.

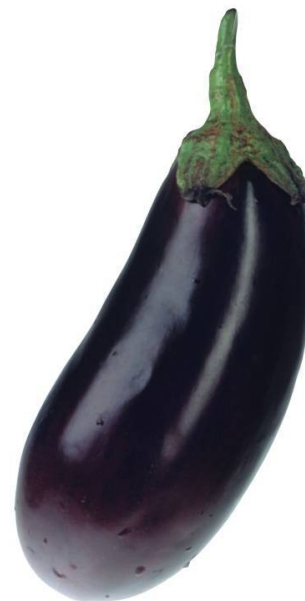


Баклажаны →

Место главного овоща в турецкой кухне по праву занимает баклажан. С ним готовят блюдо патликан – тушеные куски баклажана с мясом, запеченные в духовом шкафу. Баклажаны входят в состав салатов и супов-пюре, их маринуют и консервируют в масле.

← Помидоры

Местное население познакомилось с помидорами лишь в XIX веке, но несмотря на это, именно томаты роднят турецкую, балканскую и средиземноморскую кухню. Особенно популярны фаршированные печеные помидоры.



↑ Оливковое масло

Выращивание оливковых деревьев и выжимка оливкового масла – не только важная для экономики страны отрасль сельского хозяйства, но и традиция: колыбелью оливковой рощи является именно Ближний Восток.

↓ Чечевица

Чечевица – род травянистых растений семейства бобовых, родом из передней Азии, где ее широко культивируют. В пищу употребляют семена, которые варят или размалывают в муку. В Турции очень популярны супы мерджимек чорбасы из красной чечевицы и эзо гелин чорбасы из чечевицы с добавлением риса или булгура.



Как и соседняя греческая кухня, турецкая гастрономия может по праву гордиться тем, что ее основу составляют свежие продукты регионов Средиземного моря, которыми славится известная во всем мире средиземноморская диета.



↑ Сардела

Сардела, или анчоус, – рыба, популярная почти во всех уголках света. Туркам известно самое большое количество способов её приготовления.



↑ Баранина

Согласно мусульманским традициям, турки не употребляют в пищу свинину. Даже рестораны МакДональдс здесь исключили свинину из своего меню. В стране выращивают три популярные породы овец – даглыч, караман, кывырджык. Независимо от породы, наиболее ценным считается мясо молодых особей. Из баранины делают шашлык и мусаку, бараньи ребрышки жарят на решетке как самостоятельное блюдо, а также подают с гарниром из баклажан.



↓ Йогурт

Йогурт был известен жителям Фракии еще в IV до н.э. Его добавляли в блюда, с ним делали напитки. Из йогурта, высушенного на солнце, получали сухой сыр – курут.



↓ Лепешка юфка

Тонкие пласты лепешки юфка раскатывают из теста, замешенного на воде, муке и соли. Несмотря на кажущуюся простоту рецепта, для успешного приготовления лепешек необходимы особые навыки и мастерство. Другой вариант – купить готовые лепешки в магазине.



← Брынза

Белый сыр, по-турецки бейяз пейнир, – брынза, сделанная из подсоленного творога, приготовленного из непастеризованного овечьего молока, и напоминающая греческий сыр фета. В Турции делают как свежую, так и выдержанную брынзу. Она является ингредиентом для самых разнообразных блюд.

Булгур и рис



В турецкой кухне есть два ингредиента, без которых не существовало бы таких традиционных блюд, как салаты, супы и турецкий плов пилаф. Это булгур и рис. Булгур получают из зерен пшеницы путем их термической обработки и последующей сушки и дробления. Одна из самых популярных турецких закусок мезе, чиг кёфте, в наши дни готовится из булгура. Также знаменит киббех – шарики из рубленой говядины в сладкой корочке из булгура. Многие первые и вторые блюда – соленные и сладкие – приготавливают на основе риса. Одним из самых распространенных из них является пилаф.

↓ Яйца

Турецкая кухня немыслима без яиц, которые используются главным образом для изготовления десертов.



На праздничном столе

Курбан-байрам

Осенний религиозный праздник Курбан-байрам длится четыре дня. Он посвящен пророку Ибрагиму, который, чтобы доказать свою верность Аллаху, был готов принести ему в жертву своего сына. В последний момент Аллах остановил пророка и взамен сына велел принести в жертву барана. Отсюда и название Курбан-байрам (дословно: праздник жертвоприношения). В эти дни готовят каурму – баранье рагу со специями, бараньи кишки (традиционное блюдо в Газиантепе) и халву на курдючном жире.



Блюда «син»

Во время праздника Навруз, который в одних регионах отмечают в день весеннего равноденствия, а в других – в день летнего солнцестояния, в селах проводят обряды в честь земли. На праздничном столе хафт-син обязательно присутствуют блюда, начинающиеся на «син».

Праздник разговения

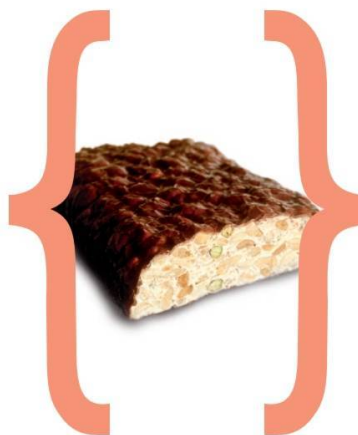
Рамадан – священный мусульманский праздник, во время которого Коран предписывает каждому мусульманину поститься в течение 30 дней. В этот период запрещается есть, пить, курить благовония и вступать в интимные отношения от утреннего до вечернего намаза. Как и другие мусульманские праздники, Рамадан отмечают по лунному календарю, который короче григорианского на 11 дней, поэтому ежегодно дата начала Рамадана сдвигается назад примерно на 11 дней относительно современного календаря. Пост призван укрепить правоверного мусульманина в самодисциплине. За стол садятся только после вечернего намаза. Завершение тридцатидневного воздержания знаменует Шекер-байрам, или Праздник сахара. В эти дни семьи благодарят Аллаха за то, что смогли выдержать пост, и, по традиции, навещают своих родствен-



Тайны пудинга

В сельских местностях провинции Карс, расположенной на севере-западе Турции, 13 января отмечают канун старого Нового года. По этому поводу готовят рисовый пудинг, куда прячут монетку. Если верить легенде – для того, кто найдет монетку, предстоящий год будет счастливым. Моло-

дежь гадает и на соленых чурках: съев булочку, нужно положить оставшиеся крошки на ночь под подушку и ложиться спать, ожидая, что во сне явится юноша или девушка, которая принесет стакан воды. Считается, что этот человек вскоре и станет спутником жизни.



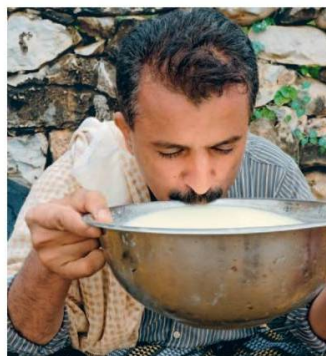
В окрестностях города Испарта (юго-запад Турции) проводится традиционный Фестиваль Вишни, или Кираз-байрами, длящийся с конца мая до середины июля. На праздник обычно принято подавать плов пилар, чёмлек-кебаби – мясо, приготовленное в глиняной посуде, и, конечно же, сладости.

Национальные праздники отмечаются в Турции с размахом, присущим далеко не всем европейским странам. Города украшают в цвета национального флага – красный и белый, сами флаги вывешиваются повсеместно. Турки в большинстве своем придерживающиеся канонов ислама, отмечают все мусульманские религиозные торжества.



Встреча весны

Хыдереллез, или Праздник весны, отмечают 5 и 6 мая. Праздник отмечается, как правило, вдали от городов, в зеленых рощах. С собой приносят салаты, вареные яйца, долму (голубцы, завернутые в виноградные листья), различные лепешки. Существует обряд гаданий для молодых девушек.



Праздник йогурта

Йогурт-байрам, или Праздник йогурта, отмечается в день первой дойки молодых овец – яркок. Овцеводы с семьями гонят отару на пастбища, где закалывают барашка или режут курицу. Здесь же выпивают молока или кефира. С собой приносят пиллаф и хедик – блюдо из отварной пшеницы.



ников, принося в подарок лучшие сладости. По случаю такого радостного события не грех восполнить калории, потерянные во время поста, и угостить сладостями других. Праздник сахара – отличный повод для того, чтобы простить близких и получить прощение, наладить отношения с людьми. На праздничном столе обязательно присутствуют мясные блюда: фаршированная курица, тушеный кешек, блюда из нута и многочисленные варианты буреков.

Пища во время поста

Типичный турецкий хлеб pide подают во многих турецких ресторанах за пределами Турции, однако сами турки его едят исключительно во время месяца Рамадан на ифтар, или разговение, – вечерний прием пищи, когда соблюдение строгого поста не обязательно.



Сладкую баклаву едят за завершении месяца Рамадан.



■ Пита и хумус широко распространены по всей территории Ближнего Востока и на Кавказе.

В память о Ноевом ковчеге

Религиозный праздник Ашура отмечают в 10-й день Мухаррама – первого месяца по мусульманскому календарю. Это день поминовения внука пророка Мухаммеда, имама Хусейна ибн Али, павшего в битве при Кербале 10 октября 680 г. Также, согласно библейским повествованиям, в этот день к горе Арарат пристал Ноев ковчег. По этому случаю готовят специальное

блюдо ашуре. Считается, что первым его приготовил сам Ной и тем самым спас после Потопа свою семью от голода. По преданию, в состав первого рецепта вошли сорок ингредиентов. Ашуре напоминает сладкий пудинг. В городе Деврек провинции Зонгулдак в пудинг (менее сладкий по вкусу) кладут кусочек мяса, а в Денизли его подают с кешкеком.

Кухонная посуда

Чай на все случаи жизни

Традиция чаепития в Турции настолько распространена, что не успеешь и обернуться, как найдется кто-нибудь, зазывающий вкусить этот сладкий и горячий настой цвета махагон. В Турции принято пить чай в любое время суток. Его предлагают гостям до и после еды. Подсчитано, что каждый житель Турции выпивает около 1000 чашек чая в год. Однако так было не всегда. Уже в XVI веке чай считался одним из самых ценных товаров, провозимых через территорию Анатолии из Китая в Европу, но несмотря на это, при дворе турецкого султана чай не вызывал такого пристрастия, как кофе. Лишь ко второй половине XIX века на напиток обратили внима-



ние. Повсеместно начали открываться чайханы, где подавали ароматный напиток, что отчасти объясняется его дешевизной: четыре чашки чая стоили как одна чашка кофе. Турецкая поговорка гласит: разговор без чая как небо без луны. В традиционную чайхану *кахвехане* допускались только мужчины. Они рассуждали о политике, успехах или неудачах в торговле, неторопливо перебирая мусульманские четки *теспих* и покуривая кальян (или *ишицу*), представляющий собой трубку, через которую ароматизированный дым поднимается сквозь жидкость и затем попадает в легкие курильщика. В пятидесятых годах XX века стали открываться *чай бахчеси* («чайные сады») – открытые семейные кафе. Сюда приходят мужчины с женами и детьми.



Керамическая посуда →

Селение Аванос в регионе Каппадокия испокон веков славится изделиями из красной глины. Существуют и блюда, приготовленные исключительно в подобной посуде, например: гювеч и кебаб. В элегантных ресторанах клиенту предложат выбрать посуду, в которой затем приготовят пищу. После трапезы блюдо разобьют у всех на глазах.



← Мельница для перца

Этот предмет прежде всего ассоциируется с турецкой кухней и ароматами Ближнего Востока. Традиционные мельницы изготавливаются из меди или латуни. Некоторые имеют деревянный ящик для молотого перца.



Щипцы для мяса ↗

Щипцами удобно пользоваться для переворачивания мяса при жарке на углях. Щипцы не прокалывают мясо, как вилка, поэтому оно не теряет сок и не становится сухим.

Турецкие блюда просты в приготовлении – несмотря на то, что местная кухня впитала в себя традиции самых разнообразных культур. Из кухонной утвари вполне достаточно самого необходимого – медной кастрюли и специальной жаровни тандыра, в которой можно и зажарить мясо на вертикальном вертеле, и испечь хлеб.

Лопатка →

Без лопатки не обойтись, если нужно обжарить что-то в большом количестве масла. Ее можно приобрести в магазине кухонной утвари, но не стоит забывать о богато украшенных, но от этого не менее практичных кухонных принадлежностях, которые продают на рынках и базарах.



↓ Мангал

Широко используемые в барах и ресторанах электрические или газовые решетки наверняка окажутся дешевле больших мангалов из чугуна, на дно которых помещают древесный уголь. При всем разнообразии и на небольшой домашней решетке вполне возможно приготовить не менее вкусные блюда.

← Шампур

Своим видом современный шампур лишь только отдаленно напоминает нам о тех днях, когда солдаты пользовались шпагами и саблями для жарки дичи во время военных походов. У шампуров приплюснутое лезвие, благодаря чему мясо не крутится и лучше прожаривается, чем на палочке.



↑ Сковорода

Это один из самых необходимых предметов на турецкой кухне. На сковородах не только жарят, но и запекают и тушат. Часто всего сковорода бывает круглая, с низкими бортами, из нержавеющей стали или – на старый манер – из меди. Великолепные расписанные восточными мотивами сковороды можно приобрести на рынках.



Нож для кебаба ↗

Нож с закругленным концом длиной 40-60 см. Возможно, что его предшественником был сцимитар – тип восточной сабли.



↑ Джезва

Джезва, или турка, – колбообразный ковш с длинной ручкой для варки кофе. Для приготовления в кипящую воду засыпают свежемолотый кофе и сахар, при этом важно соблюдать пропорции: ложку молотого кофе и ложку сахара на чашку напитка.

Дары природы

Баклажан – царь овощей

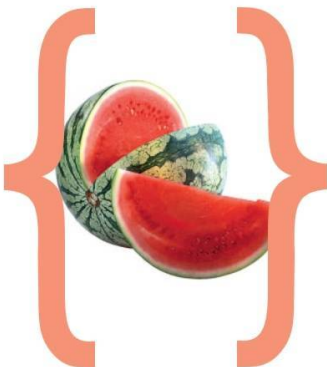
Баклажан (от турк. patlikan) – самый распространенный овощ в турецкой кухне, а Турция занимает четвертое место в мире по его выращиванию. Оливковое масло придает баклажанам нежный вкус и удаляет горечь. Баклажаны впитывают большое количество масла при жарке, тем самым сильно увеличивая свою, изначально незначительную, энергетическую ценность. Баклажан – настоящая кладовая витаминов А, В и С, фосфора, калия, магния, кальция и железа; он способствует уменьшению холестерина в крови, укрепляет кости и улучшает



обмен веществ. Если спросить у жителя Турции, как готовить баклажаны, то вместо краткого ответа мы, возможно, должны будем выслушать длинную лекцию, так как вариантов приготовления – великое множество. С баклажанами можно делать салаты, тушеные блюда, кебабы и пюре – часто вместе с другими овощами. Нередко в одном турецком блюде можно найти не только баклажаны, но и помидоры, картофель, сладкий перец, кабачки, огурцы, капусту, тыкву, цветную капусту, артишоки, лук, рукколу... И это далеко не полный список.



Сочный арбуз как нельзя лучше подходит для утоления жажды в знойный день. Арбуз – бахчевая культура, родственник тыквы. В ресторанах на турецкой Ривьере нарезанный кусочками арбуз подают к любым блюдам, а также кладут в салаты.



Инжир из Анатолии

Существуют доказательства того, что уже в 2750 году до н.э. в Месопотамии выращивали фиговое дерево – смоковницу. Зачастую его плоды подносили в качестве дара богам. В настоящий момент Турция занимает первое место в мире по производству инжира.



Сыроварение – популярный вид деятельности на всей территории Турции.

Благодаря средиземноморскому климату и разнообразию ландшафтов Турция является одним из главных поставщиков фруктов, овощей, масла и вина. На базарах бросается в глаза обилие ароматных арбузов, дынь, персиков, инжира, слив и винограда. В Турции производят более двадцати видов сыра.



Богатый выбор сыров



Каждый регион Турции производит типичный для этих мест сыр, который является предметом особой гордости. Традиция сыроварения уходит корнями в те далекие времена, когда пастухам Месопотамии удалось приручить рогатый скот. Чтобы молоко прокисло, пастухи наливали его в бурдюки. Через некоторое время они получали сыворотку и творог. Затем люди научились отделять сыворотку и добавлять к творогу соль, чтобы продлить срок его хранения. Видимо, это и был прототип сегодняшней феты, которую делали из овечьего, козьего или коровьего молока. Первым шагом в производстве сыра является створаживание молока. Этого можно достигнуть двумя способами: либо налить молоко в посуду и ждать, пока оно скиснет, либо добавить в молоко сычуг – фермент для скисания. Спустя некоторое время необходимо отделить творог от сыворотки. Получившийся творог, который в Турции называют телеме, нужно оставить созревать. В зависимости от технологии из творога можно получить различные виды сыра. В Турции производят более 20 видов, которые по текстуре и способу приготовления классифицируют по пяти группам. Первые четыре – это казар (мелкозернистый молодой сыр), тулум, михалич и лор. В пятую, самую многочисленную группу, входят различные виды белых сыров.

■ Прибрежные регионы Мармара и Фракия знамениты своими сыроварнями.

Истоки виноделия



В Библии говорится, что первый виноградник вырастил Ной на склоне горы Арарат, на территории нынешней Анатолии. Однако в Турции, занимающей четвертое в мире место по территориям, занятым под виноградарство, вин не так много. Только 60 из 1250 сортов винограда годятся для виноделия.



Оливковые рощи

В Турции растут миллионы оливковых деревьев. Только в восточной части страны насчитывается два с половиной миллиона экземпляров. Уже восемь тысяч лет оливковые рощи украшают Эгейское побережье. Турция, где насчитывают 1200 компаний по пере-

работке оливок и маслин, занимает пятое место в мире по производству оливкового масла – после Испании, Италии, Туниса и Греции. Доля Турции в поставках оливок на рынок Евросоюза составляет 30%. Многие турки и греки – долгожители, что отчасти объясняется потреблением в пищу оливкового масла.



Свежие вина с фруктовыми нотками

На Анатолийском плоскогорье, где столбик термометра быстро поднимается, производится сладкое вино Окюзгёзю, похожее на портвейн, а на западе страны выращивают Рислинг, Шардоне и Савиньон.

Восточные сладости

Халва – самый древний десерт

Старинная турецкая пословица гласит: «Если будешь есть сладости, то и речи твои станут сладкими». При дворе османских султанов сладостям и десертам всегда отводилось почетное место. В наши дни восточные сладости едят скорее всего не для того, чтобы насытиться, а потому что таков обычай. Традиционный рецепт рекомендует изготавливать халву из твердой пшеницы, горячего молока и кедровых орешков. Можно приготовить и другие виды халвы – например, с кунжутом, сахаром, фруктами, ароматизированным шоколадом или ванилью. По традиции



Халву делают из твердой пшеницы, молока и кедровых орешков.

халву дарят по случаю рождения детей, призыва на службу в армии, во время похорон, возвращения из дальних странствий... Халва – один из продуктов, разрешенных во время постного месяца Рамадана. В семьях готовят сладости, которыми можно будет поужинать после вечернего намаза.



Основными кондитерскими изделиями в будничные дни являются пудинги и десерты. Самый известный пудинг, фирин сютлач, делают из молока и риса. Мухаллеби – молочный холодный десерт, посыпанный фисташками или арахисом.



Рахат-лукум

Согласно легенде, история создания рахат-лукума восходит к XVIII веку, когда придворному кондитеру пришлось выслушивать жалобы султана. «Надоело грызть твердые сладости! – кричал султан, сломав зуб. – Отныне будешь подавать мне только мягкие!». Кондитер сей же час взялся за работу. Он смешал воду, сахар, кукурузный крахмал и розовую воду. Сварив все ингредиенты, он вылил массу на блюдо, смазанное миндальным маслом. Когда смесь остыла, кондитер посыпал ее сахарной пудрой, разрезал ее на кусочки и, с трудом сдерживая волнение, попробовал сотворенное лакомство. Результат превзошел все ожидания: легкий и мягкий десерт не скрипел на зубах и идеально подходил для тонких целителей сладкого. «Удовольствие в кусочках» – именно так переводится с турецкого название рахат-лукум – сразу же приобрело успех при дворе султана в Стамбуле. Сегодня, через 200 лет после создания шедевра, рахат-лукум можно приобрести в лавках наследников своего создателя. С годами рецепт обогатился новыми ингредиентами, и сейчас можно встретить рахат-лукум с грецкими орехами, фисташками, апельсиновыми цукатами, миндалем, корицей, мятой, лимонным соком и шоколадом. Аппетитный вид нежных разноцветных кусочков рахата-лукума, обсыпанных легкой сахарной пудрой, привлечет внимание любого сладкоежки.



Юфка

Юфка – пресная тонкая лепешка, основа для многих восточных сладостей. Ее пласты можно пересыпать медом, орехами или фруктами. Тулумба – небольшие пирожные в медовом сиропе. Тел кадаиф – пирог из вермишелевидного теста, пропитанный сиропом и посыпанный арахисом.



Восточные сладости едят на завтрак, ими утоляют голод между приемами пищи – несмотря на то, что они приторно-сладкие. Технология изготовления и ингредиенты европейских десертов имеют мало общего с восточными сладостями, в большинстве случаев приготовленных из фруктов, меда и орехов.



Ражат-лукум, самый любимый деликатес на Востоке

Пищевая ценность ингредиентов, входящих в состав ражат-лукума:

Грецкие орехи



Содержат жирные кислоты, белки, сахара и довольно большое количество калия, фосфора и магния.



Фисташки



Содержат жирные кислоты, белки, железо и витамин В1.



Миндаль



Содержит витамины Е, В1, В2, РР а также калий, белки, цинк и магний.



Корица



Содержит витамины А и В, тианин, калий, кальций, магний, фосфор и железо.



Цедра апельсина



Содержит ароматные масла, витамин С, каротин и пектины.



Шоколад



Содержит кальций, магний, калий, железо, фосфор и витамины А, D и Е.



Сладкая баклава

Первые упоминания о способе приготовления баклавы (или пахлавы) были найдены в Дамаске. Затем рецепт переняли жители города Газиантепа, расположенного недалеко от современной границы Турции и Сирии. В Анатолии уже несколько столетий делают баклаву из слоев тонкого, как



пергамент, теста юфка, чередующихся со слоями из грецких орехов или фундука. Баклава была известна при дворе турец-



кого султана еще в XVII веке, ее готовили лучшие придворные повара. Автор первой турецкой поваренной книги Мехмед



Камиль описал пять рецептов приготовления баклавы – традиционную, с дыней, рисом и со взбитыми сливками.

[Орехи и сухофрукты]



①



②



③



④



⑤



⑥

1. Фисташки

Сладковатые, с приятным запахом фисташки используются в пищу сырыми или жареными. С ними готовят как сладкие, так и соленые блюда, а в Турции их добавляют к мясному фаршу.

2. Миндаль

Самый утонченный из всех орехов, миндаль является базой для большого числа сладостей. Миндальное масло способствует снижению «плохого» холестерина в крови, содержит витамины B1 и PP.

3. Грецкий орех

Из зеленых мягких грецких орехов готовят ликеры и варят варенье. Масло и вызревшие орехи – ценный продукт для приготовления пищи. В 100 граммах орехов содержится около 22 миллиграмма витамина E.

4. Финики

В арабских странах финики занимают особое место. У мясистых фиников концентрированный сладкий вкус, поэтому они отлично подходят для тушения в духовом шкафу блюд или десертов.

5. Кешью

Орехи являются верхней частью сочного фрукта и по форме напоминают человеческие почки.

6. Арахис

Арахис, или земляной орех, – в действительности не орех, а семена травянистого растения *Arachis hypogaea* из семейства бобовых, родом из Бразилии. В арахисе содержится большое количество растительных жиров, аминокислот, витамина D, железа и фосфора. Из арахиса получают ценнейшее растительное масло.

Орехи – один из самых популярных продуктов в Турции. Их употребляют в пищу в свежем (как, например, незрелые грецкие орехи) или сушеном виде. Их засахаривают или солят. Фруктовые и овощные салаты при добавлении в них орехов обогащаются ценными элементами. Толченые и молотые орехи используются для изготовления тортов, пирогов и мороженого.



7. Фундук

Около 75% мирового урожая фундука приходится на Турцию. Фундук употребляют в пищу свежим, соленным, сушеным, засахаренным... Его подают как закуску и добавляют в овощные или фруктовые салаты, а также в блюда из баранины или свинины. Из измельченного фундука делают различные десерты – пирожные или мороженое. Фундук можно найти на прилавках магазинов или на базарах в любое время года, однако осенью эти орехи наиболее вкусны.

8. Изюм

По-турецки изюм (или куру юзюм) означает «сушеный виноград». Самый знаменитый сорт – султанский, мелкие и очень сладкие плоды которого отличаются золотистым цветом. Его получают из светло-желтого сорта столового винограда султани. Такое название было выбрано, чтобы отдать честь султану как верховному правителю Османской империи, являющейся в былые времена самым крупным поставщиком этого сорта изюма на все кухни мира.

9. Инжир

Известно, что инжир выращивали уже в 2750 г. до н. э. в районе Месопотамии – то есть, на части территории современной Турции. Его плоды употребляют в свежем и сушеном виде, подают в качестве гарнира к мясным блюдам, кладут во многие десерты. Инжир содержит большое количество клетчатки, которая способствует выводу токсинов из организма. Сок инжира применяется как бактерицидное и защищающее сердечные сосуды средство.

10. Курага

Из абрикосов делают варенья, мармелады, их употребляют в свежем виде, а также засушивают, получая конечный продукт – курагу. В абрикосах содержится много витамина С и железа. Один стакан абрикосового сока покрывает дневную норму витамина С, необходимую для человеческого организма. Ядра абрикосовых косточек съедобны и по вкусу напоминают миндаль.

Особые блюда из мяса

Донер-кебаб →

Небольшие пласты мяса с овощами и соусом, подаваемые в хлебе пита. Мясо жарится на специальном вертикальном шампуре. Из-за доступных цен и скорости подачи готового блюда донер-кебаб принято считать местным фаст-фудом.



← Адана-кебаб

Название этому блюду дал одноименный город. Из острого мясного фарша формируются колбаски на шампурах, а затем обжариваются на углях. Подается с гарниром из овощей и с пиде. Не слишком острая версия этого блюда, где вместо перца чили используется черный перец, называется урфа-кебаб.

Искандер-кебаб →

Повар по имени Искандер, живший в городе Бурсе, считается первым, кому пришла в голову идея жарить мясо нанизанным на вертикальный шампур. Блюдо представляет собой тонко нарезанное мясо, которое подается на кусочке пиде с добавлением йогурта, томатного соуса и тушеных овощей.



← Патликан-кебаб

Этот вид кебаба подается с тушеными или жареными баклажанами. Чаще всего повара чередуют мясо и баклажаны на шампуре. В Турции также очень популярны рулетики бейти сарма из овощей с рубленным мясом говядины или баранины, завернутые в традиционный лаваш.

Шиш-кебаб и кюфта-кебаб →

Шиш-кебаб — это шашлык из котлеток, сделанных из мяса курицы. Версия из бараньего мяса называется кюфта (или кёфте) кебабом. Эти блюда популярны во всех странах Ближнего Востока и на Балканах.



В Турции употребление мясной пищи обусловлено не только светскими, но и религиозными традициями. При этом необходимо соблюдать два основных правила: не есть свинины и не пить кровь животных. Считается, что убивать животное нужно, перерезая ему шею.



← Бараньи ребрышки

Бараньи ребрышки, маринованные в меде, вине, чесноке, фенхеле и гвоздике, привлекают внимание своим ярким цветом, характерным ароматом и вкусом.

Халлуми-кебаб →

Это блюдо – разновидность кебаба, популярного на Кипре. Его готовят из мяса курицы с соленым сыром типа сулугуни из овечьего или козьего молока. Подается куриный кебаб на шампурах, с чередованием мяса, сыра и кабачка, политым жидким гороховым пюре.



← Тавук

Турция и соседние с ней государства славятся куриными шашлыками, а мясо курицы, поджаренное на углях, получается очень нежным и сохраняет весь вкус и аромат.

Кёфте →

Турецкое слово кёфте применимо как к мясному фаршу, так и к котлете. Котлеты кёфте можно приготовить разными способами, но самым популярным из них остается жарка на решетке. Обычно кёфте подают с хлебом, рисом, картофелем или салатом. Существуют и разновидности кёфте – инегель-кёфте и измир-кёфте (котлеты по-измирски).



← Манты – турецкие равиоли

Манты – небольшие мешочки из теста с мясной начинкой. Манты поливают йогуртовым соусом, смешанным с чесноком и розовым соусом из паприки, или более мягким томатным соусом. Тесто юфка, замешенное на соленой воде и муке, тонко раскатывают, нарезают на квадраты и начиняют говядиной или бараниной, обильно приправленной специями.

Кулинарное искусство

Пища мертвецов

Первым письменным памятником турецкой литературы, где упоминается турецкая кухня, являются Орхонские надписи, или турецкие руны. Первые записи тюркских племен относят к 732-735 годам. В них рассказывается о похоронной процессии, во время которой ее участникам раздавали блюдо, нынешнему турку неизвестное, – *ölü aşı*, или пищу мертвецов.



В XVII веке османский писатель и путешественник Эвлия Челеби описал лавки с европейскими сладостями, которые он видел в Стамбуле. Самыми ценными считались десерты из Италии, но разнообразные местные яства также очень хорошо продавались.

Священный хлеб

В Турции хлеб считают священным; он является религиозным символом изобилия на земле и на небе. С хлебом едят любые блюда, кроме десертов. Его подносят в дар. Человек, который ест

хлеб, стараясь не уронить ни крохи на землю, тем самым благодарит Аллаха. В Турции практически не едят бутербродов, предпочитая отламывать большие куски от целого лаваша.



За столом

Перед поездкой в Турцию стоит ознакомиться с правилами поведения за столом. Традиция общественной трапезы уходит корнями далеко в культурное наследие кочевников. Здесь не принято есть в одиночку и на скорую руку – ни дома, ни на работе. Лучше, если обед и ужин вне дома будет долгим, в кругу семьи или друзей. Если поблизости нет стола, достаточно положить лист бумаги или газеты прямо на землю, чтобы симпровизировать стол. Турецким словом *sofra* обозначают любое место для трапезы. Есть стоя, в общественном транспорте или перед компьютером неприлично. Ни в коем случае нельзя сморкаться за столом или в присутствии других людей. Как ни странно, не считается дурным вкусом ковыряться в зубах зубочисткой, есть из чужой тарелки и оставить после себя грязный стол.



Все, что происходит на кулинарных просторах турецкой кухни, придется по душе самым изощренным гурманам. Турки, не равнодушные к чувственным удовольствиям, отдают должное не только ароматам и вкусам, но и социальной значимости кулинарного искусства своего народа.



Турецкие деревенские свадьбы играют от одного до трех дней. На торжество приглашают всех – и даже туристов.

Влияние Запада



Уже в XVIII веке давние традиции турецкой кухни, а также ритуалы, связанные с приемом пищи, начали претерпевать изменения под влиянием западных

обычаев. Турки заметили, что во время официальных визитов вельможам западных стран было неудобно сидеть на полу, скрестив ноги. Поэтому при дворе начали появляться стулья, а затем – столы. В XVIII веке западный обычай есть при помощи столовых приборов начали перенимать в домах богатых людей. Среди более низких слоев населения эта привычка распространилась намного позже.

Божественная кухня

Поэт и теолог-суфий XIII века Джалаледдин Руми оставил нам в своих произведениях изысканный образ Бога, варящего халву для дервишей. По его словам, вселенная – это огромный котел, а звезды исполняют роль поваров.



Кофе по-турецки

Обычай пить кофе пришел к туркам из арабских стран и прочно укоренился среди местного населения. Первая кофейня в Стамбуле открылась в 1553 году. С тех самых времен кофе в Турции подают исключительно в фаянсовых чашечках.

Вход только для женщин

Посиделки – неотъемлемая часть повседневной жизни турецких женщин. Раз в неделю подруги собираются вместе, оживленно болтают на самые разные темы за чашечкой чая с пирогами, печеньем и другими сладостями.



Пряный путь

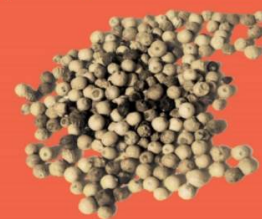
Зира, или римский ТМИН



Известная еще с античных времен (семена этого растения были найдены в египетских пирамидах), зира широко используется в турецкой кулинарии. У зиры острый вкус и сладко-горький запах. Зиру часто путают с тмином, несмотря на то, что это два разных растения, сильно отличающиеся по вкусу.



Душистый перец



Молотыми семенами душистого перца приправляют несчетное количество блюд. Турецкое название перца – *карабибер*.

Тимьян



Помимо мясных блюд тимьян добавляют в рассол для оливок и огурцов, а также используют для ароматизации уксуса.

Шафран



Шафран применяют для окраски блюд в желтый цвет. В связи с большими затратами на производство стоимость шафрана высокая: для получения 1 кг сушеного шафрана нужно вручную собрать до 150 тысяч цветков. В древности шафран использовали для лечения разных болезней и для производства благовоний. В Турции шафран добавляют в *пилаф*.

Гвоздика



Гвоздика – высушенные нераскрывшиеся бутоны тропического гвоздичного дерева. Как пряность гвоздику используют повсеместно. Она обладает ярко выраженным жгучим вкусом и сильным сладковатым ароматом. Гвоздику добавляют к колбасам и мясным блюдам из говядины или дичи, которым она придает острый вкус. Сладкая выпечка с гвоздикой приобретает характерный аромат.

В Средние века по территории современной Турции проходили нагруженные шелком и специями караваны из Китая и Индии в Европу. В те времена один из султанов не ограничился сбором налогов и смог разглядеть потенциал ценного товара, провозимого через его владения. Заручившись помощью придворных поваров и мастеров-садовников, он распорядился разводить пряные травы.

Чили



Свежий, сушеный, консервированный, а также в порошке или нарезанный кусочками жгучий перец чили кладут во многие блюда. Очень часто чили подается в качестве гарнира к кебабу.

Сумах



Эта специя продается в порошке темно-красного цвета с кислым вкусом и употребляется главным образом с салатами и жирными мясными блюдами.

Специи

Вряд ли азиатские кочевые народы Средневековья нуждались в специях для кулинарных изысков. Прежде всего, специи были нужны для сохранения пищи. Натертый толстым слоем пряностей кусок вяленой на солнце конины (патирма, или бастурма) не портился долгие месяцы, к тому же специи улучшали вкусовые качества говядины и конины, которые при сушке сильно теряли вкус. Пряные травы и специи, таким образом, были незаменимы для предохранения пищи от гниения, а также для усиления вкуса. С тех пор, как ботаники и врачи занялись смешиванием восточных пряностей из-за того, что общественное мнение считало пряности лечебными, спрос на специи повысился. Люди решили, что добавление различных пряных трав в пищу полезно для организма, а пряности, которые были объявлены афродизиаками, продавались по более высокой цене.

Мята

Мята – универсальная приправа для овощных и мясных блюд, салатов и супов.



Бasilik

Ароматный базилик усиливает вкус острых котлеток из булгура и сырого говяжьего фарша. Базиликом приправляют кебабы.



Зелень петрушки

В Турции петрушка очень популярна. Ею приправляют и украшают разнообразные блюда.







РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

Холодный суп из йогурта и огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ (2 порции)

2 стакана (1/2 л) натурального йогурта
1/2 стакана (125 мл) кипяченой воды
1 длинный огурец, нарезанный ломтиками
3 зубчика чеснока
2 столовые ложки растительного масла
1 пучок мелко нарезанного укропа
Соль

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Стакан
Чайная ложка
Столовая ложка
Разделочная доска
Миска

ЙОГУРТ

На Балканах йогурт заквашивают с помощью молочно-кислых бактерий *Lactobacillus bulgaricus* или так называемой болгарской палочки. Йогурт имеет консистенцию нежирной сметаны и специфический кислый вкус. Он входит в состав различных блюд, им также заправляют супы и поливают блины. Йогурт очень вкусен сам по себе, безо всяких вкусовых добавок.



Холодные супы спасают от удушающей летней жары. Джаджик – так по-турецки называется это блюдо – это питательный витаминный суп с великолепным вкусом. Его традиционные ингредиенты – йогурт и огурец.



Холодный суп из йогурта и огурцов Шаг за шагом

»1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Смешайте йогурт и кипяченую воду.

»2



Огурец очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками.

»5



Посолите, добавьте оливковое масло, чеснок и тщательно перемешайте.

»6

Смешайте с кубиками огурца и укропом.



»8



Всыпьте чеснок, смешанный с солью и маслом.

»9



Разлейте суп по небольшим порционным тарелкам.

»3



Мелко нарежьте
зелень укропа.

»4



Разомните зубчики чеснока лезвием ножа.

»7

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перед подачей
на стол можно
добавить горстку
очищенных
грецких орехов.



Красочный фасолевый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ (8 порций)

2 стакана фасоли
1 столовая ложка оливкового масла
2 луковицы
1 зубчик чеснока
2 моркови, натертые на мелкой терке
1,5 кг помидоров, очищенных от кожицы
2 мелко нарезанных стебля сельдерея
2 кубика овощного бульона
1/3 стакана (80 мл) протертых помидоров
10 стаканов (2,5 л) горячей воды
Зелень петрушки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Стакан
Столовая ложка
Нож
Разделочная доска
Кувшин
Миска
Кастрюля

СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей – одна из самых древних овощных культур. В Древнем Египте листья дикорастущего сельдерея использовались в пищу. Позже сельдерей применяли как средство для улучшения пищеварения и как афродизиак. Известно, что сок сельдерея очищает организм от шлаков и укрепляет иммунитет.



Фасоль входит в состав многих блюд турецкой кухни, таких как, например, наваристые супы. В данном рецепте фасолевый суп сочетается с разными овощами. При желании, можно добавить копченые сосиски.



Красочный фасолевый суп Шаг за шагом

»1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Залейте фасоль водой и оставьте на ночь.

»2



Удалите семена из помидоров.

»5



Измельчите зелень петрушки.

»6



Мелко нарежьте зубчик чеснока.

»7 ЗАПРАВКА



Разогрейте масло в кастрюле и обжарьте лук до прозрачности

»8



Добавьте помидоры.

>>3



Нарежьте помидоры на небольшие кусочки.

>>4



Нашинкуйте лук.

>> **СОВЕТ**

Чтобы легко приготовить суп, подготовьте все необходимые ингредиенты заранее.



>>9

Положите тертую морковь.



>>10



Добавьте сельдерей.

» Красочный фасолевый суп Шаг за шагом

»12



Влейте протертые помидоры.

»13



Положите бульонные кубики.

»16



Посолите и поперчите по вкусу. Варите суп до готовности фасоли (около 1,5 часа).

»17 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**



Разлейте суп по тарелкам.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Фасолевый суп с сухариками

Как альтернативу наваристому фасолевому супу, можно приготовить чуть более кислый вегетарианский суп. Вам понадобятся: 1 банка готовой красной фасоли, 3 моркови, 2 корня петрушки, 2 веточки сельдерея, половина кабачка, половина лука-порей, 4 столовые ложки кукурузной крупы, соль и перец по вкусу. Мелко нарежьте

или натрите на крупной терке половину моркови и четверть кабачка. Измельчите четвертую часть петрушки. В кастрюлю положите все овощи, кроме фасоли, и залейте 1 л воды. Варите на слабом огне. Когда бульон будет готов, удалите овощи, которые варились целиком. Добавьте к бульону фасоль из банки и доведите до кипения. Раз-

ведите две столовые ложки кукурузной крупы в небольшом количестве бульона и добавьте в суп. Снова доведите до кипения, посолите и поперчите по вкусу. Посыпьте суп мелко нарезанной петрушкой и подавайте с обжаренными на масле сухариками, сделан-

ными из натертого чесноком, душицей и перцем хлеба.



»14 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



В кастрюлю долейте горячую воду.

»15

Положите
в кастрюлю
фасоль.



»18

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

Посыпьте
рубленной зеленью
петрушки
и подавайте.



Рулеты из баклажанов с начинкой из овечьего сыра

ИНГРЕДИЕНТЫ (2 порции)

1 крупный баклажан (около 400 г)
Соль
3-4 столовые ложки оливкового масла

НАЧИНКА

125 г жирного овечьего сыра
1 маринованный сладкий перец
2 столовые ложки измельченной мяты
2 веточки петрушки
Свежемолотый перец
Паприка

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Стакан
Чайная ложка
Столовая ложка
Нож
Разделочная доска
Терка
Небольшая миска
Миска
Жаропрочный поддон
Сковорода
Блюдец
Бумажные салфетки
Кухонная нить
Ножницы

ЖИРНЫЙ СЫР ИЗ ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА

Похожий на творог, мягкий сыр из овечьего молока созревает всего за несколько дней. Он отличается нежным вкусом, кремообразной текстурой с нотками грецких орехов. У этого сыра белая эластичная мякоть, он прекрасно подходит как для бутербродов, так и для салатов. Бундз – мягкий и нежный сыр из овечьего молока со сладковатым вкусом – будет отличным дополнением к салату из помидоров, свежего базилика и чеснока, политым оливковым маслом.



Какое блюдо можно назвать по-настоящему турецким? Например, рулетики из баклажанов и овечьего сыра по данному рецепту, которые станут отличной закуской или особым блюдом для вегетарианцев. Свежесть мяты и зелени петрушки оттеняет специфический вкус овечьего сыра.



Рулеты из баклажанов с начинкой из овечьего сыра Шаг за шагом

»1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Помойте баклажан.

»2



Удалите плодоножку и нарежьте вдоль тонкими пластами.

»5



К сыру добавьте паприку.

»6

Мелко измельчите петрушку и также добавьте к сыру.



»9



Обсушите пласты баклажана кухонной салфеткой.

»10



Поместите сырную массу на пластины.

Приготовление. Начинка. Рулеты >>

>>3



Посолите с двух сторон и оставьте на 30 минут.

>>4 **НАЧИНКА**

Натрите лук.



>>7

Поместите массу в большую миску и хорошо перемешайте.



>>8 **РУЛЕТЫ**

Промойте пласты баклажана под струей холодной воды.



>>11

Осторожно сверните рулетики.



>> 12



Обвяжите каждый рулетик кухонной нитью.

Рулеты из баклажанов с начинкой из овечьего сыра Шаг за шагом

»13



Обжарьте рулеты в горячем масле.

»14

Поместите рулеты в жаропрочную посуду.



»16 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Удалите кухонную нить.



»17



Нагрейте духовой шкаф до 160°C. Поместите рулеты в духовой шкаф на 15-20 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рулеты из баклажанов с грецкими орехами

Томатный соус или аджика подчеркнут восхитительный вкус рулетов из жареных баклажанов. Сыр из овечьего молока можно заменить другим, в том числе желтым или сыром с плесенью. В сырную массу из моцареллы или горгонзолы можно добавить лук и обжаренные грибы, например, рыжики или шампиньоны. Хорошо сочетаются рулеты с грецкими орехами.

Для их приготовления необходимо: 1 большой баклажан, 125 мл растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 4 давленных зубчика чеснока, 1/2 стакана размельченных грецких орехов, 1/2 стакана свежерубленой зелени петрушки или кинзы. Нарезьте баклажан вдоль на пласти толщиной 5 мм. Натрите солью и оставьте в дуршлаге на 30 минут. Затем промойте и

обсушите. Обжарьте ломтики баклажана в горячем масле около 5 минут с каждой стороны, а затем промокните бумажной салфеткой лишний жир. Ломтики баклажана можно приготовить и в духовом шкафу. Затем намажьте ломтики баклажана майонезом, посыпьте растертым чесноком и измельченными

грецкими орехами. Выложите очень мелко нарезанную зелень, заверните рулеты и подавайте к столу.



»15

Разрежьте кухонную нить, стараясь не повредить рулеты.



»18

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

Посыпьте блюдо
свежей мятой.



Филе барабульки на гриле с салатом из рукколы

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

800 г филе барабульки
2 пучка рукколы
4 чайные ложки оливкового масла
2 чайные ложки лимонного сока
Соль
Перец
Лимон, нарезанный кружочками, и помидоры черри (для украшения)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чайная ложка
Нож
Разделочная доска
Небольшая миска
Миска
Блюдец
Сковорода-гриль

ФИЛЕ БАРАБУЛЬКИ

Диетическое белое мясо барабульки в процессе приготовления становится нежно-розовым и прекрасно подходит как для рецепта легкой закуски в жаркий летний день, так и для основного блюда, к которому рекомендуется подавать свежее белое вино. Сок лимона удалит характерный запах моря и улучшит вкусовые качества блюда.



Барабульку часто путают с окунем из-за одинаковых красных плавников, однако обычно окунь – более крупных размеров. Очищать барабульку нужно осторожно, чтобы не пораниться острыми костями.



Филе барабульки на гриле с салатом из рукколы Шаг за шагом

»1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Вылейте половину оливкового масла в миску.

»2



Смешайте оливковое масло с соком лимона.

»5



Обжаривайте филе около 4 минут с каждой стороны.

»6



Смешайте рукколу с оставшимся оливковым маслом. Разложите по тарелкам.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

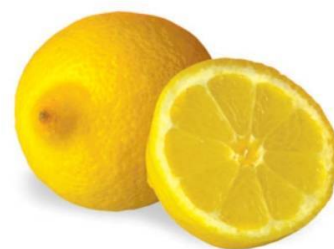
» Рыбное филе с пряными травами на гриле

Для этого рецепта необходимо: 2 филе любого сорта рыбы весом 500 г каждая, по 1 веточке чабреца и базилика, 3 зубчика чеснока, 6 столовых ложек оливкового масла, лимон, соль и перец. Нарежьте чабрец и базилик, долейте оливковое масло и добавьте толченый чеснок. Натрите очищенную и без внутренностей рыбу

солью и перцем (снаружи и внутри). Затем обваляйте в пряной смеси. Выложите рыбу на гриль и жарьте 15-20 минут. Другой оригинальный рецепт – рыбное филе с лаймом. Для него возьмите: 2 лайма, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки свежих листьев

шалфея, 4 филе любой рыбы весом 200 г каждая, соль и перец. Вымойте лайм и нарежьте кружочками. Разогрейте сливочное масло на сковороде и добавьте оливковое. Обжарьте листья шалфея и лайм. Переложите их в тарелку – они пригодятся для украшения блюда. Рыбное филе посолите, поперчите и обжарьте с обеих

сторон в ароматизированном масле. Перед подачей украсьте кружочками лайма и листьями шалфея.



»3



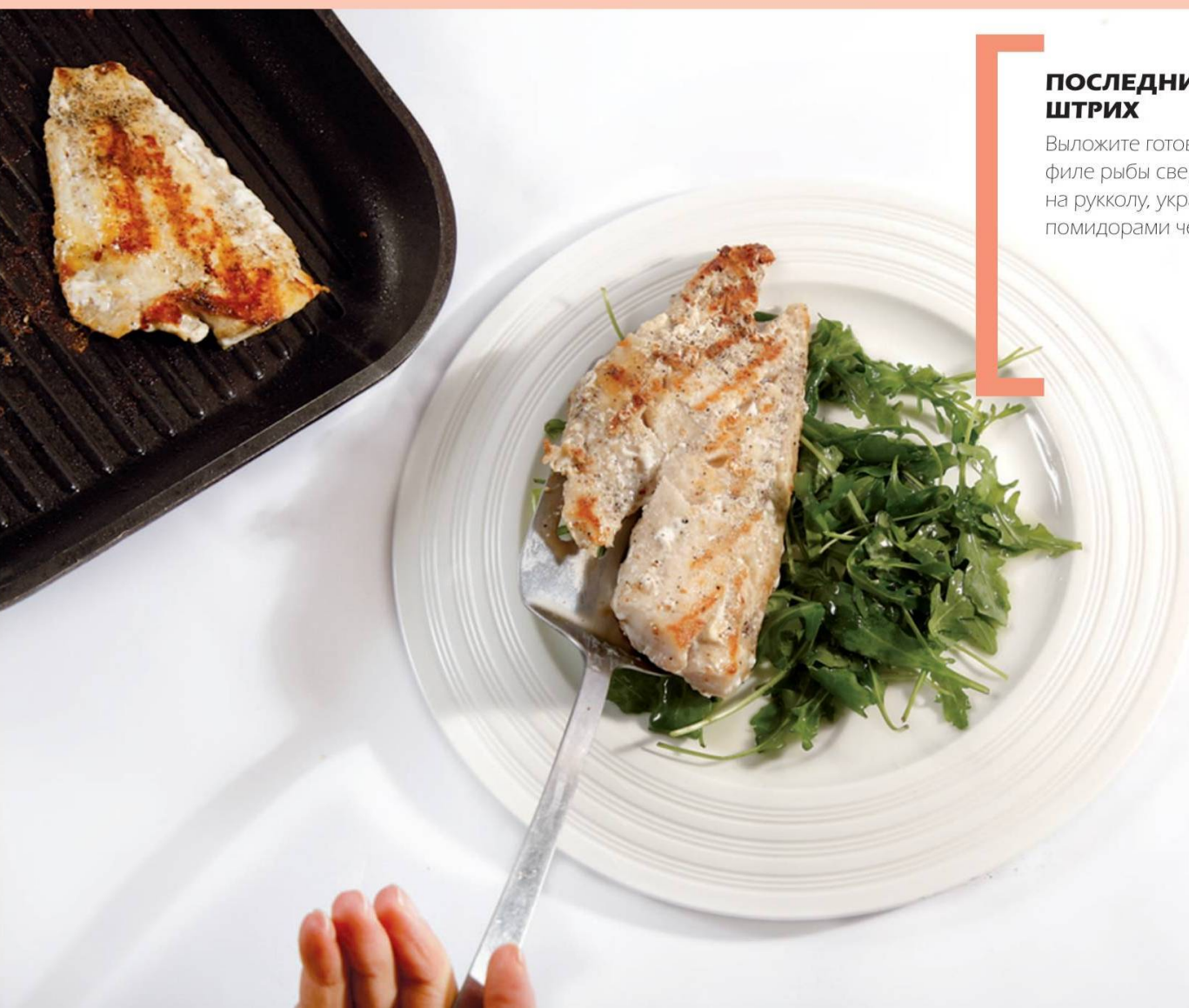
Филе рыбы посолите и поперчите. Полейте филе маринадом из оливкового масла и сока лимона.

»4 **ОБЖАРИВАНИЕ**



Выложите рыбное филе на сковороду-гриль.

»7



ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Выложите готовое филе рыбы сверху на рукколу, украсьте помидорами черри.

[Адана-кебаб

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

800 г фарша из мяса ягненка
2 ломтика черствого хлеба
1 луковица, нашинкованная
1 чайная ложка сливочного масла
1 измельченный зубчик чеснока
2 яйца
Хлебный мякиш
1 чайная ложка зиры в порошке
2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки
Соль
Свежемолотый черный перец
1 столовая ложка растительного масла

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чайная ложка
Столовая ложка
Нож
Разделочная доска
Небольшая миска
Миска
Большая миска
Блюдце
Блюдо
Кувшин
Сковорода
Сковорода-гриль

ЛУК

Лук имеет высокую питательную ценность и отличается большим количеством таких элементов, как эфирные масла, пектин, витамины, дисульфид (ответственный за раздражение оболочки глаз и выделение слезы у человека). Лук – одна из самых полезных культур. Не случайно лук называют домашним доктором, так как он обладает замечательными лечебными свойствами, например, против простудных или сердечных заболеваний.



Кебаб является типичным блюдом турецкой кухни. Его разновидность – Адана-кебаб, родом из пятого по величине города Турции и названный его именем, – очень популярен и представляет из себя длинную колбаску из бараньего фарша на шампуре.



Адана-кебаб Шаг за шагом

»1 ФАРШ



Размочите сухари в горячей воде.

»2



Обжарьте лук и чеснок на сливочном масле.

»5

Измельчите сухари.



»6

Добавьте яйцо.



»9



Посыпьте перцем и зирой.

»10



Посолите.

>>3



Выложите мясной фарш в большую миску.

>>4



Отожмите сухари и добавьте к фаршу.

>>7



Добавьте обжаренный лук и чеснок.

>>8



Посыпьте пряными травами.

>>11

Тщательно смешайте ингредиенты до получения однородной смеси. Если фарш слишком жидкий – добавьте немного панировочных сухарей.



» Адана-кебаб Шаг за шагом

»12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Руками, смоченными в воде, сформируйте 8 длинных колбасок и поместите их на деревянные палочки-шампуры.

»13



Сбрызните колбаски маслом.

»16 СОУС



Смешайте йогурт с перцем.

»17



Посолите.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Кебаб из говядины или курицы

Альтернативой кебабам из баранины может служить кебаб из говядины. Понадобятся: 800 г говяжьего фарша, 6 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок свежей мяты, по 2 ч. ложки молотого черного перца и зиры, по 1 ч. ложке молотого чили, корицы и карри, соль. Мелко нашинкуйте зелень петрушки и мяты, измельчите чеснок. Добавьте травы и другие приправы

к мясному фаршу. Тщательно перемешайте и сформируйте колбаски и поместите их на палочки для шашлыка. Обжарьте на гриле или в духовке в течение 12 минут. Подавайте с салатом или любым другим гарниром. Также можно приготовить куриный кебаб, для которого потребуется: 0,5 кг куриных грудок, по 1 ч. ложке молотой зиры и перца, 4 горошины душистого перца, ис-

толченные в ступке, 2 зубчика чеснока, растительное масло, 0,5 кг белокочанной капусты, 3 ст. ложки майонеза, 1,5 ст. ложки сметаны 18% жирности, 1 ст. ложка нарезанного укропа, 2 огурца. Нарезьте грудки кубиками, посолите и обжарьте на оливковом масле со специями. Тонко нарежьте капусту, приготовьте соус: смешайте майонез и сметану, добавьте мелко нарезанный

чеснок, укроп и соль. Нарезьте огурец тонкими ломтиками, добавьте капусту и перемешайте с майонезом и сметаной. Выложите салат на дно блюда, сверху – горячее мясо.



»14 ОБЖАРИВАНИЕ НА ГРИЛЕ



Выложите колбаски на сковороду-гриль и обжаривайте 7-10 минут с обеих сторон.

»15



Выложите готовые колбаски на блюдо.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте Адана-кебаб с йогуртовым соусом. С этим блюдом отлично сочетаются зеленый перец-гриль или другие овощи.



[Кушбашилы пиде

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

450 г муки
20 г дрожжей
Щепотка сахара
0,5 чайной ложки соли
1 столовая ложка растительного
масла
2 столовые ложки йогурта

НАЧИНКА

1 сладкий красный перец без семян
1 помидор, очищенный от кожицы
1 пучок мелко нашинкованной
зелени чабреца
250 г бараньего фарша
150 мл воды
2 столовые ложки растительного
масла
Щепотка соли
Свежемолотый черный перец
2 пучка рукколы
2 чайные ложки сока лимона
Лимон, нарезанный кружочками,
и помидоры черри (для украшения)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чайная ложка
Нож
Разделочная доска
Миска
Небольшая миска
Блюдец
Сковорода

ДРОЖЖИ

Дрожжи – одноклеточный грибок, производящий фермент, способный расщеплять органические соединения, такие как сахар. Масса, заставляющая бродить тесто, была известна еще со времен античности: ее использовали для приготовления выпечки, пива и дистилляции крепких алкогольных напитков и вин.



Пиде – типичная турецкая дрожжевая булочка в форме каяка, фаршированная мясом. К ней можно добавить гарнир из салата. Это блюдо подойдет как для быстрого перекуса, так и для питательного обеда или ужина.



Кушбашилы пиде Шаг за шагом

»1 ТЕСТО



Влейте воду в миску.

»2



Добавьте сахар и размешайте до полного растворения сахара.

»5



Добавьте йогурт и вновь перемешайте все ингредиенты.

»6



Всыпьте муку и соль и замесите тесто.

»8 НАЧИНКА



Обжарьте фарш на масле. Посолите и поперчите.

»9

Выложите мясо в миску.



>>3

Положите дрожжи, разомните их ложкой.



>>4



Влейте масло и тщательно перемешайте.

>>7

Поставьте тесто в теплое место на 1 час.



>>10



Добавьте нашинкованный лук, нарезанные помидоры, чабрец. По необходимости приправьте солью и перцем.

>> 11

Перемешайте все ингредиенты.



» Кушбашилы пиде Шаг за шагом

»12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Выложить подошедшее тесто на поверхность.



» 13



Разделите тесто на 8 частей и сформируйте шарики.

»16

Таким образом подготовьте 8 пиде.



» 17



Выпекайте пиде в духовом шкафу, разогретом до 225°C, около 20 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Слоеный пирог с мясом

Для пирожков из слоеного теста необходимо: 2 упаковки по 500 г каждая готового слоеного теста, 900 г свиного фарша, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 1 мелко нашинкованный репчатый лук, 1 зубчик чеснока, 2 чайные ложки семян фенхеля, растительное масло для жарки, щепотка молотого перца чили, 1 лавровый лист, веточка чабреца, 1 веточка

нарезанного розмарина, 1 веточка нарезанного шалфея, 1 чайная ложка молотой корицы, щепотка свежемолотого ореха, соус пиккалилли. На сковороду влейте масло и обжарьте нашинкованный лук на среднем огне. Добавьте чеснок, семена фенхеля,



чили, лавровый лист, чабрец, розмарин и шалфей и продолжайте жарку еще несколько минут. Остудите. В большой миске смешайте фарш, 1 яйцо, муку, корицу, мускатный орех и соль. Хорошо перемешайте. Нагрейте духовой шкаф до 180°C. Раскатайте

слоеное тесто в тонкий пласт. Соедините ароматизированный мясной фарш с луковой массой, приготовленной ранее, перемешайте. Положите мясной фарш на середину пласта из слоеного теста. Защипните края теста, чтобы начинка не выпала при выпекании. Смажьте тесто яйцом при помощи кисточки. Выпекайте в духовке 25-30 минут.

»14



Слегка раскатайте каждый шарик и выложите на него начинку.

» 15

Приподнимите край теста, чтобы начинка не выпала при выпечке.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте пиде горячими. Для разнообразия их можно полить вашим любимым соусом.



Бараньи ребрышки на гриле

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

12 бараньих ребрышек
1 луковица
3 зубчика чеснока
4 красных луковицы
4 стручка перца чили
4 помидора
7 столовых ложек оливкового масла
Свежемолотый черный перец
Свежие листья базилика

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Столовая ложка
Чайная ложка
Нож
Разделочная доска
Кухонные щипцы
Миска
Небольшая кастрюля
Сковорода-гриль

КРАСНЫЙ ЛУК

По своим питательным свойствам красный лук не уступает своему собрату – репчатому луку. Если под рукой не оказалось красного лука, его можно заменить обыкновенным белым. Красный лук используется в соусах, его тушат, запекают и жарят. Благодаря своему нежному вкусу он незаменим в салатах.



Бараньи ребрышки на гриле – одно из наиболее типичных мясных блюд турецкой кухни. Рецепт приготовления прост, но не оставляет места для импровизации – мясо должно мариноваться по меньшей мере в течение 4 часов.



Бараньи ребрышки на гриле Шаг за шагом

»1 **МЯСО**



Вымойте мясо и обсушите его кухонной бумагой.

»2



Нарежьте ребрышки равными кусочками.

»5



Смешайте мелко нарезанную зелень петрушки с половиной натертого лука.

»6



Влейте оливковое масло в небольшую миску.

»9

Залейте ребрышки маринадом.



»10



>>3



Поместите ребрышки в глубокое блюдо.

>>4 **МАРИНАД**

Очистите лук и натрите на мелкой терке.



>>7



Смешайте оливковое масло, чеснок и лук.

>> 8

Посолите, поперчите и еще раз перемешайте.



>>11 **ОВОЩИ**

Очистите луковицы красного лука и разрежьте на 4 части.



Накройте блюдо крышкой и оставьте мясо мариноваться в течение 4 часов.

» Бараньи ребрышки на гриле Шаг за шагом

»12



Помойте помидоры и разрежьте пополам.

»13 **ГРИЛЬ**



Поместите ребрышки на гриль.

»16



Сбрызните овощи оливковым маслом. Обжарьте мясо и овощи.

»17



Разрежьте помидоры пополам и обжарьте до готовности.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Баранина по-английски

Другой вариант рецепта предполагает использование остро-сладкого соуса. Для приготовления этого блюда необходимо: 700 г бараньей грудинки, 3 столовые ложки остро-сладкого соуса чатни, 4 столовые ложки томатного соуса, 2 столовые ложки яблочного уксуса, по 2 чайные ложки английского соуса и нежной горчицы, 1 чайная ложка коричневого сахара. В неглубокой ми-

ске (не из металла) смешайте чатни, томатный соус, яблочный уксус, английский соус, горчицу и сахар до получения однородной мягкой массы. Острым ножом нарежьте ребрышки и положите в соус. После того, как мясо впитает вкус соуса, выньте ребрышки и обжарьте их на углях в течении 10-15 минут, постоянно переворачивая и поливая соусом. Подавайте на подогретых та-

релках, украсив салатом из листьев рукколы и помидоров черри.



»14



Поместите целые помидоры на гриль.

»15



Положите лук и перец.

»18

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

Подавайте
ребрышки
горячими,
с гарниром
из овощей-гриль.



Пилаф из курицы по-турецки

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

400 г куриных грудок, нарезанных на шницели

1 пучок свежего зеленого лука

1 желтый болгарский перец

2 зубчика чеснока

250 г помидоров, очищенных от кожицы

3 столовые ложки подсолнечного масла

1 сушеный стручок чили

Щепотка молотого шафрана

2,5 стакана куриного бульона

40 г изюма

250 г длиннозерного риса

40 г кедровых орешков

Соль

Свежемолотый черный перец

1 чайная ложка молотой зиры
(по желанию)

Нашинкованная зелень петрушки
(1 пучок)

200 г йогурта

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чайная ложка

Столовая ложка

Нож

Разделочная доска

Лопаточка

Кувшин

Небольшая миска

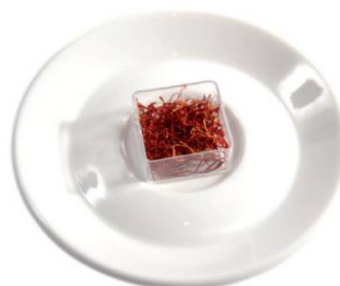
Сковорода

Шумовка

Миска

ШАФРАН

С давних времен шафран считался символом богатства и высокого положения из-за дороговизны его производства, так как для получения этой приправы используются лишь рыльца крокуса. Приправу можно найти в продаже в форме нитей или порошка. Слово «шафран» происходит от арабского «азафран», означающее «желтый», а также «нить».



Рецепт пиллафа – популярного блюда на всем Ближнем Востоке – известен еще с XVI века, его готовили из риса и баранины. Вариант пиллафа с курицей и помидорами появился гораздо позже, но тем не менее для его приготовления используется тот же самый принцип.



Пилаф из курицы по-турецки Шаг за шагом

»1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Нарежьте куриные грудки на кубики толщиной 1 см.

»2

Вымойте лук и нарежьте тонкими кружочками.



»5



Следите, чтобы куриные грудки обжарились равномерно.

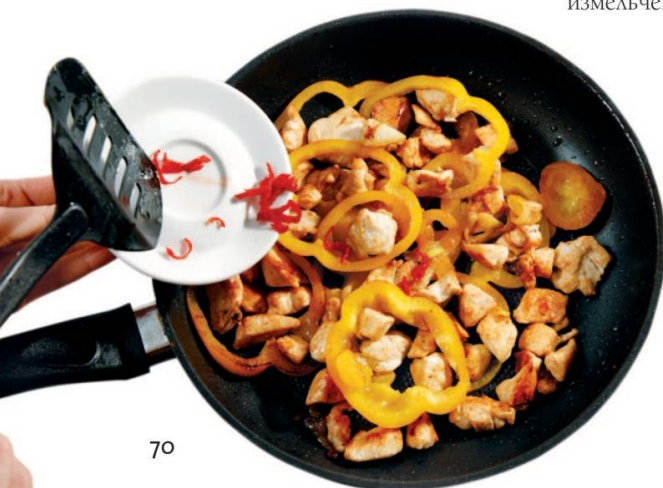
»6

Добавьте чеснок и лук.



»9

Посыпьте измельченным чили.



»10



Влейте бульон в миску, добавьте шафран.

>>3

Вымойте перец, удалите семена и нарежьте колечками.



>>4 **КУРИЦА**



Налейте масло в сковороду, разогрейте и положите нарезанные куриные грудки.

>>7



Добавьте колечки перца.

>>8



Перемешайте все ингредиенты в сковороде и обжарьте до золотистой корочки (около 4 минут).

>>11

Залейте изюм горячей водой и дайте ему распариться.



» Пилаф из курицы по-турецки Шаг за шагом

»12

Нарежьте помидоры и добавьте к курице.



»13

Положите изюм и влейте бульон, окрашенный шафраном.



»16



Всыпьте рис.

»17



Тушите на среднем огне около 25 минут, периодически слегка встряхивая. При необходимости, долейте воду.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Классический турецкий пилаф

Чтобы приготовить пилаф из говядины по старинному классическому рецепту, где не предусматривалось использование помидоров, понадобятся: 250 г риса, 400 г говядины, 2 моркови, 1 большая или 2 средние луковицы, 8 столовых ложек оливкового масла, соль. Промойте рис несколько раз и оставьте разбухать в горячей подсоленной воде на

2 часа. Промойте мясо, обсушите и нарежьте кубиками. Очистите лук, нарежьте колечками. Очистите морковь и нарежьте соломкой. Обжарьте мясо в масле, добавьте лук и обжаривайте еще одну минуту. Переложите мясо и лук в кастрюлю, сверху выложите морковь, залейте водой таким образом, чтобы она покрыла содержимое кастрюли, посо-

лите. Тушите, не размешивая, на среднем огне 50 минут. В тушеное мясо всыпьте набухший и отжатый рис, долейте воду, чтобы она покрыла содержимое кастрюли. Накройте кастрюлю крышкой и тушите пилаф на сильном огне. Следите за тем, чтобы рис проварился равномерно. При необходимости, добавьте горячую воду. Когда вода испарится и рис сва-

рится, держите пилаф в кастрюле, укутанной полотенцем еще 20 минут.



»14



Всыпьте кедровые орешки, слегка посолите, поперчите и посыпьте зирой. Перемешайте.

»15



Добавьте два стакана куриного бульона.

»18

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и молотой зирой. Смешайте с йогуртом.



Фаршированный перец

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

8 болгарских перцев
2 столовые ложки изюма
2 луковицы
1/3 стакана (80 мл) оливкового масла
150 г риса
2 столовые ложки кедровых орешков
1/2 чайной ложки молотой корицы
Соль
Свежемолотый перец
2 дольки помидоров

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Стакан
Столовая ложка
Чайная ложка
Вилка
Разделочная доска
Шумовка
Блюдец
Небольшая миска
Кастрюля
Сковорода

ИЗЮМ

Изюм, или сушеный виноград, нашел свое применение в изготовлении различных видов кондитерских изделий и сладостей. Но его также часто кладут в салаты, блюда из риса и овощей или как дополнение к мясному и рыбному фаршу для начинки. Изюм отличается высоким содержанием сахара (прежде всего, фруктозы), который кристаллизуется при долгом хранении продукта.



Фаршированный перец – типичное блюдо не только в Турции, но и на Балканах. Обычно его едят холодным. Несмотря на отсутствие в нем мяса, блюдо получается очень сытным из-за рисовой начинки и самого перца, который не считается диетическим овощем.



Фаршированный перец Шаг за шагом

»1 НАЧИНКА



»2



»5

Добавьте
кедровые орехи.



» 6



Добавьте изюм.

»9



Постоянно помешивая, обжарьте рисовую смесь. Влейте стакан воды, доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите под крышкой на слабом огне 20 минут до полного испарения воды.

>>3

Слегка обжарьте лук (до прозрачности).



>>4



Всыпьте рис.

>>7

Посолите, посыпьте молотой корицей.



>>8

Поперчите.



>>10 **ОВОЩИ**



У перца срежьте «шляп-ку» и удалите плодоножку.

>>11



Аккуратно вырежьте семенную коробку.

» Фаршированный перец Шаг за шагом

»12

Перец наполните фаршем.



»13



Поверх фарша поместите кружочек помидора.

»16



Посолите.

»17



Тушите в течение 20 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Перец, фаршированный сыром и овощами

Предлагаем вам рецепт сырно-овощной начинки для фаршированного перца. Для этого необходимо: 4 сладких перца, 3 больших шампиньона, половина луковицы, 1 столовая ложка оливкового масла, 100 г обезжиренного творога, 2 ветки брокколи, 1 яйцо, соль и перец по вкусу, 1 зубчик чеснока, 1 ложка пасты, сделанной из чеснока, пряных трав,

миндаля и хлеба, молотый красный перец (сладкий и острый), 8 ломтиков моцареллы. Вымойте перец и разрежьте пополам. Натрите лук на мелкой терке и обжарьте в одной столовой ложке оливкового масла. Когда лук хорошо смешается с маслом, добавьте шампиньоны, нарезанные кубиками. Посолите, поперчите и обжарьте. Отварите брокколи на слабом

огне до полуготовности. Смешайте творог, яйцо, соль, черный и красный перец, чеснок. К шампиньонам добавьте брокколи кусочками, и обжарьте. Выложите начинку на половинки перца. Поверх начинки положите ломтик моцареллы. Переложите на противень,

предварительно застеленный фольгой. Выпекайте в духовом шкафу при температуре 200°C.



»14 ТУШЕНИЕ

Поместите фаршированный перец в кастрюлю срезом вверх.



»15

Долейте оставшееся оливковое масло и стакан воды.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перец остудите и подавайте на охлажденной тарелке.



[Рахат-лукум

ИНГРЕДИЕНТЫ (10 порций)

1 кг сахара

250 г рисовой муки

1,4 л воды

Соль

Половинка лимона

Сахарная пудра

Пищевой краситель

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чайная ложка

Столовая ложка

Нож

Миска

Венчик

Тонкая х/б салфетка

Кувшин

Кастрюля

Кисточка

РИСОВАЯ МУКА

Рисовую муку применяют в хлебопечении, кондитерском деле, а также для производства рисовой бумаги.

В азиатской кухне рисовую муку добавляют для загустения фруктовых десертов; она незаменима для приготовления соусов и густых супов. Употребление рисовой муки рекомендуется лицам с индивидуальной непереносимостью клейковины.



На примере рецептов восточных сладостей можно обобщить принцип турецкой кухни: простой способ приготовления никак не отражается на великолепном вкусе конечного продукта. Сладкие цветные кубики рахат-лукума отлично подойдут на закуску к чаю или кофе.



[Рахат-лукум Шаг за шагом

»1



Накройте небольшую форму тонкой хлопчатобумажной салфеткой.

»2



Всыпьте половину рисовой муки.

»5

Размешайте сахар до полного растворения.



»8



Добавьте щепотку соли.

»9



Выжмите сок лимона.

>>3 МАССА



В кастрюлю налейте воду.

>>4



Всыпьте сахар.

>>6



Всыпьте оставшуюся половину рисовой муки.

>>7

Тщательно перемешайте все ингредиенты и поставьте на огонь.



>>10



Растворите немного пищевого красителя в воде. Влейте раствор в кастрюлю, помешивая массу.

>>11



Тщательно перемешайте до получения однородной массы.

» Рахат-лукум Шаг за шагом

»12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Для того, чтобы узнать степень готовности массы, зачерпните ложкой массу и охладите в ледяной воде. Выложите содержимое ложки на рисовую муку. Если масса тягуча и не расплывается – рахат-лукум готов.

»13

Вылейте горячую массу в форму.



»16



Обильно посыпьте массу сахарной пудрой.

»17



Разрежьте массу на кубики, посыпая лезвие ножа сахарной пудрой.

»18



Обвалийте кубики в сахарной пудре.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Пранине из черного и белого шоколада

На десерт можно также приготовить шоколадные конфеты. Понадобятся: 150 мл взбитых сливок, 3 ст. ложки сахара, 20 г черного шоколада, 3 ст. ложки какао-порошка, 1 ст. ложка коньяка, миндаль или другие орехи, сахарная пудра. В кастрюле смешайте взбитые сливки и сахар. Постоянно встряхивая крем, доведите до кипения. Добавьте какао-порошок и тертый шо-

колад. Перемешайте до однородной массы. Разделите на три части. К одной добавьте коньяк, к другой – миндаль, к третьей – другие орехи. Остудите и поставьте массу охлаждаться в холодильнике на несколько часов. Из охлажденной массы сформируйте конфеты и обваляйте их в какао-порошке, орехах или сахарной пудре. Еще один рецепт – конфеты из белого

шоколада, для которого необходимо взять: 100 г белого шоколада, 125 г маскарпоне, 3 ст. ложки сахарной пудры, 50 г сливочного масла, ванильный экстракт или 1 ст. ложка коньяка, тертый мускатный орех, ягоды черники, миндаль, тертый кокос и сахарная пудра. Растопите шоколад и смешайте со сливочным маслом. В другой посуде соедините маскарпо-

не и сахарную пудру. Охладите шоколадную массу и осторожно влейте к сырной. Посыпьте специями. Смешайте до получения однородной пасты, охладите и сформируйте конфеты.



»14



Охладите и дождитесь загустения массы.

»15



Выложите массу из формы на разделочную доску.
Снимите салфетку и стряхните излишки рисовой муки.

»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Выложите
лакомство на блюдо.
Храните рахат-лукум
в жестяной коробке
с крышкой.



«Дамский пупок»

ИНГРЕДИЕНТЫ (20 порции)

50 г сливочного масла

1 стакан (250 мл) воды

Щепотка соли

150 г пшеничной муки

2 яйца

Фисташки

ДЛЯ СИРОПА

2 стакана (500 мл) воды

300 г сахара

Сок одного лимона

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Графин

Лопатка

Миска

Разделочная доска

Венчик

ФИСТАШКИ

Фисташки – самые питательные из всех орехов. Знаете ли вы, что в одной фисташке содержится 3 калории? Полезная закуска из 30 фисташковых орехов не только утолит голод, но и зарядит организм многими витаминами, минералами и ценными фитохимическими веществами. Фисташковое дерево – долгожитель, и в наши дни мы продолжаем лакомиться ядрами орехов, посаженных многие века назад.



Название и форма турецкого десерта «дамский пупок» напоминает о тех временах, когда жены высокопоставленных восточных деятелей жили в сералях, а прекрасные наложницы исполняли танец живота.



«Дамский пупок» Шаг за шагом

»1 ТЕСТО



Налейте воду в кастрюлю.

»2



Посолите.

»5

Добавьте муку, помешивая, до получения плотной упругой массы.



»6



Остудите массу.

»9



Руками, смоченными в воде, сформируйте 20 шариков. В центре каждого шарика сделайте углубление пальцем так, чтобы тесто напоминало форму пупка.

>>3



Положите сливочное масло.

>>4



Доведите содержимое кастрюли до кипения.

>>7



По одному добавьте яйца.

>>8



Тщательно вымесите до получения блестящего теста.

>>10 **ОБЖАРИВАНИЕ**



Разогрейте масло на сковороде.

>>11



Обжарьте шарики с обеих сторон.

»» «Дамский пупок» Шаг за шагом

»»12 СИРОП

Влейте в кастрюлю воду и сок одного лимона.



»»13

Всыпьте сахар и сварите сироп. Половина воды должна испариться.



»»16

Измельчите орехи.



»»17



Заполните углубления жареного теста фисташками.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Миндально-фисташковый пирог

Вместо фисташек в основной рецепт можно добавить грецкие или миндальные орехи. Сок лимона можно заменить апельсиновым, с добавлением небольшого количества тертой цедры апельсина. Для приготовления миндально-фисташкового пирога необходимо: 15 г размягченного сливочного масла, 1 стакан

сахара, 4 яйца, 1,7 стакана пшеничной муки, 3 чайные ложки пекарского порошка, тертая цедра апельсина, молотый миндаль, сок половины лимона, 1 столовая ложка



толченых фисташек, масло для смазки. Смешайте сливочное масло и сахар до получения кремообразной массы, добавьте муку, смешанную с пекарским порошком. Вмешайте орехи и цедру апельсина. Выложите массу в

форму диаметром 24 см, смазанную маслом. Разровняйте поверхность ножом и выпекайте 35 минут при 175°C*. Пирог остудите и выньте из формы. Сварите сироп из 3/4 стакана воды, 7 столовых ложек сахара и лимонного сока на сильном огне в течение 5 минут. Обмажьте пирог сиропом и обсыпьте толчеными фисташками.

»14



Поместите обжаренные шарики из теста в сироп.

»15

Обильно
полейте
сиропом.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Украсьте готовый
десерт листьями
мяты.



Миндальный десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

600 мл молока

120 г миндаля

30 г рисовой муки

120 г сахара

Несколько листочков базилика
для украшения

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Столовая ложка

Половник

Блендер

Кувшин

2 небольшие миски

Кастрюля

Сковорода

Бумага для выпекания

МИНДАЛЬ

В Европе миндаль стал известен благодаря купцам, которые везли его из далеких стран, расположенных по Великому шелковому пути. Позже миндальные деревья стали выращивать в США, где на сегодняшний день сконцентрировано 75% всего производства миндаля. Историческая родина миндального ореха – Средняя Азия, где он всегда присутствовал как ингредиент для рецептов основных блюд и десертов.



Незатейливый и простой в приготовлении домашний миндальный десерт очень вкусен. С ним прекрасно сочетаются мороженое, взбитые сливки и любые фрукты. В верхнем слое крема сосредоточен весь вкус миндаля – одного из самых важных ингредиентов среднеазиатской кухни.



Миндальный десерт Шаг за шагом

»1 КРЕМ



Ошпарьте миндальные орехи горячей водой. Снимите кожицу с остывших орехов.

»2



Оставьте 4 ореха для украшения. Залейте остальные 2 ложками молока. Смешать и растереть ореховую массу в блендере.

»5



Влейте приготовленную смесь молока с рисовой мукой. Добавьте миндальную массу.

»6



Варите, постоянно помешивая, на слабом огне 20-25 минут. Разлейте десерт по креманкам и остудите.

»7 СИРОП



Положите столовую ложку сахара на сковороду и растопите до образования карамели. Снимите с огня, добавьте 4 миндальных ореха и обваляйте их в карамели.

»8



Выложите орехи на лист бумаги для выпекания и остудите. Украсьте крем карамелизованным миндалем.

»3



Размешайте рисовую муку с небольшим количеством теплого молока.

»4 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Влейте оставшееся молоко в кастрюлю. Добавьте сахар и доведите до кипения.

»9

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перед подачей украсьте тарелки листьями базилика.



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ
ТОМ 17**

**ББК 36.997
И 44**

ISBN 978-84-15481-79-9

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

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

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

Все права защищены

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

2013 год

ISBN 978-84-15-48179-9



9 788415 481799 >



Турецкая кухня шаг за шагом

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

ISBN 978-84-15-48179-9



9 788415 481799 >