

Ваш 
ДОМ

ЖИВОТИЧЕСКАЯ



КУХНЯ



ЭКЗОТИЧЕСКАЯ



КУХНЯ

„ТАК КАК БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ
ЗЕМНЫХ И НЕБЕСНЫХ РАДОСТЕЙ
ЗАКЛЮЧЕНА В УДОВОЛЬСТВИЯХ,
КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ
ОТ КУШАНИЙ И НАПИТКОВ,
А ТАКЖЕ ОТ ПРИМЕНЕНИЙ БЛАГОВОНИЙ,
ТО ВОЗДАДИМ ИМ ДОЛЖНОЕ”.



СП „СМАРТ”
Ленинград
1990

ЛАКОМСТВА ШАХЕРЕЗАДЫ



*(Кухни стран Ближнего и Среднего Востока
и стран Магриба)*



Экзотическая кухня. — СП „СМАРТ”, Ленинград. — 1990. — 32 с.
В настоящее издание вошли кулинарные рецепты традиционных
блюд стран Магриба и других регионов планеты.



ЛАКОМСТВА ШАХЕРЕЗАДЫ

Характерной особенностью единой арабской национальной кулинарии (Египта, Алжира, Сирии, Ирака, Ирана, Саудовской Аравии, Ливана, Ливии) является широкое использование таких продуктов, как баранина, козлятина, телятина, птица, бобовые, рис, овощи, фрукты. Арабы-мусульмане свинину в пищу не употребляют. Значительное место занимают блюда из рыбы, яиц, молочно-кислых продуктов.

Другая отличительная черта арабской кухни — широкое применение в больших количествах различных приностей: лука, чеснока, оливок, перца черного и красного, корицы, ароматических трав и т. д. Для приготовления пищи главным образом используется оливковое масло.

Салат из помидоров по-арабски

Помидоры нарезают дольками, укладывают горкой в салатник, солят, поливают лимонной кислотой, по бокам кладут маслины и зеленый лук. Поливают оливковым маслом. Сверху кладут дольку лимона.

150 г свежих помидоров, 25 г маслин, 1 г лимонной кислоты, пол-лимона, 30 г зеленого лука, 15 г оливкового масла, соль.



Паштет из фасоли

Перебранную, промытую фасоль отваривают в кипящей воде, откидывают, протирают, смешивают с пассерованным луком, добавляют соль, уксус, перец. Оформляют в виде рулета и охлаждают. При подаче нарезают по 2–3 кусочка.



150 г фасоли, 25 г растительного масла, 30 г репчатого лука, 5 г 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Перец по-алжирски

Стручки перца сначала пекут, затем очищают и нарезают крупной лашпой, смешивают с нарезанным кольцами репчатым луком, заправляют по вкусу солью, черным перцем, оливковым маслом и уксусом.

150 г сладкого перца, 25 г лука, 15 г оливкового масла, 5 г 3 %-ного уксуса, соль, перец.

Распространенным блюдом у многих арабских народов является пшеничная или кукурузная каша — бургуль. В торжественных случаях бургуль выкладывают в виде пирамиды и заправляют жиром или покрывают маленькими кусочками мяса. Иногда бургуль поливают кислым молоком.



Хамине — яйца

Яйца варить вместе с шелухой не менее 2 часов. После такой продолжительной варки белок окрасится в коричневый цвет. Затем яйца очистить, разделить пополам и каждую половину украсить ломтиком лимона, посыпав предварительно солью и перцем.

4 яйца, горсть луковой шелухи, 1/2 лимона, соль и перец.

Салат из земляных орехов по-египетски



Земляные орехи растолочь, помидоры очистить, мякоть нарезать небольшими кубиками, лук мелко порубить. Орехи, помидоры и лук посолить и посыпать красным перцем и дать им пропитаться.

125 г земляных орехов, 4 помидора, 1 луковица, соль, перец красный.

Мункачина — арабский салат

Апельсины очистить и так же, как лук, нарезать тонкими круглыми ломтиками. Из



оливок удалить косточки. Все смешать, добавить растительное масло, посолить и посыпать перцем по вкусу.

3 апельсина, 2 луковицы, 125 г оливок, соль, перец, оливковое масло.

Стручки фасоли по-египетски



Стручки фасоли вымыть, очистить, более крупные разломать. Лук мелко порубить и слегка обжарить в растительном масле. Добавить фасоль, потушить несколько минут под крышкой на небольшом огне (сковороду часто встряхивать). Добавить томатный сок, специи, посолить и тушить фасоль до готовности. Незадолго до готовности добавить очищенные, разрезанные на дольки помидоры. Заправить уксусом или лимонным соком, дать настояться, после чего подать в холодном виде. Рассчитано на 2 порции.

250 г нежных зеленых стручков фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 2-3 помидора, 2 ст. ложки томатного сока, соль, перец, щепотка сахара, 1 чайная ложка уксуса или сока лимона.

Большинство супов арабской кухни готовится на мясном бульоне. Особенность их приготовления заключается в том, что сначала мясо обжаривается крупным куском без жира, затем его заливают водой и варят до готовности. При подаче на стол во многие супы добавляют чеснок и посыпают зеленью.

Сирийский суп из чечевицы



Чечевицу тщательно промыть. В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем мелко нарубленный лук. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить 1,5 часа, затем добавить мелко нарубленный шпинат и кипятить еще 15 минут. Заправить лимонным соком. Рассчитано на 2-3 порции.

500 г чечевицы, 1,5 л воды, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, 60 г мелко нарубленного шпината, 1 чайная ложка лимонного сока.

Суп-пюре из гороха по-египетски



Приготовить пюре из сушеного желтого гороха и развести его бульоном. Суп заправить сливками, желтками и маслом.

1,5 л бульона, 450 г пюре из гороха, 150 г сливок, 3 яйца, 60 г масла.

Суп кукурузный с мясом по-арабски



Крупные куски мяса обжаривают без жира и готовят бульон. Затем бульон процеживают, засыпают в него перебранную и промытую кукурузу и варят до полуготовности. После этого заправляют пассерованным томатом, мелконашинкованным пассерованным луком и доводят до готовности. При подаче добавляют толченый чеснок и зелень.

300 г мяса, 150 г кукурузы, 60 г репчатого лука, 30 г топленого масла, 70 г томат-пюре, чеснок, зелень, соль.

Для арабской кухни типична тепловая обработка многих мясных блюд без применения жира. Белки мяса, соприкасаясь с раскаленной поверхностью сковороды, свертываются и образуют корочку, которая удерживает в продукте мясной сок и придает продукту нежность.

Баранина с черносливом



Мясо нарезать узкими кусочками (1X5 см). Лук мелко порубить и слегка обжарить, затем добавить к нему мясо и тоже обжарить. Посыпать мукой, добавить специи и все хорошо перемешать. Затем залить горячей водой так, чтобы она покрыла мясо, и поставить тушить на слабом огне, под крышкой. Незадолго до готовности добавить чернослив, который предварительно должен быть замочен на 12 часов (из чернослива следует удалить косточки), а также сахар. Подать с рассыпчатым рисом. Рассчитано на 4–6 порций.

750 г баранины (грудинка или шейная часть), 1 большая луковица, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 неполная ст. ложка муки, корица на кончике ножа, 120 г чернослива, 1 чайная ложка сахара, соль, перец.

Баряны котлеты „Тегеран“



Отделить мясо от бараньих котлет. Нарезать кубиками жир и растопить в сковороде. Котлеты предварительно нашпиговать листками мяты, на каждую сверху положить половинку сардельки (кожу снять) и ломтик помидора, посыпать тертым чесноком и скрепить котлету спичкой. Подготовленные таким образом баряны котлеты поджарить в растопленном жире. К этому блюду подать спелую фасоль.

4 толстые натуральные баряны котлеты, 4 половинки сарделек, 4 листка мяты, 1 крупный помидор, тертый чеснок на кончике ножа.

Рагу из мяса диких зверей



Масло разогреть и обжарить в нем нарезанный лук и мясо, нарезанное кубиками. Через 10 минут добавить очищенный от семян и нарезанный кольцами сладкий перец, разделенные на две части персики (без косточек), чернослив (без косточек) и специи. Все это обжарить, постоянно помешивая, в течение 5 минут, затем добавить кислое молоко (оно должно покрыть мясо), поставить в духовку и тушить до готовности. Молоко к концу тушения должно выкипеть.

500–750 г мяса диких зверей, 1 большая луковица, 1 стручок сладкого перца, 4 очищенных персика или 4 сухих абрикоса, 8 шт. чернослива, 1/4 чайной ложки корицы, щепотка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки черного перца, 1/3 чайной ложки молотого имбиря, 1/2–3/4 л кислого молока, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла.

В качестве гарнира, как правило подают жареный картофель „фри“ или припущенный рис, заправленный томатом и пассерованным луком.

Курица по-арабски с медом и орехами

Масло растопить, смешать с медом. Начинить этой массой грудку и ножки курицы. Оставшуюся смесь масла и меда несколько разбавить розовой водой и этой жидкостью

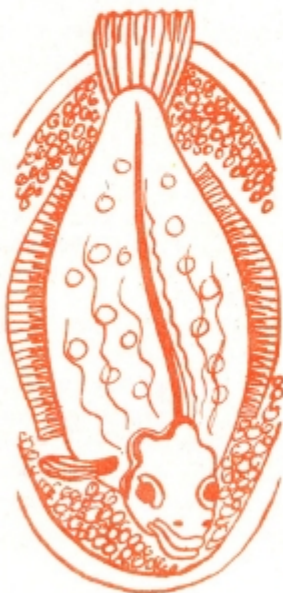


натереть всю курицу, после чего обжарить ее в жире до готовности. Разделить на две части и положить на подогретом блюде спинкой вверх. Сверху посыпать орехами и имбирем.

1 курица весом 750 г, 2 ст. ложки меда, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 чайная ложка розовой воды, 1 ст. ложка мелко нарубленных земляных орехов, 1/2 чайной ложки молотого имбиря или 1 ст. ложка мелко нарубленного маринованного имбиря, жир для жаренья.

Если перед тем как готовить, рыбу вымочить в течение 20–30 минут в уксусном растворе, то после приготовления она будет мягкой и белой.

Рыба по-египетски



Рыбу почистить, вымыть, надсечь по диагонали, натереть солью и перцем и обжарить на смазанной жиром сковороде. Затем полить растительным маслом и поставить запекать в теплую духовку. Время от времени сбрызгивать растительным маслом. Орехи и изюм поджарить в небольшом количестве растительного масла, убрать их со сковороды, а в сковороду положить помидоры, посыпанные солью и перцем, и тушить их до тех пор, пока они не развалятся. Затем протереть сквозь сито, поставить еще раз на небольшой огонь и дать соусу немного загустеть. Рыбу выложить на блюдо, сверху посыпать орехами и изюмом, а перед подачей на стол полить томатным соусом.

1 кг рыбы (треска, камбала), 1 стакан растительного масла, 100 г очищенного миндаля или орехов, 50 г изюма, 500 г помидоров, перец, соль, жир для жаренья (растительный), томатный соус.

Из напитков среди арабов распространены черный кофе, который пьют без сахара, но с добавлением пряностей (гвоздики, кардамона, шафрана или мускатного ореха), чай, разбавленное водой кислое молоко. Другой способ утоления жажды — шербет.

Шербет



В фруктовые соки положить дольки апельсина и лимона, влить немного воды и прокипятить все. Процедить сквозь сито и охладить. Разбавить полученный сироп небольшим количеством воды — простой или розовой — и подать к столу с кусочками льда.

3 апельсина, 1/2 лимона, 1/2 стакана сахара, 1–2 чайные ложки розовой воды.



Крем банановый

Яйца взбивают и вводят их в подсташенное молоко, добавляют бананы, нарезанные кружочками или кубиками, мелко нарезанную цедру лимона, изюм и варят смесь на водяной бане. Подают охлажденным.

Одно яйцо, 250 г молока, 200 г бананов, цедра лимона, изюм, сахар.

Каша рисовая с фруктами



В вишневом ликере замачивают сушеные фрукты (абрикосы, черешню и др.). Промытый рис засыпают в кипящую воду и варят 5 минут. Затем отцеживают и кладут в кастрюлю, заливают горячим молоком, добавляют сахар и на слабом огне доводят рис до готовности. Выкладывают рисовую кашу в форму, смазанную маслом, и выдерживают несколько часов в холодильнике.

Опрокинув форму, укладывают кашу на тарелку и украшают замоченными в ликере фруктами.

250 г молока, 80 г риса, 40 г сушеных фруктов, 40 г ликера, 15 г сахара, масло сливочное.

Груши в сиропе

Мелкие груши очищают и, не разрезая, кладут в кастрюлю. Посыпают сахаром, по-



рошком корицы, заливают водой и варят при слабом кипении 15 минут. Затем добавляют красное вино и варят еще 15 минут. После этого груши вынимают из сиропа, укладывают в вазочки, сироп гущают и заливают им груши.

150 г груш, 40 г сахара, 0,1 г корицы, 30 г красного вина.



ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ

Несмотря на множество общих черт, присущих кухням народов стран Ближнего и Среднего Востока, турецкая кухня имеет немало особенностей.

Яйца по-турецки



Куриную печень припустить с маслом, залить мясным соком, оставшимся после жаренья мяса с помидорами, и положить на смазанную маслом сковороду. На приготовленную смесь вылить яйца и запечь в жарочном шкафу. Вокруг готовых яиц сделать ободок из того же соуса.

10 яиц, 150 г масла, 150 г куриной печени, 120 г мясного сока с помидорами и соль.

Восточный соус из перца



Стручки перца освободить от семян, вымыть и пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Затем потушить на небольшом огне 15 минут, добавив растительное масло. Добавить специи и все хорошо перемешать. Соус этот очень хорош к жареному мясу, особенно к баранине. Кроме того, его можно подавать с белым хлебом.

500 г стручкового сладкого перца, 3-4 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка сахара, соль, перец, 1 ст. ложка уксуса.

Бульон станет золотистого цвета, если в нем сварить немного луковой шелухи.

Турецкий гарнир



Сварить отдельно стручки зеленой фасоли и зерна сухой цветной фасоли, припустить в масле и смешать. Влить белый мясной соус и довести до кипения. Соус приготовить из муки и мясного бульона: муку пассеровать в масле, залить бульоном, хорошо размешать и проварить соус на тихом огне. Подать этот гарнир можно как закуску.

400 г стручков зеленой фасоли, 200 г цветной сухой фасоли, 150 г белого мясного соуса.

Капуста по-турецки



Капусту вымыть, опустить на 10 минут в кипящую воду, затем вынуть и обсушить. Листья кочана раскрыть, удалить кочерыжку и наполнить кочан начинкой. Начинку приготовить так. Нарубить (крупно) 2 головки лука, обжарить в 1 ст. ложке жира. Баранину пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке и раздавленным ломтиком белого хлеба, добавив мелко нарубленный шпик. Посолить и поперчить. Оставшийся жир положить в кастрюлю и растопить. На дно кастрюли положить большой ломтик шпика, а на него — наполненный фаршем кочан капусты и облить его бульоном, добавив морковь и 2 луковицы, разрезанные на 4 части, мелко нарезанную зелень для супа. Посолить и поперчить. Поставить на сильный огонь, прикрыть крышкой и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и тушить 2 часа. При необходимости дать выкипеть избыточной жидкости, а оставшийся соус по желанию загустить. Капусту сейчас же подать на стол вместе с картофелем и рисом. На столе кочан разделить на 4 части.

1 кочан капусты средней величины, 200 г баряного мяса, 4 луковицы, 500 г жира, 1 ломтик белого хлеба, немного молока, 80 г

шпика (не копченого), 1 большой ломтик шпика, 1/2 л мясного бульона, 2 моркови, 1 пучок зелени для супа, соль, перец.

Гарнир (рис, бобы, фасоль, зеленый горошек, картофель и другие овощи) принято употреблять сваренным до полуготовности.

Имам байлди — баклажаны с рубленным мясом



Обсушенные баклажаны поставить в горячую духовку, чтобы кожица сморщилась, после чего ее следует удалить. Баклажаны ни в коем случае не должны подгореть! Кроме того, баклажаны нельзя очищать металлическим ножом (от этого они могут изменить цвет). Очищенные баклажаны разрезать на полоски, посолить и дать им постоять. Мелко нарубленный лук и нарезанные дольками помидоры потушить с 1 ст. ложкой жира. Затем снять с огня, добавить немного перца и мелко нарубленной зелени петрушки. Баклажаны слегка отжать и обсушить. Каждую полоску обвалить в муке и яйце и обжарить в горячем жире. В форму уложить слой баклажанов, на него — слой рубленого мяса, снова слой баклажанов и мясо и т. д. (сверху должен быть слой баклажанов). Оставшиеся 5 яиц взбить, соединив с молоком, и залить этой смесью подготовленное блюдо. Поставить запекать в духовку примерно на 1–1,5 часа (должна образоваться золотисто-желтая корочка). Имам байлди подать прямо в посуде, в которой его пекли, с зеленым салатом.

3 крупных баклажана, 400 г свинины, 400 г говядины, 6 яиц, 180 г жира или растительного масла, 3/8 л молока, 1 луковица, 3 помидора, мука, соль, перец, рубленая зелень петрушки.

Соль не отсыреет, Если в солонку положить зерна риса.

Суп из йогурта

Чечевицу и рис отварить в бульоне (и то и другое в отдельности), смешать, приправить солью и перцем. Сметану, желток и йогурт взбить, осторожно влить в горячий бульон, смешав его с чечевицей и рисом. Все



хорошо перемешать. Незадолго до конца варки снять суп с огня, чтобы он не свернулся. Перед подачей на стол добавить мелко нарубленные листья мяты и сливочное масло. Рассчитано на 2 порции.

1/2 л мясного или костного бульона, по 1 ст. ложке чечевицы и риса (можно взять только рис), 3 ст. ложки сметаны, 2 стакана йогурта, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 желток, 1 ст. ложка мелко нарубленных листьев мяты, перец, соль.

Перед тем как выжать лимонный сок, плод нужно подержать некоторое время под горячей водой, а затем слегка помять руками. Если нужно немного сока, плод достаточно проколоть в одном-двух местах.

Суп из молодого барашка по-турецки



Мясо отварить с очищенной и мелко нарубленной зеленью для супа в 1 1/4 л слегка посоленной воды. Рис промыть и отварить в процеженном бульоне. Желтки, йогурт и лимонный сок осторожно взбить и добавить, постоянно помешивая, в снятый с огня горячий суп.

500 г молодого барашка или баранины, 1/2 стакана риса, 1 пучок зелени для супа, 2 желтка, 1 стакан йогурта, сок 1 лимона, соль.

Пилав из баранины



Мясо нарезать кубиками и обжарить. Добавить чеснок, крупно нарубленный лук и немного воды, а незадолго до готовности мяса всыпать промытый и просушенный рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить томатную пасту и специи, подлить немного кипятка и поставить на слабый огонь, закрыв крышкой (время от времени подливать понемногу горячей воды). Рис должен остаться рассыпчатым. Как только пилав будет готов, добавить вымытый изюм и миндаль, а также мелко нарубленную зелень. Укутать, поставить в теплое место, и в горячем виде подать на стол.



500 г баранины, 1 1/2 стакана риса, 1/2 стакана растительного масла (если мясо жирное, то меньше), 1 ст. ложка томатной пасты, 3 луковицы, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки очищенного миндаля, перец, соль, щепотка сахара, 1 ст. ложка мелко нарубленного укропа, вода или мясной бульон.

Чтобы различить тушки курицы и петуха, надо знать, что у петуха кожа тонкая, синеватого отлива, на ногах длинные шпоры. У курицы кожа толще и белее, мясо жирнее.

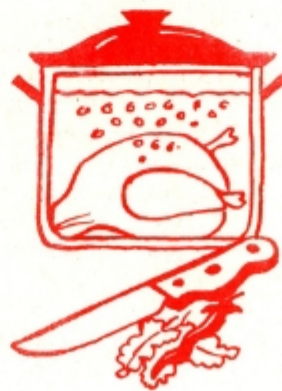
Куриный пилав



Курицу отварить до мягкости с пучком крупно нарубленной зелени и пряностями. Рис вымыть, обсушить и обжарить в половине указанного количества сливочного или растительного масла. Затем добавить 4 стакана куриного бульона, приправить солью, перцем и порошком кэрри, добавить изюм и варить на слабом огне 10 минут. Затем горшок плотно закрыть крышкой, поставить в теплое место на 10 минут. Мясо отделить от костей, нарезать мелкими кусочками и обжарить в остатках сливочного или растительного масла. Миндаль также подрумянить и смешать с готовым рисом. Блюдо должно быть очень острым и одновременно сладким.

Курица весом 1 кг, 1 пучок зелени для супа, 1-2 лавровых листа, 3 шт. гвоздики, 1 маленький острый перчик, 125 г растительного или сливочного масла, 2 стакана риса, 2 ст. ложки изюма, 1-2 ст. ложки зерен миндаля, соль, перец и порошок кэрри.

Розовый торт



В муке сделать углубление, влить в него яйцо, смешанное с теплой водой, уксусом, солью и растительным маслом, и осторожно замесить тесто. Тесто месить на доске до тех пор, пока оно не будет отставать от доски и не появятся пузыри. Тогда посыпать его му-



кой и поставить в теплое место, прикрыв перевернутым горшком. Через 30 минут разделить тесто на салфетке на несколько кусков и приготовить из них тонкие слои теста.

Из молока, кукурузного крахмала, 100 г сахара приготовить пудинг, охладить его и затем добавить тертые орехи, желток и сок 1 лимона. Каждый лист теста в отдельности смазать растопленным сливочным маслом, после чего сложить их один на другой. Сверху положить начинку. Скатать тесто в рулет, по возможности ту же. Рулет нарезать острым ножом на порции шириной примерно 3 см и выложить эти кусочки на хорошо смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при средней температуре в течение 20 мин. Пока рулет запекается, из оставшегося сахара и 1 стакана воды приготовить сироп, добавив пакетик ванильного сахара и нарезанный дольками лимон. Еще не остывшие кусочки рулета полить сиропом. Затем сложить их красиво и подать на стол.

Тесто: 500 г муки, 1/2 чайной ложки соли, 1,4 л теплой воды, 8 капель уксуса, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.

Начинка: 1/2 л молока, 60 г кукурузного крахмала, 550 г сахара, 250 г орехов, 1 желток, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 2 лимона, 200 г сливочного масла.



КУХНЯ МАГРИБСКИХ СТРАН

Пожалуй, именно в североафриканских странах в наиболее первоначальном виде сохранились рецепты старинной арабской кухни. До сих пор здесь предпочитают готовить пищу на древесном угле, подавать белый хлеб тонконарезанным и посыпанным сахарной пудрой, употреблять кофе сильно сдобренный специями. До сих пор от Каира до Касабланки следуют мудрым наставлениям старейшей поваренной книги арабского мира Вусла ила И'хабид, написанной в 703 году, одно из которых гласит: „Так как большая часть земных и небесных радостей заключена в удовольствиях, которые человек получает от кушаний и напитков, а также от применений благовоний, то воздадим им должное”.

Салат из петрушки



Петрушку и лук мелко порубить и смешать с нарезанной кубиками мякотью лимона. Посолить и осторожно перемешать.

Большой пучок петрушки, 1 луковица, 1 лимон, соль.

Салат с овощами и фруктами



Вареные картофель, морковь, а также яблоки, апельсины, естественно свежие, и огурцы очищают, нарезают дольками, добавляют лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешивают. Укладывают горкой в салатник и украшают дольками фруктов.

100 г яблок, 130 г апельсинов, по 100 г моркови и картофеля, 150 г огурцов, 0,2 г лимонной кислоты, лимон, сахар, майонез.



Суп гороховый с вермишелью

В процеженный бульон закладывают перебранный целый горох и варят до готовности. Затем добавляют вермишель, картофель, а после закипания — пассерованный лук с томатом.

100 г гороха, 50 г вермишели, 200 г картофеля, 20 г топленого масла, 50 г репчатого лука, 20 г томат-пюре, 10 г пшеничной муки, зелень, чеснок, соль, специи.

В качестве закуски употребляются не только различные свежие и маринованные овощи, но и жареные или вареные шарики из мяса, рыбы, различных приправ.

Шницель рубленый по-африкански

Мясо пропускают через мясорубку, добавляют отварной рис, мелко нарубленный пассерованный репчатый лук, сырое яйцо, соус типа „Южный”, лимонную кислоту, соль, перец, мелко нарубленный чеснок и зелень. Массу тщательно перемешивают, разделяют в форме шницелей, панируют в муке и обжаривают. При подаче поливают сметанным соусом с томатом и посыпают мелко нарубленной зеленью.

200 г мяса, одно яйцо, 50 г риса, 20 г соуса, 50 г репчатого лука, 10 г чеснока, 0,1 г лимонной кислоты, 150 г сметанного соуса с томатом, зелень, мука, перец, соль.



Гуляш по-мароккански

Мякоть телятины моют, режут на кусочки по 30 г, солят, перчат и обжаривают вместе с луком. Как только на мясе образуется поджаристая корочка, добавляют пассерованную муку, хорошо размешивают и через 3 минуты вливают частями горячие сливки и

воду, кладут мелко нашинкованные яблоки и тушат до готовности.

Одновременно моют тыкву, разрезают на крупные куски, очищают от кожицы и семян. Половину нормы тыквы посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу.

Из оставшейся части тыквы, очищенного картофеля и яблок вынимают шарики величиной с лесной орех, жарят их отдельно во фритюре и солят по вкусу (остатки яблок без семян припускают в сойсу с мясом).

В тарелку кладут испеченную тыкву, на нее — тушеное мясо в соусе, сбоку укладывают горками зажаренные шарики из картофеля, яблок и тыквы, сверху посыпают нарезанной зеленью петрушки.

350 г телятины, 20 г сливочного масла, 250 г белой тыквы, 25 г репчатого лука, 400 г картофеля, 100 г яблок, 35 г сливок, сахар, соль, перец черный молотый, зелень.



Поджаренные продукты нарезают после того, как они немного остыли. Мясо всегда нарезают поперек волокон.

Фаршированный белый хлеб

Мясо нарезать кубиками и обжарить в растительном или сливочном масле. Взять батон белого хлеба, разрезать его вдоль и удалить мякоть. Мякоть раскрошить, смешать с миндалем, мелко нарубленной зеленью (побольше зелени петрушки) и жареным мясом. Затем добавить сок 1/2 лимона, 1 ст. ложку куриного бульона и соус, оставшийся от жаренья. Приправить солью и перцем. Полученной массой наполнить половинку батона. Закрывать верхней частью и полить соусом от жаренья и бульоном. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. При подаче на стол можно нарезать этот батон крупными ломтями. Можно подать к этому блюду всевозможные зеленые салаты.

250 г отварного мяса дичи, 1 батон белого хлеба весом 500 г, пучок зелени петрушки, растительное или сливочное масло для





жаренья, 1 стакан очищенного, мелко нарубленного и поджаренного миндаля, 3–4 ст. ложки мелко нарубленной зелени (петрушка, мята, эстрагон, кутыр, укроп), сок 1/2 лимона, 3–4 ложки куриного бульона, 1 стакан соуса, оставшегося от жаренья, соль и перец.

Прежде чем опалить курицу, ее нужно натереть мукой, тогда оставшиеся волоски будут ясно видны.

Цыплята с гарниром



Филе и ножки цыплят положить в кастрюлю с маслом и подрумянить на огне. Посолить, залить бульоном, добавить лук, морковь и сельдерей, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Филе и ножки вынуть. На масле, в котором их обжаривали, пассеровать нарубленный лук и чеснок, затем прибавить муку, очищенные и нарезанные помидоры, залить куриным бульоном, проварить 10–15 минут. Прибавить филе и ножки и довести до кипения. На гарнир подать нарезанные и поджаренные артишоки и заправленный маслом горошек.

1 кг цыплят, 150 г масла, 50 г лука, 50 г моркови, 50 г сельдерея, 15 г чеснока, 25 г муки, 500 г помидоров, 300 г бульона, 15 г петрушки, 150 г артишоков, 250 г свежего горошка.



Растительное или сливочное масло разогреть и обжарить в нем мелко нарубленный лук и чеснок, затем добавить мелко нарубленные стручки перца и очищенные и нарезанные дольками помидоры. Приправить солью и перцем и тушить в течение 20–30 минут. Из яиц приготовить яичницу (можно глазунью) и выложить ее на готовое блюдо. Сверху посыпать свежей зеленью и подать на стол. Рассчитано на две порции.



4 яйца, 2 луковицы, 2 дольки измельченного чеснока, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, 500 г помидоров, 2 стручка сладкого перца, 1/2 чайной ложки соли, перец, рубленая зелень (петрушка, мята, укроп, шалфей, лимонная мята, розмарин, базилик).

Кускус



Манную крупу высыпать на доску и сбрызнуть подсоленной водой. Затем ладонью растереть крупу кругообразными движениями; прибавляя понемногу муку, до появления маленьких комочков величиной с зерно проса. Переложить все комочки на сито, укрепить это сито над горшком с кипящей водой или бульоном. На сито положить плотно прилегающую крышку и обвязать сито сверху салфеткой, сложенной в несколько раз, чтобы не проникал холодный воздух. Примерно через 1 час блюдо готово — шарики станут совсем прозрачными. Добавить сливочное масло и очень осторожно перемешать.

Подавать к овощам или мясу, или полить острым соусом. Рассчитано на 5–6 порций.

500 г манной крупы, 1 1/2–2 стакана воды, 1 чайная ложка соли, 40 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки.

Когда блюдо готовится на пару, необходимо следить за тем, чтобы продукт не соприкасался с водой. Готовят обязательно в плотно закрытой кастрюле.

Мясо и овощи к кускусу



Горох замочить на ночь. Лук нарезать и обжарить в 3 ст. ложках масла или маргарина, добавить нарезанное кубиками мясо и куриную мякоть, обжарить на небольшом огне, добавить немного воды и тушить до готовности. Вымытые, мелко нарубленные овощи смешать с горохом и маслом. Посолить и приправить специями.



Овощи тушить вместе с мясом. Пока мясо и овощи тушатся, над этим же горшком можно укрепить сито с кускусом.

Перед подачей на стол нарезать тонкими ломтиками предварительно хорошо промытую и вымоченную почку и нарезанные ломтиками сосиски. Все это обжарить в течение 5 минут в оставшемся масле.

Овощи и мясо подать в миске, залив небольшим количеством бульона, а кускус подать в отдельной посуде.

500 г баранины, куриное мясо с грудки, 3 сосиски, 1 баранья почка, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 луковицы, 250 г моркови, 2 помидора, 1 свежий огурец, 200 г белокочанной капусты, 150 г сухого зеленого горошка, одна чайная ложка соли, черный и красный молотый перец на кончике ножа.

Баба из риса по-мароккански



Сварить рис в молоке, добавив сахар, ванильный сахар и сливочное масло. Остудить и разложить в чашки. Просеять сахарную пудру и какао, добавить горячую воду, перемешать, добавить сливочное масло или растопленный кокосовый жир. Залить полученным соусом, который должен быть еще теплым, разложенный в чашки рис. Подать в холодном виде на десерт.

200 г риса, 1/2 л молока, 80 г сахара, 1/2 пакетика ванильного сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка соли.

Для подливки: 100 г сахарной пудры, 2 ст. ложки какао, 1 ст. ложка воды, 1–2 ст. ложки сливочного масла или кокосового жира.

Яйцо, жареное на растительном масле



На раскаленную сковороду с растительным маслом выливают яйцо. На желток льют раскаленное растительное масло до образования белой корочки. Подается как отдельное блюдо и с гарниром.

Два яйца, 30 г масла.

Ебаба



Сушеный хлеб натереть. Изюм отварить в воде, добавить хлеб и приготовить не слишком густой суп, который подсластить медом. Подать в горячем или холодном виде. Расчитано на 2 порции.

Горсть изюма, 250 г сушеного хлеба, мед.

Вкусовые и питательные качества выпекаемого продукта полностью зависят от правильно установленной в духовом шкафу температуры.

Мезельмен



Из муки, сахара, растительного масла замесить тесто, добавив немного воды и соли. Дать тесту постоять, после чего раскатать его в пласт толщиной 1 см. стаканом нарезать круглые печенье. Испечь в духовке. Готовое печенье выложить на бумагу, смазать медом и посыпать измельченными кедровыми орешками или миндалем.

500 г муки, 150 г сахара, 6–8 ст. ложек растительного масла, 8 ст. ложек воды, 1/2 чайной ложки соли, 3 ст. ложки меда, 1–2 горсти миндаля.



ПО СЕКРЕТУ СО ВСЕГО СВЕТА



*(Кулинарные рецепты стран Азии,
Америки, Африки, Европы)*





ПО СЕКРЕТУ СО ВСЕГО СВЕТА

Единой индийской кухни как таковой не существует. Климат и религиозные предписания вносят большие различия в кулинарию народов Индии.

Марлин по-бенгальски (Индия)



Подготовленную рыбу натирают порошком кэрри, отваривают в пахте и ставят в теплое место. Затем кладут рыбу в кастрюлю, сбрызгивают соком лимона, вливают воду, посыпают тмином, красным или черным перцем и тушат 10 мин. На блюдо кладут рыбу, соус солят, перчат и добавляют сок лимона. Соус помещают на рыбу, а сверху поливают растопленным маслом.

На 1 кг марлина — 4 стакана пахты, 1 ст. ложка молотого красного перца, 1 чайная ложка кэрри, 3/4 чайной ложки сока лимона, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Рыбный соус (Индия)



Лук и чеснок мелко рубят и слегка обжаривают в разогретом масле, добавляют кэрри и тушат на медленном огне 3–4 мин. Яйцо взбивают, смешивают с рыбным бульоном и медленно при постоянном помешивании вливают в соус, пока он не загустеет.



Заправляют соус солью и соком, отжатым из лимона.

На 1/4 л рыбного бульона — 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки порошка кэрри или смеси пряностей, 1 яйцо, соль, 1/4 лимона.

Индонезийская кухня носит черты индийской и китайской кухни, сохраняя, однако, присущее ей одной своеобразие. Представление об индонезийской кухне неразрывно связано с блюдами из риса. Большой популярностью пользуется у индонезийцев наси — жареный рис, приготовленный со всякими тонкостями, и зажаренные на бамбуковых палочках куски рыбы.

Парусник по-индонезийски



Рис отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, затем смешивают его с луковой заправкой. Луковую заправку готовят таким образом: 1 луковицу нарезают, обжаривают до светло-золотистого цвета и, добавив куриный бульон, слегка проваривают. Филе рыбы нарезают на 10 порций, сбрызгивают соком, отжатым из лимона, охлаждают полчаса, затем куски рыбы солят, обмакивают в сливках, обваливают в муке и жарят в большом количестве жира до образования золотисто-коричневой корочки. Рыбу подают с соусом кетчуп и рисом, который украшают половинками жареных бананов и кольцами лука.

На 400 г филе парусника — 1 стакан риса, 1/2 стакана куриного бульона, 3 головки репчатого лука, 1/2 лимона, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки муки, жир для жарения, соль, 1 банан, томатный соус кетчуп.

Бостонский рыбный суп (США)



Подготовленную рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски. Кожу и кости отваривают в 1/2 л воды в течение 30 мин, добавив сельдерей. Обжаривают на шпике лук и сладкий перец,



нарезанные кольцами, затем заливают эти овощи рыбным бульоном и молоком. Картофель, нарезанный кубиками, отваривают, положив в отвар пучок промытой зелени, через 10 мин добавляют рыбу и варят до готовности. Соединяют овощи с рыбным бульоном и молоком, картофелем и рыбой и добавляют мясной бульон, солят, перчат и доводят до кипения, заправляют суп сливками. Сливки можно не добавлять. При подаче суп посыпают зеленью.

На 800 г трески – 2 головки репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 1 чайная ложка измельченного сельдерея, 2 ст. ложки рубленого кубиками шпика, 1/2 л молока, 4 картофелины, 1 пучок зелени, 1/2 л мясного бульона, 2 ст. ложки сливок, соль, перец.

„Фаршированные” блины по-американски

Подготовленную рыбу солят, перчат, кладут на смазанный маслом противень или сковороду, поливают лимонным соком, водой и сбрызгивают маслом, накрывают крышкой, запекают в жарочном шкафу в течение 20 мин.

Из блинной муки выпекают блины. Огурцы и запеченную рыбу, нарезанные кубиками, петрушку смешивают и заправляют сметаной.

Укладывают блины горкой на блюдо, перекладывая каждый ряд приготовленной рыбной смесью, украшают веточками зелени петрушки.

На 350 г зубатки пятистой – 2 чайные ложки лимонного сока, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 стакана блинной муки, 1 стакан сметаны, 4 соленых огурца (корнишона), 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, соль, молотый черный перец.

Скап фаршированный

Рыбу подготавливают для фарширования (очищают, отрезают голову и плавники, осто-



жно удаляют кости, промывают и обсушивают). Приготавливают фарш: лук слегка обжаривают, добавляют мелко нарезанные грибы и сельдерей и жарят на слабом огне, затем кладут сухари и петрушку. Массу солят, перчат и фаршируют ею предварительно посоленную внутри рыбу. Фаршированную рыбу зашивают, солят, перчат и кладут на смазанную жиром сковороду. Сверху кладут шпик и запекают в жарочном шкафу. Через 10 мин поливают рыбу растопленным жиром и продолжают запекание в течение 30 мин. Сливают выделившийся сок, смешивают его со сливками и мукой, слегка проваривают эту смесь и, полив им рыбу, подают ее к столу. К фаршированной рыбе подают отварной картофель.

На 2–3 скапа – 3 ломтика шпика, нарезанного кубиками, 2 ст. ложки жира для жарения, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки муки. Для фарширования – 250 г шампиньонов или белых грибов, 3 чайные ложки рубленого репчатого лука, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1/2 стакана панировочных сухарей, 1 веточка сельдерея, 1/2 корня сельдерея, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец.

В меню кубинцев можно не увидеть привычной для нас последовательности блюд. Очень часто в обеде отсутствует суп, так как основным блюдом является второе, которое обычно бывает очень обильным.

Курица с рисом по-кубински

Курицу очистить, вымыть, натереть солью, соком лимона, раздавленными дольками чеснока и оставить на час. В это время разогреть растительное масло, добавить в него растертый чеснок, крупно нарезанный репчатый лук и нарезанный мелкими тонкими кольцами сладкий перец. Все поставить тушить. Когда чеснок и лук станут мягкими, добавить томат-пюре, курицу, разрезанную на порции, и тушить до готовности. Готовую





курицу переложить в отдельную посуду и поставить в теплое место. Хорошо промытый и обсушенный рис положить в кастрюлю, в которой тушилось мясо. Рис и соус хорошо перемешать, добавить белое вино, воду или куриный бульон и сок маринованного сладкого перца (можно также влить сок консервированного зеленого горошка, но в этом случае куриного бульона следует брать меньше). Все продукты хорошо перемешать, куриное мясо положить сверху. Поставить на огонь. Когда рис впитает жидкость, добавить зеленый горошек. Блюдо оставить на слабом огне еще 5 минут, после чего снять, украсить полосками маринованного сладкого перца и тут же подать на стол.

Курица 1 кг, лимон 1/2 шт., чеснок 30–40 г, лук 100 г, 2 ст. ложки растительного масла, сладкий перец 50 г, соль, 1/2 стакана томата-пюре, 2 стакана риса, 1/2 стакана белого вина, зеленый горошек 250 г, маринованный сладкий перец.

Рыбный суп протертый



Подготовленную рыбу нарезают небольшими кусками и варят 20–25 мин, добавив очищенную, мелко нарезанную зелень, разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Затем из рыбы удаляют кости и протирают ее. Масло растапливают, добавляют муку, слегка прожаривают, добавляют протертую рыбу и рыбный бульон, тщательно перемешивают. Затем кладут зеленый горошек, нарезанные кубиками морковь и картофель, солят, перчат. Когда овощи станут мягкими, вливают молоко и продолжают варить суп еще 5 мин.

На 500 г карася кубинского – 2 л воды, 1 головка репчатого лука, черный перец горошком, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки муки, 1 стакан зеленого горош-

ка, 2 стакана нарезанной кубиками моркови, 1 стакан нарезанного кубиками картофеля, соль, перец, 2 стакана молока.

Аррос кон камаронес (Куба)



Рис отваривают в большом количестве воды, промывают теплой водой, откидывают на дуршлаг, перекладывают в хорошо смазанную жиром форму для запекания и плотно закрывают крышкой. Запекают рис в жарочном шкафу. Мелко нарубленный лук, петрушку и чеснок слегка обжаривают в растительном масле, добавляют мелко нарезанный сладкий перец, хорошо перемешивают и обжаривают еще 5 мин при небольшом огне. Смешивают порошок кэрри и муку, кладут к обжаренным овощам, вливают воду, добавляют сок лимона. Соус варят на слабом огне 10 мин, в конце варки солят, перчат. Лангуста очищают, заливают 1–1 1/2 л подсоленной горячей воды, добавляют зелень петрушки и варят 20–30 мин. Затем отделяют вареное мясо лангуста. Это мясо, хвосты крабов кладут в соус и тушат несколько минут. Рисовую запеканку вынимают из формы и выкладывают на блюдо, на ее поверхности распределяют мясо лангуста, хвосты крабов и поливают соусом.

На 400 г мяса лангуста – 1 стакан риса, 100 г хвостов крабов, 1 стручок сладкого перца, 1/2 лимона, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки порошка кэрри или смеси разных пряностей, 1 ст. ложка муки, соль, черный и красный перец, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2 дольки чеснока.

В большом почете в Южной Америке, наряду с говядиной, блюда из рыбы.

Чилийский суп из угря

Подготовленного угря нарезают на куски длиной 5 см. Мелкорубленный лук и растер-



тый чеснок, нарезанные кольцами стручки сладкого перца обжаривают в масле, добавляют томат-пасту, вино, зелень и доводят до кипения. В приготовленные таким образом овощи добавляют воду, кладут рыбу, солят, перчат и варят в течение 30 мин при слабом нагреве. При подаче на стол удаляют из супа пучки зелени.

На 500 г угря – 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 стручка сладкого перца, 1/3 стакана растительного масла, 2 чайные ложки томата-пасты, 1/4 л терпкого вина, 1/4 л воды, по 1 пучку укропа и петрушки, связанных вместе, 1 чайная ложка соли, перец.

Бонито маринованная по-бразильски



Филе рыбы нарезают на ломтики и варят в подсоленной воде. Готовят маринад: соединяют уксус, масло, соль, перец, лавровый лист и томат-пюре, кладут в него отварную рыбу, сверху помещают лук, нарезанный кольцами. На следующий день рыбу кладут на блюдо, украшают кольцами лука и слегка обжаренным на масле миндалем. К рыбе подают отварной картофель или зеленый салат.

На 500 г филе бонито одноцветной – 4 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, по щепотке черного и красного перца, 1 лавровый лист, 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка томата-пюре, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки сливочного масла или маргарина, 1/2 стакана очищенного миндаля, соль.

Вкус африканских блюд, как правило, острый. Для приготовления рыбных блюд используется как живая, так и сушеная рыба.

Рыбный суп по-гански (Гана)

Подготовленную рыбу (без головы и хвоста) нарезают на куски, кладут ее в воду и варят 5–7 мин, добавив мелко рубленый



лук, лавровый лист и дольки лимона. Затем добавляют томатный сок и лосося натурального, солят, перчат и доводят до кипения.

На 500 г макрели – 1 консервная банка лосося, 2 головки репчатого лука, 1/2 л воды, 1/2 л томатного сока или 500 г пассерованных помидоров, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1/4 лимона, 1 лавровый лист.

Рыба маринованная (Центральная Африка)



Подготовленную рыбу нарезают на куски толщиной 2 см, солят, обваливают в муке и обжаривают в сильно разогретом жире. В винный уксус кладут перец горошком, лавровый лист, нарезанный кольцами лук, и кипятят до тех пор, пока лук не размякнет. Муку смешивают с порошком кэрри или пряностями, добавляют 1/2 ст. ложки уксуса, снова смешивают, а затем соединяют с остальным количеством уксуса. Эту смесь кипятят 2–3 мин. Заливают рыбу смесью и ставят ее на 2 дня на холод.

На 500 г умбрины – 3 ст. ложки муки, 1/2 чайной ложки соли, черный молотый перец, 1 1/2 стакана винного уксуса, 1/2 стакана воды, 1 лавровый лист, 1 головка репчатого лука, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка кэрри (пряный порошок из кукурузы) или смесь различных пряностей, жир.

Традиционное блюдо африканцев в праздничный день – это не индейка, а гигантские улитки. Каждая из них весит около 200 г и очень аппетитна.

Морской сом по-египетски



Подготовленную рыбу кладут на сковороду с разогретым маслом и обжаривают, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу (периодически сбрызгивая маслом). Орехи и изюм обжаривают в масле. Помидоры, нарезанные дольками, тушат, пока они не размякнут, затем протирают через сито,



массу прогревают до загустения. Рыбу кладут на блюдо, сверху кладут орехи с изюмом, поливают томатным соусом.

На 1 кг морского сома — 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана очищенного миндаля, 3 ст. ложки изюма, 5 помидоров, соль, перец, томатный соус.

Рецепты приготовления рыбы по-гречески, пожалуй, одни из самых древних рецептов, известных миру.

Гофериа пиака (Греция)



Обжаривают мелкорубленный лук и чеснок, дольки помидоров, взяв для этого 1 ст. ложку масла, в конце жарения посыпают солью, перцем. Филе рыбы, нарезанное на порционные куски, сбрызгивают соком, отжатым из лимона, и посыпают солью. Кладут кусочки рыбы на сковороду с предварительно разогретым маслом, добавляют 3 ст. ложки воды, обжаренные лук и помидоры и тушат на слабом огне 30 мин.

На 500 г ставриды — 2 ст. ложки растительного масла, 6 головок репчатого лука, соль, перец, 2 дольки чеснока, 1/2 лимона, 4 помидора.

Саламис (Греция)



Филе рыбы сбрызгивают соком, отжатым из лимона, и посыпают солью. На сковороду кладут 1 ст. ложку масла и нагревают, затем помещают мелко нарезанный лук и чеснок и обжаривают, кладут порционные куски рыбы, поливают вином, посыпают зеленью и тушат 10–15 мин, закрыв сковороду крышкой. Нарезают кольцами стручки сладкого перца и обжаривают в оставшемся масле, через 5–10 мин добавляют очищенные от кожицы и нарезанные дольками огурцы и помидоры, посыпают солью и перцем. Когда овощи будут готовы, кладут их на рыбу и продолжают тушить еще 5 мин под крышкой на небольшом



огне. Подают в горячем виде с отварным картофелем.

На 500 г филе скумбрии — 1/2 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки рубленой зелени, 2 свежих огурца, 3 помидора, 2 стручка сладкого перца, соль, черный перец.

Итальянцы говорят: „Салат должны готовить четыре повара. Первый повар должен быть скупым — он заправляет салат уксусом. Повар-философ должен добавить соль. Повар-мот заправляет салат маслом. А повар-художник оформляет его.

Салат по-милански



Отваренные макаронные изделия охлаждают. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и нарезают мелкими кубиками. Из рыбы удаляют кости. Добавив сельдерей, все компоненты перемешивают. Майонез смешивают с мелко измельченным луком и этой смесью заправляют салат. Затем кладут в него соль и перец по вкусу.

На 200 г копченой ставриды — 150 г макаронных изделий (рожков или ракушек), 2 яблока, 1 стакан нарезанного кубиками корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 стакан майонеза, соль, красный перец.

Римский салат из сельди



Сельдь вымачивают, отделяют кости и нарезают кубиками. Грибы, нарезанные кубиками или ломтиками, обжаривают с маслом. Помидоры нарезают ломтиками или дольками, лук тщательно измельчают. Майонез соединяют с творогом и тщательно перемешивают. Затем все компоненты смешивают. Если в сельди есть молоки, то их вымачивают с сельдью, мелко измельчают, добавляют в смесь майонеза с творогом.

На 4 соленые сельди — 5 помидоров, 300 г шампиньонов, 300 г белых грибов или лисичек, 2 головки репчатого лука, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.

Макароны — любимое блюдо итальянской национальной кухни.

Чтобы макароны могли свободно кипеть, их варят в больших кастрюлях. Макароны погружают в крутой подсоленный кипяток и варят до мягкости, не переваривая. Снимают с огня, дают немного постоять в воде, затем откидывают на дуршлаг, складывают в кастрюлю и очень недолго держат на огне, чтобы выпарить из них оставшуюся воду. После этого, пока макароны горячие, их выкладывают в огнеупорную или эмалированную посуду, смазанную оливковым или сливочным маслом, и хорошо перемешивают. Приготовленные таким образом макароны не слипаются, имеют красивый вид.

К отварным макаронам подают оливковое масло, уксус, сыр, натертый на терке, и соусы — итальянский из оливкового масла с чесноком, с шампиньонами, с мясным соусом „Марио” или с соусом из консервированной рыбы.

Соус с консервированной рыбой к макаронам

Оливковое масло прогревают с дольками чеснока, а затем растирают нарезанный чеснок деревянной ложкой. Промытые и очищенные от кожицы шляпки шампиньонов нарезают дольками, кладут в горячее масло и обжаривают в течение 3—4 мин. Добавляют помидоры, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные мелкими кусочками, солят, добавляют перец, базилик и при слабом нагреве доводят до готовности.

Консервированную рыбу (скумбрия, тунец и т. д.) вынимают из банки, дают маслу стечь, мясо рыбы разделяют на тонкие волокна, кладут в соус и проваривают около 10 мин. Отварные макароны заливают соусом (не перемешивают!), посыпают зеленью петрушки и перцем.

К 1/2 банки консервов рыбы в масле — 400 г шампиньонов, 8 помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка мелко измельченной зелени петрушки, соль, базилик, молотый перец.

Для испанской кухни характерно „мешать все вместе”.

Любимым праздничным блюдом является пазлья — приправленный шафраном рис с рыбой и мясом. Блюдо это имеет различные варианты.



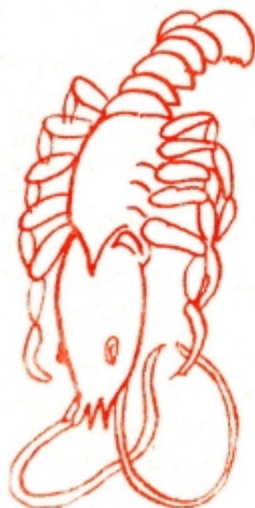
Пазлья

В кастрюлю кладут телячьи кости и рыбные отходы (голову, кости, кожу), заливают 1 л подсоленной воды, добавляют зелень и варят на слабом огне. В жаровню кладут мелко нарезанный шпик и 2 ст. ложки растительного масла и, нагревая, растапливают шпик. Курицу, нарезанную на небольшие кусочки, солят и обжаривают, добавляют небольшое количество воды и тушат курицу до готовности. Затем таким же образом готовят мясо свинины или телятины. Оставшийся шпик растапливают на сковороде и обжаривают в нем нарезанный кольцами лук и стручковый перец. Рис промывают, обсушивают, смешивают с луком и перцем и, добавив половину процеженного бульона, соль и перец, тушат на очень слабом огне в течение 5 мин. Когда рис набухнет, добавляют оставшуюся часть бульона, очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, куски рыбы, сбрызнутые соком, отжатым из лимона, мясо лангустов, оставшееся растительное масло и тушеные курицу и мясо. Тушат 10 мин, добавляют зеленый горошек, мелко нарезанную зелень. Кастрюлю со всем содержимым ставят на 5 мин в жарочный шкаф, после чего сразу же подают на стол.

На 250 г зубана — 2 стакана риса, 4 стакана бульона, 1/2 курицы, 200 г мяса лангуста, 200 г свинины или телятины, 80 г шпика, 2 головки репчатого лука, 3 стручка сладкого перца, 2 помидора, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, 1 ст. ложка мелко нарезанного эстрагона, 300 г телячьих или говяжьих костей, пучок зелени, 1/4 лимона.



В Испании считается деликатесом фаршированный осьминог, приправленный шоколадом. На столе испанцев можно видеть каракатицу, запеченную крендельком и сбрызнутую лимонным соком (подают ее с зеленым салатом), а также крокеты из мяса с лангустами.

Клецки из лангуста по-испански

Лук слегка обжаривают в хорошо разогретом растительном масле, добавляют ветчину, нарезанную кубиками, муку и осторожно наливают молоко, непрерывно помешивая, чтобы не получилось комочков. Мясо лангуста мелко рубят и кладут в соус, затем тушат при очень слабом нагреве, добавив соль, мускатный орех и перец. Тушеную массу охлаждают, формируют из нее небольшие шарики, обваливают их в хорошо перемешанном яйце и сухарях и жарят в большом количестве масла до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки.

На 250 г мяса лангуста — 6 ст. ложек растительного масла, 5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1/4 л молока, перец, соль, мускатный орех, 50 г ветчины, 2 яйца, 1 ст. ложка панировочных сухарей, масло для жарения клецок.

Суп с цыпленком по-французски

Мясо жареного цыпленка отделить от костей, положить в кипящую воду и варить на слабом огне 15–20 минут. Затем мясо вынуть, охладить, пропустить через мясорубку вместе с миндалем или орехами и замоченным в бульоне пшеничным хлебом. Все соединить с бульоном, прокипятить и подать на стол с обжаренными гренками пшеничного хлеба.

Мясо цыпленка 500 г, бульон 2 л, пшеничный хлеб 200 г, 2 ст. ложки толченых орехов или миндаля, 2 ст. ложки сливочного масла.

Лангусты по-французски

Шейки очищают от панциря (на конце оставляют хвостик) и разрезают пополам вдоль. Яйцо смешивают с молоком, добавив соль, перец, а муку — с сухарями. Шейки смачивают сначала в яично-молочной смеси, затем



в смеси муки с сухарями, после чего жарят в большом количестве жира в течение 3 мин. При подаче кладут на бумажные салфетки, предварительно положенные на блюдо, украшают листьями салата.

На 8 мороженых шеек лангуста — 2 яйца, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, молотый перец, жир для жарения.

Французы рекомендуют подавать к рыбе такое же вино, в каком она приготавлилась (общее правило).

Морской налим в вине по-французски

В кастрюлю кладут масло, нагревают, кладут мелко нарезанные лук и морковь и обжаривают на слабом огне, вводят муку, слегка обжаривают, помешивая. Кладут рыбу, вливают вино, добавляют по вкусу соль, перец и тушат на слабом огне до готовности. При подаче рыбу кладут на блюдо и поливают соусом, в котором тушилась рыба.

На 500 г налима — 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1/2 л сухого красного вина, по 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина и муки, соль, перец черный молотый.

Сардинелла по-охридски (Югославия)

Подготовленную рыбу фаршируют черносливом (для размягчения предварительно на 1–2 ч замачивают), затем заливают горячей водой (1/2 стакана), кладут 2 ложки зелени петрушки, мелко рубленный чеснок (1 долька), масло, уксус, соль и перец и тушат 20–30 мин. Яйца взбивают, осторожно смешивают с мелко рубленным чесноком (1 долька), оставшейся петрушкой и соком, отжатым из лимона. Эту массу вливают на сковороду, где тушилась рыба, осторожно помешивают, пока она не загустеет. На блюдо кладут тушеную рыбу, сверху помещают яичную массу.

На 500 г сардинеллы круглой или плоской — 4 ст. ложки мелко измельченной зе-

лени петрушки, 2 дольки чеснока, 1/2 стакана чернослива, 1/2 стакана растительного масла, немного уксуса, 2 яйца, 1/2 лимона, соль, перец.

Цыплята плакия (Болгария)



Приготовить томатный маринад: нашинкованные морковь, помидоры и лук пассеровать, добавить пассерованную муку, специи, чеснок, мясной бульон (2 л) и проварить.

Цыпленка обработать, нарубить по 2–3 куска на порцию, обжарить, уложить на смазанную жиром сковороду, залить маринадом и запечь в жарочном шкафу. При подаче посыпать зеленью и положить ломтики лимона. Отдельно можно подать салат из свежих помидоров, огурцов, консервированных фруктов, салат зеленый.

Цыплята 800 г, масло растительное 80 г, лук репчатый 200 г, морковь 200 г, помидоры 250 г, чеснок 20 г, лимон 1 шт., мука 1 ст. ложка, зелень, специи, соль.

Сырой фарш по-татарски (СССР)



Мякоть говядины без пленок наскоблить ножом или 2–3 раза пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем и тертым или мелко рубленным луком. Из фарша сформовать 4–5 плоских круглых хлебцев, посередине каждого из них сделать углубление, в которое выпустить сырой яичный желток. Вокруг него расположить икру, кольца лука, рубленный зеленый лук, соленый огурец или какие-либо другие гарниры.

Есть с поджаренным белым или черным хлебом.

400 г говядины (мякоти), соль, красный или черный перец, 1 головка лука, 4–5 яичных желтков.

Гарниры: черная или красная икра, рубленный зеленый лук, свежие красные помидоры, отварной или консервированный горох, маринованные огурцы, сливы или яблоки, измельченная зелень петрушки, размятый желток сваренного вкрутую яйца, каперсы, маслины, салат из свеклы, пряные соусы и т. п.

Курица по-удмуртски



Тушку курицы разрубить вдоль по хребту, при этом грудку оставить целой, крылышки пригнуть к спине, ножки заправить в кармашки, посолить, поперчить. Грудку положить под легкий пресс, слегка приплюснуть тупой или большим ножом. Курицу обтереть, уложить в сотейник и слегка припустить на сливочном масле, потом снова положить под пресс, натереть чесноком, обмазать сметаной и поставить в печь или духовой шкаф. Периодически поливать тушку выделяющимся соком. Когда курица будет мягкой, ее можно подавать на стол целиком или нарубленной на порционные куски вместе с соусом зырет, рубленным яйцом и маслом; на гарнир идут припущенные овощи или отварной рис.

Курица 800 г, сметана 60 г, масло сливочное 40 г, соус зырет 160 г, масло 100 г, зелень 40 г.

Соус зырет. В охлажденное кипяченое молоко влить сырое яйцо, всыпать муку и взбить лопаточкой, посолить, положить сахарный песок; когда масса будет без комочков, ввести ее в кипящее молоко, постоянно помешивая лопаточкой. Как загустеет, снять с плиты и поставить на холод. Оставшуюся массу взбить еще раз.

Молоко 300 г, яйцо 4 шт., мука 30 г, соль, сахар.

Курица, фаршированная по-молдавски (СССР)



Обработанную курицу промыть, сделать надрез по хребту от шейки до конца тушки, осторожно снять кожу, промыть, уложить на стол и наполнить слоем куриного фарша толщиной в палец, а сверху — слоем остывшего омлета со шпинатом. Затем снова сделать слой куриного фарша в полпальца, а сверху — тертое ядро грецких орехов в смеси с яичным желтком. Снова слой куриного фарша, на него слой пащтетной массы из говяжьей печени, а сверху омлет в смеси со шпинатом. Все слои накрыть куриным фаршем, завернуть наверх кожу, зашить, упаковать в салфетку или целлофан, перевязать шпагатом и



положить в кастрюлю. Сюда же добавить ароматические корни, залить водой и варить при тихом кипении два часа.

Готовый галантин охладить, снять шпагат и целлофан, нарезать на куски толщиной в полпальца, уложить в тарелки, украсить отварными яйцами, свежими красными помидорами, ломтиками лимона и зелени.

Курица 1 кг, яйцо 8 шт., грецкие орехи 10 шт., масло сливочное 50 г, печень 100 г, морковь 50 г, корень петрушки 20 г, помидоры 300 г, лимон 1/4 шт., соль, шпинат, зелень, специи по вкусу.

Голуби, фаршированные бараниной (Румыния)



Из обработанных и вымытых тушек голубей осторожно вынуть грудные кости. Приготовить фарш из пропущенной через мясорубку баранины вместе с замоченным в воде хлебом и чесноком, смешать его с сырым яйцом, солью, перцем и сметаной. Начинить голубей фаршем, зашить, положить на противень, добавив мелко нарезанную луковицу, нарезанные кубиками корейку и грибные ножки, влить немного воды и поставить в духовку, периодически переворачивая. Готовых голубей (удалив нитки) выложить на блюдо. В оставшийся на противне сок влить смешанное с мукой вино, прокипятить 10 минут и процедить.

Печеные перцы очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и припустить в масле. Помидоры начинить перцами и испечь в духовке (в течение 10 минут). Шляпки от грибов тушить в масле с солью и перцем.

Гарнировать голубей фаршированными помидорами и тушенными грибами. Отдельно подать соус в соуснике.

Голуби – 10 штук, мякоть баранины – 500 г, репчатый лук – 1 головка, чеснок – 5 зубков, грибы – 10 штук, белый хлеб – 1 ломтик, сметана – 2 столовые ложки, крупные помидоры – 5 штук, сладкий перец – 10

стручков, жир – 150 г, 1 яйцо, копченая корейка – 80 г, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Во всех скандинавских странах горячие блюда едят один раз в день – во время обеда. В остальное время едят бутерброды и разнообразные холодные закуски. Выбор бутербродов поражает многообразием. Большим спросом у датчан пользуются открытые бутерброды (сморреброд) с рыбой. Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщиной 1–1 1/2 см, намазывают на него взбитое сливочное масло (5–10 г на порцию). Масло может быть и с такими добавками: горчицей, соусом типа „Южный“ (10–20 г на 100 г масла), тертым чесноком (1 долька на 100 г масла), мелко нарезанной зеленью петрушки (1–2 чайные ложки на 100 г масла). На бутерброд кладут листики свежего салата-латука, ломтики сырых и вареных овощей (морковь, огурцы, помидоры), лимонов, яблок, слив. На листики салата или ломтики овощей кладут мелкую рыбку целиком или кусочками.





ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

• При приготовлении картофеля зачастую пользуются выпариванием. После того, как картофель сварился, воду сливают и кастрюлю с картошкой ставят на непродолжительное время на слабый огонь.

Есть и другой способ: кастрюлю накрывают кухонным полотенцем, закрывают крышкой и снова ставят на слабый огонь. Картошка в этом случае будет сухой.

• При варке макаронных изделий или яиц нельзя обойтись без быстрого охлаждения, так как в противном случае скорлупа плохо отстает от яиц, а макаронные изделия остаются клейкими. Для быстрого охлаждения только что сваренные яйца опускают на непродолжительное время в холодную воду; готовые макаронные изделия откидывают на дуршлаг и обдают струей холодной воды.

• Чтобы легче удалить пеньки из птицы, надо подержать ее немного на холоде.

• Жирную курицу не следует долго мыть горячей водой, так как от этого она теряет вкус.

• Чтобы в птице сохранился сок, ее нужно солить перед тем, как жарить.

• Чтобы курица была мягкой, сочной и белой, ее следует после обработки поместить в воду с уксусом и вымачивать около часа.

• Чеснок в студень надо добавлять только при разливании в посуду; если положить в момент кипения, студень потеряет вкус и быстро испортится.

- Для салатов курицу отваривают, закладывая в горячую воду.
- Нарезанный репчатый лук сохраняет свежесть, если его положить на блюдо, посыпанное солью.
- Картофель следует нарезать и добавлять в салат в последнюю очередь, так как он портится быстрее других овощей.
- Свеклу, морковь, репу и картофель нельзя варить в одной посуде, так как они теряют свой вкус и цвет.
- Чтобы натертый хрен не потемнел, его нужно сбрызнуть лимонным соком или уксусом и хорошо перемешать.
- Остаток засохшей горчицы можно „возродить“, добавив щепотку сахарного песка и ложечку уксуса.
- Чтобы бульон получился крепким, мясо надо класть в холодную воду, а если в конце варки добавить морковь и лук, пропеченные на сковороде без масла, бульон получится особенно ароматным и красивым.
- Начинать варить бульон следует на сильном огне, а когда закипит, огонь уменьшить и доваривать на слабом.
- В куриный бульон нельзя класть лавровый лист. Он портит аромат бульона.
- Если бульон оказался пересоленным, надо опустить в него полстакана риса или пшена в марлевом мешочке и еще раз прокипятить.
- Чтобы удалить из кочана капусты мелких вредителей, надо подержать его в соленой воде. Так же поступают и со свежими грибами.
- Мясо курицы станет белым и нежным, если перед приготовлением ее изнутри натереть лимоном или варить в воде, в которую предварительно влить 1 чайную ложку лимонного сока.
- Отварная курица будет вкуснее, если, вынув ее из бульона, сверху посолить, а затем положить в кастрюлю и накрыть крышкой или полотенцем.
- Перед жарением птицу вначале следует натереть солью, а затем смазать равномерно жиром. Если сделать наоборот, птица подрумянится неравномерно, и внешний вид ее будет некрасивым.

Содержание

<i>Лакомства Шахерезады (Кухни стран Ближнего и Среднего Востока и стран Магриба)</i>	3
<i>По секрету со всего света (Кулинарные рецепты стран Азии, Америки, Африки, Европы)</i>	26
<i>Практические советы</i>	46

ISBN 5-85025-029-8

© Кооператив „ИМПАКС”

Подписано к печати 16.05.90. г. Формат 60×88 1/16. Бумага офсетная. Усл. п. л. 3,0.

Тираж 100 000. Заказ № 864. Цена 1 р. 30 коп.

Ленинградская типография № 4 ордена Трудового Красного Знамени Ленинградского объединения „Техническая книга” им. Евгении Соколовой Государственного комитета СССР по печати. 191126, Ленинград, Социалистическая ул., 14.



SMART

**"ТАК КАК БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ
ЗЕМНЫХ И НЕБЕСНЫХ РАДОСТЕЙ
ЗАКЛЮЧЕНА В УДОВОЛЬСТВИЯХ,
КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ
ОТ КУШАНИЙ И НАПИТКОВ.
А ТАКЖЕ ОТ ПРИМЕНЕНИЙ БЛАГОВОНИЙ,
ТО ВОЗДАДИМ ИМ ДОЛЖНОЕ"**



1 р. 30 к.