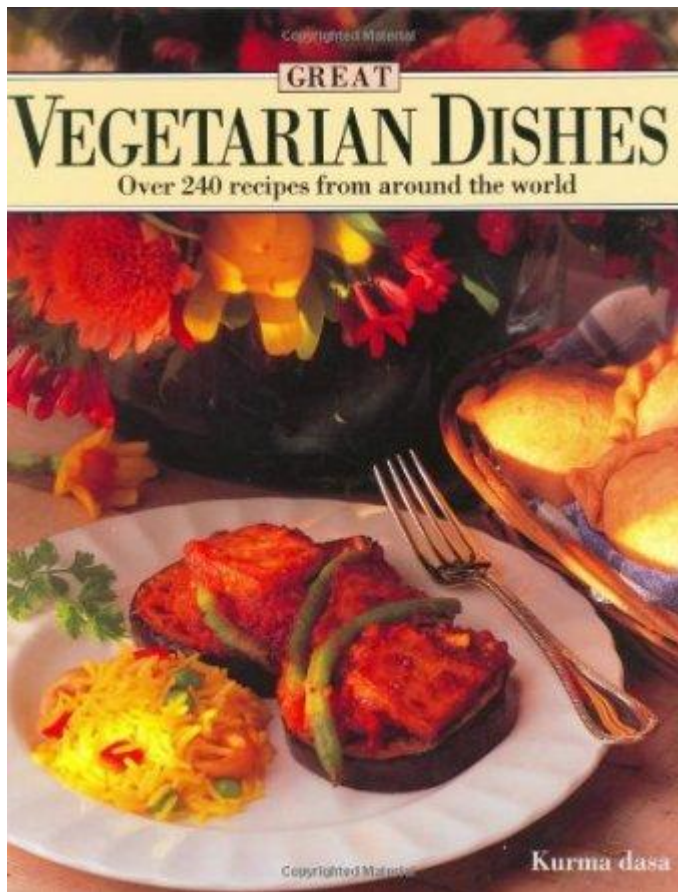


Лучшие вегетарианские блюда. Более 240 рецептов со всего мира

—



<http://www.litmir.net>Ведамедиа; Москва; 2015

Аннотация

Более 240 рецептов со всего мира В ведической литературе кулинария считается одним из шестидесяти четырех видов искусств. Мой духовный учитель Его Божественная Милость А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада был великолепным поваром, поэтому, приехав на Запад, он воспользовался своим умением, чтобы готовить восхитительные блюда для удовольствия Верховной Личности Бога Шри Кришны. В его биографии, принадлежащей перу Сатсварупы даса Госвами, мы находим – ... Он со знанием дела высыпал муку из пакета и начал втирать в нее сливочное масло, пока смесь не приобрела консистенцию муки грубого помола. Затем он сделал в центре мучной горки небольшое углубление и вылил в него ровно столько воды, сколько потребовалось его ловким пальцам, чтобы превратить все в мягкое бархатистое тесто. Затем он занес поднос с вареным картофелем, размял его и начал втирать специи. Он показал мне как придать правильную форму картофельным качори – индийской выпечке из теста с наполнением из одобренного специями картофеля. А в это самое время, в самый разгар дня, Свамиджи внес в комнату еще пятнадцать различных вегетарианских блюд, каждое из которых было приготовлено в количестве, способном утолить голод сорока гостей. И он приготовил их собственноручно в своей крохотной, неудобной кухне. Все эти люда раздали людям, пришедшим, чтобы пообщаться с ним. Принимая этот прасадам, освященную пищу, они в еще большей степени привлеклись сознанием Кришны. Приготовление и раздача прасада является важным аспектом

деятельности Движения сознания Кришны и этот аспект притягивал меня более всех остальных. Я посвящаю эту книгу Его Божественной Милости А.Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде и прошу о его благословении этого начинания.

ЛУЧШИЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

Более 240 рецептов со всего мира

Курма дас

Посвящение

В ведической литературе кулинария считается одним из шестидесяти четырех видов искусств. Мой духовный учитель Его Божественная Милость А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада был великолепным поваром, поэтому, приехав на Запад, он воспользовался своим умением, чтобы готовить восхитительные блюда для удовольствия Верховной Личности Бога Шри Кришны. В его биографии, принадлежащей перу Сатсварупы даса Госвами, мы находим:

... Он со знанием дела высыпал муку из пакета и начал втирать в нее сливочное масло, пока смесь не приобрела консистенцию муки грубого помола. Затем он сделал в центре мучной горки небольшое углубление и вылил в него ровно столько воды, сколько потребовалось его ловким пальцам, чтобы превратить все в мягкое бархатистое тесто. Затем он занес поднос с вареным картофелем, размял его и начал втирать специи. Он показал мне как придать правильную форму картофельным качори – индийской выпечке из теста с наполнением из сдобренного специями картофеля. А в это самое время, в самый разгар дня, Свамиджи внес в комнату еще пятнадцать различных вегетарианских блюд, каждое из которых было приготовлено в количестве, способном утолить голод сорока гостей. И он приготовил их собственноручно в своей крохотной, неудобной кухне.

Все эти люда раздали людям, пришедшим, чтобы пообщаться с ним. Принимая этот *прасадам*, освященную пищу, они в еще большей степени привлеклись сознанием Кришны. Приготовление и раздача прасада является важным аспектом деятельности Движения сознания Кришны и этот аспект притягивал меня более всех остальных.

Я посвящаю эту книгу Его Божественной Милости А.Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде и прошу о его благословении этого начинания.

//Изображение: А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, основатель-ачарья Международного общества сознания Кришны//

Предисловие

Всякий раз когда кто-либо слышит о вегетарианской диете, у людей возникает один и тот же вопрос: «Но что же тогда есть, если не мясо, рыбу и яйца?» Печально взирать на плоды пропаганды, «перемоловшей» нашу молодежь. Все они выросли с намертво вбитым в голову желанием поглощать увиденные по телевизору жареный кусок куриного мяса, гамбургер быстрого приготовления, «легкое» пиво и тому подобные вещи. Редко где говорится о пользе зерновых, бобовых, овощей и фруктов на протяжении веков составлявших основу рациона питания большей части населения земли. Поэтому большинство молодых людей убеждены: «Еда – это мясо».

Скотобойни, поточное животноводство и массовая торговля стали веяниями новой эпохи. Так рефрижераторы были изобретены сравнительно недавно. Но многие народы продолжают придерживаться незамысловатой вегетарианской диеты. Люди живущие в западном мире редко умирают от недоедания, чаще, наоборот, – от чрезмерного переедания.

Однако существует самые разные вегетарианские диеты. Для того, чтобы удостовериться в

этом, достаточно ознакомится с историей мирового кулинарного искусства. Если мы посмотрим как питаются люди в различных странах (итальянцы, индийцы, тайцы, китайцы, мексиканцы и так далее) то без труда убедимся в том, что их диеты прежде всего основаны на растительной пище. Лишь под воздействием оглушительных событий исторического масштаба, вызванных появлением известных личностей и развязыванием захватнических войн, народы стали вводить в свой рацион мясо. Неужели вы думаете, что в состав оригинальной лазаньи или тортильлы входило мясо? Прежде всего люди не могли себе этого позволить, а во-вторых это их просто не привлекало ни с эстетической, ни с экономической точек зрения.

Все больше людей сегодня узнают о том благе, которое несет вегетарианская диета. Бесконечно растущие показатели смертности вызванной раковыми, сердечно-сосудистыми заболеваниями, остеопорозом и множеством других, пробудили всеобщее внимание к этой проблеме. Практически каждый житель запада потерял одного из своих близких людей, жизнь которых унесла одна из этих болезней, возникших по причине приверженности мясному рациону питания.

Но грандиозный миф не собирался сдавать свои позиции: мясо, рыба, птица и яйца необходимы для поддержания организма человека в здоровом состоянии. Но я могу сказать за себя. В 1970 году, когда я решил переключиться на вегетарианскую диету, практически все мои друзья-спортсмены доказывали мне, что я заболею всеми возможными заболеваниями, более того, скорее всего умру! Но через год практики нового рациона питания я прошел обследование в Персивальском Университете в Торонто. У меня оказался наивысший показатель здоровья среди всех спортсменов Канады! Так сила моей левой руки увеличилась на 38 процентов, что, несомненно, удивительно, при условии, что я не левша и не поднимал тяжести на протяжении последнего года. Но самым заметным оказался рост показателя выносливости. Он увеличился на 80 процентов!

Каждый атлет должен понимать, что мясо, рыба, птица и яйца содержат высокий процент концентрированного, чистого протеина, но наряду с ним, при употреблении этих продуктов, в организм попадает огромное количество холестерина. Когда организм получает чистый протеин, он не может воспользоваться им в не переработанном виде, ему приходится расщеплять его на аминокислоты, затрачивая на это дополнительную энергию. Этот процесс лишает организм полезной энергии, что не преминет сказаться на показателях спортсмена. Помимо этого подобная пища содержит огромное количество токсинов, при этом организму приходится затрачивать дополнительные усилия для их вывода. А в связи с тем, что холестерин содержится и в постной части мясной туши, даже если вы будете избегать употребления жиров, ваш организм в скором времени окажется захлапленным холестерином. Среднестатистический житель западной страны каждый день поглощает около 500-600 миллиграммов холестерина, в то время как организм способен выводить в день не более 100 миллиграммов. В результате, в организме накапливается холестерин, мешая, прежде всего, кровяному обращению, что приводит к образованию тромбов и других артериосклеротических заболеваний. Из-за захлапленности кровеносных сосудов в кровь поступает меньше кислорода, отчего организм спортсмена быстро утомляется. Спортсмен нуждается в гибкой, эластичной и чистой кровеносной системе, чего позволяет добиться лакто-вегетарианская, либо чистая веганская системы питания.

Помимо всего прочего каждый из нас должен понять, что употребление в пищу мяса является экологическим преступлением. Рыба существует для того, чтобы поддерживать океан в здоровом состоянии, цель существования птиц и свиней в том, чтобы поддерживать чистоту земли, а коровы существуют, чтобы давать нам молоко. К сожалению, в наши дни нам приходится заботиться даже о том, какого качества молоко мы покупаем в магазинах, потому что многие поточные животноводческие производства допускают в своей практике накачивание коров гормонами. *Гхи* (топленое масло) лучше сливочного масла, сливочное масло лучше маргарина, а маргарин, несомненно, лучше пластикового масла, которое стали выпускать в конце 40-х по причине нехватки натуральных продуктов.

Я считаю свой шаг принятия вегетарианства и, в частности, понимание необходимости следования этой диете, наиболее важным шагом в моей жизни. Он укрепил мое здоровье, но, что более важно, он изменил мое отношение к жизни. Лишь после обращения к вегетарианской

диете, я проник в значение фразы – «уважение к жизни». Когда я слышу людей, заявляющих: «Немного мяса мне не повредит», тут же приходит мысль, что, возможно, они правы, но насколько же они при этом эгоистичны. Спросили бы они у коровы, рыбы или курицы об этом «небольшом кусочке»...

На каком бы уровне понимания этой проблемы вы не находились, попробуйте приготовить что-нибудь по рецептам приведенным в книге Курмы. Благодаря теле-шоу с его участием, тысячи людей открыли для себя богатство и разнообразие вегетарианской диеты.

Если же вы отнесетесь к его наставлениям серьезно, то, несомненно, откроете для себя новый мир наслаждений. Вы будете поражены, насколько вкусной может быть пища. Приятного аппетита!

Питер Бурващ,
профессиональный теннисист,
основатель Peter Burwash International.

Содержание

Предисловие

Введение

Особые ингредиенты

Йогурт домашнего приготовления

Пахта

Гхи

Приготовление *гхи* на плите

Приготовление *гхи* в духовом шкафу

Домашний творожной сыр (*Панир*)

Зеленый овощной отвар

Корневой овощной отвар

Коричневый овощной отвар

Китайский овощной отвар

Блюда из риса

Супы

Хлеб

Овощные блюда

Салаты

Чатни, джемы и маринады

Острые блюда

Макаронные и мучные изделия

Блюда из бобовых

Соусы и подливы

Сладости и десерты

Напитки

Варианты меню

Глоссарий

Рецепты разных стран

Указатель

Об авторе

Введение

Листая страницы книги «Лучшие вегетарианские блюда» вы, несомненно, обратите внимание на то, что в названиях рецептов довольно часто используются индийские слова – «Южно-индийский рис с тамариндом», «Йогуртовый суп Гуджарати», «Пикантный хлеб Раджастаны с начинкой из *дала*», «Цветная капуста и картофель карри на северо-индийской

манер» и многие другие.

Существует серьезная причина, стоящая за этим. Вдохновение на составление столь богато иллюстрированной книги по вегетарианскому кулинарному искусству пришло из Индии. А именно из лона неподвластной времени древней философии Индии, представленной в древних ведических произведениях, таких как «Бхагавад-гита».

Автор приведенных в книге рецептов, наряду с практикой замечательного повара, долгое время изучал и практиковал йогу, рекомендованную в Гите – *бхакти-йогу*, йогу преданности.

Курма прекрасно знает, что для достижения духовного результата, или даже поддержания своего тела в бодром и здоровом состоянии – человек должен правильно питаться. Поэтому, с долей юмора, терпения и энтузиазма, он успешно несет элементы этого знания всем заинтересованным людям на земле.

Это послание Курма услышал от нашего духовного учителя Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады (1896-1977гг.), который принес практику бхакти-йоги на Запад, начав свою проповедь в Соединенных Штатах в 1965 году.

Доступный и одновременно точный перевод санскритских и бенгальских классических произведений на тему бхакти-йоги даровали ему высокий уровень признания среди ученых. Однако первых посетителей его программы на Лоуер-ист-сайд в Нью-Йорке привлекло не это. Они полюбили Шрилу Прабхупаду за его необычайный талант повара. В своем первом храме и ашраме, разместившимся в бывшем магазинчике, Шрила Прабхупада обучал своих учеников не только наставлениям «Бхагавад-гиты», но и искусству индийской вегетарианской кулинарии. Очевидно, что этими занятиями наслаждались все без исключения.

С тех пор движение Шрилы Прабхупады расширило свое присутствие по всему миру, открыв тысячи храмов, сельскохозяйственных общин и ресторанов, которые ежегодно распространяют по миллиону вегетарианских блюд в год. Наслаждаться прасадом имеют возможность все желающие, от богатых посетителей эксклюзивных ресторанов (**недавно открылся еще один – в Ленинграде**) до неимущих слоев населения, которые также могут получать питательные бесплатные обеды, посещая программу «Харе Кришна Пицца Жизни», проводимую практически в каждом крупном городе мира.

Уже ни для кого не секрет, что вегетарианская диета – это синоним здоровья. Однако будет ошибочным считать, что этот факт стал очевидным недавно. Я не хочу опускаться до оглашения результатов современных исследований, проводимых учеными, которые очевидным образом доказывают прямую зависимость мясного рациона и такими непримиримыми врагами человечества, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Это без сомнения ценные исследования, заслуживающие пристального внимания. Но еще много лет назад, в Бхагавад-гите утверждалось, что мясо, рыба и яйца наносят вред телесному здоровью живого существа. В соответствии с утверждениями Бхагавад-гиты такая пища считается «причиной несчастий, страданий и болезней».

Гита рекомендует пищу в гуне благости – вегетарианскую пищу: «Такая пища дорога тем, кто пребывает в гуне благости, ибо она увеличивает продолжительность жизни, очищает человека, даруя ему силы, здоровье, счастье и умиротворение».

Именно тому, как приготовить такую пищу, учит Курма на страницах этой книги. Гита говорит, что такая пища «полезна для здоровья и дарит радость сердцу». О чем еще можно мечтать?

Но как быть с нашей живой планетой? Вегетарианская диета оказывает благоприятный эффект и на окружающую среду.

Бхагавад-гита говорит нам: «Все живые существа зависят от злаков». Даже потребители гамбургеров быстрого приготовления зависят от овощей, которые лишь трансформировались в плоть коров.

Получать в пищу овощи в такой форме наносит вред нашей планете. Огромные лесные угодья вырубаются лишь для того, чтобы высвободить территории под пастбища скота, выращиваемого на убой. Основанный на мясе рацион питания также наносит вред сельскохозяйственным ресурсам страны. В наши дни большая часть скота выращена на злаках. Так, например, затратив 16 фунтов зерна, мы получаем 1 килограмм говядины.

Вегетарианская диета основана на принципе сострадания. Она не предполагает насилия над братьями нашими меньшими. И это начинают понимать все больше и больше людей. Но, несмотря на недавний всплеск интереса к проблеме защиты прав животных, человечество задавалось этим вопросом очень давно. На протяжении тысяч лет духовная традиция Индии проповедовала принцип *ахимсы* или ненасилия по отношению ко всем живым существам.

Не может не вызывать чувства восхищения и благодарности популярным людям планеты за то, что они выступают в защиту прав животных для того, чтобы убедить людей перестать носить мех, перестать употреблять в пищу телятину и говядину, перестать пользоваться косметикой, при тестировании которой проводились опыты на животных. Однако существуют еще более веские причины отстаивать право на жизнь всех без исключения тварей Божьих. Это удивительное видение сформулировано на страницах «Бхагавад-гиты». Модные веяния появляются и бесследно исчезают, но истинная приверженность остается нерушимой ни при каких обстоятельствах.

Господь Кришна говорит в «Гите»: «Смиренный мудрец, обладающий истинным знанием, одинаково воспринимает кроткого ученого брахмана, корову, слона, собаку и собакоеда (неприкасаемого)». Это равное восприятие всех без исключения живых существ является ключевым. Ведь животные тоже души.

Истинное знание просвещает нас, даруя понимание того факта, что насилие по отношению к животным не является темой для абстрактных рассуждений по вопросам этики. В соответствии с Ведами, духовными текстами древней Индии, всякий умерщвляющий животное прямо или косвенно (например, покупая мясо) понесет соответствующее наказание – нечто большее, чем сомнения в правильности совершенного поступка или душевных терзаний другого какого-либо толка. Реакция может не последовать незамедлительно, но она несомненно достигнет человека – в форме боли и страдания. Этот неумолимый закон действия и противодействия называется «колесо кармы» и в соответствии с ним поглощение в пищу мяса навлекает плохую карму.

Но может возникнуть вопрос – а как же быть с растениями? Разве вегетарианцы не навлекают карму, уничтожая их? Ответ будет положительным.

Хотя зачастую, для того, чтобы употребить растение в пищу не обязательно убивать его, как, например, в случае с томатами. Но все-таки некоторая карма навлекается на срывающего этот плод. Как бы вы себя чувствовали, если кто-то решит полакомиться вашей рукой или ногой?

А во многих других случаях растение приходится просто убивать. Поэтому вопрос остается – как же быть с кармой?

Но освободиться от этой кармы вполне возможно. Для этого необходимо подняться на несколько иной уровень духовного вегетарианства и в этом нам поможет «Бхагавад-гита». Основополагающий принцип духовного вегетарианства заключается в том, что все в этой вселенной является проявлением энергии Господа. Это означает, что все – включая пищу – должно быть использовано в служении Ему. Эта наука называется жертвоприношение.

Под словом жертвоприношение я подразумеваю настроение совершать поступки ради кого-то другого, но не себя. Например, мать жертвует всем ради своих детей. Она делает это, чтобы они были счастливы. Другой вид жертвоприношения предполагает приготовление пищи для других. Это отнимает много времени и энергии – ведь необходимо купить необходимые продукты, приготовить их, помыть посуду и много другое. Это действие является выражением любви. Противоположность этому – эгоизм.

Поэтому «Бхагавад-гита» рекомендует совершать жертвоприношение приготовления пищи, посвящая этот акт Богу: «Преданные Господа освобождаются от всех видов греховных реакций, потому что могут наслаждаться пищей, предложенной качестве жертвоприношения. Все остальные, поедающие пищу ради собственного наслаждения, вкушают один лишь грех».

Другими словами если человек готовит вегетарианское блюдо, после этого предлагая его Кришне, он освобождается от кармы. Бог – всемогущ, поэтому Он превращает материальную энергию кармы в духовную.

А теперь я должен сказать несколько слов о Кришне. В соответствии с утверждениями «Бхагавад-гиты», существует лишь один Бог, творец всего сущего в материальном и духовном мирах. Этот Бог известен под разными именами в различных частях мира. Единый Бог обладает различными именами. Большая часть этих имен определяют Его положения как создателя, самое могущественное существо и так далее. Эти имена не имеют отношения к Его личным качествам, подобно тому, как мало что можно узнать о человеке, зная лишь его титул – президент, царь, главнокомандующий. Они скорее определяют положение, а не саму личность.

Совершенно очевидно, что положение Бога занимает личность, обладающая конкретным именем. Кришна – это одно из таких имен, означающее «всепривлекающий». Кришна – это Личность Бога.

В соответствии с утверждениями Вед, Кришна нисходит из духовного мира в мир материальный, иногда в Своей изначальной форме, а иногда в форме воплощений, таких как Будда. Самым последним воплощением Кришны на Земле был Господь Чайтанья, явившийся в Индии около пятисот лет назад. Он на Своем собственном примере учил любви к Богу.

Можно ли предлагать Кришне невегетарианскую пищу? В «Бхагавад-гите» Кришна говорит: «Если Мне предложить листок, плод, цветок или воду, Я приму их». Он не говорит, что готов принять нечто невегетарианское, как, например, мясо, рыбу или яйца. Он упоминает лишь растительную пищу.

Но еще более важно отметить, что Кришна хочет получить любовь и преданность. Именно эти составляющие вегетарианского подношения нужны Ему больше всего.

Теперь, объяснив философскую основу, стоящую за предложением Кришне вегетарианской пищи, я дам несколько практических советов, каким образом можно осуществить простое предложение пищи Кришне.

Давайте начнем с приготовлений. Говорится, что чистота следует за божественностью, поэтому не забывайте поддерживать идеальную чистоту на кухне во время приготовления пищи. Помимо всего прочего вы не должны пробовать пищу до тех пор, пока она не была предложена Кришне.

Теперь несколько слов о самом подношении. Прежде всего, если у вас есть некоторое предубеждение в отношении Кришны, можете предложить пищу тому образу Бога, какой ближе вам.

Однако, если вы захотите предложить пищу именно Кришне, я объясню, как правильно сделать это. На небольшом алтаре вы должны установить три изображения – духовного учителя, Кришны и Господа Чайтанья. Такие изображения можно заказать в издательстве, опубликовавшем эту книгу.

Духовный учитель или гуру, служит представителем Кришны, поэтому первым получает подношение. Если вы серьезно практикуете бхакти-йогу, то неизбежно захотите установить реальную связь с духовным учителем, получив у него посвящение. В таком случае вы будете предлагать пищу своему духовному учителю, изображение которого должно будет стоять на алтаре. Но пока этого не произошло, вы можете предлагать пищу Шриле Прабхупаде, Господу Кришне и Господу Чайтанье.

Для подношения лучше всего отвести специальную тарелку, которая будет использоваться лишь для этой цели. После завершения процесса приготовления, поместите немного каждого блюда на эту тарелку. Для супов и напитков лучше всего использовать небольшие чашечки.

Самый простой метод предложения пищи заключается в том, что вы устанавливаете эту тарелку перед изображением Шрилы Прабхупады, Кришны и Господа Чайтанья и просто просите их принять это подношение. Однако традиционное подношение предполагает произнесение специальных молитв или мантр на санскрите. Каждую из четырех нижеприведенных мантр следует тихо повторить по три раза. Перевод на родной язык повторять не следует. Я привел его здесь лишь для того, чтобы вы понимали, что означает каждая мантра.

нама ом вишну падайя
кришна-прештхая бху тале
шримате бхактиведанта
свамин ити наминэ

«Я предлагаю свои почтительные поклоны Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде, который очень дорог Господу Кришне, приняв прибежище Его лотосных стоп».

намасте сарасвати девам
гаура-вани-прачарине
нирвишеша-шуньявади
пашчатъя-деша тарине

«Наши почтительные поклоны тебе, духовный учитель, слуга Сарасвати Госвами. Ты милостиво проповедуешь послание Господа Чайтаньи, освобождая страны Запада, исполненные имперсонализма и пустоты».

намо маха-ваданья
кришна-према-прадайя те
кришная кришна-чайтанья
намне гаура-твише намаха

«Я предлагаю свои почтительные поклоны Всевышнему Господу Шри Кришне Чайтанье, самому милостивому из всех воплощений Кришны, и даже Его самого, потому что Он всем без исключения раздавал чистую любовь к Кришне, чего не делало ни одно воплощение Бога».

намо-брахманья-девая
го брахмана хитая ча
джагад-хитая кришная
говиндая намо намах

«Я предлагаю свои почтительные поклоны Верховной Абсолютной Истине, Кришне, доброжелателю коров и брахманов, а также всех без исключения живых существ. Я снова и снова предлагаю свои поклоны Говинде (Кришне), источнику высшего наслаждения чувств».

После троекратного произнесения этих *мантр*, вы можете несколько раз повторить следующую *мантру*, называемую *маха-мантра* или «великая песнь освобождения»:

Харе Кришна Харе Кришна
Кришна Кришна Харе Харе
Харе Рама Харе Рама
Рама Рама Харе Харе

После завершения подношения вы можете насладиться приготовленными блюдами вместе с членами своей семьи и гостями. Подготовьтесь к необычным вкусовым ощущениям.

Когда пища предложена Кришне, она изменяется. Она не только освобождается от кармы, но и насыщается положительной духовной энергией. Санскритское слово, используемое для обозначения предложенной Кришне пищи, звучит как *кришна-прасадам*, что означает милость.

Прасадам восхитителен, потому что просто вкушая его, человек совершает духовное продвижение. Он освобождается от кармы, испытывает наслаждение и ощущает присутствие духовной энергии.

Пять столетий назад Господь Чайтанья сказал: «Все эти продукты – сахар, камфора,

черный перец, кардамон, лавровый лист, масло, специи и лакрица – по своей природе материальны. Каждый имел возможность попробовать их вкус прежде. Однако в них скрывается и другой, совершенно необычайный вкус и аромат. Просто попробуйте их снова и убедитесь в этом. Не только вкус, но и аромат убажывает ум, заставляя забыть об остальных наслаждениях. Это позволяет нам понять, что духовный нектар уст Кришны, прикоснувшись к этим материальным вещам, наделяет их всеми возможными духовными качествами».

Друтакарма даса, соавтор книги «Высший вкус: путеводитель настоящего гурмана по вегетарианской кухне и свободной от кармы диете», 29 июля 1990 года, Пасифик-бич, Калифорния.

Система мер и весов (необходимо сведение с нашими ложками и так далее)

Измерение объема

Чайная ложка

Обычная чайная ложка вмещает около 5 мл. Для определения меньшего объема я исходил из принципа округления до меньшего. Например:

½ чайной ложки (2 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) черного перца

Столовая ложка

Стандартная столовая ложка вмещает 20 мл.

Чашка

Стандартная чашка вмещает в себя 250 мл.

Измерение веса

Продукты, не поддающиеся измерению объема, такие как не растопленное масло, макаронные изделия, спагетти, сыр и так далее, измеряются по весу, в граммах. Например:

60 гр. сливочного масла

400 гр. теста *фило*

Измерение температуры

В рецептах приводится точный температурный режим приготовления блюда, как для обжаривания в масле, так и для выпекания. Температура приводится в градусах Цельсия. Например: 185 градусов.

Кухонный термометр крайне полезное приспособление.

Измерение длины

Длина измеряется в сантиметрах, например:

Кубики (грань – 1,25 см)

25 см

Последнее напутствие:

Запомните некоторые советы, которые помогут вам при приготовлении наших блюд:

1. Сначала прочитайте весь рецепт и приобретите все необходимые ингредиенты. Отмерьте необходимое количество специй и ингредиентов и разместите на столе в удобном для вас порядке.

2. Будьте точны при определении количества ингредиентов (кроме дополнительно оговоренных отступлений).

Объем посуды указан в рецепте, например 3 литровая кастрюля.

3. Выражение «Подготовительная стадия: 15 минут» не включает время необходимое на подготовку ингредиентов. Некоторые ингредиенты уже готовы к употреблению, при этом сюда не относятся чистка, нарезка, шинковка овощей, фруктов и зелени.

4. Выражение «Время приготовления: 25 минут» означает время необходимое на тепловую обработку блюда на газовой плите. Это рекомендованное время. Оно может меняться

в зависимости от устройства вашей плиты. Например, по сравнению с газом, электрическая плита довольно долго нагревается и остывает.

5. Если вы столкнулись с незнакомым ингредиентом, обратитесь за помощью к глоссарию в конце книги.

Особые ингредиенты

Современный безумный режим жизни зачастую вынуждает нас проводить все меньше времени на кухне. И все же кухня остается необычайно важным местом. Бернард Шоу сказал: «Ты есть то, что ты ешь». Пища, которую вы готовите, оказывает непосредственное влияние на физическое и умственное поведение человека, поглощающего ее. Пища, приготовленная скупым или невнимательным хозяином, не может быть вкусной по определению. Поэтому наиболее важным ингредиентом при приготовлении пищи считается ваше сознание.

Свежие продукты также имеют огромное значение, при этом основные компоненты заготовленные в домашних условиях по вкусовым качествам всегда превосходят покупные, иногда залежалые и с истекшим сроком годности.

Давайте начнем с нескольких рецептов приготовления в домашних условиях молочных продуктов.

Йогурт домашнего приготовления

Благодаря питательности и вкусу, йогурт считается незаменимым продуктом в вегетарианской диете.

Это источник кальция, протеина, жиров, углеводов, фосфора, витамина А, комплекса витаминов В и витамина D. Молочная кислота, содержащаяся в йогурте, помогает организму усваивать кальций. Йогурт стимулирует развитие «дружественных» организму бактерий в микрофлоре кишечника, которые помогают справиться с нарушениями в его работе. Помимо этого йогурт очень быстро усваивается организмом.

Процесс приготовления йогурта предполагает добавление небольшого количества «культуры» (которую можно оставить от предыдущей закваски йогурта или купить обычный йогурт в магазине) в теплое молоко. При соблюдении определенного температурного режима, через несколько часов бактерия культуры начнет преобразовывать молоко в йогурт, который, после завершения процесса, можно поместить в холодильник и использовать по мере необходимости. Если же вы предпочитаете более густой йогурт, перед тем как ввести культуру, вам следует положить в молоко немного молочного порошка.

Йогурт используется при приготовлении многих блюд, рецепты которых приведены этой в книге, начиная с традиционного напитка на основе йогурта под названием «Ласси», вплоть до освежающего йогуртового салата «Райта». Процеженный, йогурт используется для приготовления низкокалорийного сливочного сыра, используемого при приготовлении «Сирийского йогуртового сыра» и «Греческого соуса из йогурта». Подслащенный этот йогуртовый сыр становится вкуснейшим десертом «Шрикханд». Йогурт можно использовать при приготовлении овощных блюд, таких как «Южно-индийская овощная смесь» или придать пикантность «Йогуртовому супу Гуджарати». Небольшая чашка простого йогурта – великолепное дополнение любому основному блюду.

Подготовительная стадия: 20 минут

Время настаивания: от 4 до 10 часов

Выход: 4 чашки (1 литр)

4 чашки (1 литр) свежего молока

1/3 чашки (85 мл) свежего молока (необязательно)

1/2 чашки (125 мл) полноценного молочного порошка (необязательно)

3 столовые ложки (60 мл) свежего простого йогурта

1. Если вы предпочитаете густой йогурт, размешайте молочный порошок в 1/3 чашки (85 мл) молока и размешивайте до получения однородного состояния, после чего отставьте в сторону.

2. Доведите молоко до кипения в толстостенной трехлитровой кастрюле, постоянно помешивая. Снимите молоко с огня и размешайте приготовленный ранее уплотнитель. Перелейте молоко в стерилизованный сосуд и оставьте охлаждаться.

3. Когда температура молока достигнет 46 градусов, добавьте йогуртовую культуру и аккуратно размешайте. Температура молока не должна превышать идеальной для развития бактерий температуры – 44 градусов.

4. Переставьте сосуд в теплое место на 4-6 часов. Вы можете установить его в пластиковый контейнер, наполненный теплой водой или обмотать его полотенцем или шерстяным одеялом. Также сосуд можно установить в предварительно нагретый выключенный духовой шкаф или же в большой термос.

5. Проверьте, что получилось через пять часов. Йогурт должен быть густым и однородным (после охлаждения он станет еще гуще). Поставьте в холодильник, накройте и используйте на протяжении трех дней. Через три дня йогурт становится идеальным кандидатом для приготовления «Домашнего творожного сыра (*панира*)»

Примечание: Если ваш йогурт не обладает ожидаемым отличным вкусом или же получилось что угодно, но не йогурт, учтите следующее:

1. Если при кипячении вы плохо мешали молоко, оно могло подгореть, что в свою очередь не преминет сказаться на вкусе йогурта.

2. Если вы недостаточно остудите молоко, прежде чем поместить в него культуру, оно свернется.

3. Если вы слишком остудили молоко перед тем, как добавить культуру, оно останется молоком.

4. Если вы не предусмотрели продолжительный подогрев на время образования йогурта или перегрели его на этом этапе, йогурт не удастся.

5. Чрезмерное настаивание (взаимодействие молока и йогурта) придаст йогурту неприятный терпкий вкус.

6. Не стерильные сосуды могут стать причиной взаимодействия йогуртовой культуры с чужеродными бактериями, что в свою очередь скажется на вкусе йогурта. Нельзя беспокоить йогурт во время созревания.

Пахта

Пахта приготавливается подобным образом. В молоко помещают специальную культуру и оставляют его «дозревать» в определенных условиях. Однако количество затрачиваемой культуры и температурный режим отличаются от тех, что используются при приготовлении йогурта. В данном случае потребуется в два раза больше культуры, при этом на созревание пахты потребуется в два-три раза больше времени при заметно более низкой температуре. По этой причине для приготовления пахты лучше всего использовать специальное электрическое устройство или термос. Вкус пахты нежнее, чем у йогурта, помимо этого в ней меньше калорий, потому что приготавливается она из обезжиренного молока. Так, если вы захотите получить менее калорийное блюдо, замените йогурт, предписанный в рецепте, на пахту или приготовьте, например, блюдо «Апельсиновой напиток на пахте».

Подготовительная стадия: 30 минут

Время настаивания: от 8 до 16 часов

Выход: 4 чашки (1 литр)

4 чашки (1 литр) свежего обезжиренного молока

¾ чашки (185 мл) покупной пахты

2/3 чашки (165 мл) полноценного молочного порошка

1. Нагрейте молоко на среднем огне в двухлитровой кастрюле с утолщенным дном, постоянно помешивая. Не доводите до кипения, просто нагрейте до температуры 42 градуса. Снимите с огня.

2. Смешайте пахту с молочным порошком с помощью миксера или иным способом до однородного состояния.

3. Смешайте теплое молоко с молочным порошком, разведенным в пахте до однородного состояния. Затем незамедлительно перелейте его в термос и неплотно накройте крышкой. Обмотайте сосуд полотенцем или шерстяным одеялом и держите при температуре 26 градусов от 8 до 16 часов, пока не станет густой. Пахта может храниться в холодильнике до одной недели.

Примечание: Через неделю из пахты можно приготовить «Домашний творожной сыр (панир)».

Гхи

Гхи или топленому маслу отдают предпочтение при приготовлении многих блюд. Хотя чаще всего оно используется в традиционной индийской кухне, оно очень популярно на Ближнем Востоке. Несмотря на активное применение в наших рецептах оливкового, кунжутного, арахисового и кокосового масла, *гхи* обладает множеством преимуществ.

Когда сливочное масло плавится и нагревается, вся влага из него выпаривается, а молочные компоненты отделяются от чистого масла. Эта прозрачная золотистого цвета жидкость называется *гхи* являясь незаменимым при обжаривания во фритюре или обычной жарки. Оно начинает «гореть» только при температуре 190 градусов.

Гхи никогда не протухнет и может месяцами храниться при комнатной температуре. В холодильнике его можно хранить до шести месяцев и при заморозке оно сохранит все свои свойства на протяжении года. У *гхи* восхитительный, ореховый аромат и именно его традиционно используют для приготовления всех индийских сладостей и выпечки. *Гхи* можно купить практически в каждом магазине для гурманов, индийских или азиатских бакалейных лавках или в крупных супермаркетах. *Гхи* домашнего приготовления обойдется вам дешевле покупного. *Гхи* можно приготовить двумя способами – на плите и в духовом шкафу. Если вы приготавливаете сразу большое количество *гхи*, тогда вам лучше воспользоваться духовым шкафом. Для получения настоящего *гхи* следует использовать несоленое сливочное масло.

В таблице приводятся данные о том, сколько времени потребуется на приготовление *гхи* и каким будет выход.

Количество масла Время приготовления Приблизительный выход *гхи*

Плита Духовой шкаф

500 гр 1¼ часа 1½ – 1¾ часа 1¾ чашки (435 мл)

1 кг 1¾ часа 2 – 2½ часа 3¼ чашки (810 мл)

1.5 кг 2 часа 2¾ – 3¼ часа 5 чашек (1,4 литра)

3 кг 3¼ – 3½ ч. 3¾ – 4½ часа 12 чашек (3 литра)

5 кг 5½ – 6 ч. 6¾ – 7¼ часов 19 чашек (4,75 литра)

Приготовление *гхи* на плите

½ – 2 кг несоленого масла

1. Разрежьте масло на крупные куски и расплавьте на среднем огне в кастрюле с утолщенным дном, постоянно помешивая для того, чтобы масло таяло медленно и не стало коричневым. Продолжайте помешивать и доведите масло до кипения. Когда масло станет пениться, уменьшите огонь до минимума. Оставьте масло на плите на указанное в таблице время, пока на дно кастрюли не выпадет весь осадок, на поверхности не покажется пенка, а *гхи* не станет прозрачным и золотистым.

2. Соберите шумовкой с мелкими отверстиями пену с поверхности масла и переложите в отдельную посуду.

3. Выключите огонь и аккуратно, чтобы не потревожить осадок, вычерпайте *гхи* из кастрюли. Процедите его через сито, проложенное бумажным полотенцем. После того, как вы соберете все *гхи*, оставьте его остывать и перелейте в подходящих для продолжительного хранения сосудов.

4. Оставшееся на дне кастрюле *гхи* и осадок смешайте со снятой пеной и используйте при приготовлении овощных супов и сэндвичей. В холодильнике эта смесь может храниться 3-4 дня.

Приготовление *гхи* в духовом шкафу

Данный метод приготовления *гхи* уместен в том случае, если вы хотите получить большой выход *гхи*. Он практически не предполагает усилий со стороны повара и может быть осуществлен по описанной выше схеме, за исключением того, что масло находится в предварительно нагретом до температуры 150 градусов духовом шкафу, а не на плите. Все остальное, как то сбор пены и методы хранения в точности повторяют вышеприведенное описание.

Домашний творожный сыр (*Панир*)

Творожный сыр или *панир* является индийским аналогом соевого сыра *тофу*. Он богат протеинами и очень мягкий. Его можно обжарить в масле и в таком виде использовать при приготовлении овощных блюд, его можно покрошить в салат, приготовить из него сладости, использовать в качестве начинки для выпечки и раскрошить в подливу. Творожный сыр считается самым простым из сортов сыра не требующих созревания, а получается он благодаря добавлению в молоко пищевой кислоты или любого продукта, обладающего свертывающим эффектом. Молочные протеины образуют хлопья, отделяясь от сыворотки, после чего их собирают, прессуют и полученный сыр используют по назначению. По той причине, что за пределами Индии творожный сыр в магазинах не продается, чуть ниже я привел несложный рецепт его приготовления.

Качество и свежесть молока прямо влияют на качество сыра. Чем выше процент жирности молока, тем более роскошным будет сыр. Различные виды окислителей оказывают различный эффект на сыр. Самый распространенный способ сворачивания молока предполагает использование свежего лимонного сока или растворенных в воде кристаллов лимонной кислоты. Помимо этого используется сыворотка, оставшаяся после предыдущего приготовления сыра, а также вытяжка из йогурта, остающаяся при приготовлении таких блюд, как «Шрикханд», «Греческого соуса из йогурта» или «Сирийского йогуртового сыра». Йогурт и пахта также могут использоваться для этого. Вот несколько советов на эту тему:

1. Не позволяйте молоку подгорать, потому что это испортит вкус сыра.

2. Не используйте окислителей больше установленной по рецепту нормы. Чрезмерное их употребление приведет к появлению неприятного кислого привкуса.

3. Если молоко не свернулось до конца, добавьте немного окислителя, пока сыворотка не станет прозрачной.

4. Неприятный привкус сыра указывает на то, что либо молоко было несвежим, либо посуда нечистой.

5. Твердый или рассыпчатый сыр является результатом использования обезжиренного молока или по причине продолжительного нагревания творожных хлопьев отделившихся от сыворотки.

«Домашний творожный сыр (*Панир*)» используется во многих рецептах приведенных в этой книге, таких как «Бенгальский царский рис», «Баклажан, картофель и творожный сыр», «Томаты, горошек и домашний сыр» и «Творожные пакоры». При приготовлении «Лимонной сырной помадки (*Сандеш*)» также используется размягченный *панир*.

Творожный сыр можно крошить в салаты и овощные блюда, такие как «Творог-болтунья» или в качестве замены сыра *рикотта* в «Шпинатных треугольниках».

Как приготовить творожный сыр

1. Вскипятите молоко в кастрюле с утолщенными стенками, постоянно помешивая, чтобы оно не подгорело. Уменьшите огонь и добавьте лимонный сок или любой другой окислитель (см. таблицу). Помешивайте молоко, пока оно не свернется, после чего снимите кастрюлю с огня. Если сыворотка молочного цвета, снова поставьте кастрюлю на огонь. Если за минуту оставшееся молоко не свернулось, добавьте еще немного окислителя.

2. Отставьте кастрюлю со створоженным молоком на 10 минут. Разложите на дне дуршлага марлю и вылейте в дуршлаг содержимое кастрюли, после чего соберите края марли и промойте содержимое марлевого мешочка под струей теплой воды не более 10 секунд. Отожмите влагу, положите творог обратно в дуршлаг и придавите марлевый мешочек прессом на $\frac{3}{4}$ -1½ часа.

3. Развяжите мешочек, достаньте творожный сыр и используйте по мере необходимости. Сыр можно хранить в холодильнике не более 4 дней.

Зеленый овощной отвар

Ниже приведены рецепты приготовления различных овощных отваров: зеленого, корневого, коричневого и китайского. Однако к этим рецептам следует относиться как к примерам. Каждый раз когда это возможно не выбрасывайте кожуру оставшуюся после чистки овощей, стебли, листья, а также воду, в которой варили овощи. Отвары могут использоваться как основа для приготовления супа, рисового блюда, дала или тушеных овощей.

Время приготовления: 2 часа

Выход: 3-4 чашки (от 750 мл до 1 литра)

2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла

6 чашек (1,5 литра) нарезанный свежих зеленых овощей

1½ чашек (375 мл) нарезанных свежих трав, стеблей сельдерея, бобовых, гороха и других растений.

8 чашек (2 литра) воды

2 чайные ложки (10 мл) соли

2 лавровых листа

3 розетки гвоздики

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1. Растопите масло в большой шестилитровой кастрюле и 20 минут обжаривайте овощи на среднем огне. Выключите огонь и оставьте овощи «пропотеть» под крышкой около 10 минут.

2. Добавьте воды и оставшиеся ингредиенты и доведите смесь до кипения, после чего оставьте кипеть на 1½ часа под плотно прилегающей крышкой. Отвар процедите. Держите в холодильнике и используйте по мере необходимости.

Корневой овощной отвар

Время приготовления: 2 часа

Выход: около 3 чашек (750 мл)

2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла
½ крупных размеров картофелины нарезанной на кубики
1 чашка (250 мл) кабачка или тыквы нарезанной на кубики
2 среднего размера стебля сельдерея нарезанного
2 морковки нарезанные на кубики
8 чашек (2 литра) воды
1 лавровый лист
¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
½ чайной ложки (2 мл) зерен черного перца
1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
2 розетки гвоздики
2 томата нарезанные дольками
2 чайные ложки соли

1. Растопите масло в большой шестилитровой кастрюле и 20 минут обжаривайте овощи на среднем огне. Выключите огонь и оставьте овощи «потеть» под крышкой около 10 минут.

2. Добавьте воды и оставшиеся ингредиенты и доведите смесь до кипения, после чего оставьте кипеть на 1½ часа под плотно прилегающей крышкой. Отвар процедите. Держите в холодильнике и используйте по мере необходимости.

Коричневый овощной отвар

Время замачивания бобов: 1 ночь

Время приготовления: 2 часа

Выход: около 2 литров

2 чашки бобов (все доступные разновидности) замоченные на ночь
3 литра воды
3 столовые ложки (60 мл) сливочного масла
2 стебля сельдерея нарезанного
1 чашка (250 мл) кабачка или тыквы нарезанной на кубики
2 небольшие моркови нарезанные на кубики
2 розетки гвоздики
½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря.
1 лавровый лист
1 столовая ложка (20 мл) соли

1. Процедить и варить бобы в кипящей воде в двухлитровой кастрюле, пока не станут мягкими (около 1 часа).

2. В это время растопите масло в большой кастрюле на несильном огне. Обжаривайте овощи в масле около 10 минут. Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте овощи потеть еще около 10 минут. Добавьте оставшуюся воду и отставьте в сторону. Пока бобы варятся добавьте овощи и воду со специями и солью и варите бобы еще 1 час. Отвар процедите. Держите в холодильнике и используйте по мере необходимости.

Китайский овощной отвар

Время приготовления: 1 час

Выход: 6 чашек (1½ литра)

1¼ чашки (310 мл) побегов *мунг-дала*

1 чашка (250 мл) китайской моркови нарезанной

1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1 чайная ложка (5 мл) китайского кунжутного масла

10 зерен черного перца

1 столовая ложка (20 мл) лимонного сока

1 столовая ложка (20 мл) соевого соуса

1 чайная ложка (5 мл) соли

Промойте побеги *мунг-дала* и уложите их на дно четырехлитровой кастрюли вместе со всеми остальными ингредиентами. Залейте водой и доведите до кипения, после чего уменьшите огонь и варите под крышкой около 1 часа. Процедите и используйте по мере необходимости.

Блюда из риса

Начиная с обычного «Вареного риса» и заканчивая ресторанного уровня «Царским рисом», *шате* и обжаренный, запеченный и перемешанный с овощами, фруктами и орехами, йогуртом, зеленью и специями – на страницах этой книги главный пищевой продукт трех четвертей населения земли предстает перед вами в своем истинном цвете.

Вареный рис

Рис-шате с маковым семенем

Тайский рис

Южно-индийский рис с йогуртом

Радужный коричневый рис

Желтый рис

Южно-индийский кисло-сладкий рис с тамариндом

Рис с зеленым горошком и миндалем

Бенгальский царский рис (*Пушпанна*)

Кантонизийский острый обжаренный рис

Лимонный рис

Запеченный рис с овощами (*Бирияни*)

Тушеный рис с мунг-далом (*Кичари*)

Испанский рис с овощами (*Паелла*)

Индонезийский кокосовый рис

Рис с томатом и зеленью

//На изображении Испанский рис с овощами//

Вареный рис

В соответствии с нижеследующим рецептом рис доводят до полуготовности в кипящей воде, после чего добавляется лимонный сок для того, чтобы зернышки не слиплись. После чего рис выпекают в духовке. Масло и соль добавляются по вкусу. К столу подавайте горячим, слегка взбитым, с овощными блюдами, *далами* и супами.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 25-30 минут

Выход: на 4 или 5 персон

- 1 ½ чашки (375 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса
- 10 чашек (2.5 литра) воды
- 1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока
- 1 чайная ложка (5 мл) соли (по вкусу)
- 2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла (по вкусу)

1. Нагрейте духовку до 150-300 градусов. Рис переберите, промойте и дайте стечь воде.
2. Вскипятите воду в толстостенной пятилитровой кастрюле и добавьте лимонного сока и соли. Засыпьте рис и доведите до кипения. Варите 10 минут не перемешивая.
3. Рис откиньте на дуршлаг. Переложите рис в кастрюлю из жаропрочного материала. Разложите по поверхности половину отведенного по рецепту масла. Закройте кастрюлю плотно прилегающей крышкой. Поместите рис в нагретую духовку и готовьте при температуре 150-300 градусов на протяжении 15-20 минут, пока не выпариться вся влага, а рис не станет мягким и рассыпчатым. Если вы используете масло добавьте оставшееся, аккуратно разложив кусочки поверху и немедленно подавайте на столу.

Рис-шате с маковым семенем

Обжарьте (*шате*) рис в *гхи*, сливочном или растительном масле. Прежде чем добавить воду. Это позволит уберечь зернышки от склеивания.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 25-30 минут

Выход: на 3 или 4 персоны

- 1 чашка (250 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса
- 2 чашки (500 мл) воды
- ¾ чайной ложки (3 мл) соли
- 1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока
- 6 чайных ложек (30 мл) *гхи* или масла
- 1 ½ чайной ложки (7 мл) маковых зерен

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.
2. Вскипятите воду, соль и лимонный сок в двухлитровой кастрюле на среднем огне. Держите крышку закрытой, избегайте выпаривания влаги.
3. Нагрейте *гхи* или масло на умеренно среднем огне в двухлитровой кастрюле. Высыпьте маковые зерна в горячее *гхи*, пока они **не дадут** аромат.
4. Добавьте кипящий лимонный сок смешанный с соленой водой, установив максимальный огонь. Позвольте воде кипеть несколько секунд, после чего уменьшите огонь,

оставив рис несильно кипеть. Накройте кастрюлю плотной крышкой и готовьте не перемешивая и не снимая крышки на протяжении 15-20 минут, пока рис не станет мягким, воздушным и рассыпчатым. Выключите конфорку, оставив рис преть еще 5 минут, после чего подавайте готовое блюдо на стол.

//На изображении: 1. *Рис-шате* с маковым семенем; 2. Рис с зеленым горошком и миндалем//

Тайский рис

Ароматный длинно-зернистый тайский жасминовый рис поставляют из Таиланда. Подавайте его вместе с китайским или юго-восточными острыми или овощными блюдами.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 20-25 минут

Выход: на 3 или 4 персоны

1 ½ чашки (372 мл) тайского риса

2 ½ чашки (625 мл) воды

Соль (по вкусу)

1 столовая ложка (10 мл) *гхи* или масла

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.
2. Вскипятите воду (можно добавить соль по вкусу) в двухлитровой кастрюле на среднем огне.
3. Нагрейте *гхи* или масло на умеренно среднем огне в двухлитровой кастрюле. Обжаривайте рис около одной минуты.
4. Добавьте кипящую воду, увеличьте огонь, позволив воде закипеть вновь. Уменьшите огонь и оставьте рис несильно кипеть, закрыв кастрюлю плотно прилегающей крышкой. Варите рис не перемешивая на протяжении 15 минут. После чего снимите с огня, продержав еще пять минут под крышкой перед тем как подать на стол.

Южно-индийский рис с йогуртом (Дахи Бхат)

При приготовлении этого восхитительного южно-индийского риса с йогуртом используется *урад-дал*, зерна горчицы, чили и имбирь. На стол может быть подан как горячим, так и холодным – в качестве сопровождения к легким обеденным закускам.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 25-35 минут

Выход: на 4 или 5 персон

1 ½ чашка (375 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

2 ¾ (685 мл) воды

1 чайная ложка (5 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла

1 чайная ложка (5 мл) семян черной горчицы

1 чайная ложка (5 мл) лущеного *урад-дала*

1 столовая ложка (20 мл) тертого свежего имбиря

2 стручка свежего острого зеленого чили, предварительно очищенных от зернышек и мелко нарезанного

1 ½ чашки (375 мл) свежего йогурта

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.

2. Доведите соленую воду до кипения на среднем огне в накрытой плотной крышкой двухлитровой кастрюле.

3. Нагрейте *ghni* или масло на среднем огне в двухлитровой кастрюле. Обжарьте семена горчицы в горячем *ghni* до характерного потрескивания. Добавьте *урад-дал* и обжарьте до золотисто-коричневого цвета. Добавьте имбирь и чили и обжаривайте около 1 минуты. Добавьте рис и обжаривайте около 1 минуты.

4. Залейте рис кипящей соленой водой и увеличьте пламя до максимума. Когда вода снова закипит, уменьшите огонь, оставив рис несильно кипеть. Накройте кастрюлю плотной крышкой, пока рис не станет мягким и рассыпчатым. снимите кастрюлю с огня и с помощью вилки аккуратно перемешайте рис с йогуртом. Еще раз накройте кастрюлю крышкой, чтобы йогурт впитался в рис. Незамедлительно подавайте на стол или оставьте рис остывать, чтобы предложить охлажденным.

Желтый рис

Восхитительный желтый цвет этого блюда дает куркума, порошок из корней растения *Curcuma longa*. Куркума является одним из наиболее важных ингредиентов используемых в индийской кулинарии, особенно при приготовлении бобовых, гороха, далов и различных овощных блюд. Эту специю можно использовать лишь в умеренных количествах, как раз достаточно для того, чтобы придать блюду желтоватый оттенок или слегка заметный приятный острый привкус. Чрезмерное употребление куркумы приводит к появлению неприятного горького привкуса. Куркума очищает кровь и используется в Аюрведической медицине в качестве порошка для припарок. Приобрести куркуму можно в любом супермаркете или азиатской бакалейной лавке. Подавайте Желтый рис с овощными блюдами в основе которых используется шпинат, например такими как «Тушеные шпинат, томаты, баклажан и нут» или «Шпинат с курдским сыром и сливками», вместе с далом и салатом.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 30-35 минут

Выход: на 3 или 4 персоны

1 чашка (250 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

2 чашки (500 мл) воды

¾ чайной ложки (3 мл) соли

½ чайной ложки (2 мл) куркумы

2 столовые ложки (40 мл) *ghni* или масла

2 столовые ложки (40 мл) нарезанных свежих листьев кориандра

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.

2. Вскипятите воду, предварительно посолив и растворив куркуму в двухлитровой кастрюле на среднем огне.

3. Нагрейте *ghni* или масло на среднем огне в двухлитровой кастрюле. Обжарьте рис в горячем *ghni* около 1 минуты.

4. Добавьте кипящую соленую воду с растворенной куркумой и еще раз доведите до кипения. Когда вода закипит уменьшите огонь до минимума, оставив рис несильно кипеть. Накройте кастрюлю плотно прилегающей крышкой и готовьте избегая помешивания на протяжении 15-20 минут, пока рис не станет мягким и рассыпчатым. Снимите рис с огня, оставив крышку закрытой на 5 минут, чтобы зернышки **уплотнились**. Взбейте рис вилкой и подавайте горячим, украсив блюдо свежими листьями кориандра.

Радужный коричневый рис

По сравнению с большинством видов белого риса, коричневый рис более плотный, с приятным сладковатым ореховым привкусом. В нем содержится комплекс чрезвычайно

полезных витаминов группы В. Этот рис можно обжаривать в масле и варить в точности также как и белый, единственное отличие заключается в том, что на его приготовление уходит немного больше времени. Коричневый рис приходится готовить не менее 40-45 минут, прежде чем он станет мягким и воздушным. Подавайте длинно-зернистый коричневый рис с легкими овощными блюдами с хлебом и салатом.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 1 час

Выход: от 6 до 8 персон

3 чашки (750 мл) воды

1 ½ чайные ложки (7 мл) соли

2 лаврового листа

4 столовых ложки (80 мл) *ghni* или масла

1 ½ чашки (375 мл) длинно-зернистого коричневого риса

1 чайная ложка (5 мл) желтого порошка асофетиды

½ чайной ложки порошка черного перца

1 чайная ложка (20 мл) тертого свежего имбиря

2 столовые ложки (40 мл) всех ниже перечисленных ингредиентов:

цветная капуста разобранная на маленькие соцветия

кусочки сельдерея

зеленый горошек

сладкий красный перец

морковная соломка

зерна вареной кукурузы

кусочки томатов

приготовленный горошек нута

обжаренный арахис

3 столовые ложки (60 мл) обжаренных семян кунжута

3 столовые ложки (60 мл) нарезанных листьев петрушки и кориандра

Дольки лимона для украшения блюда

1. Доведите соленую воду и лавровые листья до кипения в толстостенной двухлитровой кастрюле на среднем огне.

2. Нагрейте половину отведенного по рецепту *ghni* или масла в двухлитровой кастрюле на умеренно среднем огне. После того, как масло нагрелось засыпьте рис и обжаривайте около 2 минут. Залейте рис кипящей соленой водой. Размешайте, увеличьте пламя и доведите воду до кипения. Сразу после этого уменьшите пламя до минимума, накройте плотно прилегающей крышкой и продолжайте варить, не перемешивая на протяжении 40-45 минут, пока вся вода не впитается, а рис не станет мягким и воздушным.

3. Снимите рис с огня, оставив крышку закрытой еще на 5 минут, чтобы зернышки уплотнились.

4. Нагрейте оставшееся *ghni* или масло на среднем огне в толстостенной кастрюле или сковороде. Одновременно обжарьте асофетиду и черный перец, добавьте имбирь и жарьте еще ½ минуты. Добавьте цветную капусту, сельдерей, горошек, сладкий красный перец и морковную соломку и обжаривайте, пока они не размякнут. Добавьте кукурузу, кусочки томатов, семена кунжута и петрушки и тщательно перемешайте. Снимите с огня.

5. Перемешайте рис с овощами и незамедлительно подавайте к столу, украсив блюдо дольками лимона.

Южно-индийский кисло-сладкий рис с тамариндом.

Это блюдо очень популярно в Южной Индии среди последователей Рамануджа Сампрадаи (*иенгаров*). Его рецепту уже более 1000 лет и традиционно он называется *пулиогре*

. Порошок *расам* используемый при приготовлении этого блюда можно приготовить самостоятельно (рецепт порошка приводится в этой книге), однако его с успехом может заменить купленный в бакалейной лавке.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время приготовления: 25-30 минут

Выход: на 4 или 5 персон

1 ½ чашки (375 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

3 чашки (750 мл) воды

1 комок размером с грецкий орех мякоти тамаринда

½ чашки (125 мл) горячей воды

¼ чайной ложки (1 мл) семян тмина

¼ чайной ложки (1 мл) зерен черного перца

¼ чайной ложки (1 мл) семян шамбалы

2 столовые ложки (40 мл) семян кунжута

3 столовые ложки (60 мл) кокосовой стружки

2 чайные ложки (10 мл) порошка *расам*

1 чайная ложка (5 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара

2 столовые ложки (40 мл) арахисового масла

2 столовые ложки (40 мл) арахиса

1 чайная ложка (5 мл) черный горчичных зерен

8-10 небольших листьев карри

//На изображении «Радужный коричневый рис»//

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.

2. Вскипятите 3 чашки (750 мл) несоленой воды в толстостенной трехлитровой кастрюле с антипригарным покрытием. Добавьте рис и помешивайте пока вода не закипит, после чего огонь уменьшите, накройте плотно прилегающей крышкой и варите 15-20 минут, пока рис не станет мягким и рассыпчатым. Снимите рис с огня, не снимая крышку.

3. Пока варится рис, разведите комок тамаринда в ½ чашки (125 мл) горячей воды, тщательно размешивая, после чего отставьте в сторону пока он не растворится.

4. Обжарьте на сухой сковороде семена тмина, зерна черного перца, шамбалы и кунжута на умеренно среднем огне. Постоянно помешивайте на протяжении приблизительно 3 минут, пока семена кунжута не потемнеют и дадут характерный аромат. Пересыпьте обжаренные семена в другую посуду, оставив их остывать, после чего перемелите смесь в кофемолке до получения порошка. Смешайте его с кокосовой стружкой, хорошо перемешайте и переложите в небольшую чашку.

5. Прострите не растворившуюся мякоть тамаринда через сито. Смешайте полученный сок с порошком *расам*, солью, сахаром и прокипятите на среднем огне в небольшой кастрюле на протяжении 3-5 минут, пока жидкость слегка не выкипит. Снимите смесь с огня.

6. Смешайте перемолотые специи и семена с тамариндовым сиропом и тщательно перемешайте.

7. Налейте в сковороду, в которой обжаривали специи, арахисового масла и нагрейте на среднем огне. Когда масло разогреется, добавьте орехи арахиса и обжаривайте, пока они не станут золотисто-коричневыми (около 2 минут). С помощью шумовки переложите орехи на бумажную салфетку, аккуратно процедив масло. Продолжайте нагревать оставшееся масло и положите в него семена горчицы и листья карри. Когда семена начнут потрескивать переложите содержимое кастрюли в тамариндовый сироп и тщательно перемешайте.

8. Когда рис будет готов, смешайте его с арахисом и тамариндовым сиропом и незамедлительно подавайте к столу.

Бенгальский царский рис (*Пушпанна*)

Пушпанна считается царицей рисовых блюд. В нем есть ниточки чистого шафрана, а также всевозможные орехи, сушеные фрукты, овощи и специи. Обычно его готовят на большие праздники и он стоит того, чтобы затратить любое время на поиск необходимых ингредиентов.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Выход: от 6 до 8 персон

1 ½ чашек (375 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

½ чайной ложки (2 мл) шафрана

1 столовая ложка (20 мл) горячего молока

3 чашки (750 мл) воды

2 чайные ложки (10 мл) соли

3 чайные ложки (15 мл) свежемолотого мускатного ореха

¼ чашки (60 мл) *гхи*

¼ чашки (60 мл) лущеного ореха кешью

¼ чашки (60 мл) миндаля

3 столовые ложки (60 мл) изюма

1 чайная ложка (5 мл) семян фенхеля

Одна 2,5 см палочка корицы

1 чайная ложка (5 мл) семян тмина

6 растолченных стручков кардамона

6 розеток гвоздики

1 чайная ложка (5 мл) зерен черного перца грубого помола

½ чайной ложки (2 мл) молотого красного стручкового перца

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

2 столовых ложки (40 мл) стружки кокоса

¼ чашки (60 мл) зеленого горошка

¼ чашки (60 мл) коричневого сахара

Сыр домашнего приготовления (*панир*), приготовленный из 6 чашек (1½ литра) молока, нарезанный на небольшие (грань по ½ см) кубики и обжаренный в масле до золотисто-коричневого цвета.

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.

2. Положите ниточки шафрана в молоко на 5 минут.

3. Вскипятите подсоленную воду, шафранное молоко и порошок мускатного ореха в двухлитровой кастрюле на среднем огне. Старайтесь держать крышку закрытой, чтобы избежать выпаривания влаги.

4. Нагрейте половину отведенного по рецепту *гхи* или масла в четырехлитровой кастрюле на среднем огне. Добавьте кешью и миндаль и обжаривайте до золотисто-коричневого цвета, после чего шумовкой переложите их в другую посуду, аккуратно сцедив масло. Затем обжарьте изюм, пока он не разбухнет, после чего переложите его в чашку с кешью и миндалем.

5. Добавьте оставшееся *гхи* или масло в кастрюлю и обжаривайте рис на среднем огне около 2-3 минут, после чего добавьте кипящую воду. Помешивая, доведите до кипения, после чего уменьшите огонь до минимума, накрыв кастрюлю плотно прилегающей крышкой. Готовьте около 15-20 минут, пока не впитается вся вода, а рис не станет мягким и воздушным.

6. Снимите рис с огня, не снимая крышку, чтобы рис **упло т нился** .

7. Оставшееся *гхи* в четырехлитровой кастрюле нагрейте на среднем огне. Обжарьте помешивая семена фенхеля, палочку корицы, семена тмина, стручки кардамона и гвоздику около 1 минуты, пока семена не обретут золотисто-коричневый оттенок. Добавьте черный

перец, сладкий красный перец, асофетиду и кокосовую стружку. Обжаривайте около 1 минуты, добавьте горошек, сахар, обжаренный *панир*, орехи и изюм, после чего снимите с огня.

8. Аккуратно перемешайте приготовленный рис со всеми остальными ингредиентами. Подавайте блюдо на большом разносе или разложив по тарелкам.

Рис с зеленым горошком и миндалем

Это яркое блюдо идеально подойдет к любому праздничному или официальному столу.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 30-40 минут

Выход: 4-5 порций

1 чашка (250 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

4 зеленых стручка кардамона

2 чашки (500 мл) воды

$\frac{3}{4}$ чайной ложки (3 мл) соли

$\frac{1}{4}$ чайной ложки (1 мл) куркумы

3 столовые ложки (60 мл) гхии или масла

1 палочка корицы (4 см)

6 розеток гвоздики

$\frac{1}{3}$ чашки (85 мл) орехов миндаля измельченных

1 чашка (250 мл) свежего или маринованного горошка

1. Рис промойте дайте стечь и высохнуть воде.

2. Слегда разомните стручки кардамона.

3. Доведите подсоленную воду с раздавленной куркумой до кипения в двухлитровой кастрюле на среднем огне.

4. Нагрейте гхии или масло в другой двухлитровой кастрюле на умеренно слабом огне. Обжарьте палочку корицы, гвоздику, размятый кардамон и миндаль, пока миндаль не станет бледно-коричневым.

5. Добавьте рис и обжаривайте около 2 минут, пока зерна риса не станут прозрачными. Залейте кипящей водой и добавьте горошек (замороженный горошек следует размораживать не менее 10 минут до начала приготовления). Помешивайте, увеличьте огонь до максимума и доведите до кипения. Снова огонь до минимума и варите, закрыв плотно прилегающей крышкой, 15-20 минут, пока вода не впитается. Готовый рис должен выглядеть воздушным. Подавайте горячим.

Кантонизийский острый обжаренный рис

В данном рецепте объединены вкусный длинно-зернистый рис в замечательной комбинации с обжаренными в масле овощами, *тофу* и различными приправами. Рис необходимо сварить и высушить за двенадцать часов до начала приготовления основного блюда. *Тофу* должен быть твердым, в отличие от распространенного мягкого или как его еще называют «нежного» сорта. Его можно купить в азиатской бакалейной лавке.

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: от 6 до 8 персон

4 столовые ложки (80 мл) китайского кунжутного масла

1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря

$\frac{1}{2}$ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 небольшая морковь нарезанная тонкой соломкой (как для жульена)

¼ чашки (60 мл) мелко нарезанного сельдерея
 ¼ чашки (60 мл) мелко нашинкованного листа капусты
 ¼ чашки (60 мл) нарезанного соломкой неочищенного огурца
 2 столовые ложки (40 мл) нарезанных соломкой побегов бамбука
 2 столовые ложки (40 мл) нарезанного кубиками красного перца
 ¼ чашки (60 мл) зеленого горошка
 ¼ чашки (60 мл) побегов *мунг-дала*
 ¼ чашки (60 мл) раскрошенного твердого сорта *тофу*
 3 столовые ложки (60 мл) соевого соуса
 2 чайные ложки (10 мл) китайского масла чили
 1 чайная ложка соли
 ¼ чайной ложки (1 мл) черного перца
 2 чашки (500 мл) длинно-зернистого риса, приготовленного без соли и охлажденного за ночь

1. Нагрейте 1 столовую ложку (20 мл) китайского кунжутного масла в сковороде на среднем огне. Обжарьте в горячем масле имбирь около 1 минуты, одновременно добавьте асофетиду. Доведите огонь до максимума. Добавьте морковь, сельдерей, капусту и обжаривайте 2-3 минуты. Добавьте огурец, побеги бамбука, сладкий красный перец, зеленый горошек, побеги *мунг-дала* и обжаривайте около 1 минуты, затем добавьте *тофу*, соевый соус, масло чили, соль и перец. Обжаривайте еще 1 минуту.

2. Переложите приготовленную смесь в чашку, накройте крышкой ополосните сковороду.

3. Снова разогрейте сковороду и вылейте оставшееся кунжутное масло. Обжарьте охлажденный длинно-зернистый рис на максимальном огне. Смешайте с овощами и незамедлительно подавайте к столу.

Лимонный рис

Изначально лимонный рис начали готовить в Южной Индии. Он богат освежающим лимонным соком, а *урад-дал*, зерна горчицы и свежий кокос придают ему особый привкус.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 25-35 минут

Выход: на 4 персоны

1 чашка (250 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса
 2 чашки (500 мл) воды
 1 чайная ложка (5 мл) соли
 ½ чайной ложки (2 мл) куркумы
 3 столовые ложки (60 мл) *гхи* или масла
 ½ чашки (125 мл) кусочков ореха кешью
 1 чайная ложка (5 мл) семян горчицы
 1½ чайной ложки (7 мл) лущеного *урад-дала*
 1/3 чашки (85 мл) свежего лимонного сока
 3 столовые ложки (60 мл) крупно нарезанного свежего кориандра или петрушки
 ¼ чашки (60 мл) кокосовой стружки

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.

2. Вскипятите подсоленную воду, предварительно размешав куркуму, в двухлитровой кастрюле на среднем огне.

3. Нагрейте *гхи* или масло на умеренно среднем огне в другой двухлитровой кастрюле. Обжарьте дольки орехов кешью, пока они не станут золотисто-коричневыми. Шумовкой переложите их в чашку, аккуратно сцедив масло обратно в кастрюлю. Обжарьте горчичные зерна и *урад-дал* в оставшемся горячем масле, пока не услышите характерные щелчки, а зерна

урад-дала не станут золотисто-коричневыми.

4. Добавьте рис и обжаривайте еще 1-2 минуты, пока зерна не станут прозрачными. Добавьте кипящей подсоленной воды с куркумой. Тщательно перемешайте, увеличьте огонь и доведите рис до кипения. Сразу после этого уменьшите огонь до минимума, накройте плотно прилегающей крышкой, оставив рис несильно кипеть 15-20 минут, пока не впитается вода, а рис станет мягким и воздушным.

5. Снимите рис с огня, не снимая крышку еще 5 минут, чтобы рис уплотнился.

6. Перед тем, как подать рис на стол, добавьте к нему орехи кешью, лимонный сок и свежие травы. Тщательно перемешайте и украсьте блюдо кокосовой крошкой.

Запеченный рис с овощами (*Бирияни*)

Бирияни впервые упоминается в хрониках, отразивших завоевание Индии Великими Моголами. Это восхитительное и красивое вегетарианское блюдо может украсить стол на любом празднике. В его состав входят цуккини, лаймовые бобы, баклажан, сладкий красный перец, орехи кешью, изюм и различные специи.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 25-35 минут

Выход: от 6 до 8 персон

2 чашки (500 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

4 чашки (1 литр) воды

3 чайные ложки (15 мл) соли

2½ чайные ложки (12 мл) куркумы

4 столовые ложки (80 мл) *ghni* или масла

¼ чайной ложки (1 мл) семян кардамона

1½ чайной ложки (7 мл) семян горчицы

2 чайные ложки (10 мл) макового семени

¼ чайной ложки (1 мл) острого красного перца

1 чайная ложка (5 мл) *гарам-масалы*

1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра

1 крупных размеров баклажан, нарезанный кубиками (грань по 1,25 см)

170 грамм сливочного масла

1 крупных размеров цуккини нарезанный кубиками (грань по 1,25 см)

1 красный сладкий перец мелко нарезанный кубиками

2 чашки (500 мл) очищенных нарезанных томатов

1 чайная ложка сахара

1 чашка (250 мл) приготовленных лаймовые бобы

2/3 чашки (165 мл) дробленого миндаля

2/3 чашки (165 мл) лущеный орехов кешью

2/3 чашки (165 мл) изюма

//На изображении «Кантонизийский острый обжаренный рис»//

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.

2. Вскипятите воду, предварительно размешав в ней 1½ чайных ложки (7 мл) соли и 1½ чайной ложки (7 мл) куркумы в четырехлитровой кастрюле на среднем огне.

3. Нагрейте половину отведенного по рецепту *ghni* или масла в двухлитровой кастрюле на умеренно среднем огне. Обжарьте семена кардамона и рис в горячем *ghni* на протяжении 2 минут, пока зерна не станут прозрачными. Добавьте кипящую воду. Размешайте, увеличьте огонь и доведите рис до кипения. Сразу после этого уменьшите огонь до минимума, накройте плотно прилегающей крышкой, оставив рис несильно кипеть без помешиваний на протяжении 15-20 минут. Снимите кастрюлю с огня, чтобы рис уплотнился.

4. Нагрейте оставшееся *гхи* или масло в средних размеров кастрюле или сковороде на умеренно сильном огне. Обжарьте горчичные зерна в горячем *гхи*, а когда услышите характерные щелчки, добавьте маковые семена, острый красный перец, гарам-масалу, кориандр, баклажан и половину отведенного по рецепту сливочного масла. Обжарьте баклажаны помешивая около 3 минут.

5. Добавьте цуккини, сладкий красный перец, нарезанный томат, оставшуюся соль и сахар. Тушите овощи до готовности. Добавьте лаймовые бобы и снимите овощи с огня.

6. Выложите половину риса в смазанную сливочным маслом кастрюлю из жаропрочного материала, равномерно распределив его по дну. Овощную смесь разложите вторым слоем.

7. Нагрейте оставшееся масло в небольшой кастрюле на среднем огне. Обжарьте орехи в горячем масле, пока они не станут золотисто-коричневыми. Добавьте изюм и обжаривайте помешивая, пока изюм не разбухнет.

8. Смешайте полученную смесь с оставшимся рисом и разложите третьим слоем. Закройте кастрюлю крышкой и запекайте в предварительно нагретой духовке при температуре 180-355 градусов на протяжении 30 минут. К столу подавайте горячим.

Тушеный рис с *мунг-далом* (*Кичари*)

Кичари представляет собой питательное блюдо, состоящее из тушеных дала и риса. Существует два основных разновидности *кичари* – жидкое (*гили кичари*) и густое (*сукха кичари*). Каким бы способом вы ни готовили *кичари*, в самом скором времени оно станет вашим любимым блюдом. Нижеприведенный рецепт относится к типу густых *кичари*. *Кичари* является идеальным блюдом на завтрак и лучше всего подавать его с йогуртом и горячими «Воздушными обжаренными хлебцами (*Пури*)» или тостами. Лимон или лайм – неразлучный спутник *кичари*, поэтому на тарелке обязательно должны быть несколько долек кислого плода. Это не только придаст особый привкус блюду, но также окажет питательный эффект: в *дале* и овощах содержится много железа, а лимонный сок богат витамином С, способствующим усвоению железа и других микроэлементов. Данный рецепт предполагает ненавязчивое использование специй, которые вы можете выбрать по вкусу.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 30-40 минут

Выход: от 6 до 8 персон

1/3 чашки (85 мл) лущеных бобов *мунг-дала*

1 чашка (250 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого сорта белого риса

3 столовые ложки (60 мл) *гхи* или масла

1/3 чашки (85 мл) лущеных орехов кешью

2 чайные ложки (10 мл) семян тмина

1 столовая ложка (20 мл) тертого свежего острого зеленого чили

2 столовые ложки (40 мл) тертого свежего имбиря

1 чайная ложка (5 мл) куркумы

1 чайная ложка (5 мл) порошка асофетиды

1 небольшой кочан цветной капусты (около 400 грамм) разобранный на мелкие соцветия

5-6 чашек (1.25-1.5 литров) воды

1½ чайной ложки (7 мл) соли

1 столовая ложка (20 мл) сливочного масла

2/3 чашки (165 мл) зеленого горошка

1 чашка (250 мл) очищенных и нарезанных томатов

½ чашки (125 мл) нарезанных листьев кориандра

1. Дал и рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.

2. Нагрейте *гхи* в тяжелой четырехлитровой кастрюле на среднем огне. Обжарьте кешью в горячем *гхи*, пока они не станут золотисто-коричневыми, после чего шумовкой

переложите их в другую посуду. Обжарьте в этом *ghni* семена тмина. Когда они станут золотисто-коричневыми, добавьте чили и имбирь. Обжаривайте их несколько секунд, после чего добавьте куркуму и асафетиду. Добавьте цветную капусту и мешайте около 1 минуты. Затем добавьте дал и рис, продолжая помешивать еще 1 минуту.

3. Добавьте воды и доведите до кипения на сильном огне. После чего уменьшите огонь до минимума, неплотно накройте крышкой и варите 30-40 минут время от времени помешивая, пока дал и рис не размякнут. Если *кичари* получился слишком густым, добавьте 1 чашку (250 мл) теплой воды. Перед тем, как убрать *кичари* с огня, положите в кастрюлю соль, сливочное масло, зеленый горошек, нарезанные томаты, обжаренные кешью и нарезанные листья кориандра, позволив им нагреться приблизительно 1 минуту. Подавайте горячим.

Испанский рис с овощами (*Паелла*)

Это вегетарианский вариант приготовления испанского национального блюда. Оно всегда получается красивым и вкусным, в том числе благодаря ниточкам шафрана. *Паелла* станет идеальным блюдом при устройстве изысканного обеда или завтрака.

Время на сбор необходимых ингредиентов и приготовление: 40 минут

Выход: от 6 до 8 персон

2 чашки (500 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

½ чашка (125 мл) оливкового масла

½ чайной ложки (2 мл) порошка асафетиды

1 крупный размер сладкий перец нарезанный кубиками

2½ чашки (625 мл) воды

4 крупных размера томата очищенных и нарезанных

1 чашка (250 мл) приготовленных бобов

¾ чашки (185 мл) зеленого горошка

1 стебель сельдерея измельченный

18 черных маслин без косточек, разрезанные на две части

2 чайные ложки (10 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) свежего черного перца

½ чайной ложки (2 мл или около 0,25 грамм) шафрана, разведенного в 2 чайных ложках (10 мл) горячей воды

½ чашки (125 мл) молотого миндаля

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть воде.

2. Нагрейте оливковое масло в четырехлитровой кастрюле на среднем огне. Когда масло нагреется добавьте асафетиду и сладкий красный перец, помешивая около 2 минут. Добавьте рис и помешивайте еще 3 минуты. В это время в отдельной посуде доведите до кипения воду.

3. Залейте рис кипящей водой. Добавьте томаты, зеленые бобы, горошек, сельдерей, оливки, соль, перец и шафран. Когда жидкость закипит, уменьшите огонь до минимума и оставьте кастрюлю закрытой на 30 минут до полной готовности.

4. Снимите посуду с огня и переложите горячую *паеллу* на теплое блюдо. Перед тем, как подавать к столу украсьте миндалем.

Индонезийский кокосовый рис

Едва уловимый аромат кокоса приятно оттеняет запах этого рисового блюда. Вам понадобится два особых ингредиента: кокосовое молоко (*сантан*) и листья лайма. Все это купить в любой азиатской бакалейной лавке или специальных отделах в крупных магазинах. Кокосовое молоко может продаваться в самых разных вариациях. Но для приготовления этого блюда понадобится именно жидкое молоко, а не кокосовый крем или мякоть. Листья лайма продаются в засушенном виде, в специальных упаковках. Однако при необходимости листья

лайма можно заменить лавровыми листьями.

Подготовительная стадия: 20 минут

Время приготовления: 20 минут

Выход: на 3-4 персоны

1 чашка (250 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

1½ чашки (375 мл) кокосового молока (*сантан*)

½-1 чайную ложку (2-5 мл) соли

1 лист лайма (или лавровый лист)

1. Тщательно промойте рис в холодной воде, поле чего оставьте его в воде на 10 минут, слейте воду и дайте высохнуть.

2. В двухлитровой кастрюле с утолщенным дном вскипятите кокосовое молоко (*сантан*), посолите его и положите лист лайма. Добавьте рис. Уменьшите огонь до минимума и накройте плотно прилегающей крышкой, оставив рис несильно кипеть. Приблизительно через 15 минут жидкость испарится. Аккуратно перемешайте рис с помощью вилки и снова закройте крышкой. Еще через 5 минут рис впитает остатки жидкости. К столу подавать незамедлительно.

Рис с томатом и зеленью

Эта простая комбинация риса, трав и томатов с итальянским ароматом может использоваться в качестве альтернативной начинки для фаршированных перцев.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 25-35 минут

Выход: на 4 персоны

1 чашка (250 мл) басмати или любого другого длинно-зернистого белого риса

1¾ чашки (435 мл) воды

1 чайная ложка (5 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) острого красного перца

1 столовая ложка (20 мл) томатной пасты

2 столовые ложки (40 мл) мелко нарезанных свежих листьев базилика

2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 чашка (250 мл) твердых томатов, нарезанных кубками (грань –1,25 см)

2 столовые ложки (40 мл) мелко нарезанной петрушки

1. Рис промойте, дайте стечь и высохнуть в воде.

2. В двухлитровой кастрюле доведите до кипения на среднем огне воду, предварительно размешав в ней соль, красный перец, томатную пасту и базилик.

3. Нагрейте оливковое масло в кастрюле с антипригарным покрытием на умеренно среднем огне. Обжарьте асофетиду, добавьте рис и помешивайте около 2 минут, пока зерна не станут прозрачными.

4. Залейте рис кипящей водой. Перемешайте и увеличьте огонь и доведите воду до кипения. Затем уменьшите огонь до минимума, а кастрюлю накройте крышкой, оставив рис несильно кипеть. Приблизительно через 15-20 минут, когда вся вода впитается, рис станет мягким и воздушным.

5. Снимите кастрюлю с огня и оставьте крышку закрытой еще на 5 минут. В завершении переложите в рис томаты и свежую петрушку, после чего подавайте на стол горячим.

Супы

Вне зависимости от того, подают его как единственное блюдо, первое или дополнительное, суп всегда остается недорогим и питательным.

Суп из томатов и чечевицы

Суп *минестрон*

Дал из лущеного зеленого горошка со шпинатом и кокосовым м о локом

Кукурузный суп

Йогуртовый суп Гуджарати (*Кархи*)

Южно-индийский пикантно-кислый суп (*Самбар*)

Овощной суп

Суп с бобами *мунга* и томатами

Тыквенный молочный суп

Картофельный суп

Летний суп фруктовый прохладительный

Дал из лущеных бобов *мунга*

Томатный суп

Русский свекольник (*Борщ*)

Желтый суп из лущеного горошка и тыквы

Суп со спаржей и сливками

Острый южно-индийский суп с тур-далом (*Расам*)

Мексиканский охлажденный овощной суп (*Газпачо*)

Тайский прозрачный суп с *тофу*

Суп из томатов и чечевицы

Подавайте этот вкусный суп с рисом и хрустящим хлебом.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 45-50 минут

Выход: на 4 персоны

1 чашка (250 мл) коричневой чечевицы

5 чашек (1.25 литра) воды

2 чайные ложки (10 мл) молотого кориандра

1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

- ¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока
- 1 чашка (250 мл) томатов очищенных и нарезанных
- 1 столовая ложка (20 мл) томатной пасты
- 1 столовая ложка (20 мл) нарезанной петрушки

1. Чечевицу промойте и дайте стечь воде.

2. В трехлитровой кастрюле вскипятите воду, положив чечевицу и кориандр, регулярно помешивая. Уменьшите огонь до умеренно среднего, накройте крышкой и варите около 45 минут, пока чечевица не размякнет.

3. В небольшой кастрюле нагрейте оливковое масло доведя огонь до максимума. Обжарьте асофетиду и черный перец. Пересыпьте обжаренные в масле специи в суп. Добавьте соль, сахар, лимонный сок и томаты. Доведите суп до кипения, уменьшите пламя и варите еще 5 минут. Добавьте томатную пасту и зелень петрушки. К столу подавайте горячим.

Суп *минестрон*

Существует множество способов приготовления этого известного на весь мир итальянского супа. Оригинальное название нашего супа – «Минестрон а-ля Миланезе». Одного этого блюда достаточно, чтобы полноценно насытиться. Подавать его следует с хлебом и салатом. Чтобы рассчитывать на отличный результат, начните его готовить загодя и делайте это без спешки.

Общее время на приготовление блюда: 2 часа 50 минут

Выход: от 6 до 8 персон

- 2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла
- ½ чайные ложки (2 мл) порошка асофетиды
- 1 чашка (250 мл) томатов очищенных и нарезанных
- ½ чашки (125 мл) фасоли или бобов *борлотти* замоченных на ночь
- 2 столовые ложки (40 мл) измельченных листьев базилика
- 1 столовая ложка (20 мл) нарезанной свежей петрушки
- 8 чашек (2 литра) воды
- 1 среднего размера морковь очищенная и нарезанная кубиками
- 1 стебель сельдерея нарезанный кубиками
- 2 среднего размера картофелины очищенные и нарезанные кубиками
- 2 среднего размера цуккини нарезанных кубиками
- 2 чашки (500 мл) нашинкованной капусты
- ¾ чашки (185 мл) свежего горошка
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 1½ чайной ложки (7 мл) тертого свежего черного перца
- 1 столовая ложка (20 мл) ломаных спагетти или ризони (по форме напоминает рис)
- ½ чашки (125 мл) сыра «Пармезан»

1. В большой кастрюле нагрейте оливковое масло. Обжарьте в нем асофетиду, пока не почувствуете характерный аромат. Добавьте томаты, фасоль, предварительно высушенную, базилик, петрушку и воду. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите регулярно помешивая около 1½ часов, пока на размякнут бобы.

2. Добавьте морковь и сельдерей, после чего варите еще ½ часа. Добавьте картофель, цуккини, капусту, горошек, соль и перец. Через 10 минут добавьте спагетти. Еще через 10 минут, если сварились картофель, цуккини, капуста и горошек, выключите огонь. Если суп получился слишком густым, добавьте горячей воды. Суп должен преть 5 минут, после чего

добавьте пармезан, оставив немного, чтобы положить в тарелки при подаче на стол. Подавайте горячим.

Дал из лущеного зеленого горошка со шпинатом и кокосовым молоком

Свежий шпинат обогащает и украшает этот и без того вкусный суп. Подавайте суп с «Лимонным рисом», чтобы достичь восхитительной комбинации вкуса и цвета. Дал следует замочить загодя.

Время на замачивание дала: 5 часов

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 1 час

Выход: от 4 до 6 персон

- 1 чашка (250 мл) лущеного зеленого горошка
- 1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
- 1 небольшой острый перец чили очищенный от косточек и мелко нарезанный
- 6 чашек (1,5 литра) воды
- 1 чайная ложка (5 мл) куркумы
- 2 чайные ложки (10 мл) тертого кориандра
- 1 пучок шпината, тщательно промытого и крупно нарезанного
- 1½ чайные ложки (7 мл) соли
- 1 чашка (250 мл) кокосового молока
- 2 столовые ложки (40 мл) *ghni* или масла
- 1¼ чайные ложки (6 мл) семян калинджи
- ¼ чайной ложки порошка асофетиды
- 1 чайная ложка (5 мл) свежего лимона или лимонного сока

1. Горошек промойте и дайте стечь воде. Поставьте в холодную воду на 5 часов.

2. Вскипятите имбирь, чили, воду, куркуму, кориандр и горошек в трехлитровой кастрюле на среднем огне. Варите около 50 минут, пока дал не размякнет. Не забывайте регулярно помешивать.

3. Добавьте в дал измельченный шпинат. Когда шпинат разойдется, а дал будет готов, добавьте соли и кокосового молока, после чего снова доведите суп до кипения.

4. Подготовьте пикантную приправу следующим образом: нагрейте *ghni* или масло в небольшой сковороде. Обжарьте в нем калинджи не более 1 минуты, сразу после этого засыпьте асофетиду. Добавьте специи в суп, тщательно перемешайте и дайте специям немного поварится. Добавьте свежий лимон или лаймовый сок. Подавайте горячим.

Кукурузный суп

Для супа отбирайте свежие, темно-зеленые початки с ярко-желтыми зернами. Кипятите кукурузу в несоленой воде ровно 8 минут, потому что чрезмерное варение делает кукурузу слишком жесткой.

Общее время на приготовление блюда: 30-40 минут

Выход: на 6 персон

- 6 чашек (1,5 литра) «Коренного овощного отвара» или воды
- 2 среднего размера картофелины очищенные и нарезанные кубиками (грань 0,5 см)
- 1 лавровый лист
- 2 чашки (500 мл) вареной кукурузы (зерна с трех среднего размера початков)
- 50 гр. сливочного масла
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

- ¼ чайной ложки (1 мл) черного перца
- ¼ мускатного (1 мл) ореха
- 2 столовые ложки (40 мл) муки
- 1 чайная ложка (5 мл) соли (по вкусу)
- ½ чашки (125 мл) сметана
- 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Вскипятите отвар или воду на сильном огне в четырехлитровой кастрюле. Добавьте картофель и лавровый лист. Уменьшите огонь до среднего, когда картофель достигнет полуготовности.

2. Пока картофель варится, протрите кукурузу в кухонном комбайне до состояния пюре. Добавьте это пюре к картофелю и варите около 5 минут. Снимите кастрюлю с огня и переложите смесь в чашку. Накройте, чтобы не остыла.

3. Ополосните кастрюлю, добавьте сливочное масло и расплавьте его на среднем огне. Добавьте асофетиду, перец, мускатный орех и муку. Обжаривайте муку, пока она не потемнеет. Влейте картофель с кукурузой в кастрюлю постоянно помешивая их.

4. Доведите суп до кипения на среднем огне. Снимите кастрюлю с огня и добавьте соль, сметану и петрушку. Подавайте в подогретых тарелках с ложкой сметаны, украшенных зеленью петрушки.

Йогуртовый суп Гуджарати (*Кархи*)

Кархи (кадхи) – это однородный йогуртовый суп, подающийся на стол с рисом. Иногда его готовят густым, подобно соусу. В таком случае это блюдо будет вернее назвать «Северо-индийским *Кархи* ». Нижеприведенный рецепт *Кархи* относится к кулинарной традиции Гуджарати, где его готовят жидким с приятным сладковатым привкусом. Подавайте суп с «Вареным рисом» и «Тушеным *мунг-далом* ».

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Выход: на 5-6 персон

- ¼ чашки (60 мл) просеянной нутовой муки
- 2 чашки (500 мл) воды
- 1½ чашки (375 мл) йогурта
- ½ чайной ложки (2 мл) куркумы
- 1 чайная ложка (5 мл) сахара
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла
- 1 чайная ложка (5 мл) семян черной горчицы
- 2 зеленых острых перца чили мелко нарезанных
- 1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
- 8-10 листьев карри (по возможности)
- 1 чайная ложка (5 мл) семян шамбалы
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего кориандра нарезанного

1. Размешайте нутовую муку с ¼ чашки (60 мл) воды, доведя до консистенции однородной пасты. Добавьте остальную воду и снова размешайте. После чего тщательно разведите йогурт, куркуму, сахар и соль.

2. Залейте полученную смесь в четырех литровую кастрюлю и постоянно помешивая, доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь и варите еще 10 минут часто помешивая.

3. В небольшой сковороде разогрейте *гхи* или масло. Обжарьте семена горчицы до

появления характерных щелчков, после чего добавьте чили, имбирь и листья карри. Как только листья карри потемнеют, добавьте шамбалу. Помешивайте, пока шамбала также на потемнеет. Затем добавьте асофетиду и все тщательно перемешайте. После этого переложите полученную смесь в суп. Тщательно перемешайте, снимите с огня и накройте крышкой. Подавайте горячим, украсив свежими листьями кориандра.

Южно-индийский пикантно-кислый суп (*Самбар*)

Этот южно-индийский суп традиционно готовят с острым перцем чили. Если вам не нравятся слишком острые блюда, не используйте чили в процессе приготовления. Три основных составляющих *Самбара* это: *тур-дал*, мякоть тамаринда и особая смесь специй – *самбар-масала*. Все три ингредиента можно приобрести в любой индийской бакалейной лавке.

Удивительный пикантно-кислый вкус Самбара можно подчеркнуть добавлением любимого вами овоща. Подавайте суп с простым воздушным рисом или любым блюдом из разряда южно-индийских – «Южно-индийский рис с йогуртом» или «Южно-индийская овощная смесь» или же в качестве первого блюда на праздничном столе.

Время замачивания дала: 3 часа
Подготовительная стадия: 15 минут
Время приготовления: 1 час
Выход: на 5 персон

1 чашка (250 мл) лущеного тур-дала
6 чашек (1,5 литра) воды
1/2 чайной ложки (2 мл) куркумы
3 чайные ложки (15 мл) сливочного масла
1 столовая ложка (20 мл) концентрата тамаринда
1/2 чашки (125 мл) тертого свежего кокоса
1/2 чайной ложки (2 мл) острого красного перца
2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахар
1/2 чашки (125 мл) воды для кокосового пюре
2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла
1 чайная ложка (5 мл) семян черной горчицы
2 чайные ложки (10 мл) острый зеленых перцев чили очищенных и мелко нарезанных
1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
2 чайные ложки (10 мл) *самбар-масалы*
1 1/2 чайной ложки (7 мл) соли
2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки или листьев кориандра нарезанных

1. *Тур-дал* промойте и дайте стечь воде. *Дал* замочите в 4 чашках (1 литре) воды горячей воды на 3 часа. Дайте стечь воде.

2. Вскипятите дал, воду, куркуму и сливочное масло на сильном огне в четырехлитровой кастрюле. Уменьшите огонь и продолжайте варить около 1 часа, пока *дал* не размякнет. Размешайте суп до однородного состояния.

3. Смешайте мякоть тамаринда с несколькими столовыми ложками теплой воды, чтобы получить пасту.

4. Смешайте кокос, острый перец, сахар и 1/2 чашки (125 мл) воды с помощью миксера или в кухонном комбайне. Перелейте полученную смесь в кипящий *дал* и все тщательно перемешайте.

5. Нагрейте *гхи* или масло в небольшой сковороде на сильном огне. Обжарьте горчичные зерна до появления характерных щелчков. Добавьте зеленый чили и семена шамбалы. Когда семена шамбалы потемнеют, добавьте листья карри, асофетиду и *самбар-масалу*. Быстро обжарьте и добавьте к кипящему далу. Снимите с огня, посолите, украсьте зеленью петрушки или кориандра. Подавайте горячим.

Овощной суп

Это традиционное домашнее блюдо питательно само по себе. Цельные зерна богаты железом, витамином В и протеином, а овощи содержат витамины А и С. Суп подавайте с хлебом и салатом.

Время замачивания: по крайней мере 1 час

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 1 час

Выход: от 4 до 6 персон

¼ чашки (60 мл) фасоли

¼ чашки (60 мл) лущеного желтого горошка

¼ чашки (60 мл) лущеных бобов

¼ чашки (60 мл) ячменя

3 столовые ложки (60 мл) несоленого сливочного масла

¾ чайной ложки (3 мл) порошка асофетиды

1 средних размеров морковь мелко нарезанную

1 средних размеров стебель сельдерея (с листьями) нарезанный кубиками

1 средних размеров картофель очищенный и нарезанный кубиками

½ средних размеров репы нарезанной кубиками

1 средних размеров томат очищенный и мелко нарезанный кубиками

7 чашек (1,75 литра) горячей воды

1/2 чайной ложки (2 мл) смеси сушеных трав

1/4 чайной ложки (1 мл) черного перца

2 чайные ложки (10 мл) соли

1/3 чашки (85 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Замочите бобы, горошек и ячмень в холодной воде минимум не 1 час.

2. Растопите сливочное масло в шестилитровой кастрюле на среднем огне. Добавьте асофетиду и быстро обжарьте. Добавьте морковь, сельдерей, картофель, репу и томаты и обжаривайте около 5 минут. Добавьте воды, высушенные бобы, травы, перец и доведите до кипения. Варите около 1 часа, пока не будут готовы все ингредиенты. Заправьте солью и петрушкой. Подавайте в подогретых тарелках.

// «Йогуртовый суп Гуджарати» с «Паппадами»//

// «Овощной суп» //

Тыквенный молочный суп

Тыквенный суп любят есть зимой. Молоко и незамысловатые специи – черный перец и мускатный орех – лишь подчеркнут вкус тыквы.

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: на 4 персоны

90 гр. сливочного масла

1/4 чайной ложки (1 мл) мускатного ореха

1/4 чайной ложки (1 мл) тертого свежего черного перца

4 чашки (около 1 кг) тыквы очищенной и нарезанной кубиками

3 чашки (750 мл) воды

1½ чашки (375 мл) молока

1 столовая ложка (20 мл) муки

- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 столовая ложка (20 мл) сливок
- 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Растопите масло в шестилитровой кастрюле на среднем огне. Добавьте мускатный орех, черный перец, нарезанную тыкву и обжаривайте 10 минут. Добавьте воду и доведите до кипения, пока тыква не размякнет.

2. Перелейте содержимое кастрюли в кухонный комбайн, добавьте половину молока и превратите полученную смесь в пюре.

3. Ополосните кастрюлю, добавьте оставшееся масло и медленно растопите его. Вотрите в масло муку, перелейте пюре вместе с оставшимся молоком обратно в кастрюлю и все тщательно перемешайте. Пока суп не станет однородным. Доведите до кипения и варите несколько минут, не забыв добавить соль. Суп разливайте в подогретые тарелки, украсив сливками и зеленью петрушки. Подавайте горячим.

Суп с бобами *мунга* и томатами

Цельные бобы *мунг-дала* идеально сочетаются с томатами превращаясь в наваристое пюре, ставшее чрезвычайно популярным блюдом. Бобы *мунга* богаты железом, витамином В и протеином, лишь усиливающим свое присутствие благодаря хлебу и рису.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 45 минут – 1 час

Выход: от 4 до 6 персон

- 1 чашка (250 мл) цельного зеленого *мунг-дала*
- 7¼ чашки (1,8 литра) воды
- ½ чайной ложки (2 мл) куркумы
- 1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
- 1/2 чайной ложки (2 мл) свежего зеленого перца чили мелко нарезанного
- 2 упругих томата крупно нарезанных
- 2 столовые ложки (40 мл) петрушки крупно нарезанной
- 2 чайные ложки (10 мл) коричневого сахара
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 2 столовые ложки (40 мл) свежего лимонного сока
- 2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла
- 1½ чайной ложки (7 мл) семян тмина
- 1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1. Бобы *мунга* промойте и дайте стечь воде.

2. Вскипятите бобы, воду, куркуму, имбирь и чили на сильном огне в трехлитровой кастрюле. Уменьшите огонь до умеренно среднего, накройте плотно прилегающей крышкой и варите 1 час, пока бобы не размякнут.

3. Добавьте томаты, петрушку, сахар, соль и лимонный сок. Варите еще 5 минут.

4. В небольшой сковороде нагрейте оливковое масло до появления легкого дымка. Добавьте семена тмина и обжаривайте их до появления характерного треска и золотистого цвета. Сразу после этого засыпьте асофетиду, после чего переложите специи в суп. Варите еще 1-2 минуты, чтобы специи разошлись. Подавайте горячим.

Картофельный суп

Общее время на приготовление блюда: 45 минут

Выход: на 6 персон

- 5 чашек (1,25 литра) воды
- 6 среднего размера картофелин очищенных и нарезанных кубиками (грань – 1,5 см)
- ½ чашки (125 мл) сельдерея мелко порезанного
- 2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- ¼ чайной ложки (1 мл) черного перца грубого помола
- ¼ чайной ложки (1 мл) молотых семян сельдерея
- 1 чайная ложка (5 мл) сухого укропа
- 1 чашка (250 мл) сметаны
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Вскипятите воду, картофель и сельдерей на среднем огне в четырехлитровой кастрюле. Накройте и варите, пока картофель не размякнет (около 30 минут). Не забывайте помешивать.

2. В небольшой сковороде нагрейте сливочное масло на слабом огне. Обжарьте асофетиду, черный перец, молотые семена сельдерея и укроп. Добавьте сметану, перемешайте, обжаривайте еще около 1 минуты и снимите с огня.

3. С помощью кухонного комбайна приготовьте из картофеля и сельдерея пюре, после чего переложите его обратно в кастрюлю. Доведите пюре почти до кипения и размешайте в нем сметанную смесь, соль и петрушку. Подавайте горячим.

//Летний суп фруктовый прохладительный//

Летний суп фруктовый прохладительный

Этот прохладный и освежающий суп можно подавать в качестве первого блюда, дополнительного блюда или на десерт. Все фрукты должны быть спелыми, сладкими и свежими.

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: от 6 до 8 персон

- 1 красное яблоко нарезанное кубиками
- 250 гр. зеленого винограда без косточек
- 250 гр. темной сладкой вишни без косточек
- 1 чашка (250 мл) воды
- ½ чашки (125 мл) темного виноградного сока
- ¼ чашки (60 мл) ананасового сока
- ¼ чайной ложки (1 мл) тертой цедры апельсина
- ¼ чашки (60 мл) чернослива без косточек нарезанного на кубики
- 1½ чашки (375 мл) ягод
малина
клубника
голубика
- 2 чайные ложки (10 мл) сока арроурута
- 2 столовые ложки (40 мл) кленового сиропа или меда
- 2 небольших апельсина без косточек очищенный нарезанный на маленькие кусочки
- Сметана (по вкусу)
- Свежие побеги мяты для украшения

1. Вскипятите яблоки, виноград, вишню, воду, виноградный сок, ананасовый сок и цедру апельсина в четырехлитровой кастрюле. Уменьшите огонь, накройте и варите 10 минут, пока яблоки не размякнут. Не забывайте помешивать.

2. Добавьте чернослив и ягоды. Продолжайте варить еще 5 минут, пока ягоды не

размякнут.

3. Смешайте яблочный сок и сок арроурута и перемешайте до полного растворения, после чего залейте в суп. Доведите суп до кипения, не престаивая перемешивать приблизительно 1 минуту, пока не загустеет суп. Снимите с огня, добавьте кленовый сироп или мед и кусочки апельсина. Охладите. Подавайте в большой суповых тарелках с ложкой сметаны, украсив блюдо побегами свежей мяты.

Дал из лущеных бобов мунга

Часто используемые в индийской вегетарианской кулинарии при приготовлении супов, тушеных блюд и соусов, бобы *мунга* богаты растительным протеином, железом и витамином В. Если приготовить дал вместе с другими содержащими высокой уровень протеина продуктами (зерновые, семена, орехи и молочные продукты) количество протеина возрастет многократно. Подавайте это незамысловатое пюре как вступление к традиционным блюдам западной или индийской кухни, таким как «Рис-шате с маковым семенем», «Северо-индийское карри с цветной капустой и картофелем», «Простой хлебец», «Салат из овощей с йогуртом», «Рисовый пудинг из сгущенного молока», а также «Лимонно-мятный нектар из сыворотки».

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 1 час

Выход: на 4 персоны

¾ чашки (185 мл) лущеного *мунг-дала*

6 чашек (1,5 литра) воды

1/2 чайной ложки (2 мл) куркумы

1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра

2 чайные ложки (10 мл) тертого свежего имбиря

1 чайная ложка (5 мл) свежего острого зеленого перца чили мелко нарезанного

2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла

1½ чайной ложки (7 мл) семян тмина

1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1 чайная ложка (5 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки или кориандра нарезанного

1. *Мунг-дал* промойте и дайте стечь воде.

2. Доведите до кипения на сильном огне *мунг-дал*, воду, куркуму, имбирь и чили в трехлитровой кастрюле не забывая регулярно помешивать. Уменьшите огонь до умеренно среднего, накройте крышкой и варите на протяжении 1 часа, пока бобы не размякнут.

3. В небольшой сковороде нагрейте *гхи* или масло на среднем огне. Обжарьте семена тмина, пока они не станут коричневыми, после чего добавьте асофетиду. Затем смешайте с остальными приправами, добавьте соль и снимите *дал* с огня, не снимая крышку, чтобы специи разошлись. Добавьте зелени и тщательно перемешайте. Подавайте горячим.

Томатный суп

Этот легкий и вкусный томатный суп не идет ни в какое сравнение с полуфабрикатами на основе томатной пасты. Что может быть лучше приготовленного из свежих спелых томатов, поданного на стол горячим с хрустящим хлебом!

Общее время на приготовление блюда: 40 минут

Выход: на 4 персоны

3 столовые ложки (60 мл) сливочного масла

- 1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 8-10 среднего размера томатов очищенный и крупно нарезанных
- 1/2 чайной ложки (2 мл) коричневого сахара
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 1/2 чайной ложки (2 мл) молотого черного перца
- 1/4 чайной ложки (1 мл) сухого базилика
- 2½ чашки (625 мл) подогретого овощного отвара или воды
- 1 столовая ложка (20 мл) муки
- 1 столовая ложка (20 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Растопите 1 столовую ложку (20 мл) сливочного масла на слабом огне в трехлитровой кастрюле. Когда сойдет пена, добавьте асофетиду, томаты, сахар, соль, перец и базилик. Увеличьте огонь и обжаривайте 2-3 минуты. Влейте в кастрюлю отвар или воду, доведите до кипения, уменьшите огонь и продолжайте варить 15 минут, пока томаты не растворятся.

2. Перелейте томатный отвар в соковыжималку, извлеките весь доступный сок. Выжимка вам не понадобится, а получившееся томатное пюре отставьте в сторону.

3. Ополосните кастрюлю и растопите оставшееся масло на среднем огне. Снимите кастрюлю с огня. С помощью деревянной ложки вотрите в масло муку до получения однородной пасты. Поставьте кастрюлю обратно на плиту и постепенно вливайте томатное пюре, не забывая постоянно помешивать. Доведите смесь до кипения.

4. Добавьте нарезанную петрушку. Перелейте суп в подогретую супницу или по тарелкам. Подавайте горячим.

Русский свекольник (*Борщ*)

Свекольник, борщ, занял свое уникальное место в кулинарии многих стран.

Общее время на приготовление блюда: 40 минут

Выход: от 8 до 10 персон

- 8 чашек (2 литра) воды
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 2 лавровых листа
- 6 среднего размера картофелин нарезанные на кубики (грань – 2 см)
- 3 чашки (750 мл) нашинкованной капусты
- 4 столовых ложки (80 мл) *ghii* или масла
- 2 среднего размера свеклы очищенной и натертой на крупной терке
- 3 столовые ложки (60 мл) лимонного сока
- 1 чайная ложка (5 мл) тертого кориандра
- 1 чайная ложка (5 мл) черного перца грубого помола
- 1/2 чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
- 1 чашка (250 мл) моркови натертой на крупной терке
- 2 столовые ложки (40 мл) томатной пасты
- 1/4 чайной ложки (1 мл) порошка гвоздики
- 1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара
- 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки мелко нарезанной
- 2 чашки (500 мл) сметаны

1. Вскипятите 7 чашек (1,75 литров) воды в большой кастрюле на сильном огне. Добавьте соль, лавровый лист, картофель и капусту. Доведите до кипения, уменьшите огонь и оставьте кипеть под крышкой 20 минут, пока овощи не размякнут.

2. В небольшой кастрюле нагрейте 1 столовая ложка (20 мл) *ghii* или масла на среднем огне. 2-3 минуты обжаривайте свеклу, затем добавьте 1 чашку (250 мл) воды. Увеличьте огонь и доведите свеклу до кипения. Уменьшите огонь и оставьте вариться под крышкой 15 минут,

пока свекла на размякнет.

3. Добавьте к свекле лимонный сок и смешайте с картофелем и капустой в большой кастрюле. Продолжайте варить под крышкой.

4. Нагрейте 3 столовые ложки (60 мл) *ghni* или масла в небольшой кастрюле на слабом огне. Добавьте кориандр, черный перец, асофетиду и морковь. Увеличьте огонь и обжаривайте 3-4 минуты, пока морковь не размякнет. Добавьте томатную пасту и смешайте с супом. Добавьте порошок гвоздики и сахар. Оставьте суп кипеть еще 2 минуты. Добавьте петрушку. Подавайте суп горячим в тарелках, не забыв положить в каждую из них сметану.

Суп из желтого лущеного горошка и тыквы

Этот молочный суп из дала с приятным лимонным привкусом и кусочками нежной тыквы идеально по праву считается одним из самых вкусных.

Время замачивания дала: 5-6 часов

Подготовительная стадия: 15 минут

Время приготовления: 1¼ часа

Выход: на 5-6 персон

1 чашка (250 мл) желтых лущеного горошка

6½ чашки (1,625 мл) воды

1½ чайной ложки (7 мл) тертого свежего имбиря

2 чайные ложки (10 мл) острого зеленого чили мелко нарезанного

1 лавровый лист

1/2 чайной ложки (2 мл) куркумы

2 столовые ложки (40 мл) *ghni* или масла

1 чашка или 250 гр. тыквы очищенной нарезанной кубиками (грань – 1.25 см)

1 чайная ложка (5 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) свежего лимонного или лаймового сока

1 чайная ложка (5 мл) семян черной горчицы

1 чайная ложка (5 мл) семян тмина

1/4 чайной ложки (1 мл) семян шамбалы

1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

6 небольших листьев карри

1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара

2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки или кориандра нарезанной

1. Дал промойте. Замочите в 4 чашках (1 литре) горячей воды на пять часов. Дайте стечь воде.

2. В трехлитровой кастрюле доведите до кипения на сильном огне *дал*, имбирь, лавровый лист, чили, куркуму и 2 столовые ложки (40 мл) *ghni*. Уменьшите огонь до умеренно среднего, накройте плотно прилегающей крышкой и кипятите 1½ часа, пока не размякнет *дал*. Добавьте тыкву и варите еще 10 минут, пока не размякнет тыква. Добавьте соль и лимонный сок.

3. Нагрейте оставшееся *ghni* или масло в небольшой кастрюле на умеренно сильном огне. Обжарьте семена горчицы до появления характерных щелчков. Добавьте семена тмина, затем, когда тмин приобретет золотисто-коричневый оттенок, добавьте семена шамбалы. Когда они потемнеют добавьте асофетиду и листья карри, все тщательно размешайте, после чего переложите в кастрюлю с *далом*. Добавьте коричневого сахара и тщательно перемешайте. Оставьте *дал* на плите еще на 1-2 минуты, а затем добавьте зелени. Подавайте горячим.

Суп со спаржей и сливками

Для этого супа вам понадобится тонкий, зеленая спаржа (английская спаржа).

Общее время на приготовление блюда: 30-40 минут

Выход: на 5-6 персон

500 гр. свежей спаржи

6 чашек (1,5 литров) зеленого овощного отвара или воды

1 чайная ложка (5 мл) соли

1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1 стебель сельдерея мелко порезанного

45 гр. сливочного масла

2 столовые ложки (40 мл) муки

1/2 чашки (125 мл) сливок

1/4 чайной ложки (1 мл) черного перца свежего помола

1/4 чайной ложки (1 мл) сладкого красного перца

1. Промойте спаржу сжав пучок таким образом, чтобы головки были на одном уровне, срежьте их. Переложите их в чашку, а мелко нарезанные стебли сложите в другую посуду.

2. В четырехлитровой кастрюле поставьте на огонь 1 чашку (250 мл) воды или отвара, четверть отведенной по рецепту соли и головки спаржи. Варите 4-5 минут, пока не будут готовы. Соберите головки и переложите их в отдельную чашку, оставив кипящую воду на плите.

3. Положите стебли спаржи, асофетиду и сельдерей в ту же кастрюлю. Накройте крышкой и варите на среднем огне 15-20 минут, пока овощи не размягчатся.

4. Снимите кастрюлю с огня и пропустите содержимое через сито. Навар спаржи отставьте в сторону, а застрявшие овощи протрите сквозь сито, собрав получившееся пюре в отдельную посуду. Оставшиеся в сито отжимки вам уже не пригодятся.

5. Растопите масло в кастрюле на среднем огне, добавьте муки и медленно вливайте оставшийся навар спаржи на медленном огне. Мешайте, пока суп не станет густым. Добавьте пюре, оставшуюся соль, перец и головки спаржи. Тщательно перемешайте и доведите до кипения. Влейте сливки. Суп подавайте в подогретых тарелках, предварительно украсив сладкой паприкой.

//«Суп со спаржей и сливками»//

Острый южно-индийский суп с *тур-далом* (*Расам*)

В Южной Индии распространены различные способы приготовления Расам. Данный вид появился в Бангалоре.

Расам, основную приправу в данном супе, можно приготовить в домашних условиях и рецепт приведен здесь же. Хотя вы можете купить порошок Расам в любой азиатской бакалейной лавке, приправа приготовленная в домашних условиях обладает лучшими вкусовыми качествами.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 1 час

Выход: на 4 персоны

1/2 чашки (125 мл) *тур-дала*

2 чайные ложки (10 мл) свежего острого зеленого чили мелко нарезанного

4 чашки (1 литр) воды

2 спелых томата мелко нарезанных

1 столовая ложка (20 мл) свежих листьев кориандра нарезанных

1 столовая ложка (20 мл) порошка *расам* (рецепт приводится ниже)

1 чайная ложка (5 мл) соли

1/4 чайной ложки (1 мл) сахара

- 1/2 чайной ложки (2 мл) концентрата тамаринда
- 1 столовая ложка (20 мл) *гхи*
- 1 чайная ложка (5 мл) семян горчицы
- 6 листьев карри
- 1 чайная ложка (5 мл) семян тмина
- 1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 1/4 чайной ложки (1 мл) куркумы

1. Вскипятите *тур-дал*, воду и зеленый чили в большой кастрюле. Уменьшите огонь и варите 45 минут, пока дал не станет мягким.

2. Добавьте томаты, кориандр и порошок *расам*. Держите на огне еще 7-8 минут.

3. Добавьте соль, сахар и тамариндовый концентрат. Продолжайте варить еще 7-8 минут.

4. В небольшой кастрюле растопите *гхи*. Когда оно нагреется, добавьте семена горчицы и обжаривайте их, пока они не услышите щелчки. Подрумяньте листья карри и семена тмина, после чего добавьте асофетиду и куркуму. Залейте полученную острую смесь в кипящий *дал*. Оставьте дал на плите, чтобы специи разошлись. Подавайте горячим с простым рисом.

Порошок Расам

- 1 чайная ложка (5 мл) масла
- 1 чайная ложка (5 мл) семян горчицы
- ½ чашки (125 мл) семян кориандра
- 6 цельных сушеных стручков красного чили
- 1 чайная ложка (5 мл) зерен черного перца
- 1½ чайной ложки (7 мл) семян шамбалы
- 2 чайные ложки (10 мл) семян тмина

1. Нагрейте масло в сковороде на среднем огне.

2. Обжарьте семена горчицы до появления характерных щелчков. Добавьте остальные ингредиенты. Тщательно перемешайте, уменьшите огонь и продолжайте обжаривать семена, пока они не станут коричневыми (около 3 минут) постоянно помешивая. Пересыпьте семена в чашку и остудите. После этого перемелите их в порошок. Некоторое время приправа может храниться в герметичной упаковке.

Мексиканский охлажденный овощной суп (*Газпачо*)

Этот охлажденный суп оказывает освежающее воздействие в жаркий день, притом что для его приготовления практически ничего не требуется.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 1 час

Выход: от 4 до 6 персон

- 1 крупного размера огурец нарезанный кубиками (грань – 0,5 см) [одну треть отложите]
- 1 небольшой сладкий зеленый перец нарезанный кубиками (грань – 0,5 см) [1 столовая ложка (20 мл) отложите]
- 2 крупного размера свежих спелых томата нарезанные кубиками [половину отложите]
- 2 столовые ложки (40 мл) очищенного оливкового масла [1 чайная ложка (5 мл) отложите]
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока
- 1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 2 чайные ложки (10 мл) меда
- 1/2 чайной ложки (2 мл) сухого укропа
- 1/4 чайной ложки (1 мл) острого красного перца

- 2 столовые ложки (40 мл) «Майонеза без яиц II»
- 2 чашки (500 мл) томатного сока
- 2 столовые ложки (40 мл) свежего кориандра нарезанного для украшения
- 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки нарезанной для украшения

1. Переработайте все ингредиенты в кухонном комбайне до получения однородной пасты. Переложите пасту в чашку.

2. Нагрейте отложенное оливковое масло в кастрюлю средних размеров на среднем огне. Обжарьте асофетиду. Выключите огонь. Выложите в горячую кастрюлю отложенный огурец, зеленый перец и кусочки томатов. Тщательно перемешайте и добавьте приготовленное пюре. Еще раз тщательно перемешайте. Охладите. К столу подавайте украшенным зеленью петрушки и кориандра.

Тайский прозрачный суп с *тофу*

Для приготовления данного блюда понадобится мягкий *тофу*, по консистенции напоминающий густые сливки, за что его называют «шелковый *тофу*». Побеги бамбука должны быть по возможности свежими. Если они недоступны, можно воспользоваться консервированными. Все малоизвестные ингредиенты доступны в азиатских бакалейных лавках.

Подавайте «Тайский прозрачный суп» с «Тайским рисом», «Овощными шариками», «Сладко-кислый кунжутный соус», «Кантонизийскими жареными овощами с орехами кешью в черно-бобовом соусе» и «Вьетнамские пирожные из бобов *мунга*». Это же получится настоящий праздник кухни Юго-восточной Азии!

Общее время на приготовление блюда: 20 минут

Выход: на 6 персон

- 5 чашек (1,25 литра) китайского овощного отвара
- ½ чашки (125 мл) побегов бамбука нарезанных тонкими ломтиками
- 1 столовая ложка (20 мл) неострого соевого соуса
- 1 столовая ложка (20 мл) растительного масла
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 1 чайная ложка (5 мл) китайского кунжутного масла
- 2 чайные ложки (10 мл) тертого свежего имбиря
- 450 гр. мягкого *тофу* нарезанного кубиками (грань – 1,25 см)
- 1 крупный неострый зеленый чили очищенный нарезанный тонкими ломтиками

1. Вскипятите отвар или воду в четырехлитровой кастрюле на сильном огне. Добавьте нарезанные бамбуковые побеги, соль и соевый соус. Уменьшите огонь до умеренно среднего и варите 5 минут.

2. Нагрейте растительное масло в небольшой кастрюле на среднем огне. Обжарьте асофетиду. Добавьте кунжутное масло, после чего смешайте специи с супом.

3. Добавьте имбирь, *тофу* и чили. Варите еще 5 минут. Подавайте горячим.

//Мексиканский охлажденный овощной суп (*Газпачо*)//

//Острый южно-индийский суп с *тур-далом* //

Хлеб

В Бхагавад-гите говорится: «Все живые существа зависят от зерновых». Хлеб является основой питательной и здоровой пищи.

Вот несколько наиболее популярных видов хлеба со всего мира.

Хлеб из отрубей

Простая лепешка (*Чанати*)

Итальянские кукурузные хлебцы (*Полента*)

Раджастанская лепешка с начинкой из дала со специями (Урад-дал пури)

Воздушная лепешка (*Пури*)

Пикантные блины из муки с отрубями (*Доша*)

Лепешка с начинкой (*Паратха*)

Среднеазиатские круглые лепешки (*Пита*)

Пицца с сыром мозарелла и томатами

Воздушная лепешка с начинкой (*Пури* с начинкой)

Мексиканский хлеб из овса, кукурузы и сыра

Багеловые пончики

Дрожжевая воздушная лепешка (*Кашмири Пури*)

Оладьи из отрубей с фруктовой начинкой

Нежные валики

Простая кукурузная лепешка (*Тортилла*)

Хрустящие вафли из *дала* (*Паппады*)

Пицца из спаржи

//Хлеб из отрубей и Нежные рулеты//

Хлеб из отрубей

Хлеб всегда вкусен, полезен и экономически выгоден. По всему миру существует бесконечное многообразие изделий из муки. Ниже приведен рецепт хрустящего хлеба из отрубей, который обладает замечательной структурой благодаря применению клейковины. Купить клейковину можно в любом специализированном магазине или **аптеке** .

При приготовлении хлеба нужно следовать некоторым советам: выбирайте определенный тип муки; используйте точно оговоренное рецептом количество дрожжей; тщательно промешивайте тесто; перед выпечкой дождитесь пока мука поднимется по крайней мере вдвое; накрывайте тесто, чтобы избежать образования корочки; всегда выпекайте в нагретом до высокой температуры духовом шкафу. Если вы не хотите образования хрустящей корочки, посыпьте хлеб мукой. Если вам наоборот нравится хлеб с хрустящей корочкой, сбрызните тесто слегка подсоленной водой. Чтобы придать корочке блеск, сбрызните молоком или сливками, а для сладкой корочки сбрызните сиропом.

Подготовительная стадия: 50 минут
Время созревания теста: 1½ часа
Время приготовления: 45 минут
Выход: 2 булки

6 чайных ложек (30 мл) свежих дрожжей
1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара
2½ чашки (625 мл) теплой воды
½ чашки (125 мл) клейковины
2 чайные ложки (10 мл) соли
6 чашек (1,5 литра) муки с отрубями
1 столовая ложка (20 мл) масла
Немного молока
Семена кунжута

1. Размешайте дрожжи и сахар в теплой воде в небольшой чашке, растворив дрожжи без образования осадка. Отставьте чашку на 10 минут, пока не появится пена.

2. Смешайте клейковину, соль и половину муки в большой чашке. Добавьте дрожжи и масло. С помощью деревянной ложки тщательно размешайте до получения однородной массы. Накройте плотно прилегающей крышкой и отставьте на 30 минут.

3. Еще раз перемешайте массу. Добавьте остальную муку и замесите тесто. Выложите его на посыпанную мукой доску и месите 8-10 минут, пока оно не станет мягким и упругим.

4. Ополосните и смажьте маслом чашку. Скатайте тесто в шар, смажьте поверхность маслом и положите в чашку, накрыв крышкой. Отставьте тесто на один час, пока оно не увеличится в размерах в два раза.

5. Снова месите тесто, на этот раз без особых усилий. Разделите на две части и скатайте две булки. Положите булки в смазанную маслом форму, накройте сверху и снова поместите в теплое место еще на 30 минут, пока они не увеличатся в размерах в два раза. В это время включите духовой шкаф и доведите температуру до 200 градусов.

6. Сбрызните поднявшееся тесто молоком и посыпьте зернами кунжута. Поставьте формы в духовой шкаф и выпекайте около 45 минут до появления золотистой корочки. Снимите формы из шкафа и отставьте на 10 минут. После этого вы можете аккуратно перевернуть формы и вытряхнуть булки для охлаждения. Когда булки остынут, можете насладиться вкусным хлебом.

Простая лепешка (*Чапати*)

Чапати – это самый популярный вид хлеба в Индии. Больше всего его готовят на севере и в центральной части Индии. Процесс приготовления этой лепешки предполагает использование сначала сковороды, а на последнем этапе приготовления открытого огня. *Чапати* изготавливают из особой муки из отрубей, называемой *атта*, которую можно купить в индийских бакалейных лавках. Если она недоступна, заменой может послужить обычная мука из отрубей. Как только *Чапати* готовы, их можно намазать сливочным маслом или *гхи*. *Чапати* обычно подают на обед и не важно сколько блюд будет предложено дополнительно – пять или простой дал с салатом – восхитительный вкус *Чапати* вас не разочарует.

Подготовительная стадия: 5-10 минут
Время приготовления: 25-35 минут
Выход: 12 чапати

2 чашки (500 мл) просеянной муки *чапати*
½ чайной ложки (2 мл) соли (по вкусу)
Вода
Мука для раскатки теста

Расплавленное масло или *гхи* (для сбрызгивания *чапати* после приготовления)

1. Смешайте муку и соль в чашке. Добавьте 2/3 чашки воды отведенной по рецепту, вливая ровно столько, сколько понадобится, чтобы получилось упругое, но не сухое тесто. Месите тесто на чистой ровной поверхности около 8 минут, пока оно не станет однородным и упругим. Накройте перевернутой чашкой и оставьте от ½ до 3 часов.

2. Снова перемесите тесто на протяжении 1 минуты. Разделите его на двенадцать равных частей. Скатайте каждый кусок в шар правильной формы и накройте влажной тканью.

3. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием или любую другую сковороду на умеренно среднем огне. Возьмите шарик из теста, обмакните его в муку и аккуратно раскатайте в идеально ровную и тонкую лепешку около 15 см в диаметре.

4. Аккуратно возьмите *чапати* и слегка потрясите, чтобы сбить лишнюю муку, после чего ровно уложите на поверхность сковороды, избегая морщин. Готовьте приблизительно по одной минуте на каждой стороне. На внешней стороне *чапати* должны будут появиться маленькие пузырьки. С помощью щипцов переверните *чапати*. Ждите, пока пузырьки не появятся на обратной стороне *чапати* (½ минуты).

5. Если у вас газовая плита, включите вторую конфорку, возьмите щипцами *чапати* и держите на расстоянии 5 см над пламенем. Лепешка раздуется в большой пузырь. Продолжайте прогревать *чапати* до появления черных точек с обеих сторон. Положите готовые *чапати* в чашку, накройте чистым полотенцем и продолжайте готовить остальные *чапати*. Когда они будут готовы и уложены, вы можете смазать их маслом. К столу *чапати* подавайте горячими. Для этого можете держать их в теплом духовом шкафу до получаса.

//Простая лепешка//

//Итальянские кукурузные хлебцы//

Итальянские кукурузные хлебцы (*Полента*)

Полента – это крупа из желтой кукурузы, произрастающей в северной Италии. Ставшая в этих местах основным продуктом питания, она может быть использована множеством способов, вплоть до приготовления каши. Простую вареную *поленту* можно запекать, варить или жарить, как в нашем рецепте. Это блюдо следует подавать к столу с томатной подливой, посыпав сыром *пармазан*, что придает хлебцам пикантный вкус.

Общее время на приготовление блюда: 40 минут

Настаивание *паленты* : 4 часа

Выход: от 6 до 8 персон

8 чашек (2 литра) воды

2 чайные ложки (10 мл) соли

3½ чашки (875 мл) кукурузной массы (*полента*)

90 гр. сливочного масла

3 столовые ложки (60 мл) оливкового масла

1. Доведите воду и соль до кипения в 6 литровой кастрюле на сильном огне. Постепенно засыпайте *паленту* в воду, постоянно помешивая, чтобы избежать образования комков.

2. Уменьшите огонь до минимума. Продолжайте размешивать *поленту*, пока она не станет очень густой (приблизительно через 10 минут).

3. Оставьте *поленту* на огне еще на 5 минут, не забывая регулярно помешивать. Она будет готова, когда деревянная ложка погруженная в кашу будет стоять не отклоняясь в сторону.

4. Переложите кукурузную массу на смазанный маслом 28 см x 18 см поднос, разгладьте поверхность и оставьте на четыре часа.

5. Осторожно разрежьте *поленту* вдоль. Затем разрежьте каждую половину на семь частей, каждая по 4 см. в ширину.

6. Нагрейте вместе сливочное и растительное масло в сковороде с утолщенным дном. Когда масло нагреется, выложите на сковороду 6 кусочков *поленты* и уменьшите огонь. Обжаривайте, пока *полента* не станет золотисто-коричневого цвета. Положите готовую *поленту* на блюдо и подавайте с томатной подливой и сыром *пармезан*.

Раджастанская лепешка начинкой из дала со специями (Урад-дал Пури)

Эта богатая ароматом приправ лепешка называется Урад-дал Пури (в других вариантах Урад-дал Качори) и по праву считается одной из самых популярных закусок в Раджастане. Урад-дал можно купить в любой индийской бакалейной лавке. Подавайте эти вкусные лепешки с горячими «Гыквой и картофелем по-марварски», «Тамариндово-финиковым соусом» или в качестве закуски к свежему йогурту.

Время замачивания дала: 4 часа
Подготовительная стадия: 45 минут
Время приготовления: 30 минут
Выход: около 20 *дал-пури*

1 чашка (250 мл) урад-дала
2 чашки (500 мл) просеянной муки чапати или любой другой муки с отрубями и неотбеленной муки
½ чашки (125 мл) *гхи* или масла
2 чайные ложки (10 мл) соли
1 столовая ложка (20 мл) семян кориандра
1 столовая ложка (20 мл) семян фенхеля
1 столовая ложка (20 мл) семян тмина
8 зернышек черного перца
4 крупных стручка красного чили
Гхи для жарки

1. Высыпьте *урад-дал* в чашку, залейте холодной водой и замачивайте 4 часа. Дайте стечь воде, пересыпьте в кухонный комбайн с небольшим количеством воды и измельчите до образования пасты. Переложите в небольшую чашку.

2. В другой чашке смешайте муку, 4 столовые ложки (80 мл) теплого *гхи*, 2 чайные ложки (10 мл) соли, воды и замесите упругое, но не сухое тесто. Тщательно перемесите и отложите в сторону, накрыв влажной тканью на 20 минут.

3. В большую сковороду поместите семена кориандра, тмина, фенхеля, зерна черного перца, чили и помешивая разогрейте на среднем огне, пока они не потемнеют и пустят аромат (через несколько минут). Переложите их в кофемолку или ступку и сбейте в порошок.

4. Нагрейте 1 столовую ложку (20 мл) *гхи* или масла в сковороде на среднем огне. Добавьте пасту из *дала* и перемешивайте ее на среднем огне, пока она не начнет прилипать ко дну. Снимите дал с огня, добавьте порошок из специй и 1 чайную ложку соли и хорошенько все перемешайте. Переложите в отдельную тарелку и остудите.

5. Разделите тесто на 20 частей. Скатайте каждый кусочек в гладкий шар, предварительно смазав руки маслом. Сделайте из теста лепешки 5 см в диаметре. Положите в центр каждой из них начинку – 1 столовую ложку (20 мл) охлажденной пасты из дала. Сделайте обычный пирожок, плотно склеив края теста. Затем аккуратно, с помощью скалки, раскатайте пирожок в небольшую лепешку 5-7,5 см в диаметре, положив его швом вниз, и избегая выкальзывания начинки наружу.

6. Когда все *дал-пури* будут готовы, нагрейте на большой сковороде *гхи* или масло до температуры 180 градусов и аккуратно положите 3 или 4 *дал-пури*. Они тут же утонут и снова поднимутся на поверхность масла. Удерживайте их в масле, пока они не надуются. Обжаривайте их до появления бледно-коричневого цвета (2 минуты с одной стороны), после чего переверните их и обжаривайте 2 минуты с другой стороны. Воспользуйтесь шумовкой,

чтобы не перенести вместе с *дал-пури* масло из сковороды. Таким образом обжарьте все *дал-пури* и подавайте их к столу горячими.

Воздушная лепешка (*Пури*)

Популярные по всей Индии *пури* готовят и дома и на праздниках с большим количеством гостей. На некоторые фестивали мне приходилось готовить по 500 или больше *пури* за несколько часов. Как только у вас вырабатывается ритм, приготовление *пури* начинает даваться вам легко, принося удовлетворение. Традиционно *пури* изготавливают из муки с отрубями, но вы можете использовать ту, что у вас есть под руками. Если использовать половину муки с отрубями или *атту*, а вторую половину **неотбеленной** муки, *пури* получаются более воздушными. Если вы исключительным образом владеете скалкой, тогда можете попытаться использовать обычную муку, чтобы приготовить полупрозрачные *пури*.

Если вы хотите, чтобы *пури* получились воздушными, то можете добавить дрожжи, как в случае с «Дрожжевой воздушной лепешкой». Помимо этого вы можете добавить специи к тесту. Если вам хочется получить сладкую закуску, вы можете сбрызнуть в тесто сироп. Или же вы можете приготовить любую сладкую или острую начинку, как в рецепте «Пури с начинкой».

Тесто в данном рецепте *пури* по составу отличается от теста для приготовления чапати, так в тесто для *пури гхи* втирается мука, используется меньше воды, что делает тесто более сухим. Помимо этого при раскатке лепешек не используется мука.

Обычно *пури* едят горячими, едва с них стекло *гхи* или масло, однако они могут стать прекрасной закуской в дороге. Подавайте *пури* к любому блюду в любое время суток.

Подготовительная стадия: 15 минут
Время созревания теста: ½ – 3 часов
Время приготовления: 15 минут
Выход: 16 среднего размера *пури*

2 чашки (500 мл) просеянной муки чапати или любой другой муки с отрубями и неотбеленной муки

1/2 чайной ложки (2 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) растопленного *гхи* или сливочного масла

2/3 чашки (165 мл) теплой воды

Гхи или масло для жарки

1. Смешайте муку и соль, затем вотрите куски размягченного сливочного масла или *гхи* и протирайте до получения консистенции, напоминающей муку грубого помола. Добавьте 2/3 чашки (165 мл) воды, медленно вливая и перемешивая, чтобы получить средней мягкости тесто. Выложите тесто на чистую поверхность и месите 5-8 минут, пока оно не станет однородным и упругим. Накройте перевернутой чашкой и оставьте на ½-3 часа.

2. Еще раз перемесите тесто около 1 минуты. Поделите тесто на 16 кусочков, скатайте их в шарики и накройте влажной тканью.

3. Нагрейте *гхи* или растительное масло в сковороде на слабом огне. Раскатайте шарики из теста в небольшие диски 11,5-12,5 см в диаметре. Увеличьте температуру масла до 185 градусов. Аккуратно переложите раскатанное *пури* в горячее масло – старайтесь, чтобы оно не перегнулось. Сначала *пури* уйдет на дно, но тут же вернется на поверхность масла. Удерживайте его погруженным с помощью щипцов, пока *пури* не раздуется в шар. Через несколько секунд, когда оно станет золотисто-коричневым, переверните его и дождитесь, когда такой цвет приобретет вторая сторона. Аккуратно достаньте *пури* и переложите его в дуршлаг, чтобы дать стечь остаткам масла. Повторите эту операцию для всех *пури*. Подавайте немедленно, если это невозможно, до 2 часов можете держать готовые *пури* в нагретом едва теплом духовом шкафу.

//Воздушные лепешки//

Пикантные блины из муки с отрубями (*Доша*)

В каждой стране мира готовят множество различных видов блинов и Индия не исключение. В каждом регионе этой страны есть свои любимые блюда. Дошу обожают в Южной Индии. Хотя приготовленные по традиционному рецепту доши получаются довольно большими, нижеприведенный рецепт позволит вам приготовить дошу по размеру совпадающую с диаметром стандартной сковороды. Также следует отметить, что в Индии доши изготавливают с применением различных видов дала и риса, в то время как в нашем рецепте вы найдете лишь муку чапати, специи и свежие травы. Подавайте эти хрустящие блины с «Томатным чатни», «Кокосовым чатни» или простым йогуртом.

Подготовительная стадия: 25 минут

Время созревания теста: 15 минут

Время приготовления: от 45 минут до 1 часа

Выход: 12 доша

2 чашки (500 мл) просеянной муки чапати или любой другой муки с отрубями

1 чайная ложка (5 мл) порошка асофетиды

1½ чайной ложки (7 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) пекарского порошка

3 свежих острых перца чили мелко нарезанных

1 столовая ложка (20 мл) свежих листьев кориандра мелко нарезанных

Гхи или масло

1. Смешайте муку, асофетиду, соль и пекарский порошок в большой чашке и тщательно перемешайте. Добавьте холодной воды необходимое для образования однородного, упругого теста, как для выпекания пури. Перемешайте с листьями кориандра и чили, после чего оставьте на 15 минут до начала выпекания доши.

2. Выложите на 20 см в диаметре сковороду немного *гхи* или масла и нагрейте на среднем огне. После разогрева выложите на сковороду ¼ чашки (60 мл) заготовленного теста и незамедлительно разомните пальцами от середины, чтобы оно приняло форму плоского блина в диаметре совпадающего с дном сковороды. Капая немного *гхи* на края доши, дождитесь, когда она станет золотисто-коричневой (около 3 минут). Переверните дошу, сбрызните еще немного масла и обжаривайте еще 1½-2 минуты. Выложите готовую дошу на чистую тарелку и подавайте к столу горячими.

Пирог с лепешки (*Паратха*)

Мы привели рецепт очень вкусной сингапурской версии знаменитого индийской лепешки, *паратхи*. Эти воздушные, мягкие лепешки медленно обжаривают на сковороде с *гхи* до образования золотисто-коричневой корочки. Их подают в любое время с различными чатни или соусами.

Подготовительная стадия: 20 минут

Время приготовления: около 40 минут

Выход: 10 *паратх*

Начинка:

2 столовые ложки (40 мл) арахисового или любого другого растительного масла

1/2 чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

2 чашки (500 мл) нашинкованной капусты

1½ чашки (375 мл) тертой моркови

1 чашка (250 мл) побегов *мунг-дала*

1 чайная ложка (5 мл) соевого соуса
 1/2 чайной ложки (2 мл) сахара
 1/2 чайной ложки (2 мл) соли
 1/2 чайной ложки (2 мл) кукурузной муки
Гхи или масло для жарки

Тесто:

1 столовая ложка (20 мл) арахисового или любого другого растительного масла
 1/2 чайной ложки (2 мл) соли
 2 чашки (500 мл) простой муки

1. Приготовьте начинку: в сковороде на среднем огне нагрейте масло. Добавьте асофетиду и обжаривайте несколько секунд. Увеличьте огонь, добавьте овощи и обжаривайте быстро помешивая еще 4-5 минут. Добавьте соевый соус, соль и сахар, обжаривайте еще около 1 минуты. Смешайте кукурузную муку с жидкостью из сковороды (если овощи оказались слишком сухими, смешайте с водой) и залейте получившуюся густую пасту в овощи. Обжаривайте еще 1/2 минуты. Отставьте в сторону.

2. Приготовьте тесто: смешайте масло и соль с мукой и растирайте ее, пока по консистенции она не будет напоминать муку грубого помола. Добавьте ровно столько холодной воды (чуть больше 1/2 чашки (125 мл)), чтобы получилось мягкое тесто. Тщательно месите его около 5 минут. Разделите на 10 частей.

3. На посыпанной мукой гладкой поверхности раскатайте каждый шарик в очень тонкий диск 25 см в диаметре.

4. Разделите начинку на 10 частей. Выложите начинку на тесто и аккуратно размажьте по кругу от центра на 5 см.

5. Склейте края паратхи, накрыв начинку. У вас получится квадратная паратха. Чтобы закрепить швы, смочите края водой. При раскатывании теста сделайте диск равномерно тонким.

6. Положите одну или две паратхи на сковороду, смазанную *гхи* или маслом, и обжаривайте на среднем огне, пока паратха не станет золотисто-коричневой (около 3-4 минут). Обжарьте все паратхи, сбрызгивая *гхи* или маслом по мере необходимости. Подавайте горячими.

Среднеазиатские круглые лепешки (Пита).

В Средней Азии без этой дрожжевой круглой и мягкой лепешки не может считаться полноценным ни один прием пищи. Иногда его называют Кхобз или карманных хлеб, который стал популярным и на Западе. Попробуйте испечь его собственными силами.

В отличие от традиционного хлеба, тесто для этих лепешек поднимается лишь один раз, а сами они выпекаются очень быстро и при очень высокой температуре. **Во время процесса приготовления в тесте делается специальное углубление, что позволяет делить его на две части и закладывать начинку.** Обычно для приготовления этого хлеба используется белая мука, однако по желанию вы можете заменить ее на муку с отрубями, но в таком случае вам придется изменить время выпечки. Лепешки *пита* можно подавать с традиционным «Среднеазиатским меню» (см. варианты меню в конце книги), с вашим любимым салатом и «Фалафелем» или используйте его в качестве основы для «Пиццы со спаржей».

Подготовительная стадия: 1 час

Время выпекания хлеба: 5 минут каждая партия

Выход: 24 малых пита или 12 большой пита

3 чайные ложки (15 мл) сухих дрожжей

1 2/3 чашки (475 мл) теплой воды

1/2 чайной ложки (2 мл) коричневого сахара

6 чашек (1,5 литра) пшеничной муки высшего сорта

2 чайные ложки (10 мл) соли

Мука для посыпания мукой

1. Смешайте муку, теплую воду и сахар в большой чашке. Регулярно помешивайте, пока дрожжи не растворятся.

2. Смешайте с водой муку и соль и месите до получения упругого теста, при необходимости добавляйте муку.

3. Скатайте тесто в толстый **цилиндр**. Разделите на 24 части для приготовления 24 малых пита или на 12 частей для приготовления 12 больших пита. Скатайте тесто в шарики и накройте их тканью.

4. Аккуратно раскатайте шарики с помощью скалки в круглые лепешки 0,5 см толщиной. Небольшие лепешки должны быть около 12,5 см в диаметре, а большие около 20 см.

5. Нагрейте духовой шкаф до 240 градусов. Выложите лепешки на посыпанный мукой противень, отставьте на верхнюю полку шкафа, чтобы избежать сквозняков и накройте полотенцем. Не позволяете тесту подсохнуть. Тесто должно дозреть около 30-45 минут.

6. Выложите одну большую или 4 малых питы на противень и поставьте на самый нижний уровень духового шкафа на 3-4 минуты. В готовом виде пита должна быть золотистого цвета снизу и кремового цвета сверху. Накройте приготовленные лепешки полотенцем.

Примечание: Не оставляйте открытой дверь духового шкафа и не позволяйте хлебу покрыться корочкой, что сделает его рассыпчатым. На выходе лепешки должны быть мягкими и гибкими. Если вы не намерены подавать хлеб сразу после выпечки, остудите его и храните в пластиковой упаковке до момента употребления.

Пицца с сыром моцарелла и томатами

Эта хрустящая пицца с ароматной зеленью и томатами, с оливками, сладким перцем и золотистым, расплавленным сыром моцарелла. Чтобы сэкономить время приготовьте начинку, когда будет доходить тесто.

Подготовительная стадия: 20 минут

Время созревания теста: 30 минут

Время формирования пиццы: 10 минут

Время выпекания: 15-20 минут

Выход: одна пицца 25 см в диаметре

Основа:

3 чайные ложки (15 мл) свежих дрожжей

1/2 чайной ложки (2 мл) сахара

1/2 чашки (125 мл) теплой воды

1 1/2 чашки (375 мл) муки

1/4 чайной ложки (1 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла

Начинка:

2 чайные ложки (10 мл) оливкового масла

1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

400 гр. томатов очищенных мелко нарезанных или 1 1/2 чашки (375 гр.) свежего томатного пюре

1 столовая ложка (20 мл) томатной пасты

1/2 чайной ложки (2 мл) приправы для пиццы орегано (душица)

1/2 чайной ложки (2 мл) базилика

1 чайная ложка (5 мл) сахара

- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1/4 чайной ложки (1 мл) молотого черного перца

Верхняя часть:

- 125 гр. тертого сыра мозарелла
- 2 столовые ложки (40 мл) тертого сыра пармезан
- 1 чашка (250 мл) тонких ломтиков баклажана обжаренного в масле до темно-коричневого цвета соленого
- 1 небольшого размера сладкий красный перец
- 60 гр. черных маслин без косточек разрезанных на половинки

1. Смешайте дрожжи с сахаром, добавьте теплую воду и оставьте на 10 минут, пока на поверхности не появятся пузырьки. В отдельной посуде смешайте муку с солью, сделайте в центре углубление, вылейте масло и дрожжи и замесите твердое тесто.

2. Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность и месите 10 минут, пока тесто не станет однородным и упругим. Переложите тесто в смазанную маслом чашку, накройте и оставьте на 30 минут, пока оно не увеличится в размерах в два раза.

3. Скатайте тесто в небольшой шар. Воспользуйтесь скалкой, чтобы получился круглый блин 25 см вы диаметре. Аккуратно выложите тесто на противень.

4. Параллельно займитесь приготовлением начинки: оливковое масло нагрейте на сковороде на среднем огне. Когда масло нагреется добавьте асофетиды и обжаривайте несколько секунд. Добавьте томаты, либо томатное пюре, томатную пасту, орегано, базилик, сахар, соль и перец. Доведите соус до кипения, затем уменьшите огонь и, регулярно помешивая, продолжайте варить 10-15 минут, пока соус не загустеет. Отставьте соус остывать.

5. Разложите охлажденную начинку по поверхности теста, оставив незаполненным края пиццы. Смешайте мозареллу и пармезан и равномерно разложите по всей поверхности томатной начинки. Выложите кусочки баклажана, нарезанного сладкого перца и маслин. Сверху наложите оставшийся сыр и выпекайте в предварительно нагретом до температуры 220 градусов духовом шкафу около 15-20 минут, пока пицца не покроется золотистой корочкой.

Воздушная лепешка с начинкой (Пури с начинкой)

Это угощение завоевало особую популярность на воскресных пирах, устраиваемых в храмах Харе Кришна. Обжаренные в масле воздушные лепешки (*пури*) начиняются картофелем, бобами, йогуртом, хрустящим горошком, сладко-кислым тамариндовым соусом, а также острыми и сладкими приправами. Устоять невозможно!

Общее время на приготовление блюда: 1½ часа

Выход: 16 пури с начинкой

Пури:

- 1 чашка (250 мл) неотбеленной простой муки
- 1 чашка (250 мл) муки чапати или любой другой муки с отрубями
- 1/2 чайной ложки (2 мл) соли
- 2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла
- 2/3 чашки (165 мл) теплой воды
- Гхи* или масла для жарки

Картофельная начинка:

- 2 среднего размера картофелины нарезанные кубиками (грань – 0,5 см)
- 1/4 чайной ложки (1 мл) соли

Бобовая начинка:

- ¼ чашки (60 мл) зеленых бобов мунга очищенных

4 чашки (1 литр) воды
1/4 чайной ложки (1 мл) соли

Тамариндовый соус:

1 столовая ложка (20 мл) концентрата тамаринда
1 столовая ложка (20 мл) воды
2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара
Щепотка соли
1/4 чайной ложки (1 мл) острого красного перца

Нутовое тесто:

1/4 чашки (60 мл) нутовой муки
1/4 чайной ложки (1 мл) соли
1/4 чайной ложки (1 мл) острого красного перца
1/4 чайной ложки (1 мл) молотых семян тмина
Вода
Гхи или масло для жарки

Другие ингредиенты: 1 1/4 чашки (310 мл) йогурта
1/2 чайной ложки (2 мл) *гарам-масалы*
Гхи или масло для жарки

1. Приготовьте *пури* (см. «Воздушные лепешки»). Отложите в сторону.
2. Сварите картофель в слегка подсоленной воде до состояния готовности. Дайте стечь воде и отставьте в сторону.
3. Сварите *мунг-дал* в 4 чашках (1 литре) в несоленой воде, пока они не размякнут, но не разварятся. Дайте стечь воде, посолите и отставьте в сторону.
4. Смешайте все ингредиенты для отведенные по рецепту для приготовления тамариндового соуса. Сбивайте по получения однородного соуса. Отставьте в сторону.
5. Нагрейте небольшое количество *гхи* или масла (слой масла должен быть 2,5 см) в небольшой кастрюле или сковороде. Смешайте все сухие компоненты для приготовления нутового теста. Залейте необходимое количество холодной воды до образования густого теста. Когда масло разогреется до температуры 180 градусов, продавите в него через дуршлаг некоторое количество теста. Обжаривайте их до тех пор, пока они не станут золотистыми и покрылись хрустящей корочкой. После этого соберите их шумовкой и переложите в отдельную чашку.
6. Чтобы заполнить *пури* начинкой, выложите все *пури* на поднос тонкой корочкой вверх. Прodelайте небольшое отверстие с краю каждого *пури* и наполните его кусочками картофеля и ложкой мягких бобов *мунга*. Затем заправьте йогурт, несколько нутовых «капель», ложку тамариндового соуса и посыпьте *гарам-масалой*. Подавайте незамедлительно.

Мексиканский хлеб из овса, кукурузы и сыра

Приготовление этого необычного, но вкусного хлеба практически не требует усилий. Лучше всего он получаются, если для обжаривания использовать смазанную маслом чугунную сковороду, которую можно ставить в духовой шкаф.

Подавайте хлеб теплыми с томатным соусом и салатом из свежих овощей в качестве закуски или как часть рациона пикника.

Подготовительная стадия: 5 минут
Время дозревания теста: не менее 30 минут
Время выпекания: 20-30 минут
Выход: на 6 персон

- ¾ чашки (185 мл) овсяной крупы
- ¼ чашки (60 мл) кукурузной крупы (*поленты*)
- 1½ чайной ложки (7 мл) пекарского порошка
- ½ чайной ложки (2 мл) пищевой соды
- ½ чайной ложки (2 мл) соли
- 1 чашка (250 мл) пахты или сметаны
- 1 чайная ложка (5 мл) лимонного сока
- 1½ чашка (375 мл) тертого вкусного сыра (не пармезан)
- 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки или кориандра мелко нарезанной
- 2 столовые ложки (40 мл) масла

1. Смешайте в чашке овсяную крупу, кукурузную крупу, пекарский порошок, соду, соль и пахту. Тщательно перемешайте и оставьте не менее, чем на 30 минут.

2. Добавьте оставшиеся ингредиенты (кроме масла) и еще раз тщательно все перемешайте.

3. Нагрейте 1 столовую ложку (20 мл) масла в чугунной сковороде или в форме для выпечки тортов, равномерно разложите тесто по сковороде и сбрызните оставшимся маслом. Поставьте сковороду в духовой шкаф, предварительно нагретый до температуры 200 градусов. Через 20-30 минут хлеб должен будет стать золотистым.

4. Пока хлеб еще теплый, разрежьте его на 6 частей. Подавайте на стол теплым или доведенным до комнатной температуры.

Багеловые пончики

Эти знаменитые пончики стали своего рода визиткой еврейской кухни. Сначала их готовят в воде, потом в запекают, а на выходе получаются пончики с глазированной корочкой.

Подготовительная стадия: 30 минут

Время созревания теста: 1 час 10 минут

Время варения: 10 минут

Время выпекания: около 30 минут

Выход: 18 багелов.

- 2 чашки (500 мл) теплой воды
- 2 чайные ложки (10 мл) сухих дрожжей
- 1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара
- ¼ чашки (60 мл) оливкового масла
- 5 чашек (1,25 литра) муки
- 1 столовая ложка (20 мл) соли
- 4 литра воды для варки
- 2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара
- 2 столовые ложки (40 мл) молока для глазировки
- Семена мака для украшения

1. Смешайте в чашке ¾ чашки (185 мл) воды, дрожжи и 1 чайную ложку (5 мл) коричневого сахара, накройте крышкой и оставьте в теплом месте на 10 минут, пока на поверхности воды не появятся пузырьки.

2. Смешайте полученную смесь, вместе с маслом и остальной водой с мукой и солью. Замесите до получения однородного теста на слегка посыпанной мукой гладкой поверхности.

3. Отставьте тесто на 1 час в теплом месте, чтобы оно успело подняться. Затем несколько минут месите его снова.

4. Разделите тесто на 18 частей, после чего раскатайте каждый кусочек в шпегат 15 см длиной. Смочите и склейте друг с другом кончики, чтобы получилось кольцо. Разложите багелы на смазанном маслом подносе и оставьте в теплом месте, чтобы они немного поднялись.

5. В большой кастрюле доведите до кипения воду. Добавьте 2 столовые ложки (40 мл)

коричневого сахара и положите в воду 5 или 6 багелов. Варите 3 минуты, после чего переверните, не позволяя склеиваться.

6. С помощью шумовки переложите багелы на смазанный маслом противень. Когда будут готовы все багелы, сбрызните на них молоко и посыпьте маковым семенем. Запекайте в духовом шкафу при температуре 230 градусов, пока багелы не станут золотисто-коричневыми. Багелы хороши в любом виде – неважно горячие или холодные.

Дрожжевая воздушная лепешка (*Кхамири Пури*)

Вот и еще одна разновидность вкусной индийской хлебной лепешки. Это пури традиционно готовится из дрожжей (*Кхамир*), изготовленных в домашних условиях из естественных продуктов брожения. В данном рецепте я воспользовался обычными свежими дрожжами. Незабываемый вкус пури и запах свежеевыпеченного хлеба придутся как нельзя кстати во время чаепития. Подавайте в «компании» сладких или острых блюд по вашему усмотрению.

Подготовительная стадия: 25 минут

Время созревания теста: 1 час

Время приготовления: ½ часа

Выход: 16 среднего размера пури

3 чайные ложки (15 мл) свежих дрожжей

3 чайные ложки (15 мл) сахара

¾ чашки (185 мл) теплой воды

1 чашка (250 мл) муки

1 чашка (250 мл) просеянной муки чапати или любой другой муки с отрубями

1 чайная ложка (5 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или сливочного масла

Гхи или масло для жарки

1. Смешайте дрожжи, сахар и немного теплой воды в чашке. Накройте и оставьте в теплом месте на 10 минут до появления пузырьков.

2. Смешайте оба вида муки вместе и добавьте соль. Вспыте в муку крупные куски масла, пока смесь не станет напоминать муку грубого помола. Добавьте дрожжи и постепенно залейте остатки воды в количестве необходимом для образования упругого теста. Переложите тесто на чистую гладкую поверхность и месите около 8 минут, пока оно не станет однородным. Смажьте поверхность теста *гхи* или маслом и поместите его в также смазанную маслом чашку. Накройте тканью и оставьте не менее, чем на 1 час, пока оно не увеличится в размерах в два раза.

3. Еще раз промесите тесто. Разделите на 16 частей и скатайте в шары правильной формы. Раскатайте их с помощью скалки придав форму дисков 11,5-12,5 см в диаметре. Аккуратно переложите на смазанный маслом поднос и на время отставьте, чтобы они снова поднялись.

4. Нагрейте *гхи* или масло на среднем огне. Как только температура достигнет 185 градусов аккуратно поместите пури в масло, стараясь избегать загибов. Придерживайте их в масле, не позволяя всплывать на поверхность, пока они не превратятся в шары. Через несколько секунд, когда они станут золотисто-коричневыми, переверните их и обжаривайте с обратной стороны. С помощью шумовку достаньте пури из масла и выложите на сито или дуршлаг. Подавайте безотлагательно, но если это не представляется возможным, держите в теплом духовом шкафу вплоть до 2 часов.

Оладьи из отрубей с фруктовой начинкой

Оладьи можно приготовить быстро и легко. Наши небольшие лепешки запекаются на сковороде и подаются к завтраку. Этот рецепт я получил в лос-анжелесской пекарне «Говинда».

Быстро перемешайте все ингредиенты и тогда вы получите **необычные** шероховатые оладьи.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время выпекания: 20 минут

Выход: 6 оладий

½ чашки (125 мл) сахара

1½ чашки (375 мл) муки с отрубями

1 чашка (250 мл) сухофруктов

2 чашки (500 мл) отрубей

1 чашка (250 мл) холодного молока

1 столовая ложка (20 мл) растопленного сливочного масла

1 столовая ложка (20 мл) сиропа

1 столовая ложка (20 мл) воды

1½ чайной ложки (7 мл) пекарского порошка

1. Смешайте в чашке сахар, муку, сухофрукты и отруби и отставьте в сторону.

2. Отлейте 1 столовую ложку (20 мл) молока и отставьте в сторону. В небольшой чашке смешайте остальное молоко с растопленным маслом. Добавьте сироп и перемешайте полученную смесь с мукой, отрубями и фруктами.

3. Нагрейте воду и отставленное молоко в небольшой кастрюле. Когда оно станет горячим, добавьте пекарский порошок. Как только вода начнет закипать, залейте ее в смесь с отрубями. Перемешайте быстро и тщательно. Масса должна получиться влажной (может потребоваться дополнительное молоко).

4. Переложите в смазанный маслом противень и выпекайте 20 минут при температуре 180 градусов, пока оладьи не станут золотисто-коричневыми. Подавайте горячими.

Нежные пальчики

Мак придает этому блюду дополнительное вкусовое измерение, что делает их незаменимыми на любом столе. Подавайте их с «Томатным супом» или нарежьте их и сделайте бутерброд со «Знаменитыми вегги-нутowymi бургерами» по желанию украсив салатами и соусами.

Подготовительная стадия: 20 минут

Время дозревания теста: 1 час 10 минут

Время выпекания: 15-20 минут

Выход: 12 больших рулетов

6 чашек (1,5 литра) муки

2 чайные ложки (10 мл) соли

3 чайные ложки (15 мл) свежих дрожжей

1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара

1 чашка (250 мл) теплой воды

3 чайные ложки (15 мл) масла

1 чашка (250 мл) теплого молока

Молоко и семена мака для глазировки

1. Просейте муку в чашку и добавьте соль.

2. Смешайте свежие дрожжи с коричневым сахаром и оставьте в теплом месте на 10 минут, пока на поверхности не появятся пузырьки.

3. Добавьте масло и дрожжи в просеянную муку. Тщательно перемешайте и добавьте необходимое для получения мягкого теста количество молока. Выложите тесто на посыпанную

мукой ровную поверхность и месите 10 минут, пока тесто не станет мягким и однородным.

4. Положите тесто в смазанную маслом чашку, смажьте маслом тесто, накройте и оставьте его в теплом месте на 1 час, пока тесто не увеличится в размерах в два раза.

5. Слегка разомните тесто и раскатайте его, придав цилиндрическую форму. Разрежьте на 12 частей и раскатайте их. Осторожно переложите на посыпанные мукой противни, оставляя между ними достаточно места, чтобы они не слиплись увеличиваясь в размерах. Прогрейте духовой шкаф до температуры 230 градусов.

6. Сбрызните на тесто молоко и посыпьте маком, после чего запекайте в духовом шкафу около 15-20 минут до появления золотисто-коричневой корочки. Выложите на поднос, чтобы пальчики остыли перед тем, как подать их к столу.

Простая кукурузная лепешка (*Тортилла*)

Тортиллы – это национальное мексиканское блюдо. Это тонкие и круглые хлебцы, которые изготавливаются из кукурузной крупы называемой *маса*. Тортиллы готовят на сковороде не поджаривая их до корочки, хотя можно сделать и с корочкой для тех кому нравится. За пределами Мексики достать масу очень трудно, поэтому я предлагаю смешать *поленту* с хорошей мукой с отрубями. Тортиллы могут быть использованы в качестве своеобразной ложки для других блюд, как например, в случае с «Такос» или наполненные начинкой как в «Энчиладас».

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: 8 тортилла

¼ чашки (60 мл) кукурузной крупы (*полента*)

¼ чашки (60 мл) холодной воды

½ чашки (125 мл) кипяченой воды

½ чайной ложки (2 мл) соли

1 столовая ложка (20 мл) масла

1 чашка (250 мл) муки с отрубями

1. Смешайте в чашке кукурузную муку с холодной водой.

2. Размешайте полученную смесь с горячей водой в кастрюле на сильном огне. Перемешивайте, пока смесь не станет густой.

3. Снимите смесь с огня и переложите в отдельную чашку.

4. Смешайте масло и полученную смесь. Вотрите муку, чтобы получилось мягкое тесто и месите на слегка посыпанной мукой гладкой поверхности, пока тесто не станет мягким (около 10 минут). Если понадобится добавьте муки.

5. Разделите тесто на 8 равных частей. Раскатайте их диски правильной формы 1,5 мм толщиной.

6. Нагрейте сухую чугунную сковороду на среднем огне и обжаривайте тортиллы по одной за один раз, переворачивая по несколько раз, пока они не приобретут золотистый оттенок. Остудите. Подавайте, как было описано выше.

Хрустящие вафли из дала (*Пападды*)

Хрустящие вафли из дала (*пападды* или *папархи*) часто предлагают в качестве начинающей или завершающей трапезу закуски в полноценном обеденном рационе. Они могут быть обжарены в масле, а могут быть обжарены на открытом огне. Хотя, если быть точным, *пападды* нельзя отнести к категории хлеба, в качестве альтернативы хлебу их используют довольно часто. Они также замечательно вписываются в легкое меню загородной поездки. Полуфабрикаты *пападам* можно приобрести в любой азиатской бакалейной лавке – простые и пикантные, большие и маленькие.

Время приготовления: несколько секунд при обжаривании в масле и несколько минут при обжаривании на открытом огне.

При обжаривании в масле:

1. Нагрейте *gхи* или масло в глубокой сковороде на сильном огне. Нагрев до температуры 180 градусов, аккуратно положите *паппадам*. Они незамедлительно начнут увеличиваться в размерах. Когда они начнут изгибаться, переверните на другую сторону и обжаривайте еще 2-3 секунды, после чего переложите на сито или дуршлаг, чтобы стекло масло. Подавайте в любом виде.

Обжаривать на открытом огне:

1. Положите паппаду на **сито** и держите над открытым огнем включенным на полную силу. Переверните вафлю, пока вся поверхность не покроется коричневыми пятнышками. Подавайте в любом виде. Паппады приготовленные таким образом идеально подходят для включения в рацион людей сидящих на низкокалорийной диете.

Пицца со спаржей и PINENUT

Эту пиццу можно приготовить очень быстро и легко, потому что в ее основе используется не стандартное дрожжевое тесто, а среднеазиатские лепешки. Если у вас возникнет такое желание, можете попытаться сделать питу по своему собственному рецепту. Рецепт среднеазиатской лепешки (пита) идеально подходит для такой пиццы. Начиненный соусом PINENUT, спаржей и расплавленным сыром мозарелла, они несомненно порадуют гурманов.

Общее время на приготовление блюда: 30-40 минут

Выход: четыре пиццы по 13 см в диаметре или 2 пиццы по 25 см в диаметре

- 1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла
- 1 столовая ложка (20 мл) PINENUTS
- 1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла дополнительно
- 1 чашка (250 мл) свежих листьев базилика
- 1/4 чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 2 столовые ложки (40 мл) тертого сыра пармезан
- 1 пучок спаржи (250 гр.)
- 2 крупных или 4 малых среднеазиатских лепешки пита
- 1 небольшого размера сладкий перец измельченный
- 250 гр.. тертого сыра мозарелла
- 1/4 чашки (60 мл) тертого сыра пармезан

1. Нагрейте 1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла в небольшой кастрюле на среднем огне. Положите PINENUTS и обжаривайте их до золотистого цвета. Переложите вместе с маслом в кухонный комбайн, добавив дополнительное масло, листья базилика, асофетиду, соль и 2 столовые ложки (40 мл) сыра пармезан. Измельчите до состояния пасты.

2. Нарежьте спаржу на ломтики по 2,5 см в длину и варите в воде или на пару до состояния готовности. Слейте воду и ополосните.

3. Нанесите на лепешки PINENUT соус, спаржу, измельченный перец и сыры. Разложите пиццы на противень и выпекайте при температуре 180 градусов, пока пицца не станет золотисто-коричневой.

Овощные блюда

Если вам надоела кучка невзрачных овощей на вашей тарелке, тогда эта глава для вас. Здесь вы найдете подборку рецептов вкуснейших блюд приправленных зеленью и специями,

способы приготовления которых выходят за рамки вашего воображения, оставаясь при этом простыми и доступными.

Северо-индийский карри с цветной капустой и картофелем

Вегетарианский пастуший пирог

Запеченные авокадо с начинкой

Тушеные шпинат, томаты, баклажаны и горошек

Сладкие перцы фаршированные пикантным картофелем и сыром

Запеченные томаты фаршированные рисом и зеленым горошком

Картофель «Гауранга»

Тушеные овощи по-французски (*Рататоуиль*)

Тайское овощное карри

Тыква и картофель по-марварски

Южно-индийская овощная смесь (*Авийял*)

Творог-болтунья

Зеленые бобы

Капуста, картофель и йогурт с анисом

Овощи а-ля гратин (тертые)

Деликатес из цветной капусты и картофеля (*Гоби Алу Бхаджи*)

Цуккини, зеленый перец и томаты

Баклажан, картофель и творожный сыр

Тушеные овощи по-индонезийски (*Сайюр Асам*)

Вегетарианский строганоф

Спаржа в масле с лимонным соусом

Кантонизийские жареные овощи с орехами кешью в черно-бобовом соусе

Шпинат со сливками и творожным сыром (*Палак Панир*)

Венгерский вегетарианский гхоулаш

Итальянская закуска из баклажана и томатов

Томаты, горошек и домашний творожный сыр (*Матар Панир*)

Окра в томатном соусе

//Тушеные овощи по-французски//

Северо-индийский карри с цветной капустой и картофелем

Это овощное блюдо очень популярно в Северной Индии. Вкупе с «Воздушными лепешками (*Пури*)», далом и салатом, его можно подавать в любое время дня по любому случаю.

Общее время на приготовление блюда: 15-20 минут

Выход: на 4-5 персон

- ¼ чашки (60 мл) *гхи* или масла
- ½ чайной ложки (2 мл) семян черной горчицы
- 1 чайная ложка (5 мл) семян тмина
- 1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
- 2 острых зеленых чили очищенных и нарезанных
- 3 среднего размера картофелины нарезанные кубиками (грань – 1,25 см)
- 1 средних размеров кочан цветной капусты разобранный на маленькие соцветия
- 2 средних размеров томата очищенных и нарезанных кубиками
- 2 чайные ложки (10 мл) куркумы
- 1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара
- 2 чайные ложки (10 мл) соли
- 2 столовые ложки (40 мл) крупно нарезанных кориандра или петрушки
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока

1. Нагрейте *гхи* или масло в большой кастрюле на среднем огне. Когда *гхи* нагреется, добавьте семена горчицы. Сразу после того, как они начнут издавать характерный треск, добавьте тмин и обжаривайте специи, пока они не потемнеют. Добавьте имбирь, после недолгого обжаривания, добавьте картофель и цветную капусту. Овощи обжаривайте регулярно помешивая около 4-5 минут, пока они не начнут прилипать к дну кастрюли.

2. Добавьте томаты, куркуму, *гарам-масалу*, молотый кориандр, сахар и соль.

3. Тщательно перемешайте, уменьшите огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и варите еще 10-15 минут, пока овощи не дойдут. По мере возникновения необходимости можете добавить воду, но старайтесь избегать чрезмерного перемешивания. Когда овощи будут готовы, добавьте свежий кориандр и лимонный сок. Подавайте горячим.

Вегетарианский пастуший пирог

Наши читатели с англосаксонскими корнями, как и ваш покорный слуга, возможно что-то слышал о происхождении этого блюда.

Общее время на приготовление блюда: 1½ часа

Выход: от 6 до 8 персон

Для основы пирога:

- 1¼ чашки (310 мл) коричневой чечевицы
- 2 литра воды
- 1 чайная ложка (5 мл) порошка асофетиды
- ¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
- 1 чашка (250 мл) сельдерея нарезанного кубиками
- Домашний творожной сыр (*Панир*) приготовленный из 8 чашек (2 литров) молока

5 столовых ложек (100 мл) соевого соуса

Для картофельной начинки:

6 крупного размера картофелин очищенных и нарезанных кубиками

2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла

½ чашки (125 мл) молока

1 чайная ложка (5 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) сметаны

3 столовые ложки (60 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Вскипятите коричневую чечевицу и воду в шестилитровой кастрюле. Уменьшите огонь, оставив воду кипеть, пока не будет готова чечевица. Процедите через сито. Отложите чечевицу, а оставшуюся жидкость используйте в качестве супового отвара.

2. Одновременно с чечевице вскипятите картофель в слегка подсоленной воде, пока она не размякнет. Слейте воду и тщательно растолките. Добавьте сливочное масло, молоко, соль, сметану и тщательно перемешайте.

3. Нагрейте до максимальной температуры оливковое масло в небольшой кастрюле, добавьте асофетиду и перец. Обжаривайте несколько секунд. Добавьте кусочки сельдерея и тщательно перемешайте. Уменьшите огонь и тушите сельдерей до полной готовности, регулярно помешивая. Снимите кастрюлю с огня.

4. Растолките чечевицу до образования однородной пасты.

5. Раскрошите творожной сыр в чашку и добавьте соевый соус. Тщательно перемешайте. Добавьте чечевицу и тушеные кусочки сельдерея. Заполните дно термоустойчивой посуды для выпечки в духовом шкафу. Сверху нанесите картофельную начинку. Разгладьте и используя вилку расчертите линиями. Выпекайте в очень горячем (230 градусов) духовом шкафу, пока пирог не покроется золотистой корочкой. Достаньте из духового шкафа, посыпьте свежей петрушкой и подавайте горячим.

Запеченные авокадо с начинкой

В этом рецепте авокадо начиняется *тофу* и зеленым горошком, пропитанными соусом из лимона, чили и кокоса, после чего запекается.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Время выпекания: 10 минут

Выход: на 4 персоны

2 крупных твердых спелых авокадо

2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетида

1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря

1 чашка (250 мл) твердого тофу нарезанного кубиками (грань 1,25 см)

1 чайная ложка (5 мл) китайского кунжутного масла

1 столовая ложка (20 мл) соуса чили (без чеснока и лука)

1 столовая ложка (20 мл) сладкого соевого соуса

1 кусочек сочного кокоса тертого

½ чашки (125 мл) зеленого горошка готового к употреблению

1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока

1 чайная ложка (5 мл) соли

1 столовая ложка (20 мл) свежих листьев кориандра нарезанных

1. Аккуратно пройдитесь ножом от плодоножки авокадо по линии вниз и обратно к плодоножке. Поверните половинки относительно друг друга и выньте косточку.

2. С помощью ложки удалите всю мякоть оставив лишь слой в 1,25 см. Покрошите мякоть в отдельную чашку.

3. Нагрейте оливковое масло в глубокой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте асофетиду и обжаривайте несколько секунд. Добавьте имбирь и обжаривайте еще 1 минуту. Добавьте *тофу* и продолжайте обжаривать, аккуратно помешивая. Когда тофу станет золотистым, сбрызните кунжутным маслом, соусом чили и соевым соусом. Добавьте мякоть кокоса и продолжайте мешать, пока она не **растает**.

4. Добавьте горошек, лимонный сок, соль, измельченный свежий кориандр и тщательно перемешайте. Затем добавьте кусочки авокадо, тщательно перемешайте и снимите с огня. Разложите дольки авокадо на огнеупорном открытом блюде и наполните начинкой. Выпекайте в предварительно нагретом до температуры 180 градусов духовом шкафу около 10 минут, после чего незамедлительно подавайте на стол.

Тушеные шпинат, томаты, баклажаны и горошек

Это широко известное сочное блюдо из овощей, родом из Северной Индии, стало одним из основных блюд в меню воскресных пиров в храмах Харе Кришна. Мягкий сочный шпинат придает этому блюду особый вкус. Если вы предпочитаете некоторое подобие пюре, продолжайте варить шпинат и баклажаны, пока они не станут как раз таким пюре. В любом случае вкуснее всего это блюдо вам покажется в сопровождении «Воздушных лепешек» и «Лимонного риса».

Подготовительная стадия: 30-40 минут

Выход: от 6 до 8 персон

¼ чашки (60 мл) *ghni* или масла

1 столовая ложка (20 мл) тертого свежего имбиря

2 острых зеленых чили очищенных и мелко нарезанных

1 чайная ложка (5 мл) семян тмина

½ чайной ложки (2 мл) семян черной горчицы

10 сухих листьев карри

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1 средних размеров баклажан помытый и нарезанный кубиками (грань – 1,25 см)

4 средних размеров томата очищенных и нарезанных кубиками (грань -1,25 см)

450 гр. свежего шпината промытого и крупно нарезанного

1 чайная ложка (5 мл) куркумы

1½ чайной ложки (7 мл) коричневого сахара

1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока

1. Нагрейте *ghni* или масло в четырехлитровой кастрюле или глубокой сковороде на среднем огне. Добавьте имбирь, чили, тмин и семена горчицы. Когда горчичные зерна затрепчат, добавьте листья карри, порошок асофетиды и баклажан. Обжаривайте, постоянно помешивая, около 8-10 минут, пока баклажан немного не размякнет.

2. Добавьте томаты, шпинат, куркуму и соль. Частично накройте крышкой и варите на умеренно среднем огне, пока не будет готов баклажан, а шпинат не уменьшится в объеме, не забывая помешивать. Добавьте готовый к употреблению турецкий горох и варите еще 5 минут. Если вы хотите, чтобы блюдо было влажным, а овощи сохранили свою форму, добавьте сахар и лимонный сок на этом этапе приготовления. В противном случае варите пока овощи не превратятся в пюре. Снимите с огня и подавайте горячим.

Сладкие перцы фаршированные пикантным картофелем и сыром

Для данного блюда отберите сладкие перцы среднего размера зеленого, красного и желтого цветов.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время приготовления: 30-40 минут

Выход: 6 фаршированных перцев

6 среднего размера сладких перцев

Вода для варки

½ чашки (125 мл) растопленного сливочного масла

1 чайная ложка (5 мл) порошка асофетиды

1 чайная ложка (5 мл) сухого укропа

1 чайная ложка (5 мл) сладкого красного перца

1½ чайной ложки (7 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) сухого базилика

3 столовые ложки (60 мл) свежего кориандра мелко нарезанного

3 чашки (750 мл) горячего толченого картофеля

1 чашка (250 мл) тертого сыра чеддер

1. Аккуратно вырежьте плодоножку каждого перца и ножом с тонким лезвием вычистите семечки. Отложите плодоножки в сторону. Тщательно промойте перцы, чтобы внутри не осталось семечек. Положите их в кипящую воду на 2-3 минуты, выньте и установите носиком вверх.

2. Растопите 4 столовых ложки (80 мл) растопленного сливочного масла в кастрюле на слабом огне и в течении нескольких секунд обжаривайте асофетиду. Добавьте укроп, сладкий перец, соль, базилик и свежий кориандр. Перемешайте и снимите с огня.

3. Перемешайте в чашке толченый картофель, три четверти тертого сыра и сливочное масло с зеленью, пока не получится однородная смесь.

4. Начините перцы получившейся картофельной смесью, заложив оставшимся сыром отверстия от плодоножки. Составьте в посуду для выпекания, нагрейте духовой шкаф до температуры 180 градусов и выпекайте 30-40 минут, пока перцы не станут мягкими и слегка подрумяненными.

Запеченные томаты фаршированные рисом и зеленым горошком

Выдержанный душистый рис басмати станет наилучшей основой для начинки фаршированных томатов. Убедитесь в том, что томаты крепкие и спелые.

Общее время на приготовление блюда: 25-35 минут

Время выпекания: 10-15 минут

Выход: на 6 персон

1 чашка (250 мл) басмати или любого другого белого длинно-зернистого риса

5 столовых ложек (100 мл) *ghni* или масла

6 розеток гвоздики

Одна палочка корицы 3,5 см

2 стручка кардамона молотого

1/3 чашки (85 мл) миндаля

2 чашки (500 мл) воды

1 чашка (250 мл) свежего зеленого горошка

1½ чайной ложки (7 мл) соли

6 крупных или 12 небольших спелых томатов

1½ чайной ложки (7 мл) тертого свежего имбиря

½ чайной ложки (2 мл) куркумы

Рисовая начинка:

1. Рис промойте и дайте стечь воде.

2. Нагрейте 4 столовые ложки (80 мл) *ghni* или масла в 2 литровой кастрюле на среднем огне. Когда *ghni* разогреется, добавьте гвоздику, палочку корицы, толченый кардамон и миндаль. Обжарьте помешивая 30 секунд, пока миндаль не станет золотистым. В другой кастрюле доведите до кипения воду.

3. Добавьте рис к специям и орехам и обжаривайте помешивая еще 2 минуты, пока рис не станет прозрачным.

4. Влейте в рис кипящую воду, добавьте горошек и 1 чайную ложку (5 мл) соли. Помешивайте, доведя огонь до максимума, а воду до кипения. Сразу после этого уменьшите пламя до минимума, накройте кастрюлю плотно прилегающей крышкой, не перемешивая на протяжении 15 или 20 минут, пока не испариться вся влага. Взбейте рис вилкой и, если хотите, удалите крупные специи.

Фаршировка томатов:

1. Нагрейте духовой шкаф до температуры 180 градусов.

2. Срежьте с каждого томата тонкий верхний слой и отложите в сторону. С помощью чайной ложечки выньте семена и мякоть, оставив лишь стенки, и также отложите их в сторону. Мелко нарежьте мякоть томата и продавите через сито. Соберите мякоть, а от семечек избавьтесь.

3. Нагрейте 1 столовую ложку (20 мл) *ghni* или масла в литровой кастрюле на среднем огне. Добавьте тертый имбирь и обжарьте до коричневого цвета. Добавьте мякоть томата, ½ чайной ложки (2 мл) соли, куркуму и тушите 5 минут, пока мякоть не загустеет.

4. Заправьте томаты рисовой начинкой, а также добавьте по 1 чайной ложке густого томатного соуса, залив отверстие. Накройте томаты срезанными верхушками.

5. Сложите томаты в термостойкую посуду и запекайте в духовке при температуре 180 градусов около 10 или 15 минут. Подавайте горячими.

Картофель «Гауранга»

В данном блюде тонкие ломтики картофеля приготовлены с зеленью, сливочным маслом, сметаной и запечены до золотистого цвета. Это необычайно полезное и вкусное блюдо.

Общее время на приготовление блюда: от 50 минут до 1 часа

Выход: от 4 до 6 персон

8 средних картофелин очищенных нарезанных кубиками (грань – 0,5 см)

1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла

¾ чайной ложки (3 мл) порошка асофетиды

½ чайной ложки (2 мл) тертого сухого розмарина

¼ чайной ложки (1 мл) молотого свежего черного перца

½ чайной ложки (2 мл) куркумы

3 чашки (750 мл) сметаны

1 столовая ложка (20 мл) растопленного сливочного масла

2 чайные ложки (10 мл) соли

½ чашки (125 мл) воды

1 чайная ложка (5 мл) сладкого красного перца

2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Вскипятите кусочки картофеля в слегка подсоленной воде в четырехлитровой кастрюле, пока они не сварятся, не потеряв при этом своей формы. Снимите с огня.

2. Нагрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне и добавьте асофетиду. Быстро обжарьте, добавьте розмарин, черный перец и тщательно перемешайте. Добавьте сметану, расплавленное масло, соль и воду. Взбейте массу до состояния соуса и снимите с огня.

3. Выложите картофель в глубокую огнеупорную посуду прослаивая сметаной, посыпьте

сладким перцем и установите в верхнюю часть духового шкафа, предварительно разогретого до температуры 200 градусов. Выпекайте 30 минут до появления золотистой корочки. Украсьте свежей петрушкой и подавайте горячим.

Тушеные овощи по-французски (*Рататоуиль*)

Это мой вариант приготовления популярного французского блюда, приготовленной из баклажанов, цуккини, красного и зеленого перцев, а также томатов. Это блюдо очень ценят в Провансале. Сначала баклажаны натирают солью, чтобы избавиться от их горьковатого привкуса. Подавайте Рататоуиль холодным с хрустящими нежными кунжутными рулетами, а если горячим, тогда с воздушным желтым рисом.

Время обработки баклажан: 30 минут

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: от 4 до 6 персон

2 среднего размера баклажана нарезанного кубиками (грань 2,5 см)

Соль

½ чашки (125 мл) оливкового масла

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 крупный сладкий красный перец и 1 сладкий зеленый перец очищенные и нарезанные на длинные ломтики (около 1,25 см)

4 среднего размера цуккини нарезанные ломтиками

¼ чайной ложки (1 мл) тертого свежего черного перца

4 среднего размера томата очищенные и нарезанные дольками

1 чайная ложка (5 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Чтобы избавить баклажаны от горьковатого привкуса положите в кухонный комбайн, посыпьте солью и на 30 минут включите режим перемешивания. Сполосните и просушите баклажаны.

2. Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Когда масло нагреется, добавьте асофетиду и обжаривайте несколько секунд. Добавьте баклажан и обжаривайте, часто помешивая, около 3 минут. Добавьте перцы, цуккини и черный перец, накройте крышкой и тушите еще 15 минут без воды, пока цуккини, перцы и баклажаны не будут готовы (если они прилипают, добавьте немного воды). Засыпьте томаты и варите, пока они не размякнут. Добавьте соль и петрушку и тщательно перемешайте. Подавайте в любом виде.

Тайское овощное карри

Это вкусная и необычная комбинация картофеля и тофу, сваренных в остром соусе из лимона, арахиса и кокоса. Подавайте с «Тайским рисом» в качестве легкого завтрака.

Общее время на приготовление блюда: 45 минут

Выход: на 4 персоны

2 розетки гвоздики

1 столовая ложка (20 мл) семян кориандра

1 чайная ложка (5 мл) семян тмина

5 сухих чили

3 зернышка черного перца

1 палочка корицы (около 2,5 см) измельченная

3 столовые ложки (60 мл) растительного масла

½ чайной ложки порошка асофетиды

- 2 небольших острых зеленых чили очищенных и нарезанных тонкими полосками
- 1 чайная ложка (5 мл) порошка LEMONGRASS
- ½ чайной ложки (2 мл) порошка *галагал* (лаосского)
- 2 чашки (500 мл) кокосового молока
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 столовая ложка (20 мл) концентрата тамаринда
- 2 столовые ложки (40 мл) теплой воды
- 400 гр. твердого тофу нарезанного кубиками (грань – 1,25 см)
- 4 столовые ложки (80 мл) обжаренного арахиса
- ½ столовой ложки (2 мл) семян кардамона
- 4 средних размеров картофелин нарезанных кубиками (грань 1.25)
- 2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара
- 3 столовые ложки (60 мл) соевого соуса
- 3 столовые ложки (60 мл) свежего лимонного сока

1. Обжарьте в небольшой сухой сковороде гвоздику, кориандр, тмин, чили, зерна перца и корицу на среднем огне, пока специи не дадут аромата (2-3 минуты). Снимите сковороду с огня и переложите специи в кофемолку. Измельчите до порошкообразного состояния и переложите в отдельную чашку.

2. Нагрейте растительное масло в шестилитровой кастрюле на среднем огне. Когда масло разогреется, добавьте асофетиду, зеленые чили, порошок LEMONGRASS, *галангал* (лаосский) порошок и перемолотые специи.. Быстро обжарьте, добавьте кокосового молока и соли, после чего продолжайте помешивать, пока смесь не нагреется. Снимите с огня.

3. Смешайте тамариндовый концентрат с теплой водой. Размешивайте до получения однородной жидкости. Смешайте кубики тофу с кокосовым молоком, арахисом, кардамоном, картофелем, коричневым сахаром, соевым и тамариндовым соусами и лимонным соком. Снова поставьте на очень слабый огонь и, не забывая помешивать, варите не накрывая крышкой 25-30 минут, пока соус не загустеет, а картофель не сварится. Подавайте горячим.

Тыква и картофель по-марварски

Это популярное овощное блюдо из Раджастана, Северная Индия, приготовить очень просто и легко, несмотря на то, что в нем воплощено великое множество разнообразных вкусовых оттенков, сообщенных блюду сладкими и острыми специями. Подавайте с острым «Раджастанской лепешкой с начинкой из дала со специями» или «Воздушными лепешками».

Общее время на приготовление блюда: 20-30 минут

Выход: от 6 до 8 персон

- 3 столовые ложки (60 мл) *гхи* или масла
- ½ чайной ложки (2 мл) семян горчицы
- 1 чайная ложка (5 мл) калинжи (по возможности)
- 1 палочка корицы (5 см)
- Семена из 2 стручков кардамона
- 2 розетки гвоздики
- 2 лавровых листа
- ½ чайной ложки (2 мл) семян шамбалы
- 2 столовые ложки (40 мл) йогурта
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра
- 1 чайная ложка (5 мл) молотого тмина
- 1 чайная ложка (5 мл) порошка чили
- ½ чайной ложки (2 мл) куркумы
- 450 гр. картофеля (около 4 чашек) очищенных и нарезанных кубиками (грань – 1,25 см)

450 гр. тыквы (около 4 чашек) очищенных и нарезанных кубиками (грань 1,25 см)
 2/3 чашки (165 мл) воды
 1 чайная ложка (5 мл) лимонного сока
 ½ чайной ложки (2 мл) сахара
 1½ чайной ложки (7 мл) соли

1. Нагрейте *ghni* или масло четырехлитровой кастрюле на среднем огне. Добавьте семена горчицы, семена калинжи, палочку корицы, семена кардамона, гвоздику и лавровый лист. Обжаривайте специи до появления характерного треска издаваемого семенами горчицы. Добавьте семена шамбалы и обжаривайте, пока они не потемнеют.

2. Добавьте йогурт, асофетиду, кориандр, тмин, чили, куркуму и обжаривайте около 1 минуты. Добавьте картофель, тыкву и воду. Накройте крышкой и варите на среднем огне около 15 минут, пока овощи не размякнут. Если овощи начали подгорать, добавьте немного горячей воды. Влейте лимонный сок, добавьте сахар и соль. К столу подавайте горячим.

Южно-индийская овощная смесь (*Авийял*)

Известное блюдо из Малабара, что на побережье Кералы, Южная Индия, называемое Авийял неизменно оказывается в перечне основных блюд любого праздника. При его приготовлении можно использовать практически любое сочетание овощей, единственное условие – приблизительно одинаковое время приготовления. В Керале используются свои овощи, однако я решил предложить воспользоваться комбинацией картофеля, сладкого картофеля, горошка, тыквы, бобов, моркови и цуккини. Вкус этого блюда традиционно дополняют кокос, йогурт и имбирь. Подавайте горячим с «Вареным рисом».

Общее время на приготовление блюда: 20-30 минут

Выход: от 6 до 8 персон

4 столовые ложки (80 мл) кокосового масла или *ghni*
 6-8 свежих (или сухих) листьев карри
 1 чашка (250 мл) сладкого картофеля нарезанного кубиками (грань 1,5 см)
 1 чашка (250 мл) зеленых бобов нарезанных на ломтики 1,5 см
 1 чашка (250 мл) тыквы нарезанной кубиками (грань – 1,5 см)
 1 чашка (250 мл) моркови нарезанной брусочками 3,75X1,25X1,25 см
 1 чашка (250 мл) цуккини нарезанные кубиками (грань – 1,5 см)
 ½ чашки (125 мл) зеленого горошка
 1 чашка (250 мл) картофеля нарезанного кубиками (грань – 1,5 см)
 2/3 чашка (165 мл) воды
 1 чайная ложка (5 мл) куркумы
 1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра
 3 острых зеленых чили мелко нарезанных
 ½ чашки (125 мл) простого йогурта
 2/3 чашки (165 мл) тертого свежего кокоса
 2 чайные ложки (10 мл) соли

1. Нагрейте масло или *ghni* в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Обжарьте листья карри, пока они не потемнеют. Засыпьте все овощи и обжаривайте из 2-3 минуты, добавьте воды, куркуму, кориандр и тщательно перемешайте. Доведите жидкость до кипения.

2. Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и помешивайте, продолжая варить еще 15 минут, пока овощи не дойдут.. Добавьте чили, йогурт, кокос и соль. Подавайте горячим.

Творог-болтуня

Это вегетарианский аналог «яичницы-болтуньи». Свежий творожной сыр (*панир*) взбивается со сметаной, посыпается черной солью (с характерным яичным привкусом), специями и свежей зеленью до получения поразительного результата. Подавайте на завтрак с «Воздушными лепешками» и «Томатным чатни».

Общее время на приготовление блюда: 40-50 минут

Выход: на 4-6 персон

6 литров жирного молока

7 столовых ложек лимонного сока

2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или сливочного масла

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

¼ чайной ложки (1 мл) куркумы

½ чайной ложки (2 мл) сладкого красного перца

1 чайная ложка (5 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) черного перца грубого помола

¾ чашки (185 мл) сливок или сметаны

2 столовые ложки (40 мл) листьев свежего кориандра нарезанных

1 чайная ложка (5 мл) индийской черной соли (*кала намак*)

1. Вскипятите молоко в большой восьмилитровой кастрюле, постоянно помешивая. Когда появится пена, добавьте лимонный сок и уменьшите огонь до минимума. Медленно помешивайте, пока хлопья творога не отделяться от желтоватой сыворотки. (Если через минуту этого не произошло, добавьте чуть больше лимонного сока).

2. Вылейте сыворотку вместе с творожными хлопьями в дуршлаг, выложенный марлей. Аккуратно соберите края марли, отожмите сыворотку и поместите творог под пресс на 10-15 минут.

3. Развяжите марлю и разломайте на 2,5 см кусочки.

4. Нагрейте *гхи* или масло в глубокой сковороде на среднем огне. Обжарьте асофетиду и куркуму в горячем *гхи*. Добавьте кусочки творожного сыра и аккуратно помешивайте, пока не разойдется желтая куркума. Увеличьте огонь, добавьте сладкий перец, соль и черный перец. Когда творожной сыр превратиться в желтую крошку, снимите с огня.

5. Добавьте сливки или сметану и черную соль, аккуратно размешайте.

Зеленые бобы

Это замечательный способ приготовить французские зеленые бобы. Подавайте в качестве вступительного или одного из множества различных обеденных блюд.

Общее время на приготовление блюда: 15 минут

Выход: на 4-5 персон

2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла

½ чайной ложки (2 мл) семян горчицы

Один кусочек (грань – 1,25 см) имбиря нарезанный тонкими полосками

450 гр. свежих зеленых бобов нарезанных полосками по 2,5 см

¼ чашки (60 мл) воды

½ чайной ложки (2 мл) молотого тмина

¼ чайной ложки (1 мл) куркумы

1 чайная ложка (5 мл) соли

2 столовые ложки (40 мл) свежих листьев кориандра мелко нарезанных

1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока

1. Обжарьте семена горчицы и имбирь в *гхи* или масле разогретом в трехлитровой кастрюле на среднем огне, пока не услышите характерные щелчки.

2. Добавьте бобы и обжаривайте их на среднем огне 5-7 минут. Добавьте воду, накройте плотно прилегающей крышкой и варите 5 минут. Снимите крышку и после того, как выкипит основная масса воды, добавьте остальные ингредиенты кроме лимонного сока. Варите, пока бобы не будут готовы. Добавьте лимонный сок и подавайте горячим.

Капуста, картофель и йогурт с анисом

В этом рецепте сочетание йогурта, лимонного сока и коричневого сахара превращается во вкусную сладко-кислую глазурь на овощах. Подавайте с горячим воздушным рисом и хрустящим хлебом, а также с супом или далом.

Время на сбор необходимых ингредиентов и приготовление блюд: 45 минут

Выход: на 4-6 персон

- 2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла
- 1 ½ чайной ложки (7 мл) семян тмина
- 1 ½ чайной ложки (7 мл) семян аниса
- 1 небольшая морковь нарезанная на тонкие кружочки
- 1 чайная ложка (5 мл) куркумы
- ½ чайной ложки (2 мл) острого красного перца
- 6 среднего размера картофелин очищенных и нарезанных кубиками (грань – 2,5 см)
- 1 чашка (250 мл) йогурта
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока
- 2 чайные ложки (10 мл) соли
- 1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара

1. Нагрейте *гхи* или масло в шестилитровой кастрюле на среднем огне. Обжарьте тмин и анис до золотисто-коричневого цвета. Добавьте морковь и обжаривайте помешивая 2 минуты. Накройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь и тушите, пока морковь не уменьшится в размерах.

2. Добавьте куркуму, перец и картофель. Тщательно перемешайте и снова накройте крышкой. Тушите регулярно помешивая, пока картофель не сварится. (Может понадобится добавить немного воды).

3. Снимите кастрюлю с огня и смешайте содержимое с йогуртом, лимонным соком, солью и коричневым сахаром. Тщательно перемешайте и подавайте горячим.

Овощи а-ля гратин (тертые)

Чрезвычайно необременительные в приготовлении, «Овощи а-ля гратин» всегда были популярным блюдом в зимнем меню ресторана «Гопал».

Приготовленных на пару овощи в соусе *морней*, украшенные сыром и запеченные в духовом шкафу до золотисто-коричневого цвета, станут прекрасным дополнением к легкому супу и хлебу, таким как «Овощной суп» и «Хлеб из отрубей».

Общее время на приготовление блюда: 40 минут

Выход: от 6 до 8 персон

8 чашек (2 литра) различных овощей нарезанных крупными кусочками попробуйте взять за основу следующие овощи:

- цветная капуста
- броколи
- морковь
- французские бобы
- зеленый горошек

ранний картофель
 спаржа
 кабачок
 тыква
 сладкий картофель
 2/3 чашки (165 мл) сливочного масла
 ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
 ¼ чайной ложки (1 мл) мускатного ореха
 2/3 чашки (165 мл) муки
 5 чашек (1,25 литра) теплого молока
 2 чайные ложки (10 мл) молотого белого перца
 250 гр. тертого сыра чеддер
 1 столовая ложка (20 мл) сливочного масла дополнительно
 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Овощи варите на пару почти до полной готовности.
2. Растворите сливочное масло в средних размеров кастрюле на среднем огне. Снимите с огня. Добавьте асофетиду и мускатный орех. С помощью деревянной ложки вотрите муку до образования однородной пасты. Медленно влейте молоко, при этом постоянно помешивая.
3. Верните кастрюлю на огонь и доведите соус до кипения, продолжая помешивать. Уменьшите огонь до минимума и продолжайте варить, постоянно помешивая около 1 минуты, пока соус на загустеет. Добавьте соль, перец и половину тертого сыра. Добавьте сваренные на пару овощи и тщательно перемешайте.
4. Переложите овощи на смазанное маслом блюдо и разложите сверху небольшие кусочки масла. Запекайте в предварительно нагретой духовке (205 градусов) около 25 минут, пока овощи не покроются золотисто-коричневой корочкой. Украсьте свежей петрушкой.

Деликатес из цветной капусты и картофеля (Гоби Алу Бхаджи)

Для достижения наилучшего результата при приготовлении этого северно-индийского блюда для жарки используйте *гхи*. Подавайте это роскошное блюдо по особым праздникам.

Общее время на приготовление блюда: 35 минут
 Выход: на 5-6 персон

2 крупного размера картофелины нарезанные кубиками (грань – 2,5 см)
Гхи или масло для обжаривания
 1 средних размеров кочан цветной капусты разобранный на соцветия
 ¼ чайной ложки (1 мл) черного перца грубого помола
 ½ чайной ложки (2 мл) молотого имбиря
 ½ чайной ложки (2 мл) куркумы
 ¼ чайной ложки (1 мл) острого красного перца
 1 чайная ложка (5 мл) соли
 1 чашка (250 мл) простого йогурта или сметаны комнатной температуры
 1 столовая ложка (20 мл) свежего кориандра или петрушки нарезанной

1. Ополосните картофель в холодной воде, после чего дайте высохнуть.
2. В глубокую сковороду положите столько *гхи*, чтобы оно покрыло весь картофель. Нагрейте *гхи* до температуры 190 градусов. Обжарьте до золотистого цвета (8-10 минут). Если масла немного, может понадобится готовить в два захода. Переложите картофель в чашку, сцедив масло обратно в сковороду. Подобным образом обжарьте цветную капусту, но не до полной готовности. Переложите в другую чашку.
3. После того, как все овощи обжарены в масле, переложите их в одну большую чашку, добавьте специи, соль и йогурт или сметану. Добавьте свежей зелени и немедленно подавайте к

столу. Или разогрейте остывшие овощи в теплом духовом шкафу и лишь после этого залейте йогуртом или сметаной.

Цуккини, зеленый перец и томаты

Это блюдо из сочных молодых цуккини, зеленого сладкого перца и томатов приготовить очень просто. Для легкого летнего обеда достаточно приготовить «Чапати», «Рис с зеленым горошком и миндалем» и свежий салат..

Общее время на приготовление блюда: 20-30 минут

Выход: на 4-6 персон

- 2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла
- 1 чайная ложка (5 мл) семян тмина
- 1½ чайной ложки (7 мл) свежих зеленых чили очищенных и мелко нарезанных
- ¼ чайной ложки (порошка асофетиды)
- 1 чайная ложка (5 мл) куркумы
- 2 небольших зеленых сладких перца нарезанных на квадратики (грань – 1,25 см)
- 6 среднего размера цуккини нарезанных кубиками по 1,25 см
- 1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра
- 6 среднего размера томатов очищенных и нарезанных дольками
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара
- 1 столовая ложка (20 мл) свежей петрушки или кориандра

1. Обжарьте тмин в *гхи* или масле в большой кастрюле или сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне, пока семена не потемнеют. Добавьте зеленые чили, асофетиду и куркуму. Через несколько секунд обжаривания специй добавьте сладкие перцы и обжаривайте помешивая еще 2-3 минуты.

2. Добавьте цуккини и молотый кориандр. Тушите еще 2 минуты. Добавьте томаты, тщательно перемешайте и уменьшите огонь до слабого, не забывая помешивать. Тушите, пока цуккини не станут полупрозрачными и мягкими, но не бесформенными. Добавьте соль, сахар и зелень. Тщательно перемешайте, снимите с огня и подавайте горячим.

Баклажан, картофель и творожной сыр

Наш духовный учитель Шрила Прабхупада обучал Дипака, моего старого друга и наставника в кулинарии, как готовить это овощное блюдо в 1972 году, дав ему необычное название – «Радость мясоеда». Это связано с тем, что *панир* нарезанный неровно, обжаренный в *гхи* до золотистого цвета, а затем замоченный в задобренной специями сыворотке, обретает «мясную» консистенцию и вид. Подавайте это роскошное и сочное овощное блюдо с простым вареным рисом, простым далом, салатом и хлебом.

Примечание: Не выливайте сыворотку, оставшуюся после приготовления *панира* .

Общее время на приготовление блюда: 1 час

Выход: на 4-5 персон

- Гхи* для жарки
- 2 крупного размера картофелины очищенные нарезанные кубиками (грань – 2,5 см)
- Творожной сыр домашнего приготовления (*панир*) и сыворотка оставшаяся от 8 чашек (2 литров) молока. *Па нир* нарезанный на кубики (грань 2,5 см)
- 1 столовая ложка (20 мл) *гхи*
- 2 столовые ложки (40 мл) семян тмина

- 1 столовая ложка (20 мл) молотых сухих красных перцев чили
- ½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
- ½ чайной ложки (2 мл) куркумы
- 2 чашки (500 мл) сыворотки
- ½ чайной ложки (2 мл) молотого кориандра
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли

1. Наполните *гхи* половину кастрюли или сковороды. Поставьте на средний огонь и позвольте достигнуть 190 градусов. Если вы используете большую кастрюлю или сковороду, вы можете жарить весь картофель одновременно, в противном случае обжарьте картофель в два захода до золотисто-коричневого цвета (8-10 минут). Выньте и дайте стечь маслу. Когда будет обжарен весь картофель, оставьте *гхи* немного остыть.

2. Добавьте кусочки баклажанов и обжаривайте их до золотисто-коричневого цвета. Выньте и дайте стечь маслу. Оставьте *гхи* немного остыть.

3. Повторите ту же операцию с *паниром*, после чего выключите огонь.

4. Нагрейте 1 столовую ложку (20 мл) *гхи* на среднем огне в трехлитровой кастрюле. Обжарьте семена тмина до золотисто-коричневого цвета. Добавьте чили, асофетиду и куркуму. Несколько секунд обжаривайте, после чего осторожно влейте сыворотку, соль и молотый кориандр. Увеличьте огонь, пока сыворотка не закипит.

5. Добавьте картофель, баклажан и обжаренный *панир*. Аккуратно перемешайте, чтобы не раздавить кубики баклажана. Доведите до кипения, после чего уменьшите огонь и варите 20 минут, пока картофель не станет блестящим и золотистым. Баклажаны должны быть мягкими, но не разваренными, а кубики *панира* – сочными. Подавайте горячим.

Тушеные овощи по-индонезийски (*Сайюр Асам*)

Индонезийские тушеные овощи (*сайюр*) напоминают нечто среднее между тушеными овощами и супом. Традиционно на стол они подаются с рисом и *самбалом* (приправой из чили). В его состав входит четыре сугубо индонезийских ингредиента, которые однако можно приобрести в азиатских бакалейных лавках: *лаос* (индонезийский имбирь), лаймовый лист, LEMONGRASS и кокосовое молоко (*сантан*). В рецепте также использован *бок чой* – китайский овощ.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время приготовления: 10 минут

Выход: на 4 персоны

- 2 небольших кусочка свежего *лаос* (индонезийского имбиря) или обычного свежего имбиря или 1 чайную ложку (5 мл) порошка *лаос*
- ½ чайной ложки (2 мл) молотого кориандра
- 1 свежий острый зеленый чили очищенный и измельченный
- 2 чашки (500 мл) китайского овощного отвара или воды
- 1 столовая ложка (20 мл) кукурузного масла
- ½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
- ½ чашки (125 мл) французских зеленых бобов нарезанных ломтиками 5 см
- 1 лаймовый лист или лавровый лист
- ½ чайной ложки (2 мл) хлопьев или порошка LEMONGRASS
- ½ чашки (125 мл) китайских листьев *бок чой* нарезанные тонкими
- 450 гр. цуккини нарезанные клиньями по 2,5 см
- 1 чашка (250 мл) кокосового молока (*сантан*)
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 чайная ложка (5 мл) сахара

1. Сложите *лаос* или имбирь, молотый кориандр и чили в кухонный комбайн. Добавьте

овощной отвар и измельчите.

2. Обжарьте асофетиду и зеленые бобы в масле на сковороде в течении 1 минуты. Добавьте отвар со специями, лаймовый или лавровый лист, LEMONGRASS и варите накрыв крышкой около 8-10 минут. Добавьте *бок чой*, цуккини и варите еще 3 минуты, не забыв накрывать крышкой, пока цуккини не будут готовы. Добавьте кокосового молока (*сантан*), соль, сахар и варите еще 1 минуту. Подавайте горячим.

Вегетарианский строганофф

Это восхитительное вкусовое сочетание овощей с зеленью и сметаной лишь подчеркивается добавлением *тофу*, предварительно замороженного и оттаявшего. После заморозки консистенция тофу сильно изменяется – оно становится более плотным и упругим, напоминая структуру мяса. Вы можете заморозить целый блок тофу или предварительно разрезать его на кубики. Если вы заморозите тофу и дадите растаять при комнатной температуре, оно будет напоминать Текстурированный Овощной Протеин (ТОП). Если вы быстро разморозите его в кипящей воде, он останется неизменным, но вы можете крутить тофу, как губку и делать все, что заблагорассудится. Для приготовления этого *строганоффа* понадобится размороженный в кипятке нарезанный кубиками тофу. Подавайте с макаронами или рисом для полноценного обеда.

Время заморозки тофу: 2 дня

Время оттаивания и маринования: 15 минут

Общее время на приготовление блюда: 40 минут

Выход: на 4 персоны (при подаче с лапшей или рисом)

450 гр. твердого тофу нарезанного кубиками (грань – 2,5 см) выложенный на тарелку и замороженный на 2 дня

2 столовые ложки (40 мл) растительного масла

½ чайной ложки черного перца

½ чайной ложки порошка асофетиды

2 столовые ложки (40 мл) японский *томари* или обычный соевый соус

¼ чашки (60 мл) белого виноградного сока

30 гр. сливочного масла

3 крупного размера цуккини нарезанные кубиками

1 средних размеров красный или зеленый сладкий перец измельченный

3 крупного размера томата очищенного и нарезанного

1 чайная ложка (5 мл) сухого укропа

1 столовая ложка (20 мл) паприки

1½ чайной ложки (7 мл) соли

1 чашка (250 мл) сметаны

1. Выньте тофу из холодильника, отделите кусочки от тарелки под струей горячей воды и положите в кипящую воду. Когда тофу размякнет и всплывут на поверхность, выньте их и промойте под струей холодной воды, после чего выжмите, зажав между ладонями.

2. Нагрейте масло в глубокой сковороде на среднем огне. Добавьте асофетиды и быстро обжарьте, затем добавьте половину черного перца и сухие кусочки тофу. Обжаривайте не более одной минуты, затем добавьте тамари или обычный соевый соус и виноградный сок. Доведите до кипения и варите еще 2 минуты. Снимите сковороду с огня и оставьте пропитываться на 15 минут.

3. В тяжелой четырехлитровой кастрюле растопите сливочное масло на среднем огне. Добавьте асофетиду, цуккини, сладкий перец и обжаривайте 2-3 минуты. Добавьте томаты, укроп, паприки, соль и перец, после чего тушите до готовности цуккини и сладкого перца по необходимости добавляя воду. Добавьте тофу вместе с маринадом и тушите еще 5 минут. Подавайте горячим с рисом или макаронами, не забыв добавить сметаны.

Спаржа в масле с лимонным соусом

Это типичное итальянское блюдо распространено в северной провинции Венето. Его прелесть заключается в простоте приготовления. Подавайте в качестве в начале угощения.

Общее время на приготовление блюда: 20 минут

Выход: на 4 персоны

2 пучка свежей спаржи (500 гр.)

Сок одного лимона

3 столовые ложки (60 мл) оливкового масла

½ чайной ложки (2 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца

¼ чайной ложки (1 мл) молотого мускатного ореха

2-4 столовые ложки (40-80 мл) тертого сыра пармезан

1. Промойте спаржу. Отрежьте грубую часть стебля рядом с корнем. Снимите шкурку с нижней части стебля, чтобы извлечь съедобную мякоть. Свяжите спаржу в пучок и поставьте в кастрюлю с водой в 5 см от дна. Накройте крышкой и варите на среднем огне 5-10 минут, пока сварятся стебли. В качестве альтернативы можете воспользоваться пароваркой.

2. Выложите спаржу на подогретый поднос. Смешайте лимонный сок, масло, соль, перец и мускатный орех. Полейте этим соусом спаржу и посыпьте сыром. Подавайте без промедления.

Кантонизийские жареные овощи с орехами кешью в черно-бобовом соусе

Это блюдо представляет собой уникальное сочетание вкусной овощей и орехов кешью. Все малознакомые ингредиенты можно приобрести в азиатской бакалейной лавке. Однако вегетарианцам следует быть внимательными при покупке соленого соуса из черных бобов, потому что не всегда на этикетке перечислены все использованные при изготовлении продукты. Лучше всего использовать домашний «Кантонезийский соус из черных бобов». Подавайте с «Вареным рисом» или в качестве одного из основных блюд за обеденным столом.

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: от 6 до 8 персон

½ чашки (125 мл) орехов кешью

Теплой воды для замачивания

Масло для жарки

450 гр. твердого тофу нарезанного кубиками (грань – 1,25 см)

2 небольшого размера баклажана нарезанные кубиками (грань – 2,5 см)

½ крупного размера моркови нарезанной тонкими ломтиками

2 среднего размера сладких зеленых перца и 1 среднего размера сладкий красный перец нарезанные пластинками по 1,5 см

2 среднего размера огурца очищенный нарезанный кубиками (грань – 1,5 см)

10 каштанов нарезанные наполовинки

2 столовые ложки (40 мл) китайского овощного отвара или воды

½ чайной ложки (2 мл) китайского кунжутного масла

1 чайная ложка (5 мл) густого соевого соуса

1 чайная ложка (5 мл) сахара

2 столовые ложки (40 мл) кантонизийского соуса из черных бобов

1 чайная ложка (5 мл) кукурузной муки разведенной в 2 чайных ложках (10 мл) холодной воды до состояния пасты

1. Замочите кешью в теплой воде на 10 минут. Слейте воду и высушите.
2. Нагрейте масло в сковороде до 185 градусов. Обжарьте кешью до золотисто-коричневого цвета. Переложите в другую посуду, дав стечь маслу. Обжарьте кубики тофу до золотисто-коричневого цвета. Переложите в другую посуду. Таким же образом обжарьте баклажаны.
3. В это же время доведите воду до кипения в небольшой кастрюле. Положите в воду морковь и варите до готовности. Снимите с огня и слейте воду, после этого промойте в холодной воде.
4. Нагрейте 1 столовую ложку (20 мл) масла в сковороде на сильном огне. Когда масло нагреется, добавьте нарезанные красный и зеленые перцы и обжаривайте до золотисто-коричневого цвета (около 1-2 минут).. Снимите и отставьте в сторону.
5. Нагрейте еще одну столовую ложку (20 мл) масла на сильном огне, добавьте огурцы, морковь, каштаны и обжаривайте около 1 минуты.. Добавьте перцы, тофу, баклажаны, воду или отвар, кунжутное масло, соевый соус, сахар и соус черных бобов. Добавьте кукурузную пасту, кешью и перемешивайте на огне еще 30 секунд. Подавайте горячим.

Шпинат со сливками и творожным сыром (*Палак Панир*)

Шпинат с творожным сыром и сливками является одним из самых популярных овощных блюд в Северной Индии. Однако в различных регионах встречается дюжина разновидностей способов приготовления этого блюда. Вот самый простой и быстрый способ приготовить его. Подавайте с «Желтым рисом» или горячими смазанными маслом чапати.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Выход: на 5-6 персон

- 1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
- 1 свежий острый зеленый чили очищенный и мелко нарезанный
- 1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра
- ½ чайной ложки (2 мл) сладкой паприки
- ½ чайной ложки (2 мл) молотого тмина
- ½ чайной ложки (2 мл) куркумы
- 1 столовая ложка (20 мл) *гхи* или масла
- 2 больших пучка шпината промытого и мелко нарезанного
- 4 столовые ложки (80 мл) сливок
- Свежий творожный сыр (*панир*) домашнего приготовления из 8 чашек (2 литров) молока, нарезанный кубиками (грань 1,25 см)
- ½ чайной ложки (2 мл) *гарам-масалы*
- 1 чайная ложка (5 мл) соли

1. Имбирь и чили положите в кухонный комбайн, залейте несколькими ложками холодной воды и измельчите. Добавьте кориандр, паприку, тмин и куркуму, пока не образуется однородная паста. Переложите пасту в чашку.

2. Нагрейте *гхи* в большой кастрюле на среднем огне, добавьте полученную пасту и измельченный шпинат. Тушите на сильном огне, пока шпинат несколько не уварится. Немного уменьшите огонь, продолжая часто помешивать, и тушите еще 15 минут, пока он не размякнет.

3. Залейте сливки, добавьте кубики *панира*, *гарам-масалу* и соль. Тушите еще 5 минут и подавайте к столу горячим.

Венгерский вегетарианский гхоулаш

Ниже приведен рецепт простого и вкусного блюда приготовленного из картофеля,

томатов и обжаренного творожного сыра, изрядно задобренного ароматной венгерской паприкой. Подавайте «Венгерский вегетарианский гхоулаш» со свежим «Хлебом из отрубей» для получения полноценного питательно блюда.

Общее время на приготовление блюда: 30-40 минут

Выход: на 6-8 персон

Гхи или масло для жарки

Творожный сыр (*панир*) домашнего приготовления из 12 чашек (3 литров) молока нарезанный кубиками (грань – 2,5 см)

3 или 4 сухих стручка красного чили

1 чайная ложка (5 мл) порошка асофетиды

5 среднего размера томатов очищенных и нарезанных

2 столовые ложки (40 мл) венгерской сладкой паприки

1½ чайной ложки (7 мл) соли

8 среднего размера картофелин нарезанных кубиками (грань 2,5 см)

4 чашки (1 литр) теплой воды

1. Обжарьте *панир* в масле или *гхи* на среднем огне, пока они не станут золотисто-коричневыми. Переложите в отдельную посуду.

2. Нагрейте 1 столовую ложку (20 мл) *гхи* или масла в шестилитровой кастрюле или глубокой сковороде. Когда нагреется, добавьте красный чили и сбрызните асофетидой. Обжарьте и добавьте томаты, паприку, соль, картофель и обжаренные кусочки сыра. Залейте теплой водой и увеличьте огонь до максимума. Когда вода закипит, уменьшите огонь и варите не накрывая крышкой 20 минут, пока картофель не будет готов. Подавайте горячим.

Итальянская закуска из баклажана и томатов

В итальянской кухне *антипасто* (закуска) может принимать самые разнообразные формы. В Средней Азии существует эквивалент итальянской *антипасто*, называемый *меzze*. Пикантный хлеб (*кростини*), овощные салаты, миниатюрные пиццы (*пиззетте*), а также бесчисленное множество легких овощных блюд, называемых овощные *а н типасто*. Ниже я привожу рецепт моего варианта «Антипасто ди Меланзане» из Неаполя. Подавайте его в качестве «предисловия» к основным блюдам.

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: 4-6 порций

2 средних размеров баклажана вымытого

1 чашка (250 мл) масла (не оливкового)

¼ чашки (60 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

3 спелых томата очищенных и нарезанных

1 столовая ложка (20 мл) томатной пасты

½ чашки (125 мл) воды

1 чайная ложка (5 мл) соли

½ чайной ложки (2 мл) молотого черного перца

1. Нарезьте баклажаны на круглые дольки по 0,5 см толщиной. Нарезьте каждую дольку на брусочки 0,5 см шириной и 6 см длинной.

2. Нагрейте масло в сковороде на среднем огне. Когда мало нагреется, добавьте брусочки баклажана. Аккуратно помешивайте баклажаны, пока они не размякнут. Переложите их с помощью шумовки в отдельную посуду.

3. В другой сковороде нагрейте оливковое масло на среднем огне, добавьте асофетиду,

томаты, томатную пасту и воду. Варите не накрывая крышкой 10 минут, пока соус не загустеет.

4. Добавьте соль и перец, тщательно перемешайте и аккуратно добавьте баклажан. Подавайте в любом виде.

Томаты, горошек и домашний творожный сыр (*Матар Панир*)

Это блюдо распространено в Пенджабе, Северная Индия, однако стало популярным далеко за пределами этой страны, воплотившись в сотнях вариаций на эту кулинарную тему. Однако в его состав входят одни и те же основные ингредиенты: горошек и *панир* тушеные в томатном соусе со специями. Это блюдо можно подавать в любое время в сочетании с любым другим кушаньем. Если вы решили поднести его в назначенное время на праздничный обед или ужин, некоторое время после приготовления его можно держать в теплом духовом шкафу, что, в действительности, лишь улучшит его аромат.

Общее время на приготовление блюда: 45 минут

Выход: на 5-6 персон

2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла

½ чайной ложки (2 мл) семян горчицы

5 чайных ложек (25 мл) семян тмина

3 чайные ложки (15 мл) тертого свежего имбиря

1 или 2 стручка острого зеленого чили мелко нарезанного

8 крупного размера спелых томатов очищенных и мелко нарезанных

1 столовая ложка (20 мл) молотого кориандра

1 чайная ложка (5 мл) куркумы

½ чайной ложки (2 мл) молотого фенхеля

½ чайной ложки (2 мл) *гарам-масалы*

1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара

3 столовые ложки (60 мл) свежего кориандра нарезанного

1 столовая ложка (20 мл) свежих побегов мяты нарезанных

Творожный сыр домашнего приготовления из 8 чашек (2 литров) молока нарезанный кубиками (грань – 1,5 см)

Гхи или масло для жарки

2 чашки (500 мл) свежего или консервированного горошка

2 чашки (500 мл) сыворотки или воды

2 столовые ложки (40 мл) томатной пасты

1½ чайной ложки (7 мл) соли

1. Нагрейте 2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла в пятилитровой кастрюле на среднем огне. Обжаривайте горчицу, пока не услышите характерные щелчки. Добавьте семена тмина и перемешивайте, пока они не потемнеют. Добавьте имбирь, зеленые чили и обжаривайте еще несколько секунд, затем добавьте нарезанные томаты, молотые специи, сахар и зелень. Неплотно накройте кастрюлю крышкой и варите около 15 минут, пока томаты не разойдутся и превратятся в соус.

2. Нагрейте *гхи* или масло в кастрюле или сковороде на среднем огне. Как только масло нагреется до температуры 185 градусов, начните обжаривать *панир*, регулярно перемешивая, пока он не станет золотисто-коричневым. Переложите *панир* в другую посуду.

3. Добавьте горошек и воду или сыворотку к получившейся смеси томатов и специй. Доведите до кипения, уменьшите пламя и варите 5 минут не закрывая кастрюлю крышкой. Добавьте томатную пасту и соль, тщательно перемешайте, добавьте кубики *панира* и варите еще 5 минут. В завершение заправьте оставшейся зеленью. Подавайте горячим.

Окра в томатном соусе

При надрезе окра дает клейкий сок и выделяет влагу, поэтому перед приготовлением высушите, а солите лишь после приготовления. Окра – это летний овощ. При покупке окры выбирайте плоды с плодоножкой. Если она легко отстает, значит плод свежий. Подавайте это блюдо, впервые появившееся в Тринидаде, в качестве вступительного блюда.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 20-30 минут

Выход: на 6 персон

500 гр. свежих плодов окры

3 столовые ложки (60 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1 небольшой зеленый перец очищенный и нарезанный маленькими кубиками

1 среднего размера острый зеленый чили очищенный и измельченный

3 среднего размера томата очищенные и нарезанные

½ чайной ложки (2 мл) коричневого сахара

1 чайная ложка (5 мл) соли

1. Помойте окру, высушите и надрежьте стебель. Нагрейте масло в тяжелой сковороде и обжаривайте, пока плод не станет коричневым (10 минут). Переложите окру с помощью шумовки в кастрюлю.

2. В оставшемся на сковороде масле обжарьте асофетиду, добавьте перец, чили и обжаривайте, регулярно помешивая, пока они не размякнут.

3. Добавьте томата, сахар и тушите 4-5 минут, пока томаты не превратятся в соус.

4. Вылейте томатную смесь на окру, перемешайте и варите под крышкой, пока окра не дойдет (около 5 минут). Посыпьте солью и подавайте горячим.

Салаты

Предлагаем вашему вниманию небезынтесную подборку вкусных и ярких салатов из разных стран мира.

Средиземноморский салат (*Салата*)

Греческий салат

Северо-индийский салат из капусты и арахисом (*Коби Пачади*)

Французский салат из овощей на пару

Северо-индийский картофельный салат

Нью-йоркский картофельный салат

Салат из сладкого перца, сыра и *феттуккине*

Ливанский салат (Таббоулех)

Гавайский салат из коричневого риса

Индонезийский салат Гадо-Гадо

Вальдорфский салат

Гуджаратский салат из зеленых бобов и кокоса

Салат из цветной капусты с зеленым майонезом

Бомбейский салат из цветной капусты

Сицилийский салат с фенхелем и *радикчио*

Салат из спаржи, зеленых бобов и брокколи

Салат из овощей с йогуртом (*Райта*)

Салат из авокадо и бобов

Итальянский рыночный салат

Салат из макарон

Средиземноморский салат (*Салата*)

Этот салат родом из Туниса приготовлен из салата, томатов, огурцов, редиса, зеленых перцев, петрушки, лимонного сока, масла и мяты. Чтобы устроить настоящий среднеазиатский пир, подавайте с *Салатой* «Среднеазиатской круглой лепешкой (*Пита*)», «Фалафелем», «Соусом Тахини» и Сирийским йогуртовым сыром (*Ла б неб*).

Общее время на приготовление блюда: 15 минут

Выход: на 6-8 персон

1 среднего размера салат нарезанный небольшими кусочками

3 небольшого размера крепких спелых томата нарезанные дольками

1 среднего размера огурец нарезанный круглыми ломтиками

6 небольших редиски нарезанных тонкими колечками

1 небольшого размера сладкий зеленый перец очищенный и нарезанный тонкими полосками

1 свежий острый зеленый чили очищенный и мелко нарезанный

2 или 3 внешних листа салата нарезанных на длинные тонкие п о лоски

½ чашки (125 гр) свежей петрушки нарезанной

4 столовых ложки (80 мл) оливкового масла

4 столовых ложки свежего лимонного сока

1 чайная ложка (5 мл) соли

½ чайной ложки (2 мл) молотого черного перца

1 чайная ложка (5 мл) сухих побегов мяты

1. В большой салатница тщательно перемешайте салат, томаты, огурец, редис, перец, зеленый чили, **поло с ки внешнего листа салата** и петрушку.

2. В небольшой чашке разотрите оливковое масло, лимонный сок, асофетиду, соль, перец и мяту.

3. Залейте приправу в салат незадолго до того, как подать на стол и аккуратно перемешайте.

Греческий салат

В греческом салате овощи не перемешиваются, но аккуратно составляются в своеобразную конструкцию, превращаясь в уникальный элемент украшения любого праздничного стола. При

приготовлении этого восхитительного салата используется сыр *фета* и греческие черные маслины, которые можно купить в азиатских бакалейных лавках. Его не раскладывают по тарелкам, но, на греческий манер, выставляют на одном большом блюде, чтобы гости постепенно разбирали его по кирпичику.

Общее время на приготовление блюда: 20 минут

Выход: на 6-8 персон

1 среднего размера салат
2/3 чашки (165 мл) оливкового масла
½ чашки (125 мл) свежего лимонного сока
1 чайная ложка (5 мл) соли
½ чайной ложки соли (2 мл) молотого черного перца
500 гр. сыра фета нарезанного кубиками (грань – 1,25 см)
1 столовая ложка (20 мл) сухого орегано
1 средних размеров огурец нарезанный колечками 0,5 см толщиной
500 гр. томатов мелкого сорта
250 гр. греческих черных маслин (попробуйте сорт «Каламата»)
1 небольшого размера сладкий зеленый перец очищенный и нарезанный колечками 0,5 см толщиной

1. Выложите большой поднос внешними листьями салата. Мелко нашинкуйте оставшиеся листья и замаринуйте их в четверти отведенного по рецепту оливкового масла, половине лимонного сока, половине соли и половине черного перца.

2. Залейте еще четверть оливкового масла и половину орегано на сыр фета.

3. Посолите и поперчите колечки огурца. Выложите их вторым слоем на подносе.

4. Аккуратно разложите по внешнему периметру круга на колечках огурца томаты.

5. Выложите сыр фета во внутреннем круге образованном томатами. А в самый центр насыпьте черных маслин.

6. Украсьте салат кусочками сладкого перца, после чего залейте оставшимся лимонным соком и оливковым маслом. Не забудьте посыпать черным перцем, солью и орегано.

Северо-индийский салат из капусты с арахисом (*Коби Пачади*)

Пачади – это простой салат из мелко нарезанных овощей, заправленный лимонным соком, маслом, орехами и мякотью кокоса. Этот привлекательный салат является обычным салатом из нашинкованной капусты на индийский манер, появившись в Махараштре, на западном побережье Индийского Океана. Его можно приготовить заранее, потому что со временем его вкус только улучшается, благодаря постепенно пропитке маринадом.

Общее время на приготовление блюда: 10 минут

Выход: на 6-8 персон

½ средних размеров капусты (только внутренняя часть) мелко нашинкованной
4 средних размеров томата мелко нарезанных
½ чашки (125 мл) молотого обжаренного арахиса
2/3 чашки (165 мл) тертого свежего кокоса
1 чайная ложка (5 мл) соли
1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара
6 чайных ложек (30 мл) свежего лимонного сока
2 столовые ложки (40 мл) свежего кукурузного масла
½ чайной ложки (2 мл) зерен горчицы
½ чайной ложки (2 мл) семян тмина
¼ чайной ложки (1 мл) куркумы

- ½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
- 1 столовая ложка (20 мл) острого зеленого перца очищенного и мелко нарезанного
- 4 столовые ложки (80 мл) свежих листьев кориандра крупно нарезанных

1. Сложите капусту, томаты, порошок арахиса, кокос, соль, сахар и лимонный сок в большую салатницу. Тщательно перемешайте и на время отставьте в сторону.

2. Обжарьте семена горчицы в масле на среднем огне до появления характерного треска. Добавьте семена тмина, куркуму, асофетиду и зеленый чили. Обжаривайте, пока тмин не потемнеет. Снимите с огня.

3. Добавьте специи к капусте и тщательно перемешайте. Украсьте зеленью. Охладите и подавайте на стол.

Французский салат из овощей на пару

Этот салат с супом и хрустящим хлебом станет основой замечательного обеда летним солнечным днем.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Время охлаждения: 2 часа

Выход: на 6-8 персон

- 2 крупного размера картофелины очищенные и нарезанные кубиками (грань – 1,25 см)
- 3 крупных моркови очищенные и нарезанные кубиками (грань – 1,25 см)
- 2 чашки (500 мл) свежих французских зеленых бобов нарезанных ломтиками по 2 см
- 2 чашки (500 мл) свежего горошка
- ½ небольшого вилка цветной капусты разобранного на маленькие соцветия
- 1 крупного размера огурец очищенный и нарезанный дольками
- ½ чайной ложки (2 мл) соли
- 1¼ чашки (310 мл) французской приправы к салатам
- 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Варите картофель, морковь, бобы и горошек в кипящей подсоленной воде около 6-7 минут, пока они не станут чуть мягче. Снимите овощи и дайте им высохнуть. Воду не выливайте. Варите в этой же воде цветную капусту, пока она не сварится. Воду слейте.

2. Овощи остудите. Смешайте их в салатнице с огурцом и солью, добавив французской приправы к салатам. Охлаждайте около 2 часов. Снова тщательно перемешайте и подавайте, не забыв украсить зеленью петрушки.

Северо-индийский картофельный салат

Вот вам еще один пример великолепного разнообразия картофельных салатов. В этом рецепте используется йогурт и сметана в сочетании с ароматом лимона, горчицы и мяты, а также намеком на чили.

Подготовительная стадия: несколько минут

Время приготовления: 15 минут

Время охлаждения: ½ часа

Выход: на 6 персон

- 8 среднего размера картофелин неочищенных
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 2 столовые ложки (40 мл) йогурта

3 столовые ложки (60 мл) сметаны
½ чайной ложки (2 мл) зеленых чили очищенных и нарезанных
1 столовая ложка (20 мл) растительного масла
1 чайная ложка (5 мл) семян горчицы
1 столовая ложка (20 мл) свежих побегов мяты нарезанных
Листья салата для украшения блюда

1. Варите картофель в мундире в слегка подсоленной воде, пока не станут мягкими. Очистите и нарежьте кубиками (грань 2,5 см).

2. Пока картофель все еще теплый, выложите его в чашку и добавьте лимонный сок, соль, йогурт, сметану и чили.

3. Обжарьте семена горчицы в масле в небольшой сковороде на среднем огне, пока не услышите характерный треск. Перемешайте масло и семена горчицы с салатом, добавьте три четверти отведенных по рецепту побегов мяты. Оставьте салат остывать на ½ часа. Подавайте в оформлении листьев салата, украшенным оставшимися побегами мяты.

Нью-йоркский картофельный салат

Если варить картофель в сыворотке разведенной в одинаковых пропорциях с водой, он сохранит свою форму. Вкус этого роскошного картофельного салата получается идеальным, если приготовить его из теплого картофеля.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время приготовления: 15 минут

Время охлаждения: 1 час

Выход: на 4-6 персон

Картофель:

1 кг очищенного нарезанного ломтиками картофеля приготовленного в сыворотке и воде

2/3 чашки (165 мл) белого виноградного сока

½ чайной ложки (2 мл) сладкой паприки

Горчичная приправа:

4 столовые ложки (80 мл) лимонного сока

2 чайной ложки (10 мл) порошка горчицы на 10 минут разведенного в 1 столовой ложке (20 мл) теплой воды

¼ чайной ложки (1 мл) соли

½ чашки (125 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) черного перца

1 чашка (250 мл) свежей петрушки нарезанной

Майонез:

¾ чашки (185 мл) концентрированного молока

½ чайной ложки (2 мл) соли

¾ чайной ложки (3 мл) порошка асофетиды

¾ чашки (185 мл) растительного масла

2 столовые ложки (40 мл) свежего лимонного сока

1½ чайной ложки (7 мл) сухого укропа

2 столовые ложки (40 мл) сметаны

1. Маринуйте теплый картофель в виноградном соке.

2. Смешайте ингредиенты упомянутые в рецепте для приготовления горчицы.

3. Смешайте все упомянутые в рецепте ингредиенты для приготовления майонеза.

4. Залейте горчицу и майонез в картофель и аккуратно перемешайте. Посыпьте сверху на

салат паприку и охладите перед подачей на стол.

Салат из сладкого перца, сыра и *феттуккине*

Макаронны *феттуккине* с их замысловатым видом являются основой этого салата. В сочетании с сыром и обжаренным перцем он станет великолепным дополнением к любому острому блюду.

Общее время на приготовление блюда: 25 минут

Время охлаждения: не менее 1 часа

Выход: на 4 персоны

250 гр макарон *феттуккине*

2 крупного размера сладких красных перца очищенных от семечек

125 гр. твердого сыра нарезанного не маленькие кубики

6-8 грецких орехов очищенных

Приправа: 4 столовых ложки (80 мл) оливкового масла

1 столовая ложка (20 мл) масла грецкого ореха (по возможности)

1 столовая ложка (20 мл) лимонного сока

1 чайная ложка (5 мл) горчичного порошка

1 чайная ложка (5 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) протертого черного перца

1. Варите *феттуккине* в слегка подсоленной воде около 8-10 минут, пока они не будут почти готовы, оставаясь едва твердыми (*ала денте*). Слейте воду.

2. Обжарьте сладкий перец в гриле при высокой температуре, пока кожица не потемнеет и покроется пузырями. Остудив перец, счистите кожицу и нарежьте длинными тонкими полосками.

3. Смешайте полоски перца с сыром и грецкими орехами в салатнице. Смешайте с приправой и макаронами. Тщательно перемешайте. Около 1 часа охлаждайте салат прежде чем подавать на стол.

Ливанский салат (*Таббоулах*)

Этот салат наверное самый популярный из всех среднеазиатских *меззе*. **Булгурная** пшеница не только вкусна и питательна, но и очень полезна. Она богата протеинами, кальцием, фосфором, железом, калием и витаминами В1 и В2. Салат из этой пшеницы приготовить очень просто при этом он обладает букетом ароматов лимона, мяты и петрушки. Традиционно среднеазиатские повара иногда используют некоторые дополнительные ингредиенты, например кислую приправу изготовленную из растения *сумак* произрастающего в этом регионе, который придает салату особый лимонный привкус. Включил его в рецепт, однако в качестве необязательного ингредиента. Его можно купить в любой азиатской бакалейной лавке, также как **булгурная** пшеница, которую иногда называют *боургул* или колотая пшеница. *Таббоулах* традиционно подают в обрамлении свежих листьев салата. Добавьте немного лимонного сока, чтобы наверняка придать блюду незабываемый аромат.

Время замачивания пшеницы: 1½ часа

Подготовительная стадия: 10 минут

Выход: на 6 персон

250 гр. булгурной пшеницы

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

Не менее ½ чашки (125 мл) свежего лимонного сока

- ½ чашки оливкового масла
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- ¼ чайной ложки (1 мл) черного перца грубого помола
- 3 чашки (750 мл) свежей петрушки мелко нарезанной
- 3 столовые ложки (60 мл) свежей мяты
- 2 чайные ложки (10 мл) *сумака* (по возможности)
- 1 чашка (250 мл) огурцов очищенных и нарезанных кубиками (грань – 1 см)
- 2 среднего размера томата нарезанного
- Листья салата для украшения

1. Замочите пшеницу на 1½ часа в теплой воде. Слейте воду и дайте высохнуть, разложив на чистой ткани.

2. Положите пшеницу, асофетиду, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец, петрушку, мяту и *сумака* в большую салатницу и перемешайте. Добавьте огурцы и томаты и еще раз тщательно перемешайте. Охладите и подавайте в обрамлении листьев салата.

Гавайский салат из коричневого риса

В этом салате длинно-зернистый коричневый рис перемешан со свежими овощами и ананасом, итальянской приправой из зелени и подается на ложе их листьев салата.

Подготовительная стадия: 10 минут

Выход: на 8-10 персон

6 чашек (1,5 литра) длинно-зернистого коричневого риса приготовленного и охлажденного

- 1 небольшого размера огурец очищенный и нарезанный кубиками
- 4 редиса нарезанного тонкими ломтиками
- 3 кусочка свежего ананаса нарезанного кубиками
- 2 спелых томата нарезанных кубиками
- ½ небольшого размера сладкого красного перца нарезанного кубиками
- ½ небольшого размера сладкого зеленого перца нарезанного кубиками
- ¼ чашки (60 мл) зеленого горошка
- ¼ чашки (60 мл) зерен кукурузы
- ½ стебля сельдерея мелко нарезанного

2 внешних листа салата

- 1 чайная ложка (5 мл) оливкового масла
- 2 свежих острых зеленых чили очищенных и нарезанных на тонкие полоски
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- ½ чашки (125 мл) свежей петрушки мелко нарезанной
- 1 чашка (250 мл) итальянской приправы к салатам
- Листья салата для украшения

1. Смешайте все ингредиенты (кроме приправы) с 1 чайной ложкой (5 мл) оливкового масла и асофетидой в большой салатнице.

2. Обжарьте асофетиду в оливковом масле в небольшой сковороде. Перелейте обжаренную асофетиду в салатницу с рисом и овощами. Тщательно перемешайте.

3. Перемешайте салат с приправой. Подавайте в обрамлении листьев салата.

Индонезийский салат Гадо Гадо

Этот экзотический салат Гадо Гадо популярен по всей Индонезии. Его можно подавать в качестве второго блюда для четырех человек или основного блюда для двух человек. Купите *бок чой*, кокосовое молоко (*сантан*) и *тофу* (соевый творог) в любой китайской или

азиатской бакалейной лавке. Этот салат подают приправой приготовленной из арахиса.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время приготовления: 25 минут

Выход: на 2-4 персоны

250 гр. листьев китайского *бок чой* нарезанных на кусочки

Воду для варки

125 гр. побегов *мунг-дала*

2 или 3 молодых картофелины

1 чашка (250 мл) французских бобов нарезанных на пластинки 3,75 см

Масло для жарки

450 гр. твердого *тофу* нарезанного кубиками (грань – 1,5 см)

$\frac{3}{4}$ чашки (185 мл) арахиса

4 бразильских ореха

1 чайная ложка (5 мл) порошка чили или чуть больше для более острого соуса

$\frac{1}{2}$ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 чайная ложка (5 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара

$\frac{1}{2}$ чашка (125 мл) кокосового молока (*сантан*)

$\frac{1}{2}$ средних размеров огурца очищенного и нарезанного продольными брусочками

1 небольшого размера кресс водяной очищенный

1 столовая ложка (20 мл) свежего лаймового или лимонного сока

1 чашка (250 мл) холодной воды

1. Варите листья *бок чой* в кипящей воде около 1 минуты. Сполосните в холодной воде и тщательно высушите.

2. Вымойте и варите побеги бобов подобным образом около 30 секунд. Сполосните и тщательно высушите.

3. Сварите картофель в мундире в слегка подсоленной воде, пока не станут мягкими, затем очистите и нарежьте кубиками.

4. Варите бобы в слегка подсоленной воде не более 5 минут, после чего высушите и остудите.

5. Установите сковороду с маслом на средний огонь. Разогрев до температуры 185 градусов, обжарьте кубики тофу до золотистого цвета. Выньте с помощью шумовки.

6. Немного остудите масло до 180 градусов и обжарьте арахис до золотистого цвета (2-3 минуты). Выньте с помощью шумовки.

7. Подобным образом обжарьте бразильские орехи (около 3 минут).

8. В кухонном комбайне измельчите порошок чили, асофетиду, обжаренные орехи, соль и сахар до получения однородного порошка. Добавьте 1 чашку (250 мл) холодной воды, чтобы получить пасту.

9. Переложите получившуюся пасту на сковороду, доведите до кипения и варите 5 минут. Добавьте кокосовое молоко (*сантан*), после чего снимите с огня.

10. Разложите листья *бок чой*, побеги бобов, картофель, бобы, тофу, огурец и кресс водяной по отдельным чашечкам. Доведите приправу до кипения и залейте салат. Подавайте незамедлительно. Приправу можно подать отдельно.

Вальдорфский салат

Это известное настоящим гурманам блюдо является великолепным дополнением к тяжелому блюду. Кислые твердые зеленые яблоки будут предпочтительнее остальных сортов, придав этому сладкому фруктовому блюду кисловатый привкус.

Подготовительная стадия: 10 минут

Выход: на 6-8 персон

3 зеленых яблока очищенных нарезанных кубиками (грань – 1,25 см)
1 чашка (250 мл) нарезанного кубиками сельдерея
1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока
¼ чашки (60 мл) «Майонеза без яиц II»
½ чашки (250 мл) жирной сметаны
½ чайной ложки (2 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
½ чашки (125 мл) ядер грецкого ореха

Смешайте яблоки с сельдереем в чашке. Добавьте лимонный соус, майонез, сметану, соль, перец и грецкие орехи. Подавайте к столу охлажденным.

Гуджаратский салат из зеленых бобов и кокос

Благодаря добавлению кокоса и молотого арахиса, французские бобы превращаются в этот замечательный салат.

Общее время на приготовление блюда: 20 минут

Выход: на 4 персоны

375 гр. французских бобов нарезанный дольками по 7,5 см
2 столовые ложки (40 мл) растительного масла
½ чайной ложки (2 мл) семян горчицы
¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
1 чайная ложка (5 мл) свежего острого зеленого чили очищенного и мелко нарезанного
½ чайной ложки (2 мл) соли
½ чайной ложки (2 мл) сахара
¼ чашки (60 мл) обжаренного молотого арахиса
½ чашки (125 мл) тертого свежего кокоса

1. Варите бобы в слегка подсоленной воде до полной готовности, но не разваривайте их. Слейте воду, промойте в холодной воде и оставьте остывать в отдельной посуде.

2. Обжаривайте горчичные семена в горячем масле в сковороде на среднем огне, пока семена не начнут издавать характерный треск. Добавьте асофетиду и быстро обжарьте. Добавьте специи к бобам.

3. Тщательно перемешайте чили, соль, сахар, молотый арахис и тертый кокос с бобами. Подавайте на стол.

Салат из цветной капусты на пару с зеленым майонезом

Этот яркий и ароматный салат станет великолепным освежающим блюдом в жаркий летний день. При покупке выбирайте цветную капусту с плотными, твердыми соцветиями.

Общее время на приготовление блюда: 15 минут

Выход: на 4-6 персон

1 крупного размера кочан цветной капусты разобранный на крупные соцветия
1 пучок кресса водянного
2 листа шпината
¼ чашки (60 мл) свежего эстрагона, кервеля или петрушки нарезанного
1 чайная ложка (5 мл) лимонного сока
1 чашка (250 мл) «Майонеза без яиц II»

1. Варите цветную капусту в слегка подсоленной воде в кастрюле на среднем огне, затем снимите с огня. Соцветия должны свариться, но не потерять формы. Промойте в холодной воде.

2. Около 2 минут варите в кипящей воде кресс водяной и шпинат. Выньте и промойте в воде. Измельчите шпинат, кресс водяной и нарезанные травы в кухонном комбайне. Добавьте лимонный сок и майонез. Разложите кусочки цветной капусты, залейте зеленым майонезом и подавайте на стол.

Бомбейский салат из цветной капусты

Этот вид салата называется *кошимбир*. Он особенно популярен на западном побережье. Цветная капуста вариться не до полной готовности, поэтому остается слегка хрустящей. Подавайте этот салат с чашкой простого йогурта и индийским хлебом, например *чапати*, *пури* или *парархта*.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 5 минут

Выход: на 4-6 персон

½ средних размеров цветная капуста разобранная на небольшие соцветия

¼ чашки (60 мл) обжаренного молотого арахиса

1/3 чашки (85 мл) тертого свежего кокоса

1 столовая ложка (20 мл) свежего зеленого чили очищенного и мелко нарезанного

½ чайной ложки (2 мл) соли

½ чайной ложки (2 мл) коричневого сахара

2 чайные ложки (10 мл) свежего лимонного сока

2 столовые ложки (40 мл) свежего кориандра нарезанного

1. Цветную капусту варите в кипящей воде около 1 минуты.

2. Сполосните цветную капусту под струей холодной воды, пока она не остынет до комнатной температуры. Просушите и переложите в салатницу. Добавьте молотый арахис, кокос, чили, соль, сахар и лимонный сок. Тщательно перемешайте. Украсьте свежим кориандром и подавайте к столу.

Сицилийский салат с фенхелем и *радиччио*

Радиччио – это разновидность салата с красными и бардовыми листьями, нежным горьковатым привкусом, хотя, если быть более точным, это растение есть ничто иное, как итальянский цикорий, который иногда называют кукурузный салат. «*Инсалата ди радиччио е феноччио*» можно изготовить буквально за несколько минут.

Подготовительная стадия: 10 минут

Выход: на 4-6 персон

Салат:

3 небольшого размера салата *радиччио* (около) 350 гр.

3 головки фенхеля

60 гр. черных маслин без косточек

Приправа:

¼ чашки (60 мл) оливкового масла

3 столовые ложки (60 мл) свежего лимонного сока

6 черных маслин без косточек

Щепотка черного перца

1 чайная ложка (5 мл) сахара

1. Разберите и промойте листья салата.
2. Удалите верхушки с головок фенхеля и разрежьте их на половинки. Нарезьте фенхель полосками по 1,25 см. Красиво разложите салат, фенхель и маслины на блюде.
3. Чтобы приготовить приправу: измельчите маслины с лимонным соком и маслом в кухонном комбайне. Добавьте соль, перец и сахар. Залейте приправой салат и подавайте на стол.

Салат из спаржи, зеленых бобов и брокколи

Этот салат из вареных зеленых овощей можно приготовить заранее, до трапезы. Лучше всего он «прозвучит» в сочетании с хлебом, супом и основным острым блюдом, таким как «Вегетарианская лазанья» или «Спагетти а-ля Неополетана». Для получения сногшибательного результата выбирайте для этого салата свежие бобы, темное брокколи и тонкую свежую спаржу.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 5 минут

Выход: на 6 персон

250 гр. брокколи разобранной на соцветия
250 гр. зеленых бобов нарезанный на дольки по 3 см
250 гр. спаржи нарезанной на кусочки по 3 см
Вода для варки

Приправа:

2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла
¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
2 столовые ложки (40 мл) свежего лимонного сока
¼ чайной ложки (1 мл) порошка горчицы
1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
1 чайная ложка (5 мл) соевого соуса

1. Вскипятите воду в большой кастрюле.
2. Положите в воду брокколи, зеленые бобы, спаржу и варите 3 минуты, пока овощи не будут готовы, на что укажет ярко-зеленый цвет. Слейте воду и остудите под холодной водой. Дайте овощам высохнуть, выложите в салатницу и охладите. Залейте приправой непосредственно перед подачей на стол.

Салат из овощей с йогуртом (*Райта*)

Райта представляет собой овощной салат, при приготовлении которого использованы один или два вида овоща, плавающего в слегка приправленном специями йогурте. Райту приготовить очень просто, но ее освежающий эффект замечательным образом подчеркнут вкус основного блюда. Подавайте этот салат с основным блюдом, в котором либо нет, либо немного йогурта.

Подготовительная стадия: 10 минут

Выход: на 5-6 персон

2 чашки (500 мл) йогурта
1/3 чашки (85 мл) томатов нарезанных кубиками (грань – 1 см)
1/3 чашки (85 мл) горошка

- 1/3 чашки (85 мл) редиса нарезанного кубиками
- 1/3 чашки (85 мл) сладкого красного перца нарезанного дольками
- 1/3 чашки (85 мл) огурца нарезанного кубиками
- 1/3 чашки (85 мл) сельдерея нарезанного кубиками
- 1 столовая ложка (20 мл) семян тмина
- 1 чайная ложка (5 мл) семян фенхеля
- ½ чайной ложки (2 мл) соли
- ¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
- 2 столовые ложки (40 мл) свежего кориандра или петрушки нарезанной

1. Смешайте йогурт с остальными овощами.

2. Обжарьте на сухой сковороде тмин и фенхель в небольшой сковороде на слабом огне, пока они не потемнеют. Пересыпьте специи в кофемолку и перемелите в порошок. Добавьте их в салат и смешайте с перцем, солью и зеленью. Охладите. Подавайте в небольших сосудах – порция по ½ чашки (125 мл).

Салат из авокадо и бобов

Авокадо отлично сочетается с сыром и бобами. Сдобренное приправой, в обрамлении листьев салата, это вкусное блюдо вполне может считаться основным в обеденном меню.

Подготовительная стадия: 10 минут

Выход: на 8 персон

- 2 крупных размеров авокадо очищенных и нарезанных кубиками (грань – 1,5 см)
- 1 чашка (250 мл) вареных и охлажденных зеленых бобов нарезанных дольками по 2,5 см
- 1 чашка (250 мл) вареной и охлажденной фасоли
- 1 чашка (250 мл) вареного и охлажденного турецкого горошка
- 1 чашка (250 мл) сыра чеддер нарезанного кубиками
- ½ чашки (125 мл) сладкого зеленого перца нарезанного
- ¼ чашки (60 мл) *пимиенто* (молодой перец маринованный в масле или рассоле)
- 2/3 чашки (165 мл) оливкового масла
- 2/3 чашки (165 мл) свежего лимонного сока
- 3 столовые ложки (60 мл) меда
- 2 чайные ложки (10 мл) свежей петрушки нарезанной
- 2 чайные ложки (10 мл) листьев свежего кориандра нарезанного
- ½ чайной ложки (2 мл) черного перца
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 крупный кочан салата (сорта Кос, Мигнонетте или Айсберг)

1. Смешайте авокадо, бобы, горошек, сыр, зеленый перец и *пимиенто* в чашке.

2. Смешайте оливковое масло, лимонный сок, мед, половину петрушки, кориандр, черный перец и соль.

3. Аккуратно влейте приправу в смесь авокадо с бобами. Подавайте в индивидуальной посуде, выложив на листья салата и украсив нарезанной петрушкой.

Итальянский рыночный салат

Это восхитительное сочетание свежих зеленых и сваренных на пару овощей с сыром, залитое маринадом из лимона и масла, следует подавать с хрустящими хлебными булочками.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время приготовления: 5 минут

Выход: на 6 персон

- 1 среднего размера цуккини нарезанный длинными клиньями
- 2 средних размеров моркови нарезанной длинными клиньями
- 2 стебля сельдерея нарезанные полосками по 2,5 см
- 125 гр. горошка
- 1 банку маринованных артишоков (400 гр.) нарезанного на четвертинки
- 1 чашка (250 мл) твердого сыра нарезанного кубиками
- 3 редиса нарезанные колечками
- 2 или 3 больших листа салата нарезанного на тонкие полоски
- 2 среднего размера зеленые чили очищенные и нарезанные тонкими полосками
- 125 гр. томатов мелкого сорта
- 2/3 чашки (185 мл) оливкового масла
- ½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
- ½ чашки (125 мл) свежего лимонного сока
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего базилика нарезанного
- 1 чайная ложка (5 мл) порошка горчицы разведенной в 2 чайных ложках (10 мл) холодной

воды

- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- ½ чайной ложки (2 мл) молотого черного перца
- Листья салата для украшения
- Свежие листья базилика для украшения
- 125 гр. черных маслин без для украшения

1. Положите цуккини, морковь и сельдерей в слегка подсоленную кипящую воду в большой кастрюле, пока овощи не размякнут (около 2 минут). Перед тем, как слить воду, добавьте несколько горошин. Снимите кастрюлю с огня и оставьте на одну минуту. Слейте воду, сполосните овощи в холодной воде и дайте высохнуть и остыть.

2. Смешайте артишоки, сыр, редис, нашинкованный салат, чили, томаты и сваренные на пару овощи в большой салатнице.

3. Смешайте базилик, порошок горчицы, соль, перец, лимонный сок и оливковое масло в отдельной посуде.

4. Смешайте овощи с приправой. Накройте крышкой и оставьте мариноваться по меньшей мере на 1 час.

5. Подавайте на индивидуальной посуде, выложив листом салата, листьями базилика и черными маслинами.

Салат из макарон

Этот непростой салат обладает отчетливым ароматом, характерным для блюд среднеазиатской кухни. Комбинация приправы из лимона, масла и *тахини* придает ему уникальный вкус, сочетающий в себе всю гамму оттенков вкуса брокколи, цветной капусты, листьев салата и полосок сладкого красного перца. Подавайте в сочетании с «Среднеазиатской круглой лепешкой», «Пирог с начинкой из томатов и спаржи», «Хрустящий рис и орехами кешью (*Гудж а рати чидва*)», «Манговым мороженым» и «Среднеазиатским лимонадом».

Подготовительная стадия: 20 минут

Выход: на 8 персон

300 гр. брокколи сваренное и охлажденное

300 гр. цветной капусты разобранной на соцветия, сваренной и охлажденной

2 небольшого размера сладких перца очищенных и нарезанных тонкими полосками

1 чашка (250 мл) макарон сваренных охлажденных, но твердых (*ал данте*) сорта *кончили* или *ригате*

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

- 4 столовых ложки (80 мл) *тахини*
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- ½ чайной ложки (2 мл) молотого черного перца
- 1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла
- 5 столовых ложек (100 мл) свежего лимонного сока
- ½ кочана салата (сорта Кос или Айсберг) крупно нарезанного
- 3 столовые ложки (60 мл) свежей петрушки нарезанной

1. Сложите вместе брокколи, цветную капусту, сладкий перец и макароны в средних размеров чашку.

2. Смешайте асофетиду, тахини, соль, перец, оливковое масло и лимон в небольшой чашке. Если приправа получилась слишком густой, разбавьте водой.

3. Залейте салат приправой и аккуратно перемешайте. Охладите. Непосредственно перед подачей на стол, украсьте листьями салата и свежей зеленью.

Чатни, джемы и маринады

Чатни, как приготовленные на огне, так и свежие, должны подчеркивать вкус основных блюд. Это выборка пикантных рецептов придаст вкус и аромат, а также пополнит цветовую гамму любого блюда.

Глава также включает рецепты маринадов и джемов. Итак, настраивайте свое воображение и пищеварение на грандиозные свершения!

Ананасовое чатни

Томатное чатни

Персиковое чатни

Сливовое чатни «Радха»

Тамарилло-чатни

Яблочное чатни

Яблочно-инжирный соус

Чатни из свежих кокосов

Мятное чатни

Мармелад из лайма и имбиря

Сладкий лаймовый маринад

Чатни из арахиса и кориандра

Малиновый джем

Ананасовое чатни

Ананасовое чатни должно быть «слишком острым, чтобы проглотить, но слишком приятным, чтобы удержаться».

Общее время на приготовление блюда: 1 час

Выход: 2 чашки (500 мл)

3 столовые ложки (60 мл) *гхи*

2 чайные ложки (10 мл) семена тмина

4 сухие красные чили молотые

1 крупного размера ананас очищенный нарезанный кубиками 1,25 см

½ чайной ложки (2 мл) молотой корицы

½ чайной ложки (2 мл) молотой гвоздики

2/3 чашки (165 мл) коричневого сахара

1/3 чашки (85 мл) изюма

1. Нагрейте *гхи* в двухлитровой кастрюле на среднем огне. Обжарьте семена тмина, пока они не потемнеют. Добавьте чили и обжаривайте, пока они не станут золотисто-коричневыми. Добавьте кусочки ананаса, корицу и гвоздику. Доведите до кипения регулярно помешивая, пока ананас не размякнет, а сок не испарится. Ближе к завершению приготовления перемешивайте постоянно.

2. Когда влага испарится, а ананас начнет прилипать ко дну кастрюли, добавьте сахар и изюм, пока смесь не загустеет, став похожей на джем. Подавайте доведенным до комнатной температуры.

Томатное чатни

Приготовленное на огне чатни становится пикантным спутником основного блюда. Это северо-индийское томатное чатни довольно острое, но очень вкусное. Его можно подать сразу с плиты или после охлаждения.

Время на сбор необходимых ингредиентов и приготовление: 15-30 минут

Выход: 2 – 2½ чашки (500-625 мл)

3 столовые ложки (60 мл) *гхи* или масла

½ чайные ложки (2 мл) семян горчицы

½ чайной ложки (2 мл) семян тмина

Одна палочка корицы (5 см)

3-4 сухих стручка острых красных чили молотых

3½ чашки (875 мл) прочных спелых томатов очищенных и крупно нарезанных

2/3 чашки (165 мл) сахара

½ чашки (125 мл) кишмиша (по вкусу)

½ чайной ложки (2 мл) соли

1. Нагрейте *гхи* или масло в большой глубокой сковороде на среднем огне. Обжаривайте семена горчицы, пока они не начнут потрескивать. Добавьте тмин и корицу. Когда корица потемнеет, добавьте кусочки чили и куркуму. Сразу после этого добавьте нарезанные томаты и, постоянно помешивая, варите 10 минут на среднем огне.

2. Добавьте сахар, кишмиш и соль. Для получения влажного чатни продолжайте готовить еще 5 минут. Для густого еще 15 минут, пока оно не покроется глазурью. Подавайте в любом виде.

Персиковое чатни

Это блюдо скорее относится к категории маринада или приправы, чем чатни. Вы можете хранить его в стерильной банке до 3 месяцев, а употреблять его в пищу следует в сочетании с основным блюдом. Если закатать его в красивую банку, получится отличный подарок.

Общее время на приготовление блюда: 50 минут

Выход: около 5 чашек (1,25 литров)

2 столовые ложки (40 мл) кукурузного масла или любого другого легкого растительного масла

1 столовая ложка (20 мл) семян желтой горчицы

2 небольших стручка свежего острого красного чили мелко нарезанного

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

2 среднего размера сладкого красного перца нарезанного полосками по 1,25 см

2 среднего размера сладкого зеленого перца нарезанного полосками по 1,25 см

2 кг. Слив очищенных и нарезанных

1½ чашки (375 мл) свежего лимонного сока

2 чашки (500 мл) коричневого сахара

1. Нагрейте масло в четырехлитровой кастрюле на среднем огне. Обжарьте зерна горчицы в горячем масле, пока не услышите характерный треск, после чего добавьте чили, асофетиду и обжаривайте, пока чили не потемнеет.

2. Добавьте сладкий перец и обжаривайте еще около 1 минуты. Добавьте персики, лимонный сок и коричневый сахар, помешивая на медленном огне, пока сахар не растворится. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите с открытой крышкой не перемешивая 45 минут, пока чатни не загустеет. (В завершении приготовления может понадобиться перемешивать, чтобы персики не подгорели) Переложите в горячую стерилизованную банку и закатайте, когда чатни остынет.

Сливовое чатни «Радха»

Это один из вариантов известного чатни «Радха», которое на протяжении десятилетий любят готовить во многих храмах Австралии на воскресные пиры. Этому чатни присущ тонкий и экзотический аромат чистой камфары, которую можно купить в азиатских или индийских бакалейных лавках. Если это возможно, сливы должны быть сорта «Дамсон», которое среди остальных отличает расхожее название «красные сливы».

Общее время на приготовление блюда: около 1 часа

Выход: около 3 чашек (750 мл)

4 столовые ложки (80 мл) сливочного масла

1½ чайные ложки (7 мл) молотого кориандра

¼ чайной ложки (1 мл) молотых семян кардамона

3 столовые ложки (60 мл) тертой кокосовой мякоти

1,4 кг. спелых красных слив без косточек и нарезанные на дольки

2 чашки (500 гр.) сахара

Щепотка кристаллов камфары

1. Нагревайте сливочное масло на слабом огне в пятилитровой кастрюле, пока оно не закипит. Добавьте кориандр, кардамон и коком, обжаривайте 1 минуту, после чего добавьте сливы. Увеличьте огонь, доведите до кипения, после чего уменьшите огонь и варите 15 минут, пока сливы не размякнут.

2. Добавьте сахар и продолжайте варить без крышки еще 45 минут, пока чатни не станет густыми и их поверхность блестящей, не забывая иногда помешивать. Добавьте кристаллы камфары и тщательно перемешайте. Подавайте доведенным до комнатной температуры. Чатни может храниться в холодильнике до 4 дней.

Тамарилло-чатни

Тамарилло или томатное дерево, приносит блестящие, сливового цвета плоды, по форме напоминающие крупные куриные яйца. Хотя тамариллы изначально произрастали в Южной Америке, но в последнее время большие плантации появились в Новой Зеландии. По вкусу его плоды сочные и кисловатые. Подавайте это пикантное чатни с жареными острыми блюдами.

Общее время на приготовление блюда: 1½ – 2 часа

Выход: 6 чашек (1,5 литров)

¼ чашки (60 мл) *гхи* или масла
¼ чайной ложки (1 мл) семян тмина
¼ чайной ложки (1 мл) молотого красного чили
8 чашек (2 литра) спелых тамарилло очищенных и нарезанных
¼ чайной ложки (1 мл) молотой гвоздики
½ чайной ложки (2 мл) куркумы
½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
½ чайной ложки (2 мл) тертого свежего имбиря
1 чайная ложка (5 мл) молотой корицы
1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра
1 чайная ложка (5 мл) молотого мускатного ореха
¾-1 чашка (185-250 мл) сахара
1 чашка (250 мл) кишмиша

1. Нагрейте *гхи* в глубокой сковороде с антипригарным покрытием.. Обжарьте семена тмина в горячем *гхи*, пока они не станут золотисто-коричневыми. Добавьте чили и нарезанные тамарилло. Доведите до кипения, усеньшите огонь и варите, пока не размякнут.

2. Добавьте все оставшиеся ингредиенты и снова доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите около 1½-2 часа, регулярно помешивая, пока чатни не станет густыми и блестящими. Разлейте по горячим стерилизованным банкам и закатайте, как только чатни остынет.

Яблочное чатни

Чатни получаются самыми разными в зависимости от сорта выбранных яблок, но в результате многолетней практики можно с определенностью сказать, что самым восхитительным вкусом отличаются чатни изготовленные из сорта «Гренни Смит». Эти чатни одновременно острые и сладкие, поэтому годятся в качестве подлива к практически любому острому блюду. На каждую тарелку будет достаточно положить от 1 до 4 столовых ложек чатни. Также яблочное чатни можно хранить в холодильнике и законсервировать.

Общее время на приготовление блюда: 1 час

Выход: на 10 персон

2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла
1½ чайные ложки (7 мл) семян тмина
2 свежих острых зеленых чили нарезанных тонкими колечками
2 чайные ложки (10 мл) куркумы
500 гр. зеленых яблок очищенных без семечек нарезанных на дольки
1¼ чайной ложки (6 мл) молотой корицы
¾ чайной ложки (3 мл) молотого мускатного ореха
1 чашка (250 мл) сахара

1. Нагрейте *гхи* или масло в двухлитровой кастрюле на среднем огне. Обжарьте семена тмина до золотисто-коричневого цвета. Добавьте зеленое чили и натертый имбирь и обжаривайте еще 1 минуту. Затем добавьте куркуму и нарезанные яблоки. Обжаривайте постоянно помешивая 2-3 минуты.

2. Уменьшите огонь до минимума, добавьте воду, корицу и мускатный орех. Варите, не забывая помешивать 15-20 минут, пока яблоки не размякнут. Добавьте сахар и продолжайте готовить, пока чатни не станут напоминать густой джем. Подавайте доведенным до комнатной температуры или держите в холодильнике вплоть до 1 недели.

Яблочно-инжирный соус

Если в вашем саду растет инжир или вы можете легко достать его плоды, мы предлагаем вам отличный рецепт, который поможет вам спасти весь урожай этих вкуснейших плодов. Это восхитительное чатни прекрасно подойдет в качестве соуса к тяжелым блюдам, а поставив его в холодильник, можно вспомнить о нем только через 6 недель – оно будет столь же вкусным.

Общее время на приготовление блюда: 1½ часа

Выход: около 6 чашек (1,5 литров)

10 среднего размера спелых плодов инжира нарезанных
 3 средних размеров яблок очищенных без семечек нарезанных кубиками (грань – 1,25 см).
 2 чашки (500 мл) коричневого сахара
 1 чашка (250 мл) кишмиша
 ½ чашки (125 мл) сушеных абрикосов нарезанных
 1 чашка (250 мл) свежего лимонного сока
 2 чашки (500 мл) белого виноградного сока
 ¼ чашки (60 мл) томатной пасты
 1 столовая ложка (20 мл) семян горчицы
 ½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
 ½ чайной ложки (2 мл) молотой корицы
 ½ чайной ложки (2 мл) молотого кардамона

1. Смешайте все ингредиенты в четырехлитровой кастрюле. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, пока не растворится сахар.

2. Доведите соус до кипения и варите около 1½ часа, пока соус не станет густым. Продолжайте перемешивать особенно ближе к концу приготовления, чтобы избежать пригорания.

3. Перелейте соус в горячие стерилизованные банки и закатайте, как только они остынут.

Чатни из свежих кокосов

Это вкусное чатни готовится не традиционным способом – на огне. Для его приготовления достаточно перемешать свежие продукты. В кухне Южной Индии кокосовое чатни играет принципиальную роль. Подавайте это чатни к «Пикантными блинами из муки с отрубями (*Доша*)» и Шарики из толченого картофеля (*Алу Вада*)».

Общее время на приготовление блюда: 10 минут

Выход: около 2½ чашки (625 мл)

1½ чашки (375 мл) тертого свежего кокоса
 1½ чашки (375 мл) йогурта или 1 чашку (250 мл) йогурта или 1½ чашку (375 мл) сливочного масла
 ½ чашку (125 мл) холодной воды
 1 столовая ложка (20 мл) тертого свежего имбиря
 2 чайные ложки (10 мл) острых зеленых чили очищенных и мелко нарезанных
 ¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
 ½ чайной ложки (2 мл) соли
 2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или легкого растительного масла

1 чайная ложка (5 мл) семян горчицы
1½ чайной ложки (7 мл) лущеного *урад-дала*
10-12 листьев карри свежих или сухих
¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1. Смешайте кокос, йогурт, воду, свежий имбирь, чили, перец и соль в чашке.

2. Нагрейте *ghni* в небольшой сковороде, обжарьте семена горчицы, пока они не услышите характерный треск. Добавьте *урад-дал* и обжаривайте, пока не станет золотисто-коричневого цвета. Добавьте семена карри и обжаривайте, пока они не размякнут. Добавьте асофетиду, после чего сразу снимите сковороду с огня, а специи смешайте с йогуртом и кокосом. Подавайте к столу доведенным до комнатной температуры. Этот чатни можно хранить в холодильнике до 2 дней.

Мятное чатни

Освежающе мятное чатни не нужно готовить на огне. Его можно сделать, если в вашем распоряжении много мяты. Существует одна из разновидностей мяты – *Menta rotundifolia* иначе называемая яблочная мята. Также широко распространена перечная мята, которая исключительно подойдет для этого блюда. Подавайте это мятное чатни с «Самосой из цветной капусты и горошка» или «Крокетами из картофеля и горошка».

Общее время на приготовление блюда: 10 минут
Выход: около 1 чашки (250 мл)

1¾ чашки (435 мл) свежей мяты
3 столовые ложки (60 мл) воды
2 столовые ложки (40 мл) сахара
2 столовые ложки (40 мл) свежего лаймового или лимонного сока
2 острых зеленых чили очищенных и нарезанных
¼ чашки (60 мл) тертого свежего кокоса
1 чайная ложка (5 мл) соли

Измельчите все ингредиенты в кухонном комбайне до пастообразного состояния. В случае необходимости, добавьте немного холодной воды. Переложите чатни в чашку и подавайте к столу. Оно может храниться в холодильнике 1-2 дня.

Мармелад из лайма и имбиря

Этот вкуснейший мармелад может храниться в холодильнике месяцами.

Время настаивания: ночь
Общее время на приготовление блюда: около 1¼ часов
Выход: 4 чашки (1 литр)

3 крупного размера спелых лайма
3 чашки (750 мл) воды
Около 3½ чашек (875 мл) сахара
1½ чайной ложки (7 мл) тертого свежего имбиря

1. Нарезьте лайм колечками по 0,25 см толщиной и удалите косточки. Залейте водой и оставьте на ночь.

2. Перелейте воду с лаймом в трехлитровую кастрюлю с антипригарным покрытием и доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь и продолжайте варить еще около 1 часа. К тому времени цедра должна свариться.

3. Перелейте отвар в чашку и замерьте точный объем жидкости. Добавьте равное этому количество сахара и снова перелейте в кастрюлю.

4. Помешивая на слабом огне растворите сахар. Снова доведите до кипения и варите 10-15 минут, пока немного жидкости не начнет застывать на холодной тарелке.

5. Снимите кастрюлю с огня и добавьте тертый имбирь. Пока мармелад остывает, разлейте его по горячим стерилизованным банкам, а как только достигнет комнатной температуры, закатывайте банки.

Сладкий лаймовый маринад

Маринады по-индийски лучше всего готовить в жарких климатических условиях, потому что их готовят в больших подставленных прямым солнечным лучам чашах. Солнечный свет является природным антисептиком, помимо этого он ускоряет процесс маринования и предотвращает брожение. Маринады хранят в соли, масле или лимонном соке. (Лучший выбор – горчичное масло). Этот лаймовый маринад сочетает в себе замечательный вкус, остроту и аромат.

Подготовительная стадия: 20 минут

Время маринования: 5-6 недель

Выход: 2 чашки (500 мл)

4 или 5 небольшого размера лаймов

2 столовые ложки (40 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) молотых семян горчицы

1 чайная ложка (5 мл) острого красного перца

1 чайная ложка (5 мл) куркумы

1 чашка (250 мл) коричневого сахара

1/3 чашки (85 мл) свежего лаймового или лимонного сока

1. Промойте и высушите лаймы. Разрежьте каждый плод на восемь долек и сложите в совершенно сухую посуду (любое количество воды способно испортить маринад).

2. Смешайте соль, порошок горчицы, острый перец и куркуму чашке.

3. Доведите сахар и лаймовый сок до кипения в небольшой кастрюле на сильном огне. Варите 2 минуты, после чего отставьте в сторону.

4. Выложите один за одним слои лаймовых долек в банке для маринования, всегда мякотью вверх, посыпая каждый слой специями, пока банка не наполнится.

5. Когда остынет лаймовый сок с сахаром остынет, залейте им банку до верха. Охладите, после чего закройте плотной неметаллической крышкой.

6. Выставьте банку с маринадом на солнце, не забывая каждый вечер заносить на ночь обратно. Встряхивайте банку два-три раза в день. Через 5-6 недель маринад будет готов к употреблению. Хотя в случае с маринадом всегда действует правило – чем дольше хранишь, тем лучше вкус.

Чатни из арахиса и кориандра

Это чатни популярно в Северной Индии, представляя собой восхитительное сочетание острого, кислого, сладкого и вяжущего вкусов. Традиционно это чатни готовится из мякоти тамаринда. В нижеприведенном рецепте мы использовали «тамаринд быстрого приготовления», за счет чего нам удалось сократить время приготовления до 10 минут. Подавайте это замечательное чатни не требующее тепловой обработки в качестве соуса к «Самосам из цветной капусты и горошка» или «Раджастанской лепешкой с начинкой из дала со специями».

Время приготовления: 10 минут

Выход: 1½ (375 мл)

- 1 столовая ложка (20 мл) концентрата тамаринда
- ¼ чашки (60 мл) горячей воды
- 1 столовая ложка (20 мл) *гхи* или арахисового масла
- ½ чашки (125 мл) арахиса очищенного
- 1/3 чашки (85 мл) тертого свежего кокоса
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1-2 острых зеленых чили очищенных и мелко нарезанных
- 1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара
- ¼ чашки (60 мл) холодной воды
- 1 чашка (250 мл) свежих листьев кориандра

1. Разведите концентрат в горячей воде до образования однородной пасты.

2. Нагрейте *гхи* в большой сковороде на слабом огне. Добавьте арахис и обжаривайте часто помешивая 3-4 минуты, пока арахис не станет бледно-золотистого цвета. Добавьте кокос и перемешивайте еще одну минуту.

3. Смешайте арахис, кокос, тамаринд, соль, чили, сахар, холодную воду и свежие листья кориандра в кухонном комбайне и измельчите до пастообразного состояния (может понадобиться добавить немного воды). Переложите в чашку и подавайте доведенный до комнатной температуры. Это чатни лучше всего подавать сразу после приготовления, однако 2-3 дня оно может храниться в холодильнике.

Малиновый джем

Попытайтесь приготовить этот джем, если у вас очень много малины..

Общее время на приготовление блюда: 15 минут

Выход: около 4 чашек (1 литр)

- 1 кг. свежей спелой малины
- 4 чашки (1 литр) сахара
- 3 чашки (750 мл) воды
- 1 чайная ложка (5 мл) тертой цедры лимона

1. Смешайте все ингредиенты в большой кастрюле с антипригарным покрытием. Медленно нагревайте, пока не растворится сахар. Увеличьте огонь, доведите до кипения и варите его не накрывая крышкой около 15 минут, пока ложка джема не начнет застывать на холодной тарелке. Ближе к концу приготовления вам может понадобиться регулярно перемешивать джем, чтобы он не подгорел. Остудив джем, разложите его по горячим стерилизованным банкам, а после доведения до комнатной температуры, закатайте крышками.

Острые блюда

Далее вашему вниманию предлагаются подборка вкусных овощных слоев, острых запеканок, хрустящих закусок и другие феерически роскошные блюда. Здесь вы найдете блюда на любой случай – завтрак или ленч, пикник или завтрак в саду, закуски и блюда достойные банкетного стола.

Запеченные кукурузные лепешки с сырной начинкой (*Энчиладас*)

Баклажанная *пармигiana*

Баклажаны с сыром

Овощи во фритюре (*Пакоры*)

Бифштекс из *тофу*

Шарики из толченого картофеля (*Алу Вада*)

Пирог из сладкого картофеля

Самосы из цветной капусты и горошка

Овощные шарики

Сладко-кислые грецкие орешки

Пикантные шарики из *тофу*

Крокеты из картофеля и горошка

Творожные *пакоры*

Хрустящий рис с орехами кешью (*Гуджарати Чидва*)

Пирог с начинкой из томатов и спаржи

Шпинатные треугольники (*Спанакопита*)

Пироги с начинкой из сыра рекотта (*Калzone*)

Шарики из тертой цветной капусты в томатном соусе (*Гоби Кофта*)

Рулеты из сыра и картофеля с клюквенным соусом

Картофельные оладьи (*Рости*)

Запеченные кукурузные лепешки с сырной начинкой (*Энчиладас*)

Энчиладас – это мексиканское блюдо приготовленное из мягкой тортилли с соусом, посыпанной сыром, запеченной и подаваемое со сметаной. Это вкусное блюдо несомненно украсит любой праздничный стол.

Подготовительная стадия: 1 час

Время выпекания: 15 минут

Выход: 12 больших или 24 маленьких энчиладас

3 столовые ложки (60 мл) оливкового масла

1 острый зеленый чили мелко нарезанный

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

4 чайные ложки (20 мл) молотого тмина

1 столовая ложка (20 мл) молотого кориандра

3 чашки (750 мл) томатного пюре

1 чашка (250 мл) томатной пасты

2 чайные ложки (10 мл) соли

2 чайные ложки (10 мл) сахара

Начинка:

3 чашки (750 мл) сыра *рикотта*

3 чашки (750 мл) тертого сыра мозарелла

1 среднего размера пучок шпината нарезанный ошпаренный кипятком и высушенный

2 чашки (500 мл) варенных или маринованных зерен кукурузы

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 чайная ложка (5 мл) черного перца

2 чайные ложки (10 мл) коричневого сахара

¼ чайной ложки (1 мл) молотого свежего мускатного ореха

1 чайная ложка (5 мл) соли

Масло или *ghii* для жарки

12 или 24 небольшого размера тортилла

1 чашка (250 мл) сметаны

Соус:

1. Нагрейте оливковое масло в кастрюле среднем огне. Обжаривайте чили несколько секунд в горячем масле, добавьте асофетиду, тмин и кориандр, затем добавьте томатное пюре и томатную пасту. Уменьшите огонь и варите 30 минут. Добавьте соль и сахар, после чего снимите кастрюлю с огня.

Начинка:

1. Смешайте сыр рикотту, 2 чашки (500 мл) тертого сыра, шпинат, кукурузу, асофетиду, перец, сахар, мускатный орех и соль в большой чашке и тщательно перемешайте.

Как сделать *энчиладас* :

1. Нагрейте оливковое масло или *ghii* в сковороде до температуры 185 градусов, обжарьте тортиллы по 10 секунд с каждой стороны. Для удобства воспользуйтесь кулинарными щипцами. Сцедите масло и выложите их в отдельную посуду. Тортиллы должны быть гибкими.

2. Нанесите на каждый хлебец с одной стороны соус. Если вы готовите небольшие тортиллы, тогда положите начинку в центр лепешки, после чего просто переверните ее пополам. Если вы используете большие тортиллы, нанесите начинку по всей поверхности хлеба и скатайте в рулет.

3. Когда все тортиллы будут таким образом начинены и уложены, залейте их соусом и посыпьте оставшимся сыром, после чего выпекайте около 15 минут в предварительно нагретом до 180 градусов духовом шкафу, пока сыр не начнет пузыриться. Подавайте каждую *энчиладу* с ложкой сметаны.

Баклажанная пармигиана

Баклажаны придает особый обогащающий вкус и аромат этому средиземноморской острой запеканке – выложенный слоями баклажанная лента запеченная в заправленном зеленью томатном соусе и сыре пармезан. Перед тем, как использовать баклажаны, их следует протереть с солью, как это описано в рецепте «Тушеные овощи по-французски (*Рататюиль*)»

Время обработки баклажанов: 30 минут (необязательно)

Врем на сбор необходимых ингредиентов и приготовление блюда: 40 минут

Время выпекания: 40 минут

Выход: 8-10 порций

Соус:

¼ чашки (60 мл) оливкового масла

1½ чайной ложки (7 мл) порошка асофетиды

2 среднего размера сладких красных перцев мелко нарезанных

½ стебля сельдерея мелко нарезанного

6 чашек (1,5 литров) томатного пюре
2 чайные ложки (20 мл) сухого орегано
1 чайная ложка (5 мл) сухого майорана
2 столовые ложки (40 мл) свежего базилика
¼ чайной ложки (1 мл) молотой гвоздики
2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара
2 чайные ложки (10 мл) соли
2 чашки (500 мл) тертого сыра пармезан

Баклажаны:

Гхи или масло для обжаривания

2 чашки (500 мл) муки с отрубями

2 чайные ложки (10 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) черного перца

Вода для теста

3 крупного размера баклажана нарезанного полосками (приблизительно 12 полосок)

1 чашка (250 мл) пахты

2 чашки (500 мл) панировочных сухарей

Обработка баклажана (по желанию):

1. Натрите полоски баклажана солью и отложите их на полчаса. Тщательно промойте в холодной воде и высушите салфетками.

Соус:

1. Нагрейте оливковое масло в сковороде на сильном огне. Обжарьте асофетиду, добавьте измельченный сладкий красный перец и сельдерей. Обжаривайте еще несколько минут, не забывая помешивать. Добавьте томатное пюре, зелень, специи, сахар и соль. Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь и варите соус регулярно помешивая около 15 минут. Снимите с огня.

Обжаривание баклажанов в тесте:

1. Нагрейте *гхи* или масло в глубокой сковороде, пока температура не достигнет 185 градусов. Смешайте муку, соль, перец и холодную воду, чтобы получилось не очень густое тесто. Баклажаны погружайте целиком в тесто и обжаривайте в *гхи* или масле до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон. Переложите в отдельную посуду.

Как сделать запеканку:

1. Нагрейте духовой шкаф до температуры 180 градусов. Нанесите 1/3 часть томатного соуса по дну противня (25 см x 30 см). Вторым слоем выложите полоски баклажана. Осторожно залейте сверху очередным слоем соуса и посыпьте тертым сыром пармезан. Выложите последний слой баклажан и опять залейте оставшейся третью томатной пасты. Посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 40 минут. Подавайте теплым или горячим.

Примечание: В качестве альтернативы подавайте обжаренные в тесте кусочки баклажана с соусом и тертым сыром пармезан на тарелке.

Баклажаны с сыром

Колечки баклажана прослоенные сыром мозарелла и обжаренные в тесте с зеленью вот как выглядит это острое блюдо. Такие вещи лучше всего готовить для особых мероприятий.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время созревания теста: 30 минут

Время приготовления: 10 минут

Выход: 6-8 порций

1 среднего размера баклажан
125 гр. сыра моцарелла
1/2 чашки (125 мл) оливкового масла
Масло для жарки

Тесто:

1 чашка (250 мл) муки
½ чайной ложки (2 мл) сухих дрожжей
1 чашка (250 мл) и 1 столовая ложка (20 мл) теплой воды
1 чайная ложка (5 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) черного перца
½ чайной ложки (2 мл) сухого базилика
¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1. Чтобы приготовить тесто: Просейте муку, добавьте дрожжи, тщательно перемешайте, сделайте небольшое углубление в центре и влейте теплой воды. Добавьте соль, перец, базилик и асофетиду, тщательно перемешайте и оставьте созревать на ½ часа.

2. Нарезьте баклажан колечками по 0,5 см толщиной. Нарезьте сыр моцарелла на пластинки числом в два раза меньше колечек баклажана. Нагрейте ¼ чашки (60 мл) оливкового масла в сковороде и обжаривайте их до золотисто-коричневого цвета. Снимите с огня и аккуратно высушите салфетками.

3. Нагрейте масло для жарки в сковороде до температуры 180 градусов. Выложите пластинку моцареллы между двумя колечками баклажана, сожмите их с помощью щипцов и окуните в тесто. Обжаривайте одновременно несколько слоеных колечек до золотисто-коричневого цвета. Снимите с огня и аккуратно высушите салфетками. По вкусу посыпьте солью и подавайте горячими.

Овощи во фритюре (*Пакоры*)

Пакоры – это популярные блюдо, представляющее собой запеченные во фритюре острые овощи. Они могут стать идеальным завтраком или ключевым блюдом любого пикника или вечеринки. Традиционно *пакоры* обжариваются в *ghni*, хотя в качестве альтернативы можно использовать растительное масло. Подавайте *пакоры* горячими с ароматным чатни или соусом.

Для обжаривания во фритюре подходят самые разные овощи. Однако наиболее популярной все-таки считается цветная капуста, но не настолько, чтобы отказаться от пакор из картофеля, цуккини, шпината, тыквы, баклажанов, томатов, сладкого картофеля, сладкого перца, спаржи и артишоков.

Обжаривайте пакоры на слабом огне, чтобы тесто и овощи пропеклись одновременно. Для приготовления пакор овощи предварительно варить не требуется.

Подготовительная стадия: 10 минут
Время созревания теста: 10-15 минут
Время приготовления: 30 минут
Выход: 20-30 пакор

2/3 чашки (165 мл) нутовой муки
1¼ чашки (325 мл) пшеничной муки (Для редактора: Уточните этот момент в рецепте)
2½ чайной ложки (12 мл) соли
2 чайные ложки (10 мл) порошка асофетиды
1½ чайной ложки (7 мл) куркумы
2 чайные ложки (10 мл) острого красного перца

1½ чайной ложки (7 мл) молотого кориандра
 2 чайные ложки (10 мл) зеленого чили очищенного и мелко нарезанного
 Около 2½ чашек (625 мл) холодной воды для приготовления теста
 Небольшие кусочки овощей на ваш выбор
Гхи или масло для обжаривания

1. Смешайте муку, соль, молотые специи и чили в чашке. Тщательно перемешайте.
2. Медленно влейте холодную воду, пока тесто не приобретет консистенцию жирных сливок, таким образом, что на погруженных в них овощах оставался равномерный слой теста. Отставьте тесто на 10-15 минут.
3. Нагрейте *гхи* или масло в глубокой сковороде и нагрейте до температуры 180 градусов. Обжарьте 5-6 кусочков овощей, предварительно полностью погрузив их в тесто.
4. Температура будет падать, но вам следует постараться поддерживать ее на уровне 173-180 градусов. Обжаривайте, пока пакоры не станут золотисто-коричневыми. С помощью шумовки переложите их в отдельную посуду. Подавайте горячими. Если перед подачей на стол необходимо подождать, поставьте их в теплый духовой шкаф на ½ часа.

Бифштекс из *тофу*

«Бифштексы» из *тофу* могут отличаться размерами в зависимости от типа и фасовки *тофу*. Обычно тофу поставляется в упаковке по 450 грамм, из которой можно приготовить 4 крупных «бифштекса». Подавайте с «Вареным рисом», овощными блюдами и салатом.

Общее время на приготовление блюда: 10 минут
 Время маринования: 2 часа
 Время выпекания: 20 минут
 Выход: на 4 персоны

2 столовые ложки (40 мл) растительного масла
 ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
 450 гр. твердого *тофу* нарезанного на 4 прямоугольника
 4 столовые ложки (80 мл) японского тамари или любого высококачественного соевого соуса
 ½ чашки (125 гр.) яблочного сока
 ½ чашки (125 гр.) белого виноградного сока
 1 столовая ложка (20 мл) имбирного сока
 1 столовая ложка (20 мл) лимонного сока
 1 столовая ложка (20 мл) сахара

1. Нагрейте растительное масло на среднем огне в сковороде достаточно большой, чтобы уместились 4 «бифштекса». Обжарьте асофетиду и добавьте *тофу*. Обжаривайте тофу до золотисто-коричневого цвета. Снимите с огня. Переложите тофу вместе с оставшимся маслом в огнеупорную посуду.
2. Смешайте *тамари*, яблочный сок, виноградный сок, лимонный сок и сахар в чашке, постоянно помешивая, пока не растворится сахар. Залейте этой смесью «бифштексы». Оставьте мариноваться на 2 часа.
3. Выпекайте тофу в духовом шкафу при температуре 200 градусов без крышки. Подавайте горячими.

Шарики из толченого картофеля (*Алу Вады*)

Это блюдо очень любят жители западного побережья Индии в штате Гуджарат. Оно является очевидным доказательством того, насколько вкусными и могут быть простые и незамысловатые вегетарианские блюда. Время на обжаривание уходит очень немного, потому

что, в отличие от *пакоры*, начинка уже готова к употреблению, поэтому хрустящие *алу вады* будут готовы за пару минут. Подавайте Алу Вады с «Кокосовым чатни».

Общее время на приготовление блюда: ½ часа

Выход: на 6 персон

2½ чашек (625 мл) толченого картофеля охлажденного
2 острых зеленых чили очищенных и мелко нарезанных
½ чайной ложки (2 мл) тертого свежего имбиря
1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара
2 чайные ложки (10 мл) свежего лимонного сока
½ чайной ложки (2 мл) соли
1 столовая ложка (20 мл) изюма мелко нарезанного
1 столовая ложка (20 мл) свежего кокоса мелко нарезанного
1 столовая ложка (20 мл) свежих листьев кориандра мелко нарезанных

Тесто:

¼ чашки (60 мл) нутовой муки
½ чашки пшеничной муки
¼ чайной ложки (1 мл) молотых семян аджована
1 чайная ложка (5 мл) порошка асофетиды
½ чайной ложки (2 мл) куркумы
1 чайная ложка (5 мл) соли
1 чашка (250 мл) холодной воды
Гхи или масло для обжаривания

1. Смешайте толченый картофель с остальными ингредиентами отведенными рецептом для начинки и скатайте 18 шариков.

2. Смешайте оба вида муки с солью в объемной чашке. Добавьте воду, замесите упругое тесто.

3. Нагрейте *гхи* или масло в сковороде на среднем огне до температуры 180 градусов. Аккуратно обмакните шарики в тесто и положите в горячее масло. Обжаривайте на протяжении 3-4 минут, пока шарики не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Удалите и высушите их в бумажных салфетках. Подавайте горячими.

Пирог из сладкого картофеля

Это популярно блюдо приготавливается из вкусного сладкого картофеля кумера, произрастающего в Новой Зеландии. Ниже приведенный рецепт мы взяли в меню ресторана «Гопал» в Окленде.

Время приготовления: ½ часа

Время созревания теста: ½ часа

Общее время выпечки: от 25 до 35 минут

Основа пирога:

1 чашка (250 мл) неотбеленной пшеничной муки
1 чашка (250 мл) муки с отрубями
1 чайная ложка (5 мл) соли
½ чашки (125 мл) сливочного масла
¾ чашки (185 мл) ледяной воды

Начинка:

3 чашки (750 мл) кумера очищенных и растолченных

¼ чашки (60 мл) каждого из перечисленных овощей (предварительно обдать кипятком и высушить): соцветия цветной капусты, французские бобы нарезанные по 2,5 см, кукуруза, измельченный шпинат, кубики моркови и соцветия брокколи.

¼ чашки (60 мл) сливочного масла

1 столовая ложка (20 мл) тертого имбиря слегка обжаренного

1½ чайной ложки (7 мл) соли

½ чайной ложки (2 мл) молотого черного перца

3 чайные ложки (15 мл) порошка асофетиды

2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара

1. Чтобы приготовить основу для пирога: просейте оба вида муки, смешайте с солью в большой чашке. Вотрите масло, пока смесь не станет напоминать муку грубого помола. Добавьте холодную воду. Перемешайте, накройте тканью и остудите в холодильнике на ½ часа.

2. Отрежьте 2/3 теста и с помощью скалки раскатайте до размеров, позволяющих беспрепятственно поместиться в форме для выпечки пирога. проткните вилкой и выпекайте в предварительно нагретом до 200 градусов духовом шкафу 10-12 минут, пока он не станет золотисто-коричневым.

3. Смешайте все ингредиенты отведенные по рецепту для приготовления начинки. Выложите начинку на выпеченный корж. Раскатайте и накройте равным по размеру диском теста пирог с начинкой скрепив края с основой. Выпекайте при температуре 190 градусов 15-20 минут, пока они не станут золотисто-коричневыми.

Дополнительный вариант приготовления: Выложите на поверхность пирога натертый сыр незадолго до готовности пирога.

Самосы из цветной капусты и зеленого горошка

Эти треугольные обжаренные в масле пирожки с начинкой становятся популярными по всему миру. Ресторан «Гопала» славится своими самосами, предлагая их своим посетителям в бесчисленных филиалах. Начинки из картофеля и горошка, овощной смеси и цветной капусты и картофеля можно заменить начинкой приготовленной из цветной капусты и горошка. Свежий творожный сыр может также с успехом использоваться в качестве одного из составляющих начинки.

Когда вы откусите теплую самосу, вы отметите удивительный вкус, тонкую хрустящую корочку золотистого цвета после обжаривания в *ghni* и гармонию ароматов овощной начинки.

подавайте самосы с «Соусом из фиников и тамаринда», «Сливовым чатни» или «Мятным чатни». Самосы следует подавать охлажденными до комнатной температуры, что позволяет брать их с собой в любое путешествие.

Подготовительная стадия: около 1 часа

Время обжаривания: 20-30 минут

Выход: 20 самос

Начинка:

2 столовые ложки (40 мл) *ghni* или масла

1 столовая ложка (20 мл) семян тмина

2 чайные ложки (10 мл) тертого свежего имбиря

2 или 3 острых зеленых чили очищенные и мелко нарезанные

¾ чайной ложки (3 мл) порошка асофетиды

1 кочан цветной капусты (около 400 гр.) доведенный до готовности на пару и мелко нарезанный

1 1/3 чашки (335 мл) зеленого горошка доведенного до готовности на пару

1/2 чайной ложки (2 мл) куркумы

¼ чайной ложки (1 мл) порошка корицы

1½ чайной ложки (7 мл) соли
1 столовая ложка (20 мл) листьев свежего кориандра или петрушки
½ чайной ложки (2 мл) лимонного сока
Гхи или масло для жарки

Тесто: 1¾ чашки (435 мл) неотбеленной пшеничной муки
¾ чайной ложки (3 мл) соли
4 столовых ложки (80 мл) растопленного сливочного масла или *гхи*
½-¾ чашки (125 мл – 185 мл) теплой воды

Чтобы приготовить начинку:

1. Нагрейте 2 столовые ложки (40 мл) *гхи* или масла в большой сковороде на среднем огне. Обжаривайте семена тмина, пока они не станут золотисто-коричневыми. Добавьте имбирь и чили, после чего обжаривайте еще 1 минуту, постоянно помешивая. Добавьте асофетиду и также быстро обжарьте, затем добавьте цветную капусту и горошек. Добавьте куркуму, тмин и соль.

2. Уменьшите огонь до минимума, перемешайте все ингредиенты и накройте крышкой. Тушите, регулярно помешивая, около 5 минут, пока овощи не будут готовы. Добавьте зелень и лимонный сок. Снимите с огня и несколько немного потолките овощи. Оставьте остывать до комнатной температуры. Разделите начинку на 20 равных частей.

Чтобы приготовить тесто:

1. Смешайте муку и соль в большой чашке. Добавьте растопленное сливочное масло или *гхи* и растирайте их руками, пока смесь не станет напоминать муку грубого помола.

2. По центру сделайте углубление, добавьте основную часть воды и быстро перемешайте, собрав тесто в шар. Если тесто получилось слишком сухим и рассыпчатым, добавьте необходимое количество теплой воды, чтобы получилось упругое тесто.

3. Месите тесто на гладкой поверхности 8-10 минут, пока оно не станет однородным. Накройте тканью, пока не остынет начинка.

Чтобы сделать самосу:

1. Скатайте тесто в валик приблизительно 25 см длиной и нарежьте на 10 равных частей. Накройте влажной тканью.

2. Возьмите один кусочек теста и скатайте его в аккуратную лепешку. Смажьте несколькими каплями масла и с помощью скалки раскатайте в правильной формы диск 16,5 см в диаметре. Разрежьте его на половины.

3. Обмакните палец в стакан с водой и увлажните края полукруга. Возьмите его в руку, чтобы образовался перевернутый конус. Аккуратно, но уверенно склейте края конуса накладывая и прижимая их друг к другу, оставив дно открытым (Изобр.1).

4. Аккуратно положите порцию начинки в конус оставив 0,5 см незаполненными (Изобр.2). Обмакните палец в воду и увлажните внутреннюю поверхность края самосы, после чего плотно склейте их между собой (Изобр.3). Эту полоску можно оставить как есть или прижать по всей длине вилкой, а можно завернуть косичкой (Изобр.4). Складывайте самосы на подносе, пока не закончите изготовление последней.

5. Разогрейте *гхи* или масло на уровне 6,5-7,5 см на среднем огне в глубокой сковороде. Когда температура достигнет 145 градусов обжарьте по 8-10 самос около 10 минут, пока они не станут золотисто-коричневого цвета. Воспользуйтесь шумовкой, чтобы вынуть самосы из масла и высушите их, разложив на салфетках. Подавайте теплыми или доведенными до комнатной температуры.

Вегетарианские шарики

Подавайте это блюдо со сладким соусом чили в качестве аппетитной закуски за большим праздничным столом.

Общее время на приготовление блюда: 20 минут

Время обжаривания: 30 минут

Выход: 30 шариков

2 столовые ложки (40 мл) китайского кунжутного масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1 столовая ложка (20 мл) тертого свежего имбиря

4 или 5 среднего размера моркови нарезанной соломкой (около 2 чашек, 500 мл)

1 средних размеров кочан капусты мелко нашинкованный (около 6 чашек 1,5 литра)

2 чашки (500 мл) побегов *мунг-дала*

100 гр. твердого тофу крупно натертого

1 столовая ложка (20 мл) китайского соуса чили

2 столовые ложки (40 мл) соевого соуса

1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара

1 столовая ложка (20 мл) соли

½ чайной ложки (2 мл) молотого черного перца

Щепотка китайской смеси из пяти специй

2 чайные ложки (10 мл) кукурузной муки

1 упаковка 30 шариков (полуфабрикат)

Масло для обжаривания

1. Чтобы приготовить начинку: нагрейте кунжутное масло в сковороде на среднем огне, обжарьте асофетиду, добавьте тертый имбирь и обжаривайте ½ минуты, затем добавьте морковь, увеличьте огонь и обжаривайте еще 2-3 минуты. Засыпьте капусту и обжаривайте неплотно накрыв крышкой, часто помешивая. Когда капуста размякнет, добавьте побеги бобов, тофу, чили, соевый соус, сахар, соль, перец и китайские специи. Обжаривайте помешивая еще 1 минуту. Перемешайте кукурузную муку с холодной водой до образования пасты и добавьте в начинку. Снимите сковороду с огня, переложите начинку в чашку и остудите.

2. Нагрейте в сковороде масло на среднем огне, пока оно не нагреется до температуры 185 градусов.

3. Чтобы приготовить шарики: разложите тесто и разделите на слои. Выложите 2 столовые ложки (40 мл) начинки на угол каждого слоя. Закатайте тесто, смазав остальную часть теста пастой из кукурузной муки, сформировав шарики.

4. Обжаривайте шарики в масле одновременно по несколько штук, переворачивая через 45 секунд на каждую сторону, пока они не станут красновато-коричневыми. Продолжайте обжаривать до полной готовности. К столу подавайте горячими вместе с соусом.

Кисло-сладкие грецкие орешки

Это экзотическое шанхайское блюдо представляет собой хрустящие грецкие орешки в ароматном кисло-сладком соусе. Подавайте их с горячим рисом в качестве сопровождения к основному блюду.

Подготовительная стадия: 25 минут

Время на созревание теста: 45 минут

Время приготовления: 35 минут

Выход: 6-8 порций

150 гр. очищенных грецких орехов

3 чашки (750 мл) воды

4 чашки (1 литр) кукурузного масла для жарки

Соус:

3 столовые ложки (60 мл) кукурузного масла
¾ чайные ложки (3 мл) порошка асофетиды
2 стебля сельдерея мелко нарезанного
2 чашки (500 мл) спелого ананаса нарезанного
2 небольшого размера сладких зеленых перца мелко нарезанных
2 чайные ложки (10 мл) соли
1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара
4 столовые ложки (80 мл) свежего лимонного сока
4 столовые ложки (80 мл) томатного пюре
4 столовые ложки (80 мл) сладкого соевого соуса

Тесто:

1 чашка (250 мл) пшеничной муки
1 столовая ложка (20 мл) кукурузной муки
2 чайные ложки (10 мл) пекарского порошка
¾ чашки (185 мл) воды
1 столовая ложка (20 мл) кукурузного масла

Паста:

2 чайные ложки (10 мл) кукурузной муки
2 столовые ложки (40 мл) воды
2 чайные ложки (10 мл) китайского кунжутного масла

1. Доведите воду до кипения. Добавьте грецкие орехи, снимите с огня и оставьте пропитываться на 30 минут. Высушите и разложите на противне. Запекайте в предварительно нагретой духовке до 120 градусов 20 минут, пока орехи не станут хрустящими.

2. Просейте пшеничную и кукурузную муку в большую чашку, смешайте с пекарским порошком. Добавьте воду, перемешайте и оставьте на ½ часа. Смешайте с 1 столовой ложкой (20 мл) кукурузного масла и отставьте еще на 15 минут.

3. Нагрейте 4 чашки (1 литр) кукурузного масла в сковороде до 180 градусов и, макая орехи в тесто, обжаривайте в масле до золотистого цвета.

4. Чтобы приготовить соус: нагрейте 3 столовые ложки (60 мл) кукурузного масла в сковороде на среднем огне. Обжарьте асофетиду в горячем масле. Добавьте сельдерей, ананас, перец и чили и обжаривайте, пока не размякнут. Добавьте соль, коричневый сахар, лимонный сок, томатное пюре и сладкий соевый соус и доведите до кипения. Приготовьте пасту и добавьте к соусу. Тщательно перемешайте и снимите с огня. Добавьте орехи, еще раз тщательно перемешайте и подавайте горячими.

Пикантные шарики из тофу

Это пикантное блюдо изготовлено из сухого тофу с начинкой из овощей, таких как чоко. Чоко – это зеленая грушевидная тыква, которую иногда называют *чхайоте*. Если чоко достать невозможно, вместо него можно использовать очищенный огурец.

Приобретая сухой тофу, выберите тот, что предназначен именно для использования в качестве WRAPPING. Все китайские ингредиенты можно приобрести в азиатских бакалейных лавках.

Подготовительная стадия: 30 минут

Время приготовления: 20 минут

Выход: 12 шариков

2 столовые ложки (40 мл) кукурузного масла
1 столовая ложка (20 мл) тертого свежего имбиря
1½ чашки (375 мл) чоко или огурца очищенного и мелко нарезанного

1½ чашки (375 мл) моркови очищенной и нарезанной
1½ чашки (375 мл) листьев китайского *бок чой*
1 столовая ложка (20 мл) тертой репы
½ чайной ложки (2 мл) соли
1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока
3 столовые ложки (60 мл) китайского овощного отвара или воды
½ чайной ложки (2 мл) коричневого сахара
¼ чайной ложки (1 мл) черного перца
1 чашка (250 мл) побегов *мунг-дала*
1 большая упаковка сухого тофу
Кукурузное масло для жарки

Паста:

½ чайной ложки (2 мл) кукурузной муки
2 чайные ложки (10 мл) воды
½ чайной ложки (2 мл) китайского кунжутного масла

Соус:

2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара
2 столовые ложки (40 мл) соевого соуса
2 столовые ложки (40 мл) китайского овощного отвара или воды
1 чайная ложка (5 мл) китайской кунжутной пасты
1 чайная ложка (5 мл) кунжутного масла
2 чайные ложки (10 мл) свежего лимонного сока
1 чайная ложка (5 мл) масла чили
Щепотка китайской смеси из пяти специй
2 чайные ложки (10 мл) свежего красного чили мелко нарезанного
2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки мелко нарезанной

1. Нагрейте 2 столовые ложки (40 мл) кукурузного масла в сковороде на среднем огне. Обжаривайте имбирь, чоко и морковь около 2 минут. Добавьте нашинкованные листья *бок чой* и репу, засыпьте овощами и обжаривайте до готовности.

2. Смешайте все необходимое для приготовления пасты. Снимите крышку и увеличьте огонь, затем добавьте соль, лимонный сок, 3 столовые ложки (60 мл) отвара или воды, коричневый сахар, черный перец и пасту. Добавьте побеги бобов и перемешайте. Разложите овощи на тарелки и оставьте, чтобы остыли. Разделите на 12 частей.

3. Раскатайте лист тофу и нарежьте квадратами со стороной 30 см. На мгновение опустите в сосуд с холодной водой. Разложите на ровной поверхности и смахните влагу. Выложите часть начинки в угол квадрата и закатайте его, чтобы получился прочный шарик.

4. Залейте кукурузное масло в сковороду, разогрейте до 180 градусов и обжаривайте шарики, пока они не станут золотистыми со всех сторон. Выньте из масла и дайте стечь маслу.

5. Смешайте все ингредиенты отведенные рецептом под соус в небольшой сковороде (кроме чили и петрушки). Варите на слабом огне, пока соус не загустеет. Снимите с огня.

6. Залейте шарики соусом, украсьте петрушкой и чили, после чего незамедлительно подавайте к столу.

Крокеты из картофеля и горошка

Эти вкусные крокеты легко готовятся и в горячем виде идеально сочетаются со сметаной или «Соусом из фиников и тамаринда».

Общее время на приготовление блюда: 30-40 минут

Выход: 12 крокетов

- 3 средних размеров картофелины нарезанных кубиками (грань – 2,5 см)
- 1 чашка (250 мл) зеленого горошка
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 чайная ложка (5 мл) молотого черного перца
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 1 чашка (250 мл) панировочного сухаря
- ¼ чашки (60 мл) листьев свежего кориандра или петрушки мелко нарезанных
- ¼ чашки (60 мл) *ghni* или масла для обжаривания

1. Картофель варите в слегка подсоленной кипящей воде до готовности. Слейте воду, растолките и отставьте в сторону.

2. Приготовьте на пару зеленый горошек.

3. Смешайте соль, перец, асофетиду, панировочный сухарь, зелень и толченый картофель. Добавьте горошек и тщательно перемешайте. Скатайте 12 лепешек по 7,5 см.

4. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте половину *ghni* или масла и обжаривайте по 6 лепешек до золотистой корочки (по 3-4 минуты). Выньте из сковороды и промокните салфетками.

5. Вылейте в сковороду оставшееся масло и обжарьте последние крикеты. Подавайте горячими.

Творожные пакоры

Творожной сыр легко приготовить в домашних условиях, а когда вы попробуете его хрустящую корочку нежную мякоть невозможно устоять, чтобы не съесть еще и еще.

Подавайте острые «Творожные пакоры» с дольками лимона или лайма и ложкой «Соуса таргар».

Творожной сыр или *панир* следует приготовить в домашних условиях, нарезать кубиками еще теплым, обжарить во тесте и подать к столу горячим.

Время на приготовление сыра: около 15 минут

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Выход: на 6-8 персон

- 8 чашек (2 литра) молока
- 2-3 столовые ложки (40-60 мл) свежего лимонного сока
- 1/3 чашки (85 мл) нутовой муки
- 2/3 чашки (85 мл) пшеничной муки (с пекарским порошком)
- 2 чайные ложки (10 мл) соли
- 1 чайная ложка (5 мл) порошка асофетиды
- ¼ чайной ложки (1 мл) куркумы
- 1½ чайной ложки (7 мл) зеленых чили мелко нарезанных
- 1 чашка (250 мл) холодной воды
- Ghni* или масло для обжаривания

1. Вскипятите молоко в большой кастрюле на среднем огне. Снимите с огня и добавьте немного лимонного сока. Когда хлопья отделятся от сыворотки, процедите сыворотку в отдельный сосуд, собрав хлопья в марлю.

2. Смешайте оба вида муки, соль, специи и чили в чашке и добавьте холодной воды, чтобы получилось жидкое тесто. Оставьте на 10 минут.

3. Сыр отожмите от сыворотки и поместите под пресс. Удалите пресс и нарежьте сыр кубиками по (грань – 1,5 см) или полосками по 3,75 см, пока сыр еще теплый.

4. Залейте *ghni* в сковороду и нагрейте до температуры 180 градусов. Обмакните сыр в тесто и аккуратно положите их в горячее масло. Температура резко снизится, но вам придется

на время увеличить силу огня, чтобы довести ее снова до рекомендованного уровня. Обжаривайте пакоры, регулярно переворачивая, пока они не станут золотисто-коричневого цвета (4-5 минут). Воспользовавшись шумовкой, переложите их в отдельную посуду и промокните бумажными салфетками. Подавайте горячими.

Хрустящий рис с орехами кешью (*Гуджарати чидва*)

Чидва – это очень популярная в Индии легкая закуска. Данный рецепт из Гуджарата соединяет в себе орехи, сухофрукты, соломку картофеля, хрустящий рис и специи. Семена аджована с ароматом орегано придают *чидве* особый привкус. Все эти продукты можно купить в индийских бакалейных лавках.

Подготовительная стадия и замачивание: 1 час минут

Время обжаривания: 30 минут

Выход: 10 порций

1 крупный картофель очищенный и крупно нарезанный
½ чайной ложки (2 мл) острого красного перца
½ чайной ложки (2 мл) куркумы
1¼ чайной ложки (6 мл) соли
1 столовая ложка (20 мл) сахара
2 столовые ложки (40 мл) семян аджована
1-2 острых зеленых чили очищенных и нарезанных тонкими полосками
1 столовая ложка (20 мл) семян фенхеля
Растительное масло для обжаривания
1¼ чашки (310 мл) простого риса
½ чашки (125 мл) кешью
½ чашки (125 мл) изюма

1. Ополосните нарезанный картофель под струей холодной воды. Оставьте в воде на ½ часа. Просушите.

2. Смешайте острый перец, куркуму, соль, сахар, аджован и зеленые чили в небольшой чашке. Отставьте в сторону.

3. Обжарьте на сухой сковороде семена фенхеля в небольшой сковороде на среднем огне, пока семена не потемнеют. Отставьте в сторону.

4. Нагрейте растительное масло (5 см от дна) в глубокой сковороде на сильном огне до температуры 190 градусов. Обжарьте картофель до золотистого цвета, регулярно помешивая шумовкой. Переложите в дуршлаг и дайте стечь маслу.

5. Остудите масло до 180 градусов, положите рис в металлическое сито с термоизоляционной ручкой и аккуратно опустите его в горячее масло. Сначала закипит масло, через минуту рис начнет потрескивать. Не позволяйте ему потемнеть. Сцедите масло и переложите рис на салфетки.

6. Обжарьте кешью тем же самым манером до золотистого цвета.

7. Остудите все обжаренные продукты до комнатной температуры. Тщательно перемешайте их в чашке со специями и изюмом. Храните в герметичном сосуде.

Для более разнообразной чидвы попытайтесь сделать следующее: разделите картофель на три части и замочите в трех различных чашках с холодной водой, предварительно разбавив в каждой из них по одному пищевому красителю – красному, синему и зеленому. Слейте воду и далее следуйте рекомендациям рецепта.

Пирог с начинкой из томатов и спаржи

Этот открытый пирог с острой начинкой станет идеальной основой для завтрака с сочетанием с зеленым салатом и французским хлебом. Оно также будет уместно за обедом.

Приготовление пирога предполагает некоторые предварительные приготовления – прежде всего необходимо выпечь основу. Холодный пирог станет прекрасной легкой закуской на пикнике или любом другом мероприятии.

Время выпечки коржа: 15 минут

Время приготовления начинки: 10 минут

Выход: один пирог (20 см в диаметре)

Тесто:

½ чашки (125 мл) растопленного сливочного масла

1½ чашки (375 мл) пшеничной муки

3 столовые ложки (60 мл) воды

¼ чашки (60 мл) тертого сыра пармезан

Начинка:

2 столовые ложки (40 мл) сметаны

2 столовые ложки (40 мл) мягкого сыра

2 столовые ложки (40 мл) томатной пасты

2 столовые ложки (40 мл) кукурузной муки

1 чайная ложка (5 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) тертого белого перца

1½ чашки (375 мл) тертого сыра чеддар

½ чайной ложки (2 мл) тертого тимьяна (чебрец)

½ чайной ложки (2 мл) сухого базилика

½ чайной ложки (2 мл) сухого орегано

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

3½ чашки (875 мл) свежей спаржи нарезанной и доведенной до готовности на пару

2 среднего размера томатов нарезанный дольками

1. Вотрите муку масло, пока она не станет походить на муку грубого помола. Добавьте воды и сыра пармезан, замесите упругое тесто. Равномерно разложите тесто в форму для выпечки пирогов.

2. Выпекайте корж в горячем духовом шкафу разогретом до температуры 200 градусов до золотистого цвета. Выньте и остудите.

3. Тщательно перемешайте сметану, мягкий сыр, томатную пасту, кукурузную муку, соль, перец, 1 чашку (250 мл) сыра, зелень и специи. Добавьте спаржу. Переложите смесь на корж, аккуратно распределите по всей поверхности, выложите поверхность начинки дольками томата, посыпьте оставшимся сыром и выпекайте в предварительно нагретом до температуры 190 градусов духовом шкафу около 20 минут, пока начинка не покроется золотистой корочкой. Перед подачей на стол выньте и остудите.

Шпинатные треугольники (*Спанакопита*)

В приготовлении шпинатных треугольников используется греческий сыр из овечьего молока называемый *фета* и местная разновидность теста, которые можно приобрести гастрономических отделах супермаркетов. Если вам не по нраву терпкий вкус *феты*, замените его сыром рикотта, *паниром* или комбинацией двух этих сыров. По желанию можете добавить чеддар, если вы решили отказаться от использования *феты*. Я упустил из рецепта соль, потому что *фета* и шпинат обладают солоноватым привкусом. Если вы не будете использовать *фету*, тогда добавьте 1 чайную ложку (5 мл) соли. Эта хрустящие, пикантные треугольники прекрасно подойдут к столу на любом празднике или вечеринке.

Время приготовления: 1–1½ часа

Время выпекания: 15-20 минут

Выход: около 24 треугольников

- 2 крупных пучка шпината промытого и крупно нарезанного
- 5 столовых ложки (100 мл) сливочного масла
- 1 чайная ложка (5 мл) молотого черного перца
- 1 чайная ложка (5 мл) порошка асофетиды
- ¼ чайной ложки (1 мл) мускатного ореха
- 2 столовые ложки (40 мл) муки
- ¾ чашки (185 мл) молока
- 250 гр. нарезанного сыра *фета* (если использовать рикотту или *панир* добавьте еще 1½ чашки (375 мл) тертого сыра чеддар)
- 375 гр. теста *фила*
- 2 столовые ложки (40 мл) панировочного сухаря (по вкусу)
- 1 чашка (250 мл) расплавленного сливочного масла (для нанесения на листы теста)

1. Сложите шпинат в большую кастрюлю и нагрейте на сильном огне с 3 столовыми ложками (60 мл) сливочного масла, соли или перца. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите не накрывая крышкой, пока шпинат не будет готов, а жидкость испариться.

2. Растопите 2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла в посуде, добавьте асофетиду и обжаривайте несколько секунд. Добавьте мускатный орех, муку и обжаривайте еще 1 минуту. Добавьте молоко и помешивайте, пока соус не закипит и не загустеет. Снимите с огня. Смешайте шпинат, сыр и соус. Переложите смесь в чашку и остудите. Если соус слишком жидкий, добавьте панировочного сухаря.

3. Нарезьте листы теста на длинные полоски шириной по 9 см (Изобр. 1). Возьмите кисточку и промажьте их сливочным маслом (Изобр. 2). Выложите Положите одну на другую две полоски теста.

4. Выложите 1 столовую ложку начинки (Изобр. 3,4). Складывайте тесто таким образом, чтобы получились треугольники (Изобр. 5). Смажьте последний загиб теста маслом.

5. Заправив все треугольники, смажьте их маслом (Изобр. 6) и выпекайте на сухом противне в предварительно нагретом до температуры 180 градусов духовом шкафу 20-30 минут, пока они не станут золотисто-коричневыми.

Пирог с начинкой из сыра рикотты (*Калzone*)

Калzone – это популярная выпечка в форме полумесяца с пикантно-сладкой начинкой родом из Италии. Ниже приведен мой рецепт этого блюда, распространенного в южных регионах Кампании, Базиликаты и Пуглии. Подавайте *калzone* в сочетании с другими вегетарианскими блюдами итальянской кухни, в качестве вступительного блюда или в другом порядке, горячим или холодным.

Время приготовления: 50 минут

Время созревания теста: 1 час 30 минут

Время обжаривания: 20 минут

Выход: 18 *калzone*

Тесто:

- 3 чайные ложки (15 мл) свежих дрожжей
- ½ чашки (250 мл) теплой воды
- 1 чайная ложка (5 мл) сахара
- 4 чашки (1 литр) муки
- 3 столовые ложки (60 мл) оливкового масла

Начинка:

- 1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
2 столовые ложки (40 мл) сладкого красного или зеленого перца мелко нарезанного
½ чашки (125 мл) черных маслин нарезанных
1 чайная ложка (5 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) черного перца
2 чашки (500 мл) сыра рикотта (возможно использование другого молочного или творожного сыра)
½ чашки (125 мл) тертого сыра пармезан
1/3 чашки (85 мл) тертого сыра чеддар
½ чашки (125 мл) листьев шпината нарезанных и обваренных кипятком
1/3 чашки (85 мл) свежей петрушки нарезанной
Масло или *ghni* для глубокого обжаривания

1. Растворите дрожжи в теплой воде, добавьте сахар, тщательно перемешайте, накрыв крышкой оставьте в теплом месте на 10 минут, пока не появятся пузырьки.

2. Просейте муку и смешайте с солью в большой чашке. Добавьте дрожжи, масло, теплой воды и замесите однородное тесто. Тщательно месите 5 минут, натрите дно чашки маслом и положите в нее масло. Накройте и оставьте в теплом месте на 1 час, пока оно не поднимется.

3. Чтобы приготовить начинку: нагрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне, затем добавьте асофетиду и обжаривайте несколько секунд. Добавьте сладкий перец и обжаривайте еще одну минуту, затем добавьте черные маслины, соль и черный перец и тщательно все перемешайте. Затем снимите с огня и остудите.

4. Смешайте вместе сыры рикотта, пармезан, чеддар, остывшие обжаренные маслины со сладким перцем, шпинат и петрушку. Тщательно перемешайте и отставьте в сторону.

5. Как только подниматься тесто, проткните его пальцем, переложите из чашки на посыпанную мукой ровную поверхность и месите еще одну минуту. Раскатайте тесто в длинный цилиндр и разрежьте его на 18 частей. Скатайте каждую из них в небольшой шар и с помощью скалки раскатайте их в диски правильной формы по 13 см. в диаметре.

6. Разделите начинку на 18 частей. Разложите их в центре каждого диска. Перегните тесто через начинку и закрепите с помощью вилки или силой нажатия пальцев, сложив таким образом полукруг. Выложите все пироги на смазанный маслом противень и оставьте их накрытыми в теплом месте на 30 минут.

7. Нагрейте *ghni* или масло в глубокой сковороде или большой кастрюле на среднем огне до температуры 180 градусов и обжаривайте по 6 пирогов, переворачивая их по мере необходимости, до золотисто-коричневого цвета. Выньте и дайте стечь маслу. Подавайте *калзоне* горячим, теплым или холодным по вкусу.

Шарики из тертой цветной капусты в томатном соусе (*Гоби Кофта*)

Кофта – это овощные шарики на индийский манер, которые готовят самыми разными способами и подают с самыми разными подливками и соусами. Самыми подходящими овощами для приготовления кофты традиционно считаются картофель, капуста, цветная капуста, шпинат и белый редис. Кофта из цветной капусты подается с томатным соусом. Попробуйте их и с другими подливами и соусами, подавая либо в качестве основного блюда, либо в качестве пикантного блюда, подчеркивающего вкус другого. Шарики *кофта* великолепно сочетаются с острым рисом или вашим любимым соусом и спагетти.

Общее время на приготовление блюда: 1 час

Выход: около 25 шариков *кофта*

Томатный соус:

8 среднего размера томатов нарезанных на четвертинки

¼ чашки (60 мл) листьев свежего кориандра мелко нарезанного

1 чайная ложка (5 мл) свежего имбиря мелко нарезанного

- 1 чайная ложка (5 мл) острых зеленых чили мелко нарезанных
- 1 столовая ложка (20 мл) молотого кориандра
- 1 чайная ложка (5 мл) молотого тмина
- ¼ чашки (60 мл) оливкового масла
- 1 чайная ложка (5 мл) семян горчицы
- 1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара
- 1 чайная ложка (5 мл) соли

Шарики из цветной капусты:

- 3 чашки (750 мл) цветной капусты мелко нарезанной (лучше всего в кухонном комбайне)
 - 1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
 - 1 чайная ложка (5 мл) острого зеленого чили мелко нарезанного
 - 3 столовые ложки (60 мл) листьев свежего кориандра нарезанных
 - 1 чайная ложка (5 мл) куркумы
 - 1 столовая ложка (20 мл) молотого кориандра
 - 1 столовая ложка (20 мл) обжаренных семян тмина грубого помола
 - 1 чашка (250 мл) нутовой муки
 - 1 чайная ложка (5 мл) пекарского порошка
- Гхи* или масла для жарки

1. Чтобы приготовить соус: вскипятите томаты с 1 чашкой (250 мл) воды в двухлитровой кастрюле. Варите неплотно накрыв крышкой 15 минут. Снимите кастрюлю с огня и остудите в течении 10 минут. Протрите получившийся соус через сито, чтобы отделить пюре от семечек и кожицы. Пюре отставьте в сторону, пока будет готовиться приправа.

2. Положите в небольшую чашку свежий кориандр, имбирь, чили, кориандр, тмин и ½ чашки (125 мл) воды. Разотрите до однородной пасты.

3. Нагрейте оливковое масло в трехлитровой кастрюле на среднем огне. Обжарьте семена горчицы, пока они не начнут издавать характерный треск. Добавьте пасту из специй и доведите до кипения. Варите 2 минуты постоянно помешивая. Добавьте томатное пюре, коричневый сахар и соль. Снова доведите до кипения и варите соус на слабом огне, пока будут готовиться шарики *кофта*. Когда соус загустеет, снимите кастрюлю с огня.

4. Чтобы приготовить шарики *кофта*: смешайте измельченную цветную капусту, имбирь, свежий кориандр, куркуму, тертый кориандр и тмин в небольшой чашке и тщательно перемешайте руками. В отдельной посуде смешайте нутовую муку, пекарский порошок и соль.

5. Нагрейте *гхи* в глубокой сковороде или кастрюле и доведите до температуры 180 градусов. Смешайте цветную капусту и специи с мукой и солью. Тщательно перемешайте и скатайте несколько шариков размером с грецкий орех.

6. Обжаривайте одновременно по 6-8 шариков в горячем масле. После того, как они всплывут на поверхность, уменьшите огонь и обжаривайте *кофты* еще 6-8 минут, пока они не станут золотисто-красными. Выньте и дайте стечь маслу. Когда масло снова достигнет отметки 180 градусов начинайте обжаривать следующую партию, пока все не будут готовы. Перед тем, как подать на стол, выложите их на подогретое блюдо и залейте томатным соусом.

Рулеты из картофеля и сыра с клюквенным соусом

Это мой вариант приготовления роскошного и необычного пикантного блюда родом из Литвы. Толченый картофель перемешивается с сыром, скатывается с тестом в рулет, запекается и подается на стол с ложкой сметаны и клюквенным соусом. Предложите это поразительное блюдо вашим гостям в день особого торжества.

Подготовительная стадия: 30 минут

Время приготовления: 30 минут

Выход: 8 рулетов

- 2 чашки (500 мл) толченого картофеля
- 1 чашка (250 мл) жирного творожного сыра
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 1/8 чайной ложки (0,5 мл) черного перца
- 1½ чашки (375 мл) пшеничной муки
- 1 чайная ложка (5 мл) пекарского порошка
- 70 гр. сливочного масла
- 2 чашки (500 мл) сметаны
- 1½ чашки (375 мл) клюквенного соуса

1. Смешайте толченый картофель с сыром, 1 чайной ложки (5 мл) соли и черным перцем. Отставьте в сторону.

2. Смешайте муку, оставшуюся соль и пекарский порошок и просейте в большую чашку.

3. Вотрите масло в муку с пекарским порошком, пока она не приобретет консистенцию муки грубого помола. Добавьте половину отведенной по рецепту сметаны в полученную смесь и замесите мягкое, но не липкое тесто (вам может понадобиться больше муки). Несколько минут месите тесто на посыпанной мукой ровной поверхности стола.

4. Соберите тесто в колобок и раскатайте его скалкой на прямоугольник (20 см x 30 см).

5. Разложите смесь картофеля и сыра по поверхности теста, после чего аккуратно скатайте его в длинный 30-сантиметровый рулет. Разрежьте на 8 частей.

6. Выложите 8 рулетов на смазанный маслом противень. Растопите оставшееся масло и полейте им рулеты сверху. Поместите противень в центр духового шкафа, предварительно нагретого до температуры 200 градусов и выпекайте около ½ часа, пока рулеты не станут золотисто-коричневыми.

7. Выньте противень из духового шкафа и разложите по тарелкам, не забыв дополнить блюдо ложкой сметаны и клюквенным соусом. Подавайте горячими.

Картофельные оладьи (*Рости*)

Став практически символом национальной швейцарской кухни, *рости* может изысканно дополнить практически любое основное блюдо. Подавайте его горячим с небольшим количеством сметаны.

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: 4-6 порций

- 1 кг. картофеля очищенного приготовленного на пару (не рассыпчатого)
- 2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла
- 2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- ½ чайной ложки (2 мл) черного перца грубого помола

1. Крупно крошите картофель и отставьте в сторону.

2. Нагрейте сливочное с оливковым масла в большой сковороде на среднем огне. Когда сливочное масло растает и проступит пена, выложите на сковороду картофель, придав ему форму большой оладьи, при этом не следует переусердствовать с нажимом. Посыпьте картофель солью и перцем.

3. Накройте сковороду, уменьшите огонь и обжаривайте 8-10 минут, пока снизу картофель не покроется корочкой. Регулярно встряхивайте сковороду, чтобы оладья не пригорела.

4. Аккуратно переверните оладью и обжаривайте еще 4-5 минут. Снимите сковороду с огня и складывайте оладьи одну за другой на подогретый поднос. Нарезьте дольками и подавайте на стол горячим.

Блюда из макарон и злаков

Здесь мы приводим подборку рецептов приготовления вегетарианских блюд из макарон, лапши и злаков позаимствованных у поваров Греции, Японии, Италии, Марокко, Индии и Малайзии

Вегетарианская лазанья

Картофельные клецки в томатном соусе (Гноччи)

Запеченная ригатони с овощами (Ригатони аль Форно)

Кускус с овощным соусом

Спагетти а-ля Неаполетана

Макаронны Песто

Виноградный лист с начинкой (Долмада)

Малайзийская острая лапша с тофу (Мие Горенг)

Японские рисовые шарики (Онигири)

Манный пудинг с овощами (Упма)

Вегетарианская лазанья

Хрустящие слои тонкого теста прослоенные соусом бешамель, сыром, шпинатом и томатным соусом с зеленью, посыпанные сыром и запеченные в духовке – всякий раз, когда мы подаем «Вегетарианскую лазанью» в ресторане «Гопал» наши клиенты на время теряют дар речи и снова обретают его лишь для того, чтобы задать один вопрос: «Не могли бы вы поделиться рецептом?» Вот вам и рецепт. Для этого блюда необходимо использовать высококачественную макаронную основу для лазаньи. Я предпочитаю «Verde Ondine» быстрого приготовления. Однако вы можете выбрать основу по своему вкусу, приготовив ее в соответствии с рекомендацией на упаковке.

Подготовительная стадия: 1½ часа

Время приготовления: 45 минут

Выход: 1 лазанья (30 см x 20 см. x 8 см)

В данной лазанье присутствует пять основных компонентов: макаронная основа, томатный соус, соус бешамель, шпинат и сыр.

Макаронная основа:

Пятнадцать 17 см. x 17 см. листов основы для лазаньи быстрого приготовления

Томатный соус:

½ чашки (125 мл) оливкового масла

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 чашка (250 мл) свежего базилика измельченного

1 чайная ложка (5 мл) сухого орегано

1 чайная ложка (5 мл) сухого майорана

2 лавровых листа

1 чайная ложка (5 мл) молотого черного перца

- 1 среднего размера баклажан нарезанный кубиками (грань – 0,5 см)
- 3 средних размеров сладких перца мелко нарезанных
- 24 средних размеров томатов очищенных и измельченных
- ½ чашки (125 мл) черных маслин измельченных
- 2 столовые ложки (40 мл) томатной пасты
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара
- 2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки измельченной

Соус бешамель:

- ½ чашки (125 мл) растопленного сливочного масла
- ¼ чайной ложки (1 мл) молотого мускатного ореха
- ½ чайной ложки (2 мл) молотого черного перца
- ½ чашки (125 мл) просеянной пшеничной муки
- 4 чашки теплого молока

Шпинат:

- 1 большой пучок листьев шпината промытый в кипятке и высушенный, без стеблей

Сыр:

- 375 гр. тертого сыра чеддар
- 250 гр. тертого сыра мозарелла
- 60 гр. тертого сыра пармезан
- 1 столовая ложка (20 мл) тертого сыра пармезан для украшения

Чтобы приготовить томатный соус:

1. Нагрейте оливковое масло на среднем огне в большой кастрюле. Обжарьте асофетиду, добавьте свежий базилик, орегано, майоран, лавровый лист, черный перец и обжаривайте еще несколько секунд.
2. Добавьте баклажан и обжаривайте 2 минут регулярно помешивая. Добавьте перец и, продолжая помешивать, обжаривайте, пока овощи не размякнут (3-4 минуты).
3. Добавьте томаты и маслины, тщательно перемешайте, доведите до кипения, уменьшите огонь и помешивайте ½ часа, пока овощи не уварятся. Добавьте томатную пасту, соль, сахар и петрушку, еще раз тщательно перемешайте и уберите с огня.

Чтобы приготовить соус бешамель:

1. Выложите растопленное масло на сковороду и нагрейте на слабом огне, добавьте мускатный орех, черный перец муку и обжаривайте, пока смесь немного не потемнеет (30 секунд). Уберите с огня.
2. Медленно влейте теплое молоко, не переставая перемешивать, пока соус не станет однородным. Увеличьте огонь до среднего и помешивайте, пока не закипит. Снова уменьшите огонь и варите, пока соус не загустеет (около 5 минут).

Чтобы сделать лазанью:

1. Смешайте в чашке все 3 вида сыра (кроме 1 столовой ложки пармезана для украшения). Разделите томатный соус и соус бешамель на 3 части. Разделите сыр и шпинат на 2 части. Разделите основу для лазаньи на 5 частей.
2. Равномерно распределите одну часть томатного соуса по дну противня. Выложите следующим слоем макаронную основу. Залейте соусом бешамель, затем выложите еще один слой макарон. Следующим идет слой шпината, который следует засыпать одной частью сыра.
3. Повторите этот процесс еще дважды, пока не закончите последним слоем соуса бешамель. Посыпьте его сыром пармезан. Поместите противень в предварительно нагретый до температуры 200 градусов духовой шкаф и варите 30-40 минут, пока лазанья на подрумянится, а макаронная основа как говорится «реагирует», когда вы протыкаете ее ножом. Лучше всего не

подавать лазанью еще около часа, чтобы макаронная основа нормально пропиталась. Разрежьте на удобные порции и подавайте на стол.

Картофельные клецки в томатном соусе (Гноччи)

Хотя приготовленные в домашних условиях гноччи назвать макаронным изделием трудно, они могут достойно заменить их в любом блюде. Эти вкусные и сытные клецки родом из Италии, а именно провинции Молис, где клецки традиционно называют Гноччи а-ля Молисана.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Выход: 6 порций

Соус:

3 столовые ложки (60 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

3½ (875 мл) томатов очищенный и протертых в пюре

1 чайная ложка (5 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца

2 столовые ложки (40 мл) свежего базилика измельченного

Тертого сыра пармезан

2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки измельченной

Клецки:

500 гр. картофеля

1½ чашки (375 мл) муки с пекарским порошком

½ чайной ложки (2 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) мускатного ореха

1 столовая ложка (20 мл) молока

1. Нагрейте оливковое масло в четырехлитровую кастрюлю и нагрейте на среднем огне. Обжарьте асофетиду, добавьте томаты, соль, перец и базилик, регулярно помешивая. Обжаривайте около 30 минут, пока соус не загустеет. Снимите с огня и накройте крышкой, чтобы не остыл.

2. В это время нарежьте четвертинками картофель и доведите до кипения в кастрюле со слегка подсоленной водой и варите до готовности. Слейте воду и протрите картофель через сито. Добавьте муки, соли, мускатного ореха и молока, тщательно перемешайте. Вложите смесь на ровную поверхность посыпанную мукой и месите 2 минуты.

3. Возьмите одну треть теста и скатайте валик толщиной 2,5 см. Нарежьте валики на гноччи по 1,25 см.

4. Двумя пальцами прижмите каждый гноччи столу обильно посыпанному тертым сыром, таким образом образуется традиционная форма гноччи – плоская с одной стороны и вдавленная с другой.

5. Опустите все гоччи в кипящую на сильном огне соленую воду. Сначала они опустятся на дно, однако очень скоро всплывут на поверхность воды. Когда последняя клецка всплывет на поверхность, варите еще 1 минуту, после чего переложите их на сковороду. Добавьте томатную пасту и варите 5 минут на слабом огне. Переложите гноччи на блюдо и залейте соусом. Подавайте на стол отдельно от тертого пармезана и оставшегося соуса, которые можно выложить в отдельную посуду. Не забудьте украсить измельченным сельдереем.

Запеченная ригатони с овощами (Ригатони аль Форно)

Ниже приведен рецепт вегетарианской версии известного калабрианского «Ригатони аль

Форно».

Общее время на приготовление блюда: 45 минут

Выход: 4-6 порций

- ¼ чашки (60 мл) оливкового масла
- ½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
- ¼ чашки (60 мл) сладких красных перцев нарезанных ломтиками
- 3 чашки (750 мл) томатного пюре
- 1 чашка (250 мл) соцветий брокколи
- 1 чашка (250 мл) соцветий цветной капусты
- ¼ чашки (60 мл) свежего зеленого горошка
- 2 столовые ложки (40 мл) соли
- ¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
- 2 столовые ложки (40 мл) свежего базилика измельченного
- ½ чайной ложки (2 мл) молотого мускатного ореха
- 1 чашка (250 мл) густой сметаны
- ¼ чашки (60 мл) тертого сыра пармезан
- 2/3 чашки (165 мл) риккота или другого сыра
- ½ чашки (125 мл) панировочного сухаря
- 300 гр. макарон ригатони
- 1 чашка (250 мл) сыра мозарелла
- 1 столовая ложка (20 мл) свежей петрушки измельченной

1. Нагрейте оливковое масло в четырехлитровой кастрюле на среднем огне. Обжаривайте асофетиду и сладкий перец 2 минуты. Добавьте томатное пюре, брокколи, цветную капусту, зеленый горошек, соль, перец, базилик и мускатный орех. Варите под крышкой 15-20 минут, пока все овощи не размякнут. Добавьте сметану, сыр пармезан, сыр риккота и панировочные сухари. Снимите с огня и накройте крышкой.

2. Варите макароны в соленой воде до неполной готовности (аль денте). Слейте воду.

3. Смешайте макароны с овощным соусом. Выложите получившуюся смесь на противень, посыпьте сыром мозарелла и 10 минут выпекайте в предварительно нагретом до температуры 200 градусов духовом шкафу. Подавайте горячими украшенными измельченной зеленью.

Кускус с овощным соусом

Кускус – это самое распространенное и широко известное северо-африканское и арабское блюдо. Кускус изготавливается из манной крупы, но само название относится ко многим блюдам, приготовленным из этого продукта. Импортный кускус наверняка можно купить в больших супермаркетах, хотя он может стоить довольно дорого. Мне удалось отыскать кускус в азиатских бакалейных лавках, где можно купить пару килограмм кускуса по вполне приемлемой цене.

Традиционно кускус готовится специальным образом – лепешки лепят на верхнюю стенку печки, где собирается пар от варящегося внизу соуса. Наверняка у вас нет такой возможности, поэтому я подыскал более простой и доступный рецепт, родом из Марокко. Этот кускус готовится «на лету».

Кускус всегда подают с горкой густого соуса, а оставшийся соус предлагают в отдельной посуде – небольших чашечках. В нашем случае мы предлагаем попробовать кускус с североафриканским «Острым перечным соусом (Харисса)» подав его вместе с остальным овощным соусом.

Общее время на приготовление блюда: 1 час

Выход: 8-10 порций

Соус:

3 столовые ложки (60 мл) сливочного масла
½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
6 небольшого размера цуккини нарезанных дольками по 2,5 см
2 средних размеров сладких зеленых перцев очищенных и нарезанных тонкими полосками
2 чашки (500 мл) тыквы нарезанной кубиками
1 крупного размера картофель очищенных и крупно нарезанный
2 средних размеров репы разрезанной пополам и нарезанной тонкими ломтиками
Не менее 4 литров воды
2 чашки (500 мл) турецкого горошка готового к употреблению
8 среднего размеров томатов нарезанных кубиками
1½ чайной ложки (7 мл) молотого кориандра
1½ чайной ложки (7 мл) молотого тмина
2 чайные ложки (10 мл) куркумы
½ чайной ложки (2 мл) острого красного перца
2 небольших острых зеленых чили очищенных и измельченных
1½ чайной ложки соли (7 мл) соли
½ чайной ложки (2 мл) молотого черного перца

Кускус:

2 чашки (500 мл) воды
1 столовая ложка (20 мл) масла
1 чайная ложка (5 мл) соли
500 гр. кускуса
2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла

Чтобы приготовить соус:

1. Растопите 3 столовые ложки (60 мл) сливочного масла на среднем огне в кастрюле. Добавьте асофетиду, цуккини, сладкий перец, тыкву, картофель и репу, обжаривайте 10 минут. Затем добавьте половину отведенной по рецепту воды и доведите смесь до кипения. Уменьшите огонь и варите 30 минут.

2. Добавьте турецкий горошек, томаты, молотый кориандр, тмин, куркуму, острый перец, чили, соль, черный перец и остальную воду (добавьте еще, если понадобится). Тщательно перемешайте и уменьшите огонь. Варите еще 15 минут. Ближе к завершению приготовления соуса, приготовьте кускус.

Чтобы приготовить кускус:

1. 2 чашки (500 мл) воды доведите до кипения в большой кастрюле, предварительно добавив 1 столовую ложку (20 мл) масла и 1 чайную ложку (5 мл) соли. Снимите с огня.

2. Постоянно помешивая, всыпьте кускус. Оставьте крупу на 2 минуты пропитаться водой. Добавьте 2-3 столовые ложки (40-60 мл) сливочного масла и нагревайте кастрюлю на слабом огне в течении 3 минут, пока не загустеет.

Последний штрих:

Выложите кускус на большое блюдо. Сцедите овощной сок (оставив немного для отдельной чашки) и залейте им кускус, после чего немедленно подавайте на столу.

Спагетти а-ля Неаполетана

Известный город Неаполь в Италии стал рекордсменом по выпуску макаронных изделий. Вот моя версия простого, но известного неаполитанского спагетти. Подавайте на стол, обильно посыпав вашим любимым сортом сыра.

Общее время на приготовление блюда: 40 минут

Выход: 4 порции

½ чашки (125 мл) оливкового масла
½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
1,2 кг. спелых томатов очищенных и измельченного
2 столовые ложки (40 мл) листьев свежего базилика измельченных
1 чайная ложка (5 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
400 гр. спагетти
Сыр

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне, обжарьте асофетиду, добавьте томаты, базилик, соль и перец и готовьте 30 минут. В это время варите спагетти в соленой воде до готовности – не дайте им развариться (аль данте). Слейте воду и выложите на подогретое блюдо. Полейте соусом, посыпьте сыром и немедленно подавайте к столу.

Макароны Песто

Генуе, Северная Италия, является местом, где впервые появилась знаменитая «Паста Песто а-ля Генувезе» – макароны с пикантным соусом «Песто» приготовленным из листьев свежего базилика, сыра пармезан и обжаренных PINENUTS. Традиционно для приготовления этого блюда используется лентовидные макароны, такие как «тренетте» и «лингвине».

Общее время на приготовление блюда: 20 минут

Выход: 6 порций

1½ чашки (375 мл) листьев свежего базилика измельченных
1 чайная ложка (5 мл) соли
½ чашки (125 мл) оливкового масла (отлейте 1 столовую ложку, 20 мл)
3 столовые ложки (60 мл) PINENUTS слегка обжаренных и измельченных
¾ чайной ложки (3 мл) порошка асофетиды
125 гр. тертого сыра пармезан
575 гр. макарон тренетте или лингвине

1. Измельчите в большой ступке или кухонном комбайне базилик с солью и половиной отведенной по рецепту оливкового масла. Добавьте остальное масло, PINENUTS и три четверти сыра. Измельчайте, пока масса не станет однородной. Если паста получится слишком густой, добавьте чуть больше воды.

2. Вылейте 1 столовую ложку (20 мл) оливкового масла в небольшую сковороду и нагрейте на среднем огне. Обжарьте асофетиду, добавьте пасту.

3. Макароны варите в большом количестве воды, пока они не будут готовы, однако сохранять форму (аль данте). Слейте воду. Подавайте макароны с соусом «песто».

Примечание: Покупайте только свежие PINENUTS. Старые орехи обладают прогорклым вкусом.

Виноградный лист с начинкой (Долма)

Существует несколько вариантов приготовления этой закуски распространенной в Армении, Турции, Греции и Среднем Востоке. Долму можно приготовить из любого съедобного листа – виноградного, фигового дерева, капустного и других. Ниже приводится рецепт греческого варианта приготовления этого блюда, когда виноградный лист фаршируется рисом, PINENUTS, смородиной, а аромат берет у укропа и орегано. Долму можно подавать на стол холодной в качестве закуски с салатом, хлебом и соусами или нагреть в духовом шкафу с

томатным соусом.

Подготовительная стадия: 45 минут

Время приготовления: 1 – 1½ часа

Выход: 30-40 долма

2 чашки (500 мл) горячей воды
2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла
1/3 чашки (85 мл) PINENUTS
¾ чайной ложки (3 мл) порошка асофетиды
1 чашка (250 мл) длинно-зернистого риса
1/3 чашки (85 мл) смородины
1½ чайной ложки (7 мл) сухого орегано
1 чайная ложка (5 мл) сухого укропа
1 чайная ложка (5 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
1 столовая ложка (20 мл) томатной пасты
250 гр. виноградных листьев
Сок 2 лимонов

1. Вскипятите воду в небольшой кастрюле на среднем огне.

2. Нагрейте оливковое масло двухлитровой кастрюле с антипригарным покрытием на среднем огне. Обжарьте PINENUTS, пока они не станут золотистого цвета. Обжарьте асофетиду, затем добавьте рис и перемешивая варите еще 20 минут. Положите томатную пасту и тщательно перемешайте. Переложите рис в чашку и оставьте остывать.

3. Переложите виноградные листья в чашку и залейте их кипятком. Оставьте пропитываться на 10 минут, затем слейте воду и промойте под струей холодной воды.

4. Разверните каждый лист и положите в центр 1 столовую ложку начинки (в зависимости от размера листа объем начинки может варьироваться) и заверните в небольшой валик, как показано на изображении.

5. Выложите дно большой кастрюли или жаровни поврежденными или неиспользованными листьями, положив на них сверху фаршированные долмы. Если долмы у вас получилось больше, чем на один слой, проложите между ними еще несколько листьев.

6. Придавите долмы любой плоской термоустойчивой тарелкой и залейте водой, заполнив посуду ровно по уровню верхнего слоя, добавьте лимонного сока и накройте крышкой. Варите около 1 часа на слабом огне. Остудите готовые долмы, не вынимая из посуды и аккуратно разложите по тарелкам.

Малазийская острая лапша с тофу (Мие Горенг)

Основой этого острого блюда выступает китайская лапша. Купить ее можно в любой азиатской бакалейной лавке или крупном супермаркете. Однако следует проявлять осторожность при выборе данного сорта, потому что большая часть представленной на прилавках китайских магазинов лапши, как и в случае с итальянской лапшой, содержит яйца.

Острый вкус этому популярному в Малайзии блюду придает самбал оелек, индонезийская приправа приготовленная из измельченного красного чили и соли. Убедитесь, что покупаемый вами самбал оелек не содержит чеснок и лук. В качестве альтернативы могу вам предложить изготовить эту приправу самим. Этот рецепт приводиться в этой книге в соответствующем разделе. Сухой тофу, который я использовал в данном случае выпускается в форме кирпичей и называется «Сухой соевый творог». Чой сам представляет собой аппетитный зеленый овощ, который также можно купить в китайских магазинах. Выбирайте молодые чой сам с тонким стеблем, не забыв отрезав корень.

Общее время на приготовление блюда: 20-30 минут

Выход: 10-12 порций

375 гр. сухого тофу

250 гр. китайской лапши

Масло для жарки

400 гр. твердого тофу нарезанного кубиками (грань – 1,25 см)

3 столовые ложки (60 мл) китайского кунжутного масла

3 столовые ложки (60 мл) свежего имбиря измельченного

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 пучок чой сам нарезанного ломтиками по 2,5 см (только листья и стебель)

3 столовые ложки (60 мл) соевого соуса

2 столовые ложки (40 мл) самбал оелека

3 столовые ложки (60 мл) свежего лимонного соуса

2 чашки (500 мл) побегов мунг-дала

1. Замочите сухое тофу в горячей воде на 15 минут. После того, как оно размякнет, нарежьте кубиками по 2,5 см, слейте воду и отожмите.

2. Сварите лапшу в пятилитровой кастрюле, пока они не будут готовы, сохранив свою форму (аль данте). Слейте воду и промойте под струей холодной воды.

3. Нагрейте масло на сковороде на сильном огне. Обжарьте кубики тофу до золотисто-коричневого цвета. Переложите в другую посуду. Обжарьте все тофу. Затем обжарьте пластинки замоченного тофу до золотистого цвета и появления маленьких пузырьков. Переложите в другую посуду и отставьте в сторону.

4. Нагрейте кунжутное масло в другой сковороде на сильном огне. Обжарьте тертый имбирь в течении 1 минуты. Добавьте асофетиду и чой сам, пока овощи не станут мягкими.

5. Добавьте соевый соус, самбал оелек, лимонный сок, обжаренный замоченный и свежий тофу, побеги бобов и лапшу. Обжаривайте еще 2 минуты, пока лапша не поджариться. Подавайте без промедления.

Японские рисовые шарики (Онигири)

Традиционное японское блюдо – рисовые шарики с начинкой или оригири – приготовить очень просто и легко. Как и все остальные блюда японской кухни, при приготовлении этого блюда немало внимания уделяется красочности оформления блюда. На самом деле это не шарики, а почти плоские пирамидки. Для того, чтобы приготовить онигири вам придется посетить специализированные японские или азиатские магазины. Купите маринованные сливы (умебоши) и желтый маринованный редис дайкон (такуван).

Подавайте онигири в качестве закуски или как запоминающийся эпизод ленча на природе, предложенного вниманию гостей в сопровождении желтого маринованного редиса, украшенного зеленью. Порцией считается 2 шарика.

Время приготовления: 10 минут

Выход: 8 шариков

1 чайная ложка (5 мл) соли

5 чашек (1,25 литра) белого риса приготовленного до клейкого состояния и охлажденного

8 японских маринованных слив (умебоши)

2 столовые ложки (40 мл) семян кунжута обжаренного без масла

Желтый маринованный редис дайкон (такуван)

1. Добавьте в рис соль и скатайте 8 шариков и придайте им форму диска, при этом ближе к краям диск сужается.

2. Большим пальцем сделайте небольшую вмятину в середине диска. Вдавите внутрь умебоши, оставив край сливы видимым снаружи. Сдавите края диска в треугольник с двумя

плоскими гранями. При этом слива должна быть видна с одной из сторон. Несильно вдавите кунжутные семена в плоскую поверхность пирамидки, с которой выглядывает слива. Подавайте с желтым маринадом редиса дайкон, по 2-3 редиса на человека. Онигири сохранит свой вкус на протяжении 2-3 дней без заморозки.

Маннй пудинг с овощами (Упма)

Упма – это традиционное блюдо, которое любят по всей Индии. Оно состоит из обжаренной манной крупы и обжаренных специй, с добавлением овощей и орехов, которые соединяясь с водой превращают это блюдо в пудинг с пикантным вкусом. Хотя консистенция упмы чем-то напоминает итальянскую поленту и североафриканский кускус, ее вкус сильно отличается от этих блюд. Поданная на стол со свежим лимонным соком и йогуртом, она превращается в восхитительный завтрак.

Общее время на приготовление блюда: около 30 минут

Выход: 6-8 порций

- 1½ чашки (375 мл) манной крупы
- ¼ чашки (60 мл) гхии или масла
- 1½ чайной ложки (7 мл) семян горчицы
- 2 чайные ложки (10 мл) лушеного урад-дала
- 1½ чайной ложки (7 мл) семян тмина
- 2 острых зеленых чили очищенных и измельченных
- 2 чашки (500 мл) капусты тонко нашинкованной
- 1 сладкий красный перец очищенный и нарезанный полосками
- 1 чашка (250 мл) цуккини нарезанного кубиками
- 1 чашка (250 мл) картофеля нарезанного кубиками
- ½ чайной ложки (2 мл) куркумы
- 3 чашки (750 мл) горячей воды
- 1 чашка (250 мл) зеленого горошка готового к употреблению
- 1½ чайной ложки (7 мл) соли
- 1 чашка (250 мл) обжаренных орехов кешью измельченных
- 2 столовые ложки (40 мл) листьев свежего кориандра крупно нарезанных
- 2 столовые ложки (40 мл) свежего лимонного сока

1. Обжаривайте манную крупу на большой сковороде около 6-8 минут, пока крупа не потемнеет. Пересыпьте в другую посуду и отставьте в сторону.

2. Нагрейте гхии или масло в четырехлитровой кастрюле на сильном огне. Обжаривайте зерна горчицы до появления характерного треска. Добавьте урад-дал и тмин и обжаривайте, пока они не потемнеют. Добавьте чили, капусту, сладкий перец, цуккини, картофель и куркуму. Помешивайте 2-3 минуты. Уменьшите огонь до среднего и продолжайте обжаривать еще 4-5 минут до полуготовности.

3. Осторожно залейте водой и доведите до кипения, добавьте зеленый горошек и манную крупу, не переставая помешивать. Добавьте соль, уменьшите огонь до минимума и неплотно накройте крышкой, не забывая часто помешивать, пока упма не станет легким воздушным пудингом (около 10 минут). Если упма будет слишком сухой, добавьте немного теплой воды.

4. Снимите кастрюлю с огня, перемешайте с кешью и свежей зеленью, после чего подавайте горячей, побрызгав лимонным соком.

Блюда из бобовых

Бобы не только насыщены железом, витамином В и протеинами, но и чрезвычайно вкусны! Вот некоторые интересные рецепты.

Израильские крокеты из нутовой муки (Фалафель)**Гречневые пончики****Крокеты из бобов лайма и сыра****Томатные блины****Пикантные бобы с кукурузными чипсами (Начо)****Тефтели из дала (Бара) запеченные в пахте****Вегги-нутовые котлеты****Бобы по-мексикански с салатом на тортилле (Тачо)****Турецкий горошек запеченный с карри****Вегетарианский чили****Чана Дал с картофелем****Клецки из дала в йогурте с тамариндовым соусом (Дахи Бада)****Израильские крокеты из нутовой муки (Фалафель)**

Фалафель – это пряные крокеты из нутовой муки. Изначальный египетский вариант этого блюда содержал сухие белые бобы и назывался та-амия. В Израиле бобы сменил турецкий горошек (нут). Фалафель идеально подойдет в качестве начинки для «Среднеазиатской лепешки (Пита)» с «Соусом Тахини» или «Хуммусом», а также в сочетании с салатом из зеленых овощей.

Время замачивания турецкого горошка: 1 ночь

Подготовительная стадия: 10 минут

Время настаивания смеси: ½ часа

Время приготовления: 20 минут

Выход: 14-16 фалафелей

1¼ чашки (310 мл) турецкого горошка пропитавшегося и высушенного

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

¾ чашки (185 мл) петрушки измельченной

1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра

1 чайная ложка (5 мл) молотого тмина

¼ чайной ложки (1 мл) острого красного перца

1½ чайной ложки (7 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца

½ чайной ложки (2 мл) пекарского порошка

Масло для жарки

1. Засыпьте горошек в кухонный комбайн и измельчите. Переложите нутовую массу в отдельную чашку. Смешайте с зеленью, специями, солью и пекарским порошком. Тщательно перемешайте и оставьте на 30 минут.

2. Разделите полученную смесь на 14-16 частей и скатайте шарики фалафели. Если смесь получилась слишком липкой, обваляйте шарики в муке.

3. Наполните на 6,5-7,5 см гхии или маслом глубокую сковороду, нагрейте на среднем огне до температуры 180 градусов и обжаривайте по 6-8 фалафелей, переворачивая по мере необходимости, пока они не станут золотисто-коричневого цвета.

4. Выньте и промокните салфетками. Подавайте горячими, как описано выше.

Гречневая пончики

На самом деле гречиха не имеет никакого отношения к злакам. Это растение относится к семейству *polYGONACEAE*, поэтому ревень и щавель приходятся ей куда более близкими родственниками, чем может показаться сначала. Однако гречиха считается близким к злаком продуктом питания, прежде всего по причине высокого содержания протеина (11,7 %), а также железа, фосфора и калия. Эти гречневые пончики изготовлены из молотой гречихи. Подавайте их теплыми с простой сметаной или «Соусом из хрена» в качестве легкой закуски.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время созревания теста: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Выход: 24 пончика

3 чашки (750 мл) гречневой муки

1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара

2 чайные ложки (10 мл) соли

2 чайные ложки (10 мл) пекарского порошка

4 столовые ложки (80 мл) йогурта

3 столовые ложки (60 мл) растопленного сливочного масла

Около 1½ чашек (375 мл) теплого молока

Гхии или масло для обжаривания

1-2 чашки (250-500 мл) сметаны или «Соуса из хрена».

1. Смешайте гречневую муку, сахар, соль и пекарский порошок в чашке.

2. Добавьте йогурт и растопленное масло, после чего медленно влейте теплое молоко, в достаточном количестве для того, чтобы получилось густое, но не крутое тесто.

3. Нагрейте гхии или масло в глубокой сковороде на среднем огне. Когда гхии нагреется до температуры 180 градусов, аккуратно положите 6 столовых ложек с горкой в масло. Обжарьте пончики до золотисто-коричневого цвета. Выньте с помощью шумовки и выложите на салфетки. Подавайте на стол с ложкой сметаны или «Соуса из хрена».

Крокеты из бобов лайма и сыра

Подавайте эти крокеты с соусом собственного приготовления, таким как «Томатный соус» или «Соус из фиников и тамаринда», или с обычным йогуртом.

Время замачивания бобов: 1 ночь

Подготовительная стадия: около 25 минут

Время обжаривания: 15-20 минут

Выход: 12 крокетов

Крокеты:

1 чашка (250 мл) бобов лайма замоченных в 3 чашках холодной воды

½ чашки (125 мл) моркови крупно нарезанной

¾ чашки (125 мл) зерен кукурузы готовых к употреблению

½ чашки (125 мл) цуккини крупно нарезанных

2½ чашки (625 мл) панировочного сухаря

1½ чашки (375 мл) тертого сыра чеддар

2 чашки (500 мл) толченого картофеля охлажденного
1 столовая ложка (20 мл) молотых семян кунжута обжаренных
1½ чайных ложки (7 мл) порошка асофетиды
2½ чайной ложки (12 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) черного перца
1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока
2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки измельченной
1 столовая ложка (20 мл) листьев свежего кориандра крупно нарезанного
Гхи или масло для жарки

Тесто:

1 чашка (250 мл) муки
1½ чашки (375 мл) воды
½ чайной ложки (5 мл) соли

1. Осушите замоченные бобы, доведите до кипения и варите до готовности. Слейте воду и растолките.

2. Смешайте все ингредиенты отведенные рецептом для приготовления крокетов (кроме 1½ чашек, 375 мл панировочного сухаря) в большой чашке. Тщательно перемешайте. Сделайте 12 крокетов 6,25 см. x 2,5 см. x 2,5 см.

3. Смешайте муку и соль, добавьте холодной воды, чтобы получилось не густое тесто по консистенции напоминающее жидкие сливки.

4. Нагрейте масло или гхи в глубокой сковороде до температуры 185 градусов, макните несколько крокетов в тесто, посыпьте панировочным сухарем и обжаривайте на слабом огне до золотисто-коричневой корочки. Переложите на салфетки. Подавайте горячими.

Томатные блины

Это необычное и очень вкусное блюдо родом из Гуджарата, штата Западной Индии. Подав на стол с картофельными чипсами, сметаной и чатни, вы получите замечательный завтрак.

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: несколько минут на каждый блин

Выход: 10-12 блинов

¾ чашки (185 мл) томатов очищенных и нарезанных
1½ чашки (375 мл) нутовой муки
2 острых зеленых чили очищенных и измельченных
1 небольшой пучок листьев свежего кориандра измельченных
1 чайная ложка (5 мл) семян кунжута обжаренных без масла
½ чайной ложки (2 мл) куркумы
1 столовая ложка (20 мл) сахара
1 чайная ложка (5 мл) соли
1½ чашки (375 мл) холодной воды
Гхи или масло для жарки

1. Смешайте все ингредиенты кроме гхи или масла. Если тесто получилось слишком густым, добавьте немного холодной воды.

2. Нагрейте большую чугунную сковороду или сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне. Уменьшите огонь и выложите на нее гхи или масло. Выкладывая по 2 столовые ложки (40 мл) теста, равномерно распределяйте его по поверхности сковороды, пока не получится довольно тонкий блин. Как только блин займется золотистой корочкой, добавьте еще немного гхи или масла по краям и переверните его. Когда он станет одинаково золотистым с

обеих сторон, переложите блин со сковороды в другую посуду. Подавайте горячими.

Пикантные бобы с кукурузными хлопьями (Начо)

Это простая комбинация острых бобов, хрустящих чипсов, расплавленного сыра, соуса авокадо и сметаны может служить в качестве вступительного блюда, также как и обычной легкой закуски.

Время замачивания бобов: 1 ночь
Подготовительная стадия: 40 минут
Время приготовления: 10 минут
Выход: 4 порции

2 чашка (500 мл) фасоли замоченной на ночь (до замачивания – 1 чашка)
2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла
½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
2 чайные ложки (10 мл) острых зеленых чили измельченных
2 чайные ложки (10 мл) молотого тмина
1 столовая ложка (20 мл) листьев свежего кориандра измельченных
2 столовые ложки (40 мл) томатной пасты
1 чайная ложка (5 мл) соли
200 гр. кукурузных чипсов
1 чашка (250 мл) тертого сыра чеддар
2 чашки (500 мл) гуакамоле
½ чашки (120 мл) сметаны
1 столовая ложка (20 мл) свежей петрушки измельченной

1. Варите бобы до готовности, после чего слейте воду.
2. Нагрейте оливковое масло в небольшую кастрюлю и обжарьте асофетиду. Добавьте чили, молотый тмин, бобы, листья кориандра, томатную пасту и соль. Часто помешивайте и тушите на среднем огне 2-3 минуты.
3. Выложите чипсы на небольшое термостойкое блюдо. Залейте овощной смесью и посыпьте сыром. Затем поставьте в горячий гриль на 2-3 минуты, пока не расплавится сыр.
4. Украсьте гуакамоле, сметаной и петрушкой и сразу подавайте на стол.

Тефтели из дала (Бара) запеченные в пахте

Бара запеченные в пахте на протяжении десятилетий неизменно остается популярным блюдом на знаменитых воскресных пирах «Харе Кришна» в Австралии. Обычно я готовил одновременно на 200 гостей, а иногда и больше. Поэтому для этой книги мне пришлось сократить количество затрачиваемых продуктов до приемлемых в домашних условиях. В действительности приготовить много бара одновременно совсем не трудно, тем более, что их всегда встречают с неослабевающим энтузиазмом. Небольшие тефтели из отрубей получаются очень сочными и впервые попробовав их вы навсегда избавитесь от предубеждения, что вегетарианская кухня скудна и однообразна. (Примечание: Пахта, рекомендованная в данном рецепте, должна быть изготовлена из обезжиренного молока методом выращивания культуры. В качестве альтернативы можно использовать йогурт).

Время замачивания дала: 5-6 часов
Подготовительная стадия и обжаривание: около 40 минут
Время второго замачивания: 10-15 минут
Время выпекания: около 1 – 1¼ часов
Выход: около 60 маленьких бара (на 4-5 порций)

- 3 чашки (750 мл) лущеного желтого горошка
- 1 столовая ложка (20 мл) молотого кориандра
- 2 чайные ложки (10 мл) молотого тмина
- 2 чайные ложки (10 мл) порошка имбиря
- 2 чайные ложки (10 мл) гарам-масалы
- ½ чайной ложки (2 мл) острого красного перца
- 1 чайная ложка (5 мл) куркумы
- 2 чайные ложки (10 мл) соли
- 1½ чайные ложки (7 мл) пекарского порошка
- 1½ чайные ложки (7 мл) порошка асофетиды
- Гхи или масло для обжаривания
- Горячая воды для замачивания бара
- 8 чашек (2 литра) пахты
- 10-12 средних размеров томатов каждый нарезанный на 5 колец
- 1 чайная ложка (5 мл) сладкой паприки

1. Замочите горошек на 5-6 часов в 12 чашках (3 литрах) холодной воды.

2. Слейте воду и измельчите с помощью кухонного комбайна до пастообразного состояния. Добавьте все специи (кроме паприки), пекарский порошок и соль. Замесите тесто.

3. Выложите пасту на ровную поверхность и равномерно распределите (1,25 см толщиной). Воспользуйтесь специальным резакром или стаканом, чтобы нарезать всю пасту на диски по 3,75 см в диаметре. С помощью лопатки переложите получившиеся диски на смазанный маслом поднос. Соберите остатки смеси и нарежьте еще несколько дисков, пока не будет израсходована вся паста.

4. Нагрейте гхи или масло до температуры 180 градусов. Аккуратно поместите диски в горячее масло, но не прикасайтесь к ним, пока они не всплывут на поверхность. Тогда вы можете перевернуть их. Обжаривайте их 6-8 минут, пока они с обеих сторон не станут золотисто-коричневыми. Переложите в отдельную посуду.

5. Поместите бара в чашку с горячей, едва подсоленной водой и оставьте их пропитываться 10-15 минут, пока они не увеличатся в размерах и не станут пористыми. Выньте и аккуратно отожмите их.

6. Выложите на противень 20 см. x 25 см. бара. Залейте пахтой и разложите кусочки томатов. Поверх томатов выложите еще один слой бара и залейте пахтой. Затем выложите последний слой бара, залейте пахтой и посыпьте паприкой. Поместите противень в предварительно нагретый до температуры 200 градусов духовой шкаф и выпекайте 1 – 1¼ часа, пока пахта не загустеет, а на поверхности не образуется золотистая сырная корочка. Подавайте горячим.

Вегги-нуттовые котлеты

Вот вам пример полезного сочетания риса, бобов и овощей вкупе со специями и зеленью с булочкой. Подавайте вегги-нуттовые котлеты с вашими любимыми соусами, салатами и начинками.

Общее время приготовления блюда: 1 час

Выход: 16 котлет

- 1 чашка (250 мл) вареного риса (должен быть клейкий)
- 1½ чашки (375 мл) вареных коричневых бобов
- ½ чашки (125 мл) моркови крупно измельченной
- 1½ чашки (375 мл) панировочного сухаря
- ½ чашки (125 мл) арахисового масла
- 2 столовые ложки (40 мл) соевого соуса
- 1 чайная ложка (5 мл) китайского кунжутного масла

- 2 чайные ложки (10 мл) сухого базилика
- 2 чайные ложки (10 мл) сухого орегано
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1½ чашки (125 мл) свежей петрушки измельченной
- 1 чайная ложка (5 мл) сладкой паприки

1. Смешайте все ингредиенты в большой чашке и тщательно перемешайте.
2. Разделите смесь на 16 частей, скатайте из них небольшие шарики и, зажав между ладонями, сделайте круглые лепешки по 8 см.
3. Выложите лепешки на слегка смазанный маслом противень и поставьте в духовой шкаф (200 градусов). Выпекайте, пока лепешки не подсохнут и не потемнеют.
4. Теперь котлеты можно заморозить и использовать по мере необходимости. Обжарьте их на сковороде с маслом и подавайте на стол.

Бобы по-мексикански с салатом в тортилле (Тачо)

Тако – это мексиканские хрустящие сложенные вдвое кукурузные лепешки, с начинкой из бобов, салата и сыра. Вы можете подавать их на стол в отдельной посуде, в любом случае вам не понадобится затрачивать много энергии на приготовление этого вкусного блюда.

Время маринования бобов: 2-3 часа
 Общее время приготовления блюда: 15 минут
 Выход: 8 тако (по 2 на порцию)

Маринад:

- ½ чайной ложки (2 мл) порошка горчицы
- ½ чайной ложки (2 мл) молотого тмина
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока
- 2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла
- ¼ чайной ложки (1 мл) острого красного перца
- ¼ чайной ложки (1 мл) соли

Приправа из салата:

- 1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока
- 3 столовые ложки (60 мл) оливкового масла
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- ¼ чайной ложки (1 мл) коричневого сахара
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1½ чашки (375 мл) вареной красной фасоли
- ½ небольшого кочана салата измельченного
- ½ сладкого зеленого перца очищенного и измельченного
- 2 томата крупно нарезанного
- 1 спелый авокадо очищенный и нарезанный кубиками
- 1 чайная ложка (5 мл) свежей петрушки измельченной
- ½ чашки (125 мл) свежих побегов люцерны
- 8 тако
- 1 чашка (250 мл) тертого сыра чеддар

1. Смешайте все ингредиенты необходимые для приготовления маринада и замачивайте бобы 2-3 часа.
2. Смешайте все ингредиенты необходимые для приготовления приправы, добавьте салат, зеленый перец, томаты, авокадо и петрушку.
3. Обжарьте лепешки тако (на сковороде или в духовом шкафу), сложите их наполовину и начините бобами, салатом и побегами. Посыпьте сыром и подавайте на стол.

Турецкий горошек запеченный с карри

В состав этого блюда входит турецкий горошек, привнося свой неповторимый ореховый аромат. Турецкий горошек богат протеином. Приготовленное с пикантным соусом это блюдо будет великолепно сочетаться с «Воздушными лепешками (Пури)», с «Чапати» и с горячим вареным рисом.

Время замачивания дала: 1 ночь

Подготовительная стадия: 15 минут

Время приготовления: 1 час

Выход: 4-6 порций

1¼ чашки (310 мл) турецкого горошка

6 чашек (1,5 литра) воды

1 лавровый лист

Семена 4 стручков кардамона

6 розеток гвоздики

5 горошин черного перца

1 палочка корицы (5 см) измельченная

1 столовая ложка (20 мл) семян тмина

4 столовые ложки (80 мл) гхии или масла

1 столовая ложка (20 мл) свежего имбиря измельченного

1 чайная ложка (5 мл) острых зеленых чили измельченных

½ чайной ложки (2 мл) острого красного перца

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

¾ чайной ложки (3 мл) куркумы

2 столовые ложки (40 мл) сладкой паприки

1 столовая ложка (20 мл) молотого кориандра

1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока

2 чайные ложки (10 мл) соли

3 столовые ложки (60 мл) листьев свежего кориандра или петрушки измельченных

1. Тщательно промойте турецкий горошек, затем замочите на одну ночь. Слейте воду.
2. Переложите горошек в трехлитровую кастрюлю, залейте водой и добавьте лавровый лист. Доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь до среднего и варите еще 1 час, пока горошек не размякнет, но не разварится. Снимите с огня.
3. Слейте воду в отдельную посуду. Извлеките лавровый лист.
4. Переложите 1/3 чашки (185 мл) готового горошка в кухонный комбайн, добавив немного оставшегося отвара. Измельчите до состояния однородного пюре. Переложите в чашку. Отставьте в сторону.
5. В ступке, кофемолке или кухонном комбайне измельчите до порошкообразного состояния кардамон, гвоздику, черный перец, корицу и тмин.
6. Нагрейте гхии ил масло в двухлитровой кастрюле на среднем огне. Добавьте имбирь и зеленый чили, обжаривайте 1 минуту. Снимите кастрюлю с огня и добавьте острый красный перец, асофетиду, куркуму, паприку и молотый кориандр. Добавьте измельченную смесь специй, горошек, лимонный сок, соль и некоторое количество отвара, достаточное для того, чтобы получился соус. Варите 6-8 минут, затем снимите с огня, украсьте зеленью и подавайте на стол горячим.

Вегетарианский чили

Эта питательное сочетание бобов и овощей даст еще больший эффект насыщения организма протеином, если подать его с творожным сыром домашнего приготовления

(паниром). Чтобы приготовить блюдо без молочных компонентов, вместо панира используйте тофу. (Рекомендации в отношении того, как можно использовать тофу, приводятся в рецепте блюда «Вегетарианский строганофф»). Чили идеально сочетается с хлебом и рисом.

Общее время на приготовление блюда: 30-40 минут

Выход: 6-8 порций

2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла

2 острых зеленых чили очищенных и измельченных

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

½ чашки (125 мл) сладкого зеленого перца нарезанного кубиками

½ чашки (125 мл) сельдерея нарезанного кубиками

½ чашки (125 мл) зерен кукурузы готовых к употреблению

3 чашки (750 мл) томатов очищенных и нарезанных кубиками

¾ чашки (185 мл) томатной пасты

3 чашки (750 мл) вареной фасоли (отвар сохраните)

1 чашка (250 мл) творожного сыра раскрошенного или тофу размороженного и раскрошенного

1 чайная ложка (5 мл) молотого тмина

1½ чайные ложки (7 мл) соли

¼ чайные ложки (1 мл) молотого черного перца

1 чайная ложка (5 мл) острого красного перца

1 столовая ложка (20 мл) коричневого сахара

2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки измельченной

1. Нагрейте масло в трехлитровой кастрюле на среднем огне, добавьте зеленый чили, обжаривайте 1 минуту. Добавьте асофетиду и обжаривайте еще несколько секунд. Добавьте сладкий перец и сельдерей. Обжаривайте, не забывая помешивать, около 5 минут, пока овощи не размякнут.

2. Добавьте кукурузу и нарезанный томат, тушите, регулярно помешивая, еще 10 минут. Добавьте все оставшиеся ингредиенты и тушите еще 20 минут. Если чили получился слишком густым, добавьте отвара. Подавайте горячим.

Чана-дал с картофелем

Подавайте этот густой дал с ярким рисом, простыми овощами и хлебом.

Время замачивания дала: 5 часов

Предварительная стадия: 1 час

Выход: 4 порции

1 чашка (250 мл) чана-дала

1½ чашки (375 мл) воды

1 палочка корицы (2,5 см)

4 столовые ложки (80 мл) гхии или масла

2 средних размеров картофеля очищенного и нарезанного кубиками (грань – 1,25 см)

1½ чайной ложки (7 мл) семян тмина

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1½ чайной ложки (7 мл) молотого кориандра

¼ чайной ложки (1 мл) острого красного перца

½ чайной ложки (2 мл) куркумы

1 чайная ложка (5 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока

2 столовые ложки (40 мл) свежего кориандра нарезанного

1. Промойте дал и замочите его на 5 часов в чашке с горячей водой. Слейте воду.
2. Варите дал, корицу и 1 столовую ложку (20 мл) гхии или масла в трехлитровой кастрюле, накрыв плотной крышкой. Уменьшите огонь до слабого. Перемешайте и оставьте вариться под крышкой еще 15 минут.
3. Добавьте картофель, еще раз перемешайте, накройте крышкой и продолжайте варить, пока дал не будет готов, а картофель не размякнет.
4. Снимите дал с огня и выньте палочку корицы.
5. Вылейте оставшееся гхии или масла на большую сковороду и нагревайте на среднем огне. Обжаривайте семена тмина, пока они не станут коричневыми. Добавьте асофетиду, молотый кориандр, острый красный перец, куркуму и соль. Перемешайте, затем добавьте картофель с далом и перемешайте еще раз более тщательно перемешайте, но аккуратно, чтобы не раздавить дал. Добавьте лимонного сока и свежего кориандра. Тщательно перемешайте и снимите с огня, необходимости добавив немного горячей воды. Подавайте на стол горячим.

Клецки из дала в йогурте с тамариндовым соусом (Дахи Бада)

В первый раз я попробовал дахи бада в доме Чандра Шекхар Сингха в Джайпуре, Раджастан. Его жена замочила дал, перемолола его в пасту, добавила орехи, сухофрукты и специи, сделала небольшие клецки из получившегося теста, обжарила их и пропитала в воде. Затем она аккуратно отжала воду, густо покрыла йогуртом и пикантным тамариндовым соусом, после чего подала на стол, украсив зеленью свежего кориандра. Это был незабываемый кулинарный и вкусовой опыт.

Время замачивания дала: 3 часа

Общее время на приготовление блюда: 1 час

Время охлаждения: 2 часа

Выход: 18 бада

Бада:

1 чашка (250 мл) лущеного мунг-дала

1/3 чашки (85 мл) лущеного урад-дала

1 столовая ложка (20 мл) тертого свежего имбиря

1 столовая ложка (20 мл) острого зеленого чили измельченного

¼ чайной ложки (1 мл) тертых семян тмина

1½ чайной ложки (7 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) пекарского порошка

2 столовые ложки (40 мл) миндаля измельченного

3 столовые ложки (60 мл) изюма замоченного в воде и измельченного

Йогуртовый соус:

1½ чашки (375 мл) свежего йогурта

¾ чашки (185 мл) сметаны

¼ чайной ложки (1 мл) соли

Тамариндовый соус:

1 столовая ложка (20 мл) концентрата тамаринда

1 зеленый чили очищенный и измельченный

¼ чашки (60 мл) воды

2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара

½ чайной ложки (2 мл) гарам-масалы

½ чайной ложки (2 мл) соли

Зелень:

1 чайная ложка (5 мл) тмина обжаренного без масла
1 чайная ложка (5 мл) гарам-масалы
½ чайной ложки (2 мл) паприки
Несколько листьев кориандра

1. Промойте дал и замочите его в холодной воде на 3 часа. Слейте воду.
2. Измельчите дал в кухонном комбайне до образования однородной пасты, по консистенции схожей со сливками. (Вам может понадобиться добавить немного воды).
3. Смешайте дал, имбирь, чили, тмин, соль и пекарский порошок в чашке. Добавьте миндаль и измельченный изюм. Тщательно перемешайте. Смесь должна получиться достаточно густой, чтобы ее можно было разделить на части. Если это невозможно, добавьте немного муки. Разделите на 18 бада.
4. Нагрейте гхии или масло (должно хватить, чтобы полностью покрывать бада) в сковороде на среднем огне. После того, как оно достигнет 175 градусов аккуратно переложите в масло 6 бада и обжаривайте их около 4 минут, пока они не раздуются и не станут золотисто-коричневыми. Выньте бада с помощью шумовки и дайте стечь маслу, переложив их в дуршлаг.
5. Установите на плите двухлитровую кастрюлю с едва подсоленной водой. Пропитывайте бада 15-20 минут, пока они не станут пористыми и мягкими.
6. Когда бада пропитаются, аккуратно извлеките их из воды и так же аккуратно отожмите из них всю воду, зажав между ладоней. Переложите на тарелку и поставьте в холодильник по крайней мере на 2 часа.
7. Смешайте все ингредиенты необходимые для приготовления йогуртового соуса в чашке и перемешивайте, пока он не станет однородным. Тщательно перемешайте все ингредиенты необходимые для приготовления тамариндового соуса. Это можно сделать, пока бада остывают в холодильнике.
8. Когда вы будете готовы подавать бада на стол, положите по 2-3 бада в центре тарелки, рядом положив две по две ложки йогуртового и тамариндового соусов. Положите немного йогурта и несколько капель тамариндового соуса на каждый шарик. Посыпьте молотым тмином, гарам-масалой и паприкой, а в завершении украсьте листьями кориандра.

Соусы и подливы

Вот некоторые рецепты соусов подчеркивающих вкус основных блюд, различающиеся цветом, составом и ароматом.

Ливанский баклажанный соус (Бабаганноуй)

Индонезийский подлив из чили со шпинатом (Самбал Печал)

Соус тартар

Соус из фиников и тамаринда

Греческий соус из огурца с йогуртом (Тзатзики)

Мексиканский соус из авокадо (Гуачамоле)

Паштет из турецкого горошка

Соус тахини

Томатная подлива

Соус из турецкого горошка и кунжута (Хуммус)

Соус бешамель

Итальянская приправа к салатам

Воздушный апельсин

Подлива из хрена и свеклы (Храйн)

Соус из хрена

Майонез без яиц

Соус из острого перца (Харисса)

Соус из грецких орехов

Соус сатай

Французская приправа к салатам

Кантонезийский соус из черных бобов

Горчичный соус

Сирийский йогуртовый сыр (Лабнех)

Кисло-сладкий кунжутный соус

Ливанский баклажанный соус (Бабаганноуй)

Этот известный ближневосточный меззе (ор дивуар) может служить в качестве закуски в сочетании с хлебом, салатами, а также различными другими питательными продуктами. Этот восхитительный соус обладает необычным дымным ароматом, придаваемым обжаренными до черного цвета баклажанами.

Подготовительная стадия: 10 минут

Обжаривание в духовом шкафу: 1 час

Выход: 4 порции

2 крупных размеров баклажана

1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла

½ чашка (125 мл) тахини

Сок 2 крупных лимонов

½ чайной ложки (2 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) черного перца грубого помола

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 столовая ложка (20 мл) свежей петрушки нарубленной

1 чайная ложка (5 мл) паприки или острого красного перца

1. Надрежьте баклажаны вдоль, чтобы пар мог беспрепятственно выходить при обжаривании в духовом шкафу. Слегка смажьте маслом, после чего запекайте при температуре 200 градусов, пока они не потемнеют и не покроются корочкой.

2. Выньте баклажаны, очистите и крупно нарежьте мякоть (она должна обладать думным ароматом). Смешайте с тахини, лимонным соусом, солью, перцем, асофетидой и петрушкой, пока смесь не станет однородной. Если смесь получилась слишком густой, добавьте немного воды. Переложите соус в сервировочную посуду, полейте оливковым маслом, украсьте паприкой или посыпьте острым перцем. Подавайте на стол.

Индонезийский подлив из чили со шпинатом (Самбал Печал)

Индонезийские соусы приготовленные на основе чили или маринадов называются самбалами. Чаще всего он подается в сочетании со свежими или вареными овощами, но может стать замечательной подливой к салату.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 5 минут

Выход: соус на 4-5 порций или подлив к салату на 10-12 порций

Масло для жарки

$\frac{3}{4}$ чашки (185 мл) арахиса

3 столовые ложки (60 мл) воды

$\frac{1}{2}$ чайной ложки (2 мл) концентрата тамаринда

3 средних размеров чили очищенных и измельченных

1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара

2 чайные ложки (10 мл) *кечап-манис* (индонезийский соевый соус)

$\frac{1}{4}$ чайной ложки (1 мл) соли

Вода

$\frac{1}{4}$ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1. Нагрейте масло в сковороде или кастрюле до температуры 185 градусов и обжарьте арахис до золотисто-коричневого цвета. Снимите с огня и выложите на салфетки.

2. Смешайте 3 столовые ложки (60 мл) воды с тамариндовым концентратом до образования тамариндового сока.

3. В кухонном комбайне измельчите арахис до порошкообразного состояния. Добавьте тамариндовый сок, чили, соевый соус, соль и 1 столовую ложку (20 мл) воды, после чего измельчите все до получения однородной пасты. При необходимости добавьте немного воды.

4. Нагрейте 1 столовую ложку (20 мл) масла в небольшой сковороде и обжарьте асофетиду до появления характерного аромата. Добавьте асофетиду к самбалу. Еще раз включите комбайн, чтобы асофетиды тщательно перемешалась. Подавайте теплым или доведенным до комнатной температуры.

Соус тартар

Я привел два рецепта этого соуса, в основе которого применен майонез без яиц. При его приготовлении использован каперс, придающий соусу характерный вкус. Обычно этот соус идет в качестве дополнения к морепродуктам, однако мне удалось открыть рецепт свободного от кармы восхитительного соуса тартар, прекрасно сочетающегося с сочными «Творожными пакорами». Подавайте их вместе, украсив кусочком лимона – ваших гостей ожидает восторг!

Соус тартар I

Подготовительная стадия: несколько минут

Выход: около 1 чашки (250 мл)

$\frac{3}{4}$ чашки (185 мл) «Майонеза без яиц II»

1 столовая ложка (20 мл) зеленых оливок нарезанных колечками

1 столовая ложка (20 мл) корнишона нарезанного
1 столовая ложка (20 мл) каперса нарезанного
½ чайной ложки (2 мл) соли

1. Смешайте все ингредиенты и остудите в холодильнике.

Соус тартар II

Подготовительная стадия: несколько минут
Выход: около 1 чашки (250 мл)

2/3 чашки (165 мл) «Майонеза без яиц II»
¼ чашки (60 мл) каперса нарезанного
1 столовая ложка (20 мл) корнишона нарезанного
½ чайной ложки (2 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) черного перца

1. Смешайте все ингредиенты и остудите в холодильнике.

Соус из фиников и тамаринда

Тамаринд представляет собой мякоть плодов тамариндового дерева, произрастающего в Азии – *tamarindus indica*, которую очень часто используют в кулинарном искусстве Индии. В сочетании с финиками тамаринд дает поразительный кисло-сладкий вкус. Этот соус лучше всего сочетается с «Крокетами из картофеля и горошка» и «Самосами из цветной капусты и горошка».

Общее время приготовления блюда: 20 минут
Время настаивания: 4 часа
Выход: около 1 чашки (250 мл)

3 столовые ложки (60 мл) концентрата тамаринда
2 острых зеленых чили очищенных и измельченных
1¼ чашки (310 мл) горячей воды
½ чашки (125 мл) сушеных фиников измельченных
1 чайная ложка (5 мл) имбиря измельченного
2 столовые ложки (40 мл) коричневого сахара
1 чайная ложка (5 мл) гарам-масалы
½ чайной ложки (2 мл) чхат-масалы
2 чайные ложки (10 мл) соли

1. Размешайте и измельчите в кухонном комбайне тамариндовый концентрат, чили, воду, финики, имбирь, коричневый сахар и соль до образования однородной пасты.

2. Перелейте соус в кастрюлю и варите на медленном огне 10 минут, не забывая помешивать.

3. Перелейте соус в чашку и оставьте на 4 часа, пока он не загустеет. Подавайте после доведения до комнатной температуры.

Греческий соус из огурца с йогуртом (Тзатзики)

Ниже я привожу мой вариант освежающего греческого соуса, приготовленного из огурца и йогурта. Йогурт должен отстояться, чтобы отошло немного сыворотки, после чего его следует смешать с измельченным огурцом и украсить зеленью. Подавайте этот соус в отдельных чашках расположив его на одном блюде с овощами, такими как вареные или обжаренные

цветная капуста и брокколи, полосками сладкого красного и зеленого перца, веточками сельдерея, мелкие томаты, брусочки моркови или свежими лепешками.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время отставания йогурта: 2 часа

Выход: около 2 чашек (500 мл)

2 чашки (500 мл) йогурта

1 среднего размера огурец

1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока

1 чайная ложка (5 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) черного перца грубого помола

2 чайные ложки (10 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1 столовая ложка (20 мл) свежей петрушки измельченной

1. Выложите дуршлаг двойным слоем марли и, установив его над кастрюлей, перелейте йогурт. Оставьте в таком положении на 2 часа, по возможности в холодильнике.

2. Когда йогурт будет процежен, очистите его, не срезая всей кожицы и разрежьте на две половины. Очистите от зернышек и крупно нарежьте. Сдавите в ладони, чтобы выжать лишнюю влагу.

3. Переложите густой йогурт в чашку, добавьте огурец, лимонный сок, соль и перец.

4. Нагрейте оливковое масло в небольшой кастрюле, добавьте асофетиду, обжаривайте до появления характерного аромата, после чего перемешайте с йогуртом и огурцами. Посыпьте петрушкой и еще раз тщательно перемешайте. Подавайте охлажденным.

Мексиканский соус из авокадо (Гуачамоле)

Это мой вариант приготовления гуачамоле, наверное самого популярного во всем мире мексиканского соуса. В гуачамоле сливочный вкус авокадо прекрасно сочетается с лимоном и чили. Наилучшим для гуачамоле будет сочетание с «Начо», «Тачо» или с кукурузными чипсами.

Мне показалось, что авокадо с фиолетовой кожицей сорта известного в Австралии как «Хаас», дает самый лучший результат.

Время приготовления: 10 минут

Выход: 4-6 порций

2 средних размеров спелых авокадо очищенных от кожицы и косточек

3-4 внешних листа свежего салата-латука нарезанного очень длинными полосками

1 средних размеров спелый твердый томат мелко нарезанный

2 небольших зеленых чили очищенных и измельченных

2 чайные ложки (10 мл) свежего лимонного или лаймового сока

¼ чайной ложки (1 мл) черного перца грубого помола

¼ чайной ложки (1 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

1. Нарежьте авокадо кусочками и тщательно разотрите в чашке.

2. Тщательно перемешайте авокадо, салат, томаты, чили, лимонный или лаймовый сок, перец, соль и асофетиду и переложите все на сервировочное блюдо.

Примечание: Если вы намерены подавать соус к столу через несколько часов, оставьте в соусе косточку авокадо. Это предотвратит потемнение мякоти. Удалите косточку перед тем, как подать на стол.

Паштет из турецкого горошка

Турецкий горошек считается кладезем протеина и железа, а также витаминов А и В6, рибофлавина, тиамина, ниацина, кальция, фосфора, соды и калия. Одна чашка горошка содержит протеина равного содержащемуся в 130 граммах мяса. Если же смешать горошек с кисломолочными продуктами, содержание протеина существенно возрастет.

Паштет из турецкого горошка обладает восхитительным вкусом, а также может быть использован в качестве густого соуса или намазываться на бутерброды или крокеты.

Время приготовления турецкого горошка: 1-2 часа

Время приготовления основного блюда: 10 минут

Выход: около 3 чашек (750 мл)

1 чашка (250 мл) турецкого горошка замоченного

1½ чайной ложки (7 мл) соли

1 чашка (250 мл) сметаны

½ чашки (125 мл) свежей петрушки измельченной

1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра

1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока

¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца

1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

½ чашки (125 мл) сельдерея измельченного

1. Слейте воду и переложите горошек в большую кастрюлю наполненную водой. Варите 1-2 часа, пока горошек не будет готов.

2. Слейте воду, переложите горошек в кухонный комбайн и измельчите, пока не получите однородную сочную пасту.

3. Добавьте соль, сметану, петрушку, молотый кориандр, лимонный сок и черный перец, после чего перемешивайте еще 2 минуты.

4. Нагрейте оливковое масло в сковороде и обжарьте асофетиду. Добавьте сельдерей и обжаривайте еще 1 минуту, пока он не размякнет.

Соус тахини

Тахини – это макароны изготовленные из муки кунжутного растения – *sesamum indicum*. Они серо-кремового цвета и обладают запахом, но не цветом арахисового масла. В Ливане тахини используется в качестве основы различных салатов, а также для того, чтобы придать особый аромат знаменитому «Хуммусу» – пюре из турецкого горошка, рецепт которого вы также найдете в этой книге. Сейчас же вы узнаете как приготовить чрезвычайно простой, но очень вкусный соус тахини, который можно подать на стол в сочетании с среднеазиатскими лепешками и любой другой меззе или среднеазиатской закуской: ломтиками огурца, дольками лимона, соцветиями цветной капусты, брусочками моркови, сельдерея, листьями салата, кусочками томата, оливками, орехами или горошком.

Время приготовления: несколько минут

Выход: 6-8 порций

1 чашка (250 мл) тахини

½ чайной ложки (2 мл) молотого тмина

½ чашки (125 мл) свежего лимонного сока

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

1 чайная ложка (5 мл) соли

1 столовая ложка (20 мл) листьев свежей петрушки измельченных

1. Смешайте все ингредиенты (кроме петрушки) в кухонном комбайне. При измельчении должен получиться соус по консистенции напоминающий майонез. При необходимости добавьте немного воды.

2. Перелейте соус в сервировочное блюдо и украсьте зеленью. Подавайте на стол.

Томатная подлива

В ресторане «Гопал» я использую данный томатный соус в качестве основы для многих блюд. Он идеально подходит ко всем видам макарон, а также для лазаньи и гночки. Я также использую его в качестве основы для различных запеканок и в качестве отдельного соуса. Он несравненен в сочетании с пакорами, особенно из цветной капусты. А приготовить его проще простого.

Общее время на приготовление блюда: 20 минут

Выход: 2 чашки (500 мл)

3 столовые ложки (60 мл) оливкового масла

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца

2½ чашки (625 мл) томатного пюре

1½ чайной ложки (7 мл) свежих листьев базилика или ½ чайной ложки (2 мл) сухих листьев базилика

¼ чайной ложки (1 мл) порошка гвоздики

1 чайная ложка (5 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара

2 столовые ложки (40 мл) томатной пасты

1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока

2 столовые ложки (40 мл) свежей петрушки измельченной

1. Нагрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте асофетиду, обжаривайте несколько секунд, добавьте черный перец, обжаривайте еще несколько мгновений, затем добавьте томаты, базилик, гвоздику, соль и сахар. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 15 минут, не забывая помешивать.

2. Смешайте с томатным пюре, лимонным соком и петрушкой, после чего варите еще 1 минуту. Снимите с огня. Подавайте горячим, однако, по желанию, соус можете остудить, перелить в банку с плотной крышкой и использовать для различных блюд. Этот соус может храниться в холодильнике не более одной недели.

Соус из турецкого горошка и кунжута (Хуммус)

Хуммус – соус из турецкого горошка и кунжута – по праву считается самым популярным в Средней Азии. Турецкий горошек необходимо замочить на ночь, прежде чем вы приступите к приготовлению соуса. Подавайте хуммус с теплыми «Среднеазиатскими лепешками».

Время замачивания горошка: 1-2 часа

Время приготовления: 10 минут

Выход: 6 порций

1½ чашки (375 мл) горошка замоченного на ночь

Сок 2 крупных лимонов

1½ чайной ложки (7 мл) соли

½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды

2/3 чашки (165 мл) тахини
2 столовые ложки (40 мл) оливкового масла для гарнира
1/4 чайной ложки (1 мл) паприки для гарнира
1 чайная ложка (5 мл) листьев свежей петрушки измельченных для гарнира

1. Слейте воду и переложите горошек в кастрюлю наполненную водой. Варите 1-2 часа, пока горошек не размякнет.

2. Слейте воду в отдельную посуду. Переложите готовый горошек в кухонный комбайн, добавив лимонный сок, соль, асофетиду и тахини. Измельчите до пастообразного состояния. При необходимости добавьте немного воды.

3. Переложите в сервировочную посуду, залейте оливковым маслом, паприкой и петрушкой. Подавайте на стол.

Соус бешамель

Во французской кухне соус бешамель считается прародителем всех соусов, потому что на его основе изготавливается бесчисленное множество всех остальных соусов. Его можно использовать в качестве обычного жидкого соуса или добавлять в супы, что придает им особый пикантный вкус. Протрите в бешамель сыр и получите соус морней – залейте им овощи и посыпьте сыром – вот вам и «Овощи а-ля гратин». Добавьте сливки или сметану и получите сливочный и кислый соус соответственно. Накрошите петрушки и добавьте лимонного сока, чтобы получить петрушечный соус. Если же вы смешаете его с горчицей, то на вашем столе будет горчичный соус.

Бешамель основывается на смеси расплавленного сливочного масла и муки, к которой добавляется молоко. Нижеприведенный рецепт поможет вам приготовить жидкий соус бешамель. Если вы хотите получить густой соус, как для приготовления «Овощей а-ля гратин» вам придется удвоить указанный в рецепте объем масла и муки.

Общее время на приготовление блюда: 10 минут

Выход: около 2½ чашек (625 мл)

2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла
2 столовые ложки (40 мл) муки
2½ чашки (625 мл) горячего молока
½ чайной ложки (2 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) белого перца
Щепотку мускатного ореха (по вкусу)

1. Растопите сливочное масло в кастрюле на среднем огне. Помешивая деревянной ложкой. Снимите кастрюлю с огня. Добавьте муку, чтобы получилась густая однородная паста. Осторожно влейте молоко, постоянно помешивая.

2. Верните кастрюлю на огонь и доведите соус до кипения, не переставая помешивать. Уменьшите огонь до минимума и варите еще 2-3 минуты, пока соус не загустеет. Заправьте солью, перцем и мускатным орехом. Подавайте на стол горячим.

Итальянская приправа к салатам

Для приготовления салатов из зеленых овощей используйте именно этот соус. На основе этого рецепта можно сделать огромное множество приправ. Эти приправы можно хранить в герметичной посуде и использовать по мере необходимости.

Время приготовления: несколько минут

Выход: 2½ чашки (625 мл)

- 1 чашка (250 мл) оливкового масла
- 1 чашка (250 мл) кукурузного масла
- 1½ чашки (375 мл) свежего лимонного сока
- 1 чайная ложка (5 мл) всего перечисленного:
 - сухого орегано
 - сухого базилика
 - молотого черного перца
 - сухого шалфея
 - сухого укропа
- (Если доступны свежие травы используйте по 1 столовой ложке (20 мл) каждого).
- 2 чайные ложки (10 мл) соли
- 2 чайные ложки (10 мл) паприки
- 3 столовые ложки (60 мл) меда (по вкусу)

Измельчите все эти ингредиенты в кухонном комбайне до образования однородного соуса. Перелейте в герметично закрывающуюся посуду или закатайте в банку. Храните в холодильнике.

Воздушный апельсин

Вот настоящая приправа для гурмана! Воздушный апельсин подходит как к острым блюдам, так и к сладким с одинаково поразительным результатом. Добавьте соль, если хотите добавить его к пикантному блюду, а мед добавьте, если хотите подчеркнуть вкус салата из свежих фруктов.

Время приготовления: 5 минут
Выход: около 1 чашки (250 мл)

- 1 чашка (250 мл) густой сметаны
- 2 столовые ложки (40 мл) концентрата апельсинового сока
- ¼ чайной ложки (1 мл) тертой цедры апельсина
- ½ чайной ложки (2 мл) свежей мяты измельченной
- 1 чайная ложка (5 мл) меда (по выбору)
- ¼ чайной ложки (1 мл) соли (по выбору)

1. Смешайте все ингредиенты в небольшой чашке. Взбивайте до образования однородной пасты. Охладите и подавайте на стол.

Подлива из хрена и свеклы (Храйн)

Эта подлива обладает «термоядерным» эффектом именно благодаря тертому хрену. Это традиционное блюда характерное для европейской еврейской кухни. Подавайте Храйн с хлебом, супами и острыми блюдами.

Время приготовления: несколько минут
Выход: около 1½ чашки (375 мл)

- 1 чашка (250 мл) тертого хрена
- ½ чашки (125 мл) тертой свеклы
- 2 чайные ложки (10 мл) коричневого сахара
- 1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока

Тщательно перемешайте все ингредиенты в чашке и сразу подавайте на стол.

Соус из хрена

Этот необыкновенно простой в приготовлении соус может использоваться в качестве соуса и подлива благодаря вяжущему вкусу хрена – *Armoracia rusticana*. Корень растения натирается на терке и смешивается со сметаной – этот рецепт известен в Европе многие столетия. Вяжущий вкус хрена обусловлен наличием особых летучих масел. Поэтому приготовив хрен на огне вы не почувствуете характерного аромата. По этой же причине не рекомендуется натирать хрен задолго до употребления – он очень быстро потеряет свой вкус и запах. Свежий хрен можно купить на любом большом рынке. Если же это невозможно, замените его порошком сухого хрена. Соус подавайте с «Картофельными пакорами» или «Гречневыми пончиками».

Время приготовления: несколько минут

Выход: 1 чашка (250 мл)

¾ чашки (185 мл) сметаны

1 чайная ложка (5 мл) свежего лимонного сока

2 столовые ложки (40 мл) тертого свежего хрена или порошка

½ чайной ложки (2 мл) соли

¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца

¼ чайной ложки (1 мл) сахара

1. Выложите сметану в чашку и взбивайте, пока не станет воздушной. Добавьте лимонный сок, хрен, соль, перец и сахар, тщательно перемешайте. Охладите или сразу подавайте на стол.

Майонез без яиц

Здесь приведены три различных рецепта приготовления майонеза без яиц. В первый рецепте использовано сгущенное молоко, что делает майонез сладким. Во втором – использовано концентрированное молоко, а в третьем безмолочный продукт из соевого творога (тофу).

Майонез I

Время приготовления: несколько минут

Время настаивания: 10 минут

Выход: около 1½ чашек (375 мл)

1 чашка (250 мл) сгущенного молока

4 столовые ложки (80 мл) оливкового масла

½ чайной ложки (2 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) порошка горчицы

4 столовые ложки (80 мл) свежего лимонного сока

¼ чайной ложки (1 мл) черного перца

1. Смешайте все ингредиенты, кроме лимонного сока, в чашке. Постепенное влейте лимонный сок, продолжая помешивать, пока майонез не загустеет. Поставьте майонез настаиваться 10 минут в холодильнике.

Майонез II

Время приготовления: несколько минут

Время настаивания: 10 минут

Выход: около 2½ чашек (560 мл)

- 1 чашка (250 мл) концентрированного молока (несладкого)
- 1 чашка (250 мл) растительного масла
- ½ чайной ложки (2 мл) соли
- 1 чайная ложка (5 мл) меда (по вкусу)
- 4 столовые ложки (80 мл) свежего лимонного сока
- 1 чайная ложка (5 мл) порошка горчицы

1. Перелейте молоко в кухонный комбайн. Включив режим перемешивания, аккуратно залейте масло, чтобы смесь слегка загустела. Добавьте соль, мед (по вкусу), лимонный сок и горчицу. Продолжайте перемешивать, пока смесь не загустеет. Поставьте майонез настаиваться 10 минут в холодильнике.

Майонез III

- Время приготовления: несколько минут
- Время настаивания: 10 минут
- Выход: около 2½ чашек (625 мл)

- 2 чашки (500 мл) тертого твердого тофу
- ½ чашки (125 мл) оливкового масла
- 4 столовые ложки (80 мл) свежего лимонного сока
- 1 чайная ложка (5 мл) порошка горчицы
- 2 чайные ложки (10 мл) меда (по вкусу)
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- Вода (по мере необходимости)

1. Смешайте все ингредиенты (кроме лимонного сока и воды) в кухонном комбайне. Перемешивайте до получения однородной смеси. Постепенно влейте лимонный сок. Если майонез получился слишком густым, добавьте немного воды. Охладите.

Соус из острого перца (Харисса)

Этот известный соус с вяжущим вкусом родом из Северной Африки приготовлен из свежих острых красных чили и является основой другого знаменитого острого соуса – африконадос. Оно может использоваться в качестве приправы к кускусу.

Подавайте с «Мороканским кускусом с овощным соусом» или со «Среднеазиатской лепешкой (Пита)», а также с многочисленными среднеазиатскими меззе (закусками).

- Время приготовления: 10 минут
- Выход: 1½ (375 мл)

- 225 гр. свежего острого красного перца очищенного
- ½ чайной ложки (2 мл) порошка асофетиды
- 1 чайная ложка (5 мл) молотых семян тмина
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1½ чайной ложки (7 мл) молотого черного перца
- 1½ чайной ложки (7 мл) молотого тмина
- 1 чайная ложка (5 мл) молотого кориандра
- Оливковое масло

1. Переложите чили в кухонный комбайн. Измельчите.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты (кроме оливкового масла) и продолжайте обработку до пастообразного состояния. Перелейте соус в небольшую чашку и залейте тонким слоем

оливкового масла, не перемешивая соус. Охладите до желаемой температуры.

Соус из грецких орехов

Этот итальянский соус-пюре называется «салса ди ночи». Он идеально подходит к вегетарианским тефтелям и котлетам, а особенно хорош в сочетании с острыми макаронами. Приготовить же его можно в считанные минуты.

Время приготовления: 10 минут

Выход: 4 порции

- ½ чашки (125 мл) грецкого ореха измельченного
- 2 столовые ложки (40 мл) свежего майорана или петрушки измельченной
- 3 столовые ложки (60 мл) холодной воды
- ½ чашки (125 мл) густых сливок
- 1 столовая ложка (20 мл) чистого оливкового масла
- ½ чайной ложки (2 мл) соли
- ¼ чайной ложки (1 мл) черного перца

1. Измельчите грецкий орех в кухонном комбайне. Добавьте свежей зелени и воды. Продолжайте обработку. Переложите получившуюся пасту в чашку. Тщательно вотрите сливки. Паста должна получиться не очень густая с бледновато-зеленым оттенком.

2. Добавьте оливковое масло, соль и перец, а перед тем, как подать на стол, охладите.

Соус сатай

Соус сатай сочетается со множеством различных острых блюд. Мой рецепт поможет вам приготовить довольно острый соус. Добавьте чили по желанию.

Подготовительная стадия: несколько минут

Время приготовления: 15 минут

Выход: около 2 чашке (500 мл)

- 1 столовая ложка (20 мл) оливкового масла
- 1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря
- 1 столовая ложка (20 мл) острого зеленого чили измельченного
- ¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
- 1½ чашки (375 мл) томатного пюре
- 1½ чайной ложки (7 мл) молотого тмина
- 3 столовые ложки (60 мл) арахисового масла
- 4 столовые ложки (80 мл) кокосового молока
- 1½ чайной ложки (7 мл) коричневого сахара
- 1 чайная ложка (5 мл) соли
- 1 столовая ложка (20 мл) петрушки измельченной
- 1 столовая ложка (20 мл) лимонного сока

1. Нагрейте оливковое масло в сковороде, добавьте имбирь и чили, обжаривайте, пока они не станут коричневыми, затем добавьте асофетиду. Обжаривайте еще несколько секунд, затем залейте томатное пюре. Не переставая перемешивать, доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и варите еще 5 минут.

2. Добавьте молотый тмин и арахисовое масло, перемешивайте, пока не растает масло. В кухонном комбайне взбейте до однородного состояния кокосовое молоко, сахар, соль, петрушку и лимонный сок с арахисовым маслом. Этот соус обладает идеальным вкусом, если подать на стол горячим.

Французская приправа к салатам

Эта незамысловатая французская приправа к салатам сочетается с «Французским салатом из овощей на пару» или любым другим салатом из зеленых овощей на ваш вкус.

Время приготовления: несколько минут

Выход: 1½ чашки (375 мл)

2/3 чашки (165 мл) свежего лимонного сока

½ чайной ложки (2 мл) сухой горчицы

1 чашка (250 мл) очищенного оливкового масла

1 чайная ложка (5 мл) соли

1 чайная ложка (5 мл) молотого черного перца

1. Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн и измельчите. Перелейте в герметичную посуду и охладите.

Кантонезийский соус из черных бобов

Черные бобы – это перебродившие с солодом, солью и мукой соевые бобы. Соус из черных бобов может замечательным образом сопровождать любое острое блюдо, а также использоваться в качестве основы любого овощного блюда.

Подготовительная стадия: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

Выход: 1 чашка (250 мл)

½ чайной ложки (2 мл) масла чили

1½ чайной ложки (7 мл) арахисового масла

¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды

¼ чашки (60 мл) сухих китайских черных бобов

½ чашки (125 мл) воды

2 столовые ложки (40 мл) соевого соуса

1 чайная ложка (5 мл) коричневого сахара

1 столовая ложка (20 мл) кукурузной муки разведенной в 1 столовой ложке (20 мл) воды до образования густой пасты

1. Нагрейте масло чили и арахиса в сковороде или кастрюле. Обжарьте асофетиду, добавьте черные бобы и увеличьте огонь до максимума. Обжаривайте бобы, разминая их каждые 1-2 минуты. Залейте воду и накройте кастрюлю крышкой. Оставьте бобы вариться еще 2 минуты.

2. После того, как бобы размякнут, добавьте соевый соус и сахар, а затем, не переставая помешивать, густую пасту. Когда соус загустеет, уберите кастрюлю с огня.

Соус подавайте немедленно или остудите его в холодильнике, если намерены использовать в качестве основы для приготовления овощных блюд.

Горчичный соус

Эта комбинация сухой горчицы и сметаны хорошо сочетается с салатом и «Овощными пакорами».

Время приготовления: 15 минут

Выход: около 2 чашек (500 мл)

6 чайных ложек (30 мл) порошка горчицы
2 столовые ложки (40 мл) холодной воды
2 чашки (500 мл) сметаны
½ чайной ложки (2 мл) соли
¼ чайной ложки (1 мл) молотого черного перца
¼ чайной ложки (1 мл) порошка асофетиды
1 столовая ложка (20 мл) свежей петрушки измельченной

1. Смешайте горчицу с холодной водой и небольшой чашке и оставьте на 15 минут.
2. Тщательно перемешайте сметану, горчичную пасту и все остальные ингредиенты и подавайте на стол охлажденными или доведенными до комнатной температуры.

Сирийский йогуртовый сыр (Лабнех)

Как я уже говорил на Среднем Востоке наиболее распространены так называемые меззе. Иногда эти бесконечно разные вегетарианские закуски составляют основное блюдо. Некоторые популярные меззе, рецепты которых приведены в этой книге, это «Хуммус», Ливанский баклажанный соус (Баббагануи), «Фалафель» и «Таббоулах». Лабнех же представляет собой густой соус приготовленный из йогуртового сыра и прекрасно сочетается с «Среднеазиатскими лепешками (Пита)».

Время отстаивания йогурта: 12-16 часов

Время приготовления: несколько минут

Выход: 2 чашки (500 мл) (6-8 порций)

4 чашки (1 литр) простого йогурта
½ чайной ложки (2 мл) соли
1 столовая ложка (20 мл) свежей мяты или 1 чайная ложка (5 мл) сухой мяты для украшения
2 столовые ложки (40 мл) очищенного оливкового масла

1. Выложите дно дуршлага двойным слоем марли. Вылейте йогурт, соберите концы марли и подвесьте на ночь. Вы также можете повесить его в холодильнике.
2. На следующий день переложите йогурт в отдельную посуду, добавьте соли и охладите. Украсьте зеленью и полейте оливковым маслом. Подавайте охлажденным.

Кисло-сладкий кунжутный соус

Этот традиционный кунжутный соус с насыщенным вкусом украсит любое острое блюдо китайской кухни. Используйте его в сочетании с «Вегетарианскими шариками», «Вегетарианскими пакоррами» или любым другим блюдом по вашему вкусу.

Подготовительная стадия: несколько минут

Время приготовления: 5 минут

Выход: около 1 чашки (250 мл)

4 столовые ложки (80 мл) коричневого сахара
4 столовые ложки (80 мл) соленого соевого соуса
4 столовые ложки (80 мл) воды
2 чайные ложки (10 мл) китайской кунжутной пасты
2 чайные ложки (10 мл) китайского кунжутного масла
2 столовые ложки (40 мл) свежего лимонного сока
1 чайная ложка (5 мл) китайского масла чили

Щепотку смеси пяти китайских специй

½ чайной ложки (2 мл) свежих острых зеленых чили очищенных и измельченных

2 чайные ложки (10 мл) листьев свежего кориандра измельченных

1. Смешайте все ингредиенты (кроме листьев кориандра) в небольшой кастрюле и нагрейте на слабом огне до образования соуса. Доведите соус до кипения и сразу снимите с огня, добавьте свежей зелени и подавайте доведя до комнатной температуры.

Сладости и десерты

«Прием пищи не будет полноценным без десерта». Если это действительно так, то почему бы нам не подобрать для себя что-нибудь из этой главы?

Помадка из кэроба и фундука (Бурфи)

Морковный торт

Сырный пирог

Манговое мороженное

Халава из изюма, манной крупы и грецких орехов

Крошка из яблок и черной смородины

«Просто чудо» из апельсина и смородины

Обжаренные молочные шарики в розовом сиропе (Гулабджамун)

Помадка из кокосового крема

Десерт из йогурта с шафраном (Шрикханд)

Китайское печенье из миндаля

Лимонная помадка из сливочного сыра (Нимбу Сандеш)

Пудинг локшен

Мягкий десерт в клубничном йогурте (Малпура)

Фруктовый торт

Вьетнамские пирожные из бобов мунга (Дау ханх вунг)

Простой яблочный пирог

Итальянские лимонные пончики

Турецкий десерт в нутовом сиропе (Баклава)

Фрукты во фритюре с апельсиновым соусом

Помадка из арахисового масла

Рисовый пудинг из сгущенного молока (Чавал-кшира)

Помадка из грецких орехов и нутовой муки (Ладду)

Алжирский десерт Рамадан

Пирог из сливочного сыра с апельсином

Небесные бананы

Торт из помадки с кэробом

Помадка из кэроба и фундука (Бурфи)

Данный рецепт предполагает более простой метод приготовления помадки в отличии от «Помадки из кокосового крема», для приготовления которого необходимо очень долго выпаривать молоко. В этом рецепте предусмотрено применение порошкового молока. Насыщенный ароматом обжаренного фундука и кэроба, это сладость привлечет внимание всех без исключения гостей.

Время приготовления: 20 минут

Выход: 24 бурфи

1 чашка (250 мл) молока

$\frac{3}{4}$ чашки (185 мл) сахара

3 столовые ложки (60 мл) несоленого масла размягченного

2 столовые ложки (40 мл) порошка кэроб

$1\frac{3}{4}$ (435 мл) жирного порошкового молока

$\frac{1}{2}$ чашки (125 мл) фундука обжаренного и измельченного

1. Смешайте молоко и сахар в трехлитровой кастрюле с антипригарным покрытием на слабом огне. Помешивайте, пока сахар не разойдется и кипятите около 10 минут. Снимите кастрюлю с огня. Отставьте на 5 минут.

2. Смешайте масло с порошком кэроба, чтобы получилась паста. Добавьте эту пасту к молочному сиропу и, продолжая помешивать, добавьте порошкового молока. Когда смесь приобретет однородную консистенцию, установите кастрюлю на средний огонь и непрерывно перемешивайте деревянной ложкой около 4 минут, пока смесь не загустеет до состояния пасты, отстающей от стенок кастрюли. Засыпьте орехи.

3. Разложите пасту на противне смазанным сливочным маслом, чтобы получился квадрат 2 см толщиной. Охладите в холодильнике, после чего нарежьте на 24 кусочка. Храните бурфи в герметичной посуде.

Морковный торт

Этот простой морковный торт покрытый ванильной глазурью обладает на удивление насыщенным вкусом.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время выпечки: 1 час

Выход: 1 торт

3 чайные ложки (15 мл) свежего лимонного сока

$1\frac{1}{4}$ чашки (310 мл) молока

2/3 чашки (165 мл) кукурузного масла
2 чайные ложки (10 мл) тертой цедры апельсина
3/4 чашки (185 мл) коричневого сахара размягченного
3 чайные ложки (15 мл) ванильной эссенции
1½ чашки (375 мл) муки с отрубями
1½ чашки (375 мл) неотбеленной пшеничной муки
1½ чайной ложки (7 мл) пекарского порошка
1½ чайной ложки (7 мл) молотой корицы
½ чайной ложки (2 мл) молотой гвоздики
½ чайной ложки (2 мл) соли
1½ чашки (375 мл) моркови крупно натертой
½ чашки (125 мл) грецкого ореха измельченного

Глазурь:

250 гр. сливочного сыра размягченного
¼ чашки (60 мл) сливочного масла размягченного
¼ чашки (60 мл) сахарной глазури
1 чайная ложка (5 мл) ванильной эссенции

1. Нагрейте духовой шкаф до температуры 180 градусов.
2. Смешайте лимонный сок с молоком, при этом молоко должно скиснуть.
3. Смешайте масло, цедру апельсина и сахар, после чего добавьте скисшее молоко ваниль.
4. Просейте муку в одну чашку с пекарским порошком, специями и солью. Добавьте жидкие ингредиенты, взбейте и доведите до однородного состояния, после чего добавьте морковь и орехи.

5. Смажьте маслом глубокий противень или форму для выпечки торта. Залейте тесто и выпекайте при температуре 180 градусов. На готовность коржа укажет стандартный тест со спичкой.

6. Оставьте корж остывать не вынимая и формы, пока не отстанет от стенок. Затем, натянув над формой полотенце, переверните пирог, чтобы он выпал прямо в полотенце.

7. Доведите корж до комнатной температуры и выложите на сервировочное блюдо.

8. Смешайте все ингредиенты для приготовления глазури и промажьте ею корж.

Срок употребления – 2 дня.

Сырный пирог

Запеченные ватрушки очень питательны и вкусны, особенно со взбитыми сливками и кусочками свежих фруктов.

Подготовительная стадия: 20 минут

Время выпекания: не менее 1¼ часа

Время охлаждения и отстаивания: 24 часа

Выход: один сдобный пирог

Корж:

¼ чашки (60 мл) сливочного масла размягченного

¼ чашки (60 мл) сахара

1 чайная ложка (5 мл) ванильной эссенции

1 чашка (250 мл) неотбеленной пшеничной муки

1 чайная ложка (5 мл) пекарского порошка

Начинка:

500 гр. сыра рикотта

500 гр. сливочного сыра размягченного

1/3 чашки (85 мл) свежего лимонного сока
1½ чашки (375 мл) сахара
2 столовые ложки (40 мл) порошка арроурута или 1 столовая ложка (20 мл) кукурузной муки
1 1/3 чашки (335 мл) свежих сливок
1 ½ чайной ложки (7 мл) ванильной эссенции

1. Чтобы приготовить корж: смешайте масло и сахар, добавьте ваниль. Просейте муку и пекарский порошок. Перемешайте муку с маслом и сахаром. Выложите на смазанный маслом противень или форму.

2. Чтобы приготовить начинку: взбейте все ингредиенты в одной чашке, пока не получите воздушную массу. Не переусердствуйте. Выложите полученную смесь на тесто.

3. Поставьте пирог в духовой шкаф предварительно нагретый до температуры 180 градусов и выпекайте 1¼ часа до появления золотистой корочки.

4. Выньте пирог и охлаждайте не менее 20-24 часов прежде чем подать на стол. Украсьте сливками и фруктами по вкусу.

Манговое мороженное

В данном рецепте восхитительного мороженого использовано сочетание сгущенного молока и сливок. Наилучший результат можно ожидать в пик сезона манго, когда плоды мягкие и сочные, ароматные и спелые.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время заморозки: 10-12 часов

Выход: 6 порций

1½ чашки (375 мл) густых сливок
1 чашка (250 мл) холодного молока
1 чашка (250 мл) сладкого сгущенного молока
1½ чашки (375 мл) мякоти свежего манго

1. Взбейте сливки.

2. В другой чашке взбейте обычное молоко со сгущенным.

3. Смешайте сливки с молоком и добавьте мякоть манго. Тщательно перемешайте.

4. Перелейте в металлическую посуду и охлаждайте в морозильной камере 10-12 часов.

Приблизительно за 1 час до подачи на стол переставьте мороженое в холодильную камеру, чтобы немного смягчить его.

Халава из изюма, манной крупы и грецких орехов

Халава из манной крупы считается самым популярным блюдом в ресторанах «Гопал» по всем миру. Этот рецепт знаменитого горячего воздушного пудинга – с изюмом, сахаром и кусочками грецкого ореха – высоко котируется в десятке самых лучших способов приготовления халавы. Мне доводилось готовить халаву для 4-5 человек и для 1500 человек. В обоих случаях незамысловатый рецепт позволяет поразить всех, кто соприкоснется с его плодами.

Секрет приготовления добротной халавы заключается в медленно обжаривании (не менее 20 минут) манной крупы с достаточным количеством сливочного масла, чтобы она не подгорела. Не забудьте также в конце процесса приготовления оставить ее «доходить» около 5 минут на очень слабом огне, закрыв кастрюлю плотно прилегающей крышкой. А после того, как снимите с огня, не открывайте кастрюлю еще 5 минут. Наилучший вкус дает горячая халава, которую можно украсить небольшим количеством подслащенных сливок.

Общее время на приготовление блюда: 30 минут

Выход: 6-8 порций

2½ чашки (625 мл) воды

1¼ чашки (310 мл) сахара

½ чашки (125 мл) изюма

140 гр. несоленого сливочного масла

1/3 чашки (85 мл) грецкого ореха измельченного

1. Смешайте воду, сахар и изюм в двухлитровой кастрюле. Поставьте на средний огонь, продолжая помешивать, пока не растворится сахар. Доведите до кипения и уменьшите огонь до минимума, накрыв плотно прилегающей крышкой.

2. Положите сливочное масло в двух- или трехлитровую кастрюлю и нагрейте на слабом огне. Растопите масло после чего засыпьте манную крупу. Медленно, но не останавливаясь перемешивайте крупу, пока она не приобретет желтовато-коричневый цвет и не даст аромат (около 20 минут). Добавьте грецкий орех приблизительно в середине процесса обжаривания крупы. Продолжайте помешивать и немного увеличьте огонь.

3. Увеличьте огонь под кастрюлей с сиропом и снова доведите до бурлящего кипения. Снимите кастрюлю с манной крупой с огня и медленно заливайте сироп в крупу, не переставая все тщательно перемешивать. Сначала сироп может разбрызгиваться, однако очень скоро жидкость начнет спокойно впитываться в крупу.

4. Поставьте кастрюлю снова на огонь и продолжайте варить на слабом огне, пока не впитается вся жидкость, а крупа не приобретет консистенцию пудинга, начав отставать от стенок кастрюли. Накройте кастрюлю плотно прилегающей крышкой и варите еще 5 минут. Выключите огонь, оставьте халаву настаиваться еще 5 минут. Подавайте горячей в посуде для десерта украсив сливками, как было описано выше.

Крошка из яблок и черной смородины

Вкус этого известного английского десерта удивляет посетителей мельбурнского ресторана «Гопал» на протяжении многих лет. Сочные тушеные яблоки вкупе со свежей смородиной запекаются в духовом шкафу, залитые маслом, до образования хрустящей корочки, а на стол подаются украшенные сливками.

Общее время приготовления блюда: 15 минут

Время выпекания: 20 минут

Выход: 6-8 порций

6 средних размеров зеленых яблок очищенных и нарезанных дольками

1½ чашки (375 мл) свежей черной смородины (также попробуйте малину, гибрид малины с ежевикой или BOYSENBERRIES)

1 столовая ложка (20 мл) сахара

1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока

¾ чашки (185 мл) овса

½ чашки (125 мл) неотбеленной пшеничной муки

½ чашки (125 мл) муки с отрубями

½ чашки (125 мл) коричневого сахара

½ чашки (125 мл) растопленного сливочного масла

1. Выложите дольки яблока с небольшим количеством воды в четырехлитровую кастрюлю. Варите на среднем огне, пока яблоки не размякнут. Засыпьте свежие ягоды, 1 столовую ложку (20 мл) сахара и лимонный сок. Снимите с огня.

2. В чашке смешайте овес, муку, сахар, коричневый сахар и растопленное масло, пока не получится крупнозернистый порошок.

3. Разложите тушеные яблоки и ягоды на дне жаропрочной жаровни. Не прессуя яблоки, выложите крошку.

4. Поместите жаровню в предварительно нагретую до температуры 180 градусов духовку и выпекайте 20 минут, пока крошка не станет золотисто-коричневой. Подавайте горячим.

«Просто чудо» из апельсина и смородины

«Просто чудо» – это сласти, по консистенции похожие на помадку, изготовленные из сливочного масла, сахара и порошкового молока. Для того, чтобы приготовить их тепловая обработка не требуется – смешайте все ингредиенты и наслаждайтесь «просто чудом».

Время приготовления: 20 минут

Выход: около 15 шариков

1¼ чашки (310 мл) сахарной глазури (пудры)

190 гр. несоленого сливочного масла

½ чайные ложки (2 мл) тертой цедры апельсина

2 столовые ложки (40 мл) смородины

1½ чашки (375 мл) просеянного порошкового молока

1. Смешайте масло, сахар и цедру апельсина в чашке.

2. Добавьте ягоды и порошковое молоко. Перемешивайте до получения однородного теста. Разберите на кусочки размером с грецкий орех и скатайте шарики одинакового размера шарики. Охладите и подавайте на стол.

Обжаренные молочные шарики в розовом сиропе (Гулабджамун)

Каждый раз, когда планируется провести какой-либо фестиваль или праздничный пир, идеальным угощением неизменно признается гулабджамун. Каждый раз, когда гости впервые пробуют их, то задают один и тот же вопрос: «Что это?», теряясь в догадках. Мнения самые разные – от фруктов до обжаренного теста. На самом деле гулабджамуны приготовлены из смеси обычной муки и порошкового молока. Сначала их медленно обжаривают в гхии до золотисто-коричневого цвета, после чего замачивают в сахарном сиропе с розовым ароматом. На хинди слово гулабджамун означает «розовый шарик».

Важно отметить, что не смотря на легкость приготовления теста, обжаривать гулабджамуны следует медленно. Если поторопиться, то внутри они останутся твердыми. Поэтому их необходимо постоянно помешивать.

Общее время на приготовление блюда: около 45 минут

Выход: 20 гулабджамунов

4 чашки (1 литр) воды

3¾ чашки (935 мл) сахара

5 чайных ложек (25 мл) розовой эссенции

Гхии или масло для обжаривания

6 чайных ложек (30 мл) муки с пекарским порошком

2½ (625 мл) жирного порошкового молока

¾ чашки (185 мл) теплого молока

1. Смешайте воду с сахаром в трехлитровой кастрюле на среднем огне и помешивайте, пока сахар не растворится. Увеличьте огонь, доведите до кипения и варите еще 5 минут. Снимите сироп с огня. Добавьте розовой воды и отставьте в сторону.

2. Залейте гхии в глубокую сковороду с антипригарным покрытием по крайней мере 25 см в диаметре и установите на очень слабый огонь.

3. Чтобы приготовить тесто: просейте муку и порошковое молоко в небольшую чашку. Теплое молоко налейте в большую чашку. Пересыпьте порошковое молоко с мукой в большую чашку с молоком и быстро замесите тесто, чтобы оно получилось влажным, однородным и эластичным. Помойте руки, натрите теплым гхьи и разделите тесто на 20 частей. Скатайте 20 небольших шариков и сложите их на смазанном маслом подносе.

4. Когда температура гхьи достигнет отметки 102 градусов один за одним положите шарики в сковороду. Сначала шарики пойдут ко дну, однако не следует пытаться прикоснуться к ним. При этом вы можете время от времени аккуратно встряхивать сковороду, пока шарики не начнут подниматься на поверхность масла. С этого момента их нужно постоянно переворачивать с помощью шумовки, пока они не станут равномерно коричневыми.

5. Через 5 минут температура достигнет поднимется на 2 градуса, а шарики начнут увеличиваться в размерах. Через 25 минут температура гхьи должна быть на отметке 110 градусов, а шарики станут золотисто-коричневыми. Попробуйте положить один из них в сироп. Если он не расклеится за пару минут, значит можно переключать все остальные. Если это все-таки произошло, обжаривайте их еще 5 минут. Когда все гулабджамуны окажутся в сиропе, выключите огонь и оставьте шарики пропитываться не менее 2 часов.

Гулабджамуны можно приготовить заранее, оставив их пропитываться на ночь. Их можно подавать доведенными до комнатной температуры или едва теплыми.

Помадка из сливок с кокосом

Когда молоко выпаривается до кремового состояния, получается простое бурфи. Но в этом рецепте объединены свежий кокос, легкие сливки и пищевая эссенция называемая кевра (продается в индийских бакалейных лавках). Вместо свежего кокоса вполне можно использовать кокосовую крошку.

Общее время приготовления блюда: 30 минут

Выход: 36 конфет

2 чашки (500 мл) тертого свежего кокоса

1 чашка (250 мл) молока

1 чашка (250 мл) жидких сливок

¾ чашки (185 мл) сахара

3 капли эссенции кевра (если доступна)

1. Смешайте кокос, молоко, сливки и сахар в пятилитровой кастрюле. Доведите до кипения на сильном огне. Постоянно помешивайте, пока смесь не уменьшится в объеме на половину. Уменьшите огонь до среднего и продолжайте ритмично помешивать, пока не образуется густая масса легко отстающая от стенок кастрюли. Добавьте эссенцию кевры.

2. Выложите кокосовую помадку на смазанный сливочным маслом противень и лопаточкой разровняйте поверхность, чтобы получился квадрат 15 см x 15 см. Как только оно остынет, нарежьте на 25 квадратных кусочков. Держите в герметичной посуде. В холодильнике помадка может храниться до двух недель.

Десерт из йогурта с шафраном (Шрикханд)

Эту популярная сладость родом из Гуджарата приготовить совсем нетрудно. Йогурт подвешивается над сосудом, чтобы отжать сыворотку. То, что останется в марле, называется йогуртовый сыр или дехин. Эту массу подслащивают, придают аромат шафрана, фисташек, кардамона и розовой воды, взбивают в воздушную массу, сильно остужают и подают в небольших чашках.

В качестве альтернативы замените шафран, орехи, кардамон и розовую воду ¼ чашки (60 мл) свежих ягод малины, клубники или черной смородины.

Рецепт Шрикханда идеален для приготовления этого блюда в больших количествах.

Запомните классические соотношения использования сахара и йогурта: высококачественных йогурт в подвешенном состоянии «избавляется» от 50% собственного веса в форме сыворотки. Добавьте сахар к йогуртовому творогу в соотношении 1:4. Другими словами необходимо использовать количество сахара равное 1/8 объема не процеженного йогурта.

Не выливайте сыворотку. Это первоклассная закваска для створаживания молока при приготовлении творожного сыра панира. Шрикханд идеально сочетается с кусочками манго и простыми воздушными лепешками (пури) посыпанными сахаром.

Время приготовления: 15 минут
Время процеживания йогурта: 12-16 часов
Выход: 8-12 порций

4 чашки (1 литр) йогурта
¼ чайной ложки (1 мл) молотого шафрана
¼ чайной ложки (1 мл) молотого кардамона
1 столовая ложка (20 мл) розовой воды (или несколько капель эссенции)
2 столовые ложки (40 мл) фисташек очищенных
½ чашки (125 мл) сахарной глазури (пудры)

1. Выложите дно дуршлага тройным слоем марли. Залейте йогурт, соберите края марли и подвесьте в холодильнике или любом другом прохладном месте на 12-16 часов. Соберите сыворотку в чашку.

2. Должно получиться ½ от изначального объема йогурта. Переложите получившийся творог в чашку, добавьте шафран, кардамон, розовую воду, фисташки и сахар. Взбейте в легкую и воздушную массу.

Китайское печенье из миндаля

Этот простое и вкусное печенье прекрасно в любое время суток.

Общее время на приготовление блюда: 30 минут
Выход: 12 штук

½ чашки (125 мл) размягченного сливочного масла
1/3 чашки (85 мл) сахара
1 чашка (250 мл) муки
3 столовые ложки (60 мл) миндаля измельченного
Несколько капель пищевой эссенции
12 целых орехов миндаля

1. Нагрейте духовой шкаф до температуры 180 градусов.

2. Тщательно перемешайте в чашке масло с сахаром. Добавьте муку, измельченный миндаль и эссенцию.

3. Раскатайте смесь на 12 шариков. Сожмите их ладонями рук, чтобы получились небольшие плоские диски. Вдавите целый миндаль в каждое печенье.

4. Выложите печенье на сухой противень. Выпекайте 10-12 минут, пока печенье не подрумянится. Остудите перед тем, как угощать гостей.

Лимонная помадка из сливочного сыра (Нимбу Сандеш)

Бенгалия – это индийская столица сладостей, а из всех бенгальских сладостей самый известный – сандеш. Его можно приготовить из двух ингредиентов – домашнего творожного сыра и сахара. На одну часть сыра используется четверть части сахара. Приготовить сандеш очень легко, при условии, что вы правильно приготовили сыр. Помимо всего прочего, вы

должны отжать сыр таким образом, чтобы он был ни влажным, ни сухим. Сандеш следует готовить на идеально чистой сковородке на очень медленном огне. Тот сандеш, который мы сейчас приготовим насыщается ароматом лимона благодаря лимонному маслу содержащемуся в цедре лимона, которая добавляется во время и убирается сразу после завершения приготовления сандеша.

Общее время приготовления блюда: около 30 минут

Выход: 16-20 сандеш

Творожной сыр домашнего приготовления из 10 чашек (2,5 литров) молока

½ чашки (125 мл) сахара или сахарной пудры

1 полоска кожуры лимона (7,5 см)

1. Разминайте сыр, пока он не станет мягким и эластичным. Соберите в чашку и измерьте его объем. Добавьте сахар (четверть от объема сыра) и кожуру лимона, после чего снова тщательно разомните сыр.

2. Установите сковороду с утолщенным дном на самый малый огонь и постоянно помешивая прогревайте сыр 10-15 минут, пока он не станет лосниться и не загустеет.

3. Соберите сандеш со сковороды, не забыв вынуть кожуру лимона. Спрессуйте сандеш в пласт 1,25 см толщиной. Охладите до комнатной температуры. Нарезьте на квадраты по 2,5 см. После охлаждения, храните их выложив одним слоем на дне герметичного контейнера. В холодильнике сандеш может храниться до 4 дней.

Пудинг локшен

Пудинг локшен считается одним из основных десертов в еврейской кулинарии. В этой вегетарианском варианте рецепта моей матери, вермишель (локшен) запекается с кишмишем, сливочным маслом, сливками и измельченным миндалем. Это вкусное и простое блюдо можно подавать и горячим и охлажденным.

Общее время приготовления блюда: около 50 минут

Выход: 4 порции

185 гр. вермишели

1 чашка (250 мл) густых сливок

2 чайные ложки (10 мл) свежего лимонного сока

¼ чашки (60 мл) миндаля измельченного

1/3 чашки (85 мл) сахара

¼ чайной ложки (1 мл) молотого мускатного ореха

1/3 чашки (85 мл) кишмиша

6 чайных ложек (30 мл) растопленного сливочного масла

1. Варите вермишель в слегка подсоленной воде до состояния близкого к готовности (альданте). Промойте и слейте всю воду.

2. Смешайте все ингредиенты отведенные по рецепту в большой чашке и тщательно перемешайте. Переложите полученную смесь в смазанную маслом жаропрочную жаровню и выпекайте при температуре 180 градусов около 45 минут, пока они не станут золотисто-коричневого цвета. Подавайте горячим или холодным.

Мягкий пончики в клубничном йогурте (Малпура)

Это сладкий вариант приготовления известного индийского блюда малпура нельзя считать традиционным, однако он обрел популярность за двадцатилетнюю историю проведения воскресных пиров в центрах Харе Кришна по всем миру. Жидкое тесто обжаривается в масле,

превращаясь в мягкие пончики, которые заливают ароматным фруктовым йогуртом. Вы можете выбрать ваш любимые ягоды для придания особого аромата йогурту. Однако кроме ягод для этой цели могут великолепно подойти бананы, PASSIONFRUIT, папайя, манго или киви.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время созревания теста: 15 минут

Время приготовления: 20 минут

Выход: 24 малпура

2¼ чашки (560 мл) муки с пекарским порошком

1 чашка (250 мл) сахарной пудры

1¼ чашки (310 мл) холодной воды

Гхии для жарки

5 чашек (1,25 литра) простого йогурта

¾ чашки (185 мл) сахара

1½ чашки (375 мл) клубники чистой и нарезанной четвертинками

1. Просейте муку и сахарную пудру в одну чашку. Постепенно залейте воду, взбивая венчиком, пока смесь не обретет консистенцию не густого, но и не жидкого теста. Оставьте на 15 минут.

2. В это время нагрейте гхии заполнив глубокую сковороду на 6,5-7,5 см на слабом огне (160 градусов).

3. Зачерпните ложкой тесто и с помощью второй ложки аккуратно сдвиньте его в горячее масло. Быстро проделайте ту же операцию 8 раз. Тесто должно раздуться в гхии. Переверните пончики и продолжайте обжаривать в общей сложности 3-4 минуты, пока они не станут золотисто-коричневыми. Выньте и дайте стечь маслу.

4. Смешайте йогурт с сахаром в большой чашке. Протрите пальцами несколько ягод и размешайте в йогурте. Добавьте остальные ягоды и еще раз тщательно перемешайте.

5. Аккуратно переложите обжаренные пончики в фруктовый или ягодный йогурт и поставьте в холодильник приблизительно на 30 минут. Подавайте малпура в индивидуально посуде для десерта, полив сверху йогуртом.

Фруктовый торт

Этот традиционный фруктовый торт идеально подходит для любого праздничного стола – свадебного или дня рождения – когда необходим ароматный роскошный торт. Он может храниться несколько недель после выпечки.

Общее время приготовления блюда: 2¼-2¾ часа

Выход: 1 круглый или квадратный торт

1 столовая ложка (20 мл) растопленного сливочного масла

2 чашки (250 мл) муки с пекарским порошком

450 гр. сухофруктов

1 чашка (250 мл) сахара

225 гр. сливочного масла

1 столовая ложка (20 мл) светлой патоки или темного кукурузного сиропа

1 чашка (250 мл) воды

1 чайная ложка (5 мл) пищевой соды

2 столовые ложки (40 мл) йогурта

1 чашка (250 мл) толченой тыквы или картофеля

1. Выложите основу формы для выпечки торта фольгой. Мокните кисточку в растопленное масло и тщательно промажьте форму.

2. Просейте муку в большую чашку и отставьте в сторону.

3. Смешайте сухофрукты, сахар, масло, сироп и воду в четырехлитровой кастрюле. Медленно нагрейте на слабом огне, помешивая до полного растворения сахара. Увеличьте огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 20 минут. Снимите кастрюлю с огня, добавьте пищевую соду и отставьте в сторону остывать.

4. Когда смесь охладится до комнатной температуры, добавьте йогурт и толченый картофель или тыкву. Взбейте смесь до однородного состояния.

5. Осторожно добавьте муку и тщательно перемешайте.

6. Переложите получившееся тесто в форму для выпечки тортов. Разгладьте поверхность. Накройте форму фольгой и выпекайте при температуре (180 градусов) 1½-2 часа. Корж можно открыть на последние ½ часа выпекания. Чтобы удостовериться в готовности торта, прибегните к обычному тесту со спичкой. Если спичка чистая – корж готов. Если так оно и есть, выньте форму из духовки, не вынимая коржа, пока не остынет. (Это предотвратит деформацию коржа).

7. Когда корж остыл, выньте его из формы. Теперь из него можно сделать торт, украсив в меру вашего воображения.

Вьетнамские пирожные из бобов мунга (Дау ханх вунг)

В тайландской и вьетнамской кухне лущеный мунг-дал часто используется в качестве начинки в сладкой выпечке. Этот рецепт не стал исключением, в перечне ингредиентов которого главная роль отведена клейкой рисовой муке. Оба этих продукта – мунг-дал и рисовую муку – можно приобрести во вьетнамской или китайской бакалейной лавке.

Общее время приготовления блюда: 1 час

Выход: 12 пирожных

½ чашки (125 мл) желтого лущеного мунг-дала

1¼ чашки (310 мл) воды

½ чашки (125 мл) сахара (отложите 1 столовую ложку, 20 мл)

2 чашки (500 мл) клейкой рисовой муки

1 чайная ложка (5 мл) пекарского порошка

½ чайной ложки (2 мл) соли

2 средних размеров картофелин сваренных, очищенных и толченых

½ чашки (125 мл) горячей воды

4 столовые ложки (80 мл) семян кунжута

Масло для жарки

Чтобы сделать начинку:

1. Тщательно промойте мунг-дал в холодной проточной воде. Доведите до кипения бобы в кастрюле на сильном огне. Уменьшите огонь и варите еще 25 минут, пока бобы не размякнут. Снова увеличьте огонь и варите, пока не выпарится вся влага. Как только бобы станут сухими снимите кастрюлю с огня. Растолките бобы и добавьте ½ чашки (125 мл) сахара. Снова поставьте кастрюлю на огонь, чтобы смесь загустела и начала отставать от стенок кастрюли. Переложите бобовую смесь в чашку и дайте остыть.

Чтобы приготовить тесто:

1. Тщательно перемешайте рисовую муку, пекарский порошок, соль, оставшийся сахар и толченый картофель. Осторожно залейте горячей водой. Замесите тесто.

Чтобы сделать торт:

1. Разделите тесто на 12 частей и скатайте из них шарики, после чего накройте тканью. Затем зажмите их между ладоней превратив в диски по 7,5 см в диаметре. Выложите по 1 чайной ложке начинки в центр каждого диска, соберите края и тщательно склейте, чтобы получился шарик.

2. Высыпьте на сковороду семена кунжута, предварительно нагретую на сильном огне. Обжаривайте семена до золотисто-коричневого цвета. Выложите их на тарелку и каждый шарик с начинкой катайте в ней, пока они не будут со всех сторон облеплены семенами кунжута.

3. Нагрейте масло до температуры 180 градусов и обжарьте пирожные до золотисто-коричневого цвета около 10 минут.

4. Выньте пирожные, положите на салфетки, остудите и подавайте на стол.

Простой яблочный пирог

Приготовить этот пирог совсем не трудно при условии, что вы следуете нескольким основным правилам: все ингредиенты должны быть охлажденными; всегда используйте холодную воду и холодную поверхность для перемешивания и раскатывания теста; тщательно выверяйте объем используемых ингредиентов; муки на гладкой поверхности для раскатывания теста не должно быть слишком много; всегда раскатывайте тесто в одном направлении – не переворачивайте его; скалка должна быть легкой, но жесткой. Не берите тесто в руки больше, чем необходимо – чем меньше вы его трогаете руками, тем лучше оно получается.

Время замешивания теста: 15 минут

Время охлаждения теста: 30 минут

Время приготовления начинки: 15 минут

Время выпекания: 45 минут (нижняя и верхняя части пирога выпекаются отдельно)

Выход: 1 яблочный пирог 20 см в диаметре

Тесто:

2 чашки (250 мл) муки с пекарским порошком

Щепотка соли

155 гр. несоленого сливочного масла

3 столовые ложки (60 мл) сахара

¼ чашки (60 мл) йогурта охлажденного

Немного молока для глазировки

Сахар для украшения

Начинка:

6-8 зеленых яблок очищенных и тонко нарезанных

2 столовые ложки (40 мл) сахара

½ чайной ложки (2 мл) порошка корицы

1. Просейте муку и соль в чашку. Мелко нарежьте холодное сливочное масло и добавьте к муке. Втирайте масло пальцами, пока не останется комочков, а консистенция не станет напоминать хлебную крошку.

2. Засыпьте сахар, затем добавьте йогурт. Быстро перемешивайте, пока не образуется шар. Если тесто получилось сухим, добавьте немного йогурта. Тщательно промешайте еще 10 секунд.

3. Переложите тесто в пластиковую посуду и поставьте в холодильник на 30 минут. Нагрейте духовой шкаф до температуры 220 градусов.

4. Выложите яблоки, корицу и сахар в двухлитровую кастрюлю и нагрейте на среднем огне, пока не размякнут яблоки. Слейте выделившийся сок.

5. Раскатайте 2/3 теста на дне термостойкой посуде. Проткните вилкой и выпекайте 20 минут.

6. Выньте корж из духового шкафа и выложите на его поверхность яблоки. Раскатайте оставшееся тесто и накройте им начинку. Склейте два слоя тесто по периметру, используя для этого пальцы или вилку.

7. Натрите верх пирога кисточкой смоченной в молоке, посыпьте сахаром и выпекайте

при температуре 220 градусов 25 минут до золотисто-коричневой корочки. Остудите пирог, прежде чем подавать на стол.

Итальянские лимонные пончики

Друг моей бабушки из Тоскании, что в Италии, поделился этим рецептом пончиков бомболони, как их называют на его родине. Подавайте эти вкусности к обеденному чаю.

Подготовительная стадия: несколько минут

Время созревания теста: 2 часа

Время обжаривания: 5 минут на партию

Выход: 15-20 пончиков

4 чашки (1 литр) пшеничной муки

¾ чашки (185 мл) сахара

Щепотка соли

75 гр. сливочного масла размягченного и измельченного

3 чайные ложки (15 мл) свежих дрожжей разведенных в 2 столовых ложках (30 мл) теплой воды

Тертая цедра 1 лимона

Гхи или масло для обжаривания

1. Просейте муку в чашку и смешайте с 1/3 чашки (85 мл) сахара и солью. Тщательно перемешайте. Сделайте в центре углубление и добавьте сливочное масло, дрожжи и цедру лимона. Тщательно перемешайте, добавьте необходимое количество теплой воды, чтобы получилось мягкое тесто. Перемешивайте до образования однородной массы, скатайте шар и накройте мягкой тканью. Оставьте в теплом месте, пока тесто не поднимется приблизительно на 1 час.

2. Проткните тесто пальцем, раскатайте в длинную веревку и нарежьте на 15-20 частей. Скатайте каждый из них в шарик. Выложите на смазанный маслом противень и оставьте еще на 1 час в теплом месте. Шарики должны в два раза увеличиться в размере.

3. Нагрейте гхи или масло до температуры 180 градусов в кастрюле или глубокой сковороде и очень осторожно спускайте туда по 3-4 шарика. Обжаривайте, поддерживая постоянную температуру, около 5 минут, часто переворачивая, пока пончики не станут золотисто-коричневыми. Дайте стечь маслу и посыпьте оставшимся сахаром. Подавайте горячими.

Турецкий десерт в нутовом сиропе (Баклава)

Баклава наверное одно из самых популярных среднеазиатских сладостей на Западе. Вкусное турецкое блюдо состоит из тонкого теста, скрученного в рулет с орехами, запеченное в духовом шкафу и замоченное в сахарно-медовом сиропе с ароматом апельсина.

Подготовительная стадия: 30 минут

Время приготовления: 45 минут

Время замачивания баклавы: 1 ночь (не менее 2 часов)

Выход: 18 баклава

450 гр. тонкого теста

250 гр. несоленого масла растопленного

250 гр. грецкого ореха (миндаля, фисташек или их сочетание) измельченные

1 чайная ложка (5 мл) порока корицы

Сироп:

1¼ чашки (310 мл) сахара

1 чашка (250 мл) воды

2 столовые ложки (40 мл) лимонного сока

¼ чашки (60 мл) меда

1 столовая ложка (20 мл) воды с ароматом апельсина (продается в азиатских бакалейных лавках)

1. Смажьте маслом противень 28 см. x 18 см. Если понадобится обрежьте тесто по размеру противня. Выложите один слой на дно противня и промокните сливочным маслом с помощью кисточки. Повторите эту операцию с половиной теста (15 листов)

2. Смешайте орехи, корицу и сахар, после чего выложите смесь на лист теста. Продолжайте прокладывать орехи листами теста, обильно смазывая сливочным маслом.

3. Когда будет выложен последний промасленный слой, аккуратно разрежьте получившуюся массу острым ножом по диагонали крест-накрест. Выпекайте в духовом шкафу при температуре 180 градусов около 45 минут, пока верхний слой не станет золотистым и хрустящим.

4. Пока выпекается тесто с орехами, смешайте сахар, воду и лимонный сок в кастрюле, варите на медленном огне, пока не растворится весь сахар, после чего варите еще 5 минут. Снимите кастрюлю с огня, добавьте мед, перемешивайте, пока он не разойдется, а затем добавьте воду с ароматом апельсина. Залейте тесто получившимся сиропом и отставьте по меньшей мере на 2 часа, а в идеале на ночь, чтобы сироп полностью впитался.

Фрукты во фритюре с апельсиновым соусом

Это блюдо особенно популярно в меню «Ресторана Харе Кришна» в Гонконге.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время созревания теста: 15 минут

Время приготовления: около 25 минут

Выход: 25-30 оладий

1 чашка (250 мл) пшеничной муки

½ чашки (125 мл) кукурузной муки

1 столовая ложка (20 мл) сахара

½ чайной ложки (2 мл) порошка корицы

2 чайные ложки (10 мл) пекарского порошка

1 чашка (250 мл) молока

4 столовые ложки (80 мл) кукурузного масла

25-30 кусочков фруктов нарезанных кубиками приблизительно по 2,5 см (бананы, папайи, яблоки или ананас)

Масло или гхии для обжаривания

Сахар для украшения

Соус:

1 чашка (250 мл) апельсинового сока

2 столовые ложки (40 мл) сахара

1 столовая ложка (20 мл) соевого соуса

¼ чайной ложки (1 мл) порошка чили

1 чайная ложка (5 мл) порошка корицы

1 чайная ложка (5 мл) тертой цедры апельсина

1 столовая ложка (20 мл) кукурузной муки

Воды

1. Смешайте муку, сахар, корицу и пекарский порошок в средних размеров чашке.

Добавьте молока и перемешивайте до получения однородной пасты. Отставьте на 15 минут. Добавьте масло и еще раз тщательно перемешайте. Добавьте молока, если тесто получилось слишком жидким.

2. Нагрейте гхи или масло на среднем огне до температуры (180 градусов). Макните 5-6 кусочков фруктов в тесто и обжарьте их, часто переворачивая, пока они не станут золотисто-коричневыми с обеих сторон. Выньте и дайте стечь маслу.

3. Смешайте апельсиновый сок, сахар, соевый соус, порошок чили, порошок корицы и цедру апельсина в небольшой кастрюле и доведите до кипения. Смешайте кукурузную муку с водой, чтобы получилась жидкая паста. Добавьте полученную пасту в соус и перемешивайте, пока соус не загустеет.

4. Посыпьте фрукты в тесте сахаром и подавайте с горячим апельсиновым соусом.

Помадка из арахисового масла

Готовить конфеты дома доставляет много удовольствия, а сколь приятных минут ожидает вас, когда вы будете дарить их своим близким. Сахарный сироп для этой помадки доводится на огне до сильной густоты, после чего взбивается, чтобы придать импульс интенсивной кристаллизации сахара. Именно это придает помадка характерный вид и консистенцию.

Используйте кастрюлю, которая способна вместить в четыре раза больший объем, чем все помещенные в нее ингредиенты. Замеряйте температуру с помощью кулинарного термометра применяемого для изготовления сладостей (иногда его называют «леденцовый» термометр). Позаботьтесь о том, чтобы прежде чем поместить его в кипящий сироп, он некоторое время простоял в кипящей воде.

Общее время приготовления: около ½ часов

Выход: 36 конфет

2½ чашки (625 мл) сахара

¾ чашки (185 мл) молока

2 столовые ложки (40 мл) светлой патоки или кукурузного сиропа

½ чашки (60 мл) арахисового масла

Несколько капель ванильной эссенции

1. Смажьте маслом сковороду приблизительно 20 см в диаметре
2. Нагрейте сахар, молоко и сироп в кастрюле, помешивая деревянной ложкой, пока сахар не растворится.
3. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите 2-3 минуты.
4. Снова откройте крышку и продолжайте варить, пока температура не поднимется до 116 градусов.
5. Снимите кастрюлю с огня и переставьте в большой сосуд или раковину наполненную холодной водой, чтобы температура сиропа опустилась до 43 градусов.
6. Добавьте арахисовое масло и ваниль, после чего взбейте смесь, пока она не загустеет и не станет бледной.
7. Перелейте получившуюся смесь в сковороду и оставьте на несколько минут, чтобы поверхность стала ровной. На этой стадии наметьте на пласте помадки квадратики и оставьте еще на некоторое время, пока она не остынет окончательно.
8. После этого разрежьте помадку на конфеты, заверните в бумагу и храните в герметичной упаковке в прохладном месте до 2 недель.

Рисовый пудинг из сгущенного молока (Чавал-кшира)

Кшира – это санскритское слово указывающее на сгущенное молоко. В Северной Индии оно называется кхир, а в других регионах страны – пайяса, пайеш и так далее. Когда молоко медленно сгущается в кастрюле с рисом, в результате получается сливочный десерт

чавал-кшира, который иногда называют «сладким рисом».

Я всегда добавляю рис по объему равный шестнадцатой части молока. Когда же блюдо будет готово, оно должно быть жидким настолько, чтобы можно было пить.

В нижеприведенном рецепте описан способ приготовления простого сладкого риса с ароматом кардамона. Попробуйте другие варианты его приготовления перечисленные в конце рецепта.

Общее время приготовления блюда: 50 минут

Выход: 4-5 чашек

Чуть меньше ½ чашки (120 мл) риса

4 стручка зеленого кардамона

8 чашек (2 литра) молока

¾ чашки (185 мл) сахара

1. Тщательно промойте и просушите рис.

2. Надрежьте стручки кардамона, слегка приоткрыв их.

3. Перелейте молоко и кардамон в пяти–шестилитровую кастрюлю и, помешивая деревянной ложкой, доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь, добавьте рис и варите еще 25-30 минут.

4. Уменьшите огонь до минимума и варите молоко еще 10-15 минут, регулярно помешивая. Когда сладкий рис приобретет кремовый цвет и немного загустеет, снимите кастрюлю с огня. Извлеките стручки кардамона, добавьте сахар, тщательно размешайте и оставьте рис остывать. После этого поставьте в холодильник не менее чем на 3 часа. Подавайте охлажденным.

Примечание:

Если после охлаждения рис станет слишком густым, добавьте немного холодного молока или жидких сливок, чтобы разбавить его.

Шафранный сладкий рис:

Вместо кардамона добавьте щепотку высококачественного шафрана приблизительно в середине процесса приготовления.

Камфорный сладкий рис:

Вместо кардамона, добавьте небольшую щепотку кристаллов камфары сразу после того, как снимите кастрюлю с огня.

Бенгальский сладкий рис:

Вместо кардамона, добавьте 1 лавровый лист и 2 столовые ложки (40 мл) сливочного масла в самом начале приготовления. Добавьте ½ чайной ложки (2 мл) молотого кардамона и ¼ чашки (60 мл) смородины в середине процесса приготовления.

Ванильный сладкий рис:

Вместо кардамона, добавьте один боб ванили в самом начале приготовления. После завершения приготовления удалите его.

Ягодный сладкий рис:

Кардамон не добавляйте. Варите молоко вместе с рисом. Добавьте сахара. Охладите до образования ледовой корочки. Засыпьте 1 чашку (250 мл) свежих чистых ягод (в идеале клубнику или малину).

Шарики из грецких орехов и нутовой муки (Ладду)

Вы можете купить нутовую муку в индийской бакалейной лавке, однако, ее продают под разными названиями, такими как мука грам или бесан. Она изготовлена из обжаренного дал чана, а если ее обжарить в масле и подсластить, оно станет идеальной основой для этого восхитительного вкуса популярной сладости, ладду.

Общее время приготовления: 20 минут

Время охлаждения и раскатывания: около 40 минут

Выход: 24 шарика

¾ чашки (185 мл) несоленого сливочного масла

2 чашки (500 мл нутовой муки просеянной после замера объема

2 столовые ложки (40 мл) грецких орехов измельченных

¼ чайной ложки (1 мл) молотого мускатного ореха

1 чашка (250 мл) сахарной пудры просеянной замеренной после замера объема

1. Растопите масло в сковороде с утолщенным дном на слабом огне. Добавьте просеянную муку, грецкий орех и мускатный орех. Варите регулярно помешивая деревянной ложкой около 15-20 минут, пока смесь не станет золотисто-коричневой.

2. Снимите кастрюлю с огня, добавьте сахарную пудру и тщательно перемешайте.

3. Переложите получившуюся смесь на блюдо и разровняйте его лопаткой. Когда оно достаточно остынет, чтобы брать его руками, скатайте небольшие шарики. Или же вы можете нарезать получившийся плат на квадратики. Охладите, чтобы ладду затвердели. Подавайте охлажденными или доведенными до комнатной температуры.

Алжирский десерт Рамадан

Это вкусный десерт приготовлен из сухофруктов. По традиции его готовят ночью во время мусульманского поста Рамадан. Все сухофрукты должны быть замочены на 1 ночь.

Время замачивания: 1 ночь

Подготовительная стадия: 10 минут

Время приготовления: 1½-2 часа

Выход: 10 порций

Замеры проводились для не замоченных сухофруктов

1 чашка (250 мл) сухого чернослива

1 чашка (250 мл) изюма

1 чашка (250 мл) сухих абрикосов

¼ чашки (60 мл) кишмиша

¼ чашки (60 мл) засахаренной цедры апельсина

¼ чашки (60 мл) смородины

4 сухих инжира измельченных

5 чашек (1,25 мл) воды

1 чашка (250 мл) сахара

1 чашка (250 мл) смеси орехов (PINENUT, грецкого и миндаля)

Сливки для украшения

Молотый мускатный орех для украшения

1. Положите чернослив, изюм, абрикосы, кишмиш, апельсин, смородину и измельченный инжир в большой чашке. Добавьте холодной воды, чтобы уровень поднимался на 2,5 см над поверхностью фруктов и замочите на ночь.

2. На следующий день слейте воду. Залейте в кастрюлю 5 чашек (1,25 литра) воды и варите 15-20 минут. Добавьте все замоченные фрукты и варите, накрыв крышкой 1½-2 часа на слабом огне. В середине процесса приготовления добавьте орехи и тщательно перемешайте.

3. Снимите кастрюлю с огня и остудите. Переложите смесь в чашку и охладите. Подавайте в посуде для десерта, украсив сливками и тертым мускатным орехом.

Пирог из сливочного сыра с апельсином

Для приготовления этого вкусного пирога не требуется выпекания, а основным ингредиентом является сливочный сыр, используемый в качестве начинки.

Подготовительная стадия: 20 минут
Время охлаждения: не менее 12 часов
Выход: 1 пирог 20 см в диаметре

Основа:

2 чашки (500 мл) бисквитной крошки
¼ чайной ложки (1 мл) порошка имбиря
1/3 чашки (85 мл) растопленного сливочного масла

Начинка:

350 гр. сливочного сыра
¾ чашки (185 мл) сладкого сгущенного молока
½ чашки (125 мл) свежего лимонного сока
2 чайные ложки (10 мл) тертой цедры апельсина

1. Чтобы приготовить основу: смешайте бисквитные крошки, имбирь и масло. Перемешайте и впрессуйте смесь в сковороду 20 см в диаметре. Охлаждайте ½ часа.

2. Чтобы приготовить начинку: взбивайте сливочный сыр, постепенно добавляя сгущенное молоко, лимонный сок и цедру апельсина. Этот процесс можно осуществить с помощью кухонного комбайна.

3. Перелейте смесь на основу, разровняйте и охладите.
Украсьте сливками и дольками апельсина по вкусу.

Небесные бананы

Родом из Западной Индии, этот роскошный десерт демонстрирует необычайную многогранность обычного банана.

Обжаренные в масле и запеченные в сливочном соусе, этими бананами можно наслаждаться круглый год.

Общее время приготовления блюда: 30 минут
Выход: 4-6 порций

185 гр. мягкого сливочного сыра
¼ чашки (60 мл) коричневого сахара
¾ чайной ложки (3 мл) порошка корицы
4 столовые ложки (80 мл) несоленого сливочного масла
4 или 8 крупных размеров банана очищенных и нарезанных на продольные полоски
3 столовые ложки (60 мл) жидких сливок

1. Взбейте сливочный сыр, сахар и ½ чайной ложки (2 мл) корицы. Отставьте в сторону.

2. Нагрейте масло в сковороде и обжаривайте дольки бананов, пока они не станут слегка коричневыми с обеих сторон.

3. Выложите половину бананов на смазанную маслом жаропрочную плоскую посуду, выложите второй слой сыром и закончите слоем оставшихся бананов.

4. Выпекайте в предварительно нагретом до температуры 180 градусов духовом шкафу

около 15 минут, пока сливочный сыр не станет золотисто-коричневым.

Посыпьте оставшейся корицей и подавайте к столу.

Торт из помадки с кэробом

Этот двух ярусный торт из кэроба обладает воздушной консистенцией без использования каких-либо яиц. Насыщенный и украшенный «Венской глазурью из кэроба», он превращается в восхитительный десерт.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время выпекания: 30 минут

Выход:

125 гр. сливочного масла комнатной температуры
1 чашка (250 мл) сахара
1 чайная ложка (5 мл) ванильной эссенции
1 чашка (250 мл) порошка кэроб
½ чашки (125 мл) горячей воды
2 чайные ложки (10 мл) шоколадной эссенции (по вкусу)
1 чашка (250 мл) молока
1¾ чашки (435 мл) муки
1 чайная ложка (5 мл) пекарского порошка
1 чайная ложка (5 мл) пищевой соды
Щепотка соли
Венская глазурь из кэроба

1. Перемешивайте сливочное масло, сахар и ваниль до получения воздушной массы. Разведите кэроб в горячей воде, добавьте шоколадной эссенции и перемешивайте до образования однородной пасты. Медленно влейте пасту в сливочную массу.

2. Размешайте лимонный сок в молоке, чтобы оно свернулось.

3. Просейте муку, пекарский порошок, пищевую соду и соль, добавьте эту смесь к свернувшемуся молоку. Тщательно перемешайте.

4. Переложите получившееся тесто в две смазанные маслом круглые формы и выпекайте в духовом шкафу при температуре 180 градусов около 30 минут, пока поверхность коржа не начнет пружинить при легком нажатии.

5. Оставьте коржи остывать не вынимая их из форм 10 минут. Затем выньте их и остудите до комнатной температуры. Промажьте и украсьте «Венской глазурью».

Венская глазурь из кэроба

125 гр. сливочного масла
2½ чашки (625 мл) сахарной пудры
4 столовые ложки (80 мл) порошка кэроб
2 столовые ложки (40 мл) горячей воды
1 чайная ложка (5 мл) шоколадной эссенции (по вкусу)

1. Взбейте масло до образования воздушной массы. Разведите порошок кэроба с шоколадной эссенцией в горячей воде. Перемешивайте сахарную пудру с маслом и смесью с кэробом, пока она не обретет необходимого состояния.

Другой способ: между коржами можно использовать джем со сливками. Смесь с кэробом можно использовать в качестве украшения.

Напитки

Что может быть лучшим выражением гостеприимства, чем предложения дорогому гостю напитка? Этот раздел посвященный безалкогольным напиткам удовлетворит вкусы каждого.

Фруктовый напиток из лайма

Дынный шербет

Среднеазиатский лимонад

Лимонно-ячменный отвар

Нектар из апельсина и миндаля

Анисовый коктейль с ароматом орехов и фруктов

Йогуртовый нектар (Ласси)

Персиковый нектар

Пунш из ананаса с кокосом

Горячее молоко с шафраном и фисташками

Лимонно-мятный нектар из сыворотки

Пикантный горячий яблочный сок

Прохладительный напиток из апельсина и имбиря

Фруктовый чай чаммомиле

Апельсиновый нектар на пахте

Пунш из малины и ревеня

Молочно-банановый нектар

Шербет из лимона с шафраном

Фруктовый напиток из лайма

Свежие лаймы (*citrus aurantifolia*) придают этому великолепно утоляющему жажду напитку кисловатый привкус. Масла содержащиеся в этом плоде высвобождаются, как только цедра лайма оказывается в горячей воде. Этот сироп, идеально подходит для быстрого приготовления пунша. Лайм можно заменить лимоном.

Общее время приготовления блюда: 45 минут

Выход: объем сиропа достаточный для приготовления 30-40 напитков.

5 чашек (1,25 литра) сока лайма выжатого из 60 лаймов

½ чашки (125 мл) воды

1½ чашки (375 мл) сахара

2 чашки (500 мл) кукурузного сиропа

1. Разрежьте на тонкие полоски тонкой цедры 8 лаймов, избегая попадания белой прослойки. Выложите полоски в отдельную чашку.

2. Вскипятите воду и положите в нее цедру. Накройте крышкой оставьте настаиваться 30 минут. Процедите полученный отвар, отжав цедру.

3. Нагрейте настой в кастрюле на среднем огне. Добавьте сахар, сироп и подождите, пока они не растают. Снимите кастрюлю с огня.

4. Смешайте лаймовый сок с отваром и охладите. Разлейте сироп в герметичную посуду и охладите.

Для того, чтобы подать на стол налейте приблизительно $\frac{1}{4}$ чашки (60 мл) концентрата в высокий бокал, добавьте льда и наполните его холодной водой, минеральной водой или содовой.

Дынный шербет

Это блюдо можно подать как напиток или десерт. Для получения наилучшего результата используйте сок свежей дыни в самый разгар сезона бахчевых.

Подготовительная стадия: 15 минут

Время охлаждения: несколько часов

Выход: 6 порций

6 чашек (1,5 литра) сока дыни

1 чашка (250 мл) сахара

6 чайных ложек (30 мл) свежего лимонного сока

2 чашки (500 мл) сливок

6 побегов свежей мяты

1. Смешайте сок дыни, сахар и лимонный сок и перелейте в металлическую посуду. Охладите в морозильной камере до появления сгустков льда.

2. Выньте из морозильной камеры и разлейте по бокалам. Украсьте сливками и свежей мятой. Подавайте на стол.

Примечание: Другой вариант приготовления этого блюда предполагает охлаждение сока дыни на протяжении ночи, после чего взбить его в миксере или кухонном комбайне, что сделает шербет гуще.

Среднеазиатский лимонад

Основным ингредиентом при приготовлении этого напитка является вода с ароматом апельсина (другое название апельсиновая вода). Эту воду можно купить в любом крупной супермаркете или бакалейной лавке. Основные поставки этой воды идут с юга Франции, а также из Ливана.

Время приготовления: 10 минут

Выход: 6 порций

$\frac{3}{4}$ чашки (185 мл) лимонного сока

$\frac{3}{4}$ чашки (185 мл) сахара

2 чайные ложки (10 мл) апельсиновой воды

2 столовые ложки (40 мл) побегов свежей мяты измельченных

8 чашек (2 литра) воды, содовой или минеральной

Кубики льда

1. Смешайте лимонный сок, сахар, апельсиновую воду и мяту. Добавьте воду или содовую и подавайте в охлажденных бокалах с кубиками льда.

Лимонно-ячменный отвар

Ячменный отвар считается популярным тоником способным великолепно утолять жажду. Он очень питателен и оказывает благотворное воздействие на желудок и почки.

Общее время приготовления блюда: 15 минут

Время замачивания: 1 час

Выход: около 12 бокалов

¼ чашки (60 мл) ячменя

6¾ чашки (1,7 литра) воды

8 лимонов

¾ чашки (185 мл) сахара

1. Промойте ячмень в проточной воде. Просушите и выложите в кастрюлю наполнив ее 4½ чашками (1,125 литра) воды. Снимите тонкий слой лимонной цедры и добавьте ее к ячменю. Доведите до кипения и варите 10 минут.

2. Выжмите из лимонов сок в большую чашку. Добавьте сахар и ячменный отвар, тщательно перемешайте и добавьте оставшиеся 2¼ чашки (560 мл) воды, после чего оставьте замачиваться на 1 час.

3. Перелейте смесь в кувшин или другую подходящую посуду и охладите. Перед тем, как подать на стол налейте напиток в наполовину наполненный льдом бокал и украсьте долькой лимона.

Нектар из апельсина и миндаля

Этот богатый протеином немолочный напиток объединяет нежный вкус и деликатный аромат миндального молочка с освежающим апельсиновым соком. Подавайте всякий раз, когда хотите по-настоящему удивить своих гостей.

Время приготовления: несколько минут

Время замачивания: 1 ночь

Выход: 4-6 порций

1. Замочите миндаль в воде на 1 ночь в герметичной посуде.

2. Пропустите воду с миндалем через сито и соберите всю влагу в отдельной посуде. Переложите миндаль и немного настоя в кухонном комбайне, накройте крышкой и измельчите орехи до образования однородной жидкости (около 3-4 минут).

3. Выложите дуршлаг тройным слоем марли. Протрите ореховое молочко, собрав как можно больше жидкости (оставшуюся мякоть можно использовать для приготовления овощных котлет или приправы к салатам). Смешайте молочко с ореховым настоем.

4. Добавьте апельсиновый сок и сахар, тщательно перемешайте и поставьте в холодильник. Подавайте охлажденным.

Анисовый коктейль с ароматом орехов и фруктов (*Тхандхаи*)

Этот напиток широко распространен по всей Индии, хотя рецепт в разных регионах этой страны трактуется по разному. Тхандхаи – это сугубо летний напиток, который принимают либо утром, либо ближе к вечеру. Он сообщает прохладу телу и уму.

Время приготовления: 20 минут

Выход: 1 литр

10 зеленых стручка кардамона
15 зерен черного перца
5½ чайной ложки (27 мл) семян фенхеля
½ чашки (125 мл) семян мака
6 чайных ложек (30 мл) орехов кешью измельченных
16 орехов миндаля
2½ чашки (625 мл) охлажденной воды
1 чайная ложка (5 мл) розовой воды
5 столовых ложек (100 мл) сахара
1½ свежего холодного молока

1. Измельчите в кофемолке кардамон, перец и фенхель. Пересыпьте в отдельную посуду.
2. Отдельно измельчите семена мака и смешайте с остальными специями.
3. Измельчите кешью, миндаль и изюм до однородной пасты в кухонном комбайне, по необходимости добавив немного воды.
4. Перемешайте специи с ½ чашкой (125 мл) воды, пока смесь не станет однородной, после чего добавьте оставшуюся воду и перемешивайте еще 2 минуты.
5. Поставьте дуршлаг в кастрюлю, выложите на его дне тройной слой марли и вылейте содержимое комбайна. Соберите края марли и тщательно отожмите содержимое (мякоть можно использовать для приготовления овощных котлет или соуса). Добавьте к полученной жидкости сахар, розовую воду и молоко. Тщательно перемешайте и охладите. Подавайте в охлажденных бокалах.

Йогуртовый нектар (*Ласси*)

Традиционный индийский нектар, приготовленный на основе йогурта, *ласси*, нашел своих поклонников по всему миру. Придавая силу организму, мягко охлаждая голову и желудок, он станет идеальным противодействием полуденной летней жары.

Розовое ласси

Этот вариант приготовления *ласси* известен по всей Индии. Вкус нежного, послащенного йогурта подчеркивается ярким ароматом розовой воды.

Время приготовления: 10 минут

Выход: 4 порции

2½ чашки (625 мл) йогурт домашнего приготовления
½ чашки (125 мл) сахара, сиропа или меда
2 чайные ложки (10 мл) розовой воды
¾ чашки (185 мл) холодной воды
1 чашка (250 мл) кубиков льда измельченных
Несколько ароматных лепестков розы для украшения (по желанию)

1. Смешайте йогурт, сахар, розовую и холодную воду в кухонном комбайне и взбивайте около 2 минут. Добавьте лед и продолжайте перемешивать еще 2 минуты. Разлейте по охлажденным бокалам и украсьте лепестками розы.

Тминное ласси

Это еще одна разновидность самого популярного летнего напитка, украшенного ароматом обжаренных семян тмина и лимона или лаймового сока.

Время приготовления: 10 минут

Выход: 4 порции

3 чашки (750 мл) йогурта

2 столовые ложки (40 мл) лимона или лаймового сока

1/3 чашки (85 мл) холодной воды

1/2 чайной ложки (2 мл) соли

8 кубиков льда

2 чайные ложки (10 мл) молотых семян тмина обжаренных без масла

1. Перемешивайте йогурт, цитрусовый сок, воду и соль в кухонном комбайне около 2 минут. Добавьте кубики льда и большую часть тмина, после чего продолжайте перемешивать еще 1 минуту.

2. Разлейте ласси по охлажденным бокалам, украсьте оставшимся тмином и подавайте на стол.

Клубничный ласси

Для приготовления этого ласси выбирайте спелые, сладкие ягоды. Однако если вы не сможете найти клубнику, используйте любые другие свежие ягоды.

Время приготовления и охлаждения: 1/2 часа

Выход: 6 порций

2 чашки (500 мл) свежей клубники

2/3 чашки (165 мл) сахара или меда

3 чашки (750 мл) йогурта

1 1/2 чашки холодной воды

1 чашка (250 мл) льда измельченного

1. Смешайте ягоды с сахаром или медом в кухонном комбайне. Переложите пюре в отдельную посуду. Заморозьте на 20 минут.

2. Смешайте йогурт, воду и лед в кухонном комбайне, после чего добавьте ягодное пюре. Взбейте до воздушного состояния и разлейте по охлажденным бокалам.

Манговое ласси

Манго иногда называют «царем фруктов». Существуют десятки разновидностей манго. Выберите спелые, сладкие плоды, чтобы на выходе получить густой и роскошный напиток.

Время приготовления и охлаждения: 30 минут

Выход: 6-8 порций

2 чашки (500 мл) мякоти свежего манго (4-5 небольших манго)

1/2 чашки (125 мл) апельсинового сока

1/4 чашки (60 мл) меда или ванильного сахара

3 чашки (750 мл) йогурта

1 чашка (250 мл) холодной воды

1 чашка (250 мл) льда измельченного

1. Смешайте манго, апельсиновый сок и мед или сахар в кухонном комбайне. Переложите фруктовое пюре в чашку и поставьте в морозильную камеру на 20 минут.

2. Смешайте йогурт, воду и лед в комбайне и добавьте охлажденное пюре. Взбивайте,

пока смесь не станет воздушной, и разлейте по охлажденным бокалам.

Персиковый нектар

Свежие, спелые персики в самый разгар сезона превращают в пюре и охлаждают. Так получается персиковый десерт из Сицилии. Подавайте «Персиковый нектар» в самом начале трапезы.

Время приготовления: 20 минут

Время замораживания: 4 часа

Выход: 4 порции

½ чашки (125 мл) сахара

2/3 чашки (165 мл) воды

4 крупных размеров персика

Сок 1 лимона

1. Нагрейте воду и сахар в небольшой кастрюле на слабом огне, пока не разойдется сахар. Оставьте и охладите.

2. Погрузите персики на 1 минуту в кипящую воду. Снимите шкурку и косточку.

3. Измельчите персики в кухонном комбайне до консистенции пюре. Добавьте лимонный сок и перемешивайте еще 1 минуту. Переложите пюре в чашку, добавьте охлажденный сироп, перелейте в металлическую посуду и заморозьте до полутвердого состояния. Выньте из морозильной камеры, переложите в чашку и тщательно протрите. Снова перелейте в посуду и заморозьте, на этот раз до полной заморозки.

4. Приблизительно за 40 минут до того, как подать на стол, переложите нектар в холодильную камеру, чтобы он немного размяк. Переложите ледяное пюре в охлажденные бокалы и немедленно подавайте на стол.

Пунш из ананаса с кокосом

Этот напиток из тропических плодов популярен на Ямайке и для его приготовления необходим сок свежего ананаса. Но вы можете заменить его консервированным натуральным ананасовым соком..

Время приготовления: 10 минут

Выход: 6 порций

2 чашки (500 мл) консервированного кокосового молока

4 чашки (1 литр) натурального ананасового сока не подслащенного

2 столовые ложки (40 мл) сахара

1 чашка (250 мл) льда измельченного

¼ чайной ложки (1 мл) кокосовой эссенции

1. Смешайте кокосовое молоко, ананасовый сок, сахар и лед в кухонном комбайне и взбейте до однородного состояния.

2. Протрите получившуюся смесь через дуршлаг в чистую чашку. Добавьте кокосовой эссенции.

3. Перелейте сок в кувшин и поставьте в холодильник. Разлейте в охлажденные бокалы и подавайте на стол, по вкусу добавив кубики льда.

Горячее молоко с шафраном и фисташками

Время приготовления: 15 минут

Выход: 4 порции

12 ниточек шафрана
4 чашки (1 литр) молока
1 столовая ложка (20 мл) фисташек измельченных
3 столовые ложки (60 мл) сахара или меда

1. Измельчите шафран в ступке или в кофемолке.
2. Доведите молоко с разведенными в нем измельченными фисташками и шафраном до кипения в большой кастрюле с утолщенным дном на среднем огне. Регулярно помешивая, кипятите молоко, дважды сбив пену, после чего снимите кастрюлю с огня. Размешайте сахар или мед и сразу же подавайте на стол, украсив молоко оставшимся порошком фисташек.

Лимонно-мятный нектар из сыворотки

Сыворотка – это побочный продукт приготовления творога. Когда готовится молочный сыр или творог, как его обычно называют, около 90% объема жидкости превращается в сыворотку. Сыворотка может заменить воду при приготовлении супа, овощных блюд, хлеба, а также не без успеха используется в нашем лимонном напитке.

Время приготовления: 15 минут

Выход: 6 порций

1 небольшой пучок мяты
½ чашки (125 мл) сахара
½ чашки (125 мл) горячей воды
3 чашки (750 мл) холодной воды или содовой
1 чашка (250 мл) сыворотки пропущенной через марлю
½ чашки (125 мл) свежего лимонного сока
1 чашка (250 мл) льда измельченного

1. Разотрите нарезанные листья мяты с 1 чайной ложкой (5 мл) сахара в ступке или кухонном комбайне. Залейте горячей водой. Оставьте настаиваться 10 минут. Процедите через марлю и слейте настой в отдельную посуду.

2. Перемешивайте мятной настой, оставшийся сахар, холодную воду или содовую, сыворотку и лимонный сок в кухонном комбайне около 1 минуты. Разлейте по охлажденным бокалам и украсьте мятными листьями.

Пикантный горячий яблочный сок

Для приготовления этого напитка, способного скрасить холодный зимний вечер, используйте свежеежатый или консервированный натуральный яблочный сок.

Время приготовления: 25 минут

Выход: 6 порций

6 чашек (1,5 литра) яблочного сока
1 палочка (10 см) корицы
6 цельных розеток гвоздики
¼ чайной ложки (1 мл) семян кардамона
Дольки лимона
Мед или сахар

1. Доведите до кипения яблочный сок с разведенными в нем специями в большой

кастрюле на сильном огне. Накройте крышкой и уменьшите огонь до минимума, продолжая варить еще 20 минут.

2. Прежде чем подать на стол, выньте специи из напитка. Подавайте горячим, желательно с медом (по вкусу).

Прохладительный напиток из апельсина и имбиря

Апельсиновый напиток перемешанный со свежим имбирем, кардамоном и мятой образуют великолепно утоляющий жажду напиток.

Время приготовления и охлаждения: 1 час

Выход: около 8 чашек (2 литра)

¼ чашки (60 мл) листьев свежей мяты

1 чайная ложка (5 мл) тертого свежего имбиря

1/8 чайной ложки (0,5 мл) семян кардамона измельченных

2 чашки (500 мл) горячей воды

1/3 чашки (85 мл) меда

3 чашки (750 мл) льда измельченного

1/3 чашки (свежего лимонного сока)

3 чашки (750 мл) свежего апельсинового сока

1. Разотрите листья мяты, имбирь и кардамон в ступке до пастообразного состояния или измельчите в кухонном комбайне. Размешайте полученную пасту в горячей воде и оставьте на 1,2 часа. Процедите через марлю или мелкое сито, соберите настой и избавьтесь от мякоти.

2. Перемешайте мятно-имбирный отвар с медом в большой чашке. Добавьте лед, лимонный и апельсиновый сок. Подавайте в охлажденных бокалах, не забыв украсить колечками апельсина и листьями мяты.

Фруктовый чай Чаммомиле

Освежающий способствующий улучшению пищеварения пикантный напиток.

Общее время приготовления блюда: 10 минут

Выход: 2 порции

2 пакетика чая Чаммомиле

2 чашки (500 мл) горячей воды

2 цельный розетки гвоздики

Сок 1 небольшого размера апельсина

Сок 1 небольшого размера лимона

1 столовая ложка (20 мл) ароматного меда

2 дольки апельсина (для украшения)

1. Погрузите пакетики с чаем вместе с гвоздикой в горячую, вскипевшую воду на 10 минут.

2. Выньте пакетики, добавьте апельсиновый и лимонный сок, после чего доведите полученный напиток в небольшой кастрюле до кипения. Снимите с огня, размешайте мед и выньте гвоздику.

Подавайте горячим, украсив дольками лимона.

Апельсиновый нектар на пахте

Пахта улучшает пищеварение, увеличивая секрецию соответствующих ферментов, а

также успокаивает желудок. Употребление этого напитка из обезжиренной пахты с апельсиновым соком станет прекрасным способом утолить жажду в жаркий день.

Время приготовления: 5 минут

Выход: 4 порции

2 чашки (500 мл) пахты из обезжиренного молока

2 чашки (500 мл) свежего апельсинового сока

2 столовые ложки (40 мл) сахара или меда

2 чашки (500 мл) льда измельченного

1. Перемешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне или с помощью миксера около 2 минут. Разлейте по охлажденным бокалам и подавайте к столу.

Пунш из малины и ревеня

Малина, свежий ревень и имбирь замечательным образом сочетаются в этом вкусном напитке.

Время приготовления: 30 минут

Выход: около 6 чашек (1½ литра)

500 гр. свежего ревеня (стебли) нарезанных

3 чашки (750 мл) воды

¾ чашки (185 мл) сахара

200 гр. малины (отложите немного для украшения)

1 столовая ложка (20 мл) свежего лимонного сока

½ чайной ложки (2 мл) тертого свежего имбиря

1 чашка (250 мл) сухой имбирный эль

1½ чашки (375 мл) лимонада

Кубики льда

Охлажденная вода (по желанию)

1. Сложите ревень, воду и сахар в средних размеров кастрюлю. Накройте крышкой и варите на среднем огне, пока ревень не размякнет. Переложите в отдельную чашку и поставьте в холодильную камеру.

2. Измельчите ревень в кухонном комбайне. Протрите через сито и избавьтесь от волокон. Смешайте малину с лимонным соком, после чего добавьте пюре ревеня.

3. Прежде чем подать на стол, смешайте свежий имбирь, эль, лимонад и лед. Если вам больше по вкусу жидкий пунш, добавьте воды.

Молочно-банановый нектар

Воздушный студень банановый нектар с ароматом муската – это по-настоящему роскошный и богатый ценными микроэлементами летний напиток. Бананы вкупе с молоком придают ему естественную сладость, поэтому необходимость в добавлении сахара или меда отпадает сама собой. Помимо этого бананы придают напитку густоту.

Время приготовления: 10 минут

Выход: 4 порции

3 средних размера банана

2 чашки (500 мл) холодного молока

1-2 столовые ложки (20-40 мл) меда (по вкусу)

1 чашка (250 мл) льда
Щепотка мускатного ореха

1. Измельчите бананы, молоко и мед в кухонном комбайне. Приблизительно через 2 минуты добавьте лед, после чего перемешивайте еще 1 минуту. Разлейте по охлажденным бокалам и украсьте щепоткой муската, после чего подавайте на стол.

Шербет из лимона с шафраном

Это необычный и освежающий напиток. Он впитал в себя едва уловимый аромат шафрана («царя специй»), свежесть кардамона и острых запахов лимона, что делает его бесценным напитком в жаркий летний день.

Время приготовления: 5 минут
Выход: 6 порций

8 ниточек чистого шафрана
4 столовых ложки (80 мл) свежего лимонного сока
6 столовых ложек (120 мл) сахара
¼ чайной ложки (1 мл) молотых семян кардамона
4½ чашки (1,125 литров) холодной воды
¼ чайной ложки (1 мл) соли
Лед измельченный

1. Протрите шафран в ступке до образования порошка. Вместо этого, вы также можете смешать шафран с несколькими каплями теплой воды и растереть в ступке.

2. Переложите шафранный порошок или раствор в большую чашку, добавьте лимонный сок, сахар, семена кардамона, воду и соль. Тщательно перемешайте. Охладите. Подавайте в охлажденных бокалах.

Варианты меню

Индийский зимний завтрак

Тушеный рис с мунг-далом
Воздушные лепешки
Самосы с цветной капустой и зеленым горошком
Мятное чатни
Свежие фрукты
Молочно-банановый нектар

Индийский летний завтрак

Творог-болтуня
Воздушные лепешки
Томатное чатни
Свежие фрукты
Фруктовый напиток из лайма или
Фруктовый чай Чаммомиле

Легкий международный ленч

Малайзийская острая лапша с тофу
Средиземноморский салат

Прохладительный напиток из апельсина и имбиря

Легкий ленч «Восток-Запад – I»

Цуккини, зеленый перец и томаты
Простая лепешка
Пудинг Локшенг

Легкий ленч «Восток-Запад – II»

Желтый суп из лущеного горошка и тыквы
Желтый рис
Салат из спаржи, зеленых бобов и брокколи

Легкий летний ленч

Гавайский салат из коричневого риса
Зеленые бобы
Среднеазиатские лепешки

Средиземноморский ленч

Суп минестрон
Вегетарианская лазанья
Салат из спаржи, зеленых бобов и брокколи
Персиковый нектар

Легкий среднеазиатский ленч

Среднеазиатские лепешки
Израильские крокеты из нутовой муки
Соус из турецкого горошка и кунжута
Средиземноморский салат

Летний пикник или завтрак на природе

Салат из макарон
Мягкие пончики
Пироги с начинкой из сыра рекотта
Томатная подлива
Пирог с начинкой из томатов и спаржи
Хрустящий рис с орехами кешью
Манговое мороженое
Среднеазиатский лимонад

Европейский зимний обед

Овощной суп
Итальянская закуска из баклажанов и томатов
Хлеб с отрубями
Овощи а-ля гратин
Итальянский рыночный салат
Простой яблочный пирог
Пикантный горячий яблочный сок

Азиатский обед

Тайский прозрачный суп с тофу
Тайский рис
Кантонизийские жаренные овощи
Сладко-кислые грецкие орехи
Китайское печенье из миндаля

Особый обед «Восток-Запад»

Томатный суп
Кантонизийский острый обжаренный рис
Запеченные авокадо с начинкой
Дрожжевая воздушная лепешка
Итальянский рыночный салат
Торт из помадки с кэробом
Лимонно-ячменный отвар

Европейский обед

Тыквенный молочный суп
Треугольники со шпинатом
Баклажанная пармигиана
Средиземноморский салат
Крошка из яблок и черной смородины
Лимонно-ячменный отвар

Легкий индийский обед

Рис-шате с маковым семенем
Дал из лущеных бобов мунга
Простые лепешки
Северо-индийский карри с цветной капустой и картофелем
Салат из овощей с йогуртом
Рисовый пудинг из сгущенного молока
Лимонно-мятный нектар из сыворотки или
Пикантный горячий яблочный сок

Особый индийский обед

Южно-индийский кисло-сладкий рис с тамариндом
Дал из лущеного зеленого горошка со шпинатом и кокосовым молоком
Воздушные лепешки
Зеленые бобы
Томаты, горошек и домашний творожной сыр
Ананасовое чатни
Самосы с цветной капустой и горошком
Десерт из йогурта с шафраном
Лимонно-мятный нектар из сыворотки

Легкий международный летний буфет

Мексиканский хлеб из овса, кукурузы и сыра

Томатная подлива
Японские рисовые шарики
Тако
Сырный пирог
Пунш из ананаса и кокоса

Итальянский буфет

Спаржа в масле с лимонным соусом
Рис с томатом и зеленью
Пицца с сыром моцарелла и томатами
Итальянский рыночный салат
Сицилийский салат с фенхелем и *радикчио*
Пироги с начинкой из сыра рекотта
Баклажаны с сыром
Персиковый нектар

Международный буфет

Паштет из турецкого горошка
Итальянские кукурузные хлебцы
Картофель «Гауранга»
Пакоры из цветной капусты с персиковым чатни
Тушеные овощи по-французски
Желтый рис
Мексиканский хлеб из овса, кукурузы и сыра
Помадка из арахисового масла
Манговое мороженное
Шербет из шафрана с лимоном

Среднеазиатский банкет

Виноградный лист с начинкой
Среднеазиатские лепешки (Пита)
Кускус с овощным соусом
Ливанский салат
Ливанский баклажанный соус
Соус из турецкого горошка и кунжута
Сирийский йогуртовый сыр
Овощное ассорти
Турецкий десерт в нутовом сиропе
Среднеазиатский лимонад

Азиатский банкет

Шарики из толченого картофеля
Шарики из тертой цветной капусты в томатном соусе
Запеченный рис с овощами
Турецкий горошек запеченный с карри
Северо-индийский картофельный салат
Кантонизийские жареные овощи
Северо-индийский салат из капусты с арахисом
Подлива из инжира и яблок
Чатни из свежего кокоса

Соус из фиников и тамаринда
Хрустящие вафли из дала
Свежие фрукты со сливками
Фрукты во фритюре с апельсиновым соусом
Фруктовый напиток из лайма или
Розовое ласси

Индийский пир

Бенгальский царский рис
Воздушные лепешки
Деликатес из цветной капусты и картофеля
Тушеные шпинат, томаты, баклажаны и турецкий горошек
Салат из овощей с йогуртом
Ананасовое чатни
Творожные пакоры
Чатни из арахиса и кориандра
Халава из изюма, манной крупы и грецких орехов
Обжаренные молочные шарики в розовом сиропе
Прохладительный напиток из апельсина и имбиря

Глоссарий

АДЖОВАН, СЕМЕНА – мелкие, светло-коричневые семена, разновидность тмина с характерным сильным ароматом тимьяна и орегано. Аджован (*Carum ajowan*) употребляется при приготовлении многих пикантных блюд индийской кухни, особенно в жаренных.

Аджован улучшает пищеварение, а также употребляется для нормализации работы желудка. Семена могут храниться неограниченно. Продаются в любой азиатской или индийской бакалейной лавке.

АМЧУР – рыжевато-коричневый порошок приготовленный из протертой мякоти зеленого манго высушенного на солнце. Амчур активно используется в кулинарии Северной Индии придавая блюдам кисловато-вяжущий вкус. Этот аромат преобладает в смеси специй «Chat-masala», продающегося во всех индийских бакалейных лавках.

АНИС, СЕМЕНА – обладают сильным ароматом. Однолетнее растение – *Pimpinella anisum*). Эти серо-зеленые семена по форме напоминающие полумесяц обладают ароматом и вкусом лакричника, хотя данное растение не имеет отношения к семейству многолетних бобовых, чьи сладкие корни являются источником настоящего лакричника. Несмотря на то, что анис часто используется в качестве ароматизатора для напитков, сладостей или кремов, он дает отменный аромат при обжаривании в гхии или масле, особенно при приготовлении таких овощных блюд, как «Капуста, картофель и йогурт с анисом». Семена аниса доступны в продаже в любом крупном супермаркете или специальных магазинах.

АНИС ЗВЕЗДНЫЙ – сухой, твердый, коричневого цвета плод по форме напоминающий звезду, вечнозеленого дерева *Illicium verum*. Звездный анис обладает ароматом лакричника и является одним из компонентов китайской смеси пяти специй.

АНТИПАСТО – легкая закуска, подающаяся перед началом обычной итальянской трапезы. Также может подаваться в качестве самостоятельно блюда, опять же легкой закуски. Обычно антипасто считается овощи и салаты (не прошедшие тепловой обработки), но помимо этого к их числу относят простые горячие блюда, обжаренные хлебцы (*кrostини*) или миниатюрные пиццы.

АПЕЛЬСИНОВАЯ ВОДА – ароматная жидкость нацеженная из соцветий апельсина и

употребляемая прежде всего в кулинарии Средней Азии. Одним из ведущих поставщиков апельсиновой воды является Франция. К числу поставщиков относятся также Ливан (Бейрут).

Может использоваться в качестве ингредиента при приготовлении пикантного риса, сладостей и напитков. В этой книге приведены рецепты «Среднеазиатский лимонад» и «Турецкий десерт в нутовом сиропе (Баклава)».

АРАХИСОВОЕ МАСЛО – качество масла напрямую зависит от технологии его выделения. Высококачественное арахисовое масло получают методом холодного отжима. Масло более низкого качества получают методом добавления химических растворителей. После такого отжима масло рафинируют методом нагревания и обработки антиоксидантами. Арахисовое масло холодного отжима является достойной заменой оливкового масла, в то время как дешевое рафинированное масло подойдет для обжаривания, потому что температура кипения этого масла доходит до 230-450 градусов. Немало важную роль играет приятный аромат арахисового масла.

АРХАР ДАЛ – (см. ТУВАР ДАЛ)

АРРОУРУТ – белый крахмал выделяемый из корневища южноамериканского тропического растения *Maranta arundinacea*. Арроурут обычно используется при приготовлении соусов, вместо кукурузной муки, с единственной разницей, что он не является мукой и поэтому становится гуще при более низкой температуре. Он также может служить в качестве клея. Продается во большей части супермаркетов и бакалейных лавок.

АСОФЕТИДА – ароматная смола, вырабатываемая из корня огромного фенхеля *Ferula asafoetida*. Асофетида (также известная как *хинг*) выделяется из ствола этого многолетнего растения, произрастающего в диком виде в Центральной Азии. Весной, когда растение начинает цвести, оно извлекается из земли, по стеблю и корню делается надрез, из которого выделяется молочного цвета смола. Смола перестает вытекать только через 3 месяца после нанесения первого надреза. Тягучая смола высушенная на солнце в форме больших глыб перед продажей разрезается на небольшие кусочки или растирается в порошок. Благодаря входящему в его состав сере, асофетида обладает сильным вяжущим запахом напоминающего смесь лука с чесноком. При умеренном употреблении придает блюдам приятный аромат любому пикантному блюду. Я всегда использую асофетиду марки «Vandevi» – желтый порошок. Все рецепты приведенные в этой книге включают количество затраченного мною асофетиды марки «Vandevi». Если вы будете использовать другие наименования можете уменьшить это количество в два раза.

АТТА, МУКА – также известная как мука чапати, с низким содержанием клейковины, обширно используется по всей Индии. Основу этой муки составляют тщательно перемолотые отруби. Атта может использоваться при приготовлении любого индийского хлеба, например пури, чапати или паратхи. Тесто замешенное на этой муке всегда получается бархатисто-мягким и упругим, что сказывается на результатах выпечки. Муку атта можно купить в любой азиатской бакалейной лавке.

БАЗИЛИК – ароматна, трава *Ocimum basilicum* известна также, как сладкий базилик. Это небольшое, кустистое растение с широкими нежными листьями используется в кулинарии всего мира, но особенно популярным является в Италии, где базилик кладут практически в каждое блюдо с томатами – в салаты и супы, в пиццу и макаронны. Измельченный лист базилика будет уместен в любом блюде, особенно, если это свежий лист. Однако в качестве альтернативы, хоть и не лучшей, может быть использован сухой лист базилика.

БАМБУК, ПОБЕГИ – нежная сердцевина молодых побегов бамбука используется в китайской, японской и южно-азиатской кулинарии. Наилучшим качеством обладают побеги появившиеся в самом начале года, называемые зимним бамбуком. Свежие побеги бамбука

можно приобрести и в западных магазинах. В качестве альтернативы можно порекомендовать консервированные побеги бамбука, доступные в любой азиатской бакалейной лавке.

БАСМАТИ, РИС – роскошный белый длинно-зернистый ароматный рис из Северной Индии и Пакистана обладает восхитительным ароматом и вкусом. Даже в сочетании с небольшим количеством гххи или масла, басмати всегда будет относиться к категории деликатесов. Я остановил свой выбор на сорте «Dehradun за его выдающийся вкус и текстуру зерна. Рис басмати легко готовить и, несмотря на относительно высокую цену, вы не пожалеете о его приобретении. Рис басмати можно купить в любом индийской или среднеазиатской бакалейной лавке.

БЕЗАН – (см. НУТОВАЯ МУКА)

БОК ЧОЙ – распространенное в Кантонезии китайской капусты. Листья этой небольших размеров капусты, используемой в китайской кухне, темно-зеленые и широкие, с белыми стеблями сходящимися у основания. Она напоминает швейцарский CHARD (SILVERBEET). Отмечено, что чем меньше размер капусты, тем деликатней вкус. Бок чой можно купить в китайских бакалейных лавках.

БОРЛОТТИ БОБЫ – один из самых распространенных видов бобов (*legumi secchi*) активно используемый в итальянской кухне. Они относятся к тому же семейству, что и красная фасоль и могут иметь цвет от бледно-розового до темно-красного, при этом все без исключения бобы крапчатые. Бобы борлотти, как и все остальные бобы, перед приготовлением, необходимо на ночь замачивать в холодной воде, тщательно промывать и варить в свежей воде до готовности. Они придают очень блюду приятный вкус особенно в таких супах, как *минестрон*. Если бобы борлотти достать невозможно, замените их обычной красной фасолью.

БУЛГУР МУКА – продукт изготовленный из муки крупного помола, путем варки и сушки. Булгур особенно популярен в среднеазиатской кухне, особенно часто используется при приготовлении салата *таббоулах*. У муки особая упругая структура и приятный ореховый вкус. Булгур богат протеином, кальцием, фосфором и железом. Булгур может продаваться в аптеках и среднеазиатских бакалейных лавках.

ВАНИЛЬ – стручок вьющейся тропической орхидеи *Vanilla planifolia*. Аромат ванили идет из высушенных спелых стручков. Белые кристаллы ванили придают особый сладкий, насыщенный, пикантный аромат.

Цельные бобы ванили добавляют французские повара в процессе приготовления кремов и соусов. После чего бобы моют, высушивают и употребляют повторно. В качестве альтернативы можно использовать ванильный сахар и ванильную эссенцию.

Бобы ванили продаются в специальных бакалейных лавках.

ВЕДИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – образ жизни основанный на принципах изложенных в четырех изначальных священных текстах Индии – Ведах.

ВИНОГРАДА ЛИСТЬЯ – листья спелого винограда *Vitis vinifera*. Самым популярным рецептом в мировой кулинарии с использованием листьев винограда – фаршированные ароматной рисовой начинкой. В станах Средней Азии и Средиземноморья это блюдо называется долма. Свежие виноградные листья продаются на рынках стран, в которых выращивают виноград (подойдут листья любой плодоносящей лозы). Также можно приобрести их маринованные в воде с солью и лимонной кислотой в металлической или пластиковой упаковке в магазинах торгующих греческими или азиатскими бакалейными товарами.

ГАЛАНГАЛ – существует два вида галангала – крупный и мелкий. Они относятся к одному семейству, хотя мелкий не очень ценится. Крупный галангал (*Alpinia galanga*)

произрастающая в Индонезии является близким «родственником» имбиря. Его крупные узловатые корни в точности напоминают корни имбиря и активно используются в индонезийской кулинарии.

Мелкий галангал (*Alpinia officinarum*) произрастает в Китае. Его корни обладают ароматом смеси имбиря с перцем и используются во многих блюдах индонезийской и малайзийской кухонь. В Индонезии его называют *лаос*.

Лаос или галангал в свежем виде можно приобрести в специализированных китайских или индонезийских магазинах. Перед употреблением корни очистите и мелко нарежьте. Если достать этот корень невозможно, замените его имбирем. Порошок *лаос* также активно используется в индонезийской кухне. Он не столь остр и более горек, чем свежий *лаос*.

ГАРАМ-МАСАЛА – смесь прокаленных и перемолотых специй активно используемая в индийской кулинарии. Специи примененные для приготовления *гарам-масалы* прогревают тело (*гарам* означает тепло). Смесь включает в себя сухой чили, черный перец, кардамон, кориандр, корицу, гвоздику и тмин. Другие специи, такие как аджован, мускатный орех, фенхель, лавровый лист, имбирь, а также белый и зеленый перец, семена кунжута, кокос и шафран также могут добавляться к этой смеси в разных регионах Индии, в связи с тем, что рецепт одного и того же блюда может сильно отличаться на севере и юге страны. Обычно гарам-масалу добавляют ближе к завершению приготовления. Продается в индийских бакалейных лавках.

ГВОЗДИКА – сухие розетки бутонов вечнозеленого дерева *Eugenia aromatica*. Гвоздичное дерево очень изящно, а на его ветвях распускаются ароматные розовые бутоны. Эти бутоны после засыхания становятся темно-коричневыми розетками, с которыми мы привыкли иметь дело.

Качественная гвоздика должна обладать сильным, вяжущим, сладким ароматом и вкусом, а сами розетки должны быть прочными, разбухшие и насыщенные маслом. В кухнях разных стран мира гвоздику используют по-разному. Гвоздику добавляют в торты и другую выпечку, легкие рисовые блюда, супы, сладкие фрукты, в различные смеси специй, включая северо-индийскую *гарам-масалу*. Гвоздику можно купить в любом крупном супермаркете или индийской бакалейной лавке.

ГОРОШЕК ЛУЩЕНЫЙ – очищенный зеленый или желтый горошек. Зеленый горошек особенно хорош для приготовления пюре (Дал из лущеного зеленого горошка со шпинатом и кокосовым молоком).

Желтый лущеный горошек может заменить *тувар-дал* или *чхана-дал* обозначенные в качестве ингредиентов для этого рецепта. Они продаются в супермаркетах и бакалейных лавках.

ГОРЧИЦА СЕМЕНА – существует множество сортов горчицы, однако самыми распространенными являются крошечные темно-коричневые семена растения *Brassica nigra*, известная, как черная горчица; пурпурно-коричневые семена *Brassica juncea*, известная, как коричневая горчица и желтые семена *Brassica alba*, известные как белая или желтая горчица.

Черные и коричневые зерна часто путают. Коричневые семена (*Brassica juncea*) используется в индийской кулинарии, где ее называют *рау*. В кулинарии Южной Индии семена этого растения обжаривают в гхрии или масле до появления орехового, вяжущего аромата, после чего добавляют в супы, чатни и овощные блюда. В бенгальской кулинарии горчичные зерна являются одним из пяти ингредиентов составляющих основу *панч пуран*.

Семена желтой горчицы (*Brassica alba*) обладают менее вяжущим вкусом, чем темные сорта и активно используется в европейской кухне в качестве приправы к маринадам. Семена этого растения являются великолепными природными консервантами, подавляя размножение плесени и других бактерий в маринадах.

После измельчения семена горчицы служат основой создания многочисленных приправ с таким же названием. Множество рецептов предполагает различные способы приготовления

желтой или коричневой горчицы. Интересно отметить, что вяжущий вкусовой эффект является следствием действия эфирных масел, которые высвобождаются не при измельчении или перемолке, но при смешивании горчичного порошка с водой. Особый фермент, взаимодействуя с водой, приводит в действие этот механизм, придавая смеси острый вкус. Желтая горчица продается в супермаркетах и бакалейных лавках, а черную и коричневую горчицу можно приобрести в индийских специализированных магазинах.

ГРЕЧИХА – не считается злаковой культурой, имея большую родственную связь с щавелем и ревенем, хотя некоторые кулинарные издания и относят ее к злакам. Гречиха родом из Китая, Непала и Сибири. Содержит 11 % протеина и практически весь спектр витаминов группы В. Гречиха продается в виде крупы-ядрицы, обжаренной крупы, сечки, (**называемой каша**) и муки.

Гречиха популярна в русской и израильской кухне. Доступна во всех крупных бакалейных лавках.

ГХИИ – очищенное масло, получаемое методом кипячения сливочного масла на слабом огне до полного отделения молочного осадка от чистого масла. Гхии является идеальным для обжаривания любых продуктов, поэтому ему отдается особое предпочтение в индийской кухне, но не только в ней – повара Франции, Саудовской Аравии и Средней Азии также активно используют его. Гхии наилучшего качества поставляют Голландия, скандинавские страны и Австралия, хотя его нетрудно приготовить в домашних условиях. Это позволит сэкономить средства.

Рецепт приготовления гхии приводится в начале этой книги. Однако, если вы решите приобрести его, то наверняка найдете гхии на прилавках индийских и азиатских бакалейных лавок, а также в крупных супермаркетах.

ДАЛ – название любого бобового растения – бобов, чечевицы или горошка. Так же называются блюда приготовленные на основе бобов, чечевицы или горошка.

В основном используется лущенный дал. В данной книге приводятся рецепты со следующими видами дала: коричневая чечевица, желтый и зеленый лущенный горошек, *мунг-дал*, *архар-дал*, *чхана-дал* и *урад-дал*.

ДЕХИН – после процеживания йогурта остается густая масса называемая йогуртовый сыр или *дехин*, который используется в индийской кулинарии. Йогуртовый сыр используется в некоторых рецептах приведенных в этой книге таких как «Шрикханд», а также «Греческий соус из огурца с йогуртом (*Тзатзики*)» и «Сирийский йогуртовый сыр (*Ла б нех*)».

ДРОЖЖИ – распространены в двух видах – сухие или обезвоженные и свежие или прессованные. При замешивании теста контакт с сахаром приводит к реакции выделения углекислого газа, который увеличивает объем теста, придавая хлебу воздушную консистенцию.

ДХАНЬЯ– см. КОРИАНДР

ИМБИРЬ – крупный светлый вытянутый корень растения *Zingiber officinale*, произрастающий во всех регионах мира.

Свежий имбирь обладает сильным ароматом, а также пряным вкусом, поэтому активно используется в кухнях Китая, Японии, Таиланда и Индии.

Молодой «зеленый» имбирь ценится особо за отсутствие волокон и приятный аромат. Корень спелого имбиря продается на любом крупном рынке, бакалейной лавке или супермаркете.

Свежий имбирь необходимо натирать непосредственно перед употреблением. Его можно натереть, измельчить, растереть в пюре или нарезать соломкой, добавляя в овощные блюда, далы и супы, острые обжаренные блюда, чатни, рис, сладости и напитки.

Имбирный порошок не может считаться полноценной заменой свежему имбирию, потому

что уже утерять аромат эфирных масел, а также лишился свежести. Порошок имбиря чаще всего используется в европейской кулинарии при приготовлении пудингов, кремов, напитков, бисквитов, хлеба и тортов. Продается в любом крупном супермаркете или бакалейной лавке.

ЙОГУРТ – полезный молочный продукт. Используется многими поварами во всем мире. Обладает характерным запахом и придает блюдам восхитительный аромат.

В нашей книге йогурт использован в многочисленных рецептах, например, в «Южно-индийском рисе с йогуртом», «Йогуртовый суп гуджарати», «Южно-индийская овощная смесь» и «Йогуртовый салат». «Чатни из свежих кокосов», «Клецки из дала в йогурте с тамариндовым соусом», «Сирийский йогуртовый сыр», «Мягкий десерт в клубничном йогурте» и «Манговое ласси». Способ приготовления йогурта в домашних условиях описан в начале книги.

ЙОГУРТОВЫЙ СЫР – см. ДЕХИН

КАМФАРА – белые прозрачные кристаллы, получаемые в процессе дистилляции сока камфарного дерева. *Cinnamomum camphora* произрастает в Китае и Индии. В небольших количествах используется в приготовлении индийских молочных сладостей и пудингов. Можно купить в любой аптеке или индийской бакалейной лавке.

КАННЕЛИНИ БОБЫ – продолговатые белые бобы каннелини используются в итальянской кулинарии чаще других. Они напоминают белую фасоль, хотя и уступает ей размером. Замачивается и варится в воде до готовности, после чего добавляется в самые разные овощные блюда и супы.

КАРДАМОН – ароматные семена плодового дерева *Elettaria cardamomum*, относящегося к семейству имбирных, произрастающего во влажных тропических регионах Южной Индии и Шри Ланки. Кардамон относится к самым дорогостоящим специям в мире, дороже которого считаются лишь шафран и ваниль.

Аромат и вкус кардамона уникален, отдаленно напоминая цедру лимона и эвкалипт. Кардамон особенно популярен в Средней Азии. В индийской кулинарии кардамон добавляют к блюдам из риса, молочным сладостям и халаве. Его также жуют для освежения дыхания и стимулятора пищеварения перед приемом пищи.

Кардамон продается в стручках (зеленых или бесцветных), в виде семян или порошка. Я рекомендую остерегаться двух последних вариантов и покупать кардамон в стручках в индийских бакалейных лавках, по причине уверенности в их высоком качестве.

КАШТАНЫ – свежие хрустящие каштаны обладают сочной структурой ткани, сладким, ореховым вкусом и пользуются большой популярностью в азиатской кулинарии. В действительности каштаны представляют собой корни водного растения. Свежие каштаны обтянуты прочной кожицей, которую необходимо счистить перед употреблением. Можно приобрести на рынке или в китайской бакалейной лавке в виде маринованного продукта (уступающего свежим каштанам по вкусу).

КАЛАМАТА ОЛИВЫ – крупные продолговатые черные оливки с блестящей кожицей, названы так в честь города на юге Греции, где их возделывают с давних пор. Активно используются в греческой кулинарии, оливки обладают приятным вкусом.

КАПЕРС – почки дикорастущего в Средиземноморье кустарника *Capparis repenstris*. Каперс используется в качестве приправы на протяжении тысяч лет, однако в наши дни он чаще всего встречается на кухнях Франции и Италии. Он обладает отличительным кислым и солоноватым привкусом. В этой книге используется при приготовлении «Соуса тартар»

КАРРИ ЛИСТЯ – тонкие, блестящие темно-зеленые листья южно-азиатского дерева

Murraya koenigii . Свежие листья карри очень ароматны. Активно используется в южно-индийской кухне. Обжаривается в масле с горчицей и асофетидой, после чего добавляется в далы, чатни из свежего кокоса и овощным блюдам.. Они представляют собой важный элемент порошка карри используемого в Тамил Наду.

Сухие листья менее ароматны, но зачастую это все, что можно купить в индийских бакалейных лавках.

КАЛА НАМАК – см. СОЛЬ ЧЕРНАЯ

КАЛИНДЖИ СЕМЕНА – также называются *нигелла* или семена черного лука (в действительности не имеет отношения к луку). Очень часто эти ярко-черные семена принимают за семена черного тмина, которыми они естественно не являются. Семена *калинджи* (*Nigella sativa*) обладают перечным вкусом, а при нагревании издают травяной аромат. Эта специя является одним из ингредиентов в бенгальской смеси специй называемой *панч пуран* . Продается в любой крупной индийской бакалейной лавке.

КАРМА – санскритское слово означающее действие или, если быть более точным, реакцию на поступки совершенные человеком, привязывающие его к этому материальному миру. В соответствии с законом кармы, причиняя боль и страдания другим живым существам, мы навлекаем на себя подобные страдания, которые будут ожидать нас в будущем.

КЕРВЕЛЬ – однолетнее растение, близкий «родственник» петрушки, садовый кервель (*Anthriscus cerefolium*) возделывается во Франции в качестве приправы. Ее аромат тонок и приятен, не такой терпкий, как у петрушки, с характерным привкусом аниса.

Используется в свежем виде. Обычно не подвергается тепловой обработке, но добавляется в блюдо непосредственно перед тем, как подать его на стол.

Кервель можно без особого труда вырастить на любом садовом участке или в ящике с землей на подоконнике, или же купить в специализированном магазине.

КЕЧАП-МАНИС – густой сладкий соевый соус из используемы в индонезийской и малазийской кулинарии.

КЕВРА ЭССЕНЦИЯ – данная эссенция вырабатывается из плодов кустарника известного под названием *Pandanus tectorius* , произрастающего во влажных и болотистых районах Южной Индии и Юго-восточной Азии. Цветы источают утонченный аромат напоминающий розу. В индийской кулинарии эссенция *кевры* использовалась для придания особого аромата сладким блюдам. Эту эссенцию можно приобрести в индийских бакалейных лавках.

КЛЕЙКОВИНА МУКА – мука изготовленная на основе протеиновой составляющей пшеничной муки. Консистенция хлеба приготовленного на его основе более пористая, что является следствием смешивания клейковины с водой.

КОКОС – плод кокосовой пальмы (*Cocos nucifera*), произрастающей на побережье практически всех тропических стран мира, источника многочисленных продуктов, самый ценным из которых считается орех. Когда орех становится зеленым, из него можно извлечь сладкий сок. Мякоть, содержащаяся внутри, используется для приготовления различных пикантных блюд южно-индийской кухни. Когда кокос созревает на дереве, в орехе образуется влажная мякоть «белое мясо», замечательно сочетающееся с ингредиентами используемыми для приготовления овощных блюд, острых блюд, риса, сладостей, чатни и напитков, прежде всего в кухнях индийской и Южной Азии.

Сухой кокос распространен на Западе, а его крошка используется при приготовлении сладостей и тортов. Если рецепт рекомендует добавить свежий кокос, тогда его сухой вариант будет лишь бледным его подобием. Свежие кокосы легкодоступны в тропических странах, однако часто их поставляют в очень отдаленные страны. Орехи можно использовать, если они

полны сока, а вокруг «глазков» не заметно следов плесени. Разбив орех, выньте мякоть, нарежьте дольками, натрите или разломайте на кусочки и храните в холодильнике несколько дней. Также можете заморозить их в морозильной камере, что позволит сохранить их вкусовые качества гораздо дольше.

КОКОСОВЫЙ КРЕМ – несладкий жирный продукт переработки кокоса, продающийся в крупных супермаркетах. Предаёт густоту и кокосовый аромат разнообразным сладким и пикантным блюдам индонезийской, тайской и иногда индийской кухни.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО – в Индонезии называется *сантан*. Эта густая жидкость со свежим кокосовым ароматом извлекается из свежей кокосовой мякоти и используется в разнообразных блюдах кухни Юго-восточной Азии и Индонезии. Продается в консервированном виде во всех крупных супермаркетах и азиатских бакалейных лавках.

КОКОСОВОЕ МАСЛО – извлекается из «кокосового мяса». Это белое масло при комнатной температуре обладает густой жирной консистенцией, но становится прозрачным при нагревании. Популярно в кулинарии Южной Индии.

КОРИАНДР ЛИСТЬЯ СВЕЖИЕ – свежие листья морозоустойчивого однолетнего растения *Coriandrum sativum*. Свежий кориандр – один из самых распространенных видов зелени используемый наряду с петрушкой. Продается на рынках многих стран – Средняя Азия, Китай, Юго-восточная Азия, Индия, Южная и Центральная Америка. Свежий кориандр можно узнать по запаху и широким листьям, напоминающим веер.

Существует разновидность кориандра – *cilantro* – китайская петрушка и *har dhania* свежий кориандр. Этот сорт часто добавляют в качестве зеленой приправы к самым разнообразным блюдам. Его приятный теплый привкус дополняет вкусовую гамму различных овощных и пикантных блюд, далов и свежих чатни (см. «Чатни из арахис и кориандра»). Оно также помогает изыскано украсить блюдо. Приобрести свежий кориандр можно в восточных и латиноамериканских бакалейных лавках, а также крупных рынках.

КОРИАНДР СЕМЕНА – семена однолетнего растения *Coriandrum sativum*. Семена кориандра являются любимой приправой в индийской, кипрской и латиноамериканской кухни (особенно в Перу). Семена обладают округлой формой, отличаясь цветом от коричневого до желтовато-красного с теплым характерным ароматом и приятным вкусом – нежным и сладким, однако при этом немного вяжущим, напоминая сочетание шалфея и лимона. Кориандр продается цельными семенами и в виде порошка, но я рекомендую приобретать цельные семена и перемалывать их самостоятельно перед тем, как добавить в блюдо. В индийской кулинарии кориандр называется *дханья* придавая аромат многим пикантным блюдам. Продается в индийских и среднеазиатских бакалейных лавках.

КОРИЦА – *Cinnamomum zeylanicum* вечнозеленое дерево относящееся к семейству лавровых, сухая кора которого используется в кулинарии. Произрастает в Южной Индии и Шри Ланке, где и собирается эта сухая кора, которая превращается в «палочки» и «полоски».

Иногда корицу путают с кассией. В некоторых странах за корицу выдают кассию (*Cinnamomum cassia*). Кассия представляет собой более высокое дерево с цветами и плодами меньшего размера. Обычно кору кассии заготавливают также как корицу, более того, сходи даже их ароматы, хотя корице обладает менее вяжущим и более утонченным вкусом. Порошок кассии красно-коричневый, а корицы – желто-коричневый. Однако и корица и кассия придают блюдам индийской кухни, таким как рис, овощи и дал, сладковатый аромат. В виде порошка корица является составной частью северо-индийской смеси специй – гарам-масала. Помимо этого корица активно используется в среднеазиатской и европейской кухне. Корицу можно купить в любом крупном супермаркете и индийской бакалейной лавке.

КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ – по цвету может различаться от оранжевого до

темно-красного. Один из сортов красного перца чили (*Capsicum frutescent*). Эта терпко-острая приправа способна придать любому блюду аромат и пикантность. Наиболее часто используется в мексиканской и индийской кухне. Красный стручковый перец можно купить практически в любом супермаркете или большой бакалейной лавке.

КРИШНА – имя Бога приведенное в индийских ведических текстах на санскрите. Кришна признается Ведами изначальной формой Бога.

КУМЕРА – сорт сладкого картофеля ярко-оранжевого цвета распространенный в Новой Зеландии.

КУСКУС – крупа приготовленная на основе манной. Также называются блюда, основным ингредиентом которых была эта крупа. Очень популярен в странах Северной Африки и арабских странах. В этой книге приведен рецепт «Кускус с овощным соусом».

КУКУРУЗНАЯ МУКА – когда я говорю о кукурузной муке, то имею ввиду то, что иногда называется кукурузным крахмалом, то есть не изготовленную традиционным методом обмолота кукурузных зерен. Кукурузная мука – это белый порошок остающийся, после переработки пшеничной муки. Используется в кулинарии разных стран, особенно китайской, где ее используют в качестве загустителя соуса. Продается в крупных супермаркетах и бакалейных лавках.

КУКУРУЗНАЯ КРУПА – см. ПОЛЕНТА

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО – светлое масло, извлекается из зерен кукурузы. Одно из самых легких видов масла, которое может использоваться в качестве альтернативы оливковому маслу в салатах, а также при жарке, благодаря высокой температуре кипения.

КУНЖУТНОЕ МАСЛО – в данной заметке речь идет о двух видах кунжутного масла. Одно получается методом отжима обжаренных семян однолетнего растения *Sesamum indicum*. Оно очень ценится у поваров Китая и Кореи. При кипении оно начинает кипеть при относительно низкой температуре и обладает прекрасным вкусом. Обычно это масло добавляют в качестве приправы на последней стадии приготовления блюда.

Золотистое масло отжатое из не обжаренных зерен имеет сладковатый аромат и чистый без примесей вкус. Температура его кипения существенно выше, поэтому его добавляют в салаты и используют для обжаривания по всему миру, особенно в Мексике и Южной Индии, где оно обрело популярность благодаря долгому сроку хранения даже в условиях засушливого климата.

Китайское кунжутное масло продается в азиатских бакалейных лавках, а высококачественное масло холодного отжима можно приобрести в крупных магазинах или супермаркетах.

КУНЖУТНАЯ ПАСТА – стандартный ингредиент китайской кулинарии, который часто путают с *тахини*. Китайская кунжутная паста изготавливается из обжаренных обрубленных семян кунжута. Маслянистая, с ароматом ореха паста, по консистенции напоминает арахисовое масло, при этом обладая ароматом дыма, что придает особую пикантность блюдам, приготовленным с ее употреблением. Продается в азиатских бакалейных магазинах.

КУРКУМА – корень тропического растения *Curcuma longa*. Короткие оранжевые корни кипятят, очищают, высушивают на солнце, перемалывают в желтоватый порошок, который используют в качестве приправы во всех странах Азии, в частности в Индии. Куркума придает ярко-желтый цвет любому блюду и придает едва уловимый горьковатый привкус.

Используется при приготовлении блюд из овощей, бобовых, чечевицы и дала. Придает цвет и теплоту всем блюдам, однако перенасыщение блюда куркумой сделает его горьким и

слишком ярким. Куркума продается в индийских бакалейных лавках.

КУНЖУТА СЕМЕНА – семена однолетнего растения *Sesamum indicum*, произрастающего в основном на территории Индии и Китая. Эти плоские грушевидные семена обычно слегка обжаривают, чтобы высвободить ореховый аромат, столь популярный у поваров всего мира. В западной кулинарии кунжутом посыпают выпечку, на востоке из кунжута изготавливают вкусную халву, а также густую пасту *тахини*. В японской кулинарии кунжут обжаривают с морской солью и перемалывают в порошок называемый *гомашио*, популярную приправу. А в Индии кунжут используют в самых разных вариантах и сочетаниях.

КЭРОБ – съедобные бобы кэробового дерева принадлежащего к семейству рожковых. Бобы вырастающие на этом высоком вечнозеленом дереве высушивают, перемалывают и используют в том же качестве, что и какао. Порошок кэроба богат протеином и придает сладостям приятный вкус. Он также содержит пектин, оказывающий благотворное тонизирующее воздействие на работу желудка. Порошок кэроба продается в специализированных магазинах и бакалейных лавках.

ЛАОС – см. ГАЛАНГАЛ

ЛАЙМОВЫЕ БОБЫ – активно используются европейскими поварами лаймовые бобы (*Phaseolus lunatas*) также называют маслянистые бобы бывают крупными и мелкими. Они станут ароматной добавкой к любому супу, тушеным овощам или салату. В этой книге лаймовые бобы используются при приготовлении «Крокетов из бобов лайма и сыра». Продаются в крупных супермаркетах и бакалейных лавках.

ЛАЙМОВЫЕ ЛИСТЬЯ – свежие или сухие листья дерева лайм используются в Юго-восточной Азии, особенно в Индонезии. Листья добавляют к рису, тушеным и вареным овощам, чтобы придать им лимонный аромат.

LEMONGRASS – трава (*Cymbopogon citratus*) используемая в кулинарии Юго-восточной Азии, особенно в Таиланде и Индонезии. Ее луковица обладает устойчивым вкусом и запахом лимона. Продается в азиатских бакалейных лавках в виде порошка (называется порошок *серех*), в хлопьях, а иногда в свежем виде. Так как для приготовления блюда требуется совсем немного порошка, целесообразно приобрести порошок или хлопья.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ – лавровое дерева (*Laurus nobilis*) является одним из великого множества вечнозеленых деревьев произрастающих в средиземноморском и азиатском регионах. Обладающие сильным ароматом лавровый лист жесткий, темно-зеленый, с блестящей внешней поверхностью.

Лавровый лист используется в свежем и сухом виде придавая блюдам вяжущий, слегка горьковатый пикантный вкус. Лавр особенно популярен во французской кухне.

ЛИМОН, ЛАЙМ – лимоны (*Citrus limon*) и лаймы (*Citrus aurantifolia*) считаются незаменимыми на кухнях всех стран мира.

Лимонный сок высоко цениться в качестве источника природной кислоты в европейской и восточной кулинарии. А «лимонное масло», которым насыщена цедра лимона широко применяется при приготовлении тортов и соусов.

Лаймы произрастают в тропических странах. Лаймовый сок обладает заметно отличающимся вкусом от лимонного. Лаймовый сок заметно кислее и немного горче.

Лаймовый и лимонный сок продлевает срок сохранения вкусовых качеств блюд, приготовленных с их употреблением. Дольки лимона и лайма способны украсить любое блюдо и, конечно же выступить замечательными утолителями жажды.

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА – кристаллы лимонной кислоты можно использовать в

приготовлении тех блюд, в которых необходим кислый привкус, однако недопустимо использование жидкости. Также благодаря лимонной кислоте можно эффективно створожить молоко при приготовлении «Домашнего творожного сыра (Панира)». Эти кристаллы белого цвета можно приобрести в любом крупном магазине.

ЛЮЦЕРНА, ПОБЕГИ – питательное содержание семян этого многолетнего растения (*Medicago sativa*) многократно усиливается с появлением побегов. Побеги люцерны содержат до 40% протеина, а также высокий уровень содержания витаминов А, В и С, а также витамины групп К и U. Побеги люцерны содержат высокий процент натрия, калия, серы, фосфора и магния. Высокопитательные и нежные на вкус побеги люцерны являются незаменимыми ингредиентами в приготовлении разнообразных салатов.

МАНГО ПОРОШОК – см. АМЧУР

МАЙОРАН – один из самых важных видов зелени. Используется практически во всех странах Европы, хотя не получил широкого распространения в Азии. Майоран (*Majorana hortensis*) обладает утонченным приятным сладким ароматом с легкой горчинкой, подчеркивающей основной вкус. Обычно используется в сухом виде при добавлении к супам, тушеным и вареным овощам, а также соусам. В свежем виде добавляется к салатам.

Сухой майоран продается в любом крупном супермаркете. Свежий майоран иногда можно приобрести на крупном рынке или специализированных магазинах.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ – макароны высшего качества изготавливаются из муки сорта *дурум*, считающейся **основой самого твердого теста**. При приготовлении макарон из муки *дурум*, перемалывается лишь ядро зерна в манную крупу, после чего, добавляя воду, получают твердое тесто.

Во время приготовления блюд из макаронных изделий старайтесь не разваривать их, не мягкой и не клейкой – *а-ля данте*. Макароны изготавливаются в самых разных вариантах, отличаясь формой и размерами. Самыми распространенными считаются следующие виды:

кончигиле – ракушки

феттуччине – спирали

лазанья – плоские листы сухого теста

лингин – очень тонкие и узкие полоски

пенне ригате – короткие рифленые трубочки напоминающие макароны с косым срезом

ригатони – короткие макароны

ризони – крошка из теста (для супов)

спагетти – обычные длинные тонкие нити

тренетте – узкие полоски похожие на *лингин*

вермишель – укороченные *спагетти*

МАСАЛА – смесь трав, специй или приправ используемых в индийской кухне. Некоторые масалы, как, например, бенгальская *панч пуран*, содержит цельные зерна специй, в то время, как другие – *чхат-масала*, *гарам-масала*, самбар-масала и порошок *расам* состоят из смеси измельченных до порошкообразного состояния специй.

МАКОВОЕ ЗЕРНО – в данной книге говорилось о двух типах маковых зерен – черных и белых. Эти зерна являются семенами мака (*Papaver somniferum*).

Миниатюрные, по форме напоминающие фасоль, черные семена мака обладают приятным ореховым вкусом. В кулинарии Европы и Средней Азии маковым зерном посыпают выпечку – хлеб и торты, а также готовят из них начинку.

Белые семена мака используются в индийской кухне. Эти бледно-кремового цвета семена размером меньше черных и обладают схожим ароматом. Перемалывая и добавляя к своим блюдам белый мак повара Бенгалии добиваются изысканного аромата. Часто используется,

чтобы придать соусам и подливам густоту (в индийской кухне для этой цели не используют муку).

Приобрести маковое зерно можно в любом крупном супермаркете или бакалейной лавке. Белый мак продается в индийских бакалейных лавках.

МАННАЯ КРУПА – кремового цвета крупа получаемая на промежуточной стадии обмолота пшеницы. Первый обмолот **эндосперма** называется манной крупой.

Манная крупа бывает крупного, среднего и мелкого помола. Помимо использования манной крупы в качестве сырья для приготовления макаронных изделий, крупа активно используется в Индии, где получила название *суджи*. В нашей книге приведены рецепты приготовления *халавы* (сладкого пудинга) и пикантного овощного блюда, приготовленные на основе манной крупы. За годы многолетней практики я пришел к выводу, что лучше всего для приготовления *халавы* подходит манная крупа среднего и крупного помола.

Манная крупа продается во всех крупных бакалейных лавках и супермаркетах.

МЕЗЗЕ – среднеазиатские закуски. Само понятие *меzze* родом из Ливана, однако оно распространилось по всей Средней Азии. Вкусные вегетарианские *меzze* рецепты которых приведены в данной книге включают в себя «Среднеазиатские лепешки (*Пита*)», а также соусы, такие как «Соус из турецкого горошка и кунжута (*Хуммус*)», «Ливанский баклажанный соус (*Бабаганноуй*)» и «Сирийский йогуртовый сыр (*Лабнех*)». «Ливанский салат (*Таббоулех*)» подается на стол каждый раз, когда выставляются *меzze*, то же самое касается блюда «Виноградный лист с начинкой (*Долмада*)», подаваемых в сочетании с дольками огурца, оливок, свежих или вареных овощей, орехов, зеленого горошка или долек лимона.

МОЗАРЕЛЛА СЫР – знаменитый итальянский сорт сыра традиционно изготавливаемый из молока буйвол, однако в наши дни его изготавливают из коровьего молока. Его можно кушать свежим, но когда немного подсохнет, он становится идеальным для тепловой обработки. Мозарелла легко плавиться, поэтому идеально подходит для пиццы. Помимо этого сыр можно запекать с хлебом или обжаривать. Продается в любом крупном супермаркете или бакалейной лавке.

МУНГА БОБЫ – насыщенные протеином, зеленые овальной формы бобы некоторые повара любят проращивать перед приготовлением. Бобы мунга также называют «мелкий зеленый горошек». Они идеально сочетаются с овощами и супами (см. рецепт «Суп с бобами мунг-дала и томатами»), а также других индийских блюдах. Продается в индийских и азиатских бакалейных лавках, а также специализированных магазинах.

МУНГА БОБОВ ПОБЕГИ – это те же бобы мунга, но пустившие ростки. Активно используются в китайской кулинарии, где ростки достигают несколько сантиметров. Однако с точки зрения здоровья бобы мунга лучше всего использовать, когда росток не больше 1 см. Бобы с такими ростками становятся хрустящими и обладают огромной питательной ценностью. Побеги бобов мунга богаты витамином В, С и Е. Процент содержания протеина достигает отметки 37 %, что позволяет им легко усваиваться. Они обладают приятным вкусом, низким содержанием калорий и, в добавок ко всему прочему, не дорогостоящи.

МУНГ ДАЛ – бледно-желтые бобы растения *Phaseolus aureus*. В индийской кулинарии *мунг-дал* всегда оставался популярным продуктом питания. *Мунг-дал* легко усваивается, обладает высоким содержанием протеина и за короткий промежуток времени разваривается до состояния пюре. Добавляется в супы, тушеные овощи и соусы. Луцхеный мунг-дал также используют повара Таиланда и Вьетнама (см. рецепт «Вьетнамские пирожные из бобов мунга»). Продается в индийских и азиатских бакалейных лавках.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ – ароматный орех являющийся сердцевинной плода вечнозеленого дерева *Myristica fragrans*. Плод дерева напоминает абрикос. Созревая, плод расслаивается,

раскрывая алую мембрану, словно окутывающую хрупкий блестящий орех, скрывающийся внутри плода. Мускатный орех по форме напоминает яйцо не превышая 2.5 см в диаметре и обладает теплым, сладким пикантным ароматом.

Мускатный орех используется в кухнях разных стран. При приготовлении *гарам-масалы* его применяют в качестве одной из основных специй, а также добавляют в сладкие блюда и выпечку. Вкус мускатного ореха великолепно сочетается с тыквой, кабачком и сладким картофелем. В итальянской кухне эта специя ценится особо. Местные повара смешивают мускат со шпинатом и блюдами из сыра. Мускатный орех также используется в качестве приправы на кухнях Ливана, а также разнообразных пряных блюдах Средней Азии.

Лучше всего приобретать целые орехи натирая непосредственно перед приготовлением блюда, потому что аромат покидает тертый аромат в считанные минуты. Целый орех можно купить в любом крупном супермаркете или бакалейной лавке, а также в специализированных магазинах.

МЯТА – широко распространенное растение активно используемое в кулинарии. Существует множество разновидностей мяты, которые с большим трудом поддаются классификации по причине легкого скрещивания и выведения новых сортов.

Хотя мята курчавая (*Mentha spicata*) и мята перечная (*Mentha piperata*) являются наиболее распространенными, помимо них наилучшие результаты дают яблочная мята, извилистая мята и ананасовая мята (*Mentha rotundifolia*).

Мята обладает свежим, сильным и сладким вкусом, а также освежает ротовую полость. Мята дает более сильный эффект при использовании свежей зелени. В индийской кулинарии мята используется для приготовления различных чатни («Мятное чатни»). Свежая мята сочетается с разнообразными фруктами. Например мяту добавляют к фруктовым салатам и фруктовым напиткам – «Лимонно-мятный нектар из мяты».

НУТОВАЯ МУКА – перемолотый обжаренный без масла чхана дал. Очень популярен в индийской кулинарии для приготовления теста, сладостей и некоторых блюд. Также иногда называют мука *бесан*, мука *грам* и гороховая мука. Продается в индийских бакалейных лавках..

См. также **ЧХАНА ДАЛ**

ОВЕС – используется в виде крупы или хлопьев. Существует три разных способа приготовления овса: быстрый способ (мелкие хлопья), лущеный овес и цельное зерно. Овес считается одним из самых питательных злаков – 16-17 % протеина, насыщен инозитолом (одним из витаминов группы В), железом, фосфором и тиамином. Чаще всего из овса готовят кашу и мюсли, а также делают хлеб и используют в качестве ингредиента в пикантных блюдах. Продается в бакалейных лавках.

ОКРА – жесткие зеленые семена растения *Hibiscus esculentus*. Изящные стручки этого растения используются в качестве овощей практически во всех странах мира, однако первые позиции по активности использования этого растения занимают Северная Индия, Средняя Азия и **Креол**.

Аромат окры напоминает баклажан, а консистенция клейкая. Выбирайте хрустящие, свежие, зеленые стручки не длиннее 10 см. Избегайте сморщенные, размякшие или деформированные стручки. Окра продается на крупных рынках.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО – масло извлеченное из плодов средиземноморского дерева *Olea europaea*.

Высшего качества масло получают методом холодного отжима свежих оливок. Масло получается бледно-желтым с зеленоватым оттенком и очень приятным ароматом. Некачественно масло получают методом вторичного отжима при нагревании оливок. Я предпочитаю держать на своей кухне два вида масла: одно – нежное, холодного отжима особой очистки для салатов, и второе – оливковое масло высшей категории с высокой температурой

кипения для обжаривания.

Выбор оливкового масла может быть основан лишь на личных предпочтениях и вкусах. Оливковое масло используется в самых разных кухнях мира – не только в кулинарии средиземноморья. Высококачественно оливковое масло продается в специализированных магазинах.

ОЛИВКИ – плоды субтропического вечнозеленого дерева *Olea europea*. Используются в самых разных странах – странах Средиземноморья, Средней Азии, Европы и Креола. Оливы отличаются размером, цветом, насыщенностью маслом и ароматом. Зеленые оливы собираются недозревшими, а черные оливы – это те же оливы, но созревшие. Зеленые оливы снятые с ветвей дерева крайне горькие и несъедобны. Чтобы превратить их в те оливки, вкус которых нам так хорошо знаком, необходимо их долго промывать, после чего несколько месяцев замачивать в соленой воде.

См. также КАЛАМАТА ОЛИВЫ

ОРЕГАНО – пикантная трава активно используемая в греческой и итальянской кулинарии. Часто орегано путают с майораном. В действительности как майоран, так и орегано были известны под одним названием – *Marjorana hortensis*. Поэтому до сих пор некоторые повара называют орегано «диким майораном».

В основном то, что продается сегодня под названием орегано является *Origanum vulgare*, обладающим сильным пикантным сладким ароматом, подчеркнутым приятной горечью.

Орегано великолепно сочетается с томатными блюдами особенно пиццей и разнообразными томатными соусам, включая макаронный. Орегано продается в любой бакалейной лавке, супермаркете или специализированном магазине.

ОТРУБИ – жесткий внешний околоплодный слой пшеничного зерна. Он удаляется при первичном обмолоте до начала перемалывания зерна в муку. Обладают высоким содержанием протеина, витаминов группы В, фосфора и, конечно же, волокон.

ПАНЧ ПУРАН – (см. ПЯТЬ СПЕЦИЙ)

ПАНИР – (см. ТВОРОЖНОЙ СЫР)

ПАППАДЫ – обычные или пикантные тонкие вафли из тонкого теста приготовленном из дала. Обжариваются в масле или на открытом огне. Полуфабрикаты изготавливаются размером 7-25 см. в диаметре. *Паппады* подают на стол в сочетании с полноценным обедом или в качестве закуски. Продаются в индийских бакалейных лавках.

ПАПРИКА – ярко-красный порошок изготовленный из сухих сладких перцев чили, одного из многочисленных сортов *Capsicum annuum*. Качественная паприка ярко-красная, но при этом не острая, поэтому может добавляться к блюдам в больших количествах, придавая блюдам красноватый оттенок. Паприка очень питательна и насыщена витамином С.

Наибольшее распространение паприка получила в Венгрии и Испании, а также на Севере Индии (где ее добавляют к далам и соусам). Продается в бакалейных лавках.

ПАРМЕЗАН – самый популярный сорт твердого сыра изготавливаемый в Пармезане (*Parmigiano*), Италия. Созревание сыра предполагает два года хранения, что придает сыру характерный острый запах. Пармезан следует покупать крупными кусками, чтобы натирать непосредственно перед употреблением в соусы, макаронны, рис и другим блюдам.

ПАХТА – настоящая пахта остается после того, как сливки взбивают в масло. Однако в данной книге пахтой называется особая пахта, приготовленная на основе обезжиренного молока (подобно йогурту). Таким образом получается ароматный, приятный на вкус продукт, по консистенции напоминающий жидкие сливки. Пахта идеально подходит для приготовления

напитков, супов и овощных блюд.

ПЕРЕЦ – маленькие, круглые ягоды многолетней виноградной лозы *Piper nigrum*. Черный, белый и зеленый перец является одними и теми же ягодами, собранными на различных стадиях созревания. Чтобы получить черный перец, собирают зеленые ягоды, высушивают на солнце до коричневого или черного цвета. Таким образом ягода усыхает до маленьких твердых шариков всем известного черного перца.

Белый перец получают из созревших зеленовато-желтых ягод, собирая их во время, когда ягоды наливаются красным цветом. Ягоды замачивают в воде, растирают до удаления внешней оболочки и проявления сероватого цвета сердцевины, после чего высушивают на солнце до кремового цвета. Так получают белый перец.

Зеленый перец представляет собой мягкие, незрелые ягоды, сохраненные засоленными или замороженными.

Черный перец отличает сильнейший запах и крайне острый вяжущий вкус. В европейской кулинарии более полюбился менее острый белый перец. Черный и белый используются всеми поварами мира. Хотя в продаже можно найти молотый черный перец лучше всего применять перемолотый непосредственно перед приготовлением блюда.

ПЕРЕЦ СИЧУАНЬ – сухие красные ягоды небольшого остролистного дерева с колючими ветвями *Xanthoxylum piperitum*, произрастающего в провинции с тем же названием на юго-востоке Китая.

Перец Сичуань обладает вяжущим и не очень острым вкусом. Является одним из компонентов китайской смеси пяти специй.

ПЕТРУШКА – один из самых распространенных видов зелени в западном кулинарном искусстве. Существует бесконечное разнообразие сортов петрушки выращиваемых в различных регионах мира, однако наиболее популярным считается сорт с заостренными листьями, в то время как в Италии и странах Средиземноморья особенно ценится петрушка с круглыми листьями. Оба сорта относятся к *Petroselinum crispum*. Свежие зеленые листья петрушки с характерным нежным ароматом является источником витамина С, железа, йода и других минералов. Петрушка приятна глазу, носу и на вкус, освежает дыхание и является природным дезодорантом. Она станет замечательным дополнением любому блюду. Продается на крупных рынках, супермаркетах и специализированных магазинах.

ПИМЕНТО КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ – сладкий красный перец относящийся к виду *Capsicum annuum*. Пименто хранят в соленой воде или масле и активно используют в средиземноморской кулинарии. Перец придает блюда красноватый оттенок и сладкий аромат, особенно салатам. Помимо прочих достоинств тонко нарезанные полоски перца могут замечательно украсить блюдо.

PINENUT – pignolia или pinoli. PINENUTS являются плодами *Pinus pinea* – изящной средиземноморской сосны. Сосновые шишки собирают, извлекают орехи и вынимают белую сердцевину. Эти вкусные орешки очень активно используются кулинарами Италии, Испании и Средней Азии. Продаются в специальных магазинах и азиатских бакалейных лавках.

ПИТА – дрожжевая лепешка распространенная в Средней Азии с нежной корочкой и углублением в центре. Обычно готовится без употребления масла, несколько минут запекая в специальной печи или духовом шкафу, где он вздувается, остывая снова принимает прежнюю форму. Существует несколько способов приготовления этой лепешки, при этом каждый раз хлеб называется иначе. Слово «пита» закрепилось за такого рода хлебом благодаря широкому распространению этого названия на Западе. В Греции, Турции, Ливане, Сирии, Марокко, Алжире и Армении готовят такой хлеб, используя его в качестве меззе (легкой закуски).

ПОЛЕНТА – желтые зерна кукурузы или маиса, произрастающей в Северной Италии,

считающейся там основным продуктом питания. Полента отличается помолом и структурой зерна. Продается в большинстве супермаркетов и специализированных магазинах.

ПРАСАДАМ – пища предложенная Богу. «Прасадам» означает «милость Бога». См. Введение.

ПУНТО БОБЫ – богатые протеином бобы напоминающие по форме фасоль являются самыми популярными представителями вида *vulgaris*. Активно используемые в мексиканской кухне, эти бобы можно заменить на фасоль.

ПЯТЬ СПЕЦИЙ – по всему миру завоевали популярность два вида пяти специй: китайский порошок «Пять специй» и индийский «*Панч нуран*» состоящих из целых семян.

Китайские пять специй представляют собой сочетание пяти сухих порошков, в число которых входит кардамон, гвоздика, фенхель, анис и перец Сичуань (вяжущие зерна перца коричневого цвета произрастающий в одноименной провинции).

При использовании этого сочетания следует быть очень осторожным, потому что специи очень остры. Вы можете попытаться сделать свою собственную смесь перемолов 2-3 небольшие палочки корицы, дюжину розеток гвоздики, 2 чайные ложки семян фенхеля, 2 чайные ложки зерен перца Сичуань и 2-3 чайные ложки аниса. Храните смесь в герметичной упаковке в сухом прохладном месте. Ингредиенты необходимые для приготовления смеси вы можете приобрести в любой азиатской бакалейной лавке. Там же вы можете приобрести готовую смесь.

Панча нуран чаще всего отождествляют с бенгальской кулинарией. В эту смесь входит сочетание равного количества шамбалы, тмина, фенхеля, черной горчицы и *нигелла* (семян *калинджи*). *Панча нуран* всегда обжаривается в гхи или масле, чтобы «пробудить» скрываемый в семенах аромат. Изготовьте смесь сами или приобретите в индийской бакалейной лавке.

РАСАМ ПОРОШОК – южно-индийская смесь специй используемая для придания особого аромата знаменитому супу с острым перцем чили под названием *расам*, приготовленному из чечевицы – *тур-дала* (*архар-дала*). Для приготовления смеси могут использоваться различные ингредиенты. В этой книге содержится рецепт приготовления порошка (см. «Острый южно-индийский суп с тур-далом»). К числу обязательных компонентов относятся семена горчицы, семена кориандра, острый перец чили, черный перец, семена шамбалы и семена тмина. Порошок *расам* можно приобрести в виде готовых смесей расфасованных в бумажную или жестяную упаковку в любой индийской бакалейной лавке.

РЕДИС ДАЙКОН – этот крупный белый редис традиционно произрастает в Японии. Его употребляют в пищу как в сыром, так и вареном виде. Редис можно мариновать в тертом виде. Маринованный редис дайкон называется в Японии *Такуван* и употребляется в сочетании с пикантными блюдами, такими как «Японские рисовые шарики (Онигири)».

РЕПА МАРИНОВАННАЯ – см. ЧОЙ БОХ

РИС ОБЫЧНЫЙ – обычный рис также известен как *паха*. Активно используется в индийской кухне. Часто обжаривается в масле, смешивается с обжаренной картофельной соломкой, орехами и изюмом.

РИСОВАЯ МУКА КЛЕЙКАЯ – чистая белая выжимка из особого сорта прозрачного риса, который при тепловой обработке становится крайне липким. Он активно используется в китайской, японской, вьетнамской и корейской кухне для приготовления жидкого теста (для обжаривания во фритюре), сладких и пикантных блюд, а также выпечки (см. «Вьетнамский сладкий торт из мунг-дала (*Дау ханх вунг*)»). Клейкая рисовая мука продается в любой крупной азиатской бакалейной лавке.

РИС ТАЙСКИЙ – длинно-зернистый ароматный белый рис выращиваемый в Таиланде. Иногда называется жасминовым рисом. Этот сорт разваривается в крупные мягкие воздушные зерна.

РИКОТТА – популярный в Италии рыхлый мягкий белый сыр изготовленный из сыворотки коровьего молока. Используется в этой стране для приготовления сладких и пикантных блюд. Этот сыр напоминает нечто среднее между творожным и выдержанным молочным сыром. Продается в некоторых супермаркетах и бакалейных лавках.

РОЗМАРИН – небольшие узкие ароматные листья вечнозеленого растения *Rosmarinus officinalis*. Эта ароматная трава используется во многих странах Европы в качестве приправы благодаря своему хвойному аромату. Устойчивый камфарный вкус относит ее к разряду приправ на любителя, однако от этого сильного привкуса вполне можно избавиться. Так не каждому будет приятно отыскать в своей тарелке лист розмарина, поэтому я рекомендую предварительно измельчить его до порошкообразного состояния. Если можно найти свежий розмарин, после использования зелени во время приготовления, зелень следует удалить сразу после того, как блюдо будет готово.

РОЗОВАЯ ВОДА – разбавленная эссенция розовых лепестков, в частности очень ароматной *Rosa damascena* и *Rosa centifolia*. Активно используется в странах Средней Азии в качестве ароматизатора. В Индии розовая вода добавляется в напитки для с целью придать дополнительную свежесть холодному сладкому йогурту известному как *ла с си*. Она также используется для приготовления сиропа в рецепте «Обжаренные молочные шарики в розовом сиропе (Гулабджамун)» и в *расагулах*. Продается в азиатских и индийских бакалейных лавках.

САМБАР ПОРОШОК – пикантная южно-индийская смесь специй. Обязательный ингредиент супа с таким же названием. Существуют различные способы приготовления порошка используя различные специи. Обычно в состав смеси входят красный чили, обжаренные листья карри, обжаренные и молотые кориандр, тмин, семена горчицы и шамбалы, черный перец, куркума, семена кунжута, измельченный *чхана-дал*, *тувар-дал* и *урад-дал*. Порошок *самбар* (также известный как *самбар масала*) продается в индийских бакалейных лавках.

САМБАР ОЕЛЕК – острая приправа изготовленная из измельченного свежего острого красного чили активно используется в малайзийской и индонезийской кухне. Часто добавляется к блюду, чтобы придать большую пикантность, как, например, в рецепте «Малайзийской острая лапша с тофу (*Мие Горенг*)».

Продается в азиатских бакалейных лавках. Чтобы приготовить 2 чайные ложки (10 мл) *самбар оелек* в домашних условиях измельчите 2 острых красных чили и ½ чайную ложку (2 мл) соли.

САНТАН – см. КОКОСОВОЕ МОЛОКО

СЛИВА УМЕБОШИ – небольшие соленые маринованные сливы используемые в японской кулинарии. Обладают кислым вкусом. Придают характерный аромат блюдам из риса и другим продуктам.

SNOWPEAS – молодой сладкий горошек растения *Pisum saccaratum*, во Франции называется *mange-tout*. Придавая овощным блюдам приятный аромат, особенно активно используется в китайской кухне. Обычно быстро обжаривается, чтобы не потерять аромат и цвет. Перед употреблением требуется срезать верх стручка и вынуть жесткие волокна. Продается в китайских бакалейных магазинах и супермаркетах.

SAFFLOWER МАСЛО – масло отжатое из семян высокого растения *Carthamus tinctorius*

, напоминающего чертополох. Семена очищаются от шелухи и отжимаются с помощью специального пресса и химических добавок. Это масло, практически не содержащее жирные кислоты, обладает приятный запахом, высокой температурой кипения и подходит как для салатов, так и для жарки.

СОЕВЫЙ ТВОРОГ – (см. ТОФУ)

СЫВОРОТКА – жидкий побочный продукт створаживания молока или приготовления йогурта. Применяется для приготовления хлеба, супов и овощных блюд. Скиснув, сыворотка может использоваться для створаживания очередной порции молока.

СЫР ТВОРОЖНОЙ (*ПАНИР*) – самый простой вид сыра не требующего созревания, приготавливается посредством добавления кислого вещества к кипящему молоку. Этот сыр очень популярен во всех вариантах индийской кухни и может употребляться в качестве альтернативы тофу, фета или обычного сыра.. Высокий процент содержания протеина и мягкая консистенция делают более предпочтительным перед тофу, если нужен более сладкий и нежный сыр. Панир можно нарезать кубиками и обжарить в масле и добавить к большинству влажных овощных и рисовых блюд, салатам. Сыр можно скатать в шарики или приготовить из них сладости.

СУМАК – активно используемый в арабских странах окислитель. Семена *Rhus coriaria* перемалываются в пурпурно-красный порошок и используют для того, чтобы придать блюдам кисловатый привкус вместо традиционного лимона.

Извлеченный из замоченных семян сок добавляется к салатам и некоторым овощным блюдам, чтобы придать им привкус тамаринда. Сумаки обладает приятным фруктовым кислым вкусом, в котором будет небезынтересно поэкспериментировать любому повару. Продается в азиатских бакалейных лавках.

ТАХИНИ – полужидкое сезамовое масло используемое в азиатской кухне. Эта кремового цвета паста по консистенции напоминает арахисовое масло и является основой приправ для различных салатов и *меzze* в таких странах, как Греция, Кипр, Ливан, Иордан и Сирия, где она называется *тахина*.

ТАКУВАН – японский белый редис маринованный в настое рисовых отрубей и соли.

ТАМАРИЛЛО – иногда называют томатным деревом с блестящими плодами яйцевидной формы с красной мякотью произрастает в Южной Америке и перуанских Андах. В настоящее время разбиты обширные плантации в Новой Зеландии. Мякоть плодов *тамариллы* сочная, с оттенком кислоты и может использоваться как в сыром виде в качестве ингредиента салата, так и вареном виде в чатни и пюре. Продается на крупных рынках и супермаркетах.

ТАМАРИНД – мякоть извлеченная из коричневых стручков тамариндового дерева *Tamarindus indica*.

Свежая мякоть обладает кислым фруктовым вкусом и активно используется в индийской и индонезийской кулинарии. Тамаринд продается в различной упаковке. Неочищенный тамаринд продается в форме прессованных блоков состоящих из деформированных стручков тамаринда с семенами. Перед употреблением такой тамаринд следует замочить в воде, чтобы извлечь тамариндовый сок. Существует и другая упаковка, в которой тамаринд идет в очищенном виде без семян. Самым удобной упаковкой является жестяная банка с концентратом тамаринда. На основе тамаринда можно приготовить восхитительные кисло-сладкие чатни и соусы, а также использовать при приготовлении овощных блюд и карри.

Тамаринд в самой разно упаковке можно приобрести в азиатских бакалейных лавках.

ТИМЬЯН – эта ароматная трава растет в средиземноморском регионе и некоторых

странах Азии. Существует более сотни видов тимьяна, но самым распространенным считается садовый тимьян – *Thymus vulgaris*. Существуют сорта лимонного, мятного, апельсинового, золотисто-лимонного, тминный, ворсистый и серебристый тимьян. Используйте свежий и сухой тимьян обладающий теплым, приятным ароматом, являющийся одной из самых популярных трав в европейской кулинарии. Тимьян используют в сочетании с лавровым листом и петрушкой в *bouquet garni* и добавляется в разные блюда – супы и овощные блюда (с картофелем, цуккини, баклажанами и сладким перцем). Свежий тимьян продается на крупных рынках, в то время как сухой в бакалейных лавках и супермаркетах.

ТМИН СЕМЕНА – семена маленького однолетнего растения, родственного петрушке, *Cuminum cyminum*. Семена тмина овальной формы, желтовато-коричневого цвета, напоминают семена тмина (CARAWAY), однако чуть длиннее последних. Они обладают теплым, сильным ароматом, слегка горьковатым и обширно используются в индийской, среднеазиатской и латиноамериканской кухне (особенно в мексиканских блюдах).

Запах тмина, как и многих других специй, усиливается при обжаривании в масле или без него. В индийской кулинарии тмин добавляют к овощным блюдам, салатам на основе йогурта (*райт*), далам и пикантным блюдам.

Семена тмина можно приобрести в любой индийской или азиатской бакалейной лавке.

ТМИН (CARAWAY) – семена извлеченные из плодов двухгодичного растения *Carum carvi*, родом из Европы, Азии и Северной Африки. Коричневые семена закручены с конца, поэтому их иногда по ошибке принимают за семена тмина, хотя они обладают несколько иным вкусом. Семена тмина приятные на вкус, сладкие и слегка острые. Их аромат великолепно сочетается со вкусом ржаного хлеба, а также применяется при приготовлении сыра и кондитерских изделий.

ТОФУ – соевый творог используется в китайской, японской, корейской и индонезийской кухне. Эта белая масса без вкуса и запаха получена из обрубленных соевых бобов, переваренных, отжатых и спрессованных.

Тофу низкокалорийный творог с низким содержанием холестерина. Высокое содержание протеина сделали тофу чрезвычайно популярным на Западе.

Стандартный китайский тофу продается слегка спрессованным в китайских магазинах. Обладает консистенцией густых сливок. В магазинах продают более плотные варианты тофу. Японский тофу также можно купить в специализированных магазинах. Твердый сыр удобно нарезать и обжаривать. Существует сухой вариант тофу, который также активно используется в китайской кулинарии и продается в китайских магазинах.

ТОРТИЛЛА – тонкие круглые лепешки приготовленные из кукурузной крупы или *масы*. Тортиллы являются национальным хлебом в Мексике и готовятся на открытом огне. Употребляется в пищу горячим, а также в сочетании с другими блюдами, как например в таких блюдах, как Энчиладас и Тачо.

ТУВАР-ДАЛ – также называется *архар-дал* и *тур-дал*, представляет собой кремового цвета лущеную чечевицу, отличающуюся цветом и формой от желтого горошка. Этот сорт дала активно используют в кулинарии Северной и Юго-восточной Индии. Он обладает приятным сладким ароматом, легко усваивается, особенно в сочетании с другими ингредиентами южно-индийских супов приготовленных с использованием *расам* и *самбар*. Тувар-дал продается в индийских бакалейных лавках.

ТУРЕЦКИЙ ГОРОШЕК – в испано-язычных странах этого горошек называется гарбанзо, в Италии – *чечи*, а на научном языке его название звучит так – *Cicer arietinum*. Этот горошек очень популярен в Индии, когда он еще не созрел до конца (горошины мягкие и зеленые), однако за пределами Индии, обычно продается в сухом виде. Эти крупные светло-коричневые зерна необходимо замачивать, прежде чем помещать их в кипящую воду. Турецкий горошек

используется кулинарами самых разных стран мира, прежде всего Мексики, Индии и Средней Азии. Горошек богат протеином – 100 грамм вареного горошка содержит 20 грамм протеина. Горошек насыщен железом и комплексом витаминов С, превосходя другие бобовые по содержанию этих веществ в два раза. Турецкий горошек продается практически во всех крупных бакалейных лавках и супермаркетах.

УКРОП – зеленая трава с игольчатой листвой и желтоватыми цветами. Укроп (*Anethum graveolens*) относится к той же группе, что и анис, тмин, фенхель и петрушка. Семена укропа овальные, желтовато-коричневые, легкие, с характерным ароматом отдаленно напоминающим тмин (*сагау*) – вязущий и приятный. Наиболее часто семена укропа используются при мариновании огурцов, а также при выпечке хлеба. Во Франции семена укропа используют при выпечке кондитерских изделий и приготовлении соусов, в то время как в Индии это растение считается лекарственным.

Зелень укропа прекрасно сочетается с ингредиентами картофельного салата. Иногда продается в сухом виде. Свежий укроп легко доступен на любом крупном рынке, а сухой укроп и семена можно купить в специализированных магазинах или крупных супермаркетах.

ФАСОЛЬ КРАСНАЯ – широко распространенный сорт бобового растения *Phaseolus vulgaris*. Фасоль применяется при приготовлении многочисленных блюд. В Италии фасоль заменяет бобы *борлотти*, а в Мексике пятнистую фасоль при приготовлении блюд из тушеных овощей, супов и запеканок. Красная фасоль известна в Индии под названием *раджда* и является основным ингредиентом популярного в Пенджабе блюда с острым перцем чили. Продается в бакалейных лавках и крупных рынках.

ФАСОЛЬ БЕЛАЯ – растение семейства *Phaseolus vulgaris*, к которому относятся самые разные сорта фасоли – красная, пятнистая крупная северная и так далее. Одна из разновидностей фасоли – белая фасоль – часто используется при приготовлении супов, тушеных овощей и запеканок. Фасоль очень популярна в Италии, где ее называют *фагиоло сечко*. Продается в бакалейных лавках и супермаркетах.

ФЕНХЕЛЬ – высокое прочное многолетнее растение, родственник петрушки, произрастает на Юге Европы и Средиземноморье. Фенхель (*Foeniculum vulgare*) выделяется игольчатыми листьями и золотисто-желтыми цветами. Семена растения, как и листья обладают характерным ароматом. В итальянской кухне используется луковица фенхеля в измельченном виде в овощной запеканке. Помимо этого луковицу нарезают в салаты. Зелень фенхеля – стебли с ветвистыми листьями, с горьковатым ароматом аниса, используется для приготовления соусов.

Семена фенхеля, хотя и используются до некоторой степени в европейской кухне, особенно любимы в индийской кулинарии. Овальные, бледно-зеленые семена по форме напоминают дыни. Они источают приятный, теплый и сладкий аромат, отдаленно напоминающий анисовый. Семена фенхеля используются при приготовлении блюд в Кашмире и Пенджабе, а также являются одним из пяти видов специй в традиционной бенгальской смеси – *панч-пуран*. Аромат фенхеля превалирует в знаменитом напитке *Тхандхаи*, а также в различных овощных блюдах, далах и выпечке. В Индии фенхель часто жуют после приема пищи для стимуляции пищеварения и освежения дыхания. Для этого их прокалывают на сухой сковороде. Свежие луковицы фенхеля продаются на крупном рынке. Семена продаются в индийских бакалейных лавках.

ФЕТА – рыхлый белый сыр, обладающий сильным привкусом, обычно изготавливается из овечьего молока, после чего доходит в рассоле. Сыр фета особенно активно используется в греческой кулинарии (см. «Греческий салат», «Шпинатные треугольники (*Спанакопита*)»). Сыр фета продается в греческих бакалейных лавках и крупных супермаркетах.

ФИЛО ТЕСТО – очень тонкое тесто активно используемое в кулинарии Средней Азии и

Греции. Используется при приготовлении сладких и острых блюд. Тесто фило используется в некоторых рецептах, приведенных в этой книге: «Шпинатные треугольники (*Спанакопита*)» и в турецкой выпечке *Баклава*. Фило довольно сложно приготовить в домашних условиях, поэтому лучше всего покупать его в замороженном виде в крупных супермаркетах или специализированных магазинах.

ХИНГ – см. АСОФЕТИДА

ХРЕН КОРЕНЬ – корень многолетнего растения *Armoracia rusticana*. После очищения и измельчения белая, сочная мякоть продолговатого корня этого растения выделяет характерный вяжущий запах, вдобавок к сильнейшим эфирным слезоточивым маслам. Обычно корень хрена добавляется в качестве приправы к пикантным соусам и блюдам. При покупке выбирайте крупные корни. Сердцевина корня очень плотная, поэтому не используется. Натирается лишь обволакивающая сердцевину мякоть. Однако важно натереть корень непосредственно перед приготовлением, а также не допускать тепловой обработки, иначе масла быстро испарятся.

В качестве альтернативы свежему хрену может использоваться порошок хрена, однако разница будет очевидной. В зависимости от сезона и региона корень хрена можно приобрести на рынке или в овощном магазине. Порошок хрена продается в любом крупном супермаркете.

УРАД-ДАЛ – лущеные бобы растения *Phaseolus mungo*. Цельный *урад-дал* темно-серые, в то время как лущенный *урад-дал* красного цвета. По форме *урад-дал* напоминает своего близкого родственника *мунг-дал*. Используется для приготовления насыщенных протеином пюре и супов в индийской кухне. В сочетании со злаками и молочными продуктами доля протеина заметно вырастает. В южно-индийской кулинарии *урад-дал* традиционно обжаривается в *гхи* или масле и используется в качестве ореховой приправы. Также дал замачивают и измельчают до состояния пюре, из которого изготавливают клецки, блины и другие блюда. *Урад-дал* продается в бакалейных лавках.

ЧАММОМИЛЕ – итальянский и немецкий сорта чаммомиле растут по всей Европе и в умеренном климате некоторых азиатских стран. Ароматическая трава с изысканным фруктовым ароматом, отдаленно напоминающим яблочный, представляет собой сухие соцветия итальянской чаммомиле (*Anthemis nobilis*). Чай из чаммомиле поможет избавиться от желудочных коликов и метеоризма, а также окажет общее благотворное тонизирующее воздействие на желудок. Чаммомиле можно купить в любом крупном супермаркете или специализированном магазине.

ЧАПАТИ МУКА – см. АТТА

ЧЕЧЕВИЦА – широко используется в кулинарии всех стран. Коричневая чечевица (*Lens culinaris*) и красная чечевица (называемая в Индии *масур-дал*) наверное самые известные сорта этого растения. *Тувар-дал* (*архар-дал*) является еще одним распространенным сортом чечевицы используемой в индийской кулинарии. Чечевица на 25 % состоит из протеина, 54 % углеводов и витамина А, витаминов группы В и относительно большого объема минералов, включая железо и кальций. Коричневая и красная чечевица продается практически в любом крупном супермаркете или бакалейной лавке. *Тувар-дал* продается в индийских бакалейных лавках. (Важно отметить, что из-за очень высокого содержания протеина строгие последователи ведической культуры не употребляют в пищу красную чечевицу).

ЧЕРНЫЕ БОБЫ – соевые бобы перебродившие с солодом и солью. Обладающие терпким соленым привкусом, высушенные, могут храниться в холодильнике неограниченное время. Особенно популярны в Китае и Индонезии, где используются в качестве основы соуса из черных бобов. Можно приобрести в китайских и азиатских бакалейных лавках.

ЧЕРНЫЙ ТМИН СЕМЕНА – часто путают с семенами *нигеллы* или *калинджи*, схожие по

виду. Семена черного тмина (*Cumin nigrum*) заметно темнее и тоньше семян обычного тмина. Эти семена используют в Северной Индии, особенно в Кашмире. Можно приобрести в индийской бакалейной лавке.

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ – (см. ПЕРЕЦ)

ЧЕРНАЯ СОЛЬ – бледно-красный порошок соли с характерным «вкусом сваренного вкрутую желтка». Черная соль (*kala namak*) также известна в индийской кухне в качестве одного из основных компонентов «chat-masala». Обычно я добавляю черную соль в «Творог–болтунью». Можно приобрести в индийских бакалейных лавках.

ЧИЛИ СУХОЕ – сухие стручки растения *Capsicum*, произрастающего в Мексике, странах Центральной и Южной Америки. Различные сорта чили различаются размерами и остротой. Могут поставляться в молотом или цельном виде. В индийской кухне чили обжаривают в гхии или масле с другими специями, после чего добавляют в острые блюда – далы, чатни и соусы. Красный чили можно приобрести в любом крупном супермаркете или азиатской бакалейной лавке.

ЧИЛИ ЗЕЛЕНЬЙ – незрелые зеленые стручки различных сортов перца чили продаются на рынках жарких стран. Выбирайте твердые стручки. Свежие чили имеют преимущество перед сухими, потому что помимо остроты наделяют блюда особым приятным ароматом. Семена являются наиболее острой частью стручка, поэтому в некоторых рецептах рекомендуется удалить семена, чтобы смягчить остроту чили. Зеленый чили один из важнейших ингредиентов на кухне индийских, мексиканских, индонезийских и итальянских поваров.

Помимо прочего свежий чили питателен, насыщен витаминами А и С, а также стимулирует работу вялого желудка. Свежий зеленый чили продается в большинстве специализированных магазинов и супермаркетов.

ЧИЛИ МАСЛО – очень острое масло используемое в китайской кулинарии. Чтобы приготовить собственное масло чили обжарьте 3-4 сухих чили в нескольких столовых ложках масла на среднем огне приблизительно 3 минуты. Процедите масло и используйте по назначению. Также масло чили можно приобрести в любой китайской или азиатской бакалейной лавке.

ЧОКО – этот приятный на вкус бледно-зеленый грушевидный овощ, имеющий родственное отношение к тыквам, используется в мексиканской, китайской и индонезийской кухне, хотя изначально возделывался в Мексике, где его называли *чайоте*. Покупая чоко, убедитесь, что овощ свежий бледной, зеленоватой, практически прозрачной кожурой. Выступы на поверхности должны быть короткими и мягкими. Чоко придает блюду едва уловимый аромат и консистенцию яблока.

ЧОЙ БО – консервированная репа используемая в китайской и японской кухне. Продается в небольших пакетах по невысокой цене. Может долго храниться в холодильнике. Маринованная репа придает овощным и острым блюдам приятный, слегка солоноватый привкус. продается в азиатских бакалейных лавках.

ЧОЙ СУМ – хотя это растение называют рапсом (из его семян изготавливается рапсовое масло), оно активно используется в кулинарии самых разных стран в качестве овоща, завоевав особую популярность в Китае и Японии. Растение обладает приятным ароматом, сочный стебель украшен желтыми цветами и мелкими ярко-зелеными листьями. Это привлекательное во всех отношениях растение можно приобрести в китайских бакалейных лавках круглый год.

ЧХАНА ДАЛ – питательный и легко усваиваемый лущенный коричневый горошек («родственник» турецкому горошку) активно используемый в индийской кулинарии, особенно

при приготовлении блюд из дала и других острых блюд. Обладает приятным вкусом. Чхана дал перемалывают для получения нутовой муки (*бесан*) и используют по всей Индии для приготовления острых блюд и сладостей. В данной книге чхана дал использован в блюде под названием «Чхана-дал с картофелем», а мука их этого горошка и использована при приготовлении «Овощей обжаренных во фритюре (Пакоры)», «Помадка из грецких орехов и нутовой муки (Ладду)». Чхана дал можно приобрести в любой бакалейной лавке.

См. также: НУТОВАЯ МУКА

ЧХАТ МАСАЛА – традиционный спутник свежих фруктов в индийской кулинарии. Эта светло-коричневая смесь специй включает в себя черную соль, порошок манго и асофетиду. Посыпав ею фрукты в сочетании с несколькими каплями лаймового сока превратит фруктовую смесь в восхитительный десерт. Продается в индийских бакалейных лавках.

ШАМБАЛА – высокое однолетнее растение семейства бобовых растущее в Западной Азии и Юго-восточной Европе. Шамбала (*Trigonella foenum graecum*) возделывается ради семян, которые в отличие от обычных бобовых используются в качестве специй.

Семена мелкие, твердые, желтовато-коричневые, гладкие и продолговатые, с небольшим желобком проходящим через один уголок. Шамбала обладает теплым слегка горьковатым ароматом напоминающим кленовый или сахарный сироп.

Семена шамбалы активно используют в Греции, Египте, но особенно в Индии. Где их предварительно обжаривают на сухой сковороде, чтобы «высвободить» аромат. Однако следует помнить, что передержав семена на огне вы рискуете получить слишком горький привкус.

Листья шамбалы также используются в индийской кухне. На местном наречии они называются *метхи*. Их добавляют при приготовлении овощных и пикантных блюд, а также хлеба. В действительности шамбалу нетрудно вырастить на собственном огороде или подоконнике, при этом в вашем распоряжении окажутся листья великолепно сочетающиеся с салатом, заправленным маслом и лимонным соком.

Семена шамбалы продаются в индийских и среднеазиатских бакалейных лавках. Свежие листья (если вы живете не в Индии) иногда можно купить на крупном рынке. Но, как уже говорилось выше, их нетрудно вырастить в домашних условиях.

ШАФРАН – тонкие сухие нити рыльца цветов растения *Crocus sativus* выращиваемого в Испании, Кашмире и Китае. Когда растение расцветает, яркие рыльца вручную собирают каждый день на протяжении всего периода цветения, потому что цветы распускаются только по утрам. 70 000 цветов дают приблизительно 210 000 ниток шафрана, что составляет приблизительно полкилограмма (1 фунт). Вот откуда берется столь высокая стоимость этой специи. Шафран считается самой дорогой в мире специей. (На момент написания этой заметки килограмм чистого испанского шафрана стоил на рынке 3 655 долларов).

После сбора шафран высушивают на мелкой сетке над слабым огнем, после чего незамедлительно упаковывают. Затем продукт спрессовывают в плотные красно-коричневые бруски 2,5 см длиной.

Шафран обладает приятным пикантным вяжущим слегка горьковатым вкусом, а также обладает необычайной способностью к окрашиванию. Так одной части шафрана достаточно для того, чтобы окрасить 150 000 воды в яркий желтый цвет.

Шафран на протяжении веков остается очень популярным во всем мире. Например уже на рубеже шестнадцатого века шафран возделывали в Англии для использования в качестве специи. Однако среди остальных стран особой любовью к шафрану отличаются Италия, Франция, Средняя Азия и Испания.

Нити шафрана следует предварительно замочить, затем растереть или слегка обжарить без масла. Щепотки шафрана будет достаточно, чтобы окрасить все блюдо, но при покупке убедитесь, что покупаете не подделку. И запомните – не бывает дешевого шафрана! Шафран можно купить в индийских бакалейных лавках, магазинах для гурманов и крупных китайских медицинских центрах, в которых он продается в упаковке с названием “hoong fa” (спрашивайте самый дорогой вариант).

ШРИЛА ПРАБХУПАДА – основатель-ачарья (духовный учитель) Международного общества сознания Кришны (ИСККОН). Шрила Прабхупада был автором многих духовных текстов и самым известным учителем религии и ведического знания. Он руководил развитием своего движения – развитием всемирной конфедерации, включающей в себя сотни ашрамов, школ, храмов, институтов и сельскохозяйственных общин.

ЭСТРАГОН знаменитая зелень из рациона настоящих гурманов с длинными листьями и вяжущим горьковато-сладким вкусом. Особенно популярна во Франции, где ее ценят в сочетании с тремя другими травами (петрушкой, зеленым луком и карвелем), добавляя в масло, супы, соусы, сливки и салаты. Французский эстрагон (*Artemisia dracunculus*) обладает более терпким вкусом, чем русский эстрагон (*Artemisia dracunculoides*). Эстрагон продается на крупных рынках и супермаркетах.

ЯЧМЕНЬ – (*Hordeum vulgare*) широко распространенная злаковая культура. На потребительский рынок ячмень поступает в виде чистого зерна, недорогого, но обладающего приятным ореховым ароматом. В ячмене высокий процент содержания углеводов, содержится протеин, кальций и фосфор, а также витамин В. Он незаменим при приготовлении супов, тушеных овощей и других блюд, а также при приготовлении освежающих напитков. Ячмень можно купить практически в каждом крупном супермаркете или бакалейной лавке.

ОБ АВТОРЕ

С первых дней после присоединения к Международному обществу сознания Кришны (ИСККОН) в 1970 году, Курма дас стал одним из самых известных поваров Движения. Став шеф-поваром вегетарианского ресторана «Гопал» в Мельбурне, он захватил умы десятков тысяч людей необычайными вегетарианскими блюдами ведической кулинарии (основанной на традиционной индийской). Курма воодушевляет поваров по всей Австралии, делясь с ними огромным накопленным опытом.

Последние двадцать лет Курма проводил регулярные занятия для начинающих и «продвинутых» поваров. Его 12-серийное кулинарное шоу «Готовим с Курмой» обрело популярность по всему миру.

Если вы хотите задать вопросы автору, обращайтесь по адресу: Kurma dasa, PO BOX 125, Albert Park, Victoria 3206, Australia.