



Кулинарные  
шедевры  
народов мира

5

# Кухня Средиземноморья



# Кухня Средиземноморья

5



**С**редиземноморская кухня – не просто синтез похожих кулинарных традиций разных цивилизаций, а определённый набор продуктов и общие гастрономические привычки. Эксперты считают средиземноморскую кухню одной из самых здоровых. Этим почётным званием она обязана своему знаменитому трио – пшенице, винограду и оливе, которые дополняются разнообразной зеленью, овощами и фруктами.





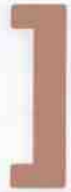


# Содержание

## ВВЕДЕНИЕ

- 6 Средиземное море**
- 8 Разнообразие и нюансы**  
Что такое средиземноморская кухня?  
Общие черты  
Исходные данные  
Многогранность сельского хозяйства
- 10 Основные продукты**
- 12 Общая история**  
Кладовая фараонов  
Пища богов  
Пришельцы из Нового Света  
Классические культуры
- 14 Рацион Средиземноморья**  
Качество и пропорции  
Сбалансированные блюда  
Вредные привычки питания  
Праздники изобилия
- 16 Средиземноморское трио: пшеница, виноград и олива**  
Применение пшеницы  
Пшеница  
Виноград  
Олива  
Хлеб, вино и масло
- 18 Средиземноморская «пирамида»**
- 20 Из вод Средиземного моря**  
Рыба в средиземноморской кухне  
Искусство рыбной ловли  
Рыба белая, рыба голубая...  
Как определить свежесть рыбы  
Морское хозяйство
- 22 Хорошая рыба**
- 24 Питание и религия**  
Так велит Господь  
Сефардская кухня  
Свинина...  
...и баранина
- 26 Орехи и сухофрукты**





## РЕЦЕПТЫ

- 30 Горох нут с мятой**  
Салат из фасоли с овощами
- 36 Рыбный суп**  
Рыбный суп с лапшой
- 42 Капоната**  
Икра из баклажанов
- 48 Говяжья вырезка с начинкой**  
Баранина с эстрагоном
- 54 Баранина со сливами**  
Баранья нога в соусе
- 60 Цыплёнок с айвой**  
Баранина с изюмом и миндалём
- 66 Кролик в маринаде**  
Кролик с зелёным болгарским перцем
- 72 Рагу из телятины с картофелем**  
Телятина по-провансальски
- 78 Фаршированные яблоки с ароматом апельсина**  
Яблочный торт
- 84 Ромовая баба**  
Ромовая баба с кремом
- 90 Торт с рикоттой и лимоном**  
Сырный мусс





# Средиземное море

**С**редиземное море омывает берега трёх континентов: Европы (на севере), Африки (на юге) и Азии (на востоке). На западе, в Гибралтарском проливе, оно соединяется с Атлантическим океаном. Температура воды умеренно тёплая, в среднем – 19 градусов, глубина достигает 5039 метров напротив греческого побережья. Крупнейшие острова Средиземного моря Кипр, Балеарские (Испания), Сардиния (Италия), Корсика (Франция) и Крит (Греция). Особенно выделяется Сицилия (Италия), самый большой остров, и Мальта – остров, имеющий стратегическое значение.

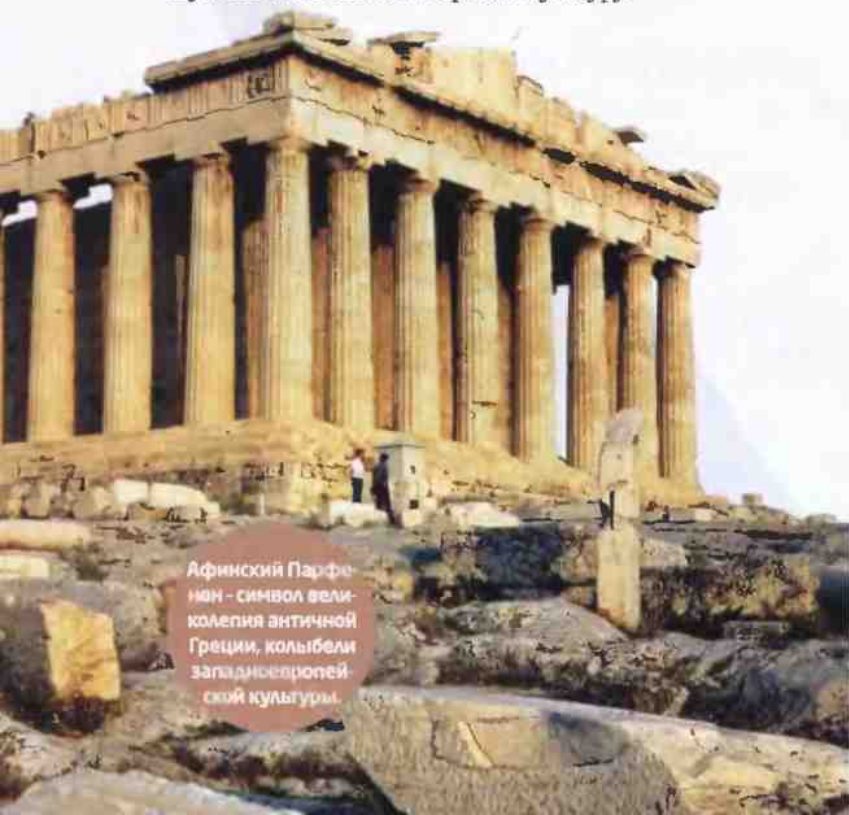
Регионы, омываемые водами моря, имеют схожие климат и историю. Получившее своё название в античные времена (на латыни Mare Mediterranea — море посреди Земли), Средиземное море уже в V веке до н. э. было оживлённым торговым путём, территорией развития древних культур, а также местом серьёзных военных конфликтов. На его берегах зародились величайшие цивилизации. Деловая Финикия, величественный Египет, изящная Эллада и всемогущий Древний Рим – вот только некоторые государства, существование которых связано со Средиземным морем.

Таким образом, все страны бассейна Средиземного моря, каждая со своими уникальными особенностями имеют общую тысячелетнюю историю и культуру.



## Испания

Пиренейский полуостров окружает Средиземное море с северо-запада. 1600 километров морской побережья придают Испании неповторимый средиземноморский колорит, особенно отчётливо проявляющийся в Леванте, на Балеарских островах и на юге, где согласно греческому мифу Геркулесовы столбы отмечали край света.



Афинский Парфенон - символ великолетия античной Греции, колыбели западноевропейской культуры.

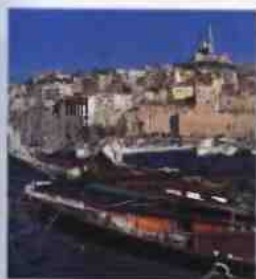


## Марокко

Государство алавитов – самая влиятельная страна Магриба, геополитического района, объединяющего западноафриканские государства между Средиземным морем и пустыней Сахарой (Марокко, Мавритания, Алжир, Тунис и Ливан). Главными городами Марокко, которую от Европы отделяют всего 65 км, являются Рабат, Касабланка и Марракеш.



**Воды Средиземного моря были свидетелями и участниками рождения величайших мировых цивилизаций, имевших на протяжении веков как общую территорию и культуру, так и собственные уникальные черты.**



### Франция

Хотя Франция с её культурой и ландшафтом максимально близка к центральноевропейским государствам, районы страны, омываемые Средиземным морем, имеют особые черты. На этом побережье находятся процветающие города, такие как Канн, Ницца или Марсель – самый значимый торговый порт всего Средиземноморья.



### Турция

Наследница могущественной Османской империи занимает стратегическое положение между Мёртвым и Средиземным морями и Ближним Востоком, являясь мостом между Востоком и Западом. Стамбул – в прошлом носивший название Константинополь, – сегодня крупнейший город Турции.



### Неаполь

Третий по численности населения город Италии и столица региона Кампания является стратегически важным портом и популярным туристическим центром, расположен в 185 км к юго-востоку от Рима. Красивейшая неаполитанская бухта и вулкан Везувий служат уникальным фоном для города, где находятся несколько самых знаменитых музеев мира. Самые выдающиеся архитектурные памятники Неаполя – замок Кастель-Нуово, построенный в 1279–1282 годах и отреставрированный в XV веке; Флоридаиа, великолепная вилла XIX века; всемирно известный оперный театр Сан-Карло, построенный в 1737 году; Национальный музей, где хранятся уникальные экспонаты античного периода, такие как статуи, мозаики и фрески Помпеи, а также Приют Бедных – богадельня, основанная династией Бурбонов.



### Египет

На Ниле существовала великая древняя египетская цивилизация. А в современном Египте стратегической базой и основным источником дохода является Суэцкий канал, который соединяет Средиземное море с Красным. Александрия, главный порт Египта, был основан ещё в древности и с тех пор является одним из основных культурных центров страны.



### Ливан

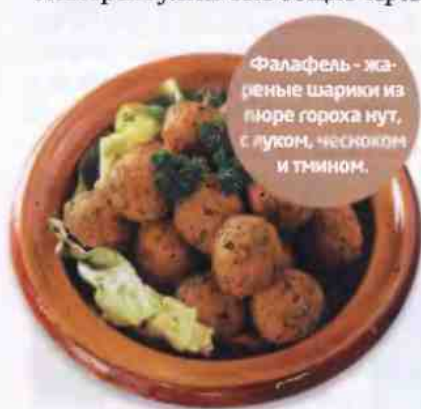
Эта небольшая гористая страна более 4000 лет назад называлась Финикией. До гражданской войны (1975–1989) Ливан был финансовой и банковской столицей арабского мира, за что получил неофициальное название «ближневосточная Швейцария». Население – преимущественно мусульмане, хотя почти треть жителей исповедует христианство.



# Разнообразие и нюансы

## Общие черты

Самыми яркими образцами гастрономии трёх геокультурных зон Средиземноморья являются греческая, ливанская и магрибская кухни. Несмотря на множество особенностей, у всех этих трёх кухонь есть общие черты.



Фалафель - жареные шарики из пюре гороха нут, с луком, чесноком и тмином.

## Ливанская кухня

Расположенный в сердце Ближнего Востока Ливан славится лёгкой кухней, в основе которой овощи, злаки и зелень. Традиционные блюда: кебаб – запечённое мясо, фалафель (см. фото) и хумус – пюре из гороха нут.

## Греческая кухня

Традиционные продукты Греции – лимоны, чеснок, оливки, помидоры и баклажаны, с пикантной ноткой восточных приправ. Популярны баранина и рыба, самым характерным блюдом является мусака (на фото) – пирог из баклажанов и мяса.



## Магрибская кухня

Отличается обилием специй: мускатный орех, тмин и шафран; также в ходу орехи. Ку-скус (на фото) – варёная манная крупа грубого помола с рагу из мяса и овощей – венчает пирамиду традиционных блюд из зерновых и овощей.



## Что такое средиземноморская кухня?

Говоря о кухне Средиземноморья, один итальянский повар заметил: «Нас объединяет непохожесть и разъединяет одинаковость». И правда, хотя существуют общие для всех кухонь элементы, такие как использование оливкового масла, зелени и чеснока, гастрономические традиции стран значительно отличаются друг от друга.

Зерновые культуры, особенно пшеницу и продукты из неё, овощи и фрукты употребляют все народы Средиземноморья. Также широко используются орехи. Главное место на столах жителей этого региона занимают рыба и морепродукты, за ними следуют мясо и молочные продукты.

С географической и культурной точек зрения можно выделить три значимые области региона. Западное Средиземноморье охватывает



**Средиземноморская кухня весьма разнообразна. Она различается как технологиями приготовления блюд и традициями приёма пищи в различных районах, так и набором продуктов, который зависит от определённых географических и климатических условий.**



влет территорию от Португалии – страна на Атлантическом побережье с преимущественно средиземноморской кухней – до Италии. В этих странах есть различия между районами, омываемыми Средиземным морем, и внутренними территориями, которым присущ «более европейский» характер.

Восток Средиземного моря – это сплав таких разных культур, как словенская, греческая и ближневосточные (Израиль, Сирия и Ливан). И, наконец, в странах южного региона – Египта, Ливана, Туниса, Алжира и Марокко – основополагающим «законодателем мод» является их религия – ислам.



#### Мальта

Островное государство в западной части Средиземного моря. В её кухне отделились традиции представителей различных культур, населявших эти земли, хотя большинство блюд имеют сицилийское и марокканское происхождение.



## Исходные данные

Несмотря на достижения технологического прогресса, растительные и животные ресурсы средиземноморского бассейна зависят от климата региона.



Климат Средиземноморья умеренный, с тёплой зимой и жарким летом. Дожди идут редко и имеют сезонный характер.



Развиты виноградарство, выращивание оливы и зерновых культур, в частности пшеницы. Исторически развивалось оросительное земледелие для выращивания фруктов, в том числе, цитрусовых и овощей.



Наиболее подходящими видами для животноводства оказались овцы и козы. Также во всех странах региона разводят птицу, кроликов и охотятся на дичь.

## Многогранность сельского хозяйства



Разнообразный и контрастный ландшафт, незначительная площадь возделываемых земель определили их довольно невысокую производительность.

В результате сформировались традиции приёма пищи, основанные на широком разно-

образии ограниченного набора легко взаимозаменяемых продуктов. Свидетельством этому, в частности, служат огороды сельских жителей. Именно на таких домашних огородах выращиваются сезонные продукты для здорового и разнообразного питания.



# Основные продукты

## Фета →

Дефицит крупного рогатого скота, а также проблемы с хранением продуктов в прохладе объясняют историческую склонность к потреблению йогуртов и сыров, изготовленных на основе овечьего и козьего молока. Мягкая и солёная греческая фета является одним из самых популярных сыров.



## Турецкие бобы →

Бобовые – один из важнейших продуктов средиземноморской кухни: от популярного в Египте нута до турецких бобов и американской фасоли и чечевицы. Именно бобовые обеспечивают максимальное потребление белка жителями региона. Чаще всего их используют для приготовления рагу, а также для многочисленных супов и салатов.



## Харисса ↵

Очень острый тунисский соус, употребляемый также на севере Африки. Готовится из молотых перцев чили, масла, чеснока и помидоров. Подается к кускусу и макаронам.



## ← Оливковое масло

Использование растительного масла обязательно в районах, мало благоприятных для животноводства, и, следовательно, для производства животных жиров. Особо выделяется неочищенное оливковое масло благодаря своему характерному вкусу и лечебным свойствам.



## Баранина →

Мясо употребляется в умеренных количествах, в основном баранина и козлятина. Это жесткое мясо с ярко выраженным вкусом, поэтому его обычно маринуют или готовят на медленном огне.



## Шалфей ↓

Жители всего средиземноморского бассейна по традиции приправляют блюда как пряными травами, например шалфеем или мятой, так и всевозможными приправами: лавровым листом, листьями майорана и тимьяна, цветками шафрана и гвоздики, палочками корицы, плодами кориандра и тмина.



## ← Бамия

В странах Средиземноморья существует огромное разнообразие зелени. Родиной бамии является Северная Африка, вкус её стручков похож на вкус баклажанов. Бамию чаще всего отваривают и подают с томатным соусом.



**Сформировавшаяся в результате многовекового торгового сотрудничества, средиземноморская кухня гармонично сочетает различные продукты. Причём свежие растения (зерновые культуры, овощи, зелень и фрукты) преобладают над обработанными продуктами или продуктами животного происхождения.**

### Сардины →

Многочисленные виды рыб представлены в средиземноморской кухне в сухом, свежем, копчёном и консервированном виде. Содержащиеся в них полиненасыщенные жирные кислоты, которых особенно много в голубой рыбе (сардина и тунец), помогают в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.



Сосискам недавно голубая рыба незаслуженно считалась вредной для здоровья.

### ☛ Финики

Основными источниками витаминов в средиземноморской кухне являются всевозможные фрукты в свежем и сухом виде, используемые в десертах и во множестве других разнообразных блюд. Финик очень популярен на севере Африки и Ближнем Востоке.



### Чеснок ↑

В средиземноморской кухне чеснок традиционно используется как приправа и ароматизатор. Также он ценится своими лечебными качествами. Недавние исследования указывают на важное значение употребления сырого чеснока в профилактике онкологических заболеваний и контроле уровня холестерина в крови.



### Мёд ↗

Легко усваиваемый и очень питательный продукт, с древности является самым известным подсластителем. Вкус и аромат мёда очень разнообразны. Его до сих пор используют для приготовления стварных блюд и выпечки.



### Виноградные листья ↘

В пищу употребляют молодые листья винограда. В Греции в них заворачивают тушёный рис при приготовлении долмы – очень популярного в стране блюда.



### Манная крупа ↑

Помимо риса, в средиземноморской кухне широко используются зерновые культуры и продукты их переработки. Так, из манной крупы – пшеничной муки грубого помола – готовят основу для итальянской пасты и традиционное магрибское блюдо – кускус.



# Общая история

## Пища богов

На празднествах в честь бога Диониса вино текло рекой.



Греки и римляне пытались проникнуть в суть мироздания и явлений природы с помощью мифологии и одновременно искали способы защиты от сверхъестественных сил. Одним из главных женских божеств у греков была Деметра (римляне называли её Церерой). Она покровительствовала сельскому хозяйству, в частности выращиванию пшеницы. Артемида (Диана в

римской мифологии) была богиней охоты и лесов, изображалась с оружием в руках и в сопровождении оленя. Вино, так ценное в обеих культурах, также было атрибутом божества: Диониса в Греции, или Вакха – в Риме. Это был двуликий бог: в одних случаях его изображали умеренным в питье тружеником, но часто он представлял и беспутным любителем ночных танцев.

## Пришельцы из Нового Света

С открытием Америки в кухне Средиземноморья появились новые продукты питания. Среди самых первых «пустивших корни» в Старом Свете выделяются красный перец и американская фасоль, ставшая основ-

ным представителем семейства бобовых в рационе жителей Средиземноморья с начала XIX века. Также стоит упомянуть томаты, без которых немыслима современная кухня Италии и Испании.



## Кладовая фараонов

Основные ингредиенты средиземноморской кухни встречались уже в Древнем Египте, история которого длилась с III века до н. э. по IV век н. э. Во времена фараонов активно культивировали зерновые культуры, особенно пшеницу, а также просо, ячмень и рожь. Кроме хлеба, ещё одним огромным вкладом в мировую кулинарную традицию стало пиво, которое в те времена было национальным египетским напитком и наряду с бобовыми, хлебом и луком составляло основу питания.





Западная культура в целом, и гастрономия в частности, берут своё начало в великих цивилизациях, которые зародились на средиземноморском побережье: египтяне дали миру хлеб и пиво, греки - масло и кулинарные изыски. Римляне же превратили Средиземноморье в огромный продуктовый рынок.



↑ Египтяне первыми стали приручать животных. Культ бога Аписа, бога быка, демонстрирует большое значение этого животного в египетской жизни.



Греки придумали понятие «рацион питания». Рацион способствовал достижению равновесия между телом и душой. И хотя советы медиков тоже учитывались, каждый человек в конце концов приходил к мысли, что выбрать подходящие именно ему продукты питания и упражнения можно лишь эмпирическим путём.

## Классические культуры



Клыбель западного искусства и философии – античная Греция также была страной, где активно употребляли хлеб, масло и вино, ставшие основой кухни Средиземноморья. Именно греки начали добывать из плодов оливы масло и использовать его для приготовления пищи. Греческое вино со смолой и пряными травами славилось на всём Средиземноморье. Хлеб также входил в их основной рацион, существовало до 72 разновидностей хлеба.

### Утончённость

Греческой кухне также присущи изящество и сложность, которые появились в результате использования



различных приправ и пряных трав.

Греция – родина Архистрата из Гелы, автора первой кулинарной книги в истории. Этот гурман V века до н. э. написал гастрономическую поэму «Hedypatheia» («Приятная жизнь»), которая является уникальным собранием рецептов той эпохи.

### Римская империя

Рим, завершая эпоху античной культуры, был полным наследником Греции, в том числе и в гастрономической сфере. Римляне довели до совершенства употребление винограда и оливок. В рационе появились новые продукты – лимон, персик и дыня.





# Рацион Средиземноморья

## Сбалансированные блюда

Соблюдать средиземноморскую диету очень легко. Это связано с тем, что значительная часть блюд этой кухни состоит из ингредиентов, питательная ценность кото-

рых соответствует рекомендованным нормам потребления. В качестве примера можно привести такое известное блюдо, как спагетти болоньезе.



### Основа

Ингредиенты растительного происхождения обеспечивают консистенцию блюда, а также нейтрализуют вкус остальных компонентов. Они могут быть нейтральными (сухие листья салата, картофель и злаки) или ярко выраженными (свежие овощи и зелень с более сильным вкусом).



### Базовый компонент

Овощи, которые придают блюду характерный вкус. Обычно это помидоры, чеснок, лук и перец. Также добавляют жареный лук разной степени готовности в сочетании с другими ингредиентами.



### Определяющий компонент

Ингредиентом, обеспечивающим блюду неповторимость, обычно выступает мясо или рыба. Насыщенность вкуса зависит от способа их приготовления: также вкус усиливает лук, который жарят в том же масле.



### Изюминка

Призвана придать блюду пикантность и неповторимость, поэтому строго не регламентируется. Это может быть как приправа, так и, например, сухофрукты или сыр, вымоченные в вине.

## Качество и пропорции

Научное обоснование средиземноморской диеты появилось в 1950-х годах в США в результате исследований, посвящённых обычаям питания разных народов мира. Вывод был таков: некоторые блюда традиционной кухни средиземноморских стран являются идеальными для здоровья. Это связано как с использованием качественных продуктов (свежих, а не полуфабрикатов), так и с пропорциями, в которых приоритет отдаётся ингредиентам с низкой калорийностью: это макаронные изделия, крупы и зелень. А вот высококалорийные продукты (мясо и жиры) используются в качестве дополнения. Средиземноморская кухня славится различными вкусами и не налагает никаких ограничений, поэтому у неё так много приверженцев.



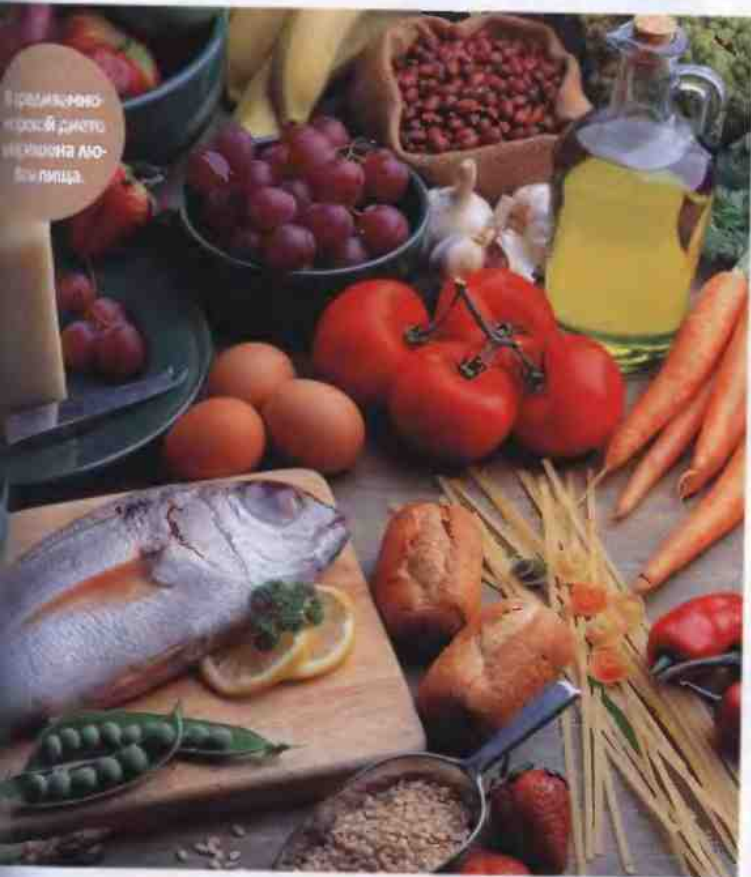
Исследуя влияние холестерина на сердечно-сосудистые заболевания, американский медик Ансель Б. Кейс стал первым и самым преданным сторонником средиземноморской пищи.



Главный элемент средиземноморской диеты – оливковое масло, которое компенсирует низкую энергетическую ценность остальных продуктов. Его можно употреблять без ограничений благодаря составу, не похожему на состав остальных жиров. Оно помогает контролировать уровень холестерина.



Средиземноморская диета - оптимальный выбор для тех, кто хочет питаться сбалансировано и с пользой. Нельзя ставить знак равенства между понятиями «средиземноморская кухня» и «средиземноморская диета», но в последней используются ингредиенты из всего многообразия продуктов Средиземноморья в сбалансированных пропорциях, необходимых для здорового питания.



В средиземноморской диете много молочных продуктов.

## Вредные привычки питания

Так называемые болезни цивилизации (проблемы с коронарными сосудами, ожирение, онкология, диабет, повышенное давление) часто связаны с питанием, характерным для индустриального общества и противоречащим средиземноморской кухне.

- » 1 Основой блюда обычно является большой кусок мяса или рыбы, продукты, которые в средиземноморской кухне используются как дополнение.
- » 2 Низкокалорийные продукты и продукты с высоким содержанием углеводов (зелень, овощи, рис и злаки) используются в качестве гарнира, поэтому их потребление обосновано.
- » 3 Вкус блюду придаёт соус, который готовится отдельно и часто имеет повышенное содержание животных жиров.
- » 4 Яйца, сыр и другие молочные продукты не являются компонентами блюда, их едят отдельно, в конце приёма пищи или в промежутках между её приемами.
- » 5 Ингредиенты используются в уже готовом блюде по отдельности и не смешиваются между собой в ходе приготовления.

## Праздники изобилия

Не все блюда средиземноморских стран соответствуют требованиям средиземноморской диеты, так как она основана только на традиционных блюдах повседневной крестьянской кухни этого региона.

Однако существует и особая кухня религиозных и семей-

ных празднеств, а также праздников, связанных с циклом сельскохозяйственных работ.

Такие праздники зачастую становились настоящим гимном изобилию. На праздничных застольях обычно подавалось множество самых разнообразных блюд.



Баранина является одним из основных блюд на праздничном столе.



# Средиземноморское трио: пшеница, виноград и олива



## Пшеница

Пшеница – типичная злаковая культура для Средиземноморья, она широко культивируется ещё со времён Римской империи. В Средние века пшеница служила религиозным символом христианской веры. В исламском мире злаковые культуры были основой как для выпечки хлеба, так и для приготовления манной крупы, кускуса и пирожных. Потребление хлеба неуклонно росло на протяжении XIX века и уже давно является основой европейской системы питания.

## Виноград

Хотя дикий виноград рос в Западной Европе с незапамятных времён, его возделывание началось в Малой Азии, затем пришло в Египет от финикийцев и критян, а позже в Грецию, на Сицилию, на юг Италии и в Ливию. В Средние века виноград приобрёл большое значение наряду с пшеницей: благодаря символическому характеру вина в христианской традиции его часто выращивали монахи в монастырях.

Уже с древности сформировалась группа стран, которые и сегодня являются основными производителями вина в мире: Франция, Испания, Италия и Португалия.



## Применение пшеницы



### ← Мука

Пшеничная (без использования отрубей и ростков) используется для приготовления макаронных изделий и хлеба. Обычная (из пшеницы мягких сортов, очищенная и отбеленная). Белая укрепленная (смесь твердых и мягких сортов пшеницы): для приготовления хлеба и пиццы.



### ← Манка

Результат первого помола мучной части зерна. Используется в основном для приготовления десертов. Из пшеничной манной крупы готовят большую часть сухой итальянской пасты.



На протяжении многовековой истории пшеница, виноград и олива играли большую роль в питании жителей средиземноморского региона. Эти растительные продукты и их производные составляли основу рациона и способствовали становлению модели питания, считающейся одной из самых здоровых в мире.



## Олива

Одно из самых типичных в средиземноморском пейзаже, оливковое дерево пришло из Малой Азии сначала в Грецию и на юг Италии, затем, приблизительно в V веке до н. э., распространилось по Европе благодаря финикийским торговцам. Греки и римляне создали целую культуру выращивания оливковых деревьев и изготовления оливкового масла. Оно завоевало широкую популярность и в Средние века вошло в кулинарные рецепты всех европейских стран. В XVI веке испанцы посадили оливковые деревья в Америке (Мексика, Антильские острова, Перу, Чили и Аргентина).

## Хлеб, вино и масло

На производных Средиземноморского трио всегда основывались диеты.



Основой рациона всегда являлись продукты, производные от трёх основных средиземноморских культур.

Жители Греции и Португалии до сих пор являются самыми верными приверженцами хлеба, вина и масла, а вот в Испании с 1960-х годов увеличилось потребление молочных продуктов, мяса и снизилось потребление хлеба. Италия неуклонно следовала своим кулинарным традициям вплоть до середины XX века.



Рис также быстро завоевал своё место в средиземноморской кухне. В Средние века жители этого региона считали его хорошей пищей и постоянно увеличивали его потребление, вплоть до настоящего времени. В других европейских странах рис считается довольно экзотическим продуктом.



### ← Булгур

Обработанные, высушенные и измельчённые зёрна пшеницы, которые затем варят. Обладает мягким вкусом и лёгкой текстурой, крупные зёрна используют для приготовления мясного или овощного гювеча, тонкие зёрна – для салатов и супов.



### ← Кускус

Крупинки манной крупы, покрытые мукой, а также основа блюда под одним и тем же названием, очень распространённого на севере Африки. Кускус часто продают в виде полуфабриката.





# Средиземноморская «пирамида»

## Небольшое количество

Несмотря на высокую энергетическую ценность, красное мясо, субпродукты, жиры животного происхождения, должны употребляться в пищу изредка и в малых количествах, так как содержат много насыщенных жиров.

### Мясо и субпродукты

Птица и дичь могут употребляться в пищу чаще, чем свинина, баранина и телятина, в которых содержится больше жира. В субпродуктах больше холестерина, но также есть витамин В12 - единственный витамин, которого нет в продуктах растительного происхождения.

## Умеренность

Несмотря на содержание насыщенных жиров, способствующих возникновению атеросклероза, вредность таких продуктов незначительна. К тому же они содержат и другие вещества, необходимые для организма: белки, витамины и микроэлементы. Не относятся к продуктам частого употребления.

Молоко и молочные продукты содержат витамины А, Е и Д, а также микроэлементы, например, фосфор.

## Частота

Основные продукты средиземноморской кухни имеют растительное происхождение. В них много пищевых волокон, они быстро создают ощущение сытости и благоприятно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, что позволяет избежать усвоения токсических веществ. В этой группе следует отметить картофель, крупы и продукты на их основе, так как они являются важнейшим источником энергии благодаря высокому содержанию углеводов.

Средиземноморская диета не требует больших усилий, нужно только соблюдать пропорции и частоту употребления, рекомендованную в «пирамиде». Ешьте всё, не злоупотребляйте ничем, а растительных продуктов употребляйте больше, чем мясных.

Свинина является животным жиром, в котором содержание жирных кислот является наименее вредным.

## Целебные свойства вина

Последние исследования доказывают, что умеренное употребление вина помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания. С одной стороны, этанол – спирт, который содержится в максимальном объеме в вине – увеличивает число липопротеидов, отвечающих за доставку холестерина в печень для его уничтожения. С другой стороны, витамины Е, С и Р и различные полифенолы, содержащиеся в кожце винограда, позволяют избежать накопления холестерина в артериях.



### Голубая рыба

Голубая рыба, например султанка, предпочтительнее белой. Так как её регулярное употребление способствует снижению уровня холестерина в крови.

Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо сочетать средиземноморскую диету с постоянной физической активностью: заниматься каким-либо видом спорта или просто часто гулять и подниматься по лестнице пешком, а не пользоваться лифтом.

### Фрукты и овощи

Кроме пищевых волокон в этих продуктах содержится значительное количество витаминов А, С и Е. Они останавливают процесс окисления липопротеидов ЛДЛ, которые накапливают максимальное количество холестерина, и в итоге служат средством профилактики атеросклероза.

Кроме пищевых волокон и клетчатки, сухие бобовые продукты содержат белок, минеральные соли и витамин В.



# Из вод Средиземного моря

## Искусство рыбной ловли

Уже с 2000 года до н. э. люди использовали рыболовные крючки, верши, неводы и тралы. Техническая револю-



ция усовершенствовала методы и приспособления для рыбной ловли.

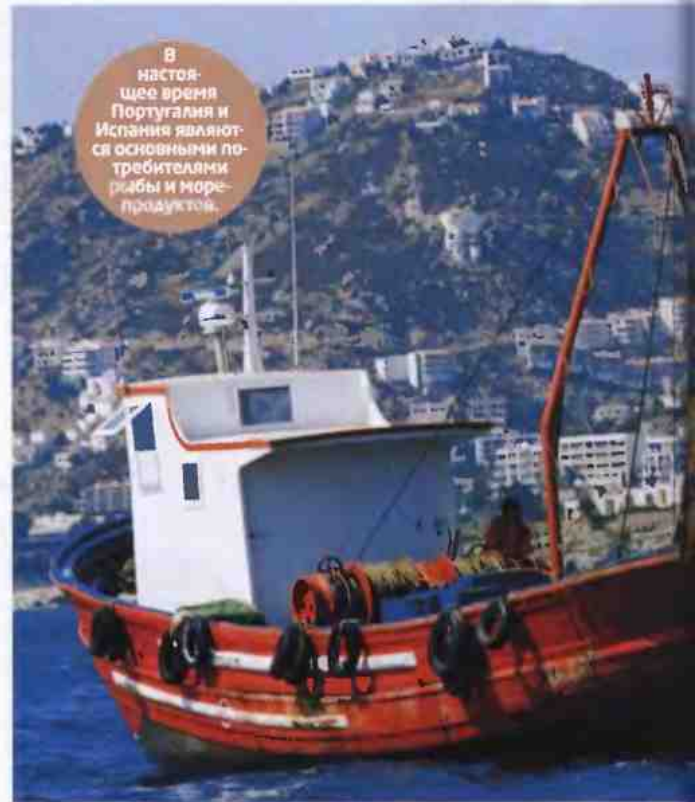
Вершами называют сети в форме корзины, их используют средиземноморские рыбаки, особенно для ловли тунца. С помощью невода, которым окружают стаю рыб, ловят в основном сардин, морского судака, дораду. Тралы в виде мешка «прочёсывают» морское дно и захватывают рыбу и ракообразных, обитающих на большой глубине.

## Рыба белая, рыба голубая...

По содержанию жира рыба может быть белой (менее 5% – мерлан, морской чёрт, треска, камбала) и голубой (от 10 до 25% – сардина, хамса, тунец). Содержание жира может меняться в зависимости от температуры воды, типа питания рыбы и времени лова.



- » **1** И белая, и голубая рыба богата белком, минеральными веществами и хорошо усваивается.
- » **2** Чем больше жира, тем меньше в рыбе содержится воды и больше калорий.
- » **3** Голубая рыба помогает в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
- » **4** Лосось и форель содержат много жира, но не считаются голубыми.

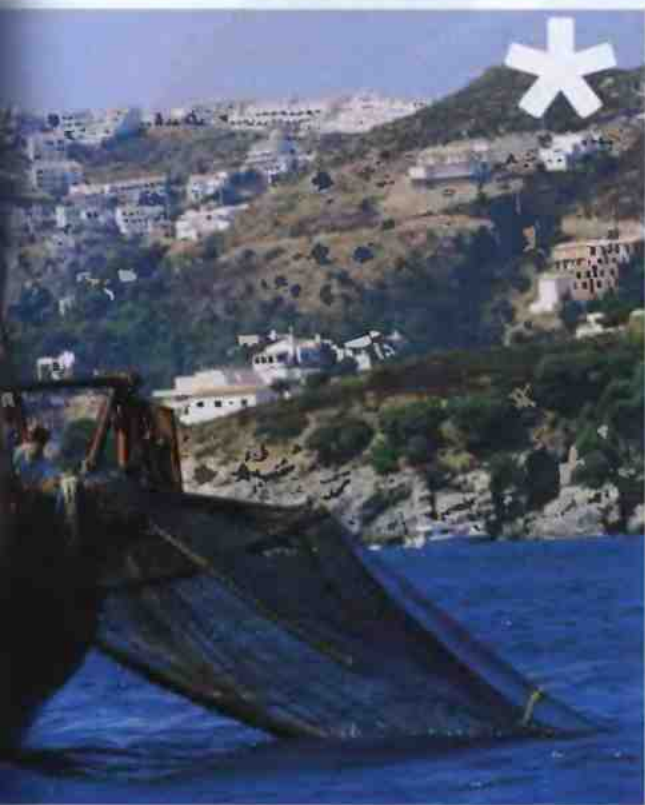


В настоящее время Португалия и Испания являются основными потребителями рыбы и морепродуктов.

## Рыба в средиземноморской кухне

Потребление свежей рыбы началось с того момента, как древний человек научился её ловить. Но в течение многих веков её употребление ограничивалось прибрежными морскими и речными районами. Спустя время появилась потребность употреблять её в пищу круглый год, а следовательно, и необходимость хранить рыбу в течение долгого времени. В итоге рыбу начали засаливать или высушивать, что также позволило перевозить её в районы внутри континента. В конце XIX века благодаря индустриальной революции и усовершенствованию транспортной сети и техники консервации рыба стала употребляться повсеместно.

С незапамятных времён морская и речная рыба была основным продуктом в рационе жителей Средиземноморья. Её повсеместно потребляли в свежем, копчёном и солёном виде. Рыба была и важным элементом внешней торговли.



### Из моря на стол

Рыба и морепродукты являются одним из типичных ингредиентов средиземноморской кухни. Рыбу обычно жарят или запекают, из нее готовят множество блюд. Во всём Средиземноморье рыбные супы и жаркое готовятся из только что выловленной рыбы, и в каждом регионе есть собственный рецепт приготовления. Часто рыба сочетается с другими морепродуктами.



На местных рыбных рынках (на фотографии рынок Стамбула) представлено огромное количество свежей рыбы.



## Как определить свежесть рыбы

Рыба – скоропортящийся продукт, её следует употреблять максимально свежей, иначе она способна нанести вред здоровью. Прежде чем купить рыбу, обратите внимание:

Кожа должна блестеть, чешуя – плотно прилегать к телу.

Живот должен быть упругим и гладким, с выпуклостями или заметными на глаз внутренностями.



Жабры должны быть чистыми, ярко-красного цвета.

Глаза должны быть округлены и выпучены, зрачок должен быть чёрным, а роговица прозрачной.

## Морское хозяйство

Увеличение вылова в мировом масштабе для удовлетворения спроса на рыбу привело к тому, что некоторые естественные рыбные запасы иссякли. С другой стороны, количество рыбоводческих хозяйств постоянно растёт, они искусственно выращивают на сухом корме различные виды рыб и других водных обитателей, которые в ближайшем будущем могут стать глав-



ным источником продовольствия.

Согласно исследованиям ООН к 2030 году более 50% рыбы будет производиться в рыбоводных хозяйствах.



Сухая, солёная или копчёная рыба исторически использовалась значительно шире, чем свежая, так как она более доступна и проста в хранении.



# Хорошая рыба



Палтус традиционно считается одним из самых дорогих и вкусных рыбных деликатесов.

## 1. Мерлан

Эта белая рыба высоко ценится благодаря своему вкусному и очень питательному мясу. Идеально подходит для варки и жарки, также может использоваться для приготовления жаркого.

## 2. Хамса

Голубая рыба, которая обитает на больших прибрежных отмелях Средиземного моря и Атлантического океана. Её обычно обжаривают, вымачивая в уксусе или рассоле, консервируют в рассоле и масле, второе название – анчоус.

## 3. Палтус

Голубая рыба, одна из самых жирных, высоко ценится за свой тонкий вкус. Обычно палтуса готовят на пару на решётке с соусом из масла или сливок. Продаётся целиком или в виде филе.

## 4. Морской лещ

Для него характерно чёрное пятно на месте, где голова переходит в туловище. Это белая рыба с нежным мясом и прекрасным вкусом, хотя в ней много костей. Её запекают в духовке, жарят на гриле или сковороде.

## 5. Морской чёрт

Непривлекательный внешний вид этой рыбы никак не сказывается на вкусе её белого мяса, в котором мало костей. Эта рыба идеальна для супов, блюд с картофелем, жаркого под соусом.

Жители средиземноморских стран, избалованные морем, научились пользоваться всем, что оно предлагает. Очень широко представлен в их рационе один из самых здоровых продуктов с таким же содержанием белка, как и мясо. Тунец, меч-рыба, морской окунь - есть из чего выбрать.



Треска - главный ингредиент баскской, каталонской и португальской кухонь.



### 6. Султанка

Эта голубая рыба с очень вкусным мясом обитает в каменистом грунте. Ее легко жарить на гриле или сковороде, запекать в духовке с ароматными травами или разнообразными соусами из зелени.

### 7. Морской судак

Обладает тонким вкусом и очень нежным мясом. Эту голубую рыбу продают на рынках в течение всего года. К столу подают отварной, запеченной в духовке, на углях или на гриле, в засоленном виде. Сочетается с майонезом и томатным соусом.

### 8. Треска

Свежую треску относят к белой рыбе, при засолке у нее увеличивается уровень жира, поэтому соленая треска считается голубой рыбой. Ее можно готовить так же, как и мерлана.

### 9. Сардина

Самая популярная рыба с интенсивным характерным ароматом. Принадлежит к группе голубых рыб, ее готовят целиком на углях, на гриле или засаливают. Очищенную и без головы ее маринуют, фаршируют или жарят в панировке.

### 10. Спар зубастый

Это очень ценная столовая рыба, которую обычно продают свежей. Ее мясо не такое нежное, как у морского леща, но готовить ее можно аналогичными способами, запекая целиком, фаршируя или делая филе.



# Питание и религия

## Сефардская кухня

Закуски, содержащие гороховый крем и йогурт, относятся к сефардской кухне.



Сефарды являются потомками евреев, которые жили на территории Испании до XV века. Впоследствии они обосновались в странах Средиземноморья, превратившись в наиболее влиятельное еврейское этническое сообщество в этом регионе. Этот народ всегда соблюдал обычаи своей кухни, и до сих пор в их ра-

ционе сохранились блюда, популярные ещё у предков, например рис с курицей – предшественник испанской паэльлы.

Позднее на кухню сефардов оказали воздействие кулинарные традиции соседних народов, и теперь она является оригинальной смесью еврейских, исламских и средиземноморских рецептов.



Термин «кошер» относится не к какому-либо конкретному кулинарному стилю, а к продуктам, которые должны соответствовать нормам питания еврейской религии. Кулинария любой страны может быть кошерной, в том числе и фаст-фуд.



## Так велит Господь

Для трёх мировых религий еда – это не просто акт насыщения, но и вопрос веры. Традиции питания являются одной из форм общения человека с Богом, а также создают отличительные особенности каждого религиозного сообщества.

### Иудаизм

Традиции питания евреев подчинены кашруту – своду правил, который отделяет пригодные в пищу продукты (кошерные) от нечистых (трефа). Кашрут определяет животных, которых можно употреблять в пищу: жвачные парнокопытные животные (кроме верблюда и лошади), рыба с чешуёй и плавниками (морепродукты запрещены) и птицы, кроме хищных. Пресмыкающиеся и ползающие животные считаются нечистыми. Кашрут также указывает, что до употребления в пищу человеком животные должны подвергнуться ритуальному обряду очищения. Также запрещено смешивать мясо с молочными продуктами, запрещены охота и употребление крови любых животных.

### Христианство

Христиане не считают нечистым ни одно животное, поэтому их ограничения в питании касаются исключительно дней поста. Главный период воздержания – это Великий пост, во время которого употребление мяса запрещено всем, кроме детей младше 14 лет и больных. Однако в настоящее время воздержание от мяса ограничивается в основном великопостными пятницами.

### Ислам

Умеренность – это признак добродетели у мусульман, также существует пост в месяц рамадан, в один из основных циклов в исламской религии. Продукты делятся на чистые (халал) и запрещённые (харам), среди которых свинина и все продукты на её основе, хищные птицы и алкоголь. Как и евреи, мусульмане могут употреблять в пищу только животных, прошедших ритуал очищения (дхабху). Воздержание в рамадан продолжается с восхода солнца и до его заката, а завершается с появлением на небе луны.

Средиземноморье стало свидетелем рождения трёх самых влиятельных мировых монотеистических религий. Каждая религия установила свои обычаи, связанные с питанием, которые и определили наиболее значительные отличия в кухне разных народов.



## Правила питания

Каждая религия имеет свою священную книгу: у христиан это Библия, у иудеев – Тора, Коран у мусульман, в которых установлены правила, что следует кушать, а что нет, когда, при каких условиях и как должна быть приготовлена пища.

	Иудаизм	Христианство	Ислам
<b>Свинина</b>	Запрещено	Разрешено	Запрещено
<b>Другое мясо</b>	С ограничениями	Разрешено	С ограничениями
<b>Рыба</b>	С ограничениями	Разрешено	Разрешено
<b>Морепродукты</b>	Запрещено	Разрешено	Разрешено
<b>Яйца и молочные продукты</b>	С ограничениями	Разрешено	Разрешено
<b>Алкоголь</b>	Разрешено	Разрешено	Запрещено

## Свинина...



Основываясь на древних гигиенических нормах, иудеи и мусульмане отвергают мясо свиньи, считая её нечистым животным. А христиане в своё время увеличили потребление свинины, что стало отличительной чертой их религий.

## ...и баранина



Мелкий рогатый скот пасётся на средиземноморских пастбищах с умеренным климатом, поэтому неудивительно, что три религии именно барашка выбрали в качестве религиозного символа верности и чистоты. Его мясо используется в качестве основного блюда на праздниках всех трёх религий.



# Орехи и сухофрукты



## 1. Арахис

Очень популярен. Употребляют отдельно, в целом виде или измельчённым в соусах и салатах. Кроме того, после отжима из арахиса получается лёгкое масло, на нём можно готовить и заправлять им салаты.

## 2. Миндаль.

Используется во многих блюдах, а в Средние века был основным ингредиентом десертов и приправ. Употребляется сырым, сушёным и жареным в начинках, соусах и в качестве основы для приготовления сладостей – туррона и марципана.

## 3. Фундук

Употреблялся ещё в доисторические времена, очень ценится в Таррагоне (Испания). Употребляется в сыром, сушёном, обжаренном и солёном видах. Также часто используется в соусах и салатах, для приготовления мороженого и кондитерских изделий.

## 4. Грецкий орех

Плоды орехового дерева, ядра которых имеют сладковатый вкус. Употребляют в сыром виде, отдельно или в сочетании с мёдом и сыром, а также при приготовлении овощных блюд, кондитерских изделий, начинки или соусов для пасты.

## 5. Каштаны

Это плоды дерева каштана, в голодные времена мука из них заменяла пшеничную при выпечке хлеба. В сыром виде обычно не употребляются из-за жёсткости и твёрдости плодов. Каштаны запекают, варят, из них делают пюре для гарнира к дичи, птице и капусте.

## 6. Орех итальянской сосны

Это ореховидные семена шишки – плоды итальянской сосны, распространённой в Средиземноморье. Высококалорийные семена широко используются при приготовлении начинки для овощей и цыплёнка. Служат основой итальянского соуса песто.

С античных времён орехи употреблялись в пищу как отдельный продукт или как ингредиент самых разнообразных блюд. После предварительной обработки из некоторых видов получают масло и муку. Орехи богаты белком, витаминами, кальцием, железом, жирными кислотами и клетчаткой.



7



9



11



8



10



12

## 7. Фисташки

Это плод фисташкового дерева, чьей родиной является Сирия. Существуют 3 вида: сицилийская фисташка, зелёного цвета; тунисская – более мелкая и ливантская – жёлтого цвета и менее вкусная. Используют в качестве приправы для мороженого, кондитерских изделий и жареных блюд, гарнирах.

## 8. Сушёный инжир

Получают путём высушивания свежего инжира, очень ароматный и является одним из самых древних известных сухофруктов. Подаётся к мясу, мелко нарезанный используется при приготовлении кондитерских изделий, а вымоченный – в компотах. В Испании также готовят инжирный хлеб.

## 9. Курага

Это высушенный абрикос, очень популярный в арабских странах. Можно употреблять в холодном или горячем виде или размятым в фруктовых соках. Из кураги готовят пюре, пудинги и соусы. Измельчённая курага используется для приготовления пиллафа.

## 10. Коринфийский кишмиш

Это чёрный высушенный на солнце виноград без косточек, растущий в Коринфии. Сушёный виноград в основном используется для приготовления кускуса, фарширования овощей или мяса. Также его едят отдельно или с миндалём и фундуком.

## 11. Чернослив

Это сушёная форма любого сорта слив, причём его вкус более насыщенный, чем у свежих плодов. Употребляется отдельно или в компотах, бисквите, в соусах и начинках. Хорошо сочетается с мясными блюдами из баранины и птицы.

## 12. Сушёный персик

Его применение в кулинарии многообразно: компоты, кондитерские изделия, мармелад. Также используется в сочетании с орехами, как гарнир и начинка для мяса.







РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>



# Горох нут с мятой

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

200 г сушёного нута

1 пучок мяты

Достаточное количество воды

1 ст. ложка соли и ещё немного

2 большие луковицы

2 лимона

Чёрный перец по вкусу

4 ст. ложки оливкового масла

7 зубчиков чеснока

4 яйца

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашки (1 большая и 1 маленькая)

Дуршлаг

Кастриоль среднего размера

Соковыжималка

Разделочная доска

Нож

Ковш

Щумовка

## ЭКСПРЕСС-РЕЦЕПТ

Для облегчения приготовления этого и так простого рецепта можно использовать уже готовый горох вместо сушёного. Так вы сэкономите время, хотя вам всё равно придётся проварить их в ковше вместе с четвертинками лука. Рекомендуется несколько раз промыть горох, чтобы в нём не осталось никаких примесей или консервантов.



Простой и освежающий турецкий салат из гороха нут с добавлением средиземноморских приправ, таких как чеснок, лук, сок лимона и, конечно, оливковое масло, приправленный мятой, станет украшением любого стола. Это гармоничное и идеальное сочетание ингредиентов, раскрывающее все питательные свойства гороха.





# Горох нут с мятой Шаг за шагом

## » 1 ГОРОХ НУТ



Замочите на ночь сушёный горох в чашке с достаточным количеством воды, чтобы он был полностью покрыт.

## » 2



На следующий день переложите горох в дуршлаг, чтобы стекла вода.

## » 5

Добавьте лук в кастрюлю к гороху. Как только вода закипит, варите 1 час.



## » 6



Когда горох будет готов, слейте воду, оставив немного воды, в которой он готовился.

## » 9

Приправьте чёрным перцем и солью по вкусу.



## » 10



Полейте горох оливковым маслом. Перемешайте деревянной ложкой, чтобы он хорошо пропитался. Отложите.

» 3



Положите его в кастрюлю среднего размера. Влейте достаточное количество воды, чтобы она покрывала горох, и добавьте 1 чайную ложку соли.

» 4

Очистите и разрежьте пополам 2 большие луковицы на четвертинки.



» 7



Промойте холодной водой и переложите в большую чашку.

» 8



Выжмите сок 2 лимонов. Полейте им горох.



» 11 ЗАПРАВКА



Очистите 7 зубчиков чеснока и мелко нарежьте. Отложите до момента использования.

» 12



Промойте мяту под струей воды. Высушите с помощью ткани и мелко нарежьте. Отложите.



## » Горох нут с мятой Шар за шагом

» 13



Положите 4 целых яйца в ковш с водой. Доведите до кипения, варите 10 минут.

### » СЕКРЕТ

#### Свежесть яйца

Яйца должны быть максимально свежими. Существует надёжный способ проверить это: просто погрузите яйцо в стакан с водой. Свежее яйцо утонет вследствие большого содержания жидкости. И будет лежать на дне стакана в горизонтальном положении. Если яйцо всплывёт острым концом вверх, не используйте его, потому что это уже старое яйцо, внутри которого вместо воды воздух.

### » 16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Добавьте мяту и нарезанный чеснок в чашку с горохом и осторожно перемешайте.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Салат из фасоли с овощами

#### Освежающая фасоль

Салаты можно готовить практически из любого вида сушёной фасоли или из консервированной.

Для приготовления 4 порций необходимо 200 г готовой фасоли. Промойте её под струёй воды и дайте воде стечь. Переложите в большую чашку. Приправьте оливковым маслом, уксусом и солью по вкусу. Отложите.

Нарежьте 1 красный и 1 зелёный перец небольшими кусочками. Удалите хвостики, белые перегородки и семена. Нарежьте мелко 1 большую луковицу, немного зелени петрушки и 2 спелых твёрдых помидора. Добавьте всё это к фасоли и хорошо перемешайте деревянной лож-

кой. Поставьте в холод на пару часов.



Перед подачей на стол добавьте горсть чёрных маслин без косточек и приправьте свежемолотым чёрным перцем. Поставьте чашку на стол, откуда каждый сможет взять нужное количество, или подавайте как гарнир к любому другому блюду. Также к этому блюду можно подать приправу из уксуса, масла и соли.

» 14



Выключите огонь, выньте яйца шумовкой и оставьте остывать.

» 15



Очистите яйца и разрежьте пополам.

» 17

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

При подаче на стол добавьте в блюдо немного воды, оставшейся после варки гороха, и украсьте его нарезанными яйцами.





# Рыбный суп

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 кг любой белой рыбы

200 г риса

150 г мелко нарезанных помидоров

3 веточки петрушки

2 лавровых листа

1 стебель сельдерея

8-9 зубчиков чеснока

2 л воды

1 луковица

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка сладкого молотого  
красного перца

Соль и чёрный перец по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 большие кастрюли

Дуршлаг

Шумовка

Разделочная доска

Нож

Деревянная ложка

## НАСЫЩЕННОСТЬ ВКУСА

Для данного супа лучше использовать хек, потому что эта рыба может выдерживать длительное время обработки. В средиземноморских странах чаще используют бульон от варки скальных рыбок, не очень мясистых, но бульон из них получается насыщенным.



Это довольно питательный суп, потому что в нём используются измельчённая рыба и рис. Блюдо имеет насыщенный аромат и ярко выраженный вкус, поскольку в него добавляют пряные травы. Мелко нарезанные помидоры придают цвет и характерную текстуру этому типично средиземноморскому блюду.





# Рыбный суп Шаг за шагом

## » 1 БУЛЬОН

Промойте белую рыбу под струей воды. Если в рыбе есть внутренности, удалите их.

Отрежьте голову и вытащите кости. Можно попросить подготовить рыбу непосредственно в магазине.



## » 2

Положите рыбу с головой и костями в большую кастрюлю, добавьте петрушку, лавровый лист, сельдерей и 2 зубчика чеснока. Залейте все ингредиенты 2 литрами воды.



## » 4



Снимите бульон с огня и процедите. Оставьте сцеженную жидкость в чашке.

## » 5



Слегка охладите рыбу и очистите мясо от костей и кожи. Разделите мясо на маленькие кусочки.

## » 7



В отдельной кастрюле разогрейте 4 столовые ложки оливкового масла и добавьте к нему нарезанную луковицу.

## » 8



Очистите оставшийся чеснок (6-7 зубчиков) и слегка раздавите, чтобы зубчики только треснули. Добавьте в кастрюлю к луку.

» 3



Поставьте кастрюлю на огонь и варите в течение 30-35 минут, не накрывая крышкой. Периодически снимайте пену, образующуюся на поверхности бульона, шумовкой.

» СОВЕТ

**Делайте вручную**

Разделяйте мясо рыбы руками, потому что это лучший способ убедиться, что не осталось ни одной косточки. Рыбу нужно измельчить на маленькие кусочки. Но не крошите слишком мелко, потому что кусочки в супе должны быть заметны.

» 6 СУП



Очистите и тонко нарежьте луковицу.

» 9

Тушите на умеренно среднем огне, так, чтобы ни лук, ни чеснок не приобрели интенсивный цвет. Когда они слегка обжарятся, добавьте мелко нарезанные помидоры и перемешайте всё деревянной ложкой.



» 10

Тушите помидоры до консистенции желе. Добавьте чайную ложку сладкого душистого перца и перемешайте.





## » Рыбный суп Шаг за шагом

» 11



Влейте подготовленный рыбный бульон. Доведите суп до кипения и готовьте в течение 5-10 минут, убавив огонь до минимума.

» 13



Попробуйте суп и при необходимости приправьте по вкусу солью и чёрным перцем.

» 14



Добавьте измельчённую рыбу и готовьте ещё 5 минут.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Рыбный суп с лапшой

#### Вкус и наваристость

Приготовьте 1 л рыбного бульона: вскипятите 600 г рыбных костей в 1 л воды с пряными травами (лавровый лист, сельдерей, петрушка) и варите примерно 35 минут на медленном огне. Процедите жидкость и оставьте. Нарезьте 2 средние картофелины и 2 моркови не очень толстыми кружочками. Положите в кастрюлю, добавив небольшое количество сливко-

вого масла и тушите до золотистого цвета. Добавьте 200 г тонкой лапши и 1 рюмку белого вина. Оставьте выкипать, чтобы испарился спирт (примерно 2-3 минуты). Влейте горячий рыбный бульон и доведите до кипения. Добавьте 4 кусочка рыбы крупных видов по 100 г каждого (морской судак, хек), приправив по вкусу. Через 4-5 минут добавьте 8 креветок без головы

и несколько свежих мидий в раковине. Накройте кастрюлю и готовьте ещё 2 минуты на маленьком огне. Положите в ступку 2 зубчика чеснока, 7-8 очищенных и обжаренных ядер миндаля и несколько листиков

петрушки. Измельчите всё до получения пасты и добавьте её в кастрюлю с лапшой и рыбой. При необходимости приправьте солью. Оставьте готовиться на 1 минуту и снимите суп с огня. Подавайте горячим.



» 12 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Добавьте 200 г риса и готовьте на среднем огне в течение 15-20 минут.

» ВАРИАНТ

**С обжаренным хлебом**

Рис в этом супе можно заменить обжаренными на сковороде сухариками, которые нужно добавить вместе с измельченной рыбой за 5 минут до готовности супа. Хлеб добавляйте из расчета 1 кусочек на человека (примерно 25 г на каждого).

» 15

**ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Подайте суп на стол, разлив горячим по глубоким тарелкам.





# Капоната

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

800 г баклажанов

Достаточное количество поваренной соли для соления баклажанов

2-3 стебля сельдерея

9 ст. ложек оливкового масла

3 спелых помидора

2 луковицы

2 ст. ложки каперсов

100 г зелёных оливок

50 г измельчённых кедровых орехов или сырого миндаля

Соль по вкусу

1 столовая ложка сахара

100 мл уксуса

2 чайные ложки мелко нарезанного базилика

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Блюдо

Вогнутая крышка

Груз для придавливания крышки

Впитывающая бумага

Нож

Разделочная доска

Маленький ковш

Деревянная ложка

2 сковороды

Большая кастрюля

### БЕЗ ГОРЕЧИ

Поваренная соль не содержит примесей и она в два раза менее солёная, чем морская соль. Поэтому рекомендуется засыпать баклажаны именно ею, чтобы не только засолить их, но и удалить горечь. Количество соли не имеет значения, потому что затем баклажаны промываются водой.



**Капоната – сицилийское блюдо из баклажанов, помидоров, оливок и каперсов, которое подают холодным. Его основным ингредиентом является баклажан, который после обработки поваренной солью становится очень нежным. Готовится вместе с вкуснейшим софрито из сельдерея, лука, помидоров, оливок, каперсов и кедровых орехов.**





# Капоната Шаг за шагом

## » 1 БАКЛАЖАНЫ



Нарежьте баклажаны кружочками толщиной около 1 см. Разложите их на блюде и хорошо посыпьте поваренной солью.

## » 4 ОВОЩИ



Промойте 3 стебля сельдерея, удалите самые толстые волокнистые части. Проварите в ковше с кипящей водой в течение 5 минут.

Охладите и острым ножом нарежьте на тонкие кусочки.

## » 8

Очистите 2 луковицы и нарежьте тонкими кружочками.



## » 9

На другой сковороде разогрейте 3 столовые ложки оливкового масла. Слегка потушите лук, не давая ему изменить цвет.



» 2



Накройте блюдо крышкой, положите сверху пресс и оставьте на 1 час, чтобы баклажаны выпустили излишек жидкости.

» 3

Смойте соль водой, дайте воде стечь и обсушите баклажаны на впитывающей бумаге. Отложите.



» 6



Разогрейте в сковороде 2 столовые ложки оливкового масла и слегка потушите сельдерей на медленном огне до мягкости. Не доводите до изменения цвета. Отложите.

» 7



Очистите от кожицы и нарежьте 3 спелых помидора на очень большими кусочками. Отложите.

» 10



Добавьте 2 столовые ложки каперсов, 100 г зелёных оливок и 50 г измельчённых кедровых орехов или сырого миндаля. Перемешайте все ингредиенты.



## » Капоната Шаг за шагом

» 11



Добавьте нарезанные помидоры и готовьте 15 минут на медленном огне. Периодически помешивайте, чтобы не пригорело.

» 12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



В большой кастрюле разогрейте ещё 4 столовые ложки оливкового масла. Когда масло разогреется, положите в него баклажаны и тушите до золотистого цвета.

» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Добавьте соль по вкусу и 1 чайную ложку сахара. Продолжайте готовить на умеренном огне ещё в течение 10 минут.

» 16



Влейте 100 мл уксуса и полностью выпарите его (примерно 3-4 минуты). Снимите с огня.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Икра из баклажанов

#### По-гречески

Предлагаем вам ещё одно блюдо с баклажаном в главной роли, которое тоже подаётся в холодном виде. Для приготовления 4 порций нужно обжарить 4 баклажана, предпочтительно на плите, но можно и в духовке. После того как они станут мягкими, очистите их и удалите все семена. С помощью вилки или в комбайне измельчи-

те баклажаны в пюре. Отложите. В отдельной чашке приготовьте соус из 1 столовой ложки лимонного сока, 2 столовых ложек йогурта, 2 зубчиков мелко нарезанного чеснока, соли и оливкового масла по вкусу. Хорошо перемешайте все ингредиенты. Добавьте в соус баклажаны и поставьте в холодильник примерно на 2 часа.

Перед подачей на стол сварите 4 яйца и нарежьте их кружочками. Украсьте блюдо сваренными вкрутую яйцами, чёрными оливками и, при желании, тонко нарезанной луковицей. Подавайте на стол на общем блюде.

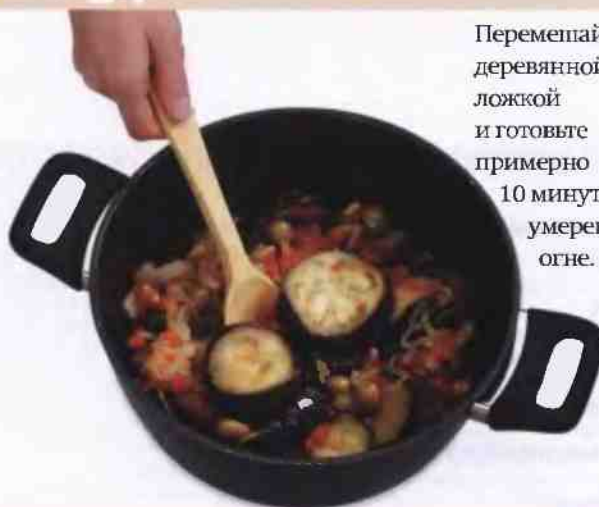


» 13



Добавьте наполовину готовый сельдерей и смесь помидоров, лука, каперсов, оливок и орехов из другой сковороды.

» 14



Перемешайте деревянной ложкой и готовьте примерно 10 минут на умеренном огне.

» 17

#### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Разложите на блюде и украсьте мелко нарезанным базиликом. Остудите до комнатной температуры и подавайте на стол.





# Говяжья вырезка с начинкой

## ИНГРЕДИЕНТЫ (6-8 порций)

Кусок говяжьей или бараньей вырезки

### БУЛЬОН

700-800 г костей для бульона

3 ст. ложки оливкового масла

2-3 спелых помидора

2 луковицы

2 морковки

1 стебель лука-порея

200 мл красного вина

2 л воды

### НАЧИНКА

200 г мороженого шпината

150 г разных видов грибов

2-3 зубчика чеснока

50 г сушёной вишни

200 мл красного вина

5-6 ст. ложек оливкового масла

50 г кедровых орехов или измельчённых грецких орехов

Соль и чёрный перец по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Большая кастрюля

Нож

Разделочная доска

Шумовка

Чашка

Сковорода

Кулинарная нить

Кастрюля

Фольга

Дурилаг

## СУШЁНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ

Для приготовления можно взять разные виды сушёных грибов. В этом случае перед использованием замочите их в воде на 40-45 минут. Также их можно замочить в бульоне. Для этого рецепта вам понадобится 300 г уже вымоченных грибов или приблизительно 150 г сухих.



Оригинальность бараньей или говяжьей вырезке можно придать, начинив её по-средиземноморски – смесью шпината, вишни, кедровых орехов, грибов, и запечь в вине и мясном бульоне. Это блюдо полностью впитает ароматы начинки, если приготовить его за несколько дней до подачи. Кстати, это также облегчит нарезку мяса тонкими кусками.





# Говяжья вырезка с начинкой Шаг за шагом

## » 1 БУЛЬОН



Хорошо промойте кости для бульона под струей воды. Дайте воде стечь.

## » 2

Положите их в кастрюлю, добавьте 3 столовые ложки оливкового масла. Готовьте на сильном огне.



## » 5



Добавьте 2 л воды. Доведите до кипения, периодически снимая с поверхности бульона шумовкой пену.

## » 6

Готовьте на умеренном огне 2-3 часа, чтобы часть бульона выпарилась, а ароматы стали интенсивнее.

Процедите бульон и перелейте в чашку. Остудите и поставьте в холодильник, чтобы на поверхности бульона собрался жир.



## » 9

Промойте 200 г разных грибов. Если они достаточно крупные, нарежьте их кусочками поменьше. Отложите. Очистите 2-3 зубчика чеснока и нарежьте пластинками.



## » 10



Замочите 50 г сушёной вишни в 200 мл красного вина на полчаса.

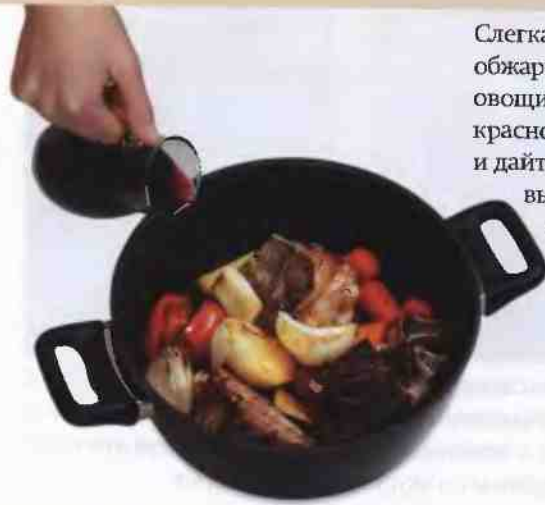


» 3



Очистите все овощи, разрежьте помидоры и лук на четыре части, а морковь и лук-порей – крупными кусочками. Положите их в кастрюлю.

» 4



Слегка обжарьте овощи. Влейте красное вино и дайте выпариться спирту.

» 7



Когда жир соберётся на поверхности бульона (через 8-12 часов), осторожно удалите его шумовкой.

» 8

### НАЧИНКА

Разморозьте шпинат в микроволновой печи или при комнатной температуре. Если он свежий (необходимо около 600 г), отварите его и слейте воду.



» 11



В сковороде влейте 3 столовые ложки масла и тушите грибы в течение 2 минут на умеренном огне.

» 12

Добавьте пластинки чеснока, помешайте деревянной ложкой и добавьте шпинат. Перемешайте и готовьте ещё 2 минуты.





## » Говяжья вырезка с начинкой Шаг за шагом

» 13



Слейте вино с вишни и оставьте. Вишню переложите в сковороду вместе с кедровыми орехами и готовьте, помешивая, в течение 5 минут. Приправьте солью и чёрным перцем по вкусу и снимите с огня.

» 14 ГОВЯДИНА

Выложите говяжью вырезку на чистую поверхность, посолите, поперчите. Ложкой распределите начинку по центру мяса.



» 17

Влейте стакан обезжиренного бульона. Накройте кастрюлю фольгой и поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов на час-полтора. Следите за процессом приготовления, при необходимости подливая мясной бульон и переворачивая мясо.



» 18 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



После приготовления вытащите мясо из духовки и остудите. Процедите сок и поставьте в холодильник. С мяса, как и с бульона, тоже необходимо удалить жир.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Баранина с эстрагоном

#### Свежий анисовый аромат

Это блюдо не такое трудоёмкое, как основной рецепт, но приготовление бульона или подливки для мяса требует особого внимания. Подливка (из баранины или говядины) готовится так же, как и бульон, только занимает больше времени (примерно 6 часов на умеренном огне), чтобы соус был густым. Также можно использовать обычный бульон

или готовые бульонные кубики. Для этого блюда вам понадобится 800 г баранины без костей, нарезанной кусками. Потушите кусочки мяса в кастрюле с небольшим количеством оливкового масла до золотистого цвета. Добавьте мелко нарезанные 1 морковь и 1 луковицу. Обжарьте до появления золотистого цвета

и влейте 2-3 стакана мясной подливки. Оставьте готовиться приблизительно на 1 час. В конце добавьте полстакана сливок и несколько

измельчённых листиков свежего эстрагона. Готовьте ещё 5 минут и можете подавать на стол. Мясо приобретает характерный аромат, с оттенками от эстрагона до аниса и ванили, поэтому блюдо имеет приятный свежий вкус.



» 15

Сверните мясо в рулет и крепко свяжите кулинарной нитью, чтобы оно не распалось и не деформировалось. Снова приправьте солью и чёрным перцем по вкусу.



» 16



В кастрюле разогрейте 2-3 столовые ложки масла и подрумяньте мясо со всех сторон. Влейте 200 мл красного вина и дайте спирту испариться.

» 19

#### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Нарежьте мясо тонкими ломтиками и разложите на блюде. Полейте соком от приготовления. Накройте фольгой и поставьте разогреваться в духовку на 15 минут.





# Баранина со сливами

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 кг баранины без костей для рагу

500 г свежего чернослива

1 луковица

2 зубчика чеснока

4 ст. ложки оливкового масла

Соль по вкусу

Пол чайной ложки молотого шафрана

Пол чайной ложки молотого имбиря

1/4 чайной ложки мускатного ореха

Достаточное количество воды, чтобы залить мясо

2 чайные ложки корицы в порошке

2 ст. ложки сахара

Свежемолотый чёрный перец по вкусу

50 г миндаля или кедровых орехов

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Кастриоль с крышкой

Деревянная ложка

## РАЗНООБРАЗИЕ ВЫБОРА

По желанию можно заменить сливы финиками без косточек, но имейте в виду, что они слаще, и тогда не нужно добавлять сахар. Для этого блюда хорошо использовать жирные сорта мяса (утка, свинина, поросёнок), которыми можно заменить баранину.



Это очень питательное блюдо со сладковатым вкусом. Мясо барашка готовят в кастрюле, хорошо приправив его различными специями, подсластив сахаром и освежив кусочками слив. Приправы сгущают консистенцию соуса, которым пропитывается это кушанье, завершают композицию обжаренные орехи.





# Баранина со сливами Шаг за шагом

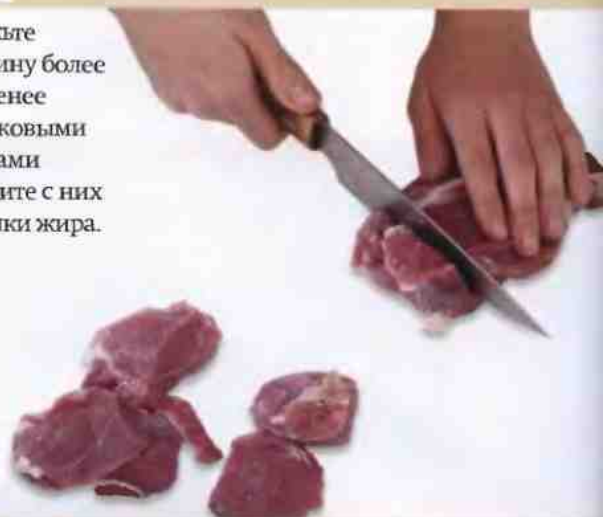
## » 1 ПОДГОТОВКА

Очистите и мелко нарежьте луковицу и 2 зубчика чеснока.



## » 2

Нарежьте баранину более или менее одинаковыми кубиками и удалите с них излишки жира.



## » 5

Добавьте измельченный чеснок в кастрюлю и перемешайте. Добавьте также кусочки мяса.



## » 6



Доведите мясо до изменения цвета при постоянном помешивании, чтобы кусочки обжарились со всех сторон.

## » 9

Накройте крышкой и оставьте готовиться на умеренном огне на 1-1,5 часа, чтобы мясо стало очень нежным.



## » 10



Добавьте половинки слив и молотую корицу и продолжайте периодически помешивать.

>> 3



Разрежьте сливы пополам и удалите косточки.

>> 4

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Разогрейте в кастрюле 4 столовые ложки оливкового масла и потушите лук на среднем огне до размягчения и золотистого цвета.

>> 7



Добавьте приправы: соль, молотые шафран и имбирь, тёртый мускатный орех. Перемешайте ложкой, чтобы ароматы специй смешались.

>> 8

Добавьте в кастрюлю воду, так, чтобы она покрыла мясо.



#### >> СЕКРЕТ

##### Вода впитывается

Если рагу впитало воду в кастрюле до того, как мясо стало нежным, добавьте ещё полстакана воды или чуть больше, чтобы довести мясо до готовности.

##### Техника приготовления

По этому рецепту также можно тушить мясо в отдельной сковороде до подрумянивания. Затем его перекладывают в подходящую кастрюлю с соусом и нагревают. Баранина будет более сочной.

>> 11



Добавьте 2 столовые ложки сахара и продолжайте готовить. Перемешайте, чтобы сахар растворился.



## » Баранина со сливами Шаг за шагом

» 12

Щедро посыпьте рагу свежемолотым чёрным перцем. Снова накройте крышкой и готовьте ещё 15 минут на умеренном огне.



» 13



» 15



В сковороде без масла обжарьте орехи так, чтобы они не сильно изменили цвет. Постоянно помешивайте, потому что они быстро пригорают.

» ПОДСКАЗКА

### Кедровый орех вместо миндаля

Кедровые орехи жарят так же, как и миндаль, но только их не нужно разрезать, ведь они и так достаточно мелкие. В обоих случаях внимательно следите за процессом обжаривания, так как орехи быстро пригорают.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

## » Баранья нога в соусе

### В маринаде

Для приготовления этого блюда необходимы 1 баранья нога, 40 г обжаренного миндаля, 1 луковица, 1 бокал белого вина, 1 лавровый лист, по 1 веточке петрушки и тимьяна, 2 зубчика чеснока, 150 мл оливкового масла, 1 ломтик хлеба и соль по вкусу. Положите ногу в кастрюлю и посолите. Влейте вино и добавьте лавровый лист, ти-

мян, нарезанную петрушку и оливковое масло. Оставьте мясо в маринаде примерно на 2 часа. По истечении этого времени поставьте кастрюлю на огонь и потомите мясо несколько минут на умеренном огне.

Очистите и измельчите луковицу и добавьте её в кастрюлю. Как только лук начнёт обжариваться, влейте необходимое количество воды, что-

бы покрыть практически всю ногу. Посолите, накройте кастрюлю крышкой и продолжайте варить на умеренном огне. Обжарьте ломтик хлеба. Изотките 2 зубчика чеснока с миндалём. В середине процесса приготовления

добавьте содержимое ступки и обжаренный хлеб. Влейте немного воды, перемешайте и завершите приготовление.



» 14 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Снимите крышку с кастрюли и доведите до готовности без крышки в течение ещё 5 минут, чтобы соус выпарился и слегка загустел. Рагу не должно быть ни сухим, ни слишком жидким.



Измельчите 50 г миндаля. Если вы используете кедровые орехи, оставьте их целыми.

» 16

**ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Положите баранину на блюдо и посыпьте обжаренными орехами. Подавайте рагу горячим.





# Цыплёнок с айвой

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 цыплёнок

2 айвы (примерно 800 г)

2 луковицы

1 чайная ложка молотой корицы

1 чайная ложка молотого имбиря

7 ст. ложек оливкового масла

2 лимона

2 ст. ложки мёда

Соль и чёрный перец по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сковорода или кастрюля с крышкой

Сковорода с антипригарным покрытием

Огнеупорное блюдо для запекания в духовке

Нож

Разделочная доска

Ковш

## ОСЕННИЙ РЕЦЕПТ

Это типично осенний рецепт, поскольку айва созревает в это время. При желании блюдо можно приготовить с другими фруктами, например с грушей, персиком или абрикосом. Только стоит учесть, что у каждого фрукта своё время приготовления.



Это традиционное блюдо сефардов. Обычно его готовили в Марокко по особым случаям или когда был большой урожай фруктов. Это истинно кошерный рецепт, приготовленный с соблюдением многовековых традиций.





# Цыплёнок с айвой Шаг за шагом

## » 1 ПОДГОТОВКА

Очистите луковицы и нарежьте их крупными кусочками.



## » 2



Разрежьте цыплёнка на 4 части и удалите косточки из всех кусков, кроме крылышек и нижней части бёдер.

## » 5 ЦЫПЛЁНОК

Добавьте корицу и имбирь и перемешайте.



## » 6

Разместите части цыплёнка на луке кожей вверх, накройте крышкой и оставьте готовиться на 15-20 минут на умеренном огне.



## » 9



Выньте куски цыплёнка из кастрюли и положите на блюдо для запекания. Лук оставьте в кастрюле.

## » 10 АЙВА

Промойте айву, разрежьте каждую на 4 части и положите в ковш с кипящей водой и соком лимона, прокипятите в течение 30 минут.



>> 3

Посолите куски мяса и щедро приправьте чёрным перцем.



>> 4



Влейте 3 столовые ложки масла в кастрюлю вместе с нарезанным луком. Тушите 5-10 минут на умеренном огне до размягчения лука.

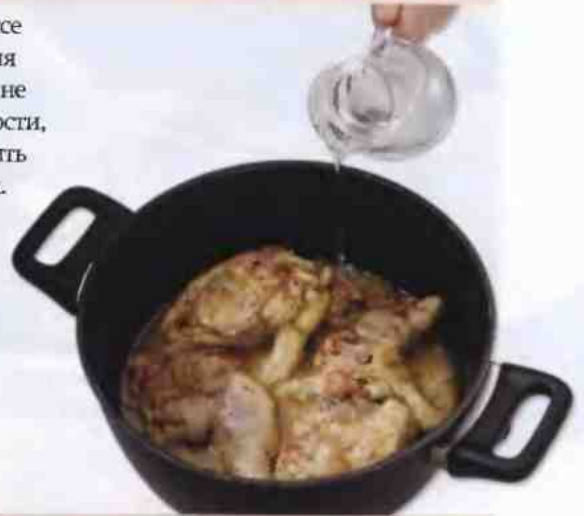
>> 7

Переверните куски, снова накройте и готовьте ещё 15-20 минут.



>> 8

Если в процессе приготовления окажется, что не хватает жидкости, можно добавить немного воды. Тогда лук не прилипнет ко дну кастрюли.



>> 11



Сцедите воду и удалите самую жёсткую центральную часть айвы, разрежьте каждый кусочек на 2 части.

>> 12

Налейте в сковороду ещё 3 столовые ложки масла и, как только оно разогреется, обжарьте кусочки айвы с двух сторон до подрумянивания. Следите за тем, чтобы они не подгорели.





## » Цыплёнок с айвой Шаг за шагом

» 13



Выньте айву из масла и дайте стечь жиру на впитывающей бумаге.

» СЕКРЕТ

### Добавлять воду

Время от времени необходимо переворачивать куски мяса, чтобы они не прилипали. Если бульон в кастрюле выкипает, можно добавить немного воды. Не допускайте, чтобы вся жидкость выпарилась.

» 16



Осторожно переворачивайте, чтобы кусочки не повредились. Готовьте примерно 25 минут.

» 17

### ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Когда мякоть айвы станет нежной, выложите содержимое кастрюли на цыплёнок. Поставьте блюдо в духовку, нагретую до 180 градусов, на 10 минут, чтобы цыплёнок запёкся.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

#### Все вкусы сразу

Понадобятся 1 кг баранины без костей, желательна бедренная часть, 500 г очищенного мелко лука, 4 столовые ложки подсолнечного масла, соль и чёрный перец по вкусу, 8 веточек шафрана, 1 чайная ложка с верхом молотого имбиря, 250 г изюма, 1 чайная ложка молотой корицы, 2 столовые ложки мёда, 100 г очищенного сырого миндаля.

Нарежьте мясо кусочками размером 2 см, разогрейте в кастрюле 3 столовые ложки масла и добавьте мясо и мелкий лук. Готовьте на сильном огне до обжаривания мяса. Убавьте огонь и приправьте солью и перцем по вкусу, также добавьте шафран и имбирь. Влейте в мясо стакан воды и накройте крышкой. Оставьте готовиться на полтора часа, пока мясо не станет неж-

### » Баранина с изюмом и миндалём

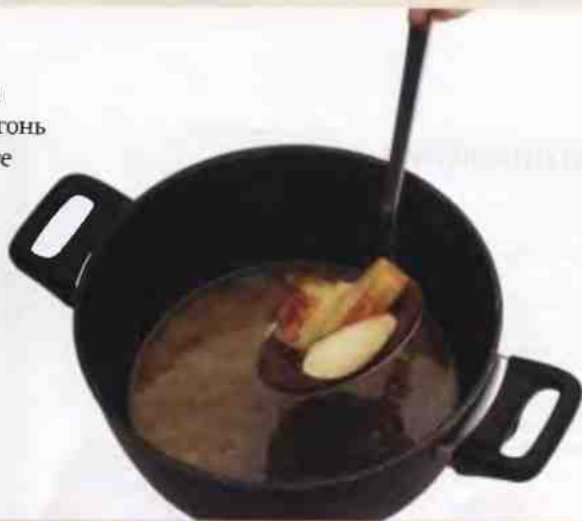
ным. Периодически помешивайте, чтобы рагу не подгорела. Добавьте изюм и корицу и готовьте на среднем огне ещё минут 10. Добавьте 1 столовую ложку мёда, попробуйте и, если вам нравится сладкий вкус, добавьте ещё 1 столовую ложку, перемешайте и готовьте ещё 10 минут.



Положите 1 столовую ложку масла в другую сковороду и разогрейте. Порубите очень мелко миндаль и положите в сковороду с маслом. Обжарьте при непрерывном помешивании. Когда орехи приобретут приятный золотистый цвет, выньте их из сковороды, дайте стечь излишку масла и посыпьте ими мясо.

» 14 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставьте кастрюлю с луком на средний огонь и положите туда кусочки айвы.



» 15



Смешайте оставшийся лимонный сок с 2 столовыми ложками мёда и влейте в кастрюлю.

» 18

**ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Смешайте приготовленный ранее сок лимона с 2 столовыми ложками мёда и вылейте на блюдо.





# Кролик в маринаде

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

**БУЛЬОН (450 мл)**

Кости 1 цыплёнка

1 веточка сельдерея

Пол-луковицы

1 стебель лука-порей

1 морковь

1,5 л воды

**КРОЛИК**

1 кролик (1,5 кг)

Соль и чёрный перец по вкусу

4 ст. ложки оливкового масла

**МАРИНАД**

6 зубчиков чеснока

1 морковь

8-10 головок лука-сеянца или

1 крупная луковица, нарезанная  
большими кусками

1 веточка тимьяна

1 лавровый лист

1 ст. ложка чёрного перца горошком

1 чайная ложка сладкого душистого  
красного перца

1 бокал белого вина

Полбокала уксуса

Петрушка для украшения

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кастрюля

Шумовка

Дуршлаг

Пинцет

Деревянная ложка

### В МИНИАТЮРЕ

Существуют различные сорта лука, но для этого рецепта необходим указанный сорт мелкого лука, который насаживают и жарят на шампуре. Если вы его не найдёте, используйте обычный, но нарежьте его кусками размером с лук-сеянец.



Маринад, приготовленный на основе масла, уксуса, специй и трав, придаёт блюду характерный пряный аромат. Это блюдо можно кушать холодным или тёплым, но не разогревайте его, потому что оно утратит важную кислотку.





# Кролик в маринаде Шаг за шагом

## » 1 БУЛЬОН



Очистите и нарежьте большими кусочками 1 веточку сельдерея, пол-луковицы, 1 стебель лука-порей и 1 морковь. Для бульона положите эти овощи и кости цыплёнка в кастрюлю и залейте 1,5 л воды.

## » СЕКРЕТ

### Обезжирить бульон

Для облегчения этого процесса поставьте его в холодильник минимум на 2 часа, чтобы жир затвердел на поверхности бульона. После этого его можно снять шумовкой или осторожно процедить бульон. Начальные 1,5 л бульона должны уменьшиться до примерно 400-450 мл.

## » 4 КРОЛИК



Промойте кролика, нарежьте его равными кусками (6-8 кусков) и приправьте солью и чёрным перцем.

## » 7

Добавьте в кастрюлю нарезанную морковь, лук и очищенный чеснок вместе с веточкой тимьяна, лавровым листом и столовой ложкой чёрного перца горошком.



## » 8



Слегка обжарьте овощи на умеренном огне, переворачивая деревянной ложкой.

» 2



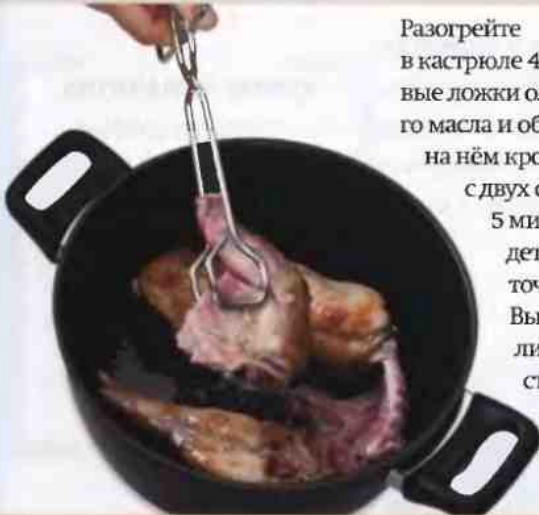
Доведите до кипения и варите 35-40 минут, снимая пену.

» 3

Полученный бульон процедите через сито. Уберите в холодильник на 2 часа.



» 5



Разогрейте в кастрюле 4 столовые ложки оливкового масла и обжарьте на нём кролика с двух сторон, 5 минут будет достаточно. Выньте кролика из кастрюли.

» 6

### МАРИНАД



Очистите чеснок и морковь, нарежьте морковь кружочками толщиной 1 см.

» 9



Добавьте сладкий красный душистый перец, перемешайте и сразу же добавьте белое вино, чтобы душистый перец не успел подгореть из-за высокого содержания в нём сахара.



## » Кролик в маринаде Шаг за шагом

» 10



Оставьте выкипать вино в течение 3 минут и затем добавьте подготовленный бульон.

» 11

Оставьте бульон кипятиться, чтобы он выкипел до половины. Добавьте уксус и прокипятите ещё несколько секунд на умеренном огне.



» 12

Когда мясо кролика станет мягким (придавите или попробуйте кусочек), выключите огонь и остудите.



» СОВЕТ

### Вымочить в маринаде

Начните готовить это блюдо за несколько дней. Маринад обычно улучшает свои свойства со временем, а уксус обладает консервирующим эффектом. В любом случае поставьте блюдо в холодильник до дня подачи на стол.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

## » Кролик с зелёным болгарским перцем

### Идеальное сочетание

Для приготовления 4 порций по этому рецепту необходимы 1 кролик (приблизительно 1 кг), соль и чёрный перец по вкусу, 3 зелёных болгарских перца, 1 луковица, 3-4 столовые ложки растительного масла, около 100 г муки и полчашки овощного бульона. Промойте и порежьте кролика на 8 одинаковых кусков, Промойте их и высушите

во впитывающей бумагой. Приправьте солью и чёрным перцем по вкусу. Порежьте болгарский перец на маленькие кусочки. Очистите и нарежьте луковицу кусочками толщиной около 1 см. Разогрейте в кастрюле овощной бульон и обжарьте лук на среднем огне до мягкости и золотистого цвета. Добавьте кусочки зелёного болгарского перца и тушите 3-4 минуты.

Присыпьте кролика мукой и поместите в кастрюлю. Обжарьте на среднем огне с двух сторон. Влейте овощной бульон или такое же количество воды и готовьте 25-30 минут на маленьком огне под крышкой. Когда мясо

кролика станет мягким, снимите его с огня и подайте горячим, по желанию добавив картофель, нарезанный ломкой.



» 12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Переверните кролика в кастрюле и готовьте на умеренном огне 50-60 минут. Точное время приготовления зависит от размера кролика и степени нежности его мяса.

» 14 ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Можно подавать кролика тёплым или холодным с гарниром из овощей, с которыми он варился. Украсьте небольшим количеством петрушки.





# Рагу из телятины с картофелем

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

700-800 г телятины для рагу

600-700 г картофеля

150 г замороженного гороха

100 г сырого миндаля

2 луковицы

2-3 веточки петрушки

8-9 ст. ложек оливкового масла

Пол ст. ложки тмина

Пол чайной ложки молотого имбиря

Полпалочки корицы

Соль и чёрный перец по вкусу

Пол чайной ложки красного сладкого душистого перца

Горький красный душистый перец (по желанию)

Вода в количестве, достаточном, чтобы залить мясо

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Кастрюля с крышкой

Деревянная ложка

Сковорода

Шумовка

Впитывающая бумага

### НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ МОЛОЧНОГО ТЕЛЁНКА

Выбрать хорошее мясо — значит сразу сделать половину блюда по этому рецепту. Молочный телёнок не вызывает никаких нареканий. Если мясо имеет интенсивную розовую окраску, это также говорит о его высоком качестве, но только если телёнок был полностью на молочном вскармливании.



Телятина сама по себе уже нежное и мягкое мясо, но, когда её тушат, нежность и мягкость усиливаются. Приготовленные на умеренном огне, сначала со специями, затем с картофелем и горохом нут, кусочки мяса практически тают во рту. Обжаренный миндаль добавляет блюду характерную хрустящую нотку.





# Рагу из телятины с картофелем Шаг за шагом

## » 1 ПОДГОТОВКА



Нарежьте телятину одинаковыми некрупными кусочками (5-6 см).

## » 2



Очистите 2 луковицы и порежьте не очень мелко. Отложите.

## » 5 РАГУ



Влейте в кастрюлю 4 столовые ложки оливкового масла. Поставьте на огонь и разогрейте.

## » 6



## » 8



Приправьте солью и чёрным перцем по вкусу и добавьте сладкий и горький красный душистый перец. Перемешайте.

## » 9

Сразу же влейте воду, чтобы она практически полностью покрыла мясо.



» 3

Очистите и нарежьте картофель одинаковыми кусочками, так же, как мясо.



» 4



Отделите листья петрушки и очень мелко нарежьте.

» 7

Положите туда лук и мясо. Оставьте тушиться на умеренном огне и помешивайте в течение нескольких минут, пока оба ингредиента слегка не обжарятся.



Добавьте по пол чайной ложки тмина и имбиря и полпалочки корицы. Тщательно перемешайте.

» 10



Накройте крышкой и готовьте мясо на умеренном огне около 1 часа.

» СЕКРЕТ

#### Подчеркнуть ароматы

Добавлять или нет горький красный душистый перец — зависит от вкуса повара. Если он хочет сделать мясо острее, нужно положить перца побольше, а если нет, следует уменьшить его количество или вообще не добавлять. Также усилить вкус рагу можно, добавив вместо воды овощной бульон, сваренный на овощах и свиных или говяжьих костях.



## » Рагу из телятины с картофелем Шаг за шагом

» 11



Когда мясо станет мягким, добавьте картофель. Снова накройте кастрюлю и продолжайте готовить ещё 20 минут на умеренном огне.

» 12

Попробуйте рагу и при необходимости добавьте приправы.



» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Разогрейте в сковороде 4 столовые ложки оливкового масла и обжарьте сырой миндаль на среднем огне в течение 5-10 минут. Постоянно помешивайте, чтобы не пригорел.

» 16

Когда орехи обжарятся до лёгкого золотистого цвета, снимите их с огня. Не доводите до полного изменения цвета, потому что, после того как сковорода снята с огня, процесс обжаривания продолжается ещё несколько минут. Положите орехи на впитывающую бумагу.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Телятина по-провансальски

#### Овощное ассорти

Для того чтобы приготовить 4 порции этого блюда, необходимы: соль и чёрный перец по вкусу, 700 г телятины, 3-4 столовые ложки оливкового масла, 200 г лука, 1 веточка тимьяна, 6 артишоков средних размеров, половина лимона, 1 чайная ложка муки, 400 г гороха и 30 г сливочного масла. Приправьте мясо солью и чёрным перцем. Разогрейте в ка-

стрюле 3 столовые ложки масла и обжарьте мясо с обеих сторон на умеренно сильном огне. Добавьте лук, порезанный очень тонкими колечками, и тимьян. Накройте кастрюлю крышкой. Пока мясо готовится, подготовьте артишоки: удалите самые жёсткие листья, отрежьте

кончики и сварите в солёной воде с половиной лимона, 1 чайной ложкой муки и 1 столовой ложкой масла. Затем сцедите воду полностью. Потушите горох ещё

1-2 минуты в небольшом количестве сливочного масла и начините им артишоки. После того как мясо приготовилось (приблизительно 20-25 минут), выложите его на блюдо, процедите бульон и полейте им мясо. Вокруг разложите артишоки и подавайте на стол очень горячим.





Добавьте замороженный горох (не нужно предварительно его размораживать) в кастрюлю. Перемешайте деревянной ложкой.

Добавьте нарезанную петрушку и накройте. Завершите процесс приготовления при умеренном огне через 15-20 минут с момента добавления картофеля.



» 17

#### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Распределите миндаль по поверхности рагу и на блюде подайте его на стол. По желанию можете нарезать миндаль, но не очень мелко.





# Фаршированные яблоки с ароматом апельсина

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

### КРЕМ

4 яичных желтка

125 г сахара

20 г кукурузной муки

0,5 л молока

1 палочка корицы

1 апельсин (только цедра)

### ЯБЛОКИ

4 яблока

50 г сырого молотого миндаля

50 г сырого миндаля или кедровых орехов

50 г жира (комнатной температуры)

3 ст. ложки апельсиновой воды (или несколько капель апельсиновой эссенции)

1 лимон

3 ст. ложки коричневого сахара

1 ст. ложка сахара

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 чашки

Проволочный венчик

Ковш

Деревянная лопатка

Нож для извлечения сердцевин

Соковыжималка

Блюдо для выпекания в духовке

Сковорода (лучше с антипригарным покрытием)

### НОТКА КИСЛОТЫ

Если вы собираетесь использовать апельсиновую эссенцию, добавляйте только несколько капель, ведь она имеет очень насыщенный вкус, который может перебить вкус запечённых яблок. Если вы хотите усилить фруктовый вкус крема, можете добавить в него несколько капель апельсиновой воды, эссенции или даже апельсиновый ликёр «Куантро».



Хотя такое блюдо обычно едят в тёплом или холодном виде, оно не относится к освежающим десертам из-за своей высокой сытности. Вкус запечённых яблок подслащён ароматом апельсиновой воды и цедрой апельсина, которая является неотъемлемой частью начинки этого десерта. Окончательный вид блюду придают крем и обжаренный миндаль или кедровые орехи в качестве украшения.





# Фаршированные яблоки *Harza шаром*

## » 1 КРЕМ



Положите 4 яичных желтка в чашку, добавьте 125 г сахара и 20 г кукурузной муки. Хорошенько перемешайте.

## » 2



Влейте в ковш 0,5 л молока и добавьте палочку корицы и цедру апельсина (не используйте белую часть, так как она горькая). Доведите до кипения.

## » 5

Перелейте эту смесь обратно в ковш и снова поставьте на огонь, не переставая помешивать. Прокипятите несколько секунд и снимите с огня. Остудите.



## » 6 ЯБЛОКИ

Предварительно нагрейте духовку до 180 градусов. Промойте яблоки, отрежьте верхнюю часть с хвостиком. С помощью ножа для удаления сердцевинки вырежьте в яблоках отверстие и удалите семечки.



## » 9



Выжмите сок 1 лимона и добавьте в полученную массу.

## » 10



Добавьте 3 столовые ложки коричневого сахара и хорошенько перемешайте.

» 3

Сразу после закипания шумовкой выньте корицу и цедру апельсина.

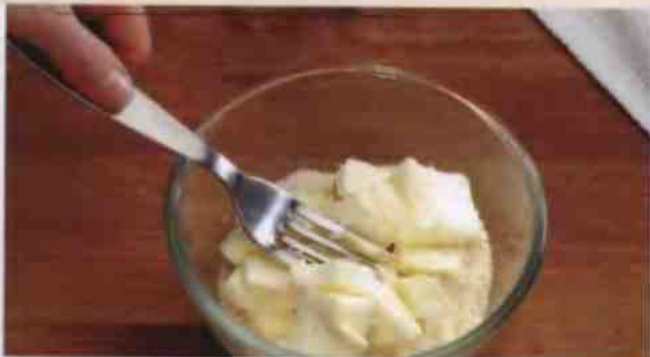


» 4



Влейте кипящее молоко в чашку с желтками, непрерывно помешивая венчиком, чтобы они не свернулись.

» 7



Смешайте в чашке 50 г сырого молотого миндаля с 50 г жира. Вымесите эту смесь до однородного состояния.

» 8

Влейте 3 столовые ложки апельсиновой воды или несколько капель апельсиновой эссенции. Перемешайте.



» 11



Получившейся смесью начините каждое яблоко, хорошо приминая её. Затем снова накройте яблоки приготовленными крышечками.



## » Фаршированные яблоки Шаг за шагом

» 12



Поместите яблоки в посуду для выпекания, аккуратно ставя их крышечками вверх. Поставьте в духовку на 35-40 минут.

» 13

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



» 15

Через 35-40 минут выньте яблоки из духовки и слегка остудите. Это блюдо обычно подают тёплым, но также его можно есть холодным. Если вы выберете второй вариант, подержите яблоки в холодильнике.



» 16



Влейте немного приготовленного крема на дно тарелки и положите в него тёплое или холодное яблоко.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Яблочный торт

#### С хрустящим слоёным тестом

Ингредиенты яблочного торта повторяют некоторые элементы предыдущего рецепта, но дают совершенно иной результат.

Понадобится 1 кусок слоёного теста достаточных размеров, чтобы можно было вырезать 4 круглых пласта с приблизительно диаметром 15-17 см. Вилкой проткните центр каж-

дого пласта, не доходя до внешнего края 2-3 см. Это необходимо, чтобы тесто не пузырилось при выпекании десерта.

Смажьте жиром посуду для выпекания и посыпьте мукой. Поместите внутрь 4 пласта слоёного теста. Положите в центр каждого пласта по 1 столовой ложке крема (чуть гуще, чем из предыдущего рецепта, то есть кукурузной

муки нужно взять на 10-15 г больше) и распределите, не доходя до края.



Очистите и разрежьте пополам 2 яблока, нарежьте пластинками толщиной 0,5 см. Смажьте края каждого круга теста взбитым яичным желтком. Разложите яблоки на тесте, посыпьте каждый пласт небольшим количеством сахара и поставьте противень в духовку, разогретую до 180 градусов. Выпекайте до готовности теста, которое должно стать золотистым и хрустящим.

» 14

Крупно порубите миндаль. В случае использования кедровых орехов кладите их целиком. Обжарьте орехи на сковороде вместе с 1 столовой ложкой сахара на очень умеренном огне. Непрерывно помешивайте деревянной ложкой, чтобы не подгорели.



Как только орехи чуть поменяют цвет (примерно через 10 минут), снимите их с огня и оставьте остужаться.

» 17

## ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Посыпьте яблоки поджаренным миндалём или кедровыми орехами и подавайте.





# Ромовая баба

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4-6 порций)

### ТЕСТО

250 г муки и дополнительное количество для посыпки форм

4 яйца

100 г растопленного сливочного масла и ещё 50 г для смазывания форм

2 ст. ложки чуть тёплого молока

375 г сахара

100 г изюма

50 мл чёрного рома

50 г пекарских дрожжей

25 г сахара

Щепотка соли

### СИРОП

750 мл воды

Цедра 1 лимона

Цедра 1 апельсина

1 ванильная палочка

### ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

300 мл взбитых сливок

Свежие фрукты (клубника, виноград, апельсин)

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

3 чашки

Дуршлаг

Лопатка

Кисточка

4 формы диаметром 12 см

Кулинарный рукав с широким носиком

Палочка

Ковш

Шумовка

## ЦВЕТНЫЕ ФРУКТЫ

В оригинальном рецепте используется изюм, но его можно заменить кусочками засахаренных фруктов. Так вы сделаете начинку разноцветной и слегка подсластите тесто.



Это десерт из сладкого дрожжевого теста, в которое добавляют вымоченный в роме изюм. Сухофрукты, пропитанные ликёром, приобретают особый аромат и вкус. А в конце приготовления баба окунается в сироп, в котором содержится ещё и чёрный ром. В итоге она становится абсолютно «пьяной» от таких напитков.





# Ромовая баба Шаг за шагом

## » 1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Замочите изюм в 50 мл чёрного рома примерно на 2-3 часа. Можно подержать его день в холодильнике.

## » 2 ТЕСТО



Растворите пекарские дрожжи в 2 столовых ложках тёплого молока (около 36 градусов).

## » 5



Вымесите руками до получения однородного эластичного теста.

## » 6

Влейте 1 яйцо из оставшихся и продолжайте вымешивать.



## » 9



Добавьте изюм в тесто и хорошо перемешайте лопаточкой, чтобы он распределился равномерно.

## » 10 БАБА



Смажьте формы кисточкой с растопленным маслом. Посыпьте мукой и стряхните излишки.

» 3

Всыпьте 250 г муки в достаточно большую чашку. Сделайте в середине горки углубление. Также можно насыпать горку непосредственно на столе.



» 4

Всыпьте в углубление 25 г сахара, щепотку соли и 2 из 4 яиц. Также влейте разведённые в молоке дрожжи.



» 7



Добавьте последнее яйцо и ещё немного помесите. Добавьте 100 г расплавленного сливочного масла и продолжайте месить до полной однородности.

» 8



Откиньте замоченный изюм в дуршлаг. Положите сухофрукты отдельно, ром вылейте в чашку.

» 11

Положите тесто внутрь кулинарного рукава и распределите по формочкам. Заполняйте формочки только до половины или чуть больше, так как тесто будет бродить и увеличиваться в объёме.



» 12

Поместите формочки с тестом в тёплое место (около 30 градусов), чтобы тесто быстрее поднялось.





## » Ромовая баба Шаг за шагом

» 13

Заранее разогрейте духовку до 180-200 градусов. Когда тесто увеличится в объёме (примерно через 1 час), поставьте формы в духовку.



» 14

Готовьте 15-20 минут. Проткните тесто палочкой в центре и, если она останется сухой, вынимайте формочки из духовки. Остудите и выньте из формочек.



» 17



Влейте приготовленный ром в сироп. Вводите понемногу, помешивая деревянной ложкой.

» 18

**ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**



Окуните каждую бабу в сироп так, чтобы она хорошо им пропиталась. Слегка отряхните от жидкости.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

#### Подруга ромовой бабы

Этот же десерт можно приготовить с лёгким кремом, наподобие английского. Это довольно нежный крем, поэтому его нельзя долго варить, иначе желтки свернутся и станут твёрдыми. Вам понадобятся 125 г сахарного песка, 5 яичных желтков, 0,5 л молока, цедра 1 лимона и 1 палочка корицы. Взбейте яичные желтки с сахаром в крутую пену. В ковше

доведите до кипения молоко с цедрой и корицей. Как только молоко закипит, влейте его

во взбитые яйца, не переставая помешивать. Перелейте всю смесь обратно в ковш и

продолжайте мешать деревянной лопаткой до закипания. Сразу же снимите с огня и процедите через мелкий дуршлаг. Все остальные действия аналогичны описанным в основном рецепте. После вымачивания баб в сиропе с ромом смажьте каждую кремом вместо взбитых сливок и подавайте на стол.



### » Ромовая баба с кремом

» 15 СИРОП

Вскипятите 750 мл воды с 375 г сахара, цедрой лимона и апельсина и ванильной палочкой. Варите 10 минут до загустения сиропа. Не доводите до изменения цвета.



» 16



Процедите сироп в чашку, чтобы удалить цедру фруктов и ванильную палочку.

» 19

**ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Разместите десерты по тарелкам и украсьте взбитыми сливками и кусочками свежих фруктов.





# Торт с рикоттой и лимоном

## ИНГРЕДИЕНТЫ (8 порций)

### ТЕСТО

250 г сливочного масла (комнатной температуры) и ещё дополнительное количество для смазки форм

225 г сахара

250 г муки и ещё дополнительное количество для присыпки форм

Щепотка соли

1 яйцо

2 ст. ложки сливок

### НАЧИНКА

250 г сыра рикотта

250 г сливочного сыра

100 г сахара

5 яиц

2 лимона

### ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

0,5 л сливок для взбивания

50 г сырого порубленного миндаля или кедровых орехов

Свежие фрукты или лесные ягоды по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 большие чашки

Миксер

Пищевая плёнка

Тёрка

Дуршлаг

Формы для торта (8 порционных и 1 диаметром 22-24 см)

Деревянная палочка

## ЗАВЕРШАЮЩИЙ ШТРИХ

Десерт можно украсить по-разному, например, лесными ягодами, смородиной или черникой, а также сливками и даже лимонным сорбетом. Орехи, мелко нарезанные для посыпки, также можно выбрать по вкусу.



Это очень сытный десерт, идеальный для завершения обильного завтрака. Сочетает кремовую консистенцию и нежность рикотты и сливочного сыра с освежающим вкусом цедры лимона. Сырный крем с лимоном запекается на тесте, похожем на песочное, и дополняется хрустящими орехами.





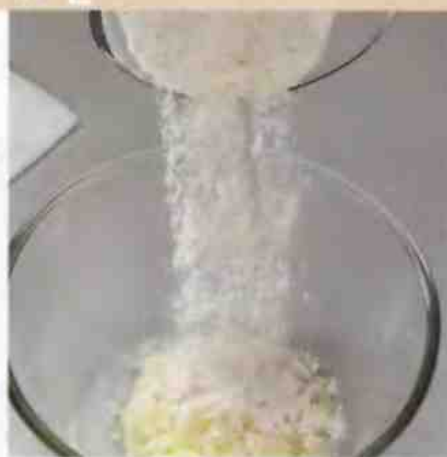
# Торт с рикоттой и лимоном Шаг за шагом

## » 1 ТЕСТО



Положите сливочное масло и сахар в большую чашку и взбейте миксером на средней скорости, чтобы получилась рыхлая однородная масса.

## » 2



Добавьте 250 г муки и щепотку соли. Замесите тесто миксером или вручную, чтобы мука хорошо распределилась.

## » 3



Осторожно перемешайте до однородности теста. Заверните его в пищевую плёнку и положите на 30 минут в холодильник.



## » 4

### НАЧИНКА

Промойте 2 лимона и натрите цедру на мелкой тёрке, удалив белую горькую часть.



## » 5



Взбейте 5 яиц миксером и хорошо перемешайте.

» 3



Отделите белок 1 яйца от желтка и добавьте последний в тесто (белок по рецепту не используется).

» 4

Влейте 2 столовые ложки сливок.



» 7



Положите в чашку 250 г рикотты, 250 г сливочного сыра и 100 г сахара.

» 8

Миксером взбейте сыр с сахаром до нежной пористой массы. Добавьте тёртую цедру лимонов и перемешайте.



» 10 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Разогрейте духовку до 180 градусов. Смажьте формы сливочным маслом и присыпьте мукой. Стряхните излишки муки, чтобы не образовались комки.

» ВАРИАНТ

**Одна форма вместо восьми**

По желанию можно испечь 1 торт вместо 8 отдельных порций. Единственное, что нужно будет поменять, — форму и время приготовления, которое можно увеличить приблизительно на 10-15 минут. Если вы выберете этот вариант, используйте форму диаметром 22-24 см.



## » Торт с рикоттой и лимоном Шаг за шагом

» 11

Разделите тесто на 8 равных частей и скалкой раскатайте на присыпанной мукой поверхности. Толщина теста должна быть около 0,5 см.



» 12



Уложите каждый кусок теста в форму для торта. Обрежьте свисающие концы.

» 15

Опять поставьте торты в духовку и готовьте в течение ещё 20-25 минут до того момента, когда тесто пропечётся. Достаньте формы из духовки и дайте остыть. Выньте из форм.



» 16

**ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**



Перед подачей взбейте сливки с 2-3 столовыми ложками сахара (в зависимости от того, какая степень сладости вам по вкусу) миксером или вручную.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

#### С мёдом и сливками

Можно приготовить другой десерт с той же рикоттой в основе, но с более сложной рецептурой.

Вскипятите 100 г мёда в ковше и добавьте туда 8 яичных желтков по одному, взбивая миксером, чтобы яйца не свернулись при соединении с кипящим мёдом. Добавьте 300 г рикотты, не переставая взбивать. Затем положите 7 листи-

ков желатина (предварительно замоченного в кружке с водой). Перемешайте и отложите. Приготовьте безе: сварите сироп из 50 г сахара и небольшого количества воды, затем влейте в сироп 2 яичных белка, взбивая миксером. Продолжайте взбивать, пока не остынет. Соедините безе и мёдовую смесь с помощью деревянной палочки. Взбейте 700 мл сливок и очень осторожно влейте

их в желтковую смесь, чтобы они не потеряли свою пышность. Распределите смесь по формочкам и охладите в течение 4-6 часов перед подачей на стол. К муссу можно подать свежие фрукты.



### » Сырный мусс

» 13



Распределите сырный крем по формочкам с тестом.

Он не должен доходить до их краёв.

» 14

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**



Готовьте в духовке примерно 5 минут, затем выньте и посыпьте кедровыми орешками или кусочками миндаля.

» 17

**ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Украсьте каждый кусок торта взбитыми сливками и подавайте.





**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ НАРОДОВ МИРА»  
в 20-ти томах**

ББК 36.997  
К 96

**Том 5  
КУХНЯ СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ**

**ЗАО «МЕДИА ПРЕСС» ИД «Панорама ТВ»**  
+7(812) 325-91-90  
[www.panorama-tv.ru](http://www.panorama-tv.ru)



**При участии медиагруппы «Вся Россия»**  
105066, Москва,  
ул. Спартаковская, д. 11, стр. 1.  
+7(495) 967-66-40  
[www.allrussia.ru](http://www.allrussia.ru)



© Текст. Editorial SOL90 S.L.  
© Дизайн. Editorial SOL90 S.L.  
© Фотографии. Editorial SOL90 S.L.  
© Перевод. ЗАО «Информационная группа «Медиасеть»  
Все права защищены.

**Издатель:** ЗАО «Информационная группа «Медиасеть»

ISBN 978-5-91826-011-1

2010 год



# Кухня Средиземноморья

- [ 1 ] Испанская кухня
- [ 2 ] Китайская кухня
- [ 3 ] Итальянская кухня
- [ 4 ] Мексиканская кухня
- [ 5 ] Кухня Средиземноморья
- [ 6 ] Арабская кухня
- [ 7 ] Японская кухня
- [ 8 ] Кухня Центральной Европы
- [ 9 ] Африканская кухня
- [ 10 ] Аргентинская кухня
- [ 11 ] Французская кухня
- [ 12 ] Чилийская кухня
- [ 13 ] Индийская кухня
- [ 14 ] Еврейская кухня
- [ 15 ] Кухня Средней Азии
- [ 16 ] Кавказская кухня
- [ 17 ] Украинская кухня
- [ 18 ] Болгарская кухня
- [ 19 ] Кухня Прибалтики
- [ 20 ] Русская кухня

