



Кулинарные
шедевры
народов мира

6

Арабская кухня



ПАНОРАМА КОЛЛЕКЦИЯ
ЖУРНАЛА

Арабская кухня

6



Пряные ароматы арабской кухни завораживают и обволакивают, как сказки Шехерезады. Пицца арабов сродни пище богов. Она возбуждает изнеженные души и раскрепощает, но позволяет сохранять бодрость и разум. Приём пищи в арабских странах — это прежде всего трапеза в кругу семьи. По традиции все сидят на подушках вокруг стола, едят в тишине, наслаждаясь каждым кусочком. После еды приходит время кофе и разговоров...





[Содержание



ВВЕДЕНИЕ

- | | |
|--|--|
| <p>6 Единство непохожих</p> <p>8 Суть арабской культуры
Богатство ароматов и вкусов
Знаменитая ливанская кухня
Национальные блюда
Экзотика Йемена</p> <p>10 Основные продукты</p> <p>12 Формы и вкусы
Арабское гостеприимство
Сытное меню
О мясе...
...и рыбе</p> <p>14 Традиционная посуда</p> <p>16 Ислам и культура питания
Кулинарные привычки
Рамадан — священный месяц
Рекомендации Пророка</p> <p>18 Ароматы Востока
Длинный путь
Что такое специи?
Кухня смесей и комбинаций</p> <p>20 Разнообразие специй</p> | <p>22 Напитки:
прошлое и настоящее
Вода — священная жидкость
Чайная церемония Магриба
Арак
Другие способы
утоления жажды</p> <p>24 Меззе — ливанская закуска</p> <p>26 Кофейный ритуал
Напиток пастуха
Кофе в шатре бедуина
От зерна до чашки
Основные виды
Кофе в арабском мире</p> <p>28 Основные напитки</p> |
|--|--|





АРАБСКАЯ КУХНЯ ШАГ ЗА ШАГОМ



РЕЦЕПТЫ

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 32 | Кус-кус
Сладкий кус-кус | 66 | Рыба с соусом тахина
Шашлык из тунца |
| 38 | Фалафель
Тефтели «Дамские бёдра» | 72 | Мясной пирог
Фарш с яйцом |
| 44 | Суп харира
Суп из цуккини | 78 | Фаршированный
цыплёнок
Запечённый цыплёнок
с лимоном |
| 50 | Рагу из баклажанов
с перцем и помидорами | 84 | Печенье
с ореховой начинкой
Десерт из финика |
| 54 | Шипш-кебаб
(шашлык из баранины)
Мясо с петрушкой на шампурах | 90 | Пахлава
Феккас |
| 60 | Цыплёнок
с горохом и картофелем
Тажин из цыплёнка
с грушами и мёдом | | |



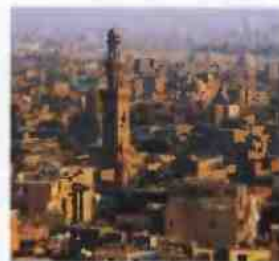
ЕДИНСТВО НЕПОХОЖИХ

Аравийский полуостров стал колыбелью цивилизаций задолго до начала христианской эры. Однако становление единой арабской нации, языка и культуры, объединивших кочевые народности полуострова, окончательно произошло только со смертью пророка Мухаммеда в VII веке и с появлением ислама.

Под влиянием новой религии арабы начали свою экспансию с восточного побережья Средиземного моря в Азию и на север Африки. Они проповедовали исламскую религию в большей части завоеванных стран, но прижилась она только в некоторых.

В настоящее время странами арабского мира являются Магриб (Марокко и территории, прилегающие к Западной Сахаре, — Алжир, Тунис и Ливан) и страны Ближнего Востока. Последние включают Египет и Судан на северо-западе Африки; страны так называемого Плодоносного Полумесяца (Палестина, Ливан, Сирия и Иордания); государства Аравийского полуострова (Саудовская Аравия, Йемен, Оман, Объединённые Арабские Эмираты, Катар, Бахрейн и Кувейт) и Ирак.

Пирамида Хеопса в Гизе считается одним из семи чудес древнего мира.



Египет

Наследница одной из древнейших и величайших цивилизаций в истории — эта республика в настоящее время является одной из самых влиятельных стран арабского мира. Её столица Каир стоит на берегах Нила более 6000 лет. Это крупнейший город Африки, а также культурный и экономический центр первостепенного значения.



Рабат
Касабланка • •

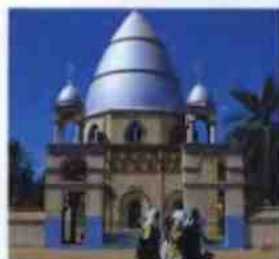
МАРОККО

Эль-Аюн

ЗАПАД САХАРА

Алжир

Столица страны — древний город Алжир, раскинулся амфитеатром на холмах у красивой бухты. Он очаровывает причудливым беспорядком узких улиц, стройными мечетями и сказочной атмосферой. Основа экономики страны — добыча природного газа и нефти.



Судан

Самая большая по площади страна Африканского континента. Исторически Судан тесно связан с Египтом, поэтому население страны в основном составляют потомки арабов и африканских народностей, которых объединяет общая религия — ислам; в южных районах проживают христиане.

Арабский язык и культура зародились на Аравийском полуострове и в настоящее время объединяют более 200 миллионов людей почти в двадцати странах, которые занимают территорию от атлантического побережья Марокко до Оманского пролива в Аравийском море, включая весь Магриб и Ближний Восток.



Ливан

Расположен на равнинной местности вдоль восточного побережья Средиземного моря, там, где существовала древняя торговая империя финикийцев. До 1975 года Ливан был одним из главных финансовых центров Ближнего Востока, затем началась затяжная гражданская война.



Саудовская Аравия

Королевство, занимающее около 80% Аравийского полуострова — родины арабских племён и ислама. Большая часть территории Саудовской Аравии — пустыни и полупустыни, население же в основном проживает в нескольких крупных городах, столица — Эр-Рияд. Главное сокровище страны — огромные нефтяные месторождения на берегу Персидского залива.



Мекка в Саудовской Аравии, место рождения пророка Мухаммеда, — главный священный город мусульман. Её ежегодно посещают миллионы паломников.



Йемен

Сегодня Йемен — это одна из самых многогранных, экзотических и впечатляющих стран арабского Востока. Её жители — потомки арабов и африканского населения, основными занятиями которых являются ведение натурального хозяйства и рыболовство.

[Суть арабской культуры

Знаменитая ливанская кухня

Ливанская гастрономия популярна на всём Ближнем Востоке благодаря эмигрантам, которые бежали от гражданской войны, захлестнувшей страну в 1975 и 1990 годах. В ливанской кухне широко используются такие приправы, как перечная мята, чеснок и сок лимона.

Классическими блюдами считаются меззе, небольшие порции мяса и овощей с соусами и пюре, такими как хумус (пюре из нута) или баклажанный соус. Ещё одним традиционным блюдом являются овощные салаты с булгуром — пшеничной крупой, приправленные лимоном.



Кафе с кальянами в Бейруте.



Пустыни Сирии, Иордании, Ирака и Аравийского полуострова населяют племена бедуинов. Они пасут коз, верблюдов и овец, которые являются основным источником питания.

Национальные блюда

Арабская кухня в основном состоит из блюд, состав ингредиентов и названия которых лишь незначительно отличаются в зависимости от региона. Тем не менее есть блюда, являющиеся настоящим символом страны происхождения.



Судан

Мдагмас — главный кулинарный фаворит Судана и соседнего Египта, немного напоминает ливанский хумус. Это горячий салат из бобов, в который добавляют кусочки лука и болгарского перца и приправляют перцем чили, солью и маслом.

Богатство ароматов и вкусов

Арабская кухня распространена на обширной территории, в разных географических зонах. Она использует богатый спектр ароматов и вкусов. В целом это здоровая система питания с большим количеством фруктов, овощей и зерновых культур, в мясных продуктах арабы отдают предпочтение баранине и птице.

Характерная особенность — использование специй и всевозможных приправ, но в количествах, не перебивающих своеобразный аромат ингредиентов. Очень оригинальны и технология приготовления арабских блюд, и ритуалы, сопровождающие процесс готовки.

Всю арабскую кухню можно разделить на три больших типа: Магриб с характерными тажинами и кус-кусом — традиционная кухня; восток (Сирия, Ливан, Иордания и Палестина) известен закусками и меззе; и страны Аравийского полуострова, где активно используется рыба.



Иордания

Мансаф переводится как «большой поднос» и является любимым блюдом иорданцев. Это кусочки тушёной баранины с рисом, сметаной и лавашом.



Сирия

Кибе, или котлеты из булгура с начинкой из лука, мяса и кедровых орехов, — знаменитое сирийское блюдо. Его правильное приготовление является показателем кулинарного мастерства сирийских женщин.

В арабской кухне прижилось множество национальных и региональных кулинарных обычаев. Многие блюда имеют общие методы приготовления и набор продуктов. При этом каждое обладает собственным колоритом, обусловленным особенностями истории, культуры и географии страны, в которой его готовят.



В арабском мире базар является местом не только торговли, но и времяпрепровождения.

Марокко

Кус-кус издавна ассоциируется с Марокко. Название блюда напоминает о звуке, который издаёт готовящаяся на пару в глиняном горшке манная крупа, а под ней тушатся овощи и мясо (цыплёнок или баранина).



Ирак

Иракцы, особенно жители севера страны, прославились как лучшие изготовители шаурмы — пряных кусочков баранины, нанизанных на вертикальный прут, который вращается, позволяя мясу обжариваться на медленном огне.



Экзотика Йемена

Йемен известен оригинальной архитектурой и не менее оригинальной кухней. Самая популярная приправа здесь — перец чили. Хлеб, вместе с супами и блюдами из бобовых, составляет основу рациона. Основной вид мяса — баранина, особо ценными частями которой являются почки и мозги. В сельских

районах вместо растительного масла используется алья — масло из жира бараньих хвостов.



[Основные продукты

Тахина ↓

Густая паста из семян кунжута, используемая в салатах и овощных блюдах для придания вкуса. Является основой соусов, также её просто намазывают на хлеб. Широко применяется на юго-востоке Средиземноморья.



← Лимон

В арабской кухне лимон широко используют как в свежем виде, так и в маринованном, в качестве ароматизатора для салатов и тажины.



Чеснок и лук →

Чеснок и лук — основные приправы арабской кулинарии — ценятся как за вкус, так и за особые свойства. Чеснок используют как антисептик, а лук — для лечения простуды и желудочно-кишечных болей.

Булгур →

Эту крупу получают из цельных зёрен пшеницы, которые готовят на пару, а потом высушивают и измельчают. Благодаря такой обработке булгур быстро готовится и легко усваивается. Имеет приятный ореховый вкус и нежную текстуру.



← Мёд

Один из основных продуктов, используемых для приготовления вкуснейших питательных пирожных. Также применяется для придания сладкого привкуса некоторым мясным блюдам.



Бобовые ↓

Бобы составляют основу рациона в районах с дефицитом мяса. Нут и чечевица очень популярны во всех арабских странах, их используют в супах, рагу, салатах и пюре, например ливанском хумусе.



Масло ↑

В арабской кухне при приготовлении рагу и жаркого предпочтение отдают растительному маслу, особенно кукурузному и подсолнечному, а также нескольким видам ореховых масел. Оливковое масло служит приправой для холодных блюд.



Пряные травы ↑

Наиболее популярна в арабской гастрономии петрушка гладколистная (1), также называемая петрушкой континентальной. Кисло-сладкий вкус кориандра (2) используется в салатах и приправах, перечная мята (3) добавляется в соусы, овощные, мясные блюда и салаты, также это идеальный компонент освежающего зелёного чая.

Особенный характер арабской кухни раскрывается в аромате её блюд. Широко применяются в больших количествах всевозможные пряности: лук, чеснок, оливки, перец красный и чёрный, корица, разные ароматические травы и цветочные экстракты.

1

Баранина →

Баранина высоко ценится в арабской кухне. Она незаменима на больших праздниках, также популярна в ежедневном рационе: жареная, запечённая или в рагу. Другие широко используемые виды мяса — это птица, особенно цыплёнок, голуби и перепела; говядина и козлятина.



Самна ↓

Это очищенный животный жир с ярко выраженным вкусом, который придаёт характерный вкус некоторым мясным блюдам и кус-кусу. Известен с библейских времён.



← Лабан

Известен также как лабнех — это густой йогурт, который употребляют сладким в качестве десерта или солёным, с плитой (арабским хлебом), приправляя щепоткой соли, петрушкой и оливковым маслом. Также используется для приготовления соусов.



Ароматическая вода ↓

С помощью розовой воды (1) ароматизируют рагу, десерты и напитки, также она незаменима при изготовлении косметической продукции. Вода, настоянная на цветках апельсина (2), в основном используется для выпечки.



Миндаль ↑

Орехи невероятно популярны в арабских странах, чаще всего используется миндаль, особенно в десертах. Кедровые орехи и фисташки традиционно употребляются в региональных кухнях.

← Финики

Эти плоды ценятся за сладкий вкус и высокую питательность. Употребляются как отдельно, так и в солёных блюдах — в качестве дополнительного ингредиента или начинки, и в сладких блюдах (торты, рулеты, пирожные).



Хлеб →

Арабы едят хлеб в большом количестве и со всеми блюдами. Наряду с классической питой существует и давняя традиция выпечки цельного хлеба, а среди региональных видов выделяется ливанский маркук (похож на греческую питу).



Овощи ↑

Два самых популярных овоща арабской кухни — это баклажан, преимущественно запекаемый в духовке или используемый для рагу, и огурец, который добавляет салатам свежести.

[ФОРМЫ И ВКУСЫ

Сытное меню



В арабском рационе всегда есть основное блюдо, состоящее из овощей и зерновых культур, а вот мясо менее популярно. Одно из самых распространенных блюд в большинстве арабских стран — это рис с бобами, называемый едой бедняков.

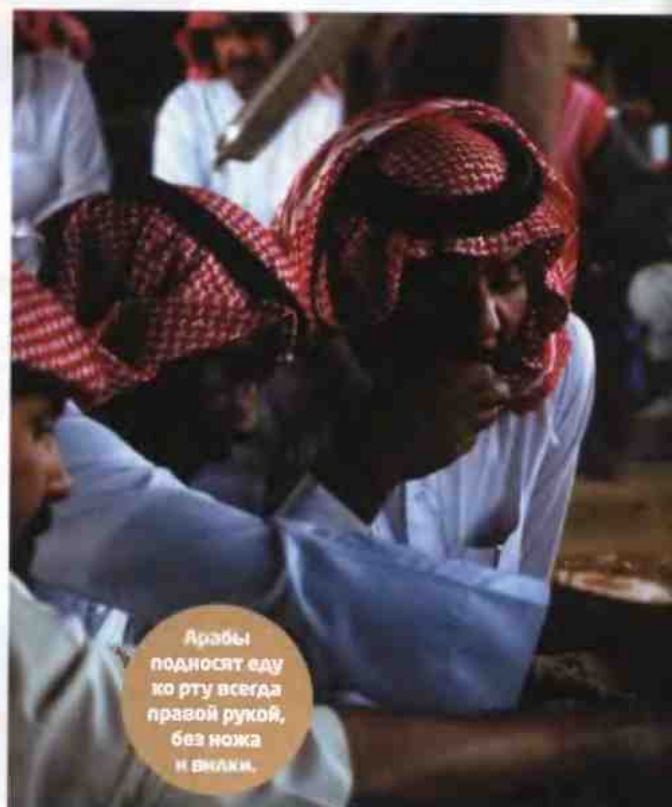
В Ливане закуски меззе могут заменять основное блюдо, так как включают как минимум 12 небольших кушаний, которые употребляют безотносительно каких-либо правил (хлеб, соусы, салаты, мясо и овощи).

На десерт подают свежие фрукты и плоды: дыню, инжир и финики. Также сущес-

твует широкий ассортимент пирожков и пирожных. Например, традиционные блюда — это сладкие пирожки с ореховой начинкой, сладкая пастила (слоёное тесто, с молочно-миндальной начинкой) или фисташковая пахлава (фото внизу).



Арабы предпочитают кушать дома или в небольших заведениях общественного питания. Человека, который питается в ресторане, они называют «мактух» — не имеющий ни родственников, ни друзей.



Арабы подносят еду ко рту всегда правой рукой, без ножа и вилки.

Арабское гостеприимство

Гостеприимство — это характерная черта арабской культуры. Насколько ни был бы бедным хозяин, он всегда пригласит гостя к столу. В большинстве арабских стран этикет гостеприимства имеет несколько характерных особенностей. Так, считается дурным тоном, если хозяин, сам испытывающий нужду, предлагает гостю, имеющему более высокий социальный статус, слишком дорогие блюда. И наоборот, знак великодушия — это предложить гостю с таким же статусом, как и у хозяина, выбор разносолов. Также считается неприличным, когда богатый человек предлагает дорогую еду знакомому или другу, стоящему ниже его на социальной лестнице.

Арабы издавна славятся своим гостеприимством, самым главным составляющим которого, несомненно, является застолье. Согласно нормам этикета арабы предлагают своим гостям самые разнообразные блюда: рагу, овощи, мясо и сладости. Ни один гость не должен уйти голодным.



Обычно первым начинает кушать хозяин, этим он показывает, что еда хорошая, а также приглашает остальных приступить к трапезе. Существует правило: гость никогда не должен уйти голодным — это расценивается как стыд и позор. Кроме того, хороший аппетит является признаком доброжелательности и свидетельством того, что гость со своей стороны также хочет порадовать хозяина.



Арабский хлеб (пита) часто используется вместо ложки и вилки.

О мясе...



Гриль — это один из самых популярных способов приготовления мяса в арабской кухне.

Мясо и яйца являются для арабов малодоступными продуктами, поэтому мясные блюда готовят только по большим праздникам. Наиболее популярна баранина, потом — мясо цыплят,

которое иногда заменяет баранину на праздничных обедах. Мусульмане также высоко ценят мясо голубей, из-за большой привязанности к этой птице пророка Мухаммеда.



Для традиционного свадебного блюда хузи пекут целого верблюда. Фаршируют его барашком, курицей, яйцами и рисом. Обязательно приправляют шафраном и луком.

...и рыбе



Рыба не получила распространения в арабской кухне, её употребление ограничено прибрежными зонами, где её запекают на углях, жарят и изредка варят. Также рыбу

сушат и засаливают, а в Ираке ещё и коптят, называя копчёную рыбу «машгуф». Самые популярные на Ближнем Востоке виды рыб — это камбала, тунец и палтус.

Традиционная посуда

Чугунная кастрюля →

Основным достоинством таких кастрюль является равномерное нагревание, поэтому обычно их используют для приготовления супов, пюре и овощных блюд на медленном огне.



Нож ↓

Острое, длинное и тонкое лезвие этого ножа очень удобно для нарезки жареной баранины или шаурмы тонкими кусочками.



Пресс для фалафели ↓

Приспособление, значительно облегчающее приготовление фалафели — шариков из протёртых бобов или гороха с приправами, благодаря которым ливанская кухня получила известность во всём мире. Металлическую пружинку оттягивают, в результате чего образуется ёмкость, куда ложкой закладывается масса. Когда ёмкость заполнена, пружинку отпускают и масса приобретает форму шарика.



Сито ↑

В арабской кулинарии широко применяется для удаления примесей из муки, манной крупы и булгура.



Мехраз ↑

Мехраз — это ступка, обычно бронзовая, которую используют для измельчения и смешивания специй, а также дробления орехов. Ступка, в которой мелют кофе, чуть больше по размеру, называется «михбаш», а делают её из латуни или дерева.



Многие популярные блюда арабской кухни послужили причиной появления специальных кулинарных приспособлений. Например, это произошло в случае с тажином, горшком для приготовления кус-куса или прессом для фалафели.

Тажин →

Глиняный горшок с конусовидной крышкой традиционно используется по всему Магрибу. Это идеальная посуда для длительной обработки разных продуктов. В её широкое основание кладут овощи и мясо для приготовления одноимённого блюда.



Если у вас нет тажина, его можно заменить специальным блюдом с крышкой для использования в духовке.

Кофеварка ↓

Для приготовления настоящего арабского кофе в кофеварке воду нагревают до горячего состояния, добавляют сахар и молотый кофе с кардамоном. Затем нагревают до образования на поверхности пены. Снимают с огня и перемешивают в течение 1 минуты. Затем снова ставят на огонь, не прекращая мешать. Как только на кофе опять появится пена, снимают с огня и разливают по чашкам.



Скалка ↘

Незаменима для приготовления арабских мучных сладостей, таких как знаменитые «roga газели» и пахлава.



Кастрюля для приготовления кус-куса ↑

В нижней, основной кастрюле (по-арабски «кекес») тушатся овощи и мясо, над ними устанавливается верхняя сетчатая кастрюля, в которой уже на пару готовится кус-кус. Кекес можно заменить обычной кастрюлей, поставив в неё дуршлаг с очень мелкими дырочками. В древности для приготовления использовали глиняную кастрюлю с установленной сверху ивовой корзиной.



← Мкла

Арабская сковорода мкла имеет глубокое дно, так как для приготовления многих блюд, например фалафели, киббеха и пирожков с начинкой, требуется много масла. Также в ней готовят густые соусы мкали, название которых происходит от названия самой посуды.

Ислам и культура питания

Рамадан — священный месяц

Рамадан — девятый месяц мусульманского календаря, месяц поста. Согласно исламской традиции, в этот месяц пророку Мухаммеду было передано через ангела первое божественное откровение. Пост в Рамадан — одна из главных обязанностей каждого верующего мусульманина, не имеющего проблем со здоровьем.

В течение всего месяца не разрешается кушать и пить с рассвета и до захода солнца. С заходом солнца мусульмане прерывают свой пост — наступает ифтар, ночью можно есть основные продукты. Празднование окончания Рамадана называется Ид аль-Фитр, это один из главных исламских праздников.



■ В Йемене празднуют конец Рамадана танцами дхаман.

Сладости

Кроме основных блюд, в период выхода из поста мусульмане едят вкуснейшие десерты, например медовые пирожки.



Финики

Употребляются перед ужином ифтар или в качестве десерта. Во время праздника Ид аль-Фитр беднякам обычно раздают финики, орехи, злаки или деньги.



Харира

Это традиционный суп, который едят в Магрибе на протяжении практически всех ночей Рамадана. Готовится из чечевицы, нута, баранины (или говядины) и всевозможной зелени.



Кулинарные привычки

Главная религия арабских стран, ислам, определила и местные традиции питания. Исламские нормы приёма пищи базируются на трёх источниках: Коран — обязательен для исполнения, Хадит, или предписания Мухаммеда, носят рекомендательный характер, и собрание традиций и обычаев Такалид — его исполнение относительно, хотя он имеет большое влияние на общество.

Мусульмане должны быть уверены, что пища, которую они вкушают, — халаль, этим термином обозначаются все разрешённые продукты. Свинина, мясо хищных птиц, кровь, алкогольные напитки и украденные продукты — это харам, или запрещённые элементы. Также согласно шариату необходимо ритуальное принесение в жертву животных перед употреблением их в пищу.

بسم الله
الرحمان الرحيم

«Бисми аллах ар рахман ар рахим» —

«Во имя Аллаха Всемилостивого и Милосердного».

Эту фразу повторяют до и после каждого приёма пищи.

Основные нормы

До и после каждого приёма пищи необходимо мыть руки и произносить имя Аллаха. Сотрапезники должны вставать на колени на пол или ставить одну ногу на пол, а вторую прижимать к животу. В итоге ощущение сытости приходит быстрее, так как ислам рекомендует умеренность в насыщении. Скатерти, золотая и серебряная посуда запрещены, пищу берут правой рукой. Мусульмане должны благодарить за еду и съесть всё, что находится на столе, который расположен вровень с землёй.

В исламе приём пищи является священнодействием. Кроме запрета на определённые продукты, каноны ислама предписывают его последователям перед, во время и после приёма пищи находиться в особом настроении.



Арабская культура распространялась одновременно с исламом.



Мисвак — палочка длиной 15–20 см, обычно из дерева арак, истинно исламское средство для чистки зубов. Известно в Азии и на Ближнем Востоке с доисламских времён, но стало популярным по рекомендациям Пророка Мухаммеда. Эта натуральная зубная паста содержит до 19 веществ, помогающих поддерживать здоровье зубов.



Рекомендации Пророка

В книгах пророка Мухаммеда много замечаний относительно питания и кулинарных привычек его

современников. По прошествии веков исследования доказали правильность многих его рекомендаций.

Советы по питанию от пророка Мухаммеда

Виноград и изюм

Помогают избежать стрессов и депрессий.



Лук

Используется при болях в спине, укрепляет дёсны и способствует гладкости кожи.



Чеснок

Используется как лечебное средство при более чем семидесяти заболеваниях.



Айва

Полезна для сердца и желудка. Средство от депрессии и одышки.



Гранат

Рекомендуется употреблять в пищу каждый день. Помогает справиться с плохим настроением.



Оливковое масло

Его употребление благоприятно влияет на душевные качества человека. Снижает количество слизи в желудке, успокаивает нервы и улучшает цвет кожи.



Мёд

Является лекарством от огромного количества заболеваний, особенно эффективен при простудных заболеваниях. Также стимулирует работу памяти.



Финики

Приём 7–10 фиников натощак очищает желудок. Особенно полезны для беременных женщин.



Праздник Ид аль-Адха напоминает о дне, когда архангел Гавриил помешал Аврааму совершить убийство своего сына в качестве доказательства веры. В память об этом каждый отец семейства с молитвой приносит в жертву барашка.



Ароматы Востока

Что такое специи?



Зачастую термином «специи» называют все растения, используемые в качестве приправы. Но их перечень всё-таки ограничен растениями, изначально растущими в Азии. Таким образом отделяют пряные травы западных стран, которые не имеют такой

высокой коммерческой ценности. Обычно специи используются в высушенном виде, а вот пряные растения употребляются свежими. Но в обоих случаях используют только те части, которые придают продуктам насыщенный вкус, аромат и цвет.

Все виды приправ

Семена

Большинство специй, представленных на рынке, получают из семян. Это кунжут, тмин и горчица.



Листья

Эта часть используется у всех пряных трав — мяты, розмарина и т. п., а также у некоторых специй, например лавжника.



Корни

Среди специй, получаемых из корневищ, выделяется калган, асафетида, куркума, имбирь и корень солодки.



Цветы

Благодаря пигментации лепестков, такие специи, как календула и шафран, обычно используются в качестве красителей.

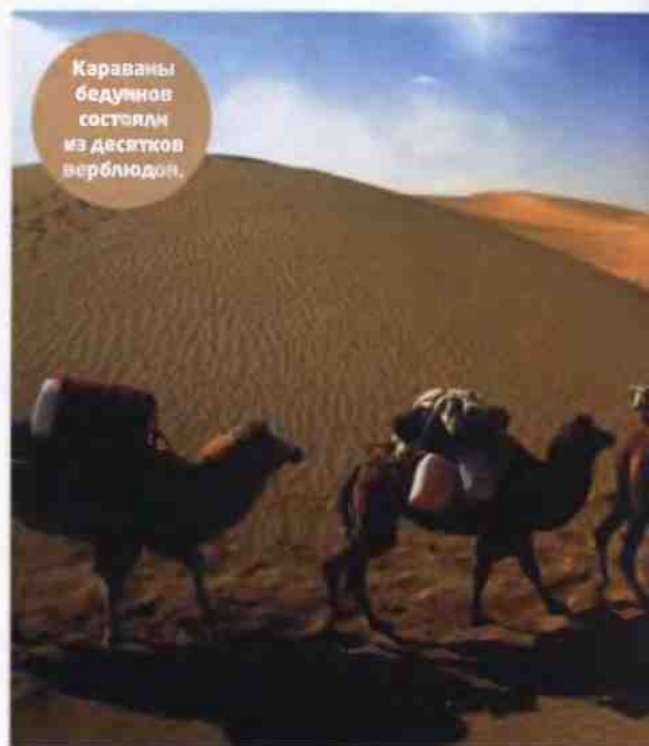


Плоды

К этой категории относятся популярные анис, чёрный перец, ягоды можжевельника, сушёные и молотые плоды манго.



Караваны бедуинов состояли из десятков верблюдов.



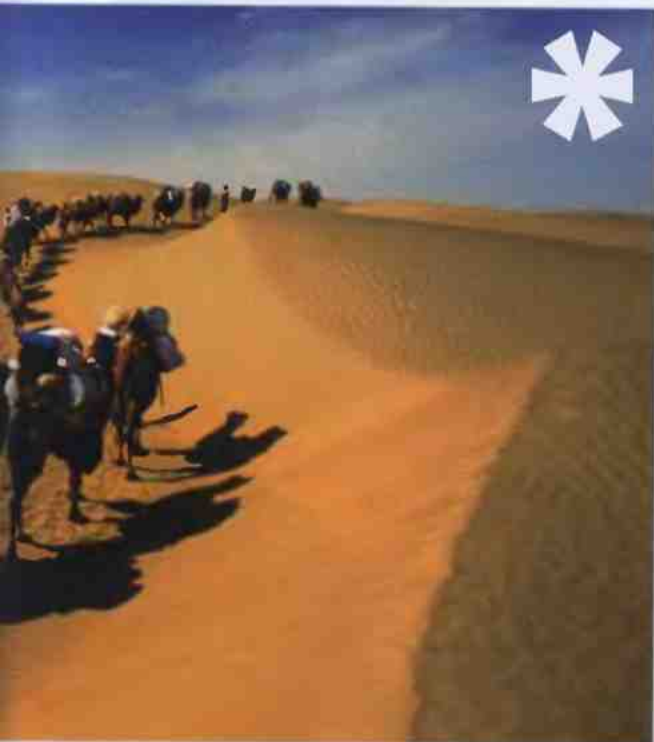
Длинный путь

Греки и римляне быстро оценили кулинарные достоинства восточных специй, но их широкое распространение ограничивалось слишком высокой стоимостью перевозки. Специи попадали в Европу длинным путём: из Китая их везли по знаменитому сухопутному Шёлковому пути, из Индии — по морю, до Персидского залива или юга Аравийского полуострова, оттуда караваны бедуинов доставляли их в порты Средиземноморья, которые находились под контролем финикийцев и византийцев.



Точка пересечения множества торговых путей — сирийский город Пальмира, был центром империи сирийской царицы Зенобии (267-272).

В арабском мире специи азиатского происхождения были известны с глубокой древности. На Западе же они появились только после того как их продажей занялись арабы. Разнообразие видов, свойств и сочетаний специй Востока до сих пор никого не оставляет равнодушным.



Столь долгий торговый путь стал значительно короче в VII веке. После объединения арабских народностей под знамёнами ислама во власти арабов оказалось всё восточное и южное Средиземноморье. В итоге под покровительством Омейядского халифата и династии Аббасидов началось широкое выращивание пряных растений на севере Африки и юге Европы.



Кухня смесей и комбинаций



Арабская кухня славится как определёнными сочетаниями специй и блюд, например свежего кориандра и мясного фарша, так и вольным их применением, особенно в различных смесях. Главной из них можно смело назвать знаменитый карри. Также можно назвать такие пикантные комбинации, как бахарат, табиль, бербере и харисса, и с более умеренным вкусом — захтар, смесь туниССких специй

рас-эль-ханут, содержащая более двадцати различных пряностей.



■ СМесь рас-эль-ханут.



Большинство специй и пряностей широко применяются не только в кулинарии. Например, из них получают масло, которым ароматизируют такие продукты, как зубная паста и духи, также они используются при производстве лекарственных настоев.

Разнообразие специй

①



②



③



④



⑤



⑥



⑥



1. Кунжут

Специя, получаемая из семян дерева, известного под названием сезам. Её вкус напоминает вкус фундука, особенно подходит для кондитерских изделий. Используется при производстве халвы — очень популярной на Ближнем Востоке сладости. Семена кунжута в молотом виде являются основным ингредиентом соуса тахини.

2. Мускатный орех

Молотые плоды мускатного дерева, растущего на островах Тихого океана, используются практически во всех смесях арабских специй.

3. Тмин

Основная пряность арабской кухни, используется как приправа к кус-кусу и всевозможным рыбным и мясным блюдам, а также в составе смеси рас-эль-ханут.

4. Куркума

Молотый корень тропического растения с горько-острым вкусом. В Марокко им приправляют мясо, а в основном используется как краситель.

5. Гвоздика

Сухие бутоны гвоздичного дерева, растущего на Молуккских островах, имеют ярко выраженный аромат. Незаменима для кондитерских изделий.

6. Имбирь

Легко хранить и консервировать. Этот корень в Средиземноморье привезли из Китая и Индии финикийцы, а в Африку — арабы. Считается преимущественно приправой восточной кухни, имеет освежающий и чуть острый вкус. Можно употреблять в сыром, сухом и консервированном виде, для рассола и сиропа.

Арабская кухня считается одной из наиболее оригинальных. Специи, используемые при приготовлении её блюд, насчитывают десятки названий. Эти ароматы завоевали почти всю планету и в каждой стране появились свои способы их употребления.

1



7. Шафран

Одна из самых дорогих специй в мире. Рыльца этого цветка являются природным красителем, к тому же они подчёркивают вкус риса и мяса.

8. Корица

На Западе используется в основном для кондитерских изделий, а вот жители арабских стран часто кладут её в мясные блюда.

9. Кардамон

Семена травянистого многолетнего растения семейства имбирных с сильным ароматом и кисловатым вкусом. В древности использовались как лекарственное средство. Бедуины в своё время начали добавлять целые семена кардамона в кофе. В настоящее время также используется в молотом виде для приправки множества разных блюд.

10. Кориандр

Используются как семена, так и свежие листья, например, для приправки мясного фарша.

11. Пажитник

Семена растения, произрастающего на востоке Средиземноморья, их горький и немного пикантный вкус идеален для рагу, салатов и супов.

12. Анис

Использовался ещё в доисторические времена. Его сладковатые плоды применяются для придания аромата множеству разнообразных ликёров и кондитерским изделиям.

13. Чёрный перец

Может быть зелёным, белым или чёрным, по мере вызревания плодов перечного дерева. Вкус чёрного перца считается универсальным.

Напитки: прошлое и настоящее

Чайная церемония Магриба



■ В Магрибе большое внимание уделяют способу заваривания чая.

Обычай берберского чаепития арабы переняли у англичан. Ещё в XIX веке во многих арабских странах чай был неизвестен, а вот жители Магриба и Сахары употребляли его уже в течение длительного времени. В Магрибе пьют в основном зелёный чай, в остальных же странах традиционным считается чёрный чай. Способы приготовления также различаются, в Магрибе приготовление чая — это целый ритуал и символ гостеприимства. Чай предлагают каждому гостю и подают очень горячим. У жителей Сахары есть обычай готовить

три вида чая за вечер: сначала без сахара, «горький, как жизнь»; во вторую чашку сахара добавляют чуть-чуть и делают вкус «нейтральным, как любовь», а последняя чашка самая сладкая — «как смерть».



Коран запрещает употребление алкогольных напитков, тем не менее в арабских странах выпускаются вина высокого качества. Основные производители — Турция, Сирия и Ливан.

Вода — священная жидкость

Воду в арабской культуре считают самым целебным и священным напитком и единственной жидкостью, которая утоляет жажду. Конечно, такое отношение к воде обусловлено её нехваткой, поэтому арабы умеют экономно использовать воду как никто другой в мире.

Вода всегда должна стоять на столе, обычно её подаёт самый молодой сотрапезник. Перед тем как дотронуться до воды или выпить её, нужно произнести: «Бисми аллах ар рахман ар рахим» («Во имя Аллаха Всемилостивого и Милосердного») — и пить маленькими глотками, а не залпом. Чтобы попросить стакан воды, также сначала нужно вознести благодарность такими словами: «Дай мне воды, и пусть Аллах взамен даст тебе воду Замзама». Замзам — самый большой колодец рядом с Меккой, откуда берут воду для питья все паломники. У входа во многие магазины и большие дома можно увидеть кувшин с водой, которую предлагают всем гостям.

Символ жизни

Для мусульман вода является символом очищения и вечной жизни. Слова Аллаха «Я с помощью воды создал все живые существа», записанные в Коране, напоминают о том, что воду необходимо беречь и почитать, как основу человеческого существования. Такое отношение к воде нашло своё отражение и в арабской архитектуре — мосты, колодцы и оросительные каналы зачастую не просто технические сооружения, а произведения искусства. Отголоски мавританского стиля до сих пор сохранились в испанской Андалусии. В Мекке правоверные перед молитвой обязательно омоваются водой из источника перед входом в храм, причём большинство этих источников носят имя святого или пророка.



Дефицит воды, особенности климата и религии обусловили особое отношение к напиткам. В арабских странах для утоления жажды готовят множество оригинальных и сложных напитков на водной основе, используя различные сочетания приправ и специй.



Двор с оросительным каналом в Альгамбре (Гранада) — это наследие арабского владычества.



Продавец воды — знаковая фигура в арабских странах, особенно в Египте. Извещая о своём приходе звоном колокольчика, разносчик, помимо воды, приносит жаждущему и самые разные новости.

Арак

Этот алкогольный напиток является сильным аперитивом, высоко ценится в Ливане и Турции. Армяне, проживающие в этих странах, являются настоящими профессионалами в производстве такого ликёра на основе риса с лёгким анисовым привкусом. Хотя официально арак запрещён



■ Популярная закуска фалафель.

во всём арабском мире, его легко можно найти в продаже.

Арак (другое название — раки) подают в основном к мезе в небольших количествах, как водку; иногда разбавляют водой.

Другие способы утоления жажды

Во все времена арабы утоляли жажду простой водой или ароматизированной розовыми лепестками, флёрдоранжем или фруктами. Ещё одной подслащённой разновидностью воды является медовуха, иногда приправляемая корицей, лавровым листом или кардамоном. На улицах можно часто встретить и продавца соков (на фото). Для приготовления соков используются самые разнообразные фрукты и плоды: лимоны, апельсины, гранаты, дыня, а если в напиток добавить лёд или снег, по-



лучится сорбет — подлинный арабский прохладительный напиток.

Меззе — ливанская закуска



↑ Бабаганух

Это пюре из баклажанов употребляется только в качестве закуски и популярно во всех региональных кухнях арабских стран. Название «бабаганух» — «кокетливый» — точно выражает непреодолимую притягательность и нежность этого блюда. В Сирии и Палестине существует поверье, что бабаганух способен повысить привлекательность женщины, которая хочет выйти замуж.



↑ Фалафель

Фалафель — шарики из протёртых бобов или гороха с приправами — самое популярное блюдо на Ближнем Востоке. Своим национальным кушаньем его считает множество стран. Путешествие по миру фалафель начала в эпоху фараонов, из Египта распространилась по Аравийскому полуострову, особенно прижилось в Йемене. Когда в начале XX века йеменцы эмигрировали на север полуострова, они тесно общались с эмигрантами из стран Плодородного Полумесяца и севера Африки. А те, по возвращении на родину, привезли с собой рецепт этого блюда, где оно стало популярным во многом благодаря заведениям общественного питания.

↓ Фаттуш

Является неоспоримым фаворитом ливанских салатов, также пользуется огромной популярностью в Египте. Главный отличительный ингредиент фаттуша — кусочки обжаренного хрустящего хлеба. Его дополняют овощи: помидоры, огурцы, салат-латук, лук, кориандры и петрушка. Всё режется маленькими кусочками.



↓ Лабан маа ихиар

Как и в случае с фалафелью, несколько народностей претендуют на звание изобретателя этого соуса из огурцов и йогурта. Однако именно бедуины Аравии впервые приготовили его «прототип» из сквашенного молока. Основными ингредиентами этого простого соуса являются арабский йогурт (или натуральный йогурт, или любой другой с кремовой текстурой), огурец, свежая и сушёная мята и зубчик чеснока. Приправляется оливковым маслом и солью.



Ливанские меззе включают ряд небольших блюд, которые подают в качестве закуски, хотя они могут употребляться и как основное блюдо. Меззе обязательно делят поровну на всех сотрапезников. К ним относятся хлеб, салаты, соусы и мясо, приготовленные различными способами.



↑ Киббех

Киббех — это котлеты из булгура с начинкой из лука, мясного фарша и кедровых орехов. Национальное блюдо Сирии и Ливана, где совершенство его приготовления является показателем мастерства женщины, которая хочет выйти замуж. Здесь можно вспомнить брак Риты Хейворт и принца Али Хана — главы исмаилитской секты, широко распространённой в Сирии. Рита так и не была принята сирийскими женщинами, потому что она не умела готовить киббех.



↑ Хумус

Хумус, или пюре из турецких бобов, — наряду с фалафелью, самое популярное блюдо арабского мира (за исключением Магриба, где его не употребляют). Хумус начали готовить относительно недавно (с начала XX века). Вплоть до 1960-х годов его ели на завтрак вместе с питой и зелёным луком. В настоящее время это одно из незаменимых блюд, придающих завершенность концепции меззе.

↓ Мдаммас

Это блюдо появилось в Судане и Египте, хотя популярно оно в Сирии и Ливане. Представляет собой пюре из тёмных турецких бобов, смешанных с кусочками свежих помидоров, зелёного или красного болгарского перца и лука. Приправляется чайной ложкой соли, столовой ложкой оливкового масла и кусочком острого красного индийского перца. Берётся непосредственно с блюда, на котором его подают вместе с хлебом.



↓ Табуле

Табуле — это салат из булгура, который уже в VII веке н.э. готовили в различных регионах Средиземноморья из тех же ингредиентов, что и в наше время. Со временем табуле стал королём ливанских салатов и меззе в целом. Он обладает удивительной способностью быстро пробуждать аппетит.



Кофейный ритуал

Кофе в шатре бедуина



Кофепитие в арабском доме — сложный ритуал, унаследованный от бедуинов, которые угощали кофе своих гостей. По традиции хозяин первым выпивает «непроверенную» чашку, чтобы оценить вкус напитка, предлагаемого гос-

тю. После того как оба выпили по первой чашке, гость не может сам попросить налить ему вторую. Если хозяин подаёт вторую, то тем самым он предлагает свою дружбу и защиту, а отказ расценивается как позор.

От зерна до чашки

Процесс приготовления кофе начинается в тропиках — там, где растут кофейные деревья, — и заканчивается в странах — импортерах кофе.

Сбор и сушка

После сбора плодов кофейных деревьев из них извлекают зёрна и высушивают. В результате получают сырые зёрна, известные как зелёный кофе.



Обжаривание и упаковка

В процессе обжаривания, самого важного этапа на пути к вкусному напитку, зёрна выделяют масло, которое и определяет их окончательный аромат. И последний этап — расфасовка кофе в зёрнах или уже молотого.



Дегустация и отбор

На протяжении всего процесса, как в стране происхождения, так и после экспорта, различные эксперты оценивают зёрна и сортируют их по качеству и размеру.



Кофейни — одно из главных мест проявления арабской культуры во всех странах.



Напиток пастуха

Согласно легенде появлением на наших столах кофе (по-арабски «кахва») мы обязаны эфиопскому пастуху Кальди. Он заметил, что его козы впадали в экстаз, поев плодов с кофейного дерева. Пастух был очень удивлён и рассказал об этом своему знакомому мутле. Мутла решил на себе испытать отвар из листьев и плодов дерева. Он сразу же понял, что отвар хорошо снимает усталость и дарит бодрость во время бессонных ночей, проводимых в молитвах. Культивирование кофейных деревьев



началось в Йемене, на юге Аравийского полуострова. Триумф кофе совпал с появлением ислама, так как кофе оказался альтернативой алкогольным напиткам, запрещённым Кораном.

Легенда о происхождении кофе гласит, что появился он в Африке, тем не менее можно уверенно сказать, что культура потребления этого напитка – арабское наследие. Неотъемлемая часть любого семейного и общественного события – кофепитие превратилось в арабских странах в сложный ритуал.



Торговля и экспансия

Йеменцы стали обжаривать и продавать кофейные зёрна ещё в XIII веке. И из портовых городов Аденского залива, по торговому пути, пересекавшему Аравийский полуостров, в течение XVI века кофе достиг Египта, Сирии, Турции и Персии.

Веком позже началась мировая экспансия кофе. В 1615 году он появился в Венеции и за три десятилетия распространился по всему европейскому континенту, а англичане привезли кофе в Новый Амстердам (современный Нью-Йорк).



Персидский врач Аль-Рази (865-925) являлся одним из выдающихся учёных Средневековья. Его перу принадлежит первое письменное упоминание кофе (под названием «бунну»).



Основные виды

В мире произрастают около 70 различных видов кофейного дерева, из которых едва ли наберётся десяток, зёрна которых пригодны для употребления. Самые популярные сорта кофе — это арабика (наиболее ароматный, но эти деревья очень нежные и требуют особого ухода) и робуста (более устойчивый и производительный). Каждый из этих видов имеет сотни разновидностей, классифицируемых по стране происхождения. Несмотря на многолетнюю традицию, в настоящее время



культивирование кофейных деревьев в арабских странах отстает от лидеров (Бразилия, Колумбия и Индонезия). Выделяются только Судан и Йемен, которые являются родиной редкого сорта — мокко.



Разновидность арабики — кофе сорта «Блю маунтин» («Голубая гора»), выращиваемый на Ямайке, является самым ценным в мире. Объёмы его производства очень малы и стоимость высока. Он отличается низким содержанием кофеина.

Кофе в арабском мире

Арабские государства в настоящее время занимают средние места в списке стран — потребителей кофе, а первые места здесь принадлежат Словакии, Финляндии и Швеции.

КИЛОГРАММОВ НА ЧЕЛОВЕКА В ГОД



Основные напитки



1. Кофе по-арабски

Кофе — символ гостеприимности арабов. Приготовление и дегустация этого напитка представляют собой целый ритуал. Гостей в арабском доме всегда встречают чашечкой горячего кофе. Для приготовления в ступке измельчают немного кардамона. Затем добавляют в турку с водой и хорошо обжаренным молотым кофе. Доводят до кипения и варят на медленном огне в течение 15 минут. Этот напиток с горьким вкусом подают горячим без сахара.

2. Мятный чай

Мятный чай является национальным напитком Марокко и символом гостеприимства, от которого ни в коем случае нельзя отказываться. Его пьют в любое время без всего или с кондитерскими изделиями. Этот чай высоко ценится за свои стимулирующие, освежающие свойства. Чайник для заварки ополаскивают кипятком, кладут в него китайский зелёный чай, добавляют свежую мяту, сахар и заливают кипятком. Чайник накрывают крышкой, и через 5 минут напиток готов. Подают очень горячим.

3. Айран

Это напиток бедуинов, употребляется в качестве прохладительного напитка в жару. Он возбуждает аппетит, поэтому его предлагают перед едой. Приготовить айран легко: в кувшин наливают 3 стакана воды, кладут 3 грибка для закваски, 2 веточки свежей мяты, 1 головку очищенного чеснока, 1 столовую ложку соли и 2-3 кубика льда. Всё хорошо перемешивают ложкой до получения густого сиропа и подают.

4. Розовая вода

Очищенная вода настоянная на лепестках роз, лучше всего — красных, широко используется в арабской кухне. В разведённом состоянии используется для ароматизации многих блюд, десертов и напитков. Но чаще всего её и сегодня употребляют согласно предписаниям пророка Мухаммеда: в стакан воды, которым завершают лёгкую трапезу, добавляют несколько капель розовой воды. Она способствует пищеварению, обладает мочегонными свойствами. Продаётся и в готовом виде.

Во всех арабских странах напитки очень высоко ценятся и являются символом гостеприимства. Кроме полезных качеств, помогающих переносить жару, некоторые из традиционных напитков имеют и лекарственные свойства.

1



5. Миндальное молоко

Напиток, пришедший со страниц «Тысячи и одной ночи», — тонизирующее и освежающее средство. 150 г измельченного миндаля смешивают в комбайне с небольшим количеством сахара и 350 мл воды. Полученную однородную смесь разбавляют 0,5 л молока, добавляют 1 чайную ложку апельсиновой воды и сразу же подают, очень холодным.

6. Тамариндовая вода

Жители арабских стран всегда высоко ценили как простую воду, так и фруктовые соки. И на их основе создали огромное количество замечательных освежающих напитков. Тамариндовая вода — очень популярна, особенно в Сирии и Ираке. Она готовится из сока тамаринда — растения семейства бобовых с приятным вкусом с добавлением сока лимона, сахара по вкусу и минеральной воды. Подают со льдом.

7. Гранатовый сок

Гранат — это и любимый фрукт иранцев. Пророк Мухаммед рекомендовал употребить его в пищу, чтобы избавиться от плохого настроения. Многие поэты использовали образ граната в своих стихах, из-за формы и цвета его зерен намекая на плодovitость женщины или разбитое сердце. 1 литр гранатового сока обычно смешивают с 120 мл сока лимона, столовой ложкой апельсиновой воды, сахаром и минеральной водой. Подают со льдом.

8. Мятный сироп

Многие арабские напитки не только освежают и врачуют душу, они ещё являются и настоящими лекарственными средствами. Медовый, лимонный, яблочный и другие сиропы очень полезны для здоровья. Например, мятный разжижает слюну и укрепляет печень и желудок. В литр воды добавляют немного мяты и базилика, свежих или сушёных, цедру апельсина, 3 бутона гвоздики и сахар по вкусу. Доводят до кипения, снимают с огня, процеживают и подают горячим с сахаром.





РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ»

[Кус-кус

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

800 г баранины (предпочтительно
ножка)

200 г гороха нут

500 г кус-куса

100 г жира

Половина небольшого кочана
капусты

5-6 веточек петрушки

Пол-луковицы

1 картофелина

1 большая морковь

2 красных помидора

Половинка баклажана

2 цуккини

6-7 ст. ложек оливкового масла

Соль и чёрный перец по вкусу

2 зубчика чеснока

Щепотка молотой корицы

5-6 рылец шафрана

Пол чайной ложки молотого имбиря

2 л воды для кипячения
и дополнительное количество
для кус-куса

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Большая чашка

Дуршлаг

Нож

Разделочная доска

Кастрюля для кус-куса или кастрюля с высокими
бортиками и дуршлаг с мелкими дырками

КАСТРЮЛЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КУС-КУСА

Идеальная посуда для приготовления кус-куса — это металлическое приспособление, состоящее из нижней кастрюли для приготовления овощей и мяса и второй, помещённой сверху, для манной крупы. В итоге кус-кус готовится на пару от овощного рагу. Если у вас нет такой кастрюли, используйте кастрюлю с высокими бортиками и дуршлаг с мелкими дырками, поставленный сверху.



Кус-кус – знаковое блюдо арабской кухни, известное всему миру благодаря действительно неповторимому и незабываемому вкусу. Готовится на пару, подаётся с бараниной, овощами и варёными бобами. Существует множество рецептов, но самые традиционные требуют длительного приготовления кус-куса в специальной посуде.



Кус-кус Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА



Замочите 200 г сушёного гороха нут в чашке с достаточным количеством воды, чтобы она закрывала его. Оставьте примерно на 6 часов или на всю ночь.

» 2



На другой день слейте воду с помощью дуршлага. Отложите.

» 5

Очистите 1 картофелину и 1 морковь. Удалите хвостики у 2 красных помидоров и также очистите. Оставьте овощи целыми или, если они слишком крупные, разрежьте пополам.



» 6



Промойте половину баклажана и 2 цуккини и отрежьте у них хвостики. Чистить необязательно, если овощи молодые. Разрежьте цуккини на 2 куса.

» 9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В нижнюю кастрюлю (или в кастрюлю с высокими бортиками) влейте 2 столовые ложки оливкового масла и 100 г жира. Нагрейте на сильном огне. Обжаривайте кусочки мяса в течение 5 минут.



» 10

Очистите 2 зубчика чеснока. Целыми добавьте в кастрюлю вместе с нарезанной петрушкой и луком. Положите специи: молотую корицу, рыльца шафрана и молотый имбирь. Приправьте солью и чёрным перцем по вкусу.



» 3



Удалите излишки жира с 800 г баранины и нарежьте кусочками толщиной около 4-5 см.

» 4



Отделите листья от веточек петрушки и мелко нарежьте. Отложите. Очистите половинку луковицы и тонко нарежьте.

» 7



Промойте 500 г кус-куса под струей воды. Дайте стечь.

» 8



Переложите в чашку, добавьте 1 столовую ложку оливкового масла и щепотку соли.

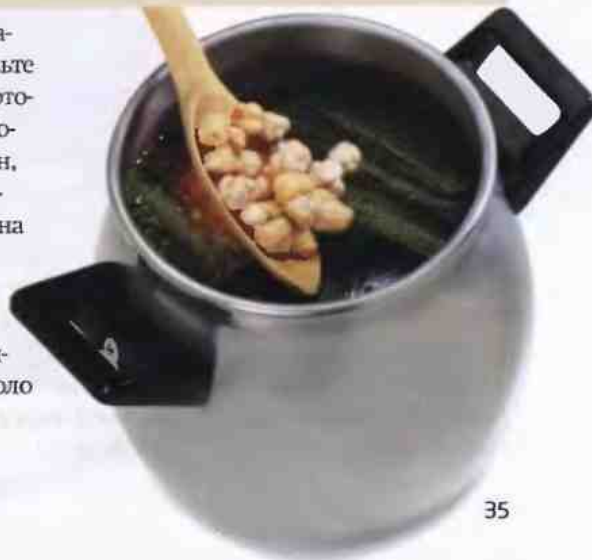
» 11



Налейте в кастрюлю 2 л воды, чтобы она заполнила посуду на 2/3, и доведите до кипения.

» 12

Как только закипит, добавьте морковь, картофель, помидоры, баклажан, цуккини, половину кочана капусты и горох нут. Варите на медленном огне около получаса.



» Кус-кус Шаг за шагом

» 13 КУС-КУС



Положите кус-кус в верхнюю кастрюлю. Помните, что вы также можете использовать мелкий дуршлаг, поместив его в кастрюлю с овощами и мясом. Готовьте кус-кус на пару около 15 минут.

» 16

Попробуйте кус-кус. Если он готов, выньте его из дуршлага и отложите. Будет идеально, если время приготовления кус-куса и мяса с овощами совпадёт.



» 17

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Попробуйте мясо из кастрюли. Если оно готово, снимите кастрюлю с огня.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Сладкий вариант

Для приготовления этого десерта нужно взять 500 г кус-куса, 200 г изюма, 1 л горячего чая, 800 мл воды, щепотку соли, 3 столовые ложки жира, 100 г сахарной пудры, 5-6 столовых ложек апельсиновой воды, 1 столовую ложку корицы в порошке и 300 мл сливок. Положите изюм в большую чашку и влейте чай.

Замачивайте около 1 часа, слейте и отставьте. Приготовьте кус-кус по первому рецепту. Положите его в верхнюю кастрюлю (или, при её отсутствии, в дуршлаг, помещённый в кастрюлю с кипящей водой) и готовьте над паром 15 минут. Снимите с огня и смешайте с 1 столовой ложкой жира и 1 столовой ложкой воды. Оставьте

на 10 минут и повторите эту процедуру ещё 3 раза. Когда кус-кус будет готов, смешайте его с сахарной пудрой, изюмом, апельсиновой водой и корицей. Оставьте немного корицы для украшения. Подавайте

кус-кус с небольшим количеством сливок и корицы.



» 14



Переложите кус-кус в чашку и добавьте 200 мл воды, ещё 1 столовую ложку оливкового масла и немного соли. Хорошо перемешайте и оставьте на 10 минут.

» 15

Верните кус-кус обратно в кастрюлю с овощами. Готовьте ещё 15 минут. Данную процедуру (шаги 13 и 14) необходимо повторить 3 раза, чтобы зёрна кус-куса разварились до однородной массы.



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перед подачей кус-куса нарежьте овощи кусочками поменьше. Распределите кус-кус, кусочки мяса и овощей по тарелкам, полейте бульоном, в котором они готовились.



Фалафель

ИНГРЕДИЕНТЫ (6-8 порций)

500 г сушёного гороха нут

3 большие луковицы

3 зубчика чеснока

10-12 веточек петрушки

10-12 веточек кинзы

3 ст. ложки сухих дрожжей

2 ст. ложки муки и ещё немного
для обваливания котлет

Соль и чёрный перец по вкусу

Пол чайной ложки молотой корицы

Пол чайной ложки молотого тмина

Пол чайной ложки
красного душистого перца

Пол чайной ложки двууглекислой
соли (по желанию)

Небольшое количество воды
для придания массе
эластичной консистенции

Достаточное количество
растительного масла для жарки
(около 500 мл)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашка

Дуршлаг

Нож

Разделочная доска

Комбайн

Плётка

Круглая сковорода

Шумовка

Впитывающая бумага

ОПТИМАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ

Для приготовления этого блюда в некоторых рецептах кроме гороха нут необходима также фасоль. В этом случае используйте по 250 г каждого продукта. Для того чтобы тесто было более рыхлым, можно использовать двууглекислую соль. Но не кладите более 1 чайной ложки такой соли, иначе блюдо будет слишком солёным. Если же соли нет, положите только дрожжи.



Фалафель – обжаренные в масле шарики из смеси нута и специй. В арабских странах их можно попробовать в небольших ресторанчиках или даже на улице в специальных лоточках. Мы предлагаем вам классический рецепт, который позволит почувствовать настоящий вкус Востока.



Фалафель Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА



Положите 500 г сушёного гороха нут в большую чашку и залейте водой. Оставьте на всю ночь или 5-6 часов.

» 2

На другой день переложите горох в дуршлаг, чтобы хорошо стекла вода. Отставьте.



» 5 ТЕСТО

Положите луковицу и чеснок в комбайн, измельчите.



» 6



Добавьте в комбайн горох и перемалывайте до получения массы, напоминающей по консистенции творог.

» 8

Добавьте нарезанную петрушку и кинзу к гороховой массе и перемешайте.



» 9



» 3



Очистите 3 луковицы и нарежьте их кусочками средних размеров. Очистите также 3 зубчика чеснока, не измельчайте.

» 4



Промойте и нарежьте очень мелко по 10-12 веточек петрушки и кинзы.

» 7



Переложите её в достаточно большую чашку. Масса должна быть густой и слегка рассыпчатой.

» СОВЕТ

Когда вы измельчаете в комбайне горох, получаемая масса может напоминать по консистенции творог, и фалафель приобретет густоту. Но лук и чеснок должны быть измельчены до гладкой однородной массы, без комочков.

» 10



Также добавьте пол чайной ложки двууглекислой соли (по желанию), 3 столовые ложки дрожжей и 2 столовые ложки муки.

Приправьте солью и чёрным перцем по вкусу. Добавьте другие приправы: пол чайной ложки молотой корицы, пол чайной ложки молотого тмина и пол чайной ложки красного душистого молотого перца. Хорошо перемешайте массу.

» Фалафель Шаг за шагом

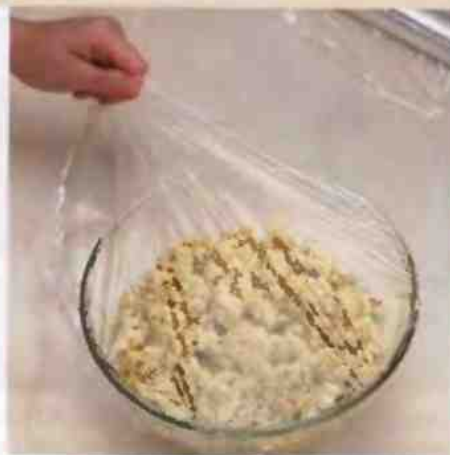
» 11



Влейте стопку воды и перемешайте, чтобы получилась густая, но эластичная масса, подходящая для формирования котлет. Если недостаточно воды, добавьте ещё.

» 12

Накройте массу плёнкой и оставьте на полтора часа, чтобы она стала более плотной и не крошилась при формовке.



» 14 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Влейте растительное масло на круглую сковороду, разогрейте и обжарьте котлеты.

» 15

При необходимости переворачивайте, чтобы котлеты обжарились равномерно. Когда они приобретут золотистый цвет, выньте их из сковородки шумовкой.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Тефтели «Дамские бёдра»

Тефтели с рисом

Промойте 50 г риса под струей воды. Положите рис в ковш с 100 мл воды и доведите до кипения. Варите 8-10 минут. Должна выкипеть половина воды. Оставьте остужаться. Смешайте 450 г бараньего фарша с 2 яйцами. Добавьте холодный рис и влейте 1 столовую ложку оливкового масла. Очистите и тонко нарежьте 1 луковицу и добавьте её к мясу.

Перемешайте до получения однородной массы. Влажными руками сформируйте из теста шарики размером с грецкий орех.

Положите тефтели на сковороду с 250 г воды. Поставьте сковороду на огонь и накройте её. Оставьте тефтели кипеть

на медленном огне примерно 15 минут. Выньте их и осушите на впитывающей бумаге. Взбейте 1 яйцо и вылейте на плоское блюдо. Насыпьте в другое блюдо белую муку. Запанируйте тефтели, сначала обмакивая их в яйцо, потом обваливая в муке. Обжарьте в 100 мл растительного масла на сильном огне до появления золотистого цвета и хрустящей корочки. Подавайте горячими.



» 13



Берите тесто небольшими порциями и делайте шарики размером с абрикос. Положите достаточное количество муки на плоское блюдо и обваляйте котлеты.

» 16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Положите котлеты на впитывающую бумагу, чтобы стекли излишки масла. Подавайте на большом блюде.



[Суп харира

ИНГРЕДИЕНТЫ (4-6 порций)

**300 г баранины
(предпочтительно нога)**

**300 г измельчённых свежих
помидоров**

100 г сушёной чечевицы

100 г варёного гороха нут

150 г муки

1 луковица

1 с верхом чайная ложка корицы

5-6 рыльцев шафрана (по желанию)

**1 с верхом чайная ложка куркумы
(или карри, при её отсутствии)**

**1,5 л воды
и ещё дополнительное количество**

10 веточек петрушки

10 веточек кинзы

Соль и чёрный перец по вкусу

100 г тонкой лапши

1 лимон

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ковш

Дуршлаг

2 чашки

Нож

Разделочная доска

Кастрюля с крышкой

Проволочный венчик

РОЛЬ КАЖДОЙ СПЕЦИИ

Каждой специи в этом рецепте отведена своя роль. Корица придаёт сладость, куркума — чуть терпкий вкус и жёлтый цвет, с шафраном бульон приобретает цветочный привкус, а кинза дарит нежный пряный аромат.



Этот густой перчёный суп является символом марокканского поста. Каждый вечер Рамадана заканчивается свежим молоком и финиками, за которыми следует тарелка хариры. Очень питательное блюдо, сочетающее большое количество характерных арабских специй. Для придания освежающего вкуса его приправляют лимонным соком.



Суп харира Шар за шаром

» 1 ПОДГОТОВКА

Положите 100 г сушёной чечевицы в ковш с достаточным количеством воды. Поставьте его на огонь.



» 2

Когда закипит, снимите с огня и откиньте чечевицу на дуршлаг.



» 5



Потушите 300 г измельчённых помидоров в течение 10-15 минут в ковше с 3 столовыми ложками оливкового масла.

» 6 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Влейте 2 столовые ложки оливкового масла в кастрюлю. Положите туда кусочки мяса, молотую корицу, рыльца шафрана, куркуму (или карри) и 2 стакана воды.



» 9

Добавьте в кастрюлю сваренную чечевицу. Не закрывая крышкой, оставьте кипеть.



» 10



Положите туда же готовый отжатый горох. Тщательно перемешайте.

» 3

Промойте 100 г варёного гороха в большом количестве воды.



» 4

Порежьте 300 г баранины кусочками размером примерно 3-4 см. Очистите 1 луковицу и мелко её нарежьте.



» 7

Поставьте кастрюлю на минимальный огонь и оставьте кипеть в течение 10-15 минут.



» 8



Добавьте в кастрюлю измельчённый лук. Накройте и готовьте 30 минут на умеренном огне.

» 11



Влейте в кастрюлю около 1,5 л воды и оставьте кипеть на умеренном огне ещё примерно 15 минут.

» Суп харира Шаг за шагом

» 12



Добавьте в кастрюлю тушёные помидоры, оставив 2 столовые ложки. Кипятите на умеренно медленном огне 30 минут.

» 13



Промойте и мелко нарежьте веточки петрушки и кинзы и положите в кастрюлю. Готовьте ещё 10 минут.

» 16

Когда суп снова закипит, добавьте 100 г лапши и варите ещё 10 минут до готовности макарон. Размешайте, чтобы не слипались.



» 17



Промойте 1 лимон под струёй воды и, не очищая его, разрежьте на 4 части.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Суп из цуккини

Более лёгкий

Для приготовления блюда по этому рецепту вам понадобятся 3,5 столовой ложки оливкового масла, 450 г цуккини, 2 зубчика чеснока, 1 большая луковица, 600 мл свежего куриного бульона, 3 столовые ложки нарезанной петрушки, соль, молотый белый перец и 2 чайные ложки сока лимона. Промойте цуккини и обсушите чистым куском

ткани или на впитывающей бумаге. Нарежьте очень тонкими кружочками. Очистите луковицу и нарежьте тонкими пластинками. Лезвием ножа раздавите 2 зубчика чеснока. В большой кастрюле разогрейте сливочное масло и добавьте цуккини, чеснок и лук. Готовьте на медленном огне в течение 10-15 минут. Влейте куриный бульон и всыпьте нарезанную петруш-

ку. Приправьте солью и белым перцем. Доведите всё до кипения. Оставьте кипеть на медленном огне ещё минут на 15. По окончании готовки оставьте суп остывать. Влейте сок лимо-

на и хорошо перемешайте. Взбейте суп до получения однородной консистенции.

Снова нагрейте, но не доводите до кипения и можете подавать.



» 14 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Смешайте в чашке 150 г муки и 2 столовые ложки тушёных помидоров, добавьте щепотку соли и чёрного перца.



» 15



Добавьте эту смесь в кастрюлю и размешайте суп. Дождитесь, чтобы суп слегка загустел.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Снимите суп с огня. Горячим разлейте по тарелкам. Выдавите сок из лимона в суп.



Рату из баклажанов с перцем и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

2 баклажана
1 красный болгарский перец
2 помидора
1 луковица
5 веточек петрушки
5 веточек кориандра
2 ст. ложки оливкового масла
1 стручок острого перца (по желанию)
Соль по вкусу
1 с верхом ст. ложка молотого тмина
1 ст. ложка сладкого перца

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Нож для чистки овощей
Кастрюля с крышкой
Деревянная ложка

УМЕРЕННОСТЬ В ЗАМЕНАХ

Этот салат также можно приготовить с цукини, хотя баклажаны более сочные. Тмин играет важную роль во вкусовом букете блюда, и без него обойтись нельзя, а вот острый перец можно заменить горьким душистым перцем.



Овощные блюда очень популярны в кухне арабских стран, потому что готовятся очень просто и сохраняют полезные свойства ингредиентов. Вкус этого рагу складывается из соуса, сока овощей и оливкового масла, а пикантности придают болгарский перец и молотый тмин.



Салат из баклажанов Шаг за шагом

» 1 ОВОЩИ

Очистите луковицу и нарежьте её кусочками по 1,5 см. Очистите 2 помидора и нарежьте их кусочками по 2 см каждый.



» 2

Промойте и декоративно очистите 2 баклажана, оставляя полоски кожицы через равные промежутки. У вас это легко получится с помощью ножа для чистки овощей.



» 5

Промойте веточки петрушки и кинзы. Отделите листья от стебля обеих трав и мелко нарежьте.



» 6 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла в кастрюле и положите лук. Обжарьте на среднем огне до размягчения и появления чуть золотистого цвета (10-15 минут).

» 9



Положите нарезанные помидоры и маленький стручок индийского перца. Если вы не любите острое, можно обойтись без этого ингредиента.

» 10

Приправьте солью по вкусу, 1 столовой ложкой молотого тмина и 1 столовой ложкой сладкого душистого перца. Накройте крышкой, чтобы овощи не пригорели. Готовьте примерно 10 минут.



» 3



Нарежьте баклажаны кружочками толщиной около 2 см, каждый кружочек разрежьте ещё на 4 части.

» 4



Промойте красный болгарский перец и удалите семечки. Нарежьте его кусочками по 2 см.

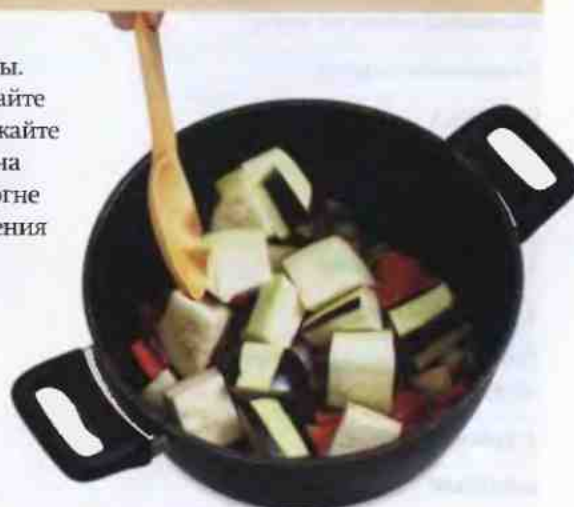
» 7



Помешайте лук и добавьте кусочки болгарского перца. Обжаривайте около 10 минут до размягчения.

» 8

Добавьте баклажаны. Перемешайте и продолжайте готовить на среднем огне до изменения цвета.



» 11 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**

Снимите крышку, чтобы жидкость испарилась, и готовьте ещё 5 минут. Добавьте нарезанные петрушку и кориандр.



» 12

Перемешайте, чтобы пряные травы равномерно распределились, и снимите с огня. Этот салат едят как тёплым, так и холодным.



Шиш-кебаб (шашлык из баранины)

ИНГРЕДИЕНТЫ

(4 порции)

1 кг баранины
(предпочтительно нога)

соус

2-3 веточки свежей мяты

1 зубчик чеснока

Соль по вкусу

1 натуральный йогурт

1 натуральный сливочный йогурт

Оливковое масло по вкусу

2 маленьких огурца

МАРИНАД

250 г оливкового масла

2 ст. ложки белого уксуса

100 мл сока лимона

1 лавровый лист

Соль и свежемолотый чёрный перец
по вкусу

1 зубчик чеснока

ШАШЛЫК

4 средние луковицы

4 красных средних помидора

1 красный

и 1 зелёный болгарский перец

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ступка

2 чашки

Проволочный венчик

Нож

Разделочная доска

Бамбуковые или металлические шампуры

Гриль или решётка

РАВНОВЕСИЕ

В этом рецепте используются 2 вида йогурта. Один натуральный, дающий свежесть вкуса, а второй кремовый, более густой и более кислый. Вместе оба йогурта уравновешивают соус, который традиционно готовится из натурального сливочного овечьего йогурта.



Шиш-кебаб — шашлык из маринованной баранины с овощами, очень популярен в арабских странах. Йогуртовый соус, приправленный перечной мятой и кусочками огурца, придаёт этому блюду освежающие и нежные нотки.



Шиш-кебаб Шаг за шагом

» 1 СОУС

Измельчите листики мяты, чтобы получилась 1 столовая ложка с верхом. В ступке истолките 1 зубчик чеснока с небольшим количеством соли и мяты.



» 2



Положите эту смесь в чашку и смешайте с натуральным и сливочным йогуртом.

» 4



Очистите 2 огурца и порежьте кусочками. Положите в йогуртовый соус и оставьте.

» 5

МАРИНАД



Влейте в чашку 250 мл оливкового масла с 2 столовыми ложками белого уксуса и 100 мл сока лимона. Перемешайте.

» 8

Удалите кости из 1 кг баранины (можете попросить сделать это в мясном отделе). Промойте и удалите жилы и плёнки, избыток жира.



» 9

Нарежьте мясо кусочками по 4-5 см.



» 3



Тонкой струйкой влейте оливковое масло, не переставая помешивать, чтобы смесь превратилась в эмульсию. Используйте столько масла, сколько посчитаете нужным. По консистенции смесь должна быть похожа на майонез.

» 6



Также добавьте лавровый лист. Приправьте солью и чёрным перцем.

» 7



Очистите 1 зубчик чеснока и мелко порубите. Добавьте в чашку с маринадом и оставьте.

» 10

Положите мясо в маринад. Оставьте на 3-4 часа, время от времени помешивая, чтобы оно равномерно пропиталось.



» 11

ШАШЛЫК



Очистите 4 луковицы и разрежьте пополам. Разрежьте каждую половинку на 3-4 куса в зависимости от размера луковицы.

» Шиш-кебаб Шаг за шагом

» 12



Промойте 4 помидора, не очищая, разрежьте каждый на 4 одинаковые части.

» 13

Разрежьте болгарский перец пополам и удалите семена. Нарежьте одинаковыми кусками по 4-5 см.



» 15

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте гриль или решётку на среднем огне с небольшим количеством масла. Разложите шашлыки на гриле и оставьте готовиться на 10-15 минут, поворачивая.



» 16



Время приготовления зависит от желаемого состояния мяса. Поливайте шашлык маринадом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Мясо с петрушкой на шампуре

В форме сарделек

Для приготовления 6 порций этого блюда необходимы 600 г. бараньего фарша, 2 средние луковицы, 1 пучок промытой и нарезанной петрушки, соль и перец по вкусу. Для гарнира потребуется пучок свежей промытой мяты, 1 пучок промытой петрушки и 2 средние луковицы. Положите в блендер фарш, лук, нарезанную петрушку, соль

и чёрный перец. Измельчайте, пока не получится масса без комочков. Разделите массу на 10 порций. Сформируйте из каждой фрикадельку и насадите на шампуры. Придайте им форму руками, чтобы мясо распределилось по всей длине в форме сардельки. Прижмите сильнее с концов, чтобы мясо лучше прилипло к шампуру. Положите шампуры на горячую решётку и готовьте

10-15 минут, поворачивая, чтобы мясо обжарилось со всех сторон. Приготовьте гарнир. Измельчите листья мяты и петрушки и разложите на дне блюда. Очистите и нарежьте ломтиками

лук и также разложите на блюде. Положите сверху шашлык.



» 14



После того как мясо промаринуется, выньте его из чашки, жидкость оставьте. Нанизывайте куски мяса на шампуры, чередуя с кусками лука, помидора и болгарского перца. Чтобы было легче поворачивать в процессе приготовления, не нужно нанизывать слишком плотно.

» 17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Когда мясо достигнет желаемой степени готовности, снимите шашлык с гриля и подавайте горячим вместе с подготовленным соусом.



Цыплёнок с горохом и картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 цыплёнок (около 1 кг)
500 г замороженного гороха
500 г картофеля
2 помидора
4 пера зелёного лука
6 ст. ложек оливкового масла
2 зубчика чеснока
1 лимон
1 чайная ложка специй для тажина
1 с верхом чайная ложка молотой корицы
Соль и перец по вкусу
10 веточек петрушки
0,5 л воды

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Впитывающая бумага
Чеснокодавилка
Чашка
Деревянная ложка
Дуршлаг
Тажин или кастрюля с крышкой

АРАБСКАЯ ТРАДИЦИЯ

В этом рецепте используется обычная кастрюля с крышкой, но традиционно такое блюдо готовят в тажине — специальном блюде с конусовидной крышкой. Специи для приготовления тажина представляют собой смесь из имбиря, сладкого душистого перца, куркумы, корицы, красного молотого перца, кардамона, мускатного ореха. Их можно купить в отделе арабских продуктов.



Тажин – это название традиционной арабской посуды, которая также дала имя многим кушаньям, которые в ней готовят. В нашем случае традиционный тажин похож на рагу, которое требует длительного приготовления, в результате чего получается цыплёнок с очень нежным мясом, а маринад, в котором он настаивается, имеет насыщенный и сложный аромат.



Цыплёнок с горохом и картофелем Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА



Разрежьте цыплёнка на 4 части, а потом каждый кусок ещё на 2 части, чтобы получилось 8 кусков.

» 2



Промойте куски цыплёнка и немного обсушите на впитывающей бумаге.

» 5



Промойте лук. Удалите зелёную часть и оставьте только головки.

» 6

МАРИНАД

Слегка придавите 2 зубчика чеснока лезвием ножа, только чтобы лопнули. Положите их в чашку.



» 9



Положите куски цыплёнка в этот маринад, перемешивая, чтобы замариновались со всех сторон. Оставьте на пару часов.

» 10

По истечении времени маринования дайте маринаду стечь с цыплёнка и оставьте жидкость в чашке.



» 3

Очистите 2 помидора, удалите кожицу и порежьте кусками примерно по 1 см.



» 4



Очистите 500 г картофеля и нарежьте его достаточно крупными кусками. Оставьте до момента использования.

» 7



Выжмите сок из 1 лимона в чашку с чесноком.

» 8

Добавьте 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайную ложку специй для тажина, 1 чайную ложку с верхом молотой корицы, соль и чёрный перец по вкусу. Крупно нарежьте 10 веточек петрушки и такую же добавьте. Перемешайте.



» 11 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



В кастрюле разогрейте на сильном огне 3 столовые ложки оливкового масла. Обжарьте куски цыплёнка с обеих сторон за 10 минут. Переворачивайте, чтобы равномерно обжарились.

» Цыплёнок с горохом и картофелем Шаг за шагом

» 12



Добавьте нарезанные помидоры и оставьте готовиться на среднем огне в течение 10 минут, переворачивая, чтобы не подгорели.

» 13

Когда помидор начнёт распадаться, добавьте в кастрюлю немного маринада.



» 16



Откройте крышку, попробуйте продукты и при необходимости добавьте ещё воды. Накройте и готовьте ещё полчаса.

» 17



Добавьте в рагу 500 г замороженного гороха, снова накройте и тушите ещё 5 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Тажин из цыплёнка с грушами и мёдом

Сладкий и медовый

Натрите на тёрке свежий имбирь, чтобы получилась 1 столовая ложка. Очистите и измельчите 2 средние луковицы. Разогрейте в кастрюле или тажине 6 столовых ложек подсолнечного масла и потушите лук до золотистого цвета. Разрежьте цыплёнка на 8 кусков и хорошо промойте. Положите цыплёнка в кастрюлю и хорошо обжарьте. Добавьте

2 палочки корицы, соль и белый перец по вкусу, 5-6 веточек кинзы и тёртый имбирь. Влейте 1 стакан воды и накройте крышкой. Готовьте

40 минут на умеренном огне.

Очистите 5 груш с твёрдой мякотью и разрежьте пополам.

Достаньте сердцевину и разрежьте половинки на

две части. Влейте в сковороду 2 столовые ложки жира. Положите 4 столовые ложки мёда и груши. Можно добавить 2 столовые ложки апельсиновой воды (по желанию). Готовьте, часто переворачивая, чтобы куски постоянно были покрыты мёдом со всех сторон. Положите глазированные груши в кастрюлю с цыплёнком и готовьте ещё минут 5. Подавать лучше горячим.



Приготовление. Завершающий этап

» 14



Также влейте 0,5 л воды, накройте крышкой и оставьте тушиться на медленном огне примерно на 30 минут.

» 15

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Положите зелёный лук и нарезанный кусками картофель. Снова накройте и оставьте готовиться ещё на полчаса на умеренном огне.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Снимите тажин с огня и подавайте горячим, из расчёта по 2 кусочка цыплёнка на блюдо с гарниром.



[Рыба с соусом тахина

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

РЫБА

**1 белая рыба весом 1,5 кг
или 2 рыбы по 700 г (морской лещ,
морской судак, дорада)**

4 большие луковицы

2 ст. ложки оливкового масла

Соль по вкусу

СОУС

8 лимонов

2 зубчика чеснока

6 ст. ложек тахины

10-12 веточек петрушки

Пол чайной ложки молотого тмина

Соль по вкусу

1 чайная ложка молотой корицы

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соковыжималка

3 чашки

Ступка или чеснокодавилка

Нож

Разделочная доска

Кусок ткани или впитывающая бумага

Сковорода

Деревянная ложка

Круглое блюдо для запекания в духовке

ОСНОВА ДЛЯ СОУСА

Тахина — маслянистая паста, которую готовят на основе молотых кунжутных зёрен, смешиваемых с большим количеством лимонного сока, тмином, чесноком и корицей. В результате получается соус с ярко выраженным вкусом, который в духовке превращается в хрустящую корочку.



Секрет этого блюда кроется в густом соусе тахина. Благодаря необычному сочетанию специй его насыщенный вкус и аромат придаст нежному мясу белой рыбы уникальный вкусовой оттенок, сделав вашу трапезу незабываемой.



Рыба с соусом тахина Шаг за шагом

» 1 СОУС ТАХИНА



Выжмите сок из 8 лимонов. Оставьте полученный сок в чашке.

» 2



Очистите 2 зубчика чеснока и потолките его в ступке или с помощью чеснокодавилки.

» 5

Добавьте пол чайной ложки молотого тмина. Продолжайте мешать до соединения всех ингредиентов. Приправьте солью по вкусу.



» 6



Отделите листья петрушки от веточек и мелко нарежьте листья.

» 8 РЫБА



Ножом удалите с белой рыбы чешую. Сделайте надрез на брюхе, чтобы достать внутренности.

» 9

Промойте рыбу изнутри и снаружи под струей воды.



» 3

Положите пюре из чеснока в чашку. Добавьте 6 столовых ложек тахины. Хорошо перемешайте.



» 4



Влейте подготовленный лимонный сок в соус и смешайте до однородности массы. Убедитесь, что соус слегка загустел.

» 7



Положите нарезанную петрушку в соус. Посолите по вкусу и приправьте 1 чайной ложкой корицы. Должен получиться довольно густой соус. Оставьте соус до момента использования.

» 10



Хорошенько обсушите куском ткани или на небольшом листе впитывающей бумаги.

» 11



Посолите внутри и снаружи.

» Рыба с соусом тахина Шаг за шагом

» 12 ЛУК

Очистите 4 большие луковицы, разрежьте пополам и нарежьте тонкими полукольцами.



» 13

В сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла и обжарьте лук на среднем огне. Помешайте, чтобы цвет лука стал однородным.



» 15 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Разложите подготовленную рыбу на блюде с луком. Поставьте в предварительно нагретую до 180-190 градусов духовку и готовьте до образования хрустящей корочки.

» 16

Распределите тахину по рыбе таким образом, чтобы она была полностью покрыта. Снова поставьте в духовку и готовьте ещё 5 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

С лимоном и черри

Для приготовления 5 порций шашлыков промойте кусок тунца весом примерно 500 г. Обсушите на впитывающей бумаге, удалите кожу и нарежьте одинаковыми кусками (должно получиться около 10 кусков тунца). Положите куски рыбы мариноваться в круглую посуду с соком, выжатым из 2-3 лимонов, 2-3 лавровыми листьями и

4 столовыми ложками оливкового масла. Приправьте солью и чёрным перцем по вкусу. Оставьте на 1 час, периодически перемешивая. Сделайте небольшой надрез в верхней части помидоров черри и сожмите их пальцами, чтобы удалить семена и воду. Сбрызните маслом, посыпьте солью и тимьяном в порошке. Нарежьте лимон тонкими кружочками толщиной по 0,5 см.

Разрежьте пополам 5 зелёных луковиц. Нанизывая шашлык, начните с половинки зелёного лука, затем 1 помидор, кусочек тунца и 1 кружок лимона. Повторите эту процедуру с остальными ингредиентами и шампурами. Готовьте шашлык в течение

10 минут в предварительно нагретой до 180-200 градусов духовке. Подавайте горячим.



» 14



Когда лук станет золотистого цвета, выньте его из сковороды и распределите по круглому блюду для выпекания.

» ВАРИАНТ

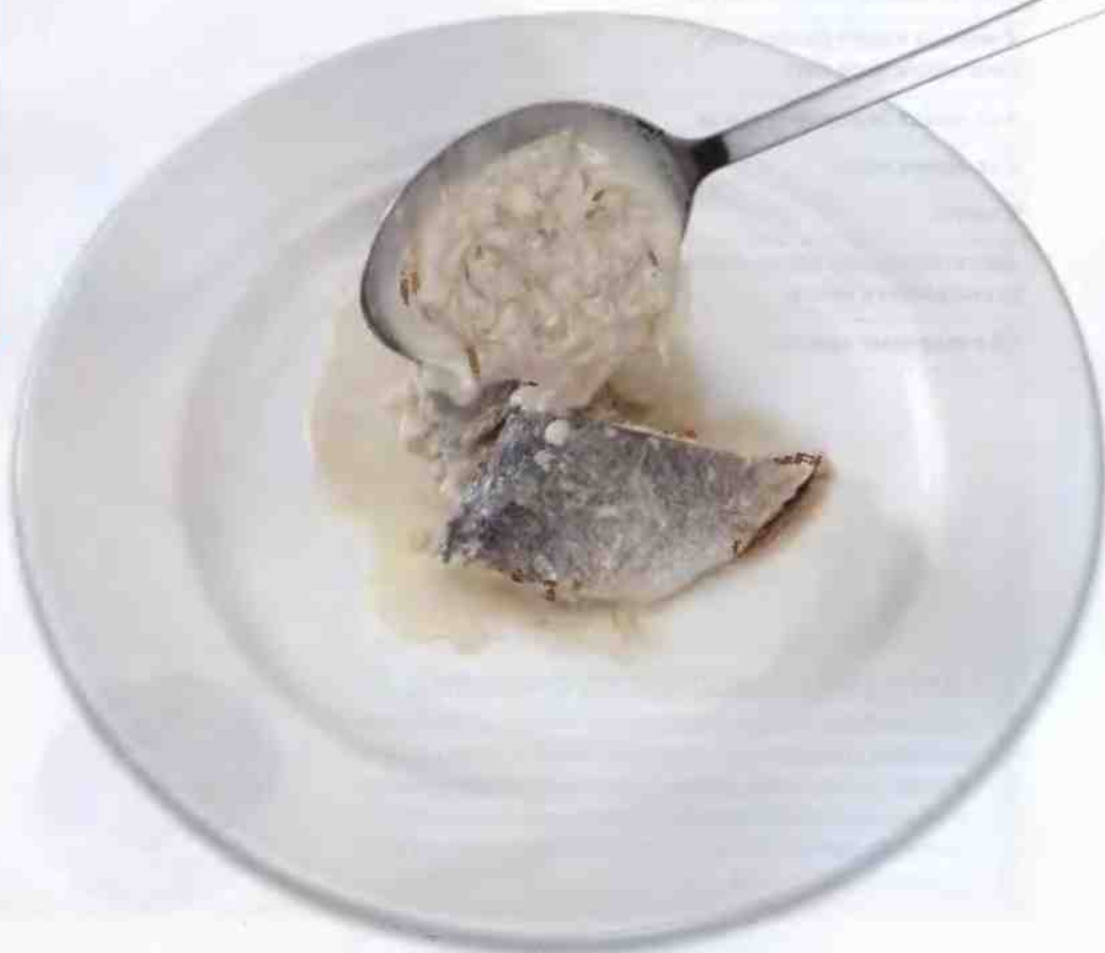
А можно приготовить так

Рыба с кунжутным соусом — это распространённое блюдо в арабской кухне. Существует ещё один, тоже традиционный вариант приготовления, когда рыбу начиняют смесью измельчённых грецких орехов, нарезанного кориандра, молотых зубчиков чеснока и соли. Попробуйте и сравните.

» 17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Выньте блюдо из духовки. Разделите рыбу на 4 порции и подавайте горячей вместе с луком и соусом.



Мясной пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

750 г говяжьего фарша
(или из баранины)

200 г свежих нарезанных
помидоров

4 твёрдых красных помидора

2 большие картофелины

Белый рис для гарнира

8-10 веточек петрушки

8-10 веточек кинзы

2 луковицы

Соль и чёрный перец по вкусу

2 чайные ложки рас-эль-ханут
(или карри, если нет)

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка жира

1 лимон

Достаточное для жарки количество
растительного масла

50 г кедровых орехов

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Большая чашка

Блюдо для запекания в духовке

Лопатка

Соковыжималка

Ковш

Сковорода

ВАРИАНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО РЕЦЕПТА

Подготовить помидоры для этого рецепта можно и дома, очистив их от кожицы и перемолов, а для экономии времени можно купить уже готовую томатную пасту. Для блюда можно использовать баранину или говядину, молочного поросёнка или даже козлятину. Если вы не найдёте смесь рас-эль-ханут, замените её 1 чайной ложкой карри с щепоткой чёрного перца.



Пирог из мясного фарша, запечённый в духовке, приправленный пряными травами, луком и смесью специй, которые придают ему настоящий восточный аромат. Это традиционное для Ливана меззе, у которого существует много вариантов приготовления. В одних рецептах нет помидоров, картофеля, кедровых орехов, а в других мясу придаётся форма котлеты.



Мясной пирог Шаг за шагом

» 1 ФАРШ



Промойте веточки петрушки и кинзы. Отделите листья от стеблей и мелко нарежьте листья. Очистите 2 луковицы и измельчите их.

» 2

Положите в чашку фарш из говядины (или из баранины), лук, кориандр и петрушку.



» 5



Вымешайте тщательно все ингредиенты, чтобы получился однородный фарш.

» 6



Растопите 1 столовую ложку жира в сковороде или микроволновой печи и смажьте им дно и стенки блюда для запекания.

» 8



Поставьте блюдо в духовку и готовьте 20 минут при максимальной температуре (180-200 градусов).

» 9 СОУС

Выжмите сок из 1 лимона. Положите 200 г натуральной томатной пасты в ковш, влейте сок лимона, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, соль и чёрный перец.



» 3



Посолите по вкусу и добавьте рас-эль-ханут (или смесь из 1 чайной ложки карри и щепотки чёрного перца).

» 4

Влейте в эту массу 2 столовые ложки оливкового масла.



» 7



Разложите фарш на блюде. Разровняйте лопаткой, чтобы в толщину он был около 2 см. Нет необходимости добиваться абсолютной гладкости поверхности, чтобы при выпекании образовалась хрустящая корочка.

» 10



Поставьте ковш на огонь и готовьте на среднем огне 5-10 минут, помешивая, чтобы не пригорело.

» 11

ГАРНИР

Очистите 2 картофелины и нарежьте кружочками толщиной около 1 см.



» Мясной пирог Шаг за шагом

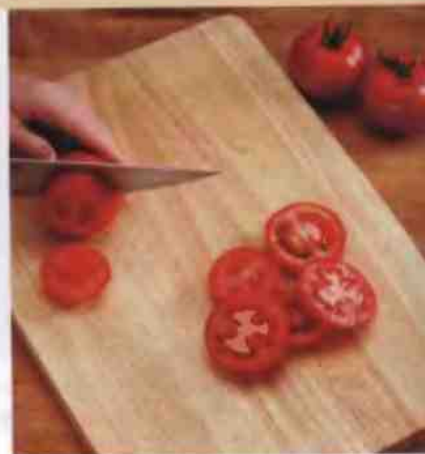
» 12



Разогрейте в круглой сковороде большое количество растительного масла. Обжарьте кружочки картофеля на умеренном огне. Когда картофель станет золотистым, выньте его и положите на впитывающую бумагу.

» 13

Промойте 4 красных помидора и нарежьте кружочками толщиной примерно 1 см.



» 16



Залейте помидоры томатной пастой, чтобы она полностью закрыла помидоры и картофель, а также мясной фарш.

» 17

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Посыпьте помидоры 50 г кедровых орехов и снова поставьте блюдо в духовку (180-200 градусов) на 15-20 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Питательное блюдо

Этот рецепт рассчитан только на 1 порцию. Если едоков больше, нужно увеличить количество ингредиентов. Итак, необходимы: 100 г бараньего фарша, 1 большая луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима, 1 столовая ложка жира, 1 чайная ложка соли и ещё одна чайная ложка рас-эль-ханут. Очистите

и мелко нарежьте луковицу. Разогрейте в сковороде масло и жир. Обжарьте в ней лук на среднем огне. Когда лук станет мягким и прозрачным, добавьте фарш. Приправьте чайной ложкой соли и травами. Хорошо перемешайте специи. Когда мясо дойдёт до желаемой степени готовности, сразу же добавьте в него целое яйцо. Перемешайте и готовьте ещё 2-3 минуты, чтобы яйцо

свернулось. Снимите мясо с огня и подавайте горячим на блюде. По желанию можно подать питу.



» Фарш с яйцом

» 14



Через 20 минут выньте блюдо с фаршем из духовки и распределите кружочки жареного картофеля по его поверхности.

» 15

Сверху на картофель выложите нарезанные помидоры.



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

По истечении этого времени или когда орехи обжарятся, выньте блюдо из духовки. На гарнир к нему подайте немного белого риса.



Фаршированный цыплёнок

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

**1 цыплёнок весом 1,5 кг
(целый, но выпотрошенный)**

1 куриная печень (по желанию)

**100 г фарша
(желательно из свинины)**

**100 г риса (предпочтительно
короткозёрный)**

Половинка луковицы

50 г жира (предпочтительно самнех)

50 г кедровых орехов

**1 с верхом чайная ложка тёртого
мускатного ореха**

5-6 рыльцев шафрана

Соль по вкусу

200 мл воды (или куриного бульона)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Дуршлаг

Чашка

Кастрюля

Сковорода

Кусок ткани или впитывающая бумага

Большая игла и кулинарная нитка

Ковш

Блюдо для запекания в духовке

ЧИСТО АРАБСКОЕ ЛАКОМСТВО

Чтобы как можно точнее следовать оригинальному рецепту, можно приготовить это блюдо с самнехом, очищенным жиром с ярко выраженным вкусом, который можно купить в магазине арабских продуктов. Если вы хотите соблюсти все религиозные традиции арабской кухни, не берите свинину, а используйте баранину, курятину или говядину.



Это одно из блюд, которые готовят на праздник окончания поста Рамадан. Цыплёнок запекается в духовке с начинкой из риса, мясного фарша и кедровых орехов. Мясо обильно приправляют специями, среди которых выделяется мускатный орех, придающий кушанью характерный аромат.



[Фаршированный цыплёнок Шаг за шагом

» 1 НАЧИНКА

Очистите и тонко нарежьте половинку луковицы. Мелко нарежьте куриную печень.



» 2

Промойте 100 г риса под краном. Дайте стечь воде.



» 5



Перемешайте и добавьте 100 г мясного фарша. Обжарьте, постоянно помешивая, чтобы мясо осталось рассыпчатым.

» 6



Добавьте рис в кастрюлю и готовьте в течение 5 минут. Иногда помешивайте.

» 9



Добавьте специи: мускатный орех, кардамон, соль, чёрный перец и шафран. Перемешайте.

» 10



Сразу после этого влейте 200 мл воды (или куриного бульона). Готовьте 10-15 минут, пока жидкость не впитается. Потушите огонь.

» 3



Обжарьте измельчённый лук в кастрюле в 25 г жира (или самнех). Готовьте на маленьком огне.

» 4

Когда лук станет мягким и слегка изменит цвет, добавьте нарезанную куриную печень. Уменьшите огонь.



» 7



Разогрейте сковороду на среднем огне. Обжарьте на ней 50 г кедровых орехов, не добавляя никакого жира. Следите, чтобы орехи не пригорели.

» 8

Положите их в кастрюлю с фаршем и рисом. Перемешайте все ингредиенты.



» 11 **цыплёнок**



Промойте цыплёнка изнутри и снаружи под струей воды. Обсушите чистым куском ткани или впитывающей бумагой.

» 12



Сделайте в тушке надрез достаточной длины, чтобы внутрь поместилась начинка. Начините смесью риса и фарша.

» Фаршированный цыплёнок Шаг за шагом

» 13



Зашейте отверстие кулинарной нитью или заколите палочкой, чтобы начинка не вывалилась при приготовлении. Также свяжите вместе ноги, чтобы сохранялась форма.

» 16 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Поставьте блюдо в предварительно нагретую до 180-200 градусов духовку. Готовьте 2 часа, поливая птицу выделяющимся соком.

» 17

Чтобы образовалась хрустящая и блестящая корочка, прекратите поливать птицу за 30 минут до готовности.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Запечённый цыплёнок с лимоном

Вкус свежести

Для этого рецепта, рассчитанного на 4 порции, необходимы 1 луковица средних размеров, 2 больших лимона, 4-5 столовых ложек арахисового масла, соль и перец по вкусу и 1 большой целый цыплёнок. Мелко нарежьте лук и выжмите сок из лимонов. Смешайте сок лимонов с измельчённым луком в чашке достаточных

размеров. Добавьте в чашку 4-5 столовых ложек арахисового масла и соль с перцем по вкусу. Мешайте до получения однородной массы. Разрежьте цыплёнка на 8 равных частей. Хорошо их промойте и обсушите на впитывающей бумаге. Хорошенько обмажьте все куски цыплёнка смесью масла, лимона и лука. Разложите куски мяса на горячей

решётке для жарки или противне и готовьте, время от времени поворачивая, чтобы куски не подгорели и обжарились со всех сторон. Смазывайте смесь из лука и лимона, чтобы они

хорошо впитали аромат. Снимите мясо с огня, когда оно хорошо прожарится (примерно 25-30 мин). Можно подавать горячим или холодным.



Цыплёнок. Приготовление

» 14

Посолите и приправьте чёрным перцем. Выложите на огнеупорное блюдо.



» 15

Растопите оставшийся жир (около 25 г) в ковше. Обмажьте им цыплёнка.



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Вытащите нитки из цыплёнка и порежьте его на части. Подавайте на порционных тарелках вместе с начинкой.



Печенье с ореховой начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

НАЧИНКА

200 г грецких орехов

75 г сахара

2 ст. ложки розовой или
апельсиновой воды

ТЕСТО

200 г животного жира

0,5 кг муки

75 г сахарной пудры и ещё 2 чайные
ложки для посыпания

2 ст. ложки апельсиновой воды

2 ст. ложки розовой воды
(по желанию)

2 ст. ложки растительного
или сливочного масла
для смазывания блюда для духовки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

2 чашки

Деревянная ложка

Ковш

Плётка

Кисточка

Блюдо для духовки

Мелкий дуршлаг

АРОМАТ РОЗЫ

Розовая вода — традиционный арабский продукт, который используется в качестве ароматизатора блюд и напитков, а также в парфюмерии. Если вы её не найдёте, положите в тесто дополнительные 2 столовые ложки апельсиновой воды. Грецкие орехи можно заменить другими видами орехов: фисташками, миндалём или даже финиками.



Это песочное печенье с начинкой из грецкого ореха подают на праздниках по окончании поста Рамадан. Рассыпчатое печенье, ароматизированное розовой и апельсиновой водой, украсит любой праздничный стол.



Печенье с ореховой начинкой **Шаг за шагом**

» 1 НАЧИНКА



Измельчите 200 г грецких орехов, но не разминайте их. Положите в чашку.

» 2

Добавьте 75 г сахара и 2 столовые ложки розовой или апельсиновой воды. Хорошо перемешайте.



» 4

Положите жир в чашку средних размеров и всыпьте 0,5 кг муки.



» 5

Положите 75 г сахарной пудры. Влейте ароматизированную воду: по 2 столовые ложки розовой и апельсиновой воды.



» 7

Накройте чашку плёнкой и оставьте примерно на 2 часа в холодильнике. Тесто станет плотным и не будет прилипать к столу.



» 8 ОБЁРТЫВАНИЕ

После того как тесто постоит достаточное количество времени, разделите его на небольшие порции и скатайте шарики размером с абрикос.



» 3 ТЕСТО

Положите 200 г животного жира в ковш. Растопите его на умеренном огне, не доводя до кипения.



» СОВЕТ

Животный жир также можете растопить на водяной бане

Тогда жир точно не испортится, так как в этом случае его трудно довести до кипения. Для получения водяной бани поставьте чашку в кастрюлю с горячей водой.

» 6



Вымесите тесто до получения однородной рассыпчатой массы. Не месите слишком долго, чтобы оно не потеряло эластичность. При необходимости добавьте стопку воды, чтобы ингредиенты полностью перемешались.

» 9



Сформируйте из каждого шарика конус, острый с одного конца и плоский с другого. Сделайте отверстие в основании конуса.

» 10



Начините отверстия конусов подготовленной ореховой пастой, но не до краёв.

» Печенье с ореховой начинкой Шаг за шагом

» 11



Закройте отверстия тестом с торца конуса, чтобы начинка оказалась внутри печенья. Выровняйте основание конуса на столе.

» 14 **ВАРКА**



Поставьте блюдо с печеньем в духовку, разогретую до 200 градусов, на 30 минут.

» 15

Печенье должно слегка поджариться. Когда оно будет готово, вытащите его из духовки.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Сладкий соблазн

Для приготовления блюда по этому рецепту вам понадобятся 225 г фиников, 100 г сушёного инжира, 100 г грецких орехов, щепотка порошка аниса, щепотка молотого кориандра, 2 столовые ложки мёда и 1 столовая ложка апельсиновой воды. Удалите из фиников косточки и нарежьте мелкими кусочками. Мелко нарежьте сушёный

инжир. Нарежьте грецкий орех мелкими кусочками. В чашке средних размеров всё смешайте. Добавьте анис, кориандр и мёд. Также влейте апельсиновую воду. Тщательно перемешайте все ингредиенты деревянной ложкой до однородной массы. Вылейте получившуюся массу (она должна быть липкой) в круглую форму 15 см в диаметре. Слегка утрамбуйте

тесто деревянной ложкой. Поставьте форму в холодильник и охлаждайте несколько часов. Затем нарежьте массу по своему вкусу. Это печенье можно подавать к зелёному чаю.



» Десерт из финика

Обёртывание. Приготовление

» 12



Смажьте блюдо для запекания 2 столовыми ложками растительного или сливочного масла.

» 13

Положите конусы на блюдо рядами, чтобы они не касались друг друга.



» 16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Посыпьте горячее печенье сахарной пудрой через мелкое сито. Перед подачей на стол остудите.



Пахлава

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

СЛОЁНОЕ ТЕСТО

500 г слоёного теста (свежего или замороженного)

225 г грецких орехов

75 г сахара

Мука для посыпания стола

50 г животного жира и ещё

1 ст. ложка для смазывания формы

1 чайная ложка молотой корицы

СИРОП

225 г сахара

125 мл воды

Половинка лимона

1 ст. ложка апельсиновой воды

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ковш

Скалка

Блюдо для духовки размерами 30 x 25 см

Нож

Разделочная доска

Кисточка

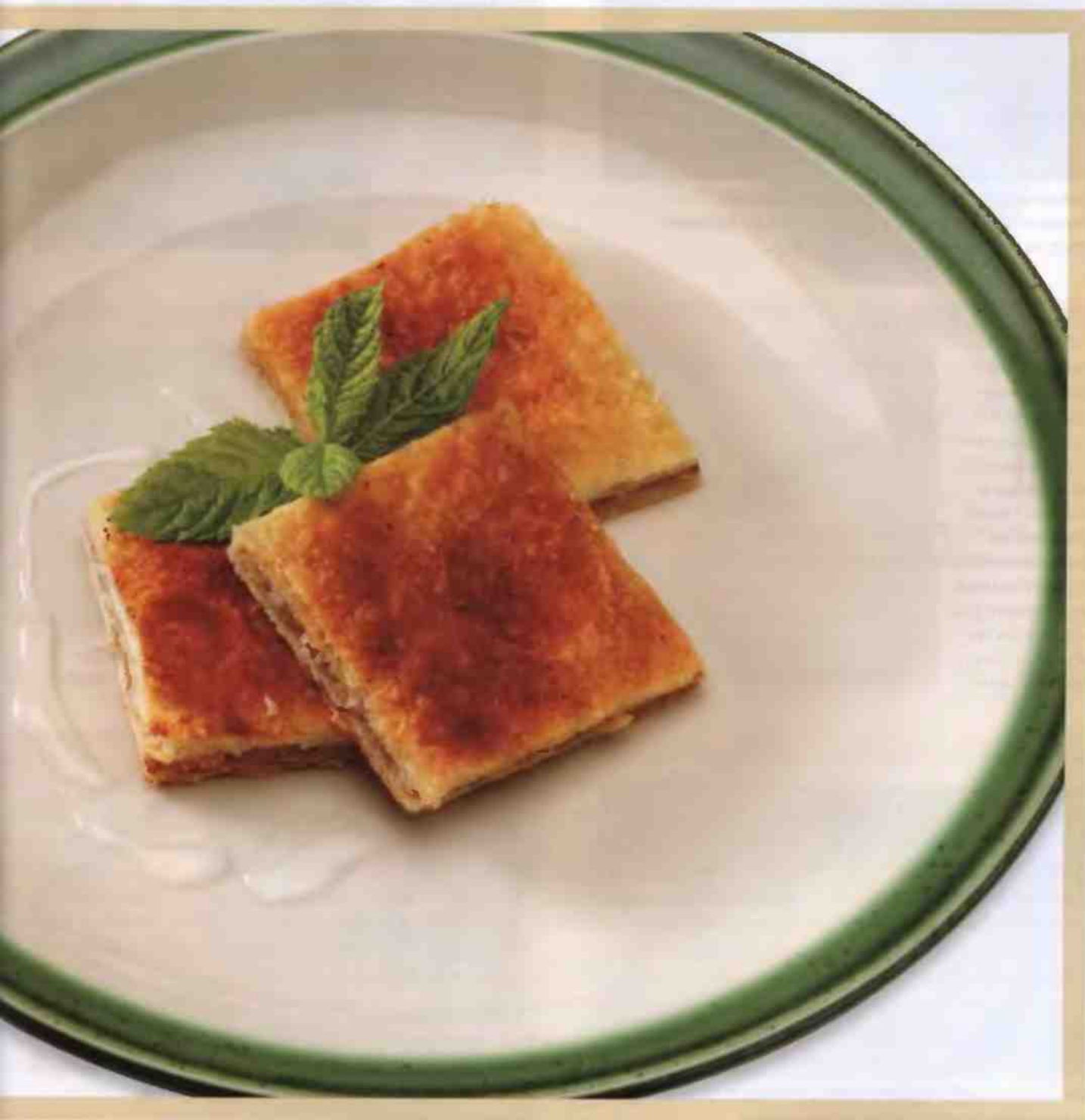
Фольга

ЛЕГКО ЗАМЕНИТЬ

По оригинальному рецепту тесто для этого десерта готовится вручную. Однако можно выбрать более практичное решение и использовать готовое слоёное тесто, которое продают свежим или замороженным. Вместо грецких орехов можно использовать фундук, миндаль, фисташки.



Пахлава – популярное кондитерское изделие из слоёного теста с орехами в сиропе, широко распространённое в кухнях народов бывшей Османской империи. Готовится из слоёного теста с начинкой из грецких орехов. Готовую сладость поливают сиропом, ароматизированным апельсиновой водой, и традиционно нарезают ромбами.



Пахлава **Шаг за шагом**

» 1 СИРОП



Положите в ковш 225 г сахара и 125 г воды. Перемешайте, чтобы сахар растворился. Поставьте ковш на огонь и доведите до кипения.

» 2

Когда сироп закипит, выжмите сок из половинки лимона в ковш.



» 5 СЛОЁНОЕ ТЕСТО

Если у вас замороженное слоёное тесто, разморозьте его при комнатной температуре в течение 2 часов. Разрежьте на 2 одинаковых прямоугольника подходящего размера, чтобы поместить в блюдо для выпекания.



» 6



Посыпьте мукой стол и с помощью скалки раскатайте одну половинку теста.

» 8



Смажьте форму для выпекания 1 столовой ложкой жира и разложите в ней одну половинку теста.

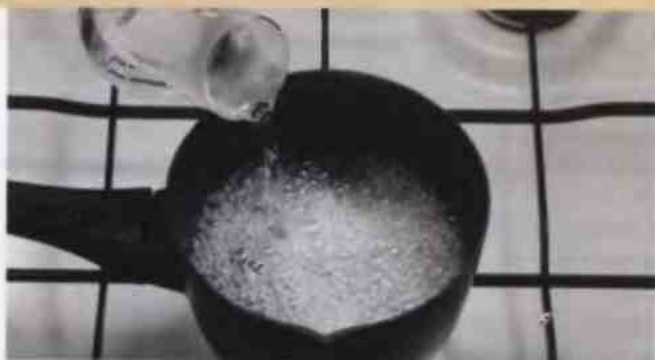
» 9

НАЧИНКА



Мелко порубите ножом 225 г грецких орехов, но не до порошка.

» 3



Также влейте 1 столовую ложку апельсиновой воды и оставьте кипеть 5 минут на среднем огне.

» 4

Снимите ковш с огня и остудите сироп.



» 7



Раскатайте тесто скалкой, чтобы получился кусок размерами 30 x 25 см. То же самое проделайте со второй половинкой теста. Выравнивайте поверхность теста до размеров блюда для выпекания.

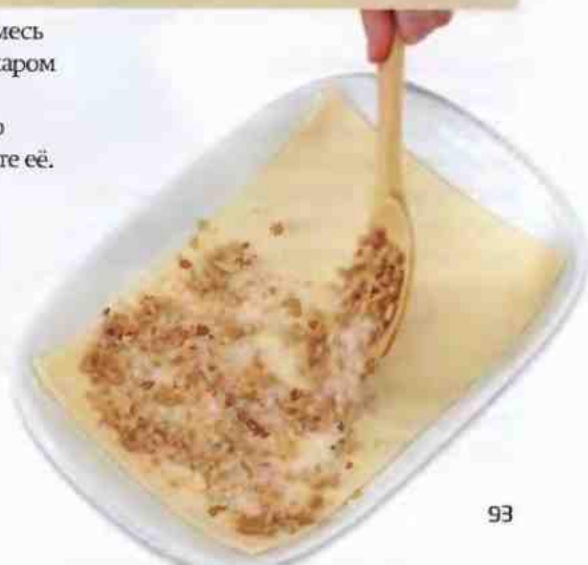
» 10

В чашке смешайте нарезанные орехи с 75 г сахара и 1 чайной ложкой молотой корицы.



» 11

Насыпьте смесь орехов с сахаром на тесто, равномерно распределите её.



» Пахлава Шаг за шагом

» 12



Положите другой слой теста сверху и слегка прижмите пальцами, особенно по краям, чтобы тесто прилипло к начинке.

» 13

Осторожно растопите 50 г жира на медленном огне, чтобы не подгорел. Смажьте им верхний слой теста.



» 16

Увеличьте температуру в духовке до 200-210 градусов и готовьте ещё 10 минут или пока пахлава не станет золотистой. Если вы заметите, что цвет теста становится слишком насыщенным, но до готовности ещё далеко, накройте его фольгой и продолжайте готовить.



» 17



Выньте пахлаву из духовки и смажьте её подготовленным ароматизированным сиропом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Миндальное печенье

Взбейте в чашке 3 яйца с 250 г сахарной пудры до получения массы бледно-жёлтого цвета. Добавьте 100 г жира, размягчённого при комнатной температуре, 100 мл подсолнечного масла и 200 г молотого сырого миндаля. Натрите на тёрке цедру половины лимона и 1 апельсина. Добавьте её в тесто вместе с 750 г просеянной

муки и перемешайте до получения однородной массы. Сформируйте из теста печенье цилиндрической



формы 3-4 см в диаметре и длиной 15-20 см. Поставьте печенье в духовку, разогретую до 180 градусов, и готовьте до изменения

цвета в течение 20 минут. Выньте из духовки и сразу же накройте куском ткани. Оставьте на пару часов. Разрежьте цилиндры по диагонали, чтобы получились пластинки толщиной 0,5 см, длиной 5 см. Поместите пластинки на блюдо и выпекайте в духовке ещё 5-10 минут до приятного золотистого цвета. Выньте из духовки и перед подачей остудите.

» Феккас

» 14

Кончиком ножа наметьте линии по диагонали, чтобы на тесте образовались контуры ромбов, но не режьте.



» 15

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Поставьте пахлаву в духовку, разогретую до 180 градусов, примерно на 25 минут.

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Дайте десерту остыть. Когда он охладится до комнатной температуры, нарежьте пахлаву ромбиками по намеченным линиям.



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

ББК 36.997
А 79

Том 6 АРАБСКАЯ КУХНЯ

ЗАО «МЕДИА ПРЕСС» ИД «Панорама ТВ»

+7(812) 325-91-90

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



© 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»

Отпечатано: Grafica Veneta S.p.A., Италия

ISBN 978-5-91826-011-1

2010 год



Арабская кухня

- [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

