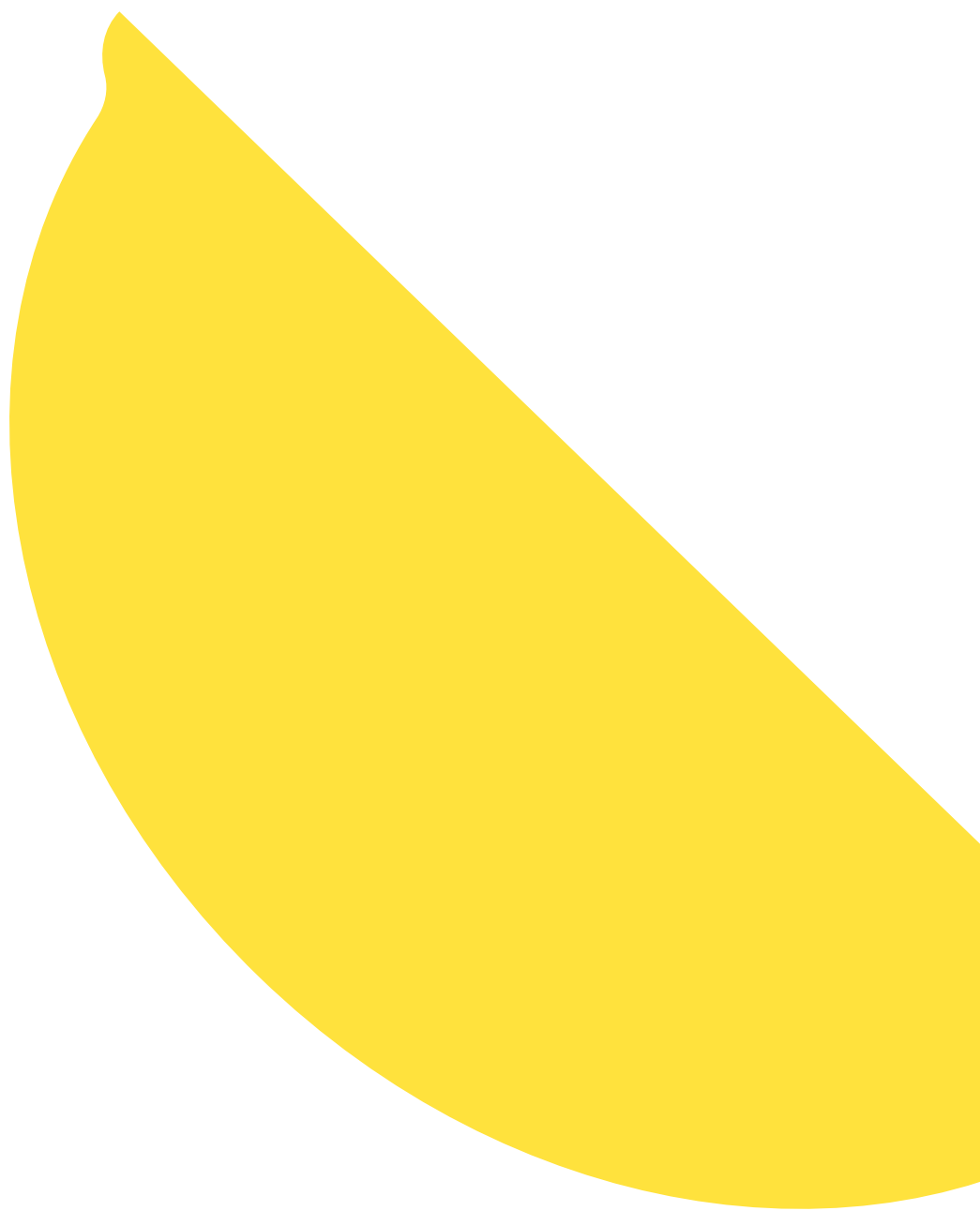


A large, bright yellow shape resembling a lemon, centered on a white background. It has a small stem at the top and a small nub at the bottom.

Оттоленги
SIMPLE

S I M P L E



SIMPLE

Поваренная книга Оттоленги

**Йотам Оттоленги
при участии Тары Уигли и Эсме Ховард**



**КоЛибри
МОСКВА**

УДК 641.554
ББК 36.997
О-87

Yotam Ottolenghi
Ottolenghi SIMPLE

Опубликовано на английском языке в 2018 году Ebury Press,
издательским подразделением Ebury Publishing,
группа компаний Penguin Random House.

Перевод с английского Анны Барабаш

Оттоленги Й.

О-87 SIMPLE. Поваренная книга Оттоленги / Йотам Оттоленги ; пер. с англ. А. Барабаш. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2023. — 320 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-16391-1

Лучшая кулинарная книга 2018 года по версии The New York Times и The Sunday Times, лауреат британской премии The National Book Awards 2018 года в номинации «Еда и напитки». 130 совершенно новых блюд от культового лондонского шеф-повара Йотама Оттоленги, простых и легких в приготовлении.

«Знаю-знаю: видел я эти удивленно поднятые брови, слышал шуточки о “стиле Оттоленги”. Вроде той, как один из моих читателей решил, что в рецепте что-то пропущено, раз все ингредиенты нашлись у него на кухне... Признаю: да, были у меня и длинные списки экзотических ингредиентов, и непростые рецепты. Но для меня приготовление пищи всегда значило следующее: изобилие, щедрость, свежесть и неожиданность. Вот почему это столь важная книга для меня — все рецепты в ней по-прежнему мои, в моем фирменном стиле, но в то же время все блюда готовятся просто». (Йотам Оттоленги)

Выпускник философского факультета Иерусалимского университета и культовый лондонский шеф-повар Йотам Оттоленги принес на берега Туманного Альбиона яркие ноты средиземноморской кухни и невероятные специи, а еще – научил британцев вкусно и соблазнительно готовить овощи. Сейчас он совладелец и шеф-повар сети кафе и магазинов деликатесов Ottolenghi, фешенебельного ресторана NOI и вегетарианского ROVI, автор семи кулинарных бестселлеров (совокупный тираж во всем мире — 5 миллионов экземпляров). Также Оттоленги снялся в нескольких документальных фильмах о средиземноморской кухне и ведет кулинарные колонки в The Guardian и в The New York Times.

УДК 641.554
ББК 36.997

ISBN 978-5-389-16391-1

© Йотам Оттоленги, текст, 2018
© Джонатан Лавкин, фотографии, 2018
© Барабаш А., перевод на русский язык, 2020
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2023
КоЛибри®

Содержание

Оттоленги	vii
Бранчи	3
Сырые овощи	25
Приготовленные овощи	49
Бобовые и крупы	155
Лапша и паста	177
Мясо и птица	201
Рыба и морепродукты	241
Десерты	267
Варианты меню SIMPLE	294
Меню для праздников	297
Ингредиенты Оттоленги	299
Алфавитно-предметный указатель	303
Благодарности	307



Оттоленги



Все мы готовим по-разному, у каждого — свои представления о том, что значит готовить просто. То, что один приготовит играючи, другому покажется настоящим кулинарным кошмаром. Для меня простая готовка — зайти по пути домой к зеленщику, купить что-то симпатичное и приготовить за 20–30 минут. У моего партнера Карла совершенно другое понимание «простой» кулинарии. Если мы ждем друзей в выходные, он проведет на кухне довольно много времени, чтобы к моменту, когда гости на пороге, почти все уже было готово.

Конечно, есть и другие подходы к простоте. Например, Эсме — она отвечала за тестирование рецептов этой книги — выходные проведет скорее в саду, чем на кухне. В ее понимании «готовить просто» — значит в субботу утром поставить что-нибудь в духовку на медленный огонь, чтобы блюдо было готово через 4–5 часов. А Тара, которая отвечала за текст в этой книге, не успокоится, пока не будет уверена, что практически все приготовлено заранее: соусы ждут в холодильнике, тушеное мясо – в морозилке, овощи бланшированы или пожарены.

Такие разные подходы, но, когда друзья и родня приходят к кому-то из нас в гости, им кажется, что все это было приготовлено играючи, легко и просто. И кажется им так именно потому, что каждый из нас нашел свой способ готовить просто, легко и с удовольствием. Но это «просто и легко» каждый понимает по-своему. И эта книга именно о том, что готовить просто можно по-разному.

И нет, я не противоречу себе! Знаю-знаю: видел я эти удивленно поднятые брови, слышал шуточки о «стиле Оттоленги». Вроде той, как один из моих читателей решил, что в рецепте что-то пропущено, раз все ингредиенты нашлись у него на кухне. Или о другом, который «просто выскочил в ближайший магазинчик купить газеты, молоко, черный чеснок и сумах».

Признаю: да, были у меня и длинные списки экзотических ингредиентов, и непростые рецепты. Но для меня приготовление пищи всегда значило следующее: изобилие, щедрость, свежесть и неожиданность. Вот почему это столь важная книга для меня — все рецепты в ней по-прежнему мои, в моем фирменном стиле, но в то же время все блюда готовятся просто.

Тара разработала четкую и практичную систему маркировки рецептов цветными буквами. С помощью этой системы очень легко выбрать рецепты, подходящие именно вам, вашей манере готовить просто и радостно. Шесть ярких букв из английского слова SIMPLE («Просто») помогут вам определиться, что готовить и как планировать меню с минимумом хлопот и максимумом удовольствия.



short on time

готовятся на скорую руку

Если все нужные продукты куплены, ножи наточены, духовка и рабочие поверхности готовы, приготовление любого из блюд с маркировкой «S» займет не больше 30 минут. Это паста, это рыба, это мясо. Да, блюда из мяса — такие как котлетки из баранины или куриные шницели — тоже можно приготовить очень быстро. Очень быстро готовятся блюда из сырых овощей, как и половина блюд из раздела «Бранчи».

Быстрые рецепты — это то, что я готовлю на ужин в течение рабочей недели, и блюда, которыми я угощаю друзей, устраивая бранч в выходные. Все это настолько просто и быстро, что иногда я успеваю приготовить 5–6 блюд одновременно, и тогда моя «простая» готовка превращается в пиршество.



ingredients: 10 or less

до 10 ингредиентов

Я полагал, что ограничение в 10 или даже меньше ингредиентов станет серьезным вызовом для меня, но в результате этот лимит стал источником радости и восторга. Вечное искушение — добавить еще один слой, еще один аромат, еще одну текстуру... Но нельзя, ингредиентов-то всего 10! И неожиданно это ограничение стало вдохновляющим фактором. Оказалось, если использовать меньше ингредиентов, ощущения, что в блюде чего-то не хватает, не возникает. Да, я никогда не откажусь сбрызнуть блюдо лимонным соком. Но все же «меньше» не значит «хуже», и хорошую, насыщенную вкусами еду можно приготовить из небольшого числа продуктов.

Итак, чем же я пожертвовал? Например, добавлял одну или две пряные травы вместо трех-четырех. Использовал один вид масла, один вид соли или одну разновидность перца чили — этого, как оказалось, достаточно.

Готовые смеси пряностей — например порошок карри или китайская приправа «5 специй» (усянянь) — стали прекрасной заменой множеству отдельных специй. Я не добавлял, как обычно делаю, чайную ложку сахара, дольку чеснока, половинку чайной ложки сушеной мяты и томатную пасту, а блюдо все равно получилось классным. Мог бы добавить и уксус, и лимон, но можно и что-то одно, просто побольше.

За исключением хариссы — это один из моих обязательных ингредиентов, то, что всегда должно быть в доме, — и одного рецепта с добавлением столовой ложки шрирачи (с. 258), я решил не использовать готовые смеси чили, зеленый или красный карри. Хотя в продаже есть хорошие готовые пасты карри, но свежесть для меня важнее, и я лучше сам сделаю простую пасту карри, используя совсем немного ингредиентов.

Внимание: в список «до 10 ингредиентов» не входят **соль, перец, оливковое масло, чеснок и лук**.



make ahead

можно приготовить про запас

Еда от Оттоленги — это всегда свежая еда. Нарезанные травы и заправленные салаты не любят ждать. Большинство запеченных блюд нужно съесть сразу после того, как их вынули из духовки. Но есть много способов подготовить что-то заранее, не жертвуя свежестью. Некоторые блюда становятся даже лучше, если их подержать день-два в холодильнике и потом разогреть или довести до комнатной температуры перед подачей на стол. Это, например, соусы и заправки. Морозильная камера — наш друг. Часто можно приготовить в два раза больше соуса для пасты или рагу, чем требуется по рецепту, и просто заморозить половину — пригодится для следующего блюда.

Речь идет не только о том, чтобы просто готовить еду за день или за неделю. «Заранее» — это может быть и за несколько часов до того, как блюдо будет подано на стол. Можно заранее поджарить орехи, замесить тесто, приготовить начинку, бланшировать овощи, смешать крупы, запечь в духовке баклажаны или тыкву. Травы лучше не нарезать заранее, но подготовить их можно — просто заверните их в слегка влажное бумажное полотенце и храните в холодильнике.

С мясом тоже многое можно сделать заранее. Например, сформировать митболы или даже обжарить их заранее — тогда останется только разогреть их перед подачей на стол. Куриные окорочка или говяжью вырезку можно замариновать за день или два до готовки. Можно приготовить на медленном огне рагу за день-два до подачи, а потом просто разогреть.

Очень часто заранее делают десерты. Мороженое прекрасно будет ждать своего дня в морозильной камере, многие пироги и печенье отлично хранятся в герметичных контейнерах. В других случаях можно заранее подготовить элементы десерта — например вишневый соус и крамбл для чизкейка (с. 268), — и вам останется только быстро собрать потрясающий десерт прямо перед подачей.

Прелесть блюд с маркировкой «М» в том, что они дарят спокойствие: вы знаете, что большая часть работы уже сделана и можно просто наслаждаться едой, здесь и сейчас. Когда вы приглашаете в гости друзей и родных, общение значит не меньше, чем еда, и прекрасно, если вы можете сразу сесть за стол вместе с гостями, не надрываясь на кухне. Люди ходят в гости к друзьям не затем, чтобы быть обслуженными официантом в ту же минуту, а в конце получить счет, — для этого у нас есть рестораны. Не надо превращаться в сумасшедшего шеф-повара, ожидая друзей на ужин. Просто готовьте заранее. Планируйте, готовьте и наслаждайтесь.



Базовые продукты

pantry

готовим из того, что под рукой

Обычно в кухонных шкафах и в холодильнике у нас то, из чего мы привыкли готовить, что мы любим есть. То, что у меня всегда в запасе баночка тахины, зеленый чай и темный шоколад, еще не значит, что так будет у всех. И все же в этой книге я исхожу из того, что некоторые базовые продукты всегда должны быть у вас под рукой. Вот их перечень:

Оливковое масло	Лимоны	Консервированные
Несоленое сливочное масло	Греческий йогурт	бобовые (чечевица, нут, лимская фасоль)
Обычная пшеничная мука	Сыр пармезан или пекорино	Консервированный тунец и анчоусы
Яйца	Пряные травы	Соль и перец
Чеснок	Паста (макароны)	
Лук	Рис	

Возможно, что-то вам придется прикупить — например кусок свежей трески для блюда с нут и розовой хариссой (с. 262) или молодой шпинат для пасты джиллы (с. 191). Но идея блюд с маркировкой «Р» в том, что вы сможете докупить необходимое, зайдя лишь в один магазин по пути домой, и не нужно будет составлять списки и разыскивать, где что купить.

К этим базовым продуктам я предлагаю добавить 10 «ингредиентов Оттоленги». Предполагаю, что их у вас пока нет, но настоятельно советую их купить. Простые блюда часто тем и отличаются, что в них добавляются яркие вкусовые оттенки, причем быстро и просто. Вот несколько моих любимых «вкусовых бомб». Все они имеют долгий срок хранения и в рецептах в этой книге используются очень часто.

Сумах	Гранатовая патока	Черный чеснок
Заатар	Розовая харисса	Консервированные
Турецкий перец урфа	Тахина	лимоны
в хлопьях	Сушеный барбарис	
Молотый кардамон		

Чтобы узнать, что это за продукты, где их лучше покупать и почему они заслуживают места на полках ваших кухонных шкафов, смотрите с. 299.

Конечно, содержимое вашей кладовой зависит и от сезона. Например, к Рождеству блюдо из запеченных грибов и каштанов (с. 112) вы можете приготовить совершенно волшебным образом, не так, как обычно.

Идея «рецептов из того, что было» еще и в том, что продукты в них легко заменяемы. Например, салатная заправка, которую я прозвал «Все, что найдется в холодильнике» (см. с. 37), была придумана, чтобы использовать залежавшиеся травы, и, если у вас нет эстрагона, зато есть больше базилика, так тоже получится отлично. Или взять шоколадный торт, который нужно подержать в холодильнике (с. 288): в своем рецепте я предложил те сухофрукты и сорта шоколада, которые мне нравятся, но вы можете приготовить этот торт из тех продуктов, что есть у вас в запасе. Вообще, мне кажется, это особое удовольствие — приготовить вкусную еду из того, что оказалось под рукой.



lazy

справится даже ленивый

Это блюда, которые готовятся как бы сами, пока повар занят чем-то еще. Это рагу, тихонько побулькивающее на медленном огне, пока вы в саду, это целый корень сельдерея, запекаемый несколько часов в духовке, это куриные окорочка, которые маринуются всю ночь, а потом их просто нужно выложить на противень и поставить в духовку. Все подготовлено заранее, и вы уверены, что блюдо приобретет нужный вкус, нужно только поставить на огонь.

Это также блюда в горшочках или в формах для запекания, простые в приготовлении и великолепные на вкус: например, морковь с хариссой или грибы с каштанами и заатаром. Это и пироги, которые не нужно печь, и блюда из риса, которые можно поставить в духовку и забыть о них. Ленивые блюда наполнят ваш дом умопомрачительными запахами, и при этом не надо будет мыть гору посуды. У вас появится неожиданное свободное время — пока ваши ленивые блюда готовятся, можно переделать кучу дел, приготовить что-то еще или просто поваляться с книжкой!



easier than you think

приготовить проще, чем кажется

«Готовить просто» — понятие растяжимое. Кто-то с удовольствием печет хлеб, потому что так было принято в семье, а другому о том, чтобы самому испечь хлеб, и подумать страшно. А между тем выпечка, мороженое, мягкий творог лане, десерт кастард — все это делается проще, чем вы думаете, как и, например, идеально рассыпчатый рис или кускус.

Готовя по рецептам, помеченным буквой «Е», вы поймете, насколько легко можно готовить сложные, казалось бы, блюда. Здесь есть и рецепты, которые выглядят или названия которых звучат «по-ресторанному», но готовятся они на самом деле очень просто. Например, «Буррата с виноградом на гриле и базиликом» (с. 43) или «Тартар из форели с бёр-нуазет и фисташками» (с. 243). По названиям кажется, будто такое подают только в лучших ресторанах. Однако вас поразит, насколько просто на самом деле приготовить эти блюда. И пусть вас не пугают названия блюд, в которых есть итальянские или французские слова. «Конфи», «карпаччо», «клафути» — все это звучит так, будто отважиться

приготовить это можно только после окончания кулинарной школы. А на самом деле это просто уловка! Раз вы можете прочесть рецепт — вы сможете и приготовить блюдо. А если вы поймете, как именно вы предпочитаете готовить — заранее, быстро или из тех продуктов, что уже есть дома, — готовка для вас станет еще проще.

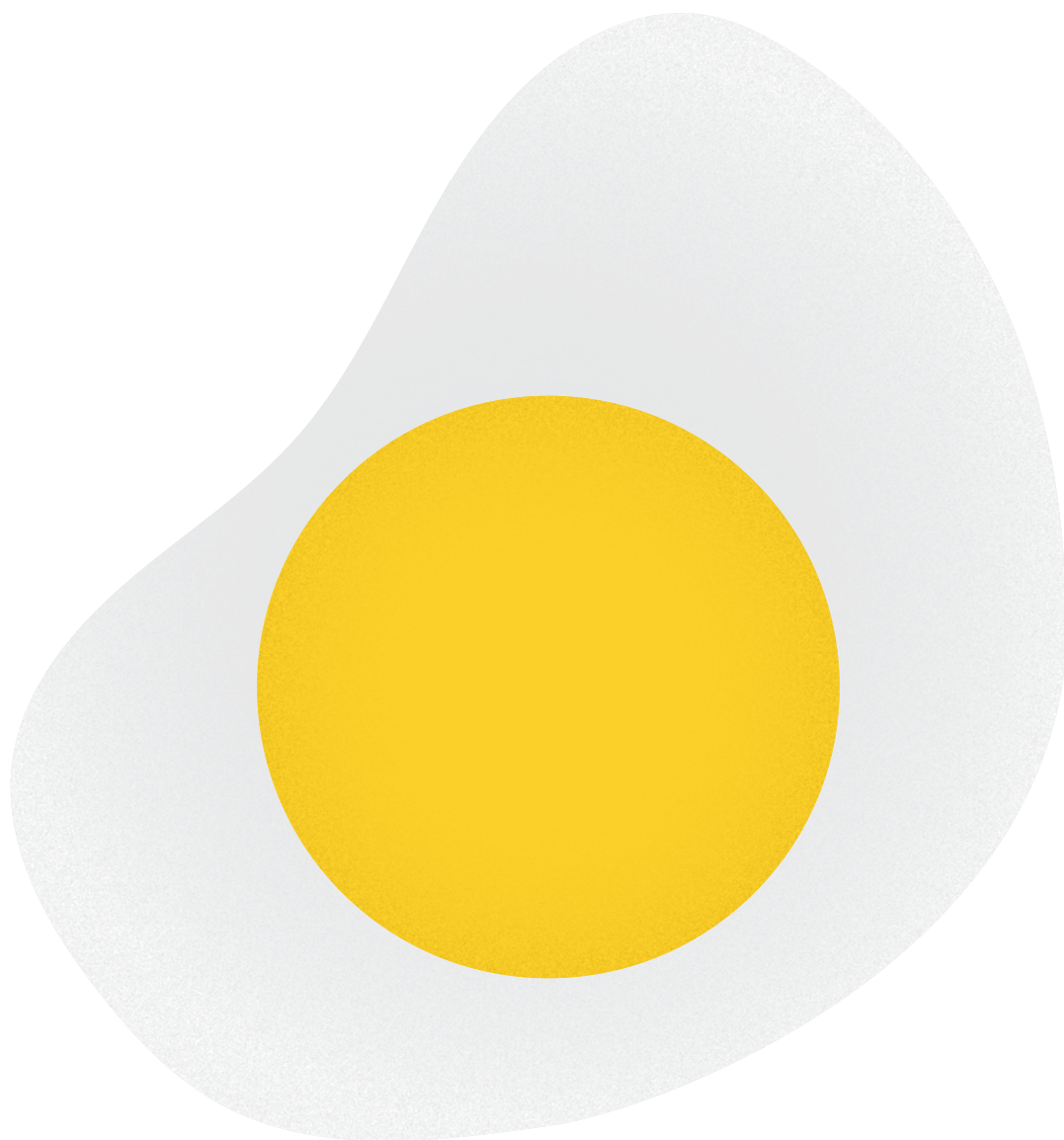
Конечно, в разные моменты жизни все мы готовим по-разному. Я надеюсь, что те, кто хочет научиться готовить вкусно и с выдумкой, именно в этой книге найдут нужные рецепты. И готовка станет простой, еда вкусной, а сама структура этой книги будет вдохновлять вас на кухне.

Обратите внимание!

Во всех рецептах, если не указано иное, подразумевается, что яйца нужно брать большие, молоко цельное, соль мелкую (столовую). Черный перец должен быть свежемолотым, петрушка — листовой, репчатый лук — белым, травы — свежими. Оливковое масло мы используем extra virgin; репчатый лук, чеснок и лук-шалот нужно чистить, если в рецепте не указано иное. Консервированные лимоны нужно брать маленькие. Когда снимаете цедру с цитрусовых, захватывайте только верхний, цветной слой, избегая белой части кожуры (она горькая). Почти во всех рецептах я использую розовую хариссу Belazu. Разные виды хариссы очень сильно отличаются друг от друга, поэтому нужно увеличить или уменьшить количество хариссы, если вы используете другой бренд (подробнее см. на с. 301).

Если блюдо можно приготовить заранее, указывается, насколько заранее: за 6 часов, за два дня, за неделю и т.д. Хотя, конечно, в каждом конкретном случае нужно учитывать, например, какая температура у вас на кухне.

Все рецепты в этой книге были опробованы в духовке в режиме конвекции. Если у вас нет такой, руководствуйтесь стандартной таблицей соответствий температур, которую можно легко найти в интернете, в том числе по ссылке books.ottolenghi.co.uk. Мы рекомендуем также пользоваться термометром для духовки, ведь все духовки разные.



Бранчи





Тушеные яйца с луком-пореем и заатаром



6 порций

30 г сливочного масла

2 ст.л. оливкового масла

2 больших стебля лука-порея, очистить и нарезать на куски по ½ см (530 г)

1 ч.л. семян зиры, обжарить и слегка раздавить

2 маленьких консервированных лимона, косточки удалить, кожуру и мякоть мелко нарубить (30 г)

300 мл овощного бульона

200 г листьев молодого шпината

6 больших яиц

90 г феты, нарезать кусками по 2 см

1 ст.л. заатара
соль и черный перец

Прекрасное, очень простое в приготовлении блюдо. Отлично подходит к бранчу с кофе или к легкому ужину с хрустящим хлебом и вином. Лук-порей и шпинат можно подготовить заранее, за день, и хранить в холодильнике — останется только разбить на них яйца и потушить.

1. Выложите сливочное масло и 1 ст.л. оливкового масла в большую сковороду с крышкой и поставьте на умеренно сильный огонь. Когда масло начнет пениться, добавьте лук-порей, ½ ч.л. соли и много перца. Обжаривайте 3 минуты, часто помешивая, пока лук-порей не станет мягким. Добавьте семена зиры, лимон и овощной бульон и кипятите в течение 4–5 минут, чтобы почти весь бульон выкипел. Добавьте шпинат и томите около минуты, затем убавьте огонь до среднего.

2. Большой ложкой сделайте шесть углублений в готовящемся блюде и в каждое разбейте яйцо. Посолите, посыпьте сыром фета около каждого яйца и накройте сковороду крышкой. Подержите на медленном огне еще 5–6 минут, пока белки не будут готовы, а желтки останутся жидковатыми.

3. Смешайте заатар с оставшимся оливковым маслом и побрызгайте этой смесью на яйца. Подавайте на стол сразу, прямо со сковороды.

Омлет с розовой хариссой и сыром манчего



Отличное блюдо для позднего завтрака или быстрого ужина, к нему хорошо подходит салат из помидоров и авокадо. Лук можно карамелизовать дня за два до готовки и хранить в холодильнике, так что его можно сделать заранее побольше. Оставшийся лук можно будет добавить в яичницу или в салат с кускусом. Яйца можно смешать за день до приготовления и хранить в холодильнике.

1. Хорошо разогрейте гриль.

2. Влейте 3 ст.л. оливкового масла в высокую (18–20 см) жаропрочную сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и жарьте в течение 15 минут, помешивая время от времени, пока лук не карамелизируется до глубокого золотисто-коричневого цвета. Выложите лук в большую миску и добавьте к нему яйца, молоко, хариссу, семена нигеллы, половину кинзы, ½ ч.л. соли и хорошо поперчите. Хорошенько взбейте эту смесь.

3. Вымойте сковороду, в которой жарился лук, поставьте на средний огонь, влейте 2 ст.л. оливкового масла. Влейте четверть яичной смеси так, чтобы она равномерно распределилась по сковороде. Через минуту посыпьте яйца ¼ всего объема натертого сыра манчего и поместите на минуту под гриль, чтобы сыр расплавился, а яйца поднялись. Уберите из-под гриля. Лопаточкой подденьте края омлета и переложите его на блюдо. Готовый омлет нужно держать в тепле, пока вы готовите оставшиеся порции (всего будет 4 омлета). Помните, что в каждую следующую нужно добавлять чуть больше масла.

4. Подавайте омлеты на стол сразу, посыпав оставшейся кинзой и украсив половинкой лайма.

4 порции

85 мл оливкового масла

1 крупная луковица, нарезать тонкими ломтиками (250 г)

12 больших яиц, слегка взбить

100 мл цельного молока

4½ ст.л. розовой хариссы (80 г)

2 ч.л. семян нигеллы
15 г кинзы, крупно нарубить

110 г сыра манчего, крупно натереть

2 лайма, разрезать пополам для подачи
соль и черный перец



Фриттата с цукини и чиабаттой



Это блюдо мы с Карлом часто готовим в выходные, когда у нас гости. Обычно мы подаем этот запеченный омлет с травами и листьями салата, заправленными лимонным соком и раскрошенным сыром фета. Фриттата должна быть воздушной и пышной, для этого нужно замочить хлеб в молоке и сливках. (Не выбрасывайте корки чиабатты: измельчите их, получатся отличные панировочные сухари, которые можно заморозить на будущее.) Фриттату можно запечь за 4 часа и потом быстро разогреть перед подачей. Лучшие всего съесть ее в тот же день, когда она приготовлена, но можно и хранить в холодильнике один день.

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Куски чиабатты, молоко и сливки положите в средних размеров миску и хорошо смешайте. Накройте крышкой и оставьте на 30 минут, чтобы хлеб впитал максимум жидкости.

3. Чеснок, яйца, зиру и 50 г пармезана положите в большую миску, добавьте $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и $\frac{1}{4}$ ч.л. черного перца. Хорошо перемешайте, добавьте хлеб и оставшиеся молоко и сливки, цукини и базилик. Аккуратно перемешайте.

4. Поместите форму для выпечки (20 × 25 см) в духовку на 5 минут, чтобы разогреть ее. Затем выньте ее из духовки, смажьте с помощью силиконовой кисточки маслом и влейте яично-кабачковую смесь. Запекайте в течение 20 минут. Затем посыпьте остатками пармезана и запекайте еще 20–25 минут. Фриттата готова, если нож выходит из нее чистым, а ее верх золотисто-коричневый. Пусть постоит 5 минут, затем можно подавать на стол.

6 порций

500 г чиабатты без корочки (250 г)

200 мл молока

200 мл густых сливок (жирность 48 %)

2 больших зубчика чеснока, раздавить

6 больших яиц, слегка взбить

$\frac{3}{4}$ ч.л. молотой зиры

80 г пармезана, мелко натереть

2 цукини, крупно нарезать (430 г)

25 г листьев базилика, порвать руками

2 ст.л. оливкового масла

соль и черный перец

Шампиньоны с тостами и яйцами пашот

S

I

Готовя блюда, в составе которых есть яйца и тосты и которые предназначаются для быстрого завтрака, очень важно правильно распределить время. В идеале грибы и тосты должны быть готовы примерно в одно и то же время, чтобы и те и другие были теплыми, и к этому же времени должны быть сварены яйца. Сначала приготовьте грибы. Когда они будут наполовину готовы, поставьте запекать тосты, затем поставьте вариться яйца. Это блюдо можно подавать и на завтрак, и как легкую закуску днем. Утиные яйца создадут еще более богатый вкус.

4 порции

400 г шампиньонов, нарезать ломтиками толщиной 1 см	⅛ ч.л. перца чили в хлопьях (и еще немного для подачи)
75 мл оливкового масла	4 ломтика бриоши толщиной 2 см (около 150 г)
2 зубчика чеснока, измельчить	4 больших яйца
½ ч.л. молотой корицы	100 г сметаны
5 г листьев базилика, порвать руками	морская соль в хлопьях и черный перец

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Смешайте грибы с 3 ст.л. оливкового масла, 1 зубчиком чеснока, ¼ ч.л. корицы, ½ ч.л. соли и хорошо поперчите. Выложите на застеленный пергаментной бумагой противень и запекайте в духовке 15 минут (в середине этого времени перемешайте), пока они не станут мягкими и не начнут коричневеть. Выньте из духовки, добавьте базилик, перемешайте, отставьте в сторону.





3. Пока грибы в духовке, смешайте оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла, $\frac{1}{4}$ ч.л. корицы, 1 зубчик чеснока, хлопья чили и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли. Смажьте этой смесью ломтики бриоши с одной стороны и выложите их на застеленный пергаментной бумагой противень смазанной стороной вверх. Поставьте противень в духовку, где уже запекаются грибы (им осталось до готовности около 6–7 минут) и запекайте хлеб до золотисто-коричневой корочки.

4. Тем временем в средних размеров кастрюле вскипятите воду. Уменьшите огонь до среднего и аккуратно разбейте в кипяток яйца. Варите яйца пашот полторы минуты, чтобы желток остался жидким (или немного дольше, если предпочитаете яйца вкрутую).

5. На каждую из четырех тарелок положите по тосту из бриоши, сверху выложите грибы. Шумовкой достаньте яйца пашот и выложите на грибы. Посыпьте каждое яйцо солью и хлопьями чили и подавайте теплыми, с ложкой сметаны.



Омлет из тофу с хариссой



Одно из наших веганских блюд на завтрак, ставшее очень популярным и среди не-веганов как альтернатива блюдам из яиц. Мы подаем его на толстых ломтях хлеба, поджаренного на гриле, со свежим салатом. Очень хорошо посыпать омлет из тофу хрустящим жареным луком-шалотом. Если блюдо войдет в ваш рацион, разумно будет приготовить заранее вдвое или вчетверо больше лука с хариссой. Заготовку можно хранить в холодильнике около 5 дней. Спасибо за подсказку Клэр Ходжсон.

1. Поставьте большую сковороду на средний огонь и влейте оливковое масло. Добавьте лук и жарьте в течение 9–10 минут, часто помешивая, пока лук не карамелизируется и не станет мягким.

2. Пока лук жарится, смешайте все ингредиенты для салата с $\frac{1}{2}$ ч.л. соли.

3. Добавьте к луку хариссу и помешивайте примерно минуту, затем добавьте тофу и $\frac{3}{4}$ ч.л. соли. Разомните тофу картофелемялкой (металлической толкушкой с отверстиями), чтобы он стал похож на яичницу-болтунью, и продолжайте нагревать еще 2 минуты. Подавайте омлет на стол на ломтях хлеба, поджаренного на гриле, и с салатом в качестве гарнира.

6 порций

2 ст.л. оливкового масла

2 луковицы, нарезать тонкими ломтиками (300 г)

1½ ст.л. розовой хариссы (22 г)

700 г мягкого тофу (жидкость слить)

6 ломтей хлеба на закваске, поджарить на гриле

соль

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И ОГУРЦОВ

½ огурца, разрезать вдоль пополам, семена удалить, нарезать тонкими ломтиками под углом (180 г)

2 зеленых перца чили, семена удалить, тонко нарезать

3 спелых авокадо, нарезать тонкими ломтиками (400 г)

20 г листьев кинзы

1 ст.л. оливкового масла

2 ст.л. сока лайма

1 ч.л. семян нигеллы

Тосты с авокадо и томатной сальсой



2–4 порции

2–3 очень спелых

авокадо, ложкой
достать мякоть (250 г)

60 г сливочного масла,
растопить, нарезать
кубиками по 2 см

1½ ст.л. цедры

3 лаймов, мелко
натереть

1½ ст.л. сока лайма

10 г листьев эстрагона,
крупно нарезать

10 г укропа, крупно
нарезать

200 г помидоров
черри, разрезать
на четвертинки

2 ч.л. каперсов, мелко
нарубить

2 ст.л. оливкового
масла, и еще немного
для подачи

4 ломтика хлеба
на закваске (300 г)

1 маленький зубчик
чеснока, разрезать
пополам

¼ ч.л. семян
зиры, поджарить
и раздавить

соль и черный перец

Единственный способ сделать густую, сливочную мякоть авокадо еще более сливочной и густой — добавить немного хорошего сливочного масла. Не бойтесь переборщить: сальса придаст блюду свежесть и остроту. Авокадо должны быть очень спелыми, масло размягченным, так они отлично смешиваются. Не надо ничего растапливать, просто оставьте масло при комнатной температуре на час-другой. И сальсу, и смесь сливочного масла с авокадо можно приготовить накануне и хранить в холодильнике.

1. Положите авокадо и масло в небольшую чашу кухонного комбайна, добавив половину цедры лайма, половину сока лайма и ½ ч.л. соли. Быстро взбейте до однородной массы, затем переложите в небольшую миску, добавив эстрагон и укроп. Аккуратно перемешайте и поставьте в холодильник на 10 минут.

2. Чтобы сделать сальсу, смешайте помидоры, каперсы, оставшуюся цедру лайма, сок, оливковое масло, хорошенько поперчите.

3. Поджарьте ломтики хлеба на гриле или в тостере, затем натрите каждый кусок с одной стороны чесноком. Когда хлеб чуть остынет, положите на каждый смесь сливочного масла и авокадо, а сверху сальсу. Посыпьте семенами зиры и оставшимися укропом и эстрагоном. Поперчите, сбрызните оливковым маслом и подавайте на стол.



Хлеб с козьим сыром, свеклой и тмином

М

Е

на 1 буханку

(10 ломтиков)

50 г овсяных хлопьев

10 г листьев тимьяна,

мелко нарезать

50 г тыквенных

семечек

2 ч.л. тмина

2 ч.л. семян нигеллы

100 г пшеничной муки

100 г цельнозерновой

пшеничной муки

2 ч.л. пекарского

порошка

(разрыхлителя)

¼ ч.л. пищевой соды

2 сырые свеклы,

очистить и мелко

нарезать (200 г)

2 больших яйца

80 мл подсолнечного

масла (и еще 1 ст.л.

для смазывания)

80 г сметаны

1 ст.л. меда

20 г пармезана, мелко

натереть

120 г мягкого молодого

козьего сыра,

раскрошить на куски

по 2 см

соль

Хлеб без дрожжей, не требующий вымешивания, — да это же эталон простоты! Лучше всего есть его с соленым сливочным маслом. Если соберетесь разогреть его, лучше это сделать в духовке, а не в тостере, так как он получается довольно рассыпчатым. Готовый хлеб отлично хранится в герметичном контейнере неделю, а в морозильной камере — почти месяц, нужно будет только разморозить перед нарезкой — и на гриль!

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте форму для выпечки хлеба размером 20 × 10 см оливковым маслом.

2. Смешайте овсяные хлопья, тимьян, тыквенные семечки, тмин и семена нигеллы в небольшой миске. Оба вида муки смешайте в отдельной миске с содой, пекарским порошком и ¾ ч.л. соли. Хорошо перемешайте, затем добавьте тертую свеклу и смесь овсяных хлопьев, тимьяна и т.д. (1 ст.л. оставьте). Перемешивать не нужно.

3. В отдельной миске взбейте яйца, масло, сметану, мед и пармезан. Добавьте смесь из муки и свеклы и перемешайте лопаточкой. Затем добавьте козий сыр и аккуратно перемешайте, стараясь не разбить куски.

4. Вылейте смесь в подготовленную форму для выпекания и посыпьте оставшейся смесью овсяных хлопьев семян. Выпекайте в течение 40 минут, затем плотно накройте фольгой и выпекайте еще 40 минут. Хлеб готов, если при протыкании нож не совсем чист, но и не слишком влажен. Достаньте форму из духовки, дайте постоять 5 минут. Затем переверните форму, выложите буханку на решетку и дайте остыть как минимум 20 минут. После этого хлеб можно нарезать.





Кукурузный хлеб с фетой, чеддером и халапеньо



Прекрасное блюдо, которое нужно подавать на стол прямо из духовки. Этот хлеб вкусен и сам по себе, но можно положить на него ломтик бекона и есть с салатом из авокадо. Хорош он и на следующий день, нужно только разогреть его в духовке. Можно и заморозить, так он хранится около месяца. Свежую кукурузу можно заменить замороженной (150 г).

1. Нагрейте духовку до 170 °C.
2. Поставьте на сильный огонь большую жаропрочную чугунную сковороду диаметром около 28 см. Когда она нагреется, всыпьте зерна кукурузы и жарьте около 4–5 минут, помешивая, пока зерна немного не потемнеют. Затем высыпьте их из сковороды и оставьте остывать.
3. В большую миску просейте муку с разрыхлителем, пищевой содой, зирой и кайенским перцем. Добавьте сахар, 1½ ч.л. соли и хорошо поперчите. Перемешайте и отставьте в сторону.
4. Смешайте в отдельной миске кукурузную крупу, сметану, яйца и 120 мл оливкового масла. Добавьте смешанные сухие ингредиенты из предыдущего шага, затем — зеленый лук, кинзу, халапеньо и поджаренную кукурузу и еще раз перемешайте.
5. Смажьте ту же жаропрочную чугунную сковороду 1 ст.л. оливкового масла и влейте туда тесто. Выпекайте около 40–45 минут, пока при протыкании деревянная шпажка не будет выходить сухой и чистой. Подавайте кукурузный хлеб прямо из духовки или оставьте остывать на 30 минут и подавайте теплым. Если соберетесь подавать на следующий день, хорошо прогрейте его в духовке.

10–12 порций

2 сырых маленьких порции чатка кукурузы, срезать зерна (150 г зерен)
140 г муки
1 ч.л. пекарского порошка (разрыхлителя)
½ ч.л. пищевой соды
1 ст.л. молотой зиры
1 ч.л. кайенского перца
50 г коричневого сахара
180 г кукурузной крупы быстрого приготовления
360 г сметаны
2 больших яйца
135 мл оливкового масла
4 пера зеленого лука, крупно нарезать
10 г кинзы, нарезать
1 свежий перец халапеньо, мелко нарезать
соль и черный перец

ТОППИНГ

100 г феты, раскрошить
100 г зрелого чеддера, крупно натереть
1 свежий перец халапеньо, нарезать тонкими колечками
½ красной луковицы, нарезать ломтиками по ½ см
2 ч.л. семян нигеллы

Фриттеры из зеленого горошка с заатаром и фетой



25–30 оладий (6 порций)

500 г замороженного зеленого горошка,
разморозить

120 г рикотты

3 больших яйца, взбить

1 лимон, снять 1 ч.л.

цедры, мелко

натереть, лимон

разрезать на 6 долек

3 ст.л. заатара

100 г муки

1½ ч.л. пекарского порошка

(разрыхлителя)

20 г листьев мяты,
мелко нарезать

200 г феты, раскрошить
на куски по 2 см

около 800 мл

подсолнечного масла для жарки

соль и черный перец

В этом блюде соединились самые мои любимые продукты:

зеленый горошек, рикотта, заатар и фета. И все это жареное!

Так бы и таскал их прямо со сковородки, горяченькие, хрустящие!

Для тех, кто относится к таким блюдам спокойней: ешьте их уже подостывшими, но тогда они не будут такими хрустящими.

Тесто можно приготовить заранее и хранить в холодильнике 1 день (но тогда не добавляйте сразу пекарский порошок и мяту).

Я подаю фриттеры с долькой лимона, чтобы каждый сам полил их сверху лимонным соком, но, если хотите особых изысков, приготовьте к ним сметанный соус (его можно подать не только вместо, но и вместе с лимонными дольками). Просто смешайте 300 г сметаны с 10 г измельченных листьев мяты, 2 ч.л. сушеной мяты, ½ ч.л. измельченной цедры лимона и ¼ ч.л. соли.

1. Размороженный зеленый горошек взбейте в кухонном комбайне или блендере (он должен измельчиться грубо, а не до состояния пюре), затем переложите в большую миску. Добавьте рикотту, яйца, цедру лимона, ¾ ч.л. соли и хорошо поперчите. Хорошо перемешайте, добавьте заатар, муку и разрыхлитель. Перемешайте и аккуратно добавьте мяту и фету так, чтобы куски сыра остались целыми.

2. Налейте оливковое масло в сковороду и поставьте на средний огонь. Когда масло нагреется, используйте две десертные ложки, чтобы формировать из приготовленной смеси фриттеры в форме шариков или кнелей. Не важно, будут ли они одинаковыми по форме, но в ширину они должны быть около 4 см. Осторожно опускайте их в масло по 6–7 штук зараз и жарьте 3–4 минуты, переворачивая один раз, до золотисто-коричневого цвета. Если фриттеры жарятся слишком быстро и впитывают слишком много масла, уменьшите огонь, чтобы серединка тоже прожаривалась. Готовые фриттеры доставайте шумовкой и выкладывайте на застеленное бумагой блюдо, пока жарите остальные. Подавайте на стол теплыми, с долькой лимона.



Иранские оладьи с барбарисом и травами



8 оладий (4–8 порций)

40 г укропа, мелко

нарезать

40 г базилика, мелко

нарезать

40 г кинзы, мелко

нарезать

1½ ч.л. молотой зиры

50 г свежей хлебной

крошки (из двух

ломтиков хлеба, корку

можно оставить)

3 ст.л. барбариса (или

изюма коринка,

см. с. 301)

25 г грецких орехов,

слегка поджарить

и крупно нарубить

8 больших яиц, взбить

60 мл подсолнечного

масла для жарки

соль

Эти оладьи можно подавать как самостоятельное блюдо, а можно с зеленым соусом из тахины. Для соуса смешайте 50 г тахины, 30 г петрушки, ½ измельченного зубчика чеснока, 2 ст.л. лимонного сока и ¼ ч.л. соли. Поместите все это в блендер, измельчайте 30 секунд, затем добавьте 125 мл воды. Этот соус подходит и к жареному мясу, и к рыбе, и к овощам. Поэтому его можно приготовить сразу много и держать в холодильнике (около 5 дней); перед подачей можно еще разбавить его до нужной консистенции водой или лимонным соком.

Эти оладьи готовятся по принципу «все, что было в холодильнике» — можно использовать любые травы. Смесь для них можно хранить в холодильнике один день. Их можно также подавать с питой и добавками, например смесью йогурта, соуса чили, маринованных овощей и тахины. При таком раскладе порция состоит из одной оладьи в пите и вы сможете накормить 8 человек.

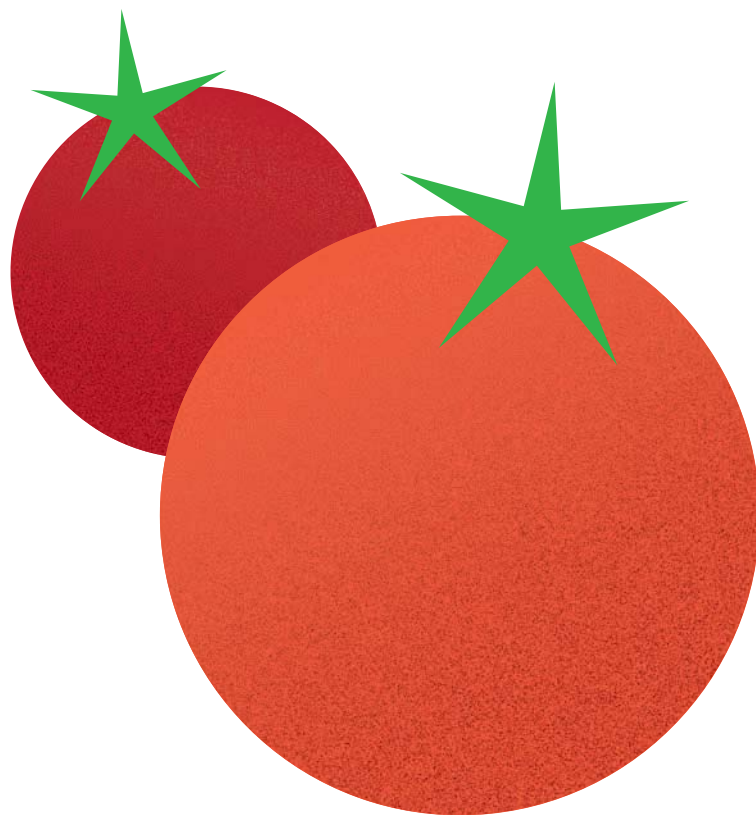
1. Смешайте все ингредиенты, кроме масла, в большой миске с ½ ч.л. соли. Хорошо перемешайте.

2. Влейте 2 ст.л. подсолнечного масла в большую антипригарную сковороду и поставьте на умеренный огонь. Когда масло нагреется, аккуратно вливайте ложкой или половником тесто на сковороду. Лучше всего делать по четыре оладьи зараз, каждая диаметром около 12 см. Обжаривайте их 1–2 минуты с каждой стороны до хрустящей корочки и золотисто-коричневого цвета. Готовые оладьи выкладывайте на покрытую бумагой тарелку.

3. Подавайте теплыми или комнатной температуры.







Сырые овощи

Летний имбирный суп с огурцами и цветной капустой



4 порции

4 веточки мяты

кусок имбиря (12 см),
очистить, $\frac{2}{3}$ натереть
на крупной терке,
 $\frac{1}{3}$ нарезать тонкими
ломтиками (90 г)

**1 маленький кочан
цветной капусты,**
разделить на соцветия
по 2 см (350 г)

3 обычных огурца
(или 8 маленьких),
очистить, крупно
нарезать (650 г)

1 зубчик чеснока,
раздавить

**500 г греческого
йогурта**

2 ст.л. лимонного сока

**60 мл оливкового
масла**

**70 г миндальных
лепестков**

2 ч.л. сушеной мяты
соль и белый перец

Гаспачо стал настолько базовым вариантом холодного летнего супа, что об остальных мы как-то и не вспоминаем. Вот один из рецептов в качестве альтернативы. Если увидите в продаже ливанские огурцы, обязательно купите: они и меньше, и крепче, и красивее, чем обычные, и содержат меньше воды, поэтому у них более яркий вкус.

Этот суп можно хранить в холодильнике в течение 2 дней. Миндаль для супа нужно обжарить и добавлять непосредственно перед подачей на стол.

1. Налейте 800 мл воды в кастрюлю, добавьте свежие веточки мяты, тонко нарезанный имбирь и 2 ч.л. соли. Доведите до кипения, затем добавьте цветную капусту и бланшируйте 2–3 минуты, чтобы капуста сохранила упругость. Слейте воду, мяту и имбирь можно выбросить.

2. Измельчите огурцы в блендере или кухонном комбайне с тертым имбирем, чесноком, йогуртом, лимонным соком, 1 ч.л. соли и $\frac{1}{2}$ ч.л. белого перца до однородной массы, затем поставьте в холодильник минимум на час.

3. Нагрейте масло в небольшой кастрюле на среднем огне и добавьте миндальные лепестки. Обжаривайте 3–4 минуты, часто помешивая, пока миндаль не станет золотисто-коричневым. Переложите его в отдельную миску и смешайте с сушеной мятой. Добавьте щепотку соли и отставьте в сторону, пусть остывает.

4. Перед подачей разложите бланшированные соцветия цветной капусты в 4 тарелки. Влейте в каждую тарелку охлажденный суп, посыпьте миндальной смесью и подавайте.





Карпаччо из помидоров с зеленым луком и имбирной сальсой



Как и во всех блюдах с помидорами, особенно из сырых овощей, главное здесь — качество. Помидоры должны быть очень спелыми и сладкими. Хересный уксус тоже нужен хороший (например, Valdespino). Сальсу можно сделать вдвое или втрое больше — она прекрасно подходит к жареному цыпленку, к тостам с моцареллой или авокадо (или и с тем и с другим) и хранится в холодильнике до 5 дней. Приготовленное карпаччо тоже можно хранить в холодильнике около 6 часов, перед подачей на стол доведя до комнатной температуры. Спасибо за этот рецепт Иксте Белфрейдж, которая увидела это блюдо на соседнем столике в Чайна-тауне и, заинтригованная, заказала тарелку и себе.

- 1.** Растолките имбирь с $\frac{1}{2}$ ч.л. соли пестиком до однородной массы. Переложите массу в миску с зеленым луком и перемешайте.
- 2.** Влейте оливковое масло в небольшую кастрюлю и поставьте ее на слабый огонь. Добавьте зеленый лук и 1 ч.л. хересного уксуса. Перемешайте.
- 3.** Выложите ломтики помидоров на большое блюдо так, чтобы они немного перекрывали друг друга. Приправьте $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и сбрызните оставшейся чайной ложкой уксуса. Посыпьте зеленым луком и добавьте имбирную сальсу, чили, кинзу, сбрызните оливковым маслом.

4 порции

кусок имбиря (2 см),
очистить и крупно
нарезать (10 г)

3 пера зеленого лука,
очень тонко нарезать
(45 г)

**40 мл подсолнечного
масла** (или другого
растительного)

2 ч.л. хересного уксуса

400 г помидоров

«Бычье сердце»

(примерно 2 шт.,
в зависимости от
размера), нарезать
ломтиками толщиной
2 мм

$\frac{1}{4}$ зеленого перца

чили, удалить семена
и мелко нарезать

$1\frac{1}{2}$ ст.л. кинзы, мелко
нарезать

**1 ст.л. оливкового
масла**

морская соль

Райта с помидорами и огурцами



Пасту из перца чили можно хранить в холодильнике в течение 3 дней в закрытом контейнере, а райту — до 2 дней.

4 порции

200 г греческого йогурта

10 г листьев мяты, мелко нарезать

1 ст.л. лимонного сока

2 ч.л. зиры, поджарить и размолоть

1 большой огурец (или 3–4 маленьких), мякоть нарезать кубиками по 1 см (300 г)

1 луковица, мелко нарезать (75 г)

200 г помидоров черри, разрезать на четвертинки
соль

ПАСТА ИЗ ЗЕЛЕННОГО ПЕРЦА ЧИЛИ

2 маленьких консервированных лимона, косточки удалить, кожуру и мякоть крупно нарезать (50 г)

2 зеленых перца чили, семена удалить, нарезать

2 зубчика чеснока, раздавить

2½ ст.л. оливкового масла

1. Поместите все ингредиенты для приготовления пасты чили в чашу блендера, добавьте ¼ ч.л. соли, измельчите.

2. Влейте йогурт в миску и взбейте со сливками, мятой, лимонным соком, 1½ ч.л. семян зиры и 3 ч.л. соли. Добавьте огурцы, лук и помидоры, аккуратно перемешайте. Переложите в тарелку, сверху добавьте пасту чили, посыпьте ½ ч.л. семян зиры и подавайте к столу.





Салат из кабачков, грецких орехов и тимьяна



Чесночное масло можно приготовить заранее и хранить в течение 3 дней при комнатной температуре. Кабачки становятся водянистыми, если их посолить, поэтому, если готовите заранее (за 4–6 часов), не добавляйте сразу соль и лимонный сок.

4 порции

3 ст.л. оливкового масла

10 г веточек тимьяна

6 полосок цедры лимона

2 ст.л. лимонного сока

1 зубчик чеснока, не чистить,
раздавить плоской стороной
ножа

4 кабачка (лучше смешать зеленые и желтые), нарезать на длинные полоски с помощью картофелечистки или овощерезки-мандолины (600 г)

60 г половинок грецкого ореха, крупно нарубить

15 г базилика, крупно нарезать
соль и черный перец

1. В маленькую кастрюлю влейте оливковое масло и добавьте тимьян, цедру лимона и чеснок. Поставьте на слабый огонь и оставьте нагреваться в течение 8 минут, пока масло не станет ароматным, а чеснок, лимон и тимьян зарумянятся. Снимите с огня и дайте остыть. Остывшее масло процедите в большую миску. Снимите листья тимьяна с веточек и добавьте в масло. Цедру и чеснок можно выбросить.

2. Добавьте в чесночное масло кабачки, грецкие орехи, лимонный сок, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и поперчите. В течение 1 минуты смешивайте ингредиенты (кабачки слегка раскрошатся), добавьте базилик и подавайте на стол.



Салат из помидоров, гренек, анчоусов и каперсов



Сочетание цветов в этом салате просто роскошное — используйте побольше разных сортов помидоров. Я ел бы его все лето каждый день просто так или со стейком из тунца. Гренки из дрожжевого теста хранятся в холодильнике 4 часа, а помидоры и все 6. Не добавляйте в блюдо базилик до подачи на стол. Вообще все ингредиенты этого блюда нужно хранить по отдельности, а перед подачей довести до комнатной температуры и смешать.

1. Чеснок, анчоусы и оливковое масло выложите в средних размеров сковороду, добавьте 1 ч.л. соли и поставьте на слабый огонь. Готовьте в течение 10 минут, периодически помешивая, пока чеснок и анчоусы не станут мягкими и их можно будет размять обратной стороной ложки. Важно не нагревать масло слишком сильно, иначе чеснок подгорит; если масло начнет пузыриться, просто снимите сковороду с огня, пока оно не остынет. Через 10 минут снимите сковороду с огня и добавьте поджаренные куски хлеба. Как следует перемешайте, чтобы смесь покрыла хлеб. Затем переложите хлеб в отдельную миску, оставив анчоусы и чесночное масло на сковороде.

2. Смешайте нарезанные помидоры, цедру лимона, лимонный сок, каперсы, петрушку и базилик.

3. Перед подачей на стол добавьте помидорную смесь в миску с хлебом. Тщательно перемешайте и переложите на тарелку. Сбрызните салат оставшимся анчоусно-чесночным маслом, посыпьте хлопьями чили и подавайте на стол.

6 порций

4 зубчика чеснока,
раздавить

6 филе анчоуса в масле,
масло слить, филе
мелко нарезать (около
20 г)

**110 мл оливкового
масла**

**100 г хлеба на закваске
с корочкой,** ломтики
толщиной 2 см слегка
поджарить, затем
нарезать кусками в 4 см

500 г спелых помидоров
разных сортов
и цветов, разрезать на
четвертинки

1 ч.л. цедры лимона,
мелко натереть

2 ч.л. сока лимона

1 ст.л. каперсов, крупно
нарезать

5 г петрушки, мелко
нарезать

5 г листьев базилика,
мелко нарезать, и еще
несколько листочков
для сервировки

**1 ч.л. перца урфа
в хлопьях** (или ½ ч.л.
любых других хлопьев
перца чили)

морская соль в хлопьях

Помидоры с луком, сумахом и кедровыми орешками



4 порции

1 большая луковица

бананового шалота,

нарезать колечками
толщиной 1 мм (70 г)

1½ ст.л. сумаха

**2 ч.л. белого винного
уксуса**

700 г помидоров,

лучше разных сортов
и цветов (например,
тигровые полосатые,
зеленые и красные
сливовидные, желтые
и красные черри)

**2 ст.л. оливкового
масла**

15 г листьев базилика

**25 г кедровых
орешков, поджарить
соль и черный перец**

Главное в этом блюде — качество помидоров. Постарайтесь купить самые спелые, самые сладкие. Это один из моих любимых летних салатов, его можно есть как самостоятельное блюдо с хлебом с толстой корочкой (и вычерпывать хлебом помидорный сок) или как гарнир. Хорошо сочетается этот салат и с ломтиками спелого авокадо.

Лук-шалот можно приготовить за день до подачи и хранить в холодильнике. Если вы хотите приготовить этот салат заранее, нарежьте помидоры ломтиками за 6 часов до подачи и храните в холодильнике. Останется только заправить салат оливковым маслом, базиликом, приправами и специями.

1. В небольшую миску положите нарезанный лук-шалот, сумах, ¼ ч.л. соли и влейте винный уксус. Тщательно смешайте все ингредиенты руками, в буквальном смысле втирая сумах в лук. Затем оставьте на 30 минут, чтобы лук стал мягким.

2. Нарежьте крупные помидоры пополам вдоль, потом на дольки размером 1–1½ см и выложите в большую миску. Помидоры черри разрежьте пополам и добавьте в миску. Добавьте оливковое масло, листья базилика, ½ ч.л. соли и хорошенько поперчите.

3. Выложите на большое блюдо помидоры, сверху — лук-шалот. Перемешивать не нужно, но постарайтесь сделать так, чтобы местами сверху был лук, а местами — помидоры и листья базилика. Посыпьте кедровыми орешками и подавайте на стол.



Салат из помидоров с тахиной и заатаром



4 порции

6 спелых сливовидных помидоров

(или любых других красных сладких), нарезать кубиками в 1 см (650 г)

2 маленьких огурца или 1 обычный,

нарезать кубиками в 1 см (300 г)

1 красный перец,

семена удалить, нарезать кубиками в 1 см (150 г)

5 перьев зеленого

лука, тонко нарезать под углом (50 г)

15 г кинзы, крупно

нарезать

2 ст. л. лимонного сока

3 ст. л. оливкового

масла

200 г феты, разрезать

на 4 прямоугольных куса (по желанию)

4 ст. л. тахины

2 ч. л. заатара

соль

Добавьте тахину в самый обычный салат из помидоров и огурцов, и вы получите совершенно новый вкус! Я настаиваю: вам нужны те сорта тахины, у которых более кремовая текстура, гладкая настолько, что они льются, и ореховый вкус. Это в основном израильские, палестинские или ливанские марки (а не греческие или кипрские, которые не так хороши на вкус). Получается отличная закуска, особенно если добавить сыр фета или подать с бараниной на гриле или чечевицей с рисом (с фетой или без).

1. Помидоры выложите в сито, поставленное на миску, и оставьте на 20 минут, чтобы стек сок. Затем переложите их в большую миску (сок можно выпить), добавьте огурцы, красный перец, зеленый лук, кинзу, лимонный сок, оливковое масло и ½ ч. л. соли. Перемешайте.

2. Для подачи на стол переложите овощную смесь в тарелку или миску, добавьте фету (если хотите) и аккуратно перемешайте. Полейте салат тахиной, посыпьте заатаром и посолите.

Салат со всей зеленью, какая найдется в холодильнике



Началось все так: Тара хотела пустить в дело залежавшуюся в холодильнике зелень, а в результате теперь она покупает все эти травы снова и снова, настолько вкусным получился салат. Если вам понравится эта заправка, можно сделать ее заранее, взяв продуктов вдвое больше, чем указано в рецепте: она хранится в холодильнике 3 дня и отлично сочетается с куриным салатом, салатом «Нисуаз» с тунцом, любыми жареными корнеплодами или с салатом из помидоров с фетой.

1. Измельчите в блендере авокадо, имбирь, чеснок, цедру лимона, лимонный сок, перец чили и тахину с 75 мл оливкового масла и 3 ч.л. соли. Когда масса станет однородной, добавьте пряные травы и еще раз измельчите всю эту смесь. Затем медленно влейте в работающий блендер 60 мл воды и взбивайте до получения однородной массы.

2. Смешайте листья латука с 2 ч.л. оливкового масла и 1/8 ч.л. соли. Переложите на блюдо, полейте заправкой из пряных трав и посыпьте кунжутом.

4 порции

1/2 очень спелого

авокадо, вынуть мякоть ложкой (90 г)

кусочек имбиря (3 см), очистить и крупно нарезать (20 г)

1 маленький зубчик чеснока, раздавить

1 ч.л. цедры лимона, мелко натереть

3 ст.л. лимонного сока

1 зеленый перец чили (если он слишком острый для вас, удалите семена), крупно нарезать

1 ст.л. тахины

85 мл оливкового масла

10 г листьев базилика

10 г листьев эстрагона

10 г укропа

10 г петрушки

10 г кинзы

4 маленьких кочанчика латука или салата романо, нарезать вдоль на восьмушки (400 г)

2 ч.л. семян черного или белого кунжута, слегка обжарить

соль

Салат из огурцов и маш-салата



4 порции

5 мини-огурцов или
1½ обычных (500 г)
30 г маш-салата
10 г листьев мяты
10 г листьев кинзы
1 ч.л. семян нигеллы

ЗАПРАВКА

1 ст.л. лимонного сока
1 маленький зубчик
чеснока, раздавить
кусоч имбиря (2 см),
мелко натереть (10 г)
20 г йогурта без
добавок
морская соль
в хлопьях

Заправки для салатов легко делать и легко менять их вкус. Например, в этом салате я добавил в заправку имбирь и йогурт. Огурцы для салата можно подготовить заранее, но не смешивайте их с заправкой до подачи — они выпустят сок, и салат станет жидким. Огурцы отлично подойдут и к жареной бараньей ноге, и к лососю на гриле, и к фриттерам из зеленого горошка с заатаром и фетой (см. с. 20), и это я назвал всего лишь три блюда. Заправку можно сделать заранее и 2 дня хранить в холодильнике. Нарезанные огурцы можно хранить в холодильнике 6 часов.

1. Взбейте все ингредиенты для заправки с ½ ч.л. соли.
2. Каждый огурец разрежьте на четвертинки вдоль, затем каждую четвертинку нарежьте наискосок на ломтики размером ½ см. Выложите нарезанные огурцы в миску с маш-салатом, листьями мяты и кинзы. Аккуратно перемешайте с заправкой, посыпьте семенами нигеллы и подавайте на стол.



Салат из арбуза, зеленого яблока и лайма

S

I

Этот салат великолепен таким, какой он есть, — он буквально излучает роскошь лета и изысканный вкус. Впрочем, жареный соленый арахис, фисташки или кешью будут отличным дополнением.

6 порций

½ арбуза средних размеров,
корку и семена удалить,
мякоть нарезать полосками по
7 × ½ см (600 г)

2 яблока сорта «Гренни Смит»,
сердцевинку вырезать,
нарезать полосками по
7 × ½ см (250 г)

2 ч.л. цедры лайма, мелко
натереть

3 ст.л. сока лайма
1 ст.л. оливкового масла
2 стебля лемонграсса,
очистить, мелко нарезать
(10 г)

5 г листьев мяты
10 г листьев кинзы
½ ст.л. семян черной горчицы,
слегка поджарить
морская соль в хлопьях

1. Смешивайте ингредиенты непосредственно перед подачей на стол, иначе фруктовая мякоть очень быстро отдаст свой сок. В большой миске смешайте ломтики арбуза и яблок, цедру и сок лайма, оливковое масло и лемонграсс с $\frac{3}{4}$ трав и $\frac{3}{4}$ ч.л. соли. Руками выложите эту смесь на блюдо. Сок, который фрукты уже успели отдать, добавлять не нужно. Готовый салат посыпьте оставшимися травами, семенами горчицы и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли.





Салат из персиков и малины с китайскими специями



Чтобы салат не получился слишком сладким, возьмите не слишком спелые персики. Это самый летний салат, он также отлично подходит ко всем видам мяса, например к приготовленному на медленном огне бекону (так что смело делайте его для пикников и барбекю).

4 порции

1½ ст.л. яблочного уксуса

1 ч.л. кленового сиропа

**¼ ч.л. китайской смеси
«5 специй» (усянмянь)**

1 ст.л. оливкового масла

1 луковица-шалот, нарезать
тонкими ломтиками (20 г)

100 г малины

3 персика, косточки удалить,
нарезать дольками толщиной
½ см (290 г)

40 г кресс-салата

**½ маленького кочана салата
радиккио**, нарезать полоска-
ми шириной 2 см (50 г)

соль



1. В большой миске смешайте первые пять ингредиентов с ½ ч.л. соли. Добавьте малину, слегка раздавливая ягоды обратной стороной вилки, затем все остальные ингредиенты. Хорошо перемешайте и подавайте на стол.



Буррата с виноградом на гриле и базиликом



Буррата — что по-итальянски значит «сливочная» — один из тех продуктов, что делают жизнь прекрасной. Снаружи плотная моцарелла, внутри мягкий сливочный крем. Удивительно вкусно! Буррата сочетается со всеми вкусами — цитрусовыми, сладким бальзамическим уксусом, рукколой с ее перчинкой, с чуть обжаренными специями. Для этого салата мы насаживаем на шампуры и поджариваем на гриле сладкие красные виноградины — просто и эффектно. Виноград можно замариновать за день до приготовления салата и держать в холодильнике. Если не удастся найти буррату, можно заменить ее моцареллой буффало.

1. Положите виноградины в миску средних размеров с хересным уксусом, оливковым маслом, чесноком, сахаром, 1 ч.л. семян фенхеля, ¼ ч.л. соли и большим количеством перца. Перемешайте и отставьте в сторону. Насадите виноградины на деревянные палочки-шампуры, около 5–6 на каждый. Не выливайте маринад, он пригодится вам при подаче салата.
2. Поставьте сковороду-гриль на сильный огонь (пусть кухня хорошо проветривается). Когда гриль разогреется, жарьте виноградные «шашлычки» по 2–3 минуты, переворачивая. Снимите с огня.
3. Перед подачей на стол разделите каждый шарик бурраты на две части и положите по половинке на тарелку. Рядом положите виноград на шампурах, по два на порцию, и полейте сыр 1½ ч.л. маринада. Или можно выложить весь сыр и виноград на одно блюдо. Посыпьте оставшимися семенами фенхеля, украсьте веточкой базилика и подавайте.

6 порций
около 320 г красного винограда без косточек
2 ст.л. уксуса Valdespino (или другого хорошего хересного уксуса)
3 ст.л. оливкового масла
1 зубчик чеснока, раздавить
1½ ч.л. мягкого темного коричневого сахара
1½ ч.л. семян фенхеля, поджарить и слегка раздавить
3 больших шарика бурраты или **моцареллы буффало** (600 г)
6 маленьких веточек красного или зеленого базилика (5 г)
морская соль
в хлопьях и черный перец







Табуле из цветной капусты



6 порций

1 большой кочан
цветной капусты
(800 г)

75 мл лимонного
сока (примерно из
3 лимонов)

7 перьев зеленого
лука, мелко нарезать
(70 г)

50 г петрушки, крупно
нарезать

25 г укропа, крупно
нарезать

20 г мяты, крупно
нарезать

1 ч.л. молотого
душистого перца

3 ст.л. оливкового
масла

100 г зерен граната
(примерно половина
граната)

соль и черный перец

Если увеличиваете количество порций, то разберите капусту на соцветия и слегка измельчите в кухонном комбайне (это проще, чем натирать на терке). Но не нужно слишком измельчать капусту, иначе получится месиво. Вместо граната (или вместе с ним) можно добавить поджаренные нарезанные фисташки, если вы хотите получить хрустящий гарнир.

1. Держа кочан цветной капусты за стебель, натрите его на крупной терке (или измельчите, но не слишком мелко, в кухонном комбайне, так быстрее). Натертая капуста должна выглядеть как вареный булгур и весить около 700 г. Стебель можно тонко нарезать и добавить в салат.

2. Натертую капусту положите в большую миску, добавьте лимонный сок и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли. Пусть помаринуется минут 20, затем добавьте зеленый лук, зелень, душистый перец, оливковое масло и хорошенько поперчите. Аккуратно перемешайте, выложите на блюдо, посыпьте зернами граната и подавайте на стол.

Салат из огурцов, зеленого лука и трав с имбирной заправкой



Этот салат отлично подходит к любым мясным блюдам: к запеченному цыпленку (см. с. 227), к тушеной бараньей лопатке (см. с. 215), к митболам из говядины (см. с. 220). Здорово, если вам удастся купить маленькие огурчики: в них намного меньше воды, чем в обычных. Если используете обычные огурцы, просто разрежьте огурец пополам вдоль и выскоблите семена. Заправку можно сделать накануне.

1. Чтобы сделать заправку, истолките имбирь в ступке до образования неоднородной смеси, добавьте лимонный сок, оливковое масло, $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и перемешайте.
2. Поместите все ингредиенты салата в большую миску, добавьте заправку и хорошенько встряхните миску, чтобы перемешать.

6 порций

8–10 перьев зеленого лука, разрезать на четвертинки вдоль и мелко порубить (150 г)

2 маленьких огурчика (или 1 обычный), не чистить, нарезать кубиками по 1 см (150 г)

1 зеленый перец, разрезать пополам вдоль, семена удалить, нарезать ломтиками в 1 см (150 г)

15 г листьев мяты, мелко нарезать

15 г листьев кинзы, крупно нарезать

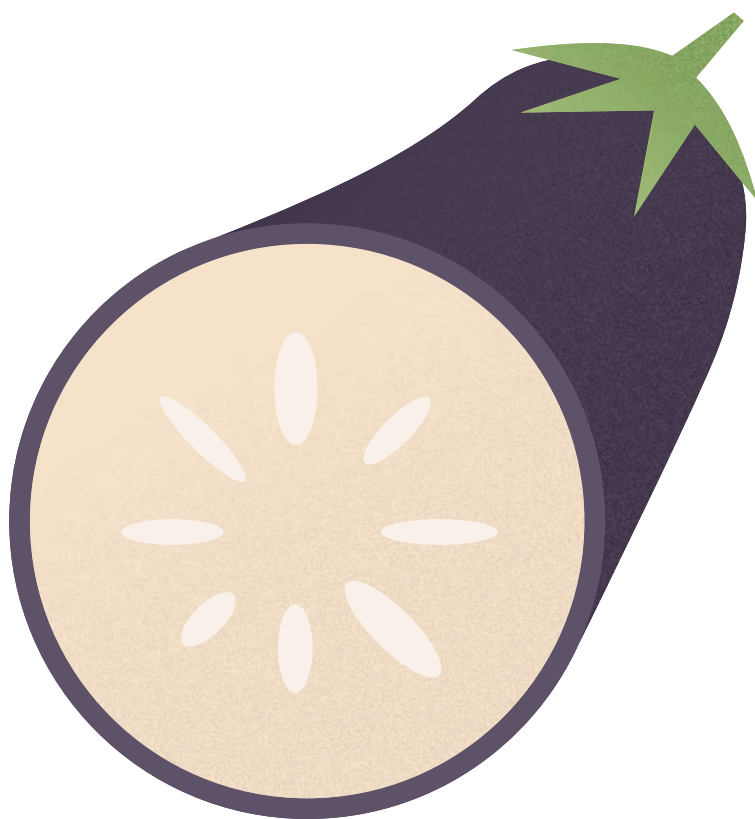
$\frac{1}{2}$ ч.л. семян нигеллы
соль

ЗАПРАВКА

кусочек имбиря (3 см),
очистить и мелко
нарезать (25 г)

2 ст.л. лимонного сока

$2\frac{1}{2}$ ст.л. оливкового
масла



Приготовленные овощи





Кокосовый суп из чечевицы и помидоров



4 порции

2 ст. л. кокосового

масла (или
подсолнечного)

1 луковица, мелко
нарезать (160 г)

1 ст. л. порошка карри

¼ ч. л. чили в хлопьях

2 зубчика чеснока,
раздавить

кусоч имбиря (4 см),
очистить и мелко
нарезать (30 г)

150 г красной
чечевицы, промыть
и слить воду

1 банка (400 г) **консер-**
вированных нарезан-
ных помидоров

25 г стеблей кинзы,
крупно нарезать

5 г листьев кинзы

1 банка (400 мл)
кокосового молока
соль и черный перец

Мне нравится текстура этого супа — чувствуется и чечевица, и кинза, — но вы можете сделать и суп-пюре. Этот суп можно приготовить заранее и хранить в холодильнике 4 дня или заморозить и хранить в морозилке около месяца. Стебли кинзы часто выбрасывают, а ведь они хороши и по текстуре, и по вкусу. Подавать этот суп можно с дольками лайма, если хотите добавить цитрусовую нотку.

1. Налейте оливковое масло в кастрюлю средних размеров и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и обжаривайте 8 минут, часто помешивая, пока он не станет мягким. Добавьте порошок карри, чили, чеснок и имбирь и жарьте еще 2 минуты, постоянно помешивая. Добавьте чечевицу, готовьте, помешивая, еще минуту, затем добавьте помидоры, стебли кинзы, 600 мл воды, 1 ч. л. соли и очень щедро поперчите.

2. Кокосовое молоко влейте в миску и осторожно взбивайте, пока оно не станет однородно густым. Отлейте 4 ст. л. в отдельную посуду — понадобится при подаче, а остальное кокосовое молоко влейте в суп. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите суп на медленном огне в течение 25 минут, пока чечевица не станет мягкой, но еще не превратится в кашу. Если суп густоват, добавьте 100–150 мл воды.

3. При подаче налейте суп в 4 тарелки, капните в каждую кокосовое молоко, посыпьте листьями кинзы.

Суп из цукини с зеленым горошком и базиликом



Этот суп можно сделать более сытным, сварив на курином бульоне и добавив обжаренные кубики ветчины или панчетты. Чтобы суп получился максимально зеленым и ярким, важно не переварить его. Горошек и базилик нужно совсем немного проварить и тут же снять с огня. Суп можно приготовить заранее, за 3 дня, и держать в холодильнике, или заморозить и около месяца хранить в морозильной камере.

- 1.** Влейте оливковое масло в очень большую кастрюлю и поставьте на средний огонь. В масло выложите весь чеснок и жарьте 2–3 минуты, часто помешивая, пока зубчики не станут золотистыми. Добавьте цукини, 2 ч.л. соли, много перца и продолжайте жарить еще 3 минуты, непрерывно помешивая, до коричневатого цвета. Влейте овощной бульон, 500 мл воды и доведите до кипения на сильном огне. Готовьте еще 7 минут, пока цукини не станут мягкими, сохраняя свой ярко-зеленый цвет.
- 2.** Добавьте зеленый горошек, помешивая, готовьте 1 минуту, затем добавьте базилик. Снимите с огня и пюрируйте суп погружным блендером.
- 3.** При подаче разлейте в 8 тарелок, сверху украсьте кусками феты и цедрой лимона. Хорошенько поперчите и сбрызните оливковым маслом.

8 порций

75 мл оливкового масла (и еще немного для подачи)

1 головка чеснока, зубчики очистить

6 цукини, нарезать ломтиками 3 см толщиной (1,3 кг)

1 литр овощного бульона

500 г замороженного горошка

50 г листьев базилика

200 г феты, нарезать кусками 1–2 см

1 ч.л. цедры лимона, мелко натереть

соль и черный перец

Тыквенный суп с шафраном и апельсиновой цедрой



В сезон, осенью и зимой, продается столько удивительных сортов тыквы — самое время для экспериментов. Для этого супа лучше всего подходит мускатная тыква или тыква баттернат: плотная мякоть, сладкий вкус, напоминающий батат. Можно приготовить суп и из других сортов тыквы или кабачков (мякоть будет более волокнистой и водянистой).

И суп, и тыквенные семечки можно приготовить заранее. Суп хранится в холодильнике 3 дня, а в замороженном виде до месяца. Семечек можно нажарить вдвое или втрое больше, они прекрасно сохраняются в сухом герметичном контейнере в течение недели и отлично дополняют другие супы, салаты или жареные овощи.

6 порций

60 мл оливкового масла

2 луковицы, нарезать
дольками по 2–3 см (350 г)

1,2 кг тыквы, очистить,
удалить семена, мякоть
нарезать кубиками по 3 см
(1 кг)

1 литр овощного бульона

2 ст. л. розовой хариссы (30 г)

¼ ч. л. шафрановых рылец

1 ч. л. цедры апельсина, мелко
натереть

180 г крем-фреш

5 г листьев кинзы для подачи
соль и черный перец

ПОДЖАРЕННЫЕ

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

80 г тыквенных семечек,
очистить

2 ч. л. кленового сиропа

¼ ч. л. чили в хлопьях





1. Разогрейте духовку до 170 °С.

2. Смешайте все ингредиенты для приготовления семян тыквы в небольшой миске, добавьте ¼ ч.л. соли. Ровным слоем разложите семечки на покрытом пергаментной бумагой противне и поставьте в духовку на 15 минут, пока семена не начнут лопаться и коричневеть. Поставьте охлаждаться при комнатной температуре, потом их слегка измельчите.

3. Увеличьте температуру духовки до 220 °С.

4. В большой миске смешайте оливковое масло, лук и тыкву с ¾ ч.л. соли и хорошей щепоткой молотого перца. Хорошо перемешайте и переложите все на застеленный пергаментной бумагой противень. Запекайте 25 минут, пока все продукты не станут мягкими и карамелизированными. Достаньте противень из духовки.

5. В большой кастрюле соедините овощной бульон, розовую хариссу, шафран, цедру апельсина, ½ ч.л. соли и хорошую щепотку молотого перца. На сильном огне доведите до кипения и осторожно добавьте тыкву и лук с противня в кипящий бульон. Перемешайте. Убавьте огонь до среднего и томите еще 5 минут. Затем снимите с огня, добавьте, помешивая, крем-фреш. Потом с помощью погружного блендера доведите суп до однородной консистенции.

6. При подаче посыпьте каждую порцию поджаренными тыквенными семечками и кинзой.

Тушеные кабачки с чесноком и орегано

I

4 порции

**800 г молодых
кабачков**

**250 мл куриного или
овощного бульона**

4 зубчика чеснока,
нарезать очень
тонкими ломтиками

20 веточек орегано
(20 г)

**2 ст.л. оливкового
масла**

**морская соль
в хлопьях**

Лучше всего подойдут молодые, небольшие еще кабачки: их мякоть очень нежна. Я люблю прозрачные ломтики чеснока, но, если предпочитаете обойтись без чеснока, хватит и поджаренных листьев орегано. Это простая и очень вкусная закуска, которую можно использовать и отдельно, и в наборе других закусок, подаваемых с хлебом (как традиционные средиземноморские мезе).

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Если кабачки маленькие, можно оставить их целыми; те, что покрупнее, разрежьте вдоль на четыре части и выложите плотно в керамическую форму для выпечки размером около 27 × 22 см, срезом вверх.

3. Влейте овощной бульон в маленькую кастрюлю с половиной всего чеснока и половиной веточек орегано. Доведите до кипения. Посыпьте кабачки $\frac{3}{4}$ ч.л. соли, а затем залейте кипящим бульоном. Плотно закройте форму фольгой и запекайте 45 минут, пока кабачки не станут полностью мягкими. Выньте из духовки и дайте немного остыть.

4. Оставшиеся листья орегано отделите от стеблей. На большую сковороду влейте оливковое масло и поставьте на средний огонь. Когда разогреется, положите листья в масло и жарьте примерно полторы минуты, пока листья не станут хрустеть. Снимите сковороду с огня.

5. Готовые кабачки разложите на отдельные тарелки или на одну общую. Полейте их маслом, в котором жарились листья орегано, посыпьте жареными листьями и $\frac{1}{2}$ ч.л. соли. Украсьте оставшимися ломтиками чеснока.

Кабачки, запеченные с чесноком и травами



Это блюдо великолепно и само по себе (можно добавить ложку йогурта), и в наборе закусок-намазок на хлеб, и как гарнир к баранине или курице. Лучше всего получается из светлых грушевидных кабачков, которые продают в ближневосточных овощных лавках. Можно приготовить за день до подачи, не добавляя трав и лимона, и хранить в холодильнике.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Положите кабачки в миску с сушеной мятой, тимьяном, оливковым маслом, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и щепоткой черного перца. Перемешайте, затем переложите в форму для выпечки средних размеров. Кабачки должны лежать одним слоем, слегка внахлест. Запекайте 15 минут, затем добавьте зубчики чеснока и запекайте еще 15 минут, пока кабачки не станут мягкими. Затем переложите кабачки на дуршлаг, поставленный на миску. Слегка подавите кабачки, чтобы стек сок. Затем поставьте охлаждаться минимум на 30 минут.

3. Переложите кабачки из дуршлага в миску и выложите на них очищенные зубчики чеснока. Разомните эту смесь вилкой; если кожура кабачков все еще жестковата, порубите их ножом. Добавьте сок лимона, листья мяты и укроп и перемешайте.

4 порции

3 больших кабачка,
разрезать пополам,
затем на куски по 6 см
(850 г)

1 ч.л. сушеной мяты

5 г листьев тимьяна

**70 мл оливкового
масла**

**1 целая головка
чеснока**, разделить
на неочищенные
зубчики

2 ст.л. листьев мяты,
нарезать

1½ ст.л. укропа,
нарезать

1 ст.л. лимонного сока
соль и черный перец





Фаршированные кабачки с сальсой с кедровыми орешками



Фаршированные овощи точно станут частью моей последней трапезы — я их обожаю! Мы привыкли, что готовить фаршированные овощи — это весьма трудоемко, но в этом рецепте возни как раз немного. Лучше взять кабачки среднего размера — проще чистить, больше мякоти для фаршировки. Если у вас есть желтые и зеленые кабачки, то сочетание цветов получится очень красивым. Начинку можно сделать заранее (за день), останется только нафаршировать кабачки и приготовить на гриле.

2 порции (как основное блюдо) или 4 порции (как гарнир)

2 средних кабачка, каждый
разрезать вдоль пополам
(500 г)

½ зубчика чеснока, раздавить

1 большое яйцо, взбить

40 г пармезана
(или пекорино), мелко
натереть

**40 г свежих крошек из
дрожжевого хлеба** (1 ломтик
с коркой)

100 г помидоров черри,
разрезать на четвертинки

2 ч.л. цедры лимона

1 ст.л. сока лимона

4 ст.л. листьев орегано, мелко
нарезать, и еще несколько
листочков для сервировки
(5 г)

35 г кедровых орехов, слегка
поджарить

3 ст.л. оливкового масла

соль





1. Разогрейте духовку до 230 °С.

2. Десертной ложкой выскоблите мякоть из кабачков — должны получиться лодочки. Не выскребайте их слишком сильно, боковинки кабачков должны быть толщиной 1 см и хорошо держать форму. Переложите мякоть в сито и хорошо отожмите: у вас должно остаться примерно 100 г выжатой мякоти. Положите ее в миску средних размеров и добавьте чеснок, взбитое яйцо, пармезан, хлебные крошки и ¼ ч.л. соли. Руками раздавите помидоры и добавьте их к кабачкам. Перемешайте.

3. В отдельной миске смешайте цедру лимона, орегано и кедровые орешки. Половину добавьте к кабачковой смеси, а половину оставьте для сальсы.

4. Положите выскобленные кабачки в форму для выпечки средних размеров, полый стороной вверх. Сбрызните 1 ст.л. оливкового масла и приправьте ½ ч.л. соли. Положите в кабачки смесь для начинки и запекайте в течение 15 минут, пока начинка не затвердеет и не станет золотисто-коричневого цвета.

5. Пока кабачки запекаются, приготовьте сальсу. Добавьте лимонный сок, оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла и ½ ч.л. соли в миску с орегано и кедровыми орешками. Когда кабачки немного остынут, ложкой выложите поверх них сальсу и украсьте листочками орегано.



Кабачки с зеленым горошком и травами на подложке из манки



Манная каша — вообще очень удобная и вкусная основа для множества блюд, например, на нее можно выкладывать простое говяжье рагу.

1. Положите сливочное масло в большую кастрюлю с крышкой и поставьте на умеренно сильный огонь. Как только масло растопится, добавьте чеснок и жарьте 1–2 минуты, пока он не начнет коричневеть. Добавьте кабачки, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и хорошенько поперчите. Держите на огне 5 минут, часто помешивая, пока кабачки не начнут размягчаться. Уменьшите огонь до среднего, накройте крышкой и готовьте еще 5 минут. Добавьте зеленый горошек и прогревайте еще 1 минуту. Снимите с огня, добавьте травы и цедру лимона.

2. Влейте молоко и 600 мл воды в кастрюлю средних размеров, добавьте $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и хорошо поперчите. Доведите до кипения на умеренно сильном огне, добавьте манную крупу. Непрерывно помешивайте в течение 3–4 минут, пока каша не станет густой и однородной. Снимите с огня и добавьте, размешав, 80 г пекорино.

3. Разложите кашу в четыре или шесть небольших пиалок, сверху выложите кабачково-горошковую смесь. Посыпьте кедровыми орешками, оставшимся пекорино и сбрызните оливковым маслом.

4–6 порций

50 г несоленого сливочного масла
5 зубчиков чеснока,
нарезать тонкими ломтиками

6 средних кабачков,
разрезать пополам вдоль, затем нарезать тонкими ломтиками (1,2 кг)

200 г замороженного горошка,
разморозить

25 г листьев базилика,
крупно нарезать

15 г листьев эстрагона

1 ч.л. цедры лимона

50 г кедровых орешков, слегка поджарить

1 ст.л. оливкового масла

соль и черный перец

МАННАЯ КАША

600 г цельного молока

180 г манной крупы

100 г сыра пекорино, мелко натереть



Запеченные баклажаны с анчоусами и орегано



4 порции

4 средних баклажана,

нарезать ломтиками
толщиной 2 см (1 кг)

**100 мл оливкового
масла**

20 г филе анчоуса

в масле, масло слить,
филе мелко нарезать

**1 ст. л. белого винного
уксуса**

**1 маленький зубчик
чеснока,** раздавить

1 ст. л. листьев орегано

5 г петрушки, крупно
нарезать

соль и черный перец

Сочетание анчоусов и баклажанов может показаться странным, но на самом деле их вкусы отлично дополняют друг друга. Анчоусы привносят в блюдо глубокий соленый рыбный вкус. Это блюдо вкусно и само по себе, на тосте из ароматного дрожжевого хлеба, например, и как универсальный гарнир — к жареной курице или к стейку из свежего тунца. Хранить его в холодильнике можно до 2 дней, перед подачей разогрейте до комнатной температуры.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. В большой миске смешайте баклажаны с ½ ч. л. соли. Затем переложите баклажаны на два больших противня, застеленных пергаментной бумагой, и смажьте ломтики баклажанов с обеих сторон оливковым маслом (70 мл). Запекайте в течение 35 минут до золотисто-коричневого цвета; убедитесь, что баклажаны прожарились. Выньте противни из духовки, пусть баклажаны охлаждаются.

3. В маленькой миске смешайте анчоусы, винный уксус, чеснок, ⅛ ч. л. соли и ¼ ч. л. перца. Медленно влейте оставшиеся 2 ст. л. оливкового масла, непрерывно помешивая.

4. Мелко нарежьте орегано и выложите в большую миску, сверху баклажаны и нарезанную петрушку. Полейте заправкой из анчоусов, аккуратно перемешайте и переложите готовое блюдо на сервировочную тарелку.



Запеченные баклажаны с йогуртом и карри



Все элементы этого блюда можно приготовить заранее. Каждый из них нужно хранить в холодильнике отдельно, а перед готовкой довести до комнатной температуры. Увидите в продаже свежие листья карри (листья тропического дерева муррайя Кенига) — купите побольше, их можно заморозить до следующей готовки. Чуть обжаренные в столовой ложке оливкового масла, они станут отличным ароматным дополнением к этому блюду вместе с зернами граната. Если у вас есть лепешки пападам из чечевичной муки, очень хорошо посыпать ваше блюдо крошкой из них. Тогда можно не добавлять миндаль.

4 порции

3 больших баклажана
или **4 обычных** (1,1 кг)

100 мл арахисового масла

200 мл греческого
йогурта

2 ч.л. порошка карри
(средней остроты)

¼ ч.л. молотой куркумы

1 ч.л. цедры лайма, мелко
натереть

2 ч.л. сока лайма

1 луковица, нарезать тонкими
ломтиками (150 г)

30 г миндальных лепестков

½ ч.л. зиры, поджарить
и слегка раздавить

½ ч.л. кориандра, поджарить
и слегка раздавить

40 г зерен граната
соль и черный перец





1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Овощечисткой очистите баклажаны, оставляя полосы их темной кожицы чередующимися с очищенными белыми участками (чтобы напоминали шкуру зебры). Затем нарежьте баклажаны на диски толщиной 2 см и выложите в большую миску. Хорошо перемешайте с 70 мл масла, ½ ч.л. соли и большим количеством перца. Затем разложите кружочки баклажанов на большом застеленном пергаментной бумагой противне. Запекайте баклажаны 40–45 минут до золотисто-коричневой корочки.

3. Смешайте греческий йогурт с 1 ч.л. порошка карри, куркумой, соком лайма, хорошо посолите и поперчите и уберите смесь в холодильник.

4. Разогрейте оставшиеся 2 ст.л. арахисового масла в большой сковороде на умеренно сильном огне. Добавьте нарезанный лук и жарьте 8 минут, часто помешивая, до золотисто-коричневого цвета, пока лук не станет мягким. Добавьте оставшуюся 1 ч.л. карри, миндаль и щепотку соли и жарьте еще 2 минуты, чтобы миндаль слегка подрумянился.

5. Перед подачей выложите кружочки баклажанов на большое блюдо или на отдельные тарелки так, чтобы ломтики слегка перекрывали друг друга. Полейте йогуртовым соусом и посыпьте жареным луком с приправами. Немного зиры, кориандра, зерен граната, цедры лайма сверху — и можно подавать на стол.

Помидоры на гриле с чили, чесноком и имбирем



4 порции

**75 мл оливкового
масла**

3–4 красных перца

чили, нарезать
кружочками
толщиной ½ см (если
он слишком острый
для вас, удалите
семена) (50 г)

8 зубчиков чеснока,
нарезать тонкими
ломтиками (25 г)

кусоч имбиря (4 см),
нарезать тонкой
соломкой (30 г)

20 г стеблей кинзы,
нарезать кусками
длиной 4 см

5 г листьев кинзы для
подачи

1 кг помидоров
«Бычье сердце»
(4 помидора),
нарезать в ширину
кружочками
толщиной 1 см

**1½ ч.л. семян черной
горчицы**, слегка
поджарить

морская соль
**в хлопьях и черный
перец**

Это очень вкусно и как самостоятельное блюдо, с хлебом, чтобы вычерпывать ароматное масло. Можно подавать помидоры на гриле и как восхитительную закуску, с бурратой или моцареллой, или на бранч с яичницей-болтуньей. Если помидоры не совсем зрелые, чуть присыпьте их сахаром перед тем, как отправить на гриль. Приготовить это блюдо можно заранее, за 6 часов до подачи, и подавать комнатной температуры.

1. Разогрейте духовку в режиме «гриль» до самой высокой температуры.

2. Влейте оливковое масло в сотейник и поставьте на умеренно сильный огонь. Добавьте чили, чеснок и имбирь и жарьте в течение 5 минут, помешивая время от времени, пока чеснок не начнет темнеть. Добавьте нарезанные стебли кинзы и жарьте еще 2–3 минуты, пока чеснок не станет золотисто-коричневого цвета, а чили отдаст аромат. Шумовкой переложите чили, чеснок, имбирь и кинзу на тарелку. Масло сохраните.

3. Разложите ломтики помидоров на противень размером 30 × 40 см, чтобы они не перекрывали друг друга. Сбрызните помидоры 2 ст.л. ароматного масла, посыпьте 1½ ч.л. соли и хорошо поперчите. Поставьте противень на 5 см ниже решетки гриля и готовьте 10–12 минут, пока помидоры не начнут коричневеть. Выньте противень из духовки, полейте помидоры оставшимся ароматным маслом, посыпьте травами и специями и оставьте на 10 минут.

4. Подавать помидоры можно прямо на противне или переложив на большое блюдо, разложив слегка внахлест. Посыпьте кинзой, семенами черной горчицы и сбрызните маслом и соком, оставшимися на противне.



Горячие обожженные помидоры с холодным йогуртом

S

I

4 порции

350 г помидоров черри

**3 ст.л. оливкового
масла**

¾ ч.л. зиры

**½ ч.л. светло-
коричневого сахара**

3 зубчика чеснока,
нарезать тонкими
ломтиками

3 веточки тимьяна

5 г свежего орегано,
3 веточки оставить
с листьями,
с остальных оборвать
листья для подачи

1 лимон, с половины
срезать три полоски
цедры, с другой
половины мелко
натереть 1 ч.л. цедры

**350 г очень густого
греческого
йогурта** прямо из
холодильника

1 ч.л. перца урфа
в хлопьях (или ½ ч.л.
обычного перца чили
в хлопьях)

морская соль
**в хлопьях и черный
перец**

Прелесть этого блюда заключается в восхитительном контрасте между горячими сочными помидорами и холодным йогуртом. Помидоры нужно подавать прямо из духовки, а йогурт — из холодильника. Жар помидоров заставит йогурт таять, поэтому обязательно подайте к этому блюду ароматный дрожжевой хлеб с корочкой или фокаччу — вычерпывать этот вкуснейший сок.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. В миску с оливковым маслом положите помидоры, семена зиры, сахар, чеснок, тимьян, веточки орегано, полоски цедры лимона, ½ ч.л. соли и хорошую щепоть молотого перца. Перемешайте и переложите на большой противень. Запекайте 20 минут, пока помидоры не пойдут пузырями, а сок не начнет кипеть и булькать. Переключите духовку в режим «гриль» на 6–8 минут, пока помидоры не начнут слегка обугливаться.

3. Пока помидоры в духовке, смешайте йогурт с 1 ч.л. натертой цедры лимона и ¼ ч.л. соли. Поставьте в холодильник.

4. Как только помидоры будут готовы, выложите охлажденный йогурт на блюдо, ложкой делая в нем углубления. На йогурт выложите горячие помидоры вместе с соком, цедрой, чесноком и зеленью. Посыпьте листьями орегано и хлопьями чили. И сразу же подавайте на стол с хлебом!





Помидоры, мангольд и шпинат с жареным миндалем



Это блюдо прекрасно в любом виде: само по себе, с рисом, приготовленным на пару, или посыпанное сыром фета. Отлично сочетается оно и с курицей или рыбой.

Готовое блюдо можно хранить сутки в холодильнике, прогрев перед подачей и добавив в последнюю минуту миндаль.

6 порций

60 мл оливкового масла

50 г миндальных лепестков

½ ч.л. паприки

1½ ч.л. тмина

2 зубчика чеснока, нарезать тонкими ломтиками

2 банки (по 400 г) консервированных сливовидных помидоров

500 г мангольда, стебли нарезать мелко, листья крупно

130 г листьев шпината, крупно нарезать

1 ч.л. цедры лайма, мелко натереть

2 ст.л. сока лайма

35 г листьев мяты, крупно нарезать

35 г укропа, крупно нарезать

8 перьев зеленого лука, нарезать кусками по 1 см (80 г)

соль





1. В большом сотейнике с крышкой разогрейте на среднем огне 2 ст.л. оливкового масла с миндальными лепестками и паприкой. Жарьте 2–3 минуты, пока миндаль не станет золотисто-коричневым, затем выложите миндаль из сковороды в миску, а масло вылейте.

2. Снова поставьте сковороду с оставшимися 2 ст.л. оливкового масла на средний огонь. Когда масло разогреется, добавьте зиру и чеснок и жарьте в течение 1 минуты, пока они не начнут шкворчать и подрумяниваться. Добавьте помидоры, мангольд и $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и перемешайте, раздавливая помидоры. Накройте сотейник крышкой и продолжайте готовить еще 20 минут, помешивая, пока мангольд не станет мягким, а помидоры не превратятся в кашу. Снимите с огня, добавьте шпинат, цедру и сок лайма, травы и зеленый лук. Перед подачей посыпьте миндальными лепестками.



Жареная брокколи и кейл с чесноком, зирой и лаймом



Брокколи и кейл можно бланшировать и обсушить заранее, за несколько часов. Останется сделать всего ничего, так что это блюдо можно подать на стол буквально через 5 минут.

1. Большую кастрюлю, наполненную подсоленной водой, поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, добавьте брокколи и бланшируйте 90 секунд. Достаньте брокколи шумовкой, поддержите под холодной водой и хорошенько осушите. В кипящую воду добавьте кейл. Бланшируйте 30 секунд, затем слейте кипяток и обдайте кейл холодной водой. С помощью чистого кухонного полотенца почти насухо выжмите кейл.

2. В большом сотейнике разогрейте на сильном огне оливковое масло. Добавьте чеснок и зиру и жарьте примерно 2 минуты, помешивая, пока чеснок не станет золотисто-коричневым. Шумовкой достаньте чеснок и положите в отдельную миску. Добавьте в масло кейл (осторожно, масло будет разбрызгиваться!) и жарьте 3–4 минуты, пока листья не начнут хрустеть. Добавьте брокколи, половину хлопьев чили и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли. Перемешивайте около минуты, затем переложите все на большое блюдо. Аккуратно смешайте с листьями мяты и сбрызните соком лайма. При подаче посыпьте оставшимися хлопьями чили и жареным чесноком.

6 порций

1 большой кочан

брокколи, разобрать на соцветия по 3–4 см (300 г)

350 г кейла (кудрявой капусты), жесткие стебли убрать (250 г)

3 ст.л. оливкового масла

3 зубчика чеснока, нарезать тонкими ломтиками

$\frac{1}{2}$ ч.л. зиры

2 ч.л. перца урфа

в хлопьях (или 1 ч.л. обычного перца чили в хлопьях)

10 г листьев мяты, крупно нарезать

1 ст.л. сока лайма
соль



Брокколини с соевым соусом, чесноком и арахисом



4 порции

3 ст.л. арахисового масла

3 зубчика чеснока,
нарезать тонкими ломтиками

кусок имбиря (3 см),
очистить и нарезать тонкой соломкой (20 г)

3 полоски цедры апельсина

30 г соленого жареного арахиса, крупно нарубить

550 г брокколини,
толстые стебли разрезать надвое

2 ст.л. соевого соуса

1½ ч.л. меда

соль

Брокколини, или брокколи тендерстем, похожи на обычные брокколи, но у них более мелкие соцветия и длинные нежные стебли. По этому рецепту можно приготовить и капусту чой-сум (такое же количество, но варить нужно всего полторы минуты). Это прекрасный гарнир к чему угодно, например к жареной птице. А можно подать и просто с чашкой пропаренного риса.

1. В небольшой кастрюле на умеренном огне разогрейте оливковое масло. Добавьте чеснок, имбирь, цедру апельсина и арахис и обжаривайте 2–3 минуты, часто помешивая, пока чеснок и орехи не станут светло-золотистыми. Переложите в маленькую миску (вместе со всем маслом).

2. В большую кастрюлю, к которой у вас есть вставка-пароварка, налейте воды так, чтобы она не касалась пароварки. Поставьте на сильный огонь и, когда закипит, положите брокколини в пароварку. Варите на пару 4–5 минут. Снимите кастрюлю с огня. Переложите брокколини на блюдо.

3. Снова поставьте кастрюлю, в которой вы жарили арахис, на сильный огонь (мыть ее не надо). Добавьте соевый соус, мед и ¼ ч.л. соли. Прогревайте около минуты: соус должен загустеть, его должно остаться около 1½ ст.л. Полейте брокколини 2 ст.л. ароматного масла, добавьте арахис, травы и специи. Добавьте загустевшего соевого соуса, аккуратно перемешайте и подавайте.







Запеченная капуста с эстрагоном и пекорино

I

4 порции

**120 мл оливкового
масла**

2 ст.л. цедры лимона,
мелко натереть

2 ст.л. сока лимона

2 зубчика чеснока,
раздавить

**2 кочана конической
капусты** (капусты
хиспи), верхние
листья убрать,
разрезать кочаны на
восьмушки (1 кг)

10 г листьев эстрагона,
крупно нарезать

30 г пекорино

соль и черный перец

Это блюдо нужно подавать чуть теплым, чтобы сыр пекорино сохранил свою текстуру и цвет. Оно идеально сочетается с жареной курицей или овощами, а также с картофельным пюре.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. В маленькой миске смешайте масло, цедру лимона, чеснок, $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и хорошую щепотку перца. Отлейте в отдельную миску 2 ст.л. этой смеси.

3. Положите куски капусты в большую миску и приправьте $\frac{1}{8}$ ч.л. соли. Полейте капусту маслом с лимоном и чесноком и хорошо перемешайте (те 2 ст.л. масла, что мы отлили раньше, используем позже). Выложите капусту на два застеленных пергаментной бумагой противня и запекайте 20–25 минут (в середине этого времени поменяйте лотки местами, чтобы каждый лоток постоял в самом жару), пока капуста по краям не станет хрустящей и золотисто-коричневой. Переложите капусту на большое блюдо и оставьте остывать на 5–10 минут.

4. Добавьте лимонный сок в оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла, перемешайте и сбрызните этой смесью капусту. Посыпьте капусту листьями эстрагона и пекорино, хорошо поперчите и подавайте на стол.

Маринованный в горчице кейл со спаржей



Для приготовления этого блюда придется и мять кудрявую капусту (кейл), и мариновать. Это можно сделать заранее, часа за 4 до подачи. Просто не смешивайте все вместе до последней минуты. Замороженные зеленые соевые бобы эдамаме, к счастью, можно купить в супермаркете.

1. Разогрейте духовку до 160 °С.

2. Смешайте семена подсолнечника и тыквы с ½ ч.л. кленового сиропа, ¼ ч.л. соли и молотым перцем. Рассыпьте семечки на небольшом застеленном пергаментной бумагой противне и поставьте в духовку на 12 минут, пока семена не станут золотисто-коричневыми. Отложите их на 30 минут; семена слипнутся, когда остынут, но потом их можно будет разделить на куски по 2–3 см.

3. Положите кейл в большую миску с оставшейся 1 ч.л. кленового сиропа, 2 ст.л. оливкового масла, уксусом, горчицей и ¼ ч.л. соли. Хорошо смешайте и помните листья капусты руками, пока она не станет мягкой и не пропитается маринадом. Пусть постоит как минимум 30 минут (до 4 часов, если вы готовите заранее).

4. Влейте оставшуюся 1 ст.л. оливкового масла в большую сковороду и поставьте на умеренно сильный огонь. Добавьте спаржу и ¼ ч.л. соли и жарьте 6 минут, постоянно переворачивая так, чтобы спаржа подрумянилась равномерно. Охладите, затем нарежьте наискосок на куски 4 см.

5. Перед подачей смешайте кейл, спаржу, бобы эдамаме и зелень. Выложите на большое блюдо, посыпьте поджаренными семечками и подавайте на стол.

4–6 порций

30 г семян

подсолнечника

30 г тыквенных семечек

1½ ч.л. кленового сиропа

250 г кейла, стебли

удалить, листья

порвать на куски

4–5 см (200 г)

3 ст.л. оливкового масла

1½ ст.л. белого

винного уксуса

2 ч.л. зернистой горчицы

500 г спаржи, жесткие

кончики стеблей

обрезать (300 г)

120 г замороженных

зеленых соевых

бобов эдамаме,

разморозить

10 г листьев эстрагона,

крупно нарезать

5 г укропа, крупно

нарезать

соль и черный перец

Запеченная спаржа с миндалем, каперсами и укропом

S

I

Это блюдо мой партнер Карл часто готовит дома по выходным. Правда, он добавляет в спаржу больше масла — но это же выходные, в конце концов! И к тому же много сливочного масла — это так по-ирландски (а Карл ирландец)! Я все же немного уменьшил количество сливочного масла в этом рецепте.

4 порции

600 г спаржи, жесткие кончики стеблей обрезать (400 г)

3 ст.л. оливкового масла

30 г несоленого сливочного масла

20 г миндальных лепестков

30 г мини-каперсов (или обычных), обсушить на бумажном полотенце

10 г укропа, крупно нарезать соль и черный перец

1. Разогрейте духовку до 200 °C.

2. Смешайте спаржу с 1 ст.л. оливкового масла, щедро посолите и поперчите. Выложите спаржу на большой противень, накрытый пергаментной бумагой, так чтобы стебли не соприкасались. Запекайте их 8–12 минут (в зависимости от толщины стеблей), пока спаржа не станет мягкой и не начнет местами коричневеть. Переложите на большую тарелку.





3. Положите сливочное масло в небольшую кастрюлю или сотейник и поставьте на умеренно сильный огонь. Когда масло расплавится, добавьте миндальные лепестки и жарьте 1–2 минуты, часто помешивая, пока миндаль не станет золотисто-коричневого цвета. Равномерно полейте спаржу этим маслом с миндальными лепестками.

4. Добавьте оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла в кастрюлю и поставьте на сильный огонь. В горячее масло добавьте каперсы и жарьте в течение 1–2 минут, непрерывно помешивая, пока бутоны не раскроются и не начнут похрустывать. Шумовкой достаньте каперсы и выложите на спаржу. Посыпьте укропом и подавайте спаржу на стол теплой.



Тосканская капуста с чоризо и консервированными лимонами



Во всех отношениях отличное блюдо: полезная и питательная темно-зеленая кудрявая тосканская капуста (*cavolo nero*, также известная как черный кейл), очень уместная здесь кислинка лимона, вкуснейшие чоризо. Блюдо можно подавать как самостоятельную закуску или как гарнир к жареному или запеченному на гриле мясу.

1. В большой сотейник или высокую сковороду с крышкой налейте оливковое масло и поставьте на умеренно сильный огонь. В горячее масло положите куски чоризо и жарьте 4 минуты до золотисто-коричневого цвета. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 минуту, пока он не начнет коричневеть. Добавьте паприку, перемешайте. Затем шумовкой достаньте чоризо и чеснок и переложите в небольшую миску.

2. В сотейник в три-четыре приема положите капусту, смешивая ее с маслом. Затем добавьте 2 ст.л. воды, $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и хорошо поперчите. Готовьте еще 3 минуты под крышкой, несколько раз помешав, пока капуста не станет мягкой. Снимите крышку и жарьте еще 5–6 минут, часто помешивая, пока вся жидкость не выпарится, а листья капусты не начнут коричневеть.

3. К капусте добавьте чоризо и чеснок, а также консервированные лимоны и лимонный сок. Перемешайте, снимите с огня и добавьте сметану. Еще раз хорошенько перемешайте, разложите в 4 тарелки (или выложите на одно большое блюдо) и подавайте на стол.

4 порции

1 ст.л. оливкового масла

3 сырые колбаски чоризо, разрезать вдоль пополам и нарезать кусками толщиной 1 см (150 г)

3 зубчика чеснока, нарезать тонкими ломтиками

$\frac{1}{2}$ ч.л. копченой сладкой паприки

600 г тосканской капусты (черного кейла), стебли удалить, листья нарезать полосками шириной 4 см и промыть (360 г)

2 маленьких консервированных лимона, косточки удалить, кожуру и мякоть крупно нарезать (40 г)

1 ст.л. лимонного сока
100 г сметаны
соль и черный перец

Бамия с кисло-сладкой заправкой



4 порции

700 г бамии

(не заденьте семена, именно они дают ту самую слизь)

3 ст.л. арахисового масла

2 зубчика чеснока, раздавить

1 красный перец чили, семена удалить, тонко нарезать

2 ч.л. кленового сиропа

1 ч.л. цедры лайма, мелко натереть

1½ ст.л. сока лайма

½ ч.л. кунжутного масла

15 г кинзы, крупно нарезать

40 г соленого жареного арахиса, крупно нарубить

соль и черный перец

Любящие бамию никогда не перестанут пытаться переубедить тех, кто ее терпеть не может из-за ее «слизистости».

Но попробуйте приготовить ее по этому рецепту – и вы убедитесь, что это очень вкусно. Бамия (она же окра) хороша и как самостоятельное блюдо (с рисом, например), и как универсальный гарнир. Например, она идеально подходит к запеченному сибацу с соевым соусом и имбирем (см. с. 260).

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Положите стручки бамии в большую миску и смешайте с 2 ст.л. арахисового масла, чесноком, ¾ ч.л. соли и щепотью молотого перца. Затем выложите стручки на два противня, застеленные пергаментной бумагой, и запекайте около 7 минут. Стручки должны остаться твердоватыми и сохранять ярко-зеленый цвет. Выньте противни из духовки, дайте бамии остыть минут 10.

3. В большой миске смешайте оставшуюся 1 ст.л. арахисового масла с перцем чили, кленовым сиропом, цедрой и соком лайма, кунжутным маслом и ¼ ч.л. соли. Перемешайте. Непосредственно перед подачей добавьте бамию и кинзу. Перемешивать нужно очень тщательно, иначе весь соус окажется на дне миски.

4. Переложите на сервировочное блюдо, посыпьте кусками жареного арахиса и подавайте.

Жареная капуста с чесноком и чили



Рецептом этого блюда поделился со мной мой друг Гарри Бар-Чанг. Он готовил на тайваньском празднике и показал мне, что можно сделать с капустой, чтобы ее ели много и с удовольствием. Секрет в том, чтобы добавить много перца чили, много чеснока и хорошенько прожарить, постоянно перемешивая.

1. В большой сотейник или сковороду-вок влейте оливковое масло и поставьте на сильный огонь. Когда масло разогреется, добавьте чеснок и перец чили и жарьте около минуты, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Добавьте зеленый лук и готовьте еще 2 минуты, продолжая помешивать.

2. Капусту нужно добавлять частями (по мере готовности ее масса уменьшается в объеме). Добавьте $\frac{3}{4}$ ч.л. соли. Жарьте еще около 5 минут, помешивая, чтобы капуста стала мягкой, но не до конца. Снимите с огня и дайте настояться минут 5 перед подачей на стол. Подавайте с дольками лайма.

4 порции

2½ ст.л.

**подсолнечного
масла**

6 зубчиков чеснока,
нарезать толстыми
ломтиками

2 красных перца чили,
семена удалить,
нарезать кусками по
2 см

**5 перьев зеленого
лука,** нарезать под
углом на куски по 3 см

**1 кочан конической
капусты** (капусты
хиспи), листья
отделить, крупно
нарвать (550 г)

1 лайм, разрезать
на четвертинки

соль







Салат из цветной капусты с зернами граната и фисташками



Когда я впервые смешал в одном блюде запеченную и сырую цветную капусту, это стало для меня маленьким открытием. Такие разные вкусы и так отлично дополняют друг друга! Можно подавать как самостоятельное блюдо, в наборе средиземноморских закусок мезе с хлебом, а также как гарнир к жареной курице или говядине. Не выбрасывайте листья цветной капусты: они вкусны и запеченными, и сырыми (натертыми). Капусту можно запечь заранее, за 4–6 часов до подачи, и оставить при комнатной температуре, а перед подачей просто смешать с остальными ингредиентами.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. На крупной терке натрите $\frac{1}{2}$ кочана цветной капусты и отложите в миску. Оставшуюся капусту разберите на соцветия примерно по 3 см шириной и смешайте ее в отдельной миске с луком и листьями цветной капусты (если есть). Добавьте 2 ст.л. оливкового масла и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли, хорошенько встряхните, чтобы перемешать. Затем разложите цветную капусту на большом противне, накрытом пергаментной бумагой. Запекайте около 20 минут до золотисто-коричневого цвета. Выньте из духовки, дайте остыть.

3. Когда капуста остынет, переложите в большую миску, добавьте 50 мл оливкового масла, $\frac{1}{4}$ ч.л. соли, натертую сырую цветную капусту и все остальные ингредиенты. Аккуратно встряхните, чтобы перемешать, выложите на сервировочное блюдо и подавайте на стол.

4 порции

1 большой кочан цветной капусты
(800 г)

1 средняя луковица,
нарезать толстыми ломтиками (130 г)

80 мл оливкового масла

25 г петрушки, крупно нарезать

10 г мяты, крупно нарезать

10 г эстрагона, крупно нарезать

80 г зерен граната
(примерно из $\frac{1}{2}$ среднего граната)

40 г фисташек, слегка поджарить и крупно нарубить

1 ч.л. молотой зиры

1½ ст.л. лимонного сока

соль

Запеченная цветная капуста с чеддером и горчицей

М

4 порции

1 большой кочан
цветной капусты,
разобрать на соцветия
примерно по 4 см
(700 г)

30 г несоленого
сливочного масла

1 маленькая луковица,
нарезать мелкими
кубиками (120 г)

1½ ч.л. зирь

1 ч.л. порошка карри

1 ч.л. горчичного
порошка

2 зеленых перца чили,
семена удалить,
нарезать мелкими
кубиками

¾ ч.л. семян черной
горчицы

200 мл густых сливок
(48% жирности)

120 г зрелого чеддера,
крупно натереть

15 г свежих
панировочных
сухарей из белого
хлеба

5 г петрушки, мелко
нарезать

соль

Вкуснейшее блюдо, особенно с жареной курицей, стейками или сосисками! Можно подать и в вегетарианском варианте: с коричневым рисом, например, и с салатом с большой ложкой йогурта и долькой лайма. Блюдо можно приготовить заранее и хранить в холодильнике 1 день (останется только запечь).

1. Разогрейте духовку до 180 °C.

2. Отварите цветную капусту на пару до мягкости (около 5 минут). Дайте капусте остыть.

3. Положите сливочное масло в форму для запекания окружностью 24 см или другую жаропрочную посуду такого размера и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и пассеруйте 8 минут, пока он не станет мягким и золотистым. Добавьте семена зирь, карри, горчичный порошок, перец чили и готовьте еще 4 минуты, время от времени помешивая. Добавьте семена горчицы, готовьте еще минуту, затем влейте сливки. Добавьте 100 г чеддера, ½ ч.л. соли и томите около 3 минут, пока соус слегка не загустеет. Добавьте цветную капусту, осторожно перемешайте и томите еще минуту, прежде чем снять с огня.

4. В миске смешайте оставшиеся 20 г чеддера, панировочные сухари и петрушку. Посыпьте этой смесью цветную капусту. Начисто вытрите верхний внутренний край формы для запекания — иначе пригорит — и поставьте в духовку. Запекайте 8 минут, пока соус не начнет пузыриться, а цветная капуста не станет горячей. Поставьте гриль на максимум и оставьте форму в духовке еще на 4 минуты, пока верх не станет золотистым и хрустящим. Следите, чтобы не пригорело! Выньте блюдо из духовки, дайте чуть-чуть остыть (минут 5) и подавайте на стол.



Цветная капуста, запеченная целиком



4 порции

1 большой кочан
цветной капусты
с листьями (1,3 кг)

45 г несоленого
сливочного
масла, размягчить
при комнатной
температуре

2 ст. л. оливкового
масла

1 лимон, нарезать
дольками

морская соль
в хлопьях

Не убирайте листья с кочана: они так вкусно хрустят, когда капуста запечется! Я люблю сервировать запеченную целиком цветную капусту в центре стола, чтобы люди ели из одного блюда, прямо руками отрывая соцветия и макая их в зеленый соус из тахины и присыпая солью. Если вам такой способ подачи кажется непривычным или негигиеничным (что на самом деле не так), разделите кочан на четыре части и подавайте традиционно — на отдельных тарелках, с вилкой и ножом. Соус из тахины тоже остается на ваше усмотрение: мне он очень нравится, но, если сбрызнуть цветную капусту лимонным соком или полить крем-фреш, тоже будет очень вкусно.

1. Ножницами немного обрежьте листья сверху кочана, чтобы около 5 см верха кочана были открыты.

2. Большую кастрюлю (достаточно большую, чтобы в нее поместился кочан) заполните на три четверти подсоленной водой. Когда вода закипит, осторожно поместите в нее кочан кочерыжкой вверх. Ничего страшного, если она будет немного торчать из кастрюли. Когда вода снова закипит, варите капусту 6 минут. Затем шумовкой выньте и переложите в дуршлаг на 10 минут, кочерыжкой вверх, чтобы капуста остыла и с нее стекла вода.

3. Разогрейте духовку до 170°C.

4. Смешайте оливковое и сливочное масло. Положите кочан на противень средних размеров, на этот раз кочерыжкой вниз. Затем полейте кочан масляной смесью, присыпьте 1¼ ч. л. соли. Поставьте в духовку и жарьте примерно 1½ — 2 часа, поливая цветную капусту масляной смесью 5–6 раз во время приготовления. Готовая капуста должна быть мягкой, золотисто-коричневого цвета, а листья хрустящими и обгоревшими сверху.

5. Достаньте кочан из духовки и дайте остыть 5 минут, потом разрежьте (или отламывайте соцветия руками!) и подавайте с дольками лимона, присыпав солью или с зеленым соусом из тахины (см. рецепт ниже).

Зеленый соус из тахины

Это изумительно вкусный соус отлично подходит к цветной капусте, хотя можно обойтись и без него. Его можно хранить в холодильнике до 3 дней.

1. Налейте тахину в маленькую чашу кухонного комбайна, добавьте петрушку и чеснок. Взбивайте около минуты, пока тахина не станет зеленой, затем добавьте 80 мл воды и лимонного сока и приправьте ¼ ч.л. морской соли. Продолжайте взбивать до консистенции густых сливок. Если соус получился слишком жидким, добавьте тахину, если слишком густым — воды.

4 порции (на 1 кочан цветной капусты)

80 г тахины

15 г петрушки, мелко нарезать

1 маленький зубчик чеснока, раздавить

3 ст.л. лимонного сока

морская соль

в хлопьях





Цветная капуста с яйцами и карри

S

I

Именно таким по вкусу был бы знаменитый «коронационный цыпленок», если заменить курицу цветной капустой и яйцами вкрутую. Эта фраза кажется вам бессмысленной? Просто приготовьте и убедитесь в этом сами. Если вам все же не хватает куриной составляющей, добавьте в это блюдо жареной курятины.

4–6 порций

1 средний кочан цветной

капусты, разобрать на соцветия в 3–4 см, нежные листья оставить (500 г)

1 луковица, нарезать дольками толщиной 1 см (180 г)

2 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. порошка карри

9 больших яиц

100 г греческого йогурта

50 г майонеза

1 ч.л. перца алеппо в хлопьях
(или ½ ч.л. обычного чили в хлопьях)

1 ч.л. зиры, поджарить и слегка раздавить

1 ст.л. лимонного сока

4–6 долек лимона, для подачи

10 г эстрагона, крупно нарезать
соль и черный перец





1. Разогрейте духовку до 230 °С.

2. В большой миске смешайте соцветия цветной капусты прямо с листьями, лук, оливковое масло, 2 ч.л. порошка карри, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и хорошую щепотку перца. Затем выложите эту смесь на большой противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекайте около 15 минут, пока капуста не станет мягкой, золотисто-коричневого цвета, но все же останется упругой. Выньте из духовки, пусть остывает.

3. Вскипятите в кастрюле средних размеров большое количество воды и доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь до среднего, затем осторожно опустите в кипяток яйца и варите 10 минут (вкрутую). Слейте воду, залейте яйца в той же кастрюле проточной холодной водой. Когда яйца остынут, очистите их, переложите в большую миску и задней стороной вилки разломайте на большие неровные куски.

4. В отдельной маленькой миске смешайте йогурт, майонез, оставшуюся 1 ч.л. порошка карри, половину хлопьев перца алеппо, зиру, лимонный сок и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли. Добавьте этот соус к яйцам. Туда же отправьте цветную капусту, лук и эстрагон. Хорошо перемешайте, выложите ложкой на большую тарелку, посыпьте оставшимся перцем алеппо и подавайте с дольками лимона.

Нут с листьями мангольда и йогуртом



2 порции

2 моркови, очистить и нарезать кусками по 2 см (200 г)

45 мл оливкового масла и еще немного для подачи

1 большая луковица, мелко нарезать (180 г)

1 ч.л. семян тмина

1½ ч.л. молотой зиры

200 г листьев мангольда, нарезать полосками шириной 1 см

1 банка консервированного нута (400 г), жидкость слить и промыть (230 г без жидкости)

1 ст.л. лимонного сока
½ лимона, разрезать пополам, для подачи

70 г греческого йогурта

5 г кинзы, крупно нарезать

соль и черный перец

Это удовольствие в чистом виде! Подавать лучше всего с рисом, приготовленным на пару. Нет кинзы? Ничего страшного: с кинзой хорошо, но и без нее отлично. Это блюдо можно приготовить заранее, за 6 часов до подачи, только не заправляйте его сразу лимонным соком и йогуртом. Подавайте комнатной температуры или немного прогретым.

1. Разогрейте духовку до 200 °C.

2. Смешайте морковь с 1 ст.л. оливкового масла, ¼ ч.л. соли и хорошо поперчите. Выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой, и запекайте 20 минут; морковь должна оставаться твердоватой.

3. В большую сковороду влейте оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла, поставьте на умеренный огонь, добавьте лук, тмин и зиру. Жарьте в течение 10 минут, время от времени помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Затем добавьте нарезанные листья мангольда, почти готовую морковь, нут, 75 мл воды, ½ ч.л. соли, поперчите и хорошо перемешайте. Тушите 5 минут, пока листья мангольда не станут мягкими.

4. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и подавайте с хорошей ложкой йогурта, посыпав нарезанной кинзой, сбрызнув оливковым маслом и с долькой лимона.

Тушеная фасоль в томатном соусе



Лучше всего подавать это блюдо с коричневым рисом, получится отличная летняя еда, одновременно легкая и сытная. Прекрасна тушеная фасоль и в наборе средиземноморских закусок мезе, подаваемых с хлебом. Можно приготовить заранее, за 2 дня, вкус только улучшится. Перед подачей блюдо можно прогреть или просто вынуть из холодильника и оставить на 30 минут при комнатной температуре.

1. В большой сотейник с крышкой влейте оливковое масло и поставьте на умеренно сильный огонь. Добавьте лук и слегка обжаривайте в течение 8 минут, время от времени помешивая, пока он не начнет темнеть и не станет мягким. Затем добавьте чеснок, зиру, паприку и мускатный орех и продолжайте жарить еще 2 минуты, помешивая. Добавьте томатную пасту и готовьте еще 1 минуту, затем выложите в сотейник фасоль, помидоры, влейте бульон, присыпьте $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и немного поперчите. Убавьте огонь до среднего, закройте сотейник крышкой и тушите 30 минут.

2. Снимите крышку и тушите еще 30 минут, помешивая время от времени, пока соус не станет густым, а фасоль совершенно мягкой. Снимите с огня, добавьте нарезанную кинзу, перемешайте. Подавать это блюдо можно теплым или комнатной температуры.

4 порции

2 ст.л. оливкового масла

2 луковицы, крупно нарезать (240 г)

3 больших зубчика чеснока, раздавить

2 ч.л. семян зиры

1½ ч.л. острой паприки

¾ ч.л. молотого мускатного ореха

1 ст.л. томатной пасты

500 г стручковой фасоли (или турецких бобов), стручки нарезать по диагонали на куски толщиной 2 см

6 средних помидоров, очистить и крупно нарезать (500 г)

500 мл овощного бульона

10 г кинзы, крупно нарезать

соль и черный перец





Тофу и стручковая фасоль с соусом храйме

S

4 порции

**450 г стручковой
фасоли**

**1 ст. л. подсолнечного
масла**

400 г твердого тофу,
обсушить и нарезать
кубиками по 2–3 см

15 г кинзы, крупно
нарезать

соль

СОУС ХРАЙМЕ

6 зубчиков чеснока,
раздавить

2 ч. л. острой паприки

1 ст. л. семян тмина,
слегка поджарить
и раздавить пестиком

2 ч. л. молотой зиры

½ ч. л. молотой корицы

**3 ст. л. подсолнечного
масла**

3 ст. л. томатной пасты

2 ч. л. сахарной пудры

1 ст. л. сока лайма

1 лайм, разрезать на
4 дольки для подачи

Это прекрасное вегетарианское блюдо можно подавать как самостоятельное или с рисом. Храйме — острый соус родом из Ливии. Хорошо хранится в холодильнике в течение минимум недели (а если заморозить, то и месяца), поэтому можно приготовить вдвое или втрое больше. Также этот соус прекрасно подходит к курице или рыбе, можно подавать его и как дип с хлебом.

1. Наполните кастрюлю средних размеров водой наполовину и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, добавьте фасоль и варите 5–6 минут, чтобы фасоль была почти готова. Слейте воду, обдайте фасоль холодной водой и снова слейте воду.

2. В большом сотейнике разогрейте подсолнечное масло на умеренно сильном огне. Когда масло разогреется, добавьте тофу, ½ ч. л. соли и жарьте 4–5 минут, переворачивая так, чтобы обжарить со всех сторон до золотисто-коричневого цвета. Выньте из сотейника.

3. Для приготовления соуса храйме смешайте чеснок, специи, пряности и масло в небольшой миске. Снова поставьте сотейник на умеренно сильный огонь и добавьте в разогретое масло чеснок и смесь специй и пряностей. Жарьте около 1 минуты, затем добавьте томатную пасту, сахарную пудру, сок лайма и ¾ ч. л. соли. Перемешайте, затем влейте 250 мл воды, чтобы сделать негустой соус. Как только он начнет пузыриться, часто помешивайте около 2 минут, пока соус не начнет густеть. Добавьте фасоль в сотейник и готовьте еще 1 минуту. Соус должен стать густым, а бобы горячими.

4. Снимите сотейник с огня и аккуратно добавьте тофу и нарезанную кинзу. Разложите в четыре тарелки и подавайте с ломтиком лайма.



Пюре из авокадо и конских бобов



4 порции

250 г зеленых конских бобов, вылуценных из стручков, но в кожице (свежих или замороженных)

1 большое авокадо, очистить и крупно нарезать (190 г)

1 длинная полоска лимонной цедры

1½ ст.л. лимонного сока

60 мл оливкового масла

2 пера зеленого лука, мелко нарезать

соль

К лушению бобов можно относиться по-разному, например как к нудной работе, не стоящей ваших трудов. А можно воспринимать это занятие как нечто медитативное, что легко и приятно делать под музыку или радио. Можно и попросить кого-то помочь. В любом случае блюдо получится вкуснейшее: легче, чем гуакамоле из одного только авокадо, и поэтому более вкусное. Пюре можно приготовить заранее и хранить в холодильнике 2 дня.

1. Вскипятите в небольшой кастрюле подсоленную воду. Бланшируйте бобы в течение 2 минут, затем слейте воду, промойте холодной водой и снова слейте воду. Снимите кожицу с бобов и отложите 50 г. Остальные бобы положите в чашу кухонного комбайна, добавьте авокадо, лимонный сок, 2 ст.л. оливкового масла, ¼ ч.л. соли и взбейте так, чтобы получилась почти однородная гладкая смесь.

2. Нагрейте оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла в небольшой сковороде на среднем огне, затем чуть обжарьте зеленый лук и цедру лимона, буквально 1 минуту. Снимите с огня, добавьте отложенные 50 г неизмельченных бобов и немного соли.

3. Выложите пюре из авокадо и бобов на тарелку с высоким ободком. Прямо перед подачей на стол добавьте смесь зеленого лука и цедры в середину блюда. Цедру обычно не едят, но она украшает блюдо.

Пюре из лимской фасоли с мухаммарой



Мухаммара — это острая закуска из сладкого перца и грецких орехов, популярная в странах Ближнего Востока. Ее можно хранить в холодильнике 3 дня, так что можно приготовить и вдвое больше. Мухаммара прекрасно подходит к бутербродам с сыром или к жареному мясу. В этом рецепте я не снимаю кожицу с перцев, но можно и снять. Пюре из фасоли можно сделать за 3 дня и держать в холодильнике в отдельном контейнере, а перед подачей довести до комнатной температуры.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Смешайте перец и масло и разложите на большом противне, застеленном пергаментной бумагой. Запекайте 15 минут, затем добавьте чеснок. Продолжайте запекать еще 15 минут, пока перцы не станут мягкими и не начнут чернеть, а чеснок не станет золотисто-коричневым.

3. Поместите перец в чашу кухонного комбайна вместе с чесноком, листьями тимьяна, паприкой, перцем чили, бальзамическим уксусом, грецкими орехами и ½ ч.л. соли. Взбейте до неоднородной пасты.

4. Чтобы сделать пюре, налейте оливковое масло в небольшую кастрюлю или сотейник и поставьте на средний огонь. Как только масло разогреется, добавьте зубчик чеснока и веточки тимьяна. Чуть-чуть обжарьте их в течение 2–3 минут, пока чеснок не начнет карамелизоваться. Уберите чеснок, а тимьян отложите в сторону вместе с 2 ч.л. оливкового масла. Вылейте оставшееся масло в чашу кухонного комбайна, добавьте фасоль, 1 ст.л. воды и ½ ч.л. соли. Взбейте до однородной массы, добавив немного воды, если нужно. Выложите пюре на большое блюдо или разложите в несколько тарелок, формируя круг из пюре, а в центр ложкой выложите мухаммару. Сверху положите хрустящие, обжаренные в масле веточки тимьяна и сбрызните маслом, в котором их жарили.

6–8 порций

МУХАММАРА

5 сладких красных

перцев, очистить

и разрезать на

четвертинки (850 г)

1 ст.л. оливкового

масла и еще немного

для подачи

8 зубчиков чеснока,

очистить

1 ст.л. листьев тимьяна

¾ ч.л. молотой

копченой паприки

¼ ч.л. чили в хлопьях

2 ч.л. бальзамического

уксуса

60 г половинок

грецкого ореха,

слегка обжарить

и крупно нарубить

соль

ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

100 мл оливкового

масла

1 зубчик чеснока

в кожуре, слегка

раздавить

3 веточки тимьяна

2 банки (по 400 г) кон-

сервированной

лимской фасоли,

жидкость слить и про-

мыть (470 г)







Салат из стручковой фасоли и бобов эдамаме с лаймом



Это блюдо можно сделать заранее, только не добавляйте сок лайма до подачи. Хранить его в холодильнике можно до 6 часов. Если не удастся купить свежие листья каффир-лайма (он же — папеда ежеиглистая, или макрут), не используйте лиофилизированные — они слишком ломкие. Можно заменить их очищенным мелконарезанным лемонграссом или просто добавить цедру и сок лайма, блюдо и в этом случае получится отменным.

1. Сверните листья каффир-лайма в виде толстой сигары. Нарезьте их как можно тоньше, затем измельчите полоски. Положите их в маленькую чашу кухонного комбайна с цедрой лайма, 20 г кинзы, мятой, чесноком, оливковым маслом, перцем чили и ½ ч.л. соли. Взбейте до получения однородной массы.

2. В большой кастрюле вскипятите подсоленную воду и бланшируйте стручковую фасоль в течение 3 минут, затем добавьте соевые бобы эдамаме и бланшируйте еще 1 минуту. Слейте воду, обдайте холодной водой и оставьте сохнуть.

3. Ложкой выложите лаймовую смесь на фасоль, полейте соком лайма и перемешайте. Посыпьте кунжутом и оставшейся кинзой и сразу подавайте на стол.

4 порции

6 больших листьев

каффир-лайма

без веточек (5 г)

1½ ч.л. цедры лайма,

мелко натереть

2 ст.л. сока лайма

30 г кинзы, крупно

нарезать

10 г листьев мяты

1 зубчик чеснока,

раздавить

**60 мл оливкового
масла**

2 зеленых перца чили,

семена удалить,

нарезать тонкими

ломтиками

**600 г стручковой
фасоли**

**150 г замороженных
луценых зеленых
соевых бобов**

эдамаме (или гороха)

**1 ч.л. семян черного
кунжута**

соль

Запеченные шампиньоны и каштаны с заатаром



6 порций

650 г шампиньонов

(6–8), нарезать
дольками толщиной
3 см

200 г лука-шалота,

очистить (если
луковицы маленькие,
резать не нужно)

150 г готовых

очищенных

каштанов, разломать
пополам

5 г листьев шалфея,

крупно нарезать

60 мл оливкового

масла и еще 2 ст.л.
для подачи

2 зубчика чеснока,

раздавить

5 г листьев эстрагона,

крупно нарезать

1 ст.л. заатара

2 ч.л. лимонного сока

соль и черный перец

Прекрасный осенний гарнир, можно подавать и на праздничный стол. А можно приготовить на завтрак с яичницей-болтуньей. Грибы можно использовать любые, можно и смешать несколько разных видов, главное — не менять вес грибов, указанный в рецепте. Если у вас есть большой банановый лук-шалот, отлично: просто разрежьте луковицы пополам или на четвертинки.

Хотите сделать часть работы заранее? Выложите все ингредиенты на противень, не заправляя солью и перцем, за 4 часа до начала готовки.

1. Разогрейте духовку до 220 °C.

2. В большой миске смешайте первые шесть ингредиентов с $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и хорошей щепоткой перца. Разложите все на большом застеленном пергаментной бумагой противне и запекайте 25 минут, пока грибы и лук-шалот не карамелизируются и не станут мягкими. Достаньте противень из духовки и дайте продуктам остыть в течение 5 минут.

3. Выложите теплые грибы и каштаны в большую миску и смешайте с эстрагоном, заатаром, лимонным соком и 2 ст.л. оливкового масла. Переложите в сервировочное блюдо и подавайте на стол.

Брюссельская капуста с бёр-нуазет и черным чесноком



В черном чесноке вы почувствуете и лакрицу, и бальзамический укус, и собственно чесночный вкус. С его помощью любое блюдо быстро приобретает целый букет вкусов и запахов. Нарезьте и подготовьте все ингредиенты для этого блюда перед готовкой, но готовить начинайте прямо перед подачей, чтобы брюссельская капуста была с пылу с жару.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.
2. Смешайте брюссельскую капусту с оливковым маслом и ¼ ч.л. соли и выложите ее на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекайте 10 минут, пока капуста не станет золотисто-коричневой.
3. Тем временем слегка помните семена тмина пестиком, добавьте в ступку черный чеснок и листья тимьяна и еще немного потолките, чтобы получилась неоднородная масса.
4. Положите сливочное масло в большой сотейник и поставьте на умеренно сильный огонь. Через 3 минуты масло расплавится и станет темно-коричневым — получится то, что французы называют *beurre noisette* («ореховое» сливочное масло). Добавьте измельченную чесночную пасту, брюссельскую капусту, тыквенные семечки и ½ ч.л. соли. Помешивая, прогревайте в течение 30 секунд, затем снимите с огня. Добавьте лимонный сок и переложите в большую миску или отдельные тарелки. Полейте тахиной и сразу же подавайте.

4 порции

450 г кочанчиков

брюссельской
капусты, разрезать
пополам вдоль

1 ст.л. оливкового
масла

¾ ч.л. семян тмина

20 г черного чеснока
(около 12 зубчиков),
крупно нарезать

2 ст.л. листьев тимьяна

30 г несоленого
сливочного масла

30 г тыквенных
семечек, поджарить

1½ ч.л. лимонного
сока

1 ст.л. тахины
соль





Запеченная мини-морковь с хариссой и зернами граната



4 порции

2 ч.л. зиры

2 ч.л. меда

2 ст.л. розовой хариссы (30 г)

20 г несоленого сливочного масла, растопить

1 ст.л. оливкового масла

800 г длинной мини-моркови (если у вас обычная, очистите ее и нарежьте на длинные тонкие брусочки 10 × 1½ см)

10 г кинзы, крупно нарезать

60 г зерен граната (из половины граната)

2 ч.л. лимонного сока
соль

Это великолепный салат: яркий, вкусный, умопомрачительно ароматный. Отличный гарнир к курице, к приготовленной на медленном огне баранине, также можно подать морковь с другими овощами и бобовыми. Длинная и тонкая мини-морковь, как всегда, выглядит прекрасно, но, если у вас обычная, просто нарежьте ее длинными тонкими брусочками. Морковь можно запечь за 6 часов до подачи и смешать с остальными ингредиентами прямо перед подачей на стол.

1. Разогрейте духовку до 230 °C.

2. В большой миске смешайте зиру, мед, хариссу, ¾ ч.л. соли, оливковое и сливочное масло. Добавьте морковь, хорошо перемешайте и выложите на большой застеленный пергаментной бумагой противень. А лучше на два, чтобы морковки не соприкасались друг с другом.

3. Запекайте 12–14 минут, пока морковь не начнет коричневеть, но еще останется упругой. Затем выньте противень из духовки и дайте моркови остыть.

4. Перед подачей смешайте морковь с остальными ингредиентами — и на стол!



Морковный салат с йогуртом и корицей



4 порции

1 кг мини-моркови,
не чистить, но
хорошенько вымыть
щеткой, ботву
обрезать до 3 см

**3 ст.л. оливкового
масла**

**1½ ст.л. яблочного
уксуса**

1 ч.л. меда

1 зубчик чеснока,
раздавить

⅛ ч.л. молотой корицы

**120 г греческого
йогурта**

60 г крем-фреш (можно
заменить сметаной)

5 г укропа, крупно
нарезать

10 г кинзы, крупно
нарезать

соль и черный перец

Мне нравится, как выглядит длинная и тонкая мини-морковь, но прекрасно подойдет и обычная, нарезанная длинными брусочками. Это яркое блюдо украсит любой праздничный стол и отлично дополнит салат из кускуса и помидоров черри (см. с. 158) или тушеную баранью лопатку (см. с. 215). Приготовьте морковь на пару и сделайте заправку за 6 часов или даже за день до подачи (храните в холодильнике). Перед подачей просто доведите до комнатной температуры и добавьте йогурт и травы.

1. Положите морковь в пароварку и готовьте 8–12 минут (в зависимости от толщины), пока она не станет мягкой, но все же сохранит легкую упругость.

2. Тем временем в большой миске смешайте оливковое масло, яблочный уксус, мед, чеснок, корицу, ½ ч.л. соли и хорошую щепоть перца. Добавьте морковь, снова перемешайте и охладите.

3. Смешайте греческий йогурт и крем-фреш в небольшой миске с ¼ ч.л. соли. Этот соус добавьте в морковь вместе с травами. Осторожно встряхните, не нужно перемешивать слишком сильно. Выложите все на сервировочное блюдо и подавайте на стол.

Запеченная тыква с чечевицей и дольчелатте



Мне нравится подавать это блюдо с еще теплой тыквой и чечевицей, тогда насыпанный сверху сыр чуть тает. Но можно подавать его и комнатной температуры, если хотите приготовить блюдо заранее, просто не добавляйте сыр до подачи на стол. Если используете готовую чечевицу, пропустите этап ее варки, добавив чечевицу прямо в миску с цедрой и соком лимона, чесноком, травами и пр.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. В большой миске смешайте тыкву, лук, 2 ст.л. оливкового масла, листья шалфея, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и хорошо перчите. Перемешайте и выложите овощи на большой противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекайте 25–30 минут до золотисто-коричневого цвета. Выньте противень из духовки и поставьте охлаждаться на 10 минут.

3. Пока тыква запекается, в кастрюлю средних размеров налейте воды и поставьте на сильный огонь. В кипящую воду засыпьте чечевицу и варите на медленном огне 20 минут. Слейте воду, слегка охладите чечевицу и выложите в большую миску. Перемешайте с цедрой и соком лимона, чесноком, травами, оставшейся 1 ст.л. оливкового масла и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли.

4. Добавьте тыкву и лук к чечевице и аккуратно перемешайте. Переложите на сервировочное блюдо, посыпьте сыром дольчелатте, сбрызните оливковым маслом и подавайте на стол.

6 порций

1 большая тыква (мускатная или баттернат), не чистить, разрезать вдоль пополам, семена удалить, мякоть нарезать на полумесяцы или дольки шириной 1 см (950 г)

2 красные луковицы, нарезать на дольки шириной 3 см (320 г)

3 ст.л. оливкового масла и еще немного для подачи

10 г листьев шалфея

100 г зеленой французской чечевицы «Пюи» (или 235 г готовой чечевицы)

$1\frac{1}{2}$ ч.л. цедры лимона, мелко натереть

2 ст.л. сока лимона

1 зубчик чеснока, раздавить

5 г листьев петрушки, крупно нарезать

5 г листьев мяты, крупно нарезать

10 г листьев эстрагона, крупно нарезать

100 г дольчелатте (мягкого сыра с голубой плесенью), наломать на куски в 2 см (по желанию)

соль и черный перец





Запеченная тыква с кукурузной сальсой, фетой и тыквенными семечками



6 порций

1 большая тыква

(мускатная или баттернат), не чистить, разрезать вдоль пополам, семена удалить, мякоть нарезать дольками по 8 см в длину и 3 см в ширину (1,3 кг)

75 мл оливкового

масла (и еще немного для подачи)

2 целых кукурузных

початка, листья и волоски удалить

1 большой красный

перец чили, семена удалить, мелко нарезать

1 ч.л. цедры лайма,

мелко натереть

4 ст.л. сока лайма

10 г кинзы, крупно

нарезать

5 г листьев мяты,

крупно нарезать

30 г тыквенных

семечек, поджарить

50 г феты, раскрошить

на куски в 1–2 см

соль и черный перец

Я использую свежие початки кукурузы, но подойдут и замороженные кукурузные зерна (300 г) — их нужно разморозить и поджарить на сковороде (правда, они будут пожестче). Все ингредиенты можно приготовить заранее, за день, и потом просто довести до комнатной температуры и «собрать» блюдо перед подачей на стол. Подавать тоже можно не сразу: готовое блюдо может постоять несколько часов, если нужно.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Смешайте куски тыквы с 2 ст.л. оливкового масла, ½ ч.л. соли и хорошей щепотью перца. Выложите на большой противень, застеленный пергаментной бумагой, коркой вниз, на расстоянии друг от друга. Запекайте 25 минут, пока тыква не станет золотисто-коричневого цвета. Выньте противень из духовки и поставьте охлаждаться.

3. Хорошо разогрейте домашний гриль или мангал (пусть кухня хорошо проветривается). Жарьте кукурузные початки на гриле около 8 минут, поворачивая так, чтобы они обуглились со всех сторон. Снимите початки с гриля, охладите так, чтобы можно было держать в руках, поставьте на разделочную доску и острым ножом срежьте зерна с початка. Затем положите зерна в миску и перемешайте с чили, цедрой и соком лайма, оставшимися 3 ст.л. оливкового масла, ¼ ч.л. соли и травами.

4. Разложите куски тыквы на одном большом блюде или на отдельных тарелках. Полейте кукурузной сальсой, посыпьте тыквенными семечками, фетой, сбрызните оливковым маслом и подавайте на стол.





Запеченная свекла с греческим йогуртом и консервированными лимонами



Этот салат вместе с жирной рыбой — сочетание, посланное нам небесами. Например, с копченой скумбрией, филе форели или с приготовленным на пару лососем. Очень вкусно получается и если положить свеклу на свежесваренную чечевицу. Можно приготовить этот салат заранее, даже за день до подачи. Но тогда до подачи не надо добавлять укроп, тахину и йогурт и, конечно, хранить в холодильнике.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Каждую свеклу заверните в фольгу, выложите на противень и запекайте 30–60 минут, в зависимости от размера. Свекла готова, когда ее легко можно будет проткнуть ножом. Когда свекла достаточно остынет, очистите ее от кожицы и нарежьте на ломтики по ½ см. Положите в большую миску.

3. В небольшую сковороду налейте оливковое масло и поставьте на умеренно сильный огонь. Бросьте в масло семена зиры и жарьте около 3 минут, пока они не начнут трещать. Полейте этим маслом с зирой свеклу, добавьте лук, консервированный лимон, лимонный сок, 10 г укропа, 1 ч.л. соли и щепотку черного перца. Хорошо перемешайте и переложите на большое блюдо.

4. Смешайте тахину с йогуртом и капните этой смесью на свеклу в 4–5 местах. Помешайте лишь слегка, чтобы йогурт и свекла смешались минимально, посыпьте оставшимся укропом и подавайте.

4 порции

1 кг свеклы, вымыть, но не чистить

2 ст.л. оливкового масла

1½ ч.л. зиры

1 маленькая красная луковица, нарезать очень тонкими ломтиками (100 г)

1 маленький консервированный лимон, косточки удалить, кожуру и мякоть мелко нарезать (40 г)

2 ст.л. лимонного сока

15 г укропа, крупно нарезать

1 ст.л. тахины

150 г греческого йогурта

соль и черный перец





Запеченный целиком сельдерей с кориандровым маслом



4 порции

1 большой корень

сельдерея, помыть,
удалить мелкие
отростки-корешки,
кожицу не снимать
(1,2 кг)

50 мл оливкового

масла и еще немного
для подачи

1½ ч.л. семян

кориандра, чуть
раздавить

1 лимон, нарезать

дольками для подачи

морская соль

в хлопьях

Я достиг, казалось бы, невозможного, взяв рецепт из моей кулинарной книги NOPI (рецепты в которой гораздо сложнее, чем здесь) и усложнив его (а эта книга, как-никак, о том, как готовить просто!). В NOPI корень сельдерея нужно было запекать 3 часа, смазав оливковым маслом и посыпав солью. Получилось так вкусно и просто, что я решил усложнить рецепт, добавив кориандр. Получилось еще вкуснее! Мне нравится есть запеченный сельдерей как закуску, нарезанный на дольки и политый лимонным соком или с ложкой крем-фреш. А можно подать его как гарнир к свиным отбивным или стейкам.

1. Разогрейте духовку до 170°C.

2. Проколите корень сельдерея маленьким острым ножом по всей поверхности около 20 раз. Положите его в форму для выпечки и щедро натрите смесью оливкового масла, кориандра и 2 ч.л. соли. Запекайте в течение 2,5–3 часов, поливая маслом каждые 30 минут, пока сельдерей не станет полностью мягким и золотисто-коричневым.

3. Нарезьте корень сельдерея дольками и подавайте с лимоном, присыпав солью и сбрызнув оливковым маслом.



Картофельное пюре на оливковом масле с травами



4 порции

1 кг картофеля

(в идеале сорта «Дезире»), очистить и нарезать на куски по 3 см

6 веточек тимьяна (5 г)

3 веточки мяты (5 г)

4 зубчика чеснока, очистить

5 полосок цедры лимона

100 мл оливкового масла

соль и черный перец

ТОППИНГ

60 мл оливкового масла

1 зубчик чеснока, раздавить

2 ч.л. листьев тимьяна, мелко нарезать

2 ч.л. листьев мяты (примерно 8 листиков), мелко нарезать

1 ст.л. цедры лимона, мелко натереть

1 ст.л. лимонного сока

Пюре со сливочным маслом, конечно, очень вкусно, но я часто делаю его на основе оливкового масла, особенно если основное блюдо само по себе сытное и жирное. Добавление ароматных трав и специй в воду, в которой варится картофель, — отличный способ придать пюре пикантность. В этом рецепте я использовал тимьян, мяту, лимон и чеснок, но попробуйте поэкспериментировать и с другими травами и специями. Картофель можно начистить заранее, за 6 часов до готовки, положив его в кастрюлю с холодной водой.

1. В большую кастрюлю положите картофель, веточки тимьяна, веточки мяты, чеснок, полоски цедры лимона и 2 ч.л. соли. Залейте кипятком так, чтобы вода была выше картофеля на 2 см. Тушите картофель на медленном огне около 25 минут, пока он не станет достаточно мягким, чтобы сделать пюре.

2. Пока картофель варится, сделайте топпинг. В небольшую миску влейте оливковое масло, добавьте чеснок, листья тимьяна, листья мяты, цедру и сок лимона, $\frac{1}{8}$ ч.л. соли и щепотку молотого перца. Хорошо перемешайте.

3. Слейте воду, в которой варился картофель, через сито, в большую миску (позже вам понадобится немного этой воды, не выливайте ее). Выберите веточки тимьяна и мяты, затем снова положите картофель в кастрюлю вместе с чесноком и цедрой лимона. Толкушкой разомните картофель, понемногу добавляя 100 мл оливкового масла и около 140 мл воды.

4. Переложите пюре на блюдо и сделайте на его поверхности углубления задней частью ложки. Посыпьте травами, полейте чесночным топпингом, поперчите и подавайте на стол.

Пюре из батата с лаймовой сальсой



Это отличный гарнир ко всему: к отбивным, колбаскам гриль, жареной свиной корейке или тофу. Я предпочитаю батат в мундире, слегка смазанный оливковым маслом и запеченный в течение 8 минут при температуре 200 °C в режиме конвекции.

1. Разогрейте духовку до 200 °C.
2. Приправьте батат 1 ст.л. оливкового масла и ¼ ч.л. соли. Выложите половинки батата на противень, застеленный пергаментной бумагой, мякотью вниз и запекайте 30–35 минут, пока они не станут совершенно мягкими.
3. Пока батат запекается, приготовьте сальсу. В небольшой миске смешайте оставшиеся 3 ст.л. оливкового масла со всеми оставшимися ингредиентами и щепоткой соли, хорошо перемешайте.
4. Когда батат достаточно остынет, снимите с него кожуру и разомните с ⅛ ч.л. соли и хорошей щепоткой перца.
5. Переложите пюре на блюдо, сделайте на его поверхности углубления и равномерно полейте сальсой. Подавайте горячим.

4 порции

1 кг батата, не чистить, каждый клубень разрезать пополам вдоль

60 мл оливкового масла

5 г листьев базилика, мелко нарезать

5 г кинзы, мелко нарезать

½ зубчика чеснока, раздавить

2 ч.л. цедры лайма, мелко натереть

1 ст.л. сока лайма
соль и черный перец





Запеченный картофель в мундире с начинкой из шпината и горгонзолы

I

Мне нравится острый сыр с плесенью в этом рецепте, но можно добавить и любой другой сыр, получится не менее вкусно. Можно подавать как самостоятельное блюдо (тогда получится 2 порции) или как гарнир к стейкам вместе с зеленым салатом (тогда получится 4 порции). Грецкие орехи добавлять не обязательно, но они делают это блюдо соблазнительно хрустящим.

Кстати, если бы Эсме добилась своего, в этой книге было бы гораздо больше рецептов картофеля в мундире. Эсме, спасибо за два вошедших рецепта и прости, что вошли не все.

2–4 порции

2 большие картофелины
(700 г)

25 г несоленого сливочного масла

3 ст.л. густых сливок (жирность 48 %)

60 г сыра горгонзола

200 г листьев молодого шпината

20 г половинок грецкого ореха, слегка обжарить и нарубить на куски в 1 см (по желанию)

соль и черный перец





1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Проколите картофель в нескольких местах вилкой и уложите его на застеленный пергаментной бумагой противень. Запекайте около 1 часа или чуть дольше, пока картофель не станет внутри мягким. Выньте противень из духовки и разрежьте каждую картофелину пополам. В небольшую миску ложкой выложите мякоть картофеля, оставляя часть мякоти вместе со шкуркой, чтобы получились полые лодочки. Растолките мякоть картофеля с 20 г сливочного масла, сливками, горгонзолой, ½ ч.л. соли и щедрой щепоткой перца.

3. Смажьте каждую картофельную лодочку в мундирах оставшимися 5 г сливочного масла, щедро посолите и отправьте в духовку на 8 минут, чтобы шкурки стали хрустящими.

4. Наполните средних размеров кастрюлю или сотейник подсоленной водой и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, добавьте листья шпината буквально на 10–15 секунд. Слив воду, как можно сильнее обсушите шпинат. Смешайте шпинат с мякотью картофеля и с помощью ложки заполните этим пюре половинки-лодочки (доверху и даже с горкой). Поставьте их в духовку на 15 минут, чтобы поверхность пюре подрумянилась и стала хрустящей. Выньте из духовки, посыпьте грецкими орехами и подавайте на стол.

Запеченный картофель в мундире с яйцами под соусом тоннато



4 порции

4 большие

картофелины (1,4 кг)

1 ст. л. оливкового

масла и еще немного
для подачи

4 больших яйца,

сварить всмятку
и очистить

морская соль

в хлопьях

СОУС ТОННАТО

2 больших яичных

желтка

3 ст. л. лимонного сока

25 г петрушки, крупно
нарезать

120 г консервирован-

ного тунца в масле,
масло слить

20 г мини-каперсов

(или обычных
нарезанных каперсов)

2 филе анчоуса

в масле, масло
слить, филе промыть
и обсушить

1 зубчик чеснока,

раздавить

180 мл оливкового

масла

Этот рецепт объединяет два самых простых и вкусных блюда: печеный картофель и яйца всмятку. Если хотите сделать это сочетание еще сытнее, добавьте побольше тунца. Соус тоннато можно сделать заранее, за день до подачи, и хранить в холодильнике.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Положите картофель на противень, сбрызните оливковым маслом, посыпьте ½ ч. л. соли и выпекайте 50–55 минут.

3. Пока картофель печется, приготовьте соус. В чашу кухонного комбайна влейте яичные желтки, лимонный сок, добавьте 20 г петрушки, тунец, половину каперсов, все анчоусы и чеснок. Взбивайте около 1 минуты, чтобы получилась неоднородная масса. Продолжая взбивать, влейте в чашу оливковое масло, доводя смесь до консистенции негустого майонеза.

4. Разрежьте горячие картофелины пополам, но не до конца — оставьте нижнюю часть шкурки нетронутой. Немного нажмите на каждую картофелину с боков — так они станут мягче внутри — и посолите. Ложкой выложите соус в каждую картофелину, сверху положите половинку яйца так, чтобы желток смешался с соусом. Посыпьте оставшейся петрушкой и каперсами, сбрызните оливковым маслом и подавайте.



Картофель фри из духовки с орегано и фетой

I

6 порций

2 кг картофеля сорта

«Марис Пайпер»,

шкурку не снимать,
нарезать на брусочки
шириной 2 см

90 мл подсолнечного

масла

60 мл оливкового

масла

6 зубчиков чеснока,

нарезать тонкими
ломтиками

2 ч.л. сушеного

орегано

150 г феты, раскрошить

морская соль

в хлопьях

Я вдохновился картофелем фри, который попробовал в Мельбурне, в ресторане Jimmy Grants шеф-повара Джорджа Каломбариса. Я тогда был в Австралии в жюри телевизионного конкурса «МастерШеф» и о том, что делает Джордж, слышал восторженные отзывы и раньше, но его блюда превосходили мои ожидания. Эту запеченную картошку можно есть как самостоятельное блюдо или подать как гарнир к мясу или рыбе. Если отдыхаете в Греции или просто живете рядом с магазином, где продаются греческие продукты, обязательно купите греческий сушеный орегано — он намного ароматнее и вкуснее обычного. Картофель можно отварить заранее, за 6 часов до начала готовки.

1. Разогрейте духовку до 220°C.

2. Поставьте большую кастрюлю, полную подсоленной воды, на сильный огонь. Когда вода закипит, положите в нее картофель и варите 7–8 минут, пока он не начнет смягчаться, но будет все еще твердым. Слейте воду, дайте картофелю подсохнуть минут 5, переложите в большую миску. Добавьте подсолнечное масло, 1 ст.л. соли и хорошо перемешайте.

3. Выложите политый маслом картофель на два больших противня, застеленных пергаментной бумагой, и выпекайте 40–50 минут, несколько раз помешав, до золотисто-коричневого цвета.

4. Примерно за 5 минут до готовности нагрейте оливковое масло в небольшом сотейнике на среднем огне, добавьте чеснок. Жарьте около 4 минут, пока чеснок не станет золотисто-коричневым. Выньте противни из духовки, полейте картофель оливково-чесночным маслом и верните в духовку еще на 4 минуты. Готовый картофель, пока он еще очень горячий, посыпьте орегано и фетой и сразу же подавайте на стол.

Картофель фри в шкурках с розмарином и сумахом



Сумах — это пряный порошок рубинового цвета со слегка вяжущим вкусом, который я уже много лет не устаю пропагандировать. Своей яркостью и насыщенным вкусом он способен придать любому повседневному блюду неожиданный и очень приятный вкусовой оттенок.

1. В большой сотейник или высокую сковороду налейте оливковое масло и поставьте на умеренно сильный огонь. Когда масло разогреется, добавьте картофель, чеснок и $\frac{3}{4}$ ч.л. соли. Жарьте в течение 30 минут, часто помешивая, пока картофель не станет золотисто-коричневым и мягким. Добавьте розмарин и тимьян и жарьте еще 5 минут, пока травы не отдадут свой аромат и не станут хрустящими.
2. Шумовкой достаньте картофель (чтобы большая часть масла осталась в сотейнике) и переложите на сервировочное блюдо. Посыпьте сумахом и подавайте на стол.

4 порции

150 мл оливкового масла

750 г картофеля

сорта «Шарлотта»

(или другого с узкими длинными клубнями), клубни разрезать на четвертинки

5 зубчиков чеснока,
очистить

3 веточки розмарина
(5 г)

3 веточки тимьяна (5 г)

2 ч.л. сумаха

соль





Картофель, запеченный с хариссой и чесноком конфи



6–8 порций

2 большие головки

чеснока, зубчики
очистить (90 г)

**130 г гусиного или
утиного жира**

4 веточки розмарина
(10 г)

6 веточек тимьяна
(15 г)

**2 кг картофеля сорта
«Марис Пайпер»**,
очистить, нарезать
на кубики по 5 см

40 г манной крупы

2 ч.л. семян тмина,
поджарить и слегка
раздавить

**2 ст.л. розовой
хариссы** (30 г)

**морская соль
в хлопьях**

Если в рецепте есть слово «конфи», многие, я знаю, сразу отложат его, но вы зря пугаетесь! Нужно всего лишь медленно томить чеснок в масле — томить так долго, чтобы чеснок отдал маслу весь свой аромат, а зубчики стали очень мягкими. Чеснок конфи можно приготовить за 2 дня до готовки, а картофель (все этапы до помещения в духовку) — примерно за 6 часов.

1. Разогрейте духовку до 150 °С.

2. Положите чеснок в небольшую жаропрочную кастрюлю, горшок или сотейник с крышкой, добавьте гусиный жир и травы. Закройте крышкой и запекайте в духовке в течение 40 минут, пока зубчики чеснока не станут мягкими и карамелизированными. Затем достаньте из духовки, сцедите жир в термостойкую миску. Чеснок и травы отложите в отдельную посуду.

3. Увеличьте температуру духовки до 200 °С.

4. Тем временем вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду и варите в ней картофель 10 минут, до полуготовности. Слейте воду с картофеля, хорошенько потрясите его и переложите на дуршлаг сохнуть минут на 10.

5. Добавьте картофель в миску с гусиным жиром, манной крупой, семенами тмина, хариссой и 2 ч.л. соли. Хорошо перемешайте, затем выложите все на большой противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекайте 45 минут до золотисто-коричневого цвета; в процессе запекания 1–2 раза переверните картофель. Затем добавьте чеснок конфи и травы и запекайте еще 10–15 минут, пока картофель не станет темного золотисто-коричневого цвета и хрустящим. По желанию еще подсолите и подавайте на стол.





Батат фри



Это прекрасная закуска или гарнир. Если готовите батат фри как снэк, подавайте со сметаной, чтобы все могли макать в нее запеченные ломтики. Батат можно подготовить заранее, за 6 часов (все этапы до помещения в духовку).

1. Разогрейте духовку до 220 °C.

2. В большой миске смешайте ломтики батата с паприкой, кайенским перцем, чесноком, полентой, оливковым маслом и 1 ч.л. соли. Хорошо перемешав, выложите ломтики батата (вместе с маслом) на два больших противня, застеленных пергаментной бумагой. Запекайте в духовке 25–30 минут, осторожно перемешав 1–2 раза, пока батат не станет золотисто-коричневым и хрустящим.

3. Выньте противни из духовки, посыпьте батат сумахом и 1 ч.л. соли и сразу же подавайте на стол.

6–8 порций

3 очень больших батата, очистить и нарезать ломтиками толщиной 1½ см (1,2 кг)

1 ст.л. сладкой копченой паприки

½ ч.л. кайенского перца

3 зубчика чеснока, раздавить

30 г поленты

100 мл оливкового масла

1 ст.л. сумаха
морская соль
в хлопьях

Запеченные картофельные шкурки с хариссой и салатом айсберг



4–6 порций

3–4 большие

картофелины (1,2 кг)

1 ст. л. розовой

хариссы (15 г)

2 ст. л. оливкового

масла

1 маленький кочан

салата айсберг,

кочерыжку удалить,

листья нарезать

полосками шириной

3 см (350 г)

5 г эстрагона, крупно

нарезать

соль

ЗАПРАВКА

25 г кожуры двух

маленьких

консервированных

лимонов, тонко

нарезать

2 ст. л. оливкового

масла

½ ч. л. цедры лимона,

мелко натереть

1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. семян зиры,

поджарить и слегка

раздавить

В этом рецепте мы пустим в дело картофельные шкурки.

Они могли остаться у вас после приготовления пюре, или

ваши дети съели картофель в мундире, а самое прекрас-

ное — эти самые шкурки — бросили. И очень зря: запечен-

ные шкурки с хрустящим салатом — это очень вкусно

и готовится быстро, меньше получаса. Это отличный

гарнир к томленой курице с хрустящей кукурузной корочкой

(см. с. 236).

Все составляющие этого блюда можно подготовить

заранее: заправку за три дня, а шкурки можно хранить в гер-

метичном контейнере при комнатной температуре один

день.

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. Выложите картофель на небольшой противень и запекайте 50–55 минут, пока он не станет мягким. Выньте из духовки, дайте остыть и разрежьте клубни пополам. Ложкой выньте мякоть, но не до конца, немного пусть останется. Мякоть отложите для других рецептов.

3. Порвите или нарежьте картофельные шкурки на куски в 5–6 см и в миске средних размеров смешайте с хариссой, оливковым маслом и ¼ ч. л. соли. Хорошо перемешайте и равномерно разложите на решетке, поставленной на большой противень. Выпекайте в течение 12 минут (один раз за это время переверните), пока шкурки не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Выньте их из духовки и дайте им остыть. Затем переложите в большую миску с нарезанным салатом айсберг и эстрагоном.

4. Все ингредиенты для заправки хорошо перемешайте, добавьте ¼ ч. л. соли и полейте заправкой салат и запеченные шкурки. Хорошо перемешайте и подавайте на стол.

Молодой картофель с зеленым горошком и кинзой



Это прекрасный гарнир, например, к баранине. Если сейчас весна, купите немного щавеля и добавьте в это блюдо крупнонарезанные листья. Еще больше вкуса придаст добавление анчоусов. Это блюдо можно приготовить заранее и просто разогреть перед подачей.

1. Наполните маленькую кастрюлю водой и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, добавьте горошек и бланшируйте около 1 минуты. Слейте воду и отложите $\frac{1}{2}$ горошка. Оставшийся горошек переложите в чашу кухонного комбайна, добавьте чили, консервированный лимон, кинзу, оливковое масло, цедру лимона, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и хорошую щепотку перца. Взбейте до образования неоднородной массы.

2. В большой кастрюле вскипятите подсоленную воду и положите в кипяток картофель. Варите 15 минут до мягкости. Слейте воду, переложите картофель в большую миску. Немного подавите картофель, примерно треть его должна остаться целой. Добавьте горошек (и пюре, и целый), лимонный сок и листья кинзы. Осторожно перемешайте и подавайте теплым.

4 порции

300 г зеленого

горошка, свежего или замороженного

2 зеленых перца чили, мелко нарезать

1 маленький консервированный лимон, косточки удалить (20 г)

15 г кинзы, крупно нарезать

5 г листьев кинзы для подачи

60 мл оливкового масла

$\frac{1}{2}$ ч.л. цедры лимона, мелко натереть

1 ч.л. лимонного сока

750 г молодого

картофеля (если клубни крупные, разрезать пополам)

соль и черный перец





Белая пицца с картофелем, анчоусами и шалфеем



Готовить тесто для пиццы — легко, раскатывать его весело, и это отличный повод привлечь детей на кухню. Можно подготовить тесто заранее за три дня и хранить его в холодильнике. Картофель и сыр маскарпоне можно подготовить накануне. Здесь я приготовил белую пиццу, но на самом деле на нее можно класть все, что хотите.

На 2 пиццы; 2–4 порции

ТЕСТО

200 г муки из твердых сортов

пшеницы и еще немного для припыления рабочей поверхности

1 ч.л. сухих дрожжей

1 ст.л. оливкового масла

и еще немного для смазки

НАЧИНКА

180 г молодого картофеля, не

чистить, тонко нарезать на овощерезке-мандолине

3 ст.л. оливкового масла

200 г маскарпоне

40 г пекорино романо, мелко натереть

4 филе анчоуса в масле, масло слить, филе мелко нарезать

8 листьев шалфея, мелко нарезать

2 ч.л. цедры лимона, мелко натереть

50 г зеленого лука, тонко нарезать под углом

соль и черный перец

1. Смешайте муку и дрожжи в большой миске с оливковым маслом и $\frac{1}{2}$ ч.л. соли. Добавьте 120 мл теплой воды и замесите тесто. Переложите тесто на слегка смазанную маслом поверхность, слегка смажьте маслом руки и в течение 5 минут вымешивайте тесто до мягкости и эластичности. Если тесто липнет к рукам, добавьте немного оливкового масла. Разделите тесто на 2 части и переложите обе на большой противень, застеленный пергаментной бумагой. Накройте слегка влажным чистым кухонным полотенцем и оставьте подниматься в теплом месте на 60–90 минут.





2. Разогрейте духовку до 230 °С.

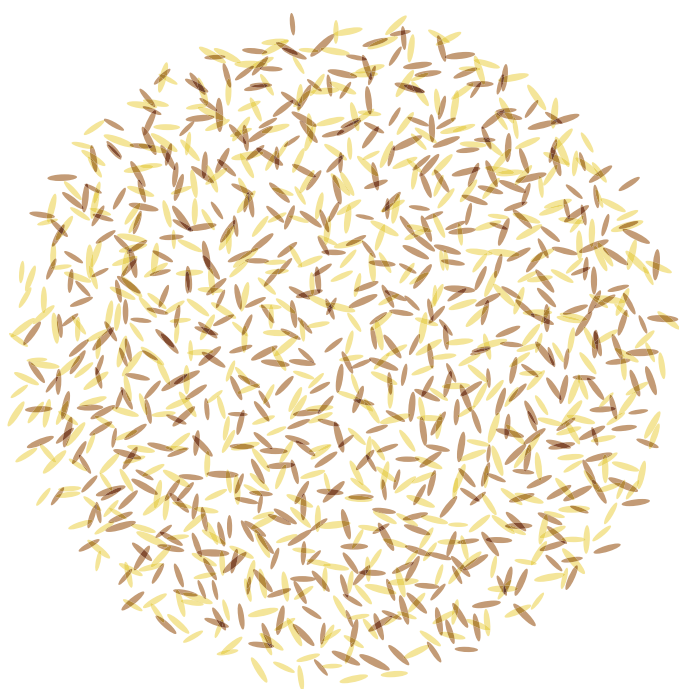
3. Пока тесто поднимается, сделайте начинку. В небольшой миске смешайте картофель с 1 ст.л. оливкового масла, $\frac{1}{8}$ ч.л. соли и хорошей щепотью перца. Переложите картофель на большой противень, застеленный пергаментной бумагой. Ломтики должны лежать плоско и не соприкасаться друг с другом. Запекайте картофель в духовке 7 минут до золотисто-коричневого цвета.

4. В маленькой миске смешайте маскарпоне, пекорино, анчоусы, листья шалфея, цедру лимона и молотый перец.

5. Смажьте два больших противня оливковым маслом. Чуть присыпьте мукой рабочую поверхность. Оба куска теста по очереди раскатайте в прямоугольники размером 30 × 20 см. Осторожно переложите оба раскатанных куска теста на противень на расстоянии друг от друга. Равномерно покройте оба прямоугольника смесью из маскарпоне, оставляя края в 2 см. Посыпьте каждый прямоугольник зеленым луком, затем уложите слой картофеля. Сбрызните каждую пиццу 1 ст.л. оливкового масла и выпекайте около 9 минут, пока края не станут золотистыми. Подавайте пиццу теплой, посыпав черным молотым перцем.







Бобовые и крупы



Салат из гречневой крупы и стручковой фасоли



Можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареному лососю. Готовится меньше чем за полчаса, если готовить все сразу. Но можно и приготовить все ингредиенты заранее, хранить в холодильнике в отдельных контейнерах и смешать непосредственно перед подачей на стол.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. В большой миске смешайте нарезанный лук с 1 ст.л. оливкового масла и ¼ ч.л. соли. Выложите лук на застеленный пергаментной бумагой противень и запекайте 18–20 минут до готовности. Выньте противень из духовки и отставьте для охлаждения.
3. В кастрюле средних размеров сварите в подсоленной воде гречневую крупу (около 8 минут). Затем добавьте фасоль и варите еще 5 минут. И фасоль, и гречка должны быть аль денте. Слейте воду, промойте холодной водой, оставьте сушиться.
4. Смешайте все ингредиенты для соуса с ¼ ч.л. соли.
5. Перед подачей смешайте лук, гречку, фасоль, мяту и эстрагон с оставшейся 1 ст.л. оливкового масла и ½ ч.л. соли. Переложите салат в тарелку, соус подайте отдельно или полейте им салат перед тем, как выкладывать на сервировочное блюдо. Посыпьте хлопьями чили и подавайте на стол.

4 порции

2 красные луковицы,
нарезать дольками
шириной 2 см (300 г)

**2 ст.л. оливкового
масла**

90 г гречневой крупы
**350 г стручковой
фасоли,** стручки
разрезать пополам

5 г листьев мяты,
крупно нарезать

5 г листьев эстрагона,
крупно нарезать

1 ч.л. перца урфа
в хлопьях (или ½ ч.л.
обычного перца чили
в хлопьях)

соль

СОУС

**100 г греческого
йогурта**

**1 маленький зубчик
чеснока,** раздавить

**1 ст.л. оливкового
масла**

2 ч.л. лимонного сока
¼ ч.л. сушеной мяты

Салат из кускуса и помидоров черри



4 порции

250 г кускуса

**90 мл оливкового
масла**

2 ч.л. рас-эль-ханута

300 г помидоров черри

2 луковицы, нарезать
тонкими колечками
(300 г)

30 г изюма

1 ч.л. зиры, поджарить
и слегка раздавить

**50 г жареного соленого
миндаля**, крупно
нарубить

15 г листьев кинзы,
крупно нарезать

15 г листьев мяты,
крупно нарвать

1 ч.л. цедры лимона,
мелко натереть

1 ст.л. лимонного сока
соль и черный перец

*Этот салат идеально подходит для летнего пикника,
отлично сочетается с мясом или овощами на гриле.*

*Смешать кускус, лук и изюм можно заранее, за день,
и хранить в холодильнике, а перед подачей разогреть.*

1. В миске средних размеров смешайте кускус, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. рас-эль-ханута, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли, хорошо поперчите и залейте 400 мл кипящей воды. Перемешайте, плотно закройте миску фольгой и оставьте на 20 минут. Затем снимите фольгу, взбейте кускус вилкой и поставьте остывать.

2. Влейте 1 ст.л. оливкового масла в большую сковороду и поставьте на сильный огонь. Когда масло разогреется, добавьте помидоры и жарьте 3–4 минуты, помешивая, пока помидоры не начнут коричневеть и размягчаться. Выложите их на отдельную тарелку, чуть посолите.

3. Вымойте сковороду, добавьте оставшиеся 3 ст.л. оливкового масла и поставьте на умеренно сильный огонь. Добавьте лук, оставшуюся 1 ч.л. рас-эль-ханута и $\frac{1}{8}$ ч.л. соли и жарьте 10–12 минут, помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Снимите с огня, добавьте изюм и оставьте остывать.

4. Как только кускус немного остынет, переложите его в большую миску. Добавьте смесь лука и кишмиша и перемешайте. Затем добавьте семена зиры, миндаль, травы, цедру лимона, лимонный сок, $\frac{1}{4}$ ч.л. соли, щедро поперчите и аккуратно перемешайте.

5. Переложите на сервировочное блюдо и заправьте помидорами.

Рагу из чечевицы и баклажанов



Мало что доставляет мне больше удовольствия на кухне, чем готовить из хорошо знакомых продуктов что-то новое. Так получилось и с этим рагу, и с другим блюдом из чечевицы с баклажанами (см. с. 166). В этих рецептах очень похожий список ингредиентов — баклажаны, помидоры черри, оливковое масло, чеснок и орегано. Очень вкусные и очень разные блюда. Именно за это я так люблю баклажаны: их можно приготовить множеством разных способов, и результат всегда будет отменным.

Это овощное рагу можно подавать как сытную закуску или гарнир, а можно и как основное блюдо, с вашей любимой крупой на гарнир. Рагу можно приготовить заранее, за 3 дня до подачи, и хранить в холодильнике, а перед подачей просто прогреть и добавить крем-фреш, оливковое масло, перец чили и орегано.

1. Влейте 2 ст.л. оливкового масла в большой сотейник с высокими стенками и поставьте на умеренный огонь. Добавьте чеснок, лук, тимьян, $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и жарьте 8 минут, часто помешивая, до мягкости и золотистого цвета. Переложите все в отдельную миску, масло оставьте в сотейнике.

2. В большой миске смешайте нарезанные баклажаны и помидоры с $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и хорошей щепоткой перца. Добавьте оставшееся масло в тот же самый сотейник (мыть его не надо) и положите в горячее масло баклажаны и помидоры. Жарьте 10 минут на умеренно сильном огне, часто помешивая, пока баклажаны не станут мягкими, золотисто-коричневыми, а помидоры не начнут темнеть. Добавьте в сотейник чеснок и лук, затем влейте вино, 450 мл воды, положите чечевицу и $\frac{3}{4}$ ч.л. соли. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите на медленном огне около 40 минут, пока чечевица не станет мягкой.

3. Подавайте рагу теплым или комнатной температуры с крем-фреш, сбрызнув оливковым маслом и посыпав хлопьями чили и орегано.

2–4 порции

3 ст.л. оливкового

масла и еще немного для подачи

3 зубчика чеснока,

нарезать тонкими ломтиками

1 большая красная

луковица, мелко нарезать (160 г)

$\frac{1}{2}$ ст.л. листьев

тимьяна

2 маленьких

баклажана, нарезать кусками 5 × 2 см (420 г)

200 г помидоров черри

180 г зеленой

французской чечевицы «Пюи»

500 мл овощного

бульона

80 мл сухого белого

вина

100 г крем-фреш

(можно заменить сметаной)

1 ч.л. перца урфа

в хлопьях (или $\frac{1}{2}$ ч.л. обычного чили в хлопьях)

2 ч.л. листьев орегано

соль и черный перец





Булгур с помидорами, баклажанами и лимонным йогуртом



4–8 порций

2 баклажана, нарезать кусками по 3 см (500 г)

105 мл оливкового масла

2 луковицы, нарезать тонкими ломтиками (320 г)

3 зубчика чеснока, раздавить

1 ч.л. молотого душистого перца

400 г помидоров черри

1 ст.л. томатной пасты

250 г булгура

200 г греческого йогурта

1 маленький консервированный лимон, косточки удалить, кожуру и мякоть мелко нарезать (25 г)

10 г листьев мяты, мелко нарезать

соль и черный перец

Можно приготовить просто булгур с помидорами, не добавляя баклажаны и лимонный йогурт, и подавать как гарнир. Если добавить баклажаны и йогурт, получится отличное вегетарианское основное блюдо. Все продукты можно приготовить за день до подачи и держать их в холодильнике по отдельности, разогрев и смешав перед подачей.

1. Разогрейте духовку до 200 °C.

2. В большой миске перемешайте куски баклажанов с 4 ст.л. оливкового масла, ½ ч.л. соли и щепотью молотого перца. Выложите баклажаны на застеленный пергаментной бумагой противень и запекайте 35–40 минут (в середине этого времени перемешайте), пока баклажаны не карамелизируются и не станут мягкими.

3. Добавьте оставшееся масло в большой сотейник с крышкой и поставьте на умеренный огонь. Когда масло разогреется, добавьте лук и жарьте в течение 8 минут, помешивая. Затем добавьте чеснок и душистый перец и жарьте еще 1 минуту, непрерывно помешивая, пока чеснок не отдаст свой аромат и не начнет коричневеть. Добавьте помидоры черри, разминая их толкушкой, томатную пасту, 400 мл воды и 1 ч.л. соли. Доведите до кипения, уменьшите огонь до среднего, накройте сотейник крышкой и варите 12 минут. Добавьте булгур, перемешайте, снимите с огня. Отставьте на 20 минут, чтобы булгур впитал всю жидкость.

4. В миске средних размеров смешайте йогурт, нарубленный консервированный лимон, половину листьев мяты и ¼ ч.л. соли.

5. Разложите булгур на четыре тарелки, сверху положите баклажаны, полейте йогуртом и посыпьте оставшейся мятой.



Булгур с грибами и сыром фета

S

I

Можно подавать и как гарнир, и как основное блюдо, добавив зелени. Чем больше разных грибов вы смешаете, тем лучше. Благодарю за идею этого блюда Лимор Ланиадо Тироче, которая ведет кулинарную колонку в газете «Гаарец».

2–4 порции

150 г булгура

65 мл оливкового масла

1 большая луковица, нарезать тонкими ломтиками (170 г)

1 ч.л. зиры

500 г грибной смеси, грибы нарезать ломтиками толщиной 4–5 мм (лесные грибы можно порвать руками)

2 ст.л. листьев тимьяна

2 ст.л. бальзамического уксуса

10 г укропа, крупно нарезать, и еще немного для подачи

60 г феты, раскрошить на куски в 1–2 см

1 ч.л. перца урфа в хлопьях (или ½ ч.л. обычного чили в хлопьях)

соль и черный перец





1. Промойте булгур и выложите в большую миску. Перемешайте его с $\frac{1}{4}$ ч.л. соли, хорошо поперчите и залейте 250 мл кипятка. Затяните миску пищевой пленкой на 20 минут, чтобы булгур впитал воду. Если жидкость все же осталась, слейте ее.

2. Тем временем влейте 2 ст.л. оливкового масла в большой сотейник и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и жарьте 7–8 минут, пока он не карамелизируется. Затем добавьте $\frac{1}{2}$ ч.л. зиры и жарьте еще 2 минуты до золотисто-коричневого цвета. Выньте лук и отложите в отдельную тарелку.

3. В тот же сотейник добавьте еще 2 ст.л. оливкового масла и увеличьте огонь до максимума. Добавьте грибную смесь, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и жарьте еще 6–7 минут, часто помешивая, чтобы грибы подрумянились и размягчились. Добавьте оставшуюся $\frac{1}{2}$ ч.л. зиры, листья тимьяна и прогревайте еще 1 минуту, постоянно помешивая. Влейте бальзамический уксус и продолжайте готовить еще 30 секунд. Добавьте булгур, лук, укроп, фету и перец чили, прогрейте и снимите с огня.

4. Выложите булгур и грибы на одно большое блюдо или на две тарелки. Посыпьте оставшимся укропом, сбрызните оливковым маслом и подавайте на стол.

Зеленая чечевица с баклажанами, помидорами и йогуртом



Чтобы облегчить дело, здесь я запекаю баклажаны в духовке. Но если вам хочется баклажанов с дымком, лучше приготовить их на открытом огне на плите. Для этого я застилаю плиту фольгой, делая в ней дырки для огня, и переворачиваю баклажаны длинными щипцами, чтобы они прожарились со всех сторон. Так баклажаны готовятся всего 15–20 минут, а не час, плюс этот вкуснейший дымок...

Это блюдо можно приготовить за три дня до подачи, просто не добавляйте йогурт и храните в холодильнике.

2–4 порции

4 баклажана, проколоть ножом
в нескольких местах (1,1 кг)

300 г помидоров черри

**160 г зеленой французской
чечевицы «Пюи»** (или 350 г
готовой чечевицы)

2 ст. л. оливкового масла

и еще немного для подачи

1½ ст. л. лимонного сока

1 маленький зубчик чеснока,
раздавить

3 ст. л. листьев орегано

100 г греческого йогурта

соль и черный перец





1. Разогрейте духовку до 230 °С.

2. Положите баклажаны на противень и запекайте в течение 1 часа (в середине этого времени переверните), пока они не станут совершенно мягкими. Выньте их из духовки и, как только остынут, выскребите мякоть на дуршлаг. Поставьте дуршлаг над миской, чтобы вся жидкость стекла. Кожицу можно выкинуть.

3. На тот же противень положите помидоры и запекайте 12 минут до мягкости.

4. В кастрюле средних размеров вскипятите воду. В кипящую воду добавьте чечевицу и варите ее на умеренном огне 20 минут, до состояния аль денте. Затем слейте воду и оставьте чечевицу подсохнуть. Если же у вас готовая чечевица, просто выложите ее в большую миску, добавьте мякоть баклажанов, помидоры, оливковое масло, лимонный сок, чеснок, 2 ст.л. листьев орегано, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и хорошо поперчите. Перемешайте и переложите все в большую тарелку или неглубокую миску. Полейте йогуртом, посыпьте листьями орегано, сбрызните оливковым маслом и подавайте на стол.

Коричневый рис с карамелизированным луком и черным чесноком



4 порции

65 мл подсолнечного масла

2 большие луковицы,
нарезать дольками
шириной 2 см (500 г)

цедра 1 лимона

2 ст. л. лимонного сока

200 г коричневого риса, промыть

10 зубчиков черного чеснока, нарезать
тонкими ломтиками

150 г греческого йогурта

10 г листьев петрушки,
крупно нарезать

соль

Это сытное и ароматное блюдо из риса, отличный гарнир к баранине или свинине. А можно подавать и как самостоятельное блюдо, со свежими или приготовленными на пару овощами. Это прекрасный повод поближе познакомиться с черным чесноком. Его вкус заменит тонну всевозможных специй, а текстура позволяет легко нарезать его. Не бойтесь хорошо карамелизовать лук: чем он темнее, тем слаще. Лук можно приготовить за день до подачи и хранить в холодильнике.

1. В большой сотейник с крышкой влейте 50 мл оливкового масла и поставьте на умеренный огонь. Когда масло разогреется, добавьте лук и $\frac{1}{4}$ ч. л. соли и жарьте 12 минут, помешивая. Добавьте цедру лимона и готовьте еще 12 минут, продолжая помешивать, пока лук не карамелизируется. Переложите все на отдельную тарелку.

2. Добавьте в сотейник оставшуюся 1 ст. л. масла, затем рис и $\frac{1}{2}$ ч. л. соли. Жарьте 1 минуту, непрерывно помешивая, затем влейте около 500 мл воды. Доведите до кипения и уменьшите огонь до умеренно слабого. Накройте крышкой и тушите около 45 минут до готовности. Затем снимите с огня и добавьте лук, лимонный сок и черный чеснок. Щедро полейте йогуртом (или подайте его отдельно), посыпьте петрушкой и сразу же подавайте.





Запеченный рис с гранатово-оливковой сальсой и мятой



Идеально приготовленный рис — это на самом деле не-сложно, и все же у многих не получается приготовить его как надо. Запекать его в духовке, как в этом рецепте, — отличный, проверенный способ (и, кстати, он сработал, когда мне нужно было накормить 700 человек на музыкальном фестивале Wilderness в 2017 году!). Это прекрасный гарнир ко всевозможным блюдам: запеченным корнеплодам, томленой свинине или баранине. Сальсу можно приготовить за несколько часов до подачи и хранить в холодильнике.

1. Разогрейте духовку до 230°C.

2. Выложите рис в жаропрочную форму с высокими бортиками (размером 20 × 30 см). Приправьте рис $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и большим количеством перца, затем залейте расплавленным сливочным маслом и 700 мл кипящей воды. Сверху уложите веточки мяты и плотно закройте форму фольгой. Запекайте 25 минут, пока рис не станет рассыпчатым и не впитает всю жидкость.

3. Тем временем положите все ингредиенты для сальсы (кроме 10 г измельченной мяты) в миску средних размеров, добавьте $\frac{1}{4}$ ч.л. соли. Хорошо перемешайте.

4. Достаньте рис из духовки, снимите фольгу. Оборвите листья мяты с веточек (стебли можно выбросить), посыпьте листьями рис, покрошите фету. Прямо перед подачей смешайте измельченную мяту с сальсой и равномерно распределите ложкой по поверхности риса. Подавайте горячим.

6 порций

400 г риса басмати

50 г несоленого

сливочного масла,
растопить

50 г мяты, 40 г оставить
на веточках, 10 г
листьев измельчить
для сальсы

150 г феты, раскрошить
на куски в 1–2 см

соль и черный перец

САЛЬСА

40 г зеленых оливок

без косточек,
нарезать тонкими
ломтиками

зерна из 1 маленького
граната (90 г)

50 г половинок

грецкого ореха,
слегка обжарить
и крупно нарубить

3 ст.л. оливкового
масла

1 ст.л. гранатовой
патоки

1 маленький зубчик
чеснока, раздавить



Тайский клейкий рис с хрустящим имбирем, перцем чили и арахисом



Клейкий рис очень вкусен сам по себе, это прекрасный гарнир к мясу и рыбе. А если добавить к нему хрустящий топпинг, будет еще вкуснее. Мне нравится подавать его к запеченному сибасу (см. с. 260) или жареному тофу как праздничное блюдо в азиатском стиле. Нарезьте всё до начала готовки — когда на горячей сковороде будет дымиться масло, вам уже будет не до того, чтобы строгать имбирь, чили или орехи.

1. В кастрюлю с крышкой налейте 600 мл воды, добавьте ½ ч.л. соли и рис. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите рис на медленном огне, закрыв кастрюлю крышкой, 15 минут. Снимите с огня и оставьте распариваться под крышкой еще на 5 минут.
2. Пока рис готовится, в сковороду средних размеров влейте оливковое масло и поставьте на умеренный огонь. Когда масло разогреется, добавьте имбирь, чеснок и перец чили и жарьте 4 минуты, часто помешивая. Добавьте кинзу, арахис, семена кунжута, щедрую щепотку соли и продолжайте жарить еще 2 минуты до золотисто-коричневого цвета. Переложите эту смесь на рис и подавайте, украсив долькой лайма.

6 порций

**400 г тайского
клейкого риса**

**1½ ст.л. арахисового
масла**

кусочек имбиря (5 см),
очистить и нарезать
тонкой соломкой
(40 г)

3 зубчика чеснока,
нарезать тонкими
ломтиками

2 красных перца чили,
нарезать тонкой
соломкой

30 г кинзы, нарезать
кусками по 3 см

**25 г соленого жареного
арахиса,** крупно
нарубить

1 ст.л. семян кунжута

1 лайм, разрезать на
6 долек для подачи

соль

Запеченный рис с помидорами конфи и чесноком



4–6 порций

800 г помидоров черри

12 больших зубчиков

чеснока (или
25 обычных),
очистить (85 г)

4 луковичы

бананового шалота,
нарезать кусками по
3 см (220 г)

25 г кинзы, нарезать
кусками 4 см, и **10 г**

листьев кинзы,
крупно нарезать
для подачи

3 ст. л. листьев тимьяна
(10 г)

4 маленькие палочки
корицы

100 мл оливкового
масла

300 г риса басмати
соль и черный перец

Это был один из моих базовых гарниров на протяжении многих месяцев подряд, он подходит практически к любому блюду. Вкус и аромат этого риса такие яркие, что его вполне стоит подавать и как основное блюдо.

Очистка такого количества чеснока не принесет мне дополнительных баллов в ваших глазах, я понимаю. Но поверьте, этот рецепт действительно простой — спасибо запеканию в духовке. Этот способ — просто находка для всех, кому никак не удастся приготовить идеальный рис в кастрюле на плите. Главное — убедиться, что фольга плотно закрывает форму: пар из нее не должен выходить ни в коем случае.

1. Разогрейте духовку до 160 °C.

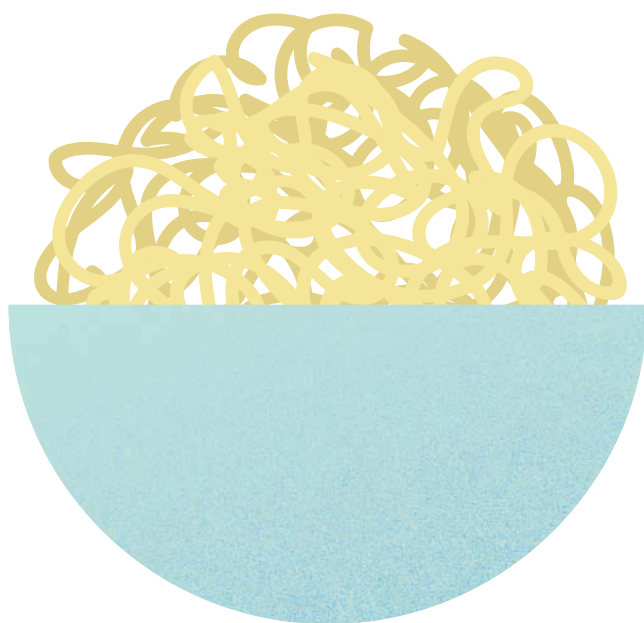
2. В большой форме для запекания с высокими бортиками (размером около 20 × 30 см) разложите помидоры, чеснок, лук-шалот, зелень и палочки корицы. Залейте оливковым маслом, добавьте ½ ч. л. соли, хорошо поперчите и поставьте в духовку на 1 час. Выньте форму из духовки, равномерно засыпьте овощи рисом, не смешивая их.

3. Увеличьте температуру духовки до 220 °C.

4. Добавьте в рис ½ ч. л. соли и большое количество черного перца и осторожно залейте рис 600 мл кипящей воды. Плотно закройте форму фольгой и поставьте в духовку на 25 минут. Выньте форму из духовки и не снимайте фольгу еще 10 минут. Затем снимите, посыпьте рис листьями кинзы и подавайте.







Лапша и паста

Салат из рисовой лапши с огурцами и маком



6–8 порций

60 мл яблочного уксуса

30 г сахарной пудры

1 маленькая красная

луковица, нарезать

тонкими ломтиками

(120 г)

кусок имбиря (5 см), очи-

стить и нарезать тонкой

соломкой (40 г)

150 г плоской рисовой

лапши, наломать на

куски длиной около

15 см

3 ст. л. оливкового масла

1 яблоко сорта «Гренни

Смит», серединку

вырезать, нарезать

дольками толщиной

2 мм (120 г)

1 большой неочищен-

ный огурец, разрезать

вдоль пополам, уда-

лить семена, нарезать

длинными тонкими

полосками (250 г)

2 красных перца чили,

семена удалить, наре-

зать тонкой соломкой

15 г листьев мяты

15 г листьев эстрагона

1 ст. л. мака

соль

Список ингредиентов кажется вам слишком длинным для книги простых рецептов? А я удивлен, как мне удалось составить такой короткий список! Ведь мои постоянные читатели давно знают, что я способен скупить половину запасов в азиатских магазинчиках, когда готовлю салаты из лапши.

Все ингредиенты можно приготовить заранее, за несколько часов до подачи, а лук и имбирь накануне, и просто смешать всё перед подачей на стол.

1. В небольшой миске смешайте уксус и сахар до растворения сахара. Добавьте лук и имбирь и хорошо перемешайте. Пусть постоит минут 30, за это время несколько раз перемешайте.

2. Положите лапшу в большую миску и залейте кипятком так, чтобы вода покрыла лапшу. Минут через 15–20 минут лапша станет мягкой. Слейте воду, добавьте 1 ст. л. оливкового масла и оставьте остужаться.

3. Добавьте в лапшу все остальные ингредиенты, а также маринованный лук, имбирь, оставшиеся 2 ст. л. оливкового масла и 1½ ч. л. соли. Хорошо перемешайте и сразу же подавайте на стол.







Соба с лаймом, кардамоном и авокадо



Вам кажется, что выбирать семена из 12 стручков кардамона, чтобы получить всего-то ½ ч.л. семян, — только время терять? Поверьте, оно того стоит. Фруктовые, цветочные, цитрусовые нотки на самом деле очень украшают это блюдо, делают его намного вкуснее.

Это блюдо нравится мне и само по себе, как быстрый обед или легкий ужин, а также с креветками или с тофу (можно смешать прямо перед подачей). Еще один вариант — выложить сверху на лапшу яйцо всмятку. И конечно, это отличный гарнир к жареному лососю.

1. Приготовьте лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке. Готовую лапшу промойте холодной проточной водой и оставьте в дуршлаге, чтобы стекла жидкость.

2. Плоской стороной ножа раздавите стручки кардамона, чтобы открыть их. Семена потолките в ступке пестиком. У вас должно получиться около ½ ч.л. семян, смешайте их с лапшой в большой миске. Затем добавьте базилик, кинзу, фисташки, цедру и сок лайма, оливковое масло, перец чили, авокадо и ½ ч.л. соли. Хорошо перемешайте, разложите в 4 пиалки. Сверху положите остатки смеси авокадо, фисташек и пряностей, посыпьте семенами нигеллы или хлопьями чили, подавайте с ломтиком лайма.

4 порции

200 г гречневой

лапши (или лапши соба с добавлением зеленого чая)

12 стручков зеленого кардамона

30 г листьев базилика, крупно нарезать

30 г листьев кинзы, крупно нарезать

70 фисташек, крупно нарубить

1 ч.л. цедры лайма, мелко натереть

3 ст.л. сока лайма

1 лайм, разрезать на четвертинки для подачи

3 ст.л. арахисового масла

1 зеленый перец чили, семена удалить, тонко нарезать

2 спелых авокадо, нарезать дольками ½ см

¼ ч.л. семян нигеллы или перца урфа в хлопьях (по желанию)

соль



Салат из спагетти с морской капустой с кунжутом и тахиной



По текстуре спагетти с добавлением морской капусты похожи на рисовую лапшу, но они гораздо соленее. Японская приправа нанами тогараши будет очень уместна в этом блюде, но ее можно заменить и обычным чили.

Это отличная закуска или блюдо для легкого обеда, если подавать с клейким рисом или с жареной скумбрией, лососем или креветками гриль.

Заправку можно сделать за 2 дня до подачи, но готовое блюдо нужно подавать сразу же, иначе огурец делает салат слишком водянистым.

- 1.** В небольшой миске хорошо смешайте все ингредиенты для заправки.
- 2.** В кастрюлю с холодной водой положите спагетти, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 15 минут до состояния аль денте. Слейте воду, промойте холодной проточной водой, осушите спагетти. В большой миске смешайте готовые спагетти, огурец, семена кунжута, кинзу, заправку и ½ ч.л. соли. Хорошо перемешайте и разложите по тарелкам (или выложите на одно большое блюдо), посыпьте чили и подавайте на стол.

4 порции

50 г спагетти с морской капустой

1 большой огурец,
разрезать вдоль пополам, семена удалить, нарезать длинными тонкими полосками (250 г)

20 г семян белого или черного кунжута
(или их смесь), слегка обжарить

15 г листьев кинзы
½ ч.л. чили (или нанами тогараши)

соль

**ЗАПРАВКА
С ТАХИНОЙ**

1 ч.л. меда

1½ ч.л. уксуса
из рисового вина

1 ст.л. мирина

1 ч.л. дижонской горчицы

1½ ч.л. соевого соуса

1 ст.л. тахины

1 ст.л. арахисового масла

Паста алла Норма



После целого дня на нашей кухне, где мы тестируем рецепты, готовим и пробуем весь день, очень мало блюд хочется приготовить вечером дома. Это как раз одно из тех редких блюд.

Томатный соус и баклажаны можно приготовить заранее: соус можно хранить в холодильнике 5 дней, обжаренные баклажаны хранятся день. Пекорино можно заменить сыром рикотта салата. Это соленая, отжатая и подсушенная рикотта с ореховым привкусом, она тверже обычной рикотты, ее можно натирать на спагетти.

4 порции

3 баклажана (900 г)

120 мл оливкового масла

5 зубчиков чеснока, нарезать тонкими ломтиками

1–2 сушеных перца чили (если он слишком острый для вас, удалите семена)

2 банки (по 400 г) **консервированных сливовидных помидоров**

5 больших веточек орегано (8 г)

1 ч.л. сахарной пудры

300 г спагетти

45 г зрелого пекорино романо (или рикотта салата), натереть

20 г листьев базилика, порвать руками

соль и черный перец





1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. С помощью овощечистки срежьте кожицу с баклажанов так, чтобы части без кожицы чередовались с неочищенными участками (чтобы по виду они напоминали шкуру зебры). Нарежьте баклажаны ломтиками в 1 см толщиной и положите в миску с 75 мл масла, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и щепоткой молотого перца. Хорошо перемешайте и разложите на два больших противня, застеленных пергаментной бумагой. Запекайте 30–35 минут до золотисто-коричневого цвета. Выньте из духовки и поставьте охлаждаться.

3. В сотейник влейте 2 ст.л. оливкового масла и поставьте на умеренный огонь. Добавьте чеснок и перец чили и жарьте 1–2 минуты, постоянно помешивая, пока чеснок не станет золотисто-коричневым. Добавьте помидоры, орегано, сахар, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и молотый перец. Уменьшите огонь и готовьте еще 10 минут, пока соус не загустеет. Уберите веточки орегано, добавьте баклажаны.

4. Сварите спагетти до состояния аль денте в подсоленной воде. Спагетти откиньте на дуршлаг, сохраните немного воды, в которой они варились. Добавьте спагетти в соус и хорошо перемешайте. Затем добавьте $\frac{2}{3}$ пекорино и базилик. Если соус слишком густой, разбавьте его водой из-под спагетти.

5. Разложите спагетти в 4 тарелки, посыпьте оставшимся тертым пекорино, базиликом, добавьте 1 ст.л. оливкового масла и подавайте на стол.



Феттучини с острым томатным соусом



Купите впрок побольше спелых и сладких помидоров черри, чтобы сделать много соуса. Его приготовление требует времени (чуть больше часа), но готовый соус можно хранить в холодильнике 5 дней, а замороженный — до месяца. Перец анчо придает блюду привкус дымка, но можно заменить его ¼ ч.л. сладкой копченой паприки или вообще не добавлять перец.

1. В большом сотейнике разогрейте 75 мл оливкового масла на умеренно сильном огне. Когда масло разогреется, добавьте чеснок и жарьте 1 минуту, помешивая, пока чеснок не начнет карамелизоваться. Затем добавьте помидоры, сахар, чили и ½ ч.л. соли. Влейте около 200 мл воды и готовьте, помешивая, 4 минуты, пока помидоры не станут мягкими. Уменьшите огонь до среднего и варите около часа, помешивая время от времени, чтобы помидоры и анчо стали совершенно мягкими, а сам соус загустел. Добавьте базилик, перемешайте и поставьте в теплое место.

2. В кипящей подсоленной воде отварите пасту. Варите феттучини 10–12 минут или в соответствии с инструкцией на упаковке до состояния аль денте. Слейте воду и перемешайте феттучини с соусом. Разложите по тарелкам, посыпьте тертым пармезаном и подавайте на стол.

4 порции

90 мл оливкового масла

2 зубчика чеснока,
нарезать тонкими
ломтиками

1 кг помидоров черри,
разрезать пополам

½ ч.л. мелkokристаллического сахара
(или немного больше или меньше, в зависимости от сладости помидоров)

1 сушеный перец анчо
(поблано), порвать на куски

20 г листьев базилика

400 г феттучини (или спагетти)

35 г пармезана, мелко натереть

соль



Паппарделле с розовой хариссой, черными оливками и каперсами



4 порции

**2 ст.л. оливкового
масла**

1 большая луковица,
нарезать тонкими
ломтиками (220 г)

**3 ст.л. розовой
хариссы (45 г)**

**400 г помидоров
черри,** разрезать
пополам

55 г оливок каламата,
косточки удалить,
каждую порвать
надвое

20 г мини-каперсов

15 г петрушки, крупно
нарезать

500 г паппарделле
(или другой широкой
плоской пасты)

**120 г греческого
йогурта**

соль

*Рappare по-итальянски значит «жадно есть», что и пред-
определяет судьбу этого блюда (особенно в доме Тары, где
эту пасту готовит по воскресеньям ее муж Крис). Я люблю
паппарделле острыми и пряными, но вы можете положить
меньше хариссы. Соус можно сделать за 3 дня до подачи
и хранить в холодильнике.*

1. В большом сотейнике с крышкой разогрейте оливковое
масло на умеренно сильном огне. Когда масло разогреется,
добавьте лук и жарьте 8 минут, периодически помешивая,
пока он не станет мягким и карамелизированным. Добавьте
хариссу, помидоры, оливки, каперсы и ½ ч.л. соли и про-
должайте жарить еще 3–4 минуты, часто помешивая, до
мягкости помидоров. Добавьте 200 мл воды и перемешайте.
Когда вода закипит, уменьшите огонь до среднего, закройте
сотейник крышкой и тушите еще 10 минут. Затем снимите
крышку и продолжайте готовить в течение 4–5 минут, пока
соус не загустеет. Добавьте 10 г петрушки.

2. В большом количестве подсоленной воды отварите пап-
парделле до состояния аль денте согласно инструкции на
упаковке. Слейте воду.

3. Смешайте макароны с хариссой и ½ ч.л. соли. Хорошо пе-
ремешайте и разложите в 4 неглубокие тарелки. Подавайте
блюдо горячим, полив йогуртом и посыпав петрушкой.





Джилы с нутом и заатаром



Gigli по-итальянски значит «лилии», и эти макароны действительно похожи на цветы, в чашечку которых так удобно укладываются анчоусы и соус. Паста орекьетте («ушки») или конкилье («ракушки») тоже прекрасно подходит для того, чтобы зачерпывать соус.

1. В большом сотейнике разогрейте на сильном огне оливковое масло. Добавьте лук, чеснок, зиру, тимьян, филе анчоусов, цедру лимона, ½ ч.л. соли и щепотку молотого перца. Жарьте 3–4 минуты, часто помешивая, до мягкости и золотистого цвета. Уменьшите огонь до среднего, добавьте нут, сахар и жарьте еще 8 минут, время от времени помешивая, пока нут не начнет коричневеть. Добавьте куриный бульон и лимонный сок и кипятите в течение 6 минут, пока соус немного не загустеет.

Снимите с огня. Соус можно сделать заранее и просто прогреть перед подачей на стол.

2. Отварите пасту в подсоленной воде в течение 8 минут (или в соответствии с инструкцией на упаковке) до состояния аль денте. Слейте воду.

3. Смешайте шпинат и петрушку с нутом. Добавьте пасту и перемешайте. Разложите на 4 тарелки, посыпьте заатаром, сбрызните оливковым маслом и подавайте на стол.

4 порции

45 мл оливкового масла и еще немного для подачи

½ луковицы, мелко нарезать (100 г)

2 зубчика чеснока, раздавить

2 ч.л. молотой зиры

10 г листьев тимьяна, мелко нарезать

25 г филе анчоуса в масле, масло слить, филе мелко нарезать

цедра с ½ лимона, мелко натереть

2 ст.л. лимонного сока

2 банки (по 400 г) консервированного нута, жидкость слить (480 г)

1 ч.л. мягкого коричневого сахара

400 мл куриного бульона

200 г пасты джилы (или конкилье, орекьетте)

50 г листьев молодого шпината

15 г петрушки, крупно нарезать

1½ ч.л. заатара
соль и черный перец



Ордзо с креветками, помидорами и маринованной фетой



Сочетание креветок, сыра фета, помидоров и пасты — одно из моих любимых. Я часто готовлю это простое блюдо на ужин. Ордзо (орзо, ризони) — это мелкие макаронные изделия, по форме похожие на рис, они всегда идут на ура. Маринованный сыр фета отлично подходит для посыпки салатов, так что я обычно делаю его сразу много и храню в холодильнике неделю.

1. В миске смешайте фету с $\frac{1}{4}$ ч.л. хлопьев чили, 2 ч.л. семян фенхеля и 1 ст.л. оливкового масла. Оставьте мариноваться, пока вы будете готовить ордзо.
2. В большой сотейник с крышкой влейте 2 ст.л. оливкового масла и поставьте на умеренно сильный огонь. Добавьте ордзо, $\frac{1}{8}$ ч.л. соли и щепотку молотого перца. Жарьте 3–4 минуты, часто помешивая, до золотисто-коричневого цвета, затем выложите все из сотейника в отдельную миску.
3. Снова поставьте сотейник на огонь и добавьте оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла, $\frac{1}{4}$ ч.л. хлопьев чили и 2 ч.л. семян фенхеля, чеснок и цедру апельсина. Жарьте 1 минуту, пока чеснок не станет слегка коричневым, затем добавьте помидоры, куриный бульон, 200 мл воды, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и хорошо поперчите. Готовьте 2–3 минуты (или до кипения), затем добавьте ордзо. Закройте крышкой, уменьшите огонь до среднего и тушите на медленном огне еще 15 минут, помешивая, до готовности ордзо. Снимите крышку и варите еще 2 минуты, пока по консистенции блюдо не станет как ризотто. Добавьте креветки и готовьте еще 2–3 минуты, пока они не станут розовыми. Посыпьте базиликом и маринованной фетой и сразу же подавайте на стол.

4 порции

200 г феты, раскрошить на куски 1–2 см

$\frac{1}{2}$ ч.л. чили в хлопьях

4 ч.л. семян фенхеля, поджарить и слегка раздавить

75 мл оливкового масла

250 г ордзо

3 зубчика чеснока, раздавить

3 полоски цедры апельсина

1 банка (400 г) нарезанных консервированных помидоров

500 мл овощного бульона

400 г очищенных креветок

30 г листьев базилика, крупно нарезать

соль и черный перец

Паста трофье с пекорино и фисташками

S

I

4 порции

50 г листьев базилика

1 зубчик чеснока,
раздавить

3 филе анчоуса, масло
слить

75 мл оливкового
масла

200 г пасты трофье
(или фузилли)

130 г стручкового
гороха, тонко
нарезать под углом

75 г пекорино, мелко
натереть

75 г фисташек, крупно
нарубить

1 ч.л. цедры лимона
соль и черный перец

С песто обычно подают пасту трофье, но фузилли тоже прекрасны с этим соусом. Чтобы придать блюду еще больше вкуса и цвета, добавьте вяленых помидоров. Нарежьте 400 г помидоров черри пополам, добавьте 1 ст.л. оливкового масла, пряности и вяльте в духовке при температуре 150 °C 40 минут, пока помидоры не станут полусухими и слегка карамелизированными. Вяленые помидоры можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике около недели, это отличная добавка в салаты и блюда из круп.

1. В маленькую чашу кухонного комбайна положите 30 г базилика, чеснок, анчоусы и оливковое масло. Взбейте до неоднородной массы.

2. Отварите трофье в подсоленной воде (около 7 минут) до состояния аль денте. Добавьте нарезанный стручковый горох и готовьте еще 2 минуты.

3. Слейте воду с пасты, переложите пасту и стручковый горох в миску. Добавьте ароматное масло (из пункта 1) и хорошо перемешайте. Затем добавьте пекорино, фисташки, цедру лимона, оставшиеся 20 г базилика, $\frac{1}{8}$ ч.л. соли и хорошо поперчите. Встряхните, чтобы перемешать, и подавайте на стол.







Спагетти с анчоусами и морским укропом



И морской укроп (морской фенхель, критмум морской), и анчоусы весьма соленые. Смешанные в одном простом блюде, эти ингредиенты создают целый букет вкусов и запахов. Спасибо за идею Клаудии Лазарус.

1. В большой сотейник налейте оливковое масло и поставьте на умеренный огонь. Когда масло разогреется, добавьте анчоусы, хлопья перца чили, чеснок, цедру лимона, половину нарезанной петрушки и молотый перец. Жарьте 5 минут, часто помешивая, чтобы анчоусы почти растворились в масле. Влейте вино и готовьте еще 4–5 минут, пока соус не станет густым. Снимите с огня.

2. В подсоленной воде сварите спагетти до состояния аль денте. За 30 секунд до готовности спагетти добавьте морской укроп. Оставьте два половника воды, в которой варились спагетти и морской укроп, остальную воду слейте. Снова поставьте сотейник с соусом на умеренный огонь, добавьте спагетти с морским укропом и перемешайте. Если получилось густовато, подлейте воды, в которой варились спагетти. Добавьте оставшуюся петрушку и хорошо перчтите. Затем разложите спагетти на 4 тарелки, посыпьте перцем алеппо и подавайте с долькой лимона.

4 порции

75 мл оливкового масла

30 г филе анчоуса

в масле, масло слить, филе мелко нарезать

1½ ч. перца алеппо

в хлопьях (или на 50 % меньше обычного перца чили в хлопьях)

1 зубчик чеснока,

раздавить

1 ч.л. цедры лимона,

мелко натереть

1 лимон, разрезать

на четвертинки для подачи

20 г петрушки, мелко

нарезать

100 мл сухого белого

вина

250 г спагетти

250 г морского укропа

соль и черный перец

Ньокки алла романа



8 порций

80 г несоленого

сливочного масла

1 литр цельного

молока

250 г манной крупы

1 ч.л. мускатного

ореха, мелко натереть

100 г пармезана, мелко

натереть

2 яичных желтка

40 г зрелого чеддера,

мелко натереть

соль и черный перец

Идеальное блюдо для семейного обеда: я не встречал еще ни одного ребенка, который бы не любил его, ни одного взрослого, не считающего, что оно чудесно с бокалом красного вина. Подавать его можно просто так или с хрустящим зеленым салатом. Можно приготовить всё заранее и хранить в холодильнике 1 день, а потом просто запечь в духовке.

1. В кастрюлю средних размеров или сотейник положите сливочное масло, влейте молоко, добавьте 1 ч.л. соли и хорошо поперчите. Поставьте на умеренно сильный огонь. Как только масло растает, а молоко закипит, снимите с огня и добавьте манную крупу, мускатный орех, пармезан и яичные желтки. Перемешивайте, пока не получится однородная масса. Снова поставьте кастрюлю на сильный огонь и постоянно мешайте, пока смесь не загустеет. Продолжайте мешать еще 3 минуты. Затем поставьте охлаждаться на 15 минут, но не дольше.

2. Разогрейте духовку до 180°C.

3. Пока духовка разогревается, положите на рабочую поверхность два куска пищевой пленки размером около 30 × 40 см. На каждый кусок пленки выложите половину смеси. Раскатайте и сформируйте две колбаски, каждая около 4 см шириной и около 38 см длиной. Уберите в холодильник как минимум на 2 часа. Затем снимите пленку и нарежьте обе колбаски круглыми ломтиками толщиной 1½ см. Выложите ломтики рядами в неглубокую форму для выпечки размером около 23 × 33 см, чтобы ломтики слегка перекрывали друг друга. Посыпьте чеддером и запекайте 15 минут, пока сыр не расплавится.

4. Включите гриль на максимум и поставьте ньокки на 10 см ниже гриля. Запекайте в течение 2–3 минут, пока они не станут золотисто-коричневого цвета. Дайте остыть около 5 минут и подавайте на стол.





Мясо и птица





Митболы из баранины с фетой



6 порций

500 г фарша из

баранины

100 г феты, раскрошить
на куски в 1 см

2 ст. л. листьев тимьяна

2 зубчика чеснока,
раздавить

10 г петрушки, мелко
нарезать

1–2 ломтика белого
хлеба, снять
корку и размолоть
в блендере (45 г)

½ ч. л. молотой корицы

1 ст. л. оливкового
масла

2 ч. л. гранатовой
патоки (по желанию)
соль и черный перец

Можно подавать как основное блюдо — с питой, рисом или овощами. А можно подать как канапе, насадив на шпажки. Если вы решили делать канапе, сделайте в два раза больше митболов. Вам останется только обжарить их в течение 3–4 минут на сковороде, затем прогреть 3 минуты в духовке. Обжарив, сразу насадите их на шпажки: в духовке они будут совсем недолго, и шпажки не сгорят. Гранатовая патока — восхитительное дополнение к митболам, но не волнуйтесь, если у вас ее нет, все равно получится очень вкусно. Можно обжарить митболы за 6 часов до подачи и просто прогреть потом в течение 5 минут. Можно подать их и на следующий день, разогрев или просто так.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Положите мелко нарубленное мясо в большую миску с сыром фета, тимьяном, чесноком, петрушкой, хлебными крошками, корицей, 1 ч. л. соли и хорошо поперчите. Перемешайте и сформируйте 18 шариков (или 36, если готовите канапе) размером около 4 см в ширину и весом около 35 г.

3. В большой сковороде разогрейте оливковое масло на умеренно сильном огне. Когда масло разогреется, выложите в сковороду митболы и жарьте 5–6 минут, осторожно переворачивая их, до золотисто-коричневой корочки. Переложите их на противень, застеленный пергаментной бумагой, сбрызните гранатовой патокой и запекайте в течение 5 минут. Подавайте горячими.

Салат из говяжьей вырезки и базилика с питой



Этот салат можно подавать и как великолепную закуску, и как основное блюдо на обед или ужин. Все его составляющие можно приготовить за день до подачи, только не смешивайте заранее, а то зелень увянет. Гренки тоже нужно добавить непосредственно перед подачей.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Положите половину базилика в маленькую чашу кухонного комбайна с чесноком, 75 мл оливкового масла и 3 ч.л. соли. Взбейте до получения густой заправки.
3. Приправьте говядину ¼ ч.л. соли и щепоткой молотого черного перца. В сковороду влейте 1 ст.л. оливкового масла и поставьте на сильный огонь. Положите говяжьи стейки на очень хорошо разогретую сковороду и жарьте 3–4 минуты (до средней прожарки), перевернув в середине жарки. Выньте стейки из сковороды и отложите на 10 минут.
4. Добавьте оставшиеся 3 ст. л. масла в ту же сковороду и поставьте на сильный огонь. Когда масло разогреется, положите в него куски питы и жарьте 2–3 минуты, время от времени встряхивая сковороду, до золотистой корочки. Переложите гренки на застеленную бумажным полотенцем тарелку, посолите.
5. В большой миске смешайте листья радиккио, рукколу, лимонный сок, пармезан, заправку из оливкового масла с базиликом и оставшиеся листья базилика.
6. Перед подачей нарежьте говядину поперек волокон на ломтики толщиной ½ см. Посыпьте щепоткой соли и выложите в миску с салатом. Добавьте гренки из питы, аккуратно перемешайте и сразу же подавайте на стол.

4 порции

50 г листьев базилика

1 зубчик чеснока,
раздавить

135 мл оливкового
масла

400 г говяжьей
вырезки (2 стейка,
каждый толщиной
1½ см)

2 питы, порвать на
куски в 3 см (120 г)

2 кочана радиккио
(итальянского
красного цикория),
листья отделить,
сложить пополам
в длину и нарезать по
диагонали (160 г)

40 г рукколы

3 ст.л. лимонного сока
60 г тертого пармезана
соль и черный перец

Синиях из баранины



Это ближневосточный эквивалент английского пастушьего пирога — только вместо картофеля здесь хрустящая корочка из тахины. Блюдо получается сытное и очень вкусное. Можно потушить мясо в соусе заранее, за день или два, и хранить в холодильнике. Подавать лучше всего с булгуром или рисом.

4–6 порций

60 мл оливкового масла

2 маленькие луковицы, мелко нарезать (250 г)

4 средних стебля сельдерея, мелко нарезать (250 г)

1 ч.л. томатной пасты

1 ст.л. смеси специй бахарат

1 кг баранины для тушения (плечевая часть, нога или шея), нарезать кусками по 2 см

500 г сливовидных

помидоров, крупно нарезать

1 ч.л. паприки

60 г кедровых орешков, поджарить

40 г петрушки, нарезать

соль и черный перец

СОУС С ТАХИНОЙ

200 г тахины

1½ ст.л. лимонного сока

1 зубчик чеснока, раздавить

1. В жаропрочную кастрюлю влейте 2 ст.л. оливкового масла и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и сельдерей и жарьте 10–12 минут, время от времени помешивая, пока они не станут мягкими. Добавьте томатную пасту и бахарат, готовьте еще 2 минуты, затем выложите все в большую миску. Мыть кастрюлю не надо.





2. Приправьте баранину $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и хорошо поперчите. Добавьте $1\frac{1}{2}$ ч.л. оливкового масла в ту же кастрюлю и поставьте на умеренно сильный огонь. Добавьте четверть всей массы баранины и обжаривайте 3 минуты, переворачивая, чтобы мясо обжарилось со всех сторон. Переложите мясо в миску с луком и повторите ту же процедуру с оставшейся бараниной, добавляя $1\frac{1}{2}$ ч.л. оливкового масла в кастрюлю с каждой партией. Затем переложите всю баранину и овощи на сковороду и смешайте с $\frac{2}{3}$ помидоров, паприкой, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и большим количеством молотого черного перца. Доведите до кипения, уменьшите огонь до среднего, а потом тушите на медленном огне около 70 минут, пока мясо не станет очень нежным, а соус густым. Следите, чтобы мясо не приставало к стенкам кастрюли (если пристаёт, добавьте немного воды и хорошо перемешайте). Добавьте кедровые орешки, петрушку и оставшиеся помидоры.

3. За 10 минут до готовности мяса разогрейте духовку до 180°C .

4. Чтобы сделать соус, взбейте тахину, лимонный сок, чеснок, 160 мл воды и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли в миске. Консистенция соуса должна быть густой. Равномерно полейте соусом баранину и запекайте в течение 20 минут, пока соус не загустеет. Снимите крышку со сковороды и запекайте еще 20 минут, чтобы соус стал золотисто-коричневым.

5. Достаньте из духовки, дайте постоять минут 5 и подавайте на стол.

Филе ягненка на гриле с миндалем и флёрдоранжевой эссенцией



6 порций

6 зубчиков чеснока,
раздавить

1 ст. л. цедры лимона,
мелко натереть

150 мл лимонного сока

3 ст. л. листьев тимьяна

**180 мл оливкового
масла**

1 кг филе баранины
(8 филе)

170 г миндаля
с кожицей

1 ст. л. меда

**½ ч. л. флёрдоранже-
вой эссенции**

3 красных перца,
семена удалить,
разрезать на
четвертинки (370 г)

20 г листьев мяты,
мелко нарезать

соль и черный перец

Это отличное блюдо для вечеринки, потому что почти все можно приготовить заранее: обжарить мясо, перцы, приготовить соус. Только не кладите заранее мяту, она поблекнет. Храните все в холодильнике, а перед подачей просто запеките мясо в духовке и добавьте в соус мяту.

Если вы обжарили мясо заранее и хранили его в холодильнике, выньте его за час до начала готовки — оно должно быть комнатной температуры. Также обратите внимание на то, что разогревать духовку нужно 15 минут, а не 3–4, как обычно. Я часто готовлю это блюдо на летних пикниках, но этот рецепт адаптирован для приготовления в духовке. Еще я обычно поджариваю больше миндаля, чем нужно, и посыпаю им все: жареную цветную капусту, жареные перцы и т.д.

1. В большой миске смешайте 2 ч. л. цедры лимона, 90 мл лимонного сока, весь тимьян, 90 мл оливкового масла, 1½ ч. л. соли и большую щепотку молотого перца. Добавьте баранину, очень хорошо перемешайте и оставьте в холодильнике минимум на 2 часа (или на всю ночь) мариноваться.

2. Нагрейте 2 ст. л. оливкового масла в небольшой сковороде и добавьте миндаль. Жарьте 3–4 минуты, постоянно помешивая, пока орехи не станут золотисто-коричневыми. Выложите их из сковороды и дайте немного остыть. Затем крупно нарубите и положите в отдельную миску. Добавьте к миндалю оставшуюся 1 ч. л. цедры лимона, оставшиеся 60 мл лимонного сока, мед, флёрдоранжевую эссенцию, ½ ч. л. соли, хорошую щепотку молотого черного перца и 3 ст. л. масла. Хорошо перемешайте.

3. Разогрейте духовку до 220°C.

4. Поставьте большую сковороду-гриль с рифленным дном на сильный огонь (пусть кухня хорошо проветривается). Сбрызните четвертинки красного перца оставшейся 1 ст.л. оливкового масла и посыпьте ¼ ч.л. соли. Жарьте около 10 минут с обеих сторон.

5. Положите куски баранины на очень хорошо разогретую сковороду (маринад не выливайте) и жарьте около 4 минут с обеих сторон, пока мясо не начнет обугливаться и карамелизоваться. Если собираетесь подавать блюдо сразу, переложите баранину и перцы на противень и запекайте 3–4 минуты, если хотите мясо средней прожарки, или чуть дольше, если хотите хорошо прожаренное мясо. Если вы готовите заранее обжаренную баранину, поддержите ее в духовке 15 минут. И в том, и в другом случае время запекания зависит от толщины куска мяса. Когда баранина будет готова, выньте мясо из духовки, накройте противень фольгой и оставьте на 5–10 минут.

6. Влейте маринад в маленькую кастрюлю и доведите до кипения на умеренном огне. Снимите с огня.

7. Перед подачей нарежьте баранину ломтиками толщиной 1 см и выложите на блюдо с жареными красными перцами. Полейте маринадом, добавьте только что нарезанную мяту в миндальный соус и полейте мясо и им. Оставшийся соус подайте отдельно.





«Хлеб» из баранины с тахиной и помидорами

М

Этот мясной «хлеб» можно подать и теплым как основное блюдо, и холодным, нарезанным толстыми ломтиками, как закуску. Хранить его в холодильнике можно два дня. Получатся отличные бутерброды, или можно положить нарезанный «хлеб» в питу, полить тахиной и добавить сверху протертые помидоры. В любом виде — очень семейный рецепт!

6–8 порций

- | | |
|---|---|
| 1 кабачок , крупно нарезать (160 г) | 80 г пекорино , мелко натереть |
| 1 морковь , крупно нарезать (100 г) | 50 г свежих хлебных крошек (из 2 ломтиков хлеба) |
| 1 большая луковица , крупно нарезать (180 г) | 2 больших яйца |
| 3 помидора , 1 крупно нарезать, 2 крупно натереть (без кожицы) | 2 ст.л. томатной пасты |
| 500 г фарша из жирной баранины | 2 ч.л. молотой зиры |
| 4 зубчика чеснока , раздавить | 2 ч.л. молотого душистого перца |
| | 100 г тахины |
| | 1 ст.л. лимонного сока |
| | соль |

1. Разогрейте духовку до 190 °С и смажьте форму для выпечки хлеба размером 20 × 10 см небольшим количеством масла.
2. Положите нарезанные кабачок, морковь, лук и помидор в чашу кухонного комбайна и измельчите до консистенции фарша. Переложите овощи на сито, поставленное на миску, и хорошенько отожмите их. Затем переложите овощи в большую миску с бараньим фаршем, добавьте 2 зубчика чеснока, пекорино, сухари, яйца, томатную пасту, специи и 1 ч.л. соли. Хорошо перемешайте и переложите в форму для выпечки.





- 3.** Поместите форму для выпечки в жаропрочное блюдо с высокими бортиками и налейте в него кипятка до половины. Поставьте в духовку и запекайте 70 минут до золотисто-коричневого цвета.
- 4.** Пока мясной «хлеб» готовится, приготовьте соус из тахины. Тахину, оставшиеся зубчики чеснока, лимонный сок и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли медленно взбейте в миске с 70 мл воды. Соус должен получиться густым и однородным.
- 5.** Как только мясной «хлеб» будет готов, выньте форму из блюда с водой и оставьте остывать на 10 минут. Затем слейте сок и жир из формы и с помощью широкой лопатки перенесите рулет на блюдо. Залейте мясо $\frac{1}{2}$ всего соуса из тахины, украсьте сверху протертым помидором.
- 6.** Подавайте горячим, с оставшимся соусом из тахины и помидорами. Или дайте остыть, нарежьте на ломти и подавайте с питой.

Арайес с бараниной, тахиной и сумахом



4 порции

**8 пшеничных
или кукурузных
бездрожжевых
лепешек** (диаметр
20 см)

**60 мл оливкового
масла** и еще 2 ч.л. для
смазывания

1 ст.л. сумаха

Начинка

**500 г фарша из
баранины**

**½ небольшой
луковицы**, крупно
натереть (60 г)

2 помидора без
кожицы, крупно
натереть (140 г)

**1 ч.л. молотого
душистого перца**

90 г тахины

2 зубчика чеснока,
раздавить

**2 ч.л. гранатовой
патоки**

20 г мяты, мелко
нарезать

80 г зрелого чеддера,
крупно натереть
соль

Арайес — это лепешки, фаршированные бараниной, популярные на всем Ближнем Востоке. Традиционный рецепт — с питой, но я использовал мексиканские тортильи. Они отлично подходят к обеду или как закуска перед ужином, подаются со свежим салатом или йогуртом с сумахом. Их очень просто и быстро делать, но, если вам хочется еще быстрее и проще, можно приготовить начинку заранее и хранить в холодильнике. Останется только поместить начинку в тортильи и пожарить. Спасибо Сами Тамими за этот рецепт (и за многие другие) и за вечный праздник!

1. Смешайте все ингредиенты для начинки, кроме сыра, в большой миске с 1 ч.л. соли. На каждую лепешку выложите примерно 100 г начинки, кладя ее на одну половину лепешки, отступая от края на ½ см. Затем посыпьте мясо 10 г сыра и сложите лепешку пополам. Слегка надавите, чтобы мясо равномерно распределилось внутри. Начиняйте так каждую лепешку.

2. В большую сковороду с антипригарным покрытием влейте 1 ст.л. масла и поставьте на средний огонь. Когда масло нагреется, положите в сковороду две лепешки и обжаривайте 2–3 минуты. Переверните и жарьте еще 2–3 минуты, пока лепешка не станет золотисто-коричневой с обеих сторон. Переложите на тарелку, присыпьте солью. Бумажным полотенцем вытрите сковороду и пожарьте остальные лепешки.

3. Смешайте 2 ч.л. оливкового масла с сумахом. Слегка смажьте арайес маслом и подавайте теплыми или комнатной температуры.

Тушеная баранья лопатка с мятой и зирой



Приготовив это блюдо, можно смело звать всех на пир, настолько оно великолепно. Подавайте его с пюре из лимской фасоли, в которое добавлен сок, оставшийся от жарки баранины, и с простым зеленым салатом. Баранину нужно поставить на ночь (или хотя бы на 4–5 часов) в холодильник, чтобы она хорошенько промариновалась, но главное — имейте в виду, что понадобится 6½ часа на запекание в духовке!

Можно приготовить блюдо заранее, за день, и хранить в холодильнике, а перед подачей просто нарезать и разогреть в собственном соку.

1. Положите цедру, лимонный сок, чеснок, специи, зелень и оливковое масло в маленькую чашу кухонного комбайна с 1½ ч. л. соли и большим количеством перца. Измельчите до неоднородной пасты.

2. Положите баранину в большую миску и проколите мясо около 30 раз маленьким острым ножом. Натрите мясо пастой со специями, втирая ее в разрезы. Заверните в пищевую пленку и положите в холодильник на всю ночь, чтобы оно хорошо промариновалось.

3. Разогрейте духовку до 170°C.

4. Переложите баранину вместе с маринадом в большую и глубокую жаропрочную форму размером 30 × 40 см. Плотно закройте форму фольгой и запекайте в течение часа. Затем уменьшите температуру до 160°C, добавьте к баранине сельдерей, морковь и разрезанные пополам головки чеснока. Продолжайте запекать еще 4 часа, поливая жаркое выделяющимся соком 3–4 раза за это время (каждый раз снова плотно закрывая фольгой). Затем снимите фольгу и запекайте еще 1,5 часа, пока баранина не станет коричневой и не начнет разваливаться на куски, а овощи не карамелизируются.

4–6 порций

1 ст. л. цедры лимона,
мелко натереть

4 ст. л. лимонного сока

6 зубчиков чеснока,
раздавить

1 ст. л. паприки

½ ч. л. семян
пажитника, слегка
раздавить

2 ч. л. молотой зиры

25 г листьев мяты

15 г кинзы

3 ст. л. оливкового
масла

1 большая баранья
лопатка (2 кг)

1 корень сельдерея,
очистить и нарезать
дольками шириной
3 см (850 г)

5 больших морковок,
очистить и разрезать
в ширину пополам
(600 г)

2 головки чеснока,
разрезать в ширину на
половинки

соль и черный перец



Котлетки из баранины с фисташками, йогуртом и сумахом



Прекрасная закуска, эти котлетки также украсят любой пикник. Можно подать их с рукколой, оливковым маслом, лимонным соком и тертым пармезаном. Йогуртовый соус можно сделать накануне. Котлетки можно хранить сырыми в холодильнике в течение одного дня или пожарить их за 6 часов до подачи, а потом просто разогреть в течение 5 минут. Хороши они и на следующий день, разогретыми или комнатной температуры.

1. Смешайте все ингредиенты для йогуртового соуса и поставьте в холодильник.

2. Измельчите фисташки в маленькой чаше кухонного комбайна, затем переложите в отдельную миску. Измельчите в комбайне рукколу и добавьте к фисташкам. Также измельчите лук и чеснок и добавьте в миску с фисташками и рукколой. Добавьте баранину, 1 ст.л. оливкового масла, $\frac{3}{4}$ ч.л. соли и молотый перец. Хорошо перемешайте, затем мокрыми руками сформируйте 20 котлет, каждая около 5 см в диаметре, 2 см в толщину и весом около 40 г.

3. Влейте 1 ст.л. оливкового масла в большую сковороду с антипригарным покрытием и поставьте на средний огонь. Когда масло разогреется, выложите несколько котлет на сковороду и жарьте 7 минут с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Если нужно, добавьте еще 1 ст.л. масла в сковороду во время жарки. Когда все котлетки будут готовы, сложите их на большое блюдо и подавайте с йогуртовым соусом.

20 котлеток, подавать по 4 шт. как основное блюдо или по 6 шт. как закуску

60 г фисташек

25 г листьев рукколы

1 луковица, разрезать на четвертинки (150 г)

1 большой зубчик чеснока, очистить

500 г фарша из баранины

3 ст.л. оливкового масла

соль и черный перец

ЙОГУРТОВЫЙ СОУС С СУМАХОМ

250 г греческого йогурта

1 ст.л. сумаха

1 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. лимонного сока

Пряный пастуший пирог с корочкой из лимской фасоли

М

6 порций

90 мл оливкового масла

3 зубчика чеснока,
раздавить

3 луковицы бананового шалота, нарезать тонкими ломтиками (180 г)

600 г фарша из баранины

2 ч.л. семян зиры

1 ст.л. молотого душистого перца

2 ч.л. цедры лимона,
мелко натереть

3 ст.л. томатной пасты

3 ст.л. розовой хариссы
(45 г)

100 г кураги, разрезать на четвертинки

280 мл куриного бульона

220 мл белого вина

80 г зеленых оливок без косточек, разрезанный пополам в длину

670 г готовой лимской фасоли (3 банки по 400 г консервированной, или 400 г сырой замочить на ночь и сварить)

4 ст.л. тахины соль и черный перец

Если синиях из баранины (с. 206) — ближневосточный вариант пастушьего пирога, то это блюдо — моя версия похожего североафриканского блюда, покрытого сверху пюре из лимской фасоли вместо картофельного пюре. Это сытное и очень вкусное блюдо, к которому всего-то нужно добавить зеленый салат или жареную морковь. Можно приготовить за 2 дня до подачи. Если готовите мясо, которое только достали из холодильника, запекайте его в духовке на 5–10 минут дольше. Без пюре из фасоли его можно заморозить на месяц.

1. Влейте 3 ст.л. оливкового масла в большую толстодонную сковороду с крышкой и поставьте на умеренный огонь. Добавьте чеснок, лук-шалот и тушите 5 минут, часто помешивая. Прибавьте огонь и добавьте баранину, зиру, душистый перец, половину цедры лимона и ½ ч.л. соли. Жарьте 5 минут, пока мясо не подрумянится, время от времени помешивая, затем добавьте томатную пасту, хариссу и курагу. Жарьте еще 2 минуты, затем влейте бульон и вино. Уменьшите огонь до среднего и тушите на медленном огне под крышкой еще 30 минут. Затем поставьте охлаждаться и добавьте оливки. Переложите баранину в жаропрочную форму с высокими бортиками размером 20 × 25 см и поставьте в холодильник минимум на полчаса.

2. Разогрейте духовку до 180 °C.

3. Смешайте в миске готовую лимскую фасоль с оставшейся цедрой лимона, 2 ст.л. оливкового масла, тахиной, 3 ст.л. воды, ¾ ч.л. соли и молотым черным перцем. Толкушкой разомните фасоль. Ложкой распределите пюре по баранине, сбрызните оставшимся оливковым маслом (1 ст. л.) и запекайте в течение получаса до красивого золотистого цвета. Выньте из духовки, дайте постоять 10 минут и подавайте на стол.

Запеченная курица от Арнольда с тминно-клюквенной начинкой



Арнольд Рогов был другом семьи Иксты Белфрейдж, протестировавшей много рецептов из этой книги вместе с Эсме. Икста склонна приписывать все свои заслуги (в том числе и источники вдохновения) другим, но я уверен: Арнольд назвал бы это блюдо «запеченной курицей от Иксты». Сделайте начинку и приготовьте курицу за день до подачи, просто держите ее в холодильнике и согрейте до комнатной температуры перед жаркой.

1. Чтобы сделать маринад, растопите 30 г сливочного масла и добавьте 1 ст.л. семян тмина, 2 зубчика чеснока, сахар и ½ ч.л. соли. Положите курицу в большую миску и хорошенько натрите ее маринадом.

2. Разогрейте духовку до 190 °С.

3. Положите оставшиеся 40 г сливочного масла в большую сковороду с антипригарным покрытием и поставьте на умеренный огонь. Добавьте оставшиеся 2 ч.л. семян тмина и жарьте 2 минуты. Добавьте оставшиеся 5 зубчиков чеснока, сельдерей, лук, клюкву, каштаны и 1 ч.л. соли. Жарьте 12–13 минут, часто помешивая, до золотистого цвета. Переложите в миску средних размеров и добавьте хлеб, петрушку и куриный бульон.

4. Переложите курицу на небольшой противень. Хорошо посолите и поперчите и начините курицу тминно-клюквенной смесью. Остатки начинки положите в жаропрочную форму и поставьте в духовку за полчаса до готовности курицы.

5. Запекайте курицу 70–75 минут, поливая образующимся соком каждые 20 минут, до золотисто-коричневой корочки. Курица готова, если, проткнув ее бедро ножом, вы видите прозрачный сок. Выньте из духовки, пусть постоит 10 минут перед подачей на стол.

4 порции

70 г несоленого

сливочного масла

5 ч.л. семян тмина,

поджарить и слегка раздавить

7 зубчиков чеснока,

раздавить

1 ст.л. мягкого

коричневого сахара

1 целая курица (около 1,4 кг)

3–4 больших стебля

сельдерей, нарезать кубиками 1 см (300 г)

1 луковица, нарезать

кубиками 1 см (140 г)

100 г сушеной клюквы

100 г готовых

очищенных

каштанов, крупно нарубить

4–5 ломтиков ржано-

пшеничного хлеба

на закваске, корки

срезать, хлеб слегка

поджарить, порвать

на куски по 2 см

(100 г)

15 г петрушки, крупно

нарубить

120 мл куриного

бульона

соль и черный перец

Митболы из говядины с лимоном и сельдереем



4 порции

400 г говяжьего фарша

1 средняя луковица,
измельчить (140 г)

120 г свежеприготов-
ленных панировоч-
ных сухарей (из 4 лом-
тиков белого хлеба без
корки)

20 г петрушки, мелко на-
резать, и еще немного
для подачи

1 большое яйцо, взбить
¾ ч.л. молотого души-
стого перца

2 ст.л. оливкового масла

1 маленький корень
сельдерея, очистить
и разрезать на четвер-
тинки, затем каждую
четвертинку нарезать
в ширину ломтиками
толщиной 1 см (400 г)

3 зубчика чеснока,
раздавить

½ ч.л. молотой куркумы

1½ ч.л. семян фенхеля,
слегка раздавить

1 ч.л. сладкой копченой
паприки

500 мл куриного
бульона

3½ ст.л. лимонного сока
соль и черный перец

Я часто говорю, что моя любимая еда — та, которая приносит удовольствие, удивляет и приводит в восторг одновременно. Это блюдо как раз из таких. Митболы дают почувствовать всю прелесть домашней еды, а лимон и сельдерей придают им неожиданный вкус. Они великолепны с кускусом, рисом или с греческим йогуртом. Блюдо можно приготовить за день и хранить в холодильнике, просто разогрев перед подачей на стол.

1. Положите говяжий фарш, лук, панировочные сухари, петрушку, взбитое яйцо, душистый перец, ½ ч.л. соли и немного черного перца в большую миску. Хорошо перемешайте фарш руками и сформируйте около 20 шариков. Каждый шарик должен весить примерно 40 г.

2. Влейте масло в большой сотейник с крышкой и поставьте на сильный огонь. Положите в сотейник митболы и подрумянивайте их около 5 минут так, чтобы со всех сторон они стали золотисто-коричневыми. Переложите митболы на отдельную тарелку и добавьте в сотейник сельдерей, чеснок и оставшиеся специи. Жарьте на сильном огне, помешивая, в течение 2 минут. Верните митболы в сотейник и добавьте бульон, лимонный сок, ½ ч.л. соли и немного черного перца. Доведите до кипения, затем тушите на медленном огне под крышкой 30 минут. Снимите крышку и готовьте еще около 10 минут, чтобы соус загустел.

3. Снимите сотейник с огня и оставьте на 10 минут. Подавайте, посыпав петрушкой.

Митболы с рикоттой и орегано



Добавление рикотты делает митболы очень пышными. Их можно приготовить за день, хранить в холодильнике, а затем разогреть.

1. Сначала сделайте томатный соус. Влейте 2 ст.л. оливкового масла в сотейник и поставьте на умеренно высокий огонь. Добавьте половину лука, половину чеснока и половину орегано и жарьте 8–10 минут, помешивая, пока лук не станет мягким. Добавьте помидоры, половину куриного бульона, ½ ч.л. соли и немного черного перца. Уменьшите огонь до среднего и готовьте еще 10–15 минут, время от времени помешивая, пока соус не загустеет.
2. Тем временем в большой миске смешайте оставшийся лук, чеснок и орегано вместе с говядиной, панировочными сухарями, рикоттой, пармезаном, яйцом, петрушкой, 1 ч.л. соли и щепоткой черного перца. Руками сформируйте 12–14 шариков.
3. Влейте 1 ст.л. оливкового масла на большую сковороду и положите митболы в разогретое масло. Жарьте их в два приема, добавив еще 1 ст.л. оливкового масла на сковороду для следующей партии. Жарьте 8 минут со всех сторон, затем переложите на отдельную тарелку.
4. Осторожно опустите митболы в сотейник с томатным соусом, сверху налейте оставшийся бульон, чтобы он покрыл митболы почти полностью. Если нужно, добавьте немного воды. Тушите на умеренном огне под крышкой 30 минут. Чтобы загустить соус, снимите крышку к концу готовки и немного увеличьте температуру. Снимите сотейник с огня, пусть митболы постоят 10 минут. Посыпьте орегано и подавайте на стол.

4 порции

60 мл оливкового масла

2 большие луковицы,
измельчить (330 г)

4 зубчика чеснока,
раздавить

20 г листьев орегано,
нарезать, и еще
немного для подачи

1 банка (400 г) консер-
вированных нарезан-
ных помидоров

500 мл куриного
бульона

500 г говяжьего фарша

100 г свежеприго-
товленных пани-
ровочных сухарей
(из 3–4 ломтиков
белого хлеба без
корки)

250 г рикотты

60 г пармезана,
натереть

1 большое яйцо, взбить

20 г петрушки,
нарезать

соль и черный перец





Говяжья вырезка с хариссой и перечно-лимонным соусом



Это отличное блюдо для вечеринки, если вам нравится, когда все приготовлено задолго до прихода друзей. Соус можно сделать за день, замариновать мясо тоже. Храните все в холодильнике в отдельных контейнерах и просто разогрейте перед подачей на стол, так что на все уйдет не больше 15 минут. Хорошо сочетается с картофелем фри из духовки с орегано и фетой (см. с. 138) и свежим зеленым салатом.

4 порции

- | | |
|---|--|
| 2 больших говяжьих стейка из вырезки (600 г) | ¼ ч.л. паприки |
| 1½ ст.л. розовой хариссы (23 г) | 1 маленький консервированный лимон , без косточек, кожуру и мякоть крупно нарезать (25 г) |
| 2 больших красных или желтых перца (400 г) | 10 г петрушки , крупно нарезать, и еще немного для подачи |
| 2 ст.л. оливкового масла | |
| 1 зубчик чеснока , раздавить | |
| 1 банка (400 г) консервированных нарезанных помидоров | 1 лимон , разрезать на четвертинки, для подачи |
| ½ ч.л. хлопьев чили | морская соль в хлопьях и черный перец |

1. Положите говядину в миску и добавьте хариссу, ½ ч.л. соли и немного черного перца. Вотрите эту смесь в мясо и оставьте мариноваться как минимум на час (или на ночь, тогда поставьте в холодильник).





2. Для приготовления соуса разогрейте духовку в режиме гриля до самой высокой температуры и запекайте перцы 20–25 минут, дважды перевернув, — они должны обуглиться. Положите в миску, накройте пищевой пленкой, затем, когда перцы остынут, снимите с них кожицу и удалите семена. Нарезьте перцы на длинные тонкие полоски.

3. Влейте масло в сковороду и поставьте на умеренный огонь. Добавьте чеснок, жарьте 1 минуту, затем добавьте помидоры, чили, паприку, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и немного черного перца. Доведите до медленного кипения и тушите еще 7 минут, затем добавьте полоски перца, консервированный лимон и петрушку. Готовьте еще 7 минут, пока соус немного не загустеет. Снимите с огня, пусть остынет до комнатной температуры.

4. Поставьте сковороду на сильный огонь. На раскаленную сковороду положите стейки и жарьте 4–5 минут с обеих сторон — они должны карамелизироваться. Выньте их из сковороды, посыпьте хорошей щепоткой соли и оставьте на 10 минут.

5. Подавайте мясо теплым или комнатной температуры, нарезанным полосками толщиной 1 см. Полейте перечно-лимонным соусом или выложите его рядом с мясом на тарелке. Посыпьте петрушкой, положите дольку лимона и подавайте.



Запеченный цыпленок с консервированным лимоном



Не я придумал сочетание цыпленка, лимона и чеснока, но иногда полезно напомнить, что классика стала классикой не просто так. Это простое блюдо, готовится легко и быстро, заполняет дом вкусными запахами, и его любят все. Можно подготовить курицу за 4–5 часов и просто поставить в духовку перед подачей.

1. Разогрейте духовку до 190°C.
2. Положите в чашу кухонного комбайна сливочное масло, тимьян, чеснок, консервированный лимон, цедру лимона, ¼ ч.л. соли и щедрую щепотку перца. Измельчите.
3. Равномерно смажьте цыпленка смесью масла и специй, особенно грудку, в том числе под кожей.
4. Положите цыпленка в форму для выпечки, полейте лимонным соком и посыпьте ½ ч.л. соли и большим количеством молотого перца. Запекайте около 70 минут, поливая образующимся соком каждые 20 минут, до золотисто-коричневой хрустящей корочки. Цыпленок готов, если, проткнув его ножом, вы видите прозрачный сок.
5. Достаньте цыпленка из духовки и оставьте на 10 минут перед подачей на стол.

4 порции

70 г несоленого

сливочного

масла комнатной температуры

3 ст.л. листьев тимьяна

3 зубчика чеснока,
раздавить

1 маленький

консервированный лимон, без косточек, кожуру и мякоть крупно нарезать (30 г)

цедра 1 лимона, мелко натереть

1½ ст.л. лимонного сока

1 целая курица (1,5 кг)
соль и черный перец



Куриные окорочка Марбелья



Это блюдо я часто готовлю для друзей. Куриное мясо можно замариновать заранее и хранить в холодильнике до 2 дней, а потом просто запечь в духовке. Хорошо бы мариновать курицу подольше, но, если у вас нет времени, можно сделать это совсем быстро. Просто натрите курицу солью и перцем, а затем всеми остальными элементами маринада и запекайте по рецепту. Я люблю использовать куриные окорочка, другие предпочитают куриную грудку с крылышком. Спасибо Джули Россо и Шейле Лукинс, авторам поваренной книги The Silver Palate, чей рецепт цыпленка Марбелья вдохновил меня.

1. Положите куриные окорочка в большую миску из нержавеющей стали и добавьте все остальные ингредиенты, кроме вина и патоки, вместе с 1 ч.л. соли и молотым черным перцем. Аккуратно перемешайте, накройте миску и поставьте в холодильник мариноваться на 1–2 дня, иногда перемешивая ингредиенты в процессе.

2. Разогрейте духовку до 180 °С.

3. Разложите куриные окорочка на средних размеров противне с высокими бортиками вместе со всеми ингредиентами маринада. Взбейте вино с патокой и залейте этой смесью курицу. Поставьте в духовку и запекайте в течение 50 минут, поливая образующимся соком 2–3 раза, до золотисто-коричневой корочки.

4. Достаньте куриные окорочка из духовки, перенесите на большое блюдо, посыпьте свежими листьями орегано и подавайте на стол.

4 порции

8 куриных окорочков
(2 кг)

5 зубчиков чеснока,
раздавить

15 г свежих листьев
орегано и еще
немного для подачи

3 ст.л. красного
винного уксуса

3 ст.л. оливкового
масла

100 г зеленых оливок
без косточек

60 г каперсов и 2 ст.л.
жидкости из-под них

120 г фиников
меджул, без
косточек, разрезать
на четвертинки
в длину

2 лавровых листа

120 мл сухого белого
вина

1 ст.л. финиковой
патоки

соль и черный перец

Курица с мисо, имбирем и лаймом



6 порций

8 куриных окорочков

(1,4 кг)

**2 ст.л. подсолнечного
масла**

2½ ст.л. мирина

**2½ ст.л. кленового
сиропа**

2½ ст.л. соевого соуса

80 г белого мисо

кусоч свежего имбиря

(4 см), очистить
и мелко натереть
(30 г)

3 зубчика чеснока,
раздавить

цедра с 1 лайма, снять
тонкими полосками

сок 1 лайма

40 г стеблей кинзы,
нарезать на куски
длиной 6 см

2 красных перца чили,
разрезать вдоль
пополам (можно
удалить семена, чтобы
блюдо было менее
острым)

**10 перьев зеленого
лука,** 8 разрезать
вдоль пополам,
2 тонко нарезать для
подачи (120 г)

соль

Это блюдо можно подавать прямо из духовки — с клейким рисом или рисом басмати на гарнир — или комнатной температуры. Курицу можно приготовить накануне и хранить в холодильнике, но не забудьте вынуть ее из холодильника за полчаса до подачи на стол.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Положите куриные окорочка в большую миску с оливковым маслом и ¾ ч.л. соли. Хорошо перемешайте.

3. Поставьте большую сковороду на умеренно сильный огонь. Когда она разогреется, положите в нее половину куриных окорочков кожей вниз и жарьте 4–5 минут до золотисто-коричневого цвета. Переверните и готовьте еще 4–5 минут, затем выложите из сковороды. Так же приготовьте остальные куриные ножки.

4. В большой миске смешайте мирин, кленовый сироп, соевый соус, мисо, имбирь, чеснок, полоски цедры лайма и сок лайма. Хорошо перемешайте, добавьте стебли кинзы, перец чили и 8 нарезанных перьев зеленого лука и выложите в форму для выпечки размером около 24 × 36 см курицу кожей вверх. Накройте блюдо фольгой и запекайте 20 минут. Снимите фольгу, переверните куриные окорочка кожей вниз и верните форму без крышки в духовку на 30 минут; в середине этого времени окорочка нужно еще раз перевернуть, а также пару раз полить вытекающим из них жиром и соком. Курица должна стать золотисто-коричневой и нежной, а перец чили и зеленый лук мягкими.

5. Перед подачей положите на каждую тарелку куриный окорочок, вокруг выложите листья кинзы, перец чили и стебли зеленого лука. Полейте соусом и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Свинина с имбирем, зеленым луком и баклажанами

S

Это простое блюдо я часто готовлю на ужин. Можно приготовить это блюдо заранее, за 1 день, и хранить в холодильнике, а перед подачей разогреть. Подавайте просто так, а также с рисом или лапшой.

1. Перемешайте куски баклажанов с 1½ ч.л. соли, затем переложите во вставку-пароварку (или в дуршлаг).
2. Заполните большую кастрюлю достаточным количеством воды, доведите до кипения на сильном огне, затем поставьте на нее вставку-пароварку (или дуршлаг). Накройте крышкой или хорошо запечатайте фольгой, чтобы предотвратить выход пара. Уменьшите огонь до среднего и готовьте на пару 12 минут.
3. Тем временем залейте половину арахисового масла в большой сотейник и поставьте на сильный огонь. Добавьте зеленый лук, имбирь, чеснок и перец чили и жарьте 5 минут, часто помешивая. Переложите в миску. Влейте оставшееся масло в сотейник и добавьте свиной фарш. Жарьте 3 минуты, помешивая. Добавьте мирин, соевый соус, кечап манис, кунжутное масло, рисовый уксус и ½ ч.л. соли. Жарьте еще 2 минуты, затем верните в сотейник смесь из зеленого лука, имбиря, чеснока и т.д. Жарьте еще 1 минуту, затем снимите с огня, добавьте 10 г кинзы и арахис, перемешайте. Подавайте с баклажанами, семенами кунжута и оставшейся кинзой.

4 порции

3 баклажана, нарезать кубиками в 3 см (950 г)

60 мл арахисового масла

2–3 пучка зеленого лука, нарезать под углом на куски в 3 см (250 г)

кусочек имбиря (7 см), очистить и нарезать тонкой соломкой (60 г)

4 зубчика чеснока, очистить и нарезать тонкими ломтиками

1 зеленый перец чили, тонко нарезать вместе с семенами

500 г свиного фарша

3 ст.л. мирина

2 ст.л. темного соевого соуса

2 ст.л. кечап маниса (индонезийского сладкого соевого соуса)

1 ч.л. кунжутного масла

1½ ст.л. рисового уксуса

15 г кинзы, крупно нарезать

60 г жареного соленого арахиса

1 ст.л. жареных семян кунжута

соль







Куриный шницель с семенами белого и черного кунжута

S

Если подсядете на это простое блюдо на ужин — а я уверен, что шансы велики, — сделайте дополнительную порцию смеси кунжута и панировочных сухарей панко. Она хорошо хранится в герметичном контейнере около месяца, ее полезно иметь под рукой. Эта панировочная смесь отлично подойдет не только к курице, но и к белой рыбе или тыкве.

1. Заверните мясо в пищевую пленку и слегка отбейте его скалкой; куски должны быть около 1 см толщиной.
2. В миске среднего размера смешайте $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и немного черного перца.
3. Положите яйца во вторую миску.
4. В третьей миске смешайте панировочные сухари панко, все семена, куркуму, кайенский перец и $\frac{3}{4}$ ч.л. соли.
5. Окуните кусок курицы в муку и аккуратно стряхните лишнее. Затем опустите кусок курицы в яйцо, затем в смесь сухарей и семян. Так же подготовьте все куски курицы.
6. Разогрейте подсолнечное масло на большой сковороде и поставьте на умеренный огонь. Когда масло разогреется, выложите куски курицы на сковороду и жарьте 5–6 минут с обеих сторон до золотисто-коричневой корочки. По мере готовности перекладывайте жареные куски грудки на застеленное бумажным полотенцем блюдо. Подавайте горячими с долькой лимона.

4 порции

4 куриные грудки без кожи, каждую разрезать на 3 длинные полоски (600 г)

50 г муки**2 яйца**, слегка взбить

80 г японских панировочных сухарей панко

60 г семян белого кунжута

25 г семян черного кунжута

40 г семян подсолнечника, крупно нарубить

$\frac{1}{2}$ ст.л. кориандра, раздавить

1 ч.л. молотой куркумы

$\frac{1}{2}$ ч.л. кайенского перца

100 мл подсолнечного масла для жарки

1 лимон, разрезать на четвертинки для подачи

соль и черный перец

Тушеная курица под кукурузной корочкой

М

6 порций

**3 ст. л. оливкового
масла**

3 красные луковицы,
нарезать тонкими
ломтиками (500 г)

2 зубчика чеснока,
раздавить

**3 ст. л. розовой
хариссы** (60 г)

**2 ч. л. сладкой
копченой паприки**

850 г куриных бедер,
без кожи и костей
(около 9–10 бедер)

200 мл пассаты
(томатного пюре)

5 больших помидоров,
разрезать на
четвертинки (400 г)

**200 г
консервированных
обжаренных
красных перцев,**
обсушить, нарезать
колечками толщиной
2 см

15 г темного шоколада
(70% какао)

20 г кинзы, крупно
нарубить

соль и черный перец

Это замечательное осеннее блюдо, которое подается с хрустящим зеленым салатом. Цыпленок, приготовленный на медленном огне, со вкусной хрустящей кукурузной корочкой, без глютена... само удовольствие!

Курицу можно потушить заранее и хранить в холодильнике до 3 дней или заморозить на месяц. Корочка должна быть свежеприготовленной, кукурузную смесь нужно нанести на курицу прямо перед тем, как поставите в духовку. Но запечь курицу под кукурузной корочкой можно и за несколько часов до подачи — нужно будет только разогреть в течение 10 минут, накрыв фольгой. Мне очень нравится сочетание курицы и кукурузы, но вполне можно приготовить тушеную курицу без корочки и подать ее с рисом или картофелем, запеченным в мундире.

1. В большом сотейнике с крышкой нагрейте оливковое масло на умеренно высоком огне. Добавьте лук и жарьте 8–9 минут, помешивая, до карамелизации и мягкости. Уменьшите огонь до среднего и добавьте чеснок, хариссу, паприку, курицу, 1 ч. л. соли и хорошо поперчите. Готовьте 5 минут, часто помешивая, затем добавьте пассату и помидоры. Влейте 350 мл воды, доведите до кипения, затем тушите на медленном огне под крышкой 30 минут, время от времени помешивая.

2. Добавьте перец и шоколад и продолжайте тушить еще 35–40 минут без крышки, часто помешивая, пока соус не загустеет. Снимите с огня и добавьте кинзу. Если хотите подать просто тушеную курицу, можно подавать (или замораживать — после того, как она остынет до комнатной температуры). Если же хотите подать курицу с кукурузной корочкой, переложите тушеную курицу в керамическую форму для выпечки с высокими бортиками размером около 20 × 30 см и отставьте в сторону.

3. Разогрейте духовку до 180°C.

4. В блендер положите сливочное масло, кукурузу, молоко, желтки и $\frac{3}{4}$ ч.л. соли. Взбивайте несколько секунд до получения неоднородной смеси, переложите ложкой в большую миску. Белки вылейте в отдельную миску и взбейте до образования твердых пиков. Смешайте белки с кукурузной смесью и равномерно полейте этой смесью курицу.

5. Выпекайте 35 минут до золотисто-коричневой корочки. Чтобы курица не пригорела, через 25 минут после начала запекания накройте ее фольгой и так запекайте последние 10 минут. Выньте курицу из духовки, пусть постоит 10 минут, и подавайте на стол.

КУКУРУЗНАЯ

КОРОЧКА

70 г несоленого

сливочного масла,
растопить

500 г кукурузных

зерен, свежих
(обрезать с 4 больших
початков) или
замороженных
(разморозить)

3 ст.л. цельного

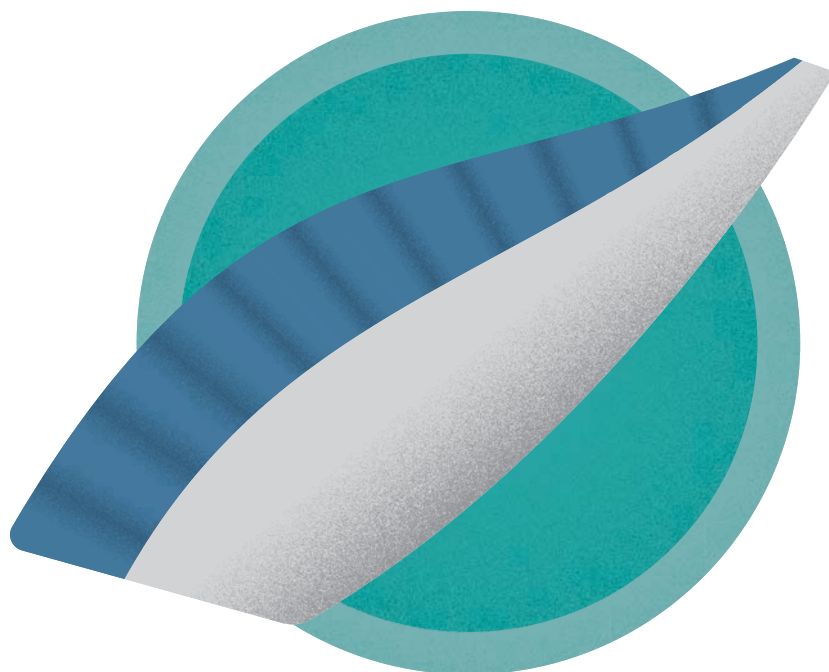
молока

3 яйца, желтки

отделить от белков







Рыба и морепродукты



Тартар из форели с бёр-нуазет и фисташками



Самое главное для тартара — качество и свежесть продуктов. Форель должна быть свежайшей, орехи — высшего качества (всегда проверяйте их на свежесть!), соль — в хлопьях. Если очень постараться, можно найти в продаже ярко-зеленые бланшированные колотые ядра фисташек, изысканные по форме и великолепные в своей яркости. Но можно взять и обычные фисташки и крупно нарубить. Маленький секрет: эту закуску настолько же легко приготовить, насколько впечатляюще она выглядит!

1. Положите нарезанный лук-шалот в маленькую миску с 2 ст.л. лимонного сока, сахаром, ½ ч.л. соли и хорошей щепоткой перца. Прямо руками хорошо смешайте сахар, соль и лук и отложите в сторону.

2. Положите форель в отдельную маленькую миску вместе с оливковым маслом, цедрой лимона, оставшимися 2 ч.л. лимонного сока, 1½ ч.л. соли и хорошей щепоткой перца. Перемешайте и отложите на 30 минут, не дольше, иначе вы передержите рыбу.

3. Положите сливочное масло и семена зиры в небольшую сковороду и поставьте на умеренный огонь. Растопите сливочное масло, делайте это медленно, минут 5, время от времени вращая сковороду, пока масло не начнет пениться, коричневеть, пахнуть орехами и карамелизироваться.

4. Разложите форель на 4 тарелки, присыпьте луком-шалотом (жидкости в тарелке быть не должно!). Посыпьте фисташками, листьями эстрагона и сбрызните коричневым сливочным маслом с зирой. Чуть присыпьте солью и подавайте на стол.

4 порции

1 луковица-шалот,
нарезать очень тонкими (1–2 мм) кружочками (30 г)

2 ч.л. цедры лимона,
мелко натереть

40 мл лимонного сока

½ ч.л. сахарной пудры

4 филе форели без

кожи и костей,

нарезать кусками по

1½ см (360 г)

1 ч.л. оливкового масла

25 г несоленого сливочного масла

½ ч.л. семян зиры

20 г колотых ядер фисташек, слегка поджарить

5 г листьев эстрагона, мелко нарезать

морская соль

в хлопьях и черный перец

Скумбрия с фисташково-кардамоновой сальсой

S

E

Роскошно выглядящее, весьма впечатляющее блюдо (по секрету — готовится оно очень просто), отличная летняя закуска. Можно подавать и как основное блюдо с небольшим количеством риса, отваренного с травами.

2–4 порции

8 стручков кардамона (или
½ ч.л. молотого кардамона)

4 филе скумбрии, кожу
оставить, кости удалить
(260 г)

кусоч имбиря (3 см), очистить
(25 г)

30 г густых сливок (жирность
48 %)

30 г сметаны

15 г кинзы, мелко нарезать

10 г листьев базилика, мелко
нарезать

25 г ядер фисташек, слегка
поджарить и крупно нарубить

1 ч.л. цедры лайма, мелко
натереть

1 ст.л. сока лайма

1 лайм, нарезать дольками
для подачи

1 зеленый перец чили
без семян, мелко нарезать

50 мл подсолнечного масла
соль

1. Плоской стороной большого ножа раздавите стручки кардамона, чтобы извлечь семена. Переложите их в ступку и хорошо истолките пестиком. Должно получиться около ½ ч.л. толченых семян. Стручки можно выбросить.
2. Смешайте семена кардамона (около ½ ч.л.) с щепоткой соли. Этой смесью натрите филе скумбрии с обеих сторон.
3. Мелко натрите имбирь, затем отожмите мякоть через сито (подставив миску под него): должно получиться около 1 ч.л. сока. Жмых можно выбросить.





4. Используя вилку или маленький венчик, взбейте сливки до очень густой консистенции. Лопаточкой добавьте к ним сметану, имбирный сок и небольшую щепотку соли. У вас получится крем мягкой текстуры. Храните его пока в холодильнике.

5. Смешайте травы с фисташками, оставшимся кардамоном, цедрой и соком лайма, перцем чили, 20 мл оливкового масла и $\frac{1}{8}$ ч.л. соли.

6. Влейте оставшиеся 2 ст.л. подсолнечного масла в большую сковороду и поставьте на сильный огонь. Когда масло хорошо разогреется, положите филе скумбрии на сковороду кожей вниз и жарьте 2 минуты. Как только кожица станет хрустящей и золотисто-коричневой, переверните филе и жарьте еще 1 минуту до золотисто-коричневого цвета.

7. Переложите скумбрию на 4 отдельные тарелки. В каждую тарелку добавьте имбирный крем, фисташково-кардамоновую сальсу, дольку лайма и подавайте филе горячим.

Лосось Бриджит Джонс с сальсой из кедровых орешков



4 порции (уменьшите количество продуктов вдвое, если вы на том самом втором свидании!)

100 г изюма коринка

4 филе лосося, кожу оставить, кости удалить (500 г)

7 ст. л. оливкового масла

4 стебля сельдерея, нарезать кубиками в 1 см (180 г), листья оставить для украшения блюда

30 г кедровых орехов, крупно нарубить

40 г каперсов и еще 2 ст. л. их маринада

40 г больших зеленых оливок без косточек, нарезать кубиками в 1 см

¼ ч. л. шафрановых рылец, смешать с 1 ст. л. горячей воды

20 г петрушки, крупно нарезать

1 ч. л. цедры лимона

1 ч. л. лимонного сока
соль и черный перец

Это блюдо персонаж Патрика Демпси обещал приготовить Бриджит Джонс (в исполнении Рене Зеллвегер) на их воображаемом втором свидании в фильме «Бриджит Джонс 3». «От Оттоленги, — говорит Демпси, — вкусно и полезно!» «И легко!» — добавили бы мы. Похоже на скрытую рекламу, но на самом деле нет: такого рецепта никогда не было в нашем меню, так что спасибо создателям фильма за идею.

1. Положите коринку в кипяток и оставьте на 20 минут. В это время подготовьте рыбу и сделайте сальсу.

2. Добавьте к лососю 1 ст. л. оливкового масла, ¼ ч. л. соли и щепотку молотого перца. Пусть маринуется, пока вы будете делать сальсу.

3. Влейте 5 ст. л. оливкового масла в большой сотейник и поставьте на сильный огонь. Добавьте сельдерей и кедровые орешки и жарьте в течение 4–5 минут, часто помешивая, пока орешки не станут коричневеть (не спускайте с них глаз, они очень быстро подгорают). Снимите сотейник с огня и добавьте каперсы, рассол, оливки, шафран (вместе с водой) и щепотку соли. Слейте с коринки воду и добавьте изюм вместе с петрушкой, лимонной цедрой и лимонным соком в кастрюлю.

4. Влейте оставшуюся 1 ст. л. масла на большую сковороду и поставьте на умеренно высокий огонь. Когда нагреется, выложите в нее филе лосося кожей вниз и жарьте 3 минуты до хрустящей корочки. Затем уменьшите огонь до среднего, переверните филе и продолжайте жарить в течение 2–4 минут (в зависимости от того, какой степени прожарки вы любите рыбу).

5. Готовые куски лосося выньте из сковороды, разложите по тарелкам, на каждый кусок рыбы положите по ложке сальсы и присыпьте листьями сельдерея.



Запеченная форель с помидорами и апельсиново-барбарисовой сальсой



Это одно из тех блюд, готовить которые легко и быстро, а выглядит оно при этом весьма впечатляюще, так что, с одной стороны, оно годится для простого ужина в середине рабочей недели, а с другой — подойдет и для того, чтобы впечатлить гостей. Рецепт легко удвоить или утроить. Сальсу можно сделать накануне и хранить в холодильнике. К рыбе можно подать немного риса или картофельного салата.

2 порции

- | | |
|---|---|
| 150 г помидоров черри,
разрезать на четвертинки | 1 ч.л. семян фенхеля, слегка поджарить и раздавить |
| 1 ч.л. цедры апельсина, мелко натереть | 1 ст.л. оливкового масла |
| 1 ст.л. сока апельсина | 70 г несоленого сливочного масла |
| 1 ст.л. сока лайма | 1 маленький зубчик чеснока, раздавить |
| 1 лайм, нарезать дольками для подачи | 2 форели, выпотрошенные и без чешуи (700 г) |
| 1½ ч.л. кленового сиропа (или меда) | 10 г листьев кинзы, мелко нарезать |
| 1½ ст.л. барбариса (или изюма коринка, вымоченного в 1 ст.л. лимонного сока) | соль и черный перец |

1. Разогрейте духовку до 230 °C.

2. Поместите помидоры в миску, добавьте апельсиновую цедру и сок, сок лайма, кленовый сироп, барбарис, семена фенхеля, оливковое масло, ½ ч.л. соли и щепотку молотого перца. Хорошо перемешайте.





3. В маленькой кастрюле медленно растопите сливочное масло с чесноком. Разложите форели на противне на расстоянии друг от друга. Посыпьте рыбу с обеих сторон и внутри $\frac{1}{4}$ ч.л. соли. Полейте форель сливочным маслом с чесноком так, чтобы оно покрывало рыбу и попало внутрь. Запекайте в духовке 18–20 минут, один раз за это время полейте выделяющимся соком.

4. Подавайте рыбу прямо на противне или разложите по тарелкам, полив соком, образовавшимся при жарке. Добавьте кинзу в сальсу и полейте ею форель. Подавайте с дольками лайма.

Рыба с перцем чили и тахиной



4 порции

800 г палтуса или другой

белой рыбы: 4 рыбных
стейка или 4 филе без
кожи и костей

**60 мл оливкового
масла**

1–2 красных перца

чили, семена удалить,
нарезать кусками по
2 см

3 зубчика чеснока,
тонко нарезать

1 ч.л. семян тмина
и еще ¼ ч.л. для
подачи

1 перец анчо (поблано),
семена удалить, по-
рвать на куски по 5 см
(или 1 ст.л. сладкой
копченой паприки)

**1 кг сливовидных
помидоров**, нарезать
кубиками по 1 см

2 ст.л. томатной пасты

½ ч.л. сахарной пудры

5 г листьев кинзы,
крупно нарезать для
подачи

соль

СОУС С ТАХИНОЙ

50 г тахины

1 ст.л. лимонного сока

В этой книге очень мало блюд, которые не становятся еще лучше, если полить их густым соусом из тахины. В этом рецепте тахина уравнивает остроту чили. Томатный соус я часто делаю в двойном объеме и храню остаток в холодильнике неделю или замораживаю на месяц, можно потом использовать его для курицы или овощей на гриле. Соус с тахиной можно приготовить за 3 дня и тоже хранить в холодильнике.

1. Слегка приправьте рыбу ½ ч.л. соли.

2. Влейте оливковое масло в большой сотейник или сковороду с крышкой и поставьте на умеренно сильный огонь. Когда масло разогреется, добавьте перец чили и жарьте 2 минуты, часто помешивая. Добавьте чеснок, семена тмина, перец анчо и продолжайте жарить еще 1 минуту, пока чеснок не начнет коричневеть. Добавьте помидоры, томатную пасту, сахар и ½ ч.л. соли. Как только закипит, уменьшите огонь и тушите на медленном огне 15 минут, помешивая время от времени, пока соус не загустеет. Добавьте рыбу, закройте сковороду крышкой и готовьте еще 10 минут.

3. Смешайте тахину и лимонный сок с 60 мл воды и ⅛ ч.л. соли.

4. Осторожно выньте рыбу из сковороды и положите в теплое место. Если соус жидковат, увеличьте огонь, пусть немного выпарится и загустеет. Попробуйте и, если нужно, добавьте соли.

5. Перенесите рыбу на сервировочное блюдо. Полейте ее соусом с тахиной, посыпьте кинзой и семенами тмина и подавайте на стол.



Рыбные палочки с кокосовой корочкой

I

4 порции

500 г пикши или
другой белой рыбы,
без кожи и костей,
нарезать на 12 кусков
размером 3 × 10 см

2 ст. л. сока лайма

**60 мл кокосовых
«сливок»**

**200 г свежей мякоти
кокоса**, крупно
натереть (или 150 г
сухой кокосовой
стружки)

**20 г японских
панировочных
сухарей панко**

**1 ч. л. перца чили
в хлопьях**

**60 г несоленого
сливочного масла**,
растопить

1 лайм, разрезать на
дольки для подачи
соль

Это блюдо внесет приятное разнообразие в рыбное меню для детей. Хлопья чили не слишком острые, но если они кому-то не по вкусу, положите их меньше или совсем не добавляйте. Спасибо Джейми Киркальди, который подарил Эсме идею этого блюда.

1. Поместите рыбу в миску, смешайте с соком лайма, кокосовыми сливками и $\frac{1}{4}$ ч. л. соли. Хорошо перемешайте и оставьте в холодильнике на час, чтобы промариновать (дольше держать в маринаде не надо, рыба начнет крошиться). Затем снимите с рыбы лишний крем-маринад.

2. Поставьте большую сковороду на умеренно высокий огонь и, когда она разогреется, добавьте мякоть кокоса. Жарьте ее на сухой сковороде 6–7 минут (или 2–3 минуты, если используете сухую кокосовую стружку), время от времени помешивая, до золотистого цвета. Переложите в миску, остудите, затем смешайте с панировочными сухарями панко, хлопьями чили и $\frac{1}{2}$ ч. л. соли.

3. Включите духовку в режиме «гриль» на максимум.

4. Окунайте каждый кусок рыбы в растопленное сливочное масло, а затем в кокосовую смесь-панировку. Тщательно обваливайте каждый кусок в панировке, чтобы она покрыла его со всех сторон, и выкладывайте куски на решетку, установленную над застеленным пергаментной бумагой противнем.

5. Оставьте около 20 см свободного пространства между грилем и рыбой, иначе она сгорит. Жарьте рыбу на гриле 5–6 минут с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Если рыба еще не готова, но корочка уже потемнела, выключите гриль и оставьте рыбу в духовке на 2–3 минуты: рыба дойдет до готовности в разогретой духовке.



Тако с камбалой, манго и йогуртом



12 тако (на 4 порции)

450 г филе камбалы,
без кожи и костей,
нарезать кусками по
2–3 см

1 зубчик чеснока,
раздавить

1 большое яйцо

1½ ч.л. семян зиры,
поджарить и разда-
вить пестиком в ступке

4 лайма, натереть цедру,
затем нарезать лаймы
на дольки для подачи

20 г листьев кинзы,
мелко нарезать

**120 г греческого
йогурта**

½ красной луковицы,
нарезать тонкими
ломтиками (40 г)

½ манго, очистить
и нарезать тонкой
соломкой (100 г)

**1 красный перец
чили**, семена убрать,
нарезать тонкой
соломкой (10 г)

**3 ст.л. растительного
масла**

**12 кукурузных или
пшеничных бездрож-
жевых лепешек** (диа-
метр 15 см), прогреть
соль

Тако — это простой и веселый способ накормить друзей. Вы можете подготовить все заранее: фарш для рыбных котлеток, йогурт с зирой, смесь манго с луком и чили можно сделать за 1 день до готовки и хранить по отдельности в холодильнике. А потом буквально за 5 минут поджарить рыбные котлетки и разогреть тортильи. Остатки можно разогреть и съесть и на следующий день. Рыбные котлетки можно подавать и без лепешек и есть просто с помощью вилки и ножа.

1. Поместите рыбу, чеснок и яйцо в большую чашу кухонного процессора вместе с 1 ч.л. семян зиры, $\frac{3}{4}$ всего объема цедры лайма и $\frac{3}{4}$ ч.л. соли. Измельчите до неоднородной массы и переложите в отдельную миску. Добавьте половину листьев кинзы, перемешайте и сформируйте 12 круглых котлеток, каждая весом около 45 г. Поставьте в холодильник минимум на 15 минут (можно и на целый день).

2. Положите йогурт, оставшуюся $\frac{1}{2}$ ч.л. семян зиры, оставшуюся цедру лайма и $\frac{1}{8}$ ч.л. соли в небольшую миску и хорошо перемешайте.

3. В отдельной маленькой миске смешайте лук, манго и перец чили.

4. Нагрейте растительное масло в большой сковороде с антипригарным покрытием и поставьте на умеренно сильный огонь. Как только масло нагреется, выложите фишкейки на сковороду и жарьте 2–3 минуты с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Готовые фишкейки перекладывайте на покрытую бумажным полотенцем тарелку.

5. Подавайте тако теплыми: положите на каждую тортилью одну рыбную котлетку, разрезанную пополам, ложку йогурта и смесь из манго, лука и чили. Посыпьте тако оставшийся кинзой и сбрызните соком лайма.





Котлетки из копченой рыбы и пастернака



Я люблю есть их на бранч, положив сверху яйцо пашот, но вообще эти котлетки хороши в любое время суток. Если подаете их на обед или ужин, натрите немного свежего хрена в сметану и ешьте с этим соусом. Я ем по две зараз, но многие предпочитают съесть одну, особенно на завтрак с яйцом. Всё можно приготовить за сутки до подачи на стол, только не жарить, и хранить в холодильнике.

1. Разогрейте духовку до 190 °С.

2. Смешайте нарезанный пастернак с 3 ст.л. оливкового масла и ¼ ч.л. соли. Переложите на большой противень, застеленный пергаментной бумагой, и запекайте 30 минут до золотисто-коричневого цвета и мягкости. Переложите в чашу кухонного комбайна и измельчите в неоднородную массу. Если она получится слишком сухой, добавьте 1 ст.л. воды и снова взбейте. Переложите эту массу в большую миску.

3. Поместите рыбу в кухонный комбайн (не нужно его мыть) и измельчите в неоднородную массу. Переложите эту массу в миску с пастернаком, туда же добавьте укроп, шнитт-лук, чеснок, цедру лимона, яйца, 1 ч.л. соли и хорошую щепотку перца. Хорошо перемешайте и сформируйте 12 котлеток шириной около 8 см и толщиной 2–3 см. Уберите их в холодильник, если собираетесь готовить на следующий день.

4. Поместите половину сливочного масла и половину оставшегося оливкового масла в большую сковороду и поставьте на умеренно сильный огонь. Как только масло начнет пениться, положите в него половину котлеток и жарьте 8 минут с обеих сторон до хрустящей корочки и золотисто-коричневого цвета. Затем поджарьте на оставшемся масле вторую половину котлеток. Подавайте их теплыми с долькой лимона.

12 штук (6 порций)

8 корней пастернака,
очистить и нарезать кусками по 4 см (600 г)

120 мл оливкового масла

560 г филе копченой трески или пикши,
без кожи и костей, нарезать кусками по 4 см

20 г укропа, крупно нарезать

20 г шнитт-лука, крупно нарезать

2 зубчика чеснока, раздавить

2 лимона, натереть цедру (2 ст. л.), затем лимоны разрезать на дольки для подачи

2 больших яйца, слегка взбитых

40 г несоленого сливочного масла
соль и черный перец

Салат из креветок на гриле, кукурузы и помидоров



2–4 порции

440 г неочищенных тигровых креветок,
очистить, оставляя
хвостики (или 240 г
очищенных креветок)

**1 ч.л. оливкового
масла**

**1 маленькая красная
луковица**, нарезать
дольками по 1½ см
(120 г)

**100 г замороженной
сладкой кукурузы**,
разморозить

250 г помидоров черри

**1 ст.л. листьев
майорана** (или
орегано)

соль

ЗАПРАВКА

кусоч имбиря (2 см),
очистить и тонко
нарезать (15 г)

1 ст.л. шрирачи

**1½ ст.л. оливкового
масла**

1 ч.л. цедры лайма,
мелко натереть

1½ ст.л. сока лайма

¼ ч.л. сахарной пудры

Чистить креветки — это своего рода искусство, и не все его любят. Если вы еще не ас, можно купить очищенные креветки (свежие или замороженные). Правда, тогда у них не будет очаровательных хвостиков, которые придадут блюду живописность, но зато вы сэкономите время и силы. Заправку можно сделать за 2 дня до подачи.

1. Смешайте все ингредиенты для заправки с ⅛ ч.л. соли.

2. Хорошо разогрейте домашний гриль или мангал (пусть кухня хорошо проветривается). Пока он нагревается, смешайте креветки с оливковым маслом и ⅛ ч.л. соли. Положите лук на гриль и обжаривайте в течение 5 минут, часто переворачивая, пока он не обгорит. Переложите лук в большую миску, затем добавьте на гриль сладкую кукурузу. Жарьте 2 минуты, пока не обуглится, потом переложите в миску с луком.

3. Обжарьте на гриле помидоры в течение 3 минут, чтобы они обгорели со всех сторон, и добавьте в миску с луком и кукурузой. Добавьте на гриль креветки и жарьте 4 минуты с обеих сторон. Добавьте креветки к овощам вместе с листьями майорана и заправкой. Осторожно перемешайте и подавайте на стол.

Рагу из кальмара и красного перца



Это вкуснейшее блюдо тушится полчаса, пока вы занимаетесь другими делами на кухне. Можно подавать и на следующий день после приготовления, и через два дня, просто храните в холодильнике и прогрейте перед подачей на стол. Подавать рагу лучше всего с кускусом, рисом или хлебом с хрустящей корочкой (чтобы вычерпывать сок) и салатом. Хорошо бы купить только что выловленного кальмара, но подойдет и выпотрошенный замороженный.

- 1.** Влейте оливковое масло в большой сотейник с крышкой и поставьте на умеренно сильный огонь. Добавьте лук, красный перец, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и жарьте 5 минут, помешивая. Добавьте чеснок, тмин, душистый перец и хорошую щепоть молотого черного перца. Продолжайте жарить еще 5 минут.
- 2.** Добавьте нарезанные кальмары, жарьте 5 минут, затем добавьте томатную пасту, лавровый лист и листья тимьяна. Готовьте еще 2–3 минуты, затем влейте вино. Уменьшите огонь до минимума, пусть все тушится на медленном огне около 30 минут; иногда помешивайте. Если соус к концу готовки станет густоват, добавьте 1–2 ст.л. воды. Непосредственно перед подачей добавьте апельсиновую цедру, осторожно перемешайте и подавайте на стол.

2–4 порции

70 мл оливкового масла

1 луковица, нарезать толстыми кольцами шириной 1–1½ см (160 г)

1 большой красный перец, разрезать пополам, семена убрать, нарезать вдоль на полоски толщиной 1 см (150 г)

2 зубчика чеснока, нарезать тонкими ломтиками

2 ч.л. семян тмина

¾ ч.л. молотого душистого перца

1 кг очищенных кальмаров, нарезать полосками шириной 1½ см (500 г)

1½ ст.л. томатной пасты

3 лавровых листа

1 ст.л. листьев тимьяна, крупно нарезать

150 мл красного вина

¼ ч.л. цедры апельсина, мелко натереть (по желанию)

соль и черный перец

Запеченный целиком сибас с соей и имбирем

М

Е

Это — украшение пира в азиатском стиле. Блюдо подается с небольшим количеством тайского клейкого риса (см. с. 173) и брокколини с соевым соусом, чесноком и арахисом (см. с. 76) или другой зеленью. Рыбу можно приготовить за несколько часов до подачи и хранить в холодильнике. Останется лишь добавить соус и запечь в духовке. Спасибо за рецепт Хелен Го.

4 порции

1 сибас (морской волк, или лаврак) около 45 см в длину, удалить чешую, выпотрошить и промыть (1 кг)

10 перьев зеленого лука (160 г)

1 средний кочан белокочанной капусты, разрезать пополам, разделить листья (750 г)

кусоч имбиря (4 см), очистить и нарезать тонкой соломкой (30 г)

1 красный перец чили, убрать семена и нарезать тонкой соломкой

75 мл арахисового масла

10 г листьев кинзы

морская соль в хлопьях

СОУС

100 мл куриного или овощного бульона

2 ст.л. кунжутного масла

2 ст.л. шаосинского вина (или сухого хереса)

3½ ст.л. легкого соевого соуса

1 ст.л. сахарной пудры

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Положите ингредиенты для соуса в небольшую кастрюлю и поставьте на сильный огонь. Как только закипит, готовьте 1 минуту, слегка встряхивая кастрюлю, чтобы растворился сахар.





3. Сделайте 5 диагональных надрезов с обеих сторон рыбы, $\frac{1}{2}$ см глубиной и около 8 см в длину. Посыпьте 1 ч.л. морской соли в хлопьях равномерно по одной стороне рыбы и тщательно вотрите соль. То же самое повторите с другой стороной рыбы. Затем посыпьте внутрь $\frac{1}{2}$ ч.л. соли. Нарежьте 8 перьев зеленого лука на куски по 5 см. Мелко нарежьте оставшиеся два пера лука и отложите их в отдельную миску.

4. Выложите листья капусты и большие куски зеленого лука в большую форму для выпечки. Сверху поместите по диагонали рыбу и посыпьте имбирем. Полейте рыбу соусом, плотно закройте форму фольгой и запекайте в духовке 40 минут. Чтобы проверить готовность рыбы, аккуратно вставьте нож в одну из прорезей и убедитесь, что мякоть отходит от костей и уже не прозрачная. Посыпьте мелко нарезанным зеленым луком, перцем чили и отложите в сторону.

5. Влейте арахисовое масло в маленькую кастрюлю и поставьте на сильный огонь примерно на 2 минуты, пока не пойдет дымок. Очень аккуратно полейте этим маслом рыбу. Посыпьте кинзой и подавайте прямо в форме или выложите на блюдо. Если подаете на блюдо, уложите рыбу на листья капусты и зеленый лук. Полейте соусом, в котором рыба запекалась, посыпьте кинзой и подавайте на стол.

Жареная треска с нутом и розовой хариссой



4 порции

200 г трески, без кожи
и костей, нарезать
кусками по 3 см

**2½ ст.л. оливкового
масла**

3 ч.л. молотой зиры

2 зубчика чеснока,
один раздавить,
другой нарезать
тонкими ломтиками

½ луковицы,
измельчить (100 г)

2 стручка кардамона,
раздавить плоской
стороной ножа

**1 ст.л. розовой
хариссы** (15 г)

2 ч.л. томатной пасты

**1½ маленького
консервированного
лимона**, кожуру
мелко нарезать

**1 банка (400 г) кон-
сервированного
нута**, жидкость слить,
промыть (240 г)

**200 мл овощного
бульона**

5 г кинзы, крупно
нарезать

соль

*Это блюдо, полное ярких вкусов, отлично подходит для
маленьких закусок тапас. Подавайте с хлебом с хрустящей
корочкой и зеленью.*

1. Смешайте треску с 1½ ч.л. оливкового масла, зирой, из-
мельченным чесноком и ⅛ ч.л. соли. Отложите на 15 минут
промариноваться.

2. Влейте оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла в большой
сотейник или сковороду и поставьте на средний огонь.
Когда масло разогреется, добавьте лук и жарьте 4–5 минут,
часто помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Умень-
шите огонь до среднего, добавьте нарезанный чеснок
и готовьте, помешивая, еще 1 минуту, затем добавьте кар-
дамон, хариссу, томатную пасту, консервированный лимон,
нут и ¼ ч.л. соли. Готовьте, помешивая, еще 1 минуту, затем
влейте бульон и прогревайте 3–4 минуты, задней частью
ложки разминая часть нута, пока соус не загустеет.

3. Добавьте рыбу и готовьте еще 3–4 минуты, помешивая
и переворачивая, — рыба должна стать мягкой и развали-
ваться. Перед подачей удалите стручки кардамона, посыпьте
кинзой, разложите по глубоким тарелкам или пиалам.

Кукурузные фриттеры с креветками



Оладьи-фриттеры можно подавать как перекус или как закуску с авокадо и листьями салата. Они отлично подходят и для канапе, тогда сделайте фриттеры в три раза меньше и жарьте по 1 минуте с каждой стороны. Смешать ингредиенты можно за день до жарки и хранить в холодильнике. Жареные фриттеры тоже можно хранить в холодильнике, а перед подачей на стол разогреть.

1. Положите креветки и сладкую кукурузу в чашу кухонного комбайна и измельчите. Добавьте специи, хлопья чили, кинзу, яйцо, цедру лайма и $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и еще раз измельчите до неоднородной массы. Выложите в миску.
2. Нагрейте масло в сковороде средних размеров на умеренно сильном огне. Когда масло разогреется, с помощью двух десертных ложек выкладывайте смесь в сковороду, жаря по 6 фриттеров за один прием (или больше, если вы готовите маленькие фриттеры канапе). Каждую оладью выкладывайте двумя ложками на сковороду и немного прижимайте сверху, чтобы они получились толщиной около 2 см. Обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны (или по 1 минуте, если это мини-версия), перекладывая готовые на застеленную бумажным полотенцем тарелку.
3. Таким образом пожарьте все фриттеры. Подавайте их теплыми, чуть посыпав солью, с дольками лайма.

12 штук (или
36 маленьких
фриттеров для канапе)

**350 г сырых
очищенных
королевских
креветок**

**140 г замороженной
кукурузы**
(разморозить)

$\frac{1}{4}$ ч.л. молотой зиры

**$\frac{1}{2}$ ч.л. молотого
кориандра**

**$\frac{1}{2}$ ч.л. копченой
паприки**

$\frac{1}{4}$ ч.л. чили в хлопьях

10 г кинзы, крупно
нарезать

1 большое яйцо, взбить

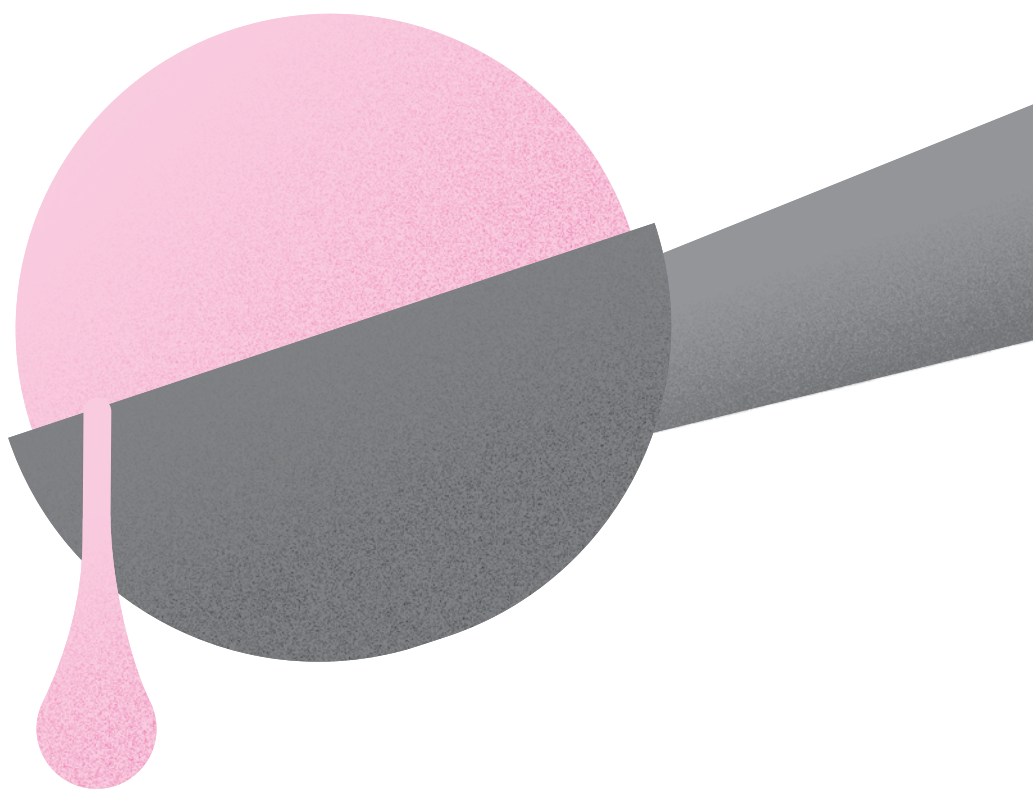
2 лайма, снять 2 ч.л.
цедры и мелко
натереть, затем
разрезать лаймы на
дольки для подачи

**3 ст.л. растительного
масла**

соль







Десерты

Сладко-соленый чизкейк с вишней

М

Е

Да-да, это блюдо из трех компонентов, но не пугайтесь: все они готовятся просто и быстро, их можно сделать заранее, и в день подачи вам останется только соединить все это вместе. Чизкейк можно хранить 3 дня, вишневый соус — около 5 дней (и то и другое в холодильнике), посыпку-кранбл — около недели в герметичном контейнере при комнатной температуре. Кранбл с вишневым соусом — прекрасный завтрак, можно подать к нему греческий йогурт.

6–8 порций

100 г феты

300 г мягкого сливочного

сыра (например, Филадельфия)

40 г сахарной пудры

1 ч.л. цедры лимона, мелко натереть

130 мл густых сливок

(жирность 48 %)

2 ст.л. оливкового масла для подачи

80 г измельченного миндаля

25 г сахарной пудры

1 ст.л. семян черного или белого кунжута

1 ч.л. соли

ВИШНЕВЫЙ СОУС

600 г замороженных вишен

без косточек, разморозить

90 г сахарной пудры

4 звездочки аниса

4 полоски цедры апельсина

КРАНБЛ

100 г бланшированного

фундука, крупно нарубить

30 г несоленого сливочного

масла, нарезать холодным на кубики по 2 см





1. Лопаточкой хорошо измельчите в большой миске фету до однородной массы. Добавить сливочный сыр, сахар, мелко натертую цедру лимона и взбейте венчиком. Влейте сливки и тщательно взбейте все вместе, чтобы смесь была густой. Поставьте в холодильник.

2. Разогрейте духовку до 180 °С.

3. Чтобы сделать посыпку-кранбл, выложите орехи, сливочное масло, измельченный миндаль и сахар в миску. Пальцами растирайте масло со всеми остальными ингредиентами, пока не получится рассыпчатая масса (вроде хлебных крошек). Добавьте семена кунжута, соль, перемешайте и выложите на противень. Запекайте в духовке около 12 минут до золотисто-коричневого цвета.

4. Чтобы сделать соус-компоте, в кастрюлю средних размеров положите вишню, сахар, звездочки аниса и полоски апельсиновой цедры и поставьте на умеренно сильный огонь. Доведите до кипения, затем варите 10–15 минут, пока соус не станет густым (он еще больше загустеет, остывая). Дайте ему остыть до комнатной температуры. Анис и цедру можно выбросить.

5. Перед подачей выложите большую ложку чизкейка в каждую пиалку или вазочку, сверху выложите кранбл и полейте вишневым соусом. Сверху снова щедро посыпьте кранбл, сбрызните оливковым маслом — и можно подавать.



Ванильный кастард с запеченной клубникой и ревенем



Если сезон, используйте выгоночный ревень — его ярко-розовые черешки выглядят потрясающе. Можно использовать и обычный полевой ревень. Кастард (то есть заварной крем) и фруктовую смесь можно приготовить заранее, за день, и хранить по отдельности в холодильнике, а соединить прямо перед подачей. Подавать можно с песочным печеньем, если вам хочется добавить к этому сочетанию вкусов что-то хрустящее.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Смешайте ревень и клубнику с сахаром и плотно уложите в жаропрочную посуду. Запекайте в духовке 12–13 минут, пока не растает сахар. Если все же не весь сахар растаял, осторожно перемешайте смесь, он растворится. Дайте фруктовой смеси остыть.

3. Уменьшите температуру в духовке до 170 °С.

4. Для кастарда в большой миске взбейте яичные желтки, кукурузную муку, сахар и ванильный экстракт до получения однородной массы. Медленно влейте сливки и взбивайте до однородной массы. Вылейте крем в круглую жаропрочную форму с высокими бортиками (диаметром 25 см). Поставьте эту форму в другую жаропрочную форму большего размера, налейте в большую форму кипяток, чтобы получилась водяная баня, и выпекайте 25 минут, пока кастард не загустеет и не покроется коричневой корочкой. Выньте из духовки, оставьте охлаждаться, потом уберите в холодильник.

5. Когда кастард остынет, выложите на него половину смеси клубники и ревеня, полейте соком; оставшуюся фруктовую смесь положите в отдельную тарелку и подавайте все вместе на стол.

8–10 порций

200 г ревеня, нарезать кусками по 3 см

200 г клубники, каждую ягоду разрезать пополам

90 г кондитерского сахара (мелкозернистого)

КАСТАРД

4 больших желтка

1 ч.л. кукурузной муки

60 г сахарной пудры

2 ч.л. ванильного экстракта

600 мл густых сливок (жирность 48 %)

Запеченная клубника с сумахом и йогуртовым кремом



6 порций

900 г греческого

йогурта

140 г сахарной пудры

120 мл густых сливок
(жирность 48 %)

1 ч.л. цедры лимона,
мелко натереть

2 ст.л. лимонного сока

600 г спелой клубники,
каждую ягоду
разрезать пополам

1½ ст.л. сумаха

10 г мяты, половину
оставить веточками,
с оставшихся оборвать
листья и нарвать

1 стручок ванили,
разрезать вдоль
и выскрести семена

соль

Используйте этот рецепт, чтобы спасти переспелую клубнику. Если запечь ее в духовке, она станет восхитительно нежной и мягкой. Все элементы этого десерта можно приготовить заранее, за 3 дня, и хранить по отдельности в холодильнике, а собрать прямо перед подачей. Подать можно и просто так, как легкий летний десерт, и с песочным печеньем. Спасибо за идею Хелен Грэм.

1. Смешайте йогурт с половиной сахарной пудры и ¼ ч.л. соли. Затем переложите на сито, покрытое тонкой хлопчатобумажной тканью, и поставьте сито на миску. Соберите ткань в мешочек, завяжите его веревочкой, сверху поставьте тяжелую миску и уберите в холодильник на 30 минут. Затем выжмите как можно больше жидкости, чтобы у вас осталось около 550 г отжатого, сгущенного йогурта. Выложите его из ткани в отдельную миску. Смешайте со сливками и цедрой лимона и поставьте в холодильник.

2. Разогрейте духовку до 200 °С.

3. Смешайте клубнику с сумахом, веточками мяты, ванильным стручком и семенами, лимонным соком, оставшейся сахарной пудрой и 80 мл воды. Переложите в жаропрочную посуду размером около 30 × 20 см. Запекайте 20 минут (1 раз переверните), пока смесь не станет мягкой и не начнет пузыриться. Дайте остыть до комнатной температуры, затем уберите мяту и половинки ванильного стручка. Перелейте жидкость с противня в кувшин. Добавьте 3 ст.л. этого сока в отжатый йогурт и слегка смешайте (не до однородного состояния, а чтобы в йогурте были цветные прожилки сока). Оставьте 3 ст.л. сока для подачи (оставшийся сок можно добавлять в мюсли на завтрак).

4. В креманку положите ложку йогурта и сверху ложку запеченной клубники. Полейте соком и посыпьте порванными листьями мяты.





Фрианд со сливами и ежевикой

Е

6 порций

200 г ежевики

4 спелые сливы,

косточки удалить,
нарезать дольками
по 1 см (360 г)

**1 ч.л. ванильного
экстракта**

**60 г кондитерского
сахара**

(мелкозернистого)

**3 свежих лавровых
листа**

1 ч.л. молотой корицы

60 г пшеничной муки

200 г сахарной пудры

**120 г измельченного
миндаля**

½ ч.л. соли

150 г яичных белков
(из 4–5 крупных яиц)

**180 г несоленого
сливочного масла,**
растопить и слегка
охладить

Фрианды — это легкие сочные миндальные пирожные, популярные в Австралии, Новой Зеландии и Франции. В них очень мало муки, и это в сочетании со взбитыми белками делает пирожные очень легкими, воздушными, а миндаль придает им характерную влажность. Традиционно их делают маленькими (как маффины), но в этом рецепте я предлагаю сделать один большой пирог.

Тесто можно приготовить за 1 день до выпечки и хранить в холодильнике. Но замачивать фрукты заранее не нужно, они станут чересчур водянистыми. Подавать фрианд можно с заварным кремом, ванильным мороженым или сливками. Можно поэкспериментировать с разными фруктами и ягодами в зависимости от сезона. В начале лета это могут быть, например, персики и малина.

1. Положите ежевику и сливы в миску с ванильным экстрактом, сахаром, лавровыми листьями и ½ ч.л. корицы. Отложите на 30 минут, но не дольше, иначе фрукты отдадут весь сок.
2. Разогрейте духовку до 190 °C.
3. Смешайте муку, сахарную пудру, измельченный миндаль, оставшуюся ½ ч.л. корицы и соль в отдельной большой миске.
4. Слегка взбейте яичные белки венчиком (30 секунд), чтобы они начали слегка пениться. Добавьте мучную смесь и растопленное сливочное масло и хорошо перемешайте.
5. Вылейте тесто в форму для выпечки размером 20 × 30 см, покрытую пергаментной бумагой. Сверху равномерно разложите сливово-ежевичную смесь, полейте соком. Выпекайте 40 минут, закрыв форму фольгой на последние 10 минут запекания; на тесте должна образоваться золотисто-коричневая корочка, а фрукты должны пузыриться. Перед подачей на стол дайте постоять 10 минут.



Лимонный кекс с миндалем и черникой



8 порций

150 г несоленого

сливочного

масла комнатной

температуры

(и еще немного для
смазывания)

190 г кондитерского

сахара

(мелкозернистого)

2 ч.л. цедры лимона,

мелко натереть

2 ст.л. лимонного сока

1 ч.л. ванильного

экстракта

3 больших яйца, взбить

90 г самоподнимаю-

щейся муки, просеять

½ ч.л. соли

110 г измельченного

миндаля

200 г черники

70 г сахарной пудры

Во всем многообразии форм для выпечки и противней нет ничего лучше обычной прямоугольной формы для выпечки хлеба, чтобы убедиться: в этом мире все хорошо.

И кекс этот на все времена, всегда к месту, его легко печь.

А хранить можно 3 дня в герметичном контейнере при комнатной температуре.

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте форму для выпечки хлеба размером 11 × 21 см.

2. Миксером смешивайте сливочное масло, сахар, цедру лимона, 1 ст.л. лимонного сока и ванильный экстракт 3–4 минуты сначала на высокой скорости, затем на средней. Добавьте яйца небольшими порциями, затем по очереди муку, соль и миндаль. Затем добавьте 150 г черники и залейте тесто в подготовленную металлическую форму для выпекания хлеба.

3. Выпекайте 15 минут, затем посыпьте сверху оставшимися 50 г черники. Выпекайте еще 15 минут, пока кекс не станет золотисто-коричневым сверху, но все еще сырым внутри. Неплотно накройте фольгой и продолжайте печь 25–30 минут, пока он не поднимется. Кекс готов, если проткнуть его ножом и тот останется чистым. Выньте из духовки и прямо в форме поставьте остывать на 10 минут. Затем выньте из формы, поставьте на решетку, чтобы кекс полностью остыл.

4. Тем временем сделайте глазурь. Смешайте в миске оставшуюся 1 ст.л. лимонного сока с сахарной пудрой, взбейте венчиком. Полейте кекс этой глазурью. Черника сверху кекса даст немного сока, но это его только украсит.



Клафути с инжиром и тимьяном



4 порции

**90 г темного
неочищенного
тростникового
сахара** (мусковадо)

2 ст.л. красного вина

1 ст.л. листьев тимьяна

2 ч.л. цедры лимона,
мелко натереть

1 ст.л. лимонного сока

**420 г спелого
черного инжира**
(около 10 штук,
в зависимости от
размера), разрезать
пополам вдоль

2 больших яйца,
желтки отделить от
белков

50 г муки

**1½ ч.л. ванильного
экстракта**

100 мл густых сливок
(жирность 48 %)

½ ч.л. соли

**ванильное мороженое
или крем-фреш** для
подачи

Может показаться, что получится больше, чем на 4 порции, но этот воздушный легкий десерт съедается мгновенно.

Инжир можно приготовить за 2 дня и хранить в холодильнике.

1. Разогрейте духовку до 170 °С.

2. Положите 50 г сахара и 1 ст.л. воды в небольшой жаропрочный сотейник с высокими бортиками (диаметром около 18 см). Разогрейте на умеренно сильном огне и жарьте 3–4 минуты, пока сахар полностью не растает. Медленно добавьте вино и листья тимьяна и, постоянно помешивая, готовьте еще около 1 минуты. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и инжир, перемешайте и оставьте охлаждаться на 20 минут (или дольше). (Если у вас нет жаропрочного сотейника, для первого этапа годится обычная сковорода, а дальше нужно переложить инжир в квадратную форму для выпечки.)

3. Положите в миску желтки, оставшиеся 40 г сахара, муку, ванильный экстракт, сливки, лимонную цедру и соль. Взбейте до густоты и белого цвета, 2–3 минуты обычным венчиком или 1 минуту электрическим. Отдельно взбейте яичные белки венчиком до твердых пиков. Аккуратно добавьте в тесто и перемешайте.

4. Разложите инжир на дне сотейника или формы для выпечки и залейте тестом. Выпекайте около 30 минут, пока тесто не поднимется и не станет золотисто-коричневым. Выньте из духовки, разложите на четыре тарелки и подавайте горячим с небольшим количеством ванильного мороженого или крем-фреш (можно заменить сметаной).





Чизкейк с медом и греческим йогуртом



Чтобы сделать этот простейший чизкейк, не нужно ни духовки, ни пароварки. Его можно сделать заранее, за 2 дня, и хранить в холодильнике, останется лишь украсить медом и тимьяном перед подачей на стол.

8 порций

500 г греческого йогурта	40 г сахарной пудры
200 г печенья «Хобнобс» (или другого овсяного печенья)	1 ч. л. цедры лимона , мелко натереть
60 г несоленого сливочного масла , растопить	150 г белого шоколада , наломать на куски по 1–2 см
1½ ст. л. листьев тимьяна	60 г меда
400 г сливочного сыра	

1. Застелите разъемную форму для выпечки диаметром 23 см пергаментной бумагой.
2. Выложите на дно сита чистое кухонное полотенце и поставьте сито над миской. Выложите на полотенце йогурт и отожмите сквозь него как можно больше жидкости. У вас должно получиться около 340 г отжатого йогурта. Жидкость можно вылить.
3. Положите печенье в полиэтиленовый пакет и измельчите печенье скалкой. Смешайте куски печенья со сливочным маслом и 1 ст. л. листьев тимьяна. Выложите эту смесь в форму для выпечки, придавите, делая ровный слой. Уберите в холодильник.





4. Взбейте миксером сливочный сыр, отжатый йогурт, сахар и цедру лимона до однородной массы.

5. Растопите белый шоколад на водяной бане: налейте в сковороду или кастрюлю воды, она должна медленно кипеть на самом маленьком огне, поставьте сверху жаропрочную миску так, чтобы она не касалась воды, и положите в миску шоколад. Растапливайте, часто помешивая, в течение 2–3 минут, стараясь, чтобы в шоколад не попала влага. Затем смешайте растопленный шоколад с сырно-йогуртовой смесью и взбейте до однородной массы.

6. Равномерно распределите сырно-йогуртовую смесь по основе их печенья и уберите корж в холодильник как минимум на 2 часа.

7. Перед подачей растопите мед в маленькой кастрюле с оставшейся ½ ст.л. листьев тимьяна. Снимите с огня и полейте жидким медом чизкейк.

8. Выньте чизкейк из формы, разрежьте на 8 частей и подавайте.



Кекс с персиками, фундуком и малиной



Мне нравится использовать бланшированный фундук, чтобы кекс был светлым, но можно взять и не очищенные от шкурок орехи — кекс просто будет темнее. Он очень вкусен теплым, но хорош и остывшим. Хранить его нужно в герметичном контейнере 1 день, но не дольше (как и другую выпечку с добавлением лесных орехов, так как они быстро сохнут).

1. Разогрейте духовку до 170°C. Застелите разъемную форму для выпечки диаметром 24 см пергаментной бумагой и смажьте подсолнечным маслом.
2. В миске средних размеров смешайте персики со 150 г малины и 1 ст.л. сахара.
3. Измельчите фундук в кухонном комбайне до неоднородной массы.
4. Миксером смешайте оставшийся сахар с маслом до однородной массы, затем постепенно добавляйте яйца. Добавьте фундук, муку, разрыхлитель и соль и продолжайте смешивать до получения однородной массы. Вылейте жидкое тесто в форму для выпечки, сверху выложите ломтики персиков и малину. Выпекайте 70–80 минут, через 30 минут накрыв форму фольгой.
5. Выньте форму из духовки и дайте немного остыть. Затем выньте кекс из формы, сверху в центр кекса положите оставшиеся 50 г малины и подавайте на стол.

10 порций

2 ч.л. подсолнечного масла

2 больших персика, косточки удалить, нарезать дольками по 1½ см (340 г)

200 г малины

320 г кондитерского сахара (мелкокристаллического)

125 г бланшированного фундука

200 г несоленого сливочного

масла комнатной температуры

3 больших яйца, взбить

125 г муки

1½ ч.л. пекарского порошка (разрыхлителя)

⅛ ч.л. соли



Пряный яблочный пирог



Можно есть просто так, теплым или остывшим, можно подать как десерт с шариком ванильного мороженого. Этот пирог нужно съесть или как только испекли, или на следующий день (тогда положите его в герметичный контейнер).

1. Разогрейте духовку до 160 °С. Круглую форму для выпечки диаметром 23 см смажьте маслом и застелите пергаментной бумагой.
2. Хорошо взбейте миксером с насадкой-лопаточкой масло и сахар (на средней скорости). Затем понемногу вмешивайте яйца и ванильный экстракт. Просейте муку с солью и добавьте в тесто, продолжая взбивать, чередуя со сметаной. Выключите миксер и вылейте тесто в форму.
3. Положите все дольки яблок в миску. Смешайте сахар со специями и посыпьте этой смесью яблоки. Хорошо встряхните и выложите на тесто. Выпекайте в течение 60–65 минут, пока тесто не поднимется и не образуется хрустящая золотисто-коричневая корочка. Пирог готов, если вы встряхиваете форму, а верх остается неподвижным.
4. Достаньте форму из духовки и оставьте остывать примерно на 30 минут.
5. Выньте пирог из формы и подавайте теплым или комнатной температуры. Нарезая, используйте зазубренный нож, чтобы не порвать яблочные ломтики.

10 порций

130 г несоленого сливочного масла комнатной температуры, нарезать кубиками

150 г кондитерского сахара (мелко-кристаллического)

3 больших яйца, слегка взбить

2 ч.л. ванильного экстракта

300 г самоподнимающейся муки

1 ч.л. соли

200 г сметаны

ЯБЛОЧНЫЙ ТОППИНГ

2 больших яблока сорта «Брэмли», очистить, серединку вырезать, нарезать дольками по 1½ см (460 г)

1 яблоко сорта «Гренни Смит», очистить, серединку вырезать, нарезать дольками по 1½ см (125 г)

130 г нерафинированного тростникового сахара (демерара)

1 ст.л. смеси специй для сладкой выпечки (корица, мускатный орех, гвоздика, имбирь и др.)

Рулетики с «Нутеллой», кунжутом и фундуком



Почему этот рецепт вошел в SIMPLE? Во-первых, у каждого (ну ладно, почти у каждого) есть в запасе банка «Нутеллы» (поэтому и маркировка P). А во-вторых, тесто готовится и скатывается в рулетики очень просто (отсюда E). Получается что-то среднее между песочным печеньем и минипирожными, это отличное угощение к чашке чая или кофе. Тесто очень нежное, поэтому важно заранее растопить «Нутеллу», чтобы она стала почти жидкой. На этот рецепт меня вдохновило похожее печенье в тель-авивском кафе Landwer.

10 рулетиков

150 г белой хлебопекарной муки из твердых сортов пшеницы (и еще немного для присыпки рабочей поверхности)
¾ ч.л. быстродействующих сухих дрожжей
1½ ч.л. кондитерского сахара (мелкокристаллического)
3 ст.л. оливкового масла (и еще немного для смазки)
¼ ч.л. соли
40 г бланшированного фундука, обжарить и крупно нарубить

20 г семян кунжута, слегка поджарить
150 г шоколадной пасты «Нутелла», растопить (в микроволновой печи или на плите на самом маленьком огне; паста должна легко намазываться)
1 ч.л. цедры апельсина, мелко натереть
2 ч.л. сахарной пудры

1. В большой миске смешайте муку, дрожжи, сахар, 2 ст.л. оливкового масла и соль. Аккуратно влейте 65 мл теплой воды и перемешивайте гибкой лопаткой до однородности. Переложите на слегка смазанную маслом поверхность и смазанными в масле руками замесите тесто. Месите его 3 минуты, пока оно не станет мягким и эластичным. Если





тесто липнет к рукам, добавьте еще немного масла. Переложите тесто в смазанную маслом миску и накройте чистым влажным кухонным полотенцем. Оставьте подниматься в теплом месте на 40 минут.

2. Разогрейте духовку до 220 °С.

3. В маленькой миске смешайте фундук и семена кунжута. Отложите 1 ст.л. этой смеси.

4. На слегка припыленной мукой поверхности раскатайте тесто в прямоугольник 40 × 30 см, длинной стороной к себе, параллельно рабочей поверхности. С помощью лопатки намажьте тесто «Нутеллой», оставляя края в 2 см. Равномерно посыпьте цедрой апельсина, затем смесью фундука и кунжута. Скатайте тесто в длинную колбаску. Смажьте ее оставшимся оливковым маслом, посыпьте оставшейся 1 ст.л. смеси фундука и кунжута (осторожно вдавите их в тесто). Разрежьте колбаску на 10 частей длиной по 3 см и переложите получившиеся рулетики на застеленный пергаментной бумагой противень швом вниз.

5. Выпекайте около 8 минут до золотисто-коричневого цвета. Посыпьте сахарной пудрой, дайте немного остыть и подавайте на стол.

Мятно-фисташковый шоколадный замороженный торт



24 батончика

100 г мятного темного шоколада, наломать на куски по 3 см

200 г темного шоколада (70% какао), наломать на куски по 3 см

120 г несоленого сливочного масла, нарезать кубиками по 2 см

100 г светлой патоки (инвертного сахарного сиропа)

⅓ ч.л. соли

100 г изюма, замочить в 2 ст.л. рома на 30 минут

170 г печенья Digestive из цельнозерновой муки, наломать на куски по 2 см

100 г фисташек, крупно нарубить

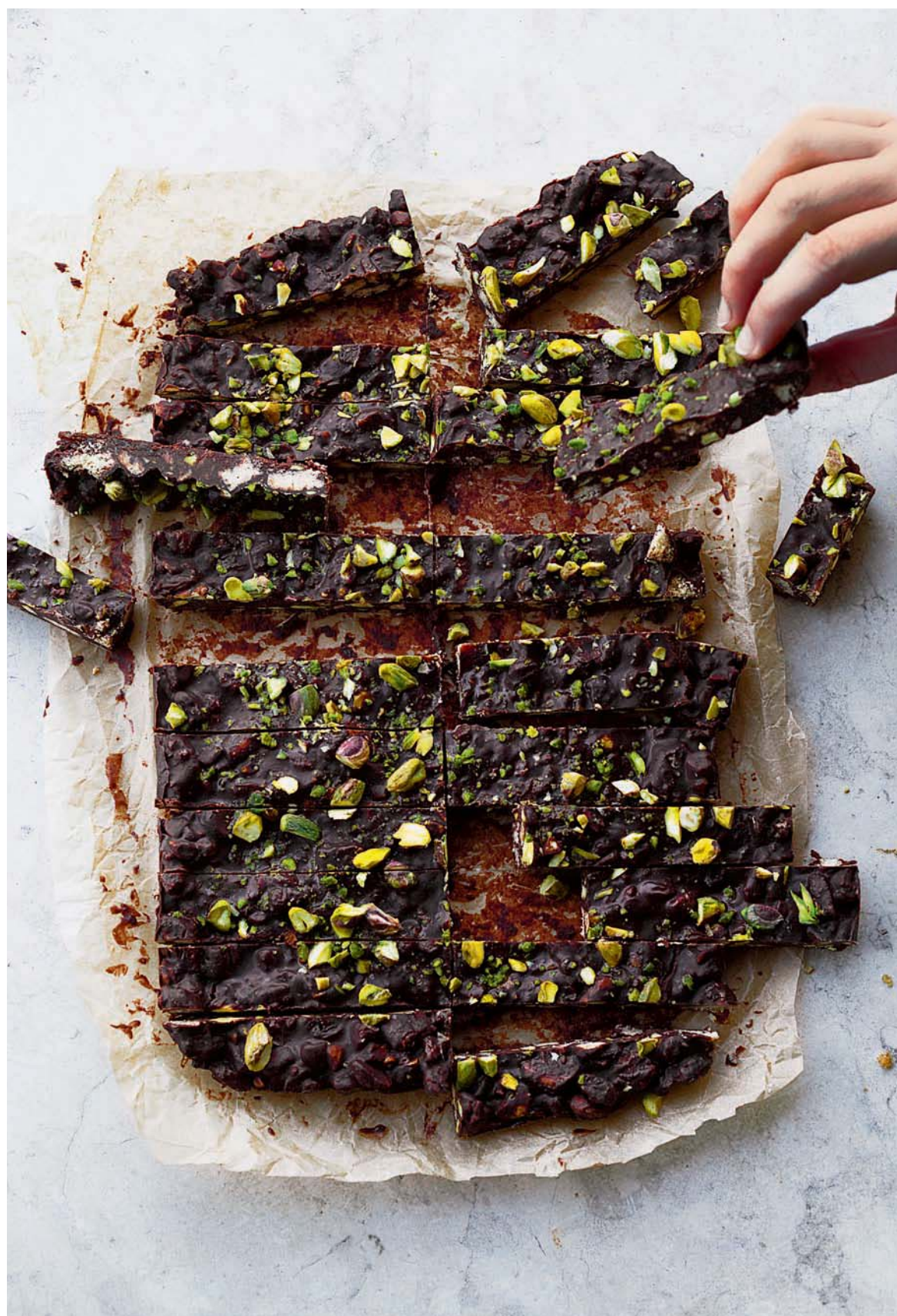
Этот шоколадный торт подается охлажденным. В него можно добавить все, что есть в кладовой или в холодильнике (отсюда и маркировка Р). Любой ароматизированный шоколад (например, с имбирем, перцем чили и т.д.), печенье, орехи, сухофрукты можно использовать вместо перечисленных в рецепте ингредиентов в зависимости от того, что у вас есть и что вам нравится. Торт можно хранить в холодильнике в герметичном контейнере около недели.

1. Застелите пергаментной бумагой противень размером 28 × 18 см.

2. В большой жаропрочной миске смешайте оба вида шоколада, сливочное масло, светлую патоку и соль. Поставьте миску на кастрюлю с кипящей водой (следя за тем, чтобы дно миски не касалось поверхности воды). Нагревайте на водяной бане 2–3 минуты, часто помешивая, до полного растворения всех ингредиентов.

3. Добавьте изюм и ром, печенье и $\frac{3}{4}$ фисташек (кладите самые крупные кусочки, помельче оставьте для посыпки) в шоколад. Лопаточкой хорошо все перемешайте. Переложите смесь на противень, разровняйте лопаткой и посыпьте оставшимися фисташками. Дайте остыть в течение 10 минут, затем плотно заверните в пищевую пленку. Уберите в холодильник на 2–3 часа.

4. Нарезьте на батончики, их должно получиться 24. Можно подавать сразу или положить в герметичный контейнер и хранить в холодильнике.



Шоколадно-миндальное печенье брунсли



В Швейцарии любой вам скажет: это печенье делается только с корицей и звездикой и только на Рождество. А я убедился в том, что добавлять можно и другие специи, равно как и наслаждаться этим печеньем (кстати, безглютеновым!) круглый год. Мой бизнес-партнер Корнелия Штойбли, родившаяся в Швейцарии, была бы категорически не согласна! Но это и правда праздничное печенье, поэтому я испек его в форме звездочек, чтобы соблюсти хоть какие-то правила.

Брунсли можно хранить в герметичном контейнере в течение 5 дней. Тесто тоже можно заморозить и хранить около месяца. Если печете из замороженного теста, просто печите на минуту-другую дольше.

18 печений

270 г измельченного миндаля

250 г сахарного песка (и еще

10 г для посыпки)

40 г сахарной пудры

40 г алкализованного

какао-порошка

1 ч.л. цедры апельсина, мелко

натереть

1½ ч.л. китайской смеси

«5 специй» (усянмянь)

¼ ч.л. соли

2 больших яичных белка

1 ч.л. ванильного экстракта





1. Разогрейте духовку до 170 °С.

2. Миксером на средней скорости смешайте миндаль, сахар-песок, сахарную пудру, какао-порошок, цедру апельсина, смесь «5 специй» и соль (используйте насадку-крюк). Добавьте яичные белки и ваниль и продолжайте смешивать еще 1–2 минуты, пока тесто не соберется в ком. Выложите тесто на чистую поверхность, придайте форму плоского диска толщиной около 3 см и заверните в пищевую пленку. Уберите в холодильник примерно на час.

3. Вырежьте два куска пергаментной бумаги размером 40 × 40 см. Выньте тесто из пленки и положите его между листами пергаментной бумаги. Раскатайте, формируя круг около 22 см в ширину и толщиной 1½ см. Используя форму для печенья в виде звезды (шириной 7 см), вырежьте звездочки и выложите их на застеленный пергаментной бумагой противень. Обрезки теста раскатайте снова и опять вырежьте звездочки. Продолжайте, пока не кончится тесто. Затем посыпьте все звездочки 10 г сахарного песка.

4. Выпекайте 12 минут. Снизу печенье должно получиться твердым и хрустящим, а в середине мягким и клейковатым. Выньте печенье из духовки и дайте ему остыть.

Малиновое мороженое



Это мороженое я использовал как элемент более сложного рецепта в моей книге десертов SWEET, но оно так прекрасно, что имеет право стать отдельным, самостоятельным блюдом. Такое мороженое можно делать в течение всего года, хоть из свежей малины, хоть из замороженной. Более того, жидкость от замороженной малины придает пюре отличную консистенцию. Замораживать это мороженое нужно как минимум 12 часов, а хранить его и пюре из малины можно около месяца.

6 порций

600 г малины, свежей или
замороженной (разморозить)

2 ст.л. сахарной пудры

200 мл густых сливок
(жирность 48 %)

1 яйцо и еще 2 яичных желтка

1 ч.л. лимонного сока

180 г кондитерского сахара
(мелкокристаллического)

⅓ ч.л. соли

1. Сделайте в кухонном комбайне пюре из малины, затем пропустите его через мелкое сито, чтобы удалить семена (можно делать это партиями). Отмерьте 260 г пюре и отложите в сторону, просейте в оставшееся пюре (около 100 г) сахарную пудру и слейте его в кувшин. Затем уберите в холодильник до подачи.

2. Взбейте миксером сливки до мягких пиков, переложите в миску и уберите в холодильник.





3. Подготовьте водяную баню: вскипятите в кастрюле воду, затем уменьшите огонь, чтобы она слабо кипела.

4. Взбейте вместе яйцо, желтки, лимонный сок, сахар и соль в чаше вашего стационарного миксера. Поместите чашу на водяную баню над кипящей водой и взбивайте смесь непрерывно в течение 5 минут, пока сахар не растворится, а смесь не станет очень горячей. Снимите чашу с водяной бани, переместите ее в миксер. Взбивайте насадкой-венчиком на средних оборотах, пока смесь не загустеет и не остынет. Загустеет она довольно быстро, но остынет минут через 10 или даже больше. Добавьте 260 г малинового пюре и взбейте на низкой скорости до однородной массы. Затем достаньте из холодильника взбитые сливки и добавьте их. Выложите смесь в большой морозильный контейнер, накройте пищевой пленкой и заморозьте минимум на 12 часов.

5. За 10 минут до подачи достаньте мороженое из морозильной камеры, чтобы оно стало достаточно мягким. Разложите мороженое по пиалам и сразу же подавайте, полив каждую порцию оставшимся подслащенным малиновым пюре.

Варианты меню SIMPLE от ужинов в середине недели до праздничных обедов

Приведенные в этой книге 140 рецептов можно комбинировать по-разному. Вот лишь несколько идей планирования меню, начиная с быстрых ужинов в середине рабочей недели и заканчивая праздничными обедами. Иногда выбор блюд зависит от сезона. Покупать сезонные продукты — лучший способ готовить просто и вкусно. Если меню вегетарианское или веганское, рядом будет аббревиатура V или VG.

Ужин в середине недели

Весна/лето

Пюре из авокадо и конских бобов, с. 106 (пюре можно хранить два дня в холодильнике; храните гарнир из бобов и нарезанный зеленый лук отдельно) + **Салат из кускуса и помидоров черри, с. 158** (все составляющие можно сделать за день до подачи) + **Карпаччо из помидоров с зеленым луком и имбирной сальсой, с. 29** (можно сделать за 6 часов заранее и хранить в холодильнике) (VG)

Фаршированные кабачки с сальсой с кедровыми орешками, с. 60 (начинку можно сделать за день до готовки, чтобы осталось лишь начинить и запечь кабачки) + **Запеченный рис с гранатово-оливковой сальсой и мятой, с. 171** (сделать сальсу можно за несколько часов до подачи, она хорошо хранится несколько часов) (V)

Кукурузные фриттеры с креветками, с. 263 (смесь можно сделать за день до жарки и хранить в холодильнике) + **Кабачки с зеленым горошком и травами на подложке из манки, с. 63**

Куриный шницель с семенами белого и черного кунжута, с. 235 (смесь семян можно хранить до месяца) + **Молодой картофель с зеленым горошком и кинзой, с. 147** + **Салат из огурцов и маш-салата, с. 38** (нарезать огурцы и сделать заправку можно заранее, но держать по отдельности до подачи)

Осень/зима

Кокосовый суп из чечевицы и помидоров, с. 52 (можно сделать заранее) + **Тофу и стручковая фасоль с соусом храйме, с. 104** (соус можно хранить неделю) (VG)

Тыквенный суп с шафраном и апельсиновой цедрой, с. 54 (приготовьте суп заранее и запекут впрок тыквенные семечки) + **Паппарделле с розовой хариссой, черными оливками и каперсами, с. 188** (соус можно приготовить за 3 дня до подачи) (V)

Рыба с перцем чили и тахиной, с. 250 + Жареная брокколи и кейл с чесноком, зирой и лаймом, с. 75
(бланшировать брокколи и кейл можно заранее)

Свинина с имбирем, зеленым луком и баклажанами, с. 231 (все ингредиенты можно нарезать заранее, тогда готовое блюдо будет на столе через 15 минут) + **Рис или лапша + Брокколини с соевым соусом, чесноком и арахисом, с. 76**

Бранчи для друзей в выходные

Фриттеры из зеленого горошка с заатаром и фетой, с. 20 (тесто можно сделать за день заранее) + **Хлеб с козым сыром, свеклой и тмином, с. 16** (можно хранить до недели, просто нарезать и обжарить в день подачи) + **Салат из авокадо и огурцов, с. 13** (из рецепта омлета из тофу с хариссой) (V)

Омлет из тофу с хариссой, с. 13 (можно заранее сделать лук с хариссой и хранить в холодильнике) + **Запеченные картофельные шкурки с хариссой и салатом айсберг, с. 146 + Рулетики с «Нутеллой», кунжутом и фундуком, с. 286** (V)

Обеды и ужины для друзей в выходные

Молодая баранина с гарнирами

Тушеная баранья лопатка с мятой и зирой, с. 215 (баранину можно замариновать на ночь) + **Запеченный рис с гранатово-оливковой сальсой и мятой, с. 171** и/или **Молодой картофель с зеленым горошком и кинзой, с. 147 + Салат из огурцов и маш-салата, с. 38** (нарезать огурцы и сделать заправку можно заранее, но держать по отдельности до подачи) и/или **Пюре из авокадо и конских бобов, с. 106** (пюре можно хранить 2 дня в холодильнике) + **Помидоры с луком, сумахом и кедровыми орешками, с. 34** (все составляющие можно сделать заранее)

Летний ужин с лососем

Лосось Бриджит Джонс с сальсой из кедровых орешков, с. 246 + Картофельное пюре на оливковом масле с травами, с. 130 + Малиновое мороженое, с. 292 (хорошо хранится в морозильной камере, так что можно сделать заранее)

Цыпленок с гарнирами (весенний ужин)

Запеченный цыпленок с консервированным лимоном, с. 227 (*курицу можно приготовить заранее, останется только запечь*) + **Молодой картофель с зеленым горошком и кинзой, с. 147** (*можно сделать за несколько часов до подачи*) + **Салат из помидоров с тахиной и заатаром, с. 36**

Осенний ужин

Запеченная курица от Арнольда с тминно-клюквенной начинкой, с. 219 (*можно начинить курицу заранее*) + **Картофельное пюре на оливковом масле с травами, с. 130** (*картофель можно приготовить заранее*) + **Запеченная мини-морковь с хариссой и зернами граната, с. 116** (*морковь можно запечь за несколько часов перед подачей на стол*) + **Тосканская капуста с чоризо и консервированными лимонами, с. 85**

Праздничный ужин

Куриные окорочка Марбелья, с. 229 (*курицу можно замариновать за 2 дня заранее*) + **Запеченный рис с помидорами конфи и чесноком, с. 174** + **Морковный салат с йогуртом и корицей, с. 118** (*морковь можно приготовить в пароварке заранее и добавить травы и йогурт перед подачей*) + **Брюссельская капуста с бёр-нуазет и черным чесноком, с. 113**

Семейный ужин

Ньокки алла романа, с. 198 + **Митболы с рикоттой и орегано, с. 221** + **Салат из огурцов и маш-салата, с. 38** (*нарезать огурцы и сделать заправку можно заранее, но держать по отдельности до подачи*)

Ужин с рыбой в азиатском силе

Запеченный целиком сибас с соей и имбирем, с. 260 (*можно приготовить заранее, останется только разогреть*) + **Брокколини с соевым соусом, чесноком и арахисом, с. 76** и/или **Бамя с кисло-сладкой заправкой, с. 86** + **Тайский клейкий рис с хрустящим имбирем, перцем чили и арахисом, с. 173**

Меню для праздников

Праздничный обед или ужин для меня — это когда практически вся еда приготовлена заранее, блюд очень много, гости сами выбирают и накладывают себе еду. Для праздничного стола я выбираю рецепты, по которым легко приготовить вдвое или втрое больше еды, чем указано. Обычно это блюда, которые можно приготовить заранее и подать теплыми или комнатной температуры. Исключения составляют те блюда, которые нужно запечь или смешать в последнюю минуту (к таким блюдам даны примечания). Я грешу тем, что обычно готовлю на праздники очень много всего, но на самом деле вовсе не обязательно готовить все блюда, перечисленные ниже.

Праздничный обед с тапас

См. фото на с. 126–127

Пюре из авокадо и конских бобов, с. 106 (пюре можно хранить два дня в холодильнике; храните гарнир из бобов и нарезанный зеленый лук отдельно, его нужно обжарить непосредственно перед подачей) + **Пюре из лимской фасоли с мухаммарой, с. 107** (обе составляющие можно сделать заранее) + **Жареная треска с нутом и розовой хариссой, с. 262** + **Рагу из кальмара и красного перца, с. 259** (можно сделать за два дня до подачи и прогреть перед сервировкой) + **Картофель фри из духовки с орегано и фетой, с. 138** (картофель можно отварить заранее) + **Арайес с бараниной, тахиной и сумахом, с. 214** (можно сделать за два дня заранее)

Ближневосточный пир

См. фото на с. 210–211

Филе ягненка на гриле с миндалем и флёрдоранжевой эссенцией, с. 208 (все составляющие можно приготовить заранее) + **Салат из кускуса и помидоров черри, с. 158** (все составляющие можно приготовить за день заранее) + **Салат из огурцов, зеленого лука и трав с имбирной заправкой, с. 47** (заправку можно сделать накануне, а салат приготовить за 6 часов, перед подачей добавив травы и соль) + **Запеченная свекла с греческим йогуртом и консервированными лимонами, с. 125** + **Цветная капуста, запеченная целиком, с. 94** (соус из тахины хорошо хранится в холодильнике до 3 дней) + **Запеченная мини-морковь с хариссой и зернами граната, с. 116** (морковь можно запечь за 6 часов и смешать все ингредиенты непосредственно перед подачей) + **Салат из помидоров с тахиной и заатаром, с. 36**

Пир из мяса молодого барашка

См. фото на с. 44–45

Тушеная баранья лопатка с мятой и зирой, с. 215 (баранину можно замариновать на ночь) + **Запеченный рис с гранатово-оливковой сальсой и мятой, с. 171** (сальсу можно сделать заранее) + **Запеченная спаржа с миндалем, каперсами и укропом, с. 82** + **Помидоры с луком, сушахом и кедровыми орешками, с. 34** (все составляющие можно сделать заранее) + **Райта с помидорами и огурцами, с. 30** (хранится в холодильнике 2 дня) + **Салат из кабачков, грецких орехов и тимьяна, с. 31** (чесночное масло можно сделать заранее, а также приготовить кабачки за 6 часов до подачи).

Летний вегетарианский праздничный обед

См. фото на с. 152–153

Буррата с виноградом на гриле и базиликом, с. 43 (виноград можно замариновать за день) + **Горячие обжаренные помидоры с холодным йогуртом, с. 70** (помидоры нужно подавать горячими, но их можно хранить в маринаде 1 день) + **Фаршированные кабачки с сальсой с кедровыми орешками, с. 60** (можно сделать начинку заранее) + **Салат со всей зеленью, какая найдется в холодильнике, с. 37** (заправку можно хранить в холодильнике 3 дня) +

Запеченная тыква с кукурузной сальсой, фетой и тыквенными семечками, с. 122 (все составляющие можно приготовить за день до подачи) (V)

Зимний праздничный обед

См. фото на с. 78–79

Запеченная курица от Арнольда с тминно-клюквенной начинкой, с. 219 (курицу можно фаршировать днем раньше и хранить в холодильнике) + **Картофель, запеченный с хариссой и чесноком конфи, с. 142** (чеснок конфи можно сделать за два дня до подачи, а картофель отварить за 6 часов заранее) + **Тосканская капуста с чоризо и консервированными лимонами, с. 85** + **Запеченные шампиньоны и каштаны с заатаром, с. 112** (это блюдо нужно подавать прямо из духовки, но можно приготовить заранее, добавив соль и перец непосредственно перед подачей) + **Жареная брокколи и кейл с чесноком, зирой и лаймом, с. 75** (бланшировать брокколи и кейл можно заранее) + **Морковный салат с йогуртом и корицей, с. 118** (морковь можно отварить за 6 часов перед приготовлением блюда)

Ингредиенты Оттоленги

Вот 10 ингредиентов, которыми я настоятельно советую запастись. Хотя я и называю их «ингредиентами Оттоленги», они, конечно, существовали задолго до того, как я открыл их для себя (и даже до того, как я появился на свет!). Тем не менее это мои любимые приправы и специи, я постоянно готовлю с ними и буду всячески их рекламировать и продвигать до тех пор, пока они не станут для моих читателей повседневными, прочно заняв место на полках ваших кухонных шкафов.

Как и любые другие продукты, эти ингредиенты бывают самого разного качества. Вполне имеет смысл ориентироваться на цену — чаще всего более качественные продукты действительно стоят дороже. Кроме того, всегда лучше выбирать продукты из стран-производителей. Так, лучшие сорта сушеного барбариса ищите у иранских бакалейщиков, самый насыщенный по вкусу сумах, самый ароматный заатар или самую нежную тахину — в ближневосточных магазинчиках.

Это не значит, что нельзя купить все это в супермаркете. Можно, конечно, но лучше (особенно если вы живете в большом городе) потратить 10 минут, чтобы найти специализированный магазин или сделать заказ онлайн. Кстати, любой из этих ингредиентов можно купить в магазинах Оттоленги, а также в нашем интернет-магазине.

В любом случае, где бы вы их ни купили, все эти ингредиенты — настоящие вкусовые бомбы, делающее любое блюдо ярче и вкуснее. Еще одно их преимущество — все они долго хранятся. А еще важно то, что использовать все эти добавки можно десятками способов, так что не волнуйтесь: лежать без дела они точно не будут, вы всегда найдете, как их применить. В этой книге мы приводим лишь малую часть идей их использования в повседневной готовке.

Сумах — порошок рубинового цвета, который делают из высушенных и перемолотых ягод кустарника сумах дубильный. На вкус сумах терпкий, вяжущий, с цитрусовой ноткой. Эту пряность можно добавлять в любые блюда. Яйца с сумахом — это классическое сочетание, но не хуже оттеняет сумах вкус мяса на гриле, рыбы и овощей. Можно просто посыпать им блюдо, а можно смешать сумах с оливковым маслом и сделать заправку или маринад. Одним летом я просто помешался на маринованном в сумахе луке (с. 34), посыпая им сладкие помидоры. Мне очень нравится и йогурт с сумахом (с. 217), который подается с котлетами из баранины или добавляется в жареные овощи. Хотя сумах острый и пряный, он отлично сочетается и с десертами (с. 272).

Заатар — это зеленый порошок из высушенных и измельченных листьев пряного растения заатар, семян кунжута, сумаха и соли. В продаже есть очень много видов заатара, но я предпочитаю именно вариант, сочетающий эти четыре ингредиента. Листья заатара имеют неповторимый пряный запах и удивительный сложный вкус. Есть некоторое сходство с орегано и майораном и в то же время с зирой, лимоном, шалфеем и мятой. Добавьте щепотку заатара в мясо, рыбу или овощи или сбрызните блюдо заатаром, смешанным с оливковым маслом, и вы просто преобразите его. В этой книге пример использования заатара вы можете увидеть на с. 36 («Салат из помидоров с тахиной и заатаром») или на с. 112 («Запеченные шампиньоны и каштаны с заатаром»). Заатар отлично подходит и ко всем намазкам на основе бобовых. Если, например, не хотите готовить пасту из красного перца (мухамарру) для пюре из лимской фасоли (с. 107), чуть-чуть заатара очень украсит блюдо.

Турецкий перец урфа в хлопьях я использую практически каждый день, хотя в моем арсенале есть и другие виды перца чили. Перец урфа обладает удивительным вкусом: с дымком, с отчетливой ноткой шоколада, не слишком острым, так что можно смело посыпать им любые блюда. Например, яичницу-болтунью, тосты с авокадо, бутерброды с сыром. В этой книге я посыпал хлопьями урфа, например, «Горячие обожженные помидоры с холодным йогуртом» (с. 70) и добавил их в «Рагу из чечевицы и баклажанов» (с. 159).

Молотый кардамон довольно трудно найти в продаже. Поэтому в большинстве рецептов я советую брать целые стручки кардамона, открывать их и аккуратно разминать семена. Если вам удастся купить молотый кардамон (он есть в магазинах Оттоленги), лучше использовать его. Он придает удивительный по насыщенности аромат и пикантную сладость любым десертам и острым блюдам. Я добавил молотый кардамон, например, в «Собу с лаймом, кардамоном и авокадо» (с. 181) и в «Скумбрию с фисташково-кардамоновой сальсой» (с. 244). Если в рецепте указано добавить ½ ч.л. семян кардамона (в стручках, из которых вы их достанете и разомнете), готового молотого кардамона нужно только ¼ чайной ложки. Вкусовые бомбы — это прекрасно, но все хорошо в меру.

Гранатовая патока похожа на густой сироп, она имеет сладко-острый вкус. Отличный способ добавить приятную нотку в любые мясные или овощные блюда — просто сбрызнуть их гранатовой патокой. Она удивительно гармонично сочетается с фаршем из баранины, поэтому я всегда добавляю немного патоки, например, в «Митболы из баранины с фетой» (с. 204) или в «Арайес с бараниной, тахиной и сумахом» (с. 214). Добавление капельки гранатовой патоки в маринад или к тушеному мясу — секрет сладкой вязкой глазури.

Розовая харисса — очень острая пастообразная приправа родом из Северной Африки. Я просто обожаю ее и в этой книге использую во всех видах блюд, например в «Омлете с розовой хариссой и сыром манчего» (с. 7), в «Омлете из тофу с хариссой» (с. 13), в «Запеченных картофельных шкурках с хариссой и салатом айсберг» (с. 146), «Паппарделле с розовой хариссой, черными оливками и каперсами» (с. 188), в «Говяжьей вырезке с хариссой и перечно-лимонным соусом» (с. 244). Чем отличается розовая харисса от обычной? В розовую хариссу добавляют лепестки роз, что придает ей особую сладость и смягчает остроту чили. Разница между сортами харисс может быть огромной. В этой книге мы использовали розовую хариссу Belazu, которую я особенно люблю. Если вы используете другой сорт, нужно пробовать и точно вымерять, сколько граммов хариссы добавлять. Большинство сортов хариссы, продающихся в супермаркетах, далеко не такие острые, поэтому вам нужно будет использовать на 50 % больше хариссы, чем указано в рецепте. А вот обычная или розовая харисса из Северной Африки гораздо острее, поэтому ее нужно добавлять на 50 % меньше, чем указано в рецепте. Но все зависит от вашего вкуса и от того, насколько вы чувствительны к острому, — экспериментируйте и ищите свою меру остроты.

Тахина (тхина, тахини) — это густая масляная паста из молотых семян кунжута. Вкус тахины очень сильно зависит от того, где и как она была сделана. Я ем тахину с детства и привык к кремовым ливанским, израильским и палестинским ее сортам. Греческие и кипрские сорта тахины мне кажутся немного вязкими и менее насыщенными на вкус. Менее вязкие сорта тахины хорошо льются, поэтому отлично подходят для приготовления всевозможных соусов. Какие только блюда я не поливаю тахинным соусом! В этой книге очень много рецептов с тахиной — например «Салат из помидоров с тахиной и заатаром» (с. 36), «Цветная капуста, запеченная целиком» (с. 94), «Салат из спагетти с морской капустой с кунжутом и тахиной» (с. 183), «Синиях из баранины» (с. 206), «Рыба с перцем чили и тахиной» (с. 250). Тахина прекрасно сочетается и со сладким вкусом, это отличная намазка для тостов с медом и финиковым сиропом, а еще ею можно полить шарик ванильного мороженого.

Барбарис — сушеная ягода с кислым привкусом, которого у изюма, например, нет, поэтому барбарис отлично дополняет всевозможные оладьи, фриттеры, фриттаты, омлеты и салаты с рисом. В этой книге всего два рецепта с его использованием — «Иранские оладьи с барбарисом и травами» (с. 22) и «Запеченная форель с помидорами и апельсиново-барбарисовой сальсой» (с. 248), и все же я рекомендую иметь дома запас барбариса. Если же его у вас не окажется, просто замочите такое же количество изюма коринка в лимонном соке (на 3 ст.л. ягод возьмите 2 ст.л. лимонного сока) на полчаса. Затем слейте сок и используйте коринку вместо барбариса.

Черный чеснок обладает удивительно концентрированным вкусом: тут и лакрица, и нотка бальзамического уксуса, и вязкая сладость. Его получают путем длительной ферментации обычного белого чеснока при высокой температуре и высокой влажности. Белый чеснок имеет резкий вкус и запах, а черный — полная ему противоположность: он мягкий, сладкий и со вкусом умами. Я использовал черный чеснок, чтобы убрать горечь брюссельской капусты в рецепте «Брюссельская капуста с бёр-нуазет и черным чесноком» (с. 113) и чтобы добавить мягкости в уже и так очень уютный «Коричневый рис с карамелизированным луком и черным чесноком» (с. 168), но поэкспериментируйте и с другими рецептами. Попробуйте добавить 1–2 тонко нарезанных зубчика черного чеснока в начинку для пиццы, например, или в ризотто.

Консервированный лимон придает блюдам очень насыщенный цитрусовый привкус. Я часто добавляю крупно нарезанную кожуру консервированного лимона в блюдо или соус, чтобы придать им этот вкус. В этой книге я использую маленькие консервированные лимоны с мягкой кожурой; у лимонов с более толстой кожурой вкус гораздо интенсивнее. В моих рецептах консервированные лимоны используются очень часто, например в «Райте с помидорами и огурцами» (с. 30), в «Запеченной свекле с греческим йогуртом и консервированными лимонами» (с. 125), в «Тушеных яйцах с луком-пореем и заатаром» (с. 6), в «Запеченных картофельных шкурках с хариссой и салатом айсберг» (с. 146).

О вегетарианских, веганских и безглютеновых рецептах

В этой книге в приоритете у нас были простота, свежесть, качество, изобилие и вкус продуктов. Других ограничений мы не вводили. Поэтому меня восхитило, когда я понял, что, несмотря на это, здесь множество вегетарианских и веганских рецептов. Например, все супы, блюда из сырых овощей, круп, бобовых и все десерты — вегетарианские, как и 80–90 % бранчей и блюд из приготовленных овощей. Также половина блюд из картофеля, круп, бобовых и сырых овощей в этой книге — веганские. Полный список безглютеновых блюд, блюд без орехов и без молочных продуктов смотрите на сайте books.ottolenghi.co.uk

Алфавитно-предметный указатель

А

авокадо

салат из авокадо и огурцов 13
тосты с авокадо и томатной сальсой 14
салат со всей зеленью, какая найдется в холодильнике 36
пюре из авокадо и конских бобов 106

анчоусы

салат из помидоров, гренков, анчоусов и каперсов 33
запеченные баклажаны с анчоусами и орегано 64
белая пицца с картофелем, анчоусами и шалфеем 150
спагетти с анчоусами и морским укропом 197

арбуз

салат из арбуза, зеленого яблока и лайма 40

Б

баклажаны

запеченные баклажаны с анчоусами и орегано 64
запеченные баклажаны с йогуртом и карри 66
рагу из чечевицы и баклажанов 159
булгур с помидорами, баклажанами и лимонным йогуртом 162
зеленая чечевица с баклажанами, помидорами и йогуртом 166
паста алла Норма 184
свинина с имбирем, зеленым луком и баклажанами 231

бамия

бамия с кисло-сладкой заправкой 86

баранина

митболы из баранины с фетой 204
синиях из баранины 206
филе ягненка на гриле с миндалем и флёрдоранжевой эссенцией 208

«хлеб» из баранины с тахиной и помидорами 212
арайес с бараниной, тахиной и сумахом 214
тушеная баранья лопатка с мятой и зирой 215
котлетки из баранины с фисташками, йогуртом и сумахом 217
пряный пастуший пирог с корочкой из лимской фасоли 218

барбарис

иранские оладьи с барбарисом и травами 22
запеченная форель с помидорами и апельсиново-барбарисовой сальсой 248

батат

пюре из батата с лаймовой сальсой 131
батат-фри 145

бобы

маринованный в горчице кейл со спаржей 81
пюре из авокадо и конских бобов 106
салат из стручковой фасоли и бобов эдамаме с лаймом 111

брокколи

жареная брокколи и кейл с чесноком, зирой и лаймом 75

брокколини

брокколини с соевым соусом, чесноком и арахисом 76

брюссельская капуста

брюссельская капуста с бёр-нуазет и черным чесноком 113

булгур

булгур с помидорами, баклажанами и лимонным йогуртом 162
булгур с грибами и сыром фета 164

буррата

буррата с виноградом на гриле и базиликом 43

Г

говядина

салат из говяжьей вырезки и базилика с питой 205
митболы из говядины с лимоном и сельдереем 220
митболы с рикоттой и орегано 221
говяжья вырезка с хариссой и перечно-лимонным соусом 224

гранат

табуле из цветной капусты 46
салат из цветной капусты с зернами граната и фисташками 91
запеченная морковь с хариссой и зернами граната 116
запеченный рис с гранатово-оливковой сальсой и мятой 171
гранатовая патока 300

грецкие орехи

салат из кабачков, грецких орехов и тимьяна 31
пюре из лимской фасоли с мухаммарой 107

грибы

шампиньоны с тостами и яйцами пашот 10
запеченные шампиньоны и каштаны с заатаром 112
булгур с грибами и сыром фета 164

З

заатар

тушеные яйца с луком-пореем и заатаром 6
фриттеры из зеленого горошка с заатаром и фетой 20
салат из помидоров с тахиной и заатаром 36
запеченные шампиньоны и каштаны с заатаром 112
джильи с нутом и заатаром 191

зеленый горошек

фриттеры из зеленого горошка с заатаром и фетой 20
суп из цуккини с зеленым горошком и базиликом 53
кабачки с зеленым горошком и травами на подложке из манки 63
молодой картофель с зеленым горошком и кинзой 147

зелень

салат со всей зеленью, какая найдется в холодильнике 37

И

изюм

салат из кускуса и помидоров черри 158
мятно-фисташковый шоколадный замороженный торт 288

инжир

клафути с инжиром и тимьяном 278

Й

йогурт

летний имбирный суп с огурцами и цветной капустой 26
райта с помидорами и огурцами 30
запеченные баклажаны с йогуртом и карри 66
горячие обжаренные помидоры с холодным йогуртом 70
нут с листьями мангольда и йогуртом 100
морковный салат с йогуртом и корицей 118
запеченная свекла с греческим йогуртом и консервированными лимонами 125
булгур с помидорами, баклажанами и лимонным йогуртом 162
зеленая чечевица с баклажанами, помидорами и йогуртом 166

котлетки из баранины с фисташками, йогуртом и сумахом 217
тако с камбалой, манго и йогуртом 254
запеченная клубника с сумахом и йогуртовым кремом 272
чизкейк с медом и греческим йогуртом 280

К

кабачок

фриттата с цуккини и чабаттой 9
салат из кабачков, грецких орехов и тимьяна 31
суп из цуккини с зеленым горошком и базиликом 53
тушеные кабачки с чесноком и орегано 56
кабачки, запеченные с чесноком и травами 57
фаршированные кабачки с сальсой с кедровыми орешками 60
кабачки с зеленым горошком и травами на подложке из манки 63

кальмар

рагу из кальмара и красного перца 259

камбала

тако с камбалой, манго и йогуртом 254

капуста

жареная брокколи и кейл с чесноком, зирой и лаймом 75
запеченная капуста с эстрагоном и пекорино 80
маринованный в горчице кейл со спаржей 81
тосканская капуста с чоризо и консервированными лимонами 85
жареная капуста с чесноком и чили 87
брюссельская капуста с бёр-нуазет и черным чесноком 113

картофель

картофельное пюре на оливковом масле с травами 130
запеченный картофель в мундире с начинкой из шпината и горгонзолы 134
запеченный картофель в мундире с яйцами под соусом тоннато 136
картофель фри из духовки с орегано и фетой 138
картофель фри в шкурках с розмарином и сумахом 139
картофель, запеченный с хариссой и чесноком конфи 142
запеченные картофельные шкурки с хариссой и салатом айсберг 146
молодой картофель с зеленым горошком и кинзой 147
белая пицца с картофелем, анчоусами и шалфеем 150

каштаны

запеченные шампиньоны и каштаны с заатаром 112
запеченная курица от Арнольда с тминно-клюквенной начинкой 219

кейл (кудрявая капуста)

жареная брокколи и кейл с чесноком, зирой и лаймом 75
маринованный в горчице кейл со спаржей 81
тосканская капуста с чоризо и консервированными лимонами 85

клубника

ванильный кастард с запеченной клубникой и ревенем 271
запеченная клубника с сумахом и йогуртовым кремом 272

козий сыр

хлеб с козьим сыром, свеклой и тмином 16

кокос

кокосовый суп из чечевицы и помидоров 52
рыбные палочки с кокосовой корочкой 252

конские бобы

пюре из авокадо и конских бобов 106

креветки

ордзо с креветками, помидорами и маринованной фетой 193
салат из креветок на гриле, кукурузы и помидоров 258
кукурузные фриттеры с креветками 263

кукуруза

кукурузный хлеб с фетой, чеддером и халапеньо 19
запеченная тыква с кукурузной сальсой, фетой и тыквенными семечками 122
тушеная курица под кукурузной корочкой 236
салат из креветок на гриле, сладкой кукурузы и помидоров 258
кукурузные фриттеры с креветками 263

курица

запеченная курица от Арнольда с тминно-клюквенной начинкой 219
запеченный цыпленок с консервированным лимоном 227
куриные окорочка Марбелья 229
курица с мисо, имбирем и лаймом 230
куриный шницель с семенами белого и черного кунжута 235
тушеная курица под кукурузной корочкой 237

кускус

салат из кускуса и помидоров черри 158

Л

лапша

салат из рисовой лапши с огурцами и маком 178

соба с лаймом, кардамоном и авокадо 181

лимская фасоль

пюре из лимской фасоли с мухаммарой 107
пряный пастуший пирог с корочкой из лимской фасоли 218

лосось

лосось Бриджит Джонс с сальсой из кедровых орешков 246

М

малина

салат из персиков и малины с китайскими специями 41
кекс с персиками, фундуком и малиной 283
малиновое мороженое 293

манная крупа

кабачки с зеленым горошком и травами на подложке из манки 63

мангольд

помидоры, мангольд и шпинат с жареным миндалем 72
нут с листьями мангольда и йогуртом 100

маш-салат

салат из огурцов и маш-салата 38

мед

чизкейк с медом и греческим йогуртом 280

миндаль

филе ягненка на гриле с миндалем и флёрдоранжевой эссенцией 208
фрианды со сливами и ежевикой 274
лимонный кекс с миндалем и черникой 276
шоколадно-миндальное печенье брунсли 290

морковь

запеченная мини-морковь с хариссой и зернами граната 116
морковный салат с йогуртом и корицей 118

Н**нут**

нут с листьями мангольда и йогуртом 100
джильи с нутом и заатаром 191
жареная треска с нутом и розовой хариссой 262

«Нутелла»

рулетики с «Нутеллой», кунжутом и фундуком

О**огурцы**

салат из авокадо и огурцов 13
летний имбирный суп с огурцами и цветной капустой 26
салат из огурцов и маш-салата 38
салат из огурцов, зеленого лука и трав с имбирной заправкой 47
салат из рисовой лапши с огурцами и маком 178

ордзо

ордзо с креветками, помидорами и маринованной фетой 193

П**пекорино**

запеченная капуста с эстрагоном и пекорино 80
паста алла Норма 184
паста трофье с пекорино и фисташками 194

персики

салат из персиков и малины с китайскими специями 41
кекс с персиками, фундуком и малиной 283

помидоры

карпаччо из помидоров с зеленым луком и имбирной сальсой 29
райта с помидорами и огурцами 30
салат из помидоров, гренок, анчоусов и каперсов 33
помидоры на гриле с чили, чесноком и имбирем 68

горячие обожженные помидоры с холодным йогуртом 70
феттучини с острым томатным соусом 187
ордзо с креветками, помидорами и маринованной фетой 193

Р**радиккио**

салат из персиков и малины с китайскими специями 41
салат из говяжьей вырезки и базилика с питой 205

ревень

ванильный кастард с запеченной клубникой и ревенем 271

рис

коричневый рис с карамелизированным луком и черным чесноком 168
запеченный рис с гранатово-оливковой сальсой и мятой 171
тайский клейкий рис с хрустящим имбирем, перцем чили и арахисом 173
запеченный рис с помидорами конфи и чесноком 174

рыба

тартар из форели с бёрнуазет и фисташками 243
скупбрия с фисташково-кардамоновой сальсой 245
лосось Бриджит Джонс с сальсой из кедровых орешков 246
запеченная форель с помидорами и апельсиново-барбарисовой сальсой 249
рыба с перцем чили и тахиной 250
рыбные палочки с кокосовой корочкой 252
такое с камбалой, манго и тминным йогуртом 254

котлетки с копченой рыбой и пастернаком 257
запеченный целиком сибас с соей и имбирем 260
жареная треска с нутом и розовой хариссой 262

свекла

хлеб с козьим сыром, свеклой и тмином 16
запеченная свекла с греческим йогуртом и консервированными лимонами 125

свинина

свинина с имбирем, зеленым луком и баклажанами 231

сельдерей

запеченный целиком сельдерей с кориандровым маслом 128
тушеная баранья лопатка с мятой и зирой 215
митболы из говядины с лимоном и сельдереем 220

сибас

запеченный целиком сибас с соей и имбирем 260

скупбрия

скупбрия с фисташково-кардамоновой сальсой 245

соба

соба с лаймом, кардамоном и авокадо 181

спаржа

маринованный в горчице кейл со спаржей 81
запеченная спаржа с миндалем, каперсами и укропом 82

Т**тахина**

салат из помидоров с тахиной и заатаром 36
цветная капуста, запеченная целиком 94
зеленый соус из тахины 95

салат из спагетти с морской капустой с кунжутом и тахиной 183
синиях из баранины 206
рыба с перцем чили и тахиной 250

тортилья

арайес с бараниной, тахиной и сумахом 214
такое с камбалой, манго и йогуртом 254

тосканская капуста

тосканская капуста с чоризо и консервированными лимонами 85

тофу

омлет из тофу с хариссой 13
тофу и стручковая фасоль с соусом храйме 104

тыква

тыквенный суп с шафраном и апельсиновой цедрой 54
запеченная тыква с чечевицей и дольчелатте 119
запеченная тыква с кукурузной сальсой, фетой и тыквенными семечками 122

Ф**фасоль**

тушеная фасоль в томатном соусе 101
тофу и стручковая фасоль с соусом храйме 104
пюре из лимской фасоли с мухаммарой 107
салат из стручковой фасоли и бобов эдамаме с лаймом 111
салат из гречневой крупы и стручковой фасоли 157

фета

кукурузный хлеб с фетой, чеддером и халапеньо 19
фриттеры из зеленого горошка с заатаром и фетой 20
запеченная тыква с кукурузной сальсой, фетой и тыквенными семечками 122

картофель фри из духовки с орегано и фетой 138
булгур с грибами и сыром фета 164
ордзо с креветками, помидорами и маринованной фетой 193
митболы из баранины с фетой 204
сладко-соленый чизкейк с вишней 269

форель

тартар из форели с бёрнуазет и фисташками 243
запеченная форель с помидорами и апельсиново-барбарисовой сальсой 249

фундук

сладко-соленый чизкейк с вишней 268
рулетики с «Нутеллой», кунжутом и фундуком 287

Х

харисса

омлет с розовой хариссой и сыром манчего 7
омлет из тофу с хариссой 13
запеченная мини-морковь с хариссой и зернами граната 116

картофель, запеченный с хариссой и чесноком конфи 142
запеченные картофельные шкурки с хариссой и салатом айсберг 146
паппарделле с розовой хариссой, черными оливками и каперсами 188
говяжья вырезка с хариссой и перечно-лимонным соусом 224
жареная треска с нутом и розовой хариссой 262

Ц

цветная капуста

летний имбирный суп с огурцами и цветной капустой 26
табуле с цветной капустой 46
салат из цветной капусты с зернами граната и фисташками 91
запеченная цветная капуста с чеддером и горчицей 92
цветная капуста, запеченная целиком 94
цветная капуста с яйцами и карри 98

цукини

фриттата с цукини и чиабаттой 9
суп из цукини с зеленым горошком и базиликом 53

Ч

чеддер

кукурузный хлеб с фетой, чеддером и халапеньо 19
запеченная цветная капуста с чеддером и горчицей 92

чечевица

кокосовый суп из чечевицы и помидоров 52
запеченная тыква с чечевицей и дольчелатте 118
рагу из чечевицы и баклажанов 159
зеленая чечевица с баклажанами, помидорами и йогуртом 166

чоризо

тосканская капуста с чоризо и консервированными лимонами 85

Ш

шампиньоны

шампиньоны с тостами и яйцами пашот 10
запеченные шампиньоны и каштаны с заатаром 112

шоколад

чизкейк с медом и греческим йогуртом 280
рулетики с «Нутеллой», кунжутом и фундуком 286
мятно-фисташковый шоколадный замороженный торт 288
шоколадно-миндальное печенье брунсли 291

Э

эдамаме

маринованный в горчице кейл со спаржей 81
салат из стручковой фасоли и бобов эдамаме с лаймом 111

Я

яблоки

салат из арбуза, зеленого яблока и лайма 40
пряный яблочный пирог 285

яйца

тушеные яйца с луком-пореем и заатаром 6
омлет с розовой хариссой и сыром манчего 7

Благодарности

На обложке этой книги указано только мое имя, но в ее создании принимали участие еще двое людей, чьи заслуги никак не меньше моих. Без преувеличения каждая страница этой книги создана при их самом деятельном участии.

Тара Уигли, мой постоянный соавтор, всегда вносит бесценный вклад в наши книги. Именно Тара предложила разбить рецепты в этой книге на категории, разработав систему маркировки разных видов «простоты» цветом. Не менее важную роль сыграл при создании этой книги и ее опыт как повара и талантливого писателя. Именно Таре я обязан тем, что книга получилась такой особенной как по форме, так и по содержанию.

Эсме Ховарт, чья задача формально заключалась в тестировании рецептов, сделала гораздо больше, тщательнейшим образом продумав и просчитав рецептуру каждого блюда. Ее вклад огромен — в этой книге есть и готовые рецепты авторства Эсме, и множество внесенных ею поправок, сделавших хорошие рецепты отличными.

Спасибо Клодин Булстридж, приготовившей все до единого блюда по нашим рецептам. Ее семье, таким образом, досталась вкуснейшая еда, а нам — весьма полезная конструктивная критика со стороны Клодин. Спасибо также и Иксте Белфрейдж за ценные предложения по улучшению рецептов.

Я от всей души благодарю фотографа Джонатана Лавкина за многолетнее сотрудничество. Также я очень признателен Кэз Гильдебранд, дизайнеру этой книги. Спасибо Вэй Тан за тарелки, реквизит и двух серебряных уток.

Отдельное спасибо моим коллегам Ноаму Бару, Корнелии Штойбли и Сами Тамими.

Я также хочу поблагодарить множество постоянно помогавших мне людей по обе стороны Атлантики: Фелисити Рубинштейн, Ким Уизерспун, Лиззи Грей, Луизу Маккивер, Ребекку Сمارт, Джейка Линвуда, Марка Хатчинсона, Джемму Белл, Сару Бенни, Диану Райли, Хелен Эверсон, Аарона Венера, Лорену Джонс, Сэнди Мендельсон.

Спасибо вам, Гитай Фишер, Сара Джозеф, Боб Гранлиз, Мелисса Денес, Джош Уильямс, Николь Дин.

И конечно же спасибо вам, мои родные и близкие: Карл Аллен, Макс и малыш Флинн, Микаэль и Руфь Оттоленги, Тирза, Дэнни, Шира, Йоав и Адам Флорентин, Пит и Грета Аллен, Шахар Аргов, Хелен Го, Гарри Чанг, Алекс Мейтлис, Иво Бизиньяно, Лулу Банкет, Тамара Мейтлис, Керен Маргалит, Йорам Эвер-Хадани, Ицик Ледерфенд, Илана Ледерфенд и Амос, Ариэла и Давид Оппенгейм.

Йотам Оттоленги

Тара хотела бы поблагодарить Вики Ховардт за помощь в написании книги, Корнелию Штойбли за всестороннюю поддержку и советы, Каренцу Паркер за аппетит (и мытье посуды!), Сэлу Фитт за умение разбираться в винах, Сюзанну и Ричарда Роксбург, Элисон и Алека Кристал, Софи О'Лири за постоянную поддержку и Криса Уигли за все вышеперечисленное и многое другое.

Тара Уигли

Эсме хотела бы поблагодарить своего мужа Марка за постоянную заботу и неустанное снятие проб с ее блюд. Свой огромный 39-недельный живот за то, что ее не слишком тошнило по утрам, поэтому она могла продолжать готовить и пробовать блюда для этой книги. Своих родителей Уоринга и Элисон Робинсон за то, что всегда подпитывали ее творческое начало, — особенно маму за обеды с рисом и индийским далом и за вкуснейшее жаркое. Друзей-яхтсменов, которых она кормила все эти годы, за советы и вдохновение (а также за всегда свежайшую рыбу!). И наконец, чудесное семейство Оттоленги за постоянную готовность прийти на помощь и всевозможную поддержку.

Эсме Ховарт

Издание для досуга

Оттоленги Йотам

SIMPLE

Поваренная книга Оттоленги

Редактор Д. Рыбина

Художественный редактор М. Левыкин

Технический редактор Л. Сеницына

Корректоры Т. Дмитриева, Н. Соколова

Верстка А. Тарасова

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский,
пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Подписано в печать 10.02.2023. Формат 60×84 1/8.
Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 37,2.
Доп. тираж 3000 экз. В-VSK-24833-04-R. Заказ №