

Кулинарная книга Дорит Голендер-Друкер

Домашние
СЕКРЕТЫ
ПОСОЛЬСКОЙ
КУХНИ





*Лизе Друкер
любимой маме
посвящается*





Кулинарная книга
Дорит Голендер-Друкер

Домашние
СЕКРЕТЫ
ПОСОЛЬСКОЙ
КУХНИ

Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55

ББК 36.997

Г60

Голендер-Друкер, Дорит.

Г60 Домашние секреты посольской кухни / Д. Голендер-Друкер. — Москва :
Издательство АСТ, 2018. — 192 с.

ISBN 978-5-17-105291-1

Вашему вниманию предлагается кулинарная книга бывшего посла Израиля в России, журналистки Дорит Голендер-Друкер. Простые в приготовлении и необычные блюда, которыми можно удивить и по-настоящему порадовать гостей любого статуса и ранга. Рецепты не профессионального повара, но современной занятой женщины, желающей, при случае, порадовать семью, но и вынужденной порой принимать у себя дома высокопоставленных чиновников. Блюда, объединявшие государства и культуры, без труда объединят ваших родственников и близких.

Издание для досуга
Серия «Звезда кулинарии»

Дорит Голендер-Друкер

6+ **Домашние секреты посольской кухни**

Ответственный редактор Е. Ульшина
Технический редактор Т. Тимошина
Корректор Е. Рябинина
Оформление обложки Д. Агапонов
Компьютерная верстка А. Колганов

Подписано в печать 06.08.2018. Формат 84x108/16
Усл. печ. л. 20,16. Тираж 2000 экз. Заказ № .

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д.21,
строение 1, комната 39

«Баспа Аста» деген ООО
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, уй 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92

Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

© Дорит Голендер-Друкер, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Почему я написала эту книгу ѓ 6

О культуре еврейской еды ѓ 8

ТРАПЕЗА НАЧИНАЕТСЯ

Салаты и другие закуски ѓ 12

Супы ѓ 42

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Мясо и птица ѓ 56

Рыбный день ѓ 72

Гарниры ѓ 86

У НАС НА КУХНЕ

Соусы ѓ 100

Несладкая выпечка, пироги и запеканки ѓ 106

А что на сладкое? ѓ 132

ИЗ ЕВРЕЙСКОЙ КУЛИНАРНОЙ КЛАССИКИ ѓ 154

Что такое “кошер” и с чем его едят? ѓ 156

Израильская кухня - торжество стиля “фьюжн” ѓ 158

КУХНЯ АШКЕНАЗОВ: РЕЦЕПТЫ МОЕЙ МАМЫ ѓ 160

ШЕДЕВРЫ СЕФАРДСКОЙ КУХНИ ѓ 174

Почему я написала эту книгу



ту книгу меня побудили написать сыновья – Шарон и Ави. Они частенько говорят, рассаживаясь у накрытого стола: «Мама, такой еды, как у тебя, нигде не найдешь. Открой ты ресторан, он пользовался бы огромной популярностью».

Но, полагаю, такие слова звучат во многих семьях. Ведь обычно выросшие дети больше всего на свете любят еду, приготовленную материнскими руками.

Умение готовить я переняла от мамы, Лизы Друкер. Впрочем, подозреваю, в нашей семье этот дар передается генетически. Моя бабушка Шуля до Второй мировой войны владела в литовском местечке Йонава(поставить ударение) бензозаправочной станцией, а при ней – постоянным двором и ресторанчиком. Проезжие заправляли машины, и многие заходили подкрепиться «на дорожку».

Но были и такие, что специально заезжали в Йонаву, чтобы отведать знаменитые деликатесы Шули. Ее фаршированная рыба, форшмак, цимес, кугель, запеченные утки и гуси славились на всю округу. Восхищенные воспоминания о ее кулинарных изысках мне до сих пор доводится слышать от тех, кому хоть раз довелось их отведать. А ведь бабушки давным-давно нет на свете, она (как и почти вся наша семья) погибла от рук нацистов вскоре после начала войны, задолго до моего рождения.

Однако бабушкины кулинарные и житейские принципы продолжали жить в нашей семье. Кухня, готовка, домашняя еда всегда объединяли, сближали нас друг с другом. Семья привычно собиралась за столом в пятницу и субботу, в праздники да и просто так, без особого повода. Даже в самые трудные, а порой и голодные времена мы не забывали, что самое главное – быть вместе. Беседовать, делиться, советовать, спорить... Видеть друг друга. А для этого нужно приготовить, накрыть на стол, позвать к столу. Для меня это всегда

БЫЛО ЕСТЕСТВЕННОЙ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ, ОДНИМ ИЗ НЕПРЕЛОЖНЫХ ПРАВИЛ СЕМЕЙНОГО УСТАВА – ТЕХ, КТО ТЕБЕ ДОРОГ, КОРМИТЬ ВКУСНО, СЫТНО, С ЛЮБОВЬЮ.

Эти слова – не исповедь и не мемуары. Скорее внутренняя потребность объяснить миру (и в первую очередь – своим детям) решение издать кулинарную книгу, так как открытие ресторана в мои планы пока не входит.

У меня, как и у многих хозяек, за долгие годы несения «кухонной вахты» накопилось немало рецептов – как на бумаге, так и в памяти. Многие из них – кулинарные находки мамы, тети, подруг и знакомых. И все они, на мой взгляд, легки в приготовлении. Я не профессиональный шеф-повар, наоборот, всю жизнь сочетала карьеру и заботу о семье. Поэтому выношу на ваш суд лишь то, что готовится просто, получается вкусно и проверено годами практики. И, что немаловажно, большинство этих блюд выдержало испытание званными обедами и ужинами во время моей дипломатической карьеры. Поэтому, готовя по моим рецептам, вы можете быть уверены – ваши близкие и друзья отведают те же блюда, которыми потчевали послов, консулов, атташе, актеров, художников, известных людей и представителей дипломатической элиты всего мира.

Недостаточно просто соединять продукты строго по инструкции. Процесс приготовления пищи надо любить... Мне повезло: судьба преподнесла мне этот дар.

В книге, которую вы держите в руках, собраны рецепты блюд израильской, еврейской и других кухонь мира. Надеюсь, она заинтересует всех, кто неравнодушен к вкусной еде и процессу ее создания.

Я с радостью делюсь своими находками с вами. Но и сама имею ответную просьбу – постарайтесь всегда готовить с любовью. Очень вас об этом прошу.

Ну, а теперь... Приятного аппетита!

Хочу поблагодарить всех, кто был причастен к созданию этой книги, и тех, кто поделился своими рецептами.

В первую очередь – моего мужа Эли, отважного дегустатора и самого преданного друга.

А также – любимых и близких людей: замечательного художника-графика Арье Глуха, художника-фотографа Нисана Канаса, секретаря и многолетнюю помощницу Иду Гельфанд и редактора Елену Левин-Циринскую.

О культуре еврейской еды



УДЕМ ОТКРОВЕННЫ: ИЗРАИЛЬТЯНЕ ЛЮБЯТ ХОРОШО поесть. Собственно, на бытовом уровне любой еврейский праздник можно выразить одной-единственной фразой: «Враги пытались нас уничтожить, но у них ничего не вышло – так давайте же закусим в память об этом».

Конечно, у праздников есть и гораздо более глубокое духовное, порой мистическое значение. Но большинство израильтян в первую очередь отдают дань почтения кулинарному аспекту события.

Так, в праздник первого урожая и дарования Торы – Шавуот (Пятидесятницу) – вся страна в едином порыве соревнуется в приготовлении молочных блюд: это и запеканки и творожные торты, и лазаньи и блинчики, и рыба в сливочном соусе и салат с жареным сыром...

В День независимости, именуемый также днем мангала, вся страна как туманом покрыта дымкой многочисленных пикников. Кто не выбрался поесть на природу, устраивает застолье на собственном балконе или в скверике возле дома.

В канун праздников Песах и Рош а-Шана супермаркеты работают с тройной нагрузкой, но рыбу к праздничному столу стоит купить заранее: достать свежего карпа за день до праздника – миссия почти невыполнимая ...

Неудивительно, что при столь трепетном отношении к пище в стране образовался своеобразный культ еды: мужчины, женщины и даже дети самозабвенно проводят досуг у плиты. У любого кулинара-любителя существует собственный, единственно верный рецепт приготовления популярных блюд – и он готов отстаивать свое мнение до последнего (с перерывом на приготовление очередного шедевра).

Я бесконечно рада возможности поделиться с читателями некоторыми – к сожалению, далеко не всеми – рецептами израильской кухни. Надеюсь, вы полюбите их так же, как и я.



ТРАПЕЗА НАЧИНАЕТСЯ





САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Рецептом поделилась Дафна Арэль, с которой мы много лет проработали вместе на радио. Заботливая мать и гудесная хозяйка, на своей кухне она соединяет богатые традиции восточной кухни с практичностью современной занятой женщины. Этот салат – наглядный пример того, как приготовить вкуснейшее блюдо быстро, просто, используя минимум продуктов.



Вам понадобится:

Баклажаны	3-4 штуки	Томатная паста	250 г
Лук	2 штуки	Соль, перец, растительное масло, лимонный сок	

Способ приготовления:

- ❧ Баклажаны целиком запечь на гриле до готовности (перевернуть один раз). Очистить шкурку. Сложить в большую посуду.
- ❧ Обжарить мелко нарезанный лук, добавить в баклажаны вместе с маслом.
- ❧ Тщательно взбить баклажаны и лук.
- ❧ Добавить томатную пасту, соль и перец по вкусу, перемешать. Подавать в теплом или холодном виде.



БАКЛАЖАНЫ ТЕТИ ЛЕНЫ

Полагаю, вы уже догадались, что баклажаны занимают почетное место в длинном списке израильских салатов. Ну, а уж баклажаны по рецепту моей любимой тетушки украсят как обычный обед или ужин, так и любой праздничный стол. Это один из вариантов знаменитого израильского «салата хаулим», но простота его приготовления просто поражает.



Вам понадобится:

Баклажаны	2-3 штуки
Грецкие орехи	100 г
Чеснок	3-4 зубчика
Майонез, растительное масло, соль, перец — по вкусу	

Способ приготовления:

- ✂ Нарезать баклажаны (со шкуркой) кубиками и измельчить в блендере до однородной массы.
- ✂ Стушить до готовности в небольшом количестве растительного масла.
- ✂ Добавить соль, перец, измельченные грецкие орехи, толченый чеснок.
- ✂ Заправить майонезом по вкусу.



САЛАТ «ЮНОСТЬ»

*Пожалуй, это самый простой из всех возможных рецептов.
Но сочетание густь горчащей зелени, сладких фруктов
и хрустящих орешков придает его вкусу неповторимый оттенок.
Его по достоинству оценят даже гурманы.*



Вам понадобится:

Упаковка листьев салата «Baby Mix»	
Зеленые яблоки	2 штуки
Фисташки	2 ст. ложки, жареные
Клюква	2 ст. ложки, сушеная
Клубника/хурма/груша	по сезону

Для заправки:

Растительное масло	6 ст. ложек
Бальзамический уксус	3 ст. ложки
Сахар / мед	1 ст. ложка
Соль	1/2 ч. ложки
Перец	1/4 ч. ложки

Способ приготовления:

- ✂Тщательно смешать компоненты для заправки.
- ✂Налить заправку на дно салатницы.
- ✂Нарезать яблоки и другие фрукты, соединить с листьями салата, поместить в салатницу и перемешать перед подачей на стол.

ПРАЗДНИЧНЫЙ СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Сочетание свеклы, салата рукколы и апельсина на первый взгляд может показаться неожиданным, но в мировой кулинарии оно давно считается классическим. Вегетарианцы едят салат просто так, но если добавить немного сыра типа рокфор, вкус только улучшится.



Вам понадобится:

Свекла	3 штуки, небольшие
Апельсины	3 штуки
Руккола или смесь молодой зелени для салата	1 стакан
Орехи кешью	1/3 стакана
Чеснок	1 зубчик
Мед	1 ч. ложка

Для заправки: оливковое масло, соль, перец, лимонный сок или красный винный уксус

При желании 50 г сыра рокфор

Способ приготовления:

- Отварить или запечь свеклу до готовности, остудить, очистить, нарезать кубиками или соломкой.
- Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить с долек пленку.
- Салат промыть и просушить.
- Орехи прокалить на сухой сковороде несколько минут.
- Смешать продукты для заправки (по вкусу). Соединить компоненты салата, полить заправкой.
- При желании — посыпать измельченным сыром.

ТУРЕЦКИЙ САЛАТ

Остренький, с нежной кислинкой, турецкий салат хорош как самостоятельное блюдо, как приправа к мясу и как полноценный участник изысканного сэндвича.



Вам понадобится:

Помидоры	4 штуки
Перец сладкий	1 штука
Лук	1 штука
Чеснок	3 зубчика
Томатная паста	1 стакан
Сахар	1 ст. ложка
Паприка	2 ст. ложки
Острый перец	2 ст. ложки
Кумин (зира)	1 ст. ложка
Сок половины лимона	
Зелень петрушки	1/3 стакана
Зелень кинзы	1/3 стакана
Оливковое масло, соль, перец	

Способ приготовления:

- ❧ Помидоры бланшировать, очистить, мелко порезать. Мелко нарезать лук, сладкий перец, чеснок. Все овощи обжарить в раскаленном растительном масле около 5-7 минут, помешивая.
- ❧ Добавить томатную пасту и 1/4 стакана воды, довести до кипения.
- ❧ Заправить специями, лимонным соком и сахаром, посолить по вкусу. Тщательно перемешать, снять с огня.
- ❧ Добавить мелко рубленую зелень петрушки и кинзы и остудить.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО «МОРСКОЙ»

Еще одно неожиданное сочетание по мотивам бессмертной селедки под шубой. Только на сей раз салат выходит значительно более легкий, нежный на вкус и приятный на вид.



Вам понадобится:

Авокадо	2 штуки, крупные
Филе сельди	2 штуки (1 сельдь)
Яйца	2 штуки, сваренные вкрутую
Зеленый лук	3 стебля
Лимонный сок	1 ст. ложка

Для заправки:

Майонез	4 ст. ложки
Горчица	1/2 ч. ложки

Способ приготовления:

- ❧ Авокадо очистить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.
- ❧ Мякоть сельди нарезать тонкими ломтиками или кубиками.
- ❧ Яйца нарезать мелко или натереть. 1 желток отложить в сторону.
- ❧ Зеленый лук мелко нарезать.
- ❧ Смешать заправку, полить ею продукты для салата, тщательно перемешать и поставить в холодильник минимум на 2 часа. Перед подачей посыпать тертым желтком.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С БРЫНЗОЙ

Нежная текстура спелого авокадо, подчеркнутая пикантной соленостью хорошей брынзы... Просто, как все гениальное.



Вам понадобится:

Авокадо	2 штуки, спелые
Брынза	150 г
Лимонный сок	1 ст. ложка
Оливковое масло	1 ст. ложка

Способ приготовления:

☞ Авокадо и брынзу размять вилкой или порезать кубиками, на ваше усмотрение. Сбрызнуть лимонным соком.

☞ Заправить по вкусу оливковым маслом, солью и перцем.

Подавать с пресными крекерами.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЧЕСНОКОМ

Тем дольше хранится, тем вкуснее становится. Замечательный салат – и в то же время пикантная закуска.



Вам понадобится:

Помидоры
Чеснок

6-8 штук, спелых
10 зубчиков,
толченых

Масло растительное

4 ст. ложки
(лучше оливковое)

Уксус

1/2 стакана

Соль, перец

Способ приготовления:

✂ Помидоры нарезать кружочками, выложить в форму, смазать толченым чесноком, смешанным с маслом. Посолить, поперчить.

✂ Залить маринадом – 1/2 стакана уксуса 5%, разведенного 1/4 стакана воды.

✂ Перед подачей выдержать в холодильнике минимум 2 часа.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

Овощи прекрасно сочетаются с фруктами в одной тарелке. Этот салат – еще одно тому доказательство. Обратите внимание: все продукты для салата можно приготовить заранее, но смешивать их и заправлять соусом следует перед самой подачей на стол!



Вам понадобится:

Листовой салат	1 пучок
Зеленый лук	4 пера
Яблоки	5 штук, зеленые
Шпинат	2 большие горсти
Бasilik свежий	1/2 пучка
Кунжут	100 г
Фисташки	100 г

Для заправки:

Оливковое масло	1/4 стакана
Уксус	1/4 стакана
Повидло абрикосовое	3 ст. ложки
Сок половины лимона	
Горчица	1 ч. ложка
Немного соли	

Способ приготовления:

- ❧ Листья салата и базилика промыть, высушить и измельчить.
- ❧ Яблоки и зеленый лук мелко нарезать.
- ❧ Орехи прокалить на сухой сковороде несколько минут.
- ❧ Тщательно смешать соус и заправить им салат в последнюю минуту.



САЛАТ С СЫРОМ РОКФОР

Острые сыры – незаменимый компонент многих салатов. Они придают овощам пикантность и уникальный аромат, к тому же салат с сыром – это уже не просто легкая закуска, а вполне самостоятельное блюдо. Обратите внимание: этот салат не требует соли. Ее достаточно в сыре и остром соусе. Как вариант, шампиньоны можно заменить тонко нарезанной редиской или, в сезон, – клубникой.



Вам понадобится:

Листовой салат	1 пучок
Грецкие орехи	3/4 стакана
Сыр типа рокфор	100 г
При желании – тонко нарезанные свежие шампиньоны /помидоры черри / редис / клубника / яблоко (но только что-то одно)	

Для заправки:

Майонез	4 ст. ложки
Сметана	2 ст. ложки
Горчица	1/2 ст. ложки
Сок половинки лимона	
Укроп	3 ст. ложки
Чеснок	4 зубчика, толченый

Соль – по вкусу

Способ приготовления:

- ❧ Листья салата промыть, высушить и нарезать или нарвать руками в глубокую посуду.
- ❧ Сыр измельчить вилкой или на крупной терке.
- ❧ Орехи прокалить несколько минут. Смешать все компоненты, кроме заправки.
- ❧ Соус для заправки смешать отдельно и полить салат перед подачей на стол.



Оливье посольский

О, сколько копий сломано о рецепт «правильного» салата имени выдающегося французского ресторатора! Нет им числа. Однако в современных условиях воспроизвести восхитительный шедевр, в составе которого фигурировали и каперсы, и раковые шейки, и перепелиные яйца, и красная икра, и еще десяток ингредиентов, вряд ли получится. Поэтому предлагаю вам лишь один из вариантов, на мой взгляд – весьма удачный.



Вам понадобится:

Яйца	4 штуки
Картофель	4 штуки, мелкий
Лук шалот	6-8 штук
Говядина	300 г, отличного качества
Огурцы маринованные	4-6 штуки
Огурцы свежие	2 штуки
Горошек зеленый	1/2
стакана, мороженный	
Майонез	2 ст. ложки, желательно домашний
Соль, перец	

Способ приготовления:

- ❧ Кусок говядины без жил отварить с лавровым листом и черным перцем-горошком до готовности.
- ❧ Посолить в самом конце варки, остудить и мелко нарезать.
- ❧ Лук мелко нарезать и дважды сначала обдать кипятком, затем ледяной водой. Замариновать в уксусе на час, откинуть на дуршлаг.
- ❧ Молочный зеленый горошек отварить в кипятке 5-10 минут, остудить.
- ❧ Картофель отварить в мундире, яйца – вкрутую. Остудить, очистить, нарезать кубиками.
- ❧ Нарезать кубиками огурцы.
- ❧ Сложить все в салатницу, посолить и поперчить, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить красной икрой, зернами граната или веточками укропа.

САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»

Не знаю, кто придумал этому слоеному салату такое звучное название. Но факт остается фактом – «французский» никогда не подводит, и нет гостя, который не отдал бы ему дань уважения.



Вам понадобится:

Яблоки	2 штуки
Яйца	4 штуки
Морковь	2 штуки
Лук красный	1 штука
Сыр острый	100 г
Майонез, соль, перец по вкусу	

Способ приготовления:

✂ Нарезать сладкую красную луковицу тончайшими полукольцами, яблоко и яйца натереть на крупной терке, морковь и сыр натереть на мелкой терке.

✂ Разделить все продукты на две равные части.

✂ Выложить салат в салатницу слоями (повторить дважды), покрывая каждый слой – кроме сыра – тонким слоем майонеза. Порядок слоев следующий:

- лук
- яблоко
- крутое яйцо
- морковь
- сыр

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ

Свекла – овощ самый что ни на есть народный, но в его пользе и вкусе не сомневается никто. Недаром свекольные блюда включены в меню самых «звездных» ресторанов. И в пир, и в мир, и в будни, и в праздники – свекла уместна всегда.



Вам понадобится:

Свекла	3-4 штуки, небольшие	Майонез	3 ст. ложки
Яйца вкрутую	2 штуки	Горчица	1 чайн. ложка
Огурец маринованный	1 штука	Грецкие орехи	1/3 стакана
Сыр	80 г, тертый или кубиками	Соль, перец по вкусу	

Способ приготовления:

- Свеклу отварить или запечь, остудить, очистить и нарезать кубиками.
- Смешать нарезанную свеклу, огурец, рубленые яйца, орехи, сыр.
- Майонез смешать с горчицей, заправить салат, посолить и поперчить по вкусу.

Мусс из тунца

Что может быть проще консервированного тунца? Между тем, он служит основой для множества популярных блюд, от салатов до пирогов. Предлагаю свой вариант. Уверена, вам понравится. Блюдо очень нарядное и праздничное.



Вам понадобится:

Тунец консервированный	2 упаковки по 160 г
Лук репчатый нарезанный	1 штука, мелко
Шнитт-лук мелко резанный	3 ст. ложки
Сметана	1 стакан
Майонез	2 ст. ложки
Кетчуп	1 ст. ложка
Желатин	1 пакетик (14 г)
Соль	3/4 ст. ложки
Перец по вкусу	
Форма для застывания мусса, пищевая пленка	

Способ приготовления:

☞ Растворить пакетик желатина в 1/4 стакана горячей воды, оставить набухать.

☞ Репчатый лук нарезать и слегка обжарить.

☞ Слить с тунца масло как можно более тщательно.

☞ Все продукты, кроме шнитт-лука, поместить в блендер и взбить с желатином до однородной смеси.

☞ Добавить шнитт-лук, перемешать.

☞ Выстелить дно формы пищевой пленкой и вылить туда готовую смесь. Выдержать в холодильнике как минимум несколько часов.

Форму с застывшим муссом перевернуть на блюдо и аккуратно снять пищевую пленку. Подавать с сухариками и свежими овощами.

«ЯБЛОЧНЫЙ СЮРПРИЗ»

Это любимый салат Талины Борисовны Волгек. Впервые попробовав его в нашем доме, она нашла готовить его сама. И всегда – с неизменным успехом.



Вам понадобится:

Салат айсберг	
Листья салата латук	
Зеленый лук	5-6 стеблей
Яблоко (желательно кисловатое)	1 штука
Орехи кешью	1/3 стакана, обжаренные

Для соуса:

Варенье абрикосовое	2 ст. ложки
Уксус бальзамический	4 ст. ложки
Чеснок толченый	1 зубчик
Масло оливковое	1/4 стакана
Соль по вкусу	

Способ приготовления:

- Салат измельчить (нарвать руками), стебли лука нарезать, сложить в салатницу и посыпать орехами.
- Тщательно перемешать ингредиенты соуса и полить салат перед подачей на стол.
- По желанию сверху можно добавить крошки сыра с плесенью.



ВИНЕГРЕТ ПО-ЛИТОВСКИ

Эта яркая закуска украсит стол даже в самое унылое зимнее время. Да и летом она всегда к месту.



Вам понадобится:

Картофель	2 штуки
Морковь	1 штука
Свекла	1 штука
Лук репчатый	1 штука
Кукуруза консервированная	1 баночка
Зелень петрушки	
Растительное масло	2-3 ст. ложки
Уксус 5 %	1/4 ч. ложки
Соль по вкусу	

Способ приготовления:

- Отварить «в мундире» картофель, морковь и свеклу. Остудить, очистить, нарезать кубиками.
- Мелко порезать лук.
- Слить жидкость с кукурузы, перемешать зерна с овощами и рубленой петрушкой.
- Заправить растительным маслом и уксусом, посолить по вкусу.



ГОРЯЧИЕ БАКЛАЖАНЫ

Эту закуску можно подавать как совершенно отдельное блюдо. Баклажаны и сыр – звучит несколько неожиданно, но на практике это очень вкусно.



Вам понадобится:

Баклажаны	2-3 штуки	Чеснок	2-3 зубчика
Лук	1 штука	Мука	1 ст. ложка
Сметана	5 ст. ложек	Растительное масло, соль, перец	
Сыр тертый	80 г		

Способ приготовления:

❧ Баклажаны нарезать кубиками и обжарить на большом огне вместе с луком и чесноком до мягкости.

❧ Переложить в форму, присыпать мукой, полить слегка взбитой и подсоленной сметаной.

❧ Посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 180 градусах до румяной корочки. Готовому блюду дать немного настояться в духовке и подавать.



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ «ЦАЦИКИ»

Один из моих любимых. Трудно понять, салат это или суп, но в жару он освежает просто замечательно.



Вам понадобится:

Огурцы свежие	4 штуки
Укроп	1 пучок
Чеснок толченый	2-3 зубчика
Йогурт	1,5 стакана
Соль по вкусу	

Способ приготовления:

✂ Тщательно вымытые огурцы натереть на крупной терке или нарезать мелкой соломкой, посолить и оставить на полчаса. Получившуюся жидкость слить.

✂ Мелко порубить укроп, смешать с толченым чесноком и йогуртом.

✂ Отжать огурцы и смешать с получившейся заправкой. Посолить по вкусу.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ

Пусть вас не пугает неожиданное сочетание. Это блюдо очень вкусно и не менее полезно!



Вам понадобится:

Салат айсберг

Смесь молодой зелени для салата

Хурма 1 штука

Сухарики (крутоны) 2-3 столовые ложки

Орехи

(фисташки или кедровые) опционально

Зерна граната опционально

Для соуса:

Масло оливковое 4 ст. ложки

Уксус бальзамический 2 ст. ложки

Мед 1 ст. ложка

Соль по вкусу

Способ приготовления:

✂ Хурму нарезать тонкими ломтиками.

✂ Листья салата промыть, просушить, нарвать руками.

✂ Орехи (1-2 ст. ложки) прокалить на сухой сковороде несколько минут.

✂ Смешать продукты для заправки и тщательно перемешать с остальными ингредиентами.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ

Стручковая фасоль занимает в рационе израильтян одно из ведущих мест. Легкая в приготовлении, полезная, вкусная – она уместна в любое время года и в любой ситуации. Этот салат вкусен как с маслом, так и с майонезом.



Вам понадобится:

Фасоль стручковая	500 г
Орехи грецкие	10 штук
Сыр (козий или овечий)	150 г
Чеснок	2-3 зубчика
Кинза	1 пучок
Масло оливковое	4 ст. ложки
или майонез	2 ст. ложки
Красный винный уксус (или лимонный сок)	2 ст. ложки
Соль, перец по вкусу	

Способ приготовления:

- Свежую или мороженую стручковую фасоль отварить в кипятке 7-10 минут, откинуть на дуршлаг и окатить ледяной водой (можно откинуть в воду со льдом, а через 5 минут – на дуршлаг).
- Чеснок, кинзу и грецкие орехи мелко порубить, смешать с уксусом и маслом, перцем и солью или с майонезом.
- Смешать с фасолью и раскрошенным сыром, дать настояться около получаса. Подавать теплым или холодным.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ С ТОМАТАМИ

*Замечательно вкусное блюдо. К тому же полезное
и питательное. Словом, и в пир, и в мир*



Вам понадобится:

Фасоль стручковая	500 г
Помидоры	3 штуки
Чеснок	6-8 зубчиков
Масло оливковое	2 ст. ложки
Орегано	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Способ приготовления:

- ❧ Бланшировать помидоры, очистить шкурку и нарезать крупными кубиками.
 - ❧ Нарезанный пластинками чеснок обжарить в кипящем оливковом масле в течение минуты, добавить к нему помидоры, обжарить еще минуту.
 - ❧ Влить 1/2 стакана воды, довести до кипения.
 - ❧ Добавить свежую или мороженую стручковую фасоль, тушить под крышкой 15-20 минут.
 - ❧ Посолить, поперчить, заправить орегано.
- Подавать горячим.



ЯРКИЙ САЛАТ С ФАСОЛЬЮ

Пикантное блюдо средиземноморской кухни порадует не только вкус, но и глаз.



Вам понадобится:

Фасоль белая отварная	2 стакана	Масло оливковое	4 ст. ложки
Фасоль стручковая	500 г	Уксус винный	2 ст. ложки
Лук красный	1 штука	Соль, перец, рубленая зелень	
Помидоры	4-5 штук	и чеснок по вкусу	
Белый сыр (брынза или фета)	200 г		

Способ приготовления:

Свежую или мороженую стручковую фасоль отварить в кипятке 7-10 минут, откинуть на дуршлаг и окатить ледяной водой (можно откинуть в воду со льдом, а через 5 минут — на дуршлаг).

Белую фасоль отварить (можно взять готовую консервированную или мороженую), дать лишней жидкости стечь.

Лук нарезать полукольцами, помидоры — ломтиками, сыр раскрошить.

Смешать все ингредиенты, заправить оливковым маслом, уксусом. Салат особенно вкусен, когда настоится.

МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

*Рецепт-экспресс, который отнимет у вас минимум времени
и гарантирует замечательный результат.*



Вам понадобится:

Помидоры	3 штуки, спелых и небольших	Дижонская горчица	1/2 ч. ложки
Чеснок (толченый)	1 зубчик	Оливковое масло	2 ст. ложки
Соль	1/3 ч. ложки	Яблочный уксус	1/2 ст. ложки
Сахар	1/3 ч. ложки	Перец черный молотый	по вкусу
		Зелень (рубленая)	1 ст. ложка

Способ приготовления:

- ❧ Помидоры нарезать кружками.
- ❧ Смешать маринад из остальных ингредиентов (кроме зелени).
- ❧ Выложить помидоры в закрытую посуду или салатницу слоями, полив каждый слой маринадом.
- ❧ Поставить в холодильник на полчаса.
- ❧ Подавать к столу, посыпав зеленью на ваш вкус.

МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

С легкой руки замечательного оперного исполнителя Евгения Шаповалова эта закуска прочно вошла в список любимых семейных рецептов. Однако и на официальных приемах самые высокие гости всегда воздавали ей должное.



Вам понадобится:

Сладкий (болгарский) перец	4 штуки, большие
Чеснок	4 зубчика, нарезать пластинками
Сушеный базилик	1 ч. ложка
Соль (крупная)	1 ч. ложка с горкой
Сахар	1 ч. ложка без горки
Перец черный	6-7 горошин
Оливковое масло	5 ст. ложек
Бальзамический уксус	1-2 ст. ложки
Лимон	1/4 штуки

Способ приготовления:

Перцы промыть, высушить, запечь в духовке на решетке при 200 градусах (режим «гриль») около 20 минут, пока кожа не начнет вздуваться.

Сложить горячие перцы в полиэтиленовый пакет, плотно завязать, остудить.

Очистить кожуру, удалить черенок с семенами (сок слить в отдельную посуду). Перцы разделить на 3-4 части каждый.

Для маринада потолочь в ступке базилик, соль, сахар и черный перец, смешать с чесноком, оливковым маслом, соком 1/4 лимона и соком печеных перцев. По вкусу добавить бальзамический уксус.

В плоскую посуду выложить ломтики перцев, каждый слой полить маринадом. Посуду закрыть плотно и выдержать в холодильнике минимум 6 часов (чем больше, тем лучше).

МАРИНОВАННАЯ СЕЛЕДКА

Домашняя маринованная селедочка – прекрасная пикантная закуска, после которой любая магазинная рыбка воспринимается уже совсем иначе.



Вам понадобится:

Филе сельди	6 штук
Лук	3 штуки
Морковь	1 штука
Масло растительное	4 ст. ложки
Перец английский	10 зерен
Сахар	1,5 ст. ложки
Лист лавровый	6 штук
Уксус 5%	3/4 стакана
Вода	3 стакана

Способ приготовления:

Сельдь разделить, филе нарезать кусочками шириной 1,5-2 см.

Лук нарезать кольцами, морковь — тонкими кружками.

Растворить в воде сахар, добавить уксус, специи, овощи и селедку. Выдержать в холодильнике минимум сутки.



САЛАТ ИЗ ЯИЦ ВКРУТУЮ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

На основе крутых яиц в еврейской кухне придумано множество салатов и закусок. Их принято мелко рубить и смешивать с луком – сырым, жареным или зеленым. Заправляют такой салат растительным маслом или майонезом, при желании – свежей зеленью. Главное – не забыть посолить и обязательно поперчить.



«БАКЛАЖАННОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ»

Никак иначе назвать это блюдо не получается, потому что оторваться от него невозможно. Будьте осторожны: вызывает привыкание!



Вам понадобится:

Баклажаны
Лук красный

2-3 штуки
1 штука,
маленький

Чеснок
Укроп, мята
Растительное масло, уксус, соль

2-3 зубчика
по вкусу

Способ приготовления:

✂ Баклажаны нарезать кружочками, смазать растительным маслом и запечь в духовке (180 градусов) на пекарской бумаге до мягкости. Остудить и посолить по вкусу.

✂ Добавить по вкусу несколько ложек уксуса, толченый чеснок, мелко нарезанный красный лук и рубленую зелень.

✂ Поставить на ночь в холодильник в закрытой посуде. Подавать холодным.



БАКЛАЖАНЫ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Это просто классика овощных закусок, причем блюдо не просто вкусное, но еще и очень полезное, приготовленное с минимумом жиров.



Вам понадобится:

Баклажаны	2-3 штуки
Помидоры	3-4 штуки
Маслины	1/2 стакана
Чеснок	3 зубчика
Петрушка	стакан рубленой зелени
Зира молотая (кумин)	2 ч. ложки
Паприка сладкая	2 ч. ложки
Оливковое масло, соль	

Способ приготовления:

❧ Баклажаны нарезать кружочками и около 10 минут отваривать в большом количестве соленой кипящей воды. Откинуть на дуршлаг, когда немного остынут — отжать жидкость.

❧ Помидоры бланшировать, очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками.

❧ На хорошо разогретой сковороде в 2 столовых ложках оливкового масла тушить помидоры и толченый чеснок, помешивая, пока не выпарится лишняя жидкость.

❧ Добавить на сковороду баклажаны, зиру, паприку, посолить по вкусу. Тушить еще около 5 минут.

❧ Снять с огня, смешать с маслинами и рубленой зеленью петрушки. Блюдо подается как в теплом, так и в холодном виде.

САЛАТ БАЛКАНСКИЙ

*Еще одно универсальное блюдо – и закуска, и салат, и гарнир.
Отлично хранится в холодильнике, подавать можно как
холодным, так и теплым.*



Вам понадобится:

Баклажан	1 средний
Помидоры	2 штуки
Перец сладкий	1 штука
Лук	1 штука
Сок лимонный	2-3 ст. ложки
Зелень петрушки, соль, перец, оливковое масло	

Способ приготовления:

Перцы, помидоры и наколотый вилкой баклажан запечь в духовке при 180 градусах до мягкости. Остудить, снять кожицу и измельчить вместе с луком и петрушкой (можно в блендере, но очень недолго).

Заправить по вкусу солью, перцем, оливковым маслом и лимонным соком.



ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПОСОЛЬСКИЙ ТЕРРИН

Это блюдо требует некоторого времени на приготовление, но все усилия окупаются сторицей: еще ни разу после праздничного застолья ни в нашем доме, ни в посольстве Израиля в Москве на тарелке не оставалось и крошки восхитительного печеночного террина.



Вам понадобится:

Печень куриная	600 г
Лук репчатый	4 штуки, крупный
Масло	100-120 г
Коньяк	30 мл
Сахар	1/2 ч. ложки
Специи — мускатный орех, соль, перец, смесь сухих трав	
Сухарики, варенье, лепестки миндаля или семена кунжута — для сервировки	

Способ приготовления:

❧ Лук нарезать кубиками и тушить со специями (по вкусу) и сахаром до полуготовности. Масло использовать растительное или сливочное: на ваше усмотрение.

❧ Добавить куриную печень, довести до готовности на среднем огне, помешивая. В конце влить 30 мл коньяка.

❧ Измельчить лук с печенью в блендере до полной гладкости.

❧ Переложить печеночную массу в хорошо смазанную маслом прямоугольную форму для кекса, плотно накрыть фольгой сверху.

❧ Поместить форму с террином в большую форму с высокими бортиками и залить водой примерно до половины высоты формы для кекса.

❧ Запекать на водяной бане в духовке при температуре 130-140 градусов час с четвертью.

❧ Готовый террин остудить, пригрузить сверху бутылкой с водой или 2 консервными банками и поместить в холодильник на ночь.

❧ Перевернуть форму на продолговатое блюдо: террин должен легко выскользнуть наружу. Посыпать сверху лепестками миндаля или обжаренными семенами кунжута. Подавать с сухариками и вареньем



БЕЛЫЙ СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Суп имеет приятную консистенцию густого крема и насыщенный нежный вкус. Если под рукой нет овощного бульона, можно развести в аналогичном количестве кипятка несколько ложек сухого овощного супа (по инструкции).



На 1,5 литра овощного бульона вам понадобится:

Лук-порей	6 стеблей
(только белая часть)	
Сельдерей	2 стебля
Картофель	8 штук
Картофель	3 штуки
Масло сливочное	4 ст. ложки
Овощной отвар	1,5 литра
Мускатный орех молотый	1/2 ч. ложки
Сливки	300 мл
Соль, белый перец, зелень.	

Способ приготовления:

- Промыть, очистить и крупно нарезать все овощи.
- В кастрюле с толстым дном обжарить в сливочном масле лук-порей и сельдерей (3-4 минуты), добавить картофель, залить овощным отваром и варить на малом огне до готовности овощей.
- Заправить по вкусу солью, перцем, мускатным орехом.
- Пюрировать готовый суп вручную или в блендере и, помешивая, влить тонкой струйкой сливки.
- Подавать, украсив по желанию рубленой зеленью.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ТОМАТНЫЙ СУП

Настоящий шедевр средиземноморской кухни: сытный, полезный и поднимающий настроение.



На 1 литр овощного бульона или воды вам понадобится:

Фасоль	2 стакана
Помидоры тертые	4 штуки или 1 банка (400 г)
Чеснок толченый	4 зубчика
Лук репчатый	1 штука
Уксус (желательно натуральный)	1 ст. ложка
Острый перец чили	1/2 штуки
Сахар	1 ст. ложка
Оливковое масло, соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу	

Способ приготовления:

Предварительно замочить фасоль. Можно использовать свежемороженую без замачивания.

В кастрюле с толстым дном подрумянить в оливковом масле мелко нарезанный лук.

Добавить чеснок и мелко нарезанный перец чили, быстро перемешать и влить ложку уксуса или лимонного сока.

Добавить тертые помидоры, довести до кипения.

Добавить фасоль, залить овощным отваром или кипятком, заправить двумя лавровыми листьями, ложкой сахара.

Варить около 40-50 минут, помешивая время от времени, до полной готовности фасоли. Готовый суп заправить солью и перцем по вкусу.

Подавать с любимой зеленью или листьями шпината. При желании заправить сметаной.

Грибной суп-пюре

У каждой хозяйки свой рецепт грибного супа – овощные, с крупой, на бульоне... В нашей семье особой популярностью пользуется суп-пюре. Он настолько сытный и густой, что принято подавать его небольшими порциями.



**На 2 литра жидкости
вам понадобится:**

Сушеные белые грибы	20-30 г
Свежие грибы	250 г
Картофель	2 штуки
Лук репчатый	2 штуки
Сельдерей	2 стебля
Чеснок толченый	2 зубчика
Порошок грибного супа	1 ст. ложка
Сливки	80-150 мл
Оливковое масло, душистый перец, лавровый лист, соль, перец, мускатный орех	

Способ приготовления:

- ❧Замочить на час в 1 литре кипятка сушеные белые грибы (воду сохранить).
- ❧Для овощного бульона отварить до готовности в 1 литре кипятка целую луковицу, крупно нарезанный картофель, сельдерей, 2 лавровых листа и 2-3 горошины душистого перца. Лук, лавровый лист и перец по окончании варки удалить.
- ❧Свежие грибы нарезать и поджарить с мелко нарезанным луком в оливковом масле.
- ❧Размоченные грибы также нарезать.
- ❧Смешать и довести до кипения воду от замоченных грибов и овощной бульон с картофелем и сельдереем. Добавить грибы и порошок грибного супа, снова довести до кипения, проварить 5-10 минут.
- ❧Заправить по вкусу солью, перцем, мускатным орехом. Немного охладить и блендером превратить в не слишком однородное пюре. Заправить по желанию сливками и еще раз довести до кипения, помешивая.
- ❧В готовый суп добавить толченый чеснок. Подавать с гренками или миндальной стружкой.



Грибной суп с перловкой

Недавно с удивлением обнаружила, что не все в наши дни помнят этот классический рецепт. А зря: тарелка такого супа может заменить целый обед. Недаром он занимает почетное место в национальных кухнях Польши, Венгрии, Липвы и других европейских стран.



**На 2 литра воды
вам понадобится:**

Грибы сухие	20 г
Шампиньоны свежие	300 г
Крупа перловая	1/2 стакана
Картофель	2 штуки
Морковь	2 штуки
Лук репчатый	1 штука
Чеснок толченый	4 зубчика
Сельдерей	2 стебля
Оливковое масло, мускатный орех, соль, перец, укроп (по желанию)	

Способ приготовления:

❧ Сухие грибы залить 2 литрами кипятка и оставить до полного остывания. После этого извлечь (воду не выливать!) и измельчить. Свежие грибы нарезать пластинками.

❧ Перловку промыть и замочить в холодной воде, пока не остынут грибы.

❧ Овощи помыть, почистить, нарезать кубиками.

❧ В кастрюле с толстым дном пассеровать в 4-6 ложках оливкового масла лук, морковь, сельдерей (около 8 минут на большом огне, помешивая).

❧ Добавить толченый чеснок, перемешать и сразу влить воду из-под сухих грибов.

❧ Добавить картофель, перловку и грибы, заправить по вкусу солью перцем, мускатным орехом и варить на малом огне около получаса, до готовности перловки.

❧ Перед подачей можно заправить укропом.

Суп-гуляш

Это венгерское блюдо, как оказалось, нашло горячий отклик в сердцах и желудках гурманов всего мира. Великолепный, сытный, изобилующий оттенками вкуса суп идеален в холодное время года.



**На 2 литра жидкости
вам понадобится:**

Говядина (лопатка)	1 кг
Кость говяжья	1 штука
Лук репчатый	2 штуки
Сельдерей	2 стебля с листьями
Помидоры тертые (без кожицы)	2 штуки
Сладкий (болгарский) перец	1 штука
Морковь	1 штука
Картофель	1 штука
Паприка сладкая	1 ст. ложка
Оливковое масло, соль, перец, тмин (по желанию)	

Способ приготовления:

Мясо нарезать кубиками примерно 3х3 см и обжарить в оливковом масле на большом огне в кастрюле с толстым дном.

Извлечь на время мясо, долить немного масла и подрумянить мелко нарезанный лук.

Добавить мелко шинкованный сладкий перец, нарезанные кубиками морковь и картофель. Тушить 2-3 минуты под крышкой. Заправить солью, перцем, сладкой паприкой и, при желании, 1/4 ч. ложки тмина.

Добавить мелко рубленый сельдерей (с зеленью), обжарить в течение минуты и добавить измельченные помидоры.

Возвратить в кастрюлю мясо, положить кости, залить 2 литрами кипятка, довести до кипения и томить на малом огне 2,5-3 часа. Перед концом варки проверить, достаточно ли в супе соли и перца.



ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Быстро и потрясающе вкусно.



**На 2 литра жидкости
вам понадобится:**

Помидоры тертые	8-10 штук или 2 банки (800 г)
Лук репчатый	1 штука
Чеснок толченый	2 зубчика
Сахар	1 ст. ложка
Лимонный сок	2 ст. ложки
Вино белое	1/2 стакана
Зелень – базилик, петрушка, укроп (на ваш выбор)	
Оливковое масло, соль, перец, порошок овощного супа или бульонный порошок	

Способ приготовления:

В кастрюле с толстым дном подрумянить в оливковом масле мелко нарезанный лук, за минуту до конца жарки добавить чеснок.

Влить в кастрюлю 5,5 стаканов воды и 0,5 стакана вина, добавить мякоть помидоров, 2 ст. ложки супового порошка или 1 бульонный кубик, размешать и довести до кипения.

Варить около 40 минут на малом огне.

Заправить готовый суп сахаром, лимонным соком, солью и перцем по вкусу. Влить сливки (сколько? не указаны в списке продуктов), еще раз до кипения.

Подавать с любимой зеленью.

Холодный суп цацики

Еще один шедевр национальной (на сей раз греческой) кухни, пользующийся в нашей стране заслуженной популярностью. Достойный средиземноморский ответ традиционному свекольнику и окрошке, легкий в исполнении и освежающий в жару.



Вам понадобится:

Несладкий йогурт
или кефир
Огурцы
Чеснок толченый

1 л

5 штук

3-4 зубчика

Укроп

Мята свежая

Лимонный сок

Оливковое масло, соль

1/2 пучка

1-2 ст. ложки

2 ст. ложки

Способ приготовления:

- Огурцы очистить и нарезать мелко кубиками.
- Измельчить зелень укропа и мяты.
- Залить йогуртом, заправить чесноком и солью, аккуратно добавить лимонный сок (по вкусу).



Холодный суп ГАСПАЧО

А это уже привет из жаркой Испании, тья история тесно (хотя порой трагически) переплетается с судьбой еврейского народа. Гаспачо принято подавать в жаркое время года. Если разлить этот суп-напиток в бокалы для мартини, трапеза приобретет изысканную атмосферу.



Вам понадобится:

Помидоры	8-10 штук
Огурцы	2 штуки
Чеснок толченый	3-4 зубчика
Сладкий (болгарский) перец	2 штуки, красные
Белый хлеб	3 ломтика, без корки
Оливковое масло, соль, перец	

Способ приготовления:

❧ Сладкие красные перцы запечь целиком в духовке при 200 градусах около 40 минут. Затем сложить в пакет, плотно завязать, дать остыть и очистить от кожицы.

❧ Помидоры надрезать накрест, бланшировать 15 минут, снять кожицу.

❧ Очистить огурцы и чеснок, замочить мякоть булки в холодной воде.

❧ Сложить все ингредиенты в блендер и растереть до однородной массы.

❧ Перелить гаспачо в графин или супницу, заправить 1/3 стакана оливкового масла, солью и перцем по вкусу. Для усиления вкуса можно добавить чайную ложечку сахара.

❧ Выдержать в холодильнике минимум 3 часа, при подаче украсить листочком базилика или мяты.

ЛИТОВСКИЙ ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

Легкий, освежающий борщ идеален в жару. В нашей семье его готовят уже несколько поколений, передавая рецепт от матери к дочери.



Вам понадобится:

Свекла	3 штуки
Картофель	2 штуки
Огурцы	3 штуки
Кефир	1 л
Сметана	4 ст. ложки
Яйца вкрутую	4 штуки
Чеснок	2-3 зубчика
Лук зеленый , укроп, петрушка — по вкусу	

Способ приготовления:

☞ Свеклу отварить или запечь в духовке в фольге, остудить и очистить.

Натереть на крупной терке или нарезать мелко кубиками.

При желании замариновать дополнительно на полчаса в уксусе.

☞ Картофель отварить «в мундирах», остудить, очистить, мелко нарезать.

☞ Положить в супницу тертую свеклу, мелко нарезанные яйца, картофель, огурцы, зеленый лук и укроп.

Добавить толченый чеснок.

☞ Заправить суп кефиром и сметаной, посолить по вкусу.

Перед подачей выдержать несколько часов в холодильнике.



Луковый суп

В шутку говорят, что французская кухня – это масло, масло и еще раз масло. Сливочное, разумеется. Если же к маслу добавить немного вина и лука... Попробуйте – не пожалеете! Вино, кстати, можно взять и белое, но с десертным суп обретает дополнительные нюансы вкуса.



**На 3 литра воды
вам понадобится:**

Репчатый лук	4 штуки, крупный
Красный лук	3 штуки
Лук-порей	2 стебля
Сладкое десертное вино	1 стакан
Масло сливочное	70 г
Мука	3 ст. ложки
Тертый сыр	
Тимьян, соль, перец, крутоны	

Способ приготовления:

✪ Нарезать лук тонкими полукольцами и, периодически помешивая, тушить в сливочном масле в кастрюле с толстым дном примерно полчаса (на самом малом огне).

✪ Когда лук подрумянится и размягчится, добавить муку и вино, тщательно размешать.

✪ Влить кипящую воду, довести до кипения, заправить солью, перцем и тимьяном по вкусу. Варить около полчаса.

✪ Перед подачей на стол щедро посыпать каждую порцию горячего супа тертым сыром типа кашкавал и крутонами.

«ОРАНЖЕВЫЙ» СУП С ТЫКВОЙ

Раз на столе появился этот ароматный суп-пюре, значит, наступила зима. Он как никакой другой согревает душу. А уж вкусен... необычайно!



**На 4 стакана воды
вам понадобится:**

Тыква	кусочек размером с два кулака
Батат	1 большой (можно заменить картофелем)
Морковь	2 штуки
Соль, перец, овощная суповая приправа	по вкусу
Сливки	по желанию

Способ приготовления:

- В кипящую воду положить овощи (тыкву и батат нарезать крупно, морковь — тонкими кружками).
- Отварить 15-20 минут, до мягкости.
- Заправить солью, перцем, приправой по вкусу, слегка остудить и порировать. При желании добавить в горячий суп перед подачей 1/2 стакана сливок.



Суп-пюре ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Чечевица на Востоке – весьма почитаемый и широко используемый представитель семейства бобовых. Предлагаю вам современный, изысканный вариант знаменитой чечевичной похлебки.



На 4 стакана бульона или воды вам понадобится:

Красной чечевицы	1/2 стакана
Морковь	3 штуки
Лук	1 штука
Яблоко	1 штука

Приности:

по 1/2 ч. ложки свежего имбиря, сладкой паприки, черного перца, тмина

Растительное масло, соль по вкусу

Способ приготовления:

В кастрюле с толстым дном тушить в растительном масле мелко нарезанные лук, морковь и яблоко в течение 10-15 минут.

Влить овощной или мясной бульон (можно просто воду), довести до кипения, всыпать чечевицу и приности. Варить около полчаса.

Слегка остуженный суп пюрировать блендером и еще раз довести до кипения.

Рекомендуется подавать с кислым йогуртом или сметаной.

Суп с Фасолью

Очень сытный, вкусный суп, символ домашнего уюта и маминей заботы. Его готовят в нашей семье уже несколько поколений.



**На 3 литра воды
вам понадобится:**

Фасоль	2 стакана
Рис	1/4 стакана
Картофель	3 штуки
Лук	1 штука
Морковь	1 штука
Мука	1 ст. ложка
Растительное масло, соль, перец, зелень по вкусу	

Способ приготовления:

☞ Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Рис промыть.

☞ Картофель, морковь и лук мелко нарезать.

☞ В кипящую воду положить фасоль, рис, картофель, половину моркови и лука. Отварить до готовности овощей (ок. 15 минут после кипения).

☞ В растительном масле обжарить до золотистого оттенка оставшиеся лук и морковь. Когда овощи будут готовы, всыпать муку и перемешать.

☞ Заправить готовый суп поджаркой, солью, перцем и зеленью по вкусу.



Кукурузный суп

Отдадим дань уважения Азии и столь характерному для нее сочетанию сладкого, соленого и острого.



**На 2,5 литра воды
вам понадобится:**

Кукуруза консервированная	2 банки или 1 пакет свежемороженой
Куриное филе	100 г
Бульон	6 стаканов
Острый красный перец	1 штука
Имбирь (корень)	1 ч. ложка
Соевый соус	3 ст. ложки
Сахар	1 ч. ложка
Крахмал картофельный	1 ст. ложка
Яйца	2 штуки
Растительное масло, соль, перец	

Способ приготовления:

✪ Тонко нарезать курятину.

✪ Острый перец очистить от семян и тонко нашинковать, корень имбиря измельчить и обжарить оба продукта в кастрюле с толстым дном несколько минут на растительном масле.

✪ Влить в кастрюлю бульон, довести до кипения и положить кукурузу.

Желательно часть зерен измельчить предварительно в блендере.

✪ Заправить суп соевым соусом, сахаром, солью и перцем. Варить 10-15 минут.

✪ Добавить тонко нарезанную куриную грудку, довести до кипения и проварить еще минуту.

✪ Влить понемногу, помешивая, разведенный в 1/3 чашки воды крахмал, пока суп не достигнет желаемой густоты.

✪ Взбить тщательно яйца и влить их тонкой струйкой, помешивая. Снять суп с огня. При подаче украсить суп мелко нарезанным зеленым луком.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА В ДУШИСТЫХ ТРАВАХ

Главный секрет успеха блюд с говядиной – удачный выбор мяса. Ведь одни гаспти годятся только для длительного томления, другие идеальны для быстрой обжарки в гриле, третьи нуждаются в особом температурном режиме... Для тушеной говядины лучше брать шею, лопатку, нежирную грудинку, верхнюю гассть подбедерка.



Вам понадобится:

Говядина	2-3 кг
Лук	2 штуки
Морковь	6 штук
Бульон (говяжий или овощной)	3 стакана
Красное вино	1 стакан
Душистые травы розмарин, тимьян	
Соль, перец, растительное масло	

Способ приготовления:

☞ Хорошо обсушенное мясо нарезать крупными кусками, щедро посолить, поперчить.

☞ Лук и морковь очистить, лук нарезать крупными полукольцами, морковь нарезать толстыми кружками.

☞ В глубокой посуде, подходящей для тушения (например, в казанке) обжарить лук в раскаленном растительном масле до момента, когда он утратит «сырой» вид.

☞ Добавить морковь, жарить вместе, помешивая, еще 3-5 минут.

☞ Извлечь овощи, добавить немного масла и быстро обжарить мясо со всех сторон 1-2 минуты (до образования румяной корочки).

☞ Влить в казанок стакан вина и столько бульона, чтобы покрыл мясо почти доверху. Добавить обжаренные овощи, несколько веточек розмарина и тимьяна. Довести жидкость до кипения.

☞ Тушить на очень малом огне или в духовом шкафу при 150 градусах не менее 3 часов, до полной мягкости мяса.



БЕФ-СТРОГАНОВ (ГОВЯДИНА ПО-СТРОГАНОВСКИ)

Насколько трудным кажется название, настолько простым оказывается приготовление этого блюда, доставшегося нам в наследство от безымянного повара одесского графа Строганова. Для него идеально подойдёт: вырезка, огузок, мякоть задней части, мякоть лопатки.



Вам понадобится:

Говядина	500-700 г
Лук	2-3 штуки
Шампиньоны свежие (корзиночка)	200 г
Сметана или растительные сливки	1 стакан
Томатная паста	2 ст. ложки
Бульон (мясной или овощной)	ок. 1/2 стакана
Соль, перец, мускатный орех, растительное масло	

Способ приготовления:

🌀 Говядину нарезать пластами толщиной 0,5-1 см. При желании можно немного отбить, но очень осторожно. Щедро поперчить, немного посолить. Каждый пласт нарезать полосками шириной 1-2 см.

🌀 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Шампиньоны нарезать пластинами (если их необходимо вымыть, тщательно обсушите после).

🌀 Обжарить лук. Когда он слегка изменит цвет, добавить грибы и жарить вместе, помешивая, около 10 минут. Снять с огня, отставить в сторону.

🌀 В раскаленном масле быстро (буквально в течение 1-2 минут) обжарить полоски говядины, перемешивая, чтобы они покрылась красивой корочкой.

🌀 Отдельно приготовить соус — сметану (или растительные сливки) соединить с томатным соусом и бульоном до консистенции жидких сливок. Заправить соус солью, перцем и мускатным орехом по вкусу.

🌀 В посуде для тушения выложить послойно лук с грибами и мясо. Залить соусом и тушить на малом огне до готовности: в зависимости от качества мяса беф-строганов может быть готов как через 10 минут, так и через час.

Говядина по-китайски

Благодаря хорошему маринаду эта говядина готовится очень быстро, на вкус получается пряной, сочной, обладает восхитительным ароматом. Я, как мне кажется, с приготовлением такого блюда справится даже новичок.



Вам понадобится:

Говядина (мякоть задней части, вырезка, оковалок)	600-800 г
Лук	1 штука
Чеснок	2 зубчика
Соевый соус	1/2 стакана
Мед	1 ст. ложка
Сок половины лимона	
Мякоть имбиря или сушеный имбирь	
Перец красный (чили), кунжут, растительное масло	

Способ приготовления:

Мясо вымыть, обсушить, нарезать ломтиками длиной и толщиной примерно с указательный палец.

Смешать маринад из половины стакана соевого соуса, 2-3 столовых ложек растительного масла, лимонного сока, столовой ложки меда и чайной ложечки мякоти имбиря (если есть). Добавить щепотку красного перца.

Тщательно перемешать мясные полоски и маринад, оставить в холодильнике примерно на полчаса.

Лук нарезать полукольцами, чеснок — пластинками.

Когда мясо промаринуется, на большом огне в раскаленном растительном масле (желательно — в воке или круглом казанке, но можно и в обычной сковороде) быстро обжарить лук, помешивая.

Когда лук изменит цвет, добавить чеснок, обжарить около минуты.

Добавить полоски мяса и, помешивая или подбрасывая на сковороде, обжаривать в кипящем масле вместе с луком и чесноком около 3-5 минут.

Готовое мясо посыпать перед подачей зернышками кунжута.



Мясо в горчичном соусе

Помимо очевидной простоты приготовления, главное в этом рецепте – соус. Правила кашрута запрещают готовить говядину в молоке, но даже с использованием растительных сливок блюдо получается исключительно вкусным. Лучше всего выбирать для готовки вырезку или антрекот, можно с косточкой.



Вам понадобится:

Говядина	4 порционных куска (размером с ладонь, например, стейк)
Горчица дижонская	4 ст. ложки
Чеснок	2 зубчика
Сливки молочные или растительные	250 мл
Соль, перец, растительное масло, душистые травы	

Способ приготовления:

❧ Чеснок очистить, истолочь, смешать с 1 ст. ложкой горчицы и 1-2 ст. ложками растительного масла. Добавить щепотку душистых трав (например, тимьяна), посолить, щедро поперчить. Этим маринадом покрыть говядину и оставить в холодильнике не менее 3 часов (можно на ночь).

❧ Промаринованную говядину обжарить в раскаленном масле по 3-5 минут с каждой стороны (до образования румяной корочки). Затем переложить в форму и поставить в заранее нагретую до 180 градусов духовку еще на 10-15 минут. Помните: степень прожарки определяется толщиной мяса и вашим вкусом, поэтому указана такая разница во времени.

❧ Пока мясо готовится, довести до кипения сливки и 3 ст. ложки горчицы. Посолить по вкусу, добавить при желании щепотку мускатного ореха. Помешивая, уварить соус, пока немного не загустеет. Подать с готовым мясом.

Говядина по-бургундски (ВАРИАЦИЯ НА ТЕМУ)

Говядина и красное вино – идеальное сочетание. Конечно, это блюдо – отнюдь не классический вариант бёф-бургиньон, но в нем как будто присутствует некий французский шарм. Лучше всего выбирать мясо с большим содержанием соединительных тканей, например, лопатку или толстый край.



Вам понадобится:

Говядина	1 кг
Лук	2-3 штуки
Морковь	4-5 штук
Чеснок	3-4 зубчика
Красное вино	2 стакана
Бульон (овощной или мясной)	1/2 стакана
Мед, лимонный сок, растительное масло, соль, перец, мука, зелень петрушки	
Приправы – лавровый лист, тимьян, гвоздика, душистый перец	

Способ приготовления:

❧ Нарезать говядину толстыми пластами (толщиной примерно в 2-3 пальца), посолить, поперчить, обжарить в кастрюле с толстым дном в небольшом количестве раскаленного масла по несколько минут с каждой стороны, до образования румяной корочки.

❧ Немного остудить мясо и нарезать каждый пласт кубиками одного размера.

❧ Лук почистить, порезать кольцами. Морковь почистить и нарезать кружками. Добавить немного масла и подрумянить овощи в той же кастрюле, где жарили мясо.

❧ Вернуть в кастрюлю говядину, залить вином, бульоном, добавить 2-3 ст. ложки меда и сок половинки лимона.

❧ Добавить душистые травы и специи – 3-4 зубчика чеснока, 1-2 лавровых листа, 2-3 бутона гвоздики, 2-3 шарика душистого перца, 2-3 веточки тимьяна, примерно половину пучка петрушки (не рубленой).

❧ Перемешать, довести до кипения и тушить под крышкой на малом огне 1,5-2 часа, до полного размягчения мяса. Готовую говядину посолить и поперчить по вкусу.



РОСТБИФ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

И в холодном, и в горячем виде запеченная в душистых травах телятина является истинным деликатесом. Мне нравится в ней как простота приготовления, так и тонкий вкус.



Вам понадобится:

Телятина	1 кг	Горчица дижонская	2 ст. ложки
Луковица	1 штука	Мед	2 ст. ложки
Чеснок	4-6 зубчиков	Смесь сухих трав	1 ст. ложка
		Соль, перец, растительное масло	

Способ приготовления:

Телятину промыть, осушить, смазать растительным маслом и обжарить на большом огне по 1-2 минуты с каждой стороны, до появления румяной корочки.

Нарезать лук кольцами, истолочь чеснок.

Тщательно смешать толченый чеснок, горчицу, мед, душистые травы, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль и перец.

Форму выстелить фольгой, положить на дно кольца лука.

Телятину как следует натереть со всех сторон полученной ароматной смесью, завернуть в фольгу и запекать при 150 градусах не менее 1,5 часов.

Подавать, нарезав тонкими ломтиками.

БАРАНЬЯ НОГА В ДУХОВКЕ

Баранина не всем по вкусу, но тот, кто полюбил это своеобразное мясо, уже ни за что не откажется от него.

Запеченная в духовке с травами, баранья нога станет гвоздем кулинарной программы на любом торжестве. Важный момент – запекать в фольге лучше не слишком жирную баранину.



Вам понадобится:

Баранья нога	1 штука
Мята, петрушка, базилик	по 1 пучку
Чеснок	6-8 зубчиков
Соль, перец, растительное масло	

Способ приготовления:

- ❧ Снять мякоть баранины с кости.
- ❧ На каждый килограмм мяса (без кости) приготовить 2 ч. ложки соли, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложку растительного масла.
- ❧ В блендере измельчить в однородную массу зелень мяты, петрушки и базилика, соль, чеснок и растительное масло (см. пропорции выше).
- ❧ Разогреть духовку до 250 градусов, желательно – в режиме конвекции. Обмазать мясо со всех сторон полученной смесью трав и специй.
- ❧ Положить на фольгу и запекать, не заворачивая, в режиме «гриль» 15-20 минут.
- ❧ Когда мясо зарумянится сверху, извлечь из духовки, плотно завернуть в фольгу и запекать при 160 градусах еще примерно час (из расчета 20 минут на каждый килограмм мяса без кости).
- ❧ Выключить духовку и оставить мясо доходить в ней не менее часа.
- ❧ Подавать как в горячем виде, так и в виде холодной нарезки.

КОТЛЕТЫ «УДАЧНЫЕ»

У каждой хозяйки – свой секрет изготовления удачных котлет, сочных, пышных, деликатесных. Я предлагаю использовать в фарше смесь белого куриного мяса и красной индюшапины или индюшиной грудки. И я не боюсь иногда добавлять немного майонеза в рецепт, особенно если он – домашний (см. раздел «Соусы»). Как любой жир, майонез смягчает вкус и не дает котлетам стать слишком плотными.



Вам понадобится:

Фарш из индейки, курицы или смешанный	750 г
Яйцо	1 штука
Манная крупа	4 ст. ложки
Майонез	2 ст. ложки
Горчица дижонская	2 ч. ложки
Зелень укропа, петрушки (по желанию)	1/2 стакана
Соль, перец, сахар, любимые специи (особенно хороши в котлетах паприка, кардамон, кумин-зира, кориандр, мускатный орех)	

Способ приготовления:

Взбить слегка яйцо с майонезом и горчицей, затем соединить с остальными ингредиентами и тщательно вымесить. Если вы – принципиальный противник майонеза в подобных блюдах, замените его таким же количеством оливкового масла.

Мой секрет – добавить в фарш чайную ложку сахара или меда. Вкус обогащается необычайно.

Консистенция готового фарша должна быть несколько жидковатой, чтобы можно было выкладывать его на сковороду ложкой.

Жарить котлеты в раскаленном масле по 2-3 минуты с каждой стороны, до румяной корочки. Затем блюдо с готовыми котлетами поместить еще минут на 7-10 в заранее разогретую до 180 градусов духовку.

КОТЛЕТЫ «ГЕРКУЛЕС»

Традиция добавлять в котлеты хлеб родилась из необходимости получить максимум готового продукта из минимума мяса. В принципе, хорошо взбитый фарш не нуждается ни в каких хлебных или крупяных добавках. Однако небольшое количество овсянки придает этому блюду оригинальный вкус и воздушность.



Вам понадобится:

Фарш из куриной грудки	500 г
Яйцо	1 штука
Лук	1 штука
Чеснок	2 зубчика
Овсяные хлопья мелкого помола	1/2 стакана
Бульон, вода или молоко	1/2 стакана
Соль, перец, паприка, растительное масло	

Способ приготовления:

☞ Слегка взбить яйцо с жидкостью (бульоном, водой или молоком) и залить овсяные хлопья. Оставить набухать 20-30 минут.

☞ Лук мелко нарезать или натереть, чеснок истолочь.

Тщательно смешать фарш, лук, чеснок, овсяную смесь. Заправить по вкусу солью, перцем и паприкой.

☞ Перед жаркой каждую котлету «отбить» в руках.

☞ Жарить котлеты в раскаленном масле по 2-3 минуты с каждой стороны, до румяной корочки. Затем убавить огонь, прикрыть сковороду крышкой (наполовину) и тушить до полной готовности еще 10-15 минут.



УТКА С ЯБЛОКАМИ

Утка отличается своеобразным вкусом, который отлично гармонирует с нежной кислинкой фруктов. А индийские пряности придают блюду изысканную пикантность.



Вам понадобится:

Утка выпотрошенная	2,5-3 кг
Яблоки (кислые)	5-6 штук
Чеснок	2 зубчика
Картофель (мелкий)	1 кг
Остро-сладкий соус чили	1 ст. ложка
Смесь пряностей	
грам-масала	1 ст. ложка
Растительное масло, соль	

Способ приготовления:

- Утку тщательно вымыть и выпотрошить.
- Яблоки очистить, разрезать на 4-8 частей, удалить сердцевину.
- Картофель в кожуре тщательно вымыть, высушить, разрезать на половинки, слегка посолить и поперчить.
- Чеснок нарезать пластинами и смешать с яблоками. Посолить начинку, добавить в нее грам-масала, плотно нафаршировать ею утку. Зашить разрез внизу.
- Вилкой наколоть кожицу утки в нескольких местах, чтобы жир мог вытекать при запекании.
- Натереть утку смесью из 2-3 ложек оливкового масла, соуса чили и соли.
- Плотно завернуть в фольгу и запекать в заранее разогретой до 180 градусов духовке в течение 1,5 часов.
- Завернуть фольгу, переложить утку в глубокую форму, вокруг выложить половинки картофеля и запекать еще 40-45 минут (до готовности картофеля).

УТКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Не нужно быть гуру кулинарии, чтобы справиться с этим рецептом. Результат неизменно радует, да и продукты вам потребуются самые доступные. Лучше всего готовить эту утку в «рукаве», то есть в пакете для запекания.



Вам понадобится:

Утка выпотрошенная	около 2 кг
Яблоки (кислые)	5-6 штук
Чеснок	4 зубчика
Чернослив	1 стакан
Картофель (крупный)	2-3 штуки
Соль, перец, мед, лимонный сок	

Способ приготовления:

Утку тщательно вымыть, выпотрошить, осушить.

Чеснок истолочь, смешать с 3 ст. ложками меда, соком 1 лимона, солью и перцем. Обмазать этим маринадом утку, положить в закрытой посуде в холодильник минимум на 3 часа, а лучше — на ночь.

Яблоки очистить, разрезать на 4-8 частей, удалить сердцевину.

Картофель очистить, нарезать крупными дольками, посолить и поперчить.

Начинить утку смесью яблок и чернослива, зашить. Поместить птицу в пакет для запекания, обложить картофелем и запекать при 180 градусах не менее 2 часов. Не забудьте наколоть пакет, чтобы из него выходил лишний пар. Если утка приготовилась, но не зарумянилась, переложите ее из пакета в форму и поставьте в режиме «гриль» еще на 5-7 минут.



Курица в меду

Если есть универсальный рецепт блюда из птицы на все случаи жизни, то он перед вами. Курица получается замечательно красивой и вкусной.

Вам придется самим решить, как долго томить ее в духовке – в зависимости от того, любите вы более сочное или более сухое мясо.



Вам понадобится:

Куриные окорочка

или ножки

Остро-сладкий соус чили

Мед

6-8 штук

4 ст. ложки

4 ст. ложки

Соевый соус или терияки

Сок одного лимона

Картофель (мелкий)

Соль, растительное масло,
розмарин

4 ст. ложки

12-16 штук

Способ приготовления:

❧ Курицу разделить на порционные кусочки, вымыть и обсушить.

❧ Картофель в кожуре промыть и высушить.

❧ Выстелить большую форму или противень фольгой / пергаментом.

❧ Смешать соус чили, мед, соевый соус и лимонный сок. Полученной смесью тщательно покрыть курицу и выложить в форму.

❧ Смешать 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 чайную ложку соли, 1 чайную ложку розмарина. Этой смесью покрыть картофель (целиком), выложить его между кусочками курицы. Если картофелины крупные, надрезать их ножом крест-накрест.

❧ Запекать при 180 градусах в духовке 45-60 минут, в зависимости от степени желаемой готовности.

Куриные кармашки с грибами

Дети любят шницель, взрослые любят грибы. Предлагаю консенсус.



Вам понадобится:

Филе куриное	3 штуки
Шампиньоны	100 г
Лук	1 штука
Соль, перец, растительное масло	

Способ приготовления:

✂ Разделать куриное филе на половинки.

✂ Грибы очистить, если нужно — промыть и высушить, нарезать тонкими пластинами.

✂ Мелко нарезать лук.

✂ Подрумянить в хорошо разогретом растительном масле грибы, добавить лук, жарить вместе 3-5 минут. Посолить, поперчить по вкусу. При желании добавить 50 г тертого сыра, перемешать и снять с огня.

✂ В каждой половинке филе проделать ножом «карман» и начинить луком с грибами. Края разреза закрепить зубочисткой.

✂ В раскаленном растительном масле обжаривать шницели с начинкой по 3-5 минут с каждой стороны. Затем куриную грудку можно поместить еще на 5-7 минут в духовку при 180 градусах, если вы предпочитаете хорошо прожаренное мясо.





Шницель под соусом песто

Несколько неожиданное сочетание оливок, курицы и ингредиентов салата капрезе оказалось на редкость выигрышным. У этого варианта шницелей сразу образовалось немало поклонников.



Вам понадобится:

Филе куриное	2-3 штуки
Помидоры	4 штуки
Моцарелла	150 г
Оливки	
(без косточек, зеленые)	2 ст. ложки
Соус песто	2-3 ст. ложки
Соль, перец, растительное масло	

Способ приготовления:

❧ Куриное филе вымыть, осушить и разделить на шницели толщиной около 1 см.

❧ Помидоры и моцареллу нарезать кружками, оливки измельчить.

❧ Нагреть духовку до 200 градусов.

❧ Обжарить шницели в раскаленном растительном масле по 2-3 минуты с каждой стороны.

❧ Посолить, поперчить, выложить в форму для духовки и покрыть тонким слоем соуса песто. Сверху прикрыть шницели кружками помидоров и моцареллы, посыпать рублеными оливками.

❧ Запечь в духовке 8-10 минут. При подаче на стол можно украсить зеленью.



ПАСТРАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ

Нет ничего вкуснее правильно приготовленной домашней пастроми. Если не нарушать технологию, мясо получится нежным и замечательно ароматным. Идеальная альтернатива готовым колбасам и прекрасное мясное блюдо в будни и праздники.



Вам понадобится:

Филе индейки	1 штука
ОПЦИОНАЛЬНО:	
Чеснок	8-10 штук
Аджика	2-3 столовые
ложки (по желанию)	
Горчица дижонская	2-3 столовые
ложки (по желанию)	
Мед	2-3 столовые
ложки (по желанию)	
Перец, паприка, кориандр, зира, душистые травы, растительное масло (по желанию). Соль, сахар	

Способ приготовления:

❧ Индюшиное филе вымыть и замочить в маринаде из расчета на каждый стакан воды по 1 полной ст. ложке соли и 1/2 ст. ложке сахара.

❧ Желательно выдерживать филе в холодильнике под грузом, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью, минимум на 3 часа, а лучше — целую ночь.

❧ Промаринованное филе тщательно осушить.

❧ Приготовить глазурь. Вариантов множество, например: толченый чеснок, паприка, оливковое масло; аджика и оливковое масло; мед, чеснок и горчица... Вполне достаточно просто натереть мясо паприкой или перцем и оливковым маслом, покрыть толченым чесноком с оливковым маслом и так далее.

❧ Разогреть духовку до 250 градусов, можно в режиме «гриль».

❧ Филе поместить в форму, казанок или ростер, запекать без крышки 15-20 минут, до появления румяной корочки. Затем духовку выключить.

❧ Самое главное — не извлекать готовую пастроми, пока она не остынет полностью, то есть выдержать в духовке не менее 2-3 часов.





ЖАРЕНАЯ БАРБУНЯ

Барбунья, в просторечии барабулька – рыбка простая, но невероятно вкусная. Еще одно ее преимущество – она не слишком теряет во вкусе при заморозке. Жарьте барбунью целиком, это великолепное порционное блюдо.



Вам понадобится:

Барбунья	1 кг	
Яйца	2-3 штуки	Панировочные сухари, мука, соль,
Молоко	1/3 стакана	перец, растительное масло

Способ приготовления:

❧ Если рыба мороженная – разморозить ночь в холодильнике, а затем, как и свежую – почистить, вымыть, осушить.

❧ Взбить яйца с молоком, солью и черным перцем (примерно по 1/2 чайной ложечки).

❧ Приготовить три глубокие тарелки для муки, сухарей и яичного льезона.

❧ В глубокую сковороду налить растительное масло слоем примерно в один сантиметр и разогреть почти до кипения. Убавить огонь до среднего.

❧ Пока масло греется, обваливать рыбу поочередно в муке, льезоне, сухарях и быстро обжарить до румяной корочки. В принципе, для этой рыбки достаточно 2-3 минут с каждой стороны.



КЕФАЛЬ В ДУШИСТЫХ ТРАВАХ

Кефаль (известная также под именем лобан, или, как ее называют в Израиле, бури) оплывает нежным вкусом при совсем небольшой жирности. Вдобавок у крупных рыбин очень мало костей. Если под рукой не окажется кефали, можете приготовить таким образом форель, карпа, сазана, леща, линя или язя.



Вам понадобится:

Кефаль	2 рыбины
примерно по 1 кг	
Чеснок	6-8 зубчиков
Петрушка, укроп, кинза	1 пучок,
на ваш выбор	
Соль, перец, сок одного лимона,	
растительное масло	

Способ приготовления:

☞ Нагреть духовку до 180 градусов.

☞ Рыбу очистить, удалить жабры и внутренности, промыть и осушить. Снаружи по бокам острым ножом сделать два параллельных надреза с каждой стороны. Посолить и поперчить изнутри и снаружи.

☞ Зелень промыть и мелко нарезать.

☞ Чеснок очистить, истолочь.

☞ Смешать половину лимонного сока с 2 ст. ложками растительного масла, рубленой зеленью и чесноком. Начинить этой смесью брюшко каждой рыбины.

☞ Вторую половину лимонного сока смешать еще с 2 ст. ложками растительного масла и смазать рыбу снаружи. На этом этапе (при желании) рыбу можно поставить мариноваться в холодильник от нескольких часов до целой ночи. Но можно запекать и сразу же.

☞ Завернуть каждую рыбину в фольгу, запекать 30 минут, затем развернуть фольгу и подрумянить еще 5 минут в режиме «гриль» или при 250 градусах.



ДОРАДА ПОД ГРИЛЕМ

Морской карась дорада (в наших краях он носит название денис и пользуется огромной популярностью) – рыба просто идеальная, испортить ее практически невозможно. Пропорции в рецепте приведены на одну рыбу, если вы готовите больше – увеличьте объем ингредиентов и время приготовления. Так, если вы готовите 4 небольшие дорады, запекайте их около 25 минут, а под грилем подержите минут 7.



Вам понадобится:

Целая дорада	300-400 г	Пряные травы по вкусу
Бasil или петрушка	1/2 пучка	(например, итальянская смесь),
Чеснок	1-2 зубчика	соль, сок лимона, растительное масло

Способ приготовления:

❧ Рыбу очистить, удалить жабры и внутренности, промыть и осушить. Снаружи по бокам острым ножом сделать один-два параллельных надреза с каждой стороны. Посолить рыбу изнутри и снаружи.

❧ Смешать 1/3 стакана оливкового масла с 1 столовой ложкой сухих трав, рубленой зеленью, соком половины лимона и толченым чесноком. Покрыть рыбу этой смесью изнутри и снаружи.

❧ Теперь при желании рыбу можно оставить мариноваться 20-30 минут, но можно запекать сразу.

❧ Плотно завернуть рыбу в фольгу, запекать 10-12 минут в заранее нагретой до 200 градусов духовке, затем развернуть фольгу и подрумянить еще 3-4 минуты в режиме «гриль» или при 250 градусах.

КАРП В СМЕТАНЕ

Я очень люблю тушить рыбу в сметане. Это традиционный восточноевропейский способ приготовления пресноводной рыбы типа карпа, сазана, карася, благодаря которому рыба остается сочной, а соус... Я знаю людей, которые недолюбливают рыбу, но готовы есть ее только ради этого соуса.



Вам понадобится:

Пресноводная рыба	около 2 кг
Лук	2 штуки
Чеснок	4-6 зубчиков
Сметана	200 мл
Мука, соль, перец, растительное масло, зелень по вкусу	

Способ приготовления:

- ❧ Рыбу очистить, удалить жабры и внутренности, срезать плавники, промыть и осушить.
- ❧ Нарезать порционными кусками толщиной примерно в 2 пальца. Мелкую рыбу типа карася или плотвы готовить целиком.
- ❧ Каждый кусочек посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в раскаленном растительном масле с каждой стороны до румяной корочки.
- ❧ Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.
- ❧ Смешать 200 мл сметаны с 1/3 стакана горячей воды, посолить и поперчить по вкусу, добавить толченый чеснок.
- ❧ Выложить в сотейник лук, рыбу, залить сметанным соусом и тушить на малом огне порядка 20-25 минут. Важно не доводить соус до полного кипения. При желании заправить рубленой зеленью.

ЛЕЩ В БЕЛОМ СОУСЕ

Мы снова запекаем. Это лучший способ обработки рыбы, к тому же требующий минимальной затраты времени. Если хотите несколько понизить жирность соуса, замените сливочное масло сливками.



Вам понадобится:

Лещ	около 800 г
Масло сливочное	200 г
Молоко	1/2 стакана
Сыр тертый	1/3 стакана
Соль, перец, сок одного лимона, рубленая зелень, растительное масло	

Способ приготовления:

❧ Леща тщательно очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками и осушить.

❧ Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выложить в щедро смазанную сливочным маслом форму.

❧ Закрыть форму фольгой или крышкой, поместить в разогретую до 180 градусов духовку и запекать в течении 20-25 минут. При желании можно припустить рыбу и на сковороде.

❧ Пока рыба готовится, распустить в сотейнике оставшееся сливочное масло, всыпать в него столовую ложку муки и, помешивая, быстро обжарить. Влить молоко, посолить, поперчить и варить на малом огне, помешивая, до загустения соуса.

❧ Готовую рыбу залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь еще 5-10 минут до образования аппетитной корочки. Подавать, посыпав зеленью.



РЫБА В ТВОРОЖНОМ СОУСЕ

Если вам по душе рыба в сливках или сметане, но смущает жирность соусов, попробуйте этот рецепт. Он подходит как для филе, так и для рыбных стейков.



Вам понадобится:

Рыба	4 порционных	Укроп	1 пучок
куска по 150-200 г		Бульон овощной	1 стакан
Творог мягкий,		Сок половины лимона,	
5% жирности	200 г	соль, перец, растительное масло	
Сливочное масло	40 г		

Способ приготовления:

❧ Рыбу (филе или стейки) вымыть, осушить, натереть солью и перцем, смазать сливочным маслом и запечь в фольге при 180 градусах около 15 минут. В диетическом варианте — припустить рыбу на сковороде под крышкой, добавив несколько ложек кипятка.

❧ В небольшом сотейнике смешать образовавшийся при запекании рыбы сок, бульон, творог, мелко рубленный укроп и лимонный сок. Посолить и поперчить по вкусу. По желанию можно добавить чайную ложку соли или горчицы, это внесет разнообразие во вкусовую гамму.

❧ Довести соус почти до кипения, тщательно перемешать, добавить рыбу и томить все вместе на маленьком огне еще 5-10 минут.



ХЕК В СМЕТАНЕ

Самую простую морскую рыбешку типа хека, мерлузы или минтая облагородит пикантный сметанный соус. В отличие от пресноводной рыбы, морская не требует предварительного обжаривания.



Вам понадобится:

Нежирная морская рыба	1,5 кг	Сыр тертый	1/2 стакана
Лук	2 штуки	Горчица	1 ст. ложка
Сметана	250 мл	Панировочные сухари, соль, перец,	
Яйца	2 штуки	растительное масло, зелень по вкусу	

Способ приготовления:

☞ Рыбу очистить, промыть и осушить. Нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях.

☞ Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, пассеровать в масле до легкого изменения цвета.

☞ Смешать сметану, горчицу, слегка взбитые яйца, рубленую зелень. Посолить и поперчить по вкусу.

☞ Разогреть духовку до 180 градусов.

☞ Выложить кусочки рыбы в жаропрочную форму, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром. Запекать в заранее разогретой духовке 15-20 минут, до образования аппетитной корочки.



РЫБА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

Для этого блюда лучше всего подойдет филе трески, сайды, пикши или минтая. Сочетание разноцветных овощей, душистых трав и деликатной рыбы радует не только вкус, но и глаз.



Вам понадобится:

Филе белой морской рыбы	700-800 г
Перец сладкий, разных цветов	3 штуки
Кабачок-цукини	2 штуки
Лук	1 штука
Чеснок	6 зубчиков
Лимон	1 штука
Соль, перец, розмарин, растительное масло, лимонный сок	

Способ приготовления:

Овощи вымыть, лук очистить, нарезать тонкими полосками. Лимон нарезать кружками толщиной 0,5 см. Чеснок нарезать тонкими пластинками или истолочь.

Рыбу промыть, осушить, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком.

В хорошо разогретом масле, помешивая, обжарить лук, перец, цукини. Когда овощи начнут размягчаться, добавить на минуту чеснок.

Выложить в форму овощи, поверх — рыбу.

В течение нескольких минут обжарить кружки лимона со щепоткой розмарина (можно взять также листья с 1-2 свежих веточек).

Выложить поверх рыбы лимон с розмарином, вылить в форму образовавшийся на сковороде при жарке овощей сок.

Выпекать около 30 минут в разогретой до 200 градусов духовке.



Лосось в кружках лимона

Это один из самых изысканных и в то же время простых способов приготовления красной рыбы. Рыбину можно запечь целиком, что идеально подходит для праздничного стола.



Вам понадобится:

Лосось	целая рыба
весом 1,5-2 кг	
Лимон	2 штуки
Петрушка, базилик	по 1 пучку
Чеснок	1 головка
Душистые травы (тимьян, розмарин), соль, перец, растительное масло	

Способ приготовления:

- ❧ Приготовить форму и выложить ее фольгой с учетом необходимости завернуть рыбину.
- ❧ Рыбу промыть, почистить, выпотрошить и осушить.
- ❧ Снаружи по бокам острым ножом сделать четыре параллельных надреза с каждой стороны. Щедро посолить и поперчить изнутри и снаружи.
- ❧ Головку чеснока разрезать надвое, не очищая.
- ❧ Зелень промыть.
- ❧ Лимон нарезать толстыми кружками и обжарить их в раскаленном растительном масле несколько минут, пока кружки не начнут коричневеть по краям. Треть кружков выложить на фольгу.
- ❧ Смешать примерно 1/3 стакана растительного масла с душистыми травами. Натереть этой смесью рыбу снаружи, выложить ее в форму.
- ❧ Заполнить живот рыбы зеленью, кружками лимона (еще одна треть), половинками головки чеснока. Сверху прикрыть рыбу оставшимися кружками лимона.
- ❧ Завернуть конверт из фольги и запекать в заранее нагретой до 200 градусов духовке около 20 минут. Затем можно развернуть фольгу и слегка подрумянить рыбу еще 5 минут.

Лосось на подушке из шпината

Быстро, полезно и вкусно на обед, на ужин, для гостей и просто так. Что может быть лучше?



Вам понадобится:

Филе лосося	600-800 г
Шпинат свежемороженный	200 г
Чеснок	4-6 зубчиков
Сметана или сливки	1/2 стакана
Масло сливочное	20-30 г
Брынза	50 г
(по желанию)	
Соль, перец, сок одного лимона, растительное масло	

Способ приготовления:

❧ Филе лосося промыть, осушить, нарезать порционными кусками размером примерно с ладонь.

❧ Сбрызнуть рыбу лимонным соком, посолить, поперчить. Можно поставить в холодильник в закрытой посуде мариноваться на 1-2 часа, но необязательно.

❧ Шпинат немного разморозить, крупно порезать.

❧ Чеснок измельчить, обжарить в раскаленном растительном масле 1 минуту, помешивая.

❧ Добавить шпинат и сметану (сливки), посолить, поперчить, перемешать, довести до кипения. После снятия с огня в шпинат можно добавить раскрошенную брынзу и еще раз перемешать.

❧ Нагреть духовку до 180 градусов. Форму смазать щедро сливочным маслом, выложить шпинат, поверх — лосось. Накрыть форму фольгой или крышкой, запекать 20 минут в закрытом виде, затем еще 10-15 минут — открытую, чтобы рыба слегка зарумянилась.

Лосось под соевым соусом

Как оказалось, необычный союз белого вина и соевого соуса прекрасно сочетается с нежной мякотью семги.



Вам понадобится:

Филе лосося	4 порционных куска
Лук	1 штука
Чеснок	2-4 зубчика
Белое вино	1 стакан
Соевый соус	1/2 стакана

Способ приготовления:

Филе лосося промыть, осушить, нарезать порционными кусками. Солить не надо.

Смешать вино, соевый соус, толченый чеснок и натертый на мелкой терке лук. Замариновать в этой смеси рыбное филе и оставить при комнатной температуре 30-40 минут. Если жидкость не покрывает рыбу полностью, можно добавить в маринад сок лимона или апельсина.

Разогреть духовку до 200 градусов и запекать в закрытой форме или конверте из фольги рыбу вместе с маринадом около 15 минут. Затем форму открыть и подрумянить рыбу еще 8-10 минут в режиме «гриль». По желанию перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.



Лосось в сливочном соусе

Вам понравится сочетание нежного вкуса сливок с гладкой, податливой мякотью рыбы. Ведь рыба и жирные молочные соусы – лучшие друзья.



Вам понадобится:

Филе лосося	600-800 г
Масло сливочное	50-70 г
Лук	1 штука
Сливки	200 мл
Желток	2 яйца
Горчица	1 ч. ложка
Зелень укропа, соль, перец, сок одного лимона	

Лосось (и все его семейство, в которое входит семга, горбуша, кета, а также разнообразные виды форели) – одна из наиболее простых и «благодарных» в кулинарной обработке рыб. Его практически невозможно испортить, разве что передержать. Но мы будем действовать осторожно.

Способ приготовления:

❧ Лук очистить и очень тонко нашинковать. Филе лосося нарезать на порции размером примерно с ладонь. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

❧ Подрумянить лук в сливочном масле (не слишком сильно).

❧ Добавить ломтики лосося, обжарить вместе с луком примерно 2-3 минуты с каждой стороны.

❧ Слегка взбить желток со сливками и горчицей, заправить по вкусу солью, перцем, добавить рубленую зелень укропа.

❧ Влить в сковороду с рыбой сливочный соус, довести почти до кипения (но не кипятить), выдержать на самом малом огне около 5 минут.



ЛОСОСЬ В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

В таком виде красная рыба хороша как сама по себе, так и в сочетании с остро-пряным соусом тимитурри, рецепт которого вы найдете в разделе соусов.



Вам понадобится:

Филе лосося	800 г
Чеснок	4-6 зубчиков
Мед, сладкий соус чили или горчица, соль, перец, сок лимона, растительное масло	

Способ приготовления:

Филе лосося промыть, осушить, натереть солью и перцем, нарезать порционными кусками.

Смешать по 3 ст. ложки оливкового масла, меда, лимонного сока, соуса чили, добавить толченый чеснок. При желании можно заменить соус чили таким же количеством горчицы.

Покрывать рыбу этой смесью с обеих сторон, переложить в выстеленную пергаментом форму и мариновать 20-30 минут без холодильника.

Разогреть духовку до 200 градусов и запечь рыбу в течение 15-20 минут — важно не пересушить!



МАЛОСОЛЬНАЯ РЫБА

Вынуждена вас предупредить – будьте предельно осторожны. С тех пор как я освоила этот способ солить семгу, мне приходится использовать его каждую неделю. Не только домашние, но и гости неизменно требуют угостить их нежнейшей рыбкой. Но помните: свежесть сырой рыбы в этом рецепте критична!



Вам понадобится:

Лосось	1 кг
Водка или коньяк	1/4 стакана
Соль	4 ст. ложки
Сахар	2 ст. ложки
Укроп	1 пучок (по желанию)

Способ приготовления:

- ❧ Рыбу промыть, осушить, нарезать порционными кусками размером с ладонь.
- ❧ Приготовить пергамент по количеству кусков рыбы.
- ❧ Укроп промыть и мелко изрубить.
- ❧ Смешать соль, сахар и водку (коньяк). По желанию добавить мелко рубленую зелень укропа.
- ❧ Каждый кусок рыбы тщательно обвалять в этой смеси, завернуть в пергамент и сложить в открытую посуду. Выдержать в холодильнике сутки.
- ❧ С просоленной рыбы стряхнуть излишки соляной смеси, завернуть порционно в фольгу и хранить в морозильнике. Нарезать в наполовину размороженном виде, тогда ломтики получатся тонкими и красивыми.



РАТАТУЙ

Французское овощное рагу обычно готовится из сезонных овощей. А значит, все продукты в нем взаимозаменяемы. Нет бататов – берите тыкву. Нет сладкого перца – берите помидор. Нет базилика – сгодятся шалфей, тимьян, розмарин. Хуже не будет!



Вам понадобится:

Кабачок	2 штуки
Морковь	3 штуки
Батат	2 штуки
(или тыква размером с 2 кулака)	
Перец болгарский (сладкий)	1 штука
Чеснок	2-3 зубчика
Отваренный горох нут или фасоль (необязательно)	1/2 стакана
Базилик, укроп (по вкусу)	
Оливковое масло, соль, перец	

Способ приготовления:

Овощи помыть, очистить, нарезать небольшими кубиками.

В раскаленном масле пять минут обжарить, помешивая, морковь.

Добавить толченый или мелко резанный чеснок, обжарить еще минуту.

Добавить остальные овощи, перемешать и тушить в течение 10 минут на небольшом огне, под крышкой.

Если вы решили добавить в рагу бобовые, добавить их на этом этапе, влить немного горячей воды и тушить рагу еще 15 минут, до готовности овощей.

Заправить зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

КАБАЧКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

У нас в семье считается, что это вегетарианское блюдо вполне может заменить любые мясо или рыбу, по крайней мере, по богатству вкуса.



Вам понадобится:

Кабачки мелкие	3-4 штуки
Грецкие орехи	1/2 стакана
Чеснок	2-3 зубчика
Зелень петрушки	1/3 стакана

Способ приготовления:

☞ Кабачки (если молодые — то прямо с кожурой) промыть и нарезать кружками или соломкой толщиной около сантиметра.

☞ Разогреть растительное масло и обжарить кабачки (в один слой) с обеих сторон до хрустящей корочки. Отложить на бумажную салфетку, чтобы впиталось лишнее масло, слегка присолить.

☞ Орехи и чеснок измельчить, зелень петрушки мелко нарубить. Смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла и заправить кабачки.

ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА

Тыква хороша тем, что хранится круглый год и радует нас богатством вкуса, независимо от погоды за окном.



Вам понадобится:

Тыква	кусок размером с футбольный мяч
Чеснок	1 головка
Тимьян свежий	4-5 веточек
Оливковое масло, соль, перец	

Способ приготовления:

Тыкву нарезать крупными кусками, можно прямо вместе с кожурой. Выложить на смазанный оливковым маслом противень.

Головку чеснока очистить только от верхнего слоя шелухи, разобрать на зубчики.

Посыпать тыкву чесноком и тимьяном, запечь при 180 градусах до готовности (30-40 минут). Готовую тыкву посыпать крупной солью и, при желании, черным перцем.



ШВИЛЬПИКАЙ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (КАРТОФЕЛЬНЫЕ СВИСТУНЫ)

Каждый раз, готовя это простое, но необычайно вкусное блюдо литовской кухни, я словно ненадолго возвращаюсь в детство. Особенно хороши швильпикай (что в переводе означает... «свистуны») с грибным соусом.



Вам понадобится:

Картофель	5 штук (средних)	Крахмал	1 ст. ложка
Мука	2 ст. ложки	Яйцо	1 штука
		Соль, черный перец	по вкусу

Способ приготовления:

- ❧ Картофель отварить в мундире в круто посоленной воде, остудить и очистить.
- ❧ Натереть картофель на крупной терке, взбить яйцо, смешать все продукты вместе в однородное тесто.
- ❧ Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности «колбаской» и нарезать небольшими кусочками.
- ❧ Сформировать из кусочков шарики, панировать по желанию.
- ❧ Слегка смазать шарики растительным или мягким сливочным маслом, выложить на застеленный пергаментной бумагой противень и запекать до румяной корочки в духовке (200 градусов).
- ❧ Готовые свистуны хороши со сметаной, грибным соусом, соусом «Альфредо».



ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ И КРУТОНАМИ

*Необязательно использовать свежую зеленую фасоль.
Свежемороженая и даже консервированная, она все равно
порадует вас замечательно нежным вкусом.*



Вам понадобится:

Зеленая фасоль	400 г	Розмарин	1 ч. ложка
Крутоны	1 стакан	Оливковое масло, соль,	
Чеснок	4 зубчика	черный перец и перец чили	

Способ приготовления:

Зеленую фасоль отварить в подсоленной кипящей воде 8-10 минут и откинуть в ледяную воду — или же отварить свежемороженую по инструкции на упаковке. Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

На большом огне в оливковом масле быстро обжарить тонко нарезанный чеснок до золотистого цвета, добавить розмарин и перец чили.

Соединить с зеленой фасолью, перемешать, жарить все вместе примерно пять минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Подавать блюдо горячим или холодным, посыпав крутонами.



КВИНОА С ОВОЩАМИ

Киноа (она же квиноа и кинва) в последние годы стала одним из самым популярных продуктов полезного питания. Одна беда – эта крупа не имеет собственного вкуса. Зато легко перенимает богатый вкус других продуктов. Тем мы и воспользуемся. Овощи в этом гарнире могут быть самыми разными: сладкий перец, кабачок, морковь, брокколи, бататы, сельдерей, лук.



Вам понадобится:

Крупа киноа	1 стакан
Кабачки	2-3 штуки
Морковь	1-2 штуки
Сельдерей	1 целый
(корень и зелень)	
По желанию – любые другие овощи	
Чеснок	2-3 зубчика
Зелень, соль, перец, пряности по вкусу	

Способ приготовления:

❧ Промыть крупу, залить 2 стаканами холодной подсоленной воды и отварить на медленном огне до полного впитывания жидкости. Снять с огня и дать настояться 10-15 минут. Затем размешать вилкой.

❧ Овощи очистить, нарезать небольшими кубиками.

❧ В раскаленном растительном масле примерно 15 минут обжаривать овощи, периодически подкидывая или помешивая. Сигналом готовности служит мягкость моркови.

❧ Подсолить, заправить по вкусу пряностями (рубленая зелень, орегано, базилик, соус песто, паприка).

❧ Киноа переложить в глубокую посуду, сверху выложить ароматные овощи и подавать.



ПАСТА В СУХАРЯХ

*Немного неожиданно, но очень оригинально.
Такой гарнир украсит любую трапезу.*



Вам понадобится:

Мелкая паста: фарфалле («бабочки») / кончилле («ракушки») / пенне	1 упаковка
Панировочные сухари	
Чеснок	3 зубчика
Растительное или сливочное масло	

Способ приготовления:

Отварить пасту до готовности по инструкции на упаковке и откинуть на дуршлаг.

В раскаленном масле обжарить до золотистого цвета, помешивая, 2/3 стакана панировочных сухарей и толченый чеснок.

Добавить пасту и жарить вместе, помешивая, еще несколько минут. Посолить и поперчить по вкусу.



ПАСТА С БАКЛАЖАНАМИ

Трудно назвать это блюдо гарниром – оно способно заменить целый обед, как по вкусу, так и по пищевой ценности. Разумеется, пармезан и моцареллу можно заменить другим сыром. Вкус изменится, но незначительно.



Вам понадобится:

Паста короткая (например, ригатони)	1 упаковка
Моцарелла	300 г
Баклажан крупный	1 штука,
Перец сладкий (желтый или оранжевый)	2 штуки
Помидоры	12 штук
Чеснок	4 зубчика
Сливки	1 стакан
Бasilik (зелень)	2 стакана
Пармезан тертый	1/2 стакана
Кедровые орехи	1/4 стакана

Способ приготовления:

❧ Баклажан, болгарские перцы, спелые помидоры (6 штук) промыть, нарезать небольшими кубиками. Выложить овощи на застеленный пергаментом противень, посолить, полить оливковым маслом и запечь при 220 градусах около получаса.

❧ Отварить пасту до готовности по инструкции на упаковке и откинуть на дуршлаг.

❧ Оставшиеся помидоры надрезать, бланшировать, очистить кожицу. Измельчить в блендере со сливками, остальным базиликом и чесноком.

❧ Нарезать кубиками моцареллу.

❧ В блендере измельчить половину листьев базилика, кедровые орешки и 2 зубчика чеснока. Немного посолить.

❧ Смешать в большой посуде пасту, овощи, получившийся томатный соус, пармезан. Выложить в форму, посыпать моцареллой, залить соусом из базилика с кедровыми орешками. Запекать около получаса при 180 градусах. Подавать в теплом виде.



КАРТОФЕЛЬ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ И РОЗМАРИНЕ

*Неизменно пользуется успехом и всегда украсит вашу трапезу.
Лучше всего использовать для этого блюда мелкие картофелины
одинакового размера. Если картофель крупный, не забудьте
сделать надрезы с одной стороны для лучшего пропекания.*



Вам понадобится:

Картофель	10-12 штук
Оливковое масло	1/4 стакана
Крупная соль, перец, розмарин	

Способ приготовления:

- Мелкие картофелины тщательно промыть (не очищая) и высушить.
- Выложить в огнеупорную форму, полить маслом, посыпать крупной солью и иголочками розмарина. Хорошенько перемешать, чтобы каждая картофелина оказалась покрыта маслом.
- Запекать при 200 градусах до румяной корочки.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРАТЕН В СЛИВКАХ

Это роскошное блюдо может быть подано как отдельно, так и в качестве гарнира к рыбе или дарам моря. Великолепно смотрится и моментально разбирается самыми привередливыми едоками. Можно готовить как из цельных картофелин, так и из нарезанных ломтиками.



Вам понадобится:

Картофель	6-8 штук одного размера
Сливки	250 мл
Молоко	120 мл
Чеснок	2-3 зубчика
Соль, перец, сушеные травы по вкусу	

Способ приготовления:

❧ Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками, но не до конца (из каждой картофелины получится нечто вроде «веера») или же нарезать каждую картофелину одинаковыми ломтиками толщиной 0,5 сантиметра.

❧ В огнеупорную форму выложить картофель либо целиком, либо в один слой, чтобы отдельные ломтики слегка перекрывали друг друга.

❧ Смешать сливки, молоко, толченый чеснок, травы, соль и перец. Залить смесью картофель и запекать в духовке при 180 градусах до румяной корочки. Готовый картофель можно посыпать зеленью или тертым сыром.



ГРАТЕН С ГРИБАМИ

*Еще один вариант французского картофельного гарнира.
Сущее наслаждение.*



Вам понадобится:

Картофель одного размера	6-8 штук
Грибы	500 г
Лук	1 штука
Сливки	250 мл
Яйца	2 штуки
Чеснок	2 зубчика
Соль, перец, сушеные травы по вкусу	

Способ приготовления:

- Обжарить нашинкованный лук с грибами до золотистого цвета.
- Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками.
- В огнеупорную форму выложить слоями картофель и грибы с луком.
- Смешать сливки, молоко, толченый чеснок, травы, соль и перец. Залить gratin сливочной смесью и запекать в духовке при 180 градусах до румяной корочки.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ

По правде говоря, я долго думала, к какому разделу отнести этот рецепт. С одной стороны, галушки – превосходный гарнир практически к любому мясному или рыбному блюду. С другой – вполне самостоятельное блюдо, особенно если начинить их грибами или курицей.



Вам понадобится:

Картофель	4 штуки
Яйцо	1 штука
Манка	2 ст. ложки
Мука	5-6 ст. ложек
Лук	1-2 штуки
Сметана, сливочное масло	
Соль, перец, мускатный орех, растительное масло	
Для начинки:	
куриный фарш	300 г
или грибы	200 г

Способ приготовления:

❧ Картофель отварить, размять в сухое пюре с помощью толкушки и остудить.

❧ Взбить яйцо с солью и перцем по вкусу. Замесить однородное картофельное тесто из пюре, яйца, манки и муки.

❧ Отставить тесто на полчаса в холодильник.

❧ Лук натереть на терке или измельчить в блендере, смешать с фаршем, посолить и поперчить по вкусу. При желании добавить мускатный орех. Тщательно вымесить.

❧ Второй вариант фарша – обжарить в сковороде мелко нарезанный лук с грибами, посолить и поперчить по вкусу.

❧ Разделить тесто на 10-12 одинаковых частей и расплющить их в толстую лепешку. Выложить на каждую лепешку фарш и аккуратно скатать галушку в форме шарика.

❧ Варить галушки в крепко подсоленной кипящей воде в течение 10 минут с момента всплывания. Извлечь шумовкой, смазать бруском сливочного масла.

❧ Подавать со сметаной или любым сливочным соусом.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

Сами швейцарцы называют это наипростейшее блюдо «рёшти». Не понравится оно просто не может. Идеально для утилизации излишков отваренного для салатов картофеля.



Вам понадобится:

Картофель	4 штуки
Сыр тертый	50 г
Растительное масло для жарки	

Способ приготовления:

- Отварить картофель «в мундирах», остудить, выдержать в холодильнике несколько часов.
- Очистить и натереть на крупной терке. Заправить по вкусу солью и перцем.
- Смешать с сыром и обжарить в хорошо разогретом масле с двух сторон до румяной корочки.



ЛАТКЕС С БАТАТОМ

Еврейские картофельные оладьи пользуются в нашей стране огромной популярностью не только в Хануку, но и круглый год. Батат придает оладьям нотку оригинального вкуса, но его можно заменить и обычным картофелем.



Вам понадобится:

Картофель	3 штуки	Яйца	2 штуки
Батат	1-2 штуки	Мука	2 ст. ложки
Лук	1 штука	Соль, перец, рубленая зелень	— по вкусу

Способ приготовления:

❧ Картофель, батат и лук натереть на свекольной терке (можно измельчить в блендере). Сложить в прочное сито и отжать лишний сок.

❧ Взбить вилкой яйца, посолить, поперчить, можно добавить немного порошкового супа.

❧ Смешать тертые овощи с яйцами, добавить муку, тщательно перемешать.

❧ Сформировать плоские оладьи и жарить на большом огне в большом количестве масла с обеих сторон до румяной корочки.



Французы частенько говорят, что постигнуть мастерство готовки может практически каждый, но для создания вкусного соуса необходим врожденный дар.

Разнообразие соусов позволяет кулинару широкое поле для экспериментов. С их помощью самое обыденное, будничное, хорошо знакомое блюдо обретает новые оттенки вкуса.

Используя в качестве основы для соусов разные виды бульона, молоко, масло, сливки, сметану, вино или сок, мы из одних и тех же продуктов можем всякий раз творить новый шедевр кулинарного искусства.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС ДЛЯ ЛИСТОВОГО САЛАТА

Предлагаю три варианта легких и простых соусов, превосходно сочетающихся с любым листовым салатом (например, латуком, кресс-салатом, айсбергом, пекинской капустой и так далее). Мы можем заправлять все салаты из свежих овощей, в состав которых входит зеленый салат.

ВАРИАНТ 1

Вам понадобится:

Чеснок	4 зубчика
Сок одного лимона	
Уксус	1 ст. ложка
Горчица	1 ст. ложка
Мед	1 ст. ложка
Оливковое масло	1,5 стакана
Соль, перец	

Способ приготовления:

Этот чеснок истолочь и тщательно смешать с остальными продуктами в шейкере (можно использовать вместо него любую плотно закрытую емкость).

ВАРИАНТ 2

Вам понадобится:

Чеснок	5 зубчиков
Огурцы свежие	2 штуки
Майонез	3 ст. ложки
Горчица	1/2 ч. ложки
Зелень укропа	1/2 пучка
Вода — по вкусу	

Способ приготовления:

Этот соус лучше всего готовить в блендере, понемногу доливая воду до достижения нужной консистенции.



ВАРИАНТ 3

Вам понадобится:

Чеснок	4 зубчика
Майонез	4 ст. ложки
Сметана	1 ст. ложка
Горчица	1 ч. ложка
Сок половины лимона	
Укроп	4 ст. ложки рубленой зелени
Соль	

Способ приготовления:

Чеснок истолочь, зелень укропа мелко порубить и тщательно смешать с остальными продуктами.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОУС ДЛЯ ОВОЩНЫХ САЛАТОВ

Вам понадобится:

Сок половины апельсина	
Уксус	3 ст. ложки
Растительное масло	1/3 стакана
Соль, перец, сахар	по 1/2 ч. ложки

Способ приготовления:

Все продукты тщательно смешать в плотно закрытой емкости или шейкере.

Соус «АЛЬФРЕДО»

Один из наших любимых соусов, нежный, насыщенный, идеально подходящий к пасте, рыбе, дарам моря... Я долго искала идеальный рецепт – и очень довольна результатом.

Вам понадобится:

Сливки (лучше жирные)	1 стакан
Масло сливочное	2 ст. ложки
Сыр пармезан или эмменталь (тертый)	1/2 стакана
Соль, перец	

Способ приготовления:

В ковшике или небольшой кастрюльке растопить на медленном огне сливочное масло.

Влить понемногу сливки, аккуратно смешивая их с маслом деревянной ложкой.

Посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения, убавить огонь и помешивать соус, пока не загустеет.

Снять с огня, добавить тертый сыр, тщательно перемешать.

При желании добавить к готовому соусу зелень, мускатный орех, щепотку кориандра.

Соус чимичурри

Аргентинский соус гимигурри идеально подходит к любому жареному (особенно на гриле) мясу. В нем же можно мариновать мясо перед запеканием в духовке. Хорош этот соус не только острым вкусом и восхитительным ароматом, но и тем, что его – по желанию – можно варьировать, произвольно меняя сочетания зелени и специй.

Вам понадобится:

Зелень (петрушка, укроп, кинза, базилик, зеленый лук)	2 пучка
Чеснок	4-6 зубчиков
Сладкий перец	1 штука
Лук репчатый (небольшая)	1 штука
Уксус яблочный или винный	1/4 стакана
Оливковое масло	1/2 стакана
Помидор — при желании	
Острый перец чили, черный перец, соль — по вкусу	
Орегано, зира, камун — по желанию	

Способ приготовления:

- Зелень промыть, осушить и вместе с чесноком, луком и перцем тщательно измельчить в блендере или ножом.
- Медленно влить в блендер жидкие составляющие, продолжая смешивать соус.
- Когда соус достигнет однородности, заправить специями по вкусу.

Соус песто

Традиционный лигурийский соус, простой в приготовлении и идеально подходящий не только ко всем видам пасты, но также и к овощным салатам, рыбе, птице и даже... горячим бутербродам.

Вам понадобится:

Базилик	1 большой пучок
Чеснок	3-4 зубчика
Кедровые орехи	1/2 стакана
Оливковое масло	1/2 стакана
Пармезан	1/2 стакана (тертый)
Соль по вкусу	

Способ приготовления:

- Базилик промыть, осушить, измельчить в блендере с кедровыми орешками и чесноком.
- Медленно вливать оливковое масло, продолжая измельчать соус.
- Когда соус достигнет однородности, добавить тертый пармезан и измельчать еще около минуты.



ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Майонез, или соус провансаль – одно из лучших достижений французской кухни. К сожалению, в последние десятилетия его репутация изрядно подпорчена низким качеством готовых соусов. А ведь приготовить домашний майонез совсем несложно. Итак, готовим классический французский провансаль!

Вам понадобится:

Желток	от 2 яиц
Дижонская горчица	1/2 ч. ложки
Растительное масло	ок. 400 мл
Соль	1/3 ч. ложки
Уксус или лимонный сок	1 ст. ложка
Черный перец – по вкусу	

Способ приготовления:

Очень важно готовить майонез из продуктов одинаковой температуры (не важно, холодных или теплых). В блендере он получается гораздо быстрее и однороднее, чем при использовании венчика, поэтому лучше взбивать его именно так.

Тщательно взбить (растереть до полной однородности) желтки, уксус и горчицу. В блендере на это уходит около минуты.

Продолжая взбивать, начать вливать масло – сначала по капле, когда консистенция станет более похожа на майонез – ровной тонкой струйкой. Всего процесс занимает около 5 минут.

Готовый майонез посолить, поперчить по вкусу. Если получится слишком густым, можно добавить немного кипяченой воды и еще раз взбить.

При желании можно заправить майонез толченым чесноком, острым перцем или мелко рубленой зеленью. Готовый майонез в закрытой чистой посуде не портится в холодильнике от 1 до 3 недель.

Соус айоли

Еще один столь простой, столь и вкусный соус. В переводе с французского айоли означает «чеснок и оливковое масло». Эта универсальная приправа уместна с рыбой, дарами моря, мясом, тушеными и отварными овощами, рисом и пастой.

Вам понадобится:

Чеснок	4-6 зубчиков
Желток	1 яйца
Оливковое масло	1 стакан
Сок одного лимона	
Соль	

БЕШАМЕЛЬ

Многих отпугивает «сложное» название знаменитого французского соуса. Хотя на самом деле он не так уж труден в исполнении и подается решительно с любым блюдом.

Вам понадобится:

Жидкость (бульон мясной, рыбный, овощной, молоко) 2 стакана
Сливочное масло 50 г
Мука 2 ст. ложки
Лук 1 маленькая луковица
Лавровый лист, гвоздика, мускатный орех, соль и перец

Способ приготовления:

❧ Воткнуть в луковицу 2 бутона гвоздики, положить ее в жидкость, добавить 1 лавровый лист и щепотку молотого мускатного ореха, довести до кипения.
❧ Варить на малом огне 10 минут, снять с огня, удалить лук и лавровый лист.
❧ Масло мелко нарубить, положить в сотейник, посыпать мукой и на небольшом огне, помешивая, довести до однородного состояния (ок. 5 минут).
❧ Прибавить огонь и небольшими порциями добавлять в масляно-мучную основу жидкость, непрерывно помешивая.
❧ Довести до кипения, убавить огонь и уваривать до состояния густого крема, не переставая помешивать. Внимание — не допускайте кипения соуса!
❧ Готовый бешамель заправить по вкусу солью и перцем, процедить через сито.

ТАРТАР

Особенно хорош тартар с рыбой и дарами моря. Однако некоторые предпочитают его с блюдами из говядины, особенно холодной.

Вам понадобится:

Майонез 1/2 стакана
Сметана (опционально) 1 ст. ложка
Белое вино 2 ст. ложки
Лимонный сок 1 ст. ложка
Дижонская горчица 1 ч. ложка
Соль, перец, соус табаско

Способ приготовления:

❧ Смешать все компоненты, заправить по вкусу солью, перцем, каплей соуса табаско.
❧ Добавить при желании рубленую зелень, маринованные огурцы, зеленый лук, каперсы...



САЛЬСА

Вы уже поняли, что израильтяне не боятся острой пищи? Вот еще одно доказательство – острый мексиканский соус пользуется у нас огромной популярностью. Интересная идея – заменить один из помидоров сладким фруктом, например манго. Получается свежо и очень вкусно.

Вам понадобится:

Помидоры (спелые) 4-6 штук
Лук 1 штука
Чеснок 1-2 зубчика
Острый перец чили 1 штука
Сок одного лимона
Зелень сельдерея,
базилика, кинзы 1/2 стакана в целом
Соль, сахар, черный перец

Способ приготовления:

❧ При желании соус можно готовить в блендере.

❧ Бланшировать помидоры, счистить кожицу, мелко нарезать.

❧ Очень мелко порубить лук, чеснок, острый перчик чили.

❧ Соединить овощи и тщательно перемешать (если не в блендере, то лучше в керамической посуде).

❧ Заправить лимонным соком, зеленью, солью и сахаром по вкусу. Перед подачей дать сальсе настояться в холодильнике не менее часа.

НАЛИВНОЕ ТЕСТО ДЛЯ ЗАПЕКАНОК

Пироги, запеканки и всевозможная несладкая выпечка – краеугольный камень израильской семейной кухни. Рецептов великое множество, простых и сложных, изысканных и простейших. Это удобно, это вкусно и это красиво. Для этой книги я отобрала лучшие из опробованных мною блюд. Наиболее практичное из них – наливное тесто, которое можно сочетать с любой начинкой. Это может быть проще, чем смешать все вместе, вылить в форму половину жидкого теста, выложить начинку и залить ее оставшимся тестом?



Вам понадобится:

Яйца	2 штуки
Мука кондитерская (самоподнимающаяся)	4 ст. ложки
Простокваша	200 мл
Растительное масло	200 мл

Способ приготовления:

☞ Если вы пользуетесь обычной мукой, добавьте пакетик разрыхлителя.

☞ Если готовите тесто в миксере (блендере) — просто поместите все продукты в чашу и смешайте в течение 2-3 минут.

☞ Если вы взбиваете тесто вилкой, смешайте яйца с растительным маслом, добавьте простоквашу и, не переставая смешивать, постепенно всыпать муку.

☞ Начинки смотрите в рецепте шарлотки с капустой, грибами или рыбой.



ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО НА КЕФИРЕ

Еще одна универсальная основа, из которой можно печь что угодно – от пирожков до пиццы. Нагнетка может быть любой, главное, это тесто удастся всегда, даже если у вас совсем нет опыта работы с дрожжами.



Вам понадобится:

Кефир	250 мл
Сухие дрожжи	10 г
Растительное масло	1/2 стакана
Мука	3 стакана
Сахар	1 ст. ложка
Соль	1 ч. ложка

Способ приготовления:

☞ Смешать кефир с растительным маслом, солью и сахаром. Подогреть до комнатной температуры.
☞ Дрожжи смешать с просеянной мукой. Постоянно помешивая, влить тонкой струйкой теплый кефир и замесить некрутое тесто. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 30 минут.



ШАРЛОТКА С КАПУСТОЙ | ГРИБАМИ | РЫБОЙ

Достойный израильский ответ знаменитому ирландскому рагу. Это универсальная запеканка на все случаи жизни, тот редкий случай, когда точно знаешь, что можешь быстро и без особой возни приготовить вкусное и вполне полезное блюдо. Его уместно подать на завтрак, обед или ужин, взять с собой на работу или на пикник. Эта шарлотка много часов сохраняет свежесть даже при комнатной температуре, ее вкусно есть и холодной, и разогретой.





Вам понадобится:

Для теста:

Мука — 4 ст. ложки

Кефир или йогурт — 150 мл

Майонез / сметана — 150 мл

Яйца — 4 штуки

Сода — на кончике ножа

Варианты начинки

Овощная — 0,5 кг капусты, 1 морковь

Тунец — 1-2 баночки

Лосось — 0,5 кг

Грибы с луком — 1-2 баночки
консервированных или 200 г свежих грибов,
2 луковицы

Способ приготовления:

Для начинки:

Вариант 1:

Капусту и морковь нашинковать и притушить до мягкости с 2-3 ст. ложками растительного масла. В конце добавить столовую ложку уксуса или лимонного сока.

Вариант 2:

Слегка обжарить лук, добавить резанные пластинками грибы, подрумянить, помешивая.

Вариант 3:

Слить жидкость с консервированного тунца или размять отварной лосось на небольшие кусочки.

Смешать полужидкое тесто в следующей последовательности: яйца + кефир, или йогурт + майонез, или сметана + мука + соль + сода.

Внимание! Если вместо майонеза используете сметану, добавьте примерно 1/4 чайной ложечки соли или столовую ложку любой приправы для овощей.

Дно и стенки формы смазать маслом, вылить половину теста.

Равномерно выложить начинку. Залить второй половиной теста.

Запечь в разогретой до 180 градусов духовке до золотистой корочки (40-45 минут).



ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА

*Легкая кислинка шпината очень удачно сочетается
с нежным вкусом творога.*



Вам понадобится:

Шпинат свежемороженный	200 г
Творог зерненный	250 г
Брынза или фета	200 г
Творог 5 или 9% жирности	150 г
Сыр тертый	1 стакан
Яйца	3 штуки

Способ приготовления:

- Шпинат разморозить, отжать жидкость.
- Яйца взбить, смешать с творогом и мелко накрошенной брынзой, добавить 2/3 стакана сыра.
- Соединить шпинат с творожной основой, переложить в смазанную маслом форму и запекать 30-35 минут при 200 градусах. За пять минут до готовности посыпать оставшимся сыром.



ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

И снова баклажаны, кто бы сомневался! Очень уж удобный и вкусный этот овощ. Если уменьшить жирность творога и сыра, запеканка получится вполне диетической, ведь в ней нет ни грамма муки.



Вам понадобится:

Баклажаны небольших	3 штуки,	Яйца	3 штуки
Творог 5 или 9% жирности	350 г	Сыр тертый	150 г
		Соль, панировочные сухари	

Способ приготовления:

❧ Баклажаны запечь при 180 градусах до мягкости в духовке (наколоть предварительно вилкой), остудить, очистить, размять мякоть вилкой.

❧ Смазать форму средних размеров маслом, слегка посыпать сухарями. Разогреть духовку до 180 градусов.

❧ Смешать яйца с творогом до однородной массы, посолить по вкусу, добавить 2/3 тертого сыра. Соединить с мякотью баклажанов, перемешать.

❧ Выложить массу в форму, посыпать сверху оставшимся сыром и запекать 20-25 минут, до образования аппетитной корочки.



ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

Запеканка очень нарядная и очень, очень вкусная. Безотказный вариант, когда нужно накормить детей или неожиданных гостей.



Вам понадобится:

Мелкие макароны	250 г
Яйца	3 штуки
Сметана	1 стакан
Творог мягкий	500 г
Сыр тертый	1 стакан
Сливки или молоко	1/4 стакана
Масло сливочное	20 г

Способ приготовления:

Отварить макароны по инструкции на упаковке. Слить воду и немного остудить.

Смазать форму маслом, разогреть духовку до 170 градусов.

Смешать последовательно яйца, сметану, творог, сливки, макароны, тертый сыр (оставьте немного посыпать запеканку сверху).

Запекать до образования золотистой корочки. За пять минут до готовности посыпать оставшимся сыром.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ

Я очень люблю овощные запеканки. Во-первых, это полезно. Во-вторых, вкусно. В-третьих, аппетитно выглядит. Кабачки в этом смысле просто идеальны – с ними легко работать и они никогда не испортят блюдо.



Вам понадобится:

Кабачки	4-6 штук (1 кг)
Лук	2 штуки
Яйца	3-4 штуки
Йогурт или сметана	150 г
Брынза	150 г
Мука	3-4 ст. ложки
Соль, перец, кедровые орешки, рубленая зелень, толченый чеснок, растительное масло	по вкусу

Способ приготовления:

☞ Кабачки и лук очистить и натереть на мелкой терке. Посолить, поперчить, добавить любые специи на ваш вкус и перемешать.

☞ Взбить яйца с йогуртом или сметаной, добавить соль и перец по вкусу. Добавить муку, смешать в однородное тесто консистенции густой сметаны. При желании добавить рубленую зелень, толченый чеснок.

☞ Тертые кабачки и лук откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

☞ Соединить овощи с тестом, добавить измельченную брынзу, перемешать и вылить в смазанную маслом форму. Сверху посыпать кедровыми орешками (при желании) и запечь в предварительно нагретой духовке при 180 градусах 40-45 минут.



СЫРНЫЙ ПИРОГ

Этот пирог опровергает пословицу «без труда не вытянешь и рыбку из пруда»: при минимуме усилий он гарантирует максимум вкуса.



Вам понадобится:

Яйца	3 штуки
Сливочное масло	100 г
Брынза или фета	150 г
Зерненный творог	250 г
Сыр тертый	150 г
Мука	3 ст. ложки с горкой

Способ приготовления:

☞ Сливочное масло довести до комнатной температуры (мягкое, но не жидкое).

☞ Слегка взбить яйца, смешать с маслом.

☞ Фету или брынзу раскрошить руками.

☞ Отсыпать отдельно несколько столовых ложек тертого сыра.

☞ Добавить в яичную смесь брынзу, зерненный творог, тертый сыр и муку, тщательно смешать. По желанию добавить рубленую зелень, жареный лук, грибы.

☞ Выложить в форму, посыпать отложенным тертым сыром, по желанию — кунжутом светлым или черным.

☞ Выпекать около 35 минут при 180 градусах.

ЛАЗАНЬЯ С БАКЛАЖАНАМИ

Идеальное блюдо для любителей овощей, вегетарианцев, соблюдающих кашрут... да и для всех остальных тоже. Все преимущества лазаньи при полном отсутствии мяса.



Вам понадобится:

Листы лазаньи	1 пачка
Баклажаны	2 штуки
Помидоры	18-20 штук
Творог (желательно рикотта)	250 г
Моцарелла	150 г
Бasilik	1/2 пучка
Чеснок	2-4 зубчика
Соль, перец, оливковое масло	

Способ приготовления:

- ✂ Нарезать баклажаны по длине, посыпать крупной солью, выдержать полчаса.
- ✂ Бланшировать помидоры, измельчить мякоть в блендере или на терке.
- ✂ В раскаленном оливковом масле обжарить около минуты толченый чеснок, добавить тертые помидоры, соль по вкусу, тушить под крышкой на малом огне 15-20 минут, помешивая.
- ✂ Зелень базилика нарезать и добавить к снятому с огня томатному соусу.
- ✂ Баклажаны очистить от излишков соли, подрумянить в оливковом масле, удалить излишки жира бумажным полотенцем.
- ✂ Листы лазаньи обдать кипятком. Выложить в форму слоями:
 - лазанья
 - томатный соус
 - баклажаны
 - томатный соус
 - рикотта
 - томатный соус
 - баклажаны
 - лазанья
 - томатный соус
- ✂ Посыпать блюдо тертой моцареллой, закрыть форму фольгой, выпекать при 200 градусах около 30 минут.

КИШ С ГРИБАМИ И БРЫНЗОЙ

Некоторые опасаются, что приготовление открытого пирога может оказаться слишком сложным. Но на практике оказывается, что ничего сверхъестественного в рецепте (в отличие от вкуса самого блюда) нет. При желании миндальную муку можно заменить овсяными отрубями или молотыми овсяными хлопьями.



Вам понадобится:

Для теста:

Миндальная мука	9 ст. ложек
Кунжут	3 ст. ложки

Яйцо	1 штука
Масло сливочное	60 г
Щепотка соли	

Для начинки:

Грибы	200 г
Лук	2 штуки
Сметана или сливки	200 г
Брынза	200 г
Яйца	4 штуки
Тертый сыр	50 г
Свежий базилик	по желанию

Способ приготовления:

❧ Лук и грибы очистить, тонко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

❧ Нагреть масло до комнатной температуры. Яйцо слегка взбить вилкой.

❧ Смешать миндальную муку, кунжут и соль. Добавить масло и яйцо, замесить однородное тесто консистенции мягкого пластилина.

❧ Равномерно распределить пальцами тесто по смазанной маслом форме так, чтобы образовались бортики высотой 2,5 — 3 см.

❧ Наколоть доньшко вилкой и запечь в духовке 8 минут при 200 градусах.

❧ Приготовить начинку: взбить яйца, смешать со сметаной или сливками, раскрошенной брынзой, листьями базилика, грибами с луком. Посолить и поперчить по вкусу (брынза соленая, поэтому солить нужно не всегда).

❧ Вылить начинку в форму с тестом, посыпать тертым сыром и запекать при 200 градусах 25-30 минут.



КИШ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

Для этого открытого пирога можно использовать как готовое слоеное тесто, так и песочное тесто из предыдущего рецепта.

Принцип тот же, вкус – принципиально иной.



Вам понадобится:

Слоеное тесто	500 г
Грибы	400 г
Помидоры черри	10 штук
Тертый сыр	150 г
Лук	2 штука
Сливки или молоко	1/2 стакана
Яйца	2 штуки
Рубленая зелень, соль, перец – по вкусу	

Способ приготовления:

- ❧ Лук и грибы очистить, тонко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.
- ❧ Зелень нарубить, помидоры черри нарезать половинками.
- ❧ Раскатать тонко слоеное тесто, выложить в смазанную маслом форму так, чтобы образовались бортики высотой 3 см. Посыпать тесто 1/3 тертого сыра и запечь в духовке 10 минут при 180 градусах.
- ❧ Взбить яйца со сливками (молоком) и оставшимся сыром, посолить и поперчить по вкусу.
- ❧ Выложить на тесто грибы с луком, зелень и помидоры. Залить яично-молочной смесью, запекать при 180 градусах 30 минут.



МИНИ-ГРАТЕН С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ

Моя вариация популярного картофельного блюда несколько отличается от классического рецепта. Однако это никак не отражается на популярности «другого» гратена среди наших друзей и родных. Часто я добавляю к основе гратена жареные грибы, тертую фету или рыбу. Можно разнообразить вкус блюда и фаршем из мяса или птицы.



Вам понадобится:

Картофель	6 штук
Яйца — 2 штуки	
Чеснок	2-4 зубчика
Сыр тертый	200 г
Сливки или сметана	200 мл
Сухие травы, соль, перец	по вкусу

Способ приготовления:

☞ Одно яйцо взбить вилкой, смешать с половиной тертого сыра, толченым чесноком и сливками. Посолить и поперчить по вкусу (здесь очень уместен также мускатный орех).

☞ Картофель очистить и натереть на крупной терке, посолить, поперчить, соединить с яично-сливочной смесью.

☞ Выложить картофельное «тесто» в смазанную маслом форму.

☞ Второе яйцо взбить вилкой, смешать со второй половиной тертого сыра и любыми душистыми травами на ваш выбор. Залить этой смесью гратен сверху и запечь в предварительно нагретой духовке при 180 градусах 40 минут.



ХАЧАПУРИ

Было время, когда любовь к сочным, румяным, трезвыгайно аппетитным хачапури уступала место сомнениям: справлюсь ли я со всеми тонкостями грузинской кухни? А потом я обнаружила этот рецепт...



Вам понадобится:

Сыр	400 г
Масло сливочное	50 г
Мука	3 стакана
Кефир	1 стакан
Яйца	2 штуки
Соль, сахар	по 1 чайной ложке
Сода пищевая	1\2 ч. ложки
Масло растительное	1 ст. ложка
Чеснок, зелень	по вкусу

Способ приготовления:

☞ Взбить в однородную массу кефир, 1 яйцо, соль, сахар и растительное масло.

☞ Муку просеять, смешать с содой и, подсыпая муку понемногу, замесить мягкое, немного липкое, но не расплывающееся тесто. Возможно, понадобится менее 3 стаканов муки.

☞ Накрывать тесто полотенцем и отставить на 15-20 минут.

☞ Сыр натереть и смешать с 1 яйцом. При желании добавить рубленую зелень, толченый чеснок.

☞ На посыпанной мукой поверхности скатать из теста «колбаску», разделить на три части, которые затем превратить в три не слишком тонкие лепешки.

☞ В центр каждой лепешки выложить поровну сырную начинку, края теста собрать в центре и защипнуть.

Лепешки с начинкой раскатать скалкой с обеих сторон, но не слишком тонко, и обжарить на сухой раскаленной сковороде до румяной корочки. При желании можно накрыть сковороду крышкой, тогда тесто пропечется сильнее.

Готовые горячие хачапури обильно смазать сливочным маслом.



Оладьи с яблоками

Легкая кислинка яблок замечательно сочетается с нежным тестом на кефирной основе. Кстати, кефир можно заменить йогуртом или простоквашей.



Вам понадобится:

Кефир (простокваша, йогурт)	200 мл
Яйцо	1 штука
Мука	4 ст. ложки
Яблоко	1 штука
Сахар	1 ст. ложка
Соль, сода, растительное масло	

Способ приготовления:

- ❧ Яйцо слегка взбить с сахаром и солью на кончике ч. ложки.
- ❧ Смешать яйцо с кефиром и, понемногу всыпая муку, замесить полужидкое тесто. Добавить соду на кончике ножа.
- ❧ Яблоко натереть на крупной терке, добавить в тесто, перемешать. Дать тесту постоять в тепле 15-20 минут.
- ❧ Жарить на сильно разогретой сковороде, смазанной растительным маслом, добавляя немного масла при переворачивании оладий.



УНИВЕРСАЛЬНОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО 5Х5Х5 (для ПИРОЖКОВ, ПИРОГОВ И РУЛЕТОВ)

Это тесто утилитывает требования кашрута и вегетарианства: оно не является молочным и не содержит продуктов животного происхождения. Его очень удобно хранить в морозильнике про запас: тогда ни нежданные гости, ни толпа голодных детей не застанут вас врасплох.



Вам понадобится:

Мука	5 стаканов
Растительное масло	5 ст. ложек
Уксус	5 ст. ложек
Маргарин	300-400 г
Вода	1 стакан
Соль	1 ч. ложка

Способ приготовления:

❧ 1,5 пачки маргарина размягчить полностью.

❧ Муку просеять, добавить чайную ложку соли и, понемногу вливая жидкие ингредиенты, замесить тесто.

❧ Разделить тесто на 5 шариков, каждый раскатать, смазать остатками маргарина, сложить «конвертиком» (уголки к центру) и раскатать. Повторить процедуру несколько раз.

❧ Поместить тесто в холодильник на несколько часов, снова раскатать. Готовое тесто использовать сразу или накрыть пергаментом, свернуть по пергаменту рулетом, плотно обернуть пищевой пленкой и заморозить на будущее.



Начинки для пирогов и пирожков из слоеного теста

Картофельно-сырная начинка:

Картофель в мундирах	2 штуки
Брынза или фета	150 г
Яйцо	1 штука
Соль, рубленая зелень, чеснок по вкусу	

Способ приготовления:

❧ Картофель очистить, натереть или истолочь, смешать с натертым сыром и взбитым яйцом. Заправить по вкусу солью, рубленой зеленью, толченым чесноком.

Тройная сырная начинка:

Сулугуни	100 г
Брынза	100 г
Сыр твердых сортов	100 г
Яйцо	1 штука

Способ приготовления:

❧ Сыры натереть и смешать со взбитым яйцом.

Яблочная начинка:

Яблоки кислые	2-3 штуки
Сахар	2-3 ст. ложки
Изюм	1/3 стакана
Орехи грецкие	1/3 стакана
Корица	1 чайная ложечка



Способ приготовления:

Яблоки очистить, нарезать кубиками и тушить на сковороде с изюмом и сахаром, постоянно помешивая, до полуготовности. Добавить рубленые орехи и корицу, тщательно размешать.



Сладкая творожная начинка:

Творог плотный	250 г
Творог мягкий или сметана	250 г
Яйца	2 штуки
Сахар	1/2 стакана
Пудинг ванильный	2-3 ст. ложки

Способ приготовления:

Отделить белки от желтков, взбить белки с сахаром и ванильным пудингом до образования пышной массы.

Творог (лучше в миксере) смешать с творожной массой (сметаной) и 2 желтками, затем осторожно соединить с белковым кремом.



Капустная начинка:

Капуста	1 кочан (небольшой)
Лук зеленый	1 пучок
Морковь	1 штука
Растительное масло, соль, перец, приправы по вкусу	

Способ приготовления:

Капусту тонко нашинковать, лук очистить и нарезать, морковь очистить и натереть. Стушить овощи в хорошо разогретом растительном масле до готовности, заправить по вкусу.



«ЛЕНИВЫЕ» ВАРЕНИКИ

Для меня это блюдо – как привет из детства. Мама готовила их из подсоленного творога, бабушка, наоборот, старалась побаловать сладеньким, но нежное творожное тесто всегда оставалось одинаковым – тающим на языке, согревающим сердце...



Вам понадобится:

Творог сухой	500 г
Яйцо	1 штука
Мука	2/3 стакана
Сахар	1 ст. ложка
Соль	1/2 ч. ложки
Масло сливочное, сметана, джем по вкусу	

Способ приготовления:

☞ Яйцо взбить с солью или сахаром (в зависимости от того, соленые или сладкие вареники вы хотите получить).

☞ Растереть взбитое яйцо с творогом и, понемногу подсыпая муку, замесить крутое тесто.

☞ На посыпанной мукой столешнице раскатать из теста колбаску, слегка сплющить ее и нарезать небольшими кусочками (я предпочитаю ромбами).

☞ Отваривать ленивые вареники с круто посоленной кипящей воде до всплытия. Готовые вареники смазать сливочным маслом, сметаной или джемом.



Оладьи дрожжевые

Оладушки любят все. Сладкие, пышные, румяные – они исчезают с блюда быстрее, чем поспеет на сковороде новая порция. Словом, предупреждаю: это блюдо опасно серьезной оладьевозависимостью.



Вам понадобится:

Мука	1,5 стакана	Яйцо	1 штука
Молоко или вода	1 стакан	Сахар	1 ст. ложка
Сливочное масло	20 г	Дрожжи	10 г
		Соль, растительное масло	

Способ приготовления:

- Развести дрожжи в небольшом количестве теплого молока.
- Яйца слегка взбить с сахаром, солью на кончике ч. ложки и мягким сливочным маслом и влить в дрожжевую жидкость. Добавить остальное молоко и, понемногу всыпая муку, замесить полужидкое тесто.
- Накрыть полотенцем и оставить на час в теплом месте. Перемешать, оставить тесто подниматься еще на полчаса-час.
- Жарить на сильно разогретой сковороде, смазанной растительным маслом, добавляя немного масла при переворачивании оладий.
- Подавать со сметаной, вареньем, икрой или растопленным шоколадом.



Оладьи овощные

В эти оладьи можно добавлять разные овощи – кабачки, батат, тыкву, цветную капусту. Это идеальный завтрак или ужин, вкусный, полезный и быстрый в приготовлении.



Вам понадобится:

Кабачок / батат / цветная капуста / тыква	300 г
Сметана или мягкий творог	250 мл
Яйцо	1 штука
Мука	4 ст. ложки
Соль, перец, растительное масло	

Способ приготовления:

Подготовить овощи в зависимости от вида: кабачок, батат или тыкву очистить и натереть на крупной терке, цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной кипящей воде 10-15 минут и размять вилкой.

Взбить яйцо с солью и перцем, смешать со сметаной или творожной пастой, добавить к овощам, всыпать муку и размешать до получения однородной массы.

Жарить с обеих сторон на хорошо разогретой, обильно смазанной маслом сковородке, на среднем огне, до образования румяной корочки.



Блины ЛЕГЧАЙШИЕ

Еще один кулинарный хит нашей семьи – всевозможные блины. Невозможно удержаться, когда они, румяные, круглые, тоненькие, уложены высокой горкой на нарядном блюде, а вокруг – варенье, сметана, икра... Настоящий деликатес русской кухни уместен в любое время года в любой стране мира.



Вам понадобится:

Мука блинная	1 стакан
Молоко	1 стакан
Содовая вода	1 стакан
Яйца	3 штуки
Сахар	1 ст. ложка

Способ приготовления:

- ☞ Яйца смешать вилкой с сахаром, не взбивая.
- ☞ Смешать молоко и содовую, влить в жидкость яйца, осторожно всыпать муку, непрерывно помешивая, до получения однородного жидкого теста.
- ☞ Жарить блинчики с обеих сторон на хорошо разогретой, смазанной маслом сковороде, на большом огне, максимально быстро.



БЛИНЫ ЗАВАРНЫЕ

Этому рецепту меня научили во время дипломатической работы в Москве. Он прижился сначала на посольской кухне, а затем вместе со мной перекопался в Израиль, где продолжает покорять сердца поклонников истинного вкуса.



Вам понадобится:

Молоко	2 стакана
Кипяток	2 стакана
Мука	1 стакан
Крахмал	1 стакан
Яйца	3 штуки
Сливочное масло	2 ст. ложки
Сахар	2 ст. ложки
Соль, ванильный сахар	по вкусу

Способ приготовления:

- Слегка взбить яйца с сахаром, солью на кончике ч. ложки и, по желанию, ванильным сахаром.
- Продолжая взбивать, влить молоко и растопленное масло, понемногу всыпать муку, крахмал.
- Непрерывно помешивая тесто, тонкой струйкой влить кипяток и отставить однородную массу на полчаса в сторону.
- Жарить блинчики с обеих сторон на хорошо разогретой, смазанной маслом сковороде, на большом огне, максимально быстро.



ЗАВАРНЫЕ КЕФИРНЫЕ БЛИНЫ

Еще один вариант заварного блинного теста, восхитительный и ароматный, он подкупает простотой исполнения и красотой полугливых блинов.



Вам понадобится:

Молоко	2 стакана
Кефир	2 стакана
Мука	2 стакана
Яйца	2 штуки
Сахар	2 ст. ложки
Сода на кончике ч. ложки, гашеная уксусом	

Способ приготовления:

- ☞ Слегка взбить яйца с сахаром и солью на кончике чайной.
- ☞ Продолжая взбивать, влить кефир и гашеную уксусом соду.
- ☞ Понемногу всыпать муку, довести тесто до однородности.
- ☞ Молоко довести до кипения, снять с огня и тонкой струйкой влить в тесто, непрерывно помешивая.
- ☞ Дать тесту настояться 15 минут.
- ☞ Жарить блинчики с обеих сторон на хорошо разогретой, смазанной маслом сковороде, на большом огне, максимально быстро.



ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ

Это классика русской кухни, старинный рецепт, благодаря которому тоненькие блины полугаются ажурными, нарядными, словно появились не со сковороды, а из рук знатной кружевницы.



Вам понадобится:

Молоко	1 литр	Сахар	1 ст. ложка
Мука	3 стакана	Сливочное масло	2 ст. ложки
Яйца	4 штуки	Соль, растительное масло	
Дрожжи	20 г		

Способ приготовления:

- Отделить белки от желтков, белки охладить.
- Смешать до однородности растопленное сливочное масло, треть теплого молока, сахар и желтки.
- Понемногу влить остальное молоко, всыпать тонкой струйкой муку, тщательно перемешивая тесто.
- Добавить 3-4 ложки растительного масла и соль на кончике ч. ложки.
- Белки взбить в пену, осторожно соединить с остальным тестом.
- Жарить блинчики с обеих сторон на хорошо разогретой, смазанной маслом сковороде.



ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ

Этот рецепт примирил меня (а главное – моих детей) с брокколи, овощем, несомненно, полезным, но на мой вкус довольно скучным.



Вам понадобится:

Брокколи	400 г
(можно свежемороженой)	
Яйца	3 штуки
Сметана	200 мл
Сливки	150 мл
Сыр тертый	1 стакан
Зелень укропа, соль, перец	

Способ приготовления:

❧ Свежемороженую брокколи отварить 12 -15 минут (без разморозки). Если у вас свежие овощи – варить 7-10 минут в кипящей подсоленной воде.

❧ Смешать яйца, сметану, сливки, мелко рубленую зелень укропа, 2/3 тертого сыра. Посолить по вкусу.

❧ Обавить в массу брокколи, перемешать, переложить в смазанную маслом форму и выпекать около 30 минут при 200 градусах. За пять минут до готовности посыпать оставшимся сыром.



Да здравствуют чизкейки!

Европейцы, американцы и даже древние греки приписывают честь создания чизкейка себе. У израильтян на этот счет имеется собственное мнение. В каждой израильской семье есть собственный коронный рецепт творожного десерта. Их передают по наследству, ими делятся с лучшими подругами и, наоборот, тщательно скрывают от нелюбимых родственников. Мне тоже посчастливилось раздобыть несколько проверенных временем и гарантированно удачных вариантов, которыми я и намерена поделиться с вами.

Лимонный чизкейк «Нью-Йорк»

По большому секрету скажу: это простейший рецепт. Только никому об этом не рассказывайте. Ведь торт получится как из кондитерской – и на вид, и на вкус. В оригинале в основе этого торта – нежный творог типа рикотты. Если его не окажется под рукой, смело берите любой творог жирностью не меньше 9%. Сливочный сыр маскарпоне тоже без большого ущерба можно заменить сливочным сыром другого типа.





Вам понадобится:

Для теста:

Печенье / бисквиты	200 г
Сливочное масло	80 г
Грецкие орехи	10-20 штук

Для творожной начинки:

Яйца	5 штук
Творог 9-16 %	500 г
Сливочный сыр 30 %	250 г
Сахар	100 г

Мед (пчелиный или финиковый)	100 мл
Лимон (сок и цедра)	1 штука

Для шоколадного ганаша: (при желании)

Сливки	200 мл
Шоколад горький	100 г

Способ приготовления:

☞ Нагреть духовку до 170 градусов.

☞ Растопить сливочное масло. Печенье с орехами измельчить в крошку в блендере и смешать с растопленным сливочным маслом.

☞ Смесь равномерно выложить на дно смазанной маслом формы и запечь при 180 градусах 8-10 минут. Корж вынуть и остудить.

☞ Протереть через сито или взбить миксером творог и смешать со сливочным сыром, сахаром, медом, лимонной цедрой и соком. Важно делать это недолго: длительное взбивание в миксере приведет к тому, что торт может опасть.

☞ Взбить вилкой яйца и вручную смешать их с творожной начинкой до однородной массы.

☞ Вылить творожную массу на корж. Вернуть торт в разогретую до 200 градусов духовку на 15 минут.

☞ Убавить температуру до 160 градусов, отделить ножом края торта от формы и выпекать еще 60 (в духовку желательно поставить огнеупорную емкость с горячей водой). Выпекать торт еще 60 минут до образования красивой румяной корочки.

☞ Сначала торт обычно сильно поднимается, затем он должен опуститься. Готовый торт следует остудить и поместить в холодильник, желательно на ночь, а назавтра покрыть шоколадным ганашем.

☞ В сливках, почти доведенных до кипения (но не кипящих), развести плитку темного шоколада до полного растворения. Остудить и вылить на готовый торт.



Чизкейк «Шоколадная нежность»

Беспронгрешный вариант для тех, кто возиться с духовкой не хочет. Я люблю этот рецепт еще и за то, что помимо легкости приготовления он представляет собой замечательный компромисс между нежнейшим тизкейком и восхитительным тирамису.



Вам понадобится:

Для теста:

Песочное печенье / бисквиты / савоярди	300 г
Масло сливочное	100 г
Творог 5-9%—	500 г
Сливочный сыр	250 г
Сливки	100 мл
Сахар	4 ст. ложки
Какао	2 ст. ложки
Желатин быстрорастворимый	25 г

Способ приготовления:

❧ Растопить сливочное масло.

❧ Печенье измельчить в крошку в блендере, смешать с растопленным сливочным маслом и 1 ложкой какао-порошка.

❧ Дно формы выстелить пекарской бумагой и тщательно равномерно распределить по нему основу из печенья.

❧ Растворить пакетик желатина в половине стакана кипятка, тщательно размешать и дать остыть.

❧ Взбить в миксере на большой скорости сливки с сахаром до получения крепкого густого крема. Добавить сливочный сыр, продолжать взбивать на меньшей скорости. Через несколько минут влить остывший желатин и тщательно размешать.

❧ Творог протереть через сито или взбить несколько минут в миксере, добавить его в сливочный крем и тщательно перемешать лопаткой.

❧ На остывшую в холодильнике основу выложить начинку, разровнять, закрыть форму пищевой пленкой и отправить в холодильник на несколько часов, а лучше на ночь.

❧ Готовый чизкейк посыпать какао.



Мамин «НАПОЛЕОН»

*Я много лет готовлю «Наполеон» по проверенному времени
маминому рецепту. Я всегда – с неизменным успехом.*



Вам понадобится:

Для теста:

Масло сливочное 200 г

Мука	3 стакана
Яйцо	1 штука
Уксус	1 ст. ложка
Вода	70 мл

Для крема:

Молоко	1 литр
Сахар	1 1/2 стакана
Масло сливочное	250 г
Яйца	3 штуки
Мука	3 ст. ложки
Ваниль	

Способ приготовления:

❧ Холодное сливочное масло растереть с мукой до образования крошки (можно в блендере).

❧ Слегка взбить яйцо с водой и уксусом, влить в масляную крошку, тщательно размешать. Оставить тесто в холодильнике на 15-20 минут.

❧ Разделить тесто на 6-8 шариков. Раскатать круглые или прямоугольные коржи и выпекать при 200 градусах до сухости. Желательно раскатать и выпечь еще один небольшой кусочек теста для украшения готового торта.

❧ Для крема в отдельной кастрюле смешать (не взбивая) яйца с сахаром. Всыпать муку, по желанию – ваниль. Влить молоко и добавить мягкое сливочное масло.

❧ Приготовить большую кастрюлю с холодной водой.

❧ Крем поставить на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая. Как только начнет закипать, немедленно снять с огня и погрузить кастрюлю в холодную воду для скорейшего охлаждения.

❧ Остывшие коржи смазать полученным заварным кремом и соединить в высокий торт. Измельчить дополнительный коржик и посыпать крошкой верхний слой «Наполеона».



Рогалики с маком и с орехами

Замечательное, легкое угощение на все случаи жизни. Крошечные рогалики не только очень вкусны, но и украсят любое застолье.



Вам понадобится:

Для теста:

Сметана	1 стакан
Масло или маргарин	250 г
Сода или разрыхлитель	1/2 ч. ложки
Мука	3-4 стакана

Для начинки:

Мак	1 стакан
Грецкие орехи	1 стакан
Сахар	по вкусу

Способ приготовления:

❧ Холодное сливочное масло или маргарин растереть с 2 стаканами муки до образования крошки (можно в блендере).

❧ Добавить разрыхлитель (соду) и сметану, быстро замесить крутое тесто. Тесто должно получиться чуть нежнее, чем тесто на пельмени, поэтому точное количество муки указать сложно.

❧ Тесто поместить в холодильник минимум на полчаса, пока готовится начинка.

❧ Мак измельчить, например, в кофемолке, и залить небольшим количеством кипятка или кипящего молока и дать настояться 10 минут.

❧ Орехи щедро посыпать сахаром и измельчить, например, скалкой. Смешать с маком, добавить сахара по вкусу, с учетом того, что тесто несладкое.

❧ Охлажденное тесто тонко раскатать и нарезать треугольниками размером с ладонь. На середину одного из краев треугольника положить начинку и скатать рогалик.

❧ Выпекать при 180 градусах 12-18 минут, не дожидаясь, пока тесто зарумянится. Готовые рогалики можно посыпать сахарной пудрой.

Торт «Триколор»

А это уже просто красиво... Идеальный вариант торта к особому случаю, например, в день рождения или к приходу гостей. Рекомендуются готовить за сутки до подачи к столу.



Вам понадобится:

Для теста:

Яйца	6 штук
Сахар	6 ст. ложек
Мука кондитерская (или обычная + разрыхлитель)	3 ст. ложки
Какао	3 ст. ложки
Масло растительное	2 ст. ложки

Для ванильного крема:

Сливки	250 мл
Пудинг ванильный	1 пакет (80 г)
Молоко	1 стакан

Для шоколадной глазури:

Шоколад горький	100 г
Масло сливочное	70 г
Молоко	3-4 ложки

Способ приготовления:

❧ Отделить белки от желтков.

❧ Взбить белки с сахаром, добавить какао, муку, желтки и одну ложку подсолнечного масла.

❧ Выпекать корж 20-25 минут при 180 градусах в круглой форме №26, охладить.

❧ Миксером взбить ингредиенты ванильного крема — сливки, молоко и пудинг.

❧ Для крема номер три разогреть на водной бане молоко и масло и смешать с плиткой наломанного кубиками горького шоколада до образования гладкой, блестящей шоколадной массы.

❧ На охлажденный корж нанести ванильный крем, сверху — слой шоколадной глазури.

МАКОВЫЙ РУЛЕТ

У снова – вкус детства. Во многих семьях готовят этот рулет, и везде – немного по-другому. Я расскажу, как это делалось у нас – дрожжевое тесто, нежная начинка... Поневоле забудешь об этикете и пальтики оближешь!



Вам понадобится:

Для теста:

Маргарин или масло	200 г
Сметана	200 г
Сахар	½ стакана
Желток	от 4 яиц
Дрожжи	30 г
Мука кондитерская (или обычная + разрыхлитель)	2-3 стакана

Для начинки:

Мак молотый	500 г
Сахар	2 стакана
Молоко	1 стакан
Мед	3 ст. ложки
Изюм	2-3 ст. ложки

Способ приготовления:

Из перечисленных продуктов замесить мягкое тесто (в зависимости от качества муки ее объем может изменяться) и на пару часов убрать в холодильник.

Продукты для начинки смешать в кастрюле и варить, помешивая, на крошечном огне 15 минут после закипания.

Разделить тесто и начинку на 4 порции. Каждую порцию теста раскатать, выложить маковую начинку примерно на 2/3 поверхности и свернуть рулетом.

Каждый рулет сверху смазать желтком, присыпать сахаром и выпекать на застеленном пергаментом противне 35 минут при температуре 180-200 градусов.



РУЛЕТ «4 НА 4»

Сочетание легкой яблочной кислинки и тонкого орехового вкуса... А благодаря простоте компонентов забыть этот рецепт просто невозможно.



Вам понадобится:

Для теста:

Яйца	4 штуки
Мука	4 ст. ложки
Сахар	4 ст. ложки
Сода или разрыхлитель	1/2 ч. ложки

Для начинки:

Яблоки	4 штуки
Сахар	2 ст. ложки
Орехи	1 стакан
Ваниль и корица	по вкусу

Способ приготовления:

❧ Орехи измельчить, яблоки натереть на крупной терке. Смешать с сахаром, ванилью и корицей.

❧ Выложить начинку ровным слоем на противень, накрытый пергаментом для выпечки.

❧ Отделить белки от желтков. Взбить белки со щепоткой соли в крепкую пену. Понемногу всыпать муку с содой, затем — осторожно вмешать лопаткой растертые с сахаром желтки.

❧ Выложить тесто ровным слоем поверх начинки и выпекать при 180 градусах примерно 15 минут.

❧ Готовый пирог перевернуть на чистое полотенце начинкой вверх. Удалить пергамент и свернуть пирог рулетом. Остудить и нарезать порционно.

МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Просто, но изысканно. В нашей семье рецепт передается вот уже не менее трех поколений. Когда-то, благодаря отсутствию в рецепте муки, его готовили на Песах, и праздник приобретал тонкий миндальный вкус.



Вам понадобится:

Миндальные лепестки	250 г
Белок	от 1 яйца
Сахар	1/4 стакана

Способ приготовления:

☞ Взбить в крепкую пену белок с сахаром.

Добавить миндаль.

☞ Противень покрыть пергаментной бумагой и с помощью деревянной ложки выложить на бумагу будущее печенье.

☞ Выпекать в заранее нагретой духовке при температуре 180 градусов около 10 минут, до румяной корочки.





НАСЫПНОЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

В этом рецепте мне нравится не только простота и вкус, но и особенно – внешний вид готового пирога. Уж очень румяный и аппетитный. Яблоки лучше выбирать кисловатые, сочных сортов.



Вам понадобится:

Яблоки крупные	6-8 штук
Манная крупа	1 стакан
Мука кондитерская (или обычная + разрыхлитель)	1 стакан
Сахар	1 стакан
Орехи (опционально)	½ стакана
Крахмал	2 ч. ложки
Корица	1 ч. ложка

Способ приготовления:

❧ Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке или слегка нарубить в блендере (не измельчая в пюре).

❧ Отдельно смешать остальные ингредиенты.

❧ Небольшую форму щедро смазать растительным маслом и выкладывать слоями толщиной в полсантиметра поочередно сухую смесь – яблоки – сухую смесь. Верхний слой должен быть сухим.

❧ Собранный пирог оставить на полчаса, чтобы слои пропитались яблочным соком, затем выпекать около 45 минут при 180 градусах.

❧ Подавать, нарезав на порционные кусочки.



Торт «Вишневый соблазн»

Вот это тот самый слугай, когда стоит приложить немного усилий. Во-первых, потому что торт получается очень нарядным и праздничным. Во-вторых, потому что никто не ожидает под слоем нежного крема обнаружить деликатную вишневую кислинку. Одна проблема – торт исчезает слишком быстро...





Вам понадобится:

Для коржа:

Яйца	6 штук
Мука кондитерская (или обычная + разрыхлитель)	1 стакан
Сахар	1 ½ стакана
Цедра лимона	2 ст. ложки
Растительное масло	2 ст. ложки

Для начинки:

Компот вишневый	1 банка (литр)
Любое или джем	1-2 стакана

Для крема:

Молоко	2 ½ стакана
Желток	от 2 яиц
Сахар	6 ст. ложек
Крахмал кукурузный	1 ½ ст. ложки
Ванильный экстракт по вкусу Сливки	1 стакан

Способ приготовления:

Взбить яйца с сахаром до увеличения объема вдвое.

Не прекращая взбивать, всыпать постепенно муку, растительное масло, цедру лимона.

Вылить на застеленный пергаментом противень, выпекать при 180 градусах до золотистого цвета коржа.

Готовый корж нарезать квадратами и выложить в стеклянную форму. Полить корж жидкостью из вишневого компота, промазать вареньем, разложить равномерно ягоды из компота.

Приготовить крем: поставить на огонь молоко с 4 ст. ложками сахара.

Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, добавить эту кашицу в горячее молоко и довести почти до кипения, размешивая, чтобы растворился сахар.

Остудить жидкость примерно до 40-50 градусов и добавить, помешивая, два взбитых желтка.

Еще раз нагреть кастрюлю, продолжая взбивать содержимое венчиком, пока крем не загустеет.

Остывший крем равномерно выложить на слой вишен и варенья.

Сверху украсить торт слоем сливок, взбитых с 2 столовыми ложками сахара. Перед подачей выдержать торт в холодильнике не менее суток.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТОРТ

Этот рецепт – щедрый подарок моей подруги Тамм Сиркис-Аккерман, замечательной, известной своим гостеприимством хозяйки. Апельсиновый торт символизирует израильский подход к выпечке: минимум возни, максимум результата.



Вам понадобится:

Яйца	3 шт.
Мука кондитерская (или обычная + разрыхлитель)	2 стакана
Апельсиновый сок	$\frac{3}{4}$ стакана

Цедра половинки апельсина	
Сахар	1 $\frac{1}{2}$ стакана
Масло растительное	$\frac{1}{2}$ стакана

Для сиропа:	
Апельсиновый сок	$\frac{1}{2}$ стакана
Сахар	2 ст. ложки

Способ приготовления:

- Разогреть духовку до 170 градусов.
- Круглую форму №24 см смазать маслом и посыпать мукой.
- Отделить желтки от белков.
- Взбить желтки, масло, апельсиновую цедру и стакан сахара. Постепенно добавлять муку и сок до получения однородного полужидкого теста.
- Белки взбить с $\frac{1}{2}$ стакана оставшегося сахара и осторожно, с помощью лопатки, смешать с тестом.
- Поместить тесто в форму, выпекать 40 минут (готовность проверить зубочисткой).
- Вскипятить апельсиновый сок с сахаром и полить этим сиропом горячий пирог. Охладить, посыпать сахарной пудрой и подавать.





ЛИМОННЫЙ ТОРТ

Если сладкое вам приелось, попробуйте этот торт с кислинкой. Воздушный, ненавязчивый, очень нежный на вкус... Турманы оценят.



Вам понадобится:

Мука кондитерская (или обычная + разрыхлитель)	1 стакан	Масло сливочное	100 г
Сахар	1 стакан	Сливки	100 мл
		Лимонная цедра	1 ст. ложка
		Щепотка соли	

Способ приготовления:

В миксере на высокой скорости взбить яйца с сахаром до пышной пены.

Добавить соль.

Снизить скорость миксера и добавить к яичной смеси размягченное масло, лимонную цедру, муку и сливки. Смешать до однородного теста.

Вылить тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой небольшую форму (лучше овальную или прямоугольную). Выпекать при 180 градусах до готовности, которая проверяется спичкой. При желании торт можно украсить кремом из взбитых сливок.



Шоколадный мусс

Когда-то я готовила его исключительно по праздникам, но жизнь показала, что этот мусс исключительно уместен в любой день недели. Особенно шоколадный мусс хорош с ароматным крепким кофе или слегка горчащим жасминовым чаем.



Вам понадобится:

Яйца	10 штук
Шоколад горький	250 г
Масло сливочное	100 г
Бренди	2 ст. ложки
Кофе растворимый	1 ст. ложка

Способ приготовления:

Шоколад и масло разогреть на водной бане и тщательно перемешать.

В миксере взбить яйца, добавить бренди, кофе, затем смешать с шоколадно-масляной смесью.

Разлить мусс в порционную посуду (можно и в одну емкость, но это менее эстетично при подаче). Выдержать в холодильнике не менее 3-4 часов, лучше — ночь.

Перед подачей на стол украсить мусс по вкусу — рублеными орехами, тертым шоколадом, кокосовой крошкой, свежими или замороженными ягодами.





ПАРФЕ

Изысканный и в то же время очень простой в приготовлении холодный десерт приятно удивит ваших домашних и гостей в жаркую погоду. Предлагаю два варианта – с ягодами и с халвой.



Вам понадобится:

Сливки	250 мл
Сгущенное молоко	100 мл
Свежемороженые ягоды или халва	150 г

Способ приготовления:

☞ В блендере растереть ягоды в густое пюре. Для парфе с халвой – раскрошить ее.

☞ Сливки взбить в миксере со сгущенным молоком.

☞ Понемногу добавлять во взбитые сливки ягодное пюре / крошку халвы, тщательно перемешать с помощью лопатки.

☞ Прямоугольную форму для кекса выстелить пищевой пленкой, чтобы 5-6 см оставалось снаружи формы.

Вылить парфе в форму, обернуть ее фольгой и поместить в морозильник на ночь.

☞ Готовое парфе перевернуть и выложить на продолговатое блюдо. Снять пищевую пленку, порционно нарезать и подавать к столу.

МОРКОВНЫЙ ТОРТ

Не только вкусно, но еще и полезно. Обратите внимание: морковный торт особенно хорош, если он немножко «влажный», поэтому пересушивать его не стоит.



Вам понадобится:

Морковь	400 г (5-6 штук)	Сахарная пудра	3/4 стакана
Яйца	4 штука	Растительное масло	3/4 стакана
Мука кондитерская (или обычная + разрыхлитель)	2 стакана	Лимонный сок	1 ст. ложка
Простокваша или сметана	250 мл	Сода питьевая	2 ч. ложки
		Корица	2 ч. ложки
		Щепотка соли, ванильный экстракт	

Способ приготовления:

Морковь натереть на мелкой терке. На большой скорости взбить в однородную массу яйца, растительное масло, сахарную пудру, простоквашу, лимонный сок и несколько капель ванильного экстракта.

Муку, соду, соль и корицу постепенно смешать с яичной массой (скорость миксера убавить).

Лопаткой вмешать в тесто натертую морковь, выложить его в смазанную маслом и присыпанную мукой форму и выпекать в предварительно нагретой до 180 градусов духовке 45-50 минут.



ТИРАМИСУ

Классический итальянский десерт пользуется неизменным успехом даже у самых требовательных гостей. При этом готовится он довольно просто, главное – отличное качество исходных продуктов. Единственное исключение – печенье савоярди можно заменить домашним безе.

Желатин, указанный в рецепте, добавлять необязательно, но многие опасаются, что консистенция десерта окажется недостаточно плотной: и тогда желатин становится гарантированным решением проблемы.



Вам понадобится:

Сыр маскарпоне	500 г
Печенье савоярди	400 г
Сливки	250 мл
Сахар	6 ст. ложек
Желтки	от 4 яиц
Крепкий кофе (лучше эспрессо)	2 стакана
Желатин	1 пакетик
Ликер – кофейный или ореховый, по вкусу	
Какао	

Способ приготовления:

☞ Взбить желтки с 2 ложками сахара, постепенно добавить маскарпоне, не снижая скорости взбивания.

☞ Взбить сливки с 2 ложками сахара. Осторожно соединить с творожной массой (с помощью лопатки).

☞ Желатин смешать с 2 ложками сахара и щепоткой соли, осторожно ввести в творожно-сливочную массу.

☞ Приготовить кофе, влить в него 1-2 ложки ликера.

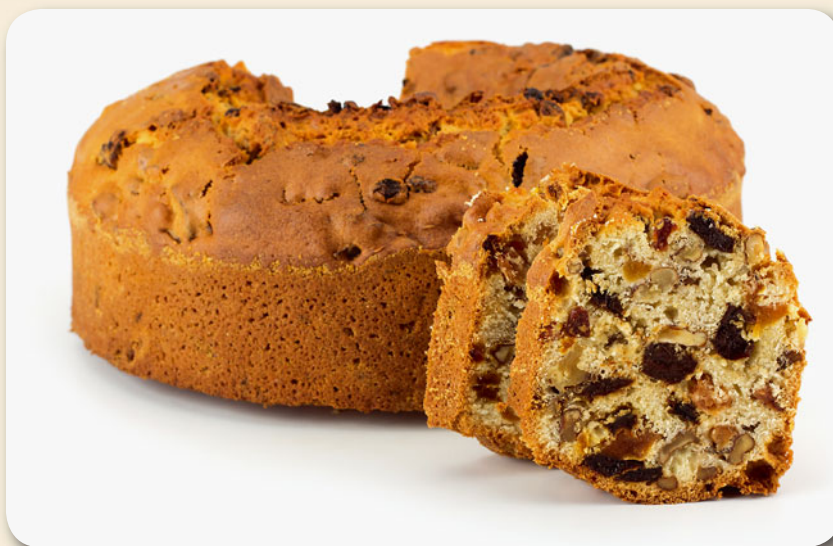
☞ Приготовить форму (или порционные формочки) и выложить тирамису следующим образом: слой печенья (каждая штучка быстро смочена в кофе), половина крема, снова слой смоченного в кофе печенья и вторая половина крема.

☞ Готовый десерт желательно выдержать ночь в холодильнике. Перед подачей на стол посыпать верхний слой тирамису какао через сито.



КЕКС С СУХОФРУКТАМИ

Если этот кекс тонко нарезать и подсушить ломтики в духовке дополнительно, получится своеобразный вариант бискотти – восхитительных итальянских сухариков. Но и свежий он замечательно вкусен...



Вам понадобится:

Смесь любых сухофруктов и орехов	3 стакана
Мука	1 стакан
Сахар	½ стакана
Яйца	3 штуки

Способ приготовления:

- ❧ Сухофрукты и орехи предварительно измельчить на кусочки размером с ноготь мизинца.
- ❧ Смешать все продукты в плотное как глина тесто, поместить в смазанную маслом или выстеленную пергаментом форму для кекса и выпекать при 180 градусах 45 минут. Готовый кекс остудить и тонко нарезать.





Пирог «К чаю»

Легкий в приготовлении и очень вкусный десерт, которым поделилась горячо любимая мною Исанна Друкер.



Вам понадобится:

Мука кондитерская (или обычная + разрыхлитель) 2 стакана
Сахар 1 ½ стакана
Яйца 3 штуки

Капельки горького шоколада 100 г
Фрукты: 3 яблока / 2 яблока + 2 банана / 2 яблока + 1 груша
Масло растительное 1 стакан
Коньяк или бренди 2 ст. ложки
Корица 1 ч. ложка

Способ приготовления:

- Фрукты очистить и нарезать кубиками.
- Тщательно смешать (лучше в миксере) яйца, сахар, муку, масло и остальные продукты. Добавить в тесто фрукты, перемешать лопаткой.
- Выложить тесто в смазанную маслом форму и выпекать при 180 градусах 45-50 минут.
- Готовый пирог охладить и посыпать сахарной пудрой.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ КРЕП-СЮЗЕТТ

Мне нравится называть эти блинчики по-французски. Лбо если для русской кухни характерны соленые добавки к блинам, то французы решили превратить блины в десерт и преуспели в этом.



Вам понадобится:

Для теста:

Молоко	1 стакан
Мука	$\frac{3}{4}$ стакана

Яйца	2 штуки
Сахар	2 ст. ложки
Соль	$\frac{1}{4}$ ч. ложки
Масло сливочное	50 г

Для апельсинового соуса:

Сок апельсиновый	$\frac{1}{2}$ стакана
Сок лимонный	1
столовая ложка	
Вода	$\frac{3}{4}$ стакана
Сахар	1 стакан
Масло сливочное	50 г
Цедра 1 апельсина	

Способ приготовления:

❧ Яйца слегка взбить с молоком в миксере (не до пены). Тонкой струйкой всыпать в чашу миксера муку, сахар и соль, тщательно размешать.

Добавить растопленное сливочное масло и отставить на полчаса в сторону.

❧ Если миксера нет, смешать муку с сахаром и солью и влить в сухие ингредиенты взбитые с молоком яйца, тщательно размешать венчиком, затем добавить масло.

❧ Из настоявшегося теста испечь на хорошо разогретой сковороде тонкие блинчики.

❧ Сахар и цедру апельсина смешать, залить водой, апельсиновым и лимонным соком и варить, помешивая, до полного растворения сахара.

❧ Блинчики сложить треугольниками.

❧ Разогреть в глубокой сковороде сливочное масло, влить апельсиновый соус, сложить в него блинчики и тушить все вместе, пока соус не начнет карамелизоваться (густеть).



ФРАНЦУЗСКИЙ ДЕСЕРТ «ТАРТ ТАТЕН»Ъ

Роскошный как на вид, так и на вкус «пирог наизнанку» особенно хорош, когда подается с ванильным мороженым, а запивается горячим ароматным чаем или крепким кофе.

При этом простота приготовления изумительная.



Вам понадобится:

Яблоки	5-6 штук
Мука	7 ст. ложек
Сахар	7 ст. ложек
Молоко или вода	5 ст. ложек
Сливочное масло или маргарин	150 г
Щепотка соли	

Способ приготовления:

❧ 100 г холодного сливочного масла растереть в блендере с мукой до состояния крошки.

❧ Добавить в эту смесь холодное молоко и 2 столовые ложки сахара, замесить пластичное тесто. Обернуть его пленкой и выдержать в холодильнике 30 минут.

❧ Яблоки очистить, разрезать каждое на 4 части, удалить сердцевину.

❧ 50 г масла растопить в сковороде с сахаром. Помешивать, чтобы сахар начал растворяться. Когда масса немного потемнеет, выложить в раскаленную карамель яблоки и тушить их 15-20 минут. Затем образовавшийся соус слить — его можно будет использовать как сироп для мороженого.

❧ Охлажденное тесто раскатать по диаметру формы для выпечки плюс еще около сантиметра или чуть больше для бортиков.

❧ Смазать дно формы маслом, выложить на него яблоки, накрыть тестом, бортики подогнуть вниз. Выпекать тарт татен в разогретой до 200 градусов духовке 35 минут или пока тесто не зарумянится.

❧ Готовый тарт остудить и перевернуть на блюдо тестом вниз.



ИЗ ЕВРЕЙСКОЙ КУЛИНАРНОЙ КЛАССИКИ





Что такое «кошер» и с чем его едят?



Нечистая пища окружает душу,
мешая расти добродетели.

Овадия Сфорно,
средневековый раввин, философ и врач

Многих народов религиозная и кулинарная традиции теснейшим образом взаимосвязаны, но иудеи вывели эту связь на совершенно новый уровень. Еврейская кухня отличается от прочих законами кашрута, которые превращают банальное утоление голода в философию духовного роста. Кошер, кошерный означает всего лишь «пригодный» (в пищу). Свод правил кашрута отражает нравственные ценности иудаизма, и то же время эти древние законы удивительным образом объяснимы с точки зрения современной науки.

Например, чтобы мясо было кошерным, животное надлежит забить особым способом («шхита»): специально обученный резник делает одно быстрое движение чрезвычайно острым ножом, чтобы причинить животному минимум страданий. Вдобавок кашрут предполагает обескровливание мяса – его обильно солят и кладут так, чтобы стекла вся кровь. Уже в наши дни ученые определили, что в крови животного перед забоем образуется высокая концентрация вредных для человека гормонов стресса.

Некоторые внутренности, например почки и легкие, также являются некошерными. А ведь именно в почках и легких происходит фильтрация и нейтрализация токсинов.

Кашрут запрещает забивать животное и его детеныша в один день. Запрет на смешение мясного с молочным легко объясняется тем, что негоже лишать жизни детеныша на глазах у матери и впоследствии варить его мясо в ее молоке.

Яйца по правилам кашрута следует разбивать по одному над отдельной посудой: если внутри окажется кровяной сгусток, яйцо считается непригодным в пищу.

Из животных дозволены в пищу лишь те, что имеют раздвоенное копыто и жуют жвачку (поэтому свинья, травоядным животным не являющаяся, категорически запрещена). Чистой считается птица, у которой есть дополнительный коготь и второй желудок, то есть не хищная. Из рыб кошерными являются те, что покрыты чешуей и имеют плавники, – осетровые, сомы, угорь и морепродукты в этот список не входят.

И только растения кошерны все без исключения. Но и здесь евреи умудрились придумать ограничения: раз в году, во время недельного праздника Исхода из Египта – Песаха, – категорически запрещены продукты из муки (кроме мацы), а некоторые отказываются также от круп и бобовых.

Несмотря на то, что основные правила кашрута были определены много тысяч лет назад (а затем дополнительно уточнялись мудрецами в начале нашей эры и в средние века), по сей день каждое религиозное течение, а порой и каждое отдельно взятое хозяйство соблюдают их по-своему. Большинство умеренно религиозных семей довольствуются двумя наборами посуды, кастрюль и столовых приборов, чтобы разделять мясные и молочные продукты. Многие предпочитают также и двойную раковину, чтобы при мытье не произошло случайного контакта между мясной ложкой и молочной чашкой. Есть такие, кто разделяет кухню на две половины – мясную и молочную, с двойным комплектом посуды, шкафчиков и бытовой техники.

Остается лишь добавить, что в торговых сетях продается кошерная зубная паста, косметика и даже корм для животных. И вместе с тем в стране мирно уживаются магазины и рестораны, торгующие как кошерными, так и некошерными продуктами. Потому что главное – это мир в доме, а в нашем случае – в целой стране. Все остальное как-нибудь образуется...



Израильская кухня – торжество спилля фьюжн

В

МИРЕ НЕ ТАК МНОГО СТРАН, ОБЪЕДИНЯЮЩИХ ВЫХОДЦЕВ ИЗ РАЗНЫХ ОБЩИН С РАЗНЫМИ, ЗАЧАСТУЮ ДИАМЕТРАЛЬНО ПРОТИВОПОЛОЖНЫМИ ТРАДИЦИЯМИ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЭТО ТАКИЕ ГИГАНТЫ, КАК СНГ И США, МИРОЛЮБИВАЯ ШВЕЙЦАРИЯ С ЕЕ ИТАЛЬЯНСКИМИ, ФРАНЦУЗСКИМИ И НЕМЕЦКИМИ КАНТОНАМИ, И КРОШЕЧНЫЙ ИЗРАИЛЬ, ГДЕ В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ УЖИВАЮТСЯ ЕВРЕИ ВСЕГО МИРА.

МНОГО ЛЕТ ЕВРЕЙСКОЕ ГОСУДАРСТВО ПРОВОДИЛО В ЖИЗНЬ ПОЛИТИКУ ПЛАВИЛЬНОГО КОТЛА, ПОЛАГАЯ, ЧТО УЖЕ ВО ВТОРОМ ПОКОЛЕНИИ НИКТО И НЕ ВСПОМНИТ, ОТКУДА РОДОМ ЕГО ПРЕДКИ. ЭТА ПОЛИТИКА ОКАЗАЛАСЬ ВЕСЬМА УДАЧНОЙ... В ОБЛАСТИ КУЛИНАРИИ.

СОВРЕМЕННАЯ ИЗРАИЛЬСКАЯ КУХНЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ СПЛАВ КУЛИНАРНЫХ ОБЫЧАЕВ РАЗНЫХ НАРОДОВ. АШКЕНАЗЫ (ЕВРОПЕЙСКИЕ ЕВРЕИ) СДЕЛАЛИ СВОЙ ВКЛАД В ВИДЕ РАЗНООБРАЗИЯ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ ВЫПЕЧКИ, МНОГОЧИСЛЕННЫХ СУПОВ И БОРЩЕЙ, НЕЖНОГО ТУШЕНОГО МЯСА, РУБЛЕНОЙ ПЕЧЕНКИ И ФАРШИРОВАННОЙ РЫБЫ. СЕФАРДЫ (ЕВРЕИ ВОСТОЧНЫЕ) ПОДАРИЛИ ИЗРАИЛЬСКОЙ КУХНЕ ХУМУС, ШУАРМУ, КУСКУС, ТАЖИН И МАФРУМ, ОГНЕННУЮ РЫБУ ХРАЙМЕ И РАЗНОЦВЕТНУЮ ЯИЧНИЦУ ШАКШУКУ, ПИРОЖКИ БУРЕКАС И САМБУСАК, ЛЕПЕШКИ МАЛАУАХ И ДЖАХНУН.

ЕДИНСТВЕННОЙ ТОЧКОЙ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ОКАЗАЛОСЬ СУББОТНЕЕ БЛЮДО, ИМЕНУЕМОЕ АШКЕНАЗАМИ ЧОЛНТ, А СЕФАРДАМИ – ХАМИН. И ХОТЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ МОГУТ СУЩЕСТВЕННО ОТЛИЧАТЬСЯ, ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛНОСТЬЮ ОДИНАКОВА.

ВДОБАВОК ЕВРЕИ-РЕПАТРИАНТЫ ОБОГАТИЛИ МЕСТНУЮ КУХНЮ РЕЦЕПТАМИ СТРАН
ИСХОДА – РОССИИ, ПОЛЬШИ, БРАЗИЛИИ, ВЕНГРИИ, АМЕРИКИ, ТУНИСА, ФРАНЦИИ,
МАРОККО, ИТАЛИИ, АЛЖИРА, ГЕРМАНИИ, ЙЕМЕНА, АРГЕНТИНЫ И МНО-
ГИХ ДРУГИХ...

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ НОТУ В ЭТОЙ СИМФОНИИ ВКУСА СЫГРАЛО ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ СТРАНЫ: ИЗРАИЛЬСКАЯ КУЛИНАРИЯ ОРГАНИЧНО ВОБРАЛА В СЕБЯ ВСЕ БО-
ГАТСТВО ТРАДИЦИОННОЙ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ КУХНИ С ЕЕ ИЗОБИЛИЕМ ОВОЩЕЙ,
РЫБЫ, ОЛИВОК, ЗЕЛЕНИ И СПЕЦИЙ...

ВОТ И ПОЛУЧИЛСЯ ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ ФЬЮЖН, ОРГАНИЧНОЕ СМЕШЕНИЕ КУЛИНАР-
НЫХ СТИЛЕЙ, ДАРЯЩЕЕ МИРУ ДИВНЫЕ ВКУСОВЫЕ СОЧЕТАНИЯ.

АШКЕНАЗСКАЯ КУХНЯ ОТЛИЧАЕТСЯ СКРОМНОСТЬЮ ПРОДУКТОВ (ЕВРОПЕЙСКИЕ ЕВ-
РЕИ ЖИЛИ В БОЛЬШОЙ БЕДНОСТИ) И ТОНКОСТЬЮ ВКУСОВЫХ ОТТЕНКОВ. СФОРМИРО-
ВАЛАСЬ ОНА ПОД ВЛИЯНИЕМ КУЛИНАРНЫХ ОБЫЧАЕВ СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ, С УЧЕТОМ
ТРЕБОВАНИЙ КАШРУТА, РАЗУМЕЕТСЯ.

КУХНЯ СЕФАРДОВ ИЗОБИЛУЕТ СПЕЦИЯМИ И ОТЛИЧАЕТСЯ ШЕДРЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИ-
ЕМ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И РЯДОМ БЛЮД, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ НАРОДОВ АРАБСКОГО ВОСТОКА.



В качестве образца ашкеназских блюд я позволю себе привести те, что так вкусно получались у моей мамочки Лизы Друкер. Секреты их приготовления я помню с детства: руки сами знают, как обрабатывать продукты, чего и сколько брать.

ФОРШМАК

Строго говоря, этот деликатес ашкеназских евреев в израильскую народную кулинарию не вошел. Однако во многих странах, где ашкеназы жили многие сотни лет, его помнят, любят и ценят. Несмотря на простоту, хозяйки часто спорят, добавлять ли в него яблоко, орехи или булку. Предлагаю наш семейный вариант.



Вам понадобится:

Сельдь	2 филе
Лук	1 штука
Яйца вкрутую	2 штуки
Яблоко кислое	1 штука
Картофель или морковь (по желанию)	1 штука
Растительное или сливочное масло — по необходимости	

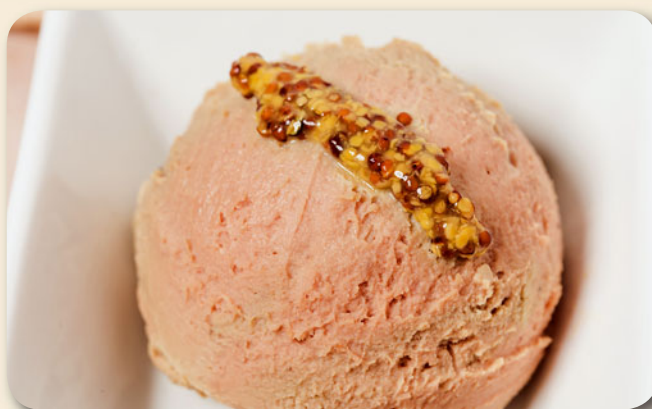
Способ приготовления:

- Очистить лук, яйца вкрутую, яблоко, картофель или морковь в мундире.
- Все продукты измельчить в мясорубке. Если пользуетесь блендером, будьте осторожны: консистенция не должна стать слишком однородной.
- Хороший вариант — мелко изрубить сельдь, остальные продукты натереть на мелкой терке.
- Если форшмак суховат, добавить несколько ложек растительного или размягченного сливочного масла.
- Готовому форшмаку дать настояться в холодильнике.
- Украсить зеленым луком или укропом перед подачей.



ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ (ГЕХАКТЕ ЛЕБЕР)

Рубленая пегенка по-еврейски вошла не только в кулинарную, но и в литературную классику: ее обожали герои Ремарка и Золя. А ведь готовится паштет легке легкого.



Вам понадобится:

Печень куриная	500 г	Лук	4-6 штук
Яйца вкрутую	4 штуки	Бульон, растительное масло, соль,	
Морковь	2 штуки	перец, рубленая зелень — по вкусу	

Способ приготовления:

☞ Морковь отварить «в мундирах», остудить, очистить.

☞ Лук крупно нарезать, обжарить в большом количестве растительного масла (или куриного жира) до легкого изменения цвета.

☞ Добавить на сковороду промытую, осушенную и подсоленную печенку, жарить все вместе до готовности, помешивая, на большом огне (порядка 10-15 минут).

☞ Печенку, морковь, яйца измельчить до однородной массы в блендере или мясорубке. Заправить по вкусу солью, перцем, зеленью. Если паштет суховат, добавить немного бульона. Готовый паштет посыпать тертыми желтками и рубленой зеленью.



ЦИМЕС МОРКОВНЫЙ

Классический еврейский деликатес давно стал всемирно известным. Картофельную «галку» в этом рецепте можно заменить рубленой на гаспи курицей: морковь и сухофрукты отлично сочетаются с нежным мясом птицы. В этом случае масло заменяется маргарином или куриным жиром.



Вам понадобится:

Морковь	1 кг
Картофель	1 штука
Лук репчатый	1 штука
Яйцо	1 штука
Масло сливочное	50 г
Сахар	1/2 стакана
Мука	1-1,5 стакана
Изюм	1/4 стакана
Чернослив / урюк	10-15 штук
Соль, перец, мука, растительное масло	

Способ приготовления:

- Морковь очистить, отварить до полуготовности, нарезать кружками.
- Сухофрукты замочить в кипятке, дать постоять 15-20 минут и откинуть на дуршлаг.
- Выложить морковь в сковороду или кастрюлю с толстым дном, сверху выложить нарезанное кубиками масло.
- Залить все водой на 2 см выше моркови, довести до кипения.
- Пока вода закипает, приготовить «галку»: картофель и лук натереть крупно, вбить яйцо, соль, перец, 1-2 ложки растительного масла и тщательно перемешать. Постепенно всыпать муку (1-1,5 стакана), чтобы масса стала плотной.
- Мокрыми руками выложить поверх моркови картофельный слой, уменьшить огонь и варить все вместе 45 минут.
- В сковороде с толстым дном карамелизовать, помешивая, сахар, и добавить его вместе с сухофруктами в цимес. Тушить еще 15-20 минут на малом огне. Когда абсолютно не останется жидкости — цимес готов.
- В готовое блюдо можно добавить по вкусу сахар или лимонный сок.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ КУГЕЛЬ

*Блюдо очень простое, сытное и всеми без исключения любимое.
Кугель принято готовить в круглой форме, отсюда и его название.*



Вам понадобится:

Картофель	2 кг
Лук репчатый	1 штука
Яйца	3 штуки
Суп грибной, сухой	2 ст. ложки
Крахмал	1,5 ст. ложки
Растительное масло	1/3 стакана
Соль, перец	

Способ приготовления:

☞ Картофель и лук очистить и натереть на крупной терке (можно измельчить в блендере).

☞ Слегка взбить яйца в большой миске, добавить туда остальные продукты, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

☞ Выложить в смазанную маслом форму, запекать в предварительно нагретой до 220 градусов духовке около часа.



КУГЕЛЬ ИЗ ЛАПШИ

В некоторых семьях принято делать его из вермишели, но у нас предпочитают кугель из более плоской и широкой лапши. Блюдо это скорее относится к десертам, но вполне может стать полноценным завтраком или ужином.



Вам понадобится:

Лапша плоская	1 пачка	Яйца	3 штуки
Масло сливочное	50 г	Соль	1 чайная ложечка
Творог зернистый	250 г	Сахар	1 ст. ложка
Сметана	200 г	Корица — по вкусу	

Способ приготовления:

❧ Лапшу отварить по инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг.

❧ Яйца слегка взбить с сахаром и солью, затем тщательно перемешать все продукты.

❧ Выложить в смазанную маслом форму, запекать в предварительно нагретой до 200 градусов духовке 45-50 минут, до золотистой корочки.



МАЦЕБРАЙ (БАБКА ИЗ МАЦЫ)

Одно из самых простых и в то же время самых вкусных блюд еврейской кухни. Готовится на Песах, а потом... до тех пор, пока в доме не кончатся купленные к празднику припасы мацы.



Вам понадобится:

Маца	2-3 пластинки
Яйца	3 штуки
Молоко или кипяток	1/2 стакана
Соль, перец, растительное масло	

Способ приготовления:

❧ Пластинки мацы раскрошить, залить водой или молоком и дать жидкости впитаться.

❧ Смешать с взбитыми яйцами, посолить, поперчить по вкусу. При желании добавить жареный лук, тертый сыр или раскрошенную брынзу.

❧ Обжаривать на сковороде в растительном масле (на небольшом огне) до образования румяной корочки с каждой стороны.



ТЕЙГЛАХ

Это праздничное печенье в сахарном сиропе способно подсластить горечь любых невзгод и согреть сердце, когда на нем скребут кошки. Оно готовится совсем просто, что немаловажно.



Вам понадобится:

Яйца	6 штук
Мука	3 стакана
Сахар	2 стакана
Мед	2 стакана
Вода	3 стакана
Растительное масло	

Способ приготовления:

☞ Яйца взбить, добавить 3 ст. ложки растительного масла и просеянную муку. Замесить тесто средней плотности.

☞ Разделить тесто на несколько частей, раскатать и вырезать разные фигурки.

☞ В глубокой кастрюле, помешивая, довести до кипения воду, мед и сахар. В кипящий сироп опустить фигурки из теста, плотно закрыть крышкой и варить на среднем огне 40-45 минут, изредка перемешивая.

☞ Когда тейглах приобретут приятный светло-коричневый цвет, быстро извлечь их шумовкой и посыпать сахаром или молотым маком.



ЭСИК ФЛЕЙШ (ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ)

Для меня, как и для моих сыновей, это блюдо символизирует вкус родительского дома, вкус праздника, когда вся семья собирается вместе у накрытого стола. А ведь, казалось бы, ничего сложного... Кстапи, лимонный сок или уксус в этом рецепте можно заменить клюквой – протертой или целой.



Вам понадобится:

Говядина	1 кг
Лук репчатый	2-3 штуки
Томатная паста	2 ст. ложки
Сахар	2 ст. ложки
Лимонный сок или уксус	2 ст. ложки
Чернослив	6-8 штук
Растительное масло, соль, душистый перец, лавровый лист	

Способ приготовления:

❧ Лук мелко нарезать и слегка обжарить в хорошо разогретом растительном масле (в сотейнике или казанке).

❧ Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить и добавить к луку. Обжарить со всех сторон на большом огне.

❧ Залить мясо горячей водой так, чтобы жидкость едва покрывала мясо. Довести до кипения, убавить огонь до минимума и тушить около часа.

❧ Залить чернослив 1/4 чашки кипятка и дать настояться 15-20 минут. В той же воде размешать томатную пасту, лимонный сок или уксус, сахар и соль. Добавить жидкость в кастрюлю с мясом, положить 1-2 лавровых листа и перец горошком по вкусу.

❧ Тушить на малом огне, пока соус не загустеет и не приобретет красивый темно-красный цвет.



ГЕФИЛТЕ ФИШ (ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА)

Это, несомненно, одно из самых популярных блюд ашкеназской кухни. Правда, в каждой общине его готовят немного иначе, и тастенько вспыхивают жаркие баталии по поводу «правильного» способа его приготовления. Свой рецепт я унаследовала от мамы, а мама – от бабушки: так готовят фаршированную рыбу литовские евреи. Гефилте фиш требует времени и внимания, и лучше всего готовить ее за день до подачи на стол.





Вам понадобится:

Карп или щука среднего размера	2 рыбы	Свекла	2-3 штуки
Лук репчатый	7 штук	Мацовая мука или панировочные сухари	4-6 ст. ложек
Яйца	3 штуки	Растительное масло, сахар, соль, перец	
Морковь	3 штуки		

Способ приготовления:

❧ Рыбу очистить, выпотрошить (не разрезая брюшка!) и нарезать ломтиками толщиной в 2-3 пальца.

❧ Небольшим острым ножом вырезать из рыбы мякоть (хребет можно оставить, можно удалить) так, чтобы остались кусочки полой шкурки.

❧ 2 луковицы очистить, мелко нарезать, слегка пассеровать в небольшом количестве растительного масла.

❧ Еще 2 луковицы очистить и пропустить через мясорубку вместе с мякотью рыбы, 1 морковью и свеклой. Смешать фарш с жареным луком, добавить 3 яйца, заправить по вкусу солью и перцем.

❧ Дать фаршу настояться 10-15 минут. Если фарш кажется слишком жидким, добавить несколько ложек мацовой муки или сухарей.

❧ 3 луковицы промыть, но не очищать. Нарезать кружками и выложить на дно широкой низкой кастрюли типа сотейника. Оставшуюся морковь очистить, нарезать кружками толщиной 1/2 см.

❧ Кусочки рыбной шкурки наполнить фаршем (ложкой или мокрыми руками) и выложить на дно кастрюли. Сверху и между кусочками выложить кружки моркови.

❧ Осторожно, по стенке кастрюли влить холодную воду так, чтобы рыба была покрыта ей на 1-2 см. Воду также посолить и поперчить по вкусу. Когда соус закипит, добавить 1/4 ч. ложки сахара — от этого вкус готового блюда только улучшится.

❧ Рыбу готовить без крышки минимум полтора часа (можно выдержать ее и гораздо дольше — вкус только улучшится). После закипания огонь убавить, но так, чтобы жидкость все время слегка кипела.

❧ Готовую гефилте фиш выложить на блюдо. Получившийся густой соус процедить и залить им кусочки рыбы. Перед подачей поместить блюдо в холодильник на ночь.



ГЕФИЛТЕ ГЕЛЗЕЛЕ (ФАРШИРОВАННАЯ ШЕЙКА)

Большинство евреев российской империи жили совсем небогато, а потому, если уж в дом попадала курица, разделявали ее подгистую – ничего не выбрасывалось. А если из горлышка и крыльев можно было сварить наваристый бульон, из окорожков спушить жаркое, а из грудинки навертеть котлет, то из пустой шкурки полугалась отличная фаршированная шейка, истинный деликатес ашкеназской кухни.



Вам понадобится:

Курица	1 штука, средняя
Лук репчатый	1 штука
Жир куриный	40-50 г
Манная крупа	1/2 стакана
Мука	1/2 стакана
Соль, перец по вкусу	
Иголка и нитка	

Способ приготовления:

☞ Сделать надрез на коже вокруг шейки и аккуратно снять кожу с грудинки и шейки (можно захватить крылышки).

☞ Для фарша мелко порубить куриный жир и репчатый лук, добавить муку и манку, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

☞ Зашить отверстие на узком крае шейки, не слишком туго наполнить шкурку полученным фаршем и зашить широкий край.

☞ Отварить гелзеле в курином бульоне с луком и морковью в течение часа-полутора. Остудить, извлечь нитки, нарезать кружками и подавать с бульоном или отдельно.



ИМБЕРЛАХ

Старинный рецепт пасхального десерта из самых простых и доступных продуктов. Таше всего имберлах делают с мацой, но в Литве его всегда делали морковным, да еще и с орехами.



Вам понадобится:

Морковь	1 кг
Сахар	750 г
Орехи грецкие	1 стакан
Имбирь молотый	1 ст. ложка
Цедра апельсиновая	от 1-2 штук
Цедра лимонная	от 1 лимона

Способ приготовления:

Морковь натереть на крупной терке, смешать с сахаром и тушить в кастрюле, помешивая, до выпаривания жидкости.

Цедру апельсина и лимона тщательно перемешать с сахарной морковью, имбирем и крупно рублеными грецкими орехами. Выложить массу на смоченную водой противень или в форму (можно — на лист пекарской бумаги) и разравнять смоченной водой ложкой или скалкой в слой толщиной примерно в палец.

Оставить имберлах подсыхать на ночь, утром перевернуть на другую сторону и нарезать квадратиками или ромбами. Выдерживать еще день или два, время от времени переворачивая. Готовое лакомство переложить для хранения в закрытую коробку — имберлах не портятся долго.

ХОМЕНТАШЕН

На идиш название этого пегенъя означает «уши Амана», библейского злодея, задумавшего извести еврейский народ. Пекут это пегенье обязательно в праздник Пурим. Традиционно его нагinyaли маком или вареньем, но в наши дни хоменташен можно найти и с шоколадом, и с халвой, и даже с кунжутной пастой внутри.





Вам понадобится:

ТЕСТО:

Мука	4 стакана
Сахар	3 ст. ложки
Масло растительное	4 ст. ложки
Яйца	3 штуки
Дрожжи	40 г
Соль	1/4 ч. ложки

НАЧИНКА:

Молоко	1 стакан
Мак	2 стакана
Мед	3/4 стакана
ИЛИ	
Густое варенье	
ИЛИ	
Шоколадная, ореховая, финиковая паста	

Способ приготовления:

❧ Развести дрожжи в 1/2 стакана теплой воды, всыпать 1-2 столовые ложки муки и дать постоять 15 минут.

❧ Насыпать муку горкой в большую миску, всыпать соль и сахар, добавить разведенные дрожжи, яйца, еще 1/2 стакана воды и в течение пяти-семи минут замешивать тесто.

❧ В середине замеса добавить растительное масло. Готовое тесто перестает прилипать к рукам и ко дну: теперь его следует накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 2-3 часа. В процессе расстойки теста нужно обмять его один-два раза.

❧ Мак промыть, обдать кипятком, просушить и измельчить в блендере.

Смешать маковое пюре с медом и молоком, отварить на малом огне, пока смесь не загустеет. Охладить.

❧ Дрожжевое тесто раскатать пластом толщиной примерно в 1 см, нарезать квадратиками или кружками диаметром около 10 см.

❧ В центр печенья выложить чайную ложку начинки, края защипать так, чтобы хоменташен стал треугольным. Выложить на промасленный или выстеленный пергаментом противень, дать тесту подойти еще 20-30 минут и выпекать на 180 градусах 20-25 минут.



ШБАКИЯ

*Эта вариация хвороста прибыла к нам из жаркого Марокко.
Она замечательно прижилась на столах израильтян.*



Вам понадобится:

Масло или маргарин	200 г	Вода	4 стакана
Мука	1/2-3/4 кг	Растительное масло	около 1 литра
Сахар	2 стакана		

Способ приготовления:

Смешать в небольшой кастрюле 2 стакана сахара с 2 стаканами воды и томить на среднем огне, помешивая, пока сироп не загустеет.

Замесить однородное тесто из мягкого масла / маргарина, 2 стаканов воды и муки. В зависимости от качества муки, ее может понадобиться от 500 г до килограмма.

Тесто разделить на 4-5 частей, сформировать шары и тонко раскатать каждый.

Скатать тесто рулетом, нарезать кружками, каждый кружок снова раскатать в форме овала. В центре каждого овала сделать пару надрезов.

Обжаривать тесто в кипящем растительном масле до румяности (около минуты-двух с каждой стороны). Перед погружением кусочка в масло с помощью вилки слегка перекрутить получившиеся внутри полоски, чтобы при жарке тесто обрело интересную форму.

Удалить в дуршлаге излишки масла и полить каждый горячий кусочек сахарным сиропом.





ШАКШУКА

Это не просто яичница в томатно-овощном соусе, это классика ближневосточной кухни, своеобразный символ современного Израиля, его визитная карточка.

По сей день неизвестно, где именно впервые родилась идея блюда из яиц, помидоров, овощей, теснока, оливкового масла и трав. Авторство оспаривают Ливия, Тунис, Марокко... Но только в Израиле шакшука обрела статус национального достояния и обогатилась множеством вариаций, включая интересные сочетания со шпинатом и сыром.

Шакшуку принято подавать порционно прямо в сковороде, рядом с большим куском хлеба или лепешкой. Я предлагаю наиболее традиционный вариант.



Вам понадобится:

Яйца	4 штуки
Салат матбуха	см. рецепт выше.

Способ приготовления:

В овощной основе (матбуха) сделать ложкой четыре углубления, аккуратно разбить в них яйца и довести шакшуку до готовности на малом огне. Можно запечь в духовке в порционных формочках.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью и немного присолить яйца.



«ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ» ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Очень популярный салат из баклажанов, наглядно демонстрирующий, какое разнообразие вкусов можно извлечь из этого простого и широко распространенного овоща.



Вам понадобится:

Баклажан	1 штука (крупный)
Лук репчатый	1 штука
Яйца	2 штуки
Соль, перец, растительное масло, шампиньоны, рубленая зелень, майонез, чеснок	по вкусу

Способ приготовления:

❧ Баклажаны помыть, осушить, наколоть вилкой и запечь в духовке при температуре 200 градусов около получаса.

❧ Отварить яйца вкрутую.

❧ Лук нарезать крупными кубиками и обжарить до золотистого цвета, при желании добавить во время обжаривания резанные грибы, консервированные или свежие.

❧ Готовый баклажан разрезать пополам, ложкой извлечь мякоть (шкурку выбросить). Пюрировать баклажан, яйца, жареный лук с грибами или без в блендере.

❧ Заправить «паштет» солью и перцем. По вкусу можно добавить ложку майонеза, рубленую зелень, 1-2 зубчика толченого чеснока. Подавать охлажденным.





БАБА ГАНУШ (БАКЛАЖАН С ТАХИНОВОЙ ПАСТОЙ)

В последние годы это ближневосточное блюдо стало очень популярным в ресторанах, где его затейливо именуют карпатто из баклажанов. Между тем, его очень просто приготовить в домашних условиях.



Вам понадобится:

Баклажаны	2 небольших
Паста тахини	
Сок половинки лимона	
Чеснок	2 зубчика
Оливковое масло, крупная соль, черный перец, рубленая зелень кинзы или петрушки	

Способ приготовления:

- ✂ Наколоть баклажаны вилкой и запечь в духовке (режим «гриль») до мягкости 15-20 минут.
- ✂ Разрезать каждый баклажан надвое вдоль, выложить на блюдо. При желании можно немного «взрыхлить» мякоть вилкой.
- ✂ Смешать лимонный сок, 2 столовые ложки пасты тахини, толченый чеснок и 1/4 стакана оливкового масла.
- ✂ Полить баклажаны полученным соусом, присыпать солью, перцем и рубленой зеленью.



САЛАТ ХАЦИЛИМ (ИЗРАИЛЬСКИЙ САЛАТ)

Под этим названием он известен во всем мире. Никто не говорит «баклажаны с майонезом» – но всем оплитно известен «салат хауилим», или просто израильский салат. Вкусно – невероятно. Просто – невообразимо. Успех – гарантирован. Идеальная приправа ко всему – мясу, рыбе, бутербродам.



Вам понадобится:

Баклажаны (выбирайте те, что полегче)	3 штуки
Чеснок	3-5 зубчиков
Лимонный сок	1-2 ст. ложки
Майонез или тахини	3 ст. ложки
Соль, перец	по вкусу

Способ приготовления:

☞ Наколоть баклажаны вилкой и запечь в духовке (200 градусов, примерно полчаса) или в микроволновой печи (5-7 минут) до мягкости.

☞ Охладить, разрезать пополам и извлечь мякоть. Шкурку лучше выбросить, хотя некоторые используют в салат и ее.

☞ Мякоть слегка измельчить в блендере с чесноком или просто мелко изрубить.

☞ Заправить по вкусу солью, перцем, лимонным соком и майонезом. Вместо майонеза можно взять полужидкую пасту тахини (разводится водой из густой пасты или покупается готовой). Хорошо перемешать и остудить.





БУРЕКАСЫ

У каждого народа – свой способ приготовления аппетитных булочек с начинкой. В России они называются пирожками, в Турции и Греции – буреками, в Грузии – тебуреками, в Японии онигيري, во Франции профитролями, в англоязычных странах – пай или пэппи. Ну, а мои родные, друзья и гости в восторге от израильских бурекасов.



Вам понадобится:

Желток	от 2 яиц
Масло сливочное (маргарин)	200 г
Сметана	200 мл
Мука	2,5-3 стакана

Для начинки:

Рубленые яйца вкрутую с зеленым луком, отварное мясо с жареным луком (измельчить в фарш, заправить солью, перцем, зеленью), картофельное пюре с грибами или без, жареные с луком грибы, брынза с яйцом и зеленью и т.д.

Способ приготовления:

- ❧ Масло растопить до полной мягкости.
- ❧ Растереть в однородную массу желтки и сметану, добавить масло и, понемногу подсыпая муку, замесить мягкое, эластичное тесто.
- ❧ Поставить тесто в холодильник на час.
- ❧ Охлажденное тесто несколько раз раскатать, сложить пополам, снова раскатать. Чем больше тесто раскатывать, тем более «слоеным», то есть воздушным и хрустящим оно получится.
- ❧ Готовое тесто тонко раскатать и нарезать квадратиками. Начинить, сложить каждый квадратик по диагонали (получится треугольный пирожок), защипнуть края.
- ❧ Смазать пирожки взбитым яйцом, посыпать при желании кунжутом и запечь в духовке при 180 градусах 12-15 минут, до румяной корочки.



Хумус

Для израильтян хумус – столь же неотъемлемая часть рациона, как хлеб или кофе. Это блюдо иногда сравнивают с наркотиком: единожды попробовав, многие уже не могут без него обходиться. При этом готовить хумус в домашних условиях совсем не сложно.



Вам понадобится:

Нут (турецкий горох)	1 стакан
Лимонный сок	от 1-2 лимонов
Чеснок (по вкусу)	2-4 зубчика
Оливковое масло	1/4-1/2 стакана
Соль, перец, питьевая сода	
По желанию: паприка, зира, заатар, кедровые орешки, соус тхина, жареные с луком грибы, жареный мясной фарш, рубленая зелень и т.д.	

Способ приготовления:

❧ Нут замочить на ночь с 1-2 ложечками соды. Затем воду слить, нут хорошо промыть и варить на малом огне в 5-6 стаканах воды (без соли!) до полной мягкости зерен: варка может занять от двух до пяти-шести часов.

❧ Готовый нут слить (отвар сохранить) и еще раз промыть. Несколько целых зерен оставить для украшения готового блюда.

❧ Измельчить нут в блендере до полностью однородного пюре, заправив по вкусу солью, перцем, лимонным соком, оливковым маслом (может уйти до половины стакана) и чесноком. Если пюре окажется слишком густым, добавить понемногу отвара до нужной консистенции.

❧ При подаче хумус выкладывают на тарелку, круговым движением образуя внутри углубление. В это углубление кладут всевозможные добавки — молотое мясо, пережаренное с луком, жареные грибы, пряности (паприка, зира, заатар), соус тхина, кедровые орешки, рубленую зелень. Впрочем, хумус хорош и сам по себе!





САЛАТ ТХИНА

Пахини (тхина) представляет собой перетертый в пасту кунжут с различными добавками. Затрудняюсь определить, соус это, салат или отдельное блюдо. Ведь тхину подают к мясу, рыбе, хумусу, овощным салатам и бутербродам. Ее используют также для приготовления сладостей – пегенья и халвы. Словом, тхина для израильтян – это как майонез или кетчуп для американцев, только гораздо вкуснее и полезнее.



Вам понадобится:

Паста тахини	2-3 столовых ложки
Лимонный сок	от 1 лимона
Соль	
По желанию: чеснок, рубленая зелень, паприка, сумах	

Способ приготовления:

- Развести густую кунжутную пасту (тахини) водой в пропорции 1:1, тщательно перемешать.
- Заправить по вкусу лимонным соком, солью, толченым чесноком, рубленой зеленью.
- Для получения халвы вместо воды, лимона и соли используйте мед, кленовый или финиковый сироп.



ФАЛАФЕЛЬ

Еще один кулинарный символ Ближнего Востока, привезенный в Израиль сефардами и превратившийся в неперенный атрибут местной кухни.



Вам понадобится:

Нут (турецкий горох)	1/2 кг
Лук репчатый	1 штука
Чеснок	3-4 зубчика
Петрушка	1/2 пучка
Кинза	1/2 пучка
Хлеб	4-5 ломтиков
Яйцо	1 штука
Соль	1 ст. ложка
Зира	1 ст. ложка
Вода	3-4 ст. ложки
Растительное масло для фритюра	

Способ приготовления:

☞ Нут замочить на ночь с 1-2 ложечками соды. Затем воду слить, нут хорошо промыть и осушить в дуршлаге 15-20 минут.

☞ Хлеб замочить в воде и отжать.

☞ Тщательно измельчить в блендере или мясорубке зелень и лук, добавить зерна нута и смолоть, перемешивая, чтобы получилась зернистая масса.

☞ Добавить в блендер или мясорубку остальные продукты, тщательно перемешать массу, попробовать и заправить по вкусу солью и перцем. Воду влить в последнюю очередь, если смесь окажется суховата.

☞ Мокрыми руками сформировать шарики размером с небольшую сливу, слегка сплющить их.

☞ Разогреть масло для фритюра и обжарить фалафель несколько минут с каждой стороны до румяной корочки.

☞ При желании можно запечь фалафель в духовке при 220 градусах, по 15 минут с каждой стороны.





РИС ПО-МАГРИБСКИ

Евреи Северной Африки привнесли в израильскую кухню множество оригинальных блюд. Одно из них – эппот восхитительный рис. В идеале его готовят в традиционном конусообразном горшке – тажине. Но и в казанке тоже выходит совсем неплохо.



Вам понадобится:

Длиннозерный рис	2 стакана
Лук	2 штуки
Чеснок	5-6 зубчиков
Бульон (куриный или овощной)	4 стакана
Перец болгарский сладкий	1 штука
Морковь	1 штука
Перец острый (по желанию)	1 штука
Изюм	1/4 стакана
Миндаль	1/4 стакана
Оливковое масло, соль, перец, пряности по вкусу, лавровый лист	

Способ приготовления:

✂ Рис промыть. Лук, морковь и оба вида перца нарезать кубиками. Чеснок нарезать пластинками.

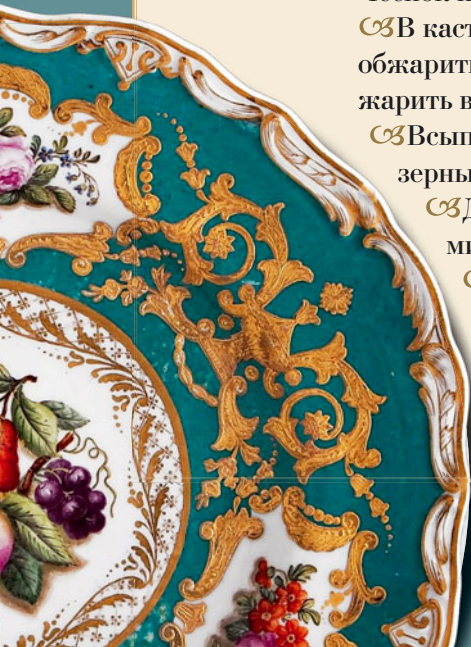
✂ В кастрюлю с толстым дном щедро налить растительное масло, быстро обжарить на большом огне лук и морковь, под конец добавить чеснок, жарить вместе около минуты.

✂ Всыпать рис, обжаривать 5-10 минут, помешивая, пока все зернышки не пропитаются маслом.

✂ Добавить сладкий и острый перец, обжарить еще несколько минут вместе с рисом.

✂ Добавить изюм, миндаль, лавровый лист, перемешать. Аккуратно влить бульон, посолить, если нужно. Всыпать любимые специи (особенно хороши паприка, тимьян), перемешать.

✂ Довести рис до готовности на медленном огне под крышкой. Готовому блюду дать «отдохнуть» еще четверть часа.



ПРЯНАЯ БАРАНИНА ПО-МАРОККАНСКИ

Для восточной кухни характерно сочетание сладкого и острого вкуса. В слугае с обладающей оригинальным привкусом бараниной это полностью оправданно. В оригинале баранину принято готовить в глиняном таджине, но и в обычном казанке получается очень вкусно.



Вам понадобится:

Баранина (филе)	около 1 кг
Батат	2-3 штуки
Изюм	3 ст. ложки
Лук красный	3 штуки
Чеснок	4 зубчика
Томатная паста	2 ст. ложки
Бульон	2,5 стакана
Приности: паприка, кориандр, тмин, шафран, семена сладкого укропа (фенхеля), корица, лавровый лист, соль, перец	
Зелень кинзы или петрушки	

Способ приготовления:

✂ Нарезать лук мелко, батат — крупными кусочками. Чеснок очистить и раздавить дольки столовой ложкой.

✂ Баранину нарезать крупными кусочками и обжарить в раскаленном растительном масле до румяной корочки (около 5 минут).

✂ Извлечь мясо, в том же жире обжарить до легкого изменения цвета лук.

✂ В конце жарки добавить томатную пасту, палочку корицы, 1 лавровый лист и по половине чайной ложечки всех сыпучих приностей. Перемешать и обжарить все вместе 1-2 минуты.

✂ Вернуть в казанок мясо, сверху положить батат и изюм. Залить бульоном, довести до кипения и томить на самом малом огне 2-2,5 часа.

✂ Перед подачей посыпать рубленой зеленью.





МАДЖАДРА

Сотетание риса с чечевицей – одно из самых популярных блюд арабского мира. В Израиль его привезли выходцы из восточных стран. Это вкусно и чрезвычайно сытно. А жареный лук и душистые травы придают блюду особый аромат.



Вам понадобится:

Чечевица коричневая или зеленая	1 стакан
Рис (желательно длиннозерный)	1 стакан
Лук	2 штуки или
лук-порей	2-3 стебля
Чеснок	2-3 зубчика
Специи – соль, перец, кумин	

Способ приготовления:

☞ Чечевицу коричневую замочить на полчаса в кипятке (зеленую замачивать необязательно). Промыть и откинуть на дуршлаг.

☞ Рис промыть, слегка обсушить.

☞ Лук тонко нарезать. У порея использовать только светлые части стебля.

☞ В кастрюле с толстым дном обжарить в раскаленном масле до золотистой корочки лук. Отложить немного лука для украшения готового блюда.

☞ В остальной лук добавить толченый чеснок, минуту обжарить, перемешав.

☞ Добавить рис, обжарить 3-4 минуты.

☞ Добавить чечевицу, соль и специи по вкусу, 4 стакана кипятка.

Перемешать и довести до кипения, варить на медленном огне под крышкой около 20 минут, чтобы впиталась жидкость.

Выключить огонь и оставить кастрюлю «доходить» еще 10-15 минут. Подавать маджадру, посыпав жареным луком.



КОТЛЕТЫ ЛУФ

Попробовав эти котлеты, вы, скорее всего, навсегда откажетесь от идеи использовать в фарше обычный лук. Турецкие евреи называют их луф или праса и готовят обычно, чтобы порадовать семью в выходной день.



Вам понадобится:

Фарш бараний
или говяжий
Лук-порей
Яйца

1/2 кг
3-4 стебля
2 штуки

Сухари панировочные 3 ст. ложки
Зира 1/4 ч. ложки
Соль, паприка, растительное масло

Способ приготовления:

Лук-порей щедро полить оливковым или другим растительным маслом, выложить на пергамент в жаропрочную форму и запечь в духовке при 180 градусах около 15 минут, до красивого темного оттенка.

Остудить порей, мелко нарезать, смешать с фаршем, яйцами, сухарями и специями.

Тщательно вымесить, дать фаршу настояться 15-30 минут, сформовать котлеты и обжарить в растительном масле до румяной корочки.

Подавать с тхиной или лимонным соком.





ХРАЙМЕ

Традиционное марокканское блюдо – рыба в пикантном соусе – стало любимым деликатесом в семьях многих израильтян. Рыбу лучше использовать морскую, хотя и пресноводная может подойти, если в ней не слишком много костей.



Вам понадобится:

Рыба морская	1 кг
Помидоры	2 кг
Лук репчатый	3 штуки
Перец болгарский	2 штуки
Паста томатная	200 мл
Паприка острая	2 ч. ложки
Чеснок	2 головки
Кинза	1/2 пучка
Соль, перец, зира, тмин, растительное масло	

Способ приготовления:

- ❧ Рыбу очистить и нарезать крупными кусками.
- ❧ Томаты бланшировать, очистить, мелко нарезать или натереть.
- ❧ Лук и болгарский перец (лучше красный) очистить и мелко нарезать, чеснок очистить и истолочь.
- ❧ Обжарить лук до золотистого оттенка, в конце жарки на пять минут добавить перец.
- ❧ Добавить томаты, довести овощи до кипения, смешать с томатной пастой, толченым чесноком, паприкой, чайной ложечкой зиры и молотого тмина, рубленой зеленью кинзы. Посолить и поперчить соус по вкусу. Варить на малом огне, помешивая, около 20 минут. Если соус кажется слишком густым, добавить немного горячей воды. При желании добавить немного сахара, чтобы смягчить вкус.
- ❧ Добавить в сотейник крупно нарезанную рыбу, полить соусом сверху и тушить на малом огне под крышкой полчаса. Подавать с лимоном и любой рубленой зеленью по вкусу.

ХАМИН (ЧОЛНТ)

Родилась идея хамина, который ашкеназы называют голнтом, исключительно потому, что в субботу огонь разводить нельзя, а поесть горячего все же хочется. Номинально хамин – это блюдо, состоящее из бобовых и крупы с разными видами мяса. Оно томится в печи, на плите или в духовке круглые сутки, отчего ингредиенты взаимно обогащаются и приобретают восхитительную консистенцию. В зависимости от страны исхода, хамин готовят не только из бобовых, но и с рисом, перловкой, сухофруктами и даже макаронами.





Вам понадобится:

Фасоль	3 стакана
(можно смешивать разные виды)	
Нут (турецкий горох)	1 стакан
Говядина	1-1,5 кг
Лук репчатый	2 штуки
Картофель	3-4 штуки
Яйца	4-5 штук
Чеснок	1 головка
Лавровый лист	4 штуки
Черный перец-горошек	10-12 штук
Мед	1-2 ст. ложки
Пряности по вкусу – розмарин, тимьян, сладкая паприка	
Растительное масло, соль	

Способ приготовления:

❧ Бобовые замочить на ночь, по возможности меняя воду или добавив в нее 1-2 ч. ложки пищевой соды.

❧ Мясо нарезать крупными кусками.

❧ Лук очистить, нарезать полукольцами. Картофель очистить, разрезать пополам. С головки чеснока снять верхний слой шелухи, разобрать на зубчики. Скорлупу яиц тщательно вымыть с мылом.

В большой посуде с толстым дном (в идеале – казан или чугунок) разогреть растительное масло и подрумянить лук. Вместе с луком положить в кастрюлю несколько веточек розмарина, тимьяна.

❧ Добавить мясо, обжарить каждый кусок на большом огне со всех сторон 2-3 минуты. Снять кастрюлю с огня.

❧ Поверх мяса и лука выложить продукты слоями в следующем порядке: смесь бобовых, чеснок, картофель и яйца. Посолить, добавить лавровый лист, перец горошек, паприку и, при желании, несколько ложек меда.

❧ Залить хамин водой так, чтобы продукты были покрыты ею на 3 пальца. Довести до кипения и поместить кастрюлю в духовку при 100-120 градусах минимум на 8 часов.



Таблица мер и объемов продуктов

Продукты	Стакан	Ложка	
	Полный граненый	столовая	чайная
Мука пшеничная, ржаная	160	25	8
Сухари панировочные	130	20	5
Крахмал	160	12	6
Крупы			
манная	200	25	8
гречневая	210	25	8
рисовая, перловая	230	25	8
пшеничная	220	25	8
овсяная	170	18	5
овсяная (хлопья быстрого приготовления)	90	12	3
Бобовые			
фасоль	220		
горох сухой	230		
чечевица	210		
Молочные продукты			
Молоко, кефир, ряженка, сливки	250	20	5
Молоко сгущенное	300	30	12
Сметана:			
10%	250	20	9
30%	250	25	11
Творог:			
сухой / рассыпчатый		17	6
мягкий / паста		20	7
Масло сливочное		30	10
Масло сливочное (растопленное)		20	8
Жиры			
Масло растительное	225	17	5
Майонез	230	15	4
Топленое масло, сало	245	20	8
Яичный порошок	100	25	10

Сыпучие продукты			
Мед натуральный (жидкий)	415	30	9
Сахар-песок	200	25	8
Сахарная пудра	190	25	10
Соль	325	15	10
Сода питьевая		28	12
Лимонная кислота		25	8
Желатин (порошок)		15	5
Какао		15	5
Кофе молотый		20	7
Жидкости и пасты			
Уксус	250	15	5
Ликер, коньяк, виски		20	7
Соки фруктовые и овощные	250	18	5
Томатная паста, горчица		30	10
Варенье		45	20
Джем, повидло		40	15
Орехи и сухофрукты			
Изюм, клюква, брусника	165	25	
Мак	155	15	4
Орехи:			
• арахис очищенный	175	25	8
• миндаль, грецкие	160	30	10
• фундук	170	30	10
• кедровые	140	10	4
• орехи толченые	120	20	7
Специи			
• гвоздика молотая		10	3
• корица молотая		24	8
• перец молотый		15	5
• перец черный (горошек)		18	6
• перец душистый (горошек)		15	4,5
• горчица сухая		12	4

В хозяйстве пригодится...

☞ Чтобы крутые яйца получились вкуснее, их нужно положить в сильно подсоленную холодную воду, довести до кипения на небольшом огне и варить не более 5 минут после закипания. Затем залить холодной водой и дать остыть.

☞ Огурцы и помидоры дружат в салате и не выносят друг друга при хранении. Постарайтесь держать их подальше друг от друга.

☞ Яблоки ускоряют созревание твердых авокадо и других недозрелых фруктов. Просто положите их рядом.

☞ Чтобы картофель в мешке не прорастал, положите туда яблоко.

☞ Хотите, чтобы жареная рыба имела хрустящую корочку? Тщательно осушите кусочки перед жаркой, смешайте в пакетике муку (крахмал, панировочные сухари), соль, специи — и обваляйте рыбу прямо в нем.

☞ Отбивные замечательно смягчает маринад, состоящий из смеси кислоты (лимонного сока или уксуса) с растительным маслом. Также размягчает мясо мякоть киви, но будьте осторожны — не держите мясо в таком маринаде дольше 10 минут.

☞ Если суп получился пересоленным, незадолго до конца варки опустите в него марлевый узелок с рисом или очищенную картофелину. Через 5-10 минут удалите рис / картофель, вобравшие в себя лишнюю соль.

☞ Чтобы получить идеально прозрачный мясной бульон, первую воду после закипания слейте, а во время варки положите в него тщательно вымытую скорлупу яиц (не забудьте процедить жидкость).

☞ Сварите и заморозьте в формочках для льда очень крепкий мясной и овощной бульон. Впоследствии, если по рецепту вам понадобится бульон, он всегда окажется под рукой.

☞ Накройте торт ажурной бумажной салфеткой, прежде чем начнете посыпать его какао или сахарной пудрой. Образовавшийся узор гарантирует всеобщее восхищение.

☞ Тугую или присохшую крышку на банке нужно подержать минуту-другую в горячей воде: металл расширится и банка будет открыта без особых усилий.

☞ Для очистки микроволновой печи поставьте внутрь полстакана столового уксуса и включите прибор на несколько минут. Затем просто протрите стенки влажной тканью.

☞ Разведите жидкое кухонное мыло небольшим количеством уксуса. Результатом станет ослепительно сверкающая посуда.



Дорит Голендер-Друкер

творческий псевдоним – Шломит Лидор, известная израильская журналистка и общественный деятель, много лет возглавляла радиостанцию «Голос Израиля», в 2010–2015 гг. занимала пост посла Израиля в России.

.....

Если вы любите увлекательное чтение, если вам интересно нечто новое и при этом вы предпочитаете здоровое и проверенное питание – эта книга для вас. Ее автор – блистательная женщина, успешный дипломат, уникальная личность. Кому, как не ей знать, сколько взять соли и перца, как соединить продукты в блюдо, вызывающее восторг, и как сделать так, чтобы за одним столом радостно и душевно собралась большая компания, чтобы этот приготовленный ею стол, смог объединить всех нас...

Я уверена в успехе этой книги. А ее читателям желаю приятного аппетита! И пусть всегда и во всем нам, таким разным, будет... ВКУСНО.

Диана Берлина

Радиожурналист, лауреат премии им. Попова, заслуженный деятель искусств, академик Международной академии телевидения и радио

.....

Дорит уникальная женщина, поражающая своей многогранностью. Эта книга для женщин, которые любят удивлять друзей кулинарными изысками. Собранные в ней рецепты на любой случай в жизни: вы всегда найдете чем порадовать своих близких.

Рецепты интересные и в то же время простые настолько, что сразу хочется что-то приготовить. Очень важно, чтобы в семейном доме жил аппетитный дух маминых кухонных хлопот – и Дорит это удалось.

С уважением, доктор Нонна Кухина

Ученый, основатель всемирного бренда «Доктор Нонна»

