

# РУКМИНИ АЙЕР

БОЛЕЕ  
1 МИЛЛИОНА  
ПРОДАННЫХ  
КНИГ ЭТОЙ  
СЕРИИ



## ЗАПЕЧЬ ЗА 30 МИНУТ!

ЛЕНИВЫЕ УЖИНЫ  
СО ВСЕГО СВЕТА

# ЗАПЕЧЬ ЗА 30 МИНУТ!

ЛЕНИВЫЕ УЖИНЫ СО ВСЕГО СВЕТА



БЛАГОДАРЮ МОИХ ДРУЗЕЙ: КРИСТИН, ДАНИЭЛЬ,  
ЭММУ И ЛОРУ. И, КОНЕЧНО ЖЕ, РОЗИ БРЕКНЕР,  
БЕЗ КОТОРОЙ ЭТА КНИГА НЕ ПОЯВИЛАСЬ БЫ НА СВЕТЕ.



# ЗАПЕЧЬ ЗА 30 МИНУТ!

ЛЕНИВЫЕ УЖИНЫ СО ВСЕГО СВЕТА

РУКМИНИ АЙЕР

хлеб\*соль®

Москва 2024







# СОДЕРЖАНИЕ

>	ВВЕДЕНИЕ	9
>	ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА	21
>	США И КАРИБСКИЕ ОСТРОВА	53
>	АЗИЯ	79
>	АФРИКА И БЛИЖНИЙ ВОСТОК	115
>	ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ, АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ	149
>	ЕВРОПА И СЕВЕРНАЯ АЗИЯ	183
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	220
>	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	223
	ОБ АВТОРЕ	237



США И КАРИБСКИЕ  
ОСТРОВА

АТЛАНТИЧЕСКИЙ  
ОКЕАН

ТИХИЙ ОКЕАН

ЦЕНТРАЛЬНАЯ  
И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

# СЕВЕРНЫЙ ЛЕДОВИТЫЙ ОКЕАН



ЕВРОПА И СЕВЕРНАЯ АЗИЯ

АЗИЯ

АФРИКА  
И БЛИЖНИЙ  
ВОСТОК

ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ,  
АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ

ИНДИЙСКИЙ ОКЕАН





# ВВЕДЕНИЕ

---

В пятнадцать лет на каникулах я попробовала новое блюдо и испытала тот же пьянящий восторг, что и Реми из мультфильма «Рататуй». Лосось со спаржей под голландским соусом – волшебный вкус, подаренный островом Маврикий! Паэлья, приготовленная на открытом огне рядом с нашим столиком в Гранаде, крошечные мисочки с горячим супом или занятные аппетайзеры из сладкого теста в Севилье и пицца, которую во Флоренции можно заказывать навынос по кусочку прямо через открытое окно, – пицца, совсем не похожая на ту, что я ела прежде, – я чувствовала, что это лучшие моменты моего заграничного путешествия. Мне довелось отказаться лишь от одного блюда в Риме. Это была паста с чернилами кальмара – черная как смоль, да еще и вместе со щупальцами. Я заказала ее, потому что никогда раньше о таком не слышала, и фраза «паста цвета сепии» навевала живописные образы, но ожидания не оправдались. Навещая родных в Калифорнии, я нередко бродила по супермаркетам в каком-то экстатическом оцепенении, восхищаясь безупречно свежими продуктами и рядами полок, заполненных печеньем, хлопьями к завтраку и смесями для выпечки в непривычной яркой упаковке. Во время поездок в Индию я настаивала на возвращении в один сомнительный отель на юге, потому что там за много лет до этого нам подавали лучшие в мире пончики с кардамоном. Приехав, мы обнаружили, что их больше нет в меню, и это вызвало вопли отчаяния. Тогда мне было всего 23 года, но я до сих пор вспоминаю те пончики.

К счастью для этой книги, даже мои самые настойчивые попытки обустроить дом по Мари Кондо не заставили меня избавиться от целого ящика кулинарных рецептов, собранных по всему миру. Некоторые из них, запачканные на кухне, любезно передали мне усталые шеф-повара, другие – красиво напечатанные и вложенные в конверты – я получила в отелях. Но самые последние были торопливо нацарапаны в моих записных книжках во время поездок, потому что, как это ни странно, рестораны не торопятся раскрывать секреты своих блюд молодым женщинам с пылающими кулинарным энтузиазмом глазами. Таким образом, тарты с крабом по-креольски (стр. 60) появились в результате моего путешествия по штату Северная Каролина в США. Вернувшись из любимого каджунского ресторана, я сразу отправилась на кухню и экспериментировала до тех пор, пока не воссоздала их крабовые профитроли. На рис с кокосом и хрустящий тофу с перцем чили (стр. 170) меня вдохновило блюдо, которое я ела во время поездки по Индонезии. Хотя, признаюсь, на самом деле это был йога-тур. А креветки с кашей из кукурузы (стр. 56) появились после того, как я побывала в штатах Теннесси и Калифорния; там это сочетание весьма популярно среди местных хипстеров. Самые восхитительные тефтели в своей жизни мне довелось попробовать в одном из ресторанов Санкт-Петербурга, отсюда и тефтели по-русски (стр. 200). В студенческие годы я побывала в Пекине и Шанхае, что значительно расширило мое представление о традициях китайской кухни. Некоторые находки вошли в раздел «Азия».









---

В этой книге мне хотелось возродить чувство изумления, которое я испытывала, впервые пробуя еду за границей, и в то же время сделать рецепты настолько доступными, чтобы ими можно было пользоваться вечером после рабочего дня. Вот так и получилась новая подборка блюд, приготовление которых потребует не больше усилий, чем вы обычно тратите, запекая что-то в духовке на скорую руку. И в то же время в ней заключена палитра новых вкусов, собранных со всего мира. Некоторые сочетания довольно привычны, как, например, в пироге со стейком и элем, грибами и розмарином (стр. 160). Но есть и более экзотичные, такие как тунец в соусе чермула со сладким перцем и изюмом (стр. 134). Приготовление еды впрок не теряет своей популярности, и читатели моих предыдущих книг уже успели заметить, насколько удобны блюда, которые можно брать с собой на работу, поэтому здесь вы найдете множество рецептов еды, отлично подходящей для того, чтобы приготовить сразу несколько порций и разложить их по контейнерам. Прежде всего, это запеченная брокколи с зеленым горошком, фетой и фасолью лима (стр. 210), а также перловая крупа с разноцветными овощами и гремолатой (стр. 140). Многие читатели и большинство моих друзей отмечают, что они всегда с нетерпением ждут новые интересные рецепты еды, которой можно было бы порадовать всю семью, а также маленьких детей. Поэтому здесь собрано огромное количество подходящих вариаций блюд с рисом или приготовленных на противне. Для детей в первую очередь рекомендую нежную запеченную курицу по-малайзийски с кокосом (стр. 158) и тефтели из бараньего фарша кима, дополненные рисом с лимоном (стр. 108). В те дни, когда вы готовите только для себя и вам не нужно, чтобы что-то из этой еды оставалось, а хочется лишь в одиночку насладиться великолепным кушаньем с хрустящей корочкой, прекрасно подойдет запеченная паста с лососем и брокколи (стр. 72). Мои книги объединяет то, что почти все указанные в них продукты несложно купить в супермаркете. А что касается тех нескольких рецептов, которые требуют особых ингредиентов, как, например, пибиль из свинины (стр. 26) и курица барбекю по-корейски (стр. 96), то они настолько вкусны, что это вполне оправдывает небольшие неудобства, связанные с покупками в специализированных интернет-магазинах.

Для многих гастрономических культур духовки довольно непривычны. Как известно, в Таиланде, Индии и некоторых других местах пасту со специями и лук сначала тщательно обжаривают на сковороде до тех пор, пока масло не отделится, и лишь затем добавляют остальные ингредиенты. Но мне нравится, когда еда готовится без моего участия, и в то же время я не хочу, чтобы она утратила потрясающий вкус, который дарят кулинарные рецепты этих стран. И тогда я подумала, что в таких блюдах, как говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом и перцем чили (стр. 152) или панир с приправами (стр. 98), можно сначала покрыть основной ингредиент пастой и отправить в духовку, чтобы специи запеклись, а после добавить жидкие



---

ингредиенты и оставить блюдо запекаться до окончательной готовности. Но в случае с тажином из баранины с курагой и баклажанами (стр. 120) и дала с лаймом и кокосом (стр. 100) все еще проще, поскольку в духовке приправы размягчаются и соединяются с другими продуктами, так что процесс готовки не разбивается на два этапа. Блюда, которые создаются по оригинальным рецептам, для чего может потребоваться несколько сковородок и много усилий, несомненно, обладают потрясающим вкусом. Но мне все же хотелось немного облегчить жизнь в те дни, когда нет времени или желания стоять у плиты, отсюда и возникла идея ленивых ужинов. Я увлечена кулинарией и проявляю живейший интерес к кухням мира, но случается, что другие дела требуют внимания: дети, собаки, да еще и дедлайны, а гости приедут на ужин уже через двадцать минут. И тогда, если я могу приготовить еду, вдохновенную национальными традициями разных стран, от богатства вкусов которой друзья и семья придут в восторг, а после застолья останется вымыть всего лишь один противень и кучу бокалов, я с радостью воспользуюсь такой возможностью.

Эта книга – только краткий экскурс в интернациональную кухню. Она бы разрослась до размеров Британской энциклопедии, если адаптировать все рецепты под приготовление в духовке.

Поэтому я отобрала свои самые любимые и те, которые лучше всего подходят для запекания в форме. Несмотря на такой способ приготовления, вкус некоторых блюд, например, баклажанов по-корейски (стр. 106) и карри из джекфрута (стр. 88), почти ничем не отличается от традиционного. Другие рецепты не так близки к оригиналу. Обычно бразильскую черную фасоль тушат на медленном огне с чесноком и луком до тех пор, пока не получится густое рагу, которое подают с рисом. В моей интерпретации (стр. 30) черная фасоль, лук и чеснок полчаса томятся вместе с рисом, после чего блюдо дополняется пронзительной нотой сальсы из авокадо с лаймом и редисом – идеальный вариант, чтобы быстро перекусить в середине недели, или для ланч-боксов. На случай если, попробовав одно из блюд, вы захотите больше узнать о кулинарных традициях, благодаря которым оно появилось на свет, в конце книги находится список литературы для дальнейшего чтения. Он даст ключ к оригинальным рецептам, послужившим источником вдохновения, а также к способам приготовления пищи и удивительным историям тех стран, о которых здесь говорится. Надеюсь, что собранные в этой книге рецепты наполнят вашу кухню азартом, который ощущаешь, когда путешествуешь и пробуешь новую еду, и раскроют возможности повседневного набора продуктов или же пары новых ингредиентов, если вы готовы рискнуть. Совершите набег на супермаркет и перетряхните специи в самых дальних его закутках, а затем, как обычно, – время расслабиться, и пусть духовка займется своей работой.









## О ПОСУДЕ

---

Главное, что я хочу сказать, – вы можете использовать любую посуду, подходящую для запекания. Стекланную форму для лазаньи, керамическую форму, кастрюлю из чугуна, эмалированную посуду или посуду из нержавеющей стали, подойдет и большой противень, который включен в стандартную комплектацию вашей духовки.

Важно помнить, что размер формы должен быть таким, чтобы вы могли поместить в нее все овощи в один слой. Если сложить их горкой, то в нижней части они будут пропариваться, а не запекаться, и в итоге не приготовятся так, как надо. Не обязательно придерживаться этого правила, если под овощами у вас крупа и бульон. При этом, если необходимо, мясо можно уложить поверх овощей.

В большинстве собранных здесь рецептов указано, что размер формы для запекания должен позволять уложить в нее все ингредиенты в один слой. Лично я для всех блюд, кроме выпечки, предпочитаю использовать формы примерно 30 см шириной и 37 см длиной. Если сомневаетесь – выбирайте размер побольше.

## О ДУХОВКЕ

---

Все духовки разные. Я восхитилась, узнав, что ведущие фирмы-производители нанимают специалистов по ведению домашнего хозяйства и предоставляют им экспериментальные образцы своих духовок, чтобы те выпекали в них противни одинаковых по весу и размеру классических британских кексов (British fairy cakes). Таким образом, в зависимости от изменения цвета кексов, в духовках выявляют участки с более высокой или низкой температурой. После этого их отлаживают, чтобы обеспечить равномерный прогрев. Увы, еще ни разу в жизни мне не попала духовка, где кексы пропекались бы одинаково. Если вы видели такую, пожалуйста, сообщите. Профессиональные модели часто оборудованы встроенным термометром, показывающим точную температуру внутри духовки, потому что она почти всегда отличается от той, которую устанавливают при помощи ручки регулировки. У моей мамы духовка нагревается на 10–20°С выше, чем моя. Поэтому приходится уменьшать либо температуру, либо время приготовления блюда. А в духовке сестры температура на 10–20°С ниже, так что обычно она увеличивает время приготовления на 5–10 минут.

Если ваша духовка оборудована встроенным термометром, пожалуйста, не пренебрегайте им. С другой стороны, не стоит слишком углубляться в науку, готовя ужин в форме для запекания. Тот, кто уже привык к своей духовке, наверняка знает, как подстроиться под ее особенности. Если же вы нечасто пользуетесь духовкой, можно подобрать простое блюдо (например, с кексами очень легко понять, насколько они пропеклись за указанное в рецепте время) и, учтя результаты, в следующий раз соответственно отрегулировать время приготовления или температурный режим.

Я проверяла время приготовления блюд для всех рецептов этой серии книг дома в своей духовке. Время приготовления довольно большого их количества проверила у себя на кухне моя мама, и немалое их число было опробовано в домах моих друзей и сотрудников издательства. Также использовалась еще одна духовка, в ней готовили все те блюда, которые фотографировали, чтобы проиллюстрировать эту книгу. Если на приготовление в вашей духовке каждый раз уходит на какое-то определенное количество минут больше или меньше, скорее всего, это ее особенность, которую следует учитывать.







# ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА







## ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

---

ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ С СЫРОМ ФЕТА, ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ  
И АРАХИСОМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ПИБИЛЬ ИЗ ТОМЛЕННОЙ СВИНИНЫ С РОЗОВЫМ МАРИНОВАННЫМ  
ЛУКОМ

ТАКО С ПРИПРАВЛЕННОЙ ПЕРЦЕМ ЧИПОТЛЕ НАЧИНКОЙ  
ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО КАРТОФЕЛЯ И ГРИБОВ (ВЕГАНСКОЕ)

ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ ПО-БРАЗИЛЬСКИ С РИСОМ И САЛЬСОЙ  
ИЗ АВОКАДО И РЕДИСА, «ВСЁ В ОДНОМ» (ВЕГАНСКОЕ)

ГОВЯДИНА ПО-ВЕНЕСУЭЛЬСКИ, ТОМЛЕННАЯ СО СЛАДКИМ  
КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЧОРИЗО, ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ

ЧИЛИ КОН КАРНЕ С ШОКОЛАДОМ, «ВСЁ В ОДНОМ»

ПОДЖАРИСТАЯ КУРИЦА С ЧИПОТЛЕ И ГАРНИРОМ ИЗ ЧЕРНОЙ  
ФАСОЛИ, ФЕТЫ И ЛАЙМА

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ С АПЕЛЬСИНОМ,  
ТМИНОМ И КОРИЦЕЙ

ПОДЖАРИСТАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ,  
ФЕТОЙ И ТИМЬЯНОМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

КИСЛО-СЛАДКАЯ ТЫКВА ПО-КУБИНСКИ С ПЕРЦАМИ  
И БАЗИЛИКОМ (ВЕГАНСКОЕ)

ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ С СОУСОМ ДУЛЬСЕ ДЕ ЛЕЧЕ, БЕЗЕ  
И КРЕМОМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

## ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ С СЫРОМ ФЕТА, ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И АРАХИСОМ

Когда нужно быстро приготовить вкусный ужин, я выбираю печеный батат. И этот рецепт как раз для таких случаев. Батат с дымной нотой, дополненный пикантной фетой, зеленым луком и приличной порцией хрустящего арахиса. Если хотите сделать поострее – добавьте немного свежемолотого красного чили.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 35–45 мин

2 больших клубня батата;  
нарезать дольками по 2,5 см  
толщиной (при желании, их  
можно очистить, но я оставляю  
кожуру)  
1 головка красного лука; разрезать  
на четыре части  
2 ст. л. оливкового масла  
2 ч. л. копченой паприки  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
100 г феты; покрошить

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

2 ст. л. оливкового масла  
категории Extra Virgin  
1 лайм (цедра и сок)  
0,5 ч. л. хлопьев морской соли  
(или по вкусу)  
3 перышка зеленого лука; тонко  
нарезать  
1 полная горсть несоленого  
арахиса

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Сметана или натуральный йогурт.

Разогрейте духовку до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ).

Поместите батат, красный лук, оливковое масло, копченую паприку и морскую соль в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Затем поставьте в духовку и запекайте 35–45 минут (молодой батат готовится быстрее, старый же – несколько дольше).

Тем временем смешайте оливковое масло Extra Virgin, цедру и сок лайма, зеленый лук, арахис; добавьте морскую соль (если используете) и отставьте в сторону.

Когда батат будет готов, добавьте к нему заправку из зеленого лука и феты. Подавайте горячим со сметаной или йогуртом.





# ПИБИЛЬ ИЗ ТОМЛЕННОЙ СВИНИНЫ С РОЗОВЫМ МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

Возможно, вам уже довелось попробовать пибиль в вашем любимом мексиканском ресторане. Это традиционное блюдо полуострова Юкатан: жаркое из свинины, томленной в пасте ачиоте, которую делают из семян дерева аннато. Эта приправа придает блюду красивый цвет. Вам не составит труда приобрести пасту ачиоте в интернет-магазине. После этого пибиль из свинины наверняка прочно войдет в ваше меню, ведь его так легко готовить.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 3 ч

1 луковица; крупно нарезать  
6 зубчиков чеснока; крупно нарезать  
1 ч. л. молотого тмина  
1 ст. л. сушеного орегано (желательно мексиканского)  
8 бутонов гвоздики  
250 мл апельсинового сока (желательно свежавыжатого)  
2 лайма (только сок)  
50 г пасты ачиоте  
2 ч. л. морской соли  
800 г свиной лопатки вольного выгула; нарезать кубиками

## МАРИНОВАННЫЙ ЛУК

1/2 головки красного лука; нарезать очень тонко  
1 лайм (только сок)

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Тортильи, сметана, свежая кинза (порубить).

Разогрейте духовку до 140°C (с конвекцией) / 160°C (без конвекции) / 2 (газ).

Поместите лук, чеснок, тмин, орегано, гвоздику, лимонный и апельсиновый сок, пасту ачиоте и соль в блендер или кухонный комбайн и взбейте до однородной массы.

Получившуюся пасту перемешайте со свиной в небольшой глубокой форме для запекания или в кассероли. Плотнo накройте фольгой или крышкой, поставьте в духовку и томите в течение 3 часов.

Пока свинина готовится, смешайте тонко нарезанный красный лук с соком лайма и оставьте на 3 часа. Лук периодически перемешивайте. Кислый сок придаст ему красивый ярко-розовый цвет.

Когда свинина будет готова, снимите фольгу или крышку и разделите мясо на волокна, пока оно горячее. Подавайте с розовым маринованным луком, рубленой кинзой, теплыми тортильями и сметаной.

**НА ЗАМЕТКУ:** это блюдо совсем не острое, поэтому подойдет для детей. Его удобно готовить впрок: заморозить отдельными порциями, а затем разморозить, когда потребуется.



## ТАКО С ПРИПРАВЛЕННОЙ ПЕРЦЕМ ЧИПОТЛЕ НАЧИНКОЙ ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО КАРТОФЕЛЯ И ГРИБОВ

Я ничего не имею против углеводов на ужин. Картофель с ноткой дыма, запеченный с грибами и помидорами, станет прекрасной начинкой для тако, особенно в сочетании с соком лайма и сметаной. Его можно предложить среди других блюд на тако-вечеринке или подать с теплыми тортильями в качестве легкого ужина в будни.

Порции: 2–3  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 45 мин

450 г крупных королевских шампиньонов; несколько штук разрезать пополам  
650 г картофеля (желательно сорта «Шарлотта»); клубни разрезать на четыре части  
250 г помидоров черри  
3 ст. л. оливкового масла  
2 ч. л. молотого тмина  
1 ст. л. семян кориандра; слегка измельчить  
1 ч. л. хлопьев перца чипотле  
2 ч. л. хлопьев морской соли  
1 большой пучок свежего тимьяна  
1 лайм (только сок)

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

150 г йогурта или сметаны для веганов, теплые тортильи.

Разогрейте духовку до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ).

Поместите грибы, картофель, помидоры, оливковое масло, специи, соль и тимьян в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Затем поставьте блюдо в духовку и запекайте в течение 45 минут.

Сбрызните готовый картофель соком лайма, посолите (если необходимо), начините им тортильи и подавайте со сметаной или йогуртом для веганов.





## ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ ПО-БРАЗИЛЬСКИ С РИСОМ И САЛЬСОЙ ИЗ АВОКАДО И РЕДИСА, «ВСЁ В ОДНОМ»

Традиционно бразильскую черную фасоль тушат на медленном огне с чесноком и луком. Иногда добавляют немного бекона. А затем наступает время размеренного сытного ужина, где фасоль подают, уложив поверх пышной горки белого риса. В этом веганском рецепте я предлагаю тушить вместе фасоль, рис и чеснок, чтобы не использовать много посуды. Вкус блюда прекрасно дополняет хрустящий соленый арахис и приготовленная за считанные минуты сальса из свежего авокадо с кинзой и редисом.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 30 мин

200 г риса басмати  
500 мл овощного бульона  
200 г молодой капусты; тонко нарезать  
2 зубчика чеснока; натереть на терке  
800 г консервированной черной фасоли; слить жидкость и промыть фасоль  
2 головки лука-шалота; тонко нарезать

### САЛЬСА

100 г свежей кинзы; крупно порубить  
200 г редиса; разрезать на четвертинки  
100 мл оливкового масла  
2 лайма (сок и цедра)  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
2 авокадо (не мягких); нарезать кусочками со стороной 2 см

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

2 горсти соленого арахиса.

Разогрейте духовку до 210°C (с конвекцией) / 230°C (без конвекции) / 8 (газ).

Поместите черную фасоль, рис, бульон, капусту и чеснок в среднего размера casserole или в форму для запекания, посыпьте нарезанным луком-шалотом. Накройте плотно фольгой или крышкой (это нужно для того, чтобы рис дошел до готовности) и поставьте в духовку на 30 минут.

Тем временем смешайте кинзу, редис, оливковое масло, морскую соль, сок и цедру лайма. В получившийся соус добавьте кусочки авокадо, аккуратно перемешайте. Посолите по вкусу.

Когда рис будет готов, поворошите овощное рагу вилкой, а затем смешайте с половиной сальсы. Попробуйте, при необходимости посолите. Выложите сверху оставшуюся сальсу и посыпьте арахисом. Подавайте горячим.







# ГОВЯДИНА ПО-ВЕНЕСУЭЛЬСКИ, ТОМЛЕННАЯ СО СЛАДКИМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

Благодаря тому, как выглядит разделенная на волокна тушеная говядина, это блюдо получило свое не слишком романтическое кубинское название «ропа вьеа» (ropa vieja), или «старая веревка». Здесь я использовала венесуэльский рецепт с помидорами и сладким перцем. Традиционно эти ингредиенты добавляют в конце, но я предпочитаю готовить их вместе с мясом из-за тех оттенков вкуса, которыми они насыщают говядину. Скёрт-стейк (его еще называют «стейк бавет» – основа блюда) – особенно важен. После длительного приготовления на медленном огне мясо становится невероятно нежным, а подчеркнутый лишь несколькими дополнительными ингредиентами вкус говядины – восхитительным.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 2 ч 20 мин

4 скёрт-стейка (примерно по 180 г каждый)  
3 красных сладких перца;  
нарезать крупными кусочками  
2 головки белого лука; нарезать крупными кусочками  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
500 мл говяжьего бульона;  
довести до кипения  
3 больших помидора; нарезать кубиками  
1 ст. л. вустерского соуса (Worcestershire sauce)  
1 ч. л. молотого тмина  
2 лавровых листа

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Рис с черной фасолью и рубленая свежая итальянская петрушка (второе название – петрушка с плоскими листьями).

Разогрейте духовку до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ).

Выложите стейки, сладкий перец и лук в форму для запекания среднего размера или большую кастрюлю с плоской крышкой. Добавьте оливковое масло, посолите. Ничего страшного, если мясо окажется поверх сладкого перца. Хорошо перемешайте, затем поставьте в духовку на 20 минут.

Через 20 минут сладкий перец начнет размягчаться. Достаньте блюдо из духовки и добавьте бульон, помидоры, вустерский соус, тмин и лавровый лист. Плотно накройте фольгой или крышкой и поставьте в духовку еще на 2 часа, снизив температуру до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ).

Через 1 час 15 минут снимите фольгу или крышку и дайте мясу оставшиеся 45 минут потомиться открытым.

Оставьте блюдо на 10 минут отдохнуть. Затем, пока говядина еще теплая, разделите ее на волокна двумя вилками. Посыпьте петрушкой и подавайте с гарниром из риса и фасоли.





# ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЧОРИЗО, ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ

Это блюдо можно использовать в качестве начинки для тортилий или просто поужинать им вечером после работы. Пикантные колбаски чоризо прекрасно сочетаются с поджаренным картофелем – вкусное сытное блюдо из тех продуктов, которые всегда под рукой.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 40–45 мин

600 г картофеля, подходящего для запекания (например, сорта «Дезире» или «Марис Пайпер»); почистить и нарезать кубиками со стороной 2 см  
260 г колбасок чоризо; нарезать кусочками длиной 2 см  
2 головки белого лука; нарезать крупными кусочками  
1 ст. л. оливкового масла  
1 небольшой пучок свежего тимьяна  
2 лавровых листа  
250 мл куриного бульона

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

150 мл сметаны или натурального йогурта и пучок кинзы (крупно порубить).

Разогрейте духовку до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ).

Поместите картофель, чоризо, лук, оливковое масло, тимьян и лавровый лист в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Перемешайте.

Влейте куриный бульон. Поставьте блюдо в духовку и готовьте 45–50 минут. Картофель должен поджариться, стать золотистым и полностью впитать бульон.

Попробуйте картофель и посолите, если необходимо. Обычно картофель получает достаточно соли из чоризо и бульона. Посыпьте его кинзой и подавайте со сметаной или йогуртом.





## ЧИЛИ КОН КАРНЕ С ШОКОЛАДОМ, «ВСЁ В ОДНОМ»

Многие знают, что я могла бы питаться исключительно этим чили, на создание которого меня вдохновили рецепты мексиканской кухни. Тем более что таким блюдом легко накормить целую толпу, и еще немного останется. Основные ингредиенты – говяжья грудинка и немного свиной лопатки, чтобы придать блюду сочность. Ценителям остроты непременно стоит добавить в это рагу пару перцев гуахильо и один чили мулато, если получится их достать. Но и с более доступными чипотле и чили анчо вкус будет не хуже.

Порции: 6  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 3 ч

1 ч. л. молотого тмина  
1 луковица; крупно порубить  
2 зубчика чеснока; нарезать тонкими дольками  
800 г говяжьей грудинки; нарезать кусочками по 2,5 см  
350 г свиной лопатки; нарезать кусочками по 2,5 см  
1 перец чили анчо  
2 ч. л. хлопьев перца чипотле  
2 ч. л. молотого кориандра  
2 ч. л. молотого тмина  
2 ч. л. копченой паприки  
400 г консервированных помидоров  
600 мл говяжьего бульона  
1 щепотка морской соли  
10 г темного шоколада (содержание какао минимум 70%)

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Сметана, начос и свежая кинза.

Разогрейте духовку до 150°C (с конвекцией) / 170°C (без конвекции) / 3 (газ).

Поместите все ингредиенты, кроме соли и шоколада, в глубокую форму для запекания или кассероль и перемешайте. Плотно накройте фольгой или крышкой, поставьте в духовку и готовьте в течение 3 часов.

Когда мясо будет готово, разделите его на волокна двумя вилками, затем приправьте шоколадом и морской солью. Добавьте в блюдо ложку сметаны, размешайте. Посыпьте кинзой. Подавайте с начос и оставшейся сметаной.

**НА ЗАМЕТКУ:** обычно рагу становится еще вкуснее после ночи в холодильнике. Также, если вы предпочитаете готовить впрок, чили кон карне можно разделить на порции и заморозить. А потом размораживать, когда потребуется.













# ПОДЖАРИСТАЯ КУРИЦА С ЧИПОТЛЕ И ГАРНИРОМ ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ, ФЕТЫ И ЛАЙМА

Это блюдо привлекает меня сочетанием вкусов и текстур. С одной стороны – пряная курица с солеными кусочками колбасы чоризо и зернами сладкой кукурузы, а с другой – фета и черная фасоль, оживленные нотой лайма. Мне нравится еда, которую несложно приготовить в будни, и в то же время такое блюдо вполне можно предложить гостям.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч

1 головка красного лука; разрезать на четыре части  
3 неочищенных зубчика чеснока  
4 початка кукурузы  
8 бедер от кур вольного выгула  
150 г колбасы чоризо; крупно нарезать  
3 ч. л. хлопьев перца чипотле  
1 ч. л. морской соли  
2 ч. л. молотого кориандра  
2 ст. л. оливкового масла  
немного свежей кинзы; порубить

## САЛЬСА

400 г консервированной черной фасоли; слить жидкость и промыть  
2 ст. л. оливкового масла категории Extra Virgin  
100 г сыра фета; крошить  
2 лайма (сок и цедра)

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите курицу, чоризо, кукурузу, лук и чеснок в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой (возможно, вам понадобятся две формы среднего размера). Добавьте хлопья чили, морскую соль, молотый кориандр и оливковое масло. Хорошо перемешайте, чтобы пряности покрыли курицу и початки кукурузы.

Поставьте блюдо в духовку и запекайте в течение 1 часа. Курица должна прожариться и стать золотистой.

Тем временем смешайте черную фасоль, сок и цедру лайма, оливковое масло Extra Virgin и фету в миске и отставьте в сторону. Когда достанете курицу из духовки, выложите на нее сальсу из черной фасоли и посыпьте кинзой. Подавайте блюдо горячим.





# ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ С АПЕЛЬСИНОМ, ТМИНОМ И КОРИЦЕЙ

Это одно из самых вкусных блюд из тушеной свинины, что я когда-либо готовила. На его появление меня вдохновила шеф-повар из Мексики Кристина Мартинес, снимавшаяся в передаче «От шефа». И хотя дома в обычной духовке вряд ли удастся приготовить рагу, похожее на ее бесподобное барбакоа, моя интерпретация этого блюда вряд ли разочарует ваших гостей.

Порции: 6–8  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 4 ч 30 мин

2 головки белого лука; нарезать крупными кусочками  
1/2 головки чеснока; зубчики раздавить, но не чистить  
2 апельсина; нарезать толстыми дольками  
2 лавровых листа  
2 ч. л. свежего или сушеного орегано  
1 большая палочка корицы  
2 кг свиной лопатки без костей  
2 ч. л. морской соли  
3 ч. л. молотого тмина  
1 ст. л. свежемолотого черного перца

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Тортильи со сметаной. Соус чили (по желанию).

Разогрейте духовку до 140°C (с конвекцией) / 160°C (без конвекции) / 2 (газ).

Положите лук, чеснок, апельсины, лавровый лист, орегано и палочку корицы в большую casserole или в форму для запекания. Со всех сторон натрите свиную лопатку морской солью, молотым тмином и перцем. Уложите мясо поверх овощей. Возможно, часть овощей и кусочков апельсина придется подвинуть, чтобы мясо поместилось в форму для запекания.

Плотно накройте блюдо фольгой или крышкой, поставьте в духовку и запекайте в течение 4 часов 30 минут. За 45 минут до готовности уберите крышку или фольгу и повысьте температуру до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ), чтобы мясо подрумянилось.

Снимите поджаристую корочку и нарежьте ее кусочками. Приготовленную свинину разделите на волокна двумя вилками. Подавайте ее вместе с кусочками хрустящей корочки, тортильями, сметаной и вашим любимым соусом чили (по желанию).













## ПОДЖАРИСТАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ, ФЕТОЙ И ТИМЬЯНОМ

Это простая и легкая в приготовлении начинка для тортилий. Благодаря сочетанию нежного лука-порей, хрустящей брюссельской капусты и приправленной тимьяном запеченной феты она всегда пользуется успехом за моим обеденным столом. Если у вас на ужин запланировано вегетарианское тако, я бы посоветовала в дополнение к этой начинке приготовить еще и запеченный картофель с грибами и чипотле (стр. 28).

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 35–40 мин

2 больших стебля лука-порей;  
нарезать по диагонали  
кусочками по 2 см  
350 г брюссельской капусты;  
разрезать на половинки  
1 головка красного лука; разрезать  
на восемь частей  
2 ст. л. оливкового масла  
2 ч. л. копченой паприки  
100 г сыра фета; покрошить  
1 большой пучок свежего  
лимонного тимьяна

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

1 ст. л. оливкового масла  
категории Extra Virgin  
1 ст. л. лимонного сока  
1 щепотка хлопьев морской соли

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Теплые тортильи, сметана или  
натуральный йогурт, листья  
свежей кинзы.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите лук-порей, брюссельскую капусту и красный лук в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Добавьте оливковое масло и копченую паприку. Перемешайте. Посыпьте фетой и тимьяном. Поставьте блюдо в духовку и запекайте 35–40 минут. Лук-порей и брюссельская капуста должны прожариться и стать слегка золотистыми.

Добавьте лимонный сок и соль в оливковое масло Extra Virgin и полейте им овощи. Попробуйте и добавьте еще лимонного сока и соли, если необходимо. Затем посыпьте блюдо кинзой. Подавайте с теплыми тортильями и сметаной или йогуртом.





## КИСЛО-СЛАДКАЯ ТЫКВА ПО-КУБИНСКИ С ПЕРЦАМИ И БАЗИЛИКОМ

В этом кубинском блюде незатейливая смесь уксуса, сахара, чеснока и имбиря прекрасно подчеркивает вкус тыквы баттернат. Если получится, то вместо остроконечного перца лучше использовать кубанель (он похож на длинные бледно-зеленые перцы, которые продаются в азиатских продуктовых магазинах). Обычно я предлагаю это блюдо как часть овощного меню.

Порции: 4–6  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч 10 мин

1 тыква баттернат; разрезать на восемь частей  
4 сладких остроконечных перца разных цветов  
2 головки красного лука; разрезать пополам  
4 зубчика чеснока; натереть на терке  
8 см корня имбиря; натереть на терке  
1 ч. л. хлопьев перца чили  
2 ч. л. мелкого сахарного песка  
60 мл белого винного уксуса  
60 мл воды  
2 ст. л. оливкового масла  
морская соль хлопьями  
оливковое масло категории Extra Virgin  
горсть тыквенных семечек  
большой пучок свежего базилика

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Рис и сметана для веганов или обычная.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите тыкву, сладкий перец и лук в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Ничего страшного, если лук окажется наверху. В небольшой миске смешайте чеснок, имбирь, хлопья чили, сахар, уксус, воду и оливковое масло и вылейте на овощи. Тщательно перемешайте.

Плотно накройте блюдо фольгой и поставьте в духовку на 45 минут. Через 45 минут снимите фольгу, увеличьте температуру до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ) и запекайте еще 15–20 минут, пока цвет перца не изменится. Тыква снизу карамелизируется, а сверху – нет.

Достаньте блюдо из духовки, попробуйте овощи и посолите, если необходимо. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла Extra Virgin, посыпьте тыквенными семечками и базиликом. Подавайте с рисом и сметаной.





# ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ С СОУСОМ ДУЛЬСЕ ДЕ ЛЕЧЕ, БЕЗЕ И КРЕМОМ

В Уругвае этот торт, приготовленный по классическому рецепту, называют «чаха» (chajá) – слои легкого пышного бисквита, пропитанные персиковым сиропом, взбитые сливки, дульсе де лече, ломтики персика и кусочки безе. В своем рецепте я соединила свежие персики, дульсе де лече и пирог с оливковым маслом. Подавайте его теплым с крем-фреш или слегка взбитыми сливками.

Порции: 8  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 25 мин

225 мл оливкового масла  
225 г соуса дульсе де лече (можно использовать консервированную карамель)  
50 г мелкого сахарного песка  
4 яйца от кур вольного выгула  
225 г самоподнимающейся муки  
1 ч. л. разрыхлителя  
3 слегка недозрелых персика;  
нарезать тонкими дольками

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

175 г дульсе де лече (остатки из банки); немного раскрошенного безе (продается в магазинах); крем-фреш или слегка взбитые сливки.

Разогрейте духовку до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ).

В кухонном комбайне или вручную смешайте оливковое масло и дульсе де лече с сахаром до получения однородной массы, затем по одному вбейте яйца. Добавьте муку и разрыхлитель. Вылейте тесто в форму для торта или в форму для запекания размером 20 x 26 см.

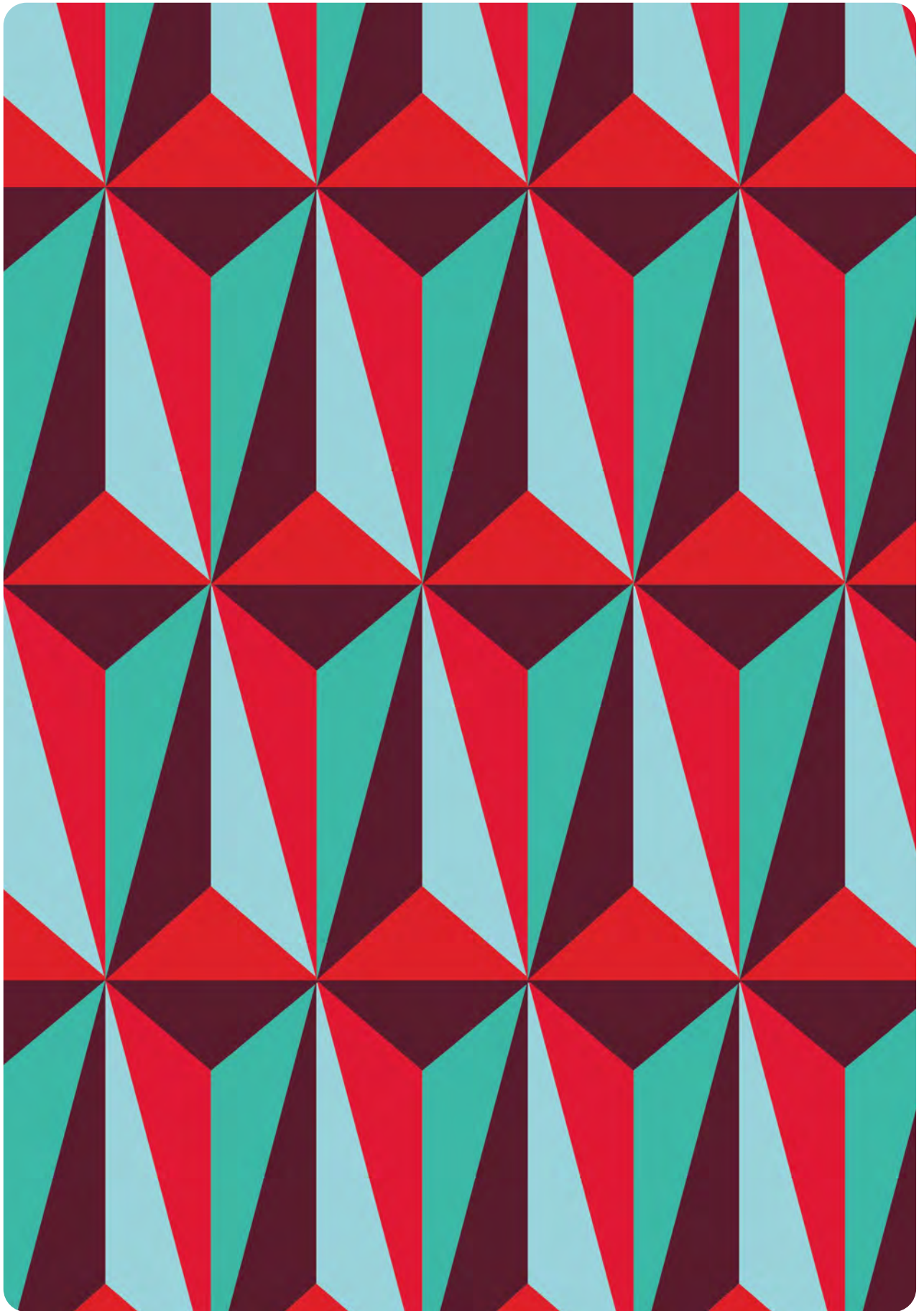
Выложите дольки персика поверх теста. Поставьте форму в духовку на 25 минут. Выпеките пирог, пока он не станет золотисто-коричневым. При пробе на шпажку не должно налипать тесто.

Дайте пирогу остыть в форме в течение 10 минут. Растопите на сковороде оставшийся соус дульсе де лече до текучего состояния и вылейте несколько капель на теплый пирог. Посыпьте его крошками безе. Подавайте с крем-фреш или слегка взбитыми сливками.

**НА ЗАМЕТКУ:** поскольку в пироге есть свежие фрукты, хранить его лучше в холодильнике. Я предпочитаю разогревать куски пирога в микроволновке – 30 секунд на высокой мощности.







# США И КАРИБСКИЕ ОСТРОВА





## США И КАРИБСКИЕ ОСТРОВА

---

ЗАПЕЧЕННАЯ ПОЛЕНТА С КРЕВЕТКАМИ (КРЕВЕТКИ  
С КАШЕЙ ИЗ КУКУРУЗЫ)

КРЫЛЫШКИ «БАФФАЛО» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ  
С ГОЛУБЫМ СЫРОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ТАРТЫ С КРАБОМ ПО-КРЕОЛЬСКИ, ПРИПРАВЛЕННЫЕ ЛИМОНОМ  
И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

ЗАПЕЧЕННОЕ АВОКАДО С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, ГОЛУБЫМ  
СЫРОМ И МЕДОМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОДЖАРИСТЫХ КОЛБАСОК С ЧОРИЗО,  
СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ФАСОЛЬЮ

ПРЯНАЯ КУРИЦА «ДЖЕРК» С БАТАТОМ, АНАНАСОМ  
И ЛАЙМОМ

ХРУСТЯЩАЯ КАПУСТА КАЛЕ С МАКАРОНАМИ, БЕКОНОМ  
И СЫРОМ

ХРУСТЯЩИЙ ГРАТЕН ИЗ ТЫКВЫ С ПАРМЕЗАНОМ  
И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ЗАПЕЧЕННАЯ ПАСТА С ЛОСОСЕМ, БРОККОЛИ И ШПИНАТОМ

РЕБРЫШКИ БАРБЕКЮ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ  
И ШНИТТ-ЛУКОМ

«РОККИ РОУД» СМОРЫ С АРАХИСОМ, МАРШМЕЛЛОУ  
И ШОКОЛАДОМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)



## ЗАПЕЧЕННАЯ ПОЛЕНТА С КРЕВЕТКАМИ (КРЕВЕТКИ С КАШЕЙ ИЗ КУКУРУЗЫ)

Во время последней поездки в США я в основном питалась креветками и кашей из кукурузы. Это потрясающее ароматное блюдо, похожее на поленту. В него добавляют сыр и подают с пряными, приготовленными с чесноком креветками. Кашу варят из более грубой кукурузной муки, которую не так просто купить. Поэтому в своем рецепте я заменила ее на поленту.

Порции: 2  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 30 мин

150 г поленты быстрого приготовления  
75 г выдержанного сыра чеддер  
400 мл куриного бульона  
1 небольшой стебель лука-порея;  
тонко нарезать  
20 г свежей итальянской  
петрушки (второе название –  
петрушка с плоскими листьями);  
мелко порубить  
150 г сырых королевских креветок  
0,5 ч. л. хлопьев перца чипотле  
1 ст. л. оливкового масла  
0,5 ч. л. хлопьев морской соли  
200 г помидоров черри на ветке;  
разрезать на половинки  
сок 1/2 лимона

Разогрейте духовку до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ).

Поместите поленту, сыр, куриный бульон, лук-порея и половину нарубленной петрушки в небольшую форму для запекания. Перемешайте. Поставьте блюдо в духовку на 20 минут.

Тем временем к креветкам добавьте перец, оливковое масло, морскую соль и нарезанные помидоры. Перемешайте и отставьте в сторону.

Когда пройдет 20 минут, достаньте поленту из духовки, уложите поверх нее ровным слоем креветки и помидоры. Поставьте блюдо в духовку еще на 10 минут. Креветки должны прожариться и порозоветь. Полейте готовую поленту лимонным соком, посолите по вкусу, посыпьте оставшейся петрушкой и подавайте горячей.





# КРЫЛЫШКИ «БАФФАЛО» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Рецепт куриных крылышек «Баффало» из книги Ники Сегнит «Тезаурус вкусов» вдохновил меня на создание его вегетарианского аналога. Я не стыжусь признаться, что съела все до последней крошки, когда достала это блюдо из духовки. От поджаристой цветной капусты, запеченной в сливочном масле со специями, и соуса из йогурта с голубым сыром просто невозможно оторваться. Такое блюдо в сочетании с напитками – удачное решение для встречи с друзьями в непринужденной обстановке.

Порции: 2–3  
(подается как закуска)  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 25 мин

30 г соленого сливочного масла  
2 зубчика чеснока; натереть на терке  
1 ч. л. кайенского перца  
1 ч. л. копченой паприки  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
1 кочан цветной капусты; разделить на отдельные соцветия среднего размера  
зелень цветной капусты; нарезать небольшими кусочками

## СОУС-ДИП

60 г натурального йогурта  
30 г сыра с голубой плесенью; раскрошить

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Тонко нарезанные палочки сельдерея.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Вам понадобится форма для запекания, настолько большая, чтобы получилось уместить в нее всю цветную капусту. Но перед этим положите в форму сливочное масло и чеснок и поставьте ее в духовку на 2–3 минуты, чтобы масло растаяло. Затем добавьте в него кайенский перец, копченую паприку и морскую соль. Перемешайте.

Положите в форму соцветия и зелень цветной капусты. Тщательно перемешайте цветную капусту с маслом. Поставьте блюдо в духовку на 25 минут. Цветная капуста должна прожариться до образования хрустящей корочки.

Тем временем смешайте йогурт с сыром и оставьте в сторону. Подавайте «крылышки» из цветной капусты горячими с соусом из голубого сыра и палочками сельдерея.





# ТАРТЫ С КРАБОМ ПО-КРЕОЛЬСКИ, ПРИПРАВЛЕННЫЕ ЛИМОНОМ И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Впервые я попробовала тарты с крабом в ресторане, когда путешествовала по США, и они мне чрезвычайно понравились. Едва вернувшись в гостиницу, я записала об этом блюде все, что смогла вспомнить. Поэкспериментировав на кухне, я получила тарты, рецепт которых предлагаю в этой книге. Их можно подавать как закуску на вечеринке, они подойдут для легкого обеда, их можно съесть вместе с салатом на ужин или даже взять с собой на работу. Секретный ингредиент? Консервированное мясо краба. Если предпочитаете свежее – используйте его. Но и консервированный краб под острым соусом с чесноком будет ничуть не хуже.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 25–30 мин

180 г сыра «Филадельфия»  
0,5 ч. л. паприки  
2–4 ст. л. вашего любимого острого соуса (я предпочла отойти от традиций и использовала шрирачу, но другие варианты тоже возможны)  
1 большой зубчик чеснока; натереть на терке  
1/2 головки красного лука; мелко порубить  
сок 1/2 лимона  
290 г консервированной розы краба («плеча» краба); слить жидкость  
420 г / 1 лист слоеного теста (желательно приготовленного на сливочном масле)  
горсть мелко натертого пармезана  
горсть белых панировочных сухарей

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Мелко порубленная свежая итальянская петрушка (второе название – петрушка с плоскими листьями).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

В большой миске смешайте сыр «Филадельфия», паприку, острый соус, чеснок, лук и лимонный сок. Затем положите мясо краба. Аккуратно перемешайте. Попробуйте и добавьте острый соус, если необходимо. Не бойтесь переборщить: однажды у меня с бутылки шрирачи случайно упала крышка, но вкусу блюда это не повредило.

На противень или в неглубокую форму для запекания уложите слоеное тесто и разрежьте его на 8 частей. Выложите начинку на тарты и разровняйте ее так, чтобы оставалась кромка в 1 см. Слегка посыпьте тарты пармезаном и панировочными сухарями. Поставьте блюдо в духовку на 25–30 минут. Тесто должно стать золотисто-коричневым и хрустящим.

Готовые тарты посыпьте петрушкой и подавайте горячими.

**НА ЗАМЕТКУ:** тарты прекрасно хранятся в холодильнике, их можно подавать и на следующий день. А если вы очень голодны, достаточно поддержать их 40 секунд в микроволновой печи. Не обязательно ждать, пока духовка разогреется.





## ЗАПЕЧЕННОЕ АВОКАДО С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, ГОЛУБЫМ СЫРОМ И МЕДОМ

Этим рецептом я отдаю дань уважения фаршированному авокадо – классическому блюду 80-х годов, которое показалось мне поистине американским после того, как подростком я прочла роман Сильвии Плат «Под стеклянным колпаком». К счастью, здесь нет крабового мяса. Мой рецепт – это результат смешения запеченного авокадо, фаршированного беконом и сыром с голубой плесенью, которое я ела в США, и незапеченного – с изюмом, грецкими орехами и сыром «Филадельфия». Так готовила авокадо моя мама, когда я была ребенком.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 10–15 мин

100 г грецких орехов  
100 г рокфора или  
вегетарианского голубого сыра  
125 г йогурта  
75 г изюма  
4 авокадо; разрезать пополам  
и вынуть косточки  
100 г молодого шпината  
щепотка копченой паприки или  
кайенского перца  
итальянская петрушка (петрушка  
с плоскими листьями); порубить

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

1 ст. л. оливкового масла  
1/2 лимона (только сок)  
1 ст. л. меда  
хлопья морской соли (по вкусу)

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Смешайте грецкие орехи, йогурт, сыр и изюм. Начините этой смесью разрезанные пополам авокадо. Положите их в форму для запекания, настолько большую, чтобы в ней уместились все авокадо. Запекайте в течение 10–15 минут, пока начинка не подрумянится.

Тем временем смешайте оливковое масло, лимонный сок и мед. Добавьте щепотку хлопьев морской соли. Перед тем как подавать, посыпьте авокадо петрушкой и копченой паприкой или кайенским перцем. Полейте шпинат заправкой и подавайте вместе с авокадо.

**НА ЗАМЕТКУ:** если вы не любите сыр с голубой плесенью, можно заменить его фетой или даже сыром «Филадельфия».





## ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОДЖАРИСТЫХ КОЛБАСОК С ЧОРИЗО, СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ФАСОЛЬЮ

Если вы иногда предаетесь воспоминаниям о том, как в детстве ели консервированные спагетти с сосисками, но с тех пор больше ни разу их не пробовали, то сегодня вас ждет нечто особенное. Я взяла за основу домашний рецепт фасоли, запеченной с колбасками. Хотя мое блюдо приправлено травами, дополнено чоризо и сладким перцем и называется «запеканкой из поджаристых колбасок», эту еду из детства узнаешь всегда. Так что в добрый путь.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 50 мин

1 красный сладкий перец; тонко нарезать  
1 желтый сладкий перец; тонко нарезать  
1 оранжевый сладкий перец; тонко нарезать  
1 головка красного лука; крупно нарезать  
12 колбасок чиполата из мяса свиней вольного выгула  
100 г колбасы чоризо; нарезать кусочками по 1,5 см  
3 веточки свежего розмарина  
3 лавровых листа  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. морской соли  
400 г консервированной флотской фасоли; слить жидкость  
800 г нарезанных помидоров  
400 мл кипящей воды  
свежемолотый черный перец

Разогрейте духовку до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ).

Поместите колбаски чиполата, сладкий перец, чоризо, лук, розмарин, лавровый лист, оливковое масло, морскую соль и молотый перец в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Используйте самую большую форму из тех, что у вас есть. Тщательно перемешайте.

Поставьте блюдо в духовку и запекайте 25 минут, пока сосиски не начнут подрумяниваться. Добавьте фасоль, нарезанные помидоры и кипящую воду. Перемешайте. Поставьте блюдо в духовку еще на 20–25 минут. Если использовать большую форму для запекания, количество соуса уменьшится, а сосиски хорошенько подрумянятся. Возможно, придется увеличить время приготовления еще на 10 минут и переложить запеканку в форму меньшего размера с меньшим количеством томатного соуса.

Подавайте блюдо со свежим хлебом с хрустящей корочкой. На следующий день оно становится еще вкуснее, а также его можно замораживать.





## ПРЯНАЯ КУРИЦА «ДЖЕРК» С БАТАТОМ, АНАНАСОМ И ЛАЙМОМ

Предлагаю вам собственный рецепт курицы с ямайской приправой джерк. Я бы с удовольствием ела ее дома на ужин каждую неделю, когда не планирую съездить развлекаться. Обжаренный ананас придает блюду сладость на фоне яркого вкуса лайма, а батат в специях обогащает его углеводами. Это блюдо легко приготовить в будни, но оно подходит и для того, чтобы угостить им друзей в выходные.

Порции: 4  
Подготовка: 5 мин  
Приготовление: 1 ч

2 батата; каждый разрезать на четыре части  
1 головка красного лука; разрезать на четыре части  
1 кг бедер и голеней кур вольного выгула (по 2 на человека)  
8 ломтиков свежего ананаса (можно купить уже очищенный)  
2 лайма; разрезать пополам  
3 ч. л. приправы джерк  
3 ч. л. тростникового сахара демерара  
3 зубчика чеснока; натереть на терке  
3 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. хлопьев морской соли

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Сметана или натуральный йогурт и мелко нарезанная кинза.

Разогрейте духовку до 170°C (с конвекцией) / 190°C (без конвекции) / 5 (газ).

Поместите батат, лук, курицу, ананас и кусочки лайма в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Затем добавьте приправу джерк, тростниковый сахар, натертый чеснок и оливковое масло и тщательно перемешайте. Посыпьте блюдо морской солью. Обратите внимание на то, чтобы получше посолить курицу. Поставьте в духовку на 1 час.

Через час достаньте форму из духовки и дайте курице отдохнуть 5-10 минут. Полейте все соком из обжаренных лаймов. Попробуйте и посолите, если необходимо. Посыпьте блюдо свежей кинзой и подавайте горячим. В классическом рецепте это не предусмотрено, но я предпочитаю подавать курицу «джерк» со сметаной или йогуртом.





## ХРУСТЯЩАЯ КАПУСТА КАЛЕ С МАКАРОНАМИ, БЕКОНОМ И СЫРОМ

Блюдо, которое вы видите на фотографии, просуществовало очень недолго после того, как фотограф закончил свою работу. В основном потому, что я таскала кусочки горячего поджаристого бекона, которым оно было посыпано. Это быстрое в приготовлении блюдо на будний вечер, и оно нравится детям. Крем-фреш с легкостью заменит соус бешамель.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 25 мин

300 г макарон  
200 г капусты кале /  
швейцарского мангольда; тонко  
нарезать  
150 г выдержанного чеддера;  
натереть на терке  
500 г крем-фреш  
2 ч. л. дижонской горчицы  
пастообразной консистенции  
90 г бекона или жирной панчетты  
60 г белых панировочных сухарей  
или сухарей панко  
морская соль хлопьями

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Опустите макароны в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и готовьте в течение 10 минут до состояния «аль денте» (al dente). В последнюю минуту добавьте капусту кале или швейцарский мангольд, затем слейте воду.

Смешайте три четверти чеддера, крем-фреш, морскую соль и горчицу с горячими макаронами и капустой, затем переложите в форму для запекания. Посыпьте блюдо оставшимся сыром, кусочками бекона и панировочными сухарями панко. Поставьте в духовку и запекайте в течение 20 минут, пока верхний слой не станет золотисто-коричневым и хрустящим. Подавайте блюдо горячим.





# ХРУСТЯЩИЙ ГРАТЕН ИЗ ТЫКВЫ С ПАРМЕЗАНОМ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Это блюдо идеально подходит для осеннего ужина со свежим хлебом. Корочка из миндаля и пармезана прекрасно сочетается с настоящими на шалфее луком-пореем, крем-фреш и тыквой баттернат. Оно довольно сытное, поэтому я предпочитаю подавать его с простым салатом из шпината с лимонным соком.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч

500 г тыквы баттернат; очистить и очень тонко нарезать  
1 стебель лука-порея; тонко нарезать  
8 свежих листиков шалфея  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
свежемолотый черный перец  
350 г крем-фреш  
150 мл овощного бульона  
30 г тертого вегетарианского сыра пармезан  
15 г итальянской петрушки (второе название – петрушка с плоскими листьями); мелко порубить  
30 г хлопьев миндаля

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Перемешайте тыкву, лук-порей, шалфей, морскую соль и перец в форме для запекания среднего размера, затем намажьте сверху крем-фреш. Полейте овощным бульоном и разровняйте все ложкой. Поставьте блюдо в духовку на 1 час.

Смешайте пармезан, петрушку и миндаль. Через 45 минут достаньте блюдо из духовки, посыпьте его этой смесью и поставьте обратно еще на 15 минут. Тыква должна прожариться и покрыться румяной корочкой. Подавайте блюдо горячим.

**НА ЗАМЕТКУ:** тыкву следует нарезать очень тонко, чтобы она успела приготовиться за 1 час. Если ломтики будут толстыми, на приготовление в духовке уйдет больше времени.





## ЗАПЕЧЕННАЯ ПАСТА С ЛОСОСЕМ, БРОККОЛИ И ШПИНАТОМ

Даже не представляю, что могла бы написать книгу, не включив в нее еще один рецепт с лососем и брокколи. И эта вариация, на создание которой меня вдохновило традиционное итало-американское блюдо «запеченные зити», весьма удачная. Больше всего мне нравится то, что это блюдо «на одного». Возможность съесть все, что приготовлено, быстро и сразу, дарит особое удовольствие. Если все же вы готовите на несколько человек – пропорционально увеличьте вес ингредиентов.

Порции: 1  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 30 мин

100 г пасты лингвини, зити или спагетти  
150 г брокколини или обычной брокколи; нарезать  
2 большие горсти шпината  
1 яйцо от курицы вольного выгула; слегка взбить  
2 ст. л. (с горкой) крем-фреш  
0,5 ч. л. хлопьев перца чили  
1 лимон (цедра и сок)  
1 большое филе лосося  
1 большая горсть свежих белых панировочных сухарей или сухарей панко  
1 большая горсть тертого пармезана  
несколько капель оливкового масла  
морская соль по вкусу

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Вскипятите большую кастрюлю воды, посолите и варите в ней пасту 10 минут (или то количество времени, которое указано на упаковке). Бросьте в ту же кастрюлю брокколи за 2 минуты до готовности пасты и шпинат – за 30 секунд. Слейте воду. Часть ее оставьте в небольшой чашке.

Смешайте с пастой яйцо, крем-фреш, лимонный сок и цедру, перец чили и такое количество воды из чашки, чтобы вся паста равномерно покрылась соусом. Попробуйте и посолите, если необходимо.

Поместите пасту в небольшую форму для запекания и уложите сверху филе лосося. Посыпьте блюдо панировочными сухарями и пармезаном. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла для того, чтобы получилась хрустящая корочка. Запекайте 20 минут. Лосось должен прожариться, а паста подрумяниться. Подавайте блюдо горячим.

**НА ЗАМЕТКУ:** если вы предпочитаете, чтобы рыба внутри была не сильно прожарена, возьмите филе потолще. Мне нравится хрустящая корочка на пасте, и я не имею ничего против хорошо прожаренного лосося, но вы вполне можете изменить время приготовления блюда на свое усмотрение.





# РЕБРЫШКИ БАРБЕКЮ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Таким блюдом можно запросто накормить целую толпу, и тут очень легко рассчитать, насколько увеличить вес ингредиентов, если потребуется добавка. Картофель, приготовленный вместе с ребрышками в маринаде для барбекю, приобретает непередаваемый вкус и аромат. Остается лишь дополнить блюдо салатом из свежих овощей и охлажденными напитками.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч 30 мин

500 г молодого картофеля  
(желательно сорта «Шарлотта»  
или другого, подходящего для  
жарки); разрезать на половинки  
1 кг ребрышек от свиней вольного  
выгула  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. дижонской горчицы  
1 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. вустерского соуса  
(Worcestershire sauce)  
1 ст. л. томатного пюре  
2 ч. л. копченой паприки  
2 перышка зеленого лука; тонко  
нарезать  
1 лайм (сок и цедра)  
120 г сметаны или натурального  
йогурта  
шнитт-лук; тонко нарезать

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Салат из свежих овощей или  
салат коул слоу.

Разогрейте духовку до 170°C (с конвекцией) / 190°C (без конвекции) / 5 (газ).

Поместите картофель и ребрышки в форму для запекания или в casserole, размеры которой позволяют уложить весь картофель в один слой. Смешайте оливковое масло, горчицу, соевый соус, вустерский соус, томатное пюре и копченую паприку; намажьте ребрышки, затем выложите их поверх картофеля.

Влейте 400 мл воды. Старайтесь лить на картофель и не смыть маринад с ребрышек. Плотнo накройте блюдо фольгой или крышкой и поставьте в духовку на 1 час.

Тем временем смешайте зеленый лук, цедру и сок лайма и сметану (или йогурт). Попробуйте, посолите и отставьте в сторону.

Через час снимите с блюда фольгу, увеличьте температуру в духовке до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ) и запекайте еще 30 минут. Ребрышки приобретут аппетитный вид и слегка обуглятся, а количество жидкости в форме уменьшится.

Посыпьте блюдо шнитт-луком и подавайте со сметанной заправкой и салатом из свежих овощей или салатом коул слоу.

**НА ЗАМЕТКУ:** обычно я выкладываю готовые ребрышки на блюдо, делаю сметанную заправку в большой миске и затем добавляю в нее обжаренный картофель и остатки маринада из формы для запекания. Получается потрясающе вкусный картофельный салат, который можно подавать вместе с ребрышками.





# «РОККИ РОУД» СМОРЫ С АРАХИСОМ, МАРШМЕЛЛОУ И ШОКОЛАДОМ

Возможно, больше всего я горжусь именно этим рецептом. В нем соединились шоколадный торт без выпечки (другое его название – тиффин), десерт «Рокки роуд», а также сморы – классическое американское лакомство для любителей походов, состоящее из маршмеллоу и шоколада, вложенных между двумя крекерами из муки грубого помола и поджаренных на костре. В моем рецепте маршмеллоу лишь слегка начинает карамелизоваться в горячей духовке. Такой десерт прекрасно подходит для того, чтобы прийти с ним к друзьям – он очень сытный и обильный.

Порции: целая толпа людей  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 10 мин и 1 ч  
на охлаждение

200 г несоленого сливочного масла  
300 г темного шоколада  
(содержание какао минимум 70%); раскрошить  
250 г цельнозернового печенья или крекеров из муки грубого помола  
150 г вегетарианского мини-маршмеллоу (мне нравится белый с розовым)  
75 г соленого арахиса; раздробить на крупные кусочки

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите сливочное масло и шоколад в сотейник и держите на слабом огне, постоянно помешивая, пока они полностью не растают.

Отложите 4 печенья (или крекера), остальные раскрошите и добавьте к шоколадной смеси в сотейнике. Перемешайте. Добавьте 100 г маршмеллоу и вновь перемешайте. Выложите смесь в неглубокую форму, застеленную бумагой для выпечки. Посыпьте блюдо оставшимся печеньем, разломанным на крупные кусочки, а также маршмеллоу и арахисом.

Поставьте форму в духовку на 5–10 минут, чтобы маршмеллоу начал подрумяниваться и стал золотистым. Дайте форме остыть, прежде чем разрезать выпечку на части. Мне нравится съедать еще теплый, только что из духовки, кусочек. Хотя по классическому рецепту торт без выпечки следует ставить в холодильник на несколько часов, прежде чем подавать.







# АЗИЯ

РЕЦЕПТЫ, ПРИШЕДШИЕ  
С ИНДИЙСКОГО СУБКОНТИНЕНТА,  
ИЗ КИТАЯ И ЯПОНИИ





# АЗИЯ

---

КУРИЦА ТАНДУРИ С ЗАПЕЧЕННЫМ БАТАТОМ И МЯТОЙ

РЫБА ПО-БЕНГАЛЬСКИ С ГОРЧИЦЕЙ, ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ  
И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

КАРРИ ИЗ ДЖЕКФРУТА, ТОМЛЕННОЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ,  
С ТАМАРИНДОМ И КОКОСОМ (ВЕГАНСКОЕ)

ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО ИЗ БАРАНИНЫ, ЗАПЕЧЕННОГО  
КАРТОФЕЛЯ С ПЯННОСТЯМИ, ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И МЯТНОЙ  
РАЙТЫ

ПИЛАВ «ВСЁ В ОДНОМ» ИЗ РИСА С ГРИБАМИ И ШАФРАНОМ  
(ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

КУРИЦА БАРБЕКЮ ПО-КОРЕЙСКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ,  
МОРКОВЬЮ И ШПИНАТОМ

СЫР ПАНИР С ПРИПРАВАМИ, КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЫМ  
ГОРОШКОМ И ПОМИДОРАМИ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ДАЛ С ЛАЙМОМ И КОКОСОМ (ВЕГАНСКОЕ)

БЕДРЫШКИ ПО-СЫЧУАНЬСКИ С ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВОЙ  
И ЗЕЛЕНЬЮ

КУРИЦА В СЛИВОЧНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ С БАТАТОМ  
И КРАСНЫМ ЛУКОМ

БАКЛАЖАНЫ ПО-КОРЕЙСКИ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И РИСОМ  
С КУНЖУТОМ (ВЕГАНСКОЕ)

ТЕФТЕЛИ ИЗ БАРАНЬЕГО ФАРША КИМА, РИС С ЛИМОНОМ,  
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК И МЯТА

КУРИЦА МИСО С БАКЛАЖАНАМИ, ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ПЕРЦЕМ  
ЧИЛИ

ИНДИЙСКИЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)



# КУРИЦА ТАНДУРИ С ЗАПЕЧЕННЫМ БАТАТОМ И МЯТОЙ

В детстве я часто ела курицу тандури в индийских ресторанах или в гостях у друзей, и мне всегда хотелось придумать собственный рецепт этого блюда. Сегодня уже не увидеть той ярко-красной курицы, какой я ее запомнила, потому что почти повсеместно используется пищевой краситель. Но добиться великолепного цвета и аромата поможет копченая паприка.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 1 ч

8 бедрышек от кур вольного  
выгула или бедрышек и голеней  
2 больших батата; почистить  
и нарезать ломтиками по 1,5 см  
1 головка красного лука; разрезать  
на восемь частей  
6 ст. л. натурального йогурта  
1 ст. л. подсолнечного или  
оливкового масла  
1 большой лимон (цедра и сок)  
5 зубчиков чеснока; натереть  
на терке  
5 см корня имбиря; натереть  
на терке  
2 ч. л. (с горкой) молотого тмина  
1 ч. л. молотой куркумы  
1 ч. л. молотого перца чили  
1,5 ч. л. хлопьев морской соли  
4 ч. л. (с горкой) копченой  
паприки  
2 ч. л. смеси специй гарам масала  
свежемолотый черный перец

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

200 г натурального йогурта.  
Огурец, красный лук, нарезанное  
кубиками манго, свежая мята.  
Лепешки чапати или наан.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите курицу, батат и красный лук в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Смешайте йогурт, масло, сок и цедру лимона, чеснок, имбирь, тмин, куркуму, молотый перец чили, соль, черный перец и 2 чайные ложки копченой паприки. Равномерно нанесите смесь на курицу, батат и лук. Хорошо перемешайте, чтобы все ингредиенты были покрыты специями.

Посыпьте курицу специями гарам масала, добавьте оставшиеся 2 чайные ложки копченой паприки. Поставьте в духовку и запекайте в течение 1 часа.

Тем временем смешайте йогурт либо с тонко нарезанным огурцом, красным луком и манго, либо же просто добавьте в него немного свежей мяты. Попробуйте, посолите (если необходимо) и отставьте в сторону.

Дайте курице постоять 5-10 минут, а затем подавайте горячей со сметанным соусом и лепешками чапати или наан.













## РЫБА ПО-БЕНГАЛЬСКИ С ГОРЧИЦЕЙ, ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Горчица и рыба – любимое сочетание вкусов в Бенгалии. Отлично, если вам удастся найти в местном азиатском магазине бенгальскую горчицу касунди. Потом ее остатки можно будет доест с чем угодно, от стейка до шпината. Хотя и дижонская горчица с зернами тоже подойдет. Слегка приправленные овощи делают это блюдо довольно сытным, но порция риса дополнит его углеводами.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 25 мин

1 кочан цветной капусты;  
разделить на отдельные  
небольшие соцветия  
зелень цветной капусты; нарезать  
небольшими кусочками  
250 г помидоров черри на ветке  
200 г замороженного зеленого  
горошка  
1 головка красного лука; тонко  
нарезать  
0,5 ч. л. молотой куркумы  
1 ч. л. молотого тмина  
1 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
2 ст. л. масла  
4 толстых филе трески  
4 ч. л. бенгальской горчицы или  
дижонской горчицы с зернами

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Натуральный йогурт и рис  
басмати.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите цветную капусту, зелень, помидоры  
черри, лук и горошек в форму для запекания,  
размеры которой позволяют уложить все  
ингредиенты в один слой. Тщательно переме-  
шайте со специями, солью и маслом.

Уложите рыбное филе поверх овощей. Смажьте  
горчицей, распределив по 1 чайной ложке на  
каждый кусок. Поставьте блюдо в духовку и за-  
пекайте 25 минут или до полной готовности  
рыбы.

Подавайте блюдо горячим, с йогуртом и рисом.





## КАРРИ ИЗ ДЖЕКФРУТА, ТОМЛЕННОЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ, С ТАМАРИНДОМ И КОКОСОМ

Это карри сильно напоминает по вкусу авиаль – традиционное блюдо, которое готовят на юге Индии из овощей и свежего кокоса. В моем рецепте джекфрут прекрасно сочетается с кокосовым молоком и тамарином, а также с хрустящей морковью и фасолью.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 2 ч

1,2 кг консервированного молодого джекфрута; слить жидкость (после этого чистый вес плодов должен составить 600 г)  
1 луковица; мелко нарезать  
2 морковки; нарезать по диагонали ломтиками толщиной 1 см  
1 ч. л. молотого кориандра  
0,5 ч. л. молотой куркумы  
1 свежий красный перец чили; проколоть  
2 зубчика чеснока; натереть на терке  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
400 мл консервированного кокосового молока  
4 ч. л. (с горкой) пасты из тамаринда  
200–300 г стручковой фасоли; обрезать стручки с двух сторон, а затем нарезать небольшими кусочками  
1 ст. л. кокосового или подсолнечного масла  
2 ст. л. веганского или натурального йогурта

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

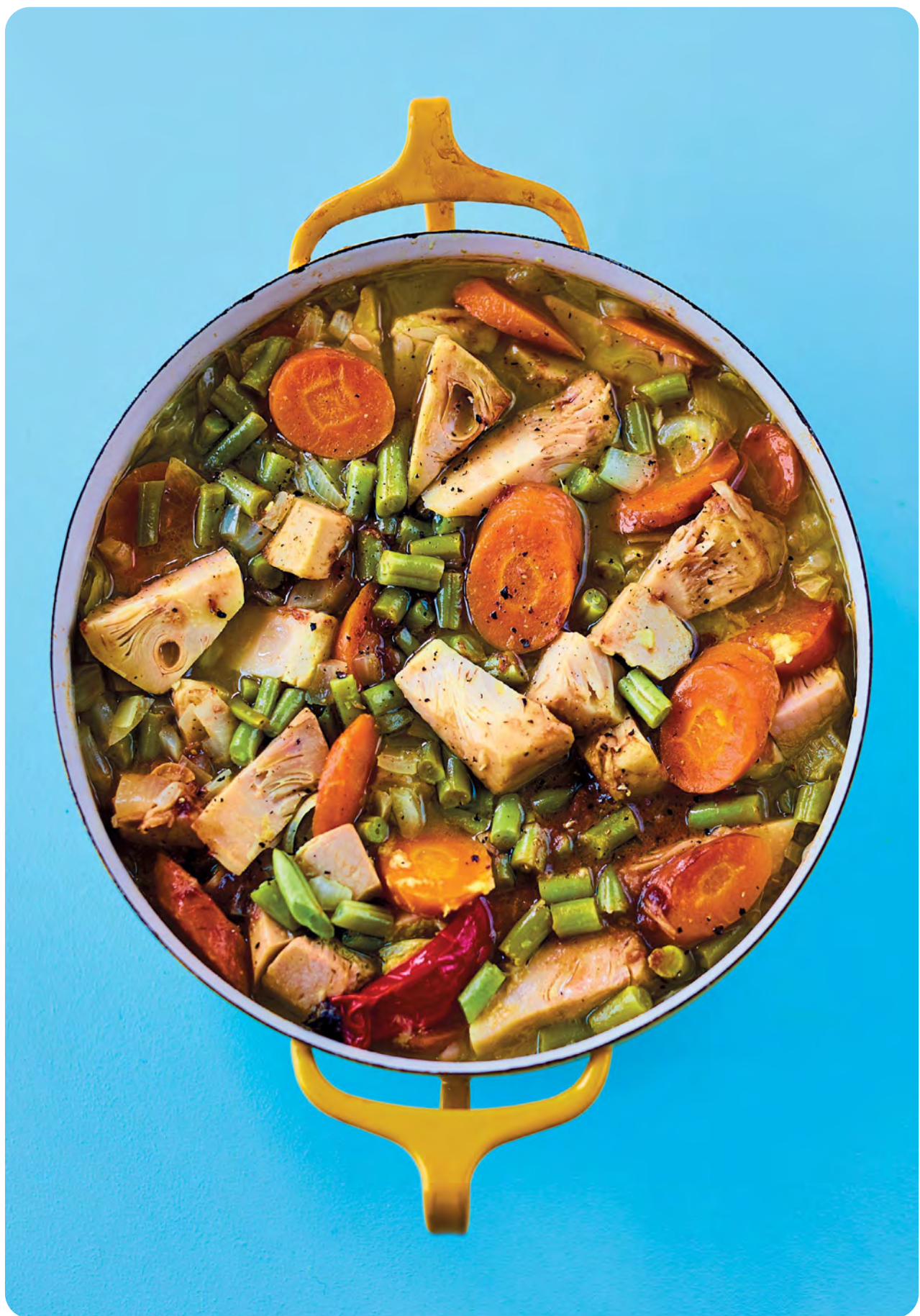
Свежеприготовленный рис басмати или лепешки наан.

Разогрейте духовку до 150°C (с конвекцией) / 170°C (без конвекции) / 3 (газ).

Поместите джекфрут, лук, морковь, специи, перец чили, чеснок, соль, кокосовое молоко и пасту из тамаринда в casserole или форму для запекания. Плотнo накройте блюдо фольгой или крышкой и поставьте в духовку на 1,5 часа.

Через 1,5 часа добавьте зеленую фасоль, снова накройте блюдо крышкой или фольгой и поставьте в духовку еще на 30 минут.

Когда карри будет готово, добавьте в него кокосовое или подсолнечное масло и перемешайте. Дайте остыть в течение 5 минут, затем смешайте карри с йогуртом и подавайте горячим, с рисом или лепешками наан.





# ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО ИЗ БАРАНИНЫ, ЗАПЕЧЕННОГО КАРТОФЕЛЯ С ПРЯНОСТЯМИ, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И МЯТНОЙ РАЙТЫ

Это блюдо непременно впечатлит ваших гостей. Оно потрясающе смотрится на столе и, что важнее, вкус баранины со специями, в сочетании с поджаристым картофелем и зеленым горошком, никого не оставит равнодушным. Если вы готовите меньше чем на 6 человек, купите половину бараньей ноги и сократите объем маринада вдвое.

Порции: 4–6  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 3 ч

1,5 кг картофеля сорта «Дезире»  
или «Марис Пайпер»; нарезать  
крупными кусочками по 6 см

2 лавровых листа

1 баранья нога весом 2 кг

1 ч. л. семян фенхеля

1 ч. л. молотого имбиря

1 ч. л. молотого тмина

1 ч. л. молотого перца чили

1 ч. л. молотого кориандра

1 ч. л. хлопьев морской соли

6 зеленых стручков кардамона  
(только семена)

2 ст. л. оливкового масла

3 ст. л. (с горкой) натурального  
йогурта

200 мл воды

250 г замороженного зеленого  
горошка

## РАЙТА

250 г натурального йогурта  
немного свежей мяты; порубить  
1 лайм (только сок)

Разогрейте духовку до 150°C (с конвекцией) /  
170°C (без конвекции) / 3 (газ).

Поместите картофель с лавровым листом  
в форму для запекания, размеры которой  
позволяют выложить его в один слой, затем  
положите сверху баранью ногу.

В небольшой миске смешайте семена фенхеля,  
имбирь, тмин, перец чили, кориандр, семена  
кардамона, оливковое масло и йогурт. Этой  
смесью натрите мясо. Ничего страшного, если  
ее часть попадет на картофель. Добавьте в кар-  
тофель воду, затем накройте форму фольгой  
так, чтобы она плотно прилегала по краю.  
Поставьте блюдо в духовку на 2 часа 15 минут.

После этого снимите фольгу, повысьте темпе-  
ратуру в духовке до 210°C (с конвекцией) /  
230°C (без конвекции) / 8 (газ). Запекайте блю-  
до без фольги еще 45 минут, чтобы мясо  
и картофель подрумянились. За 5–10 минут  
до готовности блюда добавьте в него зеленый  
горошек.

Дайте баранине отдохнуть 10–15 минут. Тем  
временем смешайте йогурт, мяту и сок лай-  
ма для райты. Подавайте райту вместе с бара-  
ниной, горошком и картофелем.





# ПИЛАВ «ВСЁ В ОДНОМ» ИЗ РИСА С ГРИБАМИ И ШАФРАНОМ

В том, что касается пилав, я предпочитаю традиционный подход (не ела ничего вкуснее того пилав с кешью, который готовит моя мама). Но предложенный здесь рецепт с добавлением грибов – новый фаворит. Он отличается потрясающим вкусом, особенно если учесть, как мало времени тратится на готовку. Прекрасно, если получится найти в сезон лисички, но и с королевскими шампиньонами блюдо ничуть не проиграет в любое время года.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 30 мин

3 большие щепотки шафрана  
250 г королевских шампиньонов  
или лесных грибов; разрезать  
пополам, если они крупные  
200 г риса басмати; промыть  
350 мл овощного бульона  
1 лавровый лист  
45 г несоленого сливочного масла  
100 г несоленых орехов кешью  
немного свежей кинзы (по жела-  
нию); порубить

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Натуральный йогурт.

Разогрейте духовку до 210°C (с конвекцией) / 230°C (без конвекции) / 8 (газ).

Пока вы занимаетесь другими ингредиентами, замочите шафран в столовой ложке кипятка и дайте ему настояться не менее 5 минут.

Поместите грибы, рис, бульон, размоченный шафран, лавровый лист и 30 г сливочного масла в форму для запекания среднего размера или в кассероль. Накройте фольгой или крышкой так, чтобы не оставалось зазоров (это важно, иначе рис не приготовится), затем поставьте в духовку на 30 минут.

Через 25 минут поместите на небольшой противень оставшиеся 15 г сливочного масла и орехи кешью. Слегка посолите их и поставьте противень в духовку.

Достаньте рис и кешью из духовки. Снимите крышку или фольгу и дайте рису постоять несколько минут. Затем попробуйте и посолите по вкусу. Посыпьте орехами и кинзой (по желанию) и подавайте с натуральным йогуртом.

**НА ЗАМЕТКУ:** я бы назвала это блюдо сытным, потому что считаю, что можно наесться чашкой риса. Но если говорить о более традиционной и сбалансированной еде, то пилав неплохо сочетается с жареным яйцом или с карри из нута.













# КУРИЦА БАРБЕКЮ ПО-КОРЕЙСКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ, МОРКОВЬЮ И ШПИНАТОМ

Из всех рецептов в книге мои друзья предпочитают именно этот, и не даром – если у вас есть все необходимые ингредиенты, то, скорее всего, это блюдо станет появляться у вас на столе каждую неделю. Тем, кто впервые решился приготовить корейскую еду, не стоит беспокоиться из-за кочхуджан (gochujang) – пасты с красным перцем. Обычно она продается в крупных супермаркетах. Твенджан (doenjang), ферментированную соевую пасту – родственницу мисо – можно приобрести в специализированном магазине или через интернет. Или же используйте обычную пасту мисо.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч

3 морковки; нарезать крупными кусочками  
2 красных сладких перца;  
нарезать крупными кусочками  
125 г грибов шиитакэ (целых)  
3 ст. л. кунжутного масла  
2 ч. л. кочхуджан (корейской пасты из красного перца)  
1 ч. л. твенджан (корейской ферментированной соевой пасты) или пасты мисо  
1 кг бедрышек и голеней от кур  
вольного выгула (по 2 на человека)  
3–4 большие горсти свежих  
листьев шпината

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Свежесваренный белый рис.

Разогрейте духовку до 170°C (с конвекцией) / 190°C (без конвекции) / 5 (газ).

Поместите морковь, сладкий перец, грибы шиитакэ и 1 столовую ложку кунжутного масла в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой.

В большой миске смешайте оставшиеся 2 столовые ложки кунжутного масла, кочхуджан и твенджан (или мисо). Положите туда курицу и тщательно обмажьте получившейся смесью. Уложите курицу поверх овощей. Поставьте форму в духовку на 1 час. Курица должна прожариться, а ее кожа – подрумяниться и стать хрустящей.

Достаньте блюдо из духовки и сразу же добавьте в него листья шпината. Деревянной ложкой перемешивайте их с овощами, пока они слегка не пожухнут. Пусть курица постоит 5–10 минут, затем подавайте ее горячей, со свежесваренным белым рисом.





## СЫР ПАНИР С ПРИПРАВАМИ, КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ПОМИДОРАМИ

Это одно из моих любимых блюд, поэтому я всегда с надеждой заказываю его в индийских ресторанах. Но каждый раз, несмотря на неизменно превосходный вкус еды, я начинаю возмущаться из-за соотношения панира и картофеля. Попробуйте приготовить это блюдо в духовке по домашнему рецепту, добавив к огромной порции слегка приправленного специями панира немного картофеля, помидоров черри и только что сваренного зеленого горошка. Я бесконечно горжусь этим рецептом.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 45 мин

500 г картофеля; нарезать кубиками со стороной 1 см  
200 г помидоров черри; разрезать пополам  
1 луковица; крупно порубить  
500 г сыра панир (продается в магазинах); нарезать кубиками со стороной 2 см  
2 зубчика чеснока; натереть на мелкой терке  
5 см корня имбиря; натереть на мелкой терке  
2 ст. л. масла  
0,5 ч. л. молотой куркумы  
1 ч. л. молотого тмина  
1 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
100 мл воды  
250 г замороженного зеленого горошка  
1 лайм (только сок)

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Свежая кинза с рисом или лепешками наан.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Смешайте картофель, помидоры, лук и панир с чесноком, имбирем, маслом, специями и солью в форме для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Поставьте в духовку на 35–40 минут. Картофель должен пропечься и подрумяниться, так же как и панир.

Добавьте в форму воду и зеленый горошек и поставьте ее в духовку еще на 5–10 минут, чтобы приготовить горошек. Попробуйте и добавьте по вкусу соль и сок лайма. Посыпьте блюдо свежей кинзой и подавайте с белым рисом или лепешками наан.





## ДАЛ С ЛАЙМОМ И КОКОСОМ

В основу этого рецепта лег суп-пюре, который моя мама готовит из ярко-желтого нута чана дал и кусочков свежего кокоса. У нута очень приятные текстура и вкус, но его нужно предварительно вымачивать, а затем долго варить. Поэтому вместо него я воспользовалась красной египетской чечевицей, которая готовится гораздо быстрее. Благодаря Рупе Гулати, еще одной известной фуд-маме, я узнала о том, что в дал добавляют лайм, и теперь с уверенностью могу сказать, что этот рецепт дала с лаймом и кокосом – мой любимый.

Порции: 2  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 45 мин

140 г красной чечевицы; промыть  
1 ч. л. (неполная) молотой куркумы  
400 мл консервированного  
кокосового молока  
90 г кусочков свежего кокоса;  
нарезать кубиками со стороной  
1 см  
200 мл кипящей воды  
1 неочищенный зубчик чеснока  
1 луковица; тонко нарезать  
1 ч. л. молотого тмина  
1 ст. л. масла  
3–4 большие горсти молодого  
шпината  
2 лайма (сок и цедра)  
хлопья морской соли по вкусу

**С ЧЕМ ПОДАВАТЬ**

Свежесваренный рис, лепешки  
наан или чапати и дольки лайма.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите чечевицу, куркуму, кокосовое молоко, кусочки кокоса, чеснок и кипящую воду в небольшую форму для запекания или кас-сероль. Смешайте на разделочной доске нарезанный лук и тмин с маслом и посыпьте ими чечевицу. Плотно накройте блюдо фольгой или крышкой, затем поставьте в духовку на 45 минут.

Как только дал будет готов, добавьте в него листья шпината и перемешивайте, пока они не пожухнут. Для фотографии, которую вы видите на иллюстрации, я по ошибке использовала кинзу, но пусть вас это не смущает. Влейте в суп немного кипятка, чтобы добиться желаемой консистенции. Добавьте сок и цедру лайма, перемешайте. Попробуйте дал и посолите по вкусу. Подавайте блюдо с рисом, лепешками наан или чапатти и кусочками лайма.

**НА ЗАМЕТКУ:** чтобы не тратить время, разрубая целый кокос, можно купить в супермаркете кусочки свежего кокоса в небольшой упаковке. Обычно они лежат в холодильных витринах рядом с другими нарезанными фруктами.





# БЕДРЫШКИ ПО-СЫЧУАНЬСКИ С ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Не представляю свою кухню без сычуаньского перца – обжаренного на раскаленной сковороде с рисом, в маринаде для запекания свинины. Но и в этом рецепте он отлично сочетается с курицей, тыквой баттернат, перцем чили и медом. Зажаренное в духовке, это блюдо одновременно чуть сладкое и острое. Не переусердствуйте с сычуаньским перцем – когда его слишком много, от него немеет рот. Если же вы знаете толк в чили – положите его побольше. Традиционно курица по-сычуаньски должна быть очень острой.

Порции: 2–3  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 45 мин

3 ч. л. коробочек сычуаньского перца  
1,5 ч. л. хлопьев перца чили (либо по вкусу)  
600 г тыквы баттернат; нарезать тонкими ломтиками толщиной 1 см  
600 г бедрышек от кур вольного выгула (без кожи и костей)  
3 зубчика чеснока; мелко порубить  
2 ст. л. кунжутного масла  
1 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. меда  
2 большие щепотки хлопьев морской соли  
200 г китайской капусты пак-чой; разделить на четыре части

## ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

1 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. рисового уксуса  
0,5 ст. л. кунжутного масла

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Насыпьте коробочки сычуаньского перца и хлопья чили в ступку и слегка измельчите. Растирайте их пестиком примерно 30 секунд. Нужно просто размолоть наиболее крупные частички перца.

Поместите тыкву, курицу, чеснок, кунжутное масло, соевый соус и мед вместе с молотыми специями в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой, и хорошо перемешайте. Курица и тыква должны быть равномерно покрыты приправами. Посыпьте блюдо хлопьями морской соли и поставьте в духовку на 30 минут.

Достаньте форму из духовки, положите в нее капусту пак-чой и запекайте еще 15 минут.

Тем временем смешайте вместе соевый соус, рисовый уксус и кунжутное масло. Как только блюдо будет готово, полейте заправкой курицу, пак-чой и тыкву и подавайте на стол.

**НА ЗАМЕТКУ:** при желании куриные бедра вполне можно заменить крылышками.





# КУРИЦА В СЛИВОЧНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ С БАТАТОМ И КРАСНЫМ ЛУКОМ

Это блюдо из запеченной птицы идеально подходит для праздничного стола. Приправленная специями тандури курица, зажаренная в потрясающе вкусном томатном соусе. Возможно, из-за включенных в рецепт сливок и сливочного масла вы решите, что приготовление этого блюда стоит отложить до особого случая. Думаю, его вполне можно подавать во время семейного ужина раз в несколько недель.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч 30 мин

50 г сливочного масла  
1 палочка корицы  
5 зеленых стручков кардамона;  
измельчить  
5 бутонов гвоздики  
10 см корня имбиря; натереть на терке  
4 зубчика чеснока; натереть на терке  
3 больших батата; очистить и нарезать крупными ломтиками по 5 см  
2 головки красного лука; разрезать на четыре части  
500 г помидоров черри на ветке  
1 курица вольного выгула весом 1,5 кг  
1 лайм (цедра и сок)  
2 ч. л. копченой паприки  
1 ч. л. молотой куркумы  
2 ч. л. молотого тмина  
4 ст. л. (с горкой) йогурта  
1 ст. л. подсолнечного или оливкового масла  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
150 мл двойных сливок

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Сок лайма и морская соль хлопьями (по вкусу).

Свежая кинза; крупно порубить.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Положите сливочное масло, палочку корицы, кардамон, гвоздику, половину имбиря и половину чеснока в большую форму для запекания и поставьте в духовку на 3–5 минут, чтобы масло растаяло и специи поджарились. Перемешайте со специями батат, красный лук и помидоры черри на веточках. Уложите сверху курицу.

Смешайте копченую паприку, сок и цедру лайма, куркуму, тмин, йогурт, масло, соль и остатки имбиря и чеснока и обмажьте этой смесью курицу. Поставьте блюдо в духовку на 1 час 15 минут.

Достаньте форму из духовки, удалите веточки помидоров черри, а сами помидоры раздавите деревянной ложкой. Добавьте сливки и перемешайте соус. Верните курицу в духовку еще на 10 минут, чтобы она дожарилась. Если вы используете термометр для мяса, то, не доходя до кости, температура в самой толстой части ножки должна составлять 70°C.

Попробуйте соус и добавьте соль и сок лайма (если необходимо). Дайте курице постоять 10 минут и подавайте, посыпав свежей кинзой.





## БАКЛАЖАНЫ ПО-КОРЕЙСКИ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И РИСОМ С КУНЖУТОМ

Согласно традиционному корейскому рецепту, баклажаны готовят на пару 7 минут, а затем их аккуратно перемешивают с красным перцем и кунжутной заправкой. В предложенном здесь простом и сытном блюде «всё в одном» баклажаны готовятся на пару в духовке, поверх слоя риса басмати и пекинской капусты. Коробочки корейского перца кочукару несложно купить в специализированном интернет-магазине и даже на крупных площадках онлайн-торговли. Кочукару преобразует вкус блюда. Купив его, вы вскоре обнаружите, что постоянно используете этот перец. Лично я обожаю приправлять им яичницу-болтунью.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 30 мин

200 г риса басмати; промыть  
2 неочищенных зубчика чеснока  
2 стебля лука-порея или 1 небольшой  
кочан пекинской капусты; тонко  
нарезать  
400 мл овощного бульона  
1 ст. л. кунжутного масла  
2 баклажана; нарезать ломтиками  
толщиной 1,5 см.  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
3 больших перышка зеленого лука;  
нарезать очень тонко  
1 ст. л. семян кунжута

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

15 г коробочек корейского красного  
перца (кочукару)  
30 мл кунжутного масла  
30 мл рисового уксуса  
30 мл соевого соуса  
5 см корня имбиря; натереть на терке  
1 зубчик чеснока; натереть на мелкой  
терке

Разогрейте духовку до 210°C (с конвекцией) / 230°C (без конвекции) / 8 (газ).

Положите рис и чеснок в широкую кассероль или форму для запекания среднего размера. Затем равномерно распределите поверх риса нарезанный лук-порей или пекинскую капусту. Полейте блюдо овощным бульоном и кунжутным маслом, после чего сверху уложите баклажаны в один слой. Посолите. Накройте крышкой или фольгой так, чтобы не оставалось зазоров по краям. Это очень важно, потому что иначе рис не дойдет до готовности. Поставьте блюдо в духовку на 30 минут.

Тем временем смешайте ингредиенты для заправки. Достав форму из духовки, снимите крышку или фольгу и смажьте баклажаны заправкой с красным перцем. Посыпьте блюдо зеленым луком и семенами кунжута и подавайте горячим.





# ТЕФТЕЛИ ИЗ БАРАНЬЕГО ФАРША КИМА, РИС С ЛИМОНОМ, ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК И МЯТА

Рецепт фарша кима из баранины мне дала моя бабушка, я же решила сделать из него тефтели. Они готовятся на пару, поверх риса с лимоном, а в конце нужно снять крышку, чтобы у тефтелей появилась хрустящая корочка. Превосходное блюдо для ужина в будни, к тому же оно нравится детям.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 35 мин

## ТЕФТЕЛИ

1 луковица; очистить и разрезать пополам  
2 зубчика чеснока; очистить  
5 см корня имбиря; очистить  
10 г свежей мяты (только листья)  
1 ч. л. молотого кориандра  
2 ч. л. молотого тмина  
1 ч. л. семян фенхеля  
0,5 ч. л. молотой куркумы  
0,5 ч. л. хлопьев перца чили  
1 ч. л. соли  
400 г фарша из баранины  
1 яйцо от курицы вольного выгула

## РИС

200 г риса басмати; промыть  
400 мл куриного или бараньего бульона; довести до кипения  
1/2 лимона  
200 г королевских шампиньонов; разрезать на половинки  
200 г замороженного зеленого горошка  
2 горсти хлопьев миндаля

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

10 г свежей мяты (только листья)  
и натуральный йогурт.

Разогрейте духовку до 210°C (с конвекцией) / 230°C (без конвекции) / 8 (газ).

Положите в кухонный комбайн лук, чеснок, имбирь, мяту, специи и соль и измельчите. Добавьте бараний фарш и яйцо. Продолжайте измельчать все ингредиенты до получения однородной массы. Либо можно мелко нарезать лук, чеснок, имбирь и мяту вручную, а затем добавить остальные ингредиенты для тефтелей и перемешать.

Поместите рис и бульон в большую неглубокую кассероль или форму для запекания. Выжмите в рис сок из половинки лимона, затем разрежьте кожицу на четыре части и тоже добавьте к рису. Сверху уложите грибы и замороженный зеленый горошек.

Влажными руками сформируйте из фарша шарики размером с грецкий орех и выложите их поверх овощей и риса. Шариков должно получиться около 20 штук. Плотно накройте блюдо фольгой или крышкой. Это важно, потому что иначе рис не дойдет до готовности. Поставьте блюдо в духовку на 30 минут.

Через 30 минут снимите крышку или фольгу, посыпьте тефтели и рис миндалем и верните в духовку еще на 5 минут. Затем посыпьте блюдо оставшейся мятой и подавайте с йогуртом.





# КУРИЦА МИСО С БАКЛАЖАНАМИ, ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Наверное, из всех собранных в книге рецептов с курицей этот – мой самый любимый. Мне пришлось поэкспериментировать, прежде чем он обрел свой окончательный вид. Зато теперь в нем идеально сбалансированы специи, паста мисо, перец чили и мед. Это блюдо мне так нравится, что я не могу удержаться и ем курицу прямо из формы для запекания, а если моей собачке везет, то и ей достается несколько кусочков.

Порции: 2  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 45 мин

400 г бедрышек от кур вольного  
выгула (без кожи и костей);  
разрезать пополам  
350 г молодых баклажанов;  
разрезать пополам  
3 головки бананового лука-шалота; очистить и разрезать пополам  
2,5 см корня имбиря; натереть  
на терке  
2 зубчика чеснока; натереть  
на терке  
2 ст. л. кунжутного масла  
2 ст. л. (с горкой) пасты мисо  
1 ст. л. меда  
1 ч. л. хлопьев перца чили  
1 ст. л. семян кунжута

## ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

1 лайм (цедра и сок)  
1 ст. л. кунжутного масла  
1 ст. л. соевого соуса

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

3 перышка зеленого лука (тонко  
нарезать)  
свежесваренный белый рис.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Положите курицу, баклажаны и лук-шалот в форму для запекания. Смешайте в небольшой миске имбирь, чеснок, кунжутное масло, мисо, мед, перец чили и семена кунжута. Затем равномерно покройте этой смесью кусочки курицы и баклажанов; убедитесь, что на курице достаточное ее количество.

Поставьте блюдо в духовку и запекайте 45 минут. Курица должна прожариться и подрумяниться.

Смешайте кунжутное масло, цедру и сок лайма, соевый соус. Полейте этой заправкой курицу и баклажаны. Посыпьте зеленым луком и подавайте блюдо горячим вместе с рисом.





## ИНДИЙСКИЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ

В семьях моих родителей существует традиция готовить на дни рождения рисовый пудинг. Мой отец родился на юге Индии. Там это блюдо называют «пайасам» и делают его не слишком густым, дополняя огромным количеством кардамона и обжаренными в масле орехами кешью. А моей маме нравится более плотный пудинг, такой, как готовят в Калькутте. Я считаю, что рисовый пудинг должен быть настолько густым, чтобы ложка стояла. Предложенный здесь рецепт соединил в себе индийские специи и наиважнейший ингредиент – сгущенное молоко, а также поджаристую корочку, которая есть у каждого рисового пудинга в Великобритании.

Порции: 6 (блюдо  
сытное, и много его не съешь)

Подготовка: 5 мин

Приготовление: 1 ч

100 г риса басмати; промыть  
800 мл цельного молока  
400 г сгущенного молока  
1 палочка корицы  
5 стручков кардамона; измельчить

**С ЧЕМ ПОДАВАТЬ**

Измельченные фисташки  
(по желанию).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите рис, молоко, сгущенное молоко, палочку корицы и кардамон в небольшую форму для запекания, плотно накройте фольгой и поставьте в духовку на 50 минут.

Затем снимите фольгу, увеличьте температуру до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ) и верните пудинг в духовку еще на 5–10 минут, чтобы он подрумянился. Дайте пудингу остыть и подавайте с фисташками. Это может прозвучать неожиданно, но мне нравится есть пудинг с ложкой крем-фреша, чтобы он был не таким плотным.







# **АФРИКА И БЛИЖНИЙ ВОСТОК**





# АФРИКА И БЛИЖНИЙ ВОСТОК

---

ЗАПЕЧЕННАЯ МОРКОВЬ, КАБАЧКИ ЦУКИНИ И БУЛГУР  
С ФИСТАШКАМИ И МЯТОЙ (ВЕГАНСКОЕ)

ТАЖИН ИЗ БАРАНИНЫ С ЦИТРУСОВОЙ НОТОЙ, КУРАГОЙ  
И БАКЛАЖАНАМИ

ТРЕСКА В СПЕЦИЯХ РАС-ЭЛЬ-ХАНУТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ  
И ГРАНАТОМ

ПЕРСИДСКАЯ ФРИТТАТА С ТРАВАМИ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

КРЕВЕТКИ В СОУСЕ ПИРИ-ПИРИ С ЗАПЕЧЕННЫМ БАТАТОМ  
И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ФАСОЛЬ ЧЕРНЫЙ ГЛАЗ С ПОМИДОРАМИ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ  
И ИМБИРЕМ (ВЕГАНСКОЕ)

ТЕФТЕЛИ В ПРЯНОСТЯХ ЗААТАР С ПОМИДОРАМИ И БУЛГУРОМ

ТУНЕЦ В СОУСЕ ЧЕРМУЛА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ, НУТОМ  
И ИЗЮМОМ

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С ХРУСТЯЩЕЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ, ДУККОЙ  
И ГРАНАТОМ (ВЕГАНСКОЕ)

ПЕРЛОВАЯ КРУПА С ШАФРАНОМ, РАЗНОЦВЕТНЫМИ ОВОЩАМИ  
И ГРЕМОЛАТОЙ (ВЕГАНСКОЕ)

ЗАПЕЧЕННАЯ С БАКЛАЖАНАМИ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ФЕТОЙ  
И МИНДАЛЕМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ПЕРСИДСКИЙ ЛЮБОВНЫЙ ПИРОГ С РОЗОЙ, КАРДАМОНОМ  
И ИНЖИРОМ



## ЗАПЕЧЕННАЯ МОРКОВЬ, КАБАЧКИ ЦУКИНИ И БУЛГУР С ФИСТАШКАМИ И МЯТОЙ

В этом салате в ближневосточном стиле используется заатар – пряная смесь трав и семян кунжута, которая придает вкус всему блюду. Сладость фиников и меда выделяется на фоне моркови и кабачков, а завершающий аккорд из фисташек делает салат более сытным – довольно трудно заметить, что это веганское блюдо.

Порции: 2  
(как основное блюдо),  
4 (как гарнир)  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 30 мин

200 г булгура  
100 г фиников; разрезать пополам  
400 мл овощного бульона  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. морской соли  
2 ст. л. (с горкой) заатара  
150 г молодой моркови; разрезать пополам вдоль  
100 г молодых кабачков цукини; разрезать пополам вдоль  
100 г фисташек; слегка измельчить  
2 ст. л. оливкового масла категории Extra Virgin  
1 лимон (цедра и сок)  
1/2 ст. л. меда

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Большой пучок свежей мяты.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите булгур, финики и бульон в форму для запекания среднего размера. На разделочной доске смешайте оливковое масло, морскую соль и заатар с разрезанными вдоль морковью и кабачками, затем уложите их в один слой поверх булгура. Поставьте блюдо в духовку на 30 минут.

Тем временем смешайте с фисташками цедру и сок лимона, оливковое масло и мед и отставьте в сторону.

Когда овощи будут готовы, посыпьте их фисташками и листиками мяты и подавайте горячими или комнатной температуры.





# ТАЖИН ИЗ БАРАНИНЫ С ЦИТРУСОВОЙ НОТОЙ, КУРАГОЙ И БАКЛАЖАНАМИ

Этот рецепт появился благодаря тому, что мне хотелось проверить, как приготовятся продукты в тажине на медленном огне и без предварительной обжарки. Результат меня приятно удивил: баклажаны и курага превосходно сочетаются с апельсином и бараниной в рагу тажин, которое готовится исключительно в духовке.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 2 ч 30 мин

1 головка белого лука; крупно нарезать  
5 см корня имбиря; натереть на терке  
2 сливовидных помидора; крупно нарезать  
1 маленький баклажан; нарезать кубиками со стороной 1,5 см.  
150–200 г кураги, по вкусу (я кладу 200 г, чтобы было слаще, но можно начать со 150 г)  
400 г баранины; нарезать кубиками  
500 мл бульона из баранины или говядины; довести до кипения  
3 ч. л. (с горкой) смеси специй рас-эль-ханут  
1 апельсин (цедра и сок)

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Горячий кускус, свежая крупно нарезанная кинза и йогурт.

Разогрейте духовку до 150°C (с конвекцией) / 170°C (без конвекции) / 3 (газ).

Поместите все ингредиенты в форму для запекания, кассероль или тажин. Перемешайте, плотно накройте фольгой или крышкой и поставьте в духовку на 2,5 часа.

Перед тем как достать рагу тажин из духовки, приготовьте кускус в соответствии с инструкцией на упаковке и отставьте в сторону. Посыпьте тажин свежей кинзой и подавайте горячим с кускусом и небольшим количеством йогурта (по желанию).

**НА ЗАМЕТКУ:** в рецепте вместо длинного списка специй предложено использовать смесь рас-эль-ханут, что не соответствует традиции, но позволяет приготовить блюдо быстрее. К тому же мне нравится округлый, законченный вкус, который придает тажину эта смесь. Но если у вас ее нет, смешайте по 1 чайной ложке молотого тмина и молотого имбиря и по 0,5 чайной ложки молотой корицы и паприки.













# ТРЕСКА В СПЕЦИЯХ РАС-ЭЛЬ-ХАНУТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ГРАНАТОМ

Это поистине праздничное блюдо. Оно великолепно смотрится на столе и обладает потрясающим вкусом, при том что времени и усилий на приготовление трески нужно совсем немного. Нут делает блюдо сытным, но можно дополнить его углеводами. Например, моя подруга Лора подает треску с лимонным кускусом.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 25 мин

1 большой кочан цветной капусты;  
разрезать на мелкие кусочки  
(вместе с зелеными листьями)  
1 головка красного лука; крупно  
нарезать  
400 г консервированного нута  
2 ч. л. оливкового масла  
2 ст. л. смеси специй рас-эль-ханут  
1 ч. л. морской соли  
4 толстых филе трески  
немного морской соли и специй  
рас-эль-ханут сверх указанного  
выше количества

## ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

2 ст. л. оливкового масла  
категории Extra Virgin  
1 лимон (цедра и сок)  
1 ч. л. морской соли

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Полная горсть зерен граната,  
натуральный йогурт, свежая мята  
(порубить).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите цветную капусту, нут, зелень и лук  
в форму для запекания, размеры которой  
позволяют уложить не только все это, но еще  
и филе трески в один слой. Добавьте оливко-  
вое масло, специи рас-эль-ханут и морскую  
соль и тщательно перемешайте.

Положите филе трески в форму рядом с ово-  
щами и дополнительно приправьте их морской  
солью и специями рас-эль-ханут. Поставьте  
блюдо в духовку на 25 минут.

Тем временем смешайте с оливковым маслом  
цедру и сок лимона и морскую соль и отставьте  
в сторону. Когда треска и цветная капуста  
будут готовы, полейте их заправкой и посыпьте  
гранатовыми зернами и рубленой мятой. По-  
давайте блюдо с натуральным йогуртом.





## ПЕРСИДСКАЯ ФРИТТАТА С ТРАВАМИ

Мне нравится иранская еда, и больше всего то, что в нее добавляют огромное количество зелени. Причем не просто несколько листиков петрушки, чтобы украсить блюдо. В еду, подобную персидской фриттате, зелень кладут горстями, и она от этого только выигрывает. Блюдо можно есть и когда оно комнатной температуры, и холодным, по кусочку, на пикнике или в офисе.

Порции: 2  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 25–30 мин

50 г итальянской петрушки  
(второе название – петрушка с плоскими листьями); мелко порубить  
20 г свежего укропа; мелко порубить  
10 веточек свежей мяты  
(только листья); мелко порубить  
2 зубчика чеснока; натереть на терке  
1 ч. л. морской соли  
30 г муки  
6 яиц от кур вольного выгула  
50 г твердого козьего сыра; натереть на терке  
3 перышка зеленого лука; тонко нарезать  
20 г грецких орехов; измельчить

Разогрейте духовку до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ).

Смешайте и взбейте зелень, чеснок, соль, муку, яйца и все остальные ингредиенты, за исключением горсти козьего сыра. Затем перелейте получившуюся смесь в небольшую форму для запекания, застеленную пергаментом с антипригарным покрытием. Смесь должна заполнить форму на глубину чуть меньше 3 см.

Посыпьте блюдо оставшимся сыром и поставьте в духовку на 25–30 минут, чтобы оно прожарилось и подрумянилось (если проколоть готовую фриттату в центре ножом, на нем после этого не должно оставаться налипшей массы).

Дайте готовой фриттате постоять 10 минут в форме, прежде чем выложить ее на тарелку. Посыпьте блюдо зеленым луком и грецкими орехами и подавайте теплым или комнатной температуры.





# КРЕВЕТКИ В СОУСЕ ПИРИ-ПИРИ С ЗАПЕЧЕННЫМ БАТАТОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

В состав популярного в Мозамбике, Анголе и Южной Африке соуса пири-пири входят чеснок, перец чили и паприка, что придает блюдам взрывной вкус. Если вы знаете толк в чили, попробуйте африканский перец птичий глаз. Я предпочитаю менее острые сорта, но это чудесное блюдо можно менять по своему вкусу.

Порции: 2  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 40 мин

350 г клубней батата небольшого диаметра; нарезать кружочками по 1 см толщиной  
2 красных сладких перца; тонко нарезать  
1 головка красного лука; тонко нарезать  
1 ст. л. подтаявшего сливочного масла  
2 ст. л. оливкового масла  
4 зубчика чеснока; натереть на терке  
2 ч. л. паприки  
2 острых красных перца чили; порубить очень мелко (или на ваше усмотрение)  
1 ст. л. красного винного уксуса или лимонного сока  
1 ч. л. морской соли  
250 г сырых королевских креветок  
1/2 лимона (только сок)

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Дольки лимона и сметана.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите батат, сладкий перец и лук в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Смешайте в миске сливочное и оливковое масло, чеснок, паприку, соль, перец чили и уксус (или лимонный сок). Всю эту смесь (кроме 1 столовой ложки) переложите в овощи. Хорошо перемешайте. Затем поставьте блюдо в духовку на 35 минут.

Оставшуюся ложку соуса пири-пири добавьте к креветкам в качестве маринада. Тщательно перемешайте и уберите в холодильник.

Через 35 минут уложите креветки поверх овощей и верните форму в духовку еще на 8-10 минут. Креветки должны прожариться и порозоветь.

Сбрызните готовое блюдо лимонным соком, попробуйте и посолите по вкусу. Подавайте с дольками лимона и сметаной.





## ФАСОЛЬ ЧЕРНЫЙ ГЛАЗ С ПОМИДОРАМИ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И ИМБИРЕМ

В том доме, где я остановилась во время путешествия по Уганде, для нас готовила Гэлвин. К процессу она подходила творчески, и, думаю, ее секрет заключался в использовании такого количества масла, какого я еще не видала ни в одном блюде. Ее соус для пасты состоял наполовину из помидоров и сладкого перца и наполовину из масла, но был превосходен. Изучая, как готовить фасоль по-угандийски – прообраз предложенного здесь блюда, – я ощутила что-то похожее на восторг, узнав, что для одного из рецептов нужно целых 0,5 литра масла. А значит, это не было исключительно изобретением Гэлвин. Но все же я уменьшила количество масла до 4 столовых ложек – таким блюдом вполне можно наесться.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 50 мин

1 головка белого лука; крупно нарезать  
2 красных сладких перца; крупно нарезать  
2 зубчика чеснока; натереть на терке  
5 см корня имбиря; натереть на терке  
1 ч. л. (с горкой) паприки  
1 ч. л. (с горкой) молотого тмина  
4 ст. л. оливкового масла  
хлопья морской соли  
400 г фасоли черный глаз, консервированной в собственном соку  
400 г красной фасоли кидни, консервированной в собственном соку  
400 г консервированных помидоров  
3 перышка зеленого лука; тонко нарезать  
1 перец чили шотландская шляпа; проколоть  
лимонный сок по вкусу

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Тонко нарезанный зеленый лук и рис.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите лук, сладкий перец, чеснок, имбирь, специи, половину масла и 1 чайную ложку хлопьев морской соли в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Тщательно перемешайте и поставьте в духовку на 20 минут.

Через 20 минут добавьте к овощам фасоль вместе с жидкостью из банки, консервированные помидоры, оставшееся оливковое масло и зеленый лук. Перемешайте. Положите в блюдо стручок перца чили, а затем верните его в духовку еще на 30 минут.

Когда фасоль будет готова, попробуйте ее и, если нужно, посолите и добавьте лимонный сок. Не волнуйтесь, если вам покажется, что соус жидковат – по мере застывания он загустеет. Уберите из фасоли стручок перца, посыпьте ее зеленым луком и подавайте вместе с рисом.

**НА ЗАМЕТКУ:** по желанию можно использовать только фасоль черный глаз, но я предпочитаю смешивать ее с красной фасолью кидни.





# ТЕФТЕЛИ В ПРЯНОСТЯХ ЗААТАР С ПОМИДОРАМИ И БУЛГУРОМ

Пряные тефтели с петрушкой и фетой отлично сочетаются с булгуром и помидорами, получается вкусный обед «всё в одном». Я предпочитаю делать небольшие тефтели и выкладывать их поверх булгура – и можно подавать блюдо, лишь добавив к нему немного натурального йогурта.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 25 мин

400 г фарша из баранины  
50 г итальянской петрушки  
(стебли с листьями)  
1 яйцо от курицы вольного выгула  
100 г сыра фета  
4 ч. л. пряной смеси заатар  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
200 г булгура; промыть  
250 г помидоров черри сорта  
«Виноградная гроздь» вместе  
с веточками; помидоры  
разрезать пополам  
1 головка красного лука; тонко  
нарезать  
400 мл куриного бульона  
1 ст. л. оливкового масла  
1 лимон (только сок)

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Натуральный йогурт и немного  
нарезанной свежей кинзы.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите фарш из баранины, петрушку, яйцо,  
фету, специи заатар и морскую соль в кухон-  
ный комбайн. Перемешайте до получения  
однородной массы и отставьте в сторону.

Положите в большую форму для запекания  
булгур и веточки помидоров черри, сверху  
уложите нарезанные помидоры и красный лук.  
Добавьте в булгур куриный бульон и оливковое  
масло. Влажными руками сформируйте из фар-  
ша тефтели размером с грецкий орех (должно  
получиться примерно 26 штук) и выложите их  
поверх булгура.

Поставьте блюдо в духовку на 25 минут. За это  
время булгур должен дойти до готовности,  
а тефтели – подрумяниться. Сбрызните блюдо  
лимонным соком и посыпьте кинзой. Подавайте  
с натуральным йогуртом.





# ТУНЕЦ В СОУСЕ ЧЕРМУЛА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ, НУТОМ И ИЗЮМОМ

Чермула – это пряный соус родом из Северной Африки. В нем превосходно маринуются рыба и овощи, и его совсем несложно приготовить. В традиционном рецепте используется кинза, но я предпочитаю свежую мяту. Это блюдо достойно ресторана – чудесное сочетание вкусов и текстур.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 50 мин

45 г свежей мяты (только листья)  
1,5 ч. л. молотого тмина  
1,5 ч. л. молотой паприки  
4 зубчика чеснока; очистить  
3 ст. л. оливкового масла  
1 щепотка морской соли  
1 консервированный лимон  
или 1/2 лимона (только цедра)  
и 1 ч. л. белого винного уксуса  
3 сладких острокопеченных перца  
разных цветов; разрезать  
пополам  
1 баклажан среднего размера;  
разрезать на восемь частей  
1 головка красного лука; нарезать  
кольцами толщиной 1 см  
300 г помидоров черри  
на веточках  
400 г консервированного нута;  
слить жидкость  
4 толстых стейка из тунца  
100 г изюма  
100 мл теплой воды  
1 горсть хлопьев миндаля

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Немного свежей мяты.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите в блендер все ингредиенты для соуса чермула и смешайте до получения однородной массы. Попробуйте и добавьте соли, если необходимо.

Поместите сладкий перец, кусочки баклажана, лук, помидоры черри с веточками и нут в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Смешайте овощи с 3/4 соуса чермула и поставьте их в духовку на 40 минут.

Тем временем намажьте оставшимся соусом стейки из тунца и уберите их мариноваться в холодильник. Пока еще рано мыть блендер, в котором вы смешивали соус. Поместите в него изюм и воду, перемешайте и отставьте в сторону.

После того как овощи проведут в духовке 40 минут, добавьте в них смесь воды и изюма из блендера. Удалите веточки помидоров черри, а сами помидоры раздавите. Уложите рыбные стейки поверх овощей. Посыпьте миндалем, затем верните блюдо в духовку на 10–12 минут, чтобы тунец слегка поджарился, а миндаль стал хрустящим.

Готовое блюдо посыпьте мятой и подавайте к столу.















## ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С ХРУСТЯЩЕЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ, ДУККОЙ И ГРАНАТОМ

У ценителей кухни Ближнего Востока или поклонников рецептов Йотама Оттоленги наверняка отыщется в шкафу бутылочка гранатовой патоки и банка приправы дукка. Блюдо, которое я предлагаю, – прекрасная возможность их использовать. Обычно я добавляю дукку в конце, потому что она может сгореть в духовке при высокой температуре. Эта приправа придает чудесный аромат и делает хрустящими запеченные овощи и чечевицу.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 45–50 мин

600 г тыквы; нарезать ломтиками толщиной 1,5 см  
1 головка красного лука;  
разрезать на восемь частей  
250 г помидоров черри  
на веточках  
400 г консервированной  
коричневой чечевицы; слить  
жидкость и промыть  
1 ч. л. морской соли  
2 ст. л. гранатовой патоки  
2 ст. л. оливкового масла  
3 зубчика чеснока; натереть  
на терке  
1 ч. л. хлопьев перца чили  
(возьмите меньше, если перец  
очень жгучий)  
2 ст. л. приправы дукка  
1 горсть зерен граната  
немного свежего укропа или мяты;  
крупно порубить

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

100 мл веганского йогурта  
2 ст. л. гранатовой патоки

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите кусочки тыквы, лук и помидоры в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Добавьте чечевицу, соль, гранатовую патоку, перец чили, оливковое масло, чеснок и перемешайте. Поставьте блюдо в духовку на 45–50 минут, чтобы тыква запеклась.

Тем временем смешайте йогурт с гранатовой патокой. Попробуйте и посолите по вкусу, если необходимо. Сбрызните готовые овощи йогуртом, приправьте дуккой, посыпьте гранатовыми зернами и мятой и подавайте горячими.





## ПЕРЛОВАЯ КРУПА С ШАФРАНОМ, РАЗНОЦВЕТНЫМИ ОВОЩАМИ И ГРЕМОЛАТОЙ

У одного из моих друзей есть фирменный суп, который он готовит примерно раз в две недели и нарезает для этого целые горы овощей. Его особый рецепт послужил основой для предложенного здесь блюда. Среди прочего я добавила к нему приличную порцию перловой крупы, что сделало этот суп-рагу очень сытным. Завершающим аккордом стала приправа гремолата, где соединились лимонная цедра, чеснок и петрушка. При подаче блюда не забудьте о больших ложках.

Порции: 4–6  
(подходит для ланч-боксов)  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч

4 большие щепотки хорошего шафрана  
900 мл овощного бульона  
200 г перловой крупы; промыть  
2 стебля лука-порея; тонко нарезать  
1 небольшая луковичка фенхеля; тонко нарезать  
2 красных сладких перца; крупно нарезать  
1 небольшая морковь; крупно нарезать  
400 г консервированного нута; слить жидкость  
хлопья морской соли по вкусу

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

2 небольших зубчика чеснока; мелко нарезать  
1 лимон (цедра и сок)  
30 мл оливкового масла  
20 г итальянской петрушки (второе название – петрушка с плоскими листьями); мелко порубить

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите шафран, овощной бульон и перловую крупу в глубокую форму для запекания или кассероль, сверху уложите лук-порей, фенхель, сладкий перец, нут и морковь. Накройте блюдо фольгой или крышкой и поставьте в духовку на 1 час.

Тем временем смешайте чеснок, сок и цедру лимона, оливковое масло и петрушку и отставьте в сторону.

Когда перловая крупа с овощами будет готова, попробуйте ее и посолите по вкусу. Если подаете блюдо сразу по готовности, перемешайте его с заправкой. Попробуйте и, если необходимо, еще посолите и добавьте лимонный сок. Если блюдо подается не сразу, сервируйте его с небольшим количеством заправки отдельно для каждой порции.

**НА ЗАМЕТКУ:** когда по каким-то причинам вы не можете сделать заправку или когда часть блюда остается на следующий день, заменить гремолату может веганский соус песто из холодильника в супермаркете. Однажды мне было некогда, и я успешно воспользовалась этой идеей.













## ЗАПЕЧЕННАЯ С БАКЛАЖАНАМИ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ФЕТОЙ И МИНДАЛЕМ

Это простое и аппетитное овощное блюдо с разнообразными текстурами и вкусами. Поджаристая цветная капуста с пряностями, мягкая фета, хрустящий миндаль и заправка с травами и лимоном. Я подавала это блюдо как закуску на вечеринке, но его можно съесть и на ужин после рабочего дня вместе с лепешками или кускусом.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 40 мин

2 баклажана; нарезать тонкими ломтиками  
1 кочан цветной капусты; разделить на отдельные небольшие соцветия  
зелень цветной капусты (только молодые листья); нарезать небольшими кусочками  
1 головка красного лука; разрезать на восемь частей  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. (с горкой) молотого имбиря  
1 ч. л. (с горкой) молотого кориандра  
1 ч. л. (с горкой) молотого тмина  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
1 большой пучок свежей кинзы; крупно порубить  
100 г сыра фета; раскрошить  
50 г обжаренных хлопьев миндаля

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

1 лимон (цедра и сок)  
1 ст. л. оливкового масла категории Extra Virgin  
1 ч. л. меда

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Натуральный йогурт и лепешки  
или кускус.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите баклажаны, цветную капусту, зелень цветной капусты и лук в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Добавьте оливковое масло, имбирь, молотый кориандр, тмин и морскую соль. Перемешайте, не забывая равномерно распределять приправу по соцветиям цветной капусты.

Поставьте блюдо в духовку на 40 минут. Баклажаны должны прожариться, а цветная капуста – подрумяниться.

Смешайте цедру и сок лимона с оливковым маслом и медом и сбрызните овощи. Посыпьте блюдо свежей кинзой, фетой и миндалем и подавайте с йогуртом и лепешками или кускусом.





# ПЕРСИДСКИЙ ЛЮБОВНЫЙ ПИРОГ С РОЗОЙ, КАРДАМОНОМ И ИНЖИРОМ

Подобно сказкам Шехерезады, существуют тысячи рецептов персидского любовного пирога. И для каждого из них придумана примерно одна и та же легенда о девушке, которая испекла пирог для мужчины, в которого была влюблена. Тот отведал его и тоже немедленно в нее влюбился. Я не гарантирую, что мой рецепт приведет к такому финалу, поскольку мужчина был сказочным принцем. Но это чудесный пирог с запахом пахлавы, которым приятно порадовать друзей и любимых.

Порции: 8  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 25 мин

170 г мягкого светло-коричневого сахара  
170 г мягкого несоленого сливочного масла  
3 яйца от кур вольного выгула  
125 г самоподнимающейся муки  
1 ч. л. разрыхлителя  
45 г молотого миндаля  
0,5 ч. л. молотой корицы  
4 стручка кардамона (только семена)  
2 капли розовой воды

## ГЛАЗУРЬ

250 г сыра маскарпоне  
25 г сахарной пудры  
1–2 капли розовой воды

## УКРАШЕНИЕ

Съедобные свежие или сушеные лепестки роз (по желанию).  
Горсть дробленых фисташек.  
2 свежих плода инжира; тонко нарезать.

Разогрейте духовку до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ).

Перемешайте сахар и сливочное масло до образования мягкой однородной массы. Добавьте в нее яйца и взбейте. Затем добавьте муку, разрыхлитель, молотый миндаль, специи и розовую воду. Переложите тесто в неглубокую выложенную пищевым пергаментом форму размером 20 x 26 см. Выпекайте пирог 25–30 минут, пока он не станет золотисто-коричневым. При пробе на шпажку не должно налипать тесто.

Тем временем взбейте маскарпоне и сахарную пудру с одной или двумя крошечными каплями розовой воды (в зависимости от марки она может иметь очень сильный запах, поэтому используйте ее осторожно).

Достаньте пирог из духовки и, не вынимая его из формы, дайте постоять 5 минут. Затем переложите на решетку, чтобы он окончательно остыл. Аккуратно распределите глазурь по всему пирогу горячим шпателем, затем посыпьте его лепестками роз и кусочками фисташек, выложите инжир.

**НА ЗАМЕТКУ:** пирог можно заморозить без глазури. Если вы не собираетесь есть его в день приготовления, поставьте пирог в холодильник, так как он украшен свежими фруктами.







# ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ, АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ





## ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ, АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ

---

ГОВЯДИНА ПО-ТАЙСКИ В ПАСТЕ ПАНАНГ С КОКОСОМ,  
ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И АРАХИСОМ

ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С АРАХИСОМ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ  
И ЛАЙМОМ (ВЕГАНСКОЕ)

ЛАКСА ИЗ КУРИЦЫ ПО-МАЛАЙЗИЙСКИ С РОСТКАМИ БОБОВ  
И ЛАПШОЙ

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА ПО-МАЛАЙЗИЙСКИ С КОКОСОМ,  
ЛЕМОНГРАССОМ И ТЫКВОЙ

ЗАКРЫТЫЙ ПИРОГ СО СТЕЙКОМ И ЭЛЕМ, ГРИБАМИ  
И РОЗМАРИНОМ

ТОФУ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ, ЧОЙ-СУМ И ОРЕХАМИ КЕШЬЮ  
(ВЕГАНСКОЕ)

КАРРИ «КАПИТАН» ПО-ПЕРАНАКАНСКИ С ГРИБАМИ  
И ТЫКВОЙ (ВЕГАНСКОЕ)

БАКЛАЖАНЫ И КАРТОФЕЛЬ ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ С ЧЕСНОКОМ  
И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ (ВЕГАНСКОЕ)

РИС С КОКОСОМ ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ, ХРУСТЯЩИЙ ТОФУ  
С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И АРАХИСОВЫЙ СОУС САМБАЛ (ВЕГАНСКОЕ)

ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПРЯНОСТЯМИ ГРИБЫ, ПАНИР И ТЫКВА  
С ГРАНАТОМ И МАНГО (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ФРИТТАТА С ЛОСОСЕМ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ, ЙОГУРТОМ  
И УКРОПОМ

ОВОЩИ «АДОБО» ПО-ФИЛИППИНСКИ С ЧЕСНОКОМ  
И ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ (ВЕГАНСКОЕ)

БИСКВИТЫ «ЛАМИНГТОН» С СОЛЕНЫМ ШОКОЛАДОМ  
И МАЛИНОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)



# ГОВЯДИНА ПО-ТАЙСКИ В ПАСТЕ ПАНАНГ С КОКОСОМ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И АРАХИСОМ

Это блюдо станет для вас открытием: говядина, приготовленная на кокосовом молоке, дополненная яркой остротой перца чили и лемонграсса и насыщенным вкусом лайма и креветочной пасты. А вот пасту пананг можно сделать двумя способами. Если вы торопитесь, возьмите пакетик тайской красной пасты карри и соедините ее с дополнительными ингредиентами. Более традиционный способ приготовления этой приправы описан в разделе «На заметку».

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 30 мин

400 г нарезанной полосками говядины  
100 г тайской красной пасты карри (или см. раздел «На заметку»)  
2 стручка кардамона (только семена)  
2 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. молотого тмина  
2 ст. л. соленого арахиса; измельчить  
1 ст. л. мягкого коричневого сахара  
400 мл консервированного кокосового молока  
2 красных сладких перца; нарезать крупными кусочками  
180 г грибов шиитаке

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Немного свежей кинзы  
Красный перец чили (нарезать)  
Горсть соленого арахиса (измельчить)  
Лапша или рис.

Разогрейте духовку до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ).

Положите говядину в форму для запекания среднего размера или кассероль (желательно неглубокую, так мясо лучше обжарится). Добавьте в тайскую красную пасту карри или в пасту, приготовленную самостоятельно (см. «На заметку»), кардамон, кориандр, тмин, соленый арахис и коричневый сахар. Затем смешайте ее с говядиной и поставьте блюдо в духовку на 10 минут.

Через 10 минут влейте к мясу кокосовое молоко, положите красный сладкий перец и грибы и перемешайте все так, чтобы говядина оказалась поверх овощей. Верните блюдо в духовку на 20 минут.

Когда мясо будет готово, посыпьте его кинзой, перцем чили и арахисом и подавайте с лапшой или рисом.

**НА ЗАМЕТКУ:** если вам хочется приготовить пасту пананг самостоятельно, вместо того чтобы использовать купленную тайскую красную пасту карри, то для этого нужно смешать 2 стебля лука-шалота, 5 см корня галангала, 2 зубчика чеснока (очищенных), 1 красный перец чили, 4 листа кафрского лайма, 1 ч. л. креветочной пасты и 2 стебля лемонграсса. Добавьте к этим ингредиентам перечисленные выше сухие специи.





## ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С АРАХИСОМ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И ЛАЙМОМ

Арахисовая заправка – прекрасное дополнение к простому блюду из баклажанов и перца, которое можно быстро приготовить и подавать с рисом или лапшой. Поскольку у разных производителей арахисовое масло различается, возможно, вам придется потратить время на то, чтобы смешать его с кунжутным маслом и соевым соусом ради правильной консистенции, но результат того стоит.

Порции: 2 (большие)

Подготовка: 15 мин

Приготовление: 45 мин

2 баклажана; разрезать вдоль на восемь частей  
1 красный сладкий перец; крупно нарезать  
170 г мини-кукурузы  
3 зубчика чеснока; натереть на терке  
5 см корня имбиря; натереть на терке  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
2 ст. л. кунжутного масла  
много свежемолотого черного перца

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

1 ст. л. арахисового масла с кусочками арахиса (около 75 г)  
2 ст. л. хорошего соевого соуса  
1 ст. л. кунжутного масла  
4 ст. л. воды  
2–4 лайма (только сок)  
1 свежий красный перец чили; тонко нарезать

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Рис или лапша быстрого приготовления и немного свежей кинзы (порубить).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите баклажаны, сладкий перец и кукурузу в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Добавьте чеснок, имбирь, соль, кунжутное масло, черный перец и перемешайте. Поставьте блюдо в духовку на 45 минут.

Тем временем смешайте все ингредиенты для заправки и отставьте в сторону. Нужно, чтобы заправка по густоте была примерно как двойные сливки. Поэтому, в зависимости от консистенции купленного вами арахисового масла, может потребоваться немного разбавить его водой.

Когда баклажаны будут готовы, полейте их заправкой, попробуйте и посолите, если необходимо. Посыпьте свежей кинзой и подавайте горячими, с рисом или лапшой быстрого приготовления.





# ЛАКСА ИЗ КУРИЦЫ ПО-МАЛАЙЗИЙСКИ С РОСТКАМИ БОБОВ И ЛАПШОЙ

Это суп с пряным насыщенным вкусом, остроту которого уравнивает сладость кокоса. По желанию можно подавать его с креветками и ростками бобов и лапшой.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 45 мин

800 мл консервированного кокосового молока  
600 г бедрышек от кур вольного выгула (без кожи и костей); нарезать кубиками  
2 стебля лемонграсса; отбить  
20 г листьев свежей мяты; измельчить  
20 г свежей кинзы; измельчить  
200 мл рыбного бульона; довести до кипения  
1 ст. л. светло-коричневого сахара  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
225 г свежей рисовой лапши (в супермаркетах лежит в холодильниках)  
300 г ростков бобов  
1–2 лайма (только сок)

## СМЕСЬ СПЕЦИЙ

4 головки бананового лука-шалота; очистить  
8 см корня имбиря; очистить  
5 зубчиков чеснока; очистить  
3 свежих красных перца чили  
40 г креветочной пасты  
1 ч. л. (с горкой) молотой куркумы  
2 ч. л. (с горкой) молотого кориандра

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Дольки лайма и нарезанный перец чили.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

В небольшом блендере или кухонном комбайне соедините ингредиенты для смеси специй (при необходимости добавьте столовую ложку кокосового молока, чтобы немного ее разбавить). В неглубокую форму для запекания или кассероль положите курицу и покройте ее специями, затем поставьте в духовку на 15 минут.

После этого добавьте к курице лемонграсс, по 2/3 мяты и кинзы, оставшееся кокосовое молоко, рыбный бульон, соль и сахар. Перемешайте, накройте крышкой или фольгой и верните блюдо в духовку еще на 30 минут.

Достаньте лаксу из духовки, положите в нее лапшу и ростки бобов. Чтобы они размягчились, накройте блюдо крышкой и дайте постоять 5 минут. Влейте в лаксу сок лайма, попробуйте и добавьте еще соль, сахар или лайм, если необходимо. Посыпьте блюдо остатками кинзы и мяты и подавайте с дольками лайма и свежим перцем чили.





# ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА ПО-МАЛАЙЗИЙСКИ С КОКОСОМ, ЛЕМОНГРАССОМ И ТЫКВОЙ

Предлагаю вам попробовать традиционную малайзийскую еду аям перчик (ayam percik) – курицу, зажаренную с кокосом. Приготовленная в духовке по моему рецепту, она наполнит вашу кухню волшебным ароматом. Курица по-малайзийски не слишком острая, поэтому подходит для детей, а поданная с только что нарезанным свежим перцем чили, пользуется успехом и у взрослых.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч

400 мл консервированного  
кокосового молока  
1 кг бедрышек и голеней от кур  
вольного выгула  
600 г тыквы баттернат; нарезать  
тонкими ломтиками  
3 головки лука-шалота; очистить  
и разрезать пополам

## ПРЯНАЯ ПАСТА

3 головки лука-шалота; очистить  
5 см корня имбиря; очистить  
4 зубчика чеснока; очистить  
1 красный перец чили; удалить  
плодоножку  
1 ч. л. молотой куркумы  
2 ч. л. молотого кориандра  
2 стебля лемонграсса  
3 ст. л. пасты из тамаринда  
5 орехов макадамии (по желанию)  
2 ч. л. коричневого сахара

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Свежесваренный рис, перец чили  
(тонко нарезать и порубить),  
свежая кинза (порубить).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

В кухонном комбайне или высокоскоростном  
блендере смешайте все ингредиенты для пас-  
ты. Добавьте кокосовое молоко в таком коли-  
честве, чтобы получить однородную массу  
нежной консистенции.

Добавьте в пасту оставшееся кокосовое моло-  
ко и затем выложите ее в форму для запекания  
вместе с курицей, тыквой и луком-шалотом.  
Убедитесь, что вся курица покрыта пастой.

Поставьте блюдо в духовку на 1 час. Тыква  
должна стать мягкой, а курица – прожариться  
и подрумяниться. Посыпьте блюдо тонко наре-  
занным перцем чили и кинзой и подавайте  
с горячим рисом.





## ЗАКРЫТЫЙ ПИРОГ СО СТЕЙКОМ И ЭЛЕМ, ГРИБАМИ И РОЗМАРИНОМ

Пирог со стейком и элем – традиционное австралийское блюдо. Вы не пожалеете о потраченных на подготовку пятнадцати минутах, если в итоге в вашем холодильнике окажется потрясающе вкусный пирог (или несколько пирогов поменьше), который вы сможете есть целую неделю. Если получится, возьмите слоеное тесто на чистом сливочном масле – вы заметите хоть и небольшую, но вполне ощутимую разницу.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 3 ч 30 мин

700 г подходящей для тушения говядины; нарезать кубиками  
2 стебля лука-порея; тонко нарезать  
2 морковки; разрезать пополам и нарезать толстыми дольками  
450 г королевских шампиньонов; разрезать пополам  
2 веточки свежего розмарина; листики мелко порубить  
400 мл говяжьего бульона; довести до кипения  
400 мл светлого эля  
1 ст. л. вустерского соуса (Worcestershire sauce)  
много свежемолотого черного перца  
1 ч. л. (с горкой) кукурузной муки  
420 г слоеного теста (пирог получится вкуснее из теста на чистом сливочном масле)  
1 яйцо; взбить

Разогрейте духовку до 150°C (с конвекцией) / 170°C (без конвекции) / 3 (газ).

Положите мясо, лук-порей, морковь, грибы и розмарин в большую casserole или форму для запекания и добавьте бульон, эль и вустерский соус. Щедро посыпьте перцем, перемешайте, плотно накройте крышкой или фольгой и поставьте в духовку на 3 часа.

Через 3 часа достаньте форму для запекания (или casserole) из духовки и увеличьте температуру до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ). Смешайте кукурузную муку со столовой ложкой холодной воды, добавьте ее в начинку и перемешайте. Аккуратно выложите тесто в форму для запекания поверх начинки, защипните его по краям. В центре получившейся крышечки из теста сделайте отверстие или крестообразный разрез, смажьте ее взбитым яйцом. Затем поставьте блюдо в духовку еще на 30 минут. Тесто должно стать хрустящим и подрумяниться.

Когда пирог будет готов, дайте ему постоять 5 минут и подавайте горячим.

**НА ЗАМЕТКУ:** если хотите испечь несколько пирогов поменьше, возьмите 2 листа слоеного теста. Разделите приготовленную начинку на 4 равные части и разложите ее по формам для запекания. Сделайте из теста 4 крышки для пирогов и дальше готовьте в соответствии с рецептом.





# ТОФУ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ, ЧОЙ-СУМ И ОРЕХАМИ КЕШЬЮ

Мне пришлось поэкспериментировать, прежде чем результат меня удовлетворил. Но теперь я очень довольна и способна в одиночку съесть все это блюдо вместе с его потрясающей заправкой. Желательно купить хороший твердый тофу, который поджарится в духовке, – он превосходно сочетается с простой приправой из черного перца, чеснока и имбиря.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 40 мин

1150 г грибов шиитакэ  
200 г королевских шампиньонов  
175 г мини-кукурузы  
560 г твердого тофу; нарезать кубиками со стороной 2 см  
2 ст. л. кунжутного масла  
1 ст. л. свежемолотого черного перца  
2 ч. л. морской соли  
2 зубчика чеснока; натереть на терке  
5 см корня имбиря; натереть на терке  
200 г китайской капусты чой-сум или пак-чой; крупно нарезать  
50 г орехов кешью

## ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

2 ст. л. кунжутного масла  
1 лайм (цедра и сок)  
1 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. рисового уксуса  
1 ч. л. хлопьев перца чили

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Лапша или рис быстрого приготовления и шнитт-лук.

Разогрейте духовку до 200°C (с конвекцией) / 220°C (без конвекции) / 7 (газ).

Поместите грибы (разрежьте пополам, если они крупные), кукурузу и тофу в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Смешайте с кунжутным маслом, черным перцем, морской солью, чесноком и имбирем. Еще немного посыпьте тофу черным перцем и поставьте блюдо в духовку на 25 минут.

Затем добавьте в форму для запекания нарезанные листья чой-сум (или пак-чой) и кешью и верните ее в духовку еще на 15 минут, чтобы тофу покрылся золотистой корочкой, а зелень чуть подвяла.

Тем временем смешайте кунжутное масло, цедру и сок лайма, соевый соус, рисовый уксус и хлопья чили. Полейте этой заправкой блюдо, когда достанете его из духовки.

Затем посыпьте шнитт-луком и подавайте с лапшой или рисом быстрого приготовления.

**НА ЗАМЕТКУ:** моя мама предпочитает использовать маринованный тофу, он придает блюду более насыщенный вкус.





# КАРРИ «КАПИТАН» ПО-ПЕРАНАКАНСКИ С ГРИБАМИ И ТЫКВОЙ

Каждый раз, когда я приезжаю в Сингапур, надо мной берет шефство моя подруга Кристин, которая считает своим долгом водить меня по заведениям с лучшей едой в городе. К сожалению, наши с ней любимые местные блюда – чили-краб, хлеб во фритюре, булочки чар сиу бао (char siu bao) и вонтоны с чили не так просто приготовить в духовке, но одно из блюд перанаканской кухни (или кухни ньоня) подойдет для этого идеально. Карри «Капитан» обычно готовят с курицей, хотя с грибами и тыквой получается ничуть не хуже.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 45 мин

250 г шампиньонов портобелло  
или крупных королевских  
150 г грибов шиитаке  
500 г тыквы баттернат; нарезать  
ломтиками толщиной 1 см  
2 головки лука-шалота; крупно  
нарезать  
2 ст. л. подсолнечного или оливкового  
масла  
320 мл кокосовых сливок или  
жирного кокосового молока  
4 ч. л. тамариндовой пасты  
1 ст. л. пасты из корня галангала  
(или натрите свежий галангал)  
1 ст. л. соевого соуса  
2 стебля лемонграсса; разломать  
3 листа кафрского лайма  
5 см корня имбиря; натереть на терке  
2 зубчика чеснока; натереть на терке  
1 ч. л. молотой куркумы  
1 ч. л. молотого перца чили (не слиш-  
ком острого)

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Рис и свежая кинза (порубить).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией)  
/ 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите грибы и тыкву в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить их в один слой. Добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте, так, чтобы приправа равномерно покрывала все овощи.

Поставьте блюдо в духовку на 45 минут. Тыква должна пропечься, а соус загустеть.

Попробуйте и добавьте соль или соевый соус, если необходимо. Посыпьте блюдо свежей кинзой и подавайте с рисом.













# БАКЛАЖАНЫ И КАРТОФЕЛЬ ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ С ЧЕСНОКОМ И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Предлагаю вам попробовать мой рецепт индонезийского блюда под названием «баладо», которое готовят в соусе из перца чили, помидоров, чеснока, лука-шалота и сока лайма. Такой соус удачно сочетается с баклажанами и картофелем, и, несмотря на то что по традиции ингредиенты следует обжаривать на сильном огне, непрерывно помешивая, это блюдо прекрасно получается и в духовке. Для меня уровень специй здесь довольно высок, особенно если учесть, что я почти не ем чили. А вот моя подруга и коллега – кулинарный обозреватель Элла Рисбергер – уверяет, что, пока я жадно глотала йогурт, чтобы приглушить остроту перца, ей удалось распознать помимо чили и другие оттенки вкуса.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 45 мин

3 головки лука-шалота; очистить  
4 зубчика чеснока; очистить  
2 свежих красных перца чили;  
удалить плодоножки  
2 ст. л. подсолнечного или оливкового масла  
1 ст. л. сахара  
2 ч. л. хлопьев морской соли  
250 г помидоров черри на ветке  
350 г молодых баклажанов;  
разрезать пополам  
500 г картофеля (желательно сорта «Шарлотта»); разрезать пополам, если мелкий, и на четвертинки, если крупный  
1 лайм (только сок)

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Свежесваренный белый рис и немного свежей кинзы (порубить).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

В кухонном комбайне или высокоскоростном блендере измельчите до состояния однородной массы лук-шалот, чеснок, перец чили, масло, сахар, морскую соль и 5 помидоров черри.

Поместите баклажаны и картофель в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить их в один слой, и смешайте с приготовленной пастой из специй. Сверху выложите оставшиеся целые помидоры черри, затем поставьте блюдо в духовку на 45–50 минут, чтобы баклажаны и картофель запеклись.

Попробуйте и приправьте соком лайма и морской солью. Посыпьте блюдо кинзой и подавайте с рисом.

**НА ЗАМЕТКУ:** в зависимости от того, насколько вы любите острое, уменьшите или увеличьте количество перца чили в пасте. Как известно, приправы, которыми дополняют еду на последнем этапе готовки, играют важную роль. Поэтому добавляйте лайм и соль, ориентируясь на собственный вкус.





# РИС С КОКОСОМ ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ, ХРУСТЯЩИЙ ТОФУ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И АРАХИСОВЫЙ СОУС САМБАЛ

Это блюдо из риса, известное в Индонезии как «наси удук» (nasi uduk), обильно приправляют кокосом, гвоздикой, лемонграссом и кассией. Традиционно его подают с жареным луком-шалотом и приготовленным из арахиса соусом самбал. Лук-шалот обжаривается отдельно от риса. Это одно из моих любимых блюд на будний вечер.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 30 мин

400 мл консервированного кокосового молока  
200 г риса басмати; промыть 1 стебель лемонграсса; разломать 5 палочек гвоздики  
1 палочка кассии или корицы  
200 г стручковой фасоли; нарезать кусочками длиной 2 см  
3 головки бананового лука-шалота; очень тонко нарезать  
450 г обычного или копченого твердого тофу; нарезать треугольниками толщиной 1 см  
2 ст. л. кунжутного масла  
1/2 красного перца чили; натереть на терке  
2 зубчика чеснока; натереть на терке хлопья морской соли

## СОУС САМБАЛ

1,5 ст. л. арахисового масла с кусочками арахиса (примерно 75 г)  
1,5 ст. л. темного соевого соуса  
2 ст. л. сока лайма  
1/2 красного перца чили; натереть на терке  
2–4 ст. л. воды

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Свежая кинза (порубить).

Разогрейте духовку до 210°C (с конвекцией) / 230°C (без конвекции) / 8 (газ).

Поместите кокосовое молоко, рис, лемонграсс, гвоздику, кассию (или палочку корицы) и щепотку морской соли в небольшую кассероль или форму для запекания среднего размера. Перемешайте. Плотнo накройте крышкой или фольгой (это необходимо для того, чтобы рис разварился) и отставьте в сторону.

Поместите фасоль, лук-шалот и тофу в другую форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Тщательно перемешайте с кунжутным маслом, перцем чили, чесноком и половиной чайной ложки хлопьев морской соли. Нужно, чтобы тофу лежал поверх овощей, тогда он покроется хрустящей корочкой. Поставьте обе формы в духовку на 30 минут. Рис должен свариться, а тофу, лук-шалот и фасоль – подрумяниться. Через 20 минут проверьте, не подгорел ли тофу.

Тем временем смешайте арахисовое масло, соевый соус, перец чили и сок лайма. Разбавьте самбал водой – он должен получиться текучим и не слишком густым. Попробуйте и добавьте сок лайма и соевый соус, если необходимо.

Когда блюдо будет готово, посыпьте тофу кинзой и подавайте его вместе с рисом и соусом самбал.

**НА ЗАМЕТКУ:** для этого рецепта понадобятся две формы для запекания. Но изумительный контраст между поджаристым тофу с луком-шалотом и чуть маслянистым рисом окупит все хлопоты.





# ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПРЯНОСТЯМИ ГРИБЫ, ПАНИР И ТЫКВА С ГРАНАТОМ И МАНГО

Запеченные в специях грибы с тыквой и паниром создают превосходную текстуру. Дополненное сальсой из манго и граната, это сочетание дарит восхитительное смешение вкусов и ароматов, навеянное новозеландским блюдом в стиле фьюжн, о котором я прочла во время отпуска.

Порции: 3–4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 35–40 мин

225 г панира; нарезать кубиками со стороной 2 см  
600 г тыквы баттернат; нарезать кубиками со стороной 2 см  
250 г королевских шампиньонов  
400 г консервированного нута;  
слить жидкость  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. йогурта  
2,5 см корня имбиря; очистить и натереть на терке  
2 ч. л. молотого кориандра  
2 ч. л. молотого тмина  
0,5 ч. л. молотой куркумы  
1 ч. л. хлопьев перца чили  
1 ч. л. хлопьев морской соли

## САЛЬСА

125 г зерен граната  
1 манго; очистить и нарезать небольшими кусочками  
1 ч. л. коричневого сахара  
10 г свежей кинзы или мяты  
1 ч. л. свежемолотого черного перца  
1/2 лайма (цедра и сок)

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Лепешки наан и натуральный йогурт.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Положите тыкву, панир, грибы (если они крупные, разрежьте их пополам), нут, оливковое масло, йогурт, тертый имбирь, специи и соль в большую форму для запекания (все должно поместиться в один слой) и тщательно перемешайте. Ничего страшного, если панир окажется поверх овощей.

Поставьте блюдо в духовку на 35–40 минут. Тыква должна пропечься, а панир – покрыться золотистой корочкой.

Тем временем смешайте зерна граната, манго, коричневый сахар, кориандр (или мяту), перец, цедру и сок лайма. Положите панир с овощами на лепешки наан и подавайте с сальсой и йогуртом.





## ФРИТТАТА С ЛОСОСЕМ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ, ЙОГУРТОМ И УКРОПОМ

Это идеальное блюдо для позднего завтрака. Если получится, возьмите копченого лосося. Я предпочитаю рыбу горячего копчения – она обладает более деликатным вкусом и запахом. Каперсы добавляйте во фриттату на свое усмотрение.

Порции: 2  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 30–35 минут

6 яиц от кур вольного выгула  
200 г натурального йогурта  
1/2 головки красного лука;  
порубить очень мелко  
20 г свежего укропа; крупно  
порубить  
100–120 г кусочков лосося  
горячего копчения  
1 ч. л. каперсов (по желанию)  
свежемолотый черный перец

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Несколько столовых ложек  
натурального йогурта.

Разогрейте духовку до 150°C (с конвекцией) / 170°C (без конвекции) / 3 (газ).

Взбейте яйца и йогурт и добавьте к ним лук и укроп. Перемешайте. Вылейте смесь в маленькую неглубокую форму для запекания, застеленную пищевым пергаментом. Форма должна заполниться на глубину не менее 2,5 см. Добавьте кусочки лосося и каперсы (по желанию), посыпьте свежемолотым перцем и поставьте блюдо в духовку на 30–35 минут. Середина готовой фриттаты должна стать плотной, при этом блюдо обычно сохраняет нежную консистенцию.

Дайте фриттате постоять 10 минут и подавайте теплой, с натуральным йогуртом.













## ОВОЩИ «АДОБО» ПО-ФИЛИППИНСКИ С ЧЕСНОКОМ И ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

Я открыла для себя адобо, как и многие другие кулинарные рецепты, благодаря книге Ники Сегнит «Тезаурус вкусов». Адобо – это принятый на Филиппинах способ приготовления мяса (чаще всего свинины) с приправой из уксуса, чеснока и лаврового листа. Но и для овощей такой рецепт работает ничуть не хуже. Я обожаю вкус, который маринад адобо придает грибам шиитаке, запеченным в компании с брокколини и спаржевой цветной капустой. Для этого блюда также можно использовать обычную цветную капусту и брокколи.

Порции: 2  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 25–30 мин

300 г брокколини  
150 г спаржевой цветной капусты  
или обычной цветной капусты  
(от маленького кочана);  
разделить на соцветия  
150 г грибов шиитаке (целых,  
не нарезанных)  
3 зубчика чеснока; натереть  
на терке  
3 лавровых листа  
2 ст. л. подсолнечного  
или оливкового масла  
2 ст. л. китайского рисового  
или белого винного уксуса  
1 ст. л. темного соевого соуса

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Свежесваренный рис и три  
перышка зеленого лука  
(тонко нарезать).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Положите брокколини и цветную капусту  
в большую миску и залейте полным чайником  
кипящей воды. Дайте овощам постоять 2 мину-  
ты, затем хорошенько их обсушите и поместите  
в форму для запекания, размеры которой  
позволяют уложить все ингредиенты в один  
слой.

Добавьте грибы шиитаке, а также чеснок, лав-  
ровый лист, масло, уксус и соевый соус. тща-  
тельно перемешайте грибы и овощи со специ-  
ями. Поставьте блюдо в духовку на 25–30 ми-  
нут. Брокколини должна обжариться до легко-  
го хруста, а ее кончики – слегка обгореть.

Попробуйте готовые овощи и посолите, если  
необходимо. Посыпьте блюдо зеленым луком  
и подавайте с рисом.





# БИСКВИТЫ «ЛАМИНГТОН» С СОЛЕНЫМ ШОКОЛАДОМ И МАЛИНОЙ

Ламингтоны, традиционный австралийский десерт, – это бисквит, облитый шоколадом и посыпанный кокосовой стружкой. Не существует единого мнения относительно того, следует ли добавлять в них джем. Но мне больше нравятся ламингтоны с джемом, поэтому я решила включить его в рецепт. Капля столь любимого в Австралии веджимайта придает ганашу из темного шоколада «взрослый» соленый вкус – я готова есть этот десерт за двоих.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 25 мин

115 г мелкого сахарного песка  
115 г размягченного несоленого сливочного масла  
2 яйца от кур вольного выгула  
115 г самоподнимающейся муки  
1 ч. л. разрыхлителя  
4 ч. л. малинового джема

## ГЛАЗУРЬ

50 г темного шоколада  
(содержание какао минимум 70%)  
25 г несоленого сливочного масла  
0,5 ч. л. пасты веджимайт  
(или чуть меньше)

## УКРАШЕНИЕ

Горсть кокосовой стружки.

Разогрейте духовку до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ).

Взбейте сахар и сливочное масло до однородной массы. Продолжайте взбивать, добавляя по очереди яйца. Затем всыпьте муку и разрыхлитель. Перелейте тесто в проложенную бумагой для выпечки форму размером 20 x 26 см. Поставьте бисквит в духовку на 20–25 минут, чтобы он пропекся и стал золотисто-коричневым. При пробе на шпажку не должно липнуть тесто.

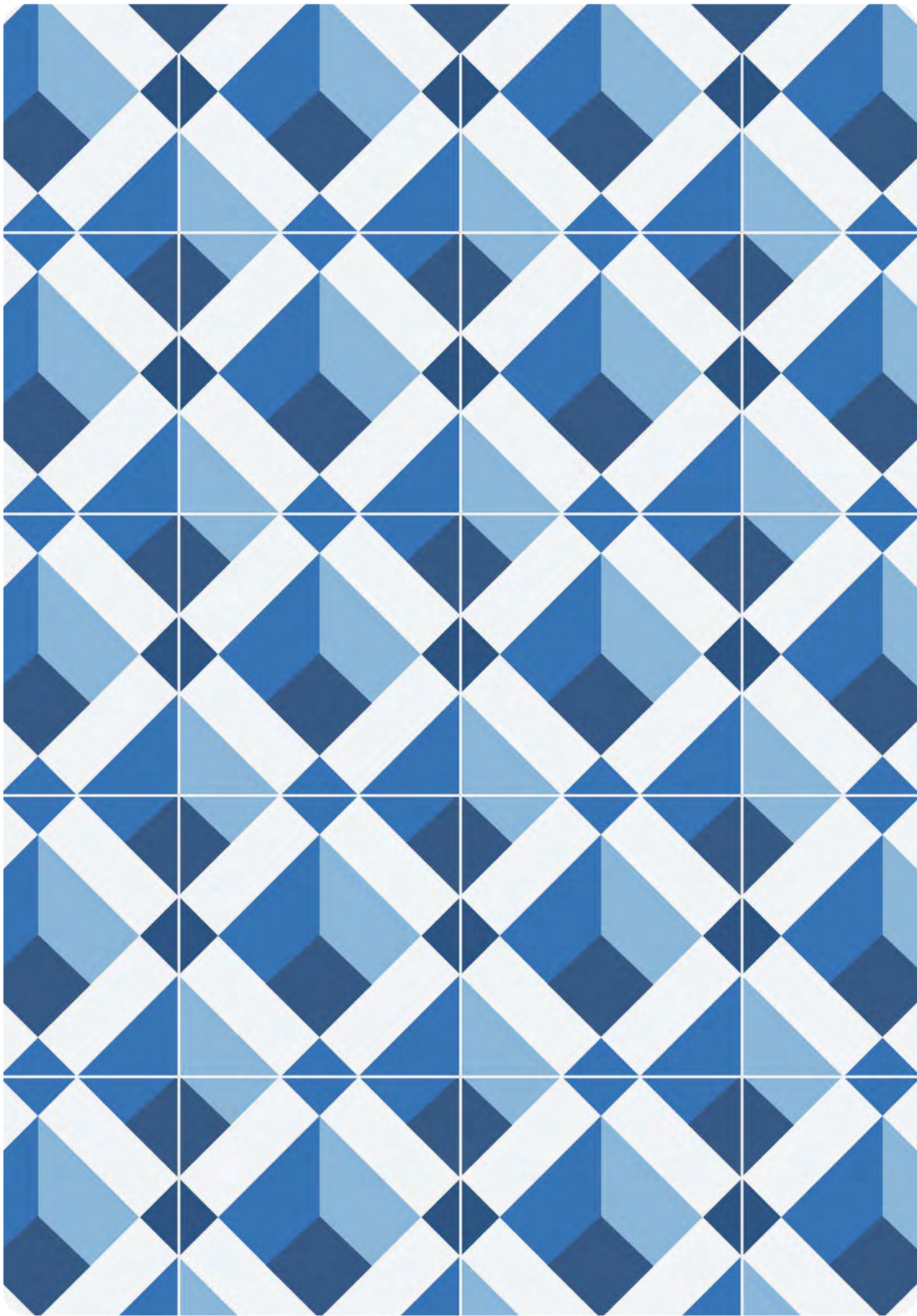
Пусть готовый бисквит постоит 5 минут в форме для запекания, после чего переложите его остывать на решетку.

Разрежьте бисквитный корж пополам, но не горизонтально. Это было бы затруднительно, поскольку он довольно тонкий. Режьте вертикально через середину. Затем смажьте половинки малиновым джемом и сложите их друг с другом, как сэндвич. Разрежьте бисквит на 6 равных частей и уложите их на тарелку или обратно в форму.

Разогрейте в небольшой кастрюле шоколад, сливочное масло и веджимайт до получения однородной массы. Аккуратно распределите ее столовой ложкой по всем ламингтонам. Посыпьте их кокосовой стружкой и подавайте, когда застынет глазурь.







# ЕВРОПА И СЕВЕРНАЯ АЗИЯ





## ЕВРОПА И СЕВЕРНАЯ АЗИЯ

---

ПАЭЛЬЯ «ВСЁ В ОДНОМ» С КУРИЦЕЙ, СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ  
И ЧОРИЗО

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С ГРИБАМИ, ЦИКОРИЕМ И УКРОПОМ

КУРИЦА С ТРАВАМИ, ОЛИВКАМИ, АРТИШОКАМИ И ЗАПЕЧЕННЫМ  
КАРТОФЕЛЕМ

ГРАТЕН КРОК-МЕСЬЕ С СЫРОМ КОНТЕ И ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ

КУРИЦА С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ В СОУСЕ ПЕСТО,  
ЗАПЕЧЕННАЯ С ФЕНХЕЛЕМ И ЦУКИНИ

ЛОСОСЬ С РОЗМАРИНОМ И ФУНДУКОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ  
С КАРТОФЕЛЕМ И СПАРЖЕЙ

ТЕФТЕЛИ ПО-РУССКИ СО СМЕТАНОЙ, РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ТОМЛЕННЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ЧИЛИ, ЛИМОНОМ  
И ЧЕСНОКОМ (ВЕГАНСКОЕ)

ХРУСТЯЩИЙ СЫР ХАЛУМИ С МОРКОВЬЮ И ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ  
С ФАСОЛЬЮ КАНЕЛЛИНИ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ТАРТ С СЫРОМ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ, ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ,  
ГРУШАМИ И РОЗМАРИНОМ (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ЗАПЕЧЕННАЯ БРОККОЛИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ФЕТОЙ,  
ФАСОЛЬЮ ЛИМА И КИНОА (ВЕГЕТАРИАНСКОЕ)

ЛИМОННОЕ РИЗОТТО ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С МАНГОЛЬДОМ,  
ПЕТРУШКОЙ И МИНДАЛЕМ (ВЕГАНСКОЕ)

ЗАПЕЧЕННЫЕ СЛИВЫ, НЕКТАРИНЫ И ПЕРСИКИ С ЛИКЕРОМ  
АМАРЕТТО И ФИСТАШКОВОЙ ГРАНОЛОЙ (ВЕГАНСКОЕ)



# ПАЭЛЬЯ «ВСЁ В ОДНОМ» С КУРИЦЕЙ, СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЧОРИЗО

Запеченное в духовке ризотто навело меня на мысль, что точно так же можно приготовить и паэлью. Причем без всякого перемешивания. Получается изумительное сытное блюдо из риса с курицей и колбасками чоризо, приправленное чесноком и шафраном. Оно, несомненно, украсит праздничный стол. Если же часть паэльи останется – на другой день она станет только вкуснее, и ее можно будет с удовольствием съесть на обед или на ужин.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 1 ч 25 мин

1 головка красного лука; крупно нарезать  
2 красных сладких перца; тонко нарезать  
2 зубчика чеснока; натереть на терке  
6 бедрышек от кур вольного выгула (без кожи и костей)  
150 г твердой колбасы чоризо; нарезать кружочками толщиной 1 см  
2 ст. л. оливкового масла  
4 большие щепотки хорошего шафрана  
250 г риса для паэльи  
600 мл горячего куриного бульона  
1 лимон (только сок)  
хлопья морской соли по вкусу

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Итальянская петрушка (петрушка с плоскими листьями); порубить  
1 лимон; нарезать дольками.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите лук, сладкий перец, чеснок, куриные бедра, чоризо и оливковое масло в форму для запекания или кассероль. Желательно, чтобы ее размеры позволили уложить все в один слой. Но ничего страшного, если часть ингредиентов окажется поверх других. Поставьте блюдо запекаться в духовку на 25 минут.

Тем временем поместите рыльца цветков шафрана в чашку с парой столовых ложек кипятка и отставьте в сторону.

Через 25 минут достаньте из духовки форму со сладким перцем и курицей и добавьте в нее рис, горячий куриный бульон и шафран вместе с водой. Перемешайте. Плотно накройте блюдо крышкой или фольгой (это необходимо для того, чтобы рис разварился). Снизьте температуру в духовке до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ) и поставьте в нее форму еще на 1 час, до готовности риса.

Когда паэлья будет готова, добавьте в нее еще немного горячего куриного бульона или кипящей воды, чтобы придать ей нужную консистенцию. Полейте лимонным соком, попробуйте и посолите, если необходимо. Посыпьте петрушкой и подавайте горячей, с дольками лимона.

**НА ЗАМЕТКУ:** если вы предпочитаете готовить впрок, паэлью можно разделить на порции и заморозить. А потом размораживать, когда потребуется.





# ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С ГРИБАМИ, ЦИКОРИЕМ И УКРОПОМ

По мнению нашего незаменимого фотографа Дэвида Лофтуса и арт-директора Пене Паркер, курица с грибами и укропом – одно из лучших вкусовых сочетаний. Дополнение из легкой горчинки цикория и нежной приправленной лимоном французской чечевицы гармонично довершает эту композицию.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 1 ч

1 кг бедрышек и голеней от кур  
вольного выгула  
500 г королевских шампиньонов  
(резать не нужно)  
2 больших кочана салатного  
цикория; каждый разрезать  
на четыре части  
1 стебель лука-порея; тонко  
нарезать  
3 ст. л. оливкового масла  
15–20 г свежего укропа  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
свежемолотый черный перец  
250 г отварной французской  
зеленой чечевицы (сорт «Пюи»)  
в вакуумной упаковке  
300 мл крем-фреш  
лимонный сок по вкусу

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Свежий хлеб с хрустящей  
корочкой.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите курицу, грибы, цикорий и лук-порей  
в форму для запекания, размеры которой  
позволяют уложить все в один слой. Но ничего  
страшного, если курица окажется поверх ово-  
щей. Добавьте оливковое масло и 3/4 укропа.  
Перемешайте. Затем посыпьте блюдо морской  
солью и свежемолотым черным перцем. Пос-  
тавьте его в духовку на 50 минут.

Когда достанете блюдо из духовки, равномерно  
положите поверх овощей чечевицу и крем-  
фреш. Аккуратно перемешайте, стараясь, чтобы  
ничего не попало на поджаристую корочку на  
курице. Верните форму в духовку еще на 10 ми-  
нут, пока крем-фреш не начнет закипать.

Затем дайте блюду постоять 10 минут, полейте  
его лимонным соком (по вкусу) и посыпьте  
оставшимся укропом. Подавайте горячим со  
свежим хлебом с хрустящей корочкой.













# КУРИЦА С ТРАВАМИ, ОЛИВКАМИ, АРТИШОКАМИ И ЗАПЕЧЕННЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Мне нравится сочетание артишоков, оливок и курицы, а дополненное картофелем, помидорами и большим количеством зелени, это легкое запеченное в духовке блюдо «всё в одном» – все, что нужно для ленивого обеда в выходной день. Оно придаст вам силы для долгой вечерней прогулки с собакой.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч

800 г картофеля сорта «Шарлотта»; клубни разрезать пополам  
1 головка красного лука; разрезать на четыре части  
8 помидоров на ветке  
8 бедрышек и голеней от кур вольного выгула  
1 лимон; разрезать на восемь частей  
280 г консервированных в масле артишоков; масло слить и сохранить (оно понадобится)  
2 ч. л. хлопьев морской соли  
свежемолотый черный перец  
3–4 веточки свежего розмарина  
5–6 веточек свежего тимьяна  
340 г консервированных маслин без косточек; слить жидкость из банки  
1/2 лимона (цедра и сок)  
20 г итальянской петрушки (второе название – петрушка с плоскими листьями); мелко порубить

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите картофель, лук, помидоры, курицу и лимон в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Добавьте масло от артишоков и тщательно перемешайте. Может показаться, что масла слишком много, но картофель его впитает.

Посыпьте все ингредиенты, особенно курицу, морской солью и черным перцем, а затем – свежей зеленью. Поставьте блюдо в духовку на 1 час.

Тем временем смешайте артишоки и маслины с соком и цедрой лимона и петрушкой. Положите их в форму для запекания поверх картофеля за 15 минут до готовности блюда, чтобы они прогрелись. Когда достанете готовую курицу из духовки, дайте ей постоять 10 минут и подавайте горячей.





# ГРАТЕН КРОК-МЕСЬЕ С СЫРОМ КОНТЕ И ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ

Это блюдо наполнит ваш дом и кухню таким ароматом, словно вы – истинная богиня домашнего очага. Те, кто продает жилье, больше не нуждаются в уловке со свеже сваренным кофе – лично я, открыв дверь и уловив запах гратена, согласилась бы на переезд в ту же секунду. Гратен крок-месье – несомненное лакомство, которое подойдет для бранча (с кофе и фруктами) или же, в сочетании с салатом из свежих овощей, – для ужина в выходной день.

Порции: 4 больших

Подготовка: 15 мин

и еще 15 мин перерыв

Приготовление: 25 мин

8 круассанов из теста на сливочном масле; разрезать пополам  
200 г сыра конте; натереть на терке

500 мл крем-фреша

6 яиц от кур вольного выгула; слегка взбить

1 ч. л. дижонской горчицы пастообразной консистенции  
много свежемолотого черного перца

80 г пармской ветчины

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Итальянская петрушка (петрушка с плоскими листьями); порубить.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Нафаршируйте разрезанные пополам круассаны тертым сыром и выложите их в форму для запекания или в жаропрочную форму, размеры и глубина которой позволяют уложить все половинки вплотную друг к другу.

Соедините и взбейте крем-фреш, яйца, дижонскую горчицу и перец. Вылейте половину получившейся смеси на круассаны. Может показаться, что ее слишком много, но наберитесь терпения – чуть придавите круассаны и дайте смеси стечь на дно формы. Оставьте ее впитываться на 15 минут.

Когда основная часть впитается, вылейте на круассаны оставшуюся смесь. Уложите на них пармскую ветчину и поставьте гратен в духовку на 25 мин, чтобы круассаны подрумянились.

Посыпьте готовое блюдо рубленой петрушкой и подавайте к столу.





# КУРИЦА С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ В СОУСЕ ПЕСТО, ЗАПЕЧЕННАЯ С ФЕНХЕЛЕМ И ЦУКИНИ

Такое блюдо несложно приготовить на ужин в будни. Запеченные овощи служат прекрасным дополнением к ароматной поджаристой курице. При этом кабачки цукини отлично сочетаются со сладким перцем и фенхелем.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 45 мин

3 сладких перца разных цветов;  
нарезать крупными кусочками  
2 кабачка цукини; нарезать  
толстыми ломтиками  
1 головка красного лука; крупно  
нарезать  
2 маленькие или 1 большая  
луковица фенхеля (примерно  
300 г); крупно нарезать  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. хлопьев морской соли  
немного свежих листьев шалфея  
4 грудки от кур вольного выгула  
4 ч. л. (с горкой) свежего соуса  
песто. Я предпочитаю покупать  
тот, что выставлен в холодильных  
витринах  
4 ст. л. (с горкой) сухарей панко  
или белых панировочных  
сухарей  
пара горстей шпината; крупно  
порубить

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) /  
200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите овощи, оливковое масло, морскую  
соль и листья шалфея в форму для запекания,  
размеры которой позволяют уложить все ин-  
гредиенты в один слой. Тщательно перемешайте  
и поставьте в духовку на 20 минут.

Затем подвиньте овощи и на освободившееся  
в форме место уложите куриные грудки. Рас-  
пределите на каждую грудку по чайной ложке  
песто. Посыпьте курицу сухарями панко (или  
свежими панировочными сухарями) и верните  
форму в духовку еще на 25–30 минут. Курица  
должна прожариться, а сухари – стать золо-  
тисто-коричневыми. Затем добавьте к готово-  
му блюду нарезанный шпинат и дайте курице  
постоять 5 минут. Если необходимо, посолите  
и подавайте блюдо горячим.

**НА ЗАМЕТКУ:** время приготовления курицы ме-  
няется в зависимости от размера куриных гру-  
док. Если они маленькие или обычного размера –  
достаточно 20 минут для овощей плюс 25 минут  
для курицы, как указано выше. Если же вы при-  
обрили крупные куриные грудки, на пригото-  
вление овощей уйдет 15 минут и 35 минут на  
приготовление уложенной поверх них курицы.





# ЛОСОСЬ С РОЗМАРИНОМ И ФУНДУКОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И СПАРЖЕЙ

Подруга собиралась прийти на ужин через десять минут, и я приготовила это блюдо из того, что нашлось в холодильнике. Оно оказалось до смешного вкусным, особенно если учесть, что времени на него я почти не потратила. Конечно, сочетание лосося со спаржей и картофелем уже стало классикой. Но с фундуком и обильной приправой из розмарина и чеснока оно достигло новых высот.

Порции: 2  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 40 мин

300 г картофеля сорта «Шарлотта»; клубни разрезать на четыре части  
2 зубчика чеснока; натереть на мелкой терке  
2 веточки свежего розмарина; крупно порубить  
3 ст. л. оливкового масла  
1,5 ч. л. хлопьев морской соли  
1 лимон (только цедра)  
1 маленький зубчик чеснока; натереть на мелкой терке  
2 хороших филе лосося  
200–250 г спаржи (можно взять только верхушки, если побеги кажутся жесткими)  
100 г бланшированного фундука; слегка измельчить

## ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

4 ст. л. (с горкой) хорошего натурального йогурта  
1/2 лимона (только сок)

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите картофель, чеснок, розмарин, 2 столовые ложки оливкового масла и 1 чайную ложку соли в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Поставьте форму в духовку на 20 минут.

Тем временем смешайте лимонную цедру, чеснок, оливковое масло и оставшуюся морскую соль в неглубокой миске и аккуратно смажьте лосося и спаржу. Отставьте в сторону.

По прошествии 20 минут убавьте температуру духовки до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ). Подвиньте картофель и на освободившееся место уложите филе лосося. Разложите спаржу поверх картофеля. Посыпьте блюдо фундуком и верните его в духовку еще на 20 минут, чтобы лосось запекся, а спаржа покрылась хрустящей корочкой.

Смешайте йогурт с лимонным соком и подавайте вместе с лососем, картофелем и спаржей.

**НА ЗАМЕТКУ:** если нет возможности использовать картофель сорта «Шарлотта», возьмите другой, подходящий для запекания. Нарезьте клубни кусочками длиной 2,5 см.





# ТЕФТЕЛИ ПО-РУССКИ СО СМЕТАНОЙ, РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

В России это вкуснейшее блюдо называют «тефтели». Вместо хлеба в него следует добавить пригоршню отварного длиннозерного риса, благодаря чему появилось и второе его название – «ёжики». К соусу из помидоров и сметаны прекрасно подходит зажарка из моркови с луком. Это блюдо, несомненно, заслуживает того, чтобы прочно войти в меню выходного дня.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 35 мин

## ТЕФТЕЛИ

1 небольшая морковь; очистить и натереть на терке  
1 маленькая луковица; очистить и крупно порубить  
15 г свежего укропа (оставьте немного, чтобы посыпать блюдо перед подачей)  
400 г говяжьего фарша  
400 г свиного фарша  
2 ч. л. хлопьев морской соли  
1 яйцо от курицы вольного выгула  
4 ст. л. (с горкой) отварного длиннозерного риса

## СОУС

1 луковица; мелко нарезать  
1 морковь; очистить и натереть на терке  
1 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. оливкового масла  
800 г консервированных рубленых помидоров  
2 зубчика чеснока; натереть на мелкой терке  
150 г сметаны

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Вареный длиннозерный рис или картофельное пюре.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

До того как приступить к приготовлению тефтелей, займитесь соусом и соедините в большой форме для запекания лук, морковь, сливочное и оливковое масло. Поставьте форму в духовку на 7–10 минут, чтобы приготовить зажарку.

Тем временем поместите оставшуюся часть лука с морковью, укроп, фарш, морскую соль и яйцо в кухонный комбайн и перемешайте до получения однородной массы. Добавьте в нее рис, перемешайте и отставьте в сторону.

Положите в готовую зажарку консервированные помидоры, чеснок и сметану. Мокрыми руками сформируйте из фарша примерно 24 тефтели размером с мячик для настольного тенниса и уложите их поверх зажарки. Поставьте форму в духовку на 30–35 минут. Фрикадельки должны стать золотисто-коричневыми, а соус – слегка загустеть.

Посыпьте готовое блюдо свежим укропом и подавайте с рисом.

**НА ЗАМЕТКУ:** не хочется варить целую кастрюлю риса, когда его нужно всего несколько ложек. Поэтому в таких случаях я обычно покупаю пакетик готового риса и разогреваю его в микроволновке.





## СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ТОМЛЕННЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ЧИЛИ, ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ

Когда я работала на кухне в ресторане, моим любимым блюдом была пепероната – красные и желтые сладкие перцы вместе с чесноком и луком медленно тушились на сковороде в оливковом масле так долго, что чуть не таяли. На приготовление этого блюда, как и многих других вкусных вещей, уходит масса времени. Поэтому мне стало интересно, возможно ли добиться такого же результата в духовке? И как оказалось – да. Если к пеперонате добавить запеченную с чесноком фасоль, то получится превосходная закуска, которую хорошо есть, разложив на толстые ломти поджаренного хлеба.

Порции: 4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 1 ч

5 помидоров черри сорта «Виноградная гроздь»; разрезать на четвертинки  
1 красный сладкий перец; тонко нарезать  
1 желтый сладкий перец; тонко нарезать  
1 оранжевый сладкий перец; тонко нарезать  
2 ст. л. оливкового масла  
2 лавровых листа  
1 большая веточка свежего розмарина  
0,5–1 ч. л. хлопьев морской соли  
много свежемолотого черного перца

### ФАСОЛЬ

2 ст. л. оливкового масла категории Extra Virgin  
1/2 зубчика чеснока; натереть на мелкой терке  
0,5 ч. л. хлопьев перца чили  
0,5–1 ч. л. хлопьев морской соли  
400 г консервированной фасоли канеллини; слить жидкость и промыть  
1/2 лимона (только цедра)

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Нарезанный толстыми ломтями поджаренный хлеб.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите помидоры, сладкий перец, масло, травы, соль и черный перец в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Перемешайте. Поставьте форму в духовку на 50 минут. Проверьте через полчаса, и если покажется, что перец размягчается слишком быстро, немного убавьте огонь.

Тем временем смешайте в миске оливковое масло Extra Virgin, чеснок, хлопья чили, соль, лимонную цедру и фасоль канеллини и отставьте в сторону. После того как перец пробудет в духовке 50 минут, добавьте к нему фасоль и перемешайте. Затем убавьте температуру до 160°C (с конвекцией) / 180°C (без конвекции) / 4 (газ) и оставьте блюдо готовиться еще 10 минут.

Попробуйте пеперонату, посолите и поперчите, если необходимо. Также, по желанию, в нее можно добавить еще немного оливкового масла. Удалите из блюда лавровый лист и веточки розмарина. Подавайте пеперонату, выложив ее на поджаренный хлеб. На следующий день блюдо становится еще вкуснее. Поэтому его стоит готовить заранее и потом разогревать.













## ХРУСТЯЩИЙ СЫР ХАЛУМИ С МОРКОВЬЮ И ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ С ФАСОЛЬЮ КАНЕЛЛИНИ

Я обожаю сочетание солоноватого поджаристого сыра халуми с подкисленной капелькой лимона фасолью канеллини и сладкой запеченной морковью. Этот теплый салат можно есть с лепешками на ужин в будни, а также внести его, наряду с другими салатами, в обеденное меню выходного дня.

Порции: 3–4  
Подготовка: 15 мин  
Приготовление: 30 мин

300 г молодой моркови (резать не нужно)  
225 г сыра халуми; нарезать ломтиками толщиной 0,5 см.  
1 головка красного лука; разрезать на восемь частей  
небольшой пучок лимонного тимьяна  
1 ч. л. молотого тмина  
2 ст. л. оливкового масла  
400 г консервированной фасоли канеллини; слить жидкость  
50 г грецких орехов; слегка измельчить  
2 ст. л. оливкового масла категории Extra Virgin  
1 ст. л. меда  
1/2 лимона (цедра и сок)  
0,5 ч. л. морской соли  
100 г салата руккола

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Густой греческий йогурт и лепешки.

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите морковь, халуми и красный лук в форму для запекания, размеры которой позволяют уложить все ингредиенты в один слой. Добавьте лимонный тимьян, тмин и оливковое масло. Перемешайте. Поставьте форму в духовку на 30–35 минут. Халуми должен подрумяниться, а морковь – запечься.

Пока халуми и морковь готовятся в духовке, смешайте фасоль, грецкие орехи, оливковое масло Extra Virgin, мед, сок и цедру лимона, посолите и отставьте в сторону.

Перемешайте фасоль и рукколу с запеченной морковью и халуми и подавайте с йогуртом и лепешками.

**НА ЗАМЕТКУ:** лучше всего это блюдо съесть сразу, пока халуми еще горячий. Но если от салата что-то останется, то на следующий день им вполне можно пообедать в офисе.





## ТАРТ С СЫРОМ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ, ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, ГРУШАМИ И РОЗМАРИНОМ

Делая фотографии к этому рецепту, мы обсуждали идею создания кулинарной книги, в которой будут представлены исключительно тарты из слоеного теста. Несложно понять почему: разнообразие начинок для тартов бесконечно. Голубой сыр, груши и грецкие орехи – классическое сочетание, и это блюдо можно съесть на обед вместе с зеленым салатом или предложить на закуску во время званого ужина.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 30 мин

3 груши, нарезанные ломтиками  
толщиной 0,5 см  
420 г слоеного теста на чистом  
сливочном масле  
2 веточки свежего розмарина;  
листки мелко порубить  
125 г вегетарианского сыра  
с голубой плесенью; раскрошить  
50 г грецких орехов; слегка  
измельчить  
1 ст. л. (с горкой) меда

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Выложите нарезанные груши поверх теста, посыпьте их розмарином и раскрошенным сыром. Поставьте в духовку на 20 минут.

Затем посыпьте тарты измельченными орехами и равномерно окропите медом. Верните их в духовку еще на 10 минут. Тесто должно подрумяниться и стать хрустящим, а орехи – слегка обжариться.





## ЗАПЕЧЕННАЯ БРОККОЛИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ФЕТОЙ, ФАСОЛЬЮ ЛИМА И КИНОА

Во время рабочей недели это блюдо отлично подойдет для ужина, а также и для обеда на следующий день. Капуста брокколи, зеленый горошек и фасоль лима создают приятное сочетание с фетой, киноа и лимоном.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 30 мин

125 г крупы киноа  
325 мл воды  
400 г консервированной фасоли лима; слить жидкость  
1 большой кочан брокколи; разделить на крупные соцветия  
150 г замороженного зеленого горошка  
200 г сыра фета; покрошить  
40 г хлопьев миндаля  
15 г листьев мяты; крупно нарезать несколько чайных ложек розового перца горошком (по желанию)

### ЗАПРАВКА К БЛЮДУ

4 ст. л. оливкового масла категории Extra Virgin  
2 лимона (цедра и сок)  
много свежемолотого черного перца  
1 ч. л. хлопьев морской соли

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

Поместите киноа, фасоль и воду в форму для запекания или кассероль. Сверху в один слой уложите брокколи и посыпьте замороженным горошком. Плотно накройте блюдо фольгой или крышкой и поставьте в духовку на 30 минут.

Тем временем взбейте оливковое масло, сок и цедру лимона, а также свежемолотый черный перец и соль. Когда брокколи и киноа будут готовы, сбрызните блюдо заправкой, посыпьте фетой, миндалем, мятой и розовым перцем (по желанию) и подавайте горячим или комнатной температуры.





## ЛИМОННОЕ РИЗОТТО ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С МАНГОЛЬДОМ, ПЕТРУШКОЙ И МИНДАЛЕМ

Как мне кажется, секрет обычного ризотто заключен в пармезане, который добавляют в конце готовки. В вегетарианском рецепте, который я здесь предлагаю, ту же роль выполняет паста из миндаля, делаая блюдо настолько питательным и согревающим, что лишь с большим трудом можно догадаться о его исключительно растительном происхождении. Оно прекрасно подходит для ужина как в будни, так и в выходные дни.

Порции: 4  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 45 мин

200 г перловой крупы  
500 мл овощного бульона; довести до кипения  
1 неочищенный зубчик чеснока  
1 головка белого лука; мелко нарезать  
250 г разноцветного мангольда; нарезать кусочками длиной 1 см  
1 лимон (цедра и сок, а также сохраните выжатые половинки лимона)  
1 ст. л. оливкового масла категории Extra Virgin  
30 г миндальной пасты  
20 г итальянской петрушки (второе название – петрушка с плоскими листьями); мелко порубить  
30 г цельного бланшированного миндаля  
морская соль и свежемолотый черный перец

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Несладкий безмолочный йогурт либо рикотта (для тех, кто не придерживается веганского рациона).

Разогрейте духовку до 180°C (с конвекцией) / 200°C (без конвекции) / 6 (газ).

В форму для запекания или кассероль поместите бульон, перловую крупу, лук, чеснок и мангольд, а также выжатые половинки лимона. Плотно накройте блюдо фольгой или крышкой и поставьте в духовку на 45 минут.

Тем временем смешайте сок и цедру лимона, оливковое масло, миндальную пасту и петрушку и отставьте в сторону.

За 10 минут до готовности ризотто насыпьте миндаль на противень, посолите и тоже поставьте в духовку, чтобы он обжарился.

Соедините готовое ризотто и смесь из миндальной пасты, петрушки и лимона. Перемешайте. Попробуйте и добавьте соль и перец, если необходимо. Если вы считаете, что ризотто получилось слишком густым, влейте в него немного кипятка. Затем попробуйте и добавьте специи, если необходимо.

Посыпьте ризотто поджаренным миндалем и подавайте с безмолочным йогуртом (или рикоттой).













## ЗАПЕЧЕННЫЕ СЛИВЫ, НЕКТАРИНЫ И ПЕРСИКИ С ЛИКЕРОМ «АМАРЕТТО» И ФИСТАШКОВОЙ ГРАНОЛОЙ

Капля «Амаретто» придает деликатному вкусу запеченных в духовке персиков, слив и нектаринов волнующий аромат миндаля. По вашему желанию вместо «Амаретто» в блюдо можно добавить ликер из цветов бузины или любой другой. Запеченная гранола делает десерт восхитительно хрустящим и еще более аппетитным. Это блюдо конца лета и начала осени. Им приятно насладиться, дополнив его ложечкой маскарпоне или мороженым для веганов.

Порции: 4–6  
Подготовка: 10 мин  
Приготовление: 25 мин

4 персика или нектарина;  
разрезать пополам  
4 плоских персика (резать  
не нужно)  
4 сливы; разрезать пополам  
(можно заменить вашими  
любимыми садовыми фруктами)  
6 ст. л. мягкого светло-  
коричневого сахара  
200 мл ликера «Амаретто»  
60 г хлопьев миндаля  
40 г овсяных хлопьев  
50 г фисташек; слегка покрошить  
30 мл оливкового масла

### С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Веганское мороженое или сыр  
маскарпоне.

Разогрейте духовку до 140°C (с конвекцией) / 160°C (без конвекции) / 3 (газ).

Температура может показаться слишком низкой, но нужно, чтобы фрукты деликатно запекались, а не зажаривались.

Положите фрукты в форму для запекания, размеры которой позволяют уместить их в один слой, и посыпьте 4 столовыми ложками коричневого сахара. Добавьте «Амаретто». Поставьте форму в духовку на 25 минут. Фрукты должны размягчиться. Возможно, понадобится чуть больше времени, если они недозрелые.

Тем временем смешайте миндаль, овсяные хлопья, фисташки, оливковое масло и 2 оставшиеся столовые ложки коричневого сахара. Выложите получившуюся смесь гранола на отдельный противень для выпечки, разровняйте. Поставьте ее запекаться в духовку на 20 минут, чтобы она стала хрустящей.

Посыпьте готовый десерт смесью гранола и подавайте горячим, с веганским мороженым или маскарпоне. Если часть десерта останется, им можно позавтракать на следующий день, дополнив йогуртом.













# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Здесь собраны книги, которые я рекомендую прочесть тем, кто желает расширить свои познания в области кулинарии. Они разделены по странам, но возглавляют список те книги, которые содержат общие и наиболее важные сведения.

---

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Bourdain, Anthony, *A Cook's Tour: Global Adventures in Extreme Cuisines*, Ecco, 2002.

Gilbert, Sandra M., *The Culinary Imagination: from Myth to Modernity*, Norton, 2014.

Nosrat, Samin, *Salt, Fat, Acid, Heat*, Canongate, 2017.

Segnit, Niki, *The Flavour Thesaurus*, Bloomsbury, 2015.

Segnit, Niki, *Lateral Cooking*, Bloomsbury, 2019.

## ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Acurio, Gastón, and Andy Sewell, *Peru: The Cookbook*, Phaidon, 2015.

Gálvez, Madelaine Vázquez, and Imogene Tondre, *Cuba: the Cookbook*, Phaidon, 2018.

Iyer, Rukmini, *M is for Mexican*, Quadrille, 2016.

Miers, Thomasina, *Wahaca: Mexican Food at Home*, Hodder & Stoughton, 2012.

Presilla, Maricel, *Gran Cocina Latina: The Food of Latin America*, Norton, 2012.

Stein, Rick, *The Road to Mexico*, BBC Books, 2017.

## США И КАРИБСКИЕ ОСТРОВА

Colwin, Laurie, *Home Cooking*, Fig Tree, 2012.

Ephron, Nora, *Heartburn*, Virago, 2008.

Harriott, Ainsley, *Ainsley's Caribbean Kitchen*, Ebury, 2019.

Iyer, Rukmini, *C is for Caribbean*, Quadrille, 2017.

Keller, Thomas, *The French Laundry Cookbook*, Workman, 1999.

Kingsolver, Barbara, *Animal, Vegetable, Miracle: A Year of Food Life*, Harper, 2007.

Ramoutar, Shivi, *Caribbean Modern*, Headline, 2015.

Remnick, David, et al., *Secret Ingredients: The New Yorker Book of Food and Drink*, Modern Library, 2008.

Severson, Kim, *Spoon Fed*, Riverhead, 2011.

## АЗИЯ

Ahmed, Saliha Mahmood, *Khazana: An Indo-Persian Cookbook*, Hodder & Stoughton, 2018.

Anderson, Tim, *Tokyo Stories: A Japanese Cookbook*, Hardie Grant, 2019.

Bourke, Jordan and Regina Pyo, *Our Korean Kitchen*, W&N, 2015.

Chan, Kei Lum and Dora Fong Chan, *China: the Cookbook*, Phaidon, 2016.

Dunlop, Fuchsia, *Every Grain of Rice: Simple Chinese Home Cooking*, Bloomsbury, 2012.

Dunlop, Fuchsia, *The Food of Sichuan*, Bloomsbury, 2019.

Iyer, Rukmini, *K is for Korean*, Quadrille, 2016.

Iyer, Rukmini, *S is for Sri Lankan*, Quadrille, 2017.

Jaffrey, Madhur, *Indian Cooking*, BBC Books, 1992.

Kim, Emily, *Maangchi's Real Korean Cooking: Authentic Dishes for the Home Cook*, Rux Martin/

Houghton Mifflin Harcourt, 2015.

Razdan, Sarla, *Kashmiri Cuisine: Through the Ages*, Roli Books, 2011.  
Sarkhel, Udit and Simon Parkes, *The Calcutta Kitchen*, Mitchell Beazley, 2006.  
Sodha, Meera, *East: 120 Vegan and Vegetarian Recipes from Bangalore to Beijing*, Fig Tree, 2019.

#### АФРИКА И БЛИЖНИЙ ВОСТОК

Ottolenghi, Yotam and Sami Tamimi, *Jerusalem*, Ebury, 2012.  
Ottolenghi, Yotam, *Plenty*, Ebury, 2010.  
Roden, Claudia, *The Book of Jewish Food*, Penguin, 1999.  
Roden, Claudia, *A New Book of Middle Eastern Food*, Penguin, 1986.  
Aribisala, Yemisi, *Longthroat Memoirs*, Cassava, 2016.  
Adjonyoh, Zoe, *Zoe's Ghana Kitchen*, Mitchell Beazley, 2017.  
Ariyo, Lopè, *Hibiscus: Discover Fresh Flavours from West Africa*, Mitchell Beazley, 2017.

#### ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ, АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ

Basan, Ghillie, *Classic Recipes of the Philippines*, Lorenz, 2015.  
Chio-Lauri, Jacqueline, *The New Filipino Kitchen*, Agate Surrey, 2018.  
Coombes, Ping, *Malaysia: Recipes from a Family Kitchen*, W&N, 2016.  
Ford, Eleanor, *Fire Islands: Recipes from Indonesia*, Murdoch, 2019.  
Greenwood, Helen, *The Great Australian Cookbook*, Blackwell & Ruth, 2019.  
Harper, Tim and Murray Thom, *The Great New Zealand Cookbook*, Blackwell & Ruth, 2019.  
Luu, Uyen, *My Vietnamese Kitchen*, Ryland Peters & Small, 2013.  
Musa, Norman, *Amazing Malaysian*, Square Peg, 2016.  
Nguyen, Andrea, *Vietnamese Food Any Day*, Ten Speed Press, 2019.  
Owen, Sri, *Sri Owen's Indonesian Food*, Pavilion, 2015.  
Thompson, David, *Thai Food*, Pavilion, 2002.

#### ЕВРОПА И СЕВЕРНАЯ АЗИЯ

Andres, Jose, *Tapas: A Taste of Spain in America*, Clarkson Potter, 2005.  
David, Elizabeth, *Italian Food*, Folio Society, 1998.  
Colquhoun, Kate, *Taste: The Story of Britain through Its Cooking*, Bloomsbury, 2008.  
Hayden, Georgina, *Taverna*, Square Peg, 2019.  
Historic England Archive, *Food and Cooking in Britain*, English Heritage, 1992.  
Khoo, Rachel, *The Little Swedish Kitchen*, Michael Joseph, 2018.  
Schuhbeck, Alfons, *The German Cookbook*, Phaidon, 2018.  
Timoshkina, Alissa, *Salt and Time: Recipes from a Modern Russian Kitchen*, Mitchell Beazley, 2019.





# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ





## А

авокадо

запеченное авокадо с грецкими орехами, голубым сыром и медом, стр. 62

черная фасоль по-бразильски с рисом и сальсой из авокадо и редиса, «всё в одном», стр. 30

адобо

овощи «адобо» по-филиппински с чесноком и лавровым листом, стр. 178

«Амаретто»

запеченные сливы, нектарины и персики с ликером «Амаретто» и фисташковой гранолой, стр. 216

ананас

пряная курица «джерк» с бататом, ананасом и лаймом, стр. 66

апельсин

запеченная свинина по-мексикански с апельсином, тмином и корицей, стр. 42

тажин из баранины с цитрусовой нотой, курагой и баклажанами, стр. 120

арахис

говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом, перцем чили и арахисом, стр. 152

запеченные баклажаны с арахисом, перцем чили и лаймом, стр. 154

запеченный батат с сыром фета, зеленым луком и арахисом, стр. 24

рис с кокосом по-индонезийски, хрустящий тофу с перцем чили и арахисовый соус самбал, стр. 170

«Рокки роуд» сморы с арахисом, маршмеллоу и шоколадом, стр. 76

артишоки

курица с травами, оливками, артишоками и запеченным картофелем, стр. 192

## Б

баклажаны

баклажаны и картофель по-индонезийски с чесноком и перцем чили, стр. 168

баклажаны по-корейски с зеленым луком и рисом с кунжутом, стр. 106

запеченная с баклажанами цветная капуста с фетой и миндалем, стр. 144

запеченные баклажаны с арахисом, перцем чили и лаймом, стр. 154

курица мисо с баклажанами, зеленым луком и перцем чили, стр. 110

тажин из баранины с цитрусовой нотой, курагой и баклажанами, стр. 120

тунец в соусе чермула со сладким перцем, нутот и изюмом, стр. 134

баранина

праздничное блюдо из баранины, запеченного картофеля с пряностями, зеленого горошка и мятной райты, стр. 90

ребрышки барбекю с молодым картофелем, сметаной и шнитт-луком, стр. 74

тажин из баранины с цитрусовой нотой, курагой и баклажанами, стр. 120

тефтели в пряностях заатар с помидорами и булгуром, стр. 132

тефтели из бараньего фарша кима, рис с лимоном, зеленый горошек и мята, стр. 108

батат

запеченный батат с сыром фета, зеленым луком и арахисом, стр. 24

креветки в соусе пири-пири с запеченным бататом и сладким перцем, стр. 128

курица в сливочно-томатном соусе с бататом и красным луком, стр. 104

курица тандури с запеченным бататом и мятой, стр. 82

пряная курица «джерк» с бататом, ананасом и лаймом, стр. 66

баттернат – см. тыква

«баффало», крылышки из цветной капусты с голубым сыром и сельдереем, стр. 58

безе

персиковый пирог с соусом дульсе де лече, безе и кремом, стр. 50

бекон

хрустящая капуста кале с макаронами, беконом и сыром, стр. 68

брокколи

запеченная брокколи с зеленым горошком, фетой, фасолью лима и киноа, стр. 210



запеченная паста с лососем, брокколи и шпинатом, стр. 72  
овощи «адобо» по-филиппински с чесноком и лавровым листом, стр. 178  
брюссельская капуста  
поджаристая брюссельская капуста с луком-пореем, фетой и тимьяном, стр. 46  
булгур  
запеченная морковь, кабачки цукини и булгур с фисташками и мятой, стр. 118  
тефтели в пряностях заатар с помидорами и булгуром, стр. 132

## **В**

ветчина  
гратен крок-месье с сыром конте и пармской ветчиной, стр. 194  
«всё в одном»  
паэлья «всё в одном» с курицей, сладким перцем и чоризо, стр. 186  
пилав «всё в одном» из риса с грибами и шафраном, стр. 92  
черная фасоль по-бразильски с рисом и сальсой из авокадо и редиса, «всё в одном», стр. 30  
чили кон карне с шоколадом, «всё в одном», стр. 36

## **Г**

говядина  
говядина по-венесуэльски, томленная со сладким красным перцем и лавровым листом, стр. 32  
говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом, перцем чили и арахисом, стр. 152  
закрытый пирог со стейком и элем, грибами и розмарином, стр. 160  
чили кон карне с шоколадом, «всё в одном», стр. 36  
горошек  
запеченная брокколи с зеленым горошком, фетой, фасолью лима и киноа, стр. 210  
праздничное блюдо из баранины, запеченного картофеля с пряностями, зеленого горошка и мятной райты, стр. 90  
рыба по-бенгальски с горчицей, цветной капустой и зеленым горошком, стр. 86  
сыр панир с приправами, картофелем, зеленым горошком и помидорами, стр. 98  
тефтели из бараньего фарша кима, рис с лимоном, зеленый горошек и мята, стр. 108  
горячего копчения лосось

фриттата с лососем горячего копчения, йогуртом и укропом, стр. 174  
гранат  
запеченная тыква с хрустящей чечевицей, дуккой и гранатом, стр. 138  
запеченные с пряностями грибы, панир и тыква с гранатом и манго, стр. 172  
треска в специях рас-эль-ханут с цветной капустой и гранатом, стр. 124  
гранола, стр. 216  
гремолата, стр. 140  
грецкие орехи  
запеченное авокадо с грецкими орехами, голубым сыром и медом, стр. 62  
персидская фриттата с травами, стр. 126  
тарт с сыром с голубой плесенью, грецкими орехами, грушами и розмарином, стр. 208  
хрустящий сыр халуми с морковью и грецкие орехи с фасолью канеллини, стр. 206  
грибы  
говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом, перцем чили и арахисом, стр. 152  
закрытый пирог со стейком и элем, грибами и розмарином, стр. 160  
запеченная курица с грибами, цикорием и укропом, стр. 188  
запеченные с пряностями грибы, панир и тыква с гранатом и манго, стр. 172  
карри «капитан» по-перанакански с грибами и тыквой, стр. 164  
овощи «адобо» по-филиппински с чесноком и лавровым листом, стр. 178  
пилав «всё в одном» из риса с грибами и шафраном, стр. 92  
такое с приправленной перцем чипотле начинкой из запеченного картофеля и грибов, стр. 28  
тофу с черным перцем, чой-сум и орехами кешью, стр. 162  
груша  
тарт с сыром с голубой плесенью, грецкими орехами, грушами и розмарином, стр. 208

## **Д**

дал, лайм и кокос, стр. 100  
десерт  
бисквиты «Ламингтон» с соленым шоколадом и малиной, стр. 180  
персидский любовный пирог с розой, кардамоном и инжиром, стр. 146  
персиковый пирог с соусом дутьсе де лече, безе и кремом, стр. 50

«Рокки роуд» сморы с арахисом, маршмеллоу и шоколадом, стр. 76

джекфрут

карри из джекфрута, томленное на медленном огне, с тамариндом и кокосом, стр. 88

«джерк», пряная курица с бататом, ананасом и лаймом, стр. 66

дукка

запеченная тыква с хрустящей чечевицей, дуккой и гранатом, стр. 138

дутьсе де лече

персиковый пирог с соусом дутьсе де лече, безе и кремом, стр. 50

духовка, стр. 18

### З

заатар

тефтели в пряностях заатар с помидорами и булгуром, стр. 132

запечь

запеченная брокколи с зеленым горошком, фетой, фасолью лима и киноа, стр. 210

запеченная курица с грибами, цикорием и укропом, стр. 188

запеченная морковь, кабачки цуккини и булгур с фисташками и мятой, стр. 118

запеченная полента с креветками (креветки с кашей из кукурузы), стр. 56

запеченная с баклажанами цветная капуста с фетой и миндалем, стр. 144

запеченная тыква с хрустящей чечевицей, дуккой и гранатом, стр. 138

запеченное авокадо с грецкими орехами, голубым сыром и медом, стр. 62

запеченные баклажаны с арахисом, перцем чили и лаймом, стр. 154

запеченные с пряностями грибы, панир и тыква с гранатом и манго, стр. 172

запеченный батат с сыром фета, зеленым луком и арахисом, стр. 24

запеченный картофель с чоризо, луком и сметаной, стр. 34

зеленый лук

баклажаны по-корейски с зеленым луком и рисом с кунжутом, стр. 106

запеченный батат с сыром фета, зеленым луком и арахисом, стр. 24

курица мисо с баклажанами, зеленым луком и перцем чили, стр. 110

### И

имбирь

фасоль черный глаз с помидорами, перцем чили и имбирем, стр. 130

индийский рисовый пудинг, стр. 112

инжир

персидский любовный пирог с розой, кардамоном и инжиром, стр. 146

### К

кале

хрустящая капуста кале с макаронами, беконом и сыром, стр. 68

карри

говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом, перцем чили и арахисом, стр. 152

дал с лаймом и кокосом, стр. 100

карри «капитан» по-перанакански с грибами и тыквой, стр. 164

карри из джекфрута, томленное на медленном огне, с тамариндом и кокосом, стр. 88

пилав «всё в одном» из риса с грибами и шафраном, стр. 92

тефтели из бараньего фарша кима, рис с лимоном, зеленый горошек и мята, стр. 108

картофель

баклажаны и картофель по-индонезийски с чесноком и перцем чили, стр. 168

запеченный картофель с чоризо, луком и сметаной, стр. 34

курица с травами, оливками, артишоками и запеченным картофелем, стр. 192

лосось с розмарином и фундуком, запеченный с картофелем и спаржей, стр. 198

праздничное блюдо из баранины, запеченного картофеля с пряностями, зеленым горошком и мятной райтой, стр. 90

ребрышки барбекю с молодым картофелем, сметаной и шнитт-луком, стр. 74

сыр панир с приправами, картофелем, зеленым горошком и помидорами, стр. 98

такое с приправленной перцем чипотле начинкой из запеченного картофеля и грибов, стр. 28

кешью

тофу с черным перцем, чой-сум и орехами кешью, стр. 162

киноа

запеченная брокколи с зеленым горошком, фетой, фасолью лима и киноа, стр. 210

козий сыр

персидская фриттата с травами, стр. 126

кокос

говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом,



перцем чили и арахисом, стр. 152  
 дал с лаймом и кокосом, стр. 100  
 запеченная курица по-малайзийски с кокосом, лемонграссом и тыквой, стр. 158  
 карри из джекфрута, томленное на медленном огне, с тамином и кокосом, стр. 88  
 лакса из курицы по-малайзийски с ростками бобов и лапшой, стр. 156  
 рис с кокосом по-индонезийски, хрустящий тофу с перцем чили и арахисовый соус самбал, стр. 170  
 колбаски  
 запеканка из поджаристых колбасок с чоризо, сладким перцем и фасолью, стр. 64  
 конте, сыр  
 гратен крок-месье с сыром конте и пармской ветчиной, стр. 194  
 креветки  
 запеченная полента с креветками (креветки с кашей из кукурузы), стр. 56  
 креветки в соусе пири-пири с запеченным бататом и сладким перцем, стр. 128  
 крок-месье, гратен с сыром конте и пармской ветчиной, стр. 194  
 курага  
 тажин из баранины с цитрусовой нотой, курагой и баклажанами, стр. 120  
 курица  
 запеченная курица по-малайзийски с кокосом, лемонграссом и тыквой, стр. 158  
 запеченная курица с грибами, цикорием и укропом, стр. 188  
 крылышки по-сычуаньски с запеченной тыквой и зеленью, стр. 102  
 курица барбекю по-корейски со сладким перцем, морковью и шпинатом, стр. 96  
 курица в сливочно-томатном соусе с бататом и красным луком, стр. 104  
 курица мисо с баклажанами, зеленым луком и перцем чили, стр. 110  
 курица с травами, оливками, артишоками и запеченным картофелем, стр. 192  
 курица с хрустящей корочкой в соусе песто, запеченная с фенхелем и цуккини, стр. 196  
 курица тандури с запеченным бататом и мятой, стр. 82  
 лакса из курицы по-малайзийски с ростками бобов и лапшой, стр. 156  
 паэлья «всё в одном» с курицей, сладким перцем и чоризо, стр. 186  
 поджаристая курица с чипотле и гарниром из черной фасоли, феты и лайма, стр. 40

пряная курица «джерк» с бататом, ананасом и лаймом, стр. 66

## Л

лайм  
 дал с лаймом и кокосом, стр. 100  
 запеченные баклажаны с арахисом, перцем чили и лаймом, стр. 154  
 поджаристая курица с чипотле и гарниром из черной фасоли, феты и лайма, стр. 40  
 пряная курица «джерк» с бататом, ананасом и лаймом, стр. 66  
 лакса из курицы по-малайзийски с ростками бобов и лапшой, стр. 156  
 «Ламингтон», бисквиты с соленым шоколадом и малиной, стр. 180  
 лапша  
 лакса из курицы по-малайзийски с ростками бобов и лапшой, стр. 156  
 лимон  
 лимонное ризотто из перловой крупы с мангольдом, петрушкой и миндалем, стр. 212  
 сладкий перец, томленный с фасолью, чили, лимоном и чесноком, стр. 202  
 тарты с крабом по-креольски, приправленные лимоном и перцем чили, стр. 60  
 тефтели из бараньего фарша кима, рис с лимоном, зеленый горошек и мята, стр. 108  
 лосось  
 запеченная паста с лососем, брокколи и шпинатом, стр. 72  
 лосось с розмарином и фундуком, запеченный с картофелем и спаржей, стр. 198  
 фриттата с лососем горячего копчения, йогуртом и укропом, стр. 174  
 лук  
 запеченный картофель с чоризо, луком и сметаной, стр. 34  
 курица в сливочно-томатном соусе с бататом и красным луком, стр. 104  
 пибиль из томленной свинины с розовым маринованным луком, стр. 26  
 см. также: зеленый лук  
 лук-порей  
 запеченная курица с грибами, цикорием и укропом, стр. 188  
 перловая крупа с шафраном, разноцветными овощами и греном, стр. 140  
 поджаристая брюссельская капуста с луком-пореем, фетой и тимьяном, стр. 46  
 хрустящий гратен из тыквы с пармезаном и луком-пореем, стр. 70





## М

макароны с сыром, хрустящей капустой кале и беконом, стр. 68  
малина  
бисквиты «Ламингтон» с соленым шоколадом и малиной, стр. 180  
манго  
запеченные с пряностями грибы, панир и тыква с гранатом и манго, стр. 172  
мангольд  
лимонное ризотто из перловой крупы с мангольдом, петрушкой и миндалем, стр. 212  
маршмеллоу  
«Рокки роуд» сморы с арахисом, маршмеллоу и шоколадом, стр. 76  
масляная курица  
курица в сливочно-томатном соусе с бататом и красным луком, стр. 104  
мед  
запеченное авокадо с грецкими орехами, голубым сыром и медом, стр. 62  
миндаль  
запеченная с баклажанами цветная капуста с фетой и миндалем, стр. 144  
лимонное ризотто из перловой крупы с мангольдом, петрушкой и миндалем, стр. 212  
мисо  
курица мисо с баклажанами, зеленым луком и перцем чили, стр. 110  
морепродукты – см. раздел «рыба и морепродукты»  
морковь  
запеченная морковь, кабачки цукини и булгур с фисташками и мятой, стр. 118  
карри из джекфрута, томленное на медленном огне, с тamarиндом и кокосом, стр. 88  
курица барбекю по-корейски со сладким перцем, морковью и шпинатом, стр. 96  
перловая крупа с шафраном, разноцветными овощами и гремолатой, стр. 140  
хрустящий сыр халуми с морковью и грецкие орехи с фасолью канеллини, стр. 206  
мята  
запеченная морковь, кабачки цукини и булгур с фисташками и мятой, стр. 118  
курица тандури с запеченным бататом и мятой, стр. 82  
праздничное блюдо из баранины, запеченного картофеля с пряностями, зеленого горошка и мятной райты, стр. 90  
тефтели из бараньего фарша кима, рис с лимоном, зеленый горошек и мята, стр. 108

## Н

нектарин  
запеченные сливы, нектарины и персики с ликером амаретто и фисташковой гранолой, стр. 216  
нут  
перловая крупа с шафраном, разноцветными овощами и гремолатой, стр. 140  
треска в специях рас-эль-ханут с цветной капустой и гранатом, стр. 124  
тунец в соусе чермула со сладким перцем, нут и изюмом, стр. 134

## О

оливки  
курица с травами, оливками, артишоками и запеченным картофелем, стр. 192  
орехи  
говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом, перцем чили и арахисом, стр. 152  
запеченная морковь, кабачки цукини и булгур с фисташками и мятой, стр. 118  
запеченная с баклажанами цветная капуста с фетой и миндалем, стр. 144  
запеченное авокадо с грецкими орехами, голубым сыром и медом, стр. 62  
запеченные баклажаны с арахисом, перцем чили и лаймом, стр. 154  
запеченные сливы, нектарины и персики с ликером амаретто и фисташковой гранолой, стр. 216  
запеченный батат с сыром фета, зеленым луком и арахисом, стр. 24  
лимонное ризотто из перловой крупы с мангольдом, петрушкой и миндалем, стр. 212  
лосось с розмарином и фундуком, запеченный с картофелем и спаржей, стр. 198  
рис с кокосом по-индонезийски, хрустящий тофу с перцем чили и арахисовый соус самбал, стр. 170  
«Рокки роуд» сморы с арахисом, маршмеллоу и шоколадом, стр. 76  
тофу с черным перцем, чой-сум и орехами кешью, стр. 162  
хрустящий сыр халуми с морковью и грецкие орехи с фасолью канеллини, стр. 206  
  
П  
пак-чой (также бок-чой)  
говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом, перцем чили и арахисом, стр. 152  
крылышки по-сычуаньски с запеченной

тыквой и зеленью, стр. 102

тофу с черным перцем, чой-сум и орехами кешью, стр. 162

панир

запеченные с пряностями грибы, панир и тыква с гранатом и манго, стр. 172

сыр панир с приправами, картофелем, зеленым горошком и помидорами, стр. 98

пармезан

запеченная паста с лососем, брокколи и шпинатом, стр. 72

хрустящий гратен из тыквы с пармезаном и луком-пореем, стр. 70

паста

запеченная паста с лососем, брокколи и шпинатом, стр. 72

хрустящая капуста кале с макаронами, беконом и сыром, стр. 68

паэлья с курицей, сладким перцем и чоризо, стр. 186

перец (сладкий)

говядина по-венесуэльски, томленная со сладким красным перцем и лавровым листом, стр. 32

запеканка из поджаристых колбасок с чоризо, сладким перцем и фасолью, стр. 64

запеченные баклажаны с арахисом, перцем чили и лаймом, стр. 154

кисло-сладкая тыква по-кубински с перцами и базиликом, стр. 48

креветки в соусе пири-пири с запеченным бататом и сладким перцем, стр. 128

курица барбекю по-корейски со сладким перцем, морковью и шпинатом, стр. 96

курица с хрустящей корочкой в соусе песто, запеченная с фенхелем и цуккини, стр. 196

паэлья «всё в одном» с курицей, сладким перцем и чоризо, стр. 186

перловая крупа с шафраном, разноцветными овощами и гремолатой, стр. 140

сладкий перец, томленный с фасолью, чили, лимоном и чесноком, стр. 202

тунец в соусе чермула со сладким перцем, нутот и изюмом, стр. 134

фасоль черный глаз с помидорами, перцем чили и имбирем, стр. 130

перловая крупа

лимонное ризотто из перловой крупы с мангольдот, петрушкой и миндалем, стр. 212

перловая крупа с шафраном, разноцветными овощами и гремолатой, стр. 140

персидская фриттата с травами, стр. 126

персидский любовный пирог с розой, кардамоном и инжиром, стр. 146

персики

запеченные сливы, нектарины и персики с ликером амаретто и фисташковой гранолой, стр. 216

персиковый пирог с соусом дульсе де лече, беэе и кремом, стр. 50

песто

курица с хрустящей корочкой в соусе песто, запеченная с фенхелем и цуккини, стр. 196

пибиль из томленной свинины с розовым маринованным луком, стр. 26

пилав из риса с грибами и шафраном, стр. 92

пири-пири

креветки в соусе пири-пири с запеченным бататом и сладким перцем, стр. 128

пирог

закрытый пирог со стейком и элем, грибами и розмарином, стр. 160

по-бенгальски

рыба по-бенгальски с горчицей, цветной капустой и зеленым горошком, стр. 86

по-венесуэльски

говядина по-венесуэльски, томленная со сладким красным перцем и лавровым листом, стр. 32

поджарить

запеканка из поджаристых колбасок с чоризо, сладким перцем и фасолью, стр. 64

поджаристая брюссельская капуста с луком-пореем, фетой и тимьяном, стр. 46

поджаристая курица с чипотле и гарниром из черной фасоли, феты и лайма, стр. 40

по-индонезийски

рис с кокосом по-индонезийски, хрустящий тофу с перцем чили и арахисовый соус самбал, стр. 170

баклажаны и картофель по-индонезийски с чесноком и перцем чили, стр. 168

по-корейски

баклажаны по-корейски с зеленым луком и рисом с кунжутом, стр. 106

курица барбекю по-корейски со сладким перцем, морковью и шпинатом, стр. 96

по-креольски

тарты с крабом по-креольски, приправленные лимоном и перцем чили, стр. 60

по-кубински

кисло-сладкая тыква по-кубински с перцами и базиликом, стр. 48

полента



запеченная полента с креветками (креветки с кашей из кукурузы), стр. 56

по-малайзийски

лакса из курицы по-малайзийски с ростками бобов и лапшой, стр. 156

запеченная курица по-малайзийски с кокосом, лемонграссом и тыквой, стр. 158

по-мексикански

запеченная свинина по-мексикански с апельсином, тмином и корицей, стр. 42

помидор

баклажаны и картофель по-индонезийски с чесноком и перцем чили, стр. 168

запеканка из поджаристых колбасок с чоризо, сладким перцем и фасолью, стр. 64

запеченная полента с креветками (креветки с кашей из кукурузы), стр. 56

запеченная тыква с хрустящей чечевицей, дуккой и гранатом, стр. 138

курица с травами, оливками, артишоками и запеченным картофелем, стр. 192

рыба по-бенгальски с горчицей, цветной капустой и зеленым горошком, стр. 86

сладкий перец, томленный с фасолью, чили, лимоном и чесноком, стр. 202

сыр панир с приправами, картофелем, зеленым горошком и помидорами, стр. 98

такое с приправленной перцем чипotle начинкой из запеченного картофеля и грибов, стр. 28

тефтели в пряностях заатар с помидорами и булгуром, стр. 132

тефтели по-русски со сметаной, рисом и помидорами, стр. 200

тунец в соусе чермула со сладким перцем, нутом и изюмом, стр. 134

фасоль черный глаз с помидорами, перцем чили и имбирем, стр. 130

по-перанакански

карри «капитан» по-перанакански с грибами и тыквой, стр. 164

по-русски

тефтели по-русски со сметаной, рисом и помидорами, стр. 200

посуда, стр. 17

по-сычуаньски

крылышки по-сычуаньски с запеченной тыквой и зеленью, стр. 102

по-тайски

говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом, перцем чили и арахисом, стр. 152

по-филиппински

овощи «адобо» по-филиппински с чесноком и лавровым листом, стр. 178

праздничное блюдо из баранины, запеченного картофеля с пряностями, зеленого горошка и мятной райты, стр. 90

пудинг рисовый по-индийски, стр. 112

## Р

райта, стр. 90

рас-эль-ханут

треска в специях рас-эль-ханут с цветной капустой и гранатом, стр. 124

редис

черная фасоль по-бразильски с рисом и сальсой из авокадо и редиса, «всё в одном», стр. 30

ризотто из перловой крупы с лимоном, мангольдом, петрушкой и миндалем, стр. 212

рис

баклажаны по-корейски с зеленым луком и рисом с кунжутом, стр. 106

индийский рисовый пудинг, стр. 112

лимонное ризотто из перловой крупы с мангольдом, петрушкой и миндалем, стр. 212

паэлья «всё в одном» с курицей, сладким перцем и чоризо, стр. 186

пилав «всё в одном» из риса с грибами и шафраном, стр. 92

рис с кокосом по-индонезийски, хрустящий тофу с перцем чили и арахисовый соус самбал, стр. 170

тефтели из бараньего фарша кима, рис с лимоном, зеленый горошек и мята, стр. 108

тефтели по-русски со сметаной, рисом и помидорами, стр. 200

черная фасоль по-бразильски с рисом и сальсой из авокадо и редиса, «всё в одном», стр. 30

роза

персидский любовный пирог с розой, кардамоном и инжиром, стр. 146

розмарин

лосось с розмарином и фундуком, запеченный с картофелем и спаржей, стр. 198

«Рокки роуд» сморы с арахисом, маршмеллоу и шоколадом, стр. 76

ростки бобов

лакса из курицы по-малайзийски с ростками бобов и лапшой, стр. 156

рыба и морепродукты

запеченная полента с креветками (креветки с кашей из кукурузы), стр. 56

лосось с розмарином и фундуком, запеченный с картофелем и спаржей, стр. 198  
 рыба по-бенгальски с горчицей, цветной капустой и зеленым горошком, стр. 86  
 тарты с крабом по-креольски, приправленные лимоном и перцем чили, стр. 60  
 треска в специях рас-эль-ханут с цветной капустой и гранатом, стр. 124  
 тунец в соусе чермула со сладким перцем, нутот и изюмом, стр. 134  
 фриттата с лососем горячего копчения, йогуртом и укропом, стр. 174

## С

сальса  
 авокадо и редис, стр. 30  
 гранат и манго, стр. 172  
 черная фасоль, фета и лайм, стр. 40  
 самбал, стр. 170  
 свинина  
 запеченная свинина по-мексикански с апельсином, тмином и корицей, стр. 42  
 пибиль из томленной свинины с розовым маринованным луком, стр. 26  
 ребрышки барбекю с молодым картофелем, сметаной и шнитт-луком, стр. 74  
 тефтели по-русски со сметаной, рисом и помидорами, стр. 200  
 чили кон карне с шоколадом, «всё в одном», стр. 36  
 см. также: бекон; чоризо; колбаски  
 сельдерея  
 крылышки «баффало» из цветной капусты с голубым сыром и сельдереем, стр. 58  
 сладкая кукуруза  
 запеченные баклажаны с арахисом, перцем чили и лаймом, стр. 154  
 поджаристая курица с чипотле и гарниром из черной фасоли, феты и лайма, стр. 40  
 тофу с черным перцем, чой-сум и орехами кешью, стр. 162  
 сливы  
 запеченные сливы, нектарины и персики с ликером амаретто и фисташковой гранолой, стр. 216  
 сметана  
 запеченный картофель с чоризо, луком и сметаной, стр. 34  
 ребрышки барбекю с молодым картофелем, сметаной и шнитт-луком, стр. 74  
 тефтели по-русски со сметаной, рисом и помидорами, стр. 200

сморы «Рокки роуд» с арахисом, маршмеллоу и шоколадом, стр. 76  
 соленый шоколад  
 бисквиты «Ламингтон» с соленым шоколадом и малиной, стр. 180  
 спаржа  
 лосось с розмарином и фундуком, запеченный с картофелем и спаржей, стр. 198  
 стейк  
 закрытый пирог со стейком и элем, грибами и розмарином, стр. 160  
 сыр  
 гратен крок-месье с сыром конте и пармской ветчиной, стр. 194  
 запеченная полента с креветками (креветки с кашей из кукурузы), стр. 56  
 запеченное авокадо с грецкими орехами, голубым сыром и медом, стр. 62  
 крылышки «баффало» из цветной капусты с голубым сыром и сельдереем, стр. 58  
 хрустящая капуста кале с макаронами, беконом и сыром, стр. 68  
 см. также: фета; козий сыр; халуми; панир; пармезан; сыр с голубой плесенью  
 сыр с голубой плесенью  
 тарт с сыром с голубой плесенью, грецкими орехами, грушами и розмарином, стр. 208

## Т

тажин из баранины с цитрусовой нотой, курагой и баклажанами, стр. 120  
 тако, запеченный картофель с грибами и чипотле, стр. 28  
 тандури, курица с запеченным бататом и мятой, стр. 82  
 тарты  
 тарт с сыром с голубой плесенью, грецкими орехами, грушами и розмарином, стр. 208  
 тарты с крабом по-креольски, приправленные лимоном и перцем чили, стр. 60  
 тефтели  
 тефтели в пряностях заатар с помидорами и булгуром, стр. 132  
 тефтели из бараньего фарша кима, рис с лимоном, зеленый горошек и мята, стр. 108  
 тефтели по-русски со сметаной, рисом и помидорами, стр. 200  
 томить  
 карри из джекфрута, томленное на медленном огне, с тамариндом и кокосом, стр. 88  
 пибиль из томленной свинины с розовым маринованным луком, стр. 26



сладкий перец, томленный с фасолью, чили, лимоном и чесноком, стр. 202

тофу

рис с кокосом по-индонезийски, хрустящий тофу с перцем чили и арахисовый соус самбал, стр. 170

тофу с черным перцем, чой-сум и орехами кешью, стр. 162

травы (пряности)

курица с травами, оливками, артишоками и запеченным картофелем, стр. 192

треска в специях рас-эль-ханут с цветной капустой и гранатом, стр. 124

тунец в соусе чермула со сладким перцем, нутом и изюмом, стр. 134

тыква

запеченная курица по-малайзийски с кокосом, лемонграссом и тыквой, стр. 158

запеченная тыква с хрустящей чечевицей, дуккой и гранатом, стр. 138

запеченные с пряностями грибы, панир и тыква с гранатом и манго, стр. 172

карри «капитан» по-перанакански с грибами и тыквой, стр. 164

кисло-сладкая тыква по-кубински с перцами и базиликом, стр. 48

крылышки по-сычуаньски с запеченной тыквой и зеленью, стр. 102

хрустящий гратен из тыквы с пармезаном и луком-пореем, стр. 70

## Ф

фасоль

запеканка из поджаристых колбасок с чоризо, сладким перцем и фасолью, стр. 64

запеченная брокколи с зеленым горошком, фетой, фасолью лима и киноа, стр. 210

карри из джекфрута, томленное на медленном огне, с тамариндом и кокосом, стр. 88

поджаристая курица с чипотле и гарниром из черной фасоли, феты и лайма, стр. 40

сладкий перец, томленный с фасолью, чили, лимоном и чесноком, стр. 202

тефтели по-русски со сметаной, рисом и помидорами, стр. 200

фасоль черный глаз с помидорами, перцем чили и имбирем, стр. 130

хрустящий сыр халуми с морковью и грецкие орехи с фасолью канеллини, 206

черная фасоль по-бразильски с рисом и сальсой из авокадо и редиса, «всё в одном», стр. 30

фенхель

курица с хрустящей корочкой в соусе песто, запеченная с фенхелем и цукини, стр. 196

перловая крупа с шафраном, разноцветными овощами и греномлатой, стр. 140

фета

запеченная брокколи с зеленым горошком, фетой, фасолью лима и киноа, стр. 210

запеченная с баклажанами цветная капуста с фетой и миндалем, стр. 144

запеченный батат с сыром фета, зеленым луком и арахисом, стр. 24

поджаристая брюссельская капуста с луком-пореем, фетой и тимьяном, стр. 46

поджаристая курица с чипотле и гарниром из черной фасоли, феты и лайма, стр. 40

тефтели в пряностях заатар с помидорами и булгуром, стр. 132

фисташки

запеченная морковь, кабачки цукини и булгур с фисташками и мятой, стр. 118

запеченные сливы, нектарины и персики с ликером амаретто и фисташковой гранолой, стр. 216

фриттата

персидская фриттата с травами, стр. 126

фриттата с лососем горячего копчения, йогуртом и укропом, стр. 174

фундук

лосось с розмарином и фундуком, запеченный с картофелем и спаржей, стр. 198

## Х

халуми

хрустящий сыр халуми с морковью и грецкие орехи с фасолью канеллини, стр. 206

хруст

курица с хрустящей корочкой в соусе песто, запеченная с фенхелем и цукини, стр. 196

хрустящая капуста кале с макаронами, беконом и сыром, стр. 68

хрустящий гратен из тыквы с пармезаном и луком-пореем, стр. 70

хрустящий сыр халуми с морковью и грецкие орехи с фасолью канеллини, стр. 206

## Ц

цветная капуста

запеченная с баклажанами цветная капуста с фетой и миндалем, стр. 144

крылышки «баффало» из цветной капусты с голубым сыром и сельдереем, стр. 58

овощи «адобо» по-филиппински с чесноком и лавровым листом, стр. 178  
 рыба по-бенгальски с горчицей, цветной капустой и зеленым горошком, стр. 86  
 треска в специях рас-эль-ханут с цветной капустой и гранатом, стр. 124  
 цикорий  
 запеченная курица с грибами, цикорием и укропом, стр. 188  
 цитрус  
 тажин из баранины с цитрусовой нотой, курагой и баклажанами, стр. 120  
 цукини  
 запеченная морковь, кабачки цукини и булгур с фисташками и мятой, стр. 118  
 курица с хрустящей корочкой в соусе песто, запеченная с фенхелем и цукини, стр. 196

## Ч

чермула  
 тунец в соусе чермула со сладким перцем, нутот и изюмом, стр. 134  
 черный глаз  
 фасоль черный глаз с помидорами, перцем чили и имбирем, стр. 130  
 черный перец  
 тофу с черным перцем, чой-сум и орехами кешью, стр. 162  
 чечевица  
 дал с лаймом и кокосом, стр. 100  
 запеченная тыква с хрустящей чечевицей, дуккой и гранатом, стр. 138  
 чили  
 баклажаны и картофель по-индонезийски с чесноком и перцем чили, стр. 168  
 говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом, перцем чили и арахисом, стр. 152  
 запеченные баклажаны с арахисом, перцем чили и лаймом, стр. 154  
 креветки в соусе пири-пири с запеченным бататом и сладким перцем, стр. 128  
 курица мисо с баклажанами, зеленым луком и перцем чили, стр. 110  
 поджаристая курица с чипотле и гарниром из черной фасоли, феты и лайма, стр. 40  
 рис с кокосом по-индонезийски, хрустящий тофу с перцем чили и арахисовый соус самбал, стр. 170  
 сладкий перец, томленный с фасолью, чили, лимоном и чесноком, стр. 202

такое с приправленной перцем чипотле начинкой из запеченного картофеля и грибов, стр. 28  
 тарты с крабом по-креольски, приправленные лимоном и перцем чили, стр. 60  
 фасоль черный глаз с помидорами, перцем чили и имбирем, стр. 130  
 чили кон карне с шоколадом, «всё в одном», стр. 36  
 чипотле  
 такое с приправленной перцем чипотле начинкой из запеченного картофеля и грибов, стр. 28  
 чой-сум  
 тофу с черным перцем, чой-сум и орехами кешью, стр. 162  
 чоризо  
 запеканка из поджаристых колбасок с чоризо, сладким перцем и фасолью, стр. 64  
 запеченный картофель с чоризо, луком и сметаной, стр. 34  
 паэлья «всё в одном» с курицей, сладким перцем и чоризо, стр. 186  
 поджаристая курица с чипотле и гарниром из черной фасоли, феты и лайма, стр. 40

## Ш

шафран  
 перловая крупа с шафраном, разноцветными овощами и гремолатой, стр. 140  
 шоколад  
 бисквиты «Ламингтон» с соленым шоколадом и малиной, стр. 180  
 «Рокки роуд» сморы с арахисом, маршмеллоу и шоколадом, стр. 76  
 чили кон карне с шоколадом, «всё в одном», стр. 36  
 шпинат  
 дал с лаймом и кокосом, стр. 100  
 запеченная паста с лососем, брокколи и шпинатом, стр. 72  
 курица барбекю по-корейски со сладким перцем, морковью и шпинатом, стр. 96

## Я

яйцо  
 гратен крок-месье с сыром конте и пармской ветчиной, стр. 194  
 персидская фриттата с травами, стр. 126  
 фриттата с лососем горячего копчения, йогуртом и укропом, стр. 174



## ОБ АВТОРЕ

Рукмини Айер написала ставшую бестселлером серию книг о блюдах, которые можно приготовить в духовке. Хотя ее карьера начиналась с юридической практики, сейчас Рукмини знают как фуд-стилиста и создательницу кулинарных рецептов. Ей нравится придумывать простые аппетитные блюда, приготовление которых не требует больших усилий, а их вкус – выше всяких похвал. Ведь Рукмини не сомневается, что ужины за общим столом – важная семейная традиция, и ей хочется сделать так, чтобы люди могли по-прежнему ее придерживаться.

Рукмини выросла в Англии, в графстве Кембриджшир. Уже в детстве она познакомилась с наиболее яркими блюдами трех гастрономических культур: бисквитным пудингом и канapé с ананасом и сыром; макаронами с сыром, ставшими классикой 80-х годов; а также с едой Бенгалии и Южной Индии, которую готовили в доме ее родителей – выходцев из Индии. Карьера Рукмини началась со стажировки в одной из ведущих юридических фирм. Но вскоре она поняла, что раз уж днем ее занимают только мысли о еде, а вечерами – готовка, и если на лекциях по юриспруденции и во время работы в офисе она то и дело отвлекается, чтобы записать на полях своего блокнота идеи новых блюд, то в дальнейшем вполне разумно будет развить свою карьеру в индустрии питания. Рукмини решила стать фуд-стилистом, для чего окончила кулинарную школу, а затем, чтобы освоить азы, в течение лета работала в ресторане, отмеченном звездой «Мишлен». После этого она с головой ушла в новую профессию. Все дни во время фотосессий Рукмини окружала еда. Она обратила внимание, что дома готовит все более простые блюда, нередко в процессе используя лишь форму для запекания. При этом ей удавалось без лишних усилий придать блюду насыщенный вкус и сделать его интересным. Так и зародилась идея создания серии кулинарных книг.

Помимо писательской деятельности Рукмини стилизует и создает рецепты блюд для многочисленных брендов и изданий, включая Waitrose, The Guardian и Fortnum & Mason. В свободное от работы время Рукмини отдыхает дома или ухаживает за многочисленными растениями, которые заполняют ее квартиру и балкон, или же идет на прогулку к реке в восточной части Лондона в компании своей бордер-колли по имени Пеппер. Иногда Рукмини проводит ужины для благотворительных организаций, в том числе для Oxfam и Women's Aid.



@missminifer



@missminifer





Выход любой книги – это всегда огромный труд многих людей. Моя неизменная благодарность редактору Роуэн Япп за ее советы и дружелюбие во время работы над книгой; Люси Катбертсон-Твиггс – за то, что присматривала за мной и Пеппер во время пресс-туров; и, конечно же, Фэй, Рэйчел, Ричарду и всей команде издательства Vintage за их поддержку.

Потрясающий дизайн и художественное оформление книги – всецело заслуга Пене Паркер. Как всегда, я получила огромное удовольствие от нашей совместной работы. Спасибо за то, что книга такая красивая и за то, что гуляли с Пеппер во время фотосессий. Дэвид Лофтус, ваши изумительные фотографии еды делают книги такими, какие они есть. Благодарю за поддержку, за прекрасные фото Пеппер и за то, что гуляли с ней в слякоть. Джо Джексон, спасибо за помощь во время съемок. За то, что проверяли рецепты и превращали в канapé наиболее красивые блюда, а также за то, что присматривали за Пеппер (кажется, это уже отдельная тема). Благодарю Энни Ли за внимательность и помощь при редактировании книги, а также Клер Сейер – за превосходную корректуру.

Это следовало бы упоминать во всех моих сборниках рецептов: чаще всего на создание новых блюд меня вдохновляет Ники Сегнит и ее потрясающая книга «Тезаурус вкусов», а совсем недавно у нее вышла и «Тезаурус вкусов 2. Lateral Cooking». Если у меня нет ни одной идеи и я в отчаянии ору на брокколи: «И что мне с тобой делать?!» – все заканчивается тем, что я поворачиваюсь к уже ставшей частью нашей команды собаке и уверяю ее, что волноваться не стоит – мы обратимся к книгам Ники Сегнит.

Благодарю Даниэль Адамс, Кристин Бек, Эмму Драге, Лору Хатчинсон и Руби Тандо за удивительную дружбу, поддержку и в немалой степени за то, что готовили по моим рецептам. Ваши отзывы бесценны, так же как и ваша общая способность помогать мне, насколько это возможно, сохранить здравый смысл.

Рози Брекнер, я безмерно вам благодарна. Эта книга не была бы написана без того памятного разговора за вашим обеденным столом. Помимо того что вы супермама и финансист, вы вполне могли бы еще заняться обучением личностному росту или давать консультации по развитию карьеры.

Как всегда, самое большое спасибо членам моей семьи: Парвати, Виджаю и Падмини. Мама, благодарю за твою нерушимую любовь и поддержку, а еще за блестящее, хотя и нередко сильно запоздалое, тестирование моих рецептов. Папа, спасибо тебе за прекрасные советы относительно моих книг и отзывы о блюдах. Падж, борюсь с искушением сказать «а вот тебе – нет», хотя на самом деле работа со слишком дорогими рецептами была проведена неплохо. Я очень ценю твое уверенное и неизменное влияние (давай, взгляни, что из этого получилось).

Пеппер, для бордер-колли ты учишься всему даже слишком быстро. Я не сомневаюсь, что к концу года ты сможешь читать. Поэтому спасибо за то, что была хорошей девочкой, а также за ценные и подробные отзывы о рецептах. И, конечно же, теперь мы можем пойти на прогулку.













**РУКМИНИ АЙЕР** написала ставшую бестселлером серию книг о блюдах, которые можно приготовить в духовке на одном противне. Ее карьера начиналась с юридической практики, но сейчас Рукмини знают как фуд-стилиста и создательницу кулинарных рецептов.

В этой книге автору захотелось немного облегчить жизнь в те дни, когда нет времени или желания стоять у плиты, отсюда и возникла идея ленивых ужинов.

#### ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

- Запеченная свинина по-мексикански с апельсином, тмином и корицей
- Кисло-сладкая тыква по-кубински с перцами и базиликом

#### АЗИЯ

- Рыба по-бенгальски с горчицей, цветной капустой и зеленым горошком
- Курица-барбекю по-корейски со сладким перцем, морковью и шпинатом

#### АФРИКА И БЛИЖНИЙ ВОСТОК

- Персидский любовный пирог с розой, кардамоном и инжиром

#### ЕВРОПА

- Тефтели по-русски со сметаной, рисом и помидорами

**И ЕЩЕ 70 РЕЦЕПТОВ УДИВИТЕЛЬНЫХ БЛЮД СО ВСЕГО СВЕТА**



**ХЛЕБ\*СОЛЬ**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ  
breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-181771-8



9 785041 817718 >