

ЕКАТЕРИНА ШУКШИНА
ЙЕНС ЗИГЕРТ

Постимся
всем
миром

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ПОСТНЫЕ БЛЮДА
ИЗ 70 СТРАН



Екатерина Шукшина

**Постимся всем миром.
Экзотические постные
блюда из 70 стран**

«Центрполиграф»

2019

УДК 641/642
ББК 36.997

Шукшина Е. В.

Постимся всем миром. Экзотические постные блюда из 70 стран /
Е. В. Шукшина — «Центрполиграф», 2019

ISBN 978-5-227-07874-2

Некоторые полагают, что в пост нужно питаться невкусно. Более закаленные считают, что, памятуя о чревоугодии, о лакомствах вообще лучше забыть. Однако истинный подвиг христианского смирения являют аскеты, убежденные, что вкушать только самую простую, пресную пищу следует тем, кому это по силам. В этой книге собраны кулинарные рецепты блюд со всего мира, отвечающие требованиям православного поста, но при этом способные удивить даже чревоугодников. Потому что в пост можно и нужно есть вкусную еду.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-227-07874-2

© Шукшина Е. В., 2019
© Центрполиграф, 2019

Содержание

От составителей	6
Закуски	9
Салаты	9
Салат из свежих огурцов с кунжутом	9
Томатный салат с яблоками и сельдереем	10
Салат из огурцов и помидоров с мятой	10
Салат из рисовой лапши, огурца и перца	11
Салат из помидоров с нутом и домашней лапшой	12
Салат из цветной капусты с помидорами	13
Рисовый салат с помидорами	13
Салат из перца с маслинами	14
Кабачковый салат с кокосовым соусом	15
Салат «Самурай»	15
Салат из краснокочанной капусты с медом	16
Салат из печеных баклажанов и перца	17
Спаржа с орехами	17
Салат с лесными орехами	18
Салат из сырой репы	19
Салат «Праздничный»	19
Льежский салат	20
Картофельный салат с орехами	21
Кисло-сладкий свекольный салат	23
Свекла с редькой	23
Салат из тыквы с яблоками	24
Салат из перца и стручковой фасоли	24
Салат из тыквы с дыней	25
Салат из фенхеля с апельсином	25
Пикантный салат из стручковой фасоли	26
Стручковая фасоль с помидорами и луком	27
Фруктовый салат с сельдереем	28
Газапхули	28
Фасолевый салат с базиликом	29
Салат из красной чечевицы	30
Красные апельсины с черным перцем	31
Салат из маслин и чечевицы	31
Салат с кешью «Пестрый»	32
«Петушиный клюв»	33
Апельсиновый салат	34
Острый салат с манго	34
Закуски из овощей, фруктов и бобовых	36
Свежемаринованные огурцы	36
Огурцы с кунжутным маслом	36
Огуречный самбал	37
Индарити огуркай	37
Помидоры, фаршированные солеными огурцами	38
Панцанелла	38

Перец, фаршированный баклажанами	39
Зеленые помидоры с орехами	40
Помидоры с баклажанным фаршем	40
Перец «Разноцветный»	41
Печеный сладкий перец	42
Пхали из красного перца	42
Пхали из зеленого перца	43
Пхали из репчатого лука	43
Лук в красном вине	44
Луковый самбал	44
Печеные баклажаны	45
Кабачки в винном соусе	45
Лука	46
Краснокочанная капуста с тмином	46
Жареные баклажаны с ореховой начинкой	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49



Екатерина Шукшина, Йенс Зигерт Постимся всем миром. Экзотические постные блюда из 70 стран

От составителей



НЕКОТОРЫЕ ПОЛАГАЮТ, ЧТО В ПОСТ НУЖНО ПИТАТЬСЯ НЕВКУСНО. БОЛЕЕ ЗАКАЛЕННЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО, ПАМЯТУЯ О ЧРЕВОУГОДИИ, О ЛАКОМСТВАХ ВООБЩЕ ЛУЧШЕ ЗАБЫТЬ. ОДНАКО ИСТИННЫЙ ПОДВИГ ХРИСТИАНСКОГО СМЕРЕНИЯ ЯВЛЯЮТ АСКЕТЫ, УБЕЖДЕННЫЕ, ЧТО ВКУШАТЬ ТОЛЬКО САМУЮ ПРОСТУЮ, ПРЕСНУЮ ПИЩУ СЛЕДУЕТ ТЕМ, КОМУ ЭТО ПО СИЛАМ. НАШЕ СОБРАНИЕ РЕЦЕПТОВ ПРЕДНАЗНАЧЕНО НЕ СТОЛЬКО ДЛЯ НИХ, СКОЛЬКО ДЛЯ ТАКИХ, КАК МЫ, ГРЕШНЫХ ЧРЕВОУГОДНИКОВ.



Вы держите в руках не самую обычную книгу постных рецептов. В ней собраны кулинарные рецепты блюд *со всего мира*, отвечающие требованиям православного поста. Нынешняя наша жизнь, особенно городская, во многом складывается таким образом, что человек, выполняющий эти требования, нередко может услышать: «Что же ты вообще ешь?» А все-таки хот-доги и чизбургеры, да даже яичница и свиной окорок никогда не составляли и не должны составлять основу питания. Корейцы и аргентинцы, исландцы и зулусы – ни один народ в мире не обходился, не обходится и не обойдется без растительной пищи.

Во-первых, поскольку растительная пища доступнее, да и дешевле.

Постный стол можно сделать и дешевым, и дорогим, все зависит от желаний и возможностей. Можно сосредоточиться на крупах и бобовых, а можно подналечь на омаров. В книгу включены и «копеечные», и даже «бесплатные» рецепты (крапива, одуванчик). С другой стороны, она не даст погибнуть устрицам.

Во-вторых, о пользе постной пищи написаны целые библиотеки, частью собственно о православном посте. Своей продуманностью и сбалансированностью он вызывает восхищение и светских диетологов. Так что книга может оказаться полезной не только православному христианину, но и всем, кто так или иначе задумывается, чем себя кормить.

Словарь иностранных слов предлагает два значения слова «экзотика»: **1. Совокупность необычных явлений, предметов, свойственных отдаленным странам, и 2. Нечто причудливое, странное. Оба этих значения имеют прямое отношение к данной книге.**

Китаец приправляет рисовую лапшу соевым соусом, испанец тушит свои оливки в оливковом же масле, а мариец варит щи из серетана, и для каждого из них это более чем естественно. Для жителей же шотландского Хайленда все перечисленные блюда будут в высшей степени экзотическими. Вместе с тем по ходу глобализации дрейфуют и представления о традиционных продуктах питания. Соевый соус, еще лет тридцать назад для европейцев куда как экзотический, сегодня, пожалуй, будничнее брюквы или репы.

«Экзотическими» мы называем и необычные сочетания обычных продуктов. Сами по себе тыква, чеснок и ваниль никого не удивят. Но, поселившись в одной кастрюльке, вызывают вполне законное недоумение... до первой ложки. Восхитительно вкусное блюдо, сочетающее эти продукты, придумали сицилийцы.

Впрочем, необязательно забираться так далеко. Что может быть проще голубцов или рассольника. Но если это голубцы с кукурузой, а рассольник с морской капустой, есть к чему при-

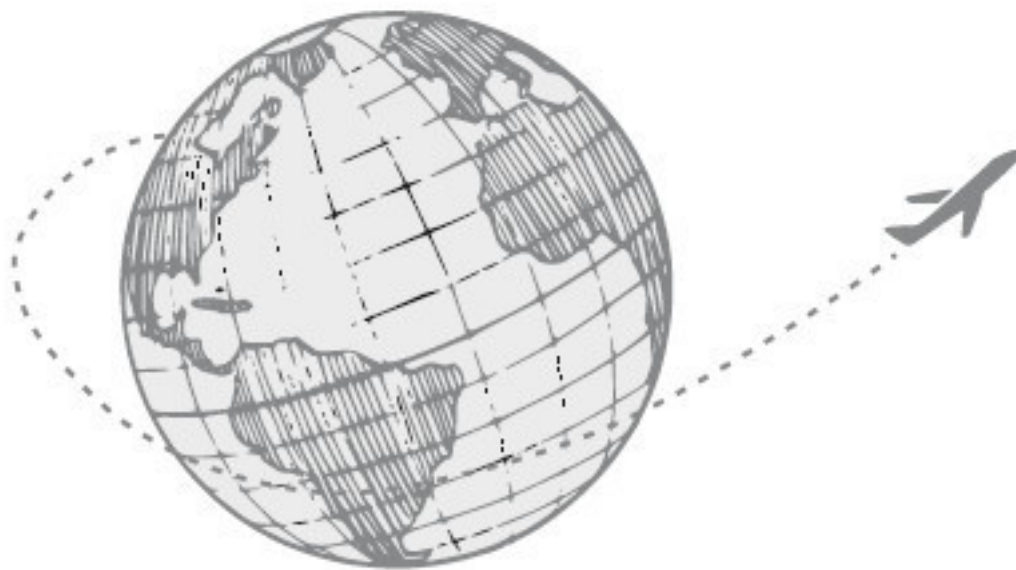
смотреться. Поэтому пусть читателя не удивляет, что в книгу экзотических рецептов включены не только марокканские и аргентинские, но и исконно русские блюда.

По той же «экзотической» причине в книгу не вошли рецепты, при приготовлении которых необходимы соевые заменители скоромных продуктов. Кто ж не сделает салат «Оливье» с соевым майонезом и соевыми ростками. Куда интереснее, на наш взгляд, фасоль с какао по-ацтекски...

Даже если мы не знаем, какого цвета злополучная брюква, в нашей глубинной памяти сохранилось это слово. Другой вопрос – шиитаке, асафетида или морого. У россиянина могут опуститься руки от того, что для жителей Японии, Индии и Лесото соответственно – самое рядовое дело. Да не убоится читатель. Во-первых, в России, тем более в крупных городах, сегодня можно найти практически все. А во-вторых, что не удалось купить, в большинстве случаев удастся заменить. Асафетиду – чесноком, а морого – свекольной ботвой. **Что где купить и что чем заменить**, можно узнать из одноименной главы.

В конце книги помещен **словарь**, в котором приведена краткая информация о совсем неведомых или не очень хорошо известных продуктах.

Указатель блюд по странам даст вам возможность пригласить гостей на «китайский день рождения» или «индийские именины» – случаются именины и в пост. Ведь запрета на праздники в православии нет. Только бы это был хороший праздник – без бесчинств... и с лакомствами из постной пищи. А в том, что постные блюда могут быть самым настоящим лакомством, читатель, которому это еще неизвестно, сможет убедиться, воспользовавшись этой книгой.



Закуски



Салаты



Салат из свежих огурцов с кунжутом



- 1 кг свежих огурцов
- 1 средняя луковица
- 3—4 зубчика чеснока
- 3 ст. л. соевого соуса
- 3 ст. л. столового уксуса
- 1 красный перец чили

щепотка
кунжутного
семени
соль

Свежие огурцы нарезать тонкими половинами кружочков. Добавить уксус, соевый соус, тонко нарезанный лук, толченый чеснок, кунжут и перемешать. Украсить тонко нарезанным перцем чили.

Томатный салат с яблоками и сельдереем



3 помидора
2 спелых яблока
1 корень сельдерея
1 луковица
сахар
лимонный сок
соль

Сельдерей тщательно промыть и отварить до мягкости. Сваренный и охлажденный сельдерей, яблоки, лук, помидоры очистить и мелко нарезать. Сложить в салатник, слегка посолить, посыпать сахаром и полить лимонным соком. Охладить и подать к столу.

Салат из огурцов и помидоров с мятой



450 г огурцов
1 лимон
1 луковица
1 ч. л. сахара
4 помидора
соль
1 зеленый перец чили

по ½ пучка кинзы и мяты

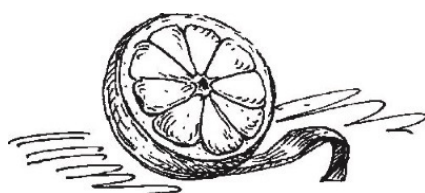
Очистить огурцы, разрезать их вдоль пополам. Ложкой удалить семена (иначе салат получится слишком водянистым) и нарезать мелкими кубиками. Очистить и нарезать мелкими кубиками лук. Помыть помидоры и тоже нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать перец чили (если вы хотите несколько уменьшить остроту, удалите семена).

Промыть, просушить и мелко нарезать зелень. Лимонный сок смешать с сахаром и добавить все остальные ингредиенты. Посолить и убрать в холодильник на 1—2 часа. Затем еще раз перемешать.

Салат из рисовой лапши, огурца и перца



100 г рисовой лапши
200 г огурцов
1 красный сладкий перец
100 г ростков сои
около 1,5 см имбирного корня
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. белого бальзамического уксуса
2 ч. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. сока апельсина
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. рубленой кинзы



Лапшу сварить по инструкции, откинуть в сито, обдать холодной водой и дать воде стечь.

Огурец помыть, нарезать тонкой соломкой 5 см в длину. Перец очистить, удалить семена, помыть и нарезать соломкой 4 см в длину. Ростки сои поместить в сито, обдать кипятком, затем холодной водой и дать воде стечь.

Для приготовления заправки имбирь очистить и очень мелко нарубить или растолочь. Смешать его с маслом, уксусом, соевым соусом, лимонным и апельсиновым соком.

Уложить на блюдо лапшу, ростки сои, огурцы и перец. Полить заправкой. Посыпать кинзой.

Соевый соус – очень древняя приправа, которая предположительно появилась в Китае. Темно-коричневый соус на основе сои упоминается уже в документах VI в. н. э. Традиционный соевый соус получается в

результате длительного естественного процесса. Сперва перемалывают зерна сои или смесь соевых и пшеничных зерен. Затем, чтобы запустить процесс брожения, добавляют плесень (*aspergillus*), смешанную с водой и солью. Под ее воздействием растительный белок разлагается, в результате чего появляется характерный коричневый цвет и запах. Соус зреет несколько месяцев, лучше – год, однако сегодня нередко искусственно ускоряют процесс брожения, что негативно сказывается на качестве продукта.



Салат из помидоров с нутом и домашней лапшой



4 помидора
хорошее оливковое масло
350 г нута
щепотка соды
400 г манной крупы
соль
2 зубчика чеснока
розмарин

Замочить нут на сутки в воде со щепоткой соды.

Развести манную крупу водой и вымесить тесто. Раскатать его тонким слоем и нарезать лапшу длинными плоскими ленточками шириной в 1 см.

Слить воду с нута и просушить. Поместить нут в глубокую кастрюлю, залить соленой водой и варить на слабом огне до мягкости.

Пожарить чеснок на масле до коричневого цвета. Натереть помидоры и добавить к чесноку вместе с розмарином. Тушить на сильном огне 10 мин.

Отварить лапшу в кипящей соленой воде не до полной мягкости и смешать с нутом и соусом.

Салат из цветной капусты с помидорами



200—250 г цветной капусты
1—2 яблока
1 кисть винограда
петрушка или укроп
салатная заправка по вкусу
2—3 помидора
2 огурца
½ стакана зеленого горошка

Цветную капусту отварить и разделить на мелкие соцветия. Яблоки, помидоры, огурцы нарезать тонкими ломтиками.

Овощи и яблоки выложить в миску, добавить зеленый горошек и ягоды винограда, осторожно перемешать. Заправить и посыпать рубленой зеленью.

Рисовый салат с помидорами



200 г длиннозерного риса
500 г помидоров
1 небольшой кабачок
1 крупная красная луковица
3 ст. л. томатной пасты
1 зубчик чеснока
4 ст. л. лимонного сока
6 ст. л. томатного сока
6 ст. л. растительного масла
соль
перец



Рис отварить на сильном огне 20 мин в соленой воде, слить воду, обдать холодной водой, как следует слить воду.

Кабачки нарезать кружочками. Очищенный лук мелко нарубить.

Приготовить заправку из томатной пасты, толченого чеснока, лимонного и томатного соков, соли, перца и масла.

Все ингредиенты, кроме помидоров, перемешать в миске с добавлением заправки. В конце добавить помидоры, нарезанные кружочками. Дать настояться.

Салат из перца с маслинами



- 300 г сладкого перца
- 2 стручка красного или зеленого перца чили
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 помидора
- 1 ст. л. очищенных грецких орехов
- 1 лимон
- зелень петрушки
- 7 маслин
- толченый чеснок
- соль

Испечь в духовке сладкий перец, очистить его от кожицы, вырезать плодоножку, удалить семена, разрезать вдоль, посолить и дать постоять 30 мин. Половинку лимона очистить от кожуры, удалить семена, мелко нарезать.

Приготовить заправку из сока второй половины лимона, натертых на терке помидоров, растительного масла и соли.

Дно салатника выложить слоем петрушки. На нее уложить печеный перец и посыпать кусочками лимона, маслинами, толчеными грецкими орехами, толченым чесноком и рубленым перцем чили. Сверху уложить слой печеного перца и посыпать петрушкой. Приготовленный салат залить заправкой и выдержать в холодном месте 30 мин.

Кабачковый салат с кокосовым соусом



по 1 красному и зеленому сладкому перцу
1—2 ч. л. красной пасты карри
1 зубчик чеснока
1 ч. л. тертого пальмового сахара
1 красная луковица
1 маленький кабачок
2 ст. л. рыбного соуса
1 морковь
соль
150 г консервированных ростков сои
1 пучок кинзы
50 г арахиса
2—3 ст. л. лимонного сока
около 2 см имбирного корня
100 г несоленого арахиса
¼ л несладкого кокосового молока

Перец очистить, удалить семена, помыть и нарезать тонкой соломкой. Чеснок и лук очистить; чеснок нарубить, лук нарезать полукольцами.

Кабачок очистить, помыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать соломкой. Морковь очистить и тоже нарезать соломкой. С ростков сои слить жидкость. Помыть кинзу, стряхнуть воду, обобрать листья и крупно нарезать. Арахис нарубить.

Смешать перец, кабачок, лук, морковь, чеснок, ростки сои, кинзу и арахис. Сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока.

Для приготовления заправки очистить имбирь и нарубить его или натереть. Измельчить арахис. Имбирь и арахис смешать в кастрюльке с кокосовым молоком, пастой карри, сахаром и рыбным соусом, довести до кипения. Приправить оставшимся лимонным соком и солью.

Заправку можно подавать отдельно от салата, а можно их смешать.

Салат «Самурай»



150 г тофу

200 г салатных листьев
1 красный сладкий перец
2—3 ст. л. яблочного или светлого рисового уксуса
½ стакана соевого масла
2 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
200 г грибов шиитаке
свежемолотый черный перец

Тофу обсушить салфетками и нарезать небольшими кубиками. Разогреть в глубокой сковороде 8 ст. л. соевого масла и слегка обжарить разрезанные пополам зубчики чеснока. Удалить чеснок и жарить на этом масле тофу до золотисто-желтого цвета при периодическом помешивании. Достать тофу шумовкой и дать маслу стечь на бумажных полотенцах.

Очистить грибы, удалить ножки. Шляпки нарезать соломкой и поджарить в горячем масле, в котором жарился чеснок. Также достать шумовкой и дать стечь маслу.

Перец помыть, очистить и нарезать маленькими кубиками.

Помыть салатные листья, как следует стряхнуть воду.

Распределить салатные листья по тарелкам, на них уложить грибы и перец, сверху посыпать тофу.

Для приготовления заправки смешать уксус и соевый соус, затем очень медленно, взбивая, добавить оставшееся соевое масло. Сбрызнуть салат заправкой и посыпать перцем.

Так называемый соевый творог – *тофу* – изготавливают путем створаживания белка соевого молока при помощи коагулянта (например, лимонной кислоты или сульфата кальция) и его прессования. Это напоминает процесс получения сыра из молока.

История тофу очень древняя. В Китае его знали уже в III в. до н. э.

Утверждают, что примерно в VIII в. н. э. некий буддистский монах привез рецепт в Японию. Западноевропейские путешественники познакомились с тофу в XVII в., но вся Европа узнала, как он используется, лишь в прошлом столетии.

Салат из краснокочанной капусты с медом



500 г краснокочанной капусты
2—3 яблока
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. меда соль

Смешать мелко нашинкованную капусту с мелко нарезанными яблоками, добавить масло и мед. Посолить.

Салат из печеных баклажанов и перца



2 баклажана
2—3 сладких перца
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
уксус
зелень
соль

Испечь баклажаны и сладкий перец, крупно их нарезать. Разложить на тарелке, сверху уложить нарезанный кольцами лук.

Чеснок растереть с солью, влить уксус и масло, размешать и залить этой заправкой овощи. Посыпать зеленью.

Спаржа с орехами



500 г спаржи
 $\frac{3}{4}$ стакана очищенных грецких орехов
2 луковицы
1—2 зубчика чеснока
4 веточки кинзы
6 веточек петрушки
4—5 веточек укропа
белый винный уксус
соль
перец

Осторожно, не повредив верхушек, очистить спаржу, удалить твердые концы ростков, наломать на кусочки, промыть холодной водой.

В кастрюле довести до кипения небольшое количество воды, положить туда спаржу, накрыть крышкой и варить 5—6 мин. Спаржа готова, как только головки станут мягкими (если она будет вариться слишком долго, то станет водянистой и потеряет аромат). Слить воду, сразу промыть под холодной водой, дать воде стечь.

Тщательно перетереть орехи, перец, чеснок и соль. Добавить очищенный и мелко нарезанный лук, рубленую зелень кинзы, петрушки, укропа, развести винным уксусом. Перемешать все с остывшей спаржей.

Салат с лесными орехами



500 г зеленой спаржи
500 г белой спаржи
500 г брокколи
1 ч. л. сахара
30 г маргарина
50 г очищенного фундука
4—5 ст. л. хересного уксуса
6 ст. л. растительного масла
1 пучок петрушки
соль
свежемолотый черный перец

Спаржу очистить, у зеленой спаржи отломить только нижний твердый кончик. Поломать на куски по 5 см. Помыть брокколи, разобрать на соцветия.

Соленую воду с сахаром и маргарином довести до кипения. Спаржу варить 5—7 мин, затем, достав спаржу, в той же воде отварить брокколи (6—8 мин). Как следует слить воду.

Орехи поджарить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, снять с них кожицу и крупно нарубить.

Для приготовления соуса смешать уксус, соль и перец. Тонкой струйкой при непрерывном помешивании влить масло.

Промыть петрушку, как следует стряхнуть воду, листья крупно нарезать. Спаржу, брокколи, орехи и петрушку слоями выложить в миску, залить соусом, накрыть крышкой и поставить в холодное место минимум на 1 час.

Салат из сырой репы



2—3 репы среднего размера
3 ст. л. растительного масла
1 морковь
зеленый лук
1 яблоко
соль
1 ст. л. столового уксуса
перец

Репу и морковь очистить, мелко нашинковать или натереть на терке. Добавить измельченный зеленый лук, соль и перец.

Масло смешать с уксусом и заправить им овощи. Уложить все в салатник, украсить дольками яблок. Чтобы яблоки не потемнели, смочить их уксусом или лимонной кислотой.

Салат «Праздничный»



500 г картофеля
укроп
200 г белокочанной капусты
соль
200 г соленых огурцов
белый винный уксус
растительное масло
сахар

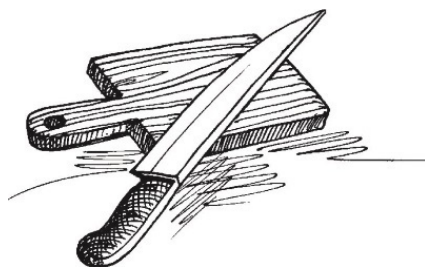
Картофель отварить в мундире, очистить, охладить, затем нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать, посолить и как следует размять руками до появления сока. Добавить предварительно смешанные уксус, сахар и соль, как следует все перемешать.

На середину блюда выложить картофель горкой и посыпать укропом. По обе стороны от картофеля выложить горками нарезанные кружочками соленые огурцы, а между ними – капусту. Полить растительным маслом.

Льежский салат



500 г стручковой фасоли
500 г картофеля
1 луковица
1 ст. л. красного винного уксуса
1 ст. л. яблочного уксуса
маргарин
петрушка
щепотка тертого мускатного ореха
соль
перец



Сварить картофель в мундире. Фасоль очистить от продольных волокон, большие стручки разломать, отварить в подсоленной воде до готовности. Снять с огня, откинуть на дуршлаг и оставить в теплой миске, укутав ее полотенцем.

Отваренный картофель очистить, нарезать ломтиками, смешать с фасолью. Растопить 1 ст. л. маргарина, добавить к овощам.

Смешать оба вида уксуса в маленьком ковшике, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня, вылить в салат, все заправить перцем, солью, тертым мускатным орехом. Мелко нарубить лук и петрушку, смешать с салатом.

Салат, полюбившийся жителям бельгийского города Льеж, можно подавать и в качестве горячей закуски, и как горячее блюдо.

Картофельный салат с орехами



500 г картофеля
1 луковица
¾ стакана очищенных грецких орехов
1—2 зубчика чеснока
кинза
петрушка или укроп
белый винный уксус
соль
перец

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить и нарезать кубиками.

Перетереть орехи, чеснок, перец и кинзу. Перемешать эту массу с уксусом, мелко нарезанным луком, картофелем, уложить горкой на блюдо и посыпать зеленью.

Три небольшие глиняные таблички, бережно хранящиеся в вавилонской коллекции Йельского университета, неопровержимо свидетельствуют о том, что лук входил в основной рацион питания человека уже в Древней Месопотамии. А у древнегреческого историка Геродота есть любопытнейшее замечание о том, что на пирамиде Хеопса можно было увидеть надпись, автор которой скрупулезно подсчитал, сколько чеснока и лука было куплено для строителей. Она гласила: «На редьку, лук и чеснок на пищу рабам было затрачено 1600 таланов серебра» (около 40 тонн, между прочим). Лук, наверное, никогда не входил в моду, просто потому, что никогда из нее не выходил. В паек крестоносцев обязательно входил лук. Правда, он служил им не только пищей, но и валютой. Своих плененных сарацинами соратников рыцари выменивали на лук. Цена одного рыцаря могла доходить до восьми луковиц.

Многие, наверное, обратили внимание, что лук делает блюда слаще. Но не все знают, что в луке больше сахара, чем в некоторых фруктах, например в яблоках или грушах. Всем, однако, известно, как горько можно наплакаться над луком. Растение содержит лакриматор (от латинского *lacrima* – слеза), или слезоточивое вещество. В общем-то, такой же лакриматор содержит и любой слезоточивый газ. Лакриматоры, выделяющиеся в воздух со свежего разреза луковицы, легко растворяются в воде, в том числе в слезе человека. А в момент растворения лакриматора в жидкости происходит химическая реакция, в ходе которой образуется серная кислота. Она-то и воздействует на слизистую оболочку глаза. Так что совет смачивать луковицу или нож водой довольно дельный. В таком случае лакриматор растворится в этой воде и практически не поступит в воздух. А значит, не доберется до ваших глаз.



Кисло-сладкий свекольный салат



8 средних свекол
2 небольшие луковицы
2 натертых яблока
8 ст. л. неострого чатни
150 г сахара
4 ч. л. крахмала
100 мл столового уксуса
соль

Лук очистить и натереть на терке.

Свеклу как следует промыть и запекать 40 мин в духовке при температуре 180 градусов. Положить свеклу на пару минут в холодную воду, снять кожицу. Нарезать ломтиками или кубиками. Добавить натертое яблоко, лук и чатни.

Смешать сахар, крахмал, уксус, соль и $\frac{1}{2}$ стакана воды. Довести смесь до кипения и варить, пока соус не загустеет. Залить соусом свеклу и остудить.

Свекла с редькой



1 свекла
1 редька

1 ст. л. столового уксуса
2 ст. л. растительного масла
соль

Сырую свеклу очистить и вместе с очищенной редькой подержать полчаса в холодной воде. Затем натереть их на крупной терке, заправить уксусом и растительным маслом. Посолить.

Салат из тыквы с яблоками



200 г тыквы
любые очищенные орехи (или поджаренные тыквенные семечки)
1 яблоко
сок ½ лимона (или фруктовый сок)
сахар (или мед, или сироп кисловатого варенья)

Тыкву очистить, удалить волокнистую ткань и семена, натереть на крупной терке. Смешать с очищенным и мелко нарезанным или натертым яблоком. Добавить лимонный или фруктовый сок, немного сахара (или полить жидким медом или сиропом варенья). Посыпать измельченными орехами или поджаренными тыквенными семечками.

Салат из перца и стручковой фасоли



5—6 сладких перцев
2 ст. л. растительного масла
петрушка
соль
молотый
черный перец
200 г стручковой фасоли
2 моркови
1 стакан мелкого (жемчужного) лука
2 ст. л. белого винного уксуса

Фасоль освободить от продольных волокон, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде. Морковь нарезать кружочками и припустить в малом количестве воды вместе с очищенным луком. Перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать, смешать с отваренными овощами, отцедив жидкость.

Салат посолить, поперчить, посыпать нарезанной петрушкой, заправить растительным маслом и уксусом.

Салат из тыквы с дыней



250 г тыквы
250 г дыни
250 г яблок
½ лимона
½ ст. л. меда (по желанию)

Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом.

Очистить яблоки и дыню, нарезать тонкими ломтиками. Лимон ошпарить кипятком, охладить и тоже нарезать. Все смешать с тыквой. По желанию добавить мед.

Салат из фенхеля с апельсином



4 кочанчика фенхеля (750 г)
1 зубчик чеснока
2—3 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. неострой горчицы
4 ст. л. оливкового масла
1 яблоко
1 большой апельсин
соль
свежемолотый черный перец

Очистить, помыть и нарезать соломкой фенхель. Растолочь чеснок, растереть его с уксусом, горчицей, солью, перцем и маслом. Залить фенхель соусом, как следует перемешать.

Очистить яблоко и апельсин, нарезать их кубиками. Всыпать сверху в миску с фенхелем. Окончательно перемешать непосредственно перед подачей на стол.

Пикантный салат из стручковой фасоли



400 г стручковой фасоли
100 г лука-шалота
салатная заправка (оливковое масло, белый винный уксус, соль, сахар)
свежемолотый
черный перец
ворчестерширский соус

Молодую стручковую фасоль отварить в подсоленной воде. Еще теплой перемешать с заправкой, мелко нарезанным шалотом, свежемолотым перцем, добавив ворчестерширского соуса по вкусу. Дать настояться.

В 1835 г. досточтимый лорд Сэндис заказал у аптекарей Джона Ли и Уильяма Перринса новый соус, который напоминал бы индийские соусы, полюбившиеся ему во время пребывания в колонии.

Аптекари не смогли угодить взыскательному вкусу лорда

Сэндиса, но забыли о соусе, и тот почти два года простоял в подвале, пока кто-то из хозяев случайно на него не наткнулся. Однако прежде чем выбросить посудину, аптекари решили все-таки лизнуть содержимое и к своему изумлению обнаружили, что оно по вкусу несколько напоминает пряное вино и прекрасно пахнет. Соус необыкновенно быстро завоевал популярность и стал неотъемлемой частью европейских кухонь. Точные рецепты ворчестерширского соуса по сей день содержатся фирмами-изготовителями в строжайшем секрете.



Стручковая фасоль с помидорами и луком



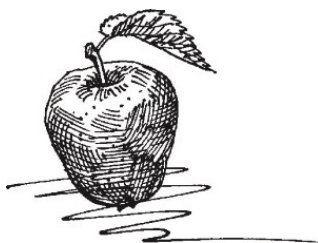
250 г стручковой фасоли
щепотка сахара
1 ч. л. столового уксуса или лимонного сока
соль
перец
1 луковица
2—3 помидора
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатного сока

Фасоль вымыть, очистить, крупные стручки разломать. Лук очистить, мелко нарубить и слегка обжарить в растительном масле. Добавить фасоль, тушить под крышкой на слабом огне несколько минут (сковороду периодически встряхивать). Добавить томатный сок, специи, посолить, тушить фасоль до готовности. Незадолго до окончания тушения добавить очищенные и разрезанные на дольки помидоры. Заправить уксусом или лимонным соком, дать настояться.

Фруктовый салат с сельдереем



100 г корня сельдерея
100 г яблок
100 г бананов
100 г мандаринов
100 г изюма
100 г винограда
любая салатная заправка



Нарезать соломкой очищенный сельдерей и яблоки, бананы нарезать кружочками. Дольки мандаринов очистить от кожицы и смешать их с яблоками, бананами и сельдереем. Добавить изюм и залить заправкой. Украсить мандаринами, виноградом и кусочками бананов.

Газапхули



300 г стручковой фасоли
1 крупный и 1 средний огурец
2—3 помидора

200 г белокочанной капусты
1 луковица
красный перец
чили
укроп
петрушка
3 ст. л. винного уксуса
растительное масло
соль



В отваренную стручковую фасоль добавить соль и растительное масло. Большой огурец разрезать пополам вдоль и со срезов отрезать по два тонких ломтика. Помидоры и огурцы нарезать кружочками. Капусту тонко нарезать и смешать с солью, винным уксусом и рубленым укропом.

Подготовленными ломтиками огурцов разделить блюдо на 4 части.

Друг напротив друга выложить фасоль и украсить ее кружочками огурцов. В третье отделение поместить помидоры, сбрызнутые винным уксусом и посыпанные солью, мелко нарезанной зеленью, перцем чили и кольцами репчатого лука. Четвертое отделение заполнить капустой, посыпать ее рубленым укропом. По центру поместить веточки петрушки, обернутые ломтиками огурцов. В отверстия ломтиков вставить стручки перца чили.



Фасолевый салат с базиликом



200 г белой фасоли
базилик
чеснок
салатная заправка (оливковое масло, столовый уксус, соль, сахар)
1 красный сладкий перец (сырой или запеченный и очищенный от кожицы)
петрушка

Фасоль отварить без соли. Дать стечь воде. Еще теплую фасоль смешать с салатной заправкой и чесноком. Добавить нарезанный красный сладкий перец, петрушку и базилик.

Родиной базилика является Индия, однако он был хорошо известен уже в Древнем Риме. Слово «базилик» греческого происхождения и родственно словам «базилика», «василевс», а также имени Василий («царственный»). По-немецки его нередко называют «королевской травой». В Центральную Европу базилик завез Карл Великий, с которым по части кулинарии можно сравнить разве только Петра Великого.



Салат из красной чечевицы



250 г красной чечевицы
2 зубчика чеснока
6 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. столового уксуса
2 ст. л. сока апельсина
1 ч. л. кумина
соль
перец
½ пучка петрушки
1 стебель лука-порея

по 1 красному и желтому сладкому перцу
1 крупный огурец (около 450 г)

Чечевицу варить в воде примерно 10 мин, откинуть на дуршлаг и дать как следует стечь воде. Петрушку помыть, обсушить полотенцем и нарубить. Порей и сладкий перец очистить, помыть, порей нарезать кольцами, перец – маленькими кубиками. Все выложить в миску.

Для приготовления заправки очистить чеснок, растолочь его, смешать с маслом, уксусом, апельсиновым соком и кумином. Добавить соль и перец.

Заправку перемешать с чечевицей и на три часа поставить на холод.

Красные апельсины с черным перцем



4 красных апельсина
свежемолотый черный перец

Очистить апельсины. Нарезать поперек на 5—6 кружочков. Красиво уложить кружочки и как следует засыпать свежим, крупно смолотым перцем.

Салат из маслин и чечевицы



½ стакана зеленой (или коричневой) чечевицы
½ стакана красной чечевицы
1 стакан маслин без косточек
2 ст. л. каперсов
¼ стакана свежей зелени
орегано
1 пучок петрушки
1 зубчик чеснока
сок 1 лимона
1 ст. л. оливкового масла
соль

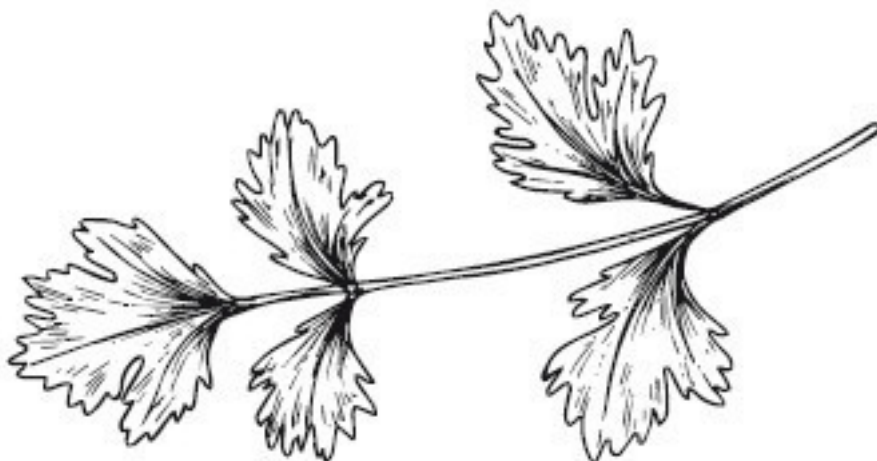
свежемолотый черный перец

Зеленую и красную чечевицу сварить по отдельности. Воду слить, чечевицу обсушить и смешать друг с другом.

Маслины нарезать, перемешать с каперсами, добавить рубленую зелень и чеснок, смешать с чечевицей.

Лимонный сок налить в миску, посолить, поперчить, перемешать до растворения соли. Влить оливковое масло, еще раз перемешать.

Полить салат заправкой и поставить на холод на 30 мин. Подавать со свежим хрустящим хлебом.



Салат с кешью «Пестрый»



1 небольшой фенхель
щепотка молотого кориандра
щепотка молотого кумина
100 г орехов кешью
несколько листиков перечной мяты
150 г черешков сельдерея
150 г корня сельдерея
3 небольшие морковки
1 небольшой кабачок
250 г консервированных ростков сои
450 г консервированного манго

600 г консервированных ананасов
1 банан
сок 1 апельсина
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. кунжутного масла

Фенхель разрезать пополам, удалить сердцевину, помыть и нарезать тонкой соломкой. Черешки сельдерея помыть и нарезать кружочками. Корень сельдерея и морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Кабачок помыть, очистить и нарезать кружочками.

Слить жидкость с ростков сои, манго и ананаса, сохранив жидкость из-под ананаса и манго. Смешать ананас и половину количества манго с овощами.

Для приготовления заправки банан размять вилкой, смешать с апельсиновым и лимонным соком, небольшим количеством жидкости из-под манго и ананаса, соевым соусом, кориандром и кумином. Осторожно перемешать заправку с овощами и фруктами.

Орехи поджарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета.

Посыпать салат жареными орехами и мятой.

«Петушинный клюв» (Фруктово-овощная смесь)



1 красный сладкий перец
1 крупная морковь
1 ст. л. растительного масла
1 крупный огурец (около 450 г)
сок 1 лимона
1 манго
сок 1 апельсина
1 пучок мяты
щепотка кайенского перца
соль
1 красный перец чили
1 маленький ананас
свежемолотый черный перец

Сладкий перец очистить, помыть, удалить семена и нарезать маленькими кубиками. Разогреть масло и пассеровать на нем перец примерно 2 мин. Добавить лимонный и апельсиновый сок и тушить еще 5 мин. Пюрировать блендером, приправить солью, черным и кайенским перцем.

Помыть перец чили, разрезать вдоль пополам, удалить семена и мелко нарубить. Смешать со сладким перцем и поставить на холод на 1 час.

С ананаса снять кожуру и нарезать кусочками. Морковь очистить и нарезать кружочками. Огурец помыть, удалить семена и нарезать кружочками. Манго очистить и нарезать ломтиками.

Овощи и фрукты красиво уложить на блюдо.

Мяту помыть, обсушить полотенцем, обобрать листья и нарезать их соломкой. Блюдо залить перечной массой, посыпать мятой.

В Средние века перец ценился буквально на вес золота (его взвешивали при помощи особых золотых гирек). Однако история перца начинается намного раньше. Возбуждающую аппетит пряность хорошо знали уже древние греки. У римлян он был объектом престижа. Только состоятельные люди могли позволить себе приправлять им блюда. В Древнем Риме богачей называли «перечными мешками». А в Гамбурге, традиционно богатом торговом ганзейском городе, это прозвание для толстосумов сохранилось и по сей день.

Апельсиновый салат



6 красных апельсинов
хорошее оливковое масло
1 стебель лука-порея
соль
2 кочанчика фенхеля
молотый черный перец
100 г черных маслин без косточек

Нарезать апельсины прямо над миской для салата, чтобы не пропал сок. Посыпать апельсины очень тонко нарезанными пореем и фенхелем, разрезанными пополам маслинами и свежемолотым черным перцем. Сбрызнуть оливковым маслом. Перед подачей на стол посолить.

Острый салат с манго



1 спелый плод манго
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. кокосовой стружки
2 ч. л. коричневого сахара
1 ст. л. изюма соль
1 зеленый перец чили
щепотка кайенского перца
¼ ч. л. семян черной или коричневой горчицы

Очистить манго, срезать мякоть с косточки (у самой косточки мякоть манго часто грубо-волокнистая). Нарезать маленькими кубиками.

Кокосовую стружку смешать с 2 ст. л. очень горячей воды. Промыть в горячей воде изюм. Вымыть перец чили и, не извлекая семян, нарезать кольцами (плодоножку срезать).

Разогреть маленькую сковородку без жира. Прожарить горчичные семена до потрескивания, затем быстро – стручковый перец. Растолочь перец и горчичные семена в ступке.

Смешать лимонный сок, коричневый сахар, соль и кайенский перец (перемешивать до растворения сахара). Все перемешать. акуски из овощей, фруктов и бобовых

Закуски из овощей, фруктов и бобовых



Свежемаринованные огурцы



800 г огурцов
2 красных перца чили
белый винный или яблочный уксус
2—3 зубчика чеснока
сахар
соль

Очистить и нарезать тонкими кружочками огурцы. Разложить на тарелке, посыпать солью, чтобы они дали сок. Дать 2 часа постоять.

Смыть с огурцов соль и дать стечь жидкости.

Из перца удалить семена, мелко нарубить и посыпать им огурцы, добавив толченый чеснок. Переложить в посуду (лучше с закрывающейся крышкой). Влить винный уксус (он должен покрыть огурцы) и всыпать сахар по вкусу (маринад не должен быть слишком кислым).

Перемешать и закрыть посуду.

Подавать можно уже на следующий день.

Или через год.

Огурцы с кунжутным маслом



- 1 кг мелких огурцов
- 2 ст. л. сахара
- 4 ст. л. белого винного уксуса
- 2 г молотого имбиря
- ½ ст. л. кунжутного масла

Растворить сахар в винном уксусе. Огурцы вымыть, нарезать и выложить в миску, посыпать имбирем, полить уксусом, сбрызнуть кунжутным маслом и перемешать.

Огуречный самбал



- 200 г огурцов
- 2 зубчика чеснока
- 1 маленькая луковица
- 1 ч. л. семян фенхеля
- 1 ч. л. сахара
- 4 ст. л. мягкого уксуса по вкусу (например, рисового или яблочного) соль

С огурцов срезать кожицу и разрезать пополам вдоль. Ложкой удалить семена. Нарезать крошечными кубиками и смешать в миске с солью. Дать постоять.

Очистить чеснок и лук. Мелко нарезать, смешать с семенами фенхеля и растолочь в ступке с сахаром до пастообразного состояния.

С огурцов слить жидкость. Добавить в них луковую массу и уксус.

При необходимости еще посолить. До подачи на стол держать в холодильнике.

Индарити огуркай (Фаршированные огурцы)



- 800 г свежих огурцов
- 1 ст. л. сахара
- 1 средняя морковь
- соль

- 1 небольшая свекла
- перец
- 1 луковица
- 5 ст. л. растительного масла

Сварить свеклу и морковь, очистить. Очистить луковицу, мелко ее нарезать и пассеровать на растительном масле.

Огурцы разрезать вдоль пополам и извлечь сердцевину. Сердцевину мелко нарубить. Отварную свеклу и морковь нашинковать, смешать с пассерованным луком и рубленой огуречной сердцевиной, заправить сахаром, солью, перцем, растительным маслом.

Полученной массой нафаршировать огурцы. Сверху огурцы можно полить небольшим количеством оливкового масла.

Помидоры, фаршированные солеными огурцами



- 5 помидоров
- 2 соленых огурца
- 1 ч. л. горчицы
- перец

Твердые помидоры среднего размера опустить на 2—3 с в кипяток, а затем в холодную воду, снять кожицу, срезать часть мякоти со стороны плодоножки, извлечь сердцевину ложечкой. Мякоть мелко порезать, отжать сок, смешать с мелко нарезанными солеными огурцами. Заправить фарш горчицей и молотым перцем.

Наполнить помидоры фаршем.

Панцанелла (Салат из помидоров с хлебом)



- 500 г черствого белого хлеба
- 1 большая луковица
- 3—4 помидора
- 1 пучок базилика

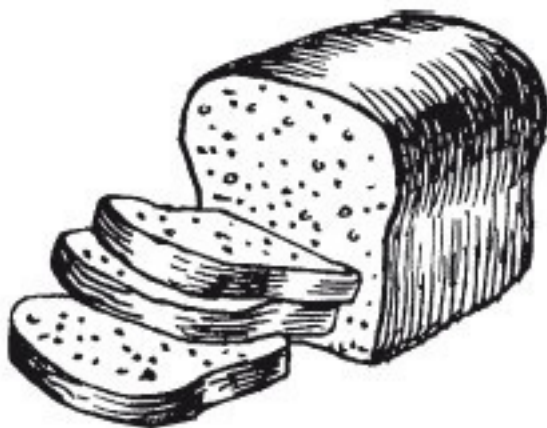
хорошее оливковое масло
3 ст. л. винного уксуса по вкусу
соль
перец

Хлеб нарезать маленькими кусочками и замочить в воде. Через 2 часа достать, хорошо отжать и выложить в миску.

Крупно нарезать лук, помидоры нарезать кубиками, смешать лук и помидоры с хлебом. Обобрать листья базилика, при необходимости измельчить и посыпать ими подготовленную панцанеллу. Щедро полить все оливковым маслом и приправить уксусом, солью и перцем. Дать настояться 1 час.

Можно дополнительно добавить огурцы, сельдерей, петрушку, тунец, каперсы.

Это блюдо можно готовить и с другими овощами, количество вариантов бесконечно.



Перец, фаршированный баклажанами



500 г сладкого перца
1—2 баклажана
3—4 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
столовый уксус
соль

Перец испечь, снять кожицу. Баклажаны испечь, извлечь мякоть, тщательно размять ее вилкой, посолить, добавить толченый чеснок, немного уксуса и растительное масло. Полученной массой наполнить перец, уложить на тарелку, полить растительным маслом, хорошо охладить.

Зеленые помидоры с орехами



500 г помидоров
2—3 зубчика чеснока
½ стакана очищенных грецких орехов
⅓ стакана белого винного уксуса
1 крупная луковица
зелень по вкусу
½ ч. л. кунжутного семени
соль
1 ч. л. шафрана
1 ч. л. сунели

Помидоры помыть, разрезать на четыре части, удалить семена и жидкость, залить кипятком и подержать в нем 3—5 мин. Затем отжать и мелко нарубить.

Тщательно перетереть вместе орехи, кунжутное семя, шафран, сунели, чеснок. Добавить зелень, мелко нарезанный репчатый лук и винный уксус. Ввести помидоры и тщательно перемешать.

Помидоры с баклажанным фаршем



8 помидоров
1 ст. л. молотых пшеничных сухарей
4 зубчика чеснока
соль
перец
2 баклажана
3 луковицы
6 ст. л. растительного масла

Баклажаны нарезать и поджарить на масле, затем измельчить. Добавить мелко нарезанный и поджаренный лук, толченый чеснок, перец, соль.

Твердые помидоры среднего размера опустить на 2—3 с в кипяток, а затем в холодную воду, снять кожицу, срезать часть мякоти со стороны плодоножки, извлечь сердцевину ложечкой.

Подготовленные помидоры наполнить фаршем, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

Это сегодня на Востоке баклажан называют «овощем долголетия».

А пару столетий назад он считался ядовитым. Полагали, что баклажан лишает рассудка. Правда, тут замешалась лингвистика. В большинство языков слово пришло из санскрита, где «баклажан» будет *vatin ganah*.

Оттуда его переняли арабы (ба-з инджа-н), арабы передали испанцам *mela insana* («безумное яблоко»). Однако и арабские врачи, которых не сбивали с толку фонетические созвучия, приписывали баклажану способность вызывать депрессию, болезни печени, ротовой полости и даже появление веснушек. В общем, чего он только не натерпелся. Обвинения были сняты с баклажана лишь в XIX в. И сегодня его рекомендуют не только тем, кто стремится правильно питаться, но и раскаявшимся курильщикам. Дело в том, что в мире нет больше растения с такой концентрацией никотина. Так что побоку никотиновую жвачку, и налегайте на баклажаны. Близких можете успокоить: чтобы получить количество никотина, содержащееся в одной сигарете, надо съесть 9 кг баклажанов.

Перец «Разноцветный»



по 2 желтых, красных и зеленых сладких перца
 $\frac{2}{3}$ стакана оливкового масла
1 ст. л. рубленой петрушки
2 ч. л. толченого чеснока
2 помидора
соль
перец

Перец вымыть, удалить семена и нарезать соломкой.

Масло разогреть в большой сковороде и 2—3 мин пассеровать перец, непрерывно помешивая. Добавить петрушку и чеснок, тушить несколько минут.

Нарезать помидоры, посолить, поперчить, добавить в сковороду к перцу.

Накрыть сковороду крышкой и тушить 20 мин, до довольно густой консистенции. Перец должен стать мягким.

Это блюдо можно подавать и в горячем, и в холодном виде.

Печеный сладкий перец



300 г сладкого перца
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. столового уксуса
соль
перец

Перец испечь в духовке, очистить, нарезать толстой соломкой, смешать с нарезанным кольцами луком, заправить солью, перцем, маслом и уксусом.

Пхали из красного перца



300 г красного сладкого перца
2 ст. л. белого винного уксуса
½ стакана очищенных грецких орехов
1 ст. л. растительного масла
5—6 зубчиков чеснока
петрушка
соль

Перец очистить от семян, дважды обдать кипятком в дуршлаге и дать остыть. Испечь на сковороде без жира.

Как следует перетереть орехи с солью и чесноком, развести винным уксусом. Аккуратно намазать полученную массу на перец, выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Пхали из зеленого перца



500 г зеленого сладкого перца
4—5 веточек зелени кинзы
1 стакан очищенных грецких орехов
2—3 луковицы
чеснок
винный уксус
соль

Вымытый перец поместить в кастрюлю, залить 1 стаканом кипятка, отварить до готовности и откинуть на дуршлаг. Когда остынет, отжать рукой.

Пока варится перец, истолочь орехи с чесноком и солью. Добавить мелко нарезанные кинзу и лук, винный уксус. Тщательно перемешать полученную массу с перцем.

Пхали из репчатого лука



500 г лука
красный перец чили
1½ стакана очищенных грецких орехов
соль
красный винный уксус (или свежавыжатый гранатовый сок, или кислый виноградный сок)

Неочищенный репчатый лук испечь или отварить очищенный. Разобрать на слои или мелко нарубить.

Уксус (или гранатовый или виноградный сок) смешать с толченым перцем чили, орехами и солью. Затем ореховую массу тщательно перемешать с луком.

Лук в красном вине



800 г мелких (жемчужных) луковиц
½ стакана белого бальзамического уксуса
½ стакана оливкового масла
соль
перец
3 ст. л. коричневого сахара
⅔ стакана сухого красного вина

Довести до кипения большое количество воды. Кастриюлю снять с огня, поместить в воду неочищенный лук и подержать около 30 с.

Слить воду и очистить лук.

Разогреть в сотейнике оливковое масло. Добавить лук, коричневый сахар, соль, перец и при постоянном помешивании жарить 3—4 мин.

Влить красное вино и уксус и 3 мин тушить на слабом огне.

Луковый самбал



4 крупные луковицы
8 ст. л. крупной морской соли
8 ст. л. красного винного уксуса
4 ст. л. абрикосового джема
8 ст. л. молотого кориандра

Лук очистить, нарезать ломтиками и как следует посолить. Перетереть руками, чтобы выделилась едкая жидкость. Смыть под холодной водой соль и выделившийся сок. Выложить лук в миску.

Уксус смешать с джемом и добавить в лук. Перемешать и посыпать кориандром.

Печеные баклажаны



2 баклажана
укроп
1 ст. л. столового уксуса
соль
молотый красный
1 луковица
перец
1 ст. л. растительного масла
зелень сельдерея
эстрагон

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать тонкими полосками, посолить, посыпать молотым красным перцем, мелко нарезанным луком, рубленой зеленью. Полить маслом и уксусом.

Блюдо можно украсить дольками помидоров.

Кабачки в винном соусе



400 г молодых кабачков
3 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
1 небольшая луковица
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. сухого белого вина
соль
свежемолотый перец

Кабачки помыть, нарезать мелкими кусочками, плодоножки выбросить. Поджарить кабачки на горячем масле с обеих сторон до светлорыжевого цвета.

Тем временем очистить и нарубить чеснок. Кабачки достать из сковороды, разложить на бумажных полотенцах, чеснок и предварительно очищенный и нарезанный лук быстро спассе-

ровать на той же сковороде. Долить вино и лимонный сок, вернуть в сковороду кабачки, посолить, поперчить. Снять с огня и остудить.

Лука (Луковый салат с мятой)



- 1 луковица
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. измельченной сушеной мяты соль

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами или полукольцами, на 2—3 часа замочить их в ледяной воде, затем обсушить. Выложить в миску. Добавить остальные ингредиенты и хорошо перемешать.

Краснокочанная капуста с тмином



- 600 г краснокочанной капусты
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. тмина
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара

Капусту мелко нарезать. Разогреть на сковороде масло. Добавить тмин, горчицу, соль и сахар. Добавить на сковороду капусту. Тушить при постоянном помешивании 5 мин. Подавать на стол холодной.

Горчица – родственница капусты. За право считаться родиной горчицы спорят земли нынешнего Афганистана, Восточной Индии и Китая. Одно из греческих названий горчицы, вошедшее впоследствии во многие европейские языки, означает «вред для глаз», поскольку, растирая семена горчицы, можно обрыдаться не хуже, чем когда вы режете лук. Уже в IX в. немалой частью своих доходов французские монастыри были обязаны производству

горчицы. Во многих из них существовала особая «должность» – *mustardarius* (брат-«горчичник»). В XIV столетии «горчичники», обязанные курировать производство горчицы в монастырях, появились и в Ватикане, а затем и при некоторых королевских дворах. В 1390 г. во Франции был издан закон, согласно которому горчица отныне должна была изготавливаться из хороших зерен и качественного уксуса – без добавок. В Россию горчица попала довольно поздно; первое упоминание о ней относится к 1781 г.



Жареные баклажаны с ореховой начинкой



1 кг баклажанов
1 стакан очищенных грецких орехов
веточек сельдерея по числу баклажанов
3—4 ст. л. растительного масла
1—2 зубчика чеснока
2 луковицы
1½ стакана мелко нарезанной зелени (укроп, кинза)
½ ч. л. молотой корицы
½ ч. л. молотой гвоздики
красный винный уксус (или гранатовый сок)
красный перец чили
соль

Баклажаны помыть, сделать на каждом плоде надрез вдоль, уложить в кастрюлю вместе с несколькими веточками сельдерея, залить кипящей водой, наполовину покрыв ею баклажаны, и варить под крышкой до полуготовности.

Нашинковать лук, посолить его, отставить в сторону на 30—40 мин, затем хорошо отжать.

Подготовленные баклажаны выложить на доску, сверху положить вторую доску, придавить грузом и держать 1 час.

Разогреть сковороду, влить масло, выложить баклажаны в один слой и обжарить со всех сторон до мягкости.

Перетереть вместе орехи, соль, чеснок и перец чили. Добавить лук, кинзу, сельдерей, укроп, молотые корицу и гвоздику, влить винный уксус и тщательно перемешать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.