

ИННА МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

# ВКУСНЫЕ ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

МНОЖЕСТВО  
ИНТЕРЕСНЕЙШИХ  
ФИРМЕННЫХ РЕЦЕПТОВ  
ОТ НАШИХ БЫВШИХ  
СОТЕЧЕСТВЕННИЦ  
И НЕВЕРОЯТНО  
ТРОГАТЕЛЬНЫЕ  
ИСТОРИИ ИХ  
ЖИЗНИ



ЭТО РЕАЛЬНО НЕРЕАЛЬНО

≡ ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО! ≡

Есть. Читать. Любить

Инна Метельская-Шереметьева

**Вкусные женские истории**

«ЭКСМО»

2019

УДК 641.55+821.161.1-94  
ББК 36.997+84(2Рос=Рус)6-44

## **Метельская-Шереметьева И.**

Вкусные женские истории / И. Метельская-Шереметьева —  
«Эксмо», 2019 — (Есть. Читать. Любить)

ISBN 978-5-04-100536-8

Инна Метельская-Шереметьева – популярный блогер и потрясающе талантливый кулинар – уже хорошо знакома читателям своими несложными и очень аппетитными рецептами, что так и просятся в семейную копилку. А еще она умеет невероятно увлекательно писать о жизни – так, что невозможно оторваться от чтения. И в новой книге вы найдете обе эти составляющие. Идея необычной книги пришла автору спонтанно, когда она искала попутчиц для путешествия в сказочную страну Востока – Иорданию. Результатом поездки в чисто женской компании и стала книга, которую вы держите в руках. Это не простой сборник кулинарных рецептов, которыми делятся женщины, брошенные судьбой в разные страны – Иорданию и Саудовскую Аравию, Норвегию и Данию, Марокко и Бразилию, Америку и Шри-Ланку. Каждая глава – непростая женская история, очень личная, со своими горестями и радостями, любовью и предательством, ударами судьбы и ее подарками. Истории совершенно непохожие, но имеющие и что-то общее, ведь женское счастье – оно одинаковое, куда бы ни забросила тебя судьба: уютный дом, преданный супруг, здоровые и счастливые дети...

УДК 641.55+821.161.1-94  
ББК 36.997+84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-100536-8

© Метельская-Шереметьева И., 2019

© Эксмо, 2019

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вместо предисловия...             | 7  |
| История первая                    | 9  |
| Мой фирменный табуле              | 14 |
| Салат «Вальдорф-Амман»            | 16 |
| Салат «Арабия»                    | 17 |
| Маклюбе                           | 18 |
| Мжадара                           | 19 |
| Салат джарджир                    | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

**Инна Метельская-Шереметьева**  
**Вкусные женские истории**  
*Множество интереснейших*  
*фирменных рецептов от наших*  
*бывших соотечественниц и невероятно*  
*трогательные истории их жизни*

Серия «Есть. Читать. Любить»

© Инна Метельская-Шереметьева, текст, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

## Вместо предисловия...



Когда-то, много-много лет тому назад, я серьезно увлеклась путешествиями по разным странам. Это не был «туризм» в чистом виде, скорее, своеобразные исследовательские экспедиции. Мне и моим друзьям было просто с выбором маршрутов: мы вспоминали любимые книги детства и ехали туда, куда почти никто не ездил, но попасть мечтали все, кто читал Киплинга, Дарвина, Буссенара, Джека Лондона, Хемингуэя и т. д., и т. п. Ибо далеко, опасно, сложно, да и дорого... Чтобы вы поняли, о чем идет речь, я назову такие страны как Сомали, ЦАР, Папуа – Новая Гвинея, Конго, все ожерелье стран «петли Рериха» и еще 135 государств Африки, Азии, Центральной и Южной Америки, Австралии и Океании. И из каждой такой экспедиции мы привозили уникальные фото- и видеоматериалы, записи наблюдений, рассказы аборигенов, предметы их утвари.

Но был еще один трофей, о котором я почти никогда не рассказывала: это истории из жизни моих попутчиков (чаще, попутчиц, конечно), которые обычно начинались вечерами, у костерка, после простого походного ужина, без предисловий, без привязки к чему-то особенному, но вспарывали сердце так же легко, как консервный нож – жестяную банку. Мы с приятельницами начинали обсуждать какой-нибудь местный рецепт, затем переносились воспоминаниями домой, рассказывали о любимых домашних блюдах, после – о своих родных, и постепенно углублялись в детали, в трагичные или смешные случаи, рисуя собственную жизнь короткими, но мощными и яркими мазками. После некоторых историй мы сообща плакали, в каких-то случаях очень долго молчали, иногда яростно спорили...

А однажды в экспедицию отправились исключительно женщины. Вот так совпало. Посмотреть на природу и познакомиться с уникальной историей древней Иордании вызвалось несколько моих подруг из разных городов России и даже из дальнего зарубежья. Мужчинам этот маршрут показался совсем легким и «дамским», поэтому в тот раз они с нами не полетели, чему мы потом были только рады. Наши вечерние посиделки и бесконечные разговоры во время поездки длились и длились... Истории каждой из «иорданских дев» горячо обсуждались на следующий день. Ну, а поскольку к тому времени уже вышло несколько моих кулинарных книг, подруги еще и щедро делились со мной и друг с другом своими самыми любимыми рецептами. Я едва успевала все это записывать. Вот так и родились «Женские вкусные истории», где каждое слово – правда и каждый сюжет не выдуман.

Уверена, что и у вас, дорогие мои читательницы, в ваших семейных историях и архивах есть то, чем стоит поделиться с миром. Этот толчок может дать любой семейный фирменный рецепт, записки вашей бабушки или мамы, любое событие, даже фамильная посуда – от любимой чугунной сковородки до чашки, из которой вас поили молоком в глубоком детстве... Я с удовольствием буду читать ваши письма, потому что очень хочу, чтобы эта книга имела «живое» продолжение. И тогда – я искренне на это надеюсь – ваши семейные реликвии никуда

не затеряются, и книга, основанная на ваших воспоминаниях, сделает их важными и для ваших детей, и для внуков. Чтобы помнили...

А пока же я начинаю представлять вам моих «иорданских дев» и их вкусные женские истории!

## История первая Альфия и Виолетта



Началось все с социальной сети, где вдова моего сокурсника по Университету дружбы народов, Альфия, написала: «Инка! Приезжайте в Иорданию! Страна чудесная, но мне так грустно, одиноко и тошно во всей этой красоте, что и не передать словами... Собирай подружек – и айда!» В том письме было еще много слов, да таких, что тронули бы даже самое черствое сердце. Что уж говорить о моем – корвалольном и впечатлительном. В общем, билет я купила почти сразу, еще зимой, рассчитав, что наши традиционные долгоиграющие майские праздники вполне могут подарить мне пару недель внеплановых каникул... А потом потянулись мои голубицы – одна, вторая, третья, пятая, десятая... Совершенно незнакомые женщины писали, что готовы составить компанию и полететь со мной в загадочную Иорданию. Постепенно вырисовалась, выкристаллизовалась тема и идея путешествия – наши женские судьбы и истории. Уже после оформилась и будущая сверхидея – составить книгу кулинарных рецептов, приправленную слезами моих подруг и подслащенную их светлыми воспоминаниями, ставшими основой самых вкусных и «настоящих» блюд на свете.

Альфия – это аккумулятор огромной емкости, генератор тока самого высокого напряжения, энергией от которой мы, словно лампочки, наполнились в первые же минуты, и засветились, загорелись, захотели тоже куда-то бежать и немедленно что-то грандиозное предпринимать... Были и первые откровения, но о них чуть позже. Пока же нам предстояло прокатать во рту, ощутить на вкус, приладить к ушной раковине и устаканить в мозгах звучные и непонятные слова «замок Ажлун», «Цитадель», «Джерях».

– Вы привезли нам тепло. И это кстати, потому что иорданцы ужасные мерзляки, – улыбнулась еще одна русская иорданка – Наташа, наш бессменный проводник по всем красотам Иордании.

Пока мы ехали по Старому городу, пересекали фешенебельные кварталы местных богачей, задергивали шторы автобуса перед американским посольством (таковы строгие правила: ноу фото, ноу видео, ноу телефон) и удалялись все дальше на север, к Ажлуну, я вспоминала рассказ Альфии:

«– Тебя правда зовут Альфия?»

– Да!

– Но это же совсем не русское имя?!

– Ну и что? Мне нравится!

Красивый и стройный арабский студент сразу выделил в толпе танцующей дискотеки этого светлоглазого и светловолосого чертенка, лихо отплясывающего под модный в том году шлягер «Учкудук – три колодца».

– Между прочим, я не студентка. Я работаю здесь режиссером, – важно заявила пигалица и встряхнула копной золотых волос. – А тебя как зовут?

– Башар Оклах Салем Аль-Юсеф Махамре. Но ты можешь называть меня просто Башар.  
– Я запомню! У меня подружку по институту звали Ленкой Башариной. А ты давно в Москве?

– Третий год. Я буду строителем, учусь на инженерном факультете.

– Ой, а я как раз живу там, неподалеку, на Шаболовке.

– Это значит, я могу проводить тебя после дискотеки? Ведь нам по пути?

И, конечно, он ее проводил. А потом провожал и встречал, снова и снова, потому что считавшая себя ранее неприступной и скромной татарской девушкой Альфия совсем потеряла голову. Это для других она казалась фейерверком, бурлеском, костром страстей бешеного накала. На самом деле она была просто неприступной цитаделью, не подпускавшей к себе так близко до Башара ни одного молодого человека...

– Конечно, я влюбилась, словно кошка. А кто бы устоял? Башар отличался от наших парней так, как отличается от обычных смертных сказочный принц. В нем чувствовалась порода, особое благородство, стать... Если хочешь знать, он, тогда еще нищий студент, которому университет выдавал на зиму заячью шапку и дурацкое драповое пальто, уже казался миллионером и держался соответственно. Родня, конечно, приняла нашу дружбу в штыки: иностранец, да еще и араб, да еще и жен может иметь с десятков. «Мамааааа! – кричала я тогда. – Башар христианин. Значительно больший христианин, чем все твои знакомые. И по религии у него может быть только одна жена. И этой женой буду я. Как вы не понимаете? Мы любим друг друга! Любим!» Впрочем, кого я обманывала? Конечно, я любила сильнее и безогляднее. Конечно, я не могла не замечать, как столбенели на улицах девушки и даже взрослые женщины, встретившись взглядом с миндальными глазами Башара. Он этим взглядом словно осыпал каждую горстью изумрудов и превращал в принцессу. Вот сколько женщин – столько и принцесс.

Но к тому времени, как я стала все понимать, мучиться и ревновать (хотя откровенного повода и не было), у нас уже родилась дочь. Мы не стали регистрировать брак по разным причинам. Из-за моей и его родни, да и другие поводы были. Мы, если помнишь, жили в Советском Союзе, и брак с иностранцем почти всегда делал из тебя автоматически предателя родины.

Самым страшным, как мне тогда казалось, стал для меня 1985 год. Это был год окончания Башаром университета. Он должен был улететь на родину. Один. Без меня. Без дочери. Я думала, что просто не переживу этого, никогда. Мне было холодно в жару и жарко в мороз. Я не могла есть, пить, дышать, работать, заниматься домом, привычными делами. В мозгу билась только одна мысль: «Это конец!». Как я не умерла тогда, не от тоски даже, а от предчувствия тоски – не знаю.

Хотя когда Башар все-таки улетел, мне стало даже легче. Еще не став женой, я уже чувствовала себя вдовой. Может быть, тем и накликала все последующие беды.

Потихоньку я научилась жить без еды и воздуха – жить без Башара. У меня снова появились какие-то дела, работа, планы, проекты... Я читала его письма так, как читают слезливые дамочки женский роман. Словно это были не письма, а захватывающая дух мелодрама. Ты знаешь, я даже ведь и не вспомню сейчас, что было в этих письмах. Возможно, строчки любви или каких-то извинений, или рассказы о карьере, или даже известие о женитьбе... Это было что-то такое сказочно-далекое, что прошло совершенно мимо меня, хотя и внутрь меня, выжгло все нутро и испепелило душу...

И вот представь, что должна была я ощутить, когда в один прекрасный летний день раздался звонок в дверь и я, открыв ее, стоя в халате, в дырявых тапочках, со шваброй или веником (не помню уже) вдруг увидела улыбающегося Башара. Он приехал поступать в аспирантуру... И приехал ко мне. Боже мой! Столько, сколько я проплакала в тот день, я не плакала даже при прощании... Думаю, что тебя не удивит сообщение о том, что спустя какое-то время у нас родилась еще одна дочь, а потом и сын. Что я, переживая самые страшные и голодные для страны времена развала Союза, перестроечного беспредела, недосыпая, недоедая, работая на

износ на трех работах – все равно была безгранично счастлива. Тем более что после рождения второй дочери Башар сделал мне предложение, и мы, наконец, расписались. Я стала Альфией Махамре. И дети мои стали «махамрятами». Точнее, «Аль-Юсеф Махамрятами», почти принцами и принцессами из восточной сказки про несметные богатства, рубиновые звезды, золотые минареты старинных мечетей и замков...

В 1991 году я, наконец, решилась. Мы к тому времени получили в Москве две квартиры, поменяв престижный центр на новостройки, и посчитали, что таким образом обезопасили, в случае чего, свое будущее.

Иордания, конечно, пугала. Я лишь в зачатке знала арабский, совсем не представляла, как живут там обычные люди, с чем мне и детям предстоит столкнуться. Но чувства перекрывали все сомнения и доводы рассудка. «Это родина моих детей, дорогая, – говорил мне муж. – Мне все равно, где они появились на свет, но их корни, их предки живут именно в Аммане, на Востоке, и дети обязательно полюбят мою страну».

Действительность оказалась совершенно не такой, что я себе намечтала. Как бы это объяснить? Словом, все оказалось поставленным с ног на голову. То, чего я боялась больше всего, – например, нищеты, бытовых неудобств, непривычной пищи и прочего – отсутствовало. Мой Башар оказался удивительно востребованным специалистом и в рекордно короткий срок смог сколотить, точнее, просто заработать, целое состояние. Каждая купленная им квартира была лучше предыдущей, каждый новый район, куда мы уже безропотно переезжали, – престижнее прежнего. Мужа заваливали предложениями, он был самым востребованным специалистом во всей строительноархитектурной Иордании, а наше благосостояние увеличивалось, как на дрожжах. Шубы, бриллианты, автомобили сыпались как из рога изобилия. Башар пропадал сутками на работе, а я с головой окунулась в общественную жизнь, поверив, что именно здесь, на чужой, казалось бы, земле, сумею реализовать все свои творческие планы, раскрыться как режиссер, заинтересовать местное высшее общество русской культурой, сплотить вокруг себя русских женщин – жен иорданцев и посольских работников – и их талантливых детей...

Но внутри, в груди, как-то подспудно и очень тревожно шелкал некий роковой метроном. Каждый раз, глядя на Башара, я мысленно крестила его и... прощалась. Я не знала, не верила, но чувствовала, что он может уйти. К другой женщине, к другой семье, в другой мир... Нет, не подумай, он по-прежнему любил меня, обожал детей, но не только мы составляли смысл его жизни. Если я торопливо глотала жизнь просто полной ложкой, то Башар зачерпывал ее горстями, поварешками, жил взахлеб и не мог остановиться...

Знаешь, я даже не удивилась, когда ровно пять лет назад мне позвонили и сказали, что мой муж умер.

– Как это случилось? – устало переспросила я полицейского, позвонившего нам среди ночи. – Где он?

– Приезжайте! – мне продиктовали адрес роскошного отеля.

Я мчалась сквозь ночь, не различая дороги, не видя ничего сквозь слезы, зачем-то захватив с собой мою дочь Виолетту.

– Где он?! – закричала я, увидев группу людей в форме.

– Кто, мадам?

– Мой муж...

– Ах, это тот, которого отравили... – произнесла женщина в белом халате и тут же осеклась, поймав взгляд полицейского.

Почему я даже не удивилась, увидев свидетельство о смерти, в котором была обозначена в качестве причины смерти какая-то сердечная болезнь? Наверное, потому, что все эти годы, наблюдая стремительный успех Башара, я замечала и то, как изменилось его отношение к людям и людей к нему. Большие деньги рожают большую зависть. А большой успех приглушает чувство самосохранения.

Мужа похоронили так быстро, что я даже не успела почувствовать глубину и тяжесть самого понятия «прощаемся навеки». Родственники супруга организовали все молниеносно. Более того, по легкомыслию, по причине вечной занятости, я так и не успела оформить себе иорданское гражданство (оно было только у детей), и тут-то и выяснилось, что распоряжаться наследством, всеми 750 миллионами динаров (почти миллиардом долларов), всеми этими квартирами, строящимся дворцом, гаражами, автомобилями и прочим я не имею никакого права. За пять коротких дней родня мужа оформила опеку над моими детьми, а еще через десять дней я с ужасом узнала, что все наши деньги переведены в Америку на какие-то подставные счета.

Тут-то и начались круги ада.

Единственное, что у нас осталось – это небольшая, самая первая наша квартирка, из которой нас не могли выселить, ибо крыша над головой «опекаемым» детям все-таки была нужна.

Начались бесконечные судебные тяжбы. Кто не сталкивался с этим, тот никогда не поймет, что это самое унижительное, выматывающее и безрадостное занятие в жизни. Чтобы уберечь детей от позора, от издевок, от расспросов, от проблем, я решила отправить Виолетту в Москву, где она с легкостью поступила в ГИТИС, который сейчас уже успела закончить, а сын, воспитанный мной настоящим русским патриотом, сам попросился поехать служить в Российскую армию.

Правда, было еще одно обстоятельство, которое заставило меня спрятать детей. Я ведь так и не понимала, кому именно помешал мой супруг. Кому он перешел дорогу? В первые недели мы еще продолжали жить без Башара так, словно он уехал в командировку. У нас оставались его друзья, один из которых предложил нам пожить на его вилле. Место это находилось рядом с Амманом, и считалось очень фешенебельным, но заселенным, как сказали бы в Москве, «новыми иорданцами». То есть теми, кто разбогател не по наследству, а спонтанно и не всегда честным путем. Вилла эта была крайней на улице, и дочь однажды пожаловалась, что под ее окнами по ночам творятся жуткие вещи (жуткие для приличной иорданской девушки, воспитанной в целомудрии и строгости). Я вышла на балкон и заметила несколько роскошных кабриолетов, в которых золотая молодежь этого «рая» распивала спиртные напитки и предавалась всяческому плотским утехам. Вмешиваться было опасно, поэтому я просто переселила Виолетту в другую комнату, запретив ей подходить к окну.

Но однажды вечером мой сын задержался у приятеля в Аммане и попросил нас с Виолеттой забрать его на машине. Выехать за ворота мы не сумели – они были заблокированы одним из тех самых кабриолетов. Свет на улице не горел. Фонари у нашей виллы всегда «заботливо» разбивались. Мы вышли и попросили пропустить нашу машину. В ответ услышали грубость и мерзкие шутки в адрес моей красавицы-дочери. А надо знать ее характер! Виолетта села в машину и включила мотор. Огромный джип угрожающе зарычал. Я едва успела вскочить в салон, как Летта нажала на газ, а потом лихо затормозила буквально в сантиметре от чужой машины. Кабриолет отъехал. Но в то же мгновение из него выскочили четверо парней и направились к нам. Дочь храбро открыла дверцу машины и в эту секунду я услышала ее дикий крик и удар железа. Оказалось, что нападающий с силой захлопнул ее дверь, и девочке тяжелой железной этой двери перебило пополам ступню. А дальше я уже помню плохо, потому что бросилась на помощь своему ребенку и попала в лапы двух пьяных хулиганов. Когда на крики прибежали соседи, оказалось, что мы с Леттой лежим в лужах крови, у нее сломана нога, у меня ножом отрублена фаланга пальца, но и рядом с нами валяются без чувств пара девиц и даже пара парней, которых мы каким-то чудом сумели отправить в нокаут. Видимо, сражались как тигрицы.

Естественно, против нападавших возбудили уголовное дело. И естественно, мамы юных развратниц, покрывших позором свои семьи, попытались от нас откупиться. Мы не взяли

денег, но предпочли уехать из этого «райского местечка» как можно дальше. В Москву мне было нельзя из-за судебных тяжб, а вот Виолетту я постаралась спрятать. Сын еще только заканчивал школу, но при первой же возможности в Москву уехал и он.

Теперь мы продолжаем с Виолеттой ходить по судам, и моя девочка с великолепным образованием, блестящая и талантливая певица, с фантастическим колоратурным сопрано, которому аплодировала сама великая Гурченко, считая его даже более бархатным, чем у нее, зарабатывает на жизнь преподаванием в музыкальной школе...»

Альфия убеждена, что всем русским девочкам, которые собрались замуж за восточных мужчин, за иорданцев, в частности, надо срочно и бесплатно давать ее прямой телефон. Она говорит, что в этой небольшой и клановой стране все и обо всех известно. Что, святая русскую невесту, арабский парень может рассказать о себе чистую правду, а может и приврать красиво, и вместо обещанного рая, особняка у моря и любящих родственников девушка получит кой-коместо в палатке для палестинских беженцев, две-три жены с детьми в придачу и море проблем...

А еще Альфия очень любит готовить, умудряясь сочетать каким-то непостижимым образом сразу три кухни в одной: татарскую, московскую и иорданскую.

– Любимые мои, если вы скажете, что ели когда-нибудь табуле вкуснее моего, я полезу в драку! – заявляла нам Альфия, ставя очередное угощение на стол...

Сейчас и я вас с некоторыми из этих блюд познакомлю.

## Мой фирменный табуле



Рецептов табуле в арабских странах столько же, сколько у нас в России – рецептов борща или плова. И при этом каждая хозяйка считает, что ее борщ самый вкусный. У нас такая же история с табуле. Я свой рецепт держу тут, в стране, в строжайшем секрете, но тебе с девочками расскажу обязательно. Сказать, что я изобрела его сама, – неверно. Мне рецепт подсказал один из местных знаменитых шеф-поваров. Я его выслушала, записала 333 компонента, потом пришла домой и приготовила салат так, как считала правильным. Положила табуле в контейнер и отнесла шефу на пробу. Он довольно улыбнулся и сказал, что я единственная, кто повторил рецепт в точности. Я не стала расстраивать мастера и говорить, что 320 компонентов проигнорировала, а кое-что еще и заменила. Так что записывай рецепт.

### **Ингредиенты:**

*400 г размоченного или консервированного нута*

*2 ст. л. зиры*

*2 ст. л. семян кориандра*

*1 лимон*

*вода*

*сливочное масло (по желанию)*

*1 молодой кабачок или цуккини*

*1 красный сладкий перец*

*1 желтый сладкий перец*

*2 помидора*

*2 огурца*

*6 маринованных каперсов*

*1 пучок кинзы*

*1 маленький пучок зеленого лука*

*1 маленький пучок мяты*

*1 стакан кускуса*

*3 ст. л. оливкового масла*

*соль и перец по вкусу*

Начнем с нута. Иорданцы часто используют консервированный нут (как наша фасоль). Но на самом деле нут в консервах не вареный, а сильно увлажненный, сочный. Поэтому у меня всегда стоит миска, в которой намокает нут – его тут часто используют. А потом, когда нут промок часов 40, я его промываю и сырым разбиваю пестиком. У меня получается «зерно» размером с мелкий рис.

Теперь важно правильно приготовить кускус и правильно все соединить.

На сухой сковороде тебе будет нужно прокалить зиру и семена кориандра. Еще горячими складываешь их в ступку и разбиваешь почти в пыль.

Натираешь на мелкой терке цедру лимона, смешиваешь со специями из ступки, потом с сухим кускусом и заливаешь смесь кипятком в тех пропорциях, которые указаны на упаковке (это важно, потому что кускус бывает разной зрелости и сорта). По русской привычке я еще вмешиваю в кускус сливочное масло, но это необязательно.

Очень мелко нарежь цукини, сладкие перцы, помидоры, огурцы, каперсы, зелень, оставив несколько веточек мяты и кинзы для украшения.

Теперь осталось все соединить в одном просторном салатнике (в Иордании табуле подают на посуде, напоминающей наши противни с высоким бортиком). То есть ты перемешиваешь кускус, дробленный нут и овощи с зеленью.

В маленькую миску выжимаешь сок из лимона, добавляешь немного оливкового масла с солью и молотым перцем. Поливаешь заправкой табуле и аккуратно перемешиваешь салат.

Украшаешь сверху веточками кинзы и мяты и подаешь гостям. Во время трапезы можешь пару раз перемешать табуле. Его у нас готовят много, едят долго, и верхний слой может подсыхать...

## Салат «Вальдорф-Амман»



Это один из самых известных салатов в мире, но почему-то в нашей стране (имею в виду Россию) он как-то не особо популярен. Поэтому, когда мы только приехали в Иорданию и муж меня стал водить по лучшим ресторанам, я была уверена, что этот салат – настоящее иорданское национальное угощение. Сейчас мне самой смешно, но тогда я азартно коллекционировала все рецепты, стараясь стать идеальной арабской женой, и никак не могла понять, почему наши гости очень хвалят этот мой салат, но всегда уточняют: «Это вы едите в Москве?». Поэтому я поделюсь с тобой рецептом восточного варианта легендарного «Вальдорфа», а ты можешь отнести рецепт к любой кухне. Дома у нас тебе это блюдо очень понравилось...

### **Ингредиенты:**

*3 куриные грудки*

*4 ст. л. растительного (оливкового) масла для жарки*

*пажитник и зира по вкусу*

*7 ст. л. очищенных грецких орехов*

*3–4 стебля сельдерея с зеленью*

*2–3 сладких яблока*

*400 г винограда без косточек*

*большая горсть листьев салата (латук, романо, айсберг, да хоть пекинская капуста)*

*6 ст. л. майонеза лимонный сок (по желанию)*

*оливковое масло (по желанию)*

*соль и перец по вкусу*

Собственно говоря, объяснять тут особо нечего. Филе куриных грудок режешь соломкой и обжариваешь в растительном масле буквально 5–6 минут, чтобы курица казалась почти сырой.

Горячее куриное мясо откидываешь в дуршлаг и посыпаешь солью, молотым черным перцем, зирой и пажитником. Пусть мясо остывает, а специи начинают отдавать аромат.

На сухой сковороде обжариваешь грецкие орехи, только не слишком измельчая их.

Все остальное шинкуешь произвольно (салат я иногда вообще рву руками).

Руками смешиваешь все компоненты в глубоком салатнике. Майонез можно чуть-чуть разжижить, добавив к нему выжатый из лимона сок и оливковое масло. Но можно использовать и просто майонез.

Выкладываешь салат на тарелки, припудриваешь молотым пажитником и поливаешь соусом. Ничего не перемешивай. Пусть гости делают это самостоятельно у себя в тарелках.

## Салат «Арабия»



Я этот салат называю «хабиби» – «любимый» – в честь моего супруга. Это тоже популярный арабский салат, но, скажем так, иорданской знати, а не 90 % населения. Мой супруг учил меня готовить его собственноручно, поэтому я, в его память, угощаю им самых дорогих гостей. Кстати, салат не слишком типичен для арабского мира, но я точно знаю, что в королевской семье его любят все! Точной раскладки у рецепта нет, все готовится на глазок, поэтому я приведу лишь обязательные компоненты. Но ты поймешь, что блюдо получается всегда очень вкусным, хотя и всегда чуть разным.

### **Ингредиенты:**

*1 куриная грудка*

*2 горсти нашинкованной белокочанной капусты*

*1 горсть нашинкованной краснокочанной капусты*

*2–3 яйца*

*2 крупные картофелины*

*растительное масло для жарки*

*зира и пажитник по вкусу*

*4–5 ст. л. майонеза*

*4–5 ст. л. сметаны*

*соль и перец по вкусу*

Куриную грудку отвариваем в подсоленной воде до полной готовности и разбираем руками или вилкой на тонкие нити.

Оба вида капусты тонко шинкуем, чуть солим и проминаем руками до мягкости.

Яйца варим вкрутую, остужаем, чистим и трем на терке.

Картофель трем на терке для корейской морковки или нарезаем максимально тонкой соломкой. После того, как настрогали картофельную соломку, промываем ее под холодной водой, даем хорошо стечь в дуршлаге и нежно промокаем полотенцем.

Жарим картошку в большом количестве растительного масла почти до сухости, припудрив пажитником, зирой и солью. Перекладываем шумовкой обратно в дуршлаг и даем лишнему маслу стечь.

Осталось собрать салат.

Смешиваем майонез и сметану, добавляем соль и перец. Важно, чтобы соус был не слишком густым.

На блюдо кладем слой разобранной на нити курятины, наносим майонезную сетку. Потом слой из белой капусты, слой картофельной стружки и снова майонезная сетка. Потом слой красной капусты, тертые яйца и слой майонеза. Так и чередуем... Для полноты вкуса и пропитки салата слегка прижимаем его ложкой послойно!

Через пару часов стояния в холодильнике получается удивительно вкусное блюдо. Оно и питательное, и нежное, и сочное, и хрусткое... И в достаточной мере арабское, чтобы создать настроение, но при этом и европейское, чтобы потрафить нашему вкусу к привычной еде. Обязательно попробуй!

## Маклюбе



Это один из самых простых овощных салатов, который почти не отличается компонентами от нашего салата с огурцами и помидорами, но почему-то все его особенно выделяют, как нечто неожиданное.

Мне кажется, я знаю, в чем секрет. Арабские женщины готовят маклюбе из очищенных огурцов и очищенных томатов. Это первое отличие. Во-вторых, они режут и огурцы, и помидоры так, как мы режем продукты на оливье, то есть очень мелко. В-третьих, маклюбе служит прекрасным гарниром к любому мясу, особенно жареному. Но важно помнить, что это салат-неженка: его следует готовить непосредственно перед подачей на стол, иначе он даст много жидкости.

### **Ингредиенты:**

*2 средних помидора*

*2 средних огурца*

*1 небольшой пучок петрушки*

*3–4 ст. л. оливкового масла*

*молотый пажитник по вкусу*

*соль и перец по вкусу*

Помидоры накалываем зубочисткой и на 3 минуты отправляем в подсоленный кипяток, затем перекладываем в холодную воду.

Огурцы сразу чистим, нарезаем мелкими кубиками (по 5 мм сторона максимум). Нарезанные огурцы чуть солим и оставляем в сторону, можно в дуршлагае. Но стараемся не мять!

Петрушку очень мелко шинкуем, растираем в ступке с маслом и пажитником.

С помидоров снимаем кожицу и тоже очень мелко режем.

Перед подачей к столу смешиваем помидоры с огурцами, которые уже отдали лишнюю жидкость, заправляем маслом с зеленью.

В палестинских семьях в салат добавляют еще очищенный и мелко нарезанный чили. Мы здесь чаще всего просто обходимся молотым черным перцем.

Маклюбе – идеальный гарнир к шашлыку – готов!

## Мжадара



Как часто у нас говорят, мжадара – «маклюбе для бедняков». Но на самом деле и на мой вкус – это просто разные салаты, которые одинаково просты и одинаково хороши. Единственное, что их отличает, это «сфера применения». Мжадару чаще всего едят на завтрак. При этом едят особенным образом. Из сваренного вкрутую яйца достают желток, крошат его в пиалку, куда добавлены оливковое масло, пажитник, острый перчик. Кусок питы макают в это масло, а мжадару накладывают в половинки отварного белка. Когда яйца заканчиваются, питой доедают остатки салата, тщательно вымакивая самые последние капли сока.

### **Ингредиенты:**

*1 крупная луковица  
оливковое масло по вкусу  
2 крупных помидора  
соль по вкусу*

### **Дополнительно:**

*яйца, сваренные вкрутую  
оливковое масло  
молотый пажитник  
молотый острый перец*

Первым делом крошим мелко-мелко лук, растираем его с солью и заправляем оливковым маслом.

Помидоры моем, разрезаем пополам, потом нарезаем на тонкие ломтики и уже потом – на мельчайшие кубики.

Все быстро смешиваем в одной миске и раскладываем каждому по пиалам.

Пиала с «яичным» оливковым маслом ставится в центр стола, туда же, на блюдо, выкладываются и половинки яичных «лодочек» из белков.

## Салат джарджир



Ты заметила, что я тебе набрасываю, в основном, рецепты салатов. И это не случайно. В Иордании жаркий и сухой климат. Здесь очень плохо переносится любая тяжелая пища, если, конечно, ты не ешь ее в отеле с кондиционером или сильно после заката солнца, когда наступает относительная прохлада. Поэтому овощные легкие салаты – это то, что нас и питает, и освежает, и заменяет тяжелые супы и мясо.

Джарджир стал одним из первых салатов, который я легко приняла, так как он вообще не требует от хозяйки каких-то особых навыков, он получается всегда и имеет чуть средиземноморский акцент, потому что его основу составляет руккола. Обязательно ее пробуй, кстати, чтобы листья не были слишком горькими.

### **Ингредиенты:**

*1 средний помидор*

*1 небольшая белая или красная луковица*

*1 небольшой пучок молодой рукколы*

*сок 1/4 лимона*

*2–3 ст. л. оливкового масла*

## **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.