



ЕВГЕНИЯ СИХИМБАЕВА

МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ

20 знаковых рецептов

СЕРИЯ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ



Евгения Сихимбаева
Мексиканская кухня:
20 знаковых рецептов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63937421

ISBN 9785005320223

Аннотация

Мексиканская кухня сочетает в себе влияние испанских конкистадоров с традициями индейцев. На чем это основано? Основа – кукуруза и бобовые, а также более 20 видов фасоли. Символ, сердце и душа мексиканской кухни – ароматные специи, чили и перец. Рецепты варьируются от одного географического региона к другому. Некоторые коренные народы не приправляют непосредственно блюда, а создают к ним пряные соусы, без которых еда теряет свой неповторимый вкус. Покупайте книгу, готовьте! Приятного аппетита!

Содержание

Острая и пряная экзотика Мексики	5
Паста Гуакамоле	9
Тако с курицей и гуакамоле	11
Буррито с курицей	15
Запечённый картофель с гуакамоле	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Мексиканская кухня: 20 знаковых рецептов

Евгения Сихимбаева

© Евгения Сихимбаева, 2021

ISBN 978-5-0053-2022-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Острая и пряная экзотика Мексики

Мексиканская кухня сочетает в себе влияние испанских конкистадоров с традициями индейцев. На чем это основано? Основа – кукуруза и бобовые, а также более 20 видов фасоли. Символ, сердце и душа мексиканской кухни – ароматные специи, чили и перец. Рецепты варьируются от одного географического региона к другому. Некоторые коренные народы не приправляют непосредственно блюда, а создают к ним пряные соусы, без которых эта еда теряет свой неповторимый вкус.

Мексиканскую кухню можно разделить на три региона – северный, центральный и южный. Знаменитая тортилья родом из севера Мексики. Там её делают из пшеничной муки и фаршируют говядиной и фасолью. Ещё одно классическое блюдо в этой местности – буррито де мачака, пшеничный пирог с говядиной. Также хорошо известны дульче де мембрилло, то есть айвовый мармелад, сырный суп crema de queso, вяленая говядина с яйцами machaca con huevos, кукурузные блинчики gorditas, фаршированные мясом, сыром и маринованными овощами. Это несложные блюда, поэтому жители других стран он не могут приготовить их на домаш-

ней кухне. Северная часть Мексики также является регионом, в котором очень ценят свойства перца чили.

Центральная часть Мексики является кулинарной Меккой. Именно отсюда пришёл рецепт соуса моле поблано, состоящий из миндаля, курицы, гвоздики, корицы, тёмного шоколада, кунжутной пасты и арахиса. В этом регионе определённо смешаны влияние индейской культуры и Европы. Здесь обожают помидоры и культовую фасоль, уделяя особое внимание не говядине, а морепродуктам и рыбе. Кулинарные изыски центральной Мексики – свиные рёбрышки с соусом и жареный ароматный картофель со специями.

Лучшей считается кухня южной Мексики. Принято считать, что именно здесь существует наибольшее разнообразие рецептов, вкусов и множество вариаций одних и тех же блюд. Смесь сладкого и пряного вкуса, а также царство соусов – так вкратце можно охарактеризовать юг Мексики. Культовым блюдом этих мест являются жареные кукурузные листья с мясом, сыром и перцем чили. Юг Мексики поклоняется соусам, особое блюдо этих мест – паста из авокадо, которую подают с тортильей и сальсой, то есть томатным соусом с кориандром, чили и мясом.

В мексиканской кухне закуской может быть фрукт или блюдо. Антохито, или закуска, занимает прочное место в по-

вседневной жизни мексиканцев. Всегда найдётся, чем закусить – в любое время и в любом месте.

Символ мексиканских блюд – это, конечно же, специи, которые жители страны употребляют охотно и в больших количествах. К самым распространённым относятся: чили, кайенский и сладкий перец, лук, чеснок, тмин, орегано и гвоздика. Второй оплот национальной кухни – блины, то есть тонкие лепёшки из пшеничной или кукурузной муки. Буррито – это фаршированная пшеничная лепёшка, тако – кукурузная лепёшка, посыпанная сверху кусочками сыра, энчиладас – лепёшки, свёрнутые в трубочки и фаршированные. Ещё одним деликатесом являются кесадила, вкуснейшая лепёшка с сыром.

Воссоздать дома мексиканскую кухню непросто, но есть несколько рецептов, которые повар сможет легко приготовить самостоятельно, чтобы близких ароматам необычным вкусом и запахом блюд. Существует также несколько вариантов для тех, кто избегает мяса.



Паста Гуакамоле

Ингредиенты:

- Готовое картофельное пюре 500 грамм
- Авокадо 3 штуки
- Сок лайма из одного фрукта
- Соль, молотый тмин, кайенский перец по половине чайной ложки
- Перец халапеньо, очищенный от семян и измельчённый половина
- Томаты без семян и нарезанные кубиками 2 штуки
- Нарезанная зелень кинзы столовая ложка
- Измельчённый чеснок зубок

Приготовление:

- В большую миску помещают кубики из мякоти авокадо и вливают лаймовый сок (за исключением 1 столовой ложки), перемешивают, сливают лишнюю жидкость
- В картофельное пюре втирают соль, тмин, оба вида перца, лук, помидоры, кинзу, чесночную крошку, а также зарезервированный сок лайма
- Оставляют на 1 час при комнатной температуре и подают



Приятного аппетита!

Тако с курицей и гуакамоле

Ингредиенты начинки:

- Куриная грудка 600—700 г
- Томатная паста полстакана
- Куриный бульон или вода 500—700 мл
- Чеснок 1 зубчик
- Порошок острого чили 1 чайная ложка
- Порошок копчёного перца 1 чайная ложка
- Тмин 1 чайная ложка
- Оливковое масло 2 столовые ложки
- Соус табаско по вкусу

Ингредиенты для кукурузных лепёшек:

- Кукурузная мука 85 г
- Пшеничная мука 85 г
- Кипяток 100 мл
- Пищевая сода щепотка
- Мягкое сливочное масло 25 г

Ингредиенты гуакамоле:

- Спелый авокадо 2 штуки

- Лайм 1 штука
- Красная луковицы половинка
- Перец чили 1 штука
- Свежемолотый перец, соль по надобности

Гарниры к тако:

- Салат из помидоров или мелко нарезанные помидоры с красным луком
- Маринованный халапеньо
- Сметана
- Прочее: свежий кориандр, редис, красная фасоль, лайм, соусы табаско

Приготовление:

- Все ингредиенты для лепёшек тако засыпают в миску и замешивают в однородное тесто, после чего накрывают тканью и дают постоять 30 минут
- Для мясной начинки: в кастрюле нагревают оливковое масло и недолго обжаривают мелкие дольки чеснока с перцем чили, копчёной паприкой и тмином, затем туда укладывают куриные грудки и жарят, переворачивая каждые 5 минут и не допуская возникновения корочки
- К жареной курице добавляют томатный соус, 1/3 горячего бульона или воду и тушат до мягкости под крышкой 25—35 минут, по необходимости доливая жидкость

– У готовой курицы мясо отделяют от костей, приправляют солью, перцем и табаско, ориентируясь на собственные вкусовые предпочтения

– Готовят гуакамоле: авокадо разрезают вдоль, ложкой вынимают мякоть в миску, сбрызгивают выжатым соком лайма, перемешивают, после чего давят в пюре и добавляют очень мелко нарезанные лук и перец чили, солят, перчат по вкусу

– От теста отделяют кусочки размером с грецкий орех, раскладывают в тонкие лепёшки и обжаривают на сковороде без добавления жира, по минуте с каждой стороны

– Кукурузные лепёшки подают с куриным мясом, гуакамоле и любыми гарнирами, так лучше всего есть руками

Приятного аппетита!



Буррито с курицей

Ингредиенты начинки:

- Куриная грудка 1 побольше или 2 маленькие
- Оливковое масло 2 столовые ложки
- Острый чили, тмин, копчёный перец, соль по половине чайной ложки

Ингредиенты буррито:

- Лепёшки из пшеничной муки 2 штуки
- Спелый авокадо 1 штука
- Любой листовой салат 2 горсти
- Свежие листья кориандра горсть
- Копчёный бекон несколько ломтиков

Соус:

- Перец халапеньо маринованный, смешанный в однородный соус с небольшим количеством маринада из банки

Приготовление:

- Курицу мелко нарезать, приправить смесью специй, жа-

ритель на масле, пока мясо не станет мягким и слегка коричневым

– На протяжении нескольких минут обжаривают ломтики копчёного бекона на сковороде, не добавляя жира, чтобы сало расплавилось, красиво подрумянилось и стало хрустящим

– В центр каждой лепёшки укладывают: листья салата, разобранную на волокна курицу, нарезанный ломтиками авокадо, обжаренный бекон и свежую зелень кориандра, далее загибают продольные стороны блинов внутрь, а затем аккуратно скатывают их в трубочки

– Обжаривают буррито на сковороде для гриля, поместив их швом вниз, до возникновения румянца с обеих сторон.

– Подают буррито горячими, с перечным халапеньо или любым мексиканским соусом

Приятного аппетита!



Запечённый картофель с гуакамоле

Состав картофеля:

- Сырой или отварной картофель 700—900 грамм
- Оливковое масло 2 столовые ложки
- Соль и перец по вкусу
- Порошок копчёной паприки 1 чайная ложка
- Острый перец чили и тмин по половине чайной ложки
- Сок лайма из одного фрукта

Ингредиенты гуакамоле:

- Зрелый авокадо 3 штуки
- Сок лайма из одного фрукта
- Красная луковица половинка
- Перец чили 1 штука
- Свежемолотый перец, соль по вкусу

Другие ингредиенты:

- Сметана несколько столовых ложек
- Помидоры-черри 10—15 штук

- Маринованный перец халапеньо несколько столовых ложек
- Нарезанный зелёный лук горсть
- Свежие листья кориандра горсть

Приготовление:

- Картофель варят в подсоленной воде или используют ранее приготовленные клубни, оставшиеся после обеда
- За это время разогревают духовку до 200 °С
- Готовый картофель остужают в течение нескольких минут
- В сковороду вливают 2 столовые ложки оливкового масла
- Смешивают в миске: перец чили, копчёную паприку, тмин, сок лайма, всё перемешивают с картофелем
- Картофель выкладывают на противень, каждый клубень нужно слегка раздавить, так, чтобы он не распался на части, а только стал более плоским
- Приправляют картошку ещё раз солью и перцем, после чего запекают примерно 15—20 минут, пока кожица не станет тёмной и хрустящей, а внутренняя часть нежной и вкусной
- Готовят гуакамоле: красный лук и чили мелко нарезают, спелый авокадо давят вилкой, добавляют сок лайма, немного соли и перца

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.