

ТРАДИЦИОННЫЕ МУСУЛЬМАНСКИЕ БЛЮДА



- салаты и закуски • первые и вторые блюда
- выпечка • десерты • напитки

Приятного аппетита!

Традиционные мусульманские блюда

«РИПОЛ Классик»

2017

Традиционные мусульманские блюда / «РИПОЛ Классик», 2017

ISBN 978-5-38-611148-9

Как и в других национальных кухнях, повседневный стол народов, исповедующих ислам, заметно отличается от праздничной трапезы. Каждый мусульманский праздник обязательно сопровождается приготовлением определённых блюд. Новогодняя мусульманская трапеза включает кус-кус с бараниной. В качестве первого блюда на праздник принято подавать хлалим или шорбу, а на второе готовят кабоб, плов, пельмени или манты. К празднику Навруз подают лагман, плов, тастиру, лепешки, хлеб, сладкие блюда. В этой книге представлены классические и современные рецепты приготовления блюд мусульманской кухни. Приятного аппетита!

ISBN 978-5-38-611148-9

, 2017

© РИПОЛ Классик, 2017

Содержание

Введение	5
Салаты и закуски	6
Постные салаты и закуски	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Дарья Владимировна Нестерова

Традиционные мусульманские блюда

Введение

Как и в других национальных кухнях, повседневный стол народов, исповедующих ислам, заметно отличается от праздничной трапезы. Каждый мусульманский праздник обязательно сопровождается приготовлением определенных блюд. Так, новогодняя (Новый год по хиджре) мусульманская трапеза обязательно включает традиционный кус-кус с бараниной. В день ашура мусульмане соблюдают пост, однако после захода солнца во всех семьях начинается праздничная трапеза, включающая салаты и закуски из мяса курицы и баранины (реже говядины). В качестве первого блюда на праздник принято подавать хлалим или шорбу, а на второе готовят кабоб, плов, пельмени или манты. К празднику Навруз подают лагман, плов, тастир, лепешки, хлеб, сладкие блюда. В Лейлят мавлид на столе, помимо кушаний из баранины, присутствуют закуски из сыра и брынзы, асып, жутанан, асида, балуза. В Лейлят аль-Бараат готовят блюда из баранины и курицы. Среди кушаний, которые готовят в Рамадан, наиболее популярны харира, чекчука и брики. Праздничная трапеза на Лейлят аль-кадр состоит из салатов, супа-пюре и плова. На Ураза-байрам готовят не менее 3–4 блюд из баранины. Накануне праздника Курбан-байрам выпекают хлеб, лепешки, а также готовят десерты. Праздничный стол включает разнообразные блюда из мяса жертвенного животного.

Салаты и закуски

Постные салаты и закуски

Салат из огурцов по-туркменски

Ингредиенты

5—6 огурцов, 100 г взбитых сливок, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Огурцы вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить на 15 минут. Затем промыть холодной водой, положить в салатницу, заправить взбитыми сливками и поставить в прохладное место на 1,5 часа. Подать к столу, посыпав зеленью кинзы и петрушки.

Апельсиновый салат по-узбекски

Ингредиенты

5 апельсинов, 50 мл растительного масла, 2 пучка зеленого салата, 20 мл лимонного сока, 20 мл апельсинового сока, 15 г сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, зерна граната.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и выложить в салатницу. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, положить на листья салата и сбрызнуть 1 чайной ложкой лимонного сока. В отдельной посуде смешать оставшийся лимонный и апельсиновый соки, сахарную пудру, черный молотый перец и растительное масло. Заправить салат приготовленной смесью и украсить зернами граната.

Лимонный салат по-индонезийски

Ингредиенты

2 лимона, 40 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки тмина, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного молотого перца, зерна граната, соль.

Способ приготовления

Лимоны вымыть, очистить, положить в подсоленную воду на 10–15 минут, затем выжать из них сок и мелко нарезать мякоть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мякоть лимона смешать с перцем и тмином, заправить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком. Салат украсить зернами граната.

Салат «Мирабадский»

Ингредиенты

2 редьки, 100 г редиса, 2 яблока, 100 г зерен граната, 1 луковица, 50 г сметаны, 1 пучок зелени базилика, соль.

Способ приготовления

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Редис вымыть, нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень базилика вымыть.

Редьку, редис и яблоки смешать с луком, зернами граната, посолить, уложить горкой в салатницу, заправить сметаной и украсить веточками базилика.

Миндальная закуска

Ингредиенты

300 г ядер миндаля, 100 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Миндаль положить в кипящую воду, варить 15 минут, промыть холодной водой, снять кожицу и обсушить. Опустить миндаль в кипящее растительное масло и обжарить. Затем выложить на блюдо, посолить и поперчить.

Салат «Шерги»

Ингредиенты

150 г редиса, 10 зеленых маслин, 10 черных маслин, 2 лимона, 40 мл растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 1 апельсин, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, корица на кончике ножа, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, посолить, поперчить и выложить на блюдо. Лимоны вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками. Лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками, смешать с редисом, луком, зеленью петрушки, лимонами, выложить на листья салата. Салат заправить растительным маслом и украсить маслинами. Апельсин вымыть, нарезать кружочками, посыпать корицей и положить по краям блюда.

Салат «Чирчик»

Ингредиенты

200 г зеленого салата, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, нарезать поперек полосками шириной 2 см, полить смесью оливкового масла и уксуса, посолить, поперчить и перемешать.

Салат «Душанбе»

Ингредиенты

4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 огурец, 1 луковица, 10 черных маслин, 10 зеленых маслин, 30 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Помидоры и огурец вымыть, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яйца очистить, разрезать на четверти. Помидоры, сладкий перец, огурец и лук смешать в салатнике, посолить, поперчить, заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Салат украсить четвертинками яиц и маслинами.

Капоната по-тунисски

Ингредиенты

300 г баклажанов, 5 помидоров, 200 г кабачков, 10 зеленых маслин, 100 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть. Баклажаны, кабачки и помидоры вымыть, очистить, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом и тушить в течение 30 минут. Добавить маслины, перемешать, тушить 2–3 минуты, охладить, выложить горкой на блюдо, украсить веточками петрушки.

Салат из цикория по-татарски

Ингредиенты

500 г молодых листьев цикория, 5 зеленых маслин, 5 черных маслин, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 чайная ложка лимонного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Листья цикория вымыть, крупно нарезать, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выложить в салатницу. Полить смесью уксуса и оливкового масла, перемешать и украсить маслинами.

Закуска из айвы

Ингредиенты

500 г айвы, 100 г сахара, 1 лимон, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка столового уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пшеничной муки.

Способ приготовления

Айву вымыть, очистить, разрезать на две части, удалить сердцевину, натереть лимоном, положить в кастрюлю, залить 500 мл воды, довести до кипения и варить на умеренном огне в течение 15 минут. Положить сахар, варить еще 10 минут, добавить разведенную уксусом смесь муки и горчицы, довести до кипения, охладить, поставить на 30–40 минут в прохладное место.

Овощная закуска с пряностями по-дагестански

Ингредиенты

3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 80 мл растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой гвоздики, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Картофель, морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, жарить до готовности. Добавить тмин, перец, мускатный орех, гвоздику, перемешать и охладить. Подготовленные овощи выложить горкой на блюдо, посыпать зеленым горошком и измельченной зеленью кинзы.

Острая закуска из моркови

Ингредиенты

500 г моркови, 3 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь с тмином и перцем, добавить 50 мл воды. Вылить смесь в кастрюлю, добавить растительное масло и нагревать 1–2 минуты на слабом огне. Влить 200 мл воды, добавить морковь, зелень петрушки, соль, варить на среднем огне до готовности, охладить.

Закуска из фасоли по-киргизски

Ингредиенты

500 г белой фасоли, 3–4 зубчика чеснока, 60 мл оливкового масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина, сок $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Предварительно замоченную фасоль положить в кастрюлю, добавить оливковое масло, лимонный сок, чеснок, тмин,

перец, зелень петрушки, соль и тушить на слабом огне до готовности, добавляя при необходимости воду.

Сай

Ингредиенты

500 г редьки, 1 луковица, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Редьку вымыть, очистить, нарезать соломкой, обдать кипятком, перемешать с луком и заправить смесью растительного масла, уксуса, соли и перца. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Овощной салат по-таджикски

Ингредиенты

100 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 4–5 сваренных вкрутую яиц, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 вареные моркови, 1 луковица, 1 яблоко, 1 огурец, 1 помидор, 1 корень сельдерея, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого салата, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить, разрезать на половинки. Помидор вымыть и фигурно нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посыпать сахаром. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Огурец вымыть и нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками, смешать с корнем сельдерея, яблоком, огурцом, зеленым горошком, посолить, заправить майонезом. Листья салата вымыть, положить в центр блюда, на них – яйца и помидор. Вокруг разложить салат, посыпать зеленью петрушки.

Салат из протертой фасоли по-мавритански

Ингредиенты

200 г фасоли, 2 луковицы, 60 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть. 1 луковицу мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, нарубить. В кипящую воду положить сахар, соль и промытую фасоль, варить 30–60 минут (в зависимости от сорта фасоли). Нарезанную луковицу обжарить в 1 столовой ложке растительного масла. Фасоль, обжаренный и сырой лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, перемешать, выложить в салатник, полить смесью уксуса и оставшегося растительного масла, посыпать зеленым луком.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, положить на 10 минут в холодную воду с добавлением уксуса, затем промыть и варить в течение 20 минут в подсоленной воде. Капусту остудить, выложить в салатник, посыпать чесноком, перцем и зеленью петрушки, полить растительным маслом и украсить ломтиками яиц.

Торши-муши

Ингредиенты

500 г кабачков, 2 зубчика чеснока, 60 мл растительного масла, 1 столовая ложка аджики, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды, выложить в глубокую миску, полить разведенной смесью уксуса и аджики, посыпать чесноком и тмином, заправить растительным маслом, перемешать, переложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

Острый салат с изюмом

Ингредиенты

3 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 баклажан, 100 г изюма без косточек, 100 мл оливкового масла, 1 стручок острого перца, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки куркумы, $\frac{1}{4}$ чайной ложки тмина, молотый имбирь на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать кубиками. Острый перец вымыть, удалить семена, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Баклажан вымыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, очистить, нарезать кубиками и обжаривать в 2 столовых ложках оливкового масла в течение 4–5 минут, добавить изюм и жарить еще 3 минуты.

Баклажан и предварительно замоченный изюм выложить в миску, добавить картофель, перец, куркуму, тмин, имбирь, соль и зелень петрушки.

Все перемешать, заправить оставшимся оливковым маслом, выложить в салатник, поставить в холодильник на 30–40 минут.

Сладкий морковный салат по-восточному

Ингредиенты

500 г моркови, 2 апельсина, 2 яблока, 1 мандарин, 100 г сметаны, сок $\frac{1}{2}$ лимона, сахар.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, обдать кипятком, остудить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахаром и положить в прохладное место на 30–40 минут. Апельсины вымыть, очистить, мелко нарезать. Мандарин вымыть, очистить, разделить на дольки. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Апельсины смешать с морковью, добавить яблоки. Салат заправить сметаной, выложить горкой в салатник и украсить дольками мандарина.

Сладкий салат из тыквы по-узбекски

Ингредиенты

300 г вареной тыквы, 100 г чернослива, 4 яблока, 100 г сметаны, корица на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть. 3 яблока очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Из оставшегося яблока вырезать украшение. Предварительно замоченный чернослив варить 10 минут. Тыкву нарезать кубиками, перемешать с нарезанными яблоками, добавить чернослив, корицу, сахар и сметану. Салат выложить на большое блюдо и украсить яблоком.

Зеленый салат с острым соусом

Ингредиенты

300 г зеленого салата, 50 мл растительного масла, 50 г сметаны, 10 г горчицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Для приготовления соуса яйца очистить, желтки растереть с солью, добавить горчицу, уксус, перец и, непрерывно помешивая, ввести сметану и растительное масло.

Листья салата вымыть, мелко нарезать, смешать с рубленным яичным белком, залить приготовленным соусом, перемешать.

Салат из алычи с зеленым луком

Ингредиенты

200 г алычи, 2 пучка зеленого лука, 100 г майонеза, 2–3 веточки укропа, 20 мл лимонного сока, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить. Веточки укропа вымыть. Алычу вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, добавить зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец. Салат перемешать, выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком, полить майонезом и украсить веточками укропа.

Салат из шпината и огурцов

Ингредиенты

300 г шпината, 4 огурца, 1 помидор, 100 г майонеза, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, молотый шафран на кончике ножа, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Помидор вымыть, вырезать украшение. Зелень петрушки и зеленый лук вымыть, измельчить. Шпинат вымыть, мелко нарезать, добавить зеленый лук, огурцы, соль, шафран и перец. Салат перемешать, выложить в салатник, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки, украсить помидором.

Острая закуска из цветной капусты

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 50 г топленого масла, 1 стручок острого перца, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Острый перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и сварить в подсоленной воде. Капусту переложить в сковороду, поперчить, добавить топленое масло, острый перец, влить немного воды и тушить на слабом огне 10 минут. Остудить, посыпать зеленью петрушки.

Закуска из белокочанной капусты по-казахски

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 мл растительного масла, 1 стручок острого перца, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Острый перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту вымыть, нашинковать, обдать кипятком, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить острый перец, соль, смесь лимонного сока, сахара и уксуса, тщательно перемешать и нагревать на слабом огне в течение 2–3 минут. Отудить, поставить в прохладное место на 4–5 часов и подать к столу, посыпав зеленью петрушки и украсив зеленым горошком.

Капуста под ореховым соусом

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 100 г ядер грецких орехов, 50 г майонеза, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть. Для приготовления соуса орехи растолочь в ступке вместе с чесноком, добавить майонез, перец и лимонный сок.

Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой и варить до готовности на среднем огне. Откинуть на дуршлаг, положить в глубокую миску, залить приготовленным соусом и растереть ступкой до тех пор, пока смесь не станет однородной.

Закуска из печеного лука

Ингредиенты

500 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 гроздь винограда, 1 огурец, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить, нарезать ломтиками. Огурец вымыть, фигурно нарезать. Виноград вымыть, ягоды разрезать на половинки. Лук испечь в духовке, очистить, нарезать тонкими полукольцами, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, посолить и поперчить. Украстить ягодами винограда, ломтиками вареных яиц, огурцом.

Салат из цветной капусты и овощей

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 4 огурца, 3 моркови, 4 помидора, 200 г майонеза, 3 стручка болгарского перца, 1 пучок зелени сельдерея, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, разобрать на соцветия и мелко нарезать.

Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить семена, крупно нарезать. Зелень сельдерея вымыть, измельчить. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать ломтиками, соединить с зеленью сельдерея, морковью, болгарским перцем, цветной капустой. Салат поперчить, заправить майонезом, выложить горкой в салатник.

Овощной салат с консервированной фасолью

Ингредиенты

2 свеклы, 3 соленых огурца, 2 моркови, 1 сваренное вкрутую яйцо, 200 г консервированной фасоли, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Яйцо очистить, нарубить. Огурцы нарезать кубиками, смешать со свеклой, морковью, яйцом, фасолью. Салат посолить, заправить сметаной.

Свекольный салат со специями по-макински

Ингредиенты

4 свеклы, 3 луковички, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки измельченной зелени кинзы, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка хмели-сунели, 1 чайная ложка молотого кориандра, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить. Свеклу вымыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке и смешать с луком. Для приготовления соуса смешать кориандр, хмели-сунели, уксус, соль, перец, зелень и чеснок. Заправить свеклу соусом. Салат перемешать, выложить в салатник.

Салат «Самарканд»

Ингредиенты

4 моркови, 40 г ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 120 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с толчеными орехами и чесноком. Салат посолить, перемешать, заправить майонезом.

Салат из цветной капусты и яиц

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 мл оливкового масла, 50 г сахара, 70 мл 3%-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, разделить на соцветия, нарезать. Яйца очистить, нарубить. Для приготовления соуса смешать оливковое масло, сахар и уксус. Цветную капусту смешать с яйцами, поперчить, заправить соусом.

Салат из свеклы

Ингредиенты

3 крупные свеклы, 50 г тертого хрена, 50 г ядер грецких орехов, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Свеклу перемешать с измельченными орехами, хреном, луком. Салат посолить, заправить растительным маслом.

Фасолевый салат по-чимкентски

Ингредиенты

200 г белой фасоли, 2 луковицы, 3 стручка сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки измельченной зелени кинзы, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Фасоль замочить на 10 часов, тушить с добавлением воды, соли и растительного масла 40 минут, остудить. Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Фасоль смешать со сливочным маслом, томатной пастой, луком, чесноком, сладким перцем и кинзой. Салат поперчить, заправить сметаной.

Салат из зеленого горошка и моркови

Ингредиенты

200 г консервированного зеленого горошка, 3 моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Яйца очистить, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Морковь смешать с яйцами, зеленым горошком и зеленью, посолить, заправить сметаной.

Салат «Чинор»

Ингредиенты

500 г шпината, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 1 зеленое яблоко, 1 зубчик чеснока, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, крупно нарезать, припустить в кипящей воде и посолить. Яйца очистить, нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, измельчить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Шпинат смешать с яйцами, зеленью, яблоком и чесноком. Салат посолить, заправить сметаной.

Острая закуска из тыквы по-узбекски

Ингредиенты

300 г тыквы, 1 стручок острого перца, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка тмина, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень кинзы вымыть, измельчить. Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, залить горячей подсоленной водой, тушить в течение 15 минут, затем добавить вымытый и мелко нарезанный острый перец и тмин. Довести тыкву до готовности, протереть через сито, смешать с зеленью кинзы, полить оливковым маслом.

Салат из яблок, орехов и зеленого лука

Ингредиенты

3 яблока, 1 столовая ложка ядер грецких орехов, 2 столовые ложки яблочного сока, 1 пучок зеленого лука, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, нарубить, добавить яблоки, соль, сахар, влить сок. Салат украсить орехами.

Пряный салат из огурцов

Ингредиенты

3 огурца, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка смеси из молотых фенхеля, тмина и имбиря, соль.

Способ приготовления

Зелень вымыть, нарубить. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружками и выложить на дно салатника. Сметану взбить с пряной смесью. Залить полученным соусом огурцы, посыпать зеленью.

Салат «Фарах-Руд»

Ингредиенты

300 г брынзы, 5 сваренных вкрутую яиц, 2 огурца, 2 пучка зелени укропа, 100 г майонеза, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Брынзу нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Яйца очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть, большую часть измельчить. Огурцы смешать с брынзой, яйцами, измельченной зеленью укропа. Салат посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза, украсить веточками укропа.

Закуска из огурцов и чеснока

Ингредиенты

10 огурцов, 5 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Огурцы вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, выложить в салатник и полить соусом, приготовленным из смеси чеснока, растительного масла, перца и уксуса.

Закуска из капусты и граната

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 1 гранат, 1 вареная морковь, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать, посолить, готовить 3 минуты на пару, остудить, смешать с зернами граната и морковью, выложить на блюдо, посыпать сахаром и перцем, сбрызнуть лимонным соком.

Заалук

Ингредиенты

3 кабачка, 2 баклажана, 2 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стручок острого перца, 100 мл растительного масла, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Кабачки и баклажаны вымыть, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Острый и болгарский перец вымыть, удалить семена, измельчить, обжарить в сливочном масле. Кабачки и баклажаны выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить растительное масло, чеснок и тушить 15 минут. Затем положить помидоры, острый и болгарский перец, тушить до полного выпаривания жидкости.

Салат из жареной моркови

Ингредиенты

4 моркови, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сахарной пудры, сок 1 апельсина, $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, молотый мускатный орех на кончике ножа, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого душистого перца, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и обжарить в 2 столовых ложках оливкового масла. Затем охладить, посолить, поперчить, посыпать корицей, молотым мускатным орехом и сахарной пудрой, полить апельсиновым соком и оставшимся оливковым маслом. Салат выложить горкой в салатник и подать к столу, украсив дольками очищенного лимона.

Закуска из тыквы и айвы

Ингредиенты

300 г вареной тыквы, 4 айвы, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на четверти, сбрызнуть соком. Тыкву нарезать кусочками, смешать с айвой, посолить, поперчить, выложить в салатник, заправить маслом.

Сырные шарики

Ингредиенты

300 г тертого сыра, 5 яичных белков, 2 столовые ложки топленого масла, 2–3 чайные ложки муки, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Яичные белки посолить и взбить, добавляя небольшими порциями сыр. Полученную массу поперчить и тщательно перемешать. Сформовать небольшие шарики, обвалить их в муке и обжаривать в топленом масле до тех пор, пока они не увеличатся в объеме вдвое, затем подать к столу на большом блюде, посыпав зеленью петрушки.

Закуска из лимона с сыром

Ингредиенты

2 лимона, 100 г сыра, 50 г майонеза.

Способ приготовления

Лимоны вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, выложить на блюдо. Сыр натереть на крупной терке, добавить майонез, перемешать и положить небольшое количество смеси на каждый кружок лимона.

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.