

Безугрекаса
Кудинарус

Вкус любви

Часть 1



Ведическая кулинария

Бирюковская Л.

Вкус любви

Часть 1



Москва

«Философская Книга»

2009

Вегетарианство — это образ жизни, образ мыслей, это культура. Культура великодушия, культура ненасилия, культура щедрости и мудрости — все это вегетарианство.

У вегетарианства, как и у любой системы ценностей, несколько аспектов.

Медицинский его аспект заключается в несомненной пользе для организма человека. Эксперты утверждают, что младовегетарианство способствует снижению веса, артериального давления и вообще риска сердечно-сосудистых заболеваний. Людям после 45 лет рекомендуется лактовегетарианство (отказ от мяса не распространяется на потребление молочных, кисломолочных продуктов). Медицинские показания для щадящего вегетарианства могут быть связаны с заболеваниями почек, печени, поджелудочной железы, желудка, кишечника. В этих случаях назначается специальная диета на основе вегетарианства, позволяющая получать все необходимые вещества для полноценной жизни. Список болезней, которые можно предотвратить, облегчить или даже излечить вегетарианской диетой, включает:

инсульт, инфаркт, рак, почечные камни, диабет, ИБС, гипертоническая болезнь, атеросклероз, астма, желчно-каменная болезнь, трихинеллез, остеохондроз, сальмонеллез, дивертикул, аппендицит, подагра, нарушение обмена веществ.

Средняя продолжительность жизни вегетарианцев 80 лет. Среди них совсем не единичным случаем является такой, когда люди сохраняют здоровье, физическую и умственную активность в возрасте старше ста лет.

По мнению специалистов, употребление мясной пищи приводит к усиленному образованию продуктов распада белков, усиливает процессы гниения в кишечнике, увеличивает нагрузку на выделительную систему и другие органы, вызывает закисление внутренней среды организма. Фактически речь идет о том, что рацион вегетарианцев наиболее соответствует потребностям человеческого организма, профилактике заболеваний и достижению активного долголетия. Общеизвестно, что избыток животной пищи пагубно влияет на здоровье. Преждевременно изнашиваются внутренние органы, накапливаются генетические ошибки, тело переполняется шлаками (которые у горожанина не могут так эффективно сгорать и выводиться, как у ненца или эскимоса, занятых тяжелым трудом в суровом климате), и организм быстро стареет, обремененный многочисленными болезнями.

В Средние века существовала изощренная казнь — человека около двадцати дней кормили одним лишь вареным мясом. В теле начинались гнилостные процессы, и приговоренный тяжело умирал. В мировой практике народы, которые не могут обойтись без мяса: ханты и чукчи, питающиеся только рыбой и мясом, живут максимум

37—48 лет! Однако известнейший ученый-физиолог Павлов заключил, что смерть ранее 150 лет следует считать насильственной.

Гигиенический аспект вегетарианства заключается в том, что качество мяса, которое поставляется на наш рынок и в магазины, оставляет желать лучшего. Люди становятся вегетарианцами даже из соображений элементарной гигиены.

Животных кормят пищевыми концентратами, которые способствуют быстрому росту. Эти концентраты изготовлены из сухой измельченной рыбы или кусочков мяса других животных. Иногда это даже мясо животных этого же вида: цыплят кормят мясом цыплят, коров кормят говядиной, зато отходы не пропадают даром. Часто мясная продукция содержит в себе вирусы из-за неправильной обработки или хранения. Большинство бактерий и паразитов попадает в организм человека именно через мясную продукцию.

Рыба — тоже богатейший источник всяческих паразитов, личинки которых прекрасно сохраняются там (и в не очень хорошо прожаренной или проваренной рыбе они тоже хорошо сохраняются и потом развиваются в организме человека). Причем часто развиваются в многометровых глистов, высасывающих жизненные силы из хозяина точно так же, как он использовал жизненные силы других живых существ. Все это очень красочно и с примерами может описать вам врач-инфекционист. Будь эти глисты разумными, они бы, наверное, тоже нашли оправдание для себя: «Нам нужны питательные вещества, находящиеся в человеке, а своих собратьев мы же не едим. Значит, мы хорошие». И уж будьте уверены, их «ученые»

своими исследованиями обязательно бы доказали правильность такого образа жизни и питания.

У вегетарианства есть и экологический аспект — это протест против уничтожения лесов ради пастбищ, загрязнения окружающей среды отходами животноводства и проч. Экологические проблемы современности известны всем, и сторонники вегетарианства пытаются донести свои воззрения до широких масс.

Эколог Георг Боргстрем утверждает, что сточные воды скотоферм загрязняют окружающую среду в десять раз больше, чем городская канализация, и в три раза больше, чем стоки промышленных предприятий. Производство мяса напрямую связано с загрязнением окружающей среды, вырубкой лесов и гибелью людей от голода. Деревья тропических лесов — это легкие планеты, они поглощают углекислый газ из атмосферы и высвобождают кислород. Примерно половина существующих в мире видов животных и растений составляют флору и фауну этих лесов. Однако мы срубаем эти уникальные леса, чтобы устроить пастбища для скота.

Если человек переходит на растительную диету, он ежегодно спасает акр леса. При вырубке лесов за минуты высвобождается хранимый тысячами лет углекислый газ (обычно этот процесс происходит медленно при разложении деревьев), что приводит к глобальному потеплению.

Из-за своего относительно большого веса скот сбивает почву копытами, постепенно разрушая ее структуру. Это приводит к эрозии почв. Количество навоза, которое производится сейчас интенсивно разводимыми животными таково, что земля просто не в состоянии впитать его. Он попадает в реки и ручьи, уничтожая флору и фауну.

При хранении навоза бактерии вступают в реакцию с аммиаком, превращая его в кислоту, которая испаряется и, реагируя с окисью азота, образует кислотный дождь, который, в свою очередь, окисляет почву и уничтожает леса. Свежая вода, запасы которой когда-то казались неисчерпаемыми, сейчас становится дефицитом. 70% потребляемой воды идет на сельское хозяйство. Одна средняя ферма каждый день потребляет такое же количество воды, как и целый город с населением в 10 000 человек! Чтобы прокормить одного вегетарианца, требуется в 10 раз меньше земли, чем для мясоеда. Ведь 60—70% овощных культур идут на корм скоту. И это в то время, когда миллионы людей в мире умирают от голода (а одной из самых больших бед промышленных стран Запада является переедание и избыточный вес).

Если бы человечество сократило потребление мяса всего на несколько процентов, то сэкономленного зерна хватило бы, чтобы прокормить этих людей. Производство пищи животного происхождения экономически гораздо менее выгодно, чем производство растительной пищи. 90% всех сельскохозяйственных угодий требуется для пастбищ или для выращивания корма животным. По данным Министерства сельского хозяйства Соединенных Штатов, более 90% всего зерна, производимого Америкой, уходит на откорм домашнего скота. При этом, по оценкам диетолога Джин Мэйер из Гарварда, если снизить производство мяса всего на 10%, это высвободит количество зерна, достаточное для того, чтобы прокормить 60 млн человек.

Экономическим фактором в пользу вегетарианства является затратная нецелесообразность мясоедения — уже не одно десятилетие перед миром стоит вопрос о пополнении,

Вы говорите, что мясо полезно для человека; но если он убежден в том, что это естественная пища, то почему он не употребляет ее в том виде, как она предлагается ему природой? Нет, он с отвращением отказывается от всякой попытки есть не только живых животных, но даже их сырое мясо, и считает необходимым использовать огонь, чтобы изменить естественные свойства добычи.

Плутарх

экономии или замене некоторых природных ресурсов, и эта проблема с каждым годом становится все более актуальной. Сокращение доли производства мясной продукции могло бы способствовать решению этой проблемы.

В жизни людей столько проблем, стрессов, беспокойств, и каждый человек наверняка не раз уже задумывался о том, как сделать свою жизнь радостной и гармоничной.

Желание жить гармонично неизбежно приводит человека к правильному питанию — в особенности к вегетарианству.

Мы постоянно слышим о пользе мясной пищи: этому нас учили в школе, и в этом нас убеждают врачи и академики из институтов «правильного» питания. С самого детства нам внушают, что мясо необходимо для здоровья, что это одна из «четырех основ» правильного питания, без которой не может быть и речи о здоровье и благополучии. С другой стороны, можно видеть миллионы людей, которые живут полноценной и активной жизнью, не употребляя в пищу ни грамма мяса. Тот, кто уже пытался сделать выбор в пользу вегетарианства, вероятно, помнит, как ему пришлось столкнуться с волной многочисленных «за» и «против». В основе аргументов в пользу мясоедения лежит утверждение о «необходимости в питательных веществах», тогда как те, кто опровергают мясоедение, указывают на вред токсинов, содержащихся в мясе и нарушение этики, то есть убийства другого живого существа ради пищи.

На протяжении многовековой истории человечества всегда были вегетарианцы, которые отличались выносливостью, завидным здоровьем, недюжинной силой и здравым умом.

**С ранних лет я избегал употребления
мясо, и верю, что настанет время, ко-
гда люди, подобные мне, будут смот-
реть на убийство животного так, как
они теперь смотрят на убийство
человека**

Леонардо да Винчи.
«Записки да Винчи»

Многие философы и мудрецы древности и современности были вегетарианцами — образованнейшие и умнейшие люди — уж они-то точно знали, что полезно для их здоровья.

Древнейшая в мире система врачевания — Аюрведа, принципы которой врачи применяют до сих пор, всегда рассматривала человека в целом. Согласно Аюрведе, все аспекты жизни человека воздействуют на его здоровье. Плохое здоровье редко бывает следствием какой-то простой или единственной причины. Какие-то факторы поддаются изменениям, как, например, характер питания. Изменить же другие, например, погоду, — не в наших силах.

Конечно, невозможно и неразумно стараться их изменить все сразу. В Аюрведе утверждается, что принцип «медленно, но верно» — лучший путь к успешным переменам. Большинство людей понимают, что начинать вести здоровый образ жизни, согласно Аюрведе, лучше и легче всего с питания.

У людей, которые собираются перейти на вегетарианскую диету, наибольшее беспокойство вызывает вопрос: получит ли организм достаточное количество питательных веществ, если я откажусь от мяса? Смогу ли я получить достаточное количество белков?

Несмотря на массовую рекламную пропаганду мясной пищи, здесь не о чем беспокоиться. Лактовегетарианская система питания может удовлетворить все необходимые потребности тела в пище. Многие ученые доказали тот факт, что вегетарианские продукты содержат гораздо большее количество биологической энергии, чем мясо. Нас просто заставили поверить в то, что употребление

в пищу мяса необходимо для здоровья. В 1950-х годах ученые классифицировали мясные белки как белки «первого класса», а растительные белки как белки «второго класса». Однако мнение это было полностью опровергнуто, поскольку исследования показали, что растительные белки так же эффективны и питательны, как и мясные. Содержание белка в вегетарианских продуктах колеблется от 8—12% в хлебных злаках, до 40% в соевых бобах, что вдвое больше, чем в мясе. (Даже нежирная часть бифштекса содержит 20% усваиваемого белка). Многие орехи, семечки и бобовые содержат 30% белка. Белки, которые нам необходимы, состоят из 8 «основных» аминокислот.

Пищевая ценность мяса так часто превозносится потому, что в нем содержатся все эти 8 аминокислот. И при отсутствии этих аминокислот человеческий организм не сможет полноценно существовать.

Но вот о чем не подозревает большая часть людей, употребляющих мясо: мясо не является единственным продуктом, содержащим полный набор необходимых аминокислот — соевые бобы и молоко, например, также содержат все эти вещества, все 8 необходимых нам аминокислот в наилучшей пропорции. С другой стороны, вот что пишет популярный врач Шаталова в своей книге «Формула здоровья и долголетия»: «Академик Углов и его сотрудники с помощью серии экспериментов установили, что орган, вырабатывающий незаменимые аминокислоты, в нашем организме есть — это толстый кишечник. Точнее, не он сам, а обитающие в нем «квартиранты» — микроорганизмы. Именно они, потребляя часть поступающих в толстую кишку с растительной пищей питательных веществ, преобразуют их в процессе своей жизнедеятельности

в необходимые нам аминокислоты». «Подумайте сами,— продолжает дальше Шаталова,— можно ли безнаказанно выключать из работы целый орган, предусмотрительно встроенный природой в целостную систему вашего организма? Ни для него, ни для вас бесследно это не проходит. Сегодня ваша кишка не работает и в малую долю своих возможностей. Потребляя в пищу чужеродные белки, концентрированные вещества, вы угнетаете микрофлору толстого кишечника, вносите дисгармонию в работу своего организма, мешаете его способности к саморегуляции, самовосстановлению».

Развивая эту мысль, дорисуем картину дальше. Не работающий как надо толстый кишечник не в состоянии освободиться от остатков съеденной пищи. В результате — запоры. Запоры же — причина очень многих заболеваний, таких как гипертония, кожные болезни, геморрой, расширение вен, полипы кишечника, онкологические и другие заболевания.

В газетах пишут об истощенных людях, которые голодают и умирают от недостатка белка, и обвиняют в этом вегетарианскую диету. Но ученые обнаружили, что эти люди истощены не потому, что не едят мяса, а потому что они не получают необходимую пищу. Диета, состоящая только из риса или картофеля, действительно ведет к истощению и преждевременной смерти. В противоположность этому в тех местах, где вегетарианцы питаются полноценно и разнообразно, включают в свой рацион молочные продукты, зелень, фрукты и овощи, бобовые и злаки — мы видим сильных, здоровых и преуспевающих людей.

В мясных продуктах очень мало витаминов. Минеральных веществ много, но витаминов — почти ноль.

Витамины если и есть, то сугубо в сыром мясе. В термически обработанном они практически отсутствуют. Недаром чукчи и другие «крутые» мясоеды едят много сырого (рыбы). А сколько витаминов содержится в овощах и фруктах? А в бобах, а в специях? Несравнимо больше! Даже после варки содержание витаминов в них гораздо больше, чем в любом сыром мясе. Вы где-нибудь видели витаминную настойку из мяса? А из трав?

Некоторые врачи говорили о полезности куриного бульона, но вся его ценность в том, что в нем содержатся минеральные вещества и низкомолекулярный белок. А дают его в послеоперационный период, потому что он не вызывает вздутия живота и почти полностью усваивается, т. к. не содержит клетчатки. Чем более полезным его заменить? Любой овощной бульон, сваренный с фасолью или соей, с добавлением помогающих усвоению специй, будет лучше куриного бульона в несколько раз. А соки! Просто соки различных фруктов.

Если больному человеку в период восстановления после болезни полезно пить травяные настои, чаи, соки и фрукты, соответственно, здоровым людям такой рацион и вовсе только на пользу пойдет. А если добавить в рацион еще и молочные продукты, злаки и бобы — вот вам и полноценное питание.

Однако молочные продукты тоже бывают не совсем вегетарианскими. Для производства некоторых из них используют вещества, добытые путем убийства животных или насекомых. В йогурты добавляют экстракт, который является натуральным красителем «кармин» или пищевой добавкой «кошениль», добываемой из кошенильных червецов. В пищевой промышленности он также известен

как карминовая кислота, которой присвоен международный индекс E-120.

Или твердые сыры, к примеру, иногда делают с помощью сычуга — фермента, добываемого из желудков новорожденных телят. Створаживание сычужным ферментом — довольно быстрый процесс (минутное дело). Он не меняет вкус конечного продукта и позволяет проводить процесс в более широких диапазонах температур. В огромном многотонном чане можно створожить молоко быстро и качественно, не сильно заботясь о температуре массы.

Для того чтобы молоко створожилось естественным способом — без применения сычуга, нужно чтобы оно скисло, т. е. кислотность молочной массы должна возрасти. Проще говоря, масса должна иметь кислый вкус. А значит, и творог и сыр будут иметь немного кислый вкус. Кроме того, обычно этот процесс нельзя остановить, поэтому творог (сыр) продолжает киснуть, и в результате готовый продукт может портиться.

Кроме того, содержание остаточного белка в сыворотке высокое (много отходов). Творожное зерно зависит от многих условий и кислотоватое. Сам процесс кислого створаживания тоже сложнее, потому что нужно точно поддерживать температуру в многотонном чане в течение многих часов. На это уходит дополнительная электроэнергия, людские трудодни и занятое оборудование. Все это приводит к удорожанию продукта. Конечно, экономически выгодно использовать сычуг, но этические вегетарианцы не покупают эту продукцию.

Правда, сейчас уже научились синтезировать микробиологический сычужный фермент, и технология производства больше не требует убийства телят.

Я думаю, что духовный прогресс потребует от нас в определенный момент, чтобы мы прекратили убивать окружающие нас живые существа для удовлетворения прихотей нашего тела. Величие и моральный прогресс нации можно оценить по тому, как в этой нации относятся к животным.

Махатма Ганди

Но все же нередко можно встретить на прилавках магазинов сыры с использованием фермента животного происхождения.

Некоторые вегетарианцы не едят мясо и рыбу, потому что эти продукты получены с помощью убийства живых существ, но считают, что яйца есть можно.

Однако яйца не являются здоровой пищей для человеческого организма, так как эта «жидкая плоть» разлагается в длинном кишечнике человека даже быстрее, чем мясо. В дополнение к появляющимся бактериям и токсинам яйцо содержит от природы очень много холестерина, очень вредного для организма человека.

Яйца, с зародышем или без, не предназначены для еды. Элементы, содержащиеся в яйцах (прежде всего белок), как описывалось выше, можно получить легко, без причинения вреда кому-либо, из чисто вегетарианских продуктов.

Из жидкости, находящейся в яйце, со временем вылупится цыпленок, яйцо — это зародыш цыпленка. Его создает сила Бога — душа. Душа создает оболочку, чтобы в ней жить. Когда яйцо разбивают, прерывается жизненный цикл души, и она покидает оболочку, которая должна была стать ее домом.

Конечно, прерывание жизненного цикла души, рождающейся в человеческом теле, намного тяжелее, чем прерывание жизненного цикла души, рождающейся в теле животного или насекомого, но это также является убийством, что также является нарушением законов Высшего сознания — Не убей и не навреди!

Святые и Учителя человечества (Зороастр, Будда, Махавира, Иисус, Мухаммед) из века в век напоминали

людям о существовании Вселенского Закона — кармы (закона причин и следствий), который гласит: «Что посеет человек, то и пожнет!»

Об этом законе знали великие ученые, математики, философы. «Брось камень в небо, он неизбежно упадет на голову!» (сэр Исаак Ньютон).

Неоспоримым преимуществом вегетарианской кухни является то, что после изучения нескольких основных принципов (которые можно найти в этой книге), вы сможете легко готовить самые разнообразные блюда из бесконечного множества злаков, бобов, овощей и орехов. Поначалу вы можете испытывать некоторые трудности, связанные с переменной диеты, но не слишком большие, не такие, например, как тогда, когда вы бросаете курить. Большинство людей с самого начала перехода на вегетарианскую диету бывает настолько вознаграждено повышением энергетического уровня, очищением пищеварительной системы, прояснением сознания, легкостью тела, что процесс этого перехода вызывает весьма приятные ощущения. Приходит полное здоровье, не только физическое, но и духовное. Вы почувствуете радость от того, что претворяете в вашу жизнь идеалы гуманизма и счастья.

Те, кто придерживается вегетарианской диеты, наносят минимальный ущерб живым существам нашей планеты, и это помогает людям все более и более осознать единство жизни в ее различных проявлениях и свою вечную связь с Богом, который является верховным отцом всех живых существ.

Вегетарианство абсолютно необходимо для духовного развития. Чтобы обрести способность концентрировать

внимание в медитации, необходимо быть спокойным и собранным. Если же мы употребляем в пищу мясо убитых животных, оно отрицательно влияет на наше собственное сознание.

Нельзя стать счастливым за счет убийства и причинения страданий другим живым существам. Человек рождается для счастья, но, несмотря на все попытки стать счастливым, испытывает страдания и разочарования.

Господь не просто так оставил нам заповеди, но с той целью, чтобы мы могли вновь обрести утраченную с ним связь. Сейчас люди все чаще и чаще задумываются о том, что, несмотря на технических прогресс, на новые разработки в области медицины и других областях науки, они по-прежнему несчастны: вынуждены болеть, стареть и умирать. Многие, понимают, что смысл жизни — не в удовлетворении потребностей тела, а в развитии понимания отношений с Богом. Путь удовлетворения потребностей тела без развития духовности и морально-нравственных ценностей ведет человечество в тупик, откуда есть только один выход — повернуться к Богу и понять, что все живые существа на Земле — Его дети. Если в семье старшие будут обижать младших, о какой гармонии можно говорить? Человек — старший брат для всех живых существ, населяющих Землю, он должен защищать их, но на деле он их уничтожает. Может ли он быть счастлив в результате страданий других живых существ?

Человек находится на более высокой ступени развития и должен понимать, что жить, не применяя насилия, не получится. Но весь вопрос — в уровне развития: чем выше уровень сознания живого существа, тем сильнее оно

Если человек серьезен и искренен в поисках нравственности, то первое, от чего он должен отвернуться,— это мясоедение... Вегетарианство считается критерием, по которому можно распознать, насколько серьезно и истинно стремление человека к моральному совершенству.

Лев Толстой

чувствует боль. Когда мы чистим картошку, она не плачет и не кричит, потому что не чувствует боли в той мере, в которой испытывают ее животные на бойне.

У человека есть сознание и свобода выбора. Если он ими не пользуется, от ответственности это его не освобождает. Никто его не судит — последствия приходят естественным путем. В организме накапливаются яды, отравляющие человека, он стареет, болеет, слабеет память. И обвиняет в этом возраст, условия жизни, только не себя, зачастую существуя подобно глухому и слепому.

Как быть, если все-таки, в силу многолетней привычки, тяжело сразу отказаться от мясной пищи? Древняя йога для изменения укоренившихся отрицательных привычек предлагает не «вырывать их с корнем», что является трудновыполнимой задачей, а взрастить, воспитать и культивировать новую привычку, проявив при этом заботу, любовь и внимание (как если бы выращивали куст роз), используя принцип внушения. Очень скоро эта новая привычка станет сильной, прекрасной и вытеснит старую сорную траву (привычку есть мясо), которая увянет и исчезнет.

Ниже приводится несколько рекомендаций для культивации вашего нового «розового куста». Положите эту книгу на видном месте. Научитесь готовить одно-два несложных вегетарианских блюда из нее и время от времени заменяйте ими мясной обед. Задача перехода от мясной диеты к диете жизни, свежей и питательной, более проста, чем это может показаться вначале. Существуют тысячи вкусных и питательных блюд, оценить которые невегетарианцы просто не имели возможности из-за своей привычки, условий и недостатка информации. Многие люди

удивляются, открыв для себя множество питательных блюд из незнакомых для них продуктов: проса, гречки, овсяной крупы, бобов, фасоли, коричневого риса, соевого сыра (тофу) и некоторых других. Изучить вегетарианскую кухню намного легче, чем вы можете себе представить.

Надо отметить еще один важный факт: приготовление пищи — творческий процесс. Согласитесь, пища, приготовленная в хорошем настроении, с любовью, очень отличается от фастфуда, к примеру. Ученые давно уже изучают воздействие звука и мыслей, биополя на человека и пришли к выводу, что звук несет в себе определенную информацию. Был проведен ряд экспериментов: Имато Масару замораживал капельки воды, а затем изучал их под сильным микроскопом, имеющим встроенную фотокамеру. Его работа наглядно продемонстрировала различие в молекулярной структуре воды при ее взаимодействии с окружающей средой. Этот метод дал возможность показать, каким образом энергетические вибрации человека (мысли, слова и музыка) воздействуют на ее молекулярную структуру. Имато Масару обнаружил много удивительных различий в кристаллической структуре воды, взятой из различных источников нашей планеты. Загрязненная вода имела нарушенную и случайным образом сформированную структуру. Вода из горных потоков и ключей была прекрасно сформирована геометрически. Далее ученый решил посмотреть, какой эффект оказывает музыка на структуру воды. Он поставил дистиллированную воду между двух колонок на несколько часов и потом сфотографировал ее после замораживания. Так же он использовал слова, напечатанные на бумаге и наклеенные на ночь на стеклянную посуду

с водой. Затем вода была заморожена и сфотографирована. Фотографии доказали невероятные изменения воды как живой субстанции, реагирующей на каждую нашу эмоцию или мысль. Совершенно ясно, что вода легко меняется под воздействием вибраций энергии, независимо от того, загрязненная это или чистая среда.

Вода, над которой прочитали молитву, становится святой, целебной для человека. То же самое можно сделать и с пищей! Все, что мы готовим и едим, можно одухотворить и сделать еще более полезным — с помощью молитвы. Что такое молитва? Это та же информация, только духовная. Известно, что святая вода не портится и обладает целебными свойствами. По старинным рецептам самые трудные болезни лечатся святой «трехзвонной» водой. Это святая вода, взятая из трех церквей, расположенных так, чтобы звон одной не был слышен от другой. Ее набирают при полном молчании, а потом сливают вместе. Человек, несущий такую воду, не должен ни с кем из встречных разговаривать, иначе целебная сила может уйти. В лаборатории профессора Павла Госькова были проведены физические и биологические анализы святой и простой водопроводной воды. Затем святую воду добавляли в обыкновенную воду — в сосуды разной емкостью в соотношении 10 г на 60 л. Окончательный анализ показал, что обычная вода превращалась в святую по своей структуре и биологическим свойствам.

Но что самое интересное, мы сами можем сделать воду и пищу святыми. Если будем готовить в сосредоточенном умонастроении, не отвлекаясь ни на телевизор, ни на негативные мысли, а приготовленное, прежде чем есть самим, предложим Богу с помощью молитвы.

Многие люди, особенно верующие, понимают свою зависимость от других: в детстве — от родителей, в старости — от детей или от общества, но в конечном счете все люди зависят от Бога, потому что именно Бог обеспечивает человека всем необходимым: пищей и водой. Психология человека такова, что он кормит того, от кого зависит. Человек, который осознал свою зависимость от Бога, предлагает свою пищу сначала Богу — молитвой, а потом уже ест сам. Пища, освященная молитвой, становится милостью Бога, но только надо помнить наставления, которые оставил Бог человеку.

В Библии (Быт. 1:29) говорится: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам [сие] будет в пищу; (Быт. 9:3): Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все; (Быт. 9:4): Только плоти с душою ее, с кровью ее, не ешьте; (Лев. 3:17): Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте. (Лев. 7:26): И никакой крови не ешьте во всех жилищах ваших ни из птиц, ни из скота; (Лев. 17:14): Ибо душа всякого тела [есть] кровь его, она душа его; потому Я сказал сынам Израилевым: не ешьте крови ни из какого тела, потому что душа всякого тела есть кровь его: всякий, кто будет есть ее, истребится».

Надеемся, эта книга поможет вам готовить пищу более разнообразно, а блюда, приготовленные по этим рецептам, укрепят ваше физическое и духовное здоровье. Пусть в вашей жизни воцарится гармония!

Хлеб

бездрожжевой



Банановый хлеб

3 банана средней величины

30 г сливочного масла

50 г меда

50 мл молока

щепотка ванилина

1 ст. л. кориандра

250 г пшеничной муки грубого помола

1 ч. л. разрыхлителя

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

масло для смазывания формы

Бананы очистите и разомните вилкой (или мелко нарежьте). Разогрейте в сковороде сливочное масло, слегка обжарьте в нем банановый мусс, затем дайте ему остыть.

Соедините мед с молоком, ванилином и банановым муссом. Все хорошо перемешайте.

Перемешайте муку с разрыхлителем, кориандром и солью. Постепенно подмешивайте эту смесь к банановой массе. Духовку прогрейте до 150° С. Выложите тесто в смазанную маслом прямоугольную форму и выпекайте в течение 60—75 минут.

Кокосовая лепешка

250 г кокосовой стружки

500 г пшеничной муки, 250 г рисовой муки

4 ч. л. соли, 1 ч. л. соды

100 мл закваски (с. 320, 321)

100 г нежирного натурального йогурта

1 ст. л. кориандра

500 мл кипящей воды для ошпаривания кокоса

масло для смазывания противня

йогурт для смазывания лепешки

кокосовая стружка для посыпания

Кокосовую стружку ошпарьте кипящей водой и остудите. Оба сорта муки просейте в миску, добавьте соль, соду, кориандр. Добавьте закваску, йогурт и кокосовую стружку, остуженную до комнатной температуры. Миксером замесите мягкое тесто.

Разровняйте поверхность теста, накройте его и поставьте подходить в теплое место минут на 30. Затем присыпьте поверхность теста мукой и выложите его на рабочую поверхность, посыпанную мукой. Добавьте еще немного муки и 15 минут месите до получения мягкого, эластичного теста.

Разделите тесто на две части. Придайте каждой части теста форму шара, затем сформируйте форму лепешки. Дайте настояться еще 45 минут.

Духовку прогрейте до 160° С. Лепешку смажьте йогуртом и посыпьте кокосовой стружкой, поместите на верхнюю полку духовки и выпекайте примерно на 50—55 минут.

Если кокосовая стружка слишком сильно подрумянивается, накройте лепешку во время выпекания алюминиевой фольгой.



Хлеб с финиками и орехами

400 г белой муки
1 ч. л. пищевой соды
1 ст. л. кориандра
¼ ч. л. соли
100 г сахара
200 мл воды (сыворотки)
70 г промытых нарезанных фиников
3 ст. л. сливочного масла
2 ч. л. лимонного сока
70 г дробленых грецких орехов
масло для смазывания противня
йогурт для смазывания хлеба

Смешайте просеянную муку, соду, кориандр и соль. Доведите до кипения сахар, воду, финики и масло. Уберите с огня, охлаждайте 10 минут. Добавьте лимонный сок в финиковую смесь. Затем добавьте муку и орехи. Хорошо вымесите. Придайте форму тесту и выложите на смазанный маслом противень. Смажьте поверхность йогуртом или водой. Выпекайте 45—60 минут до затвердевания и появления трещин на поверхности при температуре 150° С.



Вестфальский ржаной хлеб

250 г ячменной муки грубого помола

250 г ржаной муки грубого помола

50 г сахара

200 мл сыворотки

1 пакетик разрыхлителя

100 г сливочного масла

1 ст л кориандра

1 ч л молотой корицы

1 ч л. молотой гвоздики

70 г рубленых лесных орехов

йогурт для смазывания поверхности хлеба

масло для смазывания формы

Оба сорта муки высыпьте в миску и хорошо перемешайте с сахаром, разрыхлителем, кориандром, корицей, гвоздикой. Вотрите масло, добавьте сыворотку и хорошо вымесите. Подмешайте орехи в тесто.

Прямоугольную форму (30 см) смажьте маслом. Духовку прогрейте до 150° С. Тесто выложите в форму. Смажьте поверхность йогуртом и выпекайте около 1 часа.



Праздничное солнышко

250 г пшеничной муки

250 г пшеничной муки грубого помола

150 мл закваски (с. 320, 321)

100 мл чуть теплой воды (или сыворотки)

2 ст л сахара, 50 г масла

1 ч. л. соли, 1 ч. л. соды

масло для смазывания формы

йогурт для смазывания булочек

мак, кунжут или семечки подсолнуха для посыпания булочек

Просейте в миску оба сорта муки, добавьте сахар, соду, кориандр, соль. Вотрите масло. Вымесите тесто, добавляя закваску и воду. Присыпьте мукой, накройте и поставьте в теплое место минут на 40.

Из теста скатайте колбаску. Разрежьте ее на 8 равных частей, из каждой части скатайте шарик. Шарики уложите плотно друг к другу на дне смазанной маслом формы.

Духовку прогрейте до 160° С. Шарики из теста смажьте йогуртом или водой и посыпьте маком, кунжутом или семечками подсолнуха. Выпекайте булочки около 40 минут.

Можно посыпать булочки овсяными хлопьями или льняными семенами.

Батончики

500 г пшеничной муки грубого помола

250 г овсяных хлопьев

2 ч. л. соли, 1 ч. л. соды

1 ст. л. кориандра

1 ч. л. молотого аниса

200 мл закваски (с. 320, 321)

1 ч. л. гранулята из сахарного тростника

300 мл чуть теплой воды (или молока, можно сыворотки,
но тогда добавляем 50 г сахара)

100 г изюма

немного белой муки

50 г кунжута и 50 г овсяных хлопьев для посыпания

Овсяные хлопья залейте теплой водой и оставьте на полчаса набухать. Муку смешайте с солью, содой, кориандром, гранулятом и анисом. Добавьте закваску и замесите тесто. Накройте его и поставьте в теплое место на 30 минут.

В тесто подмешайте предварительно промытый, обсушенный изюм. Соедините с набухшим геркулесом и еще раз хорошо вымесите.

Тесто разделите на 30 равных кусочков и руками скатайте из них шарики. Затем шарики раскатайте на посыпанной мукой рабочей поверхности стола в батончики длиной 15 см и дайте им настояться 15 минут.



Кунжут смешайте с овсяными хлопьями. Батончики сверху смажьте водой, обваляйте в кунжутно-овсяной смеси и выложите на смазанный противень. Поставьте в холодную духовку, а затем выпекайте при температуре 150° С в течение 40 минут.

Батончики получатся ароматными, если сначала немолотый овес слегка прокалить на сковороде, а затем уже смолоть в муку и подмешать к пшеничной муке.

Кунжутные рожки

- 375 г пшеничной муки
- 125 мл закваски (с. 320, 321)
- 1 ч л липового меда (или любого другого)
- 6 ст. л. соевого масла (или оливкового масла)
- 125 мл чуть теплой воды (или сыворотки)
- 80 г светлого кунжутного семени
(или 40 г светлого и 40 г темного)
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. кориандра
- немного муки
- 1 ст. л. масла для смазывания противня
- йогурт для смазывания противен

Муку просейте в миску. Влейте закваску, мед и соевое масло, перемешайте с теплой водой, начиная от середины, и замесите тесто. Накрыв, поставьте его в теплое место подходить минут на 30.

60 г кунжутного семени обжарьте в сковороде в 1 ст. л. растительного масла так, чтобы светлое семя приобрело золотисто-коричневый оттенок. Посыпьте солью и слегка остудите, затем не слишком мелко растолките в ступке.

Жареное кунжутное семя подмешайте в тесто. Тесто хорошо замесите на посыпанной мукой рабочей



поверхности, затем скатайте валиком. Разделите его на 10 равных кусочков и раскатайте каждый кусочек скалкой, придавая овальную форму длиной около 20 и шириной 7 см. Овалы скатайте и сделайте из них рожки.

Духовку прогрейте до 160° С. Рожки выложите на смазанный маслом противень и дайте им настояться минут 10. Йогуртом смажьте рожки и посыпьте их остатком кунжута. При этом семена слегка вдавите в тесто. Затем выпекайте рожки на второй полке в течение 25 минут.

Белый хлеб с зеленью

- 250 г пшеничной муки
- 250 г ржаной муки
- 125 мл закваски (с. 320, 321)
- 50 г сахара
- 125 мл чуть теплой сыворотки (или воды, молока)
- 35 г растопленного масла
- 1 ч. л. соды
- 1 ч. л. соли
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 пучок укропа
- 1 веточка базилика
- 1 веточка майорана
- 1 ст. л. тмин
- 1 ч. л. черного перца
- масло для смазывания противня
- йогурт для смазывания хлеба

Смешайте оба сорта муки, просейте в миску, в середине сделайте углубление и добавьте закваску. Добавив сахар и немного сыворотки, размешайте до густой кашицы, накройте и поставьте в теплое место подходить примерно на 15 минут. Добавьте оставшуюся сыворотку, масло, соду, соль и как следует замесите тесто. Затем дайте ему подойти 30 минут.



Петрушку, укроп, базилик и майоран мелко нарежьте и смешайте с тмином, перцем. Подмешайте зелень в тесто и еще раз хорошо промешайте.

Прогрейте духовку до 150° С. Придайте тесту форму каравая, выложите его на смазанный противень, смажьте поверхность каравая йогуртом и выпекайте в течение 50—60 минут.

Ржаной хлеб с кориандром

300 г ржаной муки

450 г ржаной муки грубого помола

250 г пшеничной муки грубого помола

250 мл закваски (с. 320, 321)

300 мл чуть теплой воды (или сыворотки)

1 ч. л. соды

4 ст. л. семян кориандра

4 ст. л. соли

2 ч. л. жидкого меда

2 ст. л. растительного масла

тертая цедра одного лимона

масло для смазывания противня

Смешайте ржаную муку, ржаную и пшеничную муку грубого помола, 2 ст. л. семян кориандра, соль, мед, растительное масло, тертую цедру, закваску и остальную воду. Все хорошо перемешайте до получения однородной массы. Затем придайте тесту форму шара и дайте настояться 1 час.

Тесто присыпьте мукой и выложите на посыпанную мукой рабочую поверхность. Месите до тех пор, пока оно не перестанет липнуть и станет эластичным.



Придайте тесту форму круглого каравая, выложите на смазанный маслом противень. Поверхность нарежьте крестом. Прогрейте духовку до 150° С. Каравай смажьте теплой водой. Выпекать хлеб нужно на верхней полке духовки в течение примерно 1 часа. Хорошо еще подмешать в тесто 50 г соевой муки и 100 г пшена, добавив немного теплой воды.



Картофельный хлеб

250 г вареного тертого картофеля

2 ч. л. соли

1 ст. л. кориандра, 45 г пшеничной муки

125 мл закваски (с. 320, 321)

125 мл чуть теплой воды

немного муки, масло для смазывания формы

Картофель в мундире варите в подсоленной воде примерно 20 минут. Затем дайте остыть, очистите и натрите на мелкой терке.

Хорошо перемешайте в миске муку с солью. Закваску смешайте с 3 ст. л. чуть теплой воды и вместе с картофелем соедините с мукой. Хорошо перемесите тесто, постепенно добавляя остальную воду, придайте форму шара, присыпьте ее мукой и, накрыв, поставьте в теплое место примерно на 3 часа

Придайте тесту форму продолговатого каравая. Прямоугольную форму (длиной 30 см) смажьте маслом и выложите в нее тесто. Дайте ему настояться еще 30 минут. Прогрейте духовку до 160° С и пеките хлеб около 1 часа 10 минут. Прежде чем разрезать, выдержите хлеб в течение 12 часов.

Если хлеб после выпечки остается белым и мягким, его следует подержать в печи без формы еще 10—15 минут при температуре 180° С, а затем смазать водой.



Томатный хлеб

500 г пшеничной муки грубого помола

150 мл закваски (с. 320, 321)

немного меда

150 мл чуть теплой воды (или сыворотки)

1 ч л соли

4 ст. л. подсолнечного масла

2 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. черного перца

1 ч. л. молотой сладкой паприки

Муку высыпьте в миску, в середине сделайте углубление. Влейте туда закваску и мед, смешанные с небольшим количеством воды, накрыв, на 20 минут поставьте в теплое место.

Добавьте остальную воду, соль, подсолнечное масло и все хорошо замесите.

Подмесите томатную пасту и перец в тесто и дайте тесту настояться еще 30 минут.

Тесто обомните, придайте ему овальную форму и выложите на смазанный маслом противень, где оставьте подходить еще 30 минут. Поверхность смажьте йогуртом и сделайте на ней поперечные надрезы.

Прогрейте духовку до 180° С и выпекайте хлеб примерно 60 минут.



Сырный хлеб

20 г масла

125 мл закваски (с. 320, 321)

50 г сахара

200 г пшеничной муки

50 г твердых овсяных хлопьев

1 ч. л. соли

1 ст. л. кориандра

100 г свежего сыра

1 пакетик замороженной смеси трав или свежая мелко нарезанная зелень

молоко для смазывания хлеба

В миску всыпьте муку, овсяные хлопья, кориандр, соль, сахар, положите натертый на крупной терке сыр, вылейте закваску и замесите однородное тесто. Затем подмесите зелень. Накрыв тесто, поставьте его в теплое место. Затем обомните тесто. Дно прямоугольной формы выстелите бумагой для выпечки, положите в форму тесто и дайте ему еще немного постоять.

Духовку прогрейте до 160° С. Смажьте поверхность теста молоком и выпекайте в течение 45—60 минут.



Хлеб с лесными орехами

250 г пшеничной муки грубого помола
250 г ржаной муки
150 мл чуть теплой воды (или сыворотки)
50 г сахара, 250 мл закваски (с. 320, 321)
2 ст. л. подсолнечного масла
125 г крупно измельченных лесных орехов
1 ч. л. соли, 1 ч. л. кардамона
1 ст. л. кориандра, 1 ст. л. кэроба
50 г растопленного масла
масло для смазывания формы

Оба вида муки смешайте в миске. Добавьте сахар, кориандр, соль, лесные орехи, соль, кардамон и кэроб и все перемешайте. Вотрите растительное масло до образования крошки. Затем постепенно подмешивайте закваску и воду до получения однородного теста. Тесто хорошо замесите, накройте и поставьте подниматься в теплое место минут на 40.

Прогрейте духовку до 160° С. Тесто обомните, выложите в смазанную маслом прямоугольную форму (примерно 25 см) и на поверхности сделайте продольный надрез. Выпекайте хлеб в духовке около 40 минут.

Разрез залейте растопленным маслом. Затем допекайте хлеб еще 10 минут.



Арахисовый хлеб

300 г ржаной муки

100 г ржаной муки грубого помола

200 г пшеничной муки, 250 мл чуть теплой воды (или сыворотки)

250 мл закваски (с. 320, 321)

1 ч. л. соды, 4 1/2 ч. л. соли

200 г несоленого, жареного, крупно смолотого арахиса

2 ст. л. растительного масла, немного муки

25 г арахиса для украшения, масло для смазывания формы

Добавьте теплую воду в ржаную муку и поставьте в теплое место на 1 час. Затем добавьте ржаную муку грубого помола, пшеничную муку, закваску, соль, арахис и растительное масло. Все перемешайте и месите до получения крутого эластичного теста. Придайте тесту форму шара и оставьте на 1 час.

Тесто посыпьте мукой и месите до тех пор, пока оно перестанет липнуть и станет эластичным.

Сделайте из теста кирпичик и выложите его в смазанную маслом прямоугольную форму (35 см длиной). Прогрейте духовку до 150° С. Слегка смажьте поверхность теста теплой водой. Острым ножом сделайте надрезы в виде решетки глубиной 1 см. Сверху украсьте арахисом, вдавив его в поверхность.

Выпекайте на средней полке в течение 1 часа. Вынув из духовки, оставьте еще минут на 5 в форме.



Хлеб с пряностями

300 г ржаной муки

300 г пшеничной муки грубого помола

1 ст. л. соли

150 мл чуть теплой воды

150 мл закваски (с. 320, 321), 50 г масла

1 ст. л. семян кунжута

1 ст. л. кориандра

3 ст. л. свежей мелко нарезанной зелени (например, любистока, полыни и петрушки)

молотый черный перец

масло для смазывания формы

молоко для смазывания хлеба

Смешайте ржаную и пшеничную муку, соль, воду, закваску, растопленное, слегка охлажденное масло и замесите однородное тесто. Тесто накройте и поставьте в теплое место. Затем подмешайте остальные ингредиенты и хорошо вымесите.

$\frac{3}{4}$ теста выложите в смазанную маслом прямоугольную форму (около 25 см), смажьте сверху молоком. Из оставшегося теста скатайте 2 колбаски, сплетите из них косичку и положите на тесто.

Духовку прогрейте до 150° С. Тесту дайте настояться, еще раз смажьте молоком и выпекайте в духовке около 1 часа.



Хлеб с оливками

400 г пшеничной муки грубого помола с отрубями

1 ч. л. соли

1 ч. л. соды

1 ст. л. кориандра

125 мл закваски (с. 320, 321)

125 мл теплого молока

50 г маслин без косточек

50 г оливок без косточек

1 ст. л. очищенных семечек подсолнуха

масло для смазывания противня

В миске смешайте муку с солью, содой, кориандром. Добавьте молоко. Крупно нарежьте оливки и маслины и вместе с семечками подсолнуха и закваской добавьте в муку.

Из всех составляющих приготовьте эластичное тесто, хорошо вымесив, накройте его и поставьте в теплое место на $1\frac{1}{2}$ часа. Затем, придав ему форму продолговатого карава, выложите на смазанный маслом противень.

Поверхность будущего карава надрежьте ножом крест-накрест и слегка присыпьте мукой. Дайте настояться еще 30 минут. За это время прогрейте духовку до 150°C .

Выпекайте хлеб в духовке около 60 минут.



Бхатури

400 г пшеничной белой муки (можно смешать 200 г белой муки и 200 г муки грубого помола)

1 ст. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

1 ч. л. соды, 1 ст. л. кориандра

$1\frac{1}{2}$ стакана простокваши (или сыворотки, йогурта, кефира, пахты)

2 ст. л. кунжута (сезама), 2 ст. л. калинджи (чернушки)

топленое, подсолнечное или кукурузное масло для обжаривания

Просейте муку вместе с содой в миску. Добавьте соль, сахар, кориандр. Размешайте. Влейте простоквашу и замесите тесто. Во время замешивания смазывайте руки растительным маслом (тесто не будет прилипать и станет эластичным). Тесто должно быть мягким.

Скатайте шары диаметром 5–6 см. Посыпьте стол мукой, расплющите шарик, посыпьте семенами кунжута и калинджи поверхность теста. Раскатайте его скалкой до лепешки диаметром около 15 см. Положите в разогретое масло, окунув, через 1–2 минуты переверните.

Когда вторая сторона поджарится, снимите готовую бхатури и поставьте ребром на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Кукурузная лепешка

- 150 г пшеничной муки
- 100 г кукурузной муки высшего сорта
- 1 ч л разрыхлителя (или соды)
- соль
- 3 ст. л. молока
- 125 мл йогурта (или сыворотки)
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. кориандра

Оба сорта муки тщательно перемешайте в миске с пекарским порошком (разрыхлителем), кориандром и солью.

Добавьте остальные составляющие и тщательно размешайте миксером.

Духовку прогрейте до 200° С.

Смажьте разъемную форму диаметром 26 см, влейте в нее густое тягучее тесто и выпекайте на второй полке в течение примерно 20 минут, пока лепешка не станет золотисто-желтой.

Готовую лепешку оставьте в форме еще на 5 минут. Затем отделите ножом от краев и выньте.

Очень хорошо подавать лепешку, пока она свежая, с маслом, медом или сиропом.

Хлеб эдвардский

Смесь 1

горстка сухого молока

1 кг пшеничной муки

1½ ч. л. соды (без верха)

½ стакана (100 г) растительного масла или 50 г масла гхи

Смесь 2

2 стакана пахты (кефира или ряженки)

2 ч. л соли, 2 ст л сахара

½ ч. л. молотого кориандра

½ ч. л. бадьяна, ½ ч. л. лимонной кислоты

½ ч. л. корицы

В первой миске хорошо перемешайте муку, соду и сухое молоко. Затем вотрите масло до образования крошки.

Во второй миске перемешайте пахту с солью, сахаром, кориандром, бадьяном, лимонной кислотой, корицей. Полученную смесь добавьте в первую миску, все очень хорошо вымешайте. Доведите до резинового состояния водой или сывороткой.

Ставьте в духовку на самый верх и выпекайте на самом маленьком огне около 2 часов.

Багеты

500 г пшеничной муки
200 мл закваски (с. 320, 321)
1 ч. л. соли, 1 ст. л. кориандра
1 ч. л. соды, 200 мл чуть теплого молока
2 ст. л. растительного масла
немного муки и масла для смазывания противня

М а с л о

125 г мягкого сливочного масла
1 ст. л. петрушки
1 пучок укропа
1 ч. л. майорана
щепотка асафетиды
1 ст. л. лимонного сока
 $\frac{1}{2}$ ч л соли, $\frac{1}{2}$ ч л. белого перца
1 ч. л. острого соевого соуса

Просейте муку в миску. Хорошо перемешивая, добавьте соль, сахар, кориандр. Вотрите растительное масло. Добавляя закваску и молоко, месите тесто, пока оно не перестанет липнуть. Тогда накройте его и поставьте в теплое место на 45 минут.

Слегка посыпьте мукой стол, выложите на нее тесто, разделите его на три одинаковые части и скатайте из каждой батончики около 30 см длиной. Выложите их



на смазанный противень. Духовку прогрейте до 180°C . Сделайте на каждом из будущих батончиков 5 надрезов по диагонали и поставьте на вторую полку духовки на 40 минут. Только что испеченные батончики можно смазать холодной водой, чтобы они блестели.

Подавайте батончики лучше всего с маслом на пряных травах, приготовленным собственноручно. Мягкое сливочное масло смешайте с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа. Добавьте специи, лимонный сок, соевый соус и все хорошо перемешайте.



Фруктовая хала

500 г пшеничной муки грубого помола

150 мл закваски (с. 320, 321)

50 г сахара или гура

150 мл чуть теплого молока

50 г масла гхи, 1 ч. л. соли

1 ст. л. кориандра, 200 г чернослива

50 г нарезанного или крупно измельченного миндаля

йогурт для смазывания халы

масло для смазывания противня

Муку просейте в миске, добавьте сахар, соль, кориандр, размешайте. Затем тщательно вотрите масло гхи. Добавьте закваску и теплое молоко. Хорошо вымесите. Все это накройте и поставьте в теплое место на 20 минут.

Чернослив нарежьте кубиками и тоже подмешайте в тесто.

Разделите тесто на три части. Скатайте из них равные по длине толстые веревочки и сплетите из них косичку.

Выложите ее на смазанный маслом противень, смажьте йогуртом и посыпьте резаным или измельченным миндалем. Дайте тесту настояться 30 минут. За это время прогрейте духовку до 150° С. Выпекайте халу 50—60 минут.



Хлеб с курагой и тыквенными семечками

- 250 г ржаной муки грубого помола
- 200 мл чуть теплой воды (или сыворотки)
- 250 г пшеничной муки грубого помола
- 60 г грецких орехов
- 125 мл закваски (с. 320, 321)
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. меда (или сахара)
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. молотого фенхеля
- 100 г кураги
- 100 г тыквенных семечек
- вода или йогурт для смазывания поверхности
- пшеничная мука для вымешивания теста

Ржаную муку смешайте с водой и оставьте набухать на час. Пшеничную муку высыпьте в миску и смешайте с крупно нарубленными грецкими орехами, медом, солью и пряностями. Вотрите подсолнечное масло. Соедините смесь с набухшей ржаной мукой, тщательно перемешайте и месите до тех пор, пока не получится крутое тесто. Под конец курагу нарежьте мелкими кубиками и вместе с семечками тыквы

подмешайте в тесто. Тесто накройте и поставьте в теплое место на 2 часа подходить.

Вымесите тесто еще раз. Придайте ему форму круглого каравая, выложите на смазанный маслом противень и дайте настояться минут 30. Поверхность равномерно смажьте теплой водой и острым ножом надрежьте в виде решетки. Духовку прогрейте до 160° С, тесту дайте постоять еще 10 минут и затем выпекайте в течение 55—65 минут.

Зернобобовые



Рис с пряностями

300 г риса

100 г изюма

100 г зеленого горошка

1 ч. л. масалы карри

$\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

3 ст. л. растительного масла или 2 ст. л. масла гхи

Рис хорошо промойте, замочите на 20 минут и осушите. Налейте в кастрюлю с толстым дном масло. Добавьте лавровый лист, карри, черный перец, куркуму. Слегка поджарьте. Положите рис, жарьте до тех пор, пока рис не пропитается маслом и не станет прозрачным. Налейте холодную воду в пропорции к рису 1 к 2, добавьте промытый изюм и горошек (если используете консервированный горошек, то его надо добавлять в конце). Варите в течение 20 минут на слабом огне.



Плов «Вегетарианский»

300 г тофу или панира (с. 318)

2 моркови

1½ стакан риса басмати

3 стакана воды

4 ст л растительного масла

1 ст л томатной пасты

1 ч. л. соли

3 лавровых листа

½ ч л куркумы, ½ ч. л. имбиря

¼ ч л карри, 1 ч. л. горчицы

асафетида (на кончике ложки)

зелень

Нарежьте кубиками тофу или панир. Разогрейте масло, добавьте горчицу, подождите, пока она не начнет потрескивать. Добавьте лавровый лист, карри, имбирь, куркуму, асафетиду, черный перец. Добавьте кубиками тофу, поджарьте до золотистого цвета. Добавьте тертую морковь и томатную пасту. Обжарьте несколько минут при помешивании. Добавьте рис (заранее замоченный), соль, перемешайте. Добавьте горячую воду. На медленном огне оставьте на 20 минут, не открывая крышку. Снимите с огня. Выдержите под крышкой 10 минут. Добавьте зелень.



Фасолевая подливка

1 стакан фасоли

2 моркови

1 болгарский перец

2 лавровых листа

3 ст л растительного масла

$\frac{1}{2}$ стакана кефира

1 ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. имбиря

1 ч л шамбалы

$\frac{1}{4}$ ч л паприки

нуркума, асафетида — на кончике чайной ложки

Фасоль замочите на ночь. Отварите, выпарите всю воду до получения сметанообразного соуса. В нагретое масло положите семена шамбалы (она не должна потемнеть), через несколько секунд — лавровый лист, затем остальные специи, в конце — асафетиду. Добавьте натертую морковь. И тушите несколько минут. Добавьте фасоль и густой соус. Тушите до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Добавьте сладкий перец, нарезанный соломкой. Добавьте кефир, подержите 5 минут на огне. Посолите, добавьте зелень.

Рис с паниром

1 ч л риса басмати

2 ст. л. гхи

1½ ч. л. очищенного, тонко нашинкованного корня имбиря

1½ ч. л. семян кумина

1 ч. л. семян мака

2 слегка размятых стручка зеленого кардамона

8—10 листков карри (желательно свежих)

200 г панира (с. 318)

1 чашка цукини

1½ ч. л. куркумы

1 ч. л. соли

1 сладкое яблоко, 2 чашки воды

3 ст. л. рубленых свежих трав (кинза, петрушка, базилик)

Переберите и промойте рис. Замочите его на 10 минут, а затем слейте воду. Нагрейте гхи в кастрюле. Добавьте туда имбирь, кумин, семена мака и кардамона и жарьте 1—2 минуты. Добавьте листья карри и жарьте несколько секунд. Потом положите в массу нарезанные кубиками панир и цукини, рис, куркуму, соль, воду, травы и очищенное и натертое яблоко. Увеличьте огонь и быстро доведите массу до кипения. Затем сделайте очень маленький огонек, плотно закройте крышкой и варите на маленьком огне 20—25 минут.

Раджма

- 1 стакан красной фасоли
- 2 стакана воды
- 4 ст. л. топленого масла
- 2 стакана кефира или простокваши
- $\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра
- $\frac{1}{2}$ ч. л. тмина
- $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца
- $\frac{1}{2}$ ч. л. имбиря
- 1 ч. л. гарам-масалы
- 1 ст. л. нарезанной кинзы
- соль

Замочите фасоль на 5—6 часов, затем переберите, промойте и сварите до готовности в подсоленной воде. Воду слейте. Нагрейте в глубокой сковороде масло. Положите туда специи, слегка обжарьте и залейте кефиром. Варите 15—20 минут. Вылейте содержимое в кастрюлю с фасолью и варите еще 10 минут. Посыпьте зеленью кинзы и имбирем.

Вада в йогурте

- 1 чашка (250 г) урад-дала (маша, чечевицы или мелкой белой фасоли)
- 1 ч. л. семян кумина
- 2 стручка свежего острого перца, очищенного от семян и нарезанного
- 1 ст. л. натертого свежего имбиря
- $\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды
- 1 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
- $\frac{1}{2}$ стакана калусты
- топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре
- 2 чашки (460 мл) йогурта (с. 323)
- 1 ст. л. натертого кокосового ореха
- 2 ст. л. нарубленной кинзы
- 2 щепотки молотого красного (кайенского) перца

Замочите дал в теплой воде на несколько часов. Слейте воду и размелите его в миксере. Чтобы получилась густая однородная паста, добавьте немного воды. Выложите эту пасту в миску и смешайте с семенами кумина, стручковым перцем, имбирем, асафетидой и $\frac{1}{2}$ ч. л. соли. Нагрейте на среднем огне в кастрюле для жарки во фритюре топленое или растительное масло. Смочите ладонь левой руки и положите на нее около 50 г пасты. Большим пальцем правой руки расплющите ее в плоскую лепешку.

Мизинцем правой руки сделайте маленькое углубление в центре и аккуратно опустите лепешку в масло. Поскольку тесто довольно жидкое, эта операция требует некоторой практики (если ничего не получается, не огорчайтесь — можно класть кусочки теста в масло ложкой). Тесто должно быть достаточно густым, чтобы крокет не потерял форму. Обжаривайте крокеты 6—8 минут, все время переворачивая, пока они не станут красновато-коричневыми. Положите в дуршлаг.

Смешайте натертый кокосовый орех, кинзу, молотый красный перец и оставшуюся соль с йогуртом и полейте крокеты этим соусом за 1 час до подачи к столу. В углубление в центре каждой вады положите немного чатни из фиников и тамаринда (или кислого джема из алычи).



Рис с тыквой

150 г риса

350 г тыквы

50 г сливочного масла или масла гхи

1 стакан овощного бульона (с. 317)

тертый сыр

перец, соль

Положите на сковороду часть масла, поставьте на огонь. Очистите тыкву от корки и семян, порежьте на очень маленькие кубики. Высыпьте их на сковороду и подержите на огне несколько минут, помешивая. Затем всыпьте рис и мешайте все хорошенько. Через 5 минут добавьте горячий бульон. Готовьте до готовности. Добавьте оставшееся сливочное масло и посыпьте тертым сыром.



Запеканка пшенная с тыквой

250 г очищенной тыквы
100 г пшена
200 мл молока
2 ст л топленого масла гхи
50 г сметаны
1/2 ч л соли
100 г сыра

Очищенную от кожуры и семян тыкву порежьте на мелкие кубики, опустите в кипящую воду или молоко и доведите до кипения. После этого всыпьте приготовленное пшено и варите. Готовую кашу охладите до 70° С, добавьте соль, перемешайте, выложите на противень, смазанный маслом, сверху кашу разровняйте, смажьте сметаной и посыпьте сыром. Запекайте в духовке до готовности.



Каплинская каша

500 г очищенной тыквы
300 г моркови
300 г картофеля
100 г риса
100 г пшена
50 г сливочного масла
1 ч. л. соли
около 2 стаканов воды

Тыкву порежьте кубиками. Морковь натрите на крупной терке. Картошку порежьте соломкой. Рис и пшено хорошо промойте по отдельности. Возьмите кастрюлю с толстыми стенками. И вначале выложите слоями: морковь, затем рис, картофель, пшено, тыкву. Залейте водой так, чтобы вода была на 4—6 см выше последнего слоя, посолите. Поставьте на огонь и варите 15—20 минут. После этого вы можете поставить кастрюлю в слабо нагретую духовку или завернуть в ватное одеяло. И через полчаса-час вы извлечете вкусную распаренную кашу. Добавьте масло. По желанию вы можете менять набор овощей и круп.

Ризотто с тыквой

- 2 ст л растительного масла
- 125 г риса
- 650 мл овощного бульона (с. 317)
- 370 г мякоти тыквы
- $\frac{1}{2}$ ч. л. тимьяна
- 75 г клюквы
- $\frac{1}{2}$ ч. л. перца
- $\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды
- $\frac{1}{2}$ ч. л. масалы «бирьяни»
- 40 г сыра

Обжарьте асафетиду в масле, добавьте рис и потушите. Медленно вливайте бульон, помешивая, добавляя следующую порцию только тогда, когда рис полностью впитает предыдущую. Порежьте кубиками тыкву и потушите в масле. Влейте 100 мл бульона и тушите до мягкости. Приправьте солью, масалой, тимьяном. В почти готовое ризотто добавьте тыкву, клюкву и разогрейте. Посолите и поперчите. Натрите на терке сыр и посыпьте им ризотто.

Чечевица с кинзой

50 г топленого масла

2 ч. л. семян черной горчицы

1 ч. л. куркумы

1 ч. л. зиры

1 стакан чечевицы

$\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды

300 мл кокосового молока (или взбейте в блендере кокосовую стружку с водой)

1 стакан воды

пучок свежей кинзы

Растопите масло в сотейнике с толстым дном, бросьте туда горчичные семена. Когда они начнут стрелять, добавьте куркуму, зиру, асафетиду. Затем добавьте чечевицу, 1 стакан воды и кокосовое молоко. Тушите на среднем огне 10—20 минут. Чечевица должна стать очень мягкой и впитать большую часть жидкости. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной кинзой.

Супы



Борщ

- 2 л воды
- 1 стакан сухой фасоли
- 200 г свеклы
- 100 г моркови
- 1 сладкий перец
- 200 г картофеля
- 200 г белокочанной капусты
- 2–3 помидора
- 1 пучок зелени (петрушка, укроп)
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 1–2 лавровых листа
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1/2 ч. л. молотого кумина
- 1/2 ч. л. асафетиды
- соль и перец по вкусу

Сухую фасоль залейте холодной водой и оставьте на ночь. Отварите фасоль до мягкого состояния, но не разварите. Фасолевый отвар не выливайте, используйте его как основу для варки борща.

Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте кубиками. Морковь и свеклу нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Капусту тонко нашинкуйте, перец нарежьте соломкой, помидоры — мелкими кубиками. Зелень мелко нарежьте,

верхнюю половину листьев отложите в отдельную тарелку.

Фасолевый отвар налейте в кастрюлю, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. В кипящую жидкость положите картофель и соль, огонь уменьшите до минимального, варите под крышкой.

Тем временем нагрейте на огне глубокую сковороду или небольшую толстостенную кастрюлю, налейте в нее растительное масло, добавьте специи. Через несколько секунд добавьте туда же натертую морковь и свеклу, размешайте, накройте крышкой. Держите на слабом огне, периодически помешивая.

К отваренному до полуготовности картофелю добавьте зелень, капусту, сладкий перец, промытый лавровый лист. Варите под крышкой при слабом кипении 5—10 минут.

Добавьте в кастрюлю пассированную морковь, свеклу, отваренную фасоль, нарезанные помидоры.

Кипятите еще 5 минут, выключите и дайте борщу настояться 20 минут.

Готовый борщ разлейте по тарелочкам, добавьте сметану и нарезанную зелень, которую вы отложили в процессе варки.

Суп из кабачков

- 1 л овощного бульона (с. 317)
- 2 кабачка длиной около 30 см
- 2 ст. ложки масла гхи
- 1 красный или желтый перец, нарезанный тонкими полосками в длину
- $\frac{1}{2}$ ч. л. красного перца (паприки)
- $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы
- 1 ч. л. гарам-масалы
- 2 ст. л. свежей кинзы, петрушки или укропа
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 50 мл сливок по желанию

Очистите кабачок и порежьте на кусочки по 5 см. Вымачивайте в соленой воде 20 минут. Ополосните обычной водой и осушите. Порежьте в длину на тоненькие пластинки. Разогрейте гхи в сковороде на небольшом огне. Когда разогреется масло, добавьте специи и жарьте их около 1 минуты. Вылейте смесь специй в овощной бульон, доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь и кипятите, накрыв крышкой около 10 минут. Добавьте зелень, лимонный сок, сахар и соль. Снимите с огня и дайте настояться несколько минут. Украсьте каждую порцию ложкой сливок.



Томатный суп с авокадо (гаспачо)

- 4 порезанных средних помидора
- 1 красный порезанный болгарский перец
- 1 очищенный огурец
- 2 очищенных авокадо
- 750 мл томатного сока
- 1 ст. л. порезанной петрушки
- 1 ст. л. порезанной мяты
- 1/4 ч. л. порошка асафетиды
- 1 ч. л. соли
- 1–2 ч. л. перца
- 2 ч. л. петрушки и мяты для украшения

Измельчите помидоры, перец, огурец, очищенный от кожицы в блендере. Добавьте томатный сок в смесь, а также специи и зелень. Последним добавьте авокадо, нарезанное тонкими кусочками. Украсьте зеленью.

Суп с галушками

1½ л воды

200 г цветной капусты

150 г брюссельской капусты

100 г стручковой фасоли

100 г зеленого горошка

50 г моркови

50 г корня петрушки

150 г сметаны (по желанию), соль по вкусу

Состав для галушек

1 стакан пшеничной муки

¼ стак. воды

2 ст. л. растительного масла

½ ч. л соли

½ ч л молотого кориандра

Сначала приготовьте галушки. Для этого в миску высыпьте просеянную муку, залейте ее крутым кипятком и сразу перемешайте, затем добавьте растительное масло, кориандр, соль и замесите тесто. Из теста раскатайте жгут толщиной 1 см и нарежьте его поперек на кусочки длиной также примерно 1 см, чтобы галушки получились в виде «подушечек». Галушки оставьте на разделочной доске на 20—30 минут, чтобы они подсохли.

Для приготовления супа капусту разберите на соцветия, стручковую фасоль нарежьте поперек кусочками длиной 2—3 см, морковь и петрушку нарежьте брусочками. Все овощи опустите в кипящую подсоленную воду и варите под крышкой при слабом кипении 5 минут. Затем в кипящий суп опустите галушки и варите еще 7 минут под крышкой.

При подаче суп можно заправить сметаной.

Суп-пюре из авокадо

3–4 авокадо

100 мл сливок

600 мл овощного бульона (с. 317)

1 ч. л. соли

1 ч. л. белого перца

4 ст. л. кукурузной муки

Авокадо разрежьте вдоль на две половинки, удалите косточки. Мякоть извлеките до корки, измельчите до состояния пюре и смешайте со сливками. Бульон доведите до кипения, снимите с огня и понемногу введите в него пюре из авокадо. Приправьте суп солью и перцем и поставьте кастрюлю в теплое место. Кукурузную муку смешайте с солью, разведите небольшим количеством воды и замесите крутое тесто. Из теста раскатайте лепешку толщиной около 3 мм и обжарьте ее с обеих сторон на сковороде. Готовую лепешку сверните рулетом, нарежьте соломкой шириной около 5 мм. Суп разлейте по тарелкам, посыпьте сверху кукурузной соломкой.

Суп «Гумбо»

2 л овощного бульона (с. 317)

900 г зеленых овощей (капуста брокколи, горчица или репа)
(вымытых и очищенных)

$\frac{1}{2}$ чашки и 2 ст. л. растительного масла

$\frac{1}{2}$ чашки муки

1 зеленый болгарский перец (мелко нарезанный)

4 стебля сельдерея (измельченные)

1 банка (500 г) сливовидных помидоров (слить воду и крупно нарезать)

3 лавровых листа

1 ч. л. асафетиды, 1 ч. л. масалы карри

по $\frac{1}{2}$ ч. л. тимьяна, орегано и базилика

$\frac{1}{2}$ чашки молодой петрушки (нарубленной)

1 банка (500 г) фасоли (слить воду и промыть)

2 чашки вареного белого риса

соль и кайенский перец по вкусу

Положите зеленые овощи в большую суповую кастрюлю с водой, едва покрывающей овощи. Доведите до кипения и варите в течение 15 минут. Слейте воду, оставив 2 чашки овощного бульона. На разделочной доске крупно нарежьте овощи и отложите их.

В небольшой кастрюле, стоящей на умеренном огне, взбейте половину чашки масла и муки и подогревайте, постоянно помешивая смесь, пока она не

приобретет темный красновато-коричневый цвет (примерно 15 минут). Снимите кастрюлю с огня и оставьте.

В большой кастрюле подогрейте оставшиеся 2 ст. л. масла и поджарьте на сковороде специи, добавьте болгарский перец, сельдерей и помидоры и тушите под крышкой примерно 10 минут или до размягчения овощей.

Добавьте лавровый лист, кайенский перец, тимьян, орегано, базилик, соль, перец и подогревайте в течение 5 минут.

Добавьте заправку для соуса, овощной бульон, а также бульон, оставшийся от зеленых овощей, хорошо перемешайте до получения однородной смеси.

Уменьшите огонь и, открыв крышку, подогревайте на медленном огне в течение 15 минут. Добавьте вареные зеленые овощи, фасоль, рис и варите в течение 5 минут. Добавьте зелень петрушки.

Суп с капустой и морковью

1 /₂ л воды

100 г промытого тур или мунг-дала

1 ст. л. семян кориандра

1,5 см кусочка свежего очищенного имбирного корня, порезанного очень тонко

50 мл гхи

1 ч. л. семян тмина

2 ч. л. черных семян горчицы

6–8 листьев карри

1 маленький кочан капусты (около 455 г)

2 среднего размера морковки, нарезанные кружочками

1 пучок порезанной кинзы или петрушки

2 ст. л. свежего лимонного сока

1 ст. л. коричневого сахара

свежеизмельченный черный перец по вкусу

1 ч. л. соли

Положите дал и семена кориандра в кастрюлю, залейте кипящей водой и оставьте на 1 час. Смешайте вымоченные бобы и семена кориандра с водой и растертым корнем имбиря, добавьте 500 мл воды и кипятите на среднем огне до готовности. Положите гхи или масло в кастрюлю и разогрейте на среднем

огне. Когда разогрелся, добавьте семена тмина, горчицы и жарьте до тех пор, пока семена горчицы не станут серыми и не будут подпрыгивать. Уменьшите огонь, бросьте листья карри и жарьте несколько секунд, затем добавьте нашинкованную капусту и морковь и, помешивая, жарьте до мягкости. Вылейте в даловый бульон оставшийся 1 л воды и бросьте половину свежей зелени. Накройте, уменьшите огонь и кипятите еще 20 минут или до мягкости овощей. Перед подачей добавьте лимонный сок, сахар или кленовый сироп, черный перец. Украсьте оставшейся зеленью.

Густой суп

1½ л воды или овощного бульона

6–8 листьев карри или 3 веточки свежей мяты

6 зеленых, черных или белых зерен перца

1,5 см кусочка палочки корицы

1 ст. л. семян кориандра

30 мл масла гхи

6 картофелин, очищенных и порезанных пополам

12 молодых морковин (около 230 г)

3 цукини, порезанные на полоски 5 см длиной и 1 см толщиной

1 стакан молодых зеленых бобов, порезанных на кусочки по 2,5 см

1 стакан молодого горошка или замороженного горошка, размороженного

60 г свежего шпината, помытого

25 г кукурузного крахмала

300 мл сметаны

1 ч. л. соли

Нагрейте воду или овощной бульон и гхи до кипения в кастрюле. Добавьте картофель. Уменьшите огонь, накройте и кипятите 5 минут. Добавьте морковь, цукини и зеленые бобы и кипятите еще 10 минут. Затем положите горох и кипятите еще 5 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими, но не будут разваливаться.

Пока суп кипит, приготовьте шпинат. Сверните листья в свиток и порежьте на расстоянии 3 мм. Смешайте кукурузный крахмал и сметану до однородной массы. Добавьте шпинат и мороженный горошек, если используете его, и основательно перемешайте со сметаной листья карри, если они свежие (если они сухие, предварительно обжарьте их в масле гхи), или мяты, горошек перца, корицу или семена кориандра. Добавьте всю эту смесь в бульон и варите, часто помешивая, около 5 минут. Посолите перед подачей.



Тыквенный суп с ржаным хлебом

- 500 г мякоти тыквы
- 500 мл овощного бульона (с. 317)
- 2 ст л оливкового масла
- 2 ст ложки сметаны
- 1/2 ч. л. мускатного ореха
- 30 г орехов пекан
- 6 ломтиков ржаного хлеба
- 1/2 ч л соли

Мякоть тыквы нарежьте кубиками и отварите на пару в течение 20 минут. Ломтики хлеба подсушите в духовке в течение 10 минут при температуре 150° С. Остудите на решетке. Орехи пекан нарежьте крупными кусочками. К сваренной тыкве добавьте бульон, оливковое масло, сметану, посолите, поперчите и посыпьте мускатным орехом. Взбейте в блендере до получения консистенции пюре. Разогрейте на медленном огне и подавайте теплым, посыпав орехами пекан. К супу подайте ломтики подсушенного хлеба.



Гороховый суп с тыквой

200 г желтого гороха или дала, 1½ л воды

1½ ч. л. нарезанного свежего имбиря

1 ч. л. самбар-масалы

1 лавровый лист, ½ ч. л. куркумы

2 ст. л. топленого масла гхи

250 г тыквы

1 ч. л. соли, 2 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. семян черной горчицы, 1 ч. л. семян кумина

¼ ч. л. семян шамбалы, ¼ ч. л. асафетиды

6 листиков карри, 1 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. измельченных свежих листьев петрушки

Промойте горох или дал и замочите на 5 часов. Осушите. Положите горох, воду, имбирь, самбар-масалу, лавровый лист, куркуму и 2 ч. л. гхи в кастрюлю, доведите до кипения и варите на маленьком огне в течение 1½ часа, пока горох не станет мягким. Добавьте тыкву и варите еще 10 минут. Добавьте соль и сок лимона. Нагрейте оставшееся масло гхи, обжарьте семена горчицы до потрескивания. Добавьте семена кумина, шамбалы. Когда они потемнеют (только не пережарьте, а то суп станет горьким), добавьте асафетиду, листочки карри. Вылейте содержимое в приготовленный горох. Добавьте сахар, хорошо перемешайте, посыпьте зеленью.

Маковый суп

1 л воды

3—4 ст. л. мака (предварительно замоченного на ночь в чистой воде)

150 г свежей тыквы, 6 средних картофелин

2 моркови,

1 лавровый лист

$\frac{1}{3}$ ч. л. молотого мускатного ореха

$\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра

асафетида — на кончике ножа

1 ч. л. сушеной петрушки или 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки

2 ст. л. топленого масла или 3 ст. л. подсолнечного

1 ч. л. соли

Воду доведите до кипения, положите мак и варите. В это время в небольшой сковороде разогрейте масло, положите натертую на крупной терке морковь, тыкву, кориандр, мускатный орех, асафетиду, жарьте до готовности овощей. Когда вода в кастрюле закипит, положите порезанный кубиками картофель, добавьте лавровый лист и соль. Когда картофель будет почти готов, положите в кастрюлю морковь и тыкву со специями, петрушку и варите до закипания. Через 3 минуты кипения выключите суп, разомните ложкой овощи, и можно подавать на стол.

Суп харчо

2 л овощного бульона (с. 317)

200 г риса, 1 морковь

500 г помидоров

2 ст. л. острой томатной пасты

50 г масла гхи

100 г очищенных грецких орехов

1 ст. л. хмели-сунели, 1 пучок кинзы

1 пучок укропа, 2 лавровых листа

1 ст. л. соуса «ткемали»

1 ч. л. перца

соль по вкусу

Рис предварительно замочите на полчаса. Затем добавьте его в кипящий бульон.

На отдельной сковороде обжарьте асафетиду в масле гхи, добавьте нарезанную тонкой стружкой морковь, хорошо ее обжарьте, в конце добавьте томатную пасту и свежие помидоры без шкурки. Помидоры в сковороде можно довести до полной готовности, а можно только чуть-чуть обжарить, чтобы они остались кусочками.

Когда рис в бульоне сварится, положите в суп обжаренную смесь, добавьте пару лавровых листочков, хмели-сунели, соль, перец, соус «ткемали». В самом конце в суп положите нарубленную зелень и обжаренные измельченные орехи.

Тыквенный суп с зеленью и сыром

500 г тыквы

1 ст. л. растительного масла

750 мл овощного бульона (с 317)

200 г нежного сыра или панира (с. 318)

тертая цедра одного лимона

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. перца

$\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды

2 ст. л. семян тыквы

4 ст. л. масла из семян тыквы

пучок зелени петрушки или укропа

Тыкву очистите от кожуры и семечек, мякоть нарежьте небольшими кубиками. В кастрюле разогрейте растительное масло и обжарьте асафетиду. Добавьте кубики тыквы, влейте овощной бульон и варите 20 минут под крышкой при слабом кипении. Содержимое кастрюли измельчите в пюре с помощью миксера или блендера и тщательно смешайте с раскрошенным сыром. Приправьте лимонной цедрой, солью, перцем. Семена тыквы обжарьте в сковороде без добавления масла и добавьте в суп. Сбрызните маслом из тыквенных семечек.

Тыквенный суп

300 г тушеной тыквы

500 г картофельного пюре

250 мл воды

250 мл молока

/ ч л соли

1 ч л нарезанного свежего имбиря

1/2 ч. л. куркумы

Смешайте все ингредиенты вручную или в блендере.

Варите на медленном огне в течение 5 минут.



Крем-суп из тыквы

90 г сливочного масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого мускатного ореха

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца

1 кг очищенной тыквы

750 мл воды

350 мл молока

1 ст. л. муки

1 ч. л. соли

1 ст. л. сливок

2 ст. л. измельченной свежей петрушки

Половину масла нагрейте на среднем огне, добавьте мускатный орех, перец и нарезанную кубиками тыкву. Тушите 10 минут. Добавьте воду и варите до мягкости тыквы. Сделайте пюре, посолите. Молоко нагрейте. В оставшемся масле обжарьте муку. Помешивая, влейте горячее молоко. Жарьте до образования соуса. Соус смешайте с тыквенным пюре, заправьте сливками, посыпьте петрушкой.



Марокканский суп из бобов и овощей (харира)

- 3 л воды
- 250 г коричневой чечевицы
- 250 г сваренного турецкого гороха
- 2 ст л оливкового масла
- 1 ч л. асафетиды
- 600 мл томатного пюре
- 260 г панира (с. 318) или сыра тофу
- 1 ч л порошка имбиря
- 1/2 ч л. шафрана
- 1 пучок кинзы
- 1 пучок петрушки
- 100 г вермишели
- 2 ст л. соли
- 1/2 ч. л. черного перца сок 1 лимона

Нагрейте воду в большой кастрюле. Добавьте чечевицу и варите 10 минут. Затем добавьте сваренный турецкий горошек и варите еще 10 минут.

Нагрейте масло, добавьте асафетиду, вылейте в суп. Туда же добавьте томатное пюре и обжаренные кусочки панира, имбирь, шафран, предварительно замоченный в воде. И вермишель. Варите 10 минут. Добавьте соль, перец, зелень и лимонный сок.



Суп из гороха и овощей (самбар)

1,4 л воды

3 ч. л. соли

1½ чашки (250 г) мунг-дала, или тур-дала, или зеленого лущеного гороха, или чечевицы

675 г разных овощей: баклажан, морковь, помидоры, стручковая фасоль или тыква

50 г тамаринда или 1 ст. л. лимонного сока

3 ст. л. топленого или растительного масла

1 ч. л. семян горчицы

1½ ч. л. молотого тмина

2 ч. л. молотого кориандра

1 ч. л. куркумы и перца

4 ст. л. тертого кокосового ореха

Доведите воду с солью до кипения. Переберите, промойте, осушите дал и положите его в кипящую воду. Варите без крышки 10 минут. Снимите пену, затем закройте крышкой и варите на среднем огне 15—25 минут, время от времени помешивая. Дал должен стать мягким, но не разваренным.

Пока дал варится, промойте и порежьте овощи на мелкие кубики. Приготовьте тамариндовую воду. Нагрейте масло в кастрюле и поджарьте семена

горчицы. После того как семена перестанут потрескивать, добавьте молотые пряности, жарьте еще несколько секунд, затем положите овощи (если вы используете баклажан, то предварительно обжарьте его, пока он не станет мягким). Через 10—15 минут, когда овощи подрумянятся, добавьте тертый кокосовый орех и жарьте еще 2 минуты.

К этому времени дал должен быть готов. Положите овощи, влейте сок тамаринда в дал и хорошо перемешайте. Уменьшите огонь и варите без крышки до полной готовности, пока дал не загустеет, а овощи не станут мягкими.

Французский суп

2 л воды

8 картофелин

2 моркови

1 сладкий перец

300 г сыра (с. 319)

по 1 ч. л. майорана, шалфея, чабреца, тимьяна и петрушки

по 1 капле масел мяты японской и розмарина

2 ст. л. растительного масла или масла гхи

1 ч л соли

1 ч л. черного перца

тертый сыр

Вскипятите воду. Добавьте нарезанный кубиками картофель, соль. Варите 15 минут. Пассируйте нарезанную соломкой морковь и красный болгарский перец. Добавьте в суп. Варите еще 10 минут.

Приготовьте «Букет гарни». Для этого смешайте майоран, шалфей, чабрец, тимьян и петрушку и добавьте по одной капле масел мяты японской и розмарина. Эту ароматную смесь в марлевом мешочке на пару минут опустите в суп в конце приготовления.

Достаньте «Букет гарни» и в готовый суп добавьте тертый сыр. Он должен раствориться. Можно подавать с нежирной сметаной или кефиром.



Рисовый суп

2 л воды

4 картофелины

1 морковь

1 сладкий перец

70 г риса

2 помидора

зелень

3 ст. л. растительного масла или масла гхи

1 ст. л. соли

1 ч. л. перца

$\frac{1}{2}$ ч. л. семян горчицы

$\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы, $\frac{1}{2}$ ч. л. масала карри

$\frac{1}{2}$ ч. л. имбиря, $\frac{1}{2}$ ч. л. паприки, $\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды

3 лавровых листа

1 ч. л. сахара

Вскипятите воду. Добавьте нарезанный кубиками картофель, натертую морковь, лавровый лист, куркуму и соль. Через 5 минут положите промытый рис. Варите 15 минут.

В разогретое масло положите семена горчицы, карри, имбирь, паприку, асафетиду, перец, тонко нарезанный. В конце добавьте нарезанные помидоры и тушите 5 минут. Добавьте в суп. Варите 5 минут, добавьте зелень, сахар. Можно подавать со сметаной.



Картофельный суп

1 1/2 л воды

8 картофелин

1 морковь

300 г соевого сыра

2 помидора

зелень

1 ч. л. кориандра

1/2 ч. л. черного перца

3 лавровых листа

1/2 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. имбиря

1/2 ч. л. асафетиды

1 ч. л. листьев шамбалы

1 ч. л. соли

3 ст. л. растительного масла или масла гхи

Вскипятите воду. Добавьте крупно нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, куркуму, соль, черный перец. Варите 10 минут.

В разогретое масло положите кориандр, имбирь, асафетиду. Добавьте нарезанный кубиками сыр, обжарьте до золотистого цвета. Положите морковь, помидоры и тушите 5 минут. Все это добавьте в суп. Варите 5 минут. Добавьте листья шамбалы, зелень.



Суп из пшена (кулеш)

- 2 л воды
- 1 стакан пшена
- 5 картофелин
- 1 морковь
- 3 помидора
- 1 ч л соли
- 3 лавровых листа
- $\frac{1}{2}$ ч. л. семян горчицы
- $\frac{1}{4}$ ч л куркумы
- $\frac{1}{2}$ ч л. черного перца
- $\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды
- 100 г сливочного масла

В кипящую воду положите нарезанный кубиками картофель, хорошо разварите. Добавьте натертую морковь, лавровый лист, черный перец, соль и хорошо промытое пшено. Варите 25 минут. На разогретом масле обжарьте семена горчицы, куркуму, асафетиду, перец, нарезанные помидоры. Тушите 5 минут. Выложите в суп. Закройте крышкой и варите 5 минут. Заправьте зеленью.

Макароны



Тыква со спагетти

400 г очищенной тыквы

300 г спагетти

200 г сыра адыгейского или «моцареллы»

1 ч. л. соли

1/2 ч. л. асафетиды

3 ст. л. оливкового масла

зелень петрушки, базилика

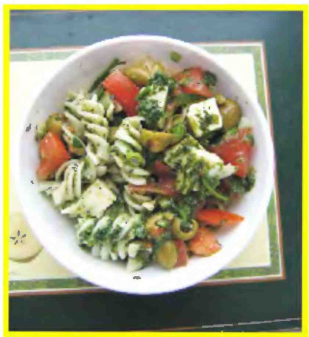
Тыкву нарежьте на кубики 1,5*1,5 см. Нагрейте масло, добавьте асафетиду и тыкву. Готовьте до мягкости. Если тыква будет пригорать, влейте немного воды. Приправьте солью. Зелень мелко порубите и добавьте к кусочкам тыквы. Отварите спагетти, слейте с них воду и добавьте к тыкве. Перемешайте, посыпьте тертым сыром. Можно добавить к тыкве нарезанные помидоры. У вас получится тыквенно-томатный соус, и смешать его с макаронами.



Лагман

200 г болгарского перца
200 г баклажанов
100 г редиски
150 г растительного масла
500 г воды
1 ч. л. асафетиды
1 ч. л. кардамона
1 ч. л. перца
лавровый лист
зелень
соль

Масло сильно нагрейте, добавьте специи. Через несколько минут добавьте мелко нарезанные соломкой овощи. Залейте водой. Дайте закипеть. Лапшу обдайте кипятком и полейте овощной подливой. В лагман можно добавить и другие овощи, в том числе редиску, отваренную фасоль, морковь, капусту разных сортов, предварительно обваренную, картофель (нарезать соломкой и обжарить в масле, предварительно прополоскав в соленой воде и замочив на 10—15 минут, чтобы не разварился).



Греческий салат с макаронами

300 г макарон

225 г шпината

250 г маленьких помидоров, порезанных пополам

100 черных маслин

200 г панира (с. 318)

3 ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Отварите макароны в большой кастрюле (пропорция воды 1 к 5) в подсоленной воде в течение 10 минут. Затем добавьте шпинат и варите еще 2 минуты. Слейте в дуршлаге и оставьте, чтобы стекла вся жидкость. Соедините оливки, нарезанный кубиками панир и помидоры. Посыпьте черным молотым перцем и полейте оливковым маслом. Добавьте макароны и шпинат, перемешайте.



Лазанья

400 г листов лазаньи (размер 17•17 см)

500 г шпината

600 г сыра

Томатный соус

1/2 стакана оливкового масла, 1/2 ч. л. асафетиды

1 стакан свежего базилика, 1 ч. л. сушеного орегано

1 ч. л. сушеного майорана, 2 лавровых листа

1 ч. л. порошка черного перца

1 баклажан, нарезанный кубиками

3 болгарских перца

24 помидора (бланшированных и мелко нарезанных)

1/2 стакан нарубленных оливок

2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. соли

1 ч. л. коричневого сахара, 2 ст. л. петрушки

Соус «Бешамель»

1/2 стак. сливочного масла

1/4 ч. л. порошка мускатного ореха

1/2 ч. л. порошка черного перца

1/2 стакана просеянной муки

4 стакана теплого молока

Шпинат ошпарьте кипятком и нарубите. Натрите сыр. Приготовьте томатный соус. Разогрейте оливковое

масло. Добавьте асафетиду, свежий базилик, орегано, майоран, лавровые листья и черный перец. Тушите несколько секунд. Добавьте баклажан, паприку и тушите 5 минут, затем добавьте томаты, оливки и тушите в течение полчаса. Добавьте томатную пасту, соль, сахар, петрушку. Хорошо перемешайте и снимите с огня.

Соус «Бешамель»

Растопите масло на среднем огне, добавьте мускатный орех, черный перец, муку и жарьте до тех пор, пока мука не приобретет золотистый оттенок. Влейте горячее молоко, постоянно помешивая, и варите до загустения соуса около 5 минут.

Лазанья

Налейте на дно формы $\frac{1}{3}$ томатного соуса. Положите слой лазаньи. Следующий слой — шпинат и сыр. Повторите этот процесс дважды. На верхний слой лазаньи вылейте соус «Бешамель». Посыпьте сыром. Поставьте в духовку при температуре 200° С на 40 минут.

Спагетти с каперсами и оливками

400 г спагетти

6 ст л оливкового масла

1 ч л асафетиды

50 г каперсов

100 г оливок, мелко порезанных

сок $\frac{1}{2}$ лимона

8 ст л мелко нарезанной петрушки

соль, перец

стружка сыра

Отварите спагетти в большой кастрюле кипящей воды до полуготовности. Разогрейте оливковое масло, добавьте асафетиду. Добавьте каперсы, лимонный сок и оливки, готовьте еще 30 секунд. Когда макароны будут готовы, слейте воду и верните в кастрюлю. Добавьте в смесь с каперсами петрушку и перемешайте. Приправьте черным перцем и сыром.



Спагетти с семечками

- 2 болгарских перца
- 1 ст. л. оливкового масла
- $\frac{1}{4}$ стакана подсолнечных семечек
- $\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды
- 700 мл томатного пюре
- 1 ч. л. соли
- $\frac{1}{4}$ ч. л. черного перца
- 1 ч. л. сахара
- 100 мл листьев базилика
- 500 г спагетти
- 100 г сыра

Запеките болгарский перец в течение 10 минут при температуре 200° С в духовке. Нарезьте перец полосками. Нагрейте оливковое масло, добавьте подсолнечные семечки, готовьте до золотистого цвета. Отставьте в сторону. Положите асафетиду на сковороду, добавьте нарезанный перец, томатную пасту, соль, перец, сахар и нарубленные базиликовые листья. Тушите около 10—15 минут. Отварите спагетти в слегка подсоленной воде. Процедите на дуршлаге. Полейте спагетти соусом. Посыпьте семечками и украсьте листиками базилика.



Макароны с баклажанами и базиликом

2 больших баклажана, порезанных кубиками

3 ст л оливкового масла

300 мл жирных сливок

290 г сливочного сыра «маскапоне»

85 г тертого сыра

350 г макарон, отваренных, любой формы (но не спагетти)

250 г тонко порезанного сыра «моцарелла»

4 ст л порванных свежих листьев базилика

1 ч л масалы карри

соль, перец — по вкусу

Разогрейте духовку до 200° С. Распределите порезанные баклажаны по форме для духовки, сверху полейте маслом и запекайте в течение 20 минут. В кастрюле разогрейте сливки, «маскапоне» и половину сыра. Посыпьте карри, соль, перец. Отложить $\frac{1}{3}$ макарон в форму для выпечки, покройте $\frac{1}{3}$ сырного соуса, выложите $\frac{1}{3}$ баклажанов, «моцареллы» и листья базилика. Повторите 2 раза, закончив баклажанами, «моцареллой» и базиликом. Сверху посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 20—25 минут до золотистой корочки.



Салат «Мимоза»

500 г макарон

1 банка красной фасоли

1 банка сладкой кукурузы

1 банка маслин

100 мл майонеза (с. 223)

базилик

Макароны отварите в подсоленной воде. Слейте воду. Добавьте оставшиеся компоненты и заправьте майонезом.



Традиционные макароны

300 г макароны

90 г масла

3 ст л муки

2 чашки молока

100 г сметаны

100 г сыра

$\frac{1}{2}$, ч л перца

$\frac{1}{2}$, ч л мускатного ореха

Отварите макароны в подсоленной воде. Слейте воду. Масло нагрейте на сковороде, добавьте муку и обжаривайте, помешивая, около 2 минут. Добавьте горячее молоко и сметану и варите до загустения, постоянно помешивая. Добавьте перец, мускатный орех, сыр и хорошо перемешайте. Полейте готовым соусом макароны. Украстье натертым сыром.



Макароны со шпинатом

120 г грецких орехов
300 г листьев шпината
50 мл оливкового масла
100 г сыра
1 ч л соли
½ ч л черного перца
400 г макарон

Поджарьте грецкие орехи. Измельчите шпинат и грецкие орехи в блендере, добавьте сыр, перец, соль. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности. Воду слейте и осушите макароны, смешайте со шпинатом и ореховой массой.



Макароны с овощами

100 г зеленого горошка

100 г аспарагуса

300 г брокколи

1 цукини

2 моркови

400 г макарон

3 ст. л. масла

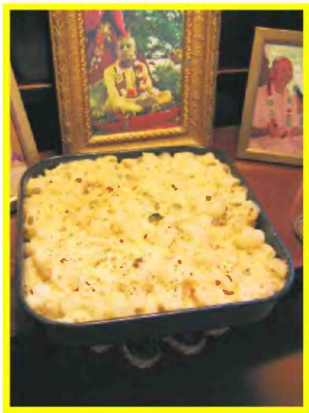
300 мл сметаны

1 ч л соли

1 ч л черного перца

200 г сыра

Отварите по отдельности каждый из овощей. Осушите. Нарежьте кусочками морковь, цукини. Отварите в подсоленной воде макароны. Воду слейте. Разогрейте на маленьком огне масло. Добавьте осушенные овощи, сметану, черный перец и жарьте несколько минут. Добавьте осушенные макароны к овощам. Посыпьте натертым сыром.



Запеканка из макарон

300 г маленьких макарон

1 пачка творога

100 мл сметаны

2 ст л сахара

1 пачка ванильного сахара

100 г тертого миндаля

Маленькие макароны отварить до полуготовности. Творог протрите, смешайте со сметаной, ванилью, сахаром. Выложите макароны в форму. Залейте сметанно-творожной массой. Посыпьте сверху тертым миндалем. Запекайте в духовке до золотистого цвета при температуре 200° С около 20 минут.

Макароны с морковью и цветной капустой

200 г моркови

200 г цветной капусты

1 болгарский перец

50 мл оливкового масла

/, ч л асафетиды

1 ч л кардамона

соль перец — по вкусу

Нагрейте масло, обжарьте специи, добавьте нарезанную кубиками морковь, перец, разделенную на соцветия цветную капусту. Отварите макароны в подсоленной воде. Слейте воду и добавьте к обжаренным овощам. И еще немного обжарьте все вместе. Добавьте перец.

Салат из холодных макарон

200 г маленьких макарон

1 свежий огурец

1 болгарский перец

1 банка консервированной кукурузы

1 банка горошка или оливок

100 хорошо поджаренных семечек

100 мл майонеза (с. 223)

Макароны отварите в подсоленной воде. Промойте холодной водой, воду слейте. Смешайте все компоненты осторожно и заправьте майонезом.

Салаты



Салат с макаронами

1 авокадо

200 г макарон

4–5 помидор

100 г оливок

3 ст. л. растительного масла (лучше оливкового)

3 ст. л. лимонного сока

салат листовой

по $\frac{1}{4}$ ч. л. – соль, перец, асафетида, кориандр

Авокадо положите в холодильник на пару часов. Сварите макароны, слейте воду, промойте и добавьте немного оливкового масла. Почистите авокадо, порежьте кусочками. Смешайте макароны, дольки помидоров, оливки, заправьте маслом, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите, добавьте асафетиду, кориандр и разложите на салатных листьях.

Салат со спагетти

400 г спагетти

3 авокадо

сок 2 лаймов или 1 лимона

1 пучок кинзы или петрушки

125 мл овощного бульона (с. 317)

4 ст. л. апельсинового сока

соль, молотый черный перец

$\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды

1 ч. л. кориандра

Спагетти отварите и откиньте на дуршлаг. Авокадо разрежьте пополам, достаньте косточки, очистите и нарежьте мякоть кубиками, отложите третью часть. Полейте 1 ст. л. сока лайма и дайте настояться. Из оставшихся $\frac{2}{3}$ сделайте пюре с соком лайма. Кинзу мелко порубите. Пюре авокадо смешайте с зеленью, асафетидой, кориандром, влейте бульон и апельсиновый сок. Еще раз взбейте пюре миксером, посолите и поперчите. Спагетти полейте соусом и посыпьте кубиками авокадо.

Салат «Оливье»

1 авокадо, 1 морковь, 3 среднего размера картофелины

2 маринованных огурца

100 г консервированного зеленого горошка

зелень (петрушка, укроп), $\frac{1}{2}$ стакана (100 мл) сметаны

1 ч л молотой черной горчицы

$\frac{1}{4}$ ч. л асафетиды, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кумина

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли (желательно черной)

Отварите картофель и морковь. Нарезьте небольшими кубиками картофель, морковь, авокадо и огурцы. Картофель и огурцы нарежьте кружочками. Добавьте мелко нарезанную зелень и горошек. По желанию можно добавить нарезанные оливки.

Соус 1

Хорошо перемешайте сметану с горчицей, асафетидой, кумином, перцем и солью. Залейте соусом нарезанные овощи, осторожно перемешайте.

Соус 2

Смешайте в блендере следующие компоненты: 100 мл сметаны, 100 мл подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. свежесжатого лимонного сока и 1 ч. л. порошка горчицы.



Салат «Шахерезада»

2 авокадо

200 г китайского салата

$\frac{1}{4}$ стакана (50 мл) лимонного сока

100 г зеленых оливок

$\frac{1}{4}$ стакана (50 мл) сметаны

$\frac{1}{4}$ стакана (50 мл) майонеза (с. 223)

10 г зелени, 100 г яблок

Авокадо помойте и удалите косточки. Чтобы это сделать, плод необходимо разрезать в длину на две половины, затем соединить их и вращать в разные стороны. Освобожденную мякоть нарежьте кубиками, добавьте нарезанные оливки и салат. Яблоки очистите и нарежьте кубиками. Добавьте сметану, майонез, лимонный сок, зелень. Все смешайте и посолите. Сервируйте на тарелке, после чего украсьте по собственному усмотрению.



Салат с перцем

- 4 желтых болгарских перца
- 2 спелых авокадо
- 4 ч. л. каперсов (можно заменить оливками)
- 3 ст. л. оливкового масла
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. жидкого меда
- $\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды
- $\frac{1}{4}$ ч. л. перца
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
- 1 пучок базилика или петрушки
- 1 ст. л. нарубленного укропа, масло для жарки

Перец разрежьте пополам, удалите семечки, нарежьте дольками. Нагрейте масло и обжарьте перец. Можно перец запечь в духовке. Для этого духовку сильно нагрейте. Перцы разрежьте вдоль, удалите сердцевину, половинки положите на противень срезом вниз. Поставьте противень на 5 минут в духовку. Когда кожица на перце сильно потемнеет и начнет лопаться, достаньте его из духовки и несколько минут подержите под влажным кухонным полотенцем. Затем снимите с перца кожицу, нарежьте его дольками и остудите.

Авокадо очистите, удалите косточки, мякоть нарежьте дольками. Сбрызните авокадо лимонным соком.

Перец и авокадо разложите на большой тарелке. Оставшийся лимонный сок смешайте со специями, медом и маслом. Каперсы достаньте из банки и дайте жидкости стечь, обжарьте их на растительном масле 1 минуту, затем посыпьте ими салат, можно добавить оливки. Поставьте салат на 30 минут в холодильник. Добавьте нарезанную зелень.

Австралийский грандж

200 г ассорти листовых салатов (латук, Лолло Росса, айсберг) или крупно нарезанные листья любых других красивых сортов салата

300 г помидоров «черри»

50 г маслин

ломтики одного апельсина, очищенные от пленки

100 г панира (с. 318)

1 ч. л. масалы «бирьяни»

1 авокадо

зелень

Соус

1 ст л уксуса

50 мл растительного масла

20 г сахара

зелень петрушки и базилика

Нагрейте растительное масло, добавьте масалу «бирьяни», затем кусочки панира. Хорошо обжарьте их. Листья различных видов салата перемешайте, добавьте соус и перемешайте снова. Затем потихоньку подсыпьте маслины, помидорки-вишенки, апельсины, тонкие ломтики авокадо и панир. Выложите салат на тарелку и украсьте ломтиками авокадо и веточкой петрушки.

Без соуса «Австралийский грандж» салат с авокадо окажется пресным. В нем не будет ни изюминки, ни перчинки.

Соус

Белый столовый уксус тщательно взбейте с растительным маслом. Добавьте соль и довольно большое количество сахара, соус должен быть сладковатым! Затем подсыпьте мелко нарезанную зелень петрушки, базилика.

Салат «Олик»

2 авокадо

2 моркови

1 шт. брюссельской капусты

100 г грецких орехов

1 ст. л. оливкового масла или кунжутного (сезамового)

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. соевого соуса

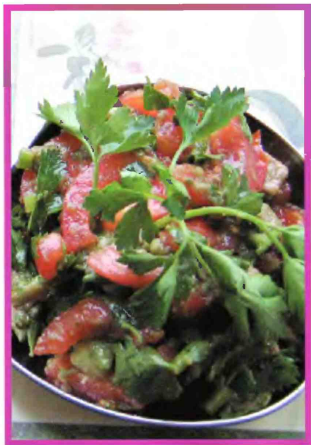
1/4 ч. л. черной соли

1/4 ч. л. черного перца

1/4 ч. л. гарам-масалы

1/4 ч. л. мускатного ореха

Морковь очистите, нарежьте соломкой и обжарьте в растительном масле или отварите на пару. Брюссельскую капусту разберите на соцветия и отварите на пару. Авокадо очистите, нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком. Все компоненты осторожно перемешайте, добавьте специи, орехи, предварительно промытые и подсушенные. Заправьте соевым соусом. По желанию можно добавить тонко нарезанный помидор или грушу.



Индонезийский салат

1 авокадо

2 помидора

$\frac{1}{2}$, ч. л асафетиды

масло оливковое

кинза или петрушка

соль

Авокадо очистите от кожи, удалите косточку и нарежьте квадратиками 1*1 см. Помидоры ошпарьте, снимите шкурку и нарежьте тонкими полудольками. Авокадо, помидоры смешайте, посолите по вкусу, добавьте асафетиду, немного кинзы, полейте маслом и снова перемешайте. Дайте постоять минут 5—10.



Салат с цветной капустой

- 1 небольшая цветная капуста
- 2 авокадо
- 1 большой помидор
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ч. л. оливкового масла
- 1/4 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
- 1/2 ч. л. молотой красной паприки
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. черного перца
- 3 ст. л. сметаны
- зелень

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите на пару в течение 6—10 минут, пока капуста не станет мягкой, но не разварится. Остудите капусту. Нарежьте помидор на дольки, а авокадо кубиками. Соедините в миске все компоненты и хорошо перемешайте. Украсьте зеленью.



Салат с турецким горошком

2 авокадо, 200 г зеленой фасоли

200 г турецкого горошка, 1 зеленый сладкий перец

200 г сыра (с 319)

1 красный сладкий перец

1/2 стакана (100 мл) оливкового масла

1/2 стакана (100 мл) лимонного сока

1 ст. л. измельченной петрушки

1 ст. л. измельченной кинзы

1 ч. л. соли, 2 ст. л. меда

1/2 ч. л. черного перца, 1 головка салата

Турецкий горошек замочите на ночь и отварите в течение 40 минут. Зеленую фасоль отварите на пару до мягкости и нарежьте продолговатыми кусочками. Авокадо нарежьте кубиками и полейте 1 ст. л. лимонного сока. Сыр, сладкий перец нарежьте кубиками. Смешайте авокадо, фасоль, сыр, перец и горошек.

Соус

Хорошо перемешайте оливковое масло, оставшийся лимонный сок, мед, петрушку, кинзу, черный перец и соль. Залейте смесь из овощей и сыра. Сервируйте на листьях салата.

Салат на пападамах

400 г красной фасоли

100 г салата

1 зеленый сладкий перец

2 помидора

1 ст. л. нарубленной зелени петрушки

200 г сыра (с. 319)

8 пападам

фасоли для маринада

$\frac{1}{2}$ ч. л. черной горчицы

$\frac{1}{2}$ ч. л. семян кумина

1 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{4}$ ч. л. черного перца, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

Соус

1 ст. л. лимонного сока

$\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды

$\frac{1}{4}$ ч. л. коричневого сахара

1 ч. л. соли

Отварите фасоль, осушите и охладите. Хорошо смешайте все компоненты для маринада. Залейте им фасоль и поставьте в холодильник на 2—3 часа.

Помидоры, перец и авокадо порежьте на кубики. Смешайте все компоненты для соуса. Добавьте

нарезанный салат, авокадо, перец, помидоры и петрушку. Соедините с маринованной фасолью. Все хорошо перемешайте. Добавьте тонко нарезанный сыр.

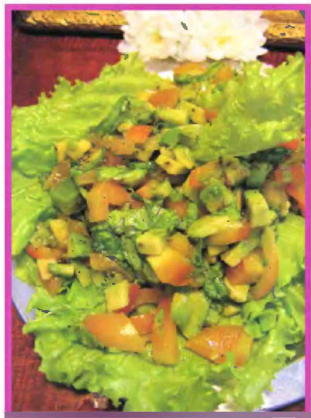
Приготовьте пападамы в горячем масле, сверните и выложите на них салат, подавайте сразу. Вместо пападамов можно взять любые тонкие лепешки или блинчики.



Салат «Лалита саюхи»

- 1 авокадо (200–250 г)
- 150 г китайской капусты
- 200 г консервированной кукурузы
- 2 ст л оливкового масла
- 1 ст л лимонного сока
- $\frac{1}{2}$ ч л приправы «chunky chat»
- соль, перец

Авокадо очистите, нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком. Добавьте нарезанную китайскую капусту, кукурузу, перемешайте, добавьте специи. Заправьте оливковым маслом.



Салат с миндалем

- 1 авокадо
- 100 г салатного листа
- 100 г сладкого перца
- 20 мл оливкового масла
- 10 г миндаля
- 50 г укропа

Порежьте салатный лист. Очистите плод авокадо от косточки и мелко нарежьте его. Смешайте все нарезанные ингредиенты в посуде. Добавьте оливковое масло. Все тщательно перемешайте. Готовое блюдо посыпьте тертым миндалем.



Салат со шпинатом

- 100 г шпината
- 100 г зеленого салата
- сок 1 лимона
- 4 авокадо
- 2 помидора (по желанию)
- 1½ ст. л. нарезанной мяты

Кислый соус

- 1 ст л очищенного миндаля
- 1 ст л. растительного масла
- 2 ст л. соуса из слив (ткемали)
- 1 ч. л. соевого соуса
- ½ ч л. асафетиды
- 50 мл овощного бульона (с. 317)

Все компоненты соуса хорошо перемешайте. Авокадо разрежьте пополам. Снимите кожицу. Порежьте мякоть небольшими кусками и смешайте с лимонным соком. Нарежьте листья салата и шпината, помидоры, добавьте мяту. Перемешайте все вместе и залейте кислым соусом. Украсьте веточками мяты.

Можно также взять много свежего шпината, несколько помидор, пару свежих огурцов, кусочки авокадо и сухарики. Все мелко нарезать, перемешать. Заправлять ничем не надо.



Салат с жареным сыром

- 2 авокадо
- 3 ст. л. лимонного сока
- 8 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. зелени мяты
- соль молотый черный перец
- 250 г мягкого сыра
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- 200 г зеленого салата

Для соуса взбейте лимонный сок с оливковым маслом и мятой, посыпьте солью и молотым черным перцем. Сыр обваляйте в муке (посолите и поперчите) и обжарьте (с двух сторон) на растительном масле в антипригарной сковороде до золотистой корочки. Авокадо очистите и нарежьте кусочками. В большой миске смешайте половину соуса с салатом и авокадо. Сверху положите горячий сыр и полейте оставшимся соусом. Украсьте петрушкой.

Салат с зеленым горошком

- 1 банка зеленого горошка
- 1 желтый перец, 100 г салата
- 1 авокадо
- 1 ч. л. кориандра, $\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца

Соус

- 50 г листьев петрушки
- 2 ст. л. измельченного салата
- 2 ст. л. грецких орехов, 3 ст. л. лимонного сока
- 1 авокадо
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ст. л. меда
- $\frac{1}{2}$ ч. л. порошка горчицы, $\frac{1}{4}$ ч. л. паприки
- 80 мл оливкового масла

Смешайте листья петрушки (или кинзу), салат, грецкие орехи, лимонный сок, авокадо, соль, мед, горчицу и паприку в блендере или кухонном комбайне. Добавьте в мягкую смесь оливковое масло (можно подсолнечное), хорошо перемешайте. Поместите соус в холодильник.

Осторожно перемешайте нарезанный салат, перец, авокадо и зеленый горошек. Добавьте перец и кориандр. Осторожно влейте охлажденный соус и перемешайте.

Салат с паниром и авокадо

3–4 авокадо

100 г панира (с. 318)

4 помидора

15 г свежего базилика

1 ст. л. яблочного уксуса

5 ст. л. оливкового масла

1/2 ч. л. молотой горчицы

щепотку сахара, соли и черного перца

Мелко нарежьте очищенные авокадо, добавьте панир, очищенные от кожуры помидоры и свежий базилик. Налейте в плотно закрывающуюся банку яблочный уксус, оливковое масло, положите горчицу, щепотку сахара, соль и черный перец, закройте и хорошенько встряхните. Заправьте салат получившимся соусом.



Салат с редисом

100 г салата латук, 100 г салата лолло росс

200 г редиса

2 авокадо

200 г сладкого перца, 10 г петрушки

Соус

$\frac{2}{3}$ стакана (150 мл) оливкового масла

1 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока

1 ч л белого молотого перца

50 мл соевого соуса

20 г сахара

$\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды, $\frac{1}{2}$ ч л соли

Почистите редис, нарежьте кружочками, залейте его половиной соевого соуса. Перец нарежьте кольцами. Авокадо очистите и нарежьте дольками. Все овощи смешайте и залейте соусом. Посыпьте нарубленной петрушкой.

Соус

Уксус смешайте с оливковым маслом, сахаром, оставшимся соевым соусом, молотым перцем, асафетидой, солью.

Перед тем как заправить салат, соус тщательно взболтайте.



Салат из запеченных овощей

400 г тыквы
2 сладких перца
200 г брюссельской капусты
8 помидоров «черри»
4 ст. л. растительного масла

Для заправки

3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. меда
горсть очищенных кедровых орехов

Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте брусочками одинакового размера. Перцы вымойте, удалите сердцевину, нарежьте толстой соломкой. Брюссельскую капусту вымойте, разрежьте каждый кочан пополам. Помидоры вымойте.

Разогрейте духовку до 180° С. Выложите все овощи на противень, посолите, сбрызните растительным маслом. Накройте листом фольги и запекайте 30 минут.

Смешайте масло с медом. Овощи переложите в салатницу, заправьте. Сверху посыпьте орешками.

Салат «Табышмак»

(татарская кухня)

1 пучок цикория

1 кочанчик салата лоло-россо

500 г тыквы

1 зеленое яблоко

1/2 лимона

1 гранат

по 1/2 стакана грецких орехов, изюма и меда

Тыкву и яблоко очистите от кожи и семян, порежьте маленькими кубиками, смешайте с изюмом и нарубленными грецкими орехами. Сбрызните лимонным соком, уложите на листья цикория и лоло-россо, полейте медом.

Салат из свежей капусты

300 г тыквы

2 яблока

100 г клюквы

1 ст л сахара

/ ч л соли

/ стакана сметаны

зелень

Очищенную тыкву и яблоки натрите на терке, добавьте приправу, клюкву, перемешайте со сметаной, посыпьте зеленью петрушки или укропа.



Салат из запеченной ТЫКВЫ

300 г тыквы

2 ст л оливкового масла

100 г оливок без косточек

100 г сыра тофу или панира (с 318)

$\frac{1}{2}$ ч. л. орегано

$\frac{1}{2}$ ч л. перца

1 ст л лимонного сока

Разогрейте духовку. Разложите тыкву, очищенную от семян и кожуры и нарезанную кубиками, на противне, посыпьте черным перцем и запекайте около 30 минут. Дайте остыть. Соедините оливки без косточек, сыр, орегано, добавьте остуженную тыкву. Слегка перемешайте. Соедините лимонный сок с оливковым маслом и полейте заправкой салат.

Салат из свежих огурцов с тыквой

300 г тыквы

300 г свежих огурцов

50 мл оливкового масла

100 мл сметаны

1 ч. л. черной горчицы

1/2 ч. л. асафетиды

1 ч. л. черной соли

1 ч. л. перца

1/4 ч. л. куркумы

Тыкву и свежие огурцы нарежьте соломкой, перемешайте. Нагрейте оливковое масло, добавьте семена горчицы, когда семена начнут потрескивать, добавьте остальные специи, жарьте около 1 минуты. Добавьте сметану, хорошо перемешайте. Полученным соусом залейте тыкву с огурцами. Осторожно перемешайте.

Картофельный салат с тыквой

500 г картофеля
200 г консервированной тыквы
150 г оливок
1 яблоко (лучше антоновка)
1 ч. л. асафетиды
1 ч. л. черной соли
1 ст. л. лимонного сока
100 мл овощного бульона (с. 317)
150 г сметаны
100 г салата (лучше кресс-салат)
пучок укропа

Картофель промойте, положите в кастрюлю, залейте водой доверху и варите 20—30 минут. Кубики консервированной тыквы обсушите. Яблоко нарежьте кубиками. Лимонный сок смешайте с бульоном, сметаной, укропом, специями. Картофель слейте, слегка остудите, очистите и нарежьте кружочками. Смешайте все ингредиенты и заправьте сметанным соусом. Салат вымойте, мелко нарежьте и добавьте в салат. Дайте салату настояться и пропитаться соусом при комнатной температуре под закрытой крышкой 30 минут.



Салат «Летний»

200 г свежих огурцов

200 г свежих помидоров

2 штуки сладкого перца

50 г петрушки

50 г базилика

4 ст. л. оливкового масла

черный перец и соль по вкусу

Огурцы, помидоры и перец нарежьте полукольцами, базилик и петрушку измельчите. Заправьте маслом, посолите и поперчите.



Салат пикантный из моркови

1 кг моркови

Маринад

1 банка (150 г) оливок

сок 1 лимона

100 г измельченных грецких орехов

4 ст л оливкового масла

1 ч л соли

1 ч л черного перца

1 ч л масалы карри

/ ч л паприки

1 ст л. сушеного базилика

1 ч л. сахара

Морковь очистите и натрите длинной соломкой, посолите. Для маринада слейте сок из банки с оливками в кастрюлю, выжмите сок лимона, доведите до кипения и залейте на 10 минут морковь, затем слейте с моркови ненужный сок. Оливки нарежьте кружочками и соедините с морковью. Добавьте оливковое масло и специи.



Салат морковный

500 г моркови

100 г светлого изюма

1 лимон

1 апельсин

100 г сахара

300 г сметаны

50 г измельченного фундука

Морковь натрите соломкой, добавьте сахар, перемешайте. Мелко нарежьте мякоть лимона и апельсина, добавьте в морковь. Изюм замочите на полчаса горячей водой, осушите и добавьте в морковь. Запекайте со сметаной, посыпьте фундуком.



Салат «Витаминный»

- 200 г сметаны
- 3 свежих огурцов
- 2 моркови
- 2 кисло-сладких яблока
- 2 помидора
- 100 г зеленого салата
- сок 1 лимона
- соль по вкусу зелень

Овощи нарежьте тонкими кольцами, салат — соломкой, заправьте лимонным соком. Добавьте соль, сметану и перемешайте.

Салат свекольный

4 отваренных свеклы

2 яблока

200 г сметаны

1 ст. л сахара, 1 ч л. корицы

1/2 ч. л молотого кардамона

Отваренную свеклу очистите, натрите на крупной терке, яблоки очистите, натрите на терке, добавьте сахар, корицу, кардамон. Заправьте сметаной.

Салат из пророщенного нута и чечевицы

100 г пророщенного нута

100 г пророщенной чечевицы

2 авокадо

2 свежих огурца

200 г сметаны

3 ст л рубленой зелени (петрушка укроп) или 1 ст л сухих приправ (мелисса, мята)

/ ч л асафетиды

/ ч л кумина

1 ч л черной соли

1 ч л черного перца

Авокадо и огурцы мелко нарежьте, добавьте измельченные пророщенные бобы. Залейте сметаной, смешанной со специями.

Салат из пророщенной пшеницы и ржи

50 г пророщенной пшеницы

50 г пророщенной ржи

2 моркови

1 яблоко

100 г светлого изюма

50 г меда

Возьмите пророщенные зерна, тщательно промойте их. Измельчите в блендере, добавьте мед, изюм, тертую морковь и яблоко.

Соусы

Хумус

400 г гороха нут

сок 1 лимона

7 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. молотых кунжутных семечек

1 ч. л. асафетиды

$\frac{1}{2}$ ст. л. молотых семян кориандра

$\frac{1}{2}$ ст. л. молотого тмина

$\frac{1}{2}$ ст. л. молотой паприки

Подготовленный горох варите до полной мягкости, оставшуюся воду слейте, сохранив примерно полчашки жидкости. Переложите горох в блендер, добавьте все остальные ингредиенты, кроме оливкового масла. Размешайте до состояния однородной массы. Не выключая блендера, введите тонкой струйкой масло. Блюдо должно иметь консистенцию пасты, чуть более густой, чем сметана. Перед подачей на стол дайте пюре настояться около часа, посыпьте петрушкой, паприкой, сбрызните оливковым маслом.

Кокосовое чатни

100 г натертого сухого кокосового ореха

1 ст. л. сахара

1 ст. л. натертого свежего имбиря

3 ст. л. мелко нарубленных листьев кинзы

2 ст. л. гхи

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца

10 листочков карри

500 мл йогурта

Нагрейте масло, добавьте листочки карри, обжарьте их до потемнения, добавьте имбирь, кокос и жарьте до золотистой окраски. Снимите с огня. Добавьте перец, соль, сахар и йогурт. Все хорошо перемешайте.

Тыквенный соус

2 ст. л. растительного масла

500 г тыквы

500 г кислых яблок

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого имбиря

цедра 1 лимона

1 ч. л. корицы

1 ч. л. молотого кориандра

175 г сахара

1 ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды

Обжарьте асафетиду в растительном масле. Добавьте тыкву, нарезанную кубиками, крупно нарезанные яблоки, имбирь, тонко срезанную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль и тушите, часто помешивая, около 20 минут на небольшом огне. Яблоки должны полностью развариться, тыква разваривается не до конца. Выньте кожуру лимона, соус готов. Разложите содержимое горячим в банки. Закрутите и храните в прохладном месте.

Сырный пикантный соус

- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 100 г салата
- 2 ст. л. каперсов
- 3 маринованных огурчика
- 1 сладкий перец
- 2 авокадо
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сметаны
- 1/4 ч. л. черной соли
- 1/4 ч. л. асафетиды
- 1/4 ч. л. черного перца
- 1/4 ч. л. порошка горчицы

Зелень промойте, обсушите и порубите. Каперсы и огурцы обсушите и нарежьте кубиками. Перец разрежьте на две части, удалите косточку, мякоть ложкой выложите из кожуры, измельчите, добавляя лимонный сок. Пюре перемешайте с подготовленными компонентами, сметаной и специями. Очень хорошо намазать эту бутербродную массу на белый или ржаной хлеб.

Творожный соус

200 г творога

1 авокадо

соль, перец — по вкусу

пучок укропа

Авокадо очистите от кожи, отделите косточку. Мякоть авокадо и укроп измельчите и добавьте к творогу. Перемешайте. Добавьте соль, перец. Массу можно употреблять отдельно, заворачивать в листья салата, а также использовать для приготовления бутербродов (на хлебе или на ломтиках овощей). По желанию можно добавить измельченные грецкие орехи.

Соус с томатом

1 авокадо

2 помидора

1 ч. л. томатного соуса

2 ч. л. лимонного сока

$\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды

$\frac{1}{2}$ ч. л. черной соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. перца

молотый имбирь – по вкусу

Авокадо очистите от кожуры и сердцевин. Мелко нарежьте. С помидоров снимите кожицу, нарежьте. Нарезанные авокадо и помидоры смешайте с томатным соусом, лимонным соком и имбирем. Взбейте в миксере. Добавьте асафетиду, черную соль и перец.

Чатни из авокадо

1 среднее авокадо

/ ч л соли

/, ч л черного перца

щепотка асафетиды

1 ч. л. сахара

1 ч. л лимонного сока

3 ст. л сливок или йогурта

Удалите из авокадо косточку. Отделите мякоть авокадо от кожуры. Разомните до однородности. Взбейте остальные компоненты до состояния крема.

(Это также хорошая бутербродная масса).

Пряный гороховый дип

175 г замороженного зеленого горошка

1 авокадо

2 ст. л. лимонного сока или сока лайма

2 ст. л. свежей порезанной кинзы

1 ст. л. зелени петрушки

1 ст. л. зелени укропа

1/2 ч. л. асафетиды

1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. молотого перца

Отварить горошек в кипящей воде 2—3 минуты до готовности. Слейте и промойте под холодной проточной водой. Отставьте и дайте остыть. Авокадо порежьте пополам, очистите от косточки и кожуры.

Сделайте пюре грубой текстуры из горошка и авокадо. Добавьте зелень, сок лайма, перец, асафетиду и кинзу в пюре.

Тыквенные чатни с морковью

600 г тыквы

3 моркови

1 ст. л. топленого масла гхи

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

2 ст. л. сахара

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кумина

$\frac{1}{2}$ ч. л. перца чили или черного перца

/ ч. л. молотого душистого перца

щепотка мускатного ореха

палочка корицы

Морковь и тыкву очистите и натрите на терке. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло и поджарьте специи. Натертые овощи положите в кастрюлю, добавьте соль и сахар, воду (около 1 стакана). Перемешайте. Готовьте на маленьком огне, помешивая, пока чатни не загустеет. Следите, чтобы чатни не подгорело. Добавьте обжаренные специи. Хорошо перемешайте. Подавайте горячим или охлажденным.

Ореховый соус

4 стакана воды

200 г грецких орехов

1 пучок кинзы

1 ч. л. корицы

1/4 ч л гвоздики

1 ст. л. хмели-сунели

5 жилок шафрана, распущенного в 1 ст. л. теплой воды

1 ч. л. асафетиды

1 ч л черного перца

1 ч л. соли

Орехи и зелень кинзы хорошо измельчите в блендере. Все компоненты смешайте до однородной массы и разведите водой. Поставьте на огонь и варите, постоянно помешивая, 5 минут. Если соус получается густой, его необходимо разбавить горячей водой или овощным бульоном.

Сметанный соус

4 ст. л. топленого масла
1 ст. л. муки
1 ч. л. асафетиды
2 ч. л. черного перца
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. молотого кориандра
200 г сметаны
300 г воды
1 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
зелень

Растопите масло, добавьте муку, размешайте и обжарьте. Добавьте в эту смесь асафетиду, черный перец, куркуму и кориандр. Затем добавьте сметану и воду и, помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте соль, сахар, зелень.

Томатный соус

4 ст л топленого масла

1 ст л муки

1 ч. л. асафетиды

2 ч. л. черного перца

1 ч л куркумы

1 ч л. молотого кумина

200 г томатной пасты

300 г воды

1 ч л соли

3 ст л. сахара

зелень

Растопите масло, добавьте муку, размешайте и обжарьте. Добавьте в эту смесь асафетиду, черный перец, куркуму и кумин. Затем добавьте томатную пасту и воду и, помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте соль, сахар, зелень.

Ткемали

1 кг желтых слив без косточек (алыча)

50 г сахара

20 г соли

1/2 ч. л. перца красного горького

1/2 ч. л. кориандра молотого

пучок кинзы, пучок укропа

Сливы измельчите в блендере. Положите соль, сахар и кипятите 5 минут. Добавьте очень мелко нарезанный перец, зелень и молотый кориандр. Доведите до кипения. Снимите с огня.

Майонез без яиц

1 банка концентрированного молока

500 мл оливкового масла

1 ч л. соли

2 ст л горчицы

4 ст л свежего лимонного сока

щепотка черного перца

Смешайте все ингредиенты, кроме лимонного сока, в миске. Помешивая, добавляйте лимонный сок, пока масса не загустеет. Поставьте на 10 минут в холодильник.

Русская горчица

50 г сухого порошка горчицы

2 г соли, 15 г сахара

10 мл яблочного уксуса

15–30 г растительного масла, 20 мл кипятка

Порошок горчицы просейте через сито и заварите кипятком при тщательном перемешивании, чтобы из горчицы получилось густое тесто. Затем тесто осторожно залейте свежим кипятком.

После этого налитый сверху горчицы кипяток слейте, а тесто тщательно перемешайте, добавляя соль, сахар, растительное масло и уксус.

Соус «Песто»

1½ стакана свежих листьев базилика

1 ч. л. соли

120 мл оливкового масла

3 ст. л. поджаренных и измельченных кедровых орешков

1 ч. л. асафетиды

Нагрейте оливковое масло, добавьте асафетиду, поддержите на огне несколько секунд и снимите с огня. Смешайте все компоненты в блендере до однородной пасты.

Овощные блюда



Голубцы с кокосовым соусом

1 кочан белокочанной капусты

600 г творога

200 г измельченного обжаренного фундука

200 г помидор

1 ст. л. сметаны

100 г зеленой петрушки

50 г подсолнечного масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. паприки, $\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра

$\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. кокосового соуса (с. 229)

2 лавровых листа

Капусту опустите в кипящую воду на 5 минут. Достаньте, остудите, срежьте $\frac{1}{4}$ часть возле кочерыжки. Осторожно разъедините капустные листья. Для приготовления начинки в творог добавьте крошку фундука, зелень петрушки, соль, сахар, специи, сметану. На капустные листы разложите начинку. Каждый лист заверните конвертом. Каждый конвертик обжарьте с двух сторон на сковороде с маслом. Выложите голубцы в кастрюлю с толстыми стенками. Выложите слой, резанных кружочками помидор, подсолите, положите лавровые листья. Все залейте кокосовым соусом и тушите на слабом огне 10 минут.

Овощи с карри

250 г зеленой стручковой фасоли

3 картофелины

3 помидора

2 ст. л. топленого масла гхи

1 ст. л. масалы карри

1 ч. л. асафетиды

зелень

соль, сок лимона — по вкусу

Нагрейте масло гхи. Добавьте порошок карри и асафетиду, затем добавьте мелко нарезанные помидоры, очищенные, измельченные стручки зеленой фасоли. Если блюдо слишком сухое, можно добавить немного воды. Соус должен быть не очень жидким, а скорее густоватым. Когда фасоль будет готова, добавьте очищенный, очень мелко нарезанный картофель. Тушите до готовности. Посолите, сбрызните соком лимона и украсьте зеленью.

Кокосовый соус

500 мл сливок

50 г кокосовой стружки

1 ст. л. крахмала

50 г масла гхи

$\frac{3}{4}$ ч. л. соли

$\frac{1}{4}$ ч. л. молотого мускатного ореха

$\frac{1}{2}$ ч. л. паприки

Растопите масло, добавьте специи, соль, через минуту кокосовую стружку. И обжаривайте до светло-коричневого цвета. В сливки добавьте крахмал, взбейте миксером в течение 1 минуты. Медленно вылейте в масло. Постоянно помешивая, доведите до кипения.



Картофель, запеченный со сметаной

- 1 кг картофеля
- 300 г сметаны
- 2 ст. л. кунжутных семян
- 2 ст. л. топленого масла гхи
- 2 ст. л. сухого молока или сливок
- $\frac{1}{2}$ ч л кориандр
- $\frac{1}{2}$ ч л черного перца
- 1 ч л соли
- 100 г свежего базилика
- зелень для украшения

Картофель очистите, нарежьте тонкими кружочками, опустите в кипящую соленую воду на 3 минуты. Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. На противень выложите 1 ст. л. топленого масла и половину картофеля, посыпьте перцем, кориандром и базиликом. Залейте половиной сметаны. Вторую часть картофеля смешайте с ложкой сухого молока и топленным маслом. Выложите вторым слоем. Оставшуюся сметану и сухое молоко перемешайте. Посыпьте кунжутом и запекайте при температуре 180° С в течение 20 минут. Украсьте зеленью.



Картофель с помидорами и цветной капустой

500 г картофеля
500 г цветной капусты
500 г помидоров
3 ст л подсолнечного масла
2 лавровых листа
3 шт гвоздики
щепотка мускатного ореха
/ ч л кориандра
/ ч л паприки
/ ч л соли
1 1/2 ч л сахара
зелень

Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Цветную капусту разделите на соцветия, помидоры очистите и нарежьте ломтиками. Разогрейте масло в кастрюле с толстым дном. Добавьте специи, картофель, капусту, помидоры. Тушите до готовности около 20 минут. Добавьте сахар, соль и зелень.



Баклажаны с картофелем

- 2 баклажана
- 500 г картофеля
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- зелень
- 1 ч л. соли
- 2 лавровых листа
- 1/2 ч. л. куркумы
- 1 ч л семян черной горчицы
- 1/2 ч л имбиря
- 1/2 ч л паприки
- 1/2 ч л асафетиды
- 4 ст л. растительного масла

В глубокой сковороде разогрейте масло. Добавьте семена горчицы. После того как семена горчицы начнут потрескивать, добавьте остальные специи. Затем положите баклажаны, нарезанные кубиками. Через 10 минут добавьте нарезанные соломкой картофель и перец. Тушите до готовности. В конце посолите и добавьте зелень.



Фаршированная свекла с орехами и черносливом

5 свеклин

150 г чернослива

150 г грецких орехов

200 г сметаны

2 ст л сахара

$\frac{1}{2}$ ч л кардамона

$\frac{1}{2}$ ч л корицы

Свеклу отварите или запеките до готовности. Очистите от кожуры, разрежьте на половинки, удалите ложкой сердцевину. Чернослив промойте и залейте горячей водой на 30 минут. Воду слейте. Мякоть свеклы, поджаренные орехи и чернослив мелко нарежьте. Заправьте сметаной со специями и сахаром. Хорошо перемешайте. Половинки свеклы наполните фаршем. Сверху посыпьте крошкой орехов и охладите.



Капустные оладьи

1 кг капусты

5 ст. л. муки

2 ст. л. кефира или сметаны

1/2 ч. л. черного перца

1/3 ч. л. асафетиды

1/2 ч. л. кориандра

1 ч. л. соли

100 г тофу или панира (с. 318)

растительное масло для обжаривания

Нашинкуйте капусту мелкой соломкой, хорошо разомните руками, добавьте все компоненты, муку добавляйте в последнюю очередь. Перемешайте. На сковороде разогрейте масло, столовой ложкой кладите оладьи и обжаривайте с двух сторон на среднем огне. Подавайте со сметаной.



Пенечки из теста с брокколи

Тесто

220 г муки

100 мл воды (кипятка)

$\frac{1}{4}$ ч. л. соли

2 ст. л. растительного масла

Начинка

300 г брокколи

$\frac{1}{4}$ ч. л. соли

1 ч. л. масалы карри

овощной бульон или вода (с. 317)

растительное масло для жарки

Для начинки брокколи бланшируйте в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Каждое соцветие нарежьте вдоль на несколько пластинок.

Для теста смешайте кипяток с растительным маслом. Просейте муку, добавьте соль, влейте смесь кипятка с маслом, быстро перемешайте. Переложите тесто на доску или в глубокую миску и продолжайте вымешивать, добиваясь эластичности. Готовое тесто будет блестящим и совсем нелипким. Тестотонко

раскатайте в прямоугольник 35*25 см. Разложите на нем начинку, отступив 2—3 см от нижнего края прямоугольника. Скатайте рулет. Разрежьте получившийся рулет с начинкой на 5-сантиметровые куски: должны получиться пенечки. В глубокой сковороде разогрейте немного растительного масла и обжарьте пенечки со всех сторон до образования хрустящей золотистой корочки. После чего переверните их, поставив в сковороду срезом вниз и вверх, влейте бульон или воду. Жидкость должна доходить до середины пенечки. Добавьте в жидкость соль и карри, доведите до кипения, после чего уменьшите нагрев и накройте сковороду крышкой. Готовится сдоба примерно 20 минут — за это время тесто внутри должно свариться. Проще приготовить пенечки на пару.

Кабачки с мятой

2 кабачка

1 ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

2 ст. л. нарубленной свежей мяты или 1 ст. л. сухой

Срежьте концы кабачка. Овощечисткой или овощерезкой с лезвиями-насадками настругайте кабачок вдоль на тонкие ленты (если кабачок шире, чем овощечистка, сначала разрежьте его пополам вдоль). Разогрейте масло. Добавьте асафетиду и обжарьте в течение нескольких секунд на среднем огне. Увеличьте огонь до максимального уровня. Выложите кабачки и жарьте, помешивая, 2 минуты, пока кабачки не подвянут. Снимите с огня, добавьте нарубленную мяту, перед подачей на стол украсьте веточками мяты.

Овощи во вриндаванском стиле

3 ст. л. топленого масла гхи

1 чашка цукини или тыквы (кубики 1,5 см)

$\frac{1}{2}$ ч. л. сухого имбиря или $1\frac{1}{2}$ ст. л. свежего натертого

1 ч. л. семян кумина

4 средних помидора

$\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы

$\frac{1}{4}$ ч. л. перца

3 средние картофелины

1 чашка воды

$\frac{1}{4}$ чашки листьев кинзы

1 ч. л. соли

Нагрейте гхи, добавьте кусочки цукини, обжарьте в течение 2 минут.

Обжарьте кумин, имбирь до того момента, как семена кумина потемнеют. Добавьте помидоры, куркуму, жарьте около 10 минут. Обжарьте картофель, добавив воду, половину зелени. Тушите около 15 минут. Соедините все компоненты, приправьте солью, перцем, зеленью.

Тыква с карри

500 г тыквы

200 г шпината

30 г кедровых орехов

2 ст. л. растительного масла

1 ч л массала карри

50 мл овощного бульона (с. 317)

50 мл сливок

соль, перец кайенский (молотый) — по вкусу

Нарежьте тыкву дольками, удалите семена, очистите и нарежьте кубиками размером 1*1 см. Орехи обжарьте. Шпинат нарежьте. Растительное масло разогрейте в сковороде, положите кусочки тыквы и, помешивая, жарьте на среднем огне 6—8 минут. Посыпьте карри. Помешивая, подрумяньте, залейте бульоном и сливками и варите 5 минут. Через 3 минуты положите шпинат. Посолите, поперчите и перемешайте с орехами.



Осеннее торжество

1 тыква (2 кг)

кусочек корня свежего имбиря (2,5 см)

3 ст. л. оливкового масла

1 цукини

100 г оливок

400 г помидор

100 г макарон (можно заменить картошкой или другими овощами)

450 мл овощного бульона (с. 317)

1 ч. л. соли

1 ч. л. перца

2 ст. л. нарубленных листьев базилика

Предварительно разогрейте духовку до 190° С. С тыквы срежьте верхушку, ложкой извлеките все семечки. С помощью острого маленького ножа и жесткой столовой ложки извлеките из тыквы мякоть и нарежьте ее на кусочки средних размеров. Пустую корзинку из тыквы вместе с крышечкой-верхушкой запеките в духовке в течение 45—60 минут, пока тыква не станет мягкой внутри. Пока тыква печется, приготовьте начинку: на оливковом масле слегка обжарьте мякоть тыквы, добавьте цукини.

Легкое пюре из тыквы

400 г очищенного картофеля

600 г очищенной тыквы

$\frac{1}{3}$ ч. л. молотого кориандра

$\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы

$2\frac{1}{3}$ ч. л. соли

4 ст. л. кукурузного масла или 2 ст. л. топленого масла

Картофель и тыкву порежьте небольшими кубиками (примерно по 1,5 см), сложите все в большую кастрюлю (картофель снизу, тыкву сверху), залейте водой, добавьте соль и поставьте вариться до мягкости. Затем снимите с огня, слейте воду (немного оставив в кастрюле), а картофель и тыкву прямо в кастрюле измельчите миксером до состояния мягкой пасты. Всыпьте кориандр, куркуму, $\frac{1}{3}$ ч. л. соли, добавьте масло и все хорошенько перемешайте.

Сладкое или пряное пюре из тыквы

Пюре

250 г мякоти тыквы

15 г сливочного масла или масла гхи

1 ч. л. коричневого сахара, меда или кленового сиропа

1/4 ч. л. молотого имбиря или по вкусу

соль и молотый черный — перец по вкусу

50 мл сливок

Пряное пюре

250 г мякоти тыквы

15 г сливочного масла или масла гхи

1 ст. л. нарубленной свежей петрушки или шалфея

соль и молотый черный перец — по вкусу

50 мл сливок

Пеките, пока не станет мягкой, целую тыкву или, если она большая, разрежьте ее на куски. Удалите семена и волокна, затем взвесьте мякоть и выньте ее в миску. Добавьте соответствующие ингредиенты. Взбейте пюре ложкой, добавляя теплые жирные сливки. Пюре должно стать гладким и мягким.

Пюре можно приготовить из всех сортов тыквы.

Тыква с картофелем в марварском стиле

3 ст л топленого масла гхи

$\frac{1}{2}$ ч. л. семян черной горчицы

1 ч. л. семян калинджи, 5 см палочки корицы

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотых семян кардамона

2 гвоздики, 2 лавровых листа

$\frac{1}{2}$ ч. л. семян шамбалы, 2 ст л йогурта

$\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды, 1 ч л кориандра

1 ч л семян кумина, $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы

450 г картофеля, 450 тыквы

150 мл воды, 1 ч. л. лимонного сока

$\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, 1 ч л соли

Нагрейте масло гхи, добавьте семена горчицы, калинджи, палочку корицы, семена кардамона, гвоздику, лавровые листья. Обжаривайте специи, пока семена горчицы не начнут потрескивать. Добавьте семена шамбалы и обжарьте их до потемнения. Добавьте йогурт, асафетиду, кориандр, кумин, куркуму. Жарьте в течение 1 минуты. Добавьте нарезанные кубиками картошку и тыкву. Накройте и тушите на среднем огне в течение 15 минут до мягкости овощей. Добавьте немного горячей воды, лимонный сок, сахар и соль.

Гуджарати-тыква

2 ст л масла гхи
1 ч. л. семян шамбалы
 $\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды
1 кг тыквы
250 мл воды
1 ч л. соли
 $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы
1 ч. л. кориандра
 $1\frac{1}{2}$ ч л коричневого сахара
1 ст л лимонного сока
пучок кинзы

Нагрейте масло гхи. Обжарьте семена шамбалы до потемнения. Добавьте асафетиду, нарезанную кубиками тыкву, воду, соль, куркуму, кориандр. Тушите около 15—20 минут до мягкости тыквы. Добавьте сахар, лимонный сок. Посыпьте нарубленной свежей кинзой.



Тыква с картофелем

4–5 картофелин, очищенных и порезанных на кубики размером 2,5 см

500 г порезанной на кубики тыквы

90 мл гхи для жарки

1 ч. л. семян горчицы

1 ч. л. семян кумина

3–5 листочков карри

1 ч. л. перца

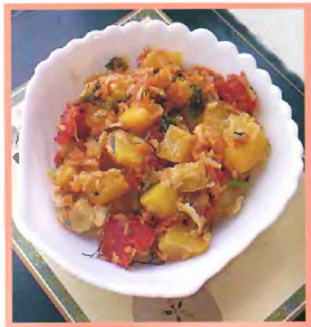
1 ч. л. масалы карри

$\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды

1 ч. л. куркумы

1 ч. л. соли

Кубики картофеля обжарьте в небольшом количестве масла гхи, добавьте немного воды, закройте крышкой и тушите до готовности. Обжарьте кусочки тыквы в масле гхи. Нагрейте гхи и добавьте семена горчицы, когда они начнут потрескивать, добавьте остальные специи, обжарьте в течение нескольких минут. Соедините вместе картофель, тыкву и обжаренные специи, осторожно перемешайте.



Тыква в томатном соусе

400 г тыквы

2 ст. л. муки

2 ст. л. растительного масла для обжаривания

3 ст. л. томатного чатни или пасты

1 яблоко

$\frac{1}{2}$ ч. л. сладкого молотого перца

1 ст. л. укропа

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

1 ч. л. сахара

Очищенную тыкву нарежьте на куски одинаковой толщины. Каждый кусок обваляйте в муке, положите на сковороду и обжаривайте в разогретом масле. Переложите в кастрюлю, прикройте. На оставшемся масле поджарьте натертое яблоко, очищенное от кожицы, добавьте томатное чатни и несколько ложек воды, прокипятите. В полученный соус добавьте соль, перец, сахар. Горячим соусом залейте кусочки тыквы.



Картофельные ньокки с тыквой

600 г тыквы (мякоть)
300 г картофеля
150 г пшеничной муки
100 г сыра
мускатный орех
соль, перец

Соус

100 г сливочного масла
1 большой пучок зелени петрушки, шалфея, кинзы (на выбор)

Тыкву порежьте кусочками и запеките в духовке или отварите под крышкой в небольшом количестве воды. Картофель вымойте, очистите, сварите в подсоленной воде. Слейте воду и сделайте пюре из картофеля и тыквы. Добавьте муку, измельченный сыр и специи и вымешивайте массу до однородного состояния, после чего поставьте миску с тестом в холодильник примерно на 1 час. Когда тесто получится мягким, лепить из него что-то сложно, но добавлять муку не стоит, т. к. это повлияет на вкус. Возьмите чайную ложку и миску с холодной водой. Ложку

опустите в воду, затем зачерпните тесто, второй ложкой можно помочь сформировать шарик. Отварите ньокки в кипящей подсоленной воде. Как только они всплывут, достаньте шумовкой. Варятся они очень быстро, поэтому постарайтесь извлечь ньокки из воды сразу, чтобы они не успели «раскиснуть».

Соус

Разогрейте в сковороде сливочное масло, добавьте мелко нарезанную зелень и прогревайте, помешивая, в течение нескольких минут. Готовые ньокки выложите на смазанную маслом тарелку, полейте соусом и по желанию посыпьте тертым сыром.

Манты с тыквой

Тесто

500 г муки, 1 ч л соли

200 мл не очень горячей воды, 1 ст. л. масла

Начинка

1 кг очищенной тыквы, $\frac{1}{2}$ ч л асафетиды

1 ч. л. красного перца, 1 ч. л. соли

Приготовьте крутое тесто, скатайте в шар, положите в миску, накройте салфеткой и дайте расстояться в течение 10—15 минут. Затем разделите на шарики величиной с грецкий орех, каждый шарик раскатайте в тонкую круглую лепешечку. Или все тесто тонко раскатайте при помощи длинной скалки в пласт, нарежьте квадратики по 10*10 см. Положите на каждый квадратик по столовой ложке начинки, оформите манты. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты надо покрыть салфеткой. Для приготовления начинки очень спелую тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками по 0,5*0,5 см. Добавьте соль, перец, асафетиду, осторожно перемешайте. Варите на пару. Для этого ярусы паровой кастрюли смажьте маслом, уложите на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызните холодной водой. Время варки 30—40 минут. Подавайте с топленым маслом или сметаной.



Оладьи из тыквы

500 г тыквы

$\frac{1}{2}$ стакана (100 г) пшеничной муки

50 мл молока

1 ч. л. пекарского порошка

1 ч л шамбалы

$\frac{1}{2}$ ч л. молотой горчицы

$\frac{1}{2}$ ч. л. масала карри

растительное масло для жарки

$\frac{1}{2}$ ч л соли

1 ст. л. сахара

$\frac{1}{2}$ ч. л. перца

Очищенную тыкву натрите на мелкой терке и всыпьте в эту массу муку, специи, хорошо перемешайте. Влейте, помешивая, нагретое до 40—50° С молоко. Масса должна получиться однородной, без комков. Нагрейте на чугунной сковороде растительное масло и ложкой разложите тесто оладьями. Поджарьте их с обеих сторон. Подавайте горячими со сметаной или с маслом.



Джанава-сабджи

500 г тыквы

300 г помидоров

300 г панира (с. 318)

$\frac{1}{2}$ ч. л. масалы «бирьяни»

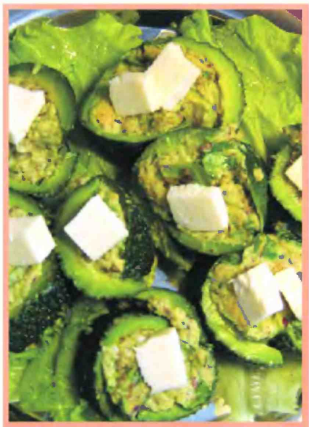
$\frac{1}{2}$ ч. л. семян шамбалы

$\frac{1}{2}$ ч. л. имбиря

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

2 ст. л. масла гхи

Нагрейте масло гхи, добавьте семена шамбалы, осторожно обжарьте их до коричневатого цвета. Будьте осторожны: если они станут очень темными, то сделают блюдо горьким! Добавьте имбирь, бирьяни, нарезанную кусочками тыкву, помидоры. Жарьте минут 15, затем добавьте нарезанный кусочками панир и соль. Продолжайте жарить до готовности. Семена шамбалы можно заменить листьями: тогда добавляйте их в конце приготовления блюда.



Авокадо с паниром

2 авокадо

200 г панира (с. 318)

1 ст. л. молотых лесных орехов

2 ст. л. (около 20 г) сметаны

1/4 ч л черного перца

100 г салата

3 ст. л. растительного масла

1 ст. л. меда

1 ч л яблочного уксуса или 1 ст. л. лимонного сока

1/4 ч л соли

Авокадо разрежьте пополам, очистите. Часть мякоти оставьте для начинки. Четвертую часть панира нарежьте кубиками. Оставшийся панир смешайте с орехами, сметаной, мякотью авокадо до пюреобразного состояния. Наполните половинки плодов авокадо начинкой, вновь соедините. Листья салата помойте и разложите на тарелки. Авокадо нарежьте кружочками и положите на листья салата. Масло, уксус, мед, соль и перец смешайте и полейте этим соусом авокадо. Сверху положите кусочки панира.



Фаршированные перцы

2 авокадо

4 болгарских перца

1 ст. л. сока лайма или лимона

1 ст. л. кориандра

/ ч. л. асафетиды

Разогрейте духовку до 230° С. Порежьте перцы пополам, очистите от семечек, положите на противень срезом вверх и запекайте в течение 7—10 минут. Дайте остыть и затем очистите от кожуры. Разомните в пюре мякоть авокадо, добавьте асафетиду, заправьте кориандром и соком лайма. Наполните получившейся массой перцы.

Запеченные авокадо

2 больших авокадо

2 ст. л. оливкового масла

1/4 ч. л. асафетиды

1/4 ч. л. имбиря

200 г панира или сыра тофу (с. 318)

1 ч. л. сезамового (кунжутного) масла

1 ст. л. мягкого соевого соуса

2 ст. л. кокосовой стружки

100 г консервированного зеленого горошка

1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. соли

1 ст. л. нарубленных листьев кинзы или петрушки

Авокадо вымойте, прорежьте до косточки, разомните на две части, удалите косточку. Мякоть выскоблите ложкой, не повреждая кожуру, и оставьте мякоть около кожуры (около 0,5 см). Мякоть положите в миску и крупно порубите.

Нагрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне, добавьте асафетиду и жарьте ее несколько секунд. Добавьте имбирь и поджаривайте его около 1 минуты. Затем добавьте кусочки панира (1*1 см). Когда панир подрумянится, добавьте сезамовое масло, соевый соус, кокос и все хорошо перемешайте.

Добавьте горошек, лимонный сок, соль, нарубленную зелень, хорошо перемешайте. В конце добавьте кусочки авокадо и выключите огонь.

Наполните получившейся массой очищенные половинки авокадо. Запекайте их 10 минут при температуре 180° С. Подавайте горячими.

Запеченные авокадо с кукурузой

2 больших авокадо

200 г творога или панира (с 318)

100 г консервированной кукурузы

1 болгарский перчик

$\frac{1}{4}$ ч. л асафетиды, $\frac{1}{4}$ ч л молотого кумина

1 ст. л. сметаны

$\frac{1}{2}$ ч. л черного перца

1 ч л соли

1 ст л нарубленной зелени

м а с л о - А в о к а д о -

1 пучок зелени на выбор

$\frac{1}{4}$ ч л асафетиды

100 г сыра (с 319)

2 авокадо

1 ст. л. лимонного сока, $\frac{1}{2}$ ч. л. горчицы

1 ч. л. черной соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца

Авокадо вымойте, прорежьте до косточки, разломите на две части, удалите косточку. Мякоть извлеките ложкой, не повреждая кожуру. оставьте мякоть около кожуры (около 0,5 см). Мякоть положите в миску и крупно порубите. Добавьте мелко нарезанный



болгарский перец, кукурузу, асафетиду, перец, кумин, соль, нарубленную зелень, творог и сметану, хорошо перемешайте.

Наполните получившейся массой очищенные половинки авокадо. Запекайте их 20 минут при температуре 180° С. Подавайте горячими.

Сверху можно положить масло «Авокадо». Для этого зелень порубите. Авокадо разрежьте вдоль, удалите косточку. Мякоть выложите ложкой и измельчите. Смешайте с лимонным соком, специями и зеленью. Это масло также прекрасно сочетается с любым пикантным хлебом как бутербродная масса.

Жареные помидоры с сыром и тыквой

200 г очищенной тыквы

4 средних помидора

300 г адыгейского сыра или панира (с. 318)

3 ст. л. топленого масла гхи для жарки

1 ч. л. молотого кориандра, $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы

$\frac{1}{2}$ ч. л. калинджи, $\frac{1}{2}$ ч. л. паприки

немного резаной зелени петрушки или кинзы (можно сушеной)

3 ч. л. сахара

На разогретой сковороде с маслом поджарьте семена калинджи в течение 1 минуты, затем добавьте кориандр, куркуму и паприку, перемешайте все и добавьте нарезанную небольшими кубиками тыкву. Когда тыква пожелтеет и немного размягчится, добавьте в сковороду нарезанный кубиками адыгейский сыр и затем поджаривайте всё на большом огне в течение 3—5 минут, помешивая. Затем добавьте нарезанные дольками помидоры (с которых предварительно лучше снять шкурку, окунув их на пару минут в кипящую воду), зелень и сахар, все перемешайте. Через пару минут, когда помидоры и зелень станут мягкими, снимите с огня.

Клецки из тыквы с маслом

400 г тыквы (мякоть)
400 г муки
50 г тертого сыра
50 г сливочного масла
несколько листочков карри
перец, соль

Очистите тыкву, порежьте на куски. Отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Когда тыква полностью разварится, снимите с огня, слейте воду и остудите. Затем смешайте просеянную муку, вареную мякоть тыквы, перец и соль. Перемешайте, замесите тесто. Теперь заполните ложку полученной массой. Бросайте ее в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Как только клецки всплывут на поверхность, достаньте шумовкой. Выложите на тарелки и полейте кипящим сливочным маслом, в котором слегка поджарены листья карри, посыпьте тертым сыром.

Шпинат в сливках и цветная капуста

50 мл масла гхи

500 г нарубленного шпината

1 цветная капуста (порезанная на маленькие цветочки)

100 мл сливок

200 г сыра или панира (с 318)

1 ч л соли

1/2 ч л черного перца

/ ч л асафетиды

В кастрюле разогрейте масло на медленном огне. Добавьте черный перец, асафетиду, цветную капусту и жарьте на среднем огне 5 минут. Добавьте шпинат и сливки, жарьте на среднем огне 15 минут. Выключите огонь, когда вся жидкость испарится. Добавьте соль и натертый сыр, перемешайте.

Несладкая выпечка

Пицца с баклажанами

Тесто

2 стакана муки

$\frac{1}{4}$ ч л соли

около 150 мл закваски (теплой) (с. 320, 321)

2 ст. л. оливкового масла

Начинка

3 баклажана среднего размера

2 перца сладкого болгарского (красный и светлый)

150 г сыра

соль по вкусу

масло растительное для обжаривания овощей

готовый томатный соус для пиццы — по вкусу

Тесто для пиццы

Муку просейте, смешайте с солью, соберите горкой и сделайте в центре лунку. В лунку влейте закваску и оливковое масло. Вымешивайте до однородности, после чего накройте влажной салфеткой и оставьте на 1—1,5 часа. Раскатайте тесто толщиной около 5—7 мм. Оставьте на 20 минут, чтобы тесто еще раз подошло. Теста хватит на 2 тонкие пиццы диаметром 20 см. Баклажаны нарежьте кружками толщиной по 5 мм.



Пицца

Каждый ломтик баклажана смажьте растительным маслом. Разогрейте сковороду и слегка (до появления корочки) обжарьте баклажаны с двух сторон. Лепешки смажьте томатным соусом и выложите на них баклажаны. Раскладывая баклажаны, старайтесь накладывать кружки один на другой, как черепицу. Перцы промойте, срежьте плодоножку, удалите семена. Нарежьте перцы кольцами и разложите поверх баклажанов. Тертým сыром обильно посыпьте пиццу и отправляйте форму с пиццей в нагретую до 180° С духовку примерно на 20 минут.



Пицца с базиликом

Тесто

1 стакана кефира

2 стакана муки

6 ст. л. оливкового масла

1 ч л соды, 2 ст. л. лимонного сока

$\frac{1}{2}$ ч л. куркумы, 1 ч. л. кардамона

Начинка

1 банка (200 г) зеленый оливок

1 банка (200 г) черных оливок

1 банка (75 г) каперсов

2 пучка свежего базилика

200 г сыра «родемит»

Приготовьте тесто на кефире. Вотрите масло в просеянную муку, добавьте кефир со специями и замесите мягкое эластичное тесто. Раскатайте, выложите порезанные оливки и каперсы. Сверху слой нарезанного базилика (если вы используете сухой базилик, то его надо предварительно залить оливковым маслом, дать настояться и затем только выложить). Сверху посыпьте натертым сыром, слегка сбрызните оливковым маслом, чтобы сыр не засох. Украсьте оливками, и сразу отправьте пиццу в духовку на 20—30 минут при температуре 180° С.

Кукурузные лепешки «мчады»

2 стакана кукурузной муки

1 стакан воды

Просеянную кукурузную муку разведите холодной кипяченой водой и хорошо вымешивайте руками, чтобы не было комочков. Тесто должно получиться мокрым. Из этой массы руками (руки должны быть постоянно мокрыми) изготовьте плоские лепешки овальной формы и толщиной приблизительно 1,5 сантиметра. Поджарьте на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до получения золотистого цвета или выпекайте в духовке на противне (не переворачивая) до все того же золотистого цвета.

Хачапури

Тесто

250 г творога

250 г муки

$\frac{1}{2}$ ст. л. сахара

150 г сливочного масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. соды

1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. кориандра

1 ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы

Начинка

150 г сыра

1 ст. л. сметаны

1 ст. л. майонеза (с. 223)

$\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды

зелень петрушки или кинзы

Творог смешайте с растопленным сливочным маслом, добавьте соду, погашенную лимонным соком, сахар, специи. Всыпьте муку и замесите тесто.

Н а ч и н к а

Натрите сыр, порубите зелень, заправьте сметаной с майонезом, добавьте асафетиду. Тесто разделите



на две части, одну часть раскатайте и уложите в форму, сверху разместите начинку, затем приступайте к изготовлению второй лепешки. Края верхней лепешки загните под нижнюю. Верх смажьте йогуртом и проколите в нескольких местах вилкой. Выпекайте 45 минут при температуре около 200° С.

Х а ч а п у р и

Можно разделить тесто на 8—10 колец. Раскатайте кольцо скалкой на столе, присыпанном мукой, в тонкую круглую лепешку. В середину положите 2—4 ст. л. начинки. Соберите все края вместе по центру (получится мешочек), слепите их и прихлопните сверху, чтобы получилась плоская круглая лепешка с начинкой внутри. Можно дополнительно раскатать ее скалкой с обеих сторон, чтобы она стала ровной и плоской. Положите лепешку на предварительно разогретую сковороду с кукурузным маслом. Жарьте на медленном огне по 3 минуты на каждой стороне, чтобы сыр внутри расплавился и превратился в однородную массу. Когда лепешка станет золотистой с обеих сторон — она готова. Готовые лепешки сложите горкой и накройте миской, чтобы они сохраняли тепло.



Травяные шарики

- 200 мл закваски (с. 320, 321)
- 100 мл сыворотки или воды
- 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли
- 100 г расплавленного масла, 500 г муки
- 1 $\frac{1}{2}$ ч л листьев базилика
- 1 ст. л. рубленой петрушки
- $\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды

Добавьте в подогретую закваску расплавленное масло, специи, сыворотку и сахар. Постепенно всыпьте муку и вымесите. Если получилось слишком жидко, добавьте немного больше муки. Смажьте большую кастрюлю небольшим слоем масла и выложите тесто. Накройте и дайте ему постоять в тепле около 1 часа. Затем выложите и месите в течение 1 минуты.

Разогрейте духовку до 250° С, смажьте противень маслом, сделайте 36 маленьких шариков около 2 см каждый, накройте и дайте постоять еще 1 час. Выпекайте в течение 15 минут до получения золотисто-коричневого цвета. Подавайте горячими и с маслом.



Турецкие пиде

Тесто

300 г муки

50 мл сметаны

1 ч. л. соли

1 ч. л. сахарного песка

100 мл молока, 100 мл закваски (с. 320, 321)

40 мл растительного масла

Начинка

200 г сыра или панира (или 2 помидора)

$\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. перца

Для начинки порежьте на кубики сыр или помидоры. Добавьте соль, перец и асафетиду. Хорошенько все перемешайте.

Замесите мягкое тесто. Для этого вначале хорошо вотрите масло в муку, затем добавьте остальные ингредиенты. Оставьте на час-полтора в теплом месте. Из теста сделайте 16—18 шариков, раскатайте из каждого небольшой овал толщиной 3 см, положите начинку и защипните по углам. Поместите на смазанный противень и дайте постоять минут 15. Выпекайте в духовке 20 минут при 200—210° С.



Турецкие поача с сыром

Тесто

200 мл теплой закваски (с. 320, 321)

100 мл теплой воды

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. сахарного песка

щепотка соли

3 стакана муки

Начинка

200 г натертого сыра «моцарелла»

можно добавить мяты или петрушки

Замесите тесто. Муку добавляйте по мере надобности. Месите до образования мягкого, нелипнущего к рукам теста. Отставьте тесто на 10 минут, а потом разделите на 6 частей. Из каждой части раскатайте лепешку диаметром 20 см. Разрежьте лепешку на 8 частей по диагонали. Положите начинку на каждую часть и сверните в трубочку. Разложите трубочки на смазанном противне, смажьте каждую молоком или йогуртом, посыпьте маком или кунжутом. Выпекайте при 180° С в течение 15—20 минут.



Булочки дома Паркеров

100 мл молока

100 мл закваски (с. 320, 321)

450 г белой пшеничной муки

2 ч. л. сахара. 1 1/2 ч. л. соли

6 ст. л. растопленного сливочного масла

Нагрейте молоко. Добавьте закваску, соль и сахар. Всыпьте муку, чтобы жидкость оказалась полностью ею покрыта. Добавьте сахар, соль и 2 ст. л. растопленного масла. Вымесите тесто, выложите на поверхность, слегка присыпанную мукой. Раскатайте тесто до толщины 1 см. С помощью круглой формочки диаметром 7,5 см вырежьте десять кружочков. Затем маленькой скалкой спрессуйте середину каждого кружочка до толщины 5 мм.

Смажьте по краям растопленным маслом. Сложите кружочки пополам так, чтобы верхняя часть покрывала нижнюю. Слегка сожмите сложенные края. Выложите булочки на подготовленные противни и смажьте их растопленным маслом. Накройте пленкой и поставьте в теплое место на 30 минут. Разогрейте духовку до 200° С. Запекайте в течение 15—18 минут до получения золотистого цвета. Смажьте горячие булочки растопленным горячим маслом и переложите на решетку.

Булочки с песто

335 г блинной муки
2 ч л сахара
 $\frac{1}{4}$ ч. л соли
30 г сливочного масла
примерно 250 мл молока
100 г сыра
черный молотый перец

Песто

$\frac{2}{3}$ чашки свежих листьев кинзы
 $\frac{1}{2}$ чашки тертого сыра «пармезан»
 $\frac{1}{2}$ чашки кедровых орешков
 $\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды
2 ст. л. оливкового масла
1 ст л воды

Просейте в миску муку, сахар и соль, вотрите масло. Добавьте достаточное количество молока, чтобы получилось мягкое и липкое тесто. Переложите тесто на поверхность, присыпанную мукой, и месите до состояния однородности. Раскатайте в прямоугольник 17*30 см, смажьте соусом песто, посыпьте сыром, а сверху — перцем. Порежьте тесто на 3-сантиметровые поперечные полоски. Возьмите каждую полоску за противоположные края и завяжите в узел.

аккуратно подвернув концы. Положите узлы на смазанный маслом противень на расстоянии 2 см друг от друга. Запекайте в горячей духовке в течение 15 минут.

С о у с

Взбейте в кухонном комбайне кинзу, сыр, орехи и асафетиду до образования однородной массы. Добавьте тонкой струйкой масло и воду и взбейте еще раз.



Марокканские лепешки

100 мл воды

100 мл закваски (с. 320, 321)

250 г белой пшеничной муки

75 г манкой крупы

1 ч л анисовых семечек

1 ¹/₂ ч. л. соли

оливковое масло для смазывания

кунжутные семечки в качестве присыпки

Подогрейте воду, добавьте закваску, муку, манку, соль, анис. Хорошо замешайте. Положите тесто на стол, присыпанный мукой, и слегка присыпьте мукой противни.

Разделите тесто на 2 части и сформируйте их в плоские диски. Положите каждый диск на противень, накройте пленкой и оставьте на 30 минут. Разогрейте духовку до 230° С. Смажьте каждую лепешку оливковым маслом и присыпьте кунжутными семечками. Проколите поверхность палочкой. Запекайте в течение 20—25 минут до получения золотистого цвета. Переверните на решетку и дайте остыть. Половину белой муки можно заменить непросеянной мукой, и вкус получится другой.



Овощные булочки

350 г муки

100 мл воды

100 мл закваски (с. 320, 321)

1 ч. л. сахара

1 ч л соли

3 ст. л. растительного масла

1 1/2 стакана натертой моркови, или капусты, или тыквы

В подогретую до 35—40° С воду добавьте закваску, сахар, просеянную муку, хорошо перемешайте, а затем тщательно месите тесто.

Очищенные и промытые овощи натрите на крупной терке. В подготовленное тесто положите натертые овощи и выбивайте его в течение 20—25 минут. Затем оставьте на 1—2 часа в теплом месте. Готовое тесто разделите на булочки и выложите их на сухой противень. Дайте настояться в течение получаса и выпекайте при температуре 200—220° С 20—25 минут.



Булочки с овсяными хлопьями

300 г пшеничной муки грубого помола

200 г ржаной муки

200 мл закваски (с. 320, 321)

200 мл теплой воды

1 ч. л. фруктового сахара

2 ст. л. растительного масла

4 ст. л. овсяных хлопьев в качестве присыпки

масло для смазывания

Просейте муку, вотрите в муку масло. Добавьте сахар, закваску и воду, чтобы получилось эластичное тесто, оставьте его на полчаса, затем разделите на 20 одинаковых кусочков, каждый из которых скатайте в шарик (руки предварительно нужно посыпать мукой) и сверху надрежьте крест-накрест.

Смажьте булочки водой, присыпьте сверху овсяными хлопьями и выложите на смазанный маслом противень. Духовку нагрейте до температуры 220° С, дайте булочкам постоять еще 10 минут. Выпекайте в течение 15—20 минут.



Сырные рулетики

Тесто

250 г муки, 50 г тертого миндаля
щепотка соли
щепотка перца (лучше кайенского)
125 г тертого сыра, 100 г масла
50 г йогурта для смазывания

Начинка

2 ст л измельченной зелени
100 г тертого сыра, щепотка соли

Быстро замешайте тесто, скатайте в шар, оберните фольгой и уберите на 2 часа в холодильник. Прежде чем достать тесто, натрите сыр и порежьте зелень для начинки.

Тесто раскатайте в тонкий прямоугольный пласт. Лучше делать это на пленке, чтобы потом с ее помощью сворачивать рулет. Пласт смажьте йогуртом, равномерно посыпьте сыром, зеленью и посолите. Сверните тесто в тугий рулет и положите в холодильник на 30 минут. Нарезьте рулет кусочками толщиной 1 см. Резать рулет нужно очень острым ножом, смазанным растительным маслом, иначе кружочки сомятся. Выпекайте до золотистого цвета в разогретой до 200° С духовке в течение 10—15 минут.



Булочки с майонезом

100 мл закваски (с. 320, 321)

200 г майонеза (с. 223)

160 г муки

2 ч л. разрыхлителя

1 ч л соли

100 г сыра

100 г оливок

200 г приготовленной на пару цветной капусты
перец

Залейте в миску закваску и майонез, засыпьте разрыхлитель и муку. Посолите и поперчите. Взбейте миксером.

Добавьте, помешивая, натертый сыр, разобранную на маленькие соцветия цветную капусту и оливки.

Вылейте тесто в смазанные маслом формы для булочек и поставьте в разогретую до температуры 180° С духовку на 30—40 минут. Готовность булочек определяйте с помощью деревянной палочки.

Вместо цветной можно использовать белокачанную, брюссельскую капусту, брокколи, кабачки, баклажаны (предварительно слегка обжаренные).



Хингалаш с тыквой

Тесто

250 г пшеничной муки

200 мл кефира

$\frac{1}{2}$ ч. л. пищевой соды, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Начинка

300 г тыквы, 30 г сахара

60 мл воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

60 г сливочного масла

Муку смешайте с подогретым кефиром, добавьте соль, соду и замесите тесто. Для фарша: тыкву порубите на куски, очистите от семян, уложите кожурой вверх в кастрюлю, залейте горячей водой, плотно прикрыв крышкой, варите до готовности. Отваренную тыкву протрите. Добавьте сахар, соль и все перемешайте. Тесто разделите на куски, раскатайте лепешки толщиной 3 см, на одну половину положите фарш, накройте второй половиной, края защепите, придав форму полукруга. Выпекайте на раскаленной сковороде без масла, периодически переворачивая. Готовый хингалаш протрите с обеих сторон горячей водой (для мягкости и удаления подгоревшей муки), смажьте сливочным маслом. Чем тоньше делается лепешка с начинкой, тем выше ценится она.



Булка с тыквой

100 мл молока

50 мл закваски (с. 320, 321)

1 ч. л. соли

1 ч. л. корицы

400 г тыквы

100 г сахара

100 г сливочного масла

3–4 шт. горького миндаля или тертая цедра половины лимона

500 г муки плюс около 200 г муки для вымешивания

50 мл йогурта для смазки

Из теплого молока, закваски и части муки приготовьте жидкую опару. Тыкву очистите, нарежьте на куски, потушите в небольшом количестве воды до готовности и разомните. В опару добавьте теплое тыквенное пюре, сахар, приправы, хорошо перемешайте, подсыпьте муку и вымесите тесто, добавляя при этом размягченное масло. Поставьте тесто подходить в теплое место, сделайте из него батончики или плетенки, положите их на смазанный маслом лист для расстойки, смажьте сверху йогуртом и выпекайте в духовке со средним жаром 25—30 минут. Остывшие булочки можно посыпать сахарной пудрой. Булка с тыквой не черствеет дольше, чем обычная.



ЭЛИТНЫЙ ТЫКВЕННЫЙ РУЛЕТ

Тесто

500 г муки

1 ст. л. меда

1 ч. л. соли

/ стакана воды

50 г сливочного масла

16 г пекарского порошка

Начинка

500 г тыквы

3 ст. л. сахара

1 стакана грецких орехов

Замесите крутое тесто, разделите на две части. Для начинки очистите тыкву, протрите на терке, добавьте сахар и измельченные грецкие орехи. Перемешайте. Раскатайте пласт из теста, смажьте сливочным маслом. Положите начинку. Сверху положите второй пласт, смажьте маслом. Положите начинку. Свободно сверните рулетом. Противень смажьте маслом. Надрежьте пополам, чтобы испарилась влага. Выпекайте 45 минут.

Булочки из сырного теста

125 г блинной муки

25 г сливочного масла, охлажденного и порезанного на маленькие кубики

100 г сыра

75 мл молока

2 ст. л. томатной пасты

Разогрейте духовку до 210° С. Проложите противень непригораемым пергаментом. Приправьте муку солью и перцем и вотрите в нее сливочное масло. Добавьте половину порции сыра и молоко, замесите мягкое тесто. Раскатайте в квадрат со стороной 20 см. Смажьте его томатной пастой, оставляя «чистыми» по 1 см от края. Присыпьте оставшимся сыром. Скатайте в рулет, разрежьте поперек на 8 кусков и выложите их на противень. Запекайте в течение 10 минут до получения золотистого цвета.

Слойки с зеленью

Тесто

100 г сливочного масла

100 г сметаны, 350 г муки

Начинка

$\frac{1}{2}$ (25 г) пучка петрушки, $\frac{1}{2}$ (25 г) пучка кервеля

$\frac{1}{2}$ (25 г) пучка базилика, $\frac{1}{2}$ (25 г) пучка укропа

8 листьев щавеля или шпината

6 стеблей бедренца, 1 стебель любистока

$\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды, 2 ст. л. сметаны

Для приготовления теста масло растопите или размягчите и замесите мягкое, нелипнущее податливое тесто. Для приготовления начинки зелень сполосните, стряхните воду и обсушите. Порубите петрушку, кервель и укроп. Листья базилика, щавеля, бедренца и любистока нарежьте тонкими полосками. Тесто раскатайте на полосы шириной около 4 см. Посыпьте рубленой зеленью и скатайте в слойки. Смажьте сметаной. Выпекайте в предварительно нагретой до 200° С духовке в течение 15 минут. Хорошо подавать с творожным соусом, для получения которого натрите на мелкой терке 2—4 редиски, перемешайте с 125 г жирного творога, добавьте 125 г панира, 3 ст. л. сметаны, соль и белый перец.

Болгарские булочки с укропом

- 500 г пшеничной муки
- 100 мл теплого молока
- 200 мл закваски (с. 320, 321)
- 1/2 ч. л. сахара
- 4 ст. л. оливкового или подсолнечного масла
- 100 мл сметаны
- 2 больших пучка укропа
- 1/3 ч. л. семян фенхеля
- 1/2 ч. л. семян кориандра
- 1/2 ч. л. соли
- мука для раскатывания теста
- растительное масло для смазывания формы

Просейте муку, вотрите в нее масло, влейте молоко, закваску, все хорошо перемешайте, дайте постоять в теплом месте 20 минут, добавьте сметану, хорошо вымесите и оставьте еще на полчаса в теплом месте, накрыв полотенцем. Сполосните укроп, обсушите, мелко порежьте или порубите. Четверть замешенного теста отложите в сторону. К оставшемуся куску добавьте укроп, специи, соль и скатайте из него 12 шариков. Отложенную часть теста раскатайте в тонкий пласт и разрежьте на 12 квадратов. В каждый

квадрат заверните шарик теста, концы квадрата спрячьте под нижней стороной шариков. Посыпьте булочки мукой и надрежьте сверху крест-накрест. Противень смажьте маслом, разместите на нем булочки и пеките в предварительно нагретой до 200° С духовке в течение получаса.

Вкусные постные булочки

200 мл рисового молока

200 мл воды

100 мл рапсового масла (можно использовать оливковое или другое растительное масло)

2 ст. л. меда или сахарного песка, 1 ч. л. соли

200 г овсяных хлопьев мелкого помола

200 мл закваски (с. 320, 321), 500 г муки

Разогрейте в кастрюле рисовое молоко и воду до температуры примерно 42° С. Добавьте в молоко закваску, растительное масло, мед или сахар, соль, овсяные хлопья. Равномерно размешайте. Затем добавьте муку и замесите тесто. На этой стадии тесто замешивайте ложкой — руками не трогайте. Тесто должно получиться не тугим и густым, а очень клейким. Положите на противень бумагу для выпечки и ложкой выкладывайте тесто из кастрюли на противень — получится 12 порций теста неровной формы. Посыпьте эти кусочки мукой и руками скатайте из них шарики. Смажьте поверхность шариков сладкой водой и немного присыпьте сверху овсяными хлопьями. Накройте противень с заготовками булочек полотенцем и оставьте на 30—40 минут, чтобы тесто подошло. Выпекайте в духовке, нагретой до 225° С, в течение 10—15 минут.

Дополнения

Агар-агар

Агар-агар замочите на 1 час в холодной воде (на $\frac{1}{2}$ ч. л. агара примерно 100 мл воды). Затем получившуюся массу поставьте на огонь, доведите до кипения, добавьте сахар и еще раз доведите до кипения. Если агар распустился не весь, варите до полного его растворения. После варки продукт немного охладите (до 50—60° С). Можно добавить ароматические вещества (если нужно), пищевые краски, кислоту и т. д.

Овощной бульон

2 моркови

2 чашки зеленых овощей

(брокколи, аспарагус, зеленый горошек, салат и т. д.)

1 л воды

2 ст. л. масла

$\frac{1}{4}$ ч л асафетиды

соль, специи — по вкусу

Нагрейте масло в кастрюле, припустите асафетидой. Добавьте нарезанную кусочками морковь, зеленые овощи. Обжаривайте их в течение 10 минут на маленьком огне. Добавьте ароматные травы (петрушку, укроп, базилик и т. д.), соль и воду. Кипятите в течение 15 минут.

Панир

8 стаканов свежего молока

Для свертывания молока

выберите один из следующих вариантов

$\frac{1}{2}$ дес. л. лимонной кислоты, растворенной в 1 дес. л. воды

4 дес. л. консервированного лимонного сока

5 дес. л. свежего лимонного сока

Доведите молоко до кипения. Помешивая, добавляйте свертывающее вещество. Выложите дуршлаг марлей. Когда свертывание молока закончится, процедите сыворотку с хлопьями панира через марлю. Завяжите панир в марлю. Сверху положите груз. Выдержите под грузом 1—2 часа. Выход — 2 стакана панира.

Домашний сыр

1 кг творога

1 л молока

50–100 г сливочного масла

1 ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. соды

специи — по вкусу (асафетида, тмин, черный перец)

Молоко вскипятите, опустите творог и опять доведите до кипения. Сразу снимите с огня, процедите через марлю и отожмите. На сковороде с толстым дном растопите масло и на медленном огне обжарьте творог в течение 1—2 минут, разбив комки.

Всыпьте соль, соду, специи, продолжайте перемешивать, держите на медленном огне около 15 минут.

Когда масса начнет тянуться, выложите ее в форму.

Если масса очень густая, добавьте кефир, сыворотку, или ряженку, продолжая мешать.

Обычная закваска

1 л молока

около 200 г пшеничной муки грубого помола

В первый день поставьте молоко в теплое место. На второй день, почувствовав кислый запах молока, добавьте муку грубого помола, хорошо размешайте, чтобы получилась жидкая каша. И оставьте в теплом месте. Когда появятся пузырьки на поверхности, закваска готова (обычно это происходит на следующий день). Затем добавьте еще муки грубого помола, чтобы получилась каша погуще, и поставьте в холодильник.

Внимание! В зависимости от консистенции закваски, при приготовлении теста, возможно, нужно будет добавить муки или жидкости.

Быстрая закваска

425 мл простого йогурта

2 ч. л. коричневого (или обычного) сахара

$\frac{1}{2}$ ч. л. соды

150 г белой муки

Накануне вечером, перед выпечкой хлеба, смешайте йогурт, сахар, соду и белую муку. Накройте миску тканью и поставьте на ночь в теплое место, чтобы произошло естественное брожение. Смесь готова к следующему этапу, когда на поверхности появятся пузырьки.

Внимание! В зависимости от консистенции закваски, при приготовлении теста, возможно, нужно будет добавить муки или жидкости.

Закваску можно заменить смесью:

2 ст. л. молока

$\frac{1}{2}$ ст. л. лимонного сока,,

$\frac{1}{2}$ ст. л. соды или 2 ст. л. молока

$\frac{1}{2}$ ч. л. пекарского порошка.

Ванильный заварной крем

1-й вариант

600 мл молока, 100 г сахара

3 ч. л. крахмала

щепотка ванили

несколько капель ванильной эссенции

Влейте в кастрюлю молоко, добавьте сахар, щепотку ванили или несколько капель ванильной эссенции. Нагрейте, помешивая, но не доводите до кипения. Разведите крахмал в небольшом количестве молока и, медленно помешивая, влейте в основную массу. Затем, непрерывно помешивая, доведите до загустения. Сваренный крем охладите.

2-й вариант

1 стакан (200 г) молока или сливок

50 мл холодного молока

5 ст. л. сахара

2 ч. л. муки

Вскипятите молоко или сливки с сахаром, помешивая. Муку растворите в холодном молоке до исчезновения комков. Влейте молочную смесь тонкой струйкой в кипящее молоко, помешивая. Доведите до загустения, но не кипятите. Сваренный крем охладить.

Йогурт

2 л молока

200 мл сметаны

Доведите молоко до кипения и снимите с огня. Остудите до 43—45° С. Добавьте 200 мл сметаны в подготовленную чашку с небольшим количеством теплого молока, размешайте, а затем вылейте эту смесь в кастрюлю с молоком. Для роста бактерий йогурта сквашиваемое молоко должно несколько часов постоять в тепле совершенно неподвижно. Укутайте кастрюлю в плотную ткань и поместите ее вблизи источника тепла. Чтобы йогурт загустел, требуется около 8 часов. Когда он будет готов, поставьте кастрюлю в холодильник, чтобы остановить рост бактерий, иначе йогурт прокиснет. Йогурт может храниться около 5 дней.

Указатель рецептов

А

-Авокдо- (масло) 270

Авокадо

запеченные 268

запеченные с кукурузой 270

с паниром 265

Агвр-агар 316

Б

-Букет гарни- 121

Багеты 62

Баклажаны

с картофелем 235

Батончики 36

Бешамель, соус 137

Борщ 91

Булка с тыквой 307

Булочки

болгарские с укропом 312

дома Паркеров 291

из сырного теста 310

овощные 297

постные вкусные 285

с майонезом 303

с овсяными хлопьями 299

с песто 292

Бульон овощной 317

Бхатури 59

В

Вада в йогурте 78

-Вегетарианский-, плов 73

Г

Гвлушки

(суп с гвлушками) 96

Гаспачо (томатный суп) 95

Голубцы с кокосовым
соусом 227

Горчица русская 224

Грандж австралийский 167

Гуджарати-тыква 251

-Гумбо- (суп) 100

Д

Джанава-сабджи 263

Дип гороховый пряный 217

З

Закваска:

быстрая 321

обычная 320

Запеканка:

из макарон 153

пшеничная с тыквой 83

Й

Йогурт 323

К

Кабачки с мятой 243

Картофель:

запеченный со сметаной 231

с помидорами и цветной
капустой 233

Каша каплинская 85

Клецки из тыквы

с маслом 273

Крем заварной

ванильный 322

Крем-суп из тыквы 115

Кулеш (суп из пшена) 127

Л

Лагман 133

Лазанья 137

Лалита сакхи (салат) 179

Лепешки:

носовые 28

кукурузные 60

кукурузные «мчады» 280

марокканские 295

«Летний» (салат) 199

М

Майонез без яиц 223

Макароны:

с баклажанами

и базиликом 143

с морковью и цветной

капустой 154

с овощами 151

со шпинатом 149

традиционные 147

Манты с тыквой 259

Марварский стиль

(тыква с картофелем) 250

Маринад 201

Марокканский суп

(харира) 117

«Мимоза» (салат) 145

Мчады

(кукурузные лепешки) 280

Н

Ньокки картофельные

с тыквой 257

О

Оаоци:

во вриндаванском стиле 244

с карри 228

Оладьи:

из тыквы 261

капустные 239

Оливье (салат) 161

Осеннее торжество

(овощное блюдо) 247

П

Паркеры

(булочки дома Паркероv) 291

Пенечки из теста с брокколи 241

Перцы фаршированные 267

Песто 224, 292

Пиде турецкие 287

Пицца:

с базиликом 279

с баклажанами 276

Плов «Вегетарианский» 73

Поача турецкие с сыром 289

Подливка фасолевая 75

**Помидоры жареные с сыром
и тыквой 272**

Праздничное солнышко 35

Пюре:

легкое из тынвы 248

сладкое или пряное

из тынвы 249

Р

Раджма 77

Ризотто с тыквой 86

Рис:

с паниром 76

с пряностями 71

с тыквой 81

Рожки кунжутные 38

Рулет тыквенный

злитный 309

Рулетики сырные 301

С

Салат:

«Витаминный» 205

греческий с макаронами 135

из запеченной тынвы 195

из запеченных овощей 191

из пророщенного нута

и чечевицы 207

из пророщенной пшеницы и

ржи 208

из свежей напуста 193

из свежих огурцов

с тыквой 196

из холодных макарон 155

индонезийский 171

картофельный с тынвой 197

«Лалита Сахи» 179

«Летний» 199

«Мимоза» 145

морковный 203

на пападамах 176

«Оливье» 161

«Олих» 169

пикантный из моркови 201

с жареным сыром 185

с зеленым горошком 186

с макаронами 159

с миндалем 181

с паниром и авокадо 187

с перцем 165

с редисом 189

с турецким горошком 175

с цветной капустой 173

свекольный 206

со спагетти 160

со шпинатом 183

Салат (окончание):

«Табышман» 192

«Шахерезада» 163

Самбар (суп из гороха) 119**Свекла фаршированная
с орехами и черносливом 237****Слойки с зеленью 311****Соус:**

«Бешамель» 137

кокосовый 229

ореховый 219

«Песто» 224

с томатом 215

сметанный 220

сырный пикантный 213

творожный 214

томатный 221

тыквенный 212

Спагетти:

с каперсами и оливками 139

с семечками 141

Суп:

гороховый с тынвой 109

«Гумбо» 100

густой 104

из гороха и овощей 119

из кабачков 93

из пшена (кулеш) 127

картофельный 125

мановый 110

марокканский из бобов
и овощей (харира) 117

рисовый 123

с галушками 96

с капустой и морковью 102

томатный с авокадо 95

тыквенный 113

тыквенный с зеленью

и сыром 112

тыквенный

с ржаным хлебом 107

французский 121

харчо 111

Суп-пюре из авокадо 99**Сыр домашний 319****Т****Табышмак (салат) 192****Ткемали 222****Томатный соус 221****Тыква:**

с карри 245

со спагетти 131

в томатном соусе 255

гуджарати 251

с картофелем 253

с картофелем в марварском
стиле 250**Х****Хала фруктовая 65****Харира****(марокканский суп) 117****Харчо (суп) 111****Хачапури 281****Хингалаш с тыквой 305**

Хлеб:

- арахисовый 53
- банановый 27
- белый с зеленью 40
- вестфальский ржаной 33
- картофельный 45
- ржаной с кориандром 42
- с курагой и тыквенными семечками 67
- с лесными орехами 51
- с оливками 57
- с пряностями 55
- с финиками и орехами 31
- сырный 49
- томатный 47
- здвардский 61

Хумус 210**Ч****Чатни:**

- из авокадо 216
- кокосовое 211
- тыквенные с морковью 218

Чечевица с кинзой 87**Ш**

- Шарики травяные 285
- «Шахерезада» (салат) 163
- Шпинат в сливках и цветная капуста 274

Содержание

Вступительная статья о вегетарианстве 26

Хлеб (бездрожжевой)

- | | |
|---------------------------------|--|
| Банановый хлеб 27 | Сырный хлеб 49 |
| Кокосовая лепешка 28 | Хлеб с лесными орехами 51 |
| Хлеб с финиками
и орехами 31 | Арахисовый хлеб 53 |
| Вестфальский
ржаной хлеб 33 | Хлеб с пряностями 55 |
| Праздничное солнышко 35 | Хлеб с оливками 57 |
| Батончики 36 | Бхатури 59 |
| Кунжутные рожки 38 | Кукурузная лепешка 60 |
| Белый хлеб с зеленью 40 | Хлеб эдвардский 61 |
| Ржаной хлеб с кориандром 42 | Багеты 62 |
| Картофельный хлеб 45 | Фруктовая хала 65 |
| Томатный хлеб 47 | Хлеб с курагой
и тыквенными
семечками 67 |

Зернобобовые

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| Рис с пряностями 71 | Рис с тыквой 81 |
| Плов «Вегетарианский» 73 | Запеканка пшеничная
с тыквой 83 |
| Фасолевая подливка 75 | Каплинская каша 85 |
| Рис с паниром 76 | Ризотто с тыквой 86 |
| Раджма 77 | Чечевица с кинзой 87 |
| Вада в йогурте 78 | |

Супы

- Борщ 91
Суп из кабачков 93
Томатный суп с авокадо
(гаспачо) 95
Суп с галушками 96
Суп-пюре из авокадо 99
Суп «Гумбо» 100
Суп с капустой
и морковью 102
Густой суп 104
Тыквенный суп
с ржаным хлебом 107
Гороховый суп с тыквой 109
Маковый суп 110
Суп харчо 111
Тыквенный суп
с зеленью и сыром 112
Тыквенный суп 113
Крем-суп из тыквы 115
Марокканский суп
из бобов и овощей
(харира) 117
Суп из гороха и овощей
(самбар) 119
Французский суп 121
Рисовый суп 123
Картофельный суп 125
Суп из пшена (кулеш) 127

Макаронны

- Тыква со спагетти 131
Лагман 133
Греческий салат
с макаронами 135
Лазанья 137
Спагетти с каперсами
и оливками 139
Спагетти с семечками 141
Макаронны с баклажанами
и базиликом 143
Салат «Мимоза» 145
Традиционные
макаронны 147
Макаронны со шпинатом 149
Макаронны с овощами 151
Запеканка из макарон 153
Макаронны с морковью
и цветной капустой 154
Салат из холодных
макарон 155

Салаты

- Салат с макаронами 159
Салат со спагетти 160
Салат «Оливье» 161
Салат «Шахерезада» 163

- Салат с перцем 165
 Австралийский грандж 167
 Салат «Олик» 169
 Индонезийский салат 171
 Салат с цветной капустой 173
 Салат с турецким горошком 175
 Салат на пападамах 176
 Салат «Лалита сакхи» 179
 Салат с миндалем 181
 Салат со шпинатом 183
 Салат с жареным сыром 185
 Салат с зеленым горошком 186
 Салат с паниром и авокадо 187
 Салат с редисом 189
 Салат из запеченных овощей 191
- Салат «Табышмак» 192
 Салат из свежей капусты 193
 Салат из запеченной тыквы 195
 Салат из свежих огурцов с тыквой 196
 Картофельный салат с тыквой 197
 Салат «Летний» 199
 Салат пикантный из моркови 201
 Салат морковный 203
 Салат «Витаминный» 205
 Салат свекольный 206
 Салат из пророщенного нута и чечевицы 207
 Салат из пророщенной пшеницы и ржи 208

Соусы

- Хумус **210**
 Кокосовое чатни **211**
 Тыквенный соус 212
 Сырный пикантный соус **213**
 Творожный соус 214
 Соус с томатом 215
 Чатни из авокадо 216
 Пряный гороховый дип 217
- Тыквенные чатни с морковью 218
 Ореховый соус 219
 Сметанный соус 220
 Томатный соус 221
 Ткемали **222**
 Майонез без яиц **223**
 Русская горчица 224
 Соус «Песто» **224**

Овощные блюда

- Голубцы с кокосовым соусом 227
- Овощи с карри 228
- Кокосовый соус 229
- Картофель, запеченный со сметаной 231
- Картофель с помидорами и цветной капустой 233
- Баклажаны
с картофелем 235
- Фаршированная свекла
с орехами
и черносливом 237
- Капустные оладьи 239
- Пенечки из теста
с брокколи 241
- Кабачки с мятой 243
- Овощи во вриндаванском стиле 244
- Тыква с карри 245
- Осеннее торжество **247**
- Легкое пюре из тыквы 248
- Сладкое или пряное пюре из тыквы 249
- Тыква с картофелем
в марварском стиле 250
- Гуджарати-тыква 251
- Тыква с картофелем 253
- Тыква в томатном соусе **255**
- Картофельные ньокки
с тыквой 257
- Манты с тыквой 259
- Оладьи из тыквы 261
- Джанава-сабджи 263
- Авокадо с паниром 265
- Фаршированные перцы 267
- Запеченные авокадо **268**
- Запеченные авокадо
с кукурузой 270
- Жареные помидоры
с сыром и тыквой 272
- Клецки из тыквы с маслом 273
- Шпинат в сливках
и цветная капуста **274**

Несладкая выпечка

- Пицца с баклажанами 276
- Пицца с базиликом **279**
- Кукурузные лепешки
«мчады» 280
- Хачапури **281**
- Травяные шарики 285
- Турецкие пиде 287
- Турецкие поача с сыром **289**

Булочки дома Паркеро в 291	Хингалаш с тыквой 305
Булочки с песто 292	Булка с тыквой 307
Марокканские лепешки 295	Элитный тыквенный рулет 309
Овощные булочки 297	Булочки из сырного теста 310
Булочки с овсяными хлопьями 299	Слойки с зеленью 311
Сырные рулетики 301	Болгарские булочки с укропом 312
Булочки с майонезом 303	Вкусные постные булочки 314

Дополнения

Агар-агар 316	Обычная закваска 320
Овощной бульон 317	Быстрая закваска 321
Панир 318	Ванильный заварной крем 322
Домашний сыр 319	Йогурт 323

Указатель рецептов 325

УДК 641
ББК 36.99
Б64

Бирюковская Л.

Б64 Вкус любви. Часть 1 / Бирюковская Л. — М.: Философская Книга, 2009. — 336 с. — (Ведическая кулинария).
ISBN 978-5-902629-66-5

Сборник вегетарианских кулинарных рецептов

УДК 641
ББК 36.99

ISBN 978-5-902629-66-5

© Бирюковская Л., 2009
© «Философская Книга», 2009

Ведическая кулинария

Бирюковская Л.

Вкус любви

Часть 1

Макет обложки Бирюковская Л.
Компьютерная верстка Фомин М.
Корректоры Вечерская Т. Фоминка С.

Подписано в печать 04.05.2009
Формат 60*84/16 Бумага офсетная
Печать офсетная Тираж 3000 экз

ООО «Орбита»
191036 Санкт Петербург
Лиговский проспект д 29 лит А пом 12Н

Философская Книга-
e-mail: pb.moscow@gmail.com
www.philbook.porod.ru

Отпечатано в ОАО «Дом печати» — ВЯТКА-
610033 г Киров ул Московская 12

ISBN 978-5-902629-66-5



9785902629665

*****<https://sites.google.com/site/krishnabook/>*****

Сайт "книги ISKCON" - электронная библиотека. На сайте представлены Книги ISKCON (Международного Общества Сознания Кришны). Вы найдете труды Ачарий Вайшнавов, Гуру МОСК и преданных. Библиотека содержит свыше 2000 изданий (книг, журналов, газет, брошюр) за 1944 - 2011 годы. Немало вайшнавских книг в аудио форматах. Книги представлены на русском, английском и литовском языках. В библиотеку добавлены некоторые книги Гаудика Матх и практические книги для преданных.

Хотите узнать, что такое вкус любви?
Тогда этот сборник рецептов удивительных
вегетарианских блюд - для вас!
Все рецепты просто пропитаны
любовью автора к своим творениям,
и мы надеемся,
что применив написанное на практике,
вы поймете, что такое -
вкус любви.

