

Рамбхору деви даси

Рецепты Мира

Посвящается

Моему духовному учителю, Его Божественной Милости А.Ч.Бхактиведанте Свами Прабхупаде, основателю-ачарье Движения Харе Кришна, которому я обязана всем, ему сказавшему, что если мы не будем учить тому, чему научились сами, то это знание сгниет в нашем сердце. Последователям Шрилы Прабхупады, помогли мне в моей духовной жизни и продолжают делать это, радуя меня своим энтузиазмом едоков. А также моему мужу, открывшему мне ценность ответственности.

...

Я чувствую необходимость выразить особую благодарность Рохини Кумара дасу, Патита Павана дасу, Гаура Кишора дасу, Джай Сачинандана дасу, Рам Гопалу и моему сыну Мадан Мохану дасу, которые бескорыстно финансировали издание этой книги, я их вечная должница. Большое спасибо.

Я также благодарна Чайтанье Чандре за участие, за советы о том, как сделать книгу более доступной. Он вдохновил меня издать ее в таком виде, чтобы даже начинающий повар мог извлечь из нее пользу. Еще раз благодарю Рохини Кумар даса за его методичный издательский труд и Парвати деви, мудро посоветовавшую мне рассказать о себе в начале книги и сделать вступление.

Также большое спасибо ученым нашего института Ведических Исследований во Вриндаване (Индия) и другим членам All India Travelling SKT Party.

Любой, живущий рядом с моим мужем, может подтвердить, что он провел немало времени, тщательно разрабатывая дизайн этой книги и готовя её к печати, несомненно это именно он воплотил мою мечту о поваренной книге в жизнь.

Чтобы отблагодарить его за это, потребуется нечто большее, чем просто "спасибо".

Рамбхору деви даси.

МОЯ ИСТОРИЯ

Ступив с тротуара в Храм Харе Кришна, я вошла в новый мир: громкое и полное жизни, но необычайно глубокое восточное пение, ароматы благовоний, пряностей и эвкалиптового масла, преданные, одетые в традиционные индусские одежды, склонившиеся перед алтарем. Я почувствовала, что перенеслась в некое внутреннее пространство. Облаченная в сари молодая женщина в мягкой манере пригласила меня сесть на пол. В лучших многовековых индийских традициях, она поставила передо мной тхали (поднос из нержавеющей стали, широко используемый в Индии для еды). На нем была целая палитра ярких и разноцветных блюд; нежно-зеленый крем, коричневые плоские кружечки, влажные желтые пирожки, ярко-розовые квадратики, бежевые ромбы, некая густая жидкость, и белые шарики с зелеными пятнышками сверху.

Она пригласила меня отведать это. "Это что еда?" Впечатление было исключительно необычным.

Мне было приятно чувствовать заботу, и ум отправился в путешествие детство, в котором моя мама встречала меня, вернувшуюся после целого дня игр, стаканом лимонада со льдом. Этот простой жест гостеприимства, предложение еды, навеял на меня ностальгическое чувство возвращения домой.

Я исследовала и попробовала каждое блюдо с этого подноса, каждый кусочек производил кулинарную сенсацию, это очень отличалось от обычных овощно-салатно-соковых впечатлений из соседнего вегетарианского ресторана. Это было проявление экстаза подлинного художника, не только удовлетворяющее язык, но и самоё сердце. Вскоре мой поднос опустел. Меня окутало облако дежа-вю. (пр. переводчика: дежа-вю - это ощущение того, что вы уже видели, переживали что-то.) Может быть, в прошлой жизни я каждый день ела такую пищу. такую пищу каждый день.

Неся это впечатление, я вернулась в свою комфортабельную квартиру. Я была поражена: несмотря на то что в Храме не было даже стульев, чтобы присесть, одной тарелки их еды было достаточно, чтобы дать мне ощущение рая. Это было нечто большее, чем просто молоко, сахар, злаки, фрукты и овощи. Это было творение любви. Какой же смысл продолжать есть в одиночку, давясь недружелюбными яйцами вкрутую и магазинным хлебом хлебом, когда было достаточно пройти всего два шага, чтобы иметь шанс получить совершенно противоположное, счастливое впечатление, как то несколько дней назад? Я зашагала в храм.

На этот раз я пришла во время полуденного приема пищи: рис, дал, овощи, чапати, салаты и немного сладостей. Это было просто, но просто чудесно. "В чем секрет?" - спросила я. Мой вопрос вызвал сияющую улыбку. "Прасадам - это милость Кришны", - объяснили преданные. "Пища, приготовленная с преданностью и предложенная Кришне, становится прасадам, или освященной пищей". Теперь я поняла, что когда преданные готовят, они не просто стремятся доставить удовольствие гостям. Нет, они медитируют на ту личность, кото-

рая пребывает в сердце каждого, и в моем также. Это Кришна - Верховная Личность Бога. Это также, как поливая корень дерева вы удовлетворяете все листья и веточки. Мне стало ясно, почему пища приготовленная для Кришны, корня всего сущего, полностью удовлетворяет все его частички - живые существа, такие как вы и я.

На самом деле Шри Кришна, являясь Богом, полным и совершенным, полностью удовлетворен сам в себе. Ему нет нужды в материальном аспекте наших подношений. Он принимает их, когда они совершаются с любовью и преданностью. Эта мысль выражена им в 5000-летнем писании Индии - Бхагавад гите: "Что бы ты ни ел, что бы не жертвовал или не отвергал, какие бы аскезы не совершал - делай это, о сын Кунти, как жертвоприношение Мне. (Б.Г. 9.27.)

"Если кто-то предложит Мне с любовью и преданностью лист, цветок, плод или воду, Я приму Это". (Бхагавад-Гита гл.9 т.29) "Таким образом ты освободишься от оков деятельности и ее благоприятных и неблагоприятных последствий. С умом, сосредоточенным на Мне, ты освободишься и придешь ко Мне". (Бхагавад-Гита гл. 9 т.28)

Рамбхору деви даси.

ВСТУПЛЕНИЕ

Сверх простая кулинария.

Зачастую люди, которые хотели бы научиться вегетарианской кулинарии, говорят себе: "Это требует слишком много времени, слишком дорого и много трудной работы". Или они думают: "Я не повар. Это не мое. У меня нет способностей к этому". Но я могу сказать в ответ, что как и с другими умениями, практика и опыт - это средства на пути к совершенству. Я гарантирую, что любому человеку, который воспользуется рецептами из этой книги, понравится быть вегетарианцем. Поначалу, кулинария может показаться чем-то механическим и даже непреодолимо трудным, но со временем понимаешь, что все время повторяются одни и те же немногочисленные основные приемы. И однажды вы поймете, что кухня это настоящая лаборатория, где можно создавать тысячи восхитительных блюд. Многие из рецептов покажутся вам настолько обычными, что можно удивиться, зачем я затруднялась их печатать.

Сверх простое оборудование.

Я упростила рецепты настолько, чтобы понадобился минимум оборудования. Все, что вам нужно, это минимум двухкомфорная плита, плюс эти простые предметы:
большая кастрюля или казан (5 литров).
четыре кастрюли (казанка), каждый на литр меньше другого
деревянная ложка
ложка с отверстиями

нож
лопатка
доска для резки
сковорода
скалка
терка
сито
щипцы
ткань х/б

*Этого достаточно для всех операций, кроме выпечки. Для этого вам потребуется духовка, плюс несколько противней и форм для хлеба и пирогов.

Качество.

Все вышеупомянутые предметы можно приобрести по невысокой цене. Они прослужат годы и сами себя окупят в течение нескольких недель. Предпочтительнее предметы из нержавеющей стали. Более дешевая, например алюминиевая посуда не слишком полезна для здоровья. А в более дорогой посуде нет реальной необходимости.

Сверх простые меры.

Я не использую никакого специального мерного оборудования т.к. в большинстве азиатских и европейских кухнях (особенно у начинающих) нет подобных предметов.

Ингредиенты в моих рецептах отмеряются следующим образом:

1 чашка (500 мл, 1/2 кг) = поллитровая банка

1 столовая ложка = одна обычная суповая ложка

1 чайная ложка = обычна чайная ложка

В этой книге нет слишком деликатных рецептов, которые бы не получились из-за того, что вы ошибетесь граммов на 30. Кулинария это и наука и искусство, и в основном сознание повара, а не рецепт определяет конечный результат.

Сверх простые ингредиенты.

Как я упоминала, некоторых ингредиентов вы не найдете на обычном рынке. Если вы живете в таком месте, где их не легко достать, можно упростить рецепты до тех пор пока вы не ориентируетесь где раздобыть все необходимое. Обычно в каждом крупном городе мира есть хотябы один магазин, торгующий азиатскими продуктами или магазин системы "Здоровая пища", которые можно легко разыскать при помощи телефонного справочника. Специи, мука и сухие бобы хорошо хранятся в сухих плотно закупоренных емкостях, их можно хранить многие месяцы, если этот срок вам необходим для того чтобы приобрести новую партию.

Сверх простые подсластители.

В своих рецептах я использую сахар. Конечно, всем нам известно какой вред нашему здоровью наносят рафинированные сахара. Рафинированный белый сахар нарушает пищеварение, обкрады-

ает организм в плане микроэлементов, повышает нагрузку на поджелудочную железу и другие органы. Поэтому в большинстве рецептов могут быть использованы неочищенные сахара такие как гур, тростниковый сахар, мед или шуканат. Если вы используете мед, то не варите его. Добавьте мед в конце, когда блюдо уже остыло до комнатной температуры. Если блюдо необходимо подавать очень горячим, тогда мед лучше не использовать. В Бхагавад-гите упоминается, что натуральные сахара - это пища в модусе благости. Те же, кто по состоянию здоровья привыкли обходиться без сахара, могут просто исключить его из рецептов. Однако есть множество блюд в таких разделах как "Сладости" и "Выпечка", которые просто не возможно приготовить без того или иного вида сахара. Итак "Чаще всего мы едим ради здоровья," - сказал Шрила Прабхупада, - "а иногда просто ради удовольствия." Сверх простые пряности.

Во всех соленых блюдах, требующих добавления различных специй, полностью достаточно, без ущерба для вкуса просто использовать соль, черный перец и куркуму, если ничего другого нельзя достать.

Специя "хинг" также известна под названием "асафетида".

Помните об этом, когда будете искать ее в магазинах.

Помимо любви и заботы я считаю важнейшим компонентом кулинарии, это особенно относится к овощным блюдам, то что не следует подвергать их чрезмерной термообработке и следует подавать на стол, как только блюдо готово. Сочетания овощей бесчисленны и в соответствии с местностью, временем года и собственным вкусом, те кто читают эти рецепты должны экспериментировать со своими собственными местными ингредиентами, используя приправы и кулинарные приемы приведенные в этой книге.

Сверх простые кулинарные масла.

Гхи - очищенное сливочное масло, это 80% молочных жиров, 18 процентов воды и 2 процентов твердых белков. Если кипятить его на малом огне и достаточно долго, то вода испарится, а белки выпадут в осадок, и получится золотистое масло, превосходное для жарки во фритюре, его можно применять везде, где только требуется сливочное или растительное масло. Гхи не портится, его можно хранить без холодильника. (Более того старое гхи продляет жизнь.) Гхи можно купить в большинстве индийских и ближневосточных магазинов, но все же дешевле готовить его самому.

Хотя готовить на гхи лучше всего, но если его нет, тогда лучший вариант подсолнечное масло. Это легкое и нежное масло, содержащее очень небольшой процент насыщенных жирных кислот и подходящее так же и для заправки салатов. Оливковое масло, хотя и является маслом N-1 для салатов, но оно несравненно дороже.

Простое питание, возвышенное мышление.

Профессиональный аюрведический врач как-то сказал мне:

"Если вы едите нечто строго говоря не очень здоровое, но приготовленное с любовью, с любовью предложенное Богу, к тому же едите с любовью, тогда эта пища также ответит вам взаимной любовью и не повредит вам. Но если вы едите с жадностью, злоупотребляете, тогда она принесет вам вред."

Великий индийский мудрец Рупа Госвами писал: "Если человек ест пищу, приготовленную злыми людьми, то ум его также наполняется злобой". Он имеет ввиду то, что если повар исполнен беспокойства, гнева, зависти, страсти, похоти и т.п. то он заразит этими эмоциями свою стряпню. Это важный принцип, находитесь ли вы дома или вне его, сознание повара сокрыто в той пище, которую он приготовил.

Чистота.

Чистота, начиная с чистоты сердец всех занятых в процессе приготовления, крайне важна. Одного взгляда на привычки повара достаточно, чтобы понять уровень его сознания. Чтобы обрести чистое сознание важно регулярно очищать сердце воспеванием Святого Имени Бога. Внешнюю чистоту поддерживают регулярно мыть зубы, мыть волосы и ежедневно одевая чистую одежду, особенно, когда вы отправляетесь готовить. Вся обстановка так же должна быть чистой, и естественно человек с чистым сердцем не потерпит вокруг себя грязи и беспорядка. Человек, научившийся дисциплине личной чистоты, обнаружит, что его второй натурой является поддерживать чистоту на кухне, кухня станет для него как бы продолжением его собственного тела.

Очень важно, чтобы вся посуда в которой вы готовите была безусловно чистой. Это значит, что все остатки предыдущих блюд должны быть удалены и смыты с посуды. Так же остатки еды, оставшейся с прошлого раза не должны оставаться там где вы готовите. В контакте с уже предложенной пищей, та которую вы еще не предложили - оскверняется и становится нечистой и неподходящей для подношения Господу. Кришна принимает лишь чистые подношения.

Если в процессе приготовления еды пальцы повара коснулись его тела, волос или рта, они должны быть вымыты, перед тем как продолжать готовить. Так же, пока ингредиенты пищи сырые, то все упавшее на пол должно быть как следует вымыто. иначе это нельзя использовать для подношения Кришне. Перед приготовлением все фрукты и овощи должны быть вымыты, а из злаков удалены все камешки и насекомые.

Подношение.

Организуйте особую тарелку для Кришны. Эта тарелка должна храниться отдельно и использоваться каждый раз, когда Вы хотите сделать подношение. Никто не должен есть с тарелки Кришны, и она должна быть со всей тщательностью вымыта и поставлена на свое место,

перед тем, как вы будете есть сами. Когда еда полностью готова, следует небольшую порцию каждого блюда привлекательно разместить на тарелке и поставить ее перед изображением Верховного Господа и Его представителя - духовного учителя (такие изображения есть в большинстве книг, распространяемых Движением Харе Кришна, и их можно приобрести в вашем местном Храме Сознания Кришны).

Звоня в колокольчик, поклонитесь и молитесь, чтобы Кришна милостиво принял подношение. Оставьте тарелку на священном столике или алтаре и 5-15 минут воспевайте Харе Кришна Мантру. Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе.

Три раза хлопните в ладоши и снимите тарелку Господа с алтаря. На кухне переложите предложенную пищу в отдельную посуду либо к основному количеству блюда. Теперь можете подавать прасадам.

Харе Кришна!

Рамбхору деви даси.

Некоторые приращения....

(от человека за кадром)

На составление этой книги у моей жены ушли годы.

Мне также пришлось изрядно попотеть и поломать голову за компьютером, чтобы в конце концов подготовить ее к печати.

Боже милостивый! Это была большая работа. Со временем у нас появилось несколько новых идей.

Мы поняли, что сможем улучшить книгу если добавим нечто вроде бегущей строки внизу каждой страницы, а также несколько текстов. Это должно сделать простую поваренную книгу более существенной и интересной для читателя.

У нас была возможность дать много информации по данной теме, результатом чего явился этот крайне необычный гибрид.

Эта книга стала руководством.

Она не только принесет на ваш стол пищу ненасилия, но также даст пищу для размышлений.

Мы просим читателей поделиться с нами их соображениями и идеями для последующих изданий.

Вы можете позвонить или отправить факс.

Надеемся, что вы скоро откликнетесь!

Харе Кришна!

Rambhoru devi dasi / Prithu das Adhikary

ISKCON / Center for Vedic Studies

Raman reti, VRINDAVANA / (U.P.) 281124 / INDIA

Tel 91 (India) 565-442 177 Fax 442 677

Глава 1

Напитки

Ласси.

2 стакана йогурта
2 стакана воды
3 дес.л. сахара
дробленый лед

Варианты.

Добавьте 2 ч.л. лимонного сока, 1 ч.л. ванильной эссенции, используйте вместо воды апельсиновый сок, или добавьте 2 банана, растертые в пюре.

Метод приготовления.

1. Размешайте ингредиенты в смесителе до получения однородной массы.
 2. Добавьте лед и подайте.
- * Выход - 4 стакана.

Банановый напиток.

4 банана, растертые в пюре
6 стаканов молока
4 дес.л. сахара
1 капля ванильной эссенции (по желанию)

Метод приготовления.

1. Размешайте все ингредиенты в смесителе до получения однородной массы.
- * Выход - 6 стаканов.

Лимонад.

4 лимона
5 стаканов холодной воды
3 дес.л. сахара
1 стакан горячей воды

Метод приготовления.

1. Выжмите сок из лимонов.
2. Растворите сахар в горячей воде. Остудите.

3. Смешайте лимонный сок и холодную воду и лед откуда лед?
* Выход - 6 стаканов.

Фруктовый напиток из апельсина и лимона.

- 5 тонко нарезанных лимонов
- 10 тонко нарезанных апельсинов
- 14 стаканов воды
- 2 ч.л. лимонной кислоты
- 6 стаканов сахара

Метод приготовления.

1. Прокипятите все ингредиенты в большой кастрюле в течение 1 минуты.
 2. Настаивайте в течение 12 часов.
 3. Удалите кожуру лимона и апельсина.
 4. Разбавьте водой по вкусу.
 5. Хранить в емкостях с плотно закрывающимися крышками.
- * Выход - 14 стаканов.

Сок грейпфрута.

- 2 грейпфрута
- 1 стакан горячей воды
- 3 дес.л. сахара
- 3 стакана холодной воды

Метод приготовления.

1. Выжмите сок из грейпфрутов.
 2. Растворите сахар в горячей воде. Охладите
 3. Смешайте вместе грейпфрутовый сок и охлажденную воду.
- * Выход - 4 стакана.

Апельсиновый сок.

- 6 апельсинов
- 3 стакана холодной воды
- 2 1/2 дес.л. сахара
- 1 стакан горячей воды
- лед

Метод приготовления.

1. Выжмите сок из апельсинов.
 2. Растворите сахар в горячей воде. Охладите.
 3. Смешайте вместе апельсиновый сок, охлажденную воду и лед.
(Если вы пропустили апельсины через соковыжималку, не добавляйте воды или сахара непонятно, почему воды?.)
- * Выход - 4 стакана.

Ананасный сок.

- 1 ананас, нарезанный на кубики
- 3 стакана холодной воды
- 2 дес.л. сахара
- 1 стакан горячей воды

Метод приготовления.

1. Растворите сахар в горячей воде. Охладите.
2. Смешайте вместе все ингредиенты при помощи смесителя. Добавьте лед.

Если у вас нет смесителя:

1. Заверните кубики ананаса в ткань.
 2. Выжмите сок.
 3. Смешайте сок с оставшимися ингредиентами.
- * Выход - 4 стакана.

Виноградный сок.

- 4 стакана черного винограда
- 1 стакан холодной воды
- 2 дес.л. сахара
- 1 стакан горячей воды

Метод приготовления.

1. Растворите сахар в горячей воде.
2. Смешайте все ингредиенты при помощи смесителя.
3. Процедите получившуюся смесь.

Если у вас нет смесителя:

1. Заверните виноград в ткань.
2. Выжмите из него сок.
3. Смешайте сок с оставшимися ингредиентами.
4. Добавьте лед.

* Выход - 4 стакана.

Яблочный сок.

4 больших яблока
1 1/2 стакана холодной воды
2 дес.л. сахара
1/2 стакана горячей воды

Метод приготовления.

1. Растворите сахар в горячей воде. Охладите.
2. Протрите яблоки на самой мелкой терке. Получившаяся масса должна быть жидкой и пюреобразной.
3. Процедите тертые яблоки через марлю.
4. Охладите.

Прим. Если вы пропустили яблоки через соковыжималку, не добавляйте ни воды, ни сахара.

* Выход - 4 стакана.

Русский чай.

1 лимон
2 апельсина
8 стаканов воды
1 дес.л. цельной гвоздики
1/2 дес.л. корицы
1/2 дес.л. молотого имбиря
1/4 ч.л. куркумы
3 стакана изюма
4 дес.л. сахара

Метод приготовления.

1. Выжмите сок из лимона.
2. Выжмите сок из 1 1/2 апельсина
3. Нарезьте оставшиеся 1/2 апельсина на тонкие ломтики.
4. Вскипятите все ингредиенты. Настаивайте 5 минут. Не процеживайте.
5. Подавайте с изюмом и апельсиновыми дольками.

* Выход - 8 стаканов.

Чай со специями от кашля.

8 стаканов воды

2 ч.л. цельной гвоздики
2 ч.л. цельной коры коричневого дерева
1 ч.л. натертого свежего имбиря
1 ч.л. кардамоновой шелухи
1 ч.л. семян фенхеля
сок 1 лимона
4 дес.л. меда

Метод приготовления.

1. Вскипятите все ингредиенты за исключением лимонного сока и меда.
 2. Уменьшите пламя. Пусть покипит 5 минут.
 3. Вмешайте лимонный сок и мед.
 4. Процедите. Подавайте горячим.
- * Выход - 8 стаканов.

Ячменный напиток.

1 стакан цельных ячменных зерен
1/2 стакана цельных пшеничных зерен
8 стаканов молока
4 дес.л. сахара
1 дес.л. темно-коричневого сахара или черной патоки

Метод приготовления.

1. Прожарьте ячменные и пшеничные зерна до коричневого цвета, пока они не начнут лопаться.
 2. Добавьте молоко и сахар. Прокипятите в течение 5 минут.
 3. Уменьшите огонь. Варите еще 3 минуты.
 4. Процедите. Подавайте горячим.
- * Выход - 8 стаканов.

Рисовая вода.

1 дес.л. риса
1 палочка коры коричневого дерева
8 стаканов воды
мед или сахар по вкусу

Метод приготовления.

1. Вскипятите рис, воду и корицу.
2. Кипятите на медленном огне в течение часа. Процедите.
3. Вмешайте сахар или мед. Охладите.
4. Подавайте комнатной температуры.

Прим. Можно использовать как средство от поноса.

* Выход - 8 стаканов.

Ячменная вода

1 стакан цельных ячменных зерен

8 стаканов воды

1 лимон

1/2 стакана сахара

Метод приготовления.

1. Выжмите лимон. Нарежьте кожуру на ломтики.
2. Вскипятите ячмень и кожуру.
3. Уменьшите огонь. Варите на медленном огне 1 час.
4. Добавьте сахар. Помешивайте, пока он не растворится.
5. Процедите и добавьте лимонного сока.
6. Охладите. Добавьте лед.

* Выход - 8 стаканов.

Пшеничная вода.

SPROUTED WHEAT WATER

2 стакана цельных пшеничных зерен

6 стаканов воды

Метод приготовления.

1. Залейте зерно водой.
 2. Накройте и вымачивайте в течение 12 часов. (Если оставить зерно в воде на больший период времени, оно начнет гнить.)
 3. Процедите. Слейте воду в отдельную посуду.
 4. Замочите зерно еще раз в 6 стаканах свежей воды.
 5. Через 12 часов сцедите воду в отдельную посуду.
 6. Не следует использовать зерно после того, как оно было замочено 2 раза.
- прим. Этот напиток улучшает пищеварение.

* Выход - 12 стаканов.

Играющий лимонад.

2 стакана кипящей воды.

4-см. кусок свежего имбиря, натертый

3 дес.л. сахара

6 стаканов холодной воды
сок из 4 лимонов
лед

Метод приготовления.

1. Залейте тертый имбирь кипящей водой.
2. Добавьте сахар и размешайте.
3. Кипятите на медленном огне в течение 10 мин., затем процедите.
4. Добавьте холодную воду, лимонный сок и лед.

Прим. Это хорошее тонизирующее средство при расстройствах желудка, вызванных перееданием жирной, насыщенной пищи.

* Выход - 8 стаканов.

Напиток из сухофруктов.

2 стакана изюма, инжира или чернослива
4 стакана воды

Метод приготовления.

1. Замочите изюм в воде на 8 часов.
2. Сцедите воду и подавайте.

* Выход - 4 стакана.

Кокосовое молоко.

2 стакана свежего или сушеного кокосового ореха
4 стакана кипящей воды
2 дес.л. сахара или меда
1/2 ч.л. молотого кардамона или ванили

Метод приготовления.

1. Смешайте в смесителе кокосовый орех с кипящей водой.
2. Кипятите на медленном огне в течение 1 часа.
3. Процедите и отожмите кокосовый орех, полученное кокосовое молоко слейте в отдельную посуду.
4. Добавьте сахар и специи.
5. Подавайте горячим или холодным.

* Выход - 4 стакана.

Миндальное молоко.

2 стакана вымоченного в течение 8 ч. миндаля
4 стакана кипящей воды
2 дес.л. сахара или меда
) ч.л. миндальной эссенции, молотой корицы или кардамона

Метод приготовления.

1. В смесителе смешайте миндаль с кипящей водой до получения жидкости кремового цвета.
 2. Добавьте сахар и специи.
 3. Можете процедить (по желанию).
 4. Подавайте горячим или холодным.
- * Выход - 4 стакана.

Мятный чай со льдом.

8 стаканов воды
4 дес.л. сушеной мяты
3 дес.л. сахара
лед

Метод приготовления.

1. Вскипятите воду.
 2. Добавьте мяту и сахар.
 3. Кипятите на медленном огне в течении 15 мин.
 4. Процедите. Полностью остудите напиток.
 5. Добавьте лед и подавайте.
- * Выход - 8 стаканов.

Глава 2

Хлеб

Простой хлеб.

Чapati.

2 стакана цельной пшеничной муки
1-2 стакана теплой воды

Метод приготовления.

1. Вливая воду в муку, замесите мягкое тесто.
 2. Разделите тесто на 6 шариков.
 3. Нагрейте сковородку.
 4. Посыпьте стол мукой и раскатайте каждый шарик теста в тонкую лепешку.
 5. Положите чапати на сковороду.
 6. Когда появятся пузыри, немного прожарьте на другой стороне.
 7. Возьмите чапати щипцами и держите прямо над открытым огнем, пока он не раздуется.
 8. Держа чапати над открытым огнем, быстро переворачивайте его, пока поверхность не покроется коричневыми пятнами.
 9. Смажьте чапати гхи или маслом.
- * Выход - 6 чапати.

Если у вас электрическая плита.

1. Поставьте сковороду на малую мощность.
2. Включите вторую конфорку на полную мощность.
3. Накройте ее решеткой, чтобы чапати не касались конфорки непосредственно.
4. Когда появятся пузыри, положите чапати на вторую конфорку.
5. Переверните. Жарьте, пока не раздуется, до коричневых пятнышек.

Гималайские чапати из кислого теста.

Кислое тесто.

- 2 стакана цельной пшеничной муки
- 1 1/2 стакана теплой воды

Тесто для чапати.

- 4 1/2 стакана цельной пшеничной муки
- 1 1/3 стакана теплой воды

Метод приготовления.

Кислое тесто.

1. Добавляя воду в муку, замесите мягкое тесто.
2. Накройте. Оставьте на 24 ч.

Тесто для чапати.

1. Растворите кислое тесто в теплой воде.
2. Добавьте муку и замесите мягкое тесто.
3. Накройте. Оставьте на 4 ч.
4. Разделите тесто на 12 больших шаров. Руками разровняйте их в лепешки толщиной около 0,5 см.
5. Посыпьте их мукой. Выложите на достаточном расстоянии друг от друга на посыпанную мукой ткань.
6. Накройте другим куском ткани и оставьте на 4 ч.
7. Нагрейте сковороду.
8. Осторожно стряхнув лишнюю муку, ложите чапати на сковороду.
9. Когда появятся пузыри, переверните и прожарьте немного на другой стороне.

10. Держите чапати на открытом огне, пока он не начнет гореть.
 11. Переверните несколько раз, пока поверхность не покроется коричневыми пятнышками.
 12. Смажьте чапати гхи или маслом.
- * Выход - 12 чапати.

Чапати из цельного зерна.

- 4 стакана горячей воды
- 2 стакана цельных пшеничных зерен
- 6 стаканов цельной пшеничной муки
- 1 ч.л. соли
- 1/2 стакана сухого молока
- 2 дес.л. растопленного сливочного масла
- 1 1/3 стакана теплой пшеничной воды (см. "Напитки").
- 2 стакана цельной пшеничной муки

Метод приготовления.

1. Залейте зерна водой так, чтобы вода полностью их покрыла. Замочите на 6 часов.
 2. Прокипятите зерна, не сливая воды в течение 1 мин.
 3. Уменьшите огонь и варите еще 10 мин. Слейте воду.
 4. Используя смеситель, смешайте зерна и пшеничную воду до получения однородной густой массы.
 5. Вылейте все это в большую миску.
 6. Добавьте соль, масло и молоко, тщательно перемешайте.
 7. Добавьте муку и замесите мягкое тесто.
 8. Накройте тесто и оставьте в теплом месте на 3 ч.
 9. Нагрейте сковороду.
 10. Разделите тесто на 20 шаров.
 11. Раскатайте каждый шар на посыпанной мукой поверхности в лепешку диаметром около 15 см.
 12. Стряхните излишнюю муку.
 13. Жарьте на горячей сковороде, пока не появятся пузыри.
 14. Немного прожарьте с другой стороны.
 15. Щипцами подержите чапати над открытым пламенем, пока он не начнет гореть.
 16. Несколько раз переверните, пока поверхность не покроется коричневыми пятнышками.
 17. Смажьте гхи или сливочным маслом. Подавайте горячими.
- * Выход - 20 чапати.

*****насчет "гореть" - раздуваться, а не гореть -
исправить*****

Простой пури.

- 2 стакана цельной пшеничной муки
- 1 ч.л. гхи, сливочного масла или растительного

1-2 стакана теплой воды
гхи или растительное масло для обжаривания

Метод приготовления.

1. Равномерно вмешайте гхи в муку.
 2. Добавляя воду, замесите мягкое тесто.
 3. Разделите тесто на 6 шариков.
 4. Смажьте скалку и стол теплым гхи.
 5. Тонко раскатайте каждый шарик.
 6. Нагрейте масло до средней температуры.
 7. Опустите пури в гхи. Когда начнут появляться пузыри, и он поднимется к поверхности, тыльной стороной шумовки удерживайте его полностью в гхи, пока он не раздуется, как воздушный шар.
 8. Несколько секунд прожарьте с другой стороны.
 9. Дайте стечь маслу. Подавайте горячими.
- * Выход - 6 пури.

Банановый пури.

2 стакана белой муки
1 ч.л. гхи, сливочного или растительного масла
1 ч.л. лимонной цедры
щепотка соли
1/2 стакана протертых бананов
теплая вода в необходимом количестве
гхи или растительное масло для обжаривания

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе муку, соль и цедру.
 2. Добавьте гхи, равномерно перемешайте.
 3. Добавьте бананы, перемешайте.
 4. Добавляя воду, замесите мягкое тесто.
 5. Разделите тесто на 6 шариков.
 6. См. рецепт "Простой пури" из этого раздела, начиная с п.2.
- * Выход - 6 пури.

Пури с куркумой.

3 стакана белой муки
1/2 ч.л. соли
1 ч.л. куркумы
1 ч.л. гхи, растительного или сливочного масла
1 стакан теплой воды
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, соль и куркуму.
 2. Добавьте гхи и тщательно перемешайте.
 3. Добавляя воду, замесите мягкое тесто.
 4. Разделите тесто на 8 шариков.
 5. См. рецепт "Простой пури" из этого раздела, начиная с п.2.
- * Выход - 8 пури.

Гречневые пури.

- 3 стакана гречневой муки
- 1 стакан холодного картофельного пюре
- 1 дес.л. гхи
- 1 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Смешайте гречневую муку, картофельное пюре и соль.
 2. Добавляя воду, замесите тугое тесто.
 3. Разделите тесто на 8 шариков.
 4. Нагрейте сковороду до средней температуры.
 5. Смажьте руки гхи.
 6. Тонко раскатайте тесто.
 7. Жарьте пури в гхи с обеих сторон, пока он не раздуется и не станет темно-коричневым.
 8. Дайте стечь маслу. Подавайте горячими.
- * Выход - 8 пури.

Простая паратха.

- 2 стакана цельной пшеничной муки
- 1/2 ч.л. соли
- 2/3 стакана теплой воды
- 2 дес.л. сливочного масла
- гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте муку и соль.
2. Добавляя воду, замесите мягкое тесто.
3. Разделите тесто на 6 шариков.
4. Слегка смажьте гхи скалку и поверхность стола.
5. Разровняйте шарик в лепешку размером около 6 см.
6. Положите на нее кусочек гхи размером с ноготь.
7. Сложите лепешку пополам.

8. Положите на получившийся полумесяц еще один такой же кусочек гхи.
 9. Сложите лепешку еще раз, чтобы получился треугольник.
 10. Защепите края паратхи пальцами.
 11. Раскатайте ее. Масло должно проступать сквозь тесто.
 12. Налейте на сковороду немного масла и нагрейте ее.
 13. Выложите на сковороду паратхи так, чтобы они не соприкасались.
 14. Прожарьте с обеих сторон.
 15. Паратхи должны получиться хрустящими и воздушными.
- * Выход - 6 паратх.

Паратхи с картофелем.

Тесто.

- 2 стакана цельной пшеничной муки
- 1/2 ч.л. соли
- 1/2 стакана теплой воды
- гхи или растительное масло для жарения

Начинка.

- 2 стакана тертого картофеля
- 1 1/2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Смешайте муку и соль.
 2. Добавляя воду, замесите мягкое тесто.
 3. Разделите тесто на 6 шариков.
 4. Смажьте маслом скалку и поверхность стола.
 5. Раскатайте шарик в лепешку диаметром около 10 см.
 6. Обмакните палец в воду, снимите излишки воды о край чашки.
 7. Положите 1 дес.л. начинки на центр лепешки.
 8. Не разравнивайте начинку до краев.
 9. Раскатайте еще одну такую же лепешку.
 10. Положите ее сверху первой.
 11. Защепите края.
 12. Налейте на сковороду немного масла.
 13. Жарьте паратху с обеих сторон до коричневого цвета. Добавляйте гхи по мере надобности.
- * Выход - 3 паратхи.

Походный хлеб.

- 4 1/2 стакана тонкого помола или цельной пшеничной муки
- 1 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. соли

- 1 дес.л. сахара
- 2/3 стакана сливочного масла или гхи
- 1 1/3 стакана йогурта или теплого молока

Метод приготовления.

1. Смешайте мук, соду, соль и сахар.
 2. Добавьте масло и тщательно перемешайте.
 3. Добавляя йогурт, замесите мягкое тесто.
 4. Снимите кору с подходящей ветки длиной около метра.
 5. Разделите тесто на 15 шариков. Разровняйте их, чтобы получились лепешки.
 6. Насаживая лепешки на ветку, жарьте их в открытом огне по одной за раз. Следите за тем, чтобы тесто не горело, а равномерно пропекалось.
 7. Когда хлеб будет золотисто-коричневым, постучите по нему. Если он полый, тогда снимайте.
 8. Наполните маслом и подавайте.
- * Выход - 15 хлебов.

Вариант:

1. Разделите тесто на 30 шариков.
 2. Поместите шары в смазанную маслом сковороду. Если все шары сразу не поместятся, пеките партиями.
 3. Плотно закройте сковороду крышкой.
 4. Когда костер будет угасать, поставьте сковороду на угли.
 5. Пеките, пока шары не потемнеют.
- * Выход - 30 шаров.

*****проверить весь "тертый картофель"*****

Картофельные лепешки.

- 1 1/2 стакана холодного картофельного пюре
- 6 дес.л. воды
- 2 стакана муки тонкого помола
- гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Влейте воду в картофель.
 2. Добавляя воду, замесите тугое тесто.
 3. Посыпьте разделочную доску мукой, раскатайте тесто до толщины около 1 см.
 4. Разрежьте его на квадраты.
 5. Нагрейте сковороду. Налейте немного масла.
 6. Выложите лепешки на сковороду так, чтобы они не соприкасались.
 7. Жарьте на обеих сторонах, пока не появятся коричневые пятна.
 8. Посыпьте солью. Подавайте горячими.
- * Выход - 9 квадратиков.

Ирландский содовый хлеб.

12 стаканов цельной пшеничной муки
3 ч.л. соды
4 дес.л. растопленного масла
2 ч.л. соли
4 стакана пахты (см. раздел "Молочные продукты")
Метод приготовления.

1. Смешайте муку, соду, соль и сахар.
 2. Добавьте масло. Тщательно размешайте.
 3. Добавляя пахту, замесите мягкое тесто.
 4. Поставьте духовку прогреваться.
 5. Сделайте из теста булочки или круглый каравай.
 6. Выложите на противень. (Этот хлеб лучше печь в формах.)
 7. Сделайте насечки на поверхности теста.
 8. Выпекайте 45-60 мин., пока не подрумянится и корочка не начнет издавать глухой звук при постукивании.
 9. Выньте хлеб из духовки. Возьмите масло и кисточкой смажьте верх.
- * Выход - 2 каравая.

Кукурузный хлеб.

6 стаканов кукурузной муки
6 стаканов пшеничной муки, цельной или тонкого помола
1 дес.л. соли
3 ч.л. соды
2 стакана сахара
5 дес.л. растительного масла
8 стаканов молока

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, соль и соду.
 2. Смешайте отдельно сахар, молоко и масло.
 3. Засыпьте муку в молоко, помешивая так, чтобы получилась однородная масса.
 4. Смажьте форму маслом и посыпьте мукой.
 5. Выпекайте на среднем огне, пока корочка не станет золотисто-коричневой и не начнет трескаться.
- * Выход - 1 хлеб.

Хлеб с финиками и орехами.

4 стакана белой муки
1 ч.л. соды

1/4 ч.л. соли
1 1/2 стакана сахара
2 стакана воды
1 1/2 стакана нарубленных фиников
3 дес.л. сливочного масла
1/2 ч.л. лимонного сока
1 1/3 стакана нарубленных грецких орехов

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, соду и соль.
 2. Вскипятите вместе воду, сахар, финики и масло.
 3. Уберите кастрюлю с огня, пусть охладится в течение 10 мин.
 4. Добавьте лимонного сока.
 5. Помешивая, добавьте муку.
 6. Добавьте орехи, размешайте.
 7. Залейте в смазанную маслом форму.
 8. Выпекайте в течение 45-60 мин., пока корочка не затвердеет и не растрескается.
- * Выход - 1 маленький хлеб.

Имбирный хлеб.

3 стакана белой муки
1 стакан коричневого сахара
1 ч.л. соды
1 ч.л. соли
1 1/2 ч.л. молотого имбиря
3/4 ч.л. корицы
2/3 стакана растопленного масла
1 стакан молока
1 стакан черной патоки
1 стакан кипящей воды
1 стакан сахарной пудры

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, коричневый сахар, соду, соль, имбирь и корицу.
2. Добавьте масла, тщательно перемешайте.
3. Смешайте молоко, патоку и кипящую воду.
4. Всыпьте муку, помешивая.
5. Смажьте форму маслом и посыпьте мукой.
6. Залейте тесто в форму.
7. Сильно нагрейте духовку.
8. Пеките 10 мин.
9. Уменьшите огонь и пеките еще 35 мин.
10. Когда корочка затвердеет и появятся трещины, вынимайте из духовки. Пусть полностью остынет.
11. Посыпьте сахарной пудрой.

* Выход - 1 пирог.

Гречневый хлеб.

2 стакана молока
1 дес.л. йогурта
1 стакан растопленного масла
рубленые грецкие орехи (произвольно)
4 стакана гречневой муки
3 ч.л. соды
1/2 ч.л. соли
3/4 дес.л. сахара

Метод приготовления.

1. Смешайте молоко, йогурт, масло и орехи.
 2. Смешайте муку, соду, соль и сахар.
 3. Смешайте муку и молоко для получения липкой массы.
 4. Вылейте тесто в форму для печения.
 5. Разогрейте духовку до высокой температуры.
 6. Выпекайте в течение 30-45 мин., пока корочка не затвердеет и не покроется трещинами.
- * Выход - 1 хлеб.

Дхокла.

(Паровой хлеб из гороховой муки.)

1 стакан муки из турецкого горошка (бесан)
2 нарубленных зеленых чилли
1 1/2 дес.л. молотого имбиря
1/4 ч.л. куркумы
3/4 ч.л. соли
1/4 ч.л. асафетиды
1 ч.л. сахара
3 дес.л. гхи или растительного масла
1 1/3 стакана йогурта
1/2 ч.л. соды
3 дес.л. теплой воды

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, чилли, имбирь, черный перец, куркуму, соль и асафетиду.
2. Добавьте масло, тщательно размешайте.
3. Добавьте йогурт, размешайте.
4. Накройте и выстаивайте в течение 8 часов.
5. Сделайте паровую баню: большая кастрюля, на 1/4 наполненная водой; поднос подходящего размера, чтобы помещался в кастрюлю; одинаковые металлические

чашечки или подобная подставка, чтобы поднять поднос над водой.

6. Смажьте форму маслом.

7. Поставьте водяную баню на большой огонь.

8. Добавьте соду в тесто. Размешайте.

9. Добавьте воды, размешайте и немедленно перелейте в форму.

10. Поставьте дхоклу на водяную баню.

11. Плотнo закройте крышку.

12. Пусть парится в течение 10 мин., пока корочка не затвердеет и не покроется трещинами.

13. Снимите дхоклу с паровой бани.

14. Нарезьте на квадраты.

* Выход - 12 квадратов.

Хлеб из кислого теста.

Тесто.

2 стакана кислой пахты (см. раздел "Молочные продукты")

2 стакана горячей воды

1 стакан кислого теста

7 стаканов цельной пшеничной муки

Закваска.

2 стакана цельной пшеничной муки

2/3 стакана теплой воды

Метод приготовления.

Закваска.

1. Замесите очень мягкое тесто. Накрыв, выстаивайте в течение суток.

Тесто.

1. Смешайте пахту и горячую воду.

2. Растворите в получившейся смеси закваску.

3. Добавляя муку, замесите мягкое и липкое тесто. (Если необходимо, можете отложить 1 стакан для закваски на следующий день.) Накрыв, выстаивайте тесто в течение 4 часов.

4. Положите тесто в две формы. (Этот хлеб печется лучше в круглых формах.)

5. Поставьте в теплое место, пока тесто не удвоится в объеме. Это займет около 4 часов. Время будет меняться в зависимости от климата. В теплом и влажном климате закваска будет более активна.

6. Выпекайте хлеб в течение 1 часа, пока корочка не затвердеет и не растрескается.

7. Выньте хлеб из духовки. Дайте остыть в течение 15 мин., затем можете вынимать из формы.

* Выход - 2 небольших хлеба.

Дрожжевой хлеб.

Дрожжевые пури со специями.

1/2 стакана теплой воды
1/4 ч.л. сахара
1 ч.л. сухих дрожжей
2 стакана цельной пшеничной муки
1 ч.л. соли
1 ч.л. асафетиды
1 ч.л. гхи, сливочного или растительного масла
1 ч.л. томатного пюре
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте дрожжи, сахар и теплую воду.
 2. Смешайте муку, соль и асафетиду.
 3. Добавьте в муку масло и тщательно перемешайте.
 4. Добавьте протертый томат в дрожжи.
 5. Смешайте приготовленные компоненты, тесто должно быть пластичным.
 6. Раскатывайте и жарьте, как обыкновенный пури (см. "Простой хлеб").
- * Выход - 6 пури.

Английское печенье.

2 дес.л. сухих дрожжей
2 дес.л. теплой воды
2 ч.л. сахара
2 стакана горячей воды
1 стакан кипяченого молока
1 ч.л. соли
8 стаканов белой или цельной пшеничной муки
8 стаканов растопленного масла
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте дрожжи, сахар и теплую воду. Выстаивайте, пока не появится пена.
2. Смешайте горячую воду, молоко и соль.
3. Помешивая, засыпьте в молоко половину муки.
4. Добавьте дрожжевой раствор. Накройте. Пусть выстоится в течение получаса.
5. Залейте масло и размешайте.
6. Добавьте оставшуюся муку и замесите мягкое тесто.
7. Посыпьте разделочную доску мукой. Раскатайте тесто до толщины около 2 см.

8. Стаканом с острыми краями вырежьте из теста кружки. Положите их на посыпанный мукой поднос. Оставьте на час.
 9. Налейте масло на сковороду. Поставьте ее на огонь.
 10. Снимите излишек муки. Выложите печенье на сковородку.
 11. Пеките его с обеих сторон до светло-коричневого цвета.
 12. Дайте немного остыть и разрежьте на половинки.
 13. Подсушите половинки на сковороде без масла или в тостере. Намажьте маслом.
- * Выход - 24 печенья.

PRETZELS

- 4 стакана теплой воды
- 1 стакан сахара
- 2 дес.л. сухих дрожжей
- 1/2 стакана растопленного масла
- 1 дес.л. йогурта
- 2 ч.л. соли
- 14 стаканов белой муки

Глазурь.

- 2 дес.л. воды
- 2 дес.л. сливочного масла
- крупная соль

Метод приготовления.

1. Смешайте теплую воду, сахар и дрожжи. Выстаивайте, пока не появится пена.
 2. Добавьте сливочное масло, йогурт и соль.
 3. Замесите мягкое тесто. Накройте и выстаивайте 4 часа.
 4. Скатайте из теста палочку.
 5. Разделите на 32 части.
 6. Скатайте из каждой части шнурок длиной около 50 см.
 7. Сделайте из шнурка pretzel.
 8. Смажьте pretzel глазурью.
 9. Посыпьте крупной солью.
 10. Выложите на смазанный жиром противень. Выстаивайте в течение часа.
 11. Выпекайте в духовке на большом огне 15 мин., пока не станут золотисто-коричневыми.
 12. Охладите на проволочной сетке.
- * Выход - 32 pretzels

Хлеб из цельной пшеничной муки.

- 2 дес.л. сухих дрожжей
- 4 стакана теплого молока или воды (предпочтительней молоко)
- 3 дес.л. сахара
- 2 дес.л. соли

12 стаканов цельной пшеничной муки

Метод приготовления.

1. Смешайте теплое молоко, дрожжи и сахар. Выстаивайте, пока не появится пена.
 2. Смешайте муку и соль.
 3. Замесите мягкое тесто. Накройте. Выстаивайте 2 ч.
 4. Разделите тесто и сделайте 3 хлеба. Выложите их на смазанный маслом противень или в форму. (Хорошая форма для хлеба получается из кастрюли без ручек.) Подождите еще 2 ч., пока тесто поднимется.
 5. Выпекайте 1 ч., пока хлеб не потемнеет и корочка не будет издавать глухой звук при постукивании.
 6. Выньте из духовки. Кисточкой нанесите на корочку молоко или масло. Охладите в течение 15 мин., прежде чем вынимать хлеб из формы.
- * Выход - 3 хлеба

Жареные хлебные палочки.

- 1 дес.л. сухих дрожжей
- 2 стакана теплой воды
- 1 1/2 дес.л. сахара
- 1 дес.л. соли
- 6 стаканов цельной пшеничной муки
- 1 1/2 стакана сезама или макового семени
- гхи или сливочное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте теплую воду, дрожжи и сахар. Выстаивайте, пока не появится пена.
 2. Смешайте муку, соль и сезам.
 3. Смешайте дрожжи и муку, замесите мягкое тесто. Накройте. Выстаивайте в течение часа.
 4. На смазанной маслом поверхности раскатайте тесто до толщины 1,5 см.
 5. Нарезьте тесто на полоски размером 3х13 см.
 6. Подождите 20 мин.
 7. Жарьте на среднем огне, пока не потемнеют.
- * Выход - 20 хлебных палочек.

Французский хлеб.

- 2 дес.л. дрожжей
- 1 ч.л. сахара
- 6 стаканов теплой сыворотки или 1 стакан прокисшего йогурта, смешанного с 5 стаканами теплой воды
- 1 дес.л. растительного масла
- 1 дес.л. соли

14 стаканов белой или цельной пшеничной муки

Метод приготовления.

1. Смешайте сыворотку, дрожжи и сахар. Выстаивайте, пока не появится пена.
 2. Смешайте муку и соль.
 3. Из муки и дрожжевого раствора замесите мягкое тесто. Накройте. Выстаивайте в течение часа.
 4. Разделите тесто, сделайте 2 длинных батона.
 5. Выложите на смазанный маслом противень и оставьте так на 2 часа.
 6. Нагрейте духовку до высокой температуры.
 7. Выпекайте 15 мин. Кисточкой наносите сверху на батоны воду каждые 5 мин. Когда корочка потемнеет, выньте из духовки.
- * Выход - 2 батона.

Ржаной хлеб.

6 стаканов теплой воды
2 дес.л. дрожжей
1 дес.л. сахара
6 стаканов цельной ржаной муки
6 стаканов цельной пшеничной муки
3 дес.л. семян тмина
1 дес.л. растительного масла
1 дес.л. соли

Метод приготовления.

1. Размешайте в теплой воде сахар и дрожжи. Подождите, пока не появится пена.
 2. Смешайте вместе ржаную и пшеничную муку, тмин и соль.
 3. Замесите мягкое тесто. Накройте и выстаивайте в течение часа.
 4. Разделите тесто напололам. Выложите его в смазанные маслом формы. Выстаивайте 2 часа.
 5. Сильно разогрейте духовку.
 6. Выпекайте 1 ч., пока не потемнеет.
 7. Кисточкой нанесите на корочку молоко или масло.
 8. Перед тем, как вынимать хлеб из форм, дайте ему остыть в течение 15 мин.
- * Выход - 2 хлеба.

Белый хлеб.

2 дес.л. сухих дрожжей
4 стакана теплого молока
4 дес.л. сахара
14 стаканов белой муки
2 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Размешайте в молоке сахар и дрожжи. Подождите, пока не появится пена.
 2. Засыпьте соль и муку, замесите мягкое тесто.
 3. Разделите тесто на 3 части, выложите его на смазанный маслом противень или в формы. (Хорошая форма для хлеба получается из небольшой кастрюли без ручек.) Оставьте на 2 ч.
 4. Выпекайте 1 ч., пока корочка не станет золотисто-коричневой.
 5. Выньте хлеб из духовки. Кисточкой нанесите молоко или масло.
 6. Перед тем, как вынимать хлеб из форм, дайте ему остыть в течение 15 мин.
- * Выход - 3 хлеба.

Обеденные булочки.

- 2 дес.л. дрожжей
- 3 стакана теплой воды
- 1 дес.л. сахара
- 2/3 стакана молока
- 1 ч.л. соли
- 1 стакан растопленного масла
- 6 стаканов муки (белой или цельной пшеничной)
- 3 1/2 ч.л. чабреца
- 1/4 ч.л. асафетиды

Метод приготовления.

1. Размешайте в молоке сахар и дрожжи. Подождите, пока не появится пена.
 2. Добавьте растопленное масло, специи, молоко и соль.
 3. Добавьте муку и замесите мягкое тесто. Накройте и выстаивайте в течение часа.
 4. Разделите тесто на 36 частей. Скатайте из них шары.
 5. Положите в смазанные маслом формочки для кексов по 3 шара, накройте и оставьте на час.
- *****muffin можно переводить как кексы *****
6. Выпекайте, пока не станут золотисто-коричневыми.
 7. Выньте шары из духовки. Подавайте горячими со сливочным маслом.
- * Выход - 12 булочек.

Хлеб из тертого картофеля.

- 2 стакана теплого молока
- 2 дес.л. сахара
- 2 дес.л. сухих дрожжей
- 2 стакана картофеля, нарезанного на кубики
- 3 стакана воды
- 2 дес.л. сливочного масла

1 дес.л. соли
18 стаканов белой муки

Метод приготовления.

1. Размешайте в теплом молоке сахар и дрожжи. Подождите, пока не появится пена.
 2. Сварите картофель, пока он не начнет расползаться в воде.
 3. Раздавите картофель и размешайте с водой, в которой он варился.
 4. Добавьте соль и масло.
 5. Подождите, пока не остынет немного. Смешайте с дрожжами.
 6. Добавьте муку и замесите мягкое тесто.
 7. Накройте и оставьте на 2 ч.
 8. Разделите на три части.
 9. Выложите тесто на противень или в формы. Оставьте на 2 ч.
 10. Выпекайте 45 мин. до золотисто-коричневого цвета.
 11. Выньте из духовки.
 12. Кисточкой нанесите молоко или сливочное масло.
 13. Перед тем, как вынуть хлеб из форм, дайте остыть 15 мин.
- * Выход - 3 хлеба.

Bagels

4 стакана теплой воды
2 дес.л. сухих дрожжей
1 ч.л. сахара
1/2 стакана растительного масла
10 стаканов белой муки
1 дес.л. соли
16 стаканов воды для варки
2 дес.л. сахара
2 дес.л. молока для глазури

Метод приготовления.

1. В теплой воде разведите дрожжи, добавьте сахар. Выстаивайте, пока не появится пена.
2. Смешайте муку, соль и масло.
3. Замесите мягкое тесто. Накройте и оставьте на 2 ч.
4. Разделите на 18 частей. Каждую часть раскатайте в шнурок длиной 40 см.
5. Увлажните кончики и склейте каждый шнурок в кольцо.
6. Выложите на смазанный жиром противень. Оставьте в теплом месте на 1 ч.
7. Вскипятите воду с сахаром. Сахар должен полностью раствориться, вода должна бурлить.
8. Положите в воду несколько колец. Варите 3 мин., переворачивайте только один раз. (Не ложите слишком много колец сразу.)
9. Шумовкой выньте кольца из воды.
10. Положите на смазанный маслом поднос.
11. Когда все кольца будут сварены, смажьте их молоком. Используйте кисточку.

12. В духовке печите до золотисто-коричневого цвета.
 13. Подавайте, предварительно разрезав каждое кольцо вдоль.
 14. Подсушите в тостере. Намажьте маслом.
- * Выход - 18 bagels.

Китайский паровой хлеб.

- 2 дес.л. сухих дрожжей
- 3 стакана теплого молока
- 4 дес.л. сахара
- 8 стаканов белой муки
- 1/2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца (по желанию)
- 1 дес.л. жареного арахиса

Метод приготовления.

1. Размешайте в молоке дрожжи и сахар. Подождите, пока не появится пена.
 2. Смешайте муку, соль, перец и молотый арахис.
 3. Замесите мягкое тесто.
 4. Сделайте из теста круглый хлеб. Слегка разровняйте.
 5. Выложите на смазанную маслом металлическую тарелку, которая поместится в пароварку. Идеальный выбор - нержавеющая сталь.
 6. Накройте тесто и оставьте на 2 ч. в теплом месте.
 7. Сделайте пароварку: большая кастрюля, на 1/4 наполненная водой; поднос подходящего размера, чтобы помещался в кастрюлю; одинаковые металлические чашечки или подобная подставка, чтобы поднять поднос над водой.
 8. Поставьте тарелку с поднявшимся тестом внутрь пароварки. Проследите за тем, чтобы тарелка с хлебом не касалась воды.
 9. Плотно закройте пароварку. Поставьте на крышку груз.
 10. Кипятите в течение часа. Каждые 15 мин. проверяйте уровень воды. Следите за тем, чтобы вода не выкипала, и добавляйте ее по мере надобности.
 11. Когда хлеб полностью затвердеет, выньте его из пароварки. Выложите на сухую поверхность или на решетку для охлаждения.
 12. Остудите в течение 10 мин. Нарежьте на ломтики и подавайте горячим с маслом.
- * Выход - 2 хлеба.

Хлеб с яблоками и изюмом.

- 2 дес.л. сухих дрожжей
- 1 1/2 стакана теплого молока
- 1 стакан сахара
- 1/2 ч.л. соли
- 1 стакан сахара
- 1/2 ч.л. соли
- 5 стаканов белой муки

- 2 дес.л. корицы
- 2 стакана яблок, нарезанных на дольки
- 2 стакана распаренного изюма

Метод приготовления.

1. Размешайте в молоке дрожжи и сахар. Подождите, пока не появится пена.
 2. Смешайте муку, корицу и соль.
 3. Замесите липкое тесто. Оно не должно быть жидким, как тесто для бисквита.
 4. Добавьте в тесто изюм и яблоки.
 5. Выложите тесто в смазаную маслом форму. Оставьте на 2 ч.
 6. Выпекайте на среднем огне в течение часа, пока корочка не затвердеет и не начнет издавать глухой звук при постукивании.
 7. Смажьте маслом. Используйте кисточку.
 8. Перед тем, как вынуть хлеб из формы, остудите его в течение 15 мин.
- * Выход - 1 хлеб.

Naan bread.

- 2 дес.л. сухих дрожжей
- 1 ч.л. сахара
- 2 дес.л. теплой воды
- 1/2 стакана теплого молока
- 1/2 стакана йогурта
- 4 дес.л. растопленного масла
- 6 стаканов белой муки
- 1 ч.л. соды

Метод приготовления.

1. Смешайте дрожжи, сахар, воду и молоко.
 2. Добавьте йогурт и масло.
 3. Смешайте муку, соль и соду.
 4. Замесите мягкое тесто. Накройте и оставьте на 4 ч.
 5. Разделите тесто на 6 равных частей. Скатайте из них шары.
 6. Положите шары на смазанный маслом противень. Оставьте на 15 мин.
 7. В течение 10 мин. прогрейте духовку на сильном огне.
 8. Смажьте руки маслом. Разровняйте шары в лепешки толщиной около 1 см.
 9. Выпекайте 5 -10 мин., пока не раздуются и не покроются коричневыми пятнышками.
 10. Выньте из духовки. Смажьте маслом. Используйте кисточку. Сразу же подавайте.
- * Выход - 6 больших лепешек.

Хлеб "Питта".

- 3 дес.л. сухих дрожжей.
- 3 1/2 стакана теплой воды

1 1/2 ч.л. сахара
12 стаканов белой муки
2 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Размешайте в теплой воде дрожжи и сахар. Оставьте, пока не появится пена.
 2. Добавьте муку и соль, замесите мягкое тесто.
 3. Разделите на 12 частей.
 4. Каждую часть раскатайте до толщины 0,5 см.
 5. Выложите лепешки на посыпанный мукой противень. Накройте. Оставьте на час.
 6. Нагрейте духовку в течение 10 мин. на сильном огне.
 7. Выложите питту на чистый противень.
 8. Выпекайте на самой нижней решетке в течении 5 мин. (Когда готовится питта, она должна получаться снизу золотистой, а сверху кремовой.)
 9. Выньте противень из духовки. Готовый хлеб должен получаться мягким и эластичным.
 10. Смажьте маслом и сразу же подавайте.
- * Выход - 12 хлебов.

Croutons.

1. Нарезьте старый хлеб на кубики.
2. Сбрызните его гхи, посыпьте солью, асафетидой и смесью трав.
3. Выложите на противень.
4. Выпекайте на среднем огне.
5. Каждые 5 мин. помешивайте, пока не станут хрустящими.
6. Используйте в салатах и супах.

Глава 3

Bread spreads.

Бутербродная масса

Джем.

4 стакана яблок, нарезанных на кубики, или других фруктов
1 1/2 стакана сахара
1/4 стакана воды

Варианты:

добавьте 1 ч.л. ванильной эссенции или молотой корицы, когда джем уже будет готов

Метод приготовления.

1. Вскипятите яблоки, сахар и воду.
 2. Раздавите яблоки, чтобы вышел сок. Постоянно помешивайте, пока джем не станет густым, как сироп.
 3. Не пытайтесь полностью выпарить влагу, иначе джем, когда остынет, станет твердым, как карамель.
- * Выход - 2 стакана.

GOMASIO

(Сезамовая соль)

- 1 стакан жареных сезамовых семян или арахиса
- 1/4 стакана соли

Метод приготовления.

1. Разотрите ингредиенты в порошок и смешайте вместе.
 2. Посыпьте намазанный маслом хлеб.
- * Выход - 1 1/2 стакана.

Арахисовое масло.

- 2 стакана сырого арахиса
- 1 ч.л. соли
- 1/2 стакана арахисового масла
- 1 дес.л. меда

Метод приготовления.

1. Прожарьте арахис до золотисто-коричневого цвета.
 2. Разотрите в порошок.
 3. Смешайте с солью, медом и маслом.
 4. Намазывайте на хлеб просто или с банановыми дольками.
- * Выход - 2 стакана.

CHIKPEA SALAD SPREAD

Салат из турецкого горошка.

- 2 стакана турецкого горошка (garbanzo beans)
- 2 стакана йогурта
- 1 дес.л. лимонного сока
- 1 дес.л. растительного масла
- 1 ч.л. соли

- 2 ч.л. сахара
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1 стакан нарубленных огурцов (произвольно)

Метод приготовления.

1. Замочите горошек на 6 часов. Варите, пока он не станет мягким. Слейте воду.
 2. Смешайте вместе горошек, йогурт, лимонный сок и масло. Если у вас нет смесителя, раздавите горошек скалкой и добавьте лимонный сок, масло и йогурт.
 3. Добавьте черный перец, соль, сахар, и рубленный огурец.
 4. Намазывайте на хлеб с маслом.
- * Выход - 4 стакана.

SCRAMBLED CHEESE SPREAD

- 2 стакана крошеного сыра (см. раздел "Закуски")
- Рубленный сельдерей, огурцы, салат или помидоры

Метод приготовления.

1. Смешайте сырые овощи с творогом.
 2. Намазывайте на хлеб.
- * Выход - 2 стакана.

Масса из сливочного сыра.

- 2 стакана сливочного сыра (см. раздел "Закуски")
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. куркумы
- 1/4 ч.л. черного перца
- щепотка асафетиды
- салат, огурец или ломтики помидор

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе все ингредиенты.
 2. Намазывайте на хлеб.
 3. Положите сверху салат, нарезанные огурцы или помидоры.
- * Выход - 2 стакана.

AVOCADO SPREAD

1 авокадо среднего размера
1 ч.л. соли
1/2 ч.л. черного перца
1/2 ч.л. асафетиды
1 ч.л. сахара
1 ч.л. лимонного сока
3 дес.л. сливок или йогурта
1 ч.л. прожаренных сезамовых семян

Метод приготовления.

1. Используя смеситель, смешайте все ингредиенты или разбейте вилкой.
 2. Намазывайте на хлеб.
- * Выход - 2 стакана.

SEED (NUT) CHEESE SPREAD

*Прим. особо богат микроэлементами

2 стакана подсолнечных, сезамовых, тыквенных семян или чищенных орехов: миндаля, кешью или арахиса
2 стакана пшеничной воды (см. напитки)

Метод приготовления.

1. Замочите семечки (орехи) в пшеничной воде.
* Сезамовые или подсолнечные семена вымачивать в течение 4 ч.
* Тыквенные семена вымачивать 8 ч.
* Орехи вымачивать 12 ч.
2. Наполните смеситель на 3/4 семечками (орехами). Залейте свежей пшеничной водой, чтобы полностью покрыть.
3. Взбивайте до получения равномерной массы. Выложите на подходящий кусок плотной ткани.
4. Завяжите концы и подвесьте на 5 ч.
5. Соберите получившийся сыр.
6. Подавайте немедленно или заморозьте в герметичной емкости.
* Выход - 2 стакана.

ГЛАВА 4 КАШИ ДЛЯ ЗАВТРАКА (УТРЕННИЕ КАШИ)

Пшеничная сечка.

1 стакан сливочного масла
2 стакана пшеничной сечки

3 стакана сахара
8 стаканов воды
1/2 ч.л. молотого кардамона
1/2 ч.л. тертого мускатного ореха
1/2 стакана изюма

Метод приготовления.

1. Растопите масло.
 2. Прожарьте сечку до коричневого цвета.
 3. Вскипятите воду, сахар, кардамон, мускатный орех и изюм.
 4. Залейте ею сечку.
 5. Пусть покипит на медленном огне, пока не испарится вода.
 6. Снимите с огня.
 7. Держите закрытой, пока не начнете подавать.
- * Выход - 6 стаканов.

GRANOLA

500 г. сливочного масла
10 стаканов овсяных хлопьев
3 дес.л. молотой корицы
1 1/2 дес.л. ванильной эссенции
3 стакана сахара
3 стакана сушеного кокосового ореха (произвольно)
3 стакана изюма
3 стакана арахиса, кешью, лецины или подсолнечных семян

Метод приготовления.

1. Растопите масло в кастрюле с тяжелым дном.
 2. Засыпьте хлопья и кокосовый орех. Когда они потемнеют, добавьте корицу и ваниль.
 3. Добавьте сахар и размешайте. Снимите с огня.
 4. Положите изюм.
 5. Прожарьте орехи (семечки). Если вы решили использовать несколько разных сортов, то жарьте каждый сорт орехов отдельно.
 6. Добавьте орехи в гранолу и размешайте.
- * Выход - 20 стаканов.

Варианты:

Добавьте рубленые финики, инжир, пшеничные хлопья, отруби, ячменные хлопья и т.д. Жарьте, как и овсяные хлопья. Не забудьте добавить масла побольше, если увеличиваете количество зерновых.

Мюсли.

Это просто GRANOLA, не подвергавшаяся температурной обработке. Возьмите ингредиенты, как в GRANOLA. (В этом разделе) Количественное соотношение ингредиентов может варьироваться в соответствии со вкусом. Для мюсли больше всего подходят овсяные хлопья ("Геркулес"). Перед подачей на стол залейте мюсли молоком или йогуртом. Не используйте сливочное масло, как в рецепте GRANOLA.

Праздничная овсяная каша.

12 стаканов молока
4 стакана овсяных хлопьев
1 1/2 дес.л. сливочного масла
3 стакана сахара
2 стакана изюма
1 дес.л. ванильной эссенции или молотой корицы

Метод приготовления.

1. Доведите молоко до кипения. Засыпьте все ингредиенты в молоко.
 2. Снимите с огня. Плотно закройте. Отставьте в сторону на 15 мин. чтобы каша распарилась.
 3. Поставьте обратно на огонь. Помешивайте, пока не появится пенка. Подавать горячей.
- * Выход - 8 стаканов.

Саговая каша.

6 стаканов молока
1 стакан саго или тапиоки
5 дес.л. сахара
1 ч.л. ванильной эссенции
1 стакан рубленых фиников (произвольно)

Метод приготовления.

1. Залейте саго водой. Оставьте на час.
 2. Слейте воду.
 3. Вскипятите молоко. Засыпьте саго.
 4. Снимите с огня. Плотно закройте.
 5. Отставьте на 15 мин. чтобы распарилась.
 6. Поставьте кастрюлю обратно на огонь.
 7. Добавьте оставшиеся ингредиенты. Подавайте горячим.
- * Выход - 8 стаканов.

Фруктовый рис.

- 2 стакана простого риса (см. раздел "Рис")
- 2 стакана йогурта
- 2 дес.л. сахара
- 2 стакана разнообразных фруктов (виноград, бананы, дольки апельсина, яблоки, и т.д.)
- 1 стакан изюма

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе все ингредиенты.
 2. Подавайте холодным.
- * Выход - 6 стаканов.
Прим. Особенно хорошо в жаркую погоду.

Молочный рис.

- 2 стакана простого риса (см. раздел "Рис")
- 2 стакана молока
- 3 дес.л. сахара
- горсть изюма
- 1/4 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Медленно доведите до кипения молоко и рис, пока не появится пенка.
 2. Добавьте сахар и ваниль и размешайте.
 3. Пусть кипит на медленном огне 5 мин. Подавать горячим.
- * Выход - 6 стаканов.

Глава 5

Чатни.

Чатни из тамаринда.

- 2 стакана крошеного тамаринда
- 3 стакана воды
- 1/2 ч.л. молотого кумина
- 1 ч.л. соли

2 ч.л. сахара

Метод приготовления.

1. Прокипятите тамаринд в воде 5 мин.
 2. Снимите с огня. Настаивайте в течение получаса.
 3. Месите тамаринд, пока не начнут отделяться волокна.
 4. Процедите через сито, стоящее на кастрюле.
 5. Протрите тамаринд через сито.
 6. Очистите сито от остатков тамаринда. Соберите как можно больше пюре.
 7. Положите пюре в кастрюлю. Добавьте кумин, соль, сахар. Размешайте.
 8. Кипятите 2 мин.
 9. Подавайте с закусками или овощами.
- * Выход - 4 стакана.

Чатни из тамаринда и фиников.

- 1 стакан крошеного тамаринда
- 2 1/2 стакана воды
- 1 1/2 стакана рубленых фиников
- 2 ч.л. сахара
- 1/2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. молотого кумина

Метод приготовления.

1. Прокипятите тамаринд в воде 5 мин.
 2. Снимите с огня. Настаивайте в течение получаса.
 3. Месите тамаринд, пока не начнут отделяться волокна.
 4. Процедите через сито, стоящее на кастрюле.
 5. Протрите тамаринд через сито.
 6. Очистите сито от остатков тамаринда. Соберите как можно больше пюре.
 7. Положите протертый тамаринд в кастрюлю.
 8. Добавьте финики, сахар, соль и кумин.
 9. Пусть кипит 2 мин ***** уточнить *****
- * Выход - 4 стакана.

Чатни из свежего имбиря.

- 1 стакан натертого на самой мелкой терке имбиря
- 1 1/2 стакана лимонного сока
- 1/2 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе все ингредиенты.
- * Выход - 2 стакана.

Простой яблочный соус.

4 яблока среднего размера, очищенных от кожуры и нарезанных на четвертинки
1/2 стакана воды
2 дес.л. сахара

Варианты:

Добавьте 1/4 ч.л. ванильной эссенции или молотой корицы

Метод приготовления.

1. Соедините ***** ? ***** вместе яблоки, воду и сахар.
 2. Накройте крышкой и кипятите, пока яблоки не станут мягкими.
 3. Раздавите яблоки в пюре.
 4. Добавьте ароматизаторы.
 5. Подавайте горячим или холодным.
- * Выход - 4 стакана.

Чатни из яблок.

1 1/2 дес.л. гхи
1 мелко нарубленный зеленый чилли
1 ч.л. семян кумина
2 яблока, нарезанных на кубики
1 1/2 стакана сахара
1/4 стакана воды

Метод приготовления.

1. Растопите гхи.
 2. Прожарьте семена кумина и чилли.
 3. Добавьте яблоки, сахар и воду. Размешайте.
 4. Кипятите 5 мин.
 5. Уменьшите огонь. Яблоки давить не надо.
 6. Варите на медленном огне, пока яблоки не начнут поблескивать, а сироп не станет липким.
 7. Снимайте с огня, пока сироп еще достаточно жидкий, иначе он может стать слишком густым, когда остынет.
- * Выход - 2 стакана.

Чатни из абрикос.

2 стакана рубленых сушеных абрикос
7 стаканов воды
1 нарубленный зеленый чилли
1 ч.л. семян кумина
1 1/2 стакана сахара

Метод приготовления.

1. Замочите абрикосы в воде на 6 ч.
 2. Варите их, пока они не станут мягкими и не появится пена.
 3. Растопите масло.
 4. Прожарьте чилли и семена кумина.
 5. Добавьте к ним тушеные абрикосы и сахар.
 6. Вилкой раздавите все и размешайте.
 7. Кипятите абрикосы, пока не начнут поблескивать и не появится пена.
- * Выход - 8 стаканов.

Сладкое чатни из помидор.

4 стакана нарезанных помидор
1 1/2 дес.л. гхи
1 нарубленный зеленый чилли
1 ч.л. семян кумина
3 дес.л. воды
1 1/2 стакана сахара
1 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Растопите гхи.
 2. Прожарьте кумин и чилли.
 3. Добавьте помидоры, воду, сахар и соль.
 4. Кипятите, пока все не станет мягким и не появится пена.
 5. Часто помешивайте, пока не начнет густеть. (Очень хорошо подавать с пакорами (см. раздел "Закуски"))
- * Выход - 4 стакана.

Соленое чатни из помидор.

1 нарубленный зеленый чилли
1 ч.л. семян кумина
4 стакана нарезанных помидор
1/2 стакана воды
2 ч.л. сахара
1 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Растопите гхи.
 2. Прожарьте чилли и семена кумина.
 3. Добавьте помидоры, воду, сахар и соль.
 4. Варите при кипении *****еще одно выражение, может, пригодится?***** пока не размягчится и не появится пена.
 5. Часто помешивайте, пока помидоры не загустеют. (Очень хорошо подавать с пакорами (см. "Закуски"))
- * Выход - 4 стакана.

Чатни из бананов.

- 2 дес.л. гхи
- 1 нарубленный зеленый чилли
- 1 ч.л. семян кумина
- 2 стакана бананов, нарезанных на тонкие дольки
- 6 дес.л. воды
- 2 дес.л. сахара

Метод приготовления.

1. Растопите гхи.
 2. Прожарьте чилли и семена кумина.
 3. Добавьте бананы, воду и сахар.
 4. Кипятите, пока не загустеет и не появится пена. Часто помешивайте.
- * Выход - 2 стакана.

Чатни из авокадо.

- 1 среднего размера авокадо
- 1/2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- щепотка асафетиды
- 1 ч.л. сахара
- 1 ч.л. лимонного сока
- 3 дес.л. сливок или йогурта

Метод приготовления.

1. Удалите из плода косточку.
 2. Отделите мякоть от оболочки.
 3. Раздавите до получения однородной массы.
 4. Вмешайте все остальные ингредиенты, пока не появится пена. (Хорошо намазывать на сэндвичи.)
- * Выход -

Чатни из свежего кокосового ореха.

3 стакана свежего кокосового ореха, хорошо натертого

1 дес.л. сахара

1 дес.л. натертого свежего имбиря

1 дес.л. нарубленного свежего кориандра

2 нарубленных зеленых чилли

3 дес.л. лимонного сока

1/2 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Смешайте все ингредиенты вместе. Хорошо подавать с дхоклой (см. раздел "Хлеб").

* Выход - 4 стакана.

Чатни из кокосового ореха.

1 ч.л. растительного масла

2 нарубленных зеленых чилли

1 дес.л. свежего имбиря

1 ч.л. семян черной горчицы

2 стакана сушеного кокосового ореха

1 стакан йогурта

1 ч.л. соли

3 дес.л. нарубленного свежего кориандра (Если нет, возьмите 1 дес.л. молотого)

Метод приготовления.

1. Нагрейте масло.

2. Прожарьте чилли, имбирь, семена горчицы.

3. Снимите с огня.

4. Смешайте специи с остальными ингредиентами. Хорошо подавать с дхоклой (см. раздел "Хлеб").

* Выход - 3 стакана.

Глава 6.

Дал. (Бобы и чечевица.)

Зеленый мунг дал.

- 1 стакан цельных зеленых бобов мунг
- 12 стаканов воды
- 2 стакана нарубленных помидор
- 1/2 стакана нарубленной моркови
- 1 дес.л. гхи или сливочного масла
- 1 дес.л. натертого свежего имбиря
- 1 ч.л. семян кумина
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Варите бобы в воде, пока они не раскроются.
 2. Добавьте помидоры и морковь.
 3. Варите до тех пор, пока овощи не станут мягкими и не появится пена.
 4. Растопите гхи в отдельной посуде.
 5. Прожарьте имбирь, асафетиду и семена кумина.
 6. Добавьте к бобам.
 7. Добавьте соль, черный перец и куркуму. Перемешайте.
- * Выход - 6 стаканов.

Дал из желтых расщепленных бобов.

- 1 стакан желтых расщепленных бобов
- 12 стаканов воды
- 1 стакан нарубленной капусты
- 1/2 стакана нарубленной моркови
- 1 дес.л. гхи или сливочного масла
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 1/2 ч.л. семян кумина
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Варите при слабом кипении бобы в воде, пока не начнут разваливаться.
2. Добавьте капусту и морковь.
3. Варите, пока овощи не станут мягкими, и не появится пена.

4. Энергично размешайте, чтобы раздавить бобы.
 5. Растопите гхи в отдельной посуде.
 6. Прожарьте асафетиду и семена тмина. Залейте.
 7. Добавьте соль, черный перец и куркуму.
- * Выход - 6 стаканов.

Простой дал из зеленых расщепленных бобов.

- 1 стакан зеленых лущеных бобов
- 12 стаканов воды
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. сливочного масла

Метод приготовления.

1. Варите бобы в воде, пока не размякнут и не начнут разваливаться.
 2. Разбейте бобы в смесителе.
 3. Добавьте остальные ингредиенты и размешайте.
- * Выход - 4 стакана.

Кхичари.

- 2 стакана длинного риса
- 2 стакана зеленых или желтых бобов мунг
- 2 дес.л. гхи или сливочного масла
- 1/2 дес.л. натертого свежего имбиря
- 1 дес.л. семян кумина
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 2 стакана цветной или обыкновенной капусты, мелко нарезанной
- 1 стакан мелко нарезанной моркови
- 2 стакана нарезанных помидоров
- 10 стаканов воды
- 2 1/2 дес.л. соли
- 1 1/4 ч.л. куркумы
- 1 ч.л. молотого кориандра

Метод приготовления.

1. Промойте дал. Варите его в воде, пока не станет мягким.
2. Добавьте овощи и варите еще 10 мин.
3. Добавьте рис и уменьшите огонь.
4. Варите кхичари на медленном огне, пока рис и овощи не станут мягкими.
5. Растопите гхи в отдельной посуде.
6. Прожарьте имбирь, асафетиду и семена кумина.
7. Залейте масло в кхичхари и размешайте.

8. Добавьте соль, молотый кориандр и куркуму. Размешайте.

* Выход - 6 стаканов.

Вегетарианские бургеры.

Булочка.

2 дес.л. сухих дрожжей
4 стакана теплой воды
2 дес.л. сахара
1 ч.л. соли
2 ч.л. растительного масла
15 стаканов белой муки

Бургер.

4 стакана сушеных бобов (мунг дал, турецкий горошек, лущеный горох и т.д.)
2 стакана белой муки
4 стакана шинкованой капусты
1 стакан томат-пасты
1 дес.л. асафетиды
1 дес.л. черного перца
1 дес.л. соли
вода по мере необходимости
гхи для обжаривания

Кетчуп.

5 дес.л. томат-пасты
5 дес.л. воды
1 ч.л. сахара
1 ч.л. соли
1/2 ч.л. асафетиды
2 ч.л. лимонного сока.

Метод приготовления.

Булочка.

1. Растворите в воде дрожжи и сахар. Отставьте в сторону: пусть постоит, пока не запенится.
2. Смешайте муку и соль.
3. Равномерно вотрите масло в муку.
4. Взяв муку и дрожжи, замесите мягкое тесто.
5. Накройте и отставьте на 2 ч.
6. Разделите тесто на 10 равных частей.
7. Раскатайте его в лепешки толщиной около 1,5 см.
8. Выложите на смазанный маслом поднос и отставьте в сторону на 1 ч.
9. Выпекайте на среднем огне до золотисто-коричневого цвета.

10. Выньте из духовки.

11. Кисточкой нанесите молоко или сливочного масло.

Вариант.

Вместо булочек возьмите чапати, пури или кружки хлеба, вырезанные металлическим стаканом с острыми краями.

Бургер.

1. Замочите бобы на ночь.

2. Разварите бобы в мягкое, жирное пюре (турецкий горошек нужно разбить в смесителе или растолочь вручную перед окончательной разваркой в пюре).

3. Смешайте вместе муку, черный перец, асафетиду, капусту, томат-пасту, соль и бобы. По мере надобности добавляйте воду, чтобы тесто получилось очень нежным, но не липким.

4. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.

5. Сделайте лепешки толщиной около 1 см.

6. Обжарьте их с обеих сторон до темно-коричневого цвета.

Кетчуп.

1. Смешайте вместе все ингредиенты до получения жирной кашицы. Отставьте в сторону.

Приготовление.

1. Разрежьте булочку надвое. Смажьте каждую половинку маслом.

2. Положите на одну из половинок бургер, 1 дес.л. кетчупа, листок салата и ломтик помидора.

3. Накройте сверху второй половинкой.

Глава 7.

Изделия из теста BAKING.

Кондитерские изделия

Сдоба

Пироги. Cakes.

Натуральная фруктовая глазурь.

* Те, кто предпочитают не использовать глазурь, могут воспользоваться следующим заменителем:

4 стакана сушеных фиников, абрикос, изюма, инжира и т.д.

2 стакана воды или фруктового сока

2 стакана мягких фруктов, например бананов, персиков, клубники, манго, папайи и т.д.

- 2 ч.л. корицы или 1 ч.л. кардамона
- 1 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Замочите на 6 ч. сухофрукты в воде или соке.
2. Залейте их в смеситель, добавьте мягкие фрукты и специи, приготовьте фруктовую массу.
3. Охладите ее.
4. Намажьте на окончательно остывший пирог.

Йогуртовый пирог.

- 3 дес.л. лимонного сока
- 2 стакана сахара
- 2 стакана йогурта
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 3 стакана белой муки
- 1 ч.л. пищевой соды

Глазурь.

- 6 дес.л. темно-коричневого сахара или гура
- 2 дес.л. сливок или молока
- 3 дес.л. растопленного сливочного масла

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе лимонный сок, сахар, йогурт, сливки и ванильную эссенцию.
2. Смешайте соду и муку.
3. Смешайте муку с жидкостью.
4. Залейте тесто в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой.
5. Сильно нагрейте духовку.
6. Поставьте форму в духовку на 10 мин.
7. Уменьшите огонь.
8. Пеките еще 20 мин., пока поверхность не затвердеет и не покроется трещинами.
9. Выньте форму из духовки.
10. Покройте пирог глазурью.

Глазурь.

1. Смешайте вместе все ингредиенты, нагревайте их, пока сахар не растворится.
 2. Вылейте горячую глазурь на пирог.
 3. Равномерно распределите ее по поверхности.
 4. Охладите перед подачей на стол.
- * Выход - 1 пирог.

Оладьи (блины?).

2 1/2 стакана белой или цельной пшеничной муки

1 ч.л. пищевой соды

2 дес.л. сахара

щепотка соли

2 1/2 стакана молока (если хотите получить более толстые оладьи, возьмите больше молока, и наоборот)

гхи или растительное масло для жарения

Сироп.

2 стакана сахара или гура

1/2 стакана воды

1/4 ч.л. ванильной или кленовой эссенции (по выбору)

Метод приготовления.

1. Взбейте вместе все ингредиенты.

2. Нагрейте сковороду.

3. Налейте немного гхи, чтобы покрыть доньшко.

4. На один оладий должно расходоваться 2 дес.л. теста.

5. Когда появятся пузыри, переверните блин.

6. Поджарьте его с другой стороны.

7. Снимите со сковороды.

8. Побрызгайте сверху сахарной пудрой, джемом, медом или сиропом.

Сироп.

1. Варите сахар в воде до получения липкой жидкости.

2. Снимите с огня.

3. Добавьте эссенцию.

* Выход - 8 блинов.

Морковный пирог.

4 стакана белой муки

1 ч.л. соды

1 ч.л. соли

2 ч.л. корицы

4 стакана сахара

3 стакана растительного масла

8 дес.л. йогурта

4 стакана натертой моркови

Глазурь.

600 г. сливочного масла

2 стакана сливочного сыра (см. раздел "Молочные продукты")

3 дес.л. молока

1 ч.л. ванильной эссенции
щепотка соли
500 г. сахарной пудры
2 стакана толченых грецких орехов или миндаля

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, соду, соль и корицы.
2. Смешайте сахар, масло, йогурт и морковь.
3. Соедините обе смеси и размешайте.
4. Разлейте тесто в две одинаковые формы, смазанные маслом и посыпанные мукой.
5. Сильно нагрейте духовку.
6. Пеките 10 мин., затем уменьшите огонь.
7. Пеките еще 35 мин., пока корочка не затвердеет и не растрескается.
8. Выньте из духовки. Остудите.
9. Смажьте глазурью.

Глазурь.

1. Взбейте сливочное масло, сливочный сыр, молоко, ваниль и соль.
 2. Добавьте сахарную пудру и размешайте.
- * Выход - 1 двуслойный пирог (бисквит*?*)

Пирог с бананами и кокосовыми орехами.

2/3 стакана растопленного сливочного масла
1 1/3 стакана сахара
3 дес.л. молока
1 ч.л. лимонного сока
1/2 ч.л. миндальной эссенции
4 стакана белой муки
1 ч.л. пищевой соды
1/2 ч.л. соли
2 стакана протертых бананов
2 стакана раскрошенных грецких орехов
2 стакана подсушенного кокосового ореха

Глазурь.

3 дес.л. сливочного масла
4 стакана сахарной пудры
1/4 ч.л. соли
2 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Смешайте масло с сахаром. Добавьте молоко, лимонный сок и миндальную эссенцию.
2. Смешайте вместе муку, соду и соль.
3. Соедините обе смеси и перемешайте.

4. Добавьте бананы, кокосовый орех и грецкие орехи.
5. Разлейте тесто в 2 одинаковые формы, смазанные маслом и посыпанные мукой.
6. Сильно нагрейте духовку.
7. Пеките в течение 10 мин. Уменьшите огонь.
8. Пеките еще 50 мин, пока корочка не затвердеет и не растрескается.
9. Выньте из духовки и полностью остудите.
10. Смажьте поверхность глазурью.

Глазурь.

1. Взбейте вместе сливочное масло, сахар, соль и ваниль.
 2. Если глазурь получается чересчур густой, добавьте немного сливок или молока.
 3. Если глазурь получается чересчур жидкой, добавьте немного сахарной пудры.
- * Выход - 1 двуслойный пирог.

Пирог "Черный бархат"

- 5 1/3 стакана белой муки
- 2 ч.л. пищевой соды
- 2 2/3 стакана сахара
- 2 дес.л. лимонного сока
- 4 стакана холодной воды
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 6 дес.л. порошка "Кероб"
- 1 1/3 стакана растительного масла

Глазурь ("Кероб" и сметана).

- 1 дес.л. сливочного масла
- 4 дес.л. порошка "Кероб"
- 6 дес.л. сметаны
- 3 стакана сахарной пудры
- 1 ч.л. ванильной эссенции

Глазурь ("Кероб" и мед).

- 500 г. меда
- столько "Кероба", чтобы мед можно было достаточно легко намазывать

Метод приготовления.

1. Смешайте муку и соду.
2. Смешайте сахар, лимонный сок, воду, ваниль, "кероб" и масло.
3. Засыпьте муку в жидкость и взбейте.
4. Разлейте тесто поровну в две формы, смазанные маслом и посыпанные мукой.
5. Сильно разогрейте духовку.
6. Выпекайте в течение 10 мин., затем уменьшите пламя.
7. Продолжайте печь еще 50 мин., пока корочка не затвердеет и не растрескается.
8. Выньте из духовки. Охладите (дайте остыть?)
9. Склейте коржи вместе, используя глазурь (одну из двух по

выбору).

Глазурь ("Кероб" и сметана).

1. Растопите масло.
2. Взбейте вместе все ингредиенты.
3. Охладите, нанесите на пирог.

Глазурь ("Кероб" и мед).

1. Размешайте "кероб" в меду.
 2. Если глазурь получается сильно густая, добавьте немного меда.
 3. Если слишком жидкая, добавьте "кероба".
 4. Можно наносить глазурь.
- * Выход - 1 пирог из двух коржей (двухслойный).

Пряный пирог (бисквит?).

4 стакана белой муки
1 ч.л. пищевой соды
1/2 ч.л. соли
1/2 ч.л. молотой корицы
1/2 ч.л. смеси всех специй
1/2 ч.л. мускатного ореха
1/4 ч.л. молотой гвоздики
1 стакан размягченного сливочного масла
1/2 ч.л. ванильной эссенции
2 стакана сахара
4 дес.л. йогурта
1 1/2 стакана молока

Глазурь.

2/3 стакана растопленного сливочного масла
4 стакана сахарной пудры
1 1/2 ч.л. ванильной эссенции
4 дес.л. горячего молока

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, соду, соль, корицу, смесь всех специй, мускатный орех и молотую гвоздику.
2. Смешайте масло, сахар, ваниль, йогурт и молоко.
3. Слейте вместе жидкости, засыпьте муку и размешайте.
4. Разлейте тесто поровну в две смазанные жиром и посыпанные мукой формы.
5. Сильно нагрейте духовку.
6. Выпекайте в течение 10 мин., затем уменьшите огонь.
7. Продолжайте печь еще 50 мин., пока корочка не затвердеет и не покроется трещинами.
8. Выньте из духовки. Дайте полностью остыть.

9. Нанесите глазурь.

Глазурь.

1. Взбейте масло, сахар и ваниль.
 2. Добавляйте горячее молоко, пока консистенция не получится необходимой для намазывания.
- * Выход - 1 двуслойный пирог.

Пирог из рисовой муки.

- 1 стакан размягченного сливочного масла
- 2 стакана сахара
- 4 дес.л. йогурта
- 2 ч.л. ванильной эссенции
- 2 стакана белой муки
- 1/4 ч.л. соли
- 1 стакан молотого риса ("граунд"-это еще и молотый, гоур-нитай!)
- 1 ч.л. пищевой соды
- 1 ч.л. лимонной цедры

Метод приготовления.

1. Взбейте (опять "крим") масло, сахар, йогурт и ваниль.
 2. Смешайте муку, соль и цедру.
 3. Размешайте муку в жидкости.
 4. Вылейте тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму.
 5. Сильно нагрейте духовку.
 6. Выпекайте в течение 10 мин., затем уменьшите огонь.
 7. Пеките еще 50 мин., пока корочка не затвердеет и не растрескается (и не начнет трескаться).
 8. Посыпьте сахарной пудрой.
- * Выход - 1 пирог.

Пирог вверх ногами.

- 4 стакана белой муки
- 1 ч.л. пищевой соды
- 1/2 ч.л. соли
- 2 стакана сахара
- 1 стакан растопленного сливочного масла
- 2 стакана йогурта
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 1 1/2 стакана молока

Верхушка.

2/3 стакана растопленного сливочного масла
2 стакана свежего нарезанного ананаса
2 стакана свежих яблок, нарезанных ломтиками
1 ч.л. молотой корицы

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе ингредиенты "верхушки".
 2. Разложите "верхушку" на дне формы.
 3. Сильно нагрейте духовку.
 4. Смешайте муку, соду и соль.
 5. Взбейте сахар, масло, йогурт, ваниль и молоко.
 6. Залейте в муку и размешайте.
 7. Вылейте тесто в форму поверх "верхушки".
 8. Непонятно - то же самое, что и п.2.
 9. Выпекайте в течение 10 мин., затем уменьшите огонь.
 10. Пеките еще 50 мин., пока корочка не затвердеет и не появятся трещины.
 11. Выньте пирог из духовки. Дайте ему полностью остыть.
 12. Ножом осторожно отделите края пирога от стенок кастрюли.
 13. Положите сверху на форму блюдо или решетку. Осторожно переверните пирог так, чтобы он выскользнул из формы.
- * Выход - 1 пирог.

Вариант.

Возьмите орехи и больше фруктов для "верхушки".

Светлый пирог с "керобом".

6 стаканов белой муки
4 стакана сахара
2 ч.л. пищевой соды
1 стакан "кероба"
щепотка соли
250 г. сливочного масла
1 стакан йогурта
2 ч.л. ванильной эссенции
4 стакана холодной воды

Глазурь.

4 стакана сахарной пудры
3 дес.л. сливочного масла
1/4 ч.л. соли
2 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, сахар, соду, "кероб" и соль.

2. Равномерно вотрите масло в муку.
3. Смешайте йогурт и ванильную эссенцию с водой.
4. Засыпьте муку и размешайте.
5. Разлейте тесто поровну в две формы, смазанные маслом и посыпанные мукой.
6. Сильно нагрейте духовку.
7. Выпекайте в течение 10 мин., затем уменьшите огонь.
8. Пеките еще 35 мин., пока корочка не затвердеет и не покроется трещинами.
9. Дайте пирогу полностью остыть.
10. Нанесите сверху глазурь.

Глазурь.

1. Смешайте вместе все ингредиенты.
 2. При необходимости добавьте больше сахарной пудры или воды, чтобы получить подходящую консистенцию.
- * Выход - 1 двуслойный пирог.

Темный пирог с "керобом".

- 1 стакан растительного масла
- 1/2 стакана йогурта
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 1 1/2 стакана молока
- 4 стакана белой муки
- 1 стакан "кероба"
- 2 стакана сахара
- 1 1/2 ч.л. пищевой соды
- 1/4 ч.л. соли

Глазурь.

- 2/3 стакана растопленного сливочного масла
- 4 дес.л. "кероба"
- 4 стакана сахарной пудры
- 1 1/2 ч.л. ванильной эссенции
- 4-6 дес.л. горячей воды

Метод приготовления.

1. Смешайте растительное масло, йогурт, ваниль и молоко.
2. Смешайте муку, "кероб", сахар, соду и соль.
3. Засыпьте муку и размешайте.
4. Разлейте тесто поровну в две формы, смазанные маслом и посыпанные мукой.
5. Сильно нагрейте духовку.
6. Выпекайте в течение 10 мин., затем уменьшите огонь.
7. Пеките еще 50 мин., пока корочка не затвердеет и не растрескается (и не начнет трескаться).
8. Выньте из духовки. Дайте полностью остыть.
9. Нанести глазурь.

Глазурь.

1. Растопите масло.
 2. Добавьте "керб", сахар и ванильную эссенцию.
 3. Медленно добавляйте воду и размешивайте, пока не получите необходимую консистенцию.
- * Выход - 1 двуслойный пирог (проверить!!!)

Фунтовый пирог.

- 100 г. растопленного масла
- 400 г. сгущенного молока
- 2 стакана теплой воды
- 2 стакана белой муки
- 1/2 ч.л. пищевой соды
- 1 дес.л. лимонной цедры

Метод приготовления.

1. Смешайте масло, сгущенное молоко и воду.
 2. Оставшиеся ингредиенты смешайте между собой и добавьте туда же.
 3. Вылейте тесто в смазанную маслом и покрытую мукой форму.
 4. Сильно нагрейте духовку.
 5. Выпекайте в течение 10 мин., затем уменьшите огонь.
 6. Пеките еще 20 мин., пока корочка не затвердеет и не покроется трещинами.
- * Выход - 1 пирог.

Пряный пирог с инжиром.

- 500 г. сушеного инжира, предварительно распаренного
- 1 1/2 стакана воды
- 3 стакана белой муки
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. корицы
- 1/4 ч.л. гвоздики
- 1 ч.л. пищевой соды
- 2 стакана толченых грецких орехов
- 1 стакан сушеного инжира (не замачивайте)
- 1 стакан йогурта
- 2 стакана сахара
- 1 стакан сливочного масла
- 2 дес.л. лимонного сока
- 2 дес.л. растительного масла
- 1 ч.л. ванильной эссенции

Глазурь.

- 3 1/3 стакана сахарной пудры
- 1 1/2 стакана тушеного инжира
- 1 стакан размягченного сливочного масла
- 1/3 ч.л. соли
- 1 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Залейте инжир водой так, чтобы только покрыть плоды. Замочите на 6 ч.
2. Слейте воду в отдельную посуду, она еще понадобится.
3. Прокипятите инжир в свежей воде 5 мин.
4. Слейте воду. Этот инжир используйте для глазури.
5. Смешайте муку, соль, корицу, гвоздику, соду, грецкие орехи и мелко нарезанный инжир.
6. Взбейте воду, в которой замачивали инжир, с оставшимися ингредиентами.
7. Добавьте муку и замесите тесто.
8. Вылейте его в смазанную маслом и посыпанную мукой форму.
9. Сильно нагрейте духовку.
10. Поставьте пирог в духовку на 10 мин.
11. Уменьшите огонь и выпекайте 50 мин., пока корочка не затвердеет и не потрескается.
12. Дайте полностью остыть.
13. Нанесите глазурь.

Глазурь.

1. Взбейте вместе все ингредиенты.
 2. Если потребуется, добавьте сахарную пудру или воду для получения необходимой консистенции.
- * Выход - 1 пирог.

Томатный пирог.

- 4 стакана белой муки
- 2 стакана сахара
- 1 ч.л. пищевой соды
- 1 ч.л. корицы
- 1/2 ч.л. гвоздики
- 1 ч.л. мускатного ореха
- 1 стакан размягченного сливочного масла или растительного масла
- 2 дес.л. томат-пасты, разведенной в 2 стаканах воды
- 2 стакана толченых грецких орехов
- 2 стакана изюма

Глазурь.

- 100 г. размягченного сливочного масла
- 500 г. сахарной пудры
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 250 г. мягкого сливочного сыра
- 2 стакана хорошо измельченных орехов

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, сахар, соду и специи.
2. Равномерно вотрите масло в муку.
3. Смешайте томат-пасту и воду.
4. Замесите на разведенной в воде томат-пасте тесто.
5. Засыпьте орехи и изюм и размешайте.
6. Разлейте тесто поровну в две формы, смазанные маслом и посыпанные мукой.
7. Сильно разогрейте духовку.
8. Поставьте тесто в духовку. Через 10 мин. уменьшите огонь.
9. Пеките еще 50 мин., пока корочка не затвердеет и не покроется трещинами.
10. Полностью остудите.
11. Нанесите глазурь.

Глазурь.

1. Взбейте вместе все ингредиенты.
 2. Можно наносить на пирог.
- * Выход - 1 двухслойный пирог.?????

Трифле.

Коржи.

- 6 стаканов белой муки
- 1 1/2 ч.л. пищевой соды
- 2 2/3 стакана сахара
- 2 дес.л. лимонного сока
- 4 стакана холодной воды или фруктового сока
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 1 1/3 стакана растительного масла
- 8 стаканов сочных свежих или консервированных фруктов
- 5 стаканов сладких взбитых сливок
- 4 стакана сладкого фруктового сока

custard Непонятно что.

Приготавливается точно также, как и самосы с крахмалом (см. в этом разделе).

Метод приготовления.

Коржи.

1. Смешайте муку с содой (Смешанную с содой муку...)
2. Смешайте сахар, лимонный сок, воду, ваниль и растительное масло.
3. Засыпьте муку и размешайте.
4. Разлейте тесто поровну в две смазанные маслом и посыпанные мукой формы.
5. Сильно разогрейте духовку.
6. Пеките 10 мин., затем уменьшите огонь.

7. Пеките еще 50 мин., пока корочка не затвердеет и не покроется трещинами.
8. Выньте из духовки. Дайте пирогу полностью остыть.

Заключительная стадия.

1. Раскрошите корж.
2. Положите крошки на дно большой миски.
3. Залейте сверху половиной фруктового сока.
4. Поверх этого равномерно распределите кусочки фруктов.
5. Разложите половину custard сверху фруктов.
6. Поверх положите слой из взбитых сливок (половину изначального количества).
7. Оставшийся корж раскрошите и положите крошки поверх сливок.
8. Выложите сверху фрукты и залейте соком.
9. Сверху положите custard и взбитые сливки.
10. Охладите. Подавайте немедленно.

Pies. Торты (пироги?)

Cream Cheesecake

Пирог со сливочным сыром.

Тесто.

2/3 стакана молотых грецких орехов или миндаля

1 1/3 дес.л. растопленного масла

2 дес.л. сахара

1 1/2 стакана муки

2 дес.л. воды

Начинка.

250 г. мягкого сливочного сыра

400 г. сгущенного молока

щепотка соли

1 ч.л. ванильной эссенции

1/2 ч.л. сахара

2 стакана сметаны

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте все ингредиенты (компоненты).
2. Этой массой выложите изнутри форму для выпечки.

Начинка.

1. Взбейте сливочный сыр до получения однородной массы.
2. Тщательно размешивая, добавляйте сгущенное молоко, соль, лимонный сок и ваниль.
3. Взбейте вместе сметану и сахар. Отставьте в сторону.
4. Выложите творог в форму. Залейте сверху сметаной.
5. Выпекайте в течение 15 мин. на среднем огне в духовке, пока пирог не

затвердеет.

*Выход - 1 пирог.

Простой пирог со сливочным сыром (творогом?).

Тесто.

4 стакана измельченной GRANOLA (см. раздел "Каша")

1/2 стакана растопленного сливочного масла

Начинка.

2 стакана раскрошенной ченны (см. раздел "Молочные продукты")

400 г. сгущенного молока

2 дес.л. лимонного сока

Метод приготовления.

1. Смешайте масло с granola чтобы получилась клейкая масса.
2. Выложите массу в форму для выпечки, равномерно распределите массу по форме, прижимая ее к дну и стенкам. Форма - 18 см. в диаметре.

Начинка.

1. Тщательно смешайте сыр, сгущенное молоко и лимонный сок.
2. Залейте в форму.
3. Поставьте в холодильник до полного затвердевания.
4. Выньте из холодильника.
5. Сразу же подавайте.

*Выход - 1 пирог.

Творожный пирог.

Тесто.

2/3 стакана натертых грецких орехов или миндаля

1 1/3 дес.л. растопленного сливочного масла

2 дес.л. сахара

1 1/2 стакана муки

2 дес.л. воды

Начинка.

4 стакана ченны (см. раздел "Молочные продукты")

4 дес.л. йогурта

цедра с 1 большого лимона

1/2 ч.л. натертого мускатного ореха

- 1 1/3 стакана сахара
- 1 дес.л. манной крупы
- 2 дес.л. изюма

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте вместе все ингредиенты.
2. Обмажьте тестом изнутри 9-дюймовую форму для выпечки.

Начинка.

1. Смешайте йогурт, лимонную цедру, мускатный орех, сахар и манную крупу.
 2. Тщательно разомните chenna cheese на сухой поверхности.
 3. Взбейте творог с йогуртом до получения равномерной массы. Если возможно, пропустите через смеситель.
 4. Добавьте изюм и размешайте.
 5. Залейте в форму.
 6. Выпекайте на среднем огне около получаса до затвердевания.
- *Выход - 1 пирог 9 дюймов.

Лимонный пирог.

Тесто.

- 2 стакана белой муки
- щепотка соли
- 1/2 ч.л. соды
- 1 дес.л. сахара
- 1 стакан сливочного масла, гхи или растительного масла
- 2 дес.л. холодной воды

Начинка.

- 3 стакана сахара
- 2/3 стакана плюс 1 дес.л. крахмала
- 3 стакана воды
- 3 дес.л. сливочного масла
- 2 ч.л. лимонной цедры
- 1 стакан лимонного сока

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте муку, соль, соду и сахар.
2. Добавьте сливочное масло и тщательно размешайте.
3. Постепенно добавляя воду, замесите мягкое тесто.
4. На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто до толщины около 1 см.

5. Выложите массу в форму для выпечки, равномерно распределите массу по форме, прижимая ее к днищу и стенкам. 9 дюймов форма
6. Срежьте излишки теста.
7. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 20 мин. до золотисто-коричневого цвета.
8. Выньте из духовки.

Начинка.

1. Смешайте сахар, крахмал и воду.
 2. Постоянно помешивая, доведите до кипения, чтобы заварить крахмал.
 3. Снимите с огня.
 4. Добавьте сливочное масло, лимонный сок и цедру.
 5. Залейте в форму (можно назвать вазочкой).
 6. Полностью остудите. Подавайте.
- *Выход - 1 пирог 9"

Бананово-сливочный пирог.

Тесто.

- 2 стакана белой муки
- щепотка соли
- 1/2 ч.л. соды
- 1 дес.л. сахара
- 1 стакан сливочного масла, гхи или растительного масла
- 2 дес.л. холодной воды

Начинка.

- 1 стакан крахмала
- 1/2 стакана воды
- 2 стакана сахара
- 4 стакана молока
- 1 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 2 стакана бананов, нарезанных на дольки
- взбитые сливки (по желанию)

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте муку, соль, соду и сахар.
2. Добавьте масла и тщательно размешайте.
3. Добавляя воду, замесите мягкое тесто.
4. На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто до толщины около 1 см.
5. Выложите массу в форму для выпечки, равномерно распределите массу по форме, прижимая ее к днищу и стенкам.
6. Срежьте излишки теста.
7. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 20 мин до золотисто-коричневого

цвета.

8. Выньте из духовки. Отставьте в сторону.

Начинка.

1. Смешайте крахмал и воду.
 2. Добавьте сахар, молоко и размешайте.
 3. Готовьте на среднем огне, постоянно помешивая, пока не заварится крахмал.
 4. Снимите с огня.
 5. Добавьте бананы, ваниль и масло. Размешайте.
 6. Залейте в вазочку из теста.
- *Выход - 1 пирог 9"

Яблочный пирог (I вариант).

Тесто.

- 4 стакана белой муки
- 1/2 ч.л. соды
- 3 дес.л. сахарной пудры
- 1/2 стакана йогурта

Начинка.

- 8 больших яблок, очищенных от кожицы и нарезанных на четвертинки
- 1/2 стакана воды
- 2 дес.л. сахара
- 1/2 ч.л. молотой корицы

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте муку, сахар и соль.
2. Добавьте масло и тщательно размешайте.
3. Добавляя йогурт, замесите тугое тесто. Если тесто получается чересчур тугим, добавьте еще йогурта.
4. На посыпанной мукой поверхности раскатайте 2/3 теста до толщины 1 см.
5. Выложите массу в форму для выпечки, равномерно распределите массу по форме, прижимая ее к днищу и стенкам. 8"
6. Вилкой проколите тесто по всей поверхности.
7. Выпекайте в духовке в течение 20 мин. на среднем огне до золотисто-коричневого цвета.
8. Выньте из духовки и остудите.

Начинка.

1. Варите яблоки в воде, пока не станут мягкими.
2. Слейте воду.
3. Добавьте сахар и корицу.
4. Раздавите яблоки.

5. Вылейте все в форму.
 6. Оставшееся тесто раскатайте до толщины 1 см.
 7. Накройте им яблоки.
 8. Защепите края.
 9. Смажьте поверхность молоком.
 10. Вилкой проколите отверстия по всей поверхности теста.
 11. Посыпьте сахарной пудрой.
 12. Выпекайте в духовке в течение получаса до золотисто-коричневого цвета.
 13. Перед тем, как нарезать, остудите полностью.
- *Выход - 1 пирог 8"

Яблочный пирог (II вариант).

- 4 стакана белой или цельной пшеничной муки
- 1 ч.л. соли
- 2 стакана сливочного или растительного масла
- 1/2 стакана ваты
- 12 стаканов тонко нарезанных яблочных долек
- 1 1/3 стакана сахара
- 1/8 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. молотой корицы
- 1/4 ч.л. ванильной эссенции
- 1 1/2 дес.л. сливочного масла

Метод приготовления.

1. Смешайте муку и соли.
 2. Добавьте масло, тщательно размешайте.
 3. Добавляя воду, замесите тугое тесто.
 4. На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто до толщины 1 см.
 5. Выложите массу в форму для выпечки, равномерно распределите массу по форме, прижимая ее к дну и стенкам.
 6. Срежьте излишки теста.
 7. Вилкой проколите отверстия по всей поверхности теста.
 8. Наполните форму яблочными дольками.
 9. Смешайте сахар, соль, корицу и ваниль.
 10. Побрызгайте на яблоки.
 11. Положите сверху на яблоки кусочки масла.
 12. Раскатайте оставшееся тесто на толщину 1 см.
 13. Накройте им пирог.
 14. Защепите края
 15. Срежьте излишки теста.
 16. Вилкой проколите отверстия по всей поверхности теста.
 17. Выпекайте в духовке на среднем огне 45 мин. до золотисто-коричневого цвета.
 18. Выньте из духовки.
 19. Кисточкой смажьте поверхность молоком или маслом.
 20. Подавайте со взбитыми сливками или ванильным мороженым.
- *Выход - 1 пирог 9"

Тыквенный пирог.

Тесто.

- 2 стакана белой муки
- щепотка соли
- 1 ч.л. соды
- 1 дес.л. сахара
- 1 стакан сливочного масла, гхи или растительного масла
- 2 дес.л. холодной воды

Начинка.

- 1 стакан крахмала
- 2/3 стакана молока
- 1 стакан тыквенных долек
- 2 стакана сахара
- 1 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 1/3 ч.л. молотой гвоздики
- 1/3 ч.л. натертого мускатного ореха
- 1/3 ч.л. молотой корицы

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, соль, соду и сахар.
2. Добавьте масло и тщательно размешайте.
3. Добавляя воду, замесите мягкое тесто.
4. На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто до толщины около 1 см.
5. Выложите массу в форму для выпечки, равномерно распределите массу по форме, прижимая ее к днищу и стенкам. 8"
6. Срежьте излишки теста.
7. Вилкой проколите отверстия по всей поверхности теста.
8. Выпекайте в духовке в течение 20 мин. на среднем огне до золотисто-коричневого цвета.
9. Выньте из духовки.
10. Полностью остудите.

Начинка.

1. Смешайте крахмал, молоко и воду.
2. Тушите тыкву, пока не станет мягкой.
3. Приготовьте из тыквы пюре.
4. Смешайте пюре, сахар, масло, ваниль, молотую гвоздику, мускатный орех и корицу.
5. Доведите до кипения.
6. Залейте крахмал, подождите, пока заварится.
7. Залейте в форму.
8. Выпекайте в течение 1 ч., пока не станет твердым, до светло-коричневого цвета.

*Выход - 1 пирог 8"

Печенье.

Ореховое печенье.

2 стакана сливочного масла
5 стаканов манной крупы
1 1/2 стакана теплой воды
2 дес.л. апельсиновой цедры
1/2 ч.л. соли
3 стакана рубленых грецких орехов или миндаля
1 стакан сахара
1 ч.л. молотой корицы
4 стакана воды, смешанной с 2 дес.л. апельсиновой цедры
4 стакана сахарной пудры

Метод приготовления.

1. Нагрейте масло. Засыпьте манную крупу и размешайте.
 2. Снимите с огня.
 3. Накройте. Отставьте на 6 ч.
 4. Добавьте воду, апельсиновую цедру и соль.
 5. Замесите тугое тесто.
 6. Накройте. Дайте постоять в течение 1 ч.
 7. Смешайте орехи, сахар и корицу.
 8. Смешайте апельсиновую цедру и воду.
 9. Разделите тесто на 12 равных частей.
 10. Возьмите кусочек теста, сделайте в нем углубление.
 11. Заполните его 1 ч.л. ореховой смеси.
 12. Заклейте отверстие.
 13. Слегка сплющите, придав овальную форму.
 14. Смажьте противень маслом. Выложите на нем печенье на достаточном расстоянии друг от друга.
 15. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 30 мин., до золотистого цвета.
 16. Полностью остудите.
 17. Опустите на мгновение в воду с апельсиновой цедрой.
 18. Обкатайте в сахарной пудре.
- *Выход - 12 штук.

Печенье "Прабхупада".

4 стакана белой муки
2 стакана сахарной пудры
1 ч.л. ванильной эссенции или молотого кардамона
2 стакана сливочного масла

Метод приготовления.

1. Разделите тесто на 12 шаров.
2. Разровняйте их в лепешки.

3. Выложите на смазанный маслом противень на достаточном расстоянии.
 4. Выпекайте в духовке в течение 10 мин. на среднем огне, пока кромки не станут темными.
 5. Дайте остыть, потом снимайте с противня.
- *Выход - 12 штук.

Овсяное печенье.

- 1 стакан сливочного масла
- 2 стакана сахара
- 2 дес.л. молока
- 2 стакана белой муки
- 1 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. соли
- 2 стакана овсяных хлопьев
- 1 стакан изюма

Метод приготовления.

1. Смешайте масло, сахар и молоко.
 2. Смешайте муку, соду, соль, овсяные хлопья и изюм.
 3. Добавьте муку, замесите липкое тесто.
 4. Разделите тесто на 12 шаров.
 5. Выложите на смазанный маслом противень.
 6. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 10 мин. до коричневого цвета.
 7. Перед тем, как снимать печенье с подноса, дайте остыть в течение 10 мин. (это тесто можно выпекать, как указано в рецепте для флэпджека из этого раздела)
- *Выход - 12 штук.

Имбирное печенье.

- 1 1/2 стакана сливочного масла
- 4 стакана сахара
- 4 дес.л. молока
- 2 дес.л. крахмала
- 1 стакан черной патоки
- 1/2 ч.л. лимонного сока
- 7 1/2 стаканов белой муки
- 1 1/2 ч.л. соды
- 3 ч.л. молотого имбиря
- 1/2 ч.л. молотой корицы
- 1/4 ч.л. молотой гвоздики

Метод приготовления.

1. Взбейте вместе масло с сахаром.
2. Добавьте молоко, крахмал, патоку и лимонный сок.

3. Смешайте оставшиеся компоненты.
 4. Засыпьте муку, замесите мягкое тесто.
 5. Разделите на 24 части.
 6. Раскатайте в лепешки.
 7. Выложите на смазанный маслом противень.
 8. Выпекайте в духовке в течение 12 мин. на среднем огне, пока кромки не потемнеют.
 9. Выньте из духовки.
 10. Перед тем, как снимать печенье с подноса, дайте полностью остыть.
- *Выход - 24 штуки.

Печенье с кербом.

- 2 стакана сахара
- 2/3 стакана сливочного масла
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 3 стакана белой муки
- 1/2 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. соли
- 1 стакан рубленых орехов
- 1 1/2 стакана кербоба

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе сахар, масло и ваниль.
 2. Добавьте оставшиеся компоненты. Взбейте до получения однородной массы.
 3. Разделите тесто на 12 равных частей.
 4. Раскатайте в лепешки.
 5. Разложите на смазанном маслом противне.
 6. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 10 мин. до золотисто-коричневого цвета.
 7. Полностью остудите.
 8. Снимите с противня.
- *Выход - 12 штук.

Сахарное печенье.

- 1 стакан растопленного масла
- 1/2 ч.л. соли
- 1 ч.л. лимонной цедры
- 2 стакана сахара
- 1 дес.л. йогурта
- 2 дес.л. молока
- 4 стакана белой муки
- 1/2 ч.л. соды
- 1 стакан сахарного песка для обсыпа
- 1/2 ч.л. мускатного ореха

Метод приготовления.

1. Смешайте масло, соль, лимонную цедру, сахар, йогурт и молоко.
 2. Смешайте муку и соду.
 3. Смешайте вместе до получения однородной массы.
 4. Чайной ложкой выложите тесто на смазанный маслом поднос в виде отдельных крупных капель.
 5. Смажьте маслом доньшко стакана, опустите его в сахарную пудру.
 6. Прижмите каждое печенье доньшком стакана.
 7. Посыпьте сверху мускатным орехом.
 8. Выпекайте в духовке в течение 10 мин. до светло-коричневого цвета.
 9. После полного остывания снимите печенье с противня.
- *Выход - 12 штук.

Кокосовое печенье.

- 2 стакана сушеного кокосового ореха
- 1 1/2 стакана сухого молока
- 1 стакан сахарной пудры
- молоко, чтобы замесить тесто

Метод приготовления.

1. Смешайте сухое молоко, сахарную пудру и кокосовый орех.
2. Добавьте молоко и замесите липкое тесто.
3. Разделите тесто на 6 равных частей.
4. Разровняйте в лепешки.
5. Выложите на смазанный маслом противень.
6. Выпекайте в духовке в течение 10 мин. до золотисто-коричневого цвета.
7. После полного остывания, снимите печенье с подноса.

Вариант: Замените кокосовый орех натертым миндалем или кешью и добавьте 1/2 ч.л. миндальной эссенции.

*Выход - 6 штук.

Печенье "Галактическое".

- 3 стакана белой муки
- 1 1/2 стакана сахара
- 1/8 ч.л. соли
- 1 дес.л. ванильной эссенции
- 2 стакана сливочного масла
- сушеные финики, очищенные от косточек

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, сахар, соли и ванильную эссенцию.
2. Положите масло и тщательно размешайте до получения тугого теста.

3. Разделите тесто на 12 шаров.
 4. Вдавите 1 финик в тесто.
 5. Скатайте шар так, чтобы финик оказался внутри.
 6. Разложите на смазанном маслом противне на достаточном расстоянии друг от друга.
 7. Выпекайте в течение 10 мин. до золотисто-коричневого цвета.
 8. После остывания можно снимать с подноса.
- *Выход - 12 штук.

Миндальное печенье.

- 1 стакан сливочного масла
- 2 стакана белой муки
- 2/3 стакана сахара
- 3 дес.л. натертого миндаля
- 12 штук целых миндальных ядер
- 1 капля миндальной эссенции

Метод приготовления.

1. Все компоненты, за исключением целого миндаля, смешайте вместе.
 2. Разделите тесто на 12 шаров.
 3. Раскатайте их в лепешки.
 4. На центр каждого печенья положите целый миндаль.
 5. Выложите на противень. Смазывать маслом не нужно.
 6. Выпекайте в течение 10 мин., пока края не потемнеют.
 7. После полного остывания снимите печенье с подноса.
- *Выход - 12 штук.

Печенье с изюмом.

- 2 стакана сливочного масла
- 1 1/2 стакана сахара
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 2 стакана изюма
- 4 стакана белой муки

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе масло, сахар и ваниль.
2. Добавьте изюм и размешайте.
3. Добавьте муки и замесите тугое тесто.
4. Разделите тесто на 12 шаров.
5. Слегка сплющите их.
6. Разложите на смазанном маслом противне на достаточном расстоянии друг от друга.
7. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 10 мин. до золотисто-коричневого

цвета.

8. После полного остывания снимите печенье с подноса.

*Выход - 12 штук.

Коричневое печенье.

1 стакан растопленного масла

4 стакана сахара

1 дес.л. ванильной эссенции

7 стаканов белой или цельной пшеничной муки

1 стакан кероба

2 ч.л. соды

молоко для замеса

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе масло, сахар и ваниль.

2. Смешайте вместе муку, кероб и соду.

3. Смешайте масло с мукой до получения однородной массы.

4. Постепенно добавляя молоко, замесите тугое тесто.

5. Посыпьте 9" форму мукой, и выложите в нее тесто.

6. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 45 мин, пока корочка не затвердеет и не покроется трещинами.

7. Перед тем, как нарезать, остудите.

*Выход - 20 штук.

Финиковое пирожное.

Тесто.

2 стакана белой муки

2 стакана манной крупы

2 стакана сливочного масла

1 стакан сахара

Начинка.

200 г. нарезанных фиников

1 дес.л. сахар

4 дес.л. воды

1 дес.л. лимонного сока

1/2 ч.л. молотой корицы

Метод приготовления.

1. Варите компоненты начинки до получения однородной массы.

2. Снимите с огня и поставьте остывать.

3. Смешайте муку и манную крупу.
 4. Добавьте масло и сахар, чтобы получилось тугое тесто.
 5. Разровняйте половину теста по смазанному маслом противню.
 6. Намажьте сверху начинку.
 7. Сверху выложите оставшееся тесто.
 8. Слегка надавите по всей поверхности.
 9. Выпекайте в духовке в течение 30 мин. на среднем огне до золотисто-коричневого цвета.
 10. Полностью охладите. Нарежьте на квадраты.
- *Выход - 12 штук.

Инжирное пирожное.

В рецепте финиковых палочек вместо сушеных фиников возьмите 200 г. сушеного инжира.

Яблочное пирожное.

Тесто.

- 2 стакана белой муки
- 2 стакана манной крупы
- 2 стакана сливочного масла
- 1 стакан сахара

Начинка.

- 6 больших яблок, очищенных от кожицы, семян и нарезанных на четвертинки
- 2 стакана сахара
- 1/2 стакана воды
- 1/2 ч.л. ванили
- 1/2 ч.л. корицы

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте муку и манную крупу.
2. Добавьте масло и сахар, тщательно размешайте, чтобы получилось тугое тесто.
3. Выложите тесто на смазанный маслом противень.
4. Выпекайте в духовке в течение 30 мин. на среднем огне до коричневого цвета.

Начинка.

1. Тушите яблоки, пока не станут мягкими.
2. Слейте воду.
3. Размешайте вместе яблоки, сахар, ваниль и корицу до получения однородной массы.

4. Поставьте на огонь и помешивайте в течение 10 мин., пока масса не станет сухой.
 5. Равномерно распределите начинку по поверхности теста.
 6. Полностью остудите.
 7. Нарезьте на квадраты.
- *Выход - 12 штук.

Маковое пирожное.

Тесто.

- 2 стакана муки
- 2 стакана манной крупы
- 2 стакана сливочного масла
- 1 стакан сахара

Начинка.

- 4 стакана маковых семян
- 4 стакана распаренного изюма (замоченного)
- 1 стакан сахарной пудры
- 1 дес.л. молотой корицы
- 1 ч.л. молотой гвоздики

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте муку и манную крупу.
2. Добавьте масло и сахар в муку, чтобы получилось тугое тесто.
3. Выложите тесто на смазанный маслом противень, прижмите тесто к противню.

Начинка.

1. Размелите семена мака.
2. Смешайте вместе все компоненты.

Заключительная стадия.

1. Распределите начинку по поверхности теста.
 2. Вдавите ладонью слегка начинку в тесто.
 3. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 45 мин., пока корочка не затвердеет, и не потемнеют крошки.
 4. Остудите. Нарезьте на квадраты.
- *Выход - 12 штук.

Кокосовое пирожное.

2 стакана сахарной пудры
3 стакана сушеного кокосового ореха
1/2 стакана молотой корицы
8 стаканов сухого молока
2 стакана сливочного масла
молоко для замеса

Метод приготовления.

1. Смешайте сахар, кокосовый орех, корицу и сухое молоко.
 2. Добавьте масло и тщательно размешайте.
 3. Постепенно добавляя молоко, замесите тугое тесто.
 4. Выложите тесто на смазанный маслом противень. Придавите тесто по всей поверхности к противню.
 5. Выпекайте в духовке на среднем огне до золотисто-коричневого цвета.
 6. Пока тесто не остыло, нарежьте его на квадраты.
- *Выход - 12 штук.

Флепджек.

2 стакана овса
2 стакана белой муки
1 ч.л. соды
2 стакана сахара
1 стакан сливочного масла
молоко или вода для замеса

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе все компоненты.
 2. Постепенно добавляя молоко, замесите липкое тесто.
 3. Выложите тесто на смазанный маслом противень.
 4. Выпекайте до коричневого цвета.
 5. Пока теплое, нарежьте на квадраты.
 6. Перед тем, как снимать с противня, дайте полностью остыть.
- *Выход - 12 штук.

SHORTBREAD

4 стакана белой муки
2 стакана сахарной пудры
1 ч.л. ванильной эссенции или молотого кардамона
2 стакана сливочного масла

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, сахар и ваниль.

2. Тщательно перемешайте муку с маслом до получения тугого теста.
 3. Равномерно выложите на смазанный маслом противень.
 4. нарежьте на квадраты.
 5. Посыпьте сахарной пудрой.
 6. Вилкой проколите отверстия по всей поверхности теста.
 7. Выпекайте в духовке на среднем огне, пока кромки не потемнеют.
 8. Снова нарежьте, пока не остыл.
 9. Перед тем, как снимать с подноса, полностью остудите.
- *Выход - 12 штук.

Пирожные.

Эклер с кербом.

Тесто.

- 4 стакана воды
- 1 1/3 стакана сливочного масла
- 2 1/2 стакана белой муки
- 1/4 ч.л. соли
- 1 ч.л. сахара
- 3 дес.л. жирного йогурта

Глазурь.

- 2/3 стакана растопленного масла
- 4 дес.л. кербоба
- 4 стакана сахарной пудры
- 1 1/2 ч.л. ванильной эссенции
- 4-6 дес.л. горячей воды

Крахмал.

- 1 стакан крахмала
- 1/2 стакана воды
- 2 стакана сахара
- 4 стакана молока
- 1 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Доведите до кипения масло с водой.
2. Снимите с огня.
3. Помешивая, добавляйте муку и соль, пока тесто не начнет отставать от стенок.
4. Добавьте сахар и йогурт, размешайте до получения однородной консистенции.
5. Пусть остынет в течение 10 мин.
6. Раскатайте тесто в палочку толщиной около 3 см.
7. Разрежьте на отрезки длиной около 10 см.
8. Выложите на смазанный маслом противень на достаточном расстоянии друг от

друга.

9. Выпекайте на среднем огне в духовке в течение 30 мин.
10. Выньте из духовки.
11. Сделайте продольный надрез, пока палочки не остыли.
12. Полностью остудите. Наполните взбитыми сливками или крахмалом.
13. Нанесите глазурь.

Крахмал.

1. Смешайте крахмал с водой.
2. Добавьте молока и воды.
3. Постоянно помешивая, доведите до кипения, чтобы крахмал заварился.
4. Снимите с огня. Остудите.

Глазурь.

1. Растопите масло.
 2. Добавьте кероб, сахар и ванильную эссенцию.
 3. Добавляйте воду, чтобы получить подходящую консистенцию.
- *Выход - 12 штук.

Яблочные дольки.

- 8 стаканов яблок, нарезанных на тонкие дольки
- 1/2 стакана воды
- 1 ч.л. корицы
- 1/2 ч.л. соли
- 1 1/2 стакана сахара
- 4 стакана белой муки
- 2 стакана сливочного масла

Метод приготовления.

1. Разложите яблоки на днище 8" формы.
 2. Смешайте воду, корицу и соль.
 3. Разбрызгайте на яблоки.
 4. Перемешайте сахар, муку и масло до получения однородной массы.
 5. Выложите ее на яблоки.
 6. Не накрывая, поставьте в духовку и пеките в течение 40 мин. на медленном огне.
 7. Подавайте с заварным кремом или мороженым.
- *Выход - 12 стаканов.

Булочки с корицей.

Тесто.

- 2 дес.л. сухих дрожжей

2 1/2 стакана теплого молока
4 дес.л. сахара
1 ч.л. соли
9 стаканов белой муки
сливочное масло
1/2 стакана молотой корицы
1 стакан сахара
2 стакана рубленых грецких орехов
2 стакана изюма
(рецепт можно упростить, исключив орехи и изюм)

Глазурь.

400 г. сахарной пудры
3 1/2 дес.л. молока

Метод приготовления.

1. Смешайте дрожжи, сахар и теплое молоко. Подождите, пока поднимется пена.
2. Засыпьте муку и соль, замесите мягкое тесто.
3. Накройте. Оставьте на 2 ч.
4. Смешайте корицу, сахар, рубленые орехи и изюм.
5. Посыпьте стол мукой. Раскатайте тесто до толщины около 1 см.
6. Не скупясь, нанесите сверху масло.
7. Посыпьте орехами с сахаром. Оставьте по краям свободное место шириной 1,5 см.
8. Скатайте тесто в рулет.
9. Заклейте кромки теста.
10. Нарезьте на дольки толщиной около 3 см.
11. Выложите их на смазанный маслом противень и оставьте на 2 ч.
12. Выпекайте в течение 30 мин. в духовке на среднем огне до золотисто-коричневого цвета.
13. Полностью остудите.
14. Нанесите глазурь.

Глазурь.

1. Залейте сахарную пудру молоком для получения густой однородной глазури.
- *Выход - 24 дольки.

Пончики с джемом

Тесто.

2 дес.л. сухих дрожжей
1/2 стакана сахара
2 стакана теплого молока
1/2 стакана сливочного масла
1 ч.л. соли
2 дес.л. йогурта
1 ч.л. лимонной цедры

7 1/2 стаканов белой муки

Начинка.

2 дес.л. растопленного масла

1 стакан молока

2 стакана джема (см. раздел "Бутербродная масса") из яблок, клубники или черной смородины

Метод приготовления.

Начинка.

1. Смешайте молоко и масло. Не отставляйте далеко.
2. Джем пусть останется отдельно. Не отставляйте далеко.

Тесто.

1. Смешайте дрожжи, сахар и воду. Подождите, пока поднимется пена.
2. Добавьте теплое молоко, масло, соль, йогурт и лимонную цедру.
3. Засыпьте муку и замесите мягкое тесто.
4. Накройте на 2 ч.

Заключительная стадия.

1. Посыпьте рабочую поверхность мукой. Раскатайте тесто до толщины около 1 см.
 2. Стаканом с острыми краями вырежьте кружки из теста.
 3. Центр половины кружков намажьте смесью молока и масла. Положите 1 дес.л. джема.
 4. По краям оставшейся половины проведите пальцем, смоченным в воде.
 5. Накройте кружки с джемом пустыми кружками.
 6. Указательным и большим пальцем защепите края кружков, стараясь не задевать начинку.
 7. Закрутите заклеенные края так, чтобы получилась витая каемка. Края должны быть склеены достаточно хорошо, иначе пончик распадется во время обжаривания.
 8. Разложите пончики на посыпанный мукой поднос на 15 мин.
 9. Нагрейте сковороду до средней температуры.
 10. Опускайте туда пончики.
 11. Жарьте до темно-коричневого цвета.
 12. Выньте из гхи.
 13. Обкатайте в сахаре, пока еще горячие.
 14. Охладите. Капните сверху взбитыми сливками.
- *Выход - 12 пончиков.

Лимонные пончики.

Тесто.

Приготовьте тесто в соответствии с рецептом для пончиков с джемом из этого раздела.

Лимонная начинка.

3 стакана сахара
2/3 стакана плюс 1 дес.л. крахмала
3 стакана воды
3 дес.л. сливочного масла
2 ч.л. лимонной цедры
1 стакан лимонного сока

Метод приготовления.

1. Смажьте рабочую поверхность маслом. Раскатайте тесто в палочку толщиной около 3 см.
2. Разделите палочку на отрезки по 10 см.
3. Слегка присыпьте противень мукой. Выложите на него палочки. Дайте постоять в течение часа, чтоб взошли.
4. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
5. Жарьте пончики в гхи до золотисто-коричневого цвета.
6. Охладите. Нанесите с одной стороны продольный надрез и раскройте.
7. Наполните начинкой.

Начинка.

1. Смешайте сахар, крахмал и воду.
2. Постоянно помешивая, заварите крахмал на медленном огне.
3. Снимите с огня.
4. Добавьте масло, лимонный сок и цедру.
5. Охладите.

Вариант.

Вместо лимонной начинки можно использовать яблочный джем.

*Выход - 12 пончиков.

Глазированные пончики.

Сахарная глазурь.

4 стакана сахарной пудры
6 дес.л. горячей воды
1 1/2 ч.л. ванильной эссенции

Пенящаяся глазурь.

2/3 стакана растопленного масла
4 стакана сахарной пудры
1 1/2 ч.л. ванильной эссенции
4-6 дес.л. горячей воды

Глазурь с керобом

2/3 стакана растопленного масла
4 дес.л. кероба
4 стакана сахарной пудры
1 1/2 ч.л. ванильной эссенции
4-6 дес.л. горячей воды

Метод приготовления.

1. Приготовьте тесто в соответствии с рецептом для пончиков с джемом из этого раздела.
2. Посыпьте рабочую поверхность мукой. Раскатайте тесто до толщины около 1 см.
3. Стаканом с острыми краями вырежьте кружки из теста.
4. Используя крышку от пластиковой бутылки, вырежьте середину у получившихся кружков.
5. Посыпьте противень маслом. Выложите на него кольца.
6. Оставьте на 1 час.
7. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры. Опустите кольца в гхи.
8. Жарьте до золотисто-коричневого цвета. Дайте стечь маслу.
9. Залейте приготовленную глазурь в широкую миску. Окунайте пончики в глазурь.

Сахарная глазурь.

1. Взбейте вместе все компоненты.

Пенящаяся глазурь.

1. Взбейте вместе масло, сахар и ванильную эссенцию.
2. Капля по капле, добавляйте воду до получения однородной консистенции.

Глазурь с керобом.

1. Растопите масло. Постепенно добавляя кероб, размешайте.
 2. Добавьте сахар и ваниль, размешайте.
 3. По капле добавляйте воду, размешайте до получения однородной консистенции.
- *Выход - 12 пончиков.

Пончики-оладьи.

6 стаканов белой муки
1 стакан сахара
1 ч.л. соды
1 ч.л. молотой корицы
1/2 ч.л. мускатного ореха
4 дес.л. йогурта
4 стакана яблок или других фруктов, нарезанных на кубики
молоко для замеса
гхи для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, сахар, соду, корицу и мускатный орех.
 2. Добавьте яблоки и воду, размешайте.
 3. Постепенно добавляя молоко, замесите липкое тесто.
 4. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 5. Столовой ложкой набирайте тесто и опускайте его в гхи.
 6. Жарьте до золотисто-коричневого цвета (глухой звук при постукивании)
 7. Дайте стечь маслу. Обкатайте пончики в сахарном песке или сахарной пудре.
- *Выход - 12 пончиков.

Печеные яблоки.

большие яблоки
сахар
изюм
молотая корица
рубленный грецкий орех

Метод приготовления.

1. Промойте яблоки. Удалите семенные коробочки.
2. Смешайте равные части сахара, изюма, корицы и орехов.
3. Набейте пустые серединки яблок этой смесью.
4. Положите яблоки на противень.
5. Нагрейте духовку до средней температуры. Пеките яблоки около 30 мин., пока не начнут растрескиваться, и начинка не начнет вылезать изнутри.
6. Выньте из духовки. Можно подавать горячими, можно холодными.

Сладкая паратха.

Начинка.

2 стакана тур дала или желтого расщепленного горошка
2 стакана сахара
1 ч.л. молотого кардамона

Тесто.

3 стакана белой муки
2 ч.л. гхи или сливочного масла
1 стакан теплой воды

Метод приготовления.

Начинка.

1. Замочите дал на 6 ч. Слейте воду.
2. Залейте свежей водой.
3. Варите, пока дал не станет мягким.
4. Добавьте сахар и кардамон.
5. Продолжайте варить, пока не образуется однородная паста.
6. Выложите на поднос. Дайте остыть.

Тесто.

1. Размешайте масло с мукой.
2. Постепенно добавляя теплую воду, замесите мягкое тесто.

Заключительная стадия.

1. Смажьте слегка маслом рабочую поверхность
 2. Раскатайте тонкий круг диаметром около 15 см.
 3. В центр положите 1 дес.л. начинки.
 4. Соберите тесто вокруг начинки, чтобы получился мешочек.
 5. Сверните верхушку и отщепите излишек теста.
 6. Слегка сдавите.
 7. Снова раскатайте до прежнего диаметра 15 см.
 8. Жарить на слегка смазанной маслом сковороде.
 9. До коричневого цвета с обеих сторон.
- *Выход - 6 паратх.

Сладкие пури.

- 2 стакана белой муки
- 1 ч.л. сливочного масла
- щепотка соли
- 1 стакан теплой воды
- 1 стакан сахарной пудры
- гхи для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте муку и соль.
2. Равномерно вотрите масло в муку.
3. Постепенно добавляя воду, замесите мягкое тесто.
4. Разделите тесто на 6 шаров.
5. Слегка смажьте рабочую поверхность и скалку маслом.
6. Сплющите слегка шары.
7. Тонко раскатайте шары.
8. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
9. Опустите пури в масло. Когда он поднимется к поверхности, обратной стороной шумовки толкните его обратно в масло. Продолжайте, пока пури не начнет надуваться.
10. Недолго прожарьте с другой стороны. Не дожидайтесь, пока он станет темно-коричневым. Вынимайте и дайте стечь маслу.
11. Разложите пури на подносе так, чтобы края не касались друг друга.

12. Пока они еще горячие, посыпьте сахарной пудрой.

13. Сверху можно положить немного взбитых сливок или свежего джема.

*Выход - 6 пури.

Самосы с крахмалом.

Начинка.

1 стакан крахмала

1/2 стакана воды

3 стакана молока

1 1/2 стакана сахара

1/2 ч.л. ванильной эссенции

Тесто.

4 стакана белой муки

2 ч.л. сахара

4 дес.л. сливочного масла

1 стакан холодной воды

Глазурь.

2/3 стакана растопленного масла

4 дес.л. кероба

4 стакана сахарной пудры

1 1/2 ч.л. ванильной эссенции

4-6 дес.л. горячей воды

Метод приготовления.

Начинка.

1. Смешайте крахмал и воду.

2. Добавьте молока, сахара и ванили.

3. Доведите до кипения на медленном огне, чтобы заварился крахмал. Снимите с огня.

4. Выложите на поднос для остывания.

Тесто.

1. Смешайте сахар и муку.

2. Равномерно вотрите масло.

3. Постепенно добавляя воду, замесите мягкое тесто.

4. Разделите тесто на 12 шаров.

5. Слегка смажьте маслом рабочую поверхность.

6. Тонко раскатайте каждый шар.

7. На ближнюю половину кружка положите 1 дес.л. начинки так, чтобы край остался свободным.

8. Пальцем, смоченным в воде, проведите по краю.

9. Сложите тесто пополам.

10. Сдавите края теста, чтобы склеить. Не задеть начинку.
11. Начиная с правого края, пальцами закручивайте склееную кромку так, чтобы складки теста образовали витую каемку. Самосы должны быть склеены достаточно хорошо, чтобы не раскрываться во время жарения.
12. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
13. Опускайте самосы в гхи и жарьте до золотистого цвета.
14. Шумовкой достаньте самосы и дайте стечь маслу.
15. Остудите. Окуните в глазурь.

Глазурь.

1. Растопите масло. Снимите с огня.
 2. Добавьте и размешайте кероб, сахар и ваниль.
 3. Добавьте воду для получения однородной массы.
- *Выход - 12 самос.

Пудинги.

Кхир.

16 стаканов молока
2/3 стакана сахара

Вариант.

Добавьте 2 стакана ченны (см. раздел "Молочные продукты", рубленые кешью или миндаль после того, как кхир будет готов.

Метод приготовления.

1. Залейте молоко в кастрюлю с толстым дном. Добавьте сахар.
 2. Уваривайте молоко до 2/3 первоначального объема.
 3. Охладите и подавайте.
- *Выход - 8 стаканов.

Вариант.

1. Разломайте chenna cheese на кусочки размером не более 3 см.
2. Размешайте сыр или орехи в кхире перед охлаждением.

Гаджа кхир. (Морковный кхир.)

2 стакана натертой моркови
2 стакана сахара
2 дес.л. сливочного масла
1/2 ч.л. молотого кардамона

Метод приготовления.

1. Выполните первые два пункта рецепта "Морковная халава" раздел "Сладости".
2. Добавьте 2 стакана молока. Продолжайте готовить, как написано.
3. Когда приготовление будет близиться к концу, молоко начнет сгущаться.
4. Выложите на поднос для остывания (охлаждения)

*Выход - 2 стакана

Лимонные чашки.

- 3 дес.л. белой муки
- 2 стакана сахара
- щепотка соли
- сок и цедра с 1 большого лимона
- 1 дес.л. растопленного масла
- 2 стакана молока

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, сахар, соль, лимонный сок и цедру.
2. Добавьте масла и молока. Размешайте.
3. Вылейте массу в 6 стальных стаканов.
4. Поместите стаканы в емкость с водой.
5. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 30 мин.
6. Выньте из духовки. Дайте полностью остыть.
7. Ножом отделите пудинг от стенок стаканов.
8. Переверните стаканы на блюдо. Аккуратно потрясите их, чтобы пудинг выскользнул из формы.

*Выход - 12 стаканов.

Пудинг из хлеба с маслом.

*Кстати, идеальный способ употребления старого, высушенного хлеба.

- сливочное масло
- хлеб
- молоко
- сахар
- молотый кардамон
- изюм

Метод приготовления.

1. На дно высокой формы для выпечки выложите слой ломтики хлеба, намазанные маслом.
2. Посыпьте сверху сахаром, кардамоном и изюмом по вкусу.

3. Залейте хлеб молоком.
4. Выложите еще 1 слой ломтиков хлеба с маслом.
5. Посыпьте сверху сахаром, кардамоном и изюмом.
6. Залейте молоком.
7. Оставьте на 2 ч.
8. Выпекайте пудинг в духовке на среднем огне в течение 1 ч. до светло-коричневого цвета.

Пудинг из йогурта.

- 2 стакана йогурта
- 2 стакана сгущенного молока
- 1/2 стакана изюма
- 1 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Взбейте вместе все компоненты.
 2. Вылейте получившуюся массу в смазанную маслом форму 6".
 3. Выпекайте в духовке на среднем огне, пока не затвердеет.
 4. Подавайте охлажденным.
- *Выход - 4 стакана.

Фруктовый пудинг.

- 4 стакана нарезанных яблок, бананов или ананасов
- 4 стакана белой или цельной пшеничной муки
- 2 стакана сахара
- молоко по мере необходимости

Метод приготовления.

1. Обильно смажьте маслом высокую форму для выпечки.
 2. Смешайте муку и сахар.
 3. 1/3 муки используйте для того, чтобы обсыпать днище формы.
 4. Равномерно разложите половину фруктов на днище формы. Положите сверху небольшие кусочки масла.
 5. Засыпьте фрукты половиной оставшейся муки.
 6. Сверху разложите оставшиеся фрукты. Положите сверху небольшие кусочки масла.
 7. Засыпьте оставшейся мукой. Положите сверху небольшие кусочки масла.
 8. Пропитайте все это молоком.
 9. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 1 ч.
 10. Дайте полностью остыть.
- *Выход - 8 стаканов.

Желе.

- 2 стакана холодной воды
- 6 дес.л. хлопьев агар (вообще-то это пластинчатый гриб - ???)
- 8 стаканов фруктового сока (не цитрусовых)
- 4 стакана смеси из разных свежих фруктов

Метод приготовления.

1. Доведите до кипения воду и агар.
 2. Уменьшите огонь.
 3. Варите на медленном огне, пока хлопья не растворятся.
 4. Постоянно помешивайте.
 5. Охладите до комнатной температуры.
 6. Вылейте фруктовый сок в миску.
 7. Через ситечко залейте сок агаром и хорошо размешайте.
 8. Поставьте на холод, чтобы желе застыло. (На несколько часов.)
 9. После того, как желе постоит на холоде 30 мин., добавьте фрукты.
- *Выход - 10 стаканов.

Глава 8.

MILK PRODUCTS.

Молочные продукты

Домашнее масло.

- 8 стаканов жирных сливок
- 1 стакан ледяной воды
- 1 стакан ледяной крошки

Метод приготовления.

1. Поставьте сливки в холодильник, чтобы хорошенько остыли.
2. Взбивайте их вручную или в смесителе, пока не станут густыми.
3. Продолжайте взбивать, пока комочки масла не начнут отделяться от сыворотки.
4. Добавьте ледяную воду и лед.
5. Продолжайте взбивать, пока масло окончательно не отделится от сыворотки.
6. Процедите через мелкое ситечко.

7. Залейте ледяной водой, чтобы промыть. Руками выжмите остатки сыворотки.

8. Храните в холодильнике или перетопите в гхи.

*Выход - 2 стакана.

Гхи (очищенное масло).

1 кг. сливочного масла

казан с толстым дном (емкостью не менее 5 л.)

второй казан

сито

марля

Метод приготовления.

1. В большом казане растопите масло на медленном огне.

2. Увеличьте огонь.

3. Когда масло начнет пениться, уменьшите огонь до минимума.

4. Оставьте масло на медленном огне около 1 1/2 ч, пока оно не станет прозрачным и золотистым. На поверхности будут плавать спекшиеся твердые частицы. Если гхи получилось темно-коричневым, это означает, что его готовили чересчур долго.

Темное гхи, однако, можно использовать для жарения, хотя в сладостях и овощных блюдах его вкус не будет таким хорошим.

5. Снимите с огня.

6. Выложите дуршлаг марлей и процедите гхи. Соскребите со дна казана приставшие частицы и тоже положите в марлю стекать. ???см.

*Выход - 3 чашки гхи.

Йогурт.

8 стаканов свежего молока

1 стакан йогурта (в холодном климате используйте 1 чашку)

Метод приготовления.

1. Доведите молоко до кипения.

2. Снимите с огня.

3. Охладите до температуры немного большей, чем горячая.

4. Залейте йогурт и размешайте. Накройте кастрюлю крышкой.

5. Если вы готовите в холодном климате, заверните кастрюлю в толстое одеяло, чтобы сохранить тепло.

6. Дайте йогурту постоять по крайней мере 8 ч. перед употреблением. Чем дольше будет стоять йогурт, тем гуще он станет.

*Выход - 8 стаканов йогурта.

Домашний сыр.

Сливочный сыр.

6 чашек йогурта

Метод приготовления.

1. Подвесьте йогурт в марле на 24-36 ч. Чем дольше он будет висеть, тем более сухим и кислым он будет (станет).

2. Для использования в рецептах закусок, добавьте 1/2 ч.л. соли в йогурт перед подвешиванием.

3. Чтобы использовать в рецептах сладостей, подвесьте только на 24 ч.

*Выход - 3 стакана сливочного сыра.

Панир.

8 стаканов свежего молока

Для свертывания молока выберите одно из следующих:

1. Лимонная кислота - 1/2 дес.л., растворенная в 1 дес.л. воды.

2. Консервированный лимонный сок - 4 дес.л.

3. Свежий лимонный сок - 5 дес.л.

Метод приготовления.

1. Доведите молоко до кипения.

2. Помешивая, добавляйте свертывающее вещество.

3. Выложите дуршлаг марлей. Когда свертывание молока закончится, процедите сыворотку с хлопьями панира через марлю.

4. Завяжите панир в марлю.

5. Сверху положите груз.

6. Выдержите под грузом 1-2 ч.

*Выход - 2 стакана панира.

Ченна.

8 стаканов свежего молока

Для свертывания молока выберите одно из следующих:

1. Лимонная кислота - 1/2 дес.л., растворенная в 1 дес.л. воды.

2. Консервированный лимонный сок - 4 дес.л.

3. Свежий лимонный сок - 5 дес.л.

Метод приготовления.

1. Доведите молоко до кипения.
 2. Помешивая, добавляйте свертывающее вещество.
 3. Выложите дуршлаг марлей. Когда свертывание молока закончится, процедите сыворотку с хлопьями панира через марлю.
 4. Завяжите панир в марлю.
 5. Подвесьте на 30 мин.
- *Выход - 2 стакана ченны.

Пахта.

- 2 стакана йогурта
- 2 стакана холодной воды
- 2 стакана крошеного льда

Метод приготовления.

1. Взбивайте вручную или в смесителе йогурт со льдом, пока маленькие комочки масла не начнут собираться вместе.
2. Выложите дуршлаг марлей. Процедите получившуюся смесь сквозь марлю.
3. В дуршлаге останется пахта.

Прим. Настоящая пахта - это сыворотка, остающаяся от свежих сливок после взбивания и процеживания. Если вы делаете свое собственное масло, тогда готовьте пахту именно таким образом.

*Выход - 4 стакана пахты.

Кислая пахта.

Пахту, приготовленную по вышеописанному рецепту, оставьте на 3 дня, чтоб прокисла.

Глава 9

RICE

Рис.

Простой рис.

- 2 стакана риса с длинными зернами
- 4 1/2 стакана воды

Метод приготовления.

1. Тщательно промойте рис.
 2. Доведите воду до кипения.
 3. Положите рис. Накройте крышкой.
 4. Дайте покипеть 5 мин. Снимите с огня.
 5. Оставьте кастрюлю плотно закрытой на 20 мин.
 6. Рис готов, если зернышко можно легко раздавить пальцами.
- *Выход - 4 стакана.

Простой рис (II вариант).

- 2 стакана риса с длинными зернами
- 2 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. соли
- 4 1/2 стакана воды

Метод приготовления.

1. Тщательно промойте рис.
 2. Растопите масло. Добавьте соль и рис, тщательно перемешайте.
 3. Добавьте воды. Накройте крышкой.
 4. Пусть рис кипит в течение 5 мин. Снимите с огня.
 5. Оставьте кастрюлю плотно закрытой на 20 мин.
 6. Рис готов, если зернышко можно легко раздавить пальцами.
- *Выход - 4 стакана.

Желтый рис.

- 2 стакана риса с длинными зернами
- 2 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. куркумы
- 4 стакана воды

Метод приготовления.

1. Тщательно промойте рис.
 2. Растопите масло. Добавьте соль, черный перец, куркуму и рис, тщательно перемешайте.
 3. Добавьте воду. Накройте крышкой.
 4. Доведите до кипения. Варите в течение 5 мин. Снимите с огня.
 5. Оставьте кастрюлю плотно закрытой на 20 мин.
 6. Рис готов, если зернышко можно легко раздавить пальцами.
- *Выход - 4 стакана.

Рис, горох и морковь.

2 стакана желтого риса (см. рецепт в этой главе)

1 морковь среднего размера, нарезанная на кубики

2 стакана зеленого горошка свежего, мороженого или сушеного.

Метод приготовления.

1. Следуйте рецепту для желтого риса.

2. Тушите горошек и морковь, пока не станут мягкими.

3. Засыпьте их в рис и размешайте.

4. Положите масло.

*Выход - 4 стакана.

Жареный рис.

2 стакана риса

4 стакана овощной смеси (4 различных вида овощей)

1/2 стакана гхи или сливочного масла

1/4 ч.л. асафетиды

1 дес.л. свежего натертого имбиря

1/2 ч.л. семян черной горчицы

1/2 ч.л. семян кумина

1/2 ч.л. семян аниса

1/2 ч.л. семян шамбалы

1/2 дес.л. соли

1 ч.л. черного перца

щепотка корицы

1/2 ч.л. куркумы

1/2 ч.л. молотого кориандра

Метод приготовления.

1. Следуйте рецепту простого риса I. в этой главе

2. Отставьте.

3. Нарезьте и промойте овощи.

4. Нагрейте гхи.

5. Прожарьте асафетиду, имбирь, горчицу, кумин, анис и шамбалу.

6. Положите нарезанные овощи, соль, черный перец, корицу, куркуму и кориандр,

7. Жарьте, помешивая, пока овощи не станут мягкими.

8. Засыпьте рис и тщательно перемешайте.

*Выход - 8 стаканов.

Рис "Фантазия".

2 стакана риса
4 стакана воды
1 ч.л. соли
2 дес.л. сливочного масла
1/2 ч.л. куркумы
1/2 ч.л. черного перца
1 зеленого перца, крупно нарезанного
1 крупно нарезанной моркови
1 тушеного зеленого горошка
1 дес.л. сахара
2 дес.л. лимонного сока
1 стакан сырого арахиса или кешью, обжаренных долек свежего кокосового ореха или обжаренные кубики панира (что-нибудь одно или все вместе)

Метод приготовления.

1. Следуйте рецепту для желтого риса.(вэтой главе)
 2. Сварите в масле зеленый перец. (Он должен съежиться и всплыть). Слейте масло. Отставьте в сторону.
 3. Сварите в масле морковь. (Она должна съежиться и всплыть). Слейте масло. Отставьте в сторону.
 4. Варите (прожарьте в большом количестве масла) в масле арахис до золотисто-коричневого цвета. Слейте масло. Смешайте вместе все приготовленные компоненты. (Если используете кешью, кокосовый орех и панир, жарьте все отдельно.)
- *Выход - 4 стакана.

Рис с йогуртом.

2 стакана риса с длинными зернами
4 стакана воды
3 стакана йогурта
1 ч.л. соли
1 ч.л. свежего натертого имбиря

Метод приготовления.

1. Следуйте рецепту для простого риса I.в этой главе
 2. Остудите рис до теплой температуры.
 3. Добавьте йогурт, соль и имбирь. (Это прекрасное легкое блюдо, которое подают с чатни и закусками.)
- *Выход - 6 стаканов.

Рис с помидорами и турецким горошком.

- 3 стакана мелкого (турецкого) горошка (бобы гарбанзо)
- 2 стакана риса с длинными зернами
- 3 1/2 стакана воды
- 6 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. асафетиды
- 2 стакана мелко нарезанной капусты
- 4 стакана нарезанных помидор
- 1 дес.л. чабреца
- 2 дес.л. лимонного сока
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца

Метод приготовления.

1. Замочите горошек на 6 ч. Слейте воду.
 2. Залейте свежей водой.
 3. Варите, пока не станет мягким. Слейте воду.
 4. Подавите слегка горошек. Отставьте в сторону.
 5. Следуйте рецепту для простого риса из этой главы.
 6. Растопите масло. Прожарьте асафетиду.
 7. Добавьте капусту. Помешивая, жарьте, пока не станет мягкой. Не допустите того, чтобы капуста стала коричневой.
 8. Добавьте горошек, помидоры, рис и оставшиеся компоненты.
 9. Варите на медленном огне 15 мин.
- *Выход - 10 стаканов.

Иддли.

- 2 стакана риса
- 1 стакан урад дала
- теплая вода для разбивания
- 1 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. соды

Метод приготовления.

1. Замочите рис и дал на 8 ч. Слейте воду.
2. Пропустите через смеситель с небольшим количеством свежей воды.
3. Вылейте в большую миску.
4. Добавьте соль и размешайте. Накройте. Поставьте в теплое место на 12 ч.
5. Сделайте паровую баню: большая кастрюля, на 1/4 наполненная водой; поднос подходящего размера, чтобы помещался в кастрюлю; одинаковые металлические чашечки или подобная подставка, чтобы поднять поднос над водой.
6. Смажьте маслом форму для выпечки. Отложите пока.
7. Когда рисово-гороховая масса взойдет и начнет пузыриться, добавьте соды и размешайте.

8. Залейте ее в форму на толщину около 2 см.
 9. Поместите форму в паровую баню так, чтобы она не касалась воды.
 10. Плотно закройте баню крышкой.
 11. Положите сверху груз.
 12. Готовьте в течение 10 мин., пока идли не затвердеет.
 13. Снимите с паровой бани.
 14. Охладите в течение 10 мин.
 15. Выньте идли из формы.
 16. Нарезьте на квадраты.
- Прим. Хорошо подавать к далу (см.) и тамариндовым чатни (см.).
*Выход - 8 квадратов.

Глава 10.

SALADS

Салаты.

Пророщенные бобы.

*Обладая высоким содержанием протеина, бобовые ростки хорошо перевариваются и их легко готовить. Их можно добавлять в салаты, и салат может состоять только из одних ростков. Обычно проращивают мунг дал и люцерну, но для разнообразия попробуйте прорастить турецкий горошек, бобы адуки или другие бобовые, доступные в вашей местности.

1 стакан цельных сушеных бобов
двухлитровая банка
квадратный кусок марли

Метод приготовления.

1. Замочите бобы на 8 ч. Слейте воду.
2. Промойте в свежей воде. Слейте.
3. Положите бобы в банку.
4. Накройте горловину банки марлей и перевяжите.
5. Переверните банку, чтобы стекла лишняя вода.
6. Промывайте бобы 3 раза в день в теплом климате и 2 раза в день в холодном. Держите банку перевернутой, чтобы стекала вода.
7. Через 3-4 дня должны появиться небольшие ростки. Теперь уже их можно использовать. (В теплом климате бобы прорастут быстрее.)
8. Если проращиваете люцерну, несколько дней держите ее на солнце, регулярно промывая, пока она не приобретет цвет молодой листвы.

Салат из капусты.

4 стакана тонко нарезанной капусты
3 дес.л. гхи
4 дес.л. растительного масла
1 1/2 дес.л. семян черной горчицы
1/2 ч.л. асафетиды
2 1/2 дес.л. коричневого сахара
1 дес.л. соли
2 дес.л. лимонного сока
1/4 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Растопите вместе гхи и масло.
 2. Прожарьте горчичные зерна и асафетиду.
 3. Уменьшите огонь до минимума.
 4. Дбавьте сахар, соль, лимонный сок и куркуму. Помешивайте, пока сахар не расплавится.
 5. Залейте капусту приправой.
 6. Тщательно перемешайте.
- *Выход - 4 стакана.

Картофельный салат.

8 стаканов нарезанного на кубики картофеля
4 стакана воды
3 стакана йогурта
1 стакан лимонного сока
1 1/2 дес.л. растительного масла
3/4 ч.л. молотого кориандра
3/4 ч.л. семян укропа
1/2 ч.л. соли
3 ч.л. сахара

Метод приготовления.

1. Тушите картофель, пока он не станет мягким. Следите за тем, чтобы он не начал разваливаться.
 2. Поставьте остывать.
 3. Смешайте оставшиеся компоненты.
 4. Добавьте в картофель и перемешайте.
- *Выход - 8 стаканов.

Свекольный салат.

- 4 стакана натертой вареной свеклы
- 2 стакана йогурта
- 1/2 стакана растительного масла
- 2 дес.л. лимонного сока
- 1 ч.л. соли
- 3 ч.л. сахара

Метод приготовления.

1. Сварите неочищенную свеклу.
 2. Очистите ее.
 3. Натрите.
 4. Смешайте оставшиеся компоненты.
 5. Добавьте в свеклу и перемешайте.
- *Выход - 6 стаканов.

Маринованный салат.

- 1/2 стакана фасоли
- 2 стакана нарезанных зеленых стручков фасоли
- 6 стаканов тушеной цветной капусты
- 1 стакан тушеного зеленого горошка
- 2 стакана растительного масла
- 1 стакан лимонного сока
- 4 ч.л. сахара
- 2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца

Метод приготовления.

1. Замочите фасоль на 8 ч.
 2. Варите фасоль, пока не станет мягкой. Слейте воду. Отставьте в сторону.
 3. Тушите зеленую фасоль, пока не станет мягкой.
 4. Слейте воду. Отставьте в сторону.
 5. Тушите цветную капусту. Она должна быть готовой, но не разваливаться. Слейте воду.
 6. Смешайте овощи и фасоль.
 7. Смешайте остальные компоненты.
 8. Смешайте все вместе.
- *Выход - 8 стаканов.

Салат из шинкованной капусты.

2 стакана турецкого горошка
2 стакана йогурта
1 дес.л. лимонного сока
1 дес.л. растительного масла
1 ч.л. соли
2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. асафетиды
1/2 ч.л. черного перца
1 стакан нарезанных огурцов (по выбору)

Метод приготовления.

1. Замочите горошек на 6 ч.
2. Варите, пока не станет мягким. Слейте воду.
3. Используя смеситель, смешайте все компоненты за исключением огурцов.
4. Добавьте огурцы. Размешайте.

Прим. Этот рецепт - прекрасная начинка для сэндвичей.

*Выход - 6 стаканов.

Фаршированные помидоры.

1 ч.л. семян черной горчицы
щепотка асафетиды
4 стакана картофеля, нарезанного на кубики
2 дес.л. гхи или растительного масла
1 дес.л. сезамовых семян
3 дес.л. йогурта
1/2 ч.л. соли
1/4 ч.л. черного перца
4 больших помидора

Метод приготовления.

1. Нагрейте гхи.
2. Прожарьте горчицу и асафетиду.
3. Добавьте сезам.
4. Жарьте до коричневого цвета.
5. Добавьте картофель.
6. Помешивая, жарьте на среднем огне, пока не станет мягким.
7. Снимите с огня.
8. Выложите на поднос для остывания.
9. Смешайте вместе йогурт, соль, черный перец и картофель.
10. Срежьте верхушки у помидор.
11. Выньте внутренности.
12. Начините помидоры картофелем.
13. Подавайте холодными.

*Выход - 6 стаканов.

Райта.

2 стакана нарезанных помидор или огурцов
4 стакана йогурта
3/4 ч.л. соли
1/8 ч.л. черного перца
1 ч.л. чабреца

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе все компоненты за исключением помидор.
2. Залейте помидоры и размешайте.

*Выход - 6 стаканов.

Салат из шпината.

8 стаканов свежего шпината
4 стакана йогурта
1 ч.л. семян кумина, просушенного на сковороде и размолотого
1/2 ч.л. гарам масалы
1/4 ч.л. черного перца
1 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Тщательно промойте шпинат.
2. Бланшируйте его не дольше 1 мин.
3. Слейте воду.
4. Крупно нарежьте.
5. Смешайте вместе оставшиеся компоненты.
6. Добавьте в шпинат и осторожно размешайте.

*Выход - 6 стаканов.

Овощной салат.

1 небольшая головка салата
3 помидора
1/2 стакана натертой моркови
1/2 стакана тонко нарезанных огурцов
1 яблоко, нарезанное на кубики
1/2 стакана изюма, нарезанных фиников или жареного арахиса
1/2 стакана нарезанного зеленого перца

Метод приготовления.

1. Порвите листья салата.
 2. Разрежьте каждый помидор на 8 долек.
 3. Положите в салат.
 4. Положите остальные компоненты.
 5. Осторожно потрясите миску с салатом, чтобы все перемешалось.
 6. Подавайте с одной из приправ.
- *Выход - 8 стаканов.

SALAD DRESSINGS.

Приправы к салатам. Заправки.

Простая приправа.

- 2 стакана растительного масла
- 1 стакан лимонного сока
- 1 ч.л. соли
- 2 ч.л. сахара

Метод приготовления.

1. Смешайте все вместе.
2. Заправьте салат.

Приправа с арахисом.

- 2 стакана растительного масла
- 1 стакан лимонного сока
- 1 ч.л. соли
- 2 ч.л. сахара
- 1 дес.л. молотого прожаренного арахиса

Метод приготовления.

1. Смешайте все вместе.
2. Заправьте салат.

Приправа с авокадо.

- 1 авокадо
- 2 стакана йогурта
- 2 дес.л. лимонного сока
- 1 стакан растительного масла
- 1 ч.л. соли

2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. асафетиды
1/2 стакана сезамовых семян

Метод приготовления.

1. Смешайте все вместе.
2. Заправьте салат.

Французская приправа.

2 стакана растительного масла
1 стакан лимонного сока
1 ч.л. соли
2 ч.л. сахара
1 дес.л. с горкой томат-пасты
1/4 ч.л. асафетиды

Метод приготовления.

1. Смешайте все вместе.
2. Заправьте салат.

Приправа из свежих помидор.

2 стакана растительного масла, йогурта или молока
1 стакан лимонного сока
1 ч.л. соли
2 ч.л. сахара
1/4 ч.л. асафетиды
2 свежих помидора

Метод приготовления.

1. Используя смеситель, смешайте вместе все ингредиенты.
2. Заправьте салат.

Глава 11.

SAVORIES

Закуски.

Пападамы.

1 пачка пападамов
растительное масло или гхи для жарения

Метод приготовления.

1. Нагрейте сковороду с маслом.
 2. Каждый пападам разрежьте на четвертинки.
 3. Держа пападам щипцами, опустите его в масло на несколько секунд, чтобы он раздулся.
 4. В отдельной посуде ставьте пападамы на кончик, чтобы стекло масло.
- Прим. Пападамы можно также жарить и без масла на раскаленной сковороде.

Картофельные качори.

Начинка.

4 стакана картофеля, нарезанного на кубики
1 дес.л. гхи
1 ч.л. семян черной горчицы
1/2 ч.л. асафетиды
1/2 ч.л. куркумы
1 ч.л. черного перца
1 1/2 ч.л. соли
2 ч.л. молотого кориандра
1/2 стакана тушеного зеленого горошка
3 ч.л. сахара
1 1/2 ч.л. лимонного сока

Тесто.

4 стакана белой муки
4 ч.л. сливочного масла
1/2 ч.л. соли
1 стакан теплой воды

Метод приготовления.

Начинка.

1. В большом количестве масла жарьте картофель до коричневого цвета.
2. Растопите гхи.
3. Прожарьте горчицу и асафетиду.
4. Добавьте обжаренный картофель, горошек и остальные компоненты.
5. Перемешайте все вместе до получения однородной массы.

Тесто.

1. Смешайте муку и соль.
2. Положите масло в муку и тщательно перемешайте.
3. Постепенно добавляя воду, замесите мягкое тесто.

Заключительная стадия.

1. Разделите тесто на 12 шаров.
 2. Раскатайте каждый шар до толщины около 1 см.
 3. В центр положите 1 дес.л. начинки, оставив края свободными.
 4. Пальцем, смоченным в воде, проведите по краю теста.
 5. Сложите кружок теста пополам.
 6. Заклейте края.
 7. Соберите тесто вдоль шва, чтобы получился мешочек.
 8. Верхушку закрутите и отщепните излишек теста. Следите за тем, чтобы тесто не разорвалось.
 9. Сплюсните качори.
 10. Нагрейте сковороду с маслом на среднем огне.
 11. Опускайте в масло качори.
 12. Жарьте в большом количестве масла до светло-коричневого цвета. Дайте стечь маслу.
 13. Перед самой подачей на стол быстро обжарьте качори в горячем гхи до темного цвета.
- Прим. Посмотрите на иллюстрацию к vegetable pies given in the vegetable section.
*Выход - 12 качори.

Качори с далом.

Тесто.

- 4 стакана белой муки
- 4 ч.л. сливочного масла
- 1/2 ч.л. соли
- 1 стакан теплой воды

Начинка.

- 2 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. семян кумина
- 2 стакана желтого мунг дала или расщепленного горошка
- 3 1/3 стакана воды
- 3/4 ч.л. черного перца

1 дес.л. молотого кориандра
3/4 ч.л. соли
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте муку и соль.
2. Положите масло в муку и тщательно перемешайте.
3. Постепенно добавляя воду, замесите мягкое тесто.

Начинка.

1. Замочите дал на 2 ч. Слейте воду.
2. Растопите масло.
3. Прожарьте кумин.
4. Положите дал и оставшиеся компоненты.
5. Варите, пока не станет мягким и не разварится в пасту. Паста должна быть достаточно тугой, чтобы можно было слепить шар.
6. Выложите на поднос.
7. Охладите до комнатной температуры.

Заключительная стадия.

1. Разделите тесто на 12 шаров.
 2. Раскатайте каждый шар до толщины около 1 см.
 3. В центр положите 1 дес.л. начинки, оставив края свободными.
 4. Пальцем, смоченным в воде, проведите по краю теста.
 5. Сложите кружок теста пополам.
 6. Заклейте края.
 7. Соберите тесто вдоль шва, чтобы получился мешочек.
 8. Верхушку закрутите и отщепните излишек теста. Следите за тем, чтобы тесто не разорвалось.
 9. Сплюсните качори.
 10. Нагрейте сковороду с маслом на среднем огне.
 11. Опускайте в масло качори.
 12. Жарьте в большом количестве масла до светло-коричневого цвета. Дайте стечь маслу.
 13. Перед самой подачей на стол быстро обжарьте качори в горячем гхи до темного цвета.
- *Выход - 12 качори.

Пицца.

Тесто.

2 дес.л. дрожжей
1 дес.л. сахара
2 стакана теплой воды

8 стаканов муки (белой или цельной пшеничной)

Томатный соус.

8 стаканов нарезанных помидор

1 ч.л. соли

2 ч.л. сахара

1 ч.л. асафетиды

1/2 ч.л. черного перца

2 дес.л. сливочного масла

2 ч.л. чабреца

Сыр.

5 стаканов ченны

Метод приготовления.

Тесто.

1. Смешайте дрожжи с сахаром в теплой воде. Подождите, пока поднимется пена.
2. Добавьте муку и замесите мягкое тесто.
3. Посыпьте рабочую поверхность мукой. Раскатайте тесто до толщины около 1 см.
4. Смажьте форму маслом. Выложите тесто вдоль днища и стенок формы.
5. Срежьте излишек теста.
6. Поставьте ненадолго в духовку, чтобы тесто затвердело, но не стало темным.

Томатный соус.

1. Смешайте все компоненты.
2. Варите до получения однородной темно-красной массы.

Сыр.

Приготовьте ченну по рецепту из главы молочные продукты.

Заключительная стадия.

1. Залейте в форму томатный соус поверх теста.
 2. Покрошите сверху сыр.
 3. Выпекайте в духовке на среднем огне, пока верхушка не потемнеет.
- *Выход - 1 большая пицца.

Простые пакоры.

2 стакана белой муки или муки турецкого горошка

2 ч.л. куркумы

1/2 ч.л. асафетиды

2 ч.л. черного перца
3 ч.л. молотого кориандра
2 1/2 ч.л. соли
1 ч.л. соды
1 1/2 стакана воды
20 тонких ломтиков картофеля, цветной капусты, перца, баклажана или
прессованного панира (см. молочные продукты)
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Отложив в сторону овощи, смешайте вместе все компоненты до получения однородной массы.
 2. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 3. Окуните овощные ломтики в тесто.
 4. Опускайте их по одному в масло.
 5. Наполните сковороду пакорами, но следите за тем, чтобы не получилось слишком много.
 6. Жарьте, пока пакоры не приобретут золотисто-коричневый цвет, а внутри не станут мягкими.
- *Выход - 20 пакор.

Пакоры с помидорами и сыром.

2 помидора, нарезанных на ломтики толщиной около 1 см.
2 стакана панира, нарезанного на тонкие ломтики (см. молочные продукты)
2 стакана теста (рецепт простые пакоры)
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Держите панир под грузом по крайней мере 1 ч.
 2. Положите ломтик помидора на ломтик панира.
 3. Соединенными, окуните в тесто. Следите за тем, чтобы тесто полностью покрыло пакуру.
 4. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 5. Опускайте пакоры в масло.
 6. Жарьте до золотисто-коричневого цвета.
- *Выход - 8-10 пакор.

Пакоры из картофеля с сыром.

2 стакана холодного картофельного пюре
2 стакана ченны (см. молочные продукты)
1/2 ч.л. соли
2 стакана теста (см. рецепт простые пакоры)

Метод приготовления.

1. На чистой поверхности размешайте ченну с солью.
 2. Скатайте из ченны палочку.
 3. Разделите на 8 частей.
 4. Скатайте шары и отставьте в сторону.
 5. Разделите картофельное пюре на 8 шаров размером с грецкий орех. Отставьте в сторону.
 6. Сделайте тесто для пакор.
 7. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 8. Расплющите картофельный шар.
 9. В центр лепешки положите сыр.
 10. Закройте сырный шар со всех сторон картофелем.
 11. Аккуратно окуните в тесто.
 12. Опустите в масло.
 13. Жарьте до золотистого цвета.
 14. Разберитесь с оставшимися шарами.
- *Выход - 8 пакор.

Картофельные оладьи.

- 2 стакана натертого сырого картофеля
- 1/2 ч.л. соли
- 1 стакан теста (см. рецепт простые пакоры)
- гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Выжмите излишнюю жидкость из натертого картофеля.
 2. Залейте тестом, посыпьте солью и размешайте.
 3. Столовой ложкой выложите картофель на сковороду.
 4. Жарьте до коричневого цвета.
- *Выход - 8 оладьев.

Гречневые пакоры.

- 3 картофеля, нарезанных на тонкие ломтики
- 2 стакана гречневой муки
- 1 стакан воды
- 1/2 дес.л. черного перца
- 1/2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. соды
- гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Бланшируйте ломтики картофеля в кипящей воде в течение 5 мин.

2. Слейте воду. Отставьте в сторону.
 3. Отложив соды, смешайте вместе оставшиеся компоненты. (Гречневая мука быстро вбирает воду. Добавьте больше воды, если необходимо.)
 4. Накройте. Дайте постоять в течение 25 мин.
 5. Добавьте соды.
 6. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 7. Окуните ломтик картофеля в тесто.
 8. Жарьте, пока пакоры не всплывут к поверхности, и при постукивании будут издавать глухой звук.
- *Выход - 10 пакор.

Попкорн.

Простой.

- 1 стакан кукурузных зерен
- гхи или растительное масло
- 3 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. соли

Со специями.

- 1 стакан кукурузных зерен
- гхи или растительное масло
- 1/2 ч.л. куркумы
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 3 дес.л. сливочного масла

Метод приготовления.

Простой.

1. Насыпьте кукурузные зерна в казан.
2. Положите гхи или залейте растительного масла столько, чтобы покрыть зерна.
3. Накройте казан крышкой.
4. Поставьте на большой огонь. Кукуруза начнет стрелять, сначала редко, потом сильно.
5. Когда кукуруза начнет стрелять особенно сильно, снимите с огня.
6. Крышка должна быть плотно прикрыта.
7. Подождите, пока кукуруза перестанет стрелять.
8. Высыпьте ее в сухую миску.
9. Побрызгайте сверху растопленным сливочным маслом.
10. Посыпьте солью.
11. Перемешайте, как салат.

Со специями.

1. Прделайте те же самые действия до пункта 3.

2. Положите куркуму, черный перец и асафетиду. Размешайте.
 3. Продолжайте, как в рецепте для простого попкорна.
- *Выход - 4 стакана попкорна.

Картофельные лепешки.

4 стакана картофеля, нарезанного на кубики
1 стакан белой муки
2 ч.л. сжкб
1 ч.л. черного перца
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Сварите картофель.
 2. Слейте воду. Сделайте пюре. Полностью охладите.
 3. Положите соль и черный перец. Размешайте.
 4. Разделите пюре на 8 частей. Сделайте лепешки.
 5. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 6. Положите лепешки в гхи.
 7. Жарьте на обеих сторонах до коричневого цвета.
- *Выход - 8 лепешек.

Самоса.

Тесто.

4 стакана белой муки
1/2 ч.л. соли
4 ч.л. сливочного масла
гхи или растительное масло
1 стакан теплой воды

Начинка.

2 дес.л. гхи
1 дес.л. свежего натертого имбиря
1 нарезанный зеленый чилли
1 1/2 ч.л. семян кумина
1/2 ч.л. асафетиды
4 стакана нарезанной цветной капусты
1/2 стакана тушеного зеленого горошка
1 1/2 ч.л. соли
1/2 ч.л. куркумы
1/2 ч.л. черного перца
1 ч.л. кориандра

Метод приготовления.

1. Смешайте муку и соль.
2. Перемешайте масло и муку.
3. Постепенно добавляя воду, замесите мягкое тесто.

Начинка.

1. Нагрейте гхи.
2. Прожарьте имбирь, чилли, кумин и асафетиду.
3. Положите цветную капусту, горошек, соль, черный перец, куркуму и кориандр.
4. Помешивая, жарьте на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. (Не страшно, если цветная капуста начнет приставать к сковороде.)
5. Разотрите цветную капусту и горошек в пюре.
6. Продолжайте готовить, пока начинка не потемнеет и не станет немного более сухой.
7. Выложите на поднос для остывания.

Заключительная стадия.

1. Разделите тесто на 10 шаров.
2. Слегка смажьте маслом рабочую поверхность.
3. Тонко раскатайте каждый шар. 1/4"
4. На ближнюю половину кружка положите 1 дес.л. начинки так, чтобы край остался свободным.
5. Пальцем, смоченным в воде, проведите по краю.
6. Сложите тесто пополам.
7. Сдавите края теста, чтобы склеить. Не задеть начинку.
8. Начиная с правого края, пальцами закручивайте склееную кромку так, чтобы складки теста образовали витую каемку. Самосы должны быть склеены достаточно хорошо, чтобы не раскрываться во время жарения.
9. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
10. Опускайте самосы в гхи и жарьте до золотистого цвета.
11. Перед самой подачей на стол быстро обжарьте качори в горячем гхи до темного цвета.

*Выход - 10 самос.

Крошенный сыр.

- 2 стакана ченны (см. молочные продукты)
- 2 дес.л. сливочного масла
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Ченну можно употреблять сразу же после стекания. Не надо ни подвешивать, ни ложить под пресс.
2. Растопите масло.

3. Положите специи. Размешайте.
 4. Снимите с огня.
 5. Покрошите сыр в специи.
 6. Размешайте.
- Прим. Хорошо использовать для сэндвичей или с чапати.
*Выход - 2 стакана.

Чизбургеры.

1. Приготовьте крошенный сыр, как описано в этой главе.
 2. Добавьте к сыру 1 стакан белой муки и хорошо размешайте.
 3. Сделайте лепешки.
 4. Положите на сковороду масла, чтобы закрыть доньшко.
 5. Положите на сковороду лепешки.
 6. Жарьте с обеих сторон до коричневого цвета.
 7. Подавайте с кетчупом, приготовленным по рецепту для вегбургеров (см. раздел "Дал")
- Прим. Чизбургеры можно, как и вегбургеры, подавать с булочкой.
*Выход - 6 бургеров.

Сырники.

Метод приготовления.

1. Следуйте рецепту чизбургеров до п. 3.
 2. Добавьте 2/3 стакана горячей воды к тесту.
 3. Тщательно перемешайте.
 4. Ложите на сковороду по дес.л. теста и жарьте в большом количестве масла на среднем огне.
 5. Жарьте сырники, пока они не всплывут, до коричневого цвета.
 6. Подавайте с кетчупом, приготовленным по рецепту для вегбургеров (см. раздел "Дал").
- *Выход - 10 сырников.

Немецкие картофельные блины.

4 стакана натертого картофеля
соль, по мере необходимости
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.

2. Положите немного гхи (ред)
 3. Возьмите в горсть тертого картофеля и выжмите сок.
 4. Положите отжатый картофель на сковороду.
 5. Разровняйте по сковороде.
 6. Поджарьте до темного цвета с обеих сторон.
 7. Почаще прижимайте блин, чтобы картофель склеился.
 8. Посыпьте блины солью.
- *Выход - 5 блинов.

Легкая закуска из турецкого горошка.

- 2 стакана турецкого горошка
- 2 стакана обыкновенных орехов
- щепотка соли
- щепотка куркумы
- лимонный сок
- гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Замочите турецкий горошек на 6 ч.
2. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
3. Жарьте горошек в большом количестве масла, пока он не будет плавать на поверхности. Слейте масло.
4. Обжарьте орехи до светло-коричневого цвета. Слейте масло.
5. Смешайте орехи с горошком, посыпьте солью и куркумой, полейте лимонным соком.
6. Подавайте как легкую закуску или берите с собой в дорогу. Это блюдо хорошо сохраняется в герметично закрытых емкостях.

*Выход - 4 стакана.

Чипсы из турецкого горошка.

- 2 1/2 стакана турецкого горошка
- 8 стаканов воды
- 1 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. кайенского перца
- гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Замочите горошек в воде с содой на 6 ч.
2. Слейте воду. Промойте.
3. Варите горошек, залив его 8 стаканами воды, пока не станет мягким в течение 1

1/4 ч.

4. Слейте воду. Разотрите горошек в пюре.
5. Оставьте горошек, не накрывая, подсохнуть, на полчаса.
6. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
7. Жарьте чипсы, пока они не всплывут. Они должны получиться хрустящими и бледно-желтыми, не коричневыми. Дайте стечь маслу.
8. Пока горячие, посыпьте солью и кайенским перцем.
9. Осторожно перемешайте, потрясите миску.
10. Перед подачей охладите до комнатной температуры.

Прим. Могут храниться несколько недель в герметично закрытых емкостях.

*Выход - 4 стакана.

Жареные орехи.

4 стакана орехов в любой комбинации: арахис, кешью, миндаль, лещина или грецкие

1/2 ч.л. соли

гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
2. Каждый сорт орехов жарьте отдельно. До коричневого цвета.
3. Пусть стечет масло. Смешайте орехи вместе.
4. Посыпьте солью.
5. Любой из этих сортов орехов можно подавать как отдельно, так и смешанным с сухофруктами.

*Выход - 4 стакана.

Чевда.

4 стакана натертого картофеля

1 стакан сырого арахиса или кешью

1/4 ч.л. кайенского перца

1 1/2 ч.л. соли

щепотка порошка манго или лимонной кислоты (по выбору)

гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
2. Выжмите из картофеля излишек воды.
3. Положите горсть картофеля в гхи.
4. Постоянно помешивая, жарьте до золотисто-коричневого цвета.
5. Выньте картофель из гхи, дайте стечь маслу.
6. Прожарьте таким образом весь картофель.
7. Если картофель будет собираться в комки, осторожно разбивайте комки ложкой.
8. Посыпьте солью, кайенским перцем и порошком манго.

9. Осторожно перемешайте, как салат. Потряхивая миску.

*Выход - 4 стакана.

Лапша.

4 стакана муки из турецкого горошка

1/2 ч.л. кайенского перца

1 ч.л. куркумы

1 1/2 ч.л. соли

1 стакан холодной воды

гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте муку, кайенский перец, куркуму и соль.
2. Добавляя воду, замесите тугое тесто. Если понадобится, добавьте больше воды.
3. Смажьте маслом рабочую поверхность.
4. Тонко раскатайте тесто. Нарежьте его на тонкие полоски.
5. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
6. Жарьте лапшу в большом количестве масла до светло-коричневого цвета.
7. Дайте стечь маслу.

*Выход - 4 стакана лапши.

Лепешки из саго.

1 стакан саго или тапиоки

2 стакана холодного картофельного пюре

1 1/2 ч.л. соли

1/2 ч.л. черного перца

щепотка куркумы

гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

1. Замочите саго в воде на 1 ч.
2. Слейте воду.
3. Добавьте картофель, соль, перец и куркуму.
4. Смешайте вместе все компоненты.
5. Разделите тесто на 10 шаров.
6. Сделайте из них лепешки.
7. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
8. Опустите лепешки в гхи.
9. Жарьте до золотисто-коричневого цвета.
10. Дайте стечь маслу.
11. Подавайте с тамариндовым или томатным чатни (см. раздел "Чатни").

*Выход - 10 лепешек.

Кофта.

Томатный соус.

16 стаканов нарезанных помидор
2 дес.л. сливочного масла
1/2 ч.л. асафетиды
2 ч.л. соли
1/4 ч.л. черного перца

Кофта.

4 стакана натертой цветной капусты
4 стакана натертой капусты
3 стакана муки из турецкого горошка
1 1/2 ч.л. соли
1/2 ч.л. асафетиды
1 ч.л. молотого кумина
1/2 ч.л. молотого кориандра
1/2 ч.л. куркумы
1/2 ч.л. черного перца
гхи или растительное масло для жарения

Метод приготовления.

Томатный соус.

1. Варите помидоры, пока не получится однородная масса.
2. Добавьте оставшиеся компоненты.
3. Варите на медленном огне еще 5 мин.

Кофта.

1. Смешайте все компоненты вместе, пока не получится липкая масса.
 2. Сделайте 24 одинаковых шара.
 3. Жарьте в большом количестве масла до коричневого цвета.
 4. Перед подачей на стол положите шары на 5 мин. в томатный соус.
- Прим. Этот соус хорошо идет к спагетти.
*Выход - 10 стаканов.

Самосы с ченной.

Начинка.

3 стакана ченны (см.
16 стаканов нарезанных помидор
6 стаканов жареных ломтиков баклажан

- 1 нарезанный зеленый перец
- 2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. куркумы

Тесто.

- 2 дес.л. дрожжей
- 1 дес.л. сахара

- 2 стакана теплой воды
- 8 стаканов муки (белой или цельной пшеничной)

Метод приготовления.

Начинка.

1. Варите помидоры до получения однородной массы, темно-коричневого цвета.
2. Положите в смеситель 2 стакана жареных баклажан, вареные помидоры и оставшиеся компоненты, за исключением ченны. Перемешайте.
3. Добавьте оставшийся баклажан и сыр в томатный соус.
4. Варите на медленном огне, пока сыр не пропитается соусом.

Тесто.

1. Смешайте дрожжи, сахар и теплую воду. Подождите, пока поднимется пена.
2. Добавьте муку. Замесите мягкое тесто.
3. Оставьте на 1 час.

Заключительная стадия.

1. Разделите тесто на 24 шара.
 2. Посыпьте рабочую поверхность мукой.
 3. Тонко раскатайте каждый шар. 1/4"
 4. На ближнюю половину кружка положите 1 дес.л. начинки так, чтобы край остался свободным.
 5. Пальцем, смоченным в воде, проведите по краю.
 6. Сложите тесто пополам.
 7. Сдавите края теста, чтобы склеить. Не задеть начинку.
 8. Начиная с правого края, пальцами закручивайте склееную кромку так, чтобы складки теста образовали витую каемку. Самосы должны быть склеены достаточно хорошо, чтобы не раскрываться во время жарения.
 9. Выложите самосы на посыпанный мукой поднос.
 10. Оставьте на 15 мин.
 11. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 12. Опускайте самосы в гхи и жарьте до золотисто-коричневого цвета.
- *Выход - 10 самос.

Гороховые блины.

- 2 стакана горохового пюре (лучше всего взять желтый мунг дал)
- 2 стакана ченны (см
- 4 стакана мелко нарезанных помидор
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. куркумы
- 3/4 ч.л. асафетиды
- 1 ч.л. чабреца
- 2 стакана воды
- 1 стакан белой муки

Метод приготовления.

1. Взбейте вместе все компоненты до получения однородной массы.
 2. Нагрейте сковороду.
 3. Положите немного масла.
 4. Расходуйте на каждый блин 3 дес.л. теста.
 5. Жарьте, пока блин не начнет отставать от сковороды.
 6. Переверните на другую сторону.
- *Выход - 20 блинов.

Глава 12.

Супы.

SOUPS

Кадди.

- 3 дес.л. сливочного масла, гхи или растительного
- 1 ч.л. семян черной горчицы
- 1 нарезанный зеленый чилли
- 1 дес.л. свежего натертого имбиря
- 2 1/2 дес.л. муки из турецкого горошка или белой муки
- 4 стакана йогурта
- 1 стакан воды
- 1 1/2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Растопите масло.

2. Прожарьте горчицу, чиллу и имбирь.
 3. Засыпьте муку. Размешайте. Жарьте до светло-коричневого цвета.
 4. Оставшиеся ингредиенты смешайте вместе.
 5. Доведите до кипения.
 6. Добавьте йогурт в муку и размешайте.
 7. Снимите с огня.
 8. Можно подавать как суп, как заправку к кхичари (см или с пакорами, как соус или замочить пакоры (см.
- *Выход - 4 стакана.

Томатный соус.

- 4 стакана воды
- 6 больших помидор
- 100 г. сливочного масла
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 1/2 ч.л. семян шамбалы
- 1 ч.л. розмарина
- 1 стакан белой или цельной пшеничной муки
- 8 стаканов молока
- 1 дес.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Доведите воду до кипения, положите помидоры и варите, пока не станут мягкими. Отставьте в сторону.
 2. Растопите масло.
 3. Прожарьте асафетиду, шамбалу и семена розмарина.
 4. Добавьте муки.
 5. Жарьте на медленном огне до золотистого цвета.
 6. Залейте в тушеные помидоры.
 7. Добавьте молока. Постоянно помешивайте.
 8. Доведите до кипения.
 9. Положите соль, черный перец и куркуму.
 10. Помешивая, варите на медленном огне, пока не получится однородная масса.
 11. Снимите с огня.
- *Выход - 10 стаканов.

Простой суп из помидор.

- 2 дес.л. сливочного масла
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 6 стаканов воды
- 4 дес.л. с верхом томат-пасты

6 дес.л. сливочного сыра (см. раздел "Молочные продукты")

1/2 ч.л. черного перца

2 ч.л. соли

3 ч.л. сахара

Метод приготовления.

1. Растопите масло. Прожарьте асафетиду.

2. Залейте и размешайте воду, томат-пасту и сливочный сыр.

3. Доведите до кипения.

4. Добавьте и размешайте остальные компоненты.

5. Варите на медленном огне до получения однородной консистенции.

*Выход - 8 стаканов.

Ячменно-овощной суп.

1 стакан ячменя

16 стаканов воды

4 нарезанных больших помидора

1 стакан нарезанного сельдерея

1/2 стакана нарезанной моркови

1 стакан мелко нарезанного зеленого перца

1 стакан мелко нарезанной цветной капусты

1 стакан мелко нарезанного картофеля

1 дес.л. соли

1/4 ч.л. куркумы

1 ч.л. черного перца

2 дес.л. сливочного масла

1/2 ч.л. чабреца

Метод приготовления.

1. Варите ячмень в воде 5 мин.

2. Добавьте воду.

3. Варите на малом огне до мягкости.

4. Добавьте оставшиеся ингредиенты.

5. Варите на малом огне 5 мин.

Прим. Подходит любое сочетание овощей.

*Выход - 20 стаканов.

Картофельный суп.

4 стакана картофеля, нарезанного кубиками

8 стаканов молока

1 1/2 дес.л. соли

1/2 ч.л. черного перца

1/2 ч.л. асафетиды

1 дес.л. сливочного масла
1/2 ч.л. кориандра

Метод приготовления.

1. Сварите картофель.
 2. Слейте воду. Раздавите в пюре. Отставьте в сторону.
 3. Доведите молоко до кипения.
 4. Смешайте с картофелем и остальными компонентами.
 5. Уменьшите огонь. Варите в течение 5 мин.
- *Выход - 12 стаканов.

Овсяный суп.

8 стаканов молока
1 дес.л. сливочного масла
1 стакан моркови, нарезанной и тушеной
4 стакана капусты, нарезанной и тушеной
1 ч.л. асафетиды
2 дес.л. овсяных хлопьев
1 1/2 дес.л. соли
1/2 ч.л. черного перца

Метод приготовления.

1. Вскипятите молоко с маслом.
 2. Положите овсяные хлопья, асафетиду, соль и черный перец.
 3. Накройте крышкой.
 4. Варите на медленном огне в течение 20 мин.
- Прим. В этом рецепте вместо капусты можно использовать 8 стаканов молодой крапивы или шпината.
- *Выход - 12 стаканов.

Суп из шпината с макаронами.

10 стаканов воды
2 стакана макарон
8 стаканов свежего шпината (4 стакана мороженого)
1/4 ч.л. черного перца
1 1/2 дес.л. соли
2 дес.л. сливочного масла
1/2 дес.л. асафетиды
1/4 дес.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Вскипятите воду.

2. Положите макароны. Варите, пока не станут мягкими.
 3. Добавьте шпинат и остальные компоненты.
 4. Варите на медленном огне в течение 10 мин.
- *Выход - 12 стаканов.

Тыквенный суп.

- 2 стакана тушеной тыквы
- 2 стакана картофельного пюре
- 4 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 дес.л. соли
- 1 дес.л. нарезанного свежего имбиря
- 1/2 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе все ингредиенты вручную или в смесителе.
 2. Варите на медленном огне в течении 5 мин.
- *Выход - 8 стаканов.

Арахисовый суп.

- 2 стакана сырого арахиса, замоченного на 6 ч. в воде
- 8 стаканов воды
- 2 стакана тушеных помидор, пропущенных через смеситель
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. куркумы
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 1 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. чабреца

Метод приготовления.

1. Варите арахис в течение 1 ч., пока не станет мягким.
2. Добавьте оставшиеся компоненты.
3. Варите на медленном огне в течение 30 мин.

Вариант.

Если хотите, добавьте какие-нибудь овощи, пока варится арахис.

*Выход - 10 стаканов.

Глава 13.

SWEETS.

Сладости

Гулабджамуны.

Сироп.

9 стаканов сахара

9 стаканов воды

Тесто.

5 стаканов сухого молока

1 стакан белой муки

1/2 ч.л. соды

1/2 стакана свежего гхи

2 стакана теплого молока

Метод приготовления.

Сироп.

1. Вскипятите воду с сахаром. Дайте покипеть 5 мин.

2. Снимите с огня. Отставьте в сторону.

Тесто.

1. Смешайте сухое молоко, муку и соду.

2. Добавляя теплое молоко, замесите тесто. Оно должно получиться ноздреватым.

3. Смажьте руки маслом. Скатайте из теста 24 шара.

4. Посыпьте сухим молоком поднос. По мере формирования шаров, выкладывайте их на поднос. Шары должны получаться без трещин. Периодически сбрызгивайте их молоком, чтобы не высохли. Если тесто становится слишком сухим, станет трудно катать шары без трещин. В этом случае добавьте в тесто 1 дес.л. теплого молока и замесите заново.

5. В казанке растопите свежего гхи, достаточного для того, чтобы шары могли быть погружены в него полностью. В гхи не должно быть никаких примесей, иначе они будут давать пену во время жарения.

6. Когда гхи полностью растает, выключите огонь.

7. Положите 1/3 шаров в гхи.

8. Когда они всплывут, зажгите огонь и жарьте на маленьком пламени.

9. Когда шары сами по себе начнут вертеться в гхи, немного увеличьте огонь.

10. Постоянно помешивайте. Жарьте шары до коричневого цвета равномерно по всей поверхности.

11. Постепенно увеличивайте огонь через каждые 5 мин., пока пламя не станет сильным.

12. Когда шары станут темно-коричневыми, снимите с огня.

13. Опустите их в сироп.

14. Замочите на 1-24 часа.

15. Подавайте комнатной температуры или горячими.

16. Если подаете горячими, проварите их в течение 1 мин. в сиропе.

Прим. 2-3 дня гулабджамуны великолепно сохраняются и без холодильника, а в холоде они могут храниться неделями.

*Выход - 24 гулабджамуна.

Картофельные гулабджамуны.

Сироп.

1. Вскипятите воду с сахаром. Дайте покипеть 5 мин.

2. Снимите с огня. Отставьте в сторону.

Тесто.

2 стакана сухого молока

1/2 стакана картофельного крахмала или молотой тапиоки

1 дес.л. молотого мускатного ореха

1 ч.л. молотого кардамона

1/2 ч.л. соды

1 ч.л. сливочного масла или свежего гхи

1/2 стакана картофельного пюре

3 дес.л. теплого молока

свежее гхи для жарения

Метод приготовления.

Сироп.

1. Вскипятите воду с сахаром. Дайте покипеть 5 мин.

2. Снимите с огня. Отставьте в сторону.

Тесто.

1. Смешайте сухое молоко, картофельный крахмал, мускатный орех, кардамон и соду.

2. Тщательно протрите сухое молоко с маслом.

3. Добавьте картофельное пюре. Перемешайте.

4. Добавляя теплое молоко, замесите тугое тесто.

5. Скатайте 12 шаров. Следите за тем, чтобы не было трещин.

6. Растопите в казанке достаточно масла, чтобы поместилась 1/3 шаров.

7. Когда гхи растает, выключите огонь.

8. Положите 1/3 шаров в гхи.

9. Зажгите газ и уменьшите пламя до минимума.

10. Когда шары начнут вращаться сами по себе, через каждые 5 мин. начните постепенно увеличивать огонь. Постоянно помешивайте.

11. Когда шары станут темно-коричневыми, снимите с огня.

12. Опустите в сироп.

13. Замочите шары на 1-24 ч.

*Выход - 12 гулабджамунов.

Джалеби.

Сироп.

6 стаканов сахара

5 1/3 стакана воды

Тесто.

4 стакана белой муки

1 1/2 дес.л. манной крупы или молотого риса

1/8 ч.л. соды

2 дес.л. йогурта

2 1/2 стакана теплого молока

1/2 ч.л. шафрана, замоченного в 2 дес.л. воды (по выбору)

гхи для жарения

Метод приготовления.

Сироп.

1. Вскипятите воду с сахаром. Дайте покипеть 5 мин.

2. Снимите с огня. Отставьте в сторону.

Тесто.

1. Смешайте йогурт, манную крупу, соду, муку, теплую воду и 1/2 шафрана.

2. Накройте. Поставьте в теплое место на 24 ч.

Заключительная стадия.

1. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.

2. Положите тесто в полиэтиленовый пакет с небольшим отверстием в углу.

3. Сжимая пакет, выдавливайте из него тесто, выкладывая на сковороду спирали.

4. Жарьте около 30 сек. с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета.

5. Выньте из гхи.

6. Дайте стечь маслу.

7. Погрузите в сироп не более, чем на 15 сек. Джалеби не должны становиться мокрыми от сиропа.

8. Выложите на поднос, чтобы джалеби остыли и подсохли.

*Выход - 24 джалеби.

Расагула.

Сироп.

12 стаканов воды

4 стакана сахара

Тесто.

3 стакана ченны (см. "Молочные продукты")

Метод приготовления.

Сироп.

1. Вскипятите воду с сахаром. Дайте покипеть 5 мин.

2. Снимите с огня. Отставьте в сторону.

Тесто.

1. Месите ченну на сухой поверхности.

2. Когда сыр превратится в однородную массу, скатайте 16 шаров.

3. Постепенно доведите до кипения 1/2 сиропа.

4. Остаток сиропа должен остывать.

5. Ложите шары в кипящий сироп, учитывая то, что они втрое должны увеличиваться в размере.

6. Не накрывая крышкой, варите в течение 15 мин.

7. Каждые 5 мин. добавляйте 1/2 стакана свежей воды, чтобы поддержать уровень воды в кастрюле.

8. Плотнo накройте крышкой.

9. Варите расагулы еще 5 мин.

10. Снимите с огня.

11. Добавьте оставшийся холодный сироп.

12. Пропитайте шары в сиропе в течение 1-24 ч.

*Выход - 16 шаров.

Простое чудо.

4 стакана сухого молока

2 стакана растопленного сливочного масла

3 1/2 стакана сахарной пудры

2 дес.л. ванильной эссенции

1 стакан изюма (по выбору)

Метод приготовления.

1. Смешайте сухое молоко, сахарную пудру, изюм и ваниль.
 2. Постепенно добавляя масло, месите тесто, пока оно не начнет слипаться в руке.
 3. Отщипывая кусочки теста размером с грецкий орех, скатайте шары.
- *Выход - 36 шаров.

Халава из манной крупы.

- 2 стакана манной крупы
- 1 стакан сливочного масла
- 1 1/2 стакана сахара
- 4 стакана воды
- 1 стакан изюма (по выбору)

Метод приготовления.

1. Растопите масло.
2. Положите манную крупу. Обжарьте ее на медленном огне.
3. Постоянно помешивайте, пока крупа не станет золотисто-коричневой.
4. Вскипятите воду с сахаром и изюмом. Сахар должен раствориться полностью.
5. Вылейте кипящую воду в манную крупу. Размешайте, чтобы манка вобрала в себя воду.
6. Плотно накройте крышкой.
7. Отставьте в сторону, чтобы манка разбухла.

Прим. хорошо подавать со взбитыми сливками или йогуртом, положенными сверху.

*Выход - 4 стакана.

Картофельная халава.

- 2 стакана сухого картофельного пюре
- 3 стакана молока
- 2 стакана сахара
- 2 дес.л. сливочного масла
- 1/2 ч.л. ванильной эссенции или молотого кардамона

Метод приготовления.

1. Возьмите казанок. Положите в него все компоненты и взбейте.
2. Доведите до кипения. Кипение должно быть сильным.
3. Уменьшите огонь.
4. Варите на небольшом огне, пока масса не начнет схватываться.
5. Постоянно помешивайте.
6. Когда халава начнет отставать от стенок, добавьте ваниль или кардамон.
7. Подавайте горячей или холодной.

*Выход - 2 стакана.

Морковная халава.

2 стакана натертой моркови
2 стакана сахара
2 дес.л. сливочного масла
1/2 ч.л. молотого кардамона

Метод приготовления.

1. В казанке смешайте вместе все компоненты.
 2. Поставьте на медленный огонь. Постоянно помешивайте, пока сахар не растворится.
 3. Время от времени помешивайте, пока морковь не начнет выглядеть, как глазированная. Это займет около 30 мин.
 4. Увеличьте огонь и часто помешивайте.
 5. Когда халава приобретет ярко-оранжевый цвет, выложите ее на поднос для остывания.
- *Выход - 2 стакана.

Кокосовая халава.

2 стакана сахара
1/2 стакана воды
2 стакана натертого свежего или обезвоженного кокосового ореха

Метод приготовления.

1. Растопите в казанке сахар и воду на медленном огне.
 2. Положите кокосовый орех. Размешайте.
 3. Продолжайте помешивать, пока масса не разбухнет и не начнет поблескивать.
 4. Выложите на смазанный маслом поднос для остывания.
- *Выход - 4 стакана.

Сладкий рис.

8 стаканов молока
2 дес.л. риса
4 дес.л. сахара
1 ч.л. молотого кардамона или ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Налейте молоко в казанок. Положите рис и доведите молоко до кипения.
2. Уменьшите огонь.
3. Варите на медленном огне, пока молоко не уменьшится в объеме в 2 раза.
4. Время от времени помешивайте, отскребая молоко от стенок.

5. Когда молоко станет густым, добавьте сахар и кардамон.
 6. Варите на медленном огне 5 мин.
 7. Подавайте холодным.
- *Выход - 4 стакана.

Шриканд.

4 стакана йогурта (см. "Молочные продукты")
4 дес.л. сахара
1/4 ч.л. ванильной эссенции или 2 жилки шафрана, замоченные в 1/4 ч.л. воды

Метод приготовления.

1. Смешайте йогурт, сахар и ваниль.
 2. Выложите в марлю.
 3. Подвесьте на 8 ч. Поставьте снизу миску, чтобы собрать сыворотку.
 4. Выложите шриканд из марли.
 5. Подавайте охлажденным или комнатной температуры.
- *Выход - 2 стакана.

Пти филу.

2 стакана ченны (см. "Молочные продукты")
2 стакана свежей или мороженной клубники
3 дес.л. меда

Метод приготовления.

1. Положите ченну, клубнику и мед в смеситель. Взбейте до получения однородной массы.
 2. Если у вас нет смесителя, разомните сыр на ровной сухой поверхности.
 3. Добавьте остальные компоненты и перемешайте.
 4. Охладите.
- *Выход - 4 стакана.

Простой сандеш.

2 стакана ченны (см. "Молочные продукты")
1/2 стакана сахара

Метод приготовления.

1. Разомните руками ченну на ровной сухой поверхности.

2. Когда сыр станет однородным, соберите его в кучу.
3. Положите сахар и тщательно перемешайте.
4. Опять соберите сыр в кучу.
5. Разделите на 8 шаров.
6. Положите в холодильник.

Прим. Для разнообразия добавьте 1 каплю ванильной эссенции или 1 ч.л. лимонной или апельсиновой цедры.

*Выход - 8 шаров.

Радужный сандеш.

2 стакана простого сандеша (см. "Молочные продукты")

1/4 ч.л. жилак шафрана

1/2 дес.л. горячего молока

1/2 стакана молотых фисташек

1/2 стакана молотого кешью или миндаля

Метод приготовления.

1. Разделите сандеш на 3 равных части.
 2. Положите шафран в молоко. Отставьте в сторону.
 3. Смешайте 1 часть сандеша с молоком. Сандеш приобретет бледно-желтый цвет. Отставьте в сторону.
 4. Смешайте фисташки с другой частью панира. Сандеш приобретет зеленый цвет. Отставьте в сторону.
 5. Смешайте миндаль с оставшейся частью сандеша. Сандеш приобретет бежевый цвет. Отставьте в сторону.
 6. Положите на поднос желтый сандеш. Руками отформуйте его в квадрат толщиной около 1/4".
 7. Осторожно выложите сверху слой зеленого сандеша.
 8. Осторожно выложите сверху слой бежевого сандеша.
 9. Рукой пригладьте края.
 10. Нарезьте на квадраты.
 11. Храните в холодильнике.
- *Выход - 9 квадратов.

Сандеш.

2 стакана простого сандеша

1 ч.л. кероба

1/2 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Разделите сандеш пополам.
2. Смешайте кероб с одной половиной сандеша.
3. Смешайте ваниль с оставшейся половиной.

4. Положите на поднос ванильный сандеш. Руками отформуйте его в квадрат толщиной около 1/4".
 5. Осторожно выложите сверху слой сандеша с кербом.
 6. Подравняйте стороны.
 7. Нарезьте на квадраты.
 8. Храните в холодильнике.
- *Выход - 9 квадратов.

Сандеш с джемом.

2 дес.л. джема (см. "Бутербродная масса")

Метод приготовления.

1. Приготовьте простой сандеш (см. "Молочные продукты")
 2. Положите его на поднос. Руками отформуйте в квадрат толщиной около 1/4".
 3. Равномерно намажьте джемом.
 4. Нарезьте на квадраты.
 5. Храните в холодильнике.
- *Выход - 9 квадратов.

Сезамовое печенье.

4 стакана сезамовых семян, поджаренных всухую
3 стакана желтого сиропа
1 дес.л. лимонного сока

Метод приготовления.

1. Смешайте вместе все компоненты. Доведите смесь до кипения. Постоянно помешивая, варите 5 мин.
 2. Снимите с огня и тут же вылейте смесь на хорошо смазанную маслом поверхность.
 3. Смажьте скалку маслом. Раскатайте смесь до толщины 1/4".
 4. Нарезьте на квадраты, пока масса не остыла.
- *Выход - 20 квадратов.

Ладду.

4 стакана муки из турецкого горошка или белой муки
1 1/2 стакана сливочного масла
1 1/2 стакана сахарной пудры

Метод приготовления.

1. Растопите сливочное масло.
 2. Добавьте муку. Размешайте.
 3. Жарьте на медленном огне до коричневого цвета.
 4. Добавьте сахарную пудру.
 5. Помешивайте, пока масса не начнет густеть. Это займет около 10 мин.
 6. Выложите на смазанный маслом противень. Поставьте остывать.
 7. Нарезьте на квадраты или скатайте в шары.
- *Выход - 20 шаров.

Вишну таттва

- 4 стакана сухого молока
- 2 стакана сахарной пудры
- 2 стакана сливочного масла
- 1 стакан дробленой лещины
- 1 стакан изюма
- 1 ч.л. семян кумина
- 1 ч.л. семян аниса
- 1/2 ч.л. молотого имбиря
- 1/2 ч.л. молотой корицы
- 1/2 ч.л. молотого мускатного ореха
- 1/4 ч.л. молотой гвоздики
- 1 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Смешайте сухое молоко и сахарную пудру.
 2. Растопите масло.
 3. Прожарьте кумин, анис и орехи до коричневого цвета.
 4. Снимите с огня.
 5. Смешайте вместе все компоненты.
 6. Скатайте шары. Если масса получилась слишком сухая и шары распадаются, добавьте сливочного масла.
- *Выход - 20 шаров.

Простая помадка.

- 4 стакана сахара
- 1 стакан воды
- 1 1/2 стакана сливочного масла
- 4 стакана белой муки

Вариант.

Добавьте 1 ч.л. ванильной эссенции, 1 стакан кероба или 1 1/2 стакана дробленых орехов.

Метод приготовления.

1. Воду с сахаром доведите до кипения. Помешивайте, пока сахар не растворится. Отставьте в сторону.
 2. Растопите масло.
 3. Прожарьте на медленном огне муку до желтого цвета.
 4. Залейте сиропом, положите ароматизаторы. Размешайте.
 5. Уменьшите огонь.
 6. Помешивая, варите, пока масса не начнет густеть и не станет липкой.
 7. Вылейте на смазанный маслом противень.
 8. Загладьте трещины.
 9. Полностью остудите.
 10. Нарежьте на квадраты или скатайте в шары.
- *Выход - 20 шаров.

Дварака бурфи.

- 3 1/2 стакана сливочного масла
- 6 стаканов муки из турецкого горошка
- 2 стакана молока
- 2 стакана воды
- 2 1/2 стакана сахара
- 1/2 стакана дробленых кешью
- 2 дес.л. натертого кокосового ореха

Метод приготовления.

1. Растопите масло.
 2. Положите муку. Размешайте
 3. Положите орехи и кокосовый орех.
 4. Жарьте до коричневого цвета.
 5. В отдельной посуде вскипятите молоко, воду и сахар до получения густой массы по консистенции напоминающей мед.
 6. Залейте сироп в муку. Размешайте.
 7. Варите на медленном огне, пока масса не загустеет.
 8. Выложите смесь на смазанный маслом противень.
 9. Полностью остудите.
 10. Нарежьте на квадраты.
 11. Сверху на каждый квадрат положите по ядрышку кешью.
- *Выход - 24 штуки.

Молочное бурфи.

- 1 стакан сахара
- 2 стакана воды
- 3 дес.л. сливочного масла
- 3 1/3 стакана сухого молока

2/3 стакана дробленых орехов (по выбору)

Метод приготовления.

1. Вскипятите в казанке смесь из воды, сахара, масла и орехов. Варите 5 мин.
 2. Снимите с огня.
 3. Добавьте сухое молоко. Размешайте.
 4. Поставьте казанок обратно на плиту.
 5. Постоянно помешивайте, пока масса не превратится в густую пасту.
 6. Вылейте на смазанный маслом противень.
 7. Разгладьте трещины.
 8. Остудите.
 9. Нарезьте на квадраты или скатайте в шары.
- *Выход - 20 шаров.

Традиционное бурфи.

8 стаканов молока
4 дес.л. сахара
1 дес.л. сливочного масла

Метод приготовления.

1. Смешайте в казанке все компоненты. Доведите до кипения и варите на медленном огне, пока молоко не уварится до половины первоначального объема.
 2. Постоянно помешивайте.
 3. Продолжайте варить, пока масса не станет густой и не начнет отставать от стенок.
 4. Вылейте на смазанный маслом противень.
 5. Остудите.
 6. Нарезьте на квадраты или скатайте в шары.
- *Выход - 16 шаров.

Шарики из инжира и фиников.

2 стакана нарезанных сушеных фиников
2 стакана нарезанного сушеного инжира
2 стакана обезвоженного кокосового ореха
1/2 стакана сливочного масла или жидкого меда
2 стакана отдельно взятого обезвоженного кокосового ореха

Метод приготовления.

1. Смешайте инжир, финики, масло и кокосовый орех.
2. Скатайте шарики.
3. Обкатайте каждый шарик в кокосовом орехе, пока он не перестанет клеиться.
4. *Выход - 12 шариков.

Шары из абрикосов с арахисом.

2 стакана мелко нарезанных сушеных абрикос.

1 стакан арахиса, обжаренного в масле до золотисто-коричневого цвета

3 1/2 стакана обезвоженного кокосового ореха

1 1/2 стакана жидкого меда

3 1/2 стакана отдельно взятого кокосового ореха

гхи для жарения

Метод приготовления.

1. Смешайте абрикосы, арахис, кокосовый орех и мед.

2. Скатайте шарики.

3. Обкатайте каждый шарик в кокосовом орехе, пока он не перестанет клеиться.

*Выход - 12 шариков.

Сезамовая жвачка.

3 1/2 стакана сезамовых семян, прожаренных всухую 1 стакан сухого молока

1 1/2 стакана жидкого меда

3 стакана отдельно взятых прожаренных всухую сезамовых семян

Метод приготовления.

1. Смешайте сезамовые семена, сухое молоко и мед.

2. Скатайте шарики.

3. Когда все шарики будут скатаны, обкатайте их в сезамовых семенах, пока они не перестанут клеиться.

*Выход - 12 шакиков.

Шарики из маковых семян.

2 стакана молотых маковых семян

2 стакана распаренного изюма

2 ч.л. молотой корицы

2 ч.л. молотой гвоздики

2 стакана маковых семян

Метод приготовления.

1. Слейте воду с изюма.

2. Смешайте все компоненты вместе, не трогая пока цельных маковых семян.

3. Скатайте 14 шариков.

4. Обкатайте каждый шарик в маковом семени, пока он не перестанет прилипать.

Вариант.

Вместо мака можно взять сезам, использовать вместо изюма другие сухофрукты.

*Выход - 12 шариков.

Шарики из арахисового масла.

3 стакана арахисового масла (см.

2 стакана сухого молока

2 стакана обезвоженного кокосового ореха

3 дес.л. кероба (по желанию)

мед для замеса

1 стакан отдельно взятого обезвоженного кокосового ореха

Метод приготовления.

1. Смешайте арахисовое масло, сухое молоко и кокосовый орех.

2. Перемешайте с медом, чтобы получилась тугая масса.

3. Скатайте шарики размером с грецкий орех.

4. Обкатайте их в кокосовом орехе, пока не перестанут клеиться.

*Выход - 12 шариков.

Фаршированные финики.

сушеные финики, очищенные от косточек

Начинка.

дробленый грецкий орех

очищенный от скорлупы миндаль

сливочное масло или марципан (см. в этом разделе)

Метод приготовления.

1. Надрежьте финик.

2. Удалите косточку. Наполните начинкой.

3. Закройте.

Марципан.

2 стакана натертого миндаля

1 1/2 стакана сахарной пудры

1 ч.л. миндальной эссенции
1/2 стакана сливочного масла

Метод приготовления.

1. Взбейте вместе все ингредиенты.
 2. Скатайте в шары или используйте, как начинку.
- *Выход - 10 шариков.

Сырные палочки.

Сироп.

4 стакана воды
4 стакана сахара
1 ч.л. молотого кардамона или ванильной эссенции

Тесто.

6 стаканов ченны (см.
1 1/2 дес.л. белой муки
2 стакана сухого молока
1 ч.л. соды
гхи для жарения

Метод приготовления.

Сироп.

1. Вскипятите воду с сахаром и кардамоном. Варите 5 мин.
2. Снимите с огня. Отставьте в сторону.

Тесто.

1. Смешайте муку и сухое молоко. Отставьте в сторону.
 2. Месите ченну на ровной поверхности до получения мягкой однородной массы.
 3. Вымойте руки, вытрите их и смажьте маслом.
 4. Разделите тесто на 18 частей.
 5. Скатайте палочки.
 6. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 7. Положите палочки в гхи. Сначала они опустятся в гхи, но через некоторое время, 5 мин., поднимутся к поверхности.
 8. Постоянно помешивайте шумовкой.
 9. Каждые 5 мин. увеличивайте огонь, пока не достигнете самой высокой температуры.
 10. Жарьте палочки до темно-коричневого цвета.
 11. Опустите одну из палочек в сироп. Если она развалится, то оставшиеся палочки пожарьте еще 5 мин.
 12. Пропитывайте палочки в сиропе не менее 2 ч.
- *Выход - 18 палочек.

Кокосовая жвачка.

- 4 стакана сахара
- 1/2 стакана натертого коричневого сахара (гура)
- 1 стакан молока
- 2 1/2 стакана натертого свежего кокосового ореха
- 3 дес.л. гхи или сливочного масла

Метод приготовления.

1. Доведите воду с сахаром, молоком и гуrom до кипения. Варите в течение 10 мин.
 2. Положите масло и кокосовый орех, размешайте.
 3. Вылейте на смазанный маслом противень. Остудите.
 4. Пока масса теплая, скатайте шарики.
- *Выход - 20 шариков.

Простое мороженое.

- 5 стаканов взбитых сливок
- 1 стакан сахара
- 1 1/2 ч.л. ванильной эссенции
- 2 дес.л. апельсиновой цедры или 1 стакан клубники (по выбору)

Метод приготовления.

1. Взбейте вместе все компоненты, пока сливки не превратятся в тугую массу.
 2. Положите в морозильник.
 3. Взбивайте каждые 45 мин., пока мороженое не затвердеет. Это займет около 5 ч.
- *Выход - 4 стакана.

Мороженое из шриканды.

- 2 стакана шриканды (см. рецепт в этом разделе)
- 2 дес.л. апельсиновой цедры или 1 стакан клубники (по выбору)

Метод приготовления.

1. Положите шриканду и ароматизаторы в смеситель. Взбейте.
 2. Поставьте в морозильник.
 3. Взбивайте каждые 45 мин., пока мороженое не затвердеет. Это займет около 5 ч.
- *Выход - 2 стакана.

Жирное мороженое.

- 3 стакана взбитых сливок
- 1 стакан конденсированного молока
- 1 стакан йогурта
- 1 стакан сахара
- 1 1/2 ч.л. ванильной эссенции

Метод приготовления.

1. Взбейте вместе взбитые сливки, сахар и ваниль.
 2. Добавьте конденсированное молоко и йогурт, размешайте.
 3. Поставьте в морозильник.
 4. Взбивайте каждые 45 мин., пока мороженое не затвердеет. Это займет около 5 ч.
- *Выход - 6 стаканов.

Крахмальное мороженое.

- 400 г. сгущенного молока
- 8 стаканов молока
- 2 дес.л. крахмала
- 1/2 стакана холодного молока
- 1/2 ч.л. ванили

Метод приготовления.

1. Растворите крахмал в холодном молоке. Отставьте в сторону.
 2. Смешайте простое молоко со сгущенным. Доведите до кипения.
 3. Залейте молоко с крахмалом.
 4. Продолжайте помешивать, пока крахмал не заварится.
 5. Добавьте ваниль.
 6. Охладите.
 7. Поставьте в морозильник.
 8. Взбивайте каждые 45 мин., пока мороженое не затвердеет. Это займет около 5 ч.
- *Выход - 8 стаканов.

Лимонный шербет

- 2 стакана взбитых сливок
- 1 1/3 стакана сахара
- сок 1 лимона
- 2 стакана йогурта
- 1 1/2 ч.л. лимонной цедры или капля желтого пищевого красителя (по выбору)

Метод приготовления.

1. Взбейте вместе сливки и крем.
 2. Добавьте остальные компоненты, перемешайте.
 3. Поставьте в морозильник.
 4. Взбивайте каждые 45 мин., пока мороженое не затвердеет. Это займет около 5 ч.
- *Выход - 4 стакана.

Обезжиренное мороженое.

свежие бананы

Метод приготовления.

1. Положите бананы в морозильник. Проморозьте их как следует.
2. Пропустите бананы через смеситель.
3. Сразу же подавайте.

Вариант.

Для вкусового разнообразия можно добавить к бананам другие фрукты.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ФЕСТИВАЛЕЙ

СЛАДОСТИ

Просто чудо с сезамом

- 4 кг сл.масла (200)
- 3 л сезама (150)
- 3 л кокосовой стружки (150)
- 2 дл ванильного сахара (размолоть) (0,1)
- 3.7 л сахарной пудры (185)
- 500 г кэроба (25)
- 4 л сухого молока (200)

Растопить масло, добавить сезам и обжаривать до золотистого цвета (около 45 мин). Затем добавить тертый кокос и обжаривать еще 5 минут. Снять с огня и добавить ванильный сахар, сахарную пудру и кэроб. Хорошо перемешать. В конце осторожно добавить сухое молоко.

Шоколадные бурфи

- 3 кг масла (150)
- 3 л сахара (150)
- 3 л сливок 35% жирности (150)
- 500 г кэроба (25)
- эссенция мяты
- 7,5 - 8 л сухого молока (375-400)

Растопить масло, добавить сахар и держать на огне, пока не закипит. Кипятить несколько минут. Затем пусть остынет до температуры 60 С. После этого ввести кэроб, эссенцию и сухое молоко. Выложить на поднос.

Карамельные бурфи

3 кг сливочного масла (150)
5 л сахара (250)
3 л сливок 35% жирности (150)
7,5 - 8 л сухого молока (375-400)
2 л миндаля (100)

Обжаривать миндаль при температуре 180 С 15 минут. Растопить масло, добавить сахар и держать на медленном огне до коричневого цвета. Затем медленно ввести сливки и кипятить некоторое время. Остудить до температуры 60 С и добавить сухое молоко и чуть позже миндаль. Распределить бурфи на 10-11 подносов (25x35x1 см). Пусть остынет, затем нарезать.

Dream cookies

(хранятся 10-14 дней в пакете)
рецепт рассчитан на 180 шт

3 кг белой пшеничной муки (600)
2 кг сахара (400)
2 кг масла комнатной температуры (400)
10 ч.л. пекарского порошка (2)
10 ч.л. ванильного сахара (2)
20 - 30 ч.л. кэроба (4-6)
0,75 - 1 л йогурта (150-200)
Смешать в комбайне:
(1) все сухие компоненты
(2) сливочное масло комнатной температуры
(3) добавить йогурт

Хорошо перемешать. Тесто не должно липнуть к рукам. Раскатать тесто и вырезать круглые лепешки. Выпекать при температуре 150 С около 25 минут. Положить в пакет в этот же день.

Вздутый рис в шоколаде

хранить в холоде, минимум 2 недели
приблизительно 700 шт.

5 кг кокосового масла (500)
2 л светлого или 1 л темного кэроба (200)
3 л сахарной пудры (300)
2 дл ванильного сахара (размолоть)
1,5 л сухого молока (150)
апельсиновый ароматизатор
ок. 13 л вздутого риса (1300)

Растопить кокосовое масло, остудить до температуры 50 С. Если масло будет слишком горячим, то масса будет рассыпаться; если же слишком холодным -- трудно будет распределить на кусочки.

Просеять вместе сахарную пудру и кэроб. Добавить все составляющие кроме вздутого риса в кокосовое масло, взбивать, пока масса не станет однородной. Все сразу не смешивать (маленькими порциями). Выкладывать

ложкой на поднос маленькими кусочками. Охладить. Держать в холоде.

Глава 14.

VEGETABLES

Овощи

Капуста, морковь и картофель.

- 3 дес.л. гхи
- 1 дес.л. свежего натертого имбиря
- 1 нарезанный зеленый чилли
- 1 ч.л. асафетиды
- 1 ч.л. семян кумина
- 1 ч.л. семян черной горчицы
- 2 стакана нарезанной моркови
- 4 стакана мелко нарезанной капусты
- 4 средних картофелины, нарезанных крупными дольками
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 2 дес.л. сливочного масла

Метод приготовления.

1. Растопите гхи.
 2. Прожарьте имбирь, чилли, асафетиду, кумин, и горчицу.
 3. Добавьте морковь и капусту.
 4. Фарьте несколько минут.
 5. Накройте крышкой.
 6. Время от времени помешивайте, пока овощи не станут мягкими.
 7. Стушите картофель. Слейте воду.
 8. Положите картофель, соль, черный перец и масло в овощи.
- *Выход - 6 стаканов.

Картофельное пюре со шпинатом.

- 6 картофелин среднего размера
- 3 дес.л. сливочного масла
- 2 стакана молока
- 1 1/2 дес.л. соли
- 1/2 ч.л. молотого кориандра

- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 2 стакана тушеного шпината, свежего или мороженного

Метод приготовления.

1. Варите картофель, пока не станет мягким. Слейте воду.
 2. Сделайте картофельное пюре.
 3. Добавьте молоко, масло, соль, черный перец, асафетиду и кориандр.
 4. Поставьте на медленный огонь на 1 мин.
 5. Стушите шпинат.
 6. Положите в картофель и перемешайте до получения густой однородной массы.
- *Выход - 6 стаканов.

Картофельная запеканка

- 9 картофелин среднего размера, нарезанных на тонкие ломтики
- 7 стаканов молока
- 3 дес.л. сливочного масла
- 1 ч.л. асафетиды
- 2 1/2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1/2 ч.л. куркумы
- 2 ч.л. кориандра
- 4 1/2 дес.л. белой муки
- 1 стакан холодного молока

Метод приготовления.

1. Слегка проварите картофель.
 2. Слейте воду.
 3. Вскипятите 7 стаканов молока, масло, асафетиду, соль, черный перец, куркуму и кориандр.
 4. Отдельно смешайте муку и холодное молоко.
 5. Залейте молоко с мукой в кипящее молоко.
 6. Помешивайте, пока масса не станет однородной.
 7. Положите в форму для выпечки половину картофеля.
 8. Залейте половиной молочного соуса.
 9. Положите оставшийся картофель.
 10. Залейте оставшийся соус.
 11. Выпекайте в духовке до коричневого цвета, мягкий.
- *Выход - 8 стаканов.

Цветная капуста в соусе.

- 4 стакана цветной капусты
- 2 стакана зеленого горошка

4 стакана молока
2 дес.л. сливочного масла
1 ч.л. черного перца
1 1/2 ч.л. соли
2 ч.л. кориандра
1/2 ч.л. асафетиды
2 1/2 дес.л. белой муки
2 стакана холодного молока

Метод приготовления.

1. Тушите цветную капусту с горошком до готовности, но чтобы не разваливались.
 2. Слейте воду.
 3. Смешайте холодное молоко и муку.
 4. Вскипятите молоко, масло, черный перец, соль, кориандр и асафетиду.
 5. Залейте муку с молоком в кипящее молоко.
 6. Взбейте до получения однородной массы.
 7. Аккуратно положите цветную капусту и горошек, размешайте.
- *Выход - 10 стаканов.

Картофель, цветная капуста и йогурт.

4 стакана нарезанного кубиками картофеля
4 стакана цветной капусты
6 стаканов йогурта
1 1/2 ч.л. соли
1 ч.л. черного перца
1 ч.л. куркумы
гхи для жарения

Метод приготовления.

1. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
 2. Обжарьте картофель в большом количестве масла до золотисто-коричневого цвета.
 3. Слейте воду. Отставьте в сторону.
 4. Обжарьте цветную капусту в большом количестве масла до темно-коричневого цвета.
 5. Положите в картофель.
 6. Смешайте йогурт, соль, черный перец и куркуму до получения однородной массы.
 7. Постепенно залейте овощи йогуртом и размешайте.
- *Выход - 10 стаканов.

Баклажаны и помидоры.

8 помидоров среднего размера
4 дес.л. гхи
1 ч.л. семян кумина

1 зеленый чили
1/2 ч.л. асафетиды
4 стакана нарезанных баклажан
1 ч.л. соли
1 ч.л. сахара
1/2 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Варите помидоры до мягкости.
 2. Растопите масло.
 3. Прожарьте кумин, чили и асафетиду.
 4. Положите баклажаны. Жарьте, пока они не станут мягкими.
 5. Добавьте тушеные помидоры
 6. Положите соли, сахара и куркуму.
 7. Варите на медленном огне 10 мин.
- *Выход - 4 стакана.

Помидоры, зеленый горошек и сыр.

6 стаканов нарезанных помидор
2 стакана тушеного зеленого горошка
4 стакана ченны (см. "Молочные продукты")
1 дес.л. сливочного масла

1 1/2 ч.л. соли
1 ч.л. черного перца
1/2 ч.л. асафетиды

Метод приготовления.

1. Варите помидоры до мягкости.
 2. Добавьте оставшиеся компоненты.
 3. Варите на медленном огне до готовности.
- *Выход - 10 стаканов.

Сабджи с паниром.

12 стаканов панира (см. "Молочные продукты"), нарезанного на кубики

Томатный соус.

12 стаканов нарезанных помидор
4 дес.л. сливочного масла
1 ч.л. черного перца
2 1/2 ч.л. соли
4 ч.л. сахара

2 ч.л. асафетиды
гхи для жарения

Метод приготовления.

1. Поставьте панир под груз на 20 мин.
2. Пока теплый и сочный, нарежьте на кубики.
3. Варите помидоры с остальными компонентами.
4. Уменьшите огонь.
5. Варите на медленном огне, пока помидоры не станут темно-красными до однородности.
6. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры.
7. Жарьте панир до коричневого цвета.
8. Опустите в томатный соус.
9. Варите на медленном огне 30 мин.

Прим. Если нет свежих помидор, замените их томат-пастой.

*Выход - 24 стакана.

Упма.

3 стакана воды
1 стакан нарезанного сладкого перца
1 стакан цветной капусты
1 стакан нарезанной капусты
2 стакана мороженного зеленого горошка
4 дес.л. сливочного масла
1 дес.л. свежего натертого имбиря
1 нарезанный зеленый чилли
1 ч.л. семян кумина
1/2 ч.л. асафетиды
1 1/2 стакана манной крупы
1 ч.л. соли
1/2 ч.л. черного перца
1/2 ч.л. куркумы
1 стакан кешью
лимонные дольки

Метод приготовления.

1. Варите овощи, горошек и воду, пока не станут мягкими. Не сливайте воду.
2. Прожарьте кешью в масле до золотистого цвета. Отставьте в сторону.
3. Растопите масло.
4. Прожарьте имбирь, чилли, кумин и асафетиду.
5. Положите манку и жарьте до светло-коричневого цвета.
6. Засыпьте манку в овощи.
7. Положите соль, черный перец, куркуму и кешью.
8. Варите на медленном огне, пока манка не вберет воду.
9. Снимите с огня. Накройте крышкой. Пусть постоит перед подачей 10 мин.
10. Наложив порцию, выдавите сверху на упму лимонный сок.

*Выход - 10 стаканов.

Кхичари с саго.

- 1 стакан саго или тапиоки
- 2 стакана воды
- 4 стакана нарезанного на кубики картофеля
- 1/2 стакана гхи
- 1 нерезанный зеленый чилли
- 1 ч.л. горчичных семян
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. куркумы
- 1 ч.л. лимонного сока

Метод приготовления.

1. Замочите саго в воде на 1 ч.
2. Слейте воду.
3. Тушите картофель до готовности.
4. Растопите гхи.
5. Прожарьте чилли, горчицу и асафетиду.
6. Снимите с огня.
7. Положите картофель.
8. Положите саго и остальные компоненты, аккуратно размешайте.

Прим. Не разогревайте это блюдо после остывания, иначе саго превратится в резину.

*Выход - 6 стаканов.

Жареные овощи и сыр.

- 2 стакана ченны (см. "Молочные продукты")
- 4 стакана нарезанного на кубики картофеля
- 4 стакана сладкого перца большими кусками
- 4 стакана моркови, нарезанной на тонкие дольки
- 1/2 ч.л. асафетиды
- 1 1/2 ч.л. соли
- 1 ч.л. куркумы
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. сахара
- 2 ч.л. лимонного сока
- гхи для жарения

Метод приготовления.

1. Обжарьте картофель в большом количестве масла до мягкости и коричневого цвета. Слейте масло.
2. Обжарьте перец в большом количестве масла. Слейте масло.

3. Обжарьте морковь в большом количестве масла.
4. Положите вместе все компоненты и перемешайте.

*Выход - 12 стаканов.

Морковь и турецкий горошек.

- 1 стакан турецкого горошка
- 4 дес.л. гхи или сливочного масла
- 1 дес.л. свежего натертого имбиря
- 6 стаканов моркови, соломка 5 см.
- 1/2 стакана воды
- 1 1/2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца

Метод приготовления.

1. Замочите горох в воде на 6 ч.
2. Варте 1 ч., пока не станет мягким. Слейте воду. Отставьте в сторону.
3. Тушите морковь, пока не станет мягкой.
4. Растопите гхи.
5. Положите горох и имбирь, размешайте.
6. Варите, пока не начнет поблескивать.
7. Добавьте морковь, воду и оставшиеся компоненты.
8. Варите на медленном огне 5 мин.

*Выход - 8 стаканов.

Карамельная морковь.

- 6 стаканов моркови соломкой 5 см.
- 2 стакана воды
- 3 дес.л. сливочного масла
- 1 стакан коричневого сахара
- 1 ч.л. соли

Метод приготовления.

1. Тушите морковь в воде до мягкости. Слейте воду в отдельную посуду.
2. Смешайте коричневый сахар, масло и 1 стакан воды из-под моркови.
3. Варите на медленном огне, пока морковь не станет слегка глазированной.

*Выход - 6 стаканов.

Картофель с бобовыми стручками.

- 4 стакана нарезанного на кубики картофеля

4 стакана бобовых стручков, нарезанных на 2" кусочки
1 дес.л. гхи
1 ч.л. чемян черной горчицы
1 ч.л. семян шамбалы
1 ч.л. соли
1/2 ч.л. черного перца
1 ч.л. куркумы

Метод приготовления.

1. Обжарьте картофель в большом количестве масла.
 2. Стушите стручки.
 3. Растопите масло.
 4. Прожарьте горчицу и шамбалу
 5. Добавьте овощи, соль, черный перец и куркуму. Размешайте.
- *Выход - 8 стаканов.

Запеканка со шпинатом и сыром.

1 стакан холодного молока
1 1/2 дес.л. белой муки
3 стакана молока
1 ч.л. соли
1/2 ч.л. черного перца
1/4 ч.л. асафетиды
1 дес.л. сливочного масла
4 стакана тушеного шпината
2 стакана ченны (см.
1 ч.л. гхи или сливочного масла

Метод приготовления.

1. Смешайте муку и холодное молоко.
 2. Залейте в остальное молоко.
 3. Вскипятите молоко, постоянно помешивая, пока масса не начнет густеть.
 4. Добавьте соль, черный перец, асафетиду и сливочное масло.
 5. Положите шпинат.
 6. Залейте в глубокую форму для выпечки.
 7. Посыпьте сверху сыром.
 8. Поставьте в духовку. Когда сыр потемнеет, запеканка готова.
- *Выход - 8 стаканов.

Гауранга.

9 картофелин среднего размера, нарезанных на тонкие ломтики
4 стакана йогурта
1 ч.л. асафетиды

2 ч.л. соли
1 ч.л. черного перца
1/2 ч.л. куркумы
2 ч.л. молотого кориандра
1 дес.л. чабреца

Метод приготовления.

1. Слегка проварите картофель. Слейте воду.
 2. Положите в глубокую форму для выпечки.
 3. Взбейте вместе оставшиеся ингредиенты.
 4. Залейте картофель.
 5. Выпекайте в духовке. Блюдо готово, когда картофель мягкий, йогурт весь впитался, и на поверхности появились коричневые пятнышки.
- *Выход - 10 стаканов.

Картофель с помидорами.

8 стаканов картофеля, нарезанного на кубик
6 стаканов нарезанных помидор
1 дес.л. гхи
1 дес.л. свежего натертого имбиря
1 ч.л. семян черной горчицы
1 ч.л. семян кумина
1 ч.л. черного перца
1 дес.л. соли

Метод приготовления.

1. Стушите картофель. Слейте воду.
 2. Варите помидоры, пока не загустеют.
 3. Растопите масло.
 4. Прожарьте имбирь, горчицу, кумин.
 5. Добавьте картофель, помидоры и соль. Аккуратно размешайте.
 6. Варите на медленном огне.
- *Выход - 10 стаканов.

Картофельное карри.

6 стаканов картофеля, нарезанного на кубики
2 дес.л. гхи или сливочного масла
1/2 дес.л. свежего натертого имбиря
1 ч.л. семян черной горчицы
1/2 ч.л. шамбалы
1/2 ч.л. асафетиды
1 стакан йогурта
1 ч.л. соли

- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. куркумы
- 1 ч.л. кориандра

Метод приготовления.

1. Стушите картофель. Отставьте в сторону.
 2. Растопите масло.
 3. Прожарьте имбирь, горчицу, шамбалу и асафетиду.
 4. Добавьте картофель и остальные компоненты.
 5. Варите на медленном огне 1 мин.
- *Выход - 6 стаканов.

Овощные пирожки.

Начинка.

- 3 стакана картофеля, нарезанного и стуженного
- 4 стакана мелконерезанной моркови
- 4 стакана нарезанной цветной или обыкновенной капусты
- 2 стакана нарезанного тушеного шпината
- 1 ч.л. свежего натертого имбиря
- 1/4 ч.л. асафетиды
- 1 дес.л. гхи
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. куркумы

Тесто.

- 2 дес.л. сухих дрожжей
- 2 стакана теплой воды
- 1 дес.л. сахара
- 1 ч.л. соли
- 6 стаканов цельной пшеничной муки тонкого помола

Метод приготовления.

Тесто.

1. Растворите в воде дрожжи и сахар.
2. Смешайте муку и соль.
3. Замесите на дрожжах мягкое тесто.
4. Оставьте на 2 ч.

Начинка.

1. Тушите овощи до готовности. Слейте воду.

2. Растопите масло.
3. Прожарьте имбирь и асафетиду.
4. Положите овощи и оставшиеся компоненты. Помешивая, жарьте, пока не станут сухими.

Заключительная стадия.

1. Разделите тесто на 12 шаров.
 2. Раскатайте шары до диаметра не более 15 см.
 3. Положите 2 дес.л. начинки.
 4. Соберите тесто в мешочек.
 5. Закрутите верхушку и отщепните излишек теста.
 6. Разложите на смазанном маслом противне на достаточном расстоянии друг от друга.
 7. Оставьте на 1/2 ч.
 8. Выпекайте в течение 45 мин. на среднем огне до коричневого цвета.
 9. Выньте из духовки.
 10. Кисточкой нанесите сверху масло. Подавайте горячими.
- Прим. Это блюдо также может быть приготовлено на пару, как китайский паровой хлеб (см. раздел "Хлеб")

Вариант.

Для начинки можно использовать также и другие овощи.

*Выход - 12 пирожков.

интересный перевод слова PIES, а?

Шпинатный пирог.

Тесто.

- 3 стакана цельной пшеничной муки тонкого помола (fine whole wheat flour)
- 1 1/2 стакана сливочного масла
- щепотка соли
- 1 ч.л. соды
- 3 дес.л. воды

Начинка.

- 4 стакана тушеного шпината
- 2 стакана сливочного сыра (см. "Молочные продукты")
- 2 стакана ченны (см. "Молочные продукты")
- 2 дес.л. йогурта

2 ч.л. белой муки
1/2 ч.л. соли
1/4 ч.л. черного перца
1/4 ч.л. асафетиды

Метод приготовления.

Тесто.

1. Положите масло, соль и соду в муку. Хорошенько перемешайте.
2. Замесите на воде тугое тесто.
3. Половину теста выложите вдоль внутренней поверхности формы для выпечки.
4. Срежьте выступающий излишек теста.
5. Выпекайте в духовке в течение 20 мин на среднем огне, пока тесто не подсухнет.

Начинка.

1. Отложите в сторону шпинат. Остальные компоненты взбейте вместе до получения однородной консистенции.
2. Положите шпинат и размешайте.

Заключительная стадия.

1. Залейте начинку в форму.
 2. Раскатайте оставшееся тесто.
 3. Накройте им начинку.
 4. Заклейте края теста.
 5. Вилкой проколите отверстия по всей поверхности.
 6. Кисточкой нанесите масло.
 7. Выпекайте в духовке на среднем огне в течение 45 мин. до коричневого цвета.
- *Выход - 1 пирог 9".

Фаршированные перцы.

4 больших сладких перца
3 стакана желтого риса (см. раздел "Рис")
2 дес.л. гхи
1/2 ч.л. асафетиды
1 ч.л. семян шамбалы
1 ч.л. черного перца
1 ч.л. соли
2 стакана сливочного сыра (см. "Молочные продукты")
1 стакан ченны (см. "Молочные продукты")
2 стакана тушеного шпината
2/3 стакана кешью, поджаренных до золотистого цвета

Метод приготовления.

1. Приготовьте желтый рис в соответствии с рецептом.
 2. Срежьте у перцев хвостики.
 3. Выньте середину.
 4. Тушите, пока не станут мягкими.
 5. Поставьте перцы вертикально таким образом, чтобы стекала вода.
 6. Растопите гхи.
 7. Прожарьте асафетиду и шамбалу.
 8. Положите рис, оба вида сыра, соль, черный перец, кешью и шпинат.
 9. Снимите с огня.
 10. Набейте перцы начинкой.
 11. Положите перцы на противень.
 12. Выпекайте 10 мин., пока они не потемнеют сверху.
- *Выход - 4 фаршированных перца.