

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

# ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ





КУХНИ НАРОДОВ МИРА

# ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ



ТОМ 10

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>СТР</b>	
5	<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>
	<b>ЗАКУСКИ И САЛАТЫ</b>
10	Зелёный чатни
11	Томатная райта
12	Панир минт пакода
13	Картофельный салат
14	Дахи папади
16	Рыбный салат
18	Салат «Багки бахор»
19	Салат «Бандгобхи»
20	Куриный салат
	<b>СУПЫ</b>
24	Суп с красной чечевицей
26	Суп карри
27	Джафрани шорба
28	Мург бадами шорба
30	Томатный крем-суп
31	Гороховый суп-пюре
	<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b>
34	Сёмга «Гоа»
36	Окунь по-бенгальски
37	Дханиа джинга
38	Палак мург
40	Карри из индейки
41	Карри из баранины
42	Бхуна кумб
43	Пулао со свиной
44	Вегетарианский пулао
46	Гуштабу

- 48 Лимонный рис с кешью
- 50 Бхайджи из острого перца
- 52 Картофель со шпинатом
- 53 Овощное джалфрези
- 54 Цветная капуста с картофелем

### ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 58 Самоса
- 60 Кесари
- 61 Гаджар ка халва
- 62 Гулаб джамун
- 64 Кервай
- 65 Шрикханд
- 66 Чавал ка кхир
- 68 Манго ласси
- 69 Банановый шейк

### ЧТО ОЗНАЧАЮТ СИМВОЛЫ



Время приготовления



Количество порций



Насколько сложно приготовить данное блюдо (по 10-балльной шкале)



Количество баллов (очков) по кремлёвской диете\* в каждой порции

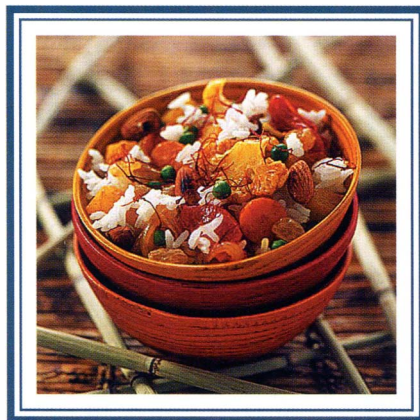
\* Смысл кремлёвской диеты, ставшей необыкновенно популярной благодаря «Комсомольской правде», очень прост. Надо ограничивать поступление с едой углеводов (прежде всего сахар, мучное). Тогда организм начнёт перерабатывать жир. И лишний вес постепенно уходит. Основа кремлёвской диеты – научная таблица содержания углеводов в 100 граммах продукта. Для простоты подсчёта 1 грамм углеводов – 1 очко. Чтобы похудеть, надо набирать в день около 40 очков. Чтобы сохранить вес, набирайте 60 и более (у каждого своя индивидуальная норма, которая определяется экспериментально). В мясе, рыбе – 0 очков. В натуральных молочных продуктах – от 0 до 5. В крупах, картошке, сахаре – больше.





Благодарим ресторан «Арома» и его шеф-повара Ананда Шамбхаркара за помощь в приготовлении блюда и фотосъёмке, а также за комментарии к рецептам.





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Фраза «индийская кухня – одна из самых богатых и разнообразных в мире» звучит для русского уха настолько же привычно, насколько абстрактно. Из всего богатства продуктов и блюд, которыми славится Индия, у нас по-настоящему популярным стал разве что чай «со слоном» (да и то его индийское происхождение под большим сомнением). Что, в общем, довольно странно. Народ, обожающий индийское кино, музыку и танцы, должен был, по идее, проявить хоть какой-то интерес к национальной кухне страны, давшей «Бродягу» и «Танцора диско». Но не проявил. Кинематограф Индии с его надрывным мелодраматизмом оказался нам близок и понятен, а кулинария с её дурманящими ароматами – нет. Почему?

Возможно, дело как раз в самобытности этой кухни. Попадая в индийский ресторан, наш человек видит в меню

перечень названий, которые ничего ему не говорят: **палак мург, джафрани шорба, бхуна кумб, дхания джинга...** Даже у китайцев и то понятнее: свинина по-сычуаньски, суп из акульего плавника, салат из медузы с кунжутом. А тут...

В итоге закажет человек что-нибудь индийское наугад и, конечно, ошибётся с выбором. Да ещё на вопрос официанта, подать ли это блюдо острым, самонадеянно ответит: «Конечно!» и получит нечто на вкус настолько обжигающее, что тут же попытается залить пожар во рту холодной водой, а то и пивом. Чем только усугубит ситуацию. Делать этого ни в коем случае нельзя: индийцы в такие моменты рекомендуют неосмотрительным иностранцам съесть йогурт или выпить жирного молока. Но даже после того, как «международный инцидент» исчерпан, пострадавший вряд ли захочет вернуться в волшебный мир





*Перец бхут джолокия – самый острый в мире*

индийской кухни. Всё, впечатление уже сложилось, и оно не самое благоприятное. Можно сказать, знакомство не состоялось.

Но становится любопытно: они там, в Индии, действительно всё подряд едят такое острое? В общем, да. Климат жаркий, санитарные условия, мягко говоря, не везде удовлетворительные. Вот красный перец и выполняет роль мощного и главное – доступного антисептика. А перец в Индии очень острый. Самый острый в мире. Называется он **бхут джолокия** и растёт в штате Ассам на северо-востоке страны. Не все, возможно, знают, что острота перца измеряется по так называемой шкале Сковилла. Всё в ней зависит от содержания в перце вещества под названием капсаицин. Так вот, перчик халапеньо (его любят подсовывать туристам в Мексике и потом смотреть, как они бегают с выпученными глазами) имеет по этой шкале 10 000 баллов. Кайенский перец – 50 000. А бхут джолокия – приготовьтесь – 1 001 304 балла! Уже от одной этой цифры во рту начинается жжение. А индийцы едят – и ничего. Правда, недавно сообщили, что в Англии вырастили ещё более острый перчик (1 067 287 баллов) под названием «Инфинити», но это, можно сказать, результат лабораторных работ, а в Индии бхут джолокия – на каждом шагу. Его даже использовали в разработке специальных гранат с газом на основе перца-рекордиста: бросил такую в логово террористов или в толпу несогласных – те недолго продержатся.



Но, как говорят в Индии, не перцем единым... Рассказ об индийской кухне – это во многом рассказ о многочисленных и разнообразных пряностях и специях: куркума, кардамон, кумин, имбирь, мята, корица, шафран, кориандр... Их используют и по отдельности, и в смесях, наиглавнейшая из которых известна под названием карри. Так же называется целая категория блюд, ставших визитной карточкой индийской кухни.

Специи и пряности были в древности одной из главных причин интереса к Индии.

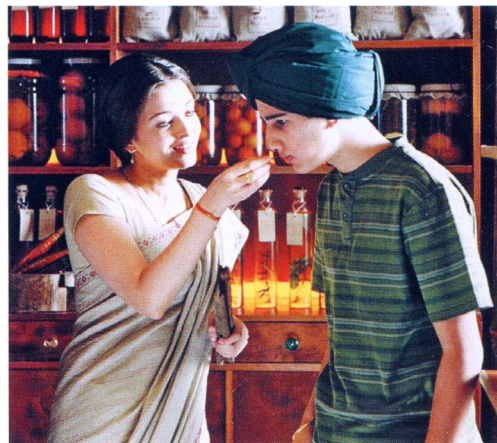
В Европе они стоили необыкновенно дорого, но спрос явно превышал предложение. Вozить это всё караванами было долго и нерентабельно, на поиски морского пути снарядили Колумба, но он слегка промахнулся и открыл Америку. Тоже, конечно, неплохо: оттуда к нам перебрались картофель и табак, но страной специй всё же осталась Индия. И до сих пор остаётся.

Причём индийские повара умеют создавать не только пряные на вкус, но и полезные блюда. Одни стимулируют пищеварение, другие бодрости духа добавляют, третьи успокаивают. Есть такой фильм – «Принцесса специй». Главная героиня Тило (её играет очень красивая актриса Айшвария Рай) приехала в Америку и открыла там лавку специй. И лавка непростая, и хозяйка: её специи помогали людям в исполнении желаний. Но ровно до тех пор, пока сама Тило не влюбилась в покупателя. В общем, в итоге очень романтическая история получилась, но нам в данном случае важнее то, что в этом фильме видно отношение индийцев к специям, вера в их магические свойства.

Впрочем, и пресные блюда в Индии едят с удовольствием. Рис, например, или разные лепёшки. И насчёт повального вегетарианства тоже не совсем правда: как они там готовят баранину или цыплят – это же просто сказка! Но если вы вдруг решите стать вегетарианцем, именно блюда индийской кухни могут вам в этом помочь: оказывается, и без мяса можно готовить так, что будет вкусно (только про специи не забудьте).

А ещё в Индии много сладостей. И соусов, к которым с непривычки даже непонятно, как относиться. Вот, например, фруктовый чатни: сначала по вкусу вроде как варенье, а потом оказывается, что это ещё и остро.

В общем, тому, кто захочет поближе познакомиться с индийской кухней, скучно не будет. Запасайтесь специями, включайте музыку из фильма «Танцор диско» и – за работу, товарищи!



*В фильме «Принцесса специй» нет историй про разлучённых в детстве близнецов, но зато хорошо показано, как трепетно индийцы относятся к специям*











# ЗАКУСКИ И САЛАТЫ





# ЗЕЛЁНЫЙ ЧАТНИ



## Состав:

- 1 пучок свежей мяты
- 1 пучок кинзы
- ½ зелёного сладкого перца
- 1 средняя луковица
- 1 средний спелый помидор
- ½ крупного кисло-сладкого яблока
- 2 ст.л. натурального йогурта
- ½ стакана воды
- ½ ст.л. обжаренного кумина (зиры)
- ½ маленького лимона
- соль



## Приготовление

- 1 Мята и кинзу промыть, обсушить. У мяты отделить листики, стебли удалить.
- 2 Вымыть и почистить перец, лук, помидор и половину яблока, всё нарезать небольшими кусочками.
- 3 Поместить в блендер зелень и овощи, влить йогурт и воду, добавить кумин, смешать до однородности.
- 4 В полученный соус выжать сок из лимона, добавить соль по вкусу. Подавать к блюдам из риса, любым салатам из свежих овощей и закускам.

## МАСТЕР-КЛАСС

*Чатни – популярные в индийской кухне соусы, без которых не обходится ни одна трапеза. Чатни, которые в процессе приготовления варятся, обычно подают только через месяц – тогда приправа имеет более изысканный вкус. Попробуйте приготовить сливовый чатни: в кастрюлю положите 250 г изюма без косточек, 300 г нарезанного лука-шалота и 3 мелко нарезанных стручка красного перца чили, варите на слабом огне под крышкой в течение 1 часа. Затем добавьте 250 г слив без косточек, разобранных на половинки, и варите ещё 2 часа. Готовый чатни храните в холодильнике, переложив в чистые банки.*



# ТОМАТНАЯ РАЙТА



## Приготовление

- 1 Помидоры вымыть, ошпарить, снять кожицу и мелко нарезать. Перчик чили очистить от семян и мелко нарубить. Мята и кинзу промыть, обсушить и мелко нарубить.
- 2 Помидоры, перец и зелень смешать, посолить по вкусу, выложить в красивую миску и залить слегка подсоленным йогуртом.
- 3 Кумин обжарить на сухой сковороде и растолочь в ступке, посыпать им райту. Подавать райту холодной к блюдам из риса.



### Состав:

- 2 средних помидора
- ½ зелёного перчика чили
- 1 пучок мяты
- 1 пучок кинзы
- соль
- 2 стакана натурального йогурта
- ½ ч.л. кумина (зиры)

### КСТАТИ

«Рай» в названии соуса означает «семена чёрной горчицы». На западе Индии райта непременно содержит в себе горчичные зёрна, а на севере страны в неё принято добавлять кумин, обжаренный без масла и растолчённый. Кроме того, обязательным компонентом этого блюда является свежая зелень. В Индии чаще всего используют кинзу, однако вы можете заменить её любой зеленью, которая подходит к вашему меню. Вместо йогурта для приготовления соуса можно использовать нежирный кефир.





# ПАНИР МИНТ ПАКОДА (СЫР В МЯТНОМ КЛЯРЕ)



## Состав:

- 200 г сыра «панир» или адыгейского
- 2–3 веточки свежей мяты
- 1½ ст.л. нутовой муки
- соль
- щепотка молотого красного перца
- ½ ч.л. кумина (зиры)
- ½ ч.л. молотого сушёного чеснока
- щепотка пищевой соды
- 3 ст.л. растопленного маргарина
- 3–4 ст.л. растительного масла
- 2–3 веточки кинзы
- ½ помидора

## Приготовление

- 1 Сыр нарезать квадратными ломтиками. Мяту промыть, обсушить, мелко нарубить.
- 2 Приготовить кляр: нутовую муку смешать с водой до консистенции очень жидкой сметаны. Добавить немного соли, перец, кумин, чеснок, соду, растопленный маргарин и нарубленную мяту. Хорошо перемешать венчиком.
- 3 В сковороде разогреть растительное масло. Каждый ломтик сыра обмакивать в кляр и обжаривать с обеих сторон до золотистой корочки около 3–4 минут. Обжаренные ломтики выкладывать на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков жира.
- 4 Обжаренный сыр выложить на тарелки, украсить зеленью и ломтиками помидора. К этому блюду рекомендуется подать зелёный чатни (см. стр. 10).

## КСТАТИ

Популярный в Индии сыр «панир» относится к группе рассольных, в приведённом рецепте его можно заменить адыгейским сыром, сулгуни или брынзой – они не плавятся при нагревании, сохраняя свою форму.

Нутовую муку можно приготовить самостоятельно (размолоть нут в кофемолке) или заменить её пшеничной.



# КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ



## Приготовление

- 1 Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками. Лук почистить, мелко нарубить. Помидор вымыть, мелко нарезать.
- 2 Перчик чили очистить от семян и нарезать тонкими узкими ломтиками. Мята и кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить. Имбирь почистить, нарезать тонкой соломкой.
- 3 Смешать овощи и зелень в глубокой миске, заправить выжатым из лимона соком и солью по вкусу. Аккуратно перемешать, переложить в салатник и подавать к столу.



### Состав:

- 4 средних отварных картофелины
- 1 средняя луковица
- 1 средний помидор
- 1 зелёный острый перчик чили
- 1 пучок свежих мяты и кинзы
- 1–2 см корня имбиря
- сок ½ лимона
- соль

### КСТАТИ

Трудно найти в мире национальную кухню, в которой не было бы своего оригинального рецепта картофельного салата. Несложный в приготовлении, он выручает хозяек, когда нужно быстро накрыть стол или приготовить блюдо для пикника. Индийский вариант, как и большинство блюд этой кухни, отличается остротой и ярко выраженным ароматом из-за большого количества приправ и специй, входящих в его состав.

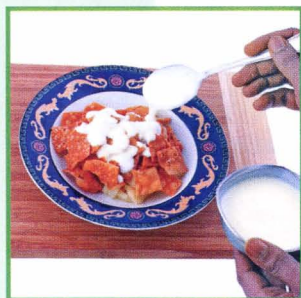
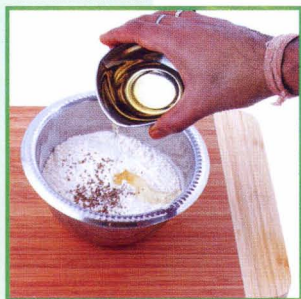




# ДАХИ ПАПАДИ (КАРТОФЕЛЬ С ЖАРеныМИ ЧИПСАМИ)

## Состав:

- 100 г пшеничной муки
- 1 ст.л. маргарина
- соль
- щепотка тмина
- ¼ стакана воды
- 2–3 ст.л. растительного масла
- 2 средних отварных картофелины
- щепотка обжаренного кумина (зиры)
- 2 ст.л. натурального йогурта
- 2 ч.л. тamarиндового соуса



## Приготовление

- 1 Приготовить чипсы: смешать муку с растопленным маргарином и солью по вкусу, добавить тмин, влить воду и замесить однородное тесто.
- 2 На слегка присыпанном мукой столе раскатать тесто тонким слоем (около 2 мм), нарезать квадратиками или ромбиками.
- 3 На хорошо прогретом растительном масле порциями обжаривать чипсы с обеих сторон до золотистого цвета в течение 3–4 минут, затем вынуть и отложить.
- 4 Отварной картофель почистить, нарезать небольшими кубиками, разложить в глубокие тарелки и слегка посолить. Сверху выложить слой чипсов.
- 5 Посыпать закуску обжаренным кумином, полить йогуртом и тamarиндовым соусом, после чего сразу подавать к столу.

## МАСТЕР-КЛАСС

Тamarиндовый соус можно заменить сладковатым сливовым соусом или кетчупом без ароматических добавок. Впрочем, сейчас на прилавках специализированных магазинов или в отделах супермаркетов с продуктами для приготовления блюд восточных кухонь можно без особого труда найти не только этот соус, но также многие другие ингредиенты, которые входят в состав блюд индийской кухни: кокосовую стружку, смесь специй «гарам масала» и т.д.



Ананд Шамбхаркар,  
шеф-повар ресторана «Арома»





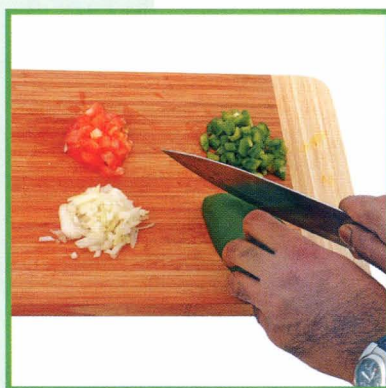
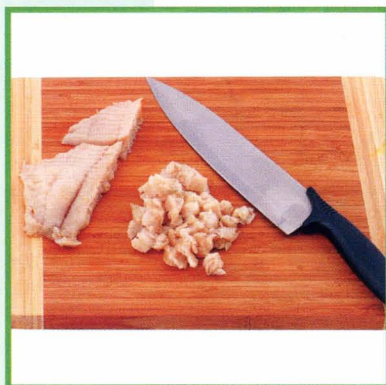
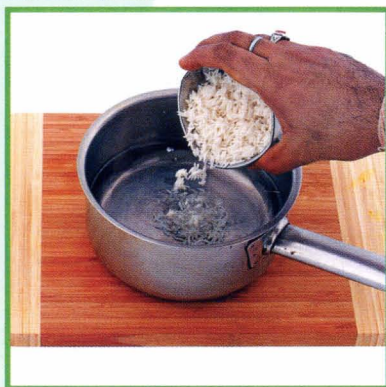




# РЫБНЫЙ САЛАТ

## Состав:

- 100 г длиннозёрного риса
- соль
- 400 г белой рыбы (например, трески)
- ½ сладкого перца
- 1 средний помидор
- ½ средней луковицы
- ½ пучка укропа
- 1 ст.л. рисового уксуса



## Приготовление

- 1 Рис отварить до готовности (около 20 минут), остудить. Отдельно в подсоленной воде отварить рыбу (около 20 минут), после чего охладить и нарезать её на мелкие кусочки.
- 2 Сладкий перец вымыть, очистить от семян, мелко нарезать. Помидор вымыть, мелко нарезать. Лук почистить, мелко нарубить. Укроп промыть, обсушить, мелко нарубить.
- 3 В глубокой миске смешать овощи, заправить их уксусом и солью по вкусу.
- 4 Добавить в миску рис и рыбу, перемешать, выложить в салатник или на тарелки. Перед подачей посыпать рубленым укропом.

## КСТАТИ

*Рыбный салат приобретёт иной интересный вкус, если сладкий перец, использующийся для его приготовления, предварительно запечь в духовке, очистить от кожицы и охладить. Также можно обжарить репчатый лук и охлаждённым добавить его в салат.*









# САЛАТ «БАГКИ БАХОР» (ОВОЩНОЙ САЛАТ)



## Состав:

- 1 средний огурец
- 1 средний помидор
- 1 небольшой сладкий перец
- 1 зелёный перчик чили
- ½ средней моркови
- 1 шт. лука-шалота
- листья салата
- 1 лимон
- соль
- 1 пучок зелени

## Приготовление

- 1 Огурец и помидор вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Перец помыть, очистить от семян, нарезать поперёк тонкими кружочками. Острый перчик чили очистить от семян и тонко нарезать.
- 2 Морковь почистить, нарезать наискосок очень тонкими пластинками. Лук-шалот почистить, нарезать тонкими кольцами.
- 3 Листья салата вымыть и обсушить, разложить на тарелке. Сверху красиво выложить ломтики овощей.
- 4 Половину лимона нарезать тонкими ломтиками и выложить к овощам. Соком, выжатым из второй половины, сбрызнуть салат сверху. При желании чуть посолить. Украсить промытой и обсушенной зеленью и подавать к горячим мясным или рыбным блюдам.



## МАСТЕР-КЛАСС

*Если убрать перчик чили и лимонный сок, получится то, что по-русски принято называть «салат из свежих овощей». Но только в Индии салат «багки бахор» едят не столько ради витаминов, сколько для того, чтобы нейтрализовать острый вкус подаваемых вместе с ним блюд. При этом перчик чили всё-таки добавляют. А что вы хотите – Индия...*

*Ананд Шамбхаркар,  
шеф-повар ресторана «Арома»*



# САЛАТ «БАНДГОБХИ» (САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ)



## Приготовление

- 1 Капусту нашинковать тонкими длинными полосками. Морковь почистить и нарезать тонкой соломкой или натереть на тёрке. Помидор вымыть, нарезать узкими тонкими дольками.
- 2 Лук-шалот почистить, тонко нарезать. Чеснок почистить, пропустить через пресс. Перчик чили очистить от семян и тонко нарезать. Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарубить.
- 3 Соединить все овощи в глубокой миске, сбрызнуть уксусом и посолить по вкусу, перемешать.
- 4 Листья салата промыть и обсушить, уложить на тарелки, сверху выложить готовый салат, украсить красным луком и подавать к столу.



### Состав:

- 200 г белокочанной капусты
- 1 средняя морковь
- 1 средний помидор
- 1 луковица шалот
- 2 зубчика чеснока
- ½ зелёного перца чили
- 1 пучок кинзы
- 1½ ст.л. уксуса
- соль
- листья салата
- красный лук для украшения

### КСТАТИ

*В рецепте этого салата используется лук-шалот, так как он обладает более мягким вкусом, не имеет той остроты, которая присуща обычному репчатому луку. Если вы не нашли лук-шалот, замените его репчатым, который после нарезания нужно непременно ошпарить кипятком и сразу промыть холодной водой – так он останется хрустящим.*

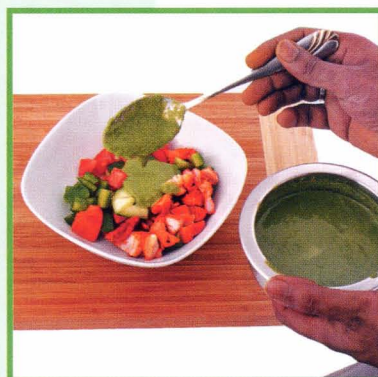
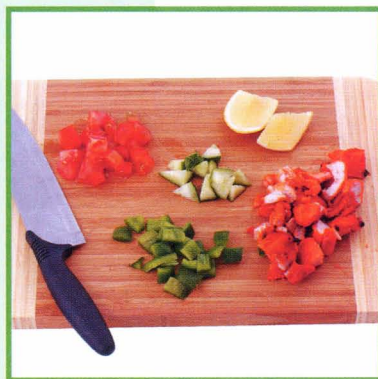




# КУРИНЫЙ САЛАТ

## Состав:

- 400 г куриного филе
- 1 лимон
- соль
- 1 средняя луковица
- 2 средних огурца
- 2 средних помидора
- 1 пучок мяты
- 1 пучок кинзы
- 1 пучок листьев салата
- 2–3 ст.л. зелёного чатни



## Приготовление

- 1 Куриное филе замариновать на 30 минут в соке, выжатом из половины лимона, с добавлением соли по вкусу.
- 2 Запечь филе в духовке при 180°C в течение 30 минут. Охладить и нарезать небольшими кубиками.
- 3 Лук почистить, мелко нарубить. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Мята и кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить. Листья салата вымыть, стряхнуть воду.
- 4 В миске смешать курицу с овощами и зеленью, заправить салат зелёным чатни (см. стр. 10).
- 5 Дно салатника или порционных тарелок выстелить листьями салата. Сверху выложить смесь из миски, украсить ломтиками лимона и подавать к столу.

### КСТАТИ

*Замаринованное куриное мясо для салата можно нарезать кусочками и обжарить в небольшом количестве растительного масла, вместо того чтобы запекать в духовке. Это более простой и быстрый вариант, но запечённая курица намного вкуснее.*













# СУПЫ

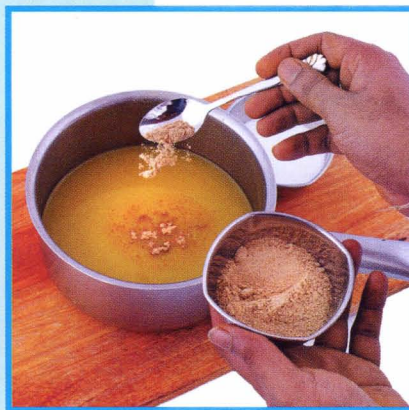
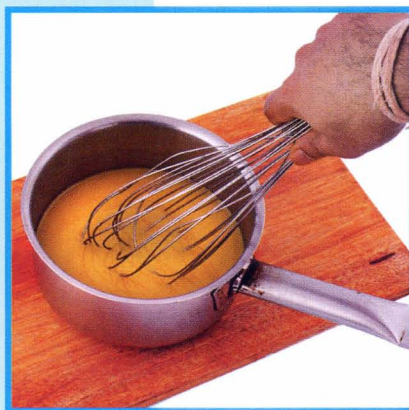
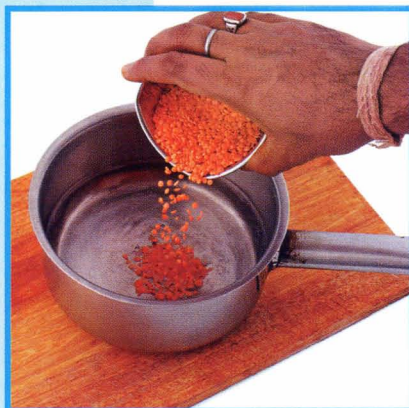




# СУП С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

## Состав:

- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- 200 г красной чечевицы
- 2½ стакана воды
- ¼ ч.л. куркумы
- соль
- молотый белый перец
- 1 ст.л. сливочного масла
- 2–3 веточки кинзы



## Приготовление

- 1 Лук и чеснок почистить, мелко нарубить.
- 2 Чечевицу с луком залить холодной водой, довести до кипения, добавить куркуму и варить до мягкости чечевицы около 30 минут. Немного охладить.
- 3 Перелить суп в чашу блендера, измельчить до однородного пюре, затем вернуть в кастрюлю и слегка взбить венчиком, добавив соль и белый перец по вкусу.
- 4 Чеснок обжарить на сливочном масле до лёгкого золотистого оттенка, добавить в суп и перемешать.
- 5 Кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить. Разлить суп по тарелкам, посыпать кинзой и подавать к столу тёплым.

## КСТАТИ

*Для приготовления супа можно использовать и другие виды чечевицы, но помните, что красная чечевица варится гораздо быстрее зелёной – последнюю нужно варить около 1 часа.*









# СУП КАРРИ



## Состав:

- 100 г сушёного гороха
- 1 л воды или овощного бульона
- 2 средних картофелины
- 2 средних моркови
- 1 средняя луковица
- 4–5 зубчиков чеснока
- 2 средних помидора
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. порошка карри
- соль
- 1 лимон
- 1 пучок кинзы

## Приготовление

- 1 Предварительно замоченный (на 6–8 часов) горох залить водой или овощным бульоном и варить около 1 часа.
- 2 Картофель и морковь почистить, промыть, нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок почистить и мелко нарубить. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками.
- 3 Добавить картофель, морковь и лук в кастрюлю с супом и варить до готовности около 25 минут.
- 4 В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём чеснок до светло-золотистого цвета. Всыпать в сковороду карри, выложить помидоры, посолить и полить выжатым из половины лимона соком. Перемешать и переложить в кастрюлю с супом.
- 5 Кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить. Готовый суп перелить в супницу, посыпать кинзой, добавить несколько кружочков лимона и подавать к столу горячим.

## КСТАТИ

*Карри – самая популярная в индийской кухне смесь пряностей. Готовится она на основе куркумы, также в её состав могут входить до 30 различных приправ и специй: кориандр, кардамон, имбирь, корица, мускатный орех, чёрный перец, шафран, семена горчицы, паприка, кумин и другие.*



# ДЖАФРАНИ ШОРБА

## (СУП С КРЕВЕТКАМИ И ШАФРАНОМ)



### Приготовление

- 1 Креветки очистить от панциря (если используются крупные креветки – нарезать их небольшими кусочками, предварительно удалив кишечную вену). Воду или бульон в кастрюле вскипятить, выложить в неё креветки и варить при слабом кипении в течение 4–5 минут.
- 2 В сковороде разогреть сливочное масло. Помешивая, обжарить на нём муку без изменения цвета, затем добавить её в кастрюлю и перемешать. Варить суп ещё 4–5 минут.
- 3 За 1–2 минуты до готовности суп посолить и поперчить по вкусу, добавить сахар, шафран и сливки, перемешать, перелить в супницу и подавать к столу горячим.



### Состав:

- 300 г креветок
- 4 стакана воды или куриного бульона
- 2 ст.л. сливочного масла
- 3 ст.л. пшеничной муки
- соль
- молотый белый перец
- 1 ч.л. сахарного песка
- щепотка шафрана
- ¼ стакана сливок

### МАСТЕР-КЛАСС

*Креветки не нуждаются в долгой кулинарной обработке, наоборот, чем дольше они варятся, тем более жёсткими становятся. Серые (то есть сырые) креветки рекомендуется варить не более 10 минут, а розовые (предварительно отваренные перед заморозкой) – не более 3–4 минут. Если для приготовления джафрани шорба вы используете розовые креветки, сократите время варки в два раза.*

*Ананд Шамбхаркар,  
шеф-повар ресторана «Арома»*



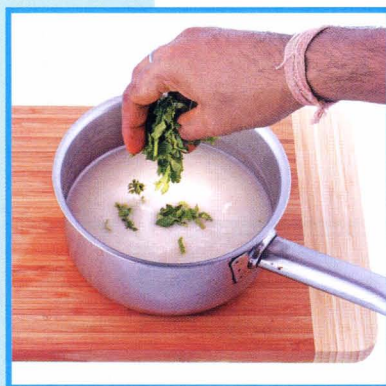
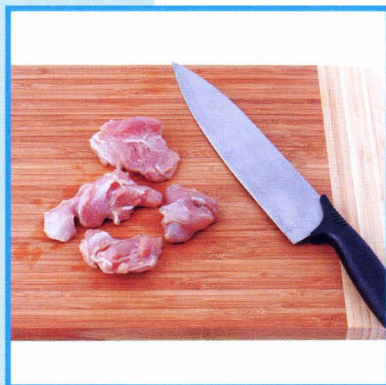




# МУРГ БАДАМИ ШОРБА (СУП С ЦЫПЛЁНКОМ И МИНДАЛЁМ)

## Состав:

- 400 г мяса цыплёнка
- 1½–2 л воды
- 6–8 шт. лаврового листа
- 80–100 г очищенного миндаля
- 2–3 ст.л. сливочного масла
- 100 г пшеничной муки
- ½ стакана молока
- соль
- молотый белый или чёрный перец
- 4 ст.л. жирных сливок



## Приготовление

- 1 Мясо цыплёнка крупно нарезать, залить холодной водой, добавить лавровый лист и миндаль, довести до кипения и варить до мягкости мяса около 35–40 минут. Удалить лавровый лист, миндаль достать шумовкой и немного охладить.
- 2 В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём муку без изменения цвета. Затем добавить её в суп и прогреть до загустения, постоянно помешивая.
- 3 Миндаль с молоком измельчить в блендере до однородности, влить смесь в суп. Посолить и поперчить по вкусу.
- 4 Перед подачей разлить суп в тарелки, добавив в каждую по 1 ст. ложке сливок.

### КСТАТИ

Мург бадами шорба можно приготовить и как суп-пюре. Для этого отваренное мясо цыплёнка нужно измельчить в блендере или пропустить через мясорубку с мелкой решёткой и добавить в суп одновременно со сливками.









# ТОМАТНЫЙ КРЕМ-СУП



## Состав:

- 5 средних спелых помидоров
- 2 стакана воды или овощного бульона
- 5–6 горошин чёрного перца
- 2 лавровых листа
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. с горкой пшеничной муки
- соль
- молотый чёрный перец
- 1 ст.л. сахарного песка
- 1 ч.л. куркумы

## Приготовление

- 1 Помидоры ошпарить, снять с них кожицу, крупно нарезать. В кастрюле воду или овощной бульон довести до кипения, положить помидоры, перец горошком и лавровый лист. Варить 15 минут, после чего снять с огня и немного охладить.
- 2 Перелить суп в чашу блендера, измельчить до однородности и вернуть в кастрюлю.
- 3 В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём муку без изменения цвета, добавить её в суп. Кастрюлю поставить на средний огонь, прогреть при помешивании до загустения, затем суп процедить.
- 4 После процеживания варить суп ещё 5 минут, за 1–2 минуты до готовности посолить и поперчить по вкусу, добавить сахар и куркуму, перемешать. Подавать к столу горячим.



# ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ



## Приготовление

- 1 Горох залить водой, добавить куркуму и варить до мягкости около 50 минут. Снять с огня и немного охладить.
- 2 Лук почистить, мелко нарубить. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём лук и кумин до золотистого оттенка лука, добавить «зажарку» в суп и перемешать.
- 3 Перелить суп в чашу блендера, измельчить до состояния однородного пюре, затем вернуть в кастрюлю и варить в течение 5 минут.
- 4 В готовый суп влить сливки, посолить, поперчить, перемешать и подавать горячим.



### КСТАТИ

*Входящий в состав бесчисленного количества блюд индийской кухни кумин часто ошибочно называют тмином, это неправильно. В результате давней ошибки переводчика, который принял семена зиры за тмин (которые действительно очень схожи на вид, но имеют при этом совершенно разный аромат), за обеими пряностями в европейской кулинарной литературе закрепилось одно название, в то время как тмин используется преимущественно в кухнях Европы, а кумин – в странах Средней Азии и Востока.*

### Состав:

- 180–200 г дроблённого на половинки гороха
- 1 л воды
- ½ ч.л. куркумы
- 2 средних луковицы
- 2 ст.л. сливочного масла
- 2 щепотки кумина (зиры)
- ½ стакана сливок
- соль
- молотый чёрный перец











# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА





# СЁМГА «ГОА»

## Состав:

- 600 г филе сёмги
- 1 ст.л. лимонного сока
- соль
- 2 средних луковицы
- 5 средних помидоров
- 2–3 см корня имбиря
- 1 зелёный сладкий перец
- 4 ст.л. растительного масла
- ½ стакана кокосовой стружки
- 2–3 ч.л. куркумы
- 3–4 ч.л. молотого кориандра
- 2 стакана воды
- 3–4 ст.л. нарубленной зелени кинзы



## Приготовление

- 1 Филе сёмги разрезать на порционные куски, выложить в миску, полить лимонным соком, посолить по вкусу, перемешать и оставить мариноваться на 10–15 минут.
- 2 Лук почистить, мелко нарубить. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать. Имбирь почистить и натереть на мелкой тёрке. Перец очистить от семян и мелко нарезать.
- 3 В глубокой сковороде разогреть половину растительного масла, обжарить куски рыбы в течение 3–4 минут, переложить в отдельную посуду.
- 4 На другой сковороде в оставшемся масле обжарить лук в течение 2–3 минут, добавить помидоры, имбирь, сладкий перец, всыпать половину кокосовой стружки, куркуму и кориандр. Посолить по вкусу, влить воду и перемешать.
- 5 В полученный соус выложить куски сёмги и тушить в течение 10 минут. При подаче посыпать рыбу оставшейся кокосовой стружкой и зеленью кинзы.

### КСТАТИ

*Молотый кориандр – одна из главных составляющих индийских смесей специй. Очень популярна и кинза (свежая зелень кориандра), её добавляют в супы, закуски и горячие блюда, а вот привычные нам петрушка или укроп в индийской кухне практически не используются.*









# ОКУНЬ ПО-БЕНГАЛЬСКИ



## Состав:

- 2 средних луковицы
- 4 ст.л. растительного масла
- 4 средних помидора
- 1–2 см корня имбиря
- ½ стакана воды
- ½ ч.л. кумина (зиры)
- ½ ч.л. семян горчицы
- ½ ч.л. молотого чёрного перца
- 1 ч.л. куркумы
- 2–3 ч.л. молотого кориандра
- соль
- 500 г филе окуня
- 2–3 отварных картофелины

## Приготовление

- 1 Лук почистить, мелко нарезать, пассеровать в половине растительного масла до мягкости.
- 2 Помидоры ошпарить, снять кожицу и мелко нарезать. Имбирь почистить и натереть. Добавить помидоры и имбирь в сковороду с луком, тушить в течение 4–5 минут.
- 3 Выложить смесь из сковороды в чашу блендера, добавить воду, измельчить до однородного соуса.
- 4 На сковороде разогреть оставшееся растительное масло, слегка обжарить на нём кумин и семена горчицы. Влить в сковороду соус, добавить перец, куркуму, кориандр, перемешать, посолить по вкусу и выложить порезанное на куски филе окуня.
- 5 Картофель очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками, добавить в сковороду с рыбой. Перемешать и тушить в течение 10 минут. К столу блюдо подавать горячим.



# ДХАНИЯ ДЖИНГА (КРЕВЕТКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ)



## Приготовление

- 1 Креветки очистить от панцирей, удалить кишечную вену, промыть в холодной воде. В сковороде разогреть масло, обжарить креветки с обеих сторон в течение 2 минут, затем выложить их в миску.
- 2 Лук и чеснок почистить, мелко нарубить. Имбирь почистить, натереть на крупной тёрке или нарезать тонкой соломкой. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать.
- 3 Лук пассеровать в масле, оставшемся от жарки креветок, до светло-золотистого цвета. Добавить чеснок и имбирь, обжаривать в течение 5 минут.
- 4 Добавить в сковороду нарезанные помидоры, перемешать, всыпать перец и куркуму, посолить по вкусу.
- 5 Кинзу промыть, обсушить и мелко нарубить. Креветки выложить в сковороду с томатным соусом, добавить кинзу, перемешать и разложить по порционным тарелкам.



### Состав:

- 10 королевских креветок
- 3 ст.л. растительного масла
- 1 средняя луковица
- 4 зубчика чеснока
- 1–2 см корня имбиря
- 2 средних помидора
- ½ ч.л. молотого чёрного или красного перца
- ½ ч.л. куркумы
- соль
- 1 пучок кинзы

### МАСТЕР-КЛАСС

*Пряные горячие креветки в томатном соусе рекомендуется подать с отварным рисом или хрустящим свежим хлебом. Из напитков к дхания джинга лучше всего подойдёт светлое пиво. Если хотите сделать это блюдо более острым, замените молотый чёрный перец на красный или перец чили.*

*Ананд Шамбхаркар,  
шеф-повар ресторана «Арома»*



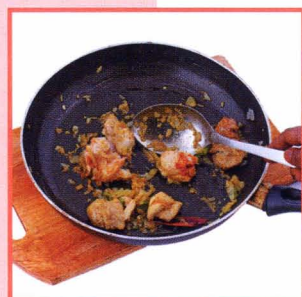




# ПАЛАК МУРГ (КУРИЦА СО ШПИНАТОМ)

## Состав:

- 300 г свежего или замороженного шпината
- 2 средних луковицы
- 6–7 зубчиков чеснока
- 1 ст.л. растительного масла
- 600 г куриного филе
- 1 небольшой зелёный перчик чили
- 1–2 см корня имбиря
- ¼ ч.л. куркумы
- ½ ч.л. молотого кориандра
- ¼ ч.л. молотого кумина (зиры)
- соль
- 1 ст.л. жирных сливок
- 2 ст.л. сливочного масла
- ломтики лимона для украшения



## Приготовление

- 1 Шпинат промыть, стряхнуть воду, крупно нарезать, поместить в блендер и измельчить (если используется замороженный шпинат, то перед измельчением его нужно разморозить и отжать лишнюю жидкость). Выложить в миску и отставить.
- 2 Лук и чеснок почистить, мелко нарубить, обжарить в сковороде на растительном масле в течение 2–3 минут.
- 3 Куриное филе промыть, обсушить, нарезать некрупными кусочками, выложить в сковороду с луком и чесноком, обжарить в течение 1–2 минут.
- 4 Перчик чили освободить от семян и нарезать тонкими узкими полосками. Имбирь почистить, натереть на крупной тёрке или нарезать тонкой соломкой.
- 5 Добавить в сковороду с курицей шпинат, перец чили, куркуму, молотые кориандр и кумин, перемешать и тушить на среднем огне в течение 10 минут, периодически помешивая.
- 6 В конце тушения посолить по вкусу, влить сливки, добавить сливочное масло, перемешать. При подаче украсить ломтиками лимона и посыпать имбирём. Подавать к столу горячим.

## КСТАТИ

*К таким острым и ароматным блюдам, как палак мург, принято подавать пресный отварной рис в отдельной посуде – нейтральный гарнир смягчит и подчеркнёт ярко выраженный вкус основного блюда.*









# КАРРИ ИЗ ИНДЕЙКИ



## Состав:

- 1 кг филе индейки или курицы
- 2 ч.л. куркумы
- соль
- 2 средних луковицы
- 3 средних помидора
- 50 г очищенного миндаля
- 50 г орехов кешью
- 100 г сливочного масла
- 3–4 веточки свежей мяты
- 6 зубчиков чеснока
- 2–3 см корня имбиря
- 2 ч.л. смеси специй «гарам масала»
- ¼ стакана сливок

## Приготовление

- 1 Филе индейки нарезать кусками примерно 3х3 см, выложить в миску, добавить 1 ч. ложку куркумы, разведённой в 1 ч. ложке горячей воды, соль по вкусу, перемешать и поставить мариноваться в холод на 1 час.
- 2 Лук почистить, нарубить. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и нарезать. В кастрюлю выложить лук, помидоры, миндаль и кешью, залить холодной водой (около 1 стакана, чтобы она только покрывала содержимое), довести до кипения и варить около 15 минут. Затем снять с огня и немного охладить. Перелить содержимое кастрюли в чашу блендера и измельчить до состояния пюре.
- 3 В сковороде с толстым дном или в сотейнике разогреть половину сливочного масла, обжарить на нём куски замаринованной индейки до готовности (около 7–10 минут).
- 4 Мяту промыть, обсушить и мелко нарубить. Чеснок и имбирь почистить, вместе измельчить в блендере.
- 5 Залить индейку томатным соусом, добавить измельчённые чеснок и имбирь, смесь специй «гарам масала», оставшуюся куркуму, всыпать мяту, добавить оставшееся сливочное масло, перемешать и тушить на слабом огне в течение 4 минут.
- 6 Влить в карри сливки, перемешать. При подаче украсить блюдо листочками мяты и соломкой из свежего имбиря.



# КАРРИ ИЗ БАРАНИНЫ



## Приготовление

- 1 Баранину промыть, обсушить, нарезать небольшими кусками. Лук и чеснок почистить, лук нарезать кольцами, чеснок мелко нарубить. Имбирь почистить, натереть на тёрке.
- 2 В кастрюле с толстым дном или в сотейнике обжарить кумин в течение 1–2 минут, добавить лук, чеснок и имбирь, обжаривать, помешивая, 2–3 минуты.
- 3 Положить в кастрюлю мясо, добавить специи и томатную пасту, перемешать, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут.
- 4 Кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить. Мясо в кастрюле посолить, добавить кинзу, тушить ещё 5 минут. Подавать к столу горячим.



### Состав:

- 1 кг баранины
- 2 средних луковицы
- 4–5 зубчиков чеснока
- 2 см корня имбиря
- 2 ч.л. кумина (зиры)
- 1 ч.л. куркумы
- 2 ч.л. смеси специй «гарам масала»
- ½ ч.л. молотого чёрного перца
- 2–3 ч.л. молотого кориандра
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 большой пучок кинзы

### КСТАТИ

*«Гарам масала» – смесь острых или средне-острых специй, часто используемых в кухне Индии. Как правило, в её состав входят кардамон, семена кориандра, зира, гвоздика, корица, острый перец, лавровый лист и мацис. Это очень популярная приправа – её добавляют в супы, блюда из бобов и овощей, даже в выпечку – фруктовые пироги и кексы.*





# БХУНА КУМБ



## Состав:

- 300 г шампиньонов
- 1 средняя луковица
- 4 зубчика чеснока
- 1 см корня имбиря
- 2 средних помидора
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 ч.л. кумина (зиры)
- 2 ч.л. молотого кориандра
- ½ ч.л. молотого острого красного перца
- 1 ч.л. куркумы
- соль
- 1 пучок кинзы

## Приготовление

- 1 Грибы вымыть, обсушить, разрезать на половинки (если грибы мелкие – оставить их целыми). Лук и чеснок почистить и мелко нарубить. Имбирь почистить и натереть на тёрке. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать.
- 2 В сковороде разогреть растительное масло. Помешивая, обжарить на нём кумин и лук в течение 3–4 минут.
- 3 Выложить в сковороду грибы, чеснок, имбирь, кориандр, острый перец и куркуму. Обжарить 2–3 минуты, после чего добавить помидоры, посолить и жарить ещё 10 минут, периодически помешивая.
- 4 Кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить. Грибы подавать к столу горячими, посыпав кинзой.

## КСТАТИ

*Остывшее блюдо может быть подано к столу в качестве холодной закуски.*



# ПУЛАО СО СВИНИНОЙ



## Приготовление

- 1 Рис отварить до полуготовности (около 15 минут), снять с огня, слить лишнюю воду и обжарить на половине топлёного масла в течение 5 минут.
- 2 Лук почистить, нарезать дольками, обжарить на оставшемся топлёном масле до лёгкого золотистого оттенка. Свинину нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду с луком и обжаривать в течение 3–4 минут.
- 3 Чеснок почистить, пропустить через пресс. Имбирь почистить, натереть на мелкой тёрке. Мята промыть, обсушить, мелко нарезать. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать. Перец чили очистить от семян, мелко нарезать.
- 4 Выложить все овощи и зелень в сковороду со свиной, добавить кардамон, гвоздику и корицу, залить кефиром и тушить на слабом огне в течение 30 минут. В конце тушения посолить по вкусу.
- 5 Добавить в сковороду со свиной и овощами обжаренный рис, перемешать и тушить при помешивании ещё 5 минут. При подаче посыпать пулао кинзой.



### Состав:

- 500 г риса басмати
- 1 л воды
- 100 г топлёного масла
- 1 крупная луковица
- 500 г свиной (лопаточной части)
- 6–7 зубчиков чеснока
- 2 см корня имбиря
- ½ пучка мяты
- 2 крупных помидора
- ½ зелёного перца чили
- 5 зёрен кардамона
- 5 бутончиков гвоздики
- щепотка корицы
- ¼ стакана кефира
- соль
- 2 ст.л. нарезанной зелени кинзы

### КСТАТИ

Свинину в рецепте пулао можно при желании заменить курицей или индейкой.

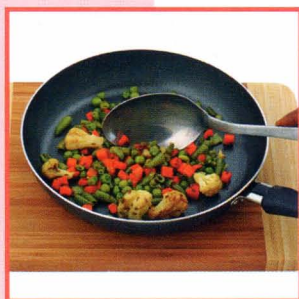




# ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПУЛАО

## Состав:

- 600 г риса басмати
- 1 средняя луковица
- 1 морковь
- 1 картофелина
- 50–70 г стручковой фасоли
- 100 г цветной капусты
- 5 зубчиков чеснока
- 1–2 см корня имбиря
- 3 ст.л. растительного масла
- 1 ч.л. кумина (зиры)
- 2 ст.л. зелёного горошка
- ¼ стакана молока
- щепотка шафрана
- соль
- 4 зёрнышка кардамона
- 4 бутончика гвоздики
- 1 палочка корицы



## Приготовление

- 1 Рис хорошо промыть, залить холодной водой так, чтобы она только покрывала его, и оставить на 30 минут.
- 2 Лук почистить, мелко нарубить. Морковь и картофель почистить, помыть и нарезать мелкими кубиками. Стручковую фасоль нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Чеснок и имбирь почистить.
- 3 В кастрюле с толстым дном разогреть масло, обжарить кумин в течение 1 минуты, добавить лук, обжарить до лёгкого золотистого оттенка. Выложить в кастрюлю морковь, картофель, фасоль и зелёный горошек, обжаривать 5–7 минут.
- 4 Чеснок с имбирём измельчить в блендере, добавить в кастрюлю с овощами, обжаривать ещё 2 минуты. Влить молоко, всыпать шафран, довести смесь до кипения и посолить по вкусу.
- 5 С риса слить воду. В толстостенную кастрюлю или казан выложить овощи и специи, сверху – рис. Залить водой так, чтобы она только покрывала рис. Поставить кастрюлю на слабый огонь на 35 минут, готовить плов под крышкой, не перемешивая его.
- 6 Перед подачей рис перемешать, подавать к столу с томатной райтой (см. стр. 11).









# ГУШТАБУ

(ТЕФТЕЛИ ИЗ БАРАНИНЫ В СОУСЕ)

## Состав:

- 400–450 г мякоти баранины
- 2 см корня имбиря
- 2 средних луковицы
- 3–4 средних помидора
- соль
- 1½ ст.л. крахмала
- 2 яичных белка
- 2–3 ст.л. растительного масла
- 2 ст.л. сливочного масла
- 30–35 орехов кешью
- 2 ч.л. смеси специй «гарам масала»
- 1 ч.л. куркумы
- ½ ч.л. молотого чёрного перца
- ½ стакана натурального йогурта
- 2 щепотки шафрана



## Приготовление

- 1 Баранину промыть, разрезать на небольшие куски и прокрутить в мясорубке. Имбирь почистить и натереть на мелкой тёрке. Лук почистить, мелко нарубить. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать.
- 2 В миску с бараньим фаршем добавить имбирь, соль по вкусу, крахмал и яичные белки. Хорошо вымесить, сформировать из фарша небольшие круглые тефтели.
- 3 В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём тефтели со всех сторон до золотистой корочки (около 5–7 минут).
- 4 В другой сковороде спассеровать на сливочном масле лук, добавить нарезанные помидоры, мелко нарезанные орехи кешью (отложив несколько для украшения), специи «гарам масала», куркуму, молотый перец. Перемешать и тушить в течение 3–4 минут, затем остудить.
- 5 В сковороду с остывшим соусом влить йогурт, поставить на слабый огонь и готовить при помешивании до загустения.
- 6 В соус выложить тефтели, добавить половину шафрана (подробнее см. стр. 60), аккуратно перемешать, снять с огня и подержать под крышкой 5 минут. Подавать, украсив целыми орешками кешью и щепоткой шафрана.





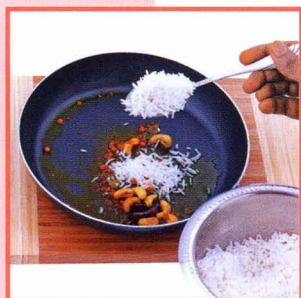
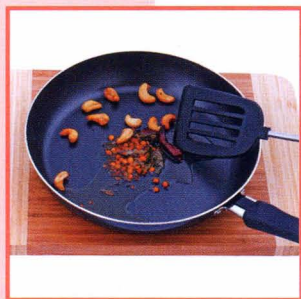




# ЛИМОННЫЙ РИС С КЕШЬЮ

## Состав:

- 300 г риса басмати
- ½ зелёного перца чили
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ч.л. кумина (зиры)
- 1 ч.л. семян горчицы
- 10–12 орешков кешью
- 1 ч.л. куркумы
- соль
- ½ лимона



## Приготовление

- 1 Рис промыть, залить водой и отварить до полуготовности (около 12–15 минут), затем воду слить.
- 2 Перчик чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Сливочное масло разогреть в глубокой сковороде, слегка поджарить на нём кумин, семена горчицы и орешки кешью (не более 1 минуты). Добавить перец чили и обжаривать ещё полминуты.
- 3 Всыпать в сковороду куркуму, выложить рис, посолить по вкусу, влить 1 стакан кипящей воды и варить под крышкой на слабом огне около 10 минут, до готовности риса.
- 4 С половины лимона стереть цедру, добавить её в рис. Сбрызнуть его выжатым лимонным соком, перемешать и подавать к столу как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

## МАСТЕР-КЛАСС

*Традиционно в лимонный рис – «нимбу чавал» – добавляют также маш. Этот вид гороха с приятным травяным вкусом и лёгким ореховым ароматом очень популярен на Востоке. Впрочем, можно обойтись и без этого редкого ингредиента, на вкусе блюда это почти не отразится.*



*Попробуйте добавить в набор обжариваемых специй половину палочки корицы (только не забудьте удалить её в конце приготовления).*

*Ананд Шамбхаркар,  
шеф-повар ресторана «Арома»*





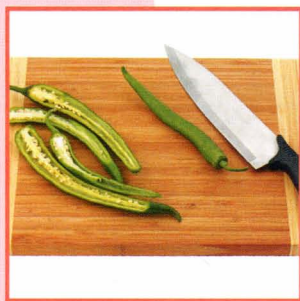




# БХАЙДЖИ ИЗ ОСТРОГО ПЕРЦА

## Состав:

- 4 крупных зелёных перца чили
- 1 пучок свежих мяты и кинзы
- 100 г нутовой или гороховой муки
- ½ стакана воды
- 1 ч.л. кумина
- ½ ч.л. куркумы
- соль
- 1 ст.л. топлёного масла
- 1 стакан растительного масла
- 1 лимон



## Приготовление

- 1 Перцы чили вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, сохраняя хвостики, удалить семена. Мята и кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить.
- 2 Приготовить кляр: в миску всыпать нутовую или гороховую муку, влить воду, перемешать (тесто должно быть похоже на жидкую сметану). Добавить в кляр кумин, куркуму, нарубленную зелень, соль по вкусу.
- 3 Топлёное масло подогреть и влить в кляр, перемешать до однородности.
- 4 В сковороде хорошо разогреть растительное масло. Половинки перцев чили по очереди обмакнуть в кляр и обжарить в масле до золотистой корочки. Готовые перцы выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла.
- 5 Лимон разрезать пополам. Выложить перец в кляре на тарелки, сбрызнуть выжатым лимонным соком и сразу подавать к столу. Бхайджи нужно готовить непосредственно перед подачей – тогда кляр будет хрустящим и особенно вкусным.

### КСТАТИ

*Если вы не любите слишком острый вкус, используйте вместо перца чили продолговатый сладкий перец.*

*К бхайджи рекомендуем подать зелёный чатни (см. стр. 10).*









# КАРТОФЕЛЬ СО ШПИНАТОМ



## Состав:

- 250 г свежего или замороженного шпината
- 2 средних картофелины
- 1 средняя луковица
- 5 зубчиков чеснока
- 2 см корня имбиря
- 3–4 ст.л. растительного масла
- 1 ч.л. семян кумина (зиры)
- 2 ч.л. молотого кориандра
- щепотка молотого чёрного перца
- ½ ч.л. молотого кумина (зиры)
- соль
- 2 ст.л. жирных сливок
- 50 г сливочного масла
- стружка имбиря для украшения



## Приготовление

- 1 Шпинат отварить до мягкости, слить воду и измельчить в блендере.
- 2 Картофель вымыть, почистить, нарезать небольшими кубиками. Лук и чеснок почистить и мелко нарубить. Имбирь почистить и натереть на тёрке.
- 3 В сковороде разогреть масло, поджарить картофель до золотистого цвета, выложить его в отдельную миску.
- 4 В той же сковороде обжарить семена кумина в течение 1–2 минут, добавить лук, чеснок и имбирь, обжаривать ещё 2–3 минуты. Выложить в сковороду измельчённый шпинат, добавить кориандр, чёрный перец, молотый кумин, перемешать и тушить в течение 5 минут.
- 5 Выложить в сковороду обжаренный картофель, посолить по вкусу. Влить сливки, добавить сливочное масло, перемешать. При подаче украсить стружкой имбиря.

## КСТАТИ

Шпинат используется в индийской кухне повсеместно, будь то блюда из мяса, рыбы или овощей. Секрет его популярности – в питательной ценности. По содержанию белков шпинат превосходит все овощи, кроме зелёного горошка и стручков фасоли.



# ОВОЩНОЕ ДЖАЛФРЕЗИ (РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ)



## Приготовление

- 1 Овощи вымыть, почистить, нарезать одинаковыми ломтиками. Лук мелко нарубить. С помидоров снять кожицу и измельчить в блендере до состояния соуса.
- 2 В сковороде разогреть почти всё растительное масло, обжарить на нём картофель до полуготовности (около 7–8 минут), переложить его в отдельную посуду.
- 3 В той же сковороде обжарить до полуготовности морковь и фасоль, переложить в миску с картофелем. Обжарить до полуготовности сладкий перец, добавить к остальным овощам.
- 4 Долить в сковороду оставшееся масло, слегка обжарить на нём кумин, затем добавить лук и обжаривать его до мягкости. Влить соус из помидоров, прогреть в течение 1–2 минут.
- 5 Добавить в соус куркуму, молотые перец и кориандр, посолить по вкусу. Выложить в соус жареные овощи и зелёный горошек, перемешать, влить воду и тушить в течение 20 минут до готовности.



### Состав:

- 2 средних картофелины
- 1 средняя морковь
- 1 сладкий перец
- 100 г стручковой фасоли
- 1 средняя луковица
- 2 средних помидора
- ½ стакана растительного масла
- 1 ч.л. кумина (зиры)
- 1 ч.л. куркумы
- щепотка молотого чёрного перца
- 2–3 ч.л. молотого кориандра
- соль
- 2–3 ст.л. зелёного горошка (свежего или замороженного)
- 1 стакан воды

### МАСТЕР-КЛАСС

*Джалфреззи может служить основой для приготовления баранины, курицы или индейки: предварительно слегка обжаренные или потушенные кусочки мяса нужно добавить в соус вместе с обжаренными овощами и довести до готовности согласно нашему рецепту.*

*Ананд Шамбхаркар,  
шеф-повар ресторана «Арома»*







# ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ

## Состав:

- 300 г цветной капусты
- 3 отварных картофелины
- 2 средних луковицы
- 6 зубчиков чеснока
- 3 помидора
- 2–3 см корня имбиря
- 1 зелёный перчик чили
- 1 пучок кинзы
- 4–5 ст.л. растительного масла
- 2 ч.л. кумина (зиры)
- 1 ч.л. куркумы
- 2 ч.л. молотого кориандра
- соль



## Приготовление

- 1 Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Картофель почистить, разрезать на дольки или крупные кубики. Лук и чеснок почистить, мелко нарубить.
- 2 Помидоры вымыть, ошпарить, снять кожицу и мелко нарезать. Имбирь почистить, нарезать тонкой соломкой. Перчик чили освободить от семян и нарезать тонкими колечками. Кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить.
- 3 По очереди обжарить на половине растительного масла цветную капусту и картофель до лёгкого золотистого цвета, вместе выложить в миску.
- 4 В глубокой сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить на нём лук, чеснок, кумин и имбирь в течение 1–2 минут. Добавить нарезанные помидоры, куркуму, кориандр и перец чили, перемешать и прогреть в течение 1–2 минут.
- 5 Выложить в сковороду с соусом картофель и цветную капусту, посолить по вкусу, добавить кинзу, тушить при помешивании ещё 5 минут.

## КСТАТИ

*В Индии куркума имеет второе название – турмерик. Эта приправа является недорогим заменителем шафрана – она так же, как и самая дорогая пряность в мире, придаёт блюду приятный жёлтый цвет и характерный аромат.*

*Куркума используется в качестве специи уже более двух с половиной тысяч лет, в Европе её издавна называют «жёлтым имбирём».*













**ВЫПЕЧКА,  
ДЕСЕРТЫ  
И НАПИТКИ**





# САМОСА

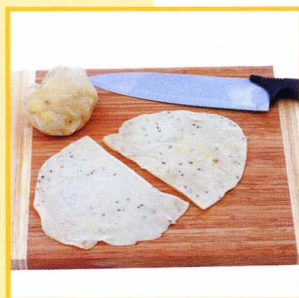
## (ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ)

### Состав:

- 4 крупных картофелины
- 1–2 см корня имбиря
- ½ зелёного перца чили
- 5 ст.л. растительного масла
- 1 пучок кинзы
- 1 стакан растительного масла
- 1 ч.л. кумина (зиры)
- 2–3 ст.л. зелёного горошка
- 10 орехов кешью
- 2 ч.л. изюма без косточек
- 1 ч.л. смеси пряностей «гарам масала»
- 1 ч.л. куркумы
- соль

### Для теста:

- 2 стакана пшеничной муки
- 1 ч.л. кумина (зиры)
- соль
- 4 ст.л. растительного масла
- ½ стакана воды



### Приготовление

- 1 Картофель отварить, охладить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Имбирь почистить, натереть. Зелёный перец чили освободить от семян и мелко нарубить. Кинзу вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.
- 2 В кастрюле с толстым дном разогреть 2 ст. ложки масла, обжарить кумин в течение 10–15 секунд. Выложить в кастрюлю имбирь, перец чили, зелёный горошек, кешью и изюм. Перемешать и обжаривать 2–3 минуты.
- 3 Выложить в кастрюлю картофель, добавить кинзу, смесь пряностей «гарам масала» и куркуму, посолить по вкусу. Снять кастрюлю с огня и дать начинке остыть.
- 4 Приготовить тесто: муку соединить с кумином, солью и растительным маслом, растереть руками в крошку. Понемногу подливая воду, замесить крутое тесто, разделить его на слегка приплюснутые шарики по 50 г и раскатать в лепёшки овальной формы, каждую лепёшку разрезать поперёк пополам.
- 5 Каждую половину лепёшки свернуть конусом, скрепив место соединения водой. Внутри конуса вложить 1 ст. ложку начинки, залепить тестом, смоченным по краям водой, сформировав конический пирожок.
- 6 Разогреть в сковороде оставшееся растительное масло, обжарить на нём самосу со всех сторон до золотистого цвета. Подать к столу горячей, с зелёным чатни (см. стр. 10) и тамариндовым соусом.









# КЕСАРИ

(ДЕСЕРТ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ)

## Приготовление

- 1 В сковороде разогреть сливочное масло, всыпать манную крупу и обжаривать в течение 2–3 минут при помешивании.
- 2 Молоко в кастрюльке довести до кипения, добавить шафран и сахар, всыпать обжаренную крупу. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения (5–7 минут).
- 3 На сухой сковороде слегка обжарить орехи кешью. Добавить в манную кашу кешью и предварительно замоченный изюм, перемешать.
- 4 Переложить манную кашу в плоскую форму, разровнять. Оставить на 1 час для застывания.
- 5 Нарезать загустевшую массу ромбиками или квадратиками, выложить на блюдо и подать к чаю или кофе.

### Состав:

- 2 ст.л. сливочного масла
- 100 г манной крупы
- 1 стакан молока
- щепотка шафрана
- 2 ст.л. сахарного песка
- 10–12 шт. орехов кешью
- 1–2 ст.л. изюма без косточек



### КСТАТИ

Шафран, представляющий собой тычинки цветков крокуса, придаёт блюдам красивый цвет и тонкий изысканный аромат. Это самая дорогая в мире специя, ведь для получения 1 килограмма шафрана требуется вручную собрать около 200 тысяч цветков.



# ГАДЖАР КА ХАЛВА

## (ХАЛВА ИЗ МОРКОВИ)



### Приготовление

- 1 Морковь почистить, помыть, обсушить и натереть на тёрке. В кастрюле с толстым дном или сотейнике нагреть топлёное масло, обжаривать морковь на среднем огне, помешивая, около 5–7 минут, не допуская, чтобы она пригорела (при необходимости убавить огонь до слабого).
- 2 В миску влить молоко, всыпать сухое молоко, перемешать, чтобы не было комков. Влить смесь в кастрюлю с морковью.
- 3 Добавить кардамон, сахар и шафран, тушить около 30 минут, время от времени помешивая.
- 4 На сухой сковороде слегка обжарить кешью, большую часть нарубить. Изюм промыть и обсушить. Фисташки нарубить. Отложить часть орехов для украшения, остальные всыпать в готовую халву и перемешать.
- 5 Разложить морковную халву в вазочки или креманки, украсить орешками, подавать к столу тёплой.



### Состав:

- 3–4 средних моркови
- 4–5 ст.л. топлёного масла
- 3 стакана молока
- 1 стакан сухого молока
- 1 ч.л. молотого кардамона
- 1½ стакана сахарного песка
- щепотка шафрана
- по пригоршне орехов кешью, очищенных фисташек и изюма без косточек

### КСТАТИ

Индийское топлёное масло из коровьего молока называется «ги» («гхи»). Приготовленное традиционным способом, оно имеет лёгкий ореховый аромат и привкус, а хранится гораздо дольше масла, изготовленного промышленным способом. Согласно индийской медицинской системе Аюрведа топлёное масло является не только пищевым, но и лекарственным средством, обладает омолаживающими и тонизирующими свойствами.

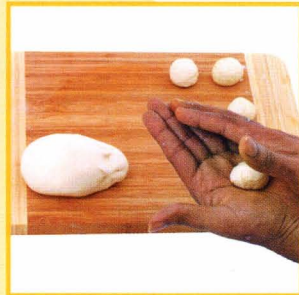




# ГУЛАБ ДЖАМУН (МОЛОЧНЫЕ ШАРИКИ В СИРОПЕ)

## Состав:

- 2 ст.л. пшеничной муки
- 2 стакана сухого молока
- 1 стакан молока
- 300 г топлёного масла
- 250 г сахарного песка
- ½ стакана воды
- 10 молотых зёрен кардамона
- 1 стакан растительного масла
- 2 ст.л. рубленых фисташек
- щепотка шафрана



## Приготовление

- 1 Перемешать муку с сухим молоком. Подогреть в кастрюле обычное молоко, добавить 1 ст. ложку топлёного масла. Влить молоко с маслом в смесь муки и сухого молока, замесить тесто и оставить его охлаждаться.
- 2 Приготовить сироп: в кастрюле смешать сахар с водой, добавить молотый кардамон и довести до кипения. Процедить.
- 3 Из теста скатать небольшие шарики. В глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном разогреть смесь растительного и топлёного масла. Опускать шарики теста во фритюр и жарить на слабом огне до красновато-коричневой корочки (около 20 минут).
- 4 Готовые шарики вынуть шумовкой, опустить в сироп и дать пропитаться в течение 1–2 часов. Посыпать рублеными фисташками, шафраном и подавать к столу.



## МАСТЕР-КЛАСС

*Масло для жарки гулаб джамун не нужно слишком сильно нагревать, в этом случае шарики сгорают. Правильную температуру масла можно проверить так: положить в него один шарик теста, если он опустился на дно и через несколько секунд всплыл – значит, масло прогрето правильно. В слишком сильно нагретом масле шарик не утонет, в недостаточно нагретом – не всплывёт.*

*Ананд Шамбхаркар,  
шеф-повар ресторана «Арома»*









# КЕРВАЙ

## (БАНАНЫ В КЛЯРЕ)

### Приготовление

- 1 Бананы очистить от кожуры, каждый разрезать вдоль.
- 2 Яйцо разбить в миску. Всыпать муку, добавить кардамон и сахар, влить воду и 1–2 ч. ложки растительного масла. Перемешать до однородности – получится жидкое тесто-кляр.
- 3 В сковороде разогреть растительное масло, по одной окунать половинки бананов в кляр и обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета (около 2–3 минут). Обсушить на бумажных полотенцах и подавать к столу горячими.



### Состав:

- 4 не слишком спелых банана
- 1 яйцо
- 3 ст.л. пшеничной муки
- ½ ч.л. молотого кардамона
- 2 ст.л. сахарного песка
- ½ стакана воды
- ½ стакана растительного масла

### МАСТЕР-КЛАСС

Попробуйте подать кервай с самым популярным в Индии напитком – чаем со специями и молоком (масала чай). Чтобы его приготовить, нужно растереть в ступке до однородности 2–3 см палочки корицы, 5 зёрен кардамона, 6 горошин чёрного перца, ½ чайной ложки молотого имбиря и 5–6 столовых ложек мелкого гранулированного чёрного чая. Всыпать смесь в кастрюльку, залить стаканом воды и довести до кипения. Влить стакан молока, после его закипания добавить 1 столовую ложку сахара. Через ситечко разлить чай по чашкам.



Ананд Шамбхаркар,  
шеф-повар ресторана «Арома»



# ШРИКХАНД

(ДЕСЕРТ ИЗ КЕФИРА С ШАФРАНОМ)



## Приготовление

- 1 Кефир влить в сито или дуршлаг, выстланный чистой тканью, и держать его в подвешенном состоянии 1 час, чтобы стекла жидкость.
- 2 Густую кефирную массу выложить в миску, смешать с сахарной пудрой, шафраном и розовой водой, добавить фисташки, перемешать.
- 3 Шрикханд поставить в холодильник минимум на 1 час. Перед подачей разложить в креманки. Подавать десерт холодным, посыпав фисташками и шафраном.



### Состав:

- 2 л густого кефира
- 1 стакан сахарной пудры
- щепотка шафрана
- 1 ч.л. розовой воды
- 2–3 ст.л. мелко нарубленных фисташек

### КСТАТИ

*Розовую воду можно купить в магазине или приготовить самостоятельно: горсть свежесобранных лепестков розы залить стаканом крутого кипятка, дать настояться в течение 30 минут, затем процедить и перелить в стеклянную посуду. Хранить розовую воду нужно в плотно закрытой ёмкости в прохладном месте.*

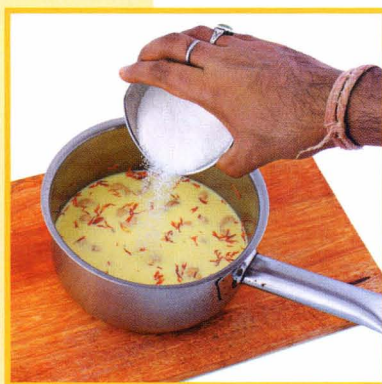




# ЧАВАЛ КА КХИР (РИСОВЫЙ ДЕСЕРТ С ОРЕХАМИ)

## Состав:

- 180–200 г риса
- 1 л молока
- 20–25 шт. орехов кешью
- 2 щепотки шафрана
- 200 г сахарного песка
- 2 ст.л. изюма без косточек
- 2 ст.л. топлёного масла
- щепотка молотого кардамона
- горсть очищенных фисташек для украшения



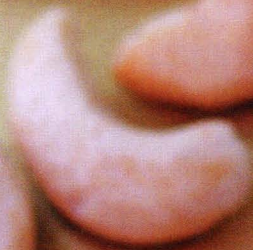
## Приготовление

- 1 Рис сварить в молоке на слабом огне почти до готовности (около 10 минут).
- 2 На сухой сковороде обжарить орехи кешью до лёгкого золотистого оттенка.
- 3 Ближе к концу варки риса добавить в него кешью и шафран, варить до полной готовности (около 3–5 минут). Снять с огня, всыпать сахар, перемешать и остудить.
- 4 В рис, остывший до комнатной температуры, добавить предварительно замоченный и обсушенный изюм, топлёное масло и кардамон, перемешать.
- 5 Разлить пудинг в креманки, при подаче украсить фисташками и щепоткой шафрана.

## КСТАТИ

Кешью содержит гораздо меньше калорий чем, например, миндаль или грецкий орех. Также кешью приписываются многочисленные полезные свойства – его считают средством против астмы, бронхита, зубной боли и гипертонии. В Индии этот орех применяют как противоядие от укусов ядовитых змей.









# МАНГО ЛАССИ



## Приготовление

- 1 Манго очистить от кожуры, удалить косточку, мякоть нарезать мелкими кубиками.
- 2 Выложить кубики манго в чашу блендера, всыпать сахар и измельчать в течение 2 минут.
- 3 Влить в чашу блендера охлаждённый йогурт, всыпать мелко наколотый лёд и взбивать ещё 5 минут.
- 4 Перелить манго ласси в высокие узкие стаканы или бокалы, украсить листочками мяты, подавать холодным.

### Состав:

- 1 крупный спелый манго
- 3 ст.л. сахарного песка
- 3 стакана натурального йогурта
- 50 г колотого пищевого льда
- листочки свежей мяты для украшения



### КСТАТИ

Манго является одним из национальных символов Индии. Родиной его считается территория между индийским штатом Ассам и государством Мьянма в тропиках. Индия – главный производитель и экспортёр манго – в год здесь собирают около 9,5 миллионов тонн ароматных плодов.



# БАНАНОВЫЙ ШЕЙК



## Приготовление

- 1 Очищенный миндаль и кешью замочить на полчаса в тёплой воде. Затем воду слить, орешки обсушить.
- 2 Бананы почистить, мякоть нарезать небольшими кусочками, оставив 3 кружочка в кожуре для украшения.
- 3 Орехи выложить в чашу блендера и молоть в течение 1–2 минут.
- 4 Выложить к орехам бананы и сахар, влить холодное молоко и добавить ванильное мороженое. Взбивать шейк в течение 5 минут.
- 5 Разлить банановый шейк в высокие узкие стаканы или бокалы, посыпать дроблёными фисташками и украсить кружочками бананов.



### Состав:

- 10–12 шт. очищенного миндаля
- 18–20 орешков кешью
- 2 спелых мягких банана
- 1½ ст.л. сахарного песка
- 2½ стакана молока
- 50 г ванильного мороженого
- дроблёные фисташки для украшения

### КСТАТИ

*Бананы попали в Индию в V–VI веках до н.э. благодаря мореплавателям, которые привозили плоды со своей родины – Малайских островов Тихого океана.*

*В древнеиндийских эпосах «Махабхарата» и «Рамаяна» упоминается напиток из бананов, который рекомендован для употребления буддийскими монахами.*



# ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ

Издательство «Директ-Медиа»  
по заказу  
ЗАО «Издательский дом  
«Комсомольская правда»

## ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИРЕКТ-МЕДИА»

Генеральный директор: К. Костюк  
Главный редактор: А. Барагамян  
Руководитель проекта: О. Ивенская  
Координатор: С. Ильичева  
Редактор: П. Чеботарева  
Корректор: Г. Барышева  
Автор рецептов: А. Пуналуру  
Фотограф: П. Леляев  
Дизайн оригинал-макета: И. Крюков  
Верстка: С. Туркина

Адрес редакции и издателя:  
117342, Москва,  
ул. Обручева, д. 34/63, стр. 1  
E-mail: editor@directmedia.ru  
www.directmedia.ru

ТОМ 10 «Индийская кухня»  
© Издательство «Директ-Медиа», 2010  
© ЗАО «Издательский дом  
«Комсомольская правда», 2010  
© При подготовке макета использовались  
материалы фотобанков «Лори» и «Ист-Ньюс»  
Издатель:  
ЗАО «Издательский дом  
«Комсомольская правда»  
125993 г. Москва,  
ул. Старый Петровско-Разумовский  
проезд, 1/23

Отпечатано:  
SIA «PRESES NAMS BALTIC»  
Латвия, Рига, Эрнеста Бирзниекса-  
Упиша 20а/4, LV-1050  
Подписано в печать 13.12.2010

2010 год

Фотосъёмка и приготовление  
блюда производились  
в ресторане "Арома"



Москва, м. "Профсоюзная";  
ул. Кржижановского, д. 20/30  
тел. +7 (495) 543-54-26





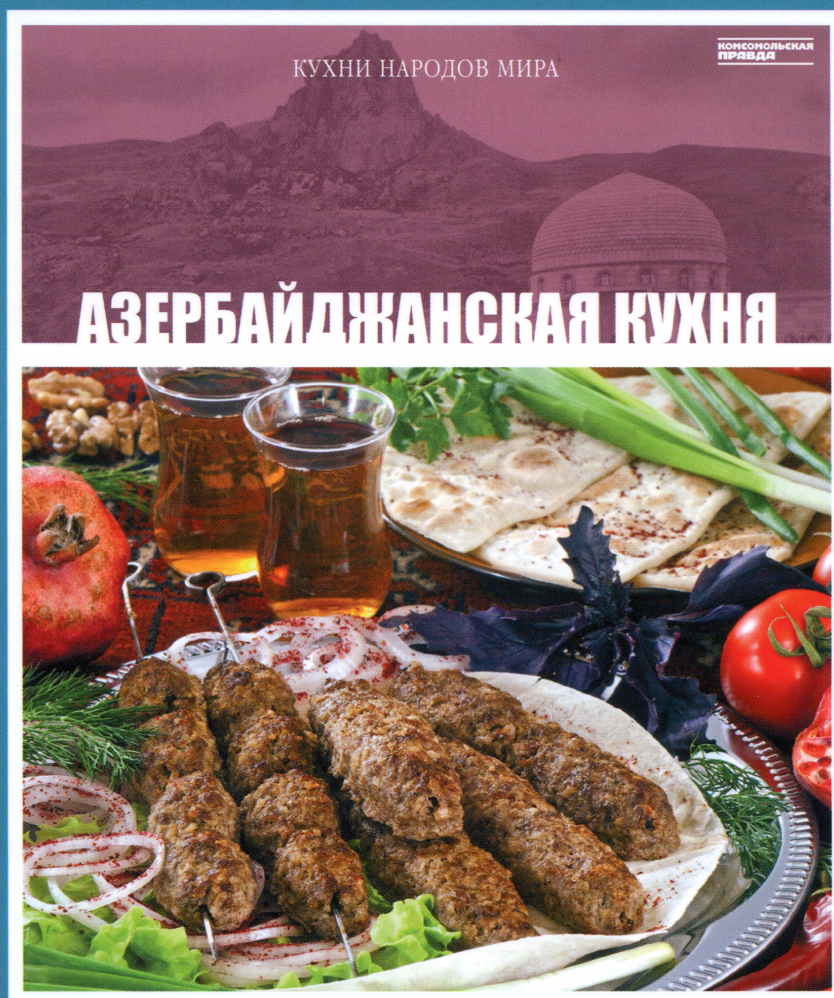








СЛЕДУЮЩИЙ ТОМ:



Дюшбара — это такие азербайджанские пельмешки. Они должны быть мелкими. Чем мельче дюшбара, тем выше класс повара.

И тесто для кутабов (это плоские пирожки) должно быть тонким. Чем тоньше тесто, тем ярче вкус начинки. А начинка бывает самая разнообразная. Есть кутабы с зеленью, мясом, тыквой...

А шашлык из осетрины хорошо есть с наршарабом — густым соусом из гранатового сока.

Да, много премудростей в азербайджанской кухне!

Реализуется с газетой  
«Комсомольская правда»

ISBN 978-5-7475-0093-8

