

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ



КУХНИ НАРОДОВ МИРА

ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ



ТОМ 10

СОДЕРЖАНИЕ

СТР	
5	ПРЕДИСЛОВИЕ
	ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
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
	СУПЫ
24	Суп с красной чечевицей
26	Суп карри
27	Джафрани шорба
28	Мург бадами шорба
30	Томатный крем-суп
31	Гороховый суп-пюре
	ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
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)

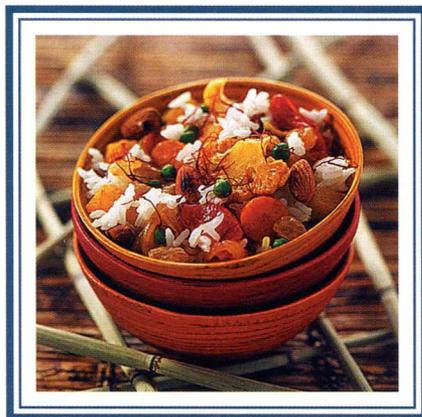


Количество баллов (очков) по кремлёвской диете* в каждой порции

* 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. Везти 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.

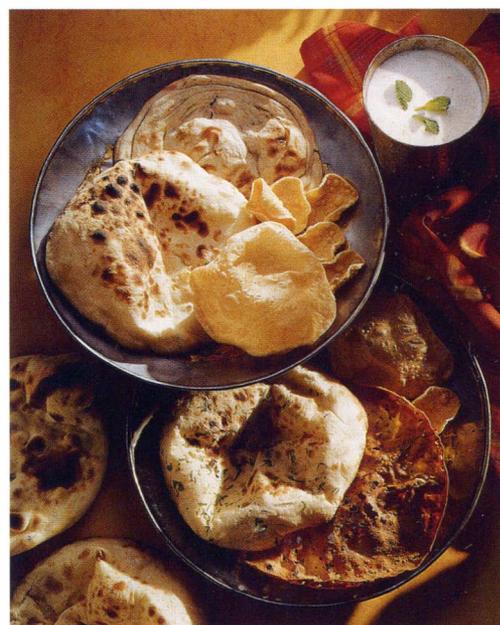
Впрочем, и пресные блюда в Индии едят с удовольствием. Рис, например, или разные лепёшки. И насчёт повального вегетарианства тоже не совсем правда: как они там готовят баранину или цыплят – это же просто сказка! Но если вы вдруг решите стать вегетарианцем, именно блюда индийской кухни могут вам в этом 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

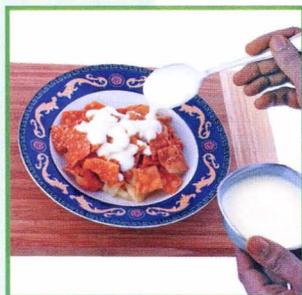
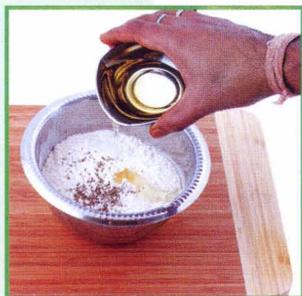
Трудно найти в мире национальную кухню, в которой не было бы своего оригинального рецепта картофельного салата. Несложный в приготовлении, он выручает хозяек, когда нужно быстро накрыть стол или приготовить блюдо для пикника. Индийский вариант, как и большинство блюд этой кухни, отличается остротой и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



ДАХИ ПАПАДИ (КАРТОФЕЛЬ С ЖАРЕННЫМИ 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»

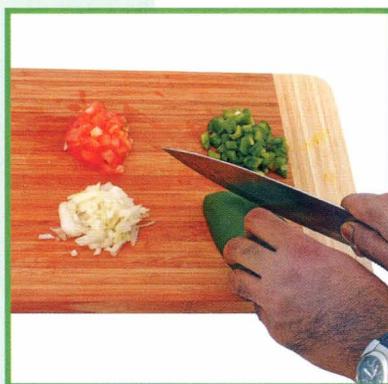
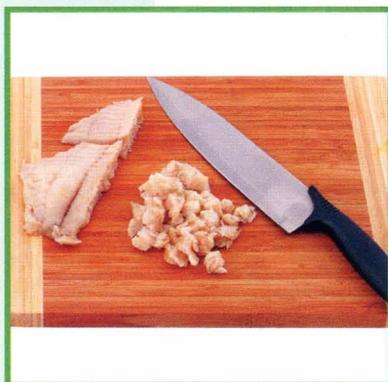
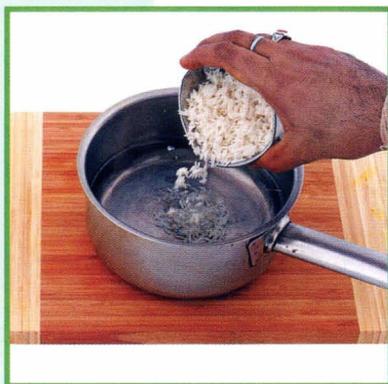




РЫБНЫЙ САЛАТ

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

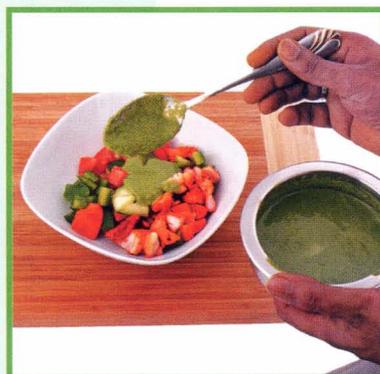
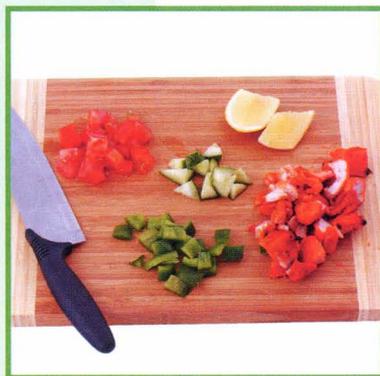
В рецепте этого салата используется лук-шалот, так как он обладает более мягким вкусом, не имеет той остроты, которая присуща обычному репчатому луку. Если вы не нашли лук-шалот, замените его репчатым, который после нарезания нужно непременно ошпарить кипятком и сразу промыть холодной водой – так он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

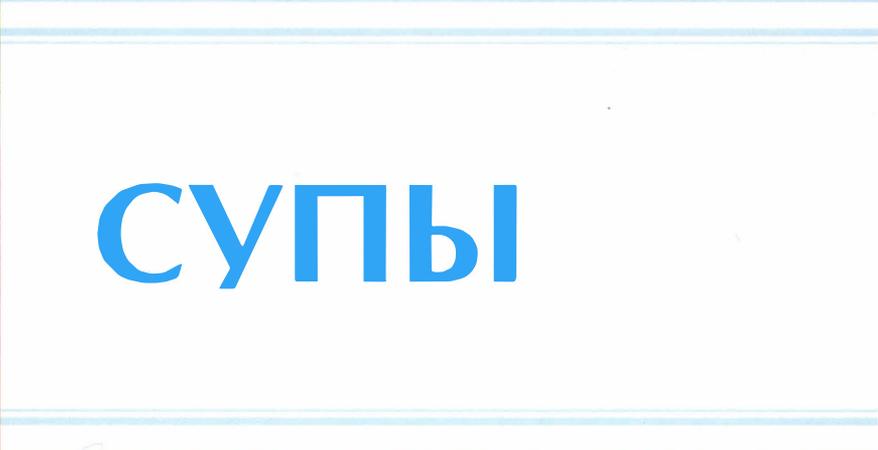
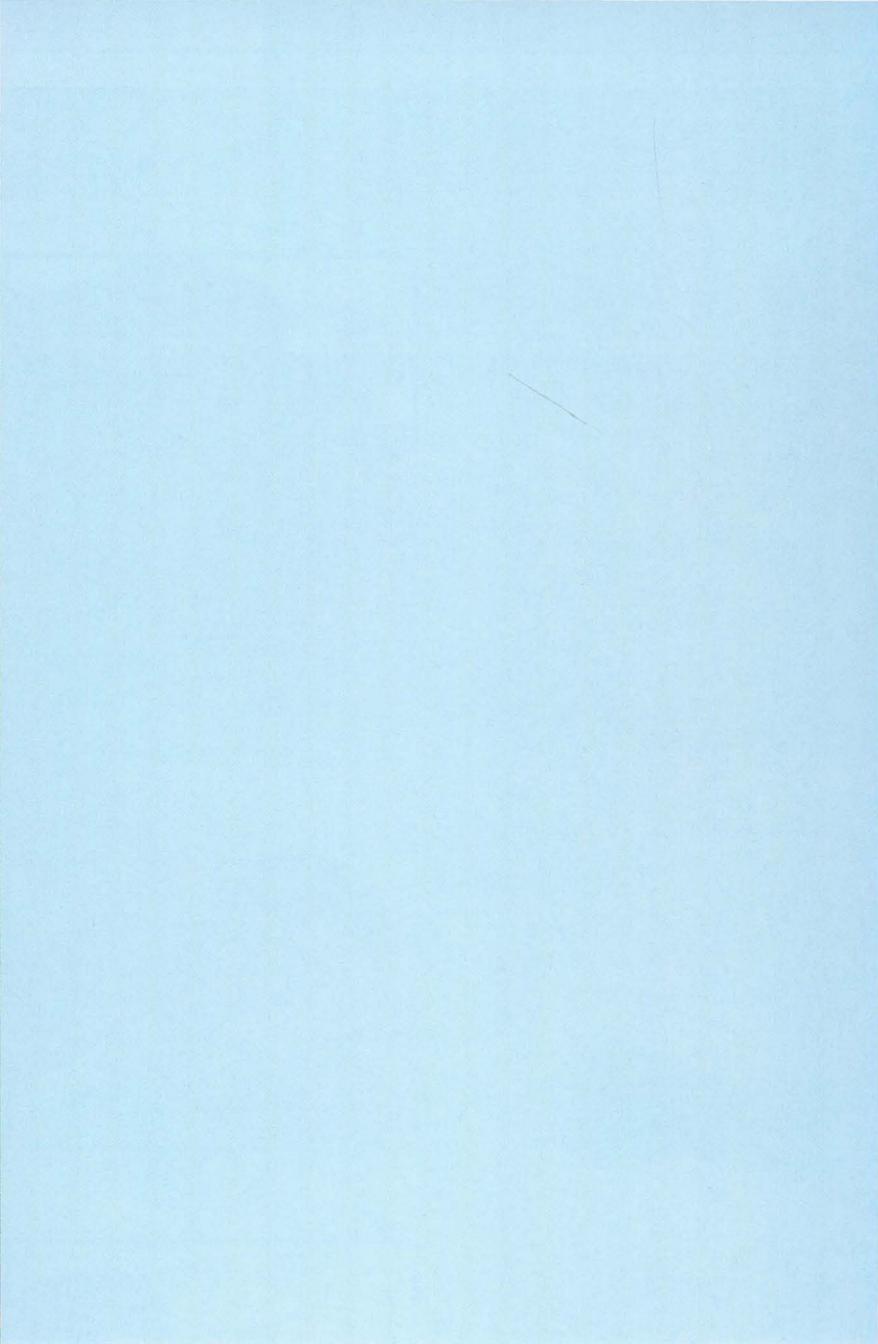
- 1 Куриное филе замариновать на 30 минут в соке, выжатом из половины лимона, с добавлением соли по вкусу.
- 2 Запечь филе в духовке при 180°C в течение 30 минут. Охладить и нарезать небольшими кубиками.
- 3 Лук почистить, мелко нарубить. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Мята и кинзу 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

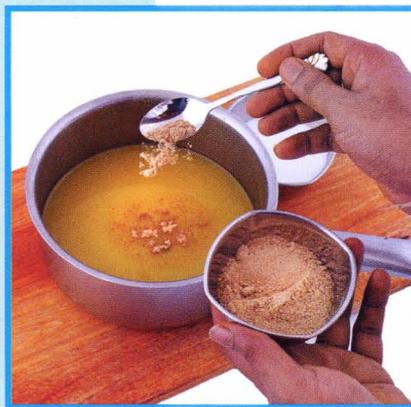
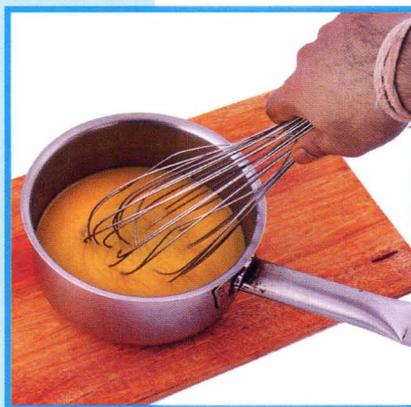
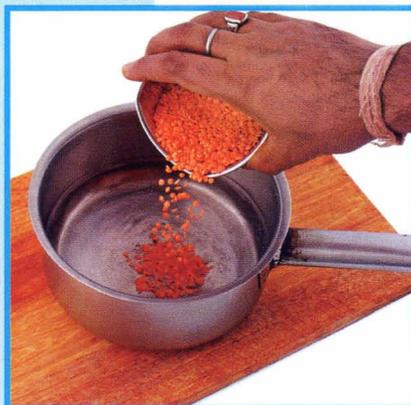




СУП С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

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.

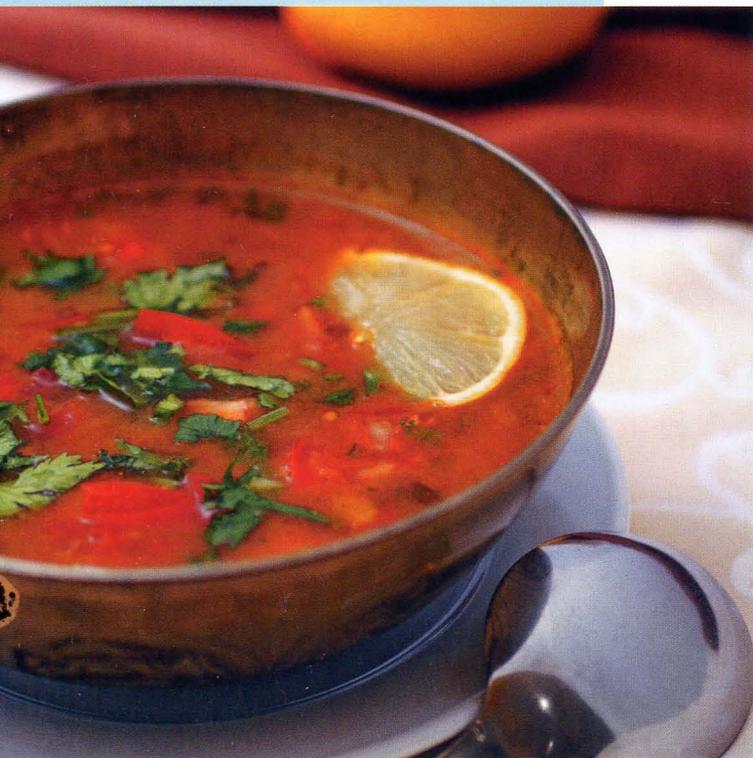
КСТАТИ

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»*

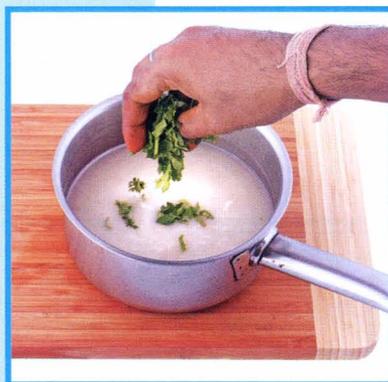




МУРГ БАДАМИ ШОРБА (СУП С ЦЫПЛЁНКОМ И МИНДАЛЁМ)

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»*

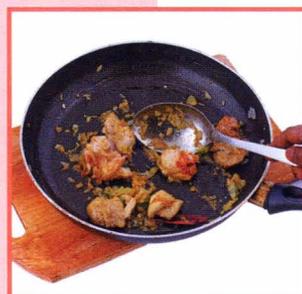




ПАЛАК МУРГ (КУРИЦА СО ШПИНАТОМ)

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

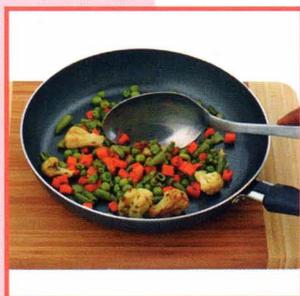
Свинину в рецепте пулао можно при желании заменить курицей или индейкой.



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.

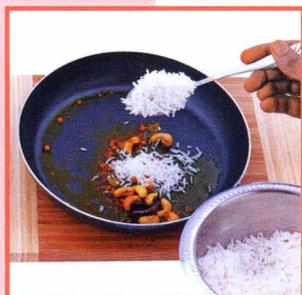




ЛИМОННЫЙ РИС С КЕШЬЮ

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»*

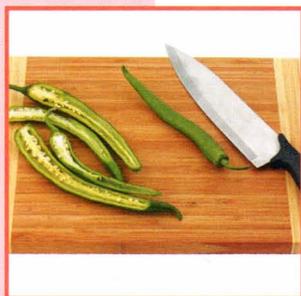




БХАЙДЖИ ИЗ ОСТРОГО ПЕРЦА

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

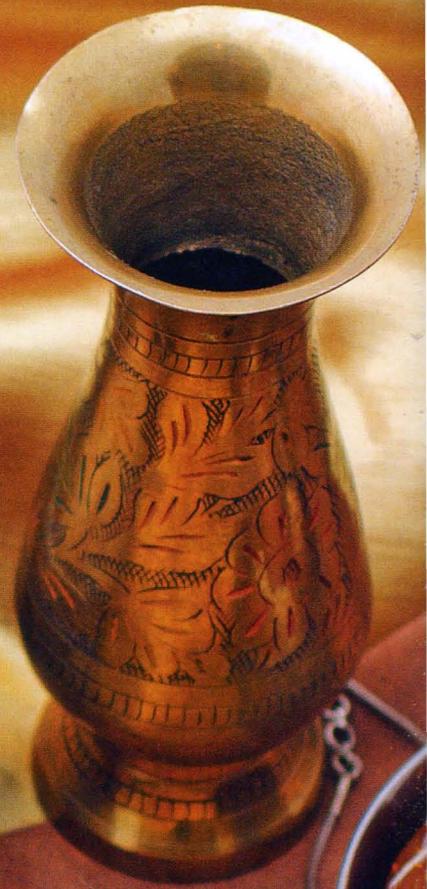
- 1 Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Картофель почистить, разрезать на дольки или крупные кубики. Лук и чеснок почистить, мелко нарубить.
- 2 Помидоры вымыть, ошпарить, снять кожицу и мелко нарезать. Имбирь почистить, нарезать тонкой соломкой. Перчик чили освободить от семян и нарезать 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.

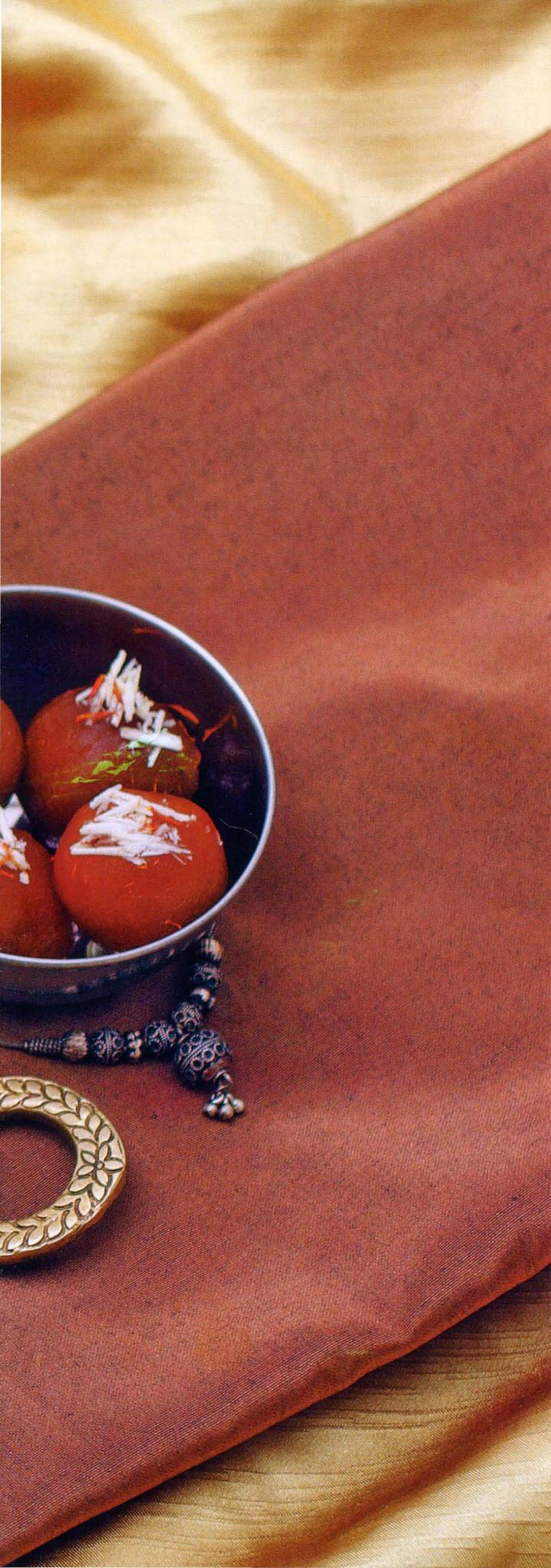
КСТАТИ

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)



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.

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.

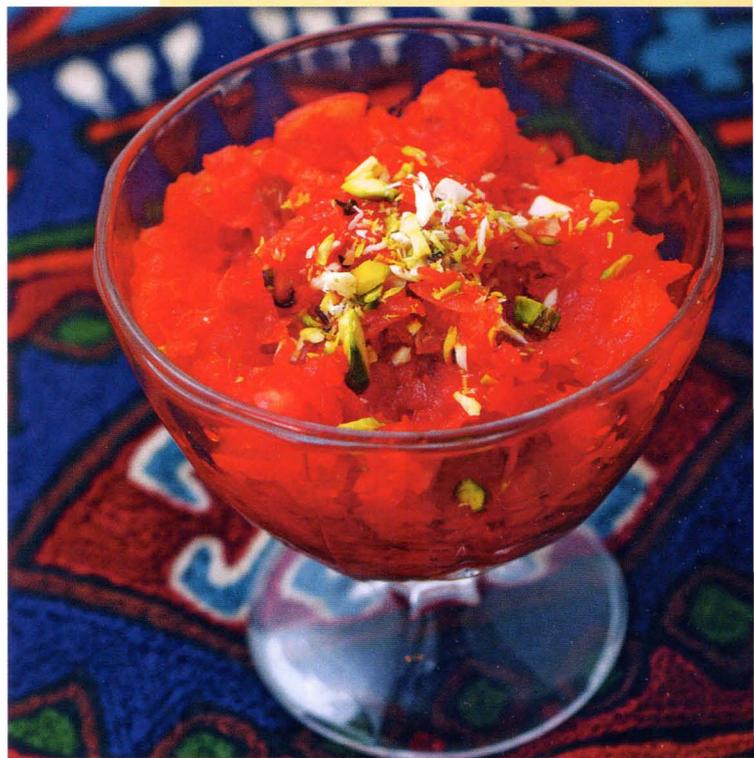
ГАДЖАР КА ХАЛВА

(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

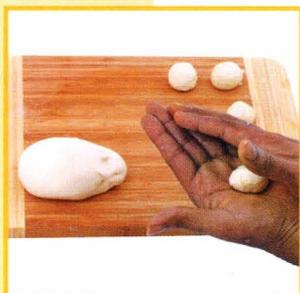
Индийское топлёное масло из коровьего молока называется «ги» («гхи»). Приготовленное традиционным способом, оно имеет лёгкий ореховый аромат и привкус, а хранится гораздо дольше масла, изготовленного промышленным способом. Согласно индийской медицинской системе Аюрведа топлёное масло является не только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

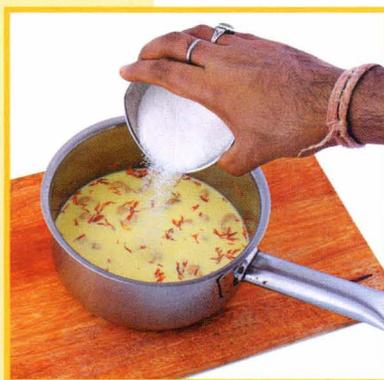
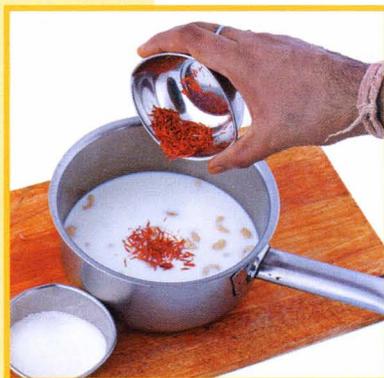
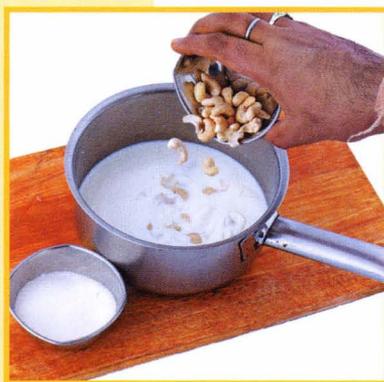
Розовую воду можно купить в магазине или приготовить самостоятельно: горсть свежесобранных лепестков розы залить стаканом крутого кипятка, дать настояться в течение 30 минут, затем процедить и перелить в стеклянную посуду. Хранить розовую воду нужно в плотно закрытой ёмкости в прохладном месте.



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

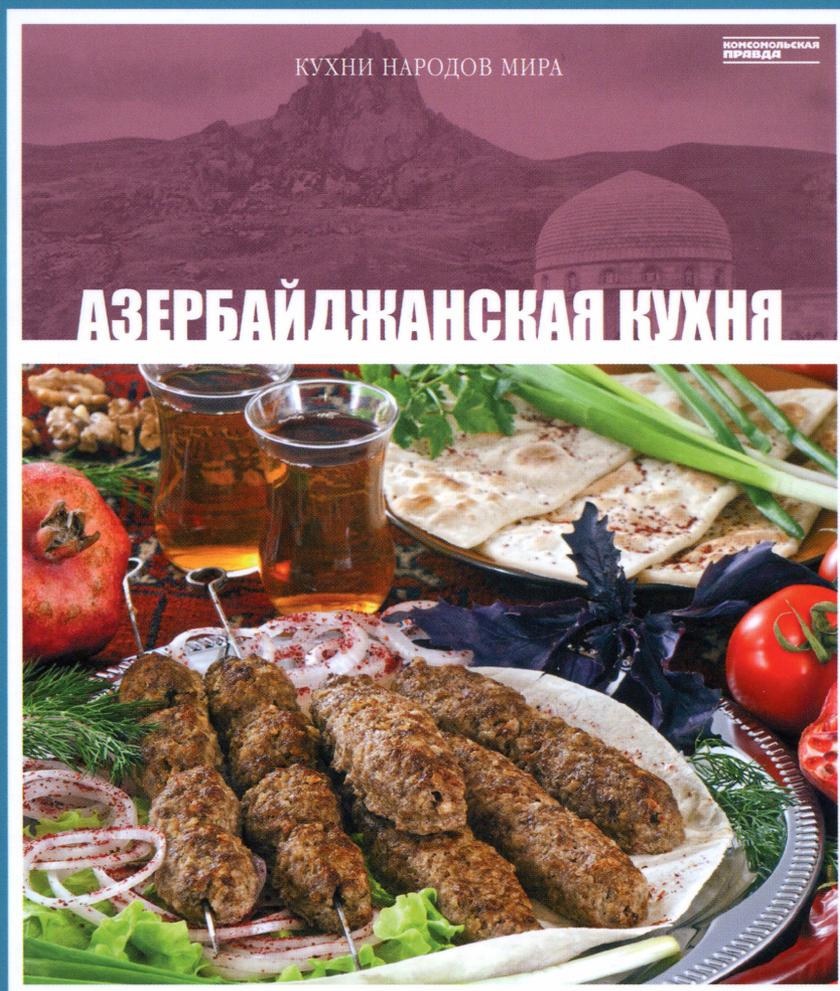


Фотосъёмка и приготовление
блюда производились
в ресторане "Арома"



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

