

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 6 |
| 20 ИНГРЕДИЕНТОВ ВКУСА | 16 |
| ОБРАБОТКА | 25 |
| Обугливание | 27 |
| Подрумянивание | 30 |
| Настаивание | 34 |
| Выдержка | 36 |
| СОЧЕТАНИЯ ВКУСОВ | 121 |
| Сладкий вкус | 123 |
| Жир | 125 |
| Кислый вкус | 128 |
| Острый вкус | 131 |
| ПРОДУКТЫ | 217 |
| Грибы | 219 |
| Лук и чеснок | 222 |
| Орехи и семечки | 225 |
| Сахар: фрукты и алкоголь | 229 |
| ВЗРЫВ ВКУСА | 303 |
| СОЧЕТАНИЯ БЛЮД И ПРАЗДНИЧНЫЕ УГОЩЕНИЯ | 306 |
| УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ | 314 |
| ОБ АВТОРАХ | 316 |
| БЛАГОДАРНОСТИ | 316 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я никогда не стеснялся любви к овощам. Больше десяти лет я пою оды цветной капусте, помидорам, лимонам и своему давнему другу — всемогущему баклажану. Я делал это и в одиночку — в кулинарных видео, в турне, на страницах книг и журналов, — и в компании, во время оживленных дискуссий с коллегами в ресторанах и на тестовой кухне. Продвижение овощей стало моей миссией, и я занимаюсь им с огромным воодушевлением.

И все же должен признаться: меня порой охватывает легкое сомнение: ну сколько еще есть способов запечь цветную капусту, нарезать помидор, выжать лимон или поджарить баклажан? Сколько еще секретов можно обнаружить в пригоршне чечевицы или в миске поленты?

И я с радостью отвечаю: множество. Полная открытий дорога в мире овощей — а под этим словом я подразумеваю все плоды растений — вела меня в направлениях, которые я даже не представлял. Моя первая книга об овощах, PLENTY, была похожа на медовый месяц — праздник, где некоторым овощам — перцу, помидорам, баклажанам, а также грибам — досталось по отдельной главе. Книга PLENTY MORE была полностью посвящена процессу приготовления; рецепты в ней были разделены по способам обработки овощей — от пюре до гриля. А FLAVOUR рассказывает о том, что именно делает каждый овощ особенным, какими способами можно усилить и заставить по-новому звучать их природный вкус и аромат. Эта книга полностью посвящена овощам и научит вас создавать из них истинные шедевры вкуса. Это достигается тремя способами.

ОБРАБОТКА, СОЧЕТАНИЕ ВКУСОВ И ПРОДУКТЫ

Первый раздел книги описывает основные процессы, которые происходят во время приготовления овощей и других важных ингредиентов. Второй — сочетание вкусов — рассказывает о том, с чем сочетать овощи, чтобы подчеркнуть их характерные особенности. Третий касается самих продуктов — той чистой глубины вкуса, которой некоторые из них обладают от природы, что позволяет им играть главную роль в блюде, становясь более или менее самостоятельной его частью или компонентом, усиливающим и подчеркивающим вкус других овощей.

Таким образом, FLAVOUR описывает три ключевые концепции, объясняющие, что именно придает определенным блюдам из овощей такой прекрасный вкус. Позвольте проиллюстрировать это на примере некоторых моих любимых ингредиентов — корня сельдерея (обработка), тамаринда и лайма (сочетание вкусов) и грибов (продукт, который на многое способен сам по себе).

Итак, обработка. В трех приведенных в этой книге рецептах корень сельдерея готовится целиком в течение двух с лишним часов, а потом по-разному приправляется и подается. Во время приготовления сельдерея, прежде чем к нему добавляются прочие ингредиенты, происходит настоящее волшебство. Из него выпаривается большая часть воды, мякоть из белой становится золотисто-коричневой, с более сладким и насыщенным вкусом. Подрумянивание и карамелизация, которые производят со многими овощами (и не только с овощами) при определенном способе приготовления, являются ключевыми видами обработки и помогают извлечь вкус и аромат. Что вы решите делать с корнем сельдерея дальше, уже не так важно. На самом деле вам и не нужно больше ничего с ним делать — подрумяненный сельдерей подарит вам такой взрыв вкуса, что вы с наслаждением съедите его просто так, сбрызнув лимонным соком и добавив ложку сметаны. Другие виды обработки, дающие столь же потрясающий эффект, включают обжигание на огне, выдержку или вызревание (чаще всего оно происходит с ингредиентами задолго до того, как они попадут на вашу кухню) и настаивание или вымачивание. Все они преобразуют вкус овощей, поднимая его на новую высоту.

И СКОЛЬКО ЕЩЕ СУЩЕСТВУЕТ СПОСОБОВ ПОДЖАРИТЬ БАКЛАЖАН? ОТВЕЧАЮ: МНОЖЕСТВО.

Иллюстрация к сочетанию вкусов будет чуть менее однозначной — ведь каждый раз, когда вы готовите, вы сочетаете ингредиенты. Я определил четыре основных сочетания: кислоту, остроту (свойство специй), жирность и сладость. Они являются фундаментальными. Добавление в блюдо одного или более из этих ключевых сочетаний помогает представить овощи или фрукты совершенно в ином свете. Великолепным примером может служить САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ТАМАРИНДОМ И ЛАЙМОМ (с. 175). Многие считают, что спаржа с ее тонким, едва уловимым вкусом настолько великолепна, что ее не нужно ни с чем сочетать — разве что со сливочным или растительным маслом или, возможно, с яйцом пашот. До недавнего времени я и сам так считал. Потом узнал, что спаржа может удержать свои позиции и в сочетании с более яркими и предположительно доминантными ингредиентами. Особенно ей это удастся, если сочетать ее со сложными и многослойными компонентами. В упомянутом выше салате спаржа сочетается с тремя источниками кислого вкуса, каждый из которых обладает собственными характеристиками: сок лайма, уксус и тамаринд. Все эти слои и вариации кислого вкуса гармонично соединяются друг с другом и вместе усилива-





ют и меняют вкус сырой спаржи таким образом, что вы и в самом деле начинаете иначе смотреть на овощи.

Третья концепция касается самих **продуктов**. Овощи известны тем, что не так хорошо отдают вкус и аромат, как мясо и рыба, поскольку в них много воды и мало жиров и белков. Однако существуют те, которым это отлично удается. Наша **ПРЯНАЯ ЛАЗАНЬЯ С ГРИБАМИ** (с. 234) – живое доказательство, что этот продукт может нести на своих хрупких плечах вес целого многокомпонентного блюда и составит достойную конкуренцию любому мясу. Мало какой другой овощ на это способен, каким бы вкусным он ни был, но, поскольку грибы полны умами (того самого дающего насыщение несладкого вкуса, который делает такими незаурядными помидоры, соевый соус, сыр и многие другие ингредиенты), они вполне способны подарить вегетарианским блюдам насыщенный вкус и ощутимую текстуру. Среди других растительных ингредиентов, обладающих подобными впечатляющими умениями, можно назвать луковичные овощи (лук и чеснок), орехи и семечки, а также некоторые фрукты. Вы можете положиться на эти четыре типа продуктов и возложить на них часть трудной работы в вашей кухне.

Создать рецепт вкусного блюда бывает просто, однако кулинарное искусство никогда не бывает результатом одного отдельно взятого компонента; оно состоит из взаимодействия разных видов продуктов, их обработки и сочетания вкусов, благодаря чему блюдо становится изысканным и аппетитным. Возьмем для примера все ту же лазанью: она полагается главным образом на вкус умами, который дают грибы (продукт), однако также значительно выигрывает за счет сочетания различных жиров (сочетание вкусов) и сложного искусства вызревания сыра (обработка). Структура этой книги, в которой каждая глава

посвящена одному типу обработки, сочетания вкусов или конкретному продукту, никоим образом не преуменьшает и не отрицает существования многих других компонентов рецепта; ее цель — подчеркнуть уникальность блюда, тот главный компонент, который делает его особенно вкусным или необычным.

ФЛЕКСИТАРИАНСТВО¹

Поскольку передо мной стояла задача подчеркнуть и усилить вкус и аромат овощей и поднять его на новую высоту, я пользуюсь всем, что есть в моей кухне. При моем образе питания и способах готовки это означает, что я использую такие ингредиенты, как анчоусы, рыбный соус и пармезан — продукты, которые конечно же нечасто встретишь в кулинарных книгах, где главная роль отведена овощам. Я прекрасно понимаю, почему это так: множество людей строго придерживаются вегетарианского или веганского питания; однако в этой книге я решил обратиться как можно к большему числу любителей овощей.

Я заметил, что все больше людей, любящих овощи, хотят называть себя каким-то конкретным словом. Да, многие из них определяют себя как веганов или вегетарианцев, но современный подход к питанию предполагает определенную гибкость. Есть веганы, которые едят яйца; есть те, кто ест морепродукты, но при этом не притронется к молоку из-за страданий молочных коров; есть те, кто исключил из своего рациона лишь те белки, которые особенно сильно вредят окружающей среде; есть пескетарианцы, есть веганы, которые едят мед, и лактовегетарианцы, воздерживающиеся от мяса и яиц. Есть и «бывшие» веганы и вегетарианцы — те, кто перестал строго соблюдать свой режим питания, но сохранил навыки и удовольствие от приготовления прекрасных блюд без мяса.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРИВЛЕЧЬ В ЛАГЕРЬ СТОРОННИКОВ РАСТИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ, ЧЕМ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ОНИ ПЕРЕШЛИ НА НЕГО ОДНИМ МАХОМ

¹ Флекситарианство — преимущественно растительная диета, допускающая потребление плоти животных в пищу. Флекситарианцы стремятся как можно меньше потреблять мясо, но при этом полностью его не исключают из своего рациона. В то же время не существует определенного количества потребляемого мяса для классификации флекситарианца. — *Прим. ред.*



Сам я всегда подходил к овощам прагматично и без дискриминации. Если вы хотите привлечь в лагерь сторонников растительного питания как можно больше людей, нет ничего хуже, чем требовать, чтобы они перешли на него одним махом. Если какой-нибудь ароматический ингредиент животного происхождения (речь здесь не идет о мясной вырезке или стейках из голубого тунца) отлично справляется с приданием особенного вкуса овощам, я обязательно буду его использовать на благо тех, кто готов есть такие блюда. В то же самое время я буду предлагать различные альтернативы продуктам животного происхождения (а также молочным продуктам, когда это возможно), чтобы любой мог присоединиться к трапезе.

Такой флекситарийский подход к кулинарии признает существующее среди людей разнообразие и богатство выбора. Из 100 приведенных в этой книге рецептов 45 являются строго веганскими, еще 17 «веганизированы». Какими бы ни были ваши личные предпочтения, я уверен, что вы найдете достаточно причин, чтобы присоединиться ко мне в восхвалении всех вкусов и ароматов, которые могут предложить овощи.

Моя уверенность в этом основывается на знаниях, обретенных за многие годы, в течение которых я готовил овощи и писал о них, никогда не переставая удивляться; на моей любви к овощам и на понимании того, насколько они разнообразны и восприимчивы к различным техникам приготовления, как меняется их способность впитывать ароматы и как они трансформируются от блюда к блюду.

Обычная цветная капуста — мой любимый пример — может быть совершенно разной в каждой книге и во многих главах: то она появляется в качестве соблазнительного левантийского блюда, приготовленного во фритюре, то обжарена на гриле с шафраном и изюмом, то возвращается под видом булгура в современной версии табуле, а после этого перевоплощается и становится пленительным несладким пирогом, мясистым стейком с заправкой как для коронационного цыпленка, или просто подается целиком, поджаренной на гриле и без всяких приправ, в своем природном великолепии. Абсолютно все овощи обладают широким спектром применения и удивительным потенциалом. Они просто волшебны, если воспользоваться любимым эпитетом моего пятилетнего сына.

**ОНИ ПРОСТО ВОЛШЕБНЫ, ЕСЛИ
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ЭПИТЕТОМ
МОЕГО ПЯТИЛЕТНЕГО СЫНА**

ИКСТА

Несмотря на то что овощи обладают сверхъестественной способностью превращаться в бесконечное множество вкусных блюд, для раскрытия их потенциала требуются сосредоточенные творческие усилия. Другими словами, энный способ приготовления любимой цветной капусты не взялся из ниоткуда. Он стал результатом нескольких попыток и многочисленных ошибок, смешивания и сочетания капусты с другими ингредиентами на тарелке, постоянного поиска новых интересных компонентов, а в целом — высокой чувствительности к процессам, которые происходят в кастрюле, на противне или сервировочном блюде.

Разумеется, ключевую роль в том, куда приведет этот творческий процесс, играют люди. Если вы уже заметили пару лаймов там, где в предыдущих книгах Оттоленги появлялись лимоны, обратили внимание на россыпь мексиканского и прочего перца чили на этих страницах или наткнулись на маринованные овощи и ароматические масла, придающие блюду последний штрих, — значит, вы увидели отпечатки пальцев Иксты Белфридж, которая держит эти самые пальцы на пульсе овощей последние два года и которая помогла определенным образом сформировать рецепты в этой книге.

ЭННЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НЕ ВЗЯЛСЯ ИЗ НИОТКУДА



Икста — один из самых одержимых деталями шеф-поваров, которых я знаю (а я многих повстречал за свою жизнь). Она обладает необыкновенным талантом создавать потрясающие версии всем знакомых блюд (взгляните еще раз на эту ЛАЗАНЬЮ со с. 234), а также соединять необычные компоненты и без усилий создавать совершенно новые шедевры (взгляните на КИСЛО-СЛАДКУЮ БРЮССЕЛЬСКУЮ КАПУСТУ С КАШТАНАМИ И ВИНОГРАДОМ со с. 97, а еще лучше пойдите и приготовьте ее).

Путь Иксты в мир кулинарии, который столь явно прослеживается во многих блюдах этой книги, не был прямым (этим он слегка напоминает мой собственный). Несмотря на то что выросла Икста по большей части в Лондоне, детство она провела в самых разных частях земного шара, где ела, наблюдала и просто впитывала чудесные кулинарные традиции и вкусы.

Если бы вы поговорили с Икстой, она бы с радостью рассказала вам о Ферруччо — дедушке ее подруги. Он живет в Тоскане, делает лучшую лазанью на свете и поделился с Икстой некоторыми секретами. Она бы рассказала о доме своего деда рядом с Мехико, где она внимательно смотрела, как готовят chiles rellenos (фаршированные перцы). Упомянула бы и о Бразилии: ее мать родом оттуда, и там Икста полюбила *pirão* (кашу из маниоковой муки), *moqueca* (рыбное рагу) и жареные ломтики маниоки. И обязательно описала бы рождественские праздники во Франции и самый славный из всех яблочных пирогов — гасконский пастис.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОНА УЧИТ МЕНЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ. И Я ВЕСЬМА ЕЙ ЗА ЭТО БЛАГОДАРЕН

После всего этого вы не ошибетесь, предположив, что кулинария станет первым портом назначения в профессиональной жизни Иксты; однако по дороге туда она сумела, помимо прочего, пойти на подготовительные курсы живописи, поступить в университет в Рио, переехать на три года в Австралию и поработать торговым представителем по продаже газа и электричества, стать турагентом, вернуться в Лондон и изучать дизайн.

Однажды сестра Иксты задала ей очевидный вопрос: «Какого черта ты до сих пор не шеф-повар?» И на Иксту снизошло озарение — очень и очень яркое. Самостоятельно всему выучившаяся, очень наблюдательная девушка, которая детство и юность провела, словно губка впитывая техники и вкусы, отправилась по ускоренному маршруту, на котором было управление собственной небольшой кейтеринговой фирмой, прилавков на лондонском рынке, где она продавала (конечно же!) тако, и, наконец, работа в NOPI.

Меньше чем через год она добралась до моей тестовой кухни, не имея формального образования и обладая скромным опытом, но

при этом массой знаний, креативностью и талантом. Вскоре я понял, что могу более или менее предоставить Иксту самой себе. Она готовит собственные блюда, в основе которых лежат культуры, которые она впитала на протяжении жизни, блестяще вплетая в них язык современной кулинарии. Каждый день она учит меня чему-то новому. И я весьма ей за это благодарен.

ТАРА

Величайшее удовольствие в моей профессии — способность хорошего рецепта выявить скрытый потенциал ингредиента и представить его в новом, необычайном свете. Именно это заставляет меня и Иксту трудиться, продолжать исследовать, изучать возможные вариации, ломать голову, пока мы наконец не обнаруживаем нечто поистине необычное и вкусное.

Хорошие кулинарные книги делают то же самое с набором блюд. Они берут их, совсем как сырые ингредиенты, и складывают из них рассказ; дарят читателю увлекательную историю, в которой есть смысл и которая попадает в точку — например, идеально сбалансированное рагу или трайфл с правильными пропорциями крема, фруктов и вина.

Рассказать такую историю — трудная задача, требующая особого и редкого таланта. Тара Уигли, которая работала над шестью из восьми кулинарных книг Оттоленги, обладает им в полной мере. Глубокое понимание свойственных человеку вкусовых предпочтений и знание палитры вкусов Оттоленги помогают ей превратить наши рецепты в нечто гораздо большее, чем инструкции по воспроизведению наших блюд дома. Она окружает рецепты контекстом и идеями, располагая их в особом порядке, что делает их осмысленными и пробуждает в людях желание по ним готовить.

Тара лишь мельком взглянула на рецепты в этой книге и мгновенно выделила и определила то, что мы с Икстой напрасно пытались понять. Она дала названия нашим туманным идеям, помогла структурировать книгу, а потом сделала предисловия к трем основным частям, которые обеспечивают теоретическую базу. История, рассказанная здесь через рецепты, появилась на свет благодаря Таре.

ЙОТАМ ОТТОЛЕНГИ





20 ИНГРЕДИЕНТОВ ВКУСА

Мы завершаем вводную часть этой книги списком 20 самых необходимых ингредиентов. Говоря «самые необходимые», мы не имеем в виду, что вы должны пойти и купить их, прежде чем начать готовить, или что без них невозможно обойтись. В действительности вы сможете приготовить любое из приведенных здесь блюд, не воспользовавшись ни одним из них. Мы лишь хотим сказать, что этим 20 ингредиентам мы уделяем особое внимание, и на этих страницах они будут регулярно встречаться в сочетании с нашими любимыми овощами; в них заключена суть этой книги и ее особый дух. Откройте банку или пакет с любым из этих ингредиентов, поднесите к носу и понюхайте — вы ощутите АРОМАТ. Поскольку мы являемся поборниками овощей и многочисленных способов, которыми вы можете усилить их вкус, неудивительно, что многие из наших основных компонентов — выдержанные или ферментированные продукты. В книге есть целый раздел (с. 97–117), посвященный блюдам, особый вкус которым придают выдержанные продукты, а также длинное предисловие (с. 36–39), рассказывающее о суперспособностях вызревания и многослойности вкуса и аромата, которая является его результатом. Выдержанные ингредиенты — короткий путь к вкусу, упакованному в баночки, которые, как мы считаем, должны иметься на полке в каждой кухне.

Помимо богатых вкусом умами ферментированных продуктов, еще одной большой группой в нашем списке являются стручковые перцы. Они знамениты острым и пряным вкусом (см. раздел «Острый вкус», с. 200–215, и введение, с. 131–133), однако наши перцы способны на большее. Они привнесут в ваши блюда дополнительные вкусы и прекрасные ароматы, которые вы не найдете нигде больше — различные виды сладкого, копченого, кожаного, шоколадного или кислого вкуса. Кроме того, они обладают невероятной способностью прекрасно сочетаться с другими вкусами, создавая новую уникальную гармонию.

На ум всегда приходит сочетание чеснока, имбиря и острого перца, входящее в состав множества блюд; попытайтесь представить его без перца — это просто невозможно.

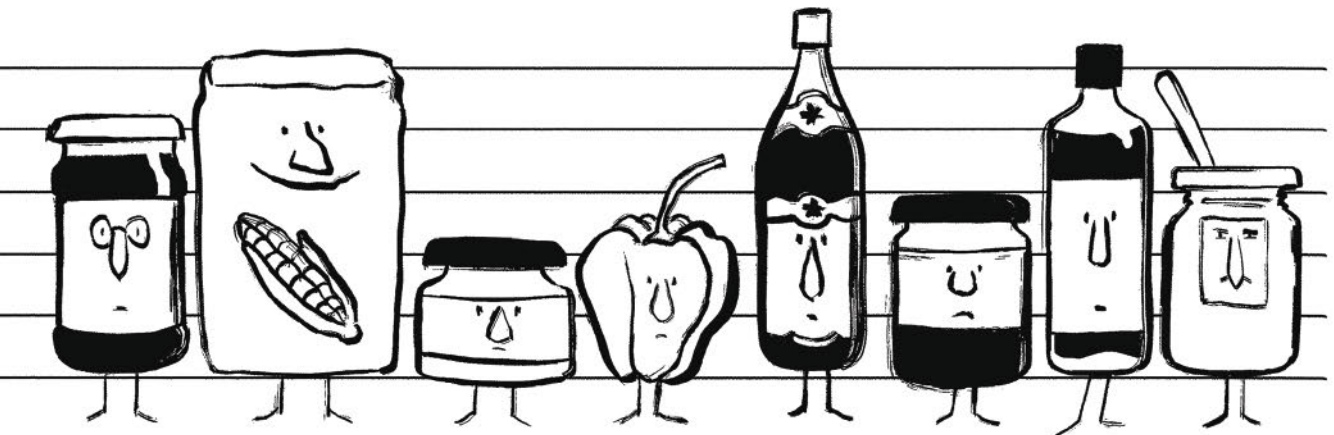


Перец, как и ферментированные продукты, путешествует из одной культуры в другую, словно занятой дипломат. Практически в любом регионе мира есть своя уникальная версия соуса чили, или масла, или маринада с перцем в составе. Маленькая бутылочка или баночка с жидкостью насыщенного алого цвета означает, что внутри находится взрыв вкуса совершенно особого свойства.

В этой книге мы часто будем обращаться к Мексике за порцией жгучего перца. Эта страна имеет прямое отношение не только к невероятному разнообразию острых перцев, выращиваемых на ее территории, но и к детским воспоминаниям Иксты и к ее одержимости мексиканской кухни.

Чили, наряду с маса-хариной, цветками гибискуса и всеми прекрасными трапезами, которые можно приготовить с их помощью, недавно пополнили кладовую в кухне Оттоленги. Мы настоятельно советуем вам их попробовать, однако не избавляйтесь от своих старых любимчиков. Некоторые из них – розовая харисса, черный чеснок, перец алеппо (халяби) – присутствуют в этом списке; другие – тахини, заатар, консервированные лимоны, гранатовая меласса – в нем не указаны, но встречаются в рецептах, где заняты тем, что творят уже знакомое вам волшебство.

Перец алеппо (халяби) – сушеный перец в хлопьях, традиционно встречающийся в Турции и Сирии, назван так в честь города Алеппо. Его хлопья темно-красного цвета, но, если их настоять на воде или масле, они придают жидкости ярко-красный оттенок. Мы используем этот перец для придания умеренной остроты множеству соусов и маринадов, таких как наш НАМ ЧИМ (с. 206), НАМ ПРИК (с. 48), РАЙЮ (с. 243) и ЧАМОЙ (с. 191). Он также отлично подойдет, чтобы сбрызнуть салат (см. САЛАТ С «ЛАПШОЙ» ИЗ КОЛЬРАБИ, с. 266). Вы можете найти перец алеппо в некоторых супермаркетах, но лучше зайти в ближневосточную бакалею, где он очень дешево продается в больших упаковках под названием «пул бибер». В качестве замены вы можете использовать хлопья обычного чили, уменьшив их количество в два раза.



Перец анчо — это сушеный перец поблано. Свежие плоды поблано зеленые, а при высушивании становятся очень темными; во вкусе появляются фруктовые и сладкие нотки при умеренной или средней степени остроты. В этой книге мы используем анчо и в сладких, и в несладких блюдах (см. **МАНДАРИНОВЫЙ ФЛАН С ПЕРЦЕМ АНЧО**, с. 284, и **ЧЕРНУЮ ФАСОЛЬ С КОКОСОМ, ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ И ЛАЙМОМ**, с. 90).

Анчоусы не нуждаются в представлении, но следует отметить, что мы подразумеваем именно те, что были выдержаны в соли, а не маринованные или консервированные; кроме того, мы бы настоятельно советовали вам хранить анчоусы в оливковом, а не в подсолнечном масле. Анчоусы придают пикантную глубину блюдам, в которые вы их добавляете; их вкус становится особенно рыбным, только если взять их в довольно большом количестве. Мы знаем, что вегетарианцы и веганы не едят анчоусы, так что во всех рецептах они служат лишь дополнительным ингредиентом. Их можно заменить, добавив побольше заправки — под заправкой мы подразумеваем что угодно, от соли, мисо-пасты и соевого соуса до мелко нарезанных оливок и каперсов.

Черный чеснок — это чеснок, подвергавшийся мягкому нагреву в течение 2–3 недель, что вызывает в нем реакцию Майяра (подробнее об этом на с. 30), которая и делает его черным, придавая ему сладкий и немного лакричный вкус с нотками бальзамического уксуса. Такой чеснок придаст отчетливую сладость **ЛЕПЕШКАМ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ** (с. 252) и **ГРЯЗНОМУ РИСУ** (с. 258).

Черный лайм — это лайм, высушенный на солнце до полной потери влаги и ставший твердым как камень. Он популярен в странах Персидского залива, обладает насыщенным кислым вкусом и придает блюдам уникальную приятно-землистую и слегка горьковатую кислинку. В разных местах его по-разному готовят и по-разному называют — есть оманский лайм, иранский лайм, нуми басра, и цвет их варьируется от светлого до темно-коричневого и черного. В наших рецептах вы можете использовать любой из них, но мы предпочитаем черный лайм маленького размера. Аромат лайма можно использовать по-разному: наколоть плод и добавить в бульон или рагу, чтобы придать блюду мягкий аромат, или замочить и мелко нарезать, чтобы его насыщенный кислый вкус стал еще более выраженным. Купить черный лайм можно в онлайн-магазинах или в ближневосточных лавках.

Перец каскабель, на наш взгляд, является лучшей разновидностью сушеного чили. Мы используем его в бесчисленном количестве блюд в нашем ресторане ROVI — к примеру, в **ЛИМСКОЙ ФАСОЛИ В МАСЛЕ С КОПЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ КАСКАБЕЛЬ** (с. 45) и для того, чтобы полить

им наши ТАКО С ВЕШЕНКАМИ (с. 244). На первый взгляд каскабель черный, но, если поднести его к свету, окажется, что на самом деле он глубокого и соблазнительного красного цвета. Вкус у него сладкий, ореховый и умеренно шоколадный, что позволяет с успехом использовать его и в сладких, и в несладких блюдах (попробуйте заменить на него перец анчо в МАНДАРИНОВОМ ФЛАНЕ С ПЕРЦЕМ АНЧО, с. 284).

Перец чипотле — это высушенный копченый перец халапеньо. Его вкус умеренно острый и, разумеется, копченый. Мы погружаем хлопья чипотле в теплое масло, чтобы быстро получить перечное масло и сбрызнуть им СЫРНЫЕ ТАМАЛЕ (с. 162), и добавляем его в панировку для арахиса, который играет главную роль в САЛАТЕ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ (с. 269).

Рыбный соус — южноазиатская приправа из ферментированной рыбы, так что неудивительно, что она дурно пахнет, и, хотя нам она нравится, мы понимаем, что не все с нами согласны. Соус, который супермаркеты продают под собственной маркой, не всегда высокого качества, так что постарайтесь добыть настоящий. Очень хорош соус марки Squid¹ Brand (в нем, несмотря на название, нет кальмаров), и его можно купить в любом супермаркете азиатских товаров. Рыбный соус служит лишь дополнительным ингредиентом во всех рецептах. По уровню солености его можно сравнить с легким соевым соусом, который можно использовать вместо рыбного; однако, если в рецепте уже есть соевый соус, возможно, вы захотите уменьшить количество легкого соуса, заменяющего рыбный.

Кочхуджан — корейская ферментированная паста, приготовленная из острого перца, клейкого риса и соевых бобов; ее вкус одновременно сложный, острый, сладкий и соленый. Постарайтесь достать пасту от настоящих корейских брендов (например, O'food) — их продукт обладает серьезным глубоким вкусом, в отличие от часто невыразительных паст, которые супермаркеты продают под собственной маркой. Кочхуджан можно купить в большинстве супермаркетов азиатских товаров, но, если вы нашли только ту пасту, что продается в обычном магазине, попробуйте ее, прежде чем добавить в блюдо, — возможно, понадобится удвоить ее количество, если ей недостает цвета, плотности или вкуса.

Молотый кардамон уже давно стал одним из основных ингредиентов кухни Оттоленги, потому что мы любим использовать его и в сладких, и в несладких блюдах. Мы продаем его в нашем интернет-магазине, но его все еще трудно найти в других местах. Вы можете сделать его

¹ Кальмар (англ.). — Здесь и далее, если не указано иное, прим. перев.

сами: возьмите целые стручки кардамона, удалите с них тонкую оболочку и перемелите в мелкий порошок. Вы будете рады, что у вас есть готовый молотый кардамон, когда будете готовить наш ТОФУ С КАРДАМОНОМ (с. 176), где по рецепту требуется довольно большое его количество.

Цветки гибискуса широко применяются в мексиканской кухне для добавления в самые разные блюда и напитки. У них цветочный и кислый вкус, который можно сравнить со вкусом клюквы; кроме того, они почти мгновенно придают ярко-розовый цвет всему, во что вы их добавляете. Сушеные цветки гибискуса можно купить во многих магазинах здорового питания и онлайн, хотя мы чаще используем чай из гибискуса в пакетиках, так как его легче достать. Мы добавляем гибискус в наш ЛИМОННЫЙ СОРБЕТ (с. 295), чтобы придать ему еще больше кислоты, которая заставит вас поморщиться, и в МАРИНОВАННЫЙ ЛУК (с. 162) для пикантности и яркого цвета.

Лимская фасоль в стеклянных банках, особенно Brindisa Navarrico, доказывает, что не вся консервированная фасоль одинакова. Если вы не собираетесь готовить фасоль сами от начала до конца, то эти judiões¹ — гигантские бобы — как раз нужной консистенции, мягкие, сливочные и идеально приправленные. Попробуйте найти их, чтобы приготовить РАГУ С ПКАЙЛОЙ (с. 79) или погрузить в МАСЛО С ПЕРЦЕМ КАСКАБЕЛЬ (с. 45), обладающее чудесным дымным вкусом. Разумеется, консервированная фасоль в жестяных банках тоже станет прекрасной альтернативой.

Маринованные плоды манго — текстурированные, с острым и резким вкусом — широко используются в Южной и Юго-Восточной Азии; главной специей в них является пажитник. Не путайте их с манговым чатни, который часто бывает приторно-сладким. Мы используем острое манго в наших РУЛЕТКАХ ИЗ БАКЛАЖАНА С НАЧИНКОЙ (с. 156) и в НУТОВЫХ БЛИНАХ С МАНГОВЫМ ЙОГУРТТОМ (с. 95).

Маса-харина — это мука из никстамилизированной кукурузы. Никстамилизация — древний ацтекский способ обработки: кукурузу замачивают и варят в щелочном растворе, затем промывают и очищают от шелухи. Это облегчает перемалывание зерен в муку и повышает их питательную ценность. Маса-харина используется в Мексике и других частях Центральной и Южной Америки; в числе прочего из нее делают тортильи (попробуйте ТАКО С ВЕШЕНКАМИ, с. 244) и тамале (попробуйте СЫРНЫЕ ТАМАЛЕ, с. 162). Важно помнить, что маса-харина не заменяется обычной кукурузной мукой или полентой. Вы можете купить ее в большинстве магазинов здорового питания и онлайн.

¹ Фасоль (*исп.*).

Мисо — японская приправа из ферментированных соевых бобов (но иногда также из риса или ячменя) с солью и кодзи — риса, в который посеяны споры плесени (звучит не особенно привлекательно, но на самом деле он очень вкусный). Мисо — это воплощение вкуса умами (см. с. 38); она сладкая, соленая и мясная одновременно, и может в одиночку придать невероятную глубину вкуса любому блюду. В наших рецептах мы используем светлую пасту мисо, она обладает именно тем идеально сбалансированным сочетанием сладкого, соленого и мясного вкуса, которого мы стараемся добиться. Наш любимый бренд — Miso Tasty. Постарайтесь избегать сладкой светлой пасты мисо — она слишком уж сладкая, чтобы использовать ее в рецептах несладких блюд.

Сладкий красный перец в хлопьях — это высушенные хлопья овоща, который одни называют стручковым перцем, другие — перцем паприка, третьи — болгарским перцем. Эти хлопья можно найти в большинстве супермаркетов. В отличие от хлопьев чили сладкий перец обладает не острым, а мягким и сладким вкусом и при замачивании дает яркий красный цвет.

Рисовый уксус готовят из ферментированных рисовых зерен и широко используют в Китае, Японии и Юго-Восточной Азии. Рисовый уксус обладает более мягким, сладким и менее кислым вкусом, чем дистиллированные западные виды уксуса, поэтому мы часто используем его там, где требуется более тонкий и округлый кислый вкус. К примеру, наша ЗАПРАВКА С ТАХИНИ И СОЕВЫМ СОУСОМ (с. 17) выигрывает от использования рисового уксуса, как и заправка для САЛАТА ИЗ ПОМИДОРОВ И СЛИВ (с. 273).

Розовая харисса — разновидность популярной североафриканской пасты из острого перца, в которую добавлены лепестки роз. Мы используем потрясающую, щедро приправленную специями, но не слишком острую хариссу от Belazu. Правда, ее не везде можно купить, а та, что продается в супермаркетах, обычно не очень-то хороша. В качестве альтернативы мы берем тунисскую разновидность от Le Phare du Cap Bon (ее можно купить почти по всему миру расфасованной в желто-голубые тюбики или банки). У нее не будет аромата розы, но это совершенно не испортит ни один рецепт. Нужно лишь следить за степенью остроты (тунисская харисса гораздо более острая) и иметь в виду, что в тунисской разновидности не так много масла. Советуем вам попробовать хариссу, прежде чем добавлять ее в блюдо, и увеличить или уменьшить ее количество в зависимости от того, насколько острую пищу вы любите; и добавить немного оливкового масла, если почувствуете, что это необходимо.

Шаосин — это вино из ферментированного риса. Оно умеренно сладкое и обладает тонким резковатым запахом, а на вкус похоже на светлый сухой херес, который можно при необходимости использовать в качестве замены. Шаосин несложно найти — оно продается во многих супермаркетах и в магазинах азиатских продуктов. Это вино придает чудесный плесневый аромат **КАПОНАТЕ** (с. 141), **КИСЛО-СЛАДКОЙ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЕ С КАШТАНАМИ И ВИНОГРАДОМ** (с. 97) и **ИНЖИРУ НА ГРИЛЕ** (с. 114).

Паста из тамаринда изготавливается из кисло-сладкой мякоти плодов тамаринда, по форме напоминающих стручки. Это традиционный продукт в тропической Африке, но он популярен также в Азии, Южной Америке и на Ближнем Востоке. Паста, произведенная промышленным способом, может оказаться непростым продуктом для домашних кулинаров, так как ее концентрация бывает очень разной. В целом она обладает более резким и интенсивным вкусом, чем та, которую вы готовите сами, поскольку при промышленном производстве в нее добавляют лимонную кислоту; если будете готовить пасту сами, удвойте ее количество в рецепте. Для приготовления пасты смешайте кусок прессованного тамаринда размером с лимон (около 120 г) и примерно 60 мл теплой воды. Через несколько минут перемешайте все руками, добавив при необходимости воды, чтобы мякоть отделилась от семян и волокон. Пропустите смесь через мелкое сито, удалите семена и волокна, а густую пасту храните в холодильнике не больше месяца.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО ИНГРЕДИЕНТАМ

Если не указано иное, все яйца крупные, все сливочное масло несоленое, все оливковое масло — первого холодного отжима. У овощей срезаны плодоножки, лук, чеснок и шалот очищены от шелухи (сохраните очистки, чтобы сварить из них бульон). Дольки чеснока среднего размера. У острого перца удалены плодоножки, но оставлены семена, хотя вы, разумеется, можете удалить и их, если предпочитаете менее острые блюда.

Соль мы используем столовую, но также часто прибегаем к крупной морской соли в хлопьях, особенно в качестве завершающего штриха. Черный перец всегда измельчается непосредственно перед приготовлением (никогда не используйте готовый молотый).

Петрушка всегда плосколистная, а листья карри и кафрского лайма свежие, а не сушеные.

Йогурт, сметана и сливки всегда без добавок, полной жирности; их можно заменить на растительные альтернативы для веганских блюд.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО ОБЖАРКЕ ОРЕХОВ И СЕМЕЧЕК

Мы обжариваем орехи и семечки в духовке, предварительно разогретой до 160 °С, с включенной конвекцией, разложив их ровным слоем на противне и перемешав в середине приготовления. Обжарка миндаля в хлопьях и кунжута занимает 6–7 минут. Кедровые орешки, грецкие орехи и фисташки требуют около 8 минут, целый миндаль и фундук – 8–10 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО ТЕМПЕРАТУРЕ И МЕРАМ ОБЪЕМА И ВЕСА

Все рецепты были протестированы в духовке с конвекцией. Если вы готовите в обычной духовке, увеличьте температуру на 10–20 °С в зависимости от типа вашей духовки. Все плиты и духовки различаются по тому, насколько хорошо они греют, так что для достижения желаемых результатов обращайтесь внимание на визуальные описания процесса, не полагаясь лишь на указанное время приготовления.

Размеры чайных и столовых ложек варьируются в зависимости от региона. В этой книге чайная ложка равна 5 мл, столовая – 15 мл.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКЕ, ПЕРГАМЕНТНОЙ БУМАГЕ И ФОЛЬГЕ

Мы приложили все усилия к тому, чтобы минимизировать использование одноразовых материалов. Пергаментную бумагу и фольгу часто можно использовать повторно, а вместо пищевой пленки вы можете использовать специальную многоразовую упаковку для продуктов.