

**ᲕᲚᲟᲑᲠᲚᲗᲚ
ᲙᲠᲚᲗᲚ**



ЧЕТНА МАКАН

ВКУСНАЯ ИНДИЯ

**ПРОСТЫЕ И ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ
ТРАДИЦИОННОЙ ИНДИЙСКОЙ
КУХНИ**

Перевод с английского Эльвиры Веселковой

ХЛЕБ•СОЛЬ®

Москва
2021

Моим детям Сиа и Юву

Содержание

Предисловие	6
План меню	10
Салаты	13
Овощи	35
Чечевица и злаки	75
Рыба	111
Курица	127
Лепешки и рис	151
Чатни и соленья	171
Сладости	185
Алфавитный указатель	202
Благодарности	206



Предисловие

Прежде чем начать рассказ об этой книге, позвольте пояснить: она ни в коем случае не является планом конкретной диеты или тем более пищевым капризом. Также я не буду давать здесь советы о том, как стать стройнее или похудеть! Я не помешана на правильном питании и не старалась придерживаться здоровой диеты. Это всего лишь кулинарная книга, которая приглашает вас заглянуть на мою кухню, где я могла бы поделиться с вами своими любимыми рецептами блюд на каждый день. И так уж вышло, что они ко всему прочему еще и полезны.

В период моего детства в Индии не было большого разнообразия консервов, готовых соусов в бутылках, пакетированных специй, полуфабрикатов и т. д. И это означало, что большинству населения просто не оставалось ничего другого, кроме как делать сложные, многокомпонентные блюда из свежих натуральных продуктов. Я видела, как женщины в моем окружении готовили для своих семей, это была полезная, здоровая еда, которую при необходимости можно было быстро собрать в единое блюдо. Иногда мы бывали в ресторанах или покупали уличную еду, получая от этого настоящее удовольствие, но все-таки подобное случалось лишь изредка.

Я выросла в семье, где мама каждый день готовила удивительно вкусную еду из свежих продуктов, соблюдая всю технологию, никогда не сокращая сроки и не выбирая легкие пути приготовления. Именно за обеденным столом зародилась моя любовь к вкусной и здоровой еде. Все фантастические блюда были свежими, полезными и божественными на вкус. На обед и ужин она готовила разные блюда и до сих пор делает это ежедневно. Чего нельзя сказать обо мне! Но я по-прежнему верю в пищевую ценность

приготовления блюд из свежих продуктов, поэтому если готовлю суп дал или карри, то в достаточном количестве, чтобы кормить семью пару дней. Уверена, благодаря той восхитительной кулинарии, на которой я выросла, мне не было необходимости считать калории во взрослой жизни.

Свежие овощи мама всегда покупала у уличного торговца, который проходил по нашей улице каждое утро, и готовила блюда на день, исходя из того, что он продавал. Если она брала много овощей, то продавец всегда добавлял бесплатно зеленый чили и лайм. Помню тревогу у моей мамы в те дни, когда он не появлялся!

«Я выросла в семье, где мама каждый день готовила удивительно вкусную еду из свежих продуктов».

Моей маме повезло, что уличные торговцы ходили по улице, где мы жили, иначе ей приходилось бы ходить на рынок каждый день. Сейчас не могу представить, чтобы кто-то из моих знакомых, в том числе и я, ежедневно ходил закупаться свежими продуктами только на дневной рацион. Однако я стараюсь посещать местный фермерский магазин раз в неделю. Прихожу и смотрю, что у них есть из ассортимента, и в соответствии с этим планирую, что буду готовить, поэтому наш рацион зависит от сезона и местного разнообразия продуктов.

Идея этой книги родилась из одного простого вопроса, который мне, как автору и повару, все время задают: «Как ты каждый день ешь все эти прекрасные

блюда и при этом сохраняешь отличную форму?». Я уже потеряла счет, сколько раз мне задавали этот вопрос, и всякий раз, когда кто-либо спрашивает об этом вновь, первое, что я отвечаю: «Я просто ем здоровую и полезную еду».

На своем YouTube-канале *Food with Chetna* уже несколько лет я делюсь рецептами полезной и здоровой индийской кухни, мне нравится рассказывать людям, как легко приготовить блюда в домашних условиях. Радостно слышать теплые слова от моих подписчиков, которые приготовили блюда по моим рецептам и сохранили их в своем рационе, потому что их членам семьи они пришлось по душе. Все это подтвердило мое желание пригласить вас ко мне на кухню и поделиться с вами своими рецептами.

За последние несколько лет общения в социальных сетях я поняла, что у многих существует предубеждение о домашней индийской кухне, и их представление основано на еде, которую они заказывают на дом: жирная, маслянистая и преимущественно нездоровая. Однако это предубеждение в корне неверно, такая еда не считается действительно настоящей индийской домашней кухней!

Итак, чтобы опровергнуть предвзятое мнение, в этой книге хочу показать всем здоровую еду, которую я готовлю ежедневно для своей семьи. В коллекцию рецептов входят и те, которые готовила моя мама, когда я была маленькой. Некоторые из них я адаптировала к сегодняшним реалиям. Есть блюда, родившиеся из симпатий или антипатий моих детей.

Одни блюда – мои любимые, другие – мне просто нравится готовить. Также здесь много рецептов,



которые я разработала, чтобы продемонстрировать полезные ингредиенты.

Мой папа – вегетарианец, и дома готовили преимущественно из овощей, а рыба и курица появлялись на нашем столе лишь изредка. Теперь у меня на кухне все то же самое: мой муж – вегетарианец, поэтому я ежедневно готовлю блюда без мяса, но мои дети любят рыбу и курицу, так что время от времени они появляются на нашем столе.

Как вы увидите, мои лучшие рецепты – вегетарианские, в них много свежих сезонных овощей и обилие питательных веществ и клетчатки, которые, как мы все знаем, очень полезны.

У меня множество рецептов блюд с чечевицей – прекрасным источником белка, клетчатки, витаминов и многого другого. Ее легко хранить и готовить, поэтому она отлично подходит для блюд на каждый день. Но, на мой взгляд, самое лучшее – это огромное разнообразие ее сортов. Каждый имеет уникальную текстуру и вкус, и если в рецепте указан один сорт, а вы выберете другой, итог будет не таким, как предполагалось. Не беспокойтесь – блюдо получится прекрасным, но такие факторы, как вкус, текстура и время приготовления, немного изменятся. Поэтому, чтобы получить наилучшие результаты, старайтесь использовать указанный в конкретном рецепте сорт.

Все рецепты в этой книге не потребуют лишних усилий. Мне нравится придумывать новые блюда, используя простые ингредиенты – те, которые я могу купить в местных магазинах, фермерских лавочках и супермаркетах.

В книге я постаралась не давать особенные труднодоступные специи. Те специи, которые я использую, считаются базовыми, их можно найти в супермаркетах или в интернет-магазинах.

Я не врач и не специалист в области здравоохранения, но знаю, что в приготовленной мною еде используется минимум растительного масла и гхи, и продукты – овощи, рыба или курица – свежие, а базовые специи полезны. Следуйте моим указаниям, и вы будете готовить здоровую, вкусную еду.

Я люблю салаты, которым посвящена первая часть (см. стр. 12–33). Для меня салаты – это нечто объемное, плотное, а не несколько листочков. Я включаю в салаты панир*, курицу и фасоль, чтобы они одновременно были легкими, свежими и разнообразными, но в то же время сытными.

Во второй части (см. стр. 34–73) рассматриваются различные овощи. Большинство тех, которые я использую, легкодоступны в фермерских магазинах или супермаркетах.

* Панир – свежий сыр, распространенный в Южной Азии, особенно в индийской, пакистанской, афганской, непальской и бангладешской кухне. *Прим. ред.*



Я добавила пару рецептов, где есть индийские овощи, и советую вам их попробовать. Бамию (окра)* и горькую тыкву (карела) не так уж и трудно отыскать, они приятно разнообразят ваш стол.

«Мне нравится рассказывать, как легко приготовить полезную и здоровую индийскую еду в домашних условиях»

Далее следует часть о чечевице и зерновых культурах (см. стр. 74–109). Чечевица отличается таким большим разнообразием и вкусом, от черного дала и мунг дала до красной фасоли и тор дала... Все они восхитительны и удивительны! Эти незамысловатые маленькие бобы при правильном приготовлении могут придать блюду изюминку и стать одним из основных продуктов вашего ежедневного рациона. (Обратите внимание: я все время перескакиваю с «дала» на «чечевицу», поскольку они означают одно и то же.)

Часть о рыбе (см. стр. 110–125) представляет собой коллекцию ароматных и в то же время весьма простых карри. Мне повезло жить у моря, где всегда есть возможность приобрести свежайшую рыбу, которую легко приготовить, получая при этом божественный результат. Рыба, как вам наверняка известно, является прекрасным источником белка и содержит много минералов, в том числе кальций, что делает ее очень полезной для здоровья.

* Бамя (окра) – однолетнее травянистое растение, овощная культура. Внешне напоминает зеленый перец, плоды похожи на миниатюрные стручки. *Прим. ред.*

Следующая часть – «Курица» (см. стр. 126–149) – моя любимая. Я люблю хорошее куриное карри – для меня это идеальная еда. Курица не только вкусна, но и является великолепным источником белка, минералов и витаминов. Блюда в этой части варьируются от легкого кремового «кокосового карри» до взрывных сенсационных ароматов курицы с пикантными специями. Вы также найдете курицу, жаренную целиком, и несколько потрясающих супов.

Следующий раздел очень важен, так как лепешки и рис являются ключевым элементом любого индийского блюда (см. стр. 150–169). Я позаботилась о том, чтобы представить разнообразные рецепты риса, многие из них отлично работают как самостоятельные блюда, независимо от того, предпочитаете ли вы рис с креветками, грибами или луком. Лепешки также великолепны и могут быть поданы с любым из карри.

Все мои друзья знают, как сильно я люблю чатни и маринады – я помещаю их в каждую свою книгу, а в этой им посвящена целая часть (см. стр. 170–183). Я верю, что хороший чатни может сделать блюдо выдающимся. Используемые в них ингредиенты также очень полезны для здоровья.

Пожалуйста, не обманывайте себя, думая, что сладости можно приготовить без сахара или подобных сомнительных ингредиентов. Все, что вы можете сделать, это ограничить порции. Рецепты в части «Сладости» (см. стр. 184–201) содержат минимум сахара и гхи, но при этом обладают всеми вкусами, необходимыми для приятного завершения трапезы.

Я надеюсь, что вы полюбите эти блюда и с удовольствием будете их готовить для своей семьи, как это делаю я.

План меню

Прелесть блюд этой книги в том, что ими можно наслаждаться самостоятельно либо с небольшим количеством риса или чапати. Большинство из этих блюд действительно легко приготовить, это и делает их идеальными для повседневной трапезы. Но если вы планируете большой семейный праздник или встречу с друзьями, захочется подать больше разнообразных блюд, то вам пригодятся следующие идеи меню.

Я составила примерное меню с рецептами, комбинируя их на основе дополнительных ароматов и ингредиентов, в этом случае можно получить блюда, идеальные для совместной подачи на компанию. Одно или два основных блюда являются главными, а гарниры и приправы – группой поддержки.

7

Пряная курица с нутом, запеченная в карри (см. стр. 141)

- + Салат из манго с мятой (см. стр. 29)
- + Дал из пяти сортов чечевицы (см. стр. 79)
- + Рис с помидорами и арахисом (см. стр. 160)

11

Быстрый горчичный карри с креветками (см. стр. 122)

- + Сабджи из пророщенного маша (см. стр. 108)
- + Бирьяни с запеченной курицей (см. стр. 162)
- + Чатни из помидоров, чеснока и перца чили (см. стр. 175)

1

Карри из красной фасоли (см. стр. 91)

- + Салат из манго с мятой (см. стр. 29)
- + Цветная капуста и картофель в соусе масала (см. стр. 61)
- + Маринованный чеснок (см. стр. 172)

4

Тадка дал (три варианта) (см. стр. 92)

- + Салат из спаржи и зеленого горошка (см. стр. 17)
- + Картофель с кумином (см. стр. 44)
- + Маринованное манго (см. стр. 177)

8

Сливочный карри из помидоров и пажитника (три варианта) (см. стр. 52)

- + Фаршированные перцы (см. стр. 50)
- + Чана дал с запеченными баклажанами (см. стр. 86)
- + Пулао с креветками (см. стр. 166)

12

Красный морской петух в банановом листе (см. стр. 119)

- + Салат из стручковой фасоли, кокоса и тамаринда (см. стр. 22)
- + Суп из мускатной тыквы, нута и шпината (см. стр. 76)
- + Маринованные баклажаны (см. стр. 180)

2

Куриный карри из смеси специй с луком (см. стр. 145)

- + Салат из картофеля с кабачками (см. стр. 18)
- + Дал из черной чечевицы с красной фасолью (см. стр. 84)
- + Чатни из манго и мяты (см. стр. 179)

3

Йогуртовый карри (четыре варианта) (см. стр. 40)

- + Салат из нута (три варианта) (см. стр. 24)
- + Сабджи из фиолетовой брокколи с паниром (см. стр. 65)
- + Чатни с нутом и чечевицей, имбирем и тамариндом (см. стр. 176)

5

Красная чечевица со шпинатом (см. стр. 87)

- + Салат из стручковой фасоли, кокоса и тамаринда (см. стр. 22)
- + Пряная фаршированная бамяя (см. стр. 49)
- + Горячие острые креветки с кокосом (см. стр. 113)

6

Куриный карри со специями для маринада и с картофелем (см. стр. 133)

- + Салат из сладких помидоров и листьев карри (см. стр. 14)
- + Сааг из панира и капусты «каволо неро» (см. стр. 38)
- + Лепешки из пажитника и нутовой муки (см. стр. 157)

9

Запеченный баклажан с горошком (см. стр. 46)

- + Салат из сладких помидоров и листьев карри (см. стр. 14)
- + Дал из красной чечевицы с мускатной тыквой и тамариндом (см. стр. 100)
- + Куриный карри со смесью перцев (см. стр. 131)

10

Пряный нут (четыре варианта) (см. стр. 80)

- + Свекольный салат (см. стр. 19)
- + Баклажан в кокосовом карри (см. стр. 36)
- + Запеченные куриные ножки в пряном соусе масала (см. стр. 132)

13

Дамплинги из нутовой муки в томатном карри (см. стр. 68)

- + Запеченный баклажан с горошком (см. стр. 46)
- + Курица с капустой «кале» и йогуртом (см. стр. 146)
- + Лепешки из проса и картофеля (см. стр. 158)

14

Карри с кешью и помидорами (четыре варианта) (см. стр. 70)

- + Картофель с кумином (см. стр. 44)
- + Черный нут в соусе масала (см. стр. 104)
- + Рис с зелеными овощами (см. стр. 165)



Салат из сладких помидоров
и листьев карри

Салат из спаржи и зеленого горошка

Салат из картофеля с кабачками

Свекольный салат

Салат из стручковой фасоли,
кокоса и тамаринда

Салат из нута (три варианта)

Салат из манго с мятой

Куриный салат с йогуртовой заправкой

Салат из панира с кумином

Салаты

Самый вкусный способ превратить скромный салат из помидоров в кулинарный шедевр! Сочные маленькие помидоры освежают, листья карри добавляют аромат, перец чили – остроту, а чечевица добавляет текстуру. Салат хорошо сочетается с любым далом или карри, с курицей и рыбой. А можно просто подать его с рисом или чапати.

Салат из сладких помидоров и листьев карри

НА 4 ПОРЦИИ

1 ст. л. измельченного нута
(чана дал)
1 ст. л. измельченной белой чечевицы (урад дал)
1 ст. л. подсолнечного масла
1 ч. л. семян черной горчицы
щепотка асафетиды
10 листьев карри
1 зеленый перец чили, мелко нарезанный
¼ ч. л. соли
500 г сладких помидоров черри, нарезанных пополам

Замочите вместе нут и чечевицу в миске с водой на 1 час, затем слейте воду. Отставьте в сторону.

Разогрейте масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте семена горчицы и асафетиду, обжарьте их несколько секунд, затем добавьте листья карри, зеленый перец чили и перемешайте. Готовьте на сильном огне еще несколько секунд.

В кастрюлю добавьте нут и чечевицу, хорошо перемешайте. Накройте крышкой, уменьшите огонь до минимума и томите примерно 5 минут. Нут и чечевица станут мягкими, но будут держать форму.

Добавьте соль и помидоры и готовьте на сильном огне еще минуту. Подавайте салат теплым или холодным.