

# Содержание

От автора  
Соль, масло и цитрусовые  
Специи и травы

## Заготовки

Заатар 18  
Рас-эль-ханут 19  
Дукка 20  
Схуг 20  
Харисса  
Харисса из сладкого перца и чили 23  
Харисса из вяленого острого перца 24  
Харисса из вяленого перца  
с маринованными лимонами 24  
Тахини  
Классический соус тахини 25  
Зеленый соус тахини 26  
Сладкий соус тахини 26  
Соус амба 27  
Маринованные лимоны 28  
Базовый хумус 30  
Пряный нут 33  
Лабане 34

## Завтраки

Запеченное яйцо  
с хрустящей слойкой и овощами 38  
Шакшука  
Шакшука с тофу 40

7 Шакшука-скрамбл  
10 с маринованной фетой 41  
12 Сладкий йогурт с кускусом  
и клубникой 43  
Творожные оладьи с абрикосами  
гриль и взбитыми сливками 44

## Обеды и ужины

### ОВОЩИ

Помидоры с лабане  
и базиликом 48  
Маринованная свекла  
с муссом из феты и фисташками 51  
Пряная морковь с соусом тахини 52  
Маринованные баклажаны 55  
Обугленный баклажан с хумусом  
и соусом тахини 56  
Бабагануш 58  
Запеченная цветная капуста  
с зеленью и миндальными  
лепестками 61  
Брокколи гриль с лабане, дуккой  
и маслом чили 62  
Крем-суп из обугленных  
баклажанов 65  
Крем-суп из помидоров  
с пармезаном 66  
Крем-суп из кабачков с авокадо 69  
Крем-суп из сельдерея с изюмом  
и фисташками 70

## КРУПЫ И БОБОВЫЕ

Фалафель	73
Салат с фалафелем, зеленым тахини и заатаром	75
Хумус с хрустящими вешенками и лимоном	76
Салат «Табуле» с киноа и авокадо	79
Салат из фасоли с сельдереем и зеленью	80
Булгур с жареным виноградом и мятой	83

## РЫБА

Севиче из сибаса с апельсинами и фисташками	84
Салат с горячей копченой форелью и молодым картофелем	87
Запеченная скумбрия в соусе харисса с салатом из свеклы и апельсина	88
Запеченный сибас с сальсой из помидоров с оливками	91
Кебабы из судака с обугленными баклажанами и йогуртом	92
Запеченный лосось с маринованными лимонами	95
Дорада в манговом соусе амба	96
Рыба по-мароккански	99

## МЯСО

Филе куриного бедра с салатом из розовых помидоров	100
---	-----

Куриная грудка в марокканском стиле с запеченными овощами	103
Перепела, маринованные в гранатовом сиропе, с ризотто из ордзо	104
Томленые говяжьи ребра с перечным соусом и молодым картофелем	107
Фланк-стейк со сливочной фасолью и розмарином	108
Антрекоты из баранины с брокколи	111
Запеченная баранья нога	112

## Выпечка и десерты

Воздушная пита и лафа	116
Хала	119
Брауни с халвой	122
Кранц с меренгой и шоколадом	125
Шоколадный рогалах	129
Печенье с тахини	132
Малаби	135
Клубничный мармелад с фундуком	136
Халва из тахини	139
Алфавитный указатель	140
Выражение признательности	142



# От автора



**Я** шеф-повар, и я очень люблю путешествовать! Для меня поездка в новое место — это не просто способ отдохнуть, а новое гастрономическое приключение. Ведь можно приехать в незнакомое место, осмотреть все достопримечательности, но так и не узнать его по-настоящему. Чтобы понять страну, город, людей, нужно погрузиться в их жизнь, и сделать это можно через блюда, их вкусы и ароматы. Кухня может многое рассказать о характере людей, живущих в том или ином уголке планеты, об их отношении к жизни, их философии. Вот поэтому все мои путешествия гастрономические, а вместо сувениров я привожу рецепты.

Я много путешествовал по странам Ближнего Востока, но самое сильное впечатление на меня оказал Израиль. В этой стране сплелись кулинарные традиции нескольких народов, ведь кухня — вне политики. И это переплетение сделало кулинарию Израиля пестрой, смелой, яркой.

В Израиль я приезжал три раза, проехал страну с юга на север, знакомился и с ресторанами, и с уличной едой, и с небольшими пекарнями, и с домашней кухней, узнавал секреты шеф-поваров и учился у них. В Эйлате, городке на побережье Красного моря, я впервые попробовал нежнейший

хумус с морепродуктами. Меня поразила его кремовая текстура. На протяжении нескольких месяцев я пытался повторить его, расспрашивал шеф-поваров, в чем же секрет, но все было безуспешно. А узнал я его неожиданно: однажды меня пригласили на ужин в арабскую семью на севере страны, в городе Акко, где мне и рассказали о тонкостях приготовления того самого кремового хумуса.

В Старом городе в Иерусалиме, в арабском квартале, я ел и ел арабские сладости — и на рынках, и в ресторанах, просто не мог остановиться. Меня впечатлило смелое сочетание вкусов — сладкого и пряного, к которым добавлялись нетипичные для европейских десертов ноты, например розовой воды, кардамона.

А еще меня вдохновляли продукты. Помню, как в Иерусалиме купил рыбу на рынке, сорвал веточку розмарина прямо во дворе дома, где снимал апартаменты — он рос там повсюду, — и поджарил рыбу с розмарином. Это было очень просто и нереально вкусно.

В Хайфе я познакомился с шефом небольшого, но популярного у местных жителей кафе. Он показал мне свой способ приготовления севиче. Я взял его за основу рецепта, который включил в эту книгу.



Этот же шеф порекомендовал мне одно интересное место в Акко, которое сложно найти самому, так как оно находится на рыбном рынке и мало знакомо туристам. Там даже нет меню на английском, только на иврите. Местные повара специализируются на приготовлении свежей рыбы, и меню меняется каждый день, в зависимости от продуктов и фантазии поваров. Там я познакомился с простыми, но интересными приемами приготовления рыбы, и там же я впервые попробовал рыбу в марокканском стиле.

В каждом городе я ел шварму и сабих в пите, лафе, хумус, бабагануш и шакшуку.

В Яффо я впервые попробовал рогалах и влюбился в него. На самом деле эту выпечку можно встретить практически в любой пекарне, но впервые я попробовал рогалах именно там, в старом портовом городе, который теперь стал частью Тель-Авива. Я долго искал рецепт тех самых рогалах, расспрашивал поваров, изучал книги, пока наконец не добился нужного результата на своей кухне.

В Тель-Авиве я открыл для себя малаби — популярный десерт с розовой водой. В этом городе есть небольшие кафе, в которых подают только малаби, и не только в его классическом варианте — с розовой водой и сиропом, — но и с разными топингами и фруктами.

В городе Таршиха, на севере Израиля, я работал в ресторане и в пекарне. Там познакомился с технологией приготовления халы и хлеба с пряностями. А еще я увидел, как здесь делают кранц с меренгой (такой вид кранца я ранее в своих путешествиях по этой стране не встречал), и, на мой взгляд, это гениальное решение: меренга великолепно дополняет эту шоколадную выпечку.

Я побывал на производстве питы в арабской деревне, где узнал алгоритм выпекания этого вида хлеба, благодаря которому пита получается очень пышной, мягкой и румяной.

В Тель-Авиве я познакомился с замечательным поваром Марком. Это творческий человек. Я проработал с ним два месяца, и именно он стал моим наставником, когда я обучался тонкостям ближневосточной кухни.

Во время моих путешествий и стажировок я сумел понять главное — философию ближневосточной кухни, где еда — часть образа жизни, гармонично в него встроена, и к еде, впрочем, как и к жизни, здесь относятся легко и творчески. На тот момент это было для меня открытием. Конечно, есть алгоритмы, технологии приготовления тех или иных блюд, но нет жестких правил. Даже в ресторанах много импровизации. Многое зависит от наличия продуктов и фантазии того, кто готовит, поэтому еда, кажется, отражает главный принцип философии ближневосточного стиля жизни — жить в моменте, и жить с удовольствием.

Эта книга познакомит вас с рецептами лучших мастеров кулинарии Ближнего Востока, региона, который мне особенно дорог. Именно с него начался мой путь как шеф-повара.

Конечно, это далеко не все блюда, которые можно попробовать в этом уголке земли. Подбирая рецепты, я пытался отразить современный взгляд на ближневосточную кулинарию и вдохновить вас привнести ее свежие и яркие ноты на вашу кухню.



# Соль, масло и цитрусовые



Я убежден, что приготовление еды — это творчество, и поэтому готовить с удовольствием может каждый. Но прежде чем переходить непосредственно к приготовлению блюд, поговорим немного о продуктах, без которых невозможно вообразить себе ближневосточную кухню. Их всего три, и они всегда есть на моей кухне. Это морская соль, оливковое масло и цитрусовые. От их качества очень зависит результат.

## Соль

Она раскрывает вкус еды, усиливает его, балансирует сладость, снижает горечь. Это важный элемент блюда. Соль я использую морскую, нейодированную. Йод придает ненужный металлический оттенок блюду. Морская соль богата минеральными веществами, в ней есть элементы, необходимые организму. По моему мнению, морская соль придает блюдам особый вкус, но вы можете экспериментировать, используя розовую гималайскую, черную, кошерную.

## Масло

Чаще всего я использую оливковое масло extra virgin. Выбирайте масло высокого качества, не пренебрегайте этим правилом. Не используйте мутное, горькое, прогорклое масло, так как жир, на котором готовится блюдо, очень сильно влияет на вкус.

Конечно, я не ограничиваюсь только оливковым маслом, использую и сливочное, и подсолнечное, и кунжутное, и кокосовое. Но так как в этой книге мы говорим именно о ближневосточной кухне, то в большинстве случаев я использую оливковое масло.

Многие переживают о том, что на оливковом масле нельзя жарить. На самом деле это не совсем так. Единственное доступное нам нерафинированное масло для жарки — оливковое, потому что температура горения нерафинированного оливкового масла выше, чем у других видов масла, — около 180 °C. Выше — только у рафинированного. А температура, необходимая для жарки на сковороде, ниже 180 °C. Так что смело выбирайте качественное оливковое масло, богатое полезными веществами, используйте его на кухне и получайте удовольствие!

## Цитрусовые

Лимоны и апельсины в изобилии растут на Ближнем Востоке, естественно, что они являются частью кулинарии этого региона. Здесь с помощью цитрусовых еде придают кислинку. Я очень люблю лимоны, так как они, на мой взгляд, делают блюдо ближневосточным — ярким, со свежим ароматом и вкусом, а их цедра становится настоящей фишкой.





# Специи и травы



Специи и травы влияют на вкус и аромат блюд, магическим образом преобразовывая его. Без них также невозможно представить себе кухню Ближнего Востока. И они тоже всегда есть на моей кухне. Я перечислю те, которые используются в рецептах этой книги, но, конечно, ими дело не ограничивается, всегда можно экспериментировать.

## Специи:

- Черный перец горошком (если в рецепте указывается молотый, лучше смолоть горошины перед приготовлением, так вкус и аромат перца будут сильными и свежими)
- Паприка
- Копченая паприка
- Кориандр
- Кумин (зира)
- Тмин

- Мускатный орех
- Куркума
- Имбирь
- Фенхель
- Перец чили (хлопья)
- Сушеный чеснок
- Пажитник
- Семена горчицы
- Кардамон
- Сумах
- Шафран
- Корица
- Гвоздика

## Травы:

- Тимьян
- Чабрец
- Розмарин
- Сушеная лаванда



А также всегда под рукой:

- Кунжут
- Миндальные хлопья
- Орехи (фундук, грецкие, кедровые, фисташки)
- Миндаль

## ГДЕ КУПИТЬ? КАК ВЫБРАТЬ?

Я покупаю специи на рынке у проверенных продавцов. Можно покупать специи в специализированных магазинах. А еще я всегда привожу специи из путешествий. Если вы делаете так же, то хочу вас предостеречь: не берите специи в туристических лавках, особенно если вам их отсыпают из мешков, которые лежат прямо на солнце или вместе с косметикой, ароматическими свечами, чаем, маслом. Специи способны впитывать посторонние запахи, а также терять свой аромат при неправильном хранении. Вот почему, прежде чем покупать, нужно обратить

внимание на то, как хранят специи, которые вам продают, вдохнуть их аромат — он должен быть ярким, насыщенным.

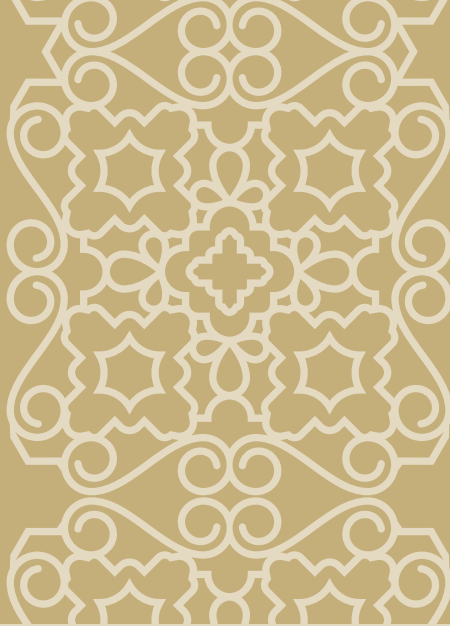
Специи лучше всего брать в цельном виде (немолотые), так они лучше сохраняют свой вкус и аромат, а смолоть их лучше непосредственно перед приготовлением блюда. Использовать можно как мельницу для специй, так и более современный вариант — измельчитель или специальные насадки для кухонных комбайнов.

Некоторые виды специй, такие как семена фенхеля, тмина, коробочки кардамона, зиру (кумин), кориандр, черный и другой перец горошком, перед тем как измельчать, желательно прогреть на сухой сковороде, чтобы их аромат лучше раскрылся.

Храните специи в темном прохладном месте, куда не попадают прямые солнечные лучи, в стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками.





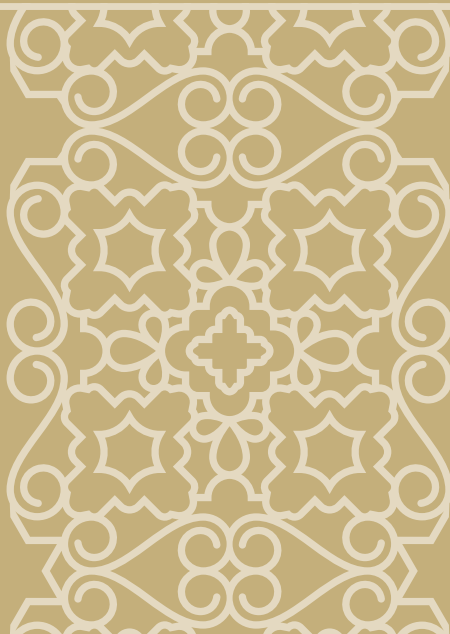


---

# Заготовки

Заготовки – основа кухни. Они очень упрощают процесс ежедневного приготовления блюд и экономят время. Я расскажу об основных видах заготовок, которые вам понадобятся при приготовлении блюд по рецептам этой книги.

И, конечно, я сам всегда их использую, когда готовлю ближневосточную еду.





Заатар, см. с. 18



Соус амба, см. с. 27

Базовый хумус, см. с. 30



Пряный нут, см. с. 33



Харисса из вяленого  
острого перца, см. с. 24



Схуг, см. с. 20



Классический соус  
тахини, см. с. 25



Зеленый соус тахини, см. с. 26



Дукка, см. с. 20



Лабане, см. с. 34



Харисса из сладкого перца  
и чили, см. с. 23

# Заатар

4 ст. л. сушеного тимьяна  
6 ст. л. сушеного орегано  
3 ст. л. сушеного майорана  
1 ст. л. молотого сумака  
3 ст. л. кунжута  
1 ч. л. мелкой морской соли

Одна из самых популярных и ароматных смесей специй Ближнего Востока. Словом «заатар» называют не только смесь специй, но и сирийскую душицу. Заатар подходит абсолютно ко всему: им посыпают и омлеты, и салаты, и хлеб с рыбой. С ним можно запекать овощи, жарить картофель и курицу.

В ближневосточных городах популярен стритфуд с заатаром – арабские лепешки, политые смесью оливкового масла и заатара, ливанский йогуртовый сыр лабана, посыпанный заатаром, салат из овощей, заправленный оливковым маслом, лимонным соком и заатаром.

Я обычно привожу заатар из путешествий в арабские страны, Египет и Израиль, он всегда есть там в лавках специй. Но его можно сделать и самостоятельно дома. Делюсь рецептом.

**1** На сухой сковороде обжарьте кунжут до золотистого цвета и дайте ему остыть.

**2** Половину нормы кунжута соедините с остальными ингредиентами, кроме соли, перетрите все в ступке в однородную массу. Если вы используете блендер, то делайте это в импульсном режиме.

**3** Добавьте оставшийся кунжут и соль, перемешайте.

**4** Храните в герметичной емкости не более 3 месяцев.

# Рас-эль-ханут

3 ст. л. кумина  
2 ст. л. кориандра  
1 ч. л. зеленых коробочек  
кардамона  
1 ч. л. семян аниса  
1 ч. л. черного перца горошком  
1 ч. л. семян фенхеля  
1 ст. л. сушеных бутонов роз  
1 ч. л. сушеной лаванды  
1 ч. л. тертого мускатного  
ореха  
2 ст. л. молотой паприки  
1 ст. л. молотой куркумы  
1 ч. л. молотой корицы  
1 ч. л. молотого имбиря  
1 ч. л. молотого перца чили

Рас-эль-ханут – североафриканская смесь, в которую традиционно входили лучшие специи из тех, что мог предложить торговец (от 10 до 50 разных видов пряностей). По множеству вариантов состава и разнообразию использования рас-эль-ханут можно сравнить с индийской масалой: смесь бывает разной и применяется в кулинарии очень широко.

Она подходит для рыбы, мяса, маринадов, овощного рагу, риса и кускуса. Это рецепт базового набора, а вы можете корректировать его по своему вкусу.

**1** На небольшой сухой сковороде обжарьте на среднем огне кумин, кориандр, кардамон, анис, черный перец и фенхель до появления аромата (2–3 минуты). Пересыпьте смесь в миску, дайте остыть, затем измельчите в мельнице для специй в порошок.

**2** Розу, лаванду и мускатный орех разотрите в ступке или грубо измельчите в мельнице для специй. Добавьте к обжаренным специям вместе с оставшимися ингредиентами, перемешайте.

**3** Храните в герметичной емкости до года.

