

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

ИНДИЙСКОЙ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ КУХНИ



ЗНАМЕНИТЫЙ ПОВАР РАСКРЫВАЕТ СЕКРЕТЫ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ 162 САМЫХ ВКУСНЫХ БЛЮД

ЯМУНА ДЕВИ

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

ИНДИЙСКОЙ
ВЕГЕТАРИАНСКОЙ
КУХНИ

ЯМУНА
ДЕВИ



БХАКТИВЕДАНТА БУК ТРАСТ

The Best of Lord Krishna's Cuisine (Russian)

Поделиться своими впечатлениями и пожеланиями, узнать больше о ведическом вегетарианстве, а также получить бесплатный каталог и заказать другие книги издательства «Бхактиведанта Бук Траст» Вы можете по адресу:

125284, Москва, Хорошевское шоссе, д.**8**, корп.**3**

тел. **(095) 945-48-12**

факс **(095) 945-33-82**

e-mail: mailorder@com.iskcon.glasnet.ru

<http://www.algonet.se/~krishna>

Original English Text Copyright

© **1991** Yamuna Devi Illustrations

ISBN **91-7149-364-6**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	11
Предисловие к сокращенному английскому изданию	13
Предисловие к английскому изданию 1987 года	14
Как отмерять продукты и пользоваться рецептами	18
Рис	19
Рис соте	23
Отварной рис	24
Плов с зеленым горошком	26
Рис с морковью и кокосовым орехом	28
Пикантный лимонный рис	30
Рис с йогуртом и имбирем	32
Рис с дробленным черным перцем	33
Охлажденный рис с йогуртом и кусочками манго	34
Рис с поджаренным кокосовым орехом	36
Шафрановый рис с изюмом и фисташками	38
Паровой рис	40
Блюда из бобовых	42
Сорта дала	43
Как чистить и промывать дал	44
Как готовить дал	44
Инструкция по приготовлению дала в скороварке	46
Как прорастить бобы	47
Простой суп из мунг-дала	48
Золотистый суп из мунг-дала	50
Суп-пюре из мунг-дала со шпинатом	52
Суп-пюре из мунг-дала и гороха	54
Суп из мунг-дала с помидорами	56
Овощной суп из дала	58
Суп-пюре из гороха с морковью	60
Питательный суп из овощей, круп и гороха	62
Пророщенный маш с пряностями	64
Нут в острой томатной глазури	66
Овощи	68
Классификация используемых в рецептах овощей	72
Три метода приготовления овощей	74
Примеры приготовления тремя методами	76
Жареные, томленные и тушеные овощи	80
Глазированная морковь	81
Цветная капуста с помидорами	83
Цветная капуста с зеленым горошком	85
Пряная цветная капуста с картофелем	87
Хрустящие баклажанные кубики	89
Восхитительная окра	91
Пряная окра с кокосовым орехом	93
Белый редис с рубленой ботвой	95

Пряная стручковая фасоль	97
Стручковая фасоль в йогуртовом соусе	98
Стручковая фасоль с кокосовым орехом	99
Молодой картофель с зеленой шамбалой	101
Молодой картофель в пряном томатном соусе	103
Картофель и баклажаны с кокосовым орехом	105
Картофель с кунжутом и йогуртом	107
Кабачок с зеленым горошком	109
Брюссельская капуста с кокосовым орехом	111
Картофель со сливками	113
Баклажаны со сладким перцем	115
Картофель с помидорами и зеленым горошком	117
Белый редис с золотистой тыквой	119
Свежие бобы с желтым изюмом	121
Жареные овощи с пшеничной крупой и зеленью	123
Овощи, обжаренные во фритюре	125
Хрустящие баклажаны	125
Баклажанные оладьи	127
Нежные баклажанные клинья	129
Сюрприз из цветной капусты и картофеля	131
Картофель и морковная соломка	133
Кусочки окры в пряном йогурте	135
Острые фаршированные перцы	137
Тыквенные вафли	139
Овощная зелень	141
Шпинат с изюмом и приправами	143
Шпинат с картофельной соломкой	145
Шпинат с баклажанами	147
Шпинат с орехами по-бенгальски	149
Зелень и пастернак с поджаренным миндалем	151
Шпинат в пряном сливочном соусе	153
Пряные овощные пюре	155
Пикантный мятый картофель	157
Пюре из тыквы с кокосовым орехом	158
Шарики из картофельного пюре с хреном	159
Пюре из печеного баклажана с пряным йогуртом	161
Пюре из батата с помидорами	163
Фаршированные овощи	165
Печеные бананы, фаршированные кокосом	165
Фаршированная окра	167
Баклажаны с миндальной начинкой	169
Молочные продукты	171
Сливочное масло домашнего изготовления и его ароматизированные варианты	173
Сливочное масло домашнего изготовления	174
Кардамоновое сливочное масло	175

Мятное сливочное масло	176
Мускатное сливочное масло	177
Манговое сливочное масло	178
Топленое масло домашнего изготовления и его ароматизированные варианты	179
Топленое масло домашнего изготовления	182
Топленое масло, приготовленное на плите	182
Топленое масло, приготовленное в духовке	183
Топленое масло, ароматизированное тмином	184
Топленое масло, ароматизированное черным перцем	185
Гвоздичное топленое масло	186
Имбирное топленое масло	187
Йогурт и сыр домашнего изготовления	188
Домашний йогурт	189
Сырковая масса из йогурта	192
Салаты	194
Простые салаты — качамберы	194
Салат из нута со свежим имбирем	195
Салат из бананов и граната	196
Морковный салат с орехами кешью	197
Яблочный салат	198
Салат из огурца и белого редиса	199
Огурцы с мятой и клубникой	200
Салат из редиса, кокоса и моркови	201
Сложные салаты	203
Цветная капуста под сметанным соусом	204
Лимоны, фаршированные паштетом из нута	206
Салат из отварного нута со шпинатом	208
Салат из пшеничной крупы	210
Фаршированная капуста	211
Винегрет из батата с лимоном	213
Картофельный сюрприз	214
Салаты с йогуртом — райты	215
Рубленый шпинат в йогурте	216
Жареная окра в йогурте	218
Тертые огурцы в мятном йогурте	220
Помидоры, заправленные йогуртом	222
Морковь, кешью и финики в йогурте	223
Чатни	224
Чатни	224
Тертые свежие приправы	226
Кокосовая приправа с мятой	226
Приправа из кокоса и тамаринда	228
Приправа из фиников и изюма	230
Приправа из свежей мяты	231
Приправа из кинзы	232

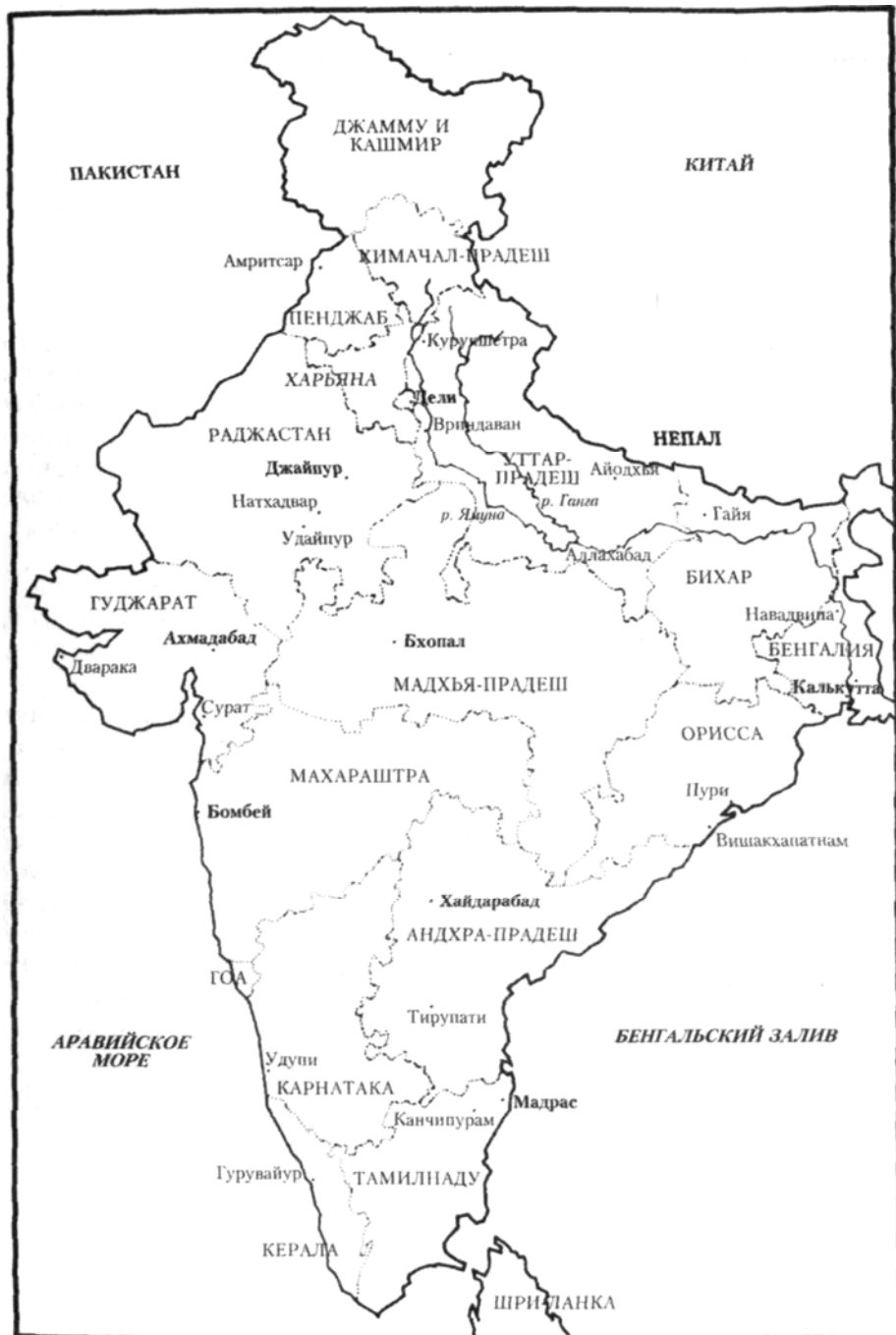
Крем-соус из кешью.....	234
Приправа из манго и кокоса	235
Соусы.....	236
Простой томатный соус.....	236
Смородиновый соус с финиками	237
Сладкий томатный соус с фенхелем.....	238
Ананасный соус с изюмом	240
Клюквенный соус	242
Крыжовенный соус.....	243
Грушевый соус с финиками	244
Абрикосовый соус с черным изюмом	246
Пикантный соус из зеленых помидоров	248
Закуски	250
Пакоры — овощи в кляре	250
Тесто для всех пакор	252
Цуккини в кляре с арахисом	255
Картофель в кляре с гранатовыми семенами	257
Сладкий перец в кляре с семенами калинджи	259
Тыква в кляре с кориандром	261
Цветная капуста в кляре	263
Шпинат в кляре.....	265
Зеленые помидоры в кляре	267
Кукурузные оладьи с зеленью	269
Картофельные шары в кляре	270
Большая пакора из виноградных листьев.....	272
Фаршированные помидоры в кляре.....	274
Мелкие хрустящие закуски.....	276
Ореховое ассорти	277
Ореховое ассорти в кляре.....	278
Пряные орешки	279
Пряные орешки с изюмом.....	280
Пряная картофельная соломка	281
Воздушный рис с кешью и арахисом	282
Хрустящая лапша из гороховой муки	284
Золотистые чипсы	286
Пикантные масляные крекеры с лимоном.....	288
Хрустящие спирали из горохового теста с кунжутом	290
Сладости	292
Лакомства «на скорую руку».....	295
«Простое чудо».....	295
«Простое чудо» с кокосом и сливочным сыром	297
«Простое чудо» с финиками	298
Помадка из сухого молока	299
Помадка из сухого молока с фисташками	301
Сливочное полено с кокосом.....	303
Песочное печенье с кардамоном	304

Козинак из кунжута и арахиса.....	305
Нежные сласти из гороховой муки.....	306
Халва.....	307
Халва из манной крупы с желтым изюмом.....	308
Халва из крупитчатой муки с морковью и орехами.....	310
Халва из манной крупы и гороховой муки.....	312
Морковная халва с миндалем.....	314
Свежие фруктовые десерты.....	316
Поднос со свежими фруктами.....	317
Ломтики апельсина под сливочным кремом.....	319
Бананы, запеченные с миндалем.....	320
Виноград с творожной начинкой.....	321
Праздничный ананас со взбитыми сливками.....	322
Волшебная ваза с дыней.....	323
Напитки.....	325
Комбинации для холодного пунша:.....	328
Комбинации для горячего пунша:.....	329
Фруктовые соки и лимонады.....	330
Ароматизированный виноградный сок.....	330
Имбирно-лимонный эль.....	331
Изысканный напиток с ароматом роз.....	332
Благоуханный сандаловый крошон.....	333
Охлажденные молочные напитки.....	334
Молоко, взбитое с мякотью манго.....	334
Йогурт, взбитый со сливками и мятой.....	335
Йогурт, взбитый с бананами.....	336
Ароматизированное миндальное молоко.....	337
СЛОВАРЬ ИМЕН И ТЕРМИНОВ.....	339

Посвящается Шриле Прабхупаде

*Что бы ни делал великий человек,
обычные люди следуют его примеру.
И какие бы нормы ни устанавливал он своим
поведением, их придерживается весь мир.*

Бхагавад-гита, 3.21



Предисловие к русскому изданию

Блюда индийской вегетарианской кухни пользуются популярностью у гурманов всего мира, да и кому не понравится питательная и вкусная пища, приправленная экзотическими пряностями. Автор этой кулинарной книги, Ямуна Деви, готовит индийские вегетарианские блюда уже на протяжении тридцати лет. Ведическому кулинарному искусству она училась у самых опытных и квалифицированных учителей: *брахманов*, которые готовят для Божеств в знаменитых храмах Индии, а также у искусных поваров в родовитых индийских семьях.

Вместе со своим духовным учителем А.Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой она объехала всю Индию и тщательно изучила кулинарные традиции различных индийских штатов. Свой опыт приготовления ведических блюд и свои энциклопедические познания в области кулинарии она представила в книге «Кухня Господа Кришны. Искусство приготовления индийских вегетарианских блюд», над которой работала в течение десяти лет. Книга вышла в свет в 1987 году в Америке и произвела настоящий фурор. Ее признали лучшей поваренной книгой года. Это издание объемом в 800 страниц содержит более 530 подробных рецептов, иллюстрации к ним и богатейший справочный материал. Чтобы сделать книгу доступной самой широкому читателю и удобной для повседневного пользования, Ямуна Деви издала ее сокращенный вариант в мягкой обложке, для которого она отобрала 172 лучших рецепта*. Это издание переведено на русский язык и представлено в настоящей книге.

Каждый свой рецепт Ямуна Деви тщательно проверила, опробовала во многих вариантах, используя разнообразные, доступные на Западе ингредиенты. При этом она учла все требования современной диетологии. Каждый рецепт она сопровождает небольшой вступительной статьей, где описывает неповторимый вкус, запах и внешний вид блюда или же подробно рассказывает о том, как следует подавать на стол то или иное кушанье и с какими блюдами оно сочетается в традиционном меню. Автор приводит описание всех используемых в рецептах специй, точно указывает, сколько их нужно брать, предлагает возможные замены, говорит о том, какие травы, овощи и специи предпочитает она сама. А то, насколько подробно и тщательно описывает она технологию приготовления каждого блюда, оценит и домашняя хозяйка, и шеф-повар большого ресторана. Ее книга поможет вам приготовить обычный завтрак, обед или ужин, а также устроить праздничный банкет. Ямуна

* В русском издании 162 рецепта.

Деви излагает великое и сложное кулинарное искусство удивительно просто — у читателя складывается впечатление, что овладеть им не составит труда. И это действительно так. Благодаря ей каждый человек получит доступ в неизведанное царство ведической кулинарии.

Итак, собранные в этой книге рецепты индийских вегетарианских блюд, которые были опробованы на протяжении многих веков, станут настоящей находкой для каждого и смогут удивить даже самого искушенного гурмана.

Предисловие к сокращенному английскому изданию

Эта книга — выражение моей признательности всем тем, кто прислал мне свои письма с одобрительными отзывами о книге «Кухня Господа Кришны. Искусство приготовления индийских вегетарианских блюд». Оказалось, что эту книгу знают и любят во всем мире — и в Париже, где преподаватель *йоги* использует ее в качестве учебного пособия на своих кулинарных курсах, и в Атлантик-сити, где один повар читает ее по ночам, когда его одолевает бессонница. Я очень благодарна им и многим другим моим новым друзьям за теплые слова и за искренний энтузиазм, с которым они приняли новый для них кулинарный стиль — стиль традиционной индийской кухни.

В эту книгу вошли мои самые любимые рецепты. Они совсем несложные, а приготовленные по ним блюда легки и хорошо усваиваются организмом. Они отличаются оригинальным вкусом и гораздо приятнее подобных им блюд, которые подаются в индийских ресторанах. Составляя меню простого обеда, включите в него в качестве основного любое блюдо из риса, *дала*, салата или овощей, а разнообразие вашему обеду придадут блюда, приготовленные по рецептам из разделов «Закуски» и «Сладости».

Чтобы ваши блюда имели изысканный вкус, попробуйте приготовить их на ароматизированном топленом масле, добавить в них поджаренные без масла специи или свежий *чатни*. К примеру, нарезанную соломкой и отваренную на пару морковь хорошо побрызгать имбирным топленым маслом, а стручковые бобы — полить ложкой *чатни* из орехов кешью.

Надеюсь, что, попробовав блюда, приготовленные по рецептам, которые собраны в этой книге, вы получите истинное удовольствие.

Ямуна Деви

Предисловие к английскому изданию 1987 года

Автор любой кулинарной книги, должно быть, уверен, что его творение содержит в себе нечто особенное, такое, что оправдывает усилия, которые вложены в создание книги. Я тоже не являюсь исключением. Я уверена, что эта книга совершенно уникальным образом — в свете духовного знания — откроет читателю наследие индийской кулинарной традиции и познакомит его с многообразием блюд из разных регионов Индии.

Мое увлечение вегетарианством и индийской культурой началось в 1966 году. Тогда я приехала в Нью-Йорк на свадьбу моей сестры. Сестра рассказала мне, что она и ее будущий муж познакомились с одним индийским Свами, которого зовут Шрила Прабхупада, и теперь изучают под его руководством «Бхагавад-гиту» и берут у него уроки санскрита.

Приехав за день до свадьбы, я неожиданно попала на завтрак к Свамиджи в его квартире. Все, чем меня угощали, показалось мне очень экзотическим, хотя для присутствующих это была обычная пища: источником питательных веществ в ней были зерновые, источником белка — бобовые, а источником витаминов — свежие овощи. Завтрак состоял из двух острых овощных блюд, супа из *дала*, лепешек с маслом и риса. В дополнение к основным блюдам был подан салат с йогуртом и *чатни*. На столе были самые обычные овощи, но приготовлены они были необычайно хорошо. Они чем-то напоминали те, которые я пробовала в индийском ресторане, — легкая, тонко приправленная пища, полная животворной энергии. Я, как повар, была в восторге.

Во время завтрака Прабхупада сказал мне, что по традиции свадебный пир готовят родственники невесты; он собирался готовить пир сам и пригласил меня помогать ему. Ситуация показалась мне почти комической: я, которая всегда была безразлична ко всему «духовному» и приехала в Нью-Йорк на обычную свадьбу, вдруг узнаю, что свадебную церемонию будет проводить индийский «Свами» по «индуистским» традициям, а мне придется помогать ему готовить пир! Однако во мне уже проснулось любопытство. Искренность Свами была поистине заразительна, и я с радостью приняла его предложение.

В день свадьбы я пришла на квартиру Шрилы Прабхупады, и он встретил меня по-настоящему гостеприимно — пригласил в комнату и тут же подал небольшое угощение. И снова множество новых вкусов: слоеные лимонные крекеры с черным перцем и охлажденный пенистый йогурт с сахаром и розовой водой. За разговором я наслаждалась

чудесным вкусом неизвестных мне прежде блюд. Прабхупада оказался настоящим джентльменом, интересным собеседником и внимательным слушателем. Он не пытался произвести на меня впечатление или очаровать меня, не докучал сухим философствованием. Он не походил ни на одного из тех религиозных людей, которых мне доводилось встречать.

За какой-то час Шрила Прабхупада познакомил меня со множеством новых специй и приправ, продуктов и кулинарных приемов. Мне было поручено лепить пирожки с картофелем, называемые *алу качори*, я делала их в соседней с кухней комнате и неотрывно наблюдала за Прабхупадой. Предельно собранный, он работал в узкой длинной кухне и готовил не менее четырех блюд одновременно, соблюдая при этом идеальную чистоту. Все его движения были отточенными и грациозными, и, за исключением тех моментов, когда он давал мне указания, все его внимание было сосредоточено на приготовлении пищи. Он редко пользовался кухонными приборами и почти все делал руками: левой ладонью отмерял по мере надобности специи, руками замешивал тесто, руками лепил клецки *бада* и разминал свежеприготовленный сыр — и все это с молниеносной быстротой, несмотря на весьма почтенный возраст. Меня буквально заворожило то, с каким удовлетворением он выполнял любую работу. Весь день Прабхупада провел на кухне, а вечером он устроил свадебную церемонию, кульминацией которой стал приготовленный им роскошный пир из восемнадцати блюд.

Моя поездка в Нью-Йорк, запланированная на две недели, растянулась почти на три месяца. Вернувшись на западное побережье, мы — я, сестра и ее муж — привлекли своих друзей и стали готовиться к приезду Шрилы Прабхупады. В январе 1967 года он уехал из Нью-Йорка и поселился в Сан-Франциско, в районе Парнаса. В течение последующих месяцев Шрила Прабхупада, отвечая на вопросы, которые я задавала во время утренних прогулок, на занятиях по кулинарии и в обычных разговорах рассказывал об индийской вайшнавской кухне. Он объяснял, что для вайшнавов приготовление пищи — это своего рода медитация, духовная практика, посредством которой они выражают свою любовь и преданность Верховному Господу, Кришне. Прабхупада рассказывал не только о правилах приготовления пищи, но и о том, какое влияние на атмосферу в кухне оказывает весь ведический образ жизни.

Вайшнавская кухня, независимо от ее размеров, всегда разделена на две части: одна отводится для подготовительных работ и самого приготовления пищи, а в другой хранятся продукты и кухонная посуда, там же производится чистка овощей и находится мойка. Площадь той части, где готовится пища, иногда бывает менее одного квадратного метра, и там, как правило, нет ничего, кроме плиты. Перед тем как идти

на кухню, повар обязательно принимает душ и надевает чистую одежду. В кухне он сидит на низкой табуретке, а режет и подготавливает продукты на полу, а не на столе, как принято у нас. Заходить на эту половину разрешается либо босиком, либо в тапочках, предназначенных специально для кухни, поскольку там должна поддерживаться идеальная чистота. У ведических поваров развивается особое, «шестое», чувство: оно помогает им правильно отмерять продукты и, не пользуясь мерной посудой и не заглядывая в рецепты, готовить великолепные блюда. При этом они никогда не пробуют пищу во время приготовления.

Живя в Индии, я тоже научилась готовить, руководствуясь этими правилами. И хотя многое из того, что я узнала в то время, неприменимо для американской кухни, все же основные требования гигиены и правила чистоты, касающиеся продуктов и процесса приготовления, с тех пор стали неотъемлемой частью моей жизни.

В марте 1967 года я попросила Шрилу Прабхупаду дать мне духовное посвящение. Так Джоан Кампанелла стала Ямуной Деви. Мне необычайно повезло: в течение следующих восьми лет мое служение заключалось в том, что я лично готовила для Шрилы Прабхупады. Более того, на протяжении двух лет я была членом группы, сопровождавшей Шрилу Прабхупаду в его путешествиях по индийскому субконтиненту. Мы объездили Индию вдоль и поперек, благодаря чему я получила бесценную возможность основательно изучить кулинарные традиции разных регионов страны. Это позволило мне овладеть секретами кулинарного мастерства под руководством опытных *брахманов*, которые готовят для Божеств в знаменитых храмах Индии. В некоторых храмах я была первым западным человеком, которому позволили войти в храмовую кухню, куда обычно не допускают посторонних. Иногда во время больших празднеств, устраиваемых в царских домах, для приготовления пира нанимают до пятидесяти искусных поваров и до ста помощников — и, хотя в Индии говорят на сотнях разных диалектов, язык кухни понимает каждый.

Из 760 млн. жителей современной Индии более восьмидесяти процентов, то есть 600 млн. человек, являются вегетарианцами, причем сотни тысяч вегетарианцев — это вайшнавцы, преданные Господа Кришны. А в каждом вайшнавском доме есть свой маленький храм. Кроме того, по всей стране в городах и деревнях действуют тысячи крупных храмов. Когда я сопровождала Шрилу Прабхупаду в его поездках по Индии, мне довелось побывать в домах многих преданных. Иногда я попадала на фестивали (*мелы*), во время которых обычно проводятся публичные чтения священных писаний и исполняются религиозные гимны. На таких праздниках, связанных с играми Господа

Кришны, готовится множество национальных блюд для миллионов паломников, и, посещая их, я могла глубже узнать об истоках и кулинарных традициях вайшнавской кухни.

Оглядываясь в прошлое, могу сказать только одно: когда я впервые поднималась по лестнице, ведущей в квартиру Прабхупады, я не могла даже представить себе, что скоро передо мной откроется неисчерпаемая сокровищница трансцендентной философии, живописи, музыки и кулинарии.

Ямуна Деви

Как отмерять продукты и пользоваться рецептами

В Индии, как и во всем мире, пользуются метрической системой мер. Однако большинство поваров не доверяют точности приводимых в кулинарных книгах рецептов и предпочитают знать соотношения ингредиентов. Если повар изобретателен, он, запомнив хотя бы несколько стандартных соотношений, может приготовить десятки разнообразных блюд. Так, если вы хотите приготовить не очень сладкий бенгальский *сандеш*, запомните следующее соотношение: сахара добавляют одну четверть от веса творога.

Если же вы привыкли пользоваться рецептами, то во избежание мучительных «чего» и «сколько» советую вам обзавестись мерной посудой.

В рецептах, собранных в этой книге, приводится метрическая система мер, а для отмеривания небольших количеств жидкости и сухих продуктов используются мерные ложки. Если в рецепте нет особых оговорок, стакан и ложка наполняются вровень с краями.

Цельную пшеничную и ржаную муку для *чапати*, а также гороховую муку и сахарную пудру в мерную посуду перекалывают ложкой, а излишки снимают лопаткой или ножом. Если, желая разровнять муку, набранную в мерную посуду, вы потрясете ее, точно отмерить необходимое количество продукта не удастся.

Указанное в рецепте время приготовления не включает время подготовки продуктов. Поэтому продукты необходимо замачивать, охлаждать или нарезать заранее.

Когда необходимо, в рецептах указывается объем и размер сковород и кастрюль. Если готовить небольшое количество пищи в объемной кастрюле, жидкость будет испаряться быстрее, чем предусмотрено в рецепте, и на сильном огне блюдо может легко пригореть.

Примечание русской редакции. Если в рецепте встретятся неизвестные вам индийские названия продуктов или специй (эти слова выделены в тексте курсивом), загляните в раздел «Словарь имен и терминов», помещенный в конце книги — там вы найдете их краткое описание. Приобрести индийские специи и продукты в России можно в индийских магазинах, в кулинарных отделах индийских ресторанов и в специальных магазинах при храмах Общества сознания Кришны.

Рис

Бернард Шоу утверждал: «Вы есть то, что вы едите». И многие люди согласны с ним в том, что пища, которую мы едим, оказывает очень большое влияние на состояние нашего тела и ума. А если признать это, то придется согласиться и с тем, что лишь очень немногие продукты могут соперничать с рисом по воздействию на умственное и физическое развитие человечества. Сегодня, как и на протяжении многих веков, рис составляет основу рациона более чем трех четвертей населения планеты, причем для этого есть веские основания: рис легко выращивать, он недорог и доступен всегда и везде. Что же касается его питательной ценности, то известно, что при сочетании с другими продуктами (молоком, бобами и орехами) рис увеличивает их питательную ценность на сорок пять процентов. К тому же рис — универсальный злак, и к нему можно даже «пристраститься», если готовить его по предлагаемым в этой книге рецептам и подавать с блюдами из овощей и бобовых.

Рис тщательно перебирают и сортируют в зависимости от формы, цвета, запаха, срока хранения и вкуса. В мире выращивается около **10 000** сортов риса, однако для повара важна в первую очередь длина зерен (они бывают короткими, средними и длинными) и качество риса (тяжелый, легкий и очень легкий). Как и их предшественники, современные ведические кулинары предпочитают использовать шлифованный, или белый, рис — *арва чавал*. Такой рис хранится гораздо дольше, чем *укад чавал* — нешлифованный, или бурый, рис. Индийский бурый рис имеет специфический сильный запах, который иногда даже заглушает аромат специй. В Индии белый рис настолько популярен, что бурый рис употребляют в пищу только самые бедные люди, а потому тот бурый рис, который продается в лавках, как правило, бывает очень низкого качества, с большим процентом отрубей, а также поломанных и треснувших зерен.

Шлифованный белый рис с короткими, овальной формы зернами и мучнистым налетом при варке становится клейким. Рис с зернами средней величины (их длина приблизительно в три раза больше их ширины) при варке сохраняет форму, но становится очень мягким. Более половины всего индийского риса с короткими и средними зернами подвергается предварительной тепловой обработке; такой рис называется *села чавал*. Длиннозерный рис (длина зерен приблизительно в четыре-пять раз больше их ширины) при правильном приготовлении становится рассыпчатым и воздушным. Рецепты всех блюд, приводимых в этой главе, были опробованы на длиннозерном рисе *басмати*, и все предлагаемые мною рецепты предусматривают употребление исключительно длиннозерного риса. В ведической кулинарии никогда не

используется рис полуфабрикат, вкусовые свойства и питательная ценность которого оставляют желать лучшего.

Рекомендуемые нами три сорта длиннозерного риса являются самыми распространенными в мире: это северо-индийский *патна*, американский «Каролина» и индийский (пакистанский) *басмати*, который считается самым лучшим. Сорта *патна* и «Каролина» близки по вкусу; после приготовления зерна риса обоих сортов получаются длинными, сухими и рассыпчатыми. Не всякий рис нужно промывать или замачивать перед приготовлением. Так, подвергнутый особой обработке рис «Каролина», по цвету напоминающий янтарь, не требует ни промывания, ни замачивания. Зерна риса *патна* имеют мягкий белый цвет, они очень длинные и отличаются тонким ароматом. Рис этого сорта я советую как следует промыть перед приготовлением, чтобы удалить с зерен налет крахмала и кусочки шелухи, но замачивать его перед приготовлением необязательно.

Как перебирать индийский рис басмати. Высыпьте рис на чистый стол или большой металлический поднос и разровняйте его так, чтобы была видна каждая рисинка. Перебирайте рис понемногу: отделяйте все чужеродные примеси — комочки глины, камешки, стебельки и нешелушенные зерна. Когда вы очистите небольшую часть риса, отодвиньте ее в сторону и так продолжайте перебирать рис до тех пор, пока не переберете весь.

Как промывать индийский рис басмати и патна. Положите рис в большую миску и налейте холодной воды. Промывайте рис, переворачивая и вращая его, с тем чтобы смыть прилипшие к зернам частички крахмала. Кроме того, благодаря вращательным движениям шелуха и отруби всплывают на поверхность. Слейте мутную воду и повторяйте процесс до тех пор, пока сливаемая вода не станет совершенно прозрачной. Откиньте промытый рис на дуршлаг.

Как замачивать индийский рис басмати. Залейте промытый и осушенный рис *басмати* теплой водой и оставьте на **10** мин. За это время длинные, остроконечные зерна впитают воду и «расслабятся» перед варкой. Эту воду сливают в отдельную посуду и затем используют для варки, благодаря чему рис сохраняет как вкус, так и ценные питательные вещества. Рис откидывают на дуршлаг, а для варки оставляют заранее рассчитанное количество воды. Прежде чем начать готовить рис, нужно дать ему подсохнуть в течение **15-20** мин.

Как готовить рис. Готовить рис несложно, причем существует несколько различных способов его приготовления. Некоторые повара предпочитают готовить рис так же, как принято готовить макаронные

изделия: они варят его в большом количестве подсоленной воды до полуготовности, затем откидывают на сито и доводят до готовности уже в духовке. Рис можно также варить до полуготовности в небольшом количестве воды, влив ее ровно столько, сколько рис может впитать, и завершить его приготовление в духовке. Помимо этого, существуют различные методы приготовления риса просто на плите, и в данной главе мы познакомим вас с некоторыми из них.

Известно, что есть тысячи различных сортов риса — так неужели может существовать один надежный метод его приготовления? Может быть, лучше всего просто в точности следовать указаниям на пакетах с рисом или проверенному рецепту «две части воды на одну часть риса»? Ответ на все эти вопросы будет зависеть от трех факторов: от того, какой сорт риса вы используете, в чем вы его варите и на каком огне готовите. В самом общем случае, для тех сортов риса, о которых я говорила, двух стаканов воды на стакан риса всегда более чем достаточно. Как правило, в наших рецептах предлагается использовать следующее соотношение: **1 2/3—1 3/4 стакана (410-430 мл) воды на стакан (190 г) риса** независимо от его сорта. Разумеется, это просто общее указание, ибо вы сами должны решить для себя, какой сорт риса вы предпочитаете: мягкий, воздушный или плотный, упругий. Из практики я знаю, что для приготовления риса *басмати* нужно немного меньше воды, чем для бурого риса, особенно риса с зернами средней длины.

Чтобы тепло распределялось равномерно, готовьте рис в тяжелой кастрюле. Проследите за тем, чтобы крышка плотно прилежала. Поскольку в рис наливают строго дозированное количество воды, нужно позаботиться о том, чтобы не было потерь драгоценного пара. Готовить рис лучше всего в котле или в толстостенной кастрюле — чугунной эмалированной или из нержавеющей стали. Рис должен кипеть на очень медленном огне, чтобы тепло распределялось равномерно. Если ваша плита не позволяет отрегулировать горелку так, чтобы огонь был очень слабым, можно положить на огонь рассекатель или придумать какую-нибудь другую подставку. Если вы готовите на электроплите, используйте специальные теплораспределяющие подставки.

Несколько основных правил приготовления риса по рецептам, приведенным в данной главе:

1. Всегда используйте длиннозерный рис.
2. Чтобы рисинки не слипались и вся масса риса стала воздушной к концу приготовления, окропите рис соком лимона или добавьте в него немного топленого, сливочного или растительного масла.

Как правило, из одного стакана (**190 г**) риса получается около трех

стаканов сваренного риса. В каких соотношениях следует брать рис и воду, зависит не только от сорта риса, но и от того, насколько вы хотите его разварить. Бурый рис впитывает больше воды, чем белый.

4. Варить рис следует в тяжелой кастрюле. При варке в такой кастрюле тепло распределяется равномерно по всему рису, и все рисинки провариваются совершенно одинаково. Если рис разварился неравномерно (предположим, наверху он еще твердый, а в глубине кастрюли уже достаточно мягкий), то причина этого скорее всего в том, что крышка прилегает недостаточно плотно. В этом случае попробуйте накрыть кастрюлю листом фольги и уже поверх фольги крышкой. Чтобы рис не подгорал и не прилипал ко дну, лучше всего готовить его в посуде с непригораемым покрытием. Если рис готовится в такой посуде и на слабом огне, он не пригорит даже после того, как вся вода впитается — просто образуется на дне золотистая корочка.

5. Закрыв рис крышкой, уменьшите огонь до минимума, чтобы вода лишь слегка кипела. Если на вашей плите отрегулировать огонь до очень слабого невозможно, переложите рис в толстостенную эмалированную посуду с плотно прилегающей крышкой и доведите до готовности в духовке. Духовку предварительно нагрейте до **160°С** и затем поставьте в нее рис на **25** мин.

6. Ни в коем случае не снимайте крышку и не перемешивайте рис до того, как он впитает в себя всю воду и станет мягким и рассыпчатым. Если открыть крышку, улетучится пар, благодаря которому в кастрюле поддерживается давление, и рис не разварится равномерно.

7. Лучше всего готовить рис непосредственно перед подачей на стол. Когда рис готов, не спешите размешивать его — нужно подождать какое-то время. Плов, так же как любое другое блюдо из риса, будет оставаться обжигающе горячим еще добрых **20** мин, если его готовили в тяжелой кастрюле с плотно прилегающей крышкой. Если из-за непредвиденных обстоятельств рис должен некоторое время «подождать» перед подачей на стол, откиньте его на дуршлаг и поставьте над кипящей водой. Дуршлаг следует накрыть сложенным в несколько раз кухонным полотенцем, а сверху крышкой.

Рис come

КХАРА ЧАВАЛ

Промытый и осушенный рис басмати сначала обжаривается в течение нескольких минут в сливочном или топленом масле, благодаря чему при варке рисинки не будут слипаться и развариваться. Разумеется, можно и не поджаривать рис: просто смешайте все указанные в рецепте ингредиенты, за исключением сливочного или топленого масла, в кастрюле или электрической пароварке и затем готовьте, как указано в рецепте.

Время приготовления: 30-40 мин

Количество порций: 3-4

1 стакан (190 г) басмати или другого длиннозерного белого риса

1.5 ст. ложки несоленого сливочного или топленого масла

1 2/3-2 стакана (410-500 мл) воды

1 чайн. ложка лимонного сока

3/4 чайн. ложки соли

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его в соответствии с рекомендациями, приведенными на стр. **18**.

2. Нагрейте сливочное или топленое масло в тяжелой полулитровой кастрюле с тефлоновым покрытием на среднем огне. Когда сливочное масло начнет пениться (или топленое масло станет горячим), всыпьте рис и, осторожно помешивая, обжаривайте около **2** мин.

3. Добавьте воду, лимонный сок и соль и на сильном огне доведите до кипения.

4. Как только вода закипит, сделайте огонь минимальным и закройте рис плотно прилегающей крышкой. Пусть он тихо кипит без помешивания **20-25** мин, пока не станет мягким и вода полностью не впитается. Выключите огонь и оставьте рис под крышкой на **5** мин, чтобы нежные зерна обрели прочность.

5. Перед самой подачей снимите крышку и взрыхлите дымящийся рис вилкой.

Отварной рис

ОБЛА ЧАВАЛ

В Индии рис готовят в особой посуде с очень толстыми стенками, идеально распределяющей тепло. Похожие на кувшины сосуды, обычно сделанные из латуни или бронзы, имеют закругленное дно, узкое горло и крышку в виде блюда. В таком сосуде рис сначала варят до полуготовности, а затем, слив через марлю воду, кладут на крышку раскаленные угли, а сам сосуд ставят на тлеющие угли. Рис медленно впитывает в себя влагу и становится мягким. В деревнях воду, в которой варился рис, обычно сохраняют. Ее используют для подкрахмаливания хлопковых тканей, а также дают коровам и телятам в качестве подкормки.

Независимо от того, в каких количествах вы готовите рис, лучше всего сначала отварить его в воде, а затем довести до готовности в духовке. Готовый рис должен быть рассыпчатым и мягким. Чтобы определить, готов ли рис, выньте одно зернышко и раздавите его между большим и указательным пальцами. Рисинка может быть плотной и упругой или очень мягкой, но ни в коем случае не должна иметь твердой неразваренной сердцевинки.

Время приготовления: 30-40 мин

Количество порций: 4-5

1.5 стакана (285 г) басмати или другого длиннозерного белого риса

8-10 стаканов (2-2,5 л) воды

0.5 чайн. ложки свежего лимонного сока

1 чайн. ложка соли (необязательно)

**2 ст. ложки сливочного или топленого масла
(необязательно)**

1. Прогрейте духовку до **150°C**. Если используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. **18**.

2. Доведите воду с лимонным соком и солью до кипения в **5-литровой** кастрюле. Постоянно помешивая, струйкой всыпьте рис и вновь доведите воду до кипения. Пусть рис варится при сильном кипении, без

помешивания **10-12** мин до полуготовности: зерна должны стать ломкими, оставаясь при этом крепкими.

3. Откиньте сваренный рис на сито и дайте воде стечь. Быстро опрокиньте его в плоскую огнеупорную посуду и разровняйте. Поверх горячего риса положите половину сливочного или топленого масла и плотно закройте крышкой. Поставьте в предварительно нагретый до **150°C** духовой шкаф на **15-20** мин, пока рис не распарится и не станет мягким. Добавьте оставшееся масло, осторожно перемешайте вилкой и подавайте горячим.

Плов с зеленым горошком

МАСАЛА ХАРИ МАТАР ПУЛАУ

Этот аппетитный, привлекательный на вид, пряный плов может стать украшением стола а-ля фуршет, а также вполне подойдет в качестве основного блюда для легкого завтрака или обеда. Он радует глаз яркими красками и отличается замечательным ароматом и вкусом.

Время приготовления: 35-45 мин

Количество порций: 4

1 стакан (190 г) басмати или другого длиннозерного белого риса

3 ст. ложки топленого или растительного масла

0.25 стакана (60 мл) кешью, миндаля или арахиса, кусочками или половинками

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

1-2 чайн. ложки острого зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

0.5 ст. ложки очищенного, тонко натертого или мелко нарезанного свежего имбиря

1 2/3 - 1 3/4 стакана (410 - 430 мл) воды

3/4 стакана (180 мл) лущеного свежего зеленого горошка или мороженого молодого горошка (предварительно размороженного)

1 чайн. ложка куркумы

0.5 чайн. ложки гарам масалы

1/3 стакана (35 г) изюма

0.5-1 чайн. ложка соли

3 ст. ложки измельченной свежей зелени (базилик, душица, чабрец) или **1.5 ст. ложки** смеси сухих пряных трав

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. 18.

2. Разогрейте топленое или растительное масло в тяжелой полулитровой кастрюле с тефлоновым покрытием на умеренно слабом огне. Добавьте кешью, миндаль или арахис и жарьте, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Выньте орехи шумовкой.

3. Слегка усильте огонь и всыпьте в кастрюлю семена тмина, зеленый

острый перец и тертый имбирь. Перемешайте и поджаривайте пряности до тех пор, пока семена тмина не станут коричневыми. Добавьте рис и обжаривайте, помешивая, около 2 мин.

4. Влейте воду, добавьте свежий зеленый горошек (если вы используете его), куркуму, *гарам масалу*, изюм, соль и травы. На сильном огне доведите воду до кипения.

5. Когда вода закипит, сделайте огонь минимальным, закройте плотно прилегающей крышкой, и пусть медленно кипит 20-25 мин (в зависимости от сорта риса), пока вся вода не впитается и рис не станет мягким и воздушным.

Если вы используете мороженный зеленый горошек, положите его в дуршлаг и разморозьте под струей горячей воды. Этот горошек надо добавить через 15 мин после того, как вы закрыли кастрюлю крышкой. Снимите крышку и быстро опрокиньте горошек на поверхность риса. Вновь закройте крышку и продолжайте варить 5-10 мин, пока вся вода не впитается и рис не станет воздушным.

6. Выключите огонь и оставьте рис под крышкой на 5 мин, чтобы нежные зерна обрели прочность. Перед самой подачей снимите крышку, всыпьте жареные орехи и взрыхлите горячий рис вилкой.

Рис с морковью и кокосовым орехом

ГАДЖАР ПУЛАУ

Этот золотистый рис с прожилками нашинкованной моркови и поджаренным тертым кокосовым орехом имеет сладковатый привкус из-за добавленного изюма. Гвоздику, горошины черного перца и палочку корицы лучше перед подачей на стол извлечь из риса. Это блюдо идеально подходит для обеда или ужина в сочетании с супом из дала и каким-нибудь салатом. Готовится это блюдо быстро, выглядит привлекательно, обладает нежным ароматом, и, что самое важное, оно удовлетворит вкус даже самого придирчивого гурмана.

Время приготовления: 30-40 мин

Количество порций: 3-4

1 стакан (190 г) риса басмати или другого длиннозерного белого риса

2 ст. ложки топленого или растительного масла

1.5 ст. ложки семян кунжута

6 гвоздик

6 горошин черного перца

1 палочка корицы дл. 4 см

3 ст. ложки свежего или сухого тертого кокосового ореха

1 2/3-2 стакана (410-500 мл) воды

1.25 стакана (ок. 230 г) очищенной и нашинкованной моркови

0.25 чайн. ложки соли

2 ст. ложки изюма

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. **18**.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в тяжелой кастрюле с тефлоновым покрытием на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросьте в масло семена кунжута, гвоздику, черный перец, палочку корицы и кокосовый орех. Жарьте, помешивая, пока кокосовый орех не станет золотистым. Всыпьте рис и обжаривайте его несколько минут, пока зерна риса не станут слегка прозрачными.

3. Добавьте воду и оставшиеся компоненты, усильте огонь и доведите до кипения.

4. Сделайте огонь минимальным, накройте плотно прилегающей крышкой, и пусть медленно кипит без помешивания **20-25** мин, пока рис не станет воздушным, овощи мягкими, а вся жидкость не впитается.

5. Выключите огонь и оставьте рис под крышкой на **5** мин, чтобы нежные зерна обрели прочность. Перед самой подачей снимите крышку и взрыхлите горячий рис вилкой.

Пикантный лимонный рис

НИМБУ БХАТ

Особую пикантность этому легкому блюду из риса с нежным лимонным ароматом придают хрустящие орехи кешью. Своей завершенностью восхитительный вкусовой букет обязан чаунку — приправе из горчичных зерен и расщепленного урад-дала, которые поджаривают в топленом или кунжутном масле до тех пор, пока дал не станет золотисто-коричневым, а горчичные зерна не начнут издавать специфический запах. Это простое в приготовлении и в то же время изысканное южноиндийское блюдо можно подавать когда угодно и по любому случаю — как во время непритязательного семейного обеда, так и во время роскошного банкета.

Время приготовления: 30-40 мин

Количество порций: 4

1 стакан (190 г) риса басмати или другого длиннозерного белого риса

1 2/3-2 стакана (410-500 мл) воды

1 чайн. ложка соли

3 ст. ложки топленого или кунжутного масла

0.5 стакана (125 мл) орехов кешью, кусочками или половинками

0.5 ст. ложки расщепленного урад-дала (по возможности)

1 чайн. ложка семян черной горчицы

1/3 чайн. ложки куркумы

1/3 стакана (80 мл) свежего лимонного сока

3 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки или крупно нарезанной кинзы

0.25 стакана (60 мл) свежего или сухого тертого кокосового ореха для украшения

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. **18**

2. Вскипятите воду в полуторалитровой тяжелой кастрюле с тефлоновым покрытием. Положите рис, соль, **0.5 ст. ложки** топленого или кунжутного масла и перемешайте. Накройте плотно прилегающей

крышкой. Сделайте огонь минимальным, и пусть тихо кипит без помешивания **20-25** мин, пока рис не станет воздушным и вода полностью не впитается. Отставьте в сторону, не снимая крышки.

3. Подогрейте оставшиеся **2.5** ст. ложки топленого или кунжутного масла в маленькой кастрюльке на умеренно слабом огне. Всыпьте орехи кешью в горячее масло и жарьте, помешивая, пока они не станут золотисто-коричневыми. Выньте шумовкой и высыпьте их на поверхность приготовленного риса. Снова закройте рис.

4. Слегка усильте огонь под кастрюлькой с маслом, высыпьте туда *урад-дал* (если есть) и семена черной горчицы и жарьте, пока семена горчицы не станут сизыми и не начнут трещать, а *дал* не станет красновато-коричневым.

5. Влейте масло с обжаренными специями в приготовленный рис, высыпьте куркуму, сбрызните лимонным соком, положите петрушку или кинзу, а затем осторожно и вместе с тем тщательно перемешайте.

6. Снимите с огня и украсьте каждую порцию тертым кокосовым орехом.

Рис с йогуртом и имбирем

ДАХИ БХАТ

*Рецепт этого блюда известен на протяжении многих сотен лет — о нем упоминают древние ведические писания. Оно очень питательно и легко усваивается. Подавать его следует комнатной температуры или слегка охлажденным. В сочетании с каким-либо овощным блюдом или салатом этот рис составит прекрасный легкий завтрак в жаркий летний день. Подавать **дахи бхат** можно и на обед: рис следует приготовить и охладить заранее, а компоненты смешать за несколько минут до подачи на стол.*

Время приготовления: 30-40 мин

Количество порций: 4

1 стакан (190 г) риса басмати или другого длиннозерного белого риса

1 2/3-2 стакана (410-500 мл) воды

2 ст. ложки сливочного или топленого масла

1 чайн. ложка соли

1.25 стакана (310 мл) простого йогурта или сметаны, охлажденных или комнатной температуры

0.25 чайн. ложки молотого имбиря или

1 чайн. ложка очищенного и натертого или мелко нарезанного свежего имбиря

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. **18**.

2. Доведите воду до кипения в полторалитровой тяжелой кастрюле с тефлоновым покрытием. Добавьте рис, перемешайте, сделайте огонь минимальным и закройте плотно прилегающей крышкой. Пусть медленно кипит без помешивания **20-25 мин**, пока рис не станет мягким и воздушным, а вода полностью не впитается. Снимите с огня и оставьте рис под крышкой на **5 мин**, дав возможность нежным зернам стать прочными.

3. Выложите сваренный рис на плоское блюдо. Добавьте сливочное или топленое масло и соль. Осторожно перемешайте.

4. Когда рис остынет до комнатной температуры или будет охлажден, осторожно вмешайте йогурт или сметану и имбирь и сразу же подавайте.

Рис с дробленным черным перцем

МОЛА ХОРА

Это пикантное блюдо идеально впишется в праздничный обед с двумя и более разновидностями блюд из риса. Подают это блюдо иломнатной температуры, и охлажденным, но и в том и в другом случае оно имеет обжигающе острый вкус, поскольку содержит значительное количество дробленого черного перца. Этот рис лучше всего приготовить так, чтобы зерна не были слишком мягкими.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 5-6

1 стакан (190 г) риса басмати или другого длиннозерного белого риса

8 стаканов (2 л) воды

1 ст. ложка свежего лимонного сока

3 ст. ложки сливочного или топленого масла

1 александрийский или лавровый лист

0.5-1 чайн. ложка соли

1.5 чайн. ложки дробленого черного перца

5 или 6 клиньев или кружочков лимона для украшения

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. 18.

2. В большой кастрюле на сильном огне доведите до кипения воду вместе с лимонным соком, 0.5 чайн. ложки сливочного или топленого масла и лавровым листом. Постоянно помешивая, всыпьте тонкой струйкой рис. Варите, не закрывая крышкой, при сильном кипении в течение 12-15 мин, пока рис не станет мягким.

3. Откиньте рис на сито или дуршлаг. Пусть стекает и стынет 1-2 мин. Уберите лавровый лист и ложкой переложите рис в сервировочное блюдо. Добавьте оставшееся масло, соль и черный перец. Осторожно перемешайте.

4. Остудите до комнатной температуры или охладите в холодильнике. Перед подачей украсьте клиньями лимона.

Охлажденный рис с йогуртом и кусочками манго

ДАДХЙОДХАНА

Приготовление этого риса в йогурте с добавлением ароматных специй занимает у южноиндийских поваров сравнительно мало времени. Рис в сочетании с йогуртом хорошо освежает, очень питателен и легко усваивается. Подавать это блюдо можно либо охлажденным, либо комнатной температуры, благодаря чему можно включать его в самые разнообразные меню. Это рисовое блюдо порадует вас своим появлением на столе, и особенно летом, когда предпочтительнее употреблять легкие блюда.

Время приготовления: 25-35 мин

Количество порций: 5-6

1 стакан (190 г) риса басмати или другого длиннозерного белого риса

1 2/3-2 стакана (410-500 мл) воды

1.5 стакана (375 мл) простого йогурта или смеси сметаны с йогуртом

1 чайн. ложка соли

0.25 чайн. ложки молотого имбиря

1/3 чайн. ложки свежемолотого черного перца

2/3 стакана (160 мл) очищенного и натертого свежего манго, крепкого, чуть недозрелого (манго можно заменить огурцами или морковью)

1.5 ст. ложки топленого или кунжутного масла

0.5 ст. ложки расщепленного урад-дала (по возможности)

1 чайн. ложка семян черной горчицы

8 листьев карри или 1 лавровый лист несколько веточек петрушки или кинзы для украшения

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено в пункте - как готовить рис.

Доведите воду до кипения в тяжелой полуторалитровой кастрюле с тефлоновым покрытием. Всыпьте, помешивая, рис и сделайте огонь минимальным. Закройте крышкой, и пусть медленно кипит без помешивания **20-25 мин**, пока рис не станет мягким и воздушным, а вся вода не впитается. Снимите рис с огня и оставьте закрытым на **5 мин**, чтобы хрупкие зерна обрели прочность.

3. Ложкой выложите рис на плоское блюдо — пусть он остынет до комнатной температуры. Осторожно и вместе с тем тщательно перемешайте его с йогуртом, солью, имбирем, перцем и манго.

4. Поставьте кастрюлю с топленным или кунжутным маслом на средний огонь. Не доводя до появления дыма, бросьте *урад-дал* и семена черной горчицы и жарьте, пока *дал* не станет коричневым, а семена горчицы не приобретут сизый цвет и не начнут трещать. Влейте масло с обжаренными специями в рис и осторожно перемешайте. При желании блюдо можно охладить.

5. Украсьте каждую порцию веточками петрушки или кинзы.

Рис с поджаренным кокосовым орехом

НАРЬЯЛ-КИ ЧАВАЛ

Если у вас в холодильнике оказался кусочек свежего кокоса, попробуйте приготовить блюдо по этому рецепту. В рис, сваренный с добавлением цельных пряностей, кладутся поджаренные до золотистого цвета кусочки кокоса и чаунк (специи, поджаренные в топленом или кокосовом масле). Перед подачей блюдо украшается оставшимися кусочками кокоса. От аппетитного вида этого блюда и его сладкого, пряного аромата захватывает дух. Оно будет к месту в любом меню и в любое время года.

Время приготовления: 30-35 мин

Количество порций: 4-5

1 стакан (190 г) риса басмати или другого длиннозерного белого риса

1 2/3-2 стакана (410-500 мл) воды

3/4 чайн. ложки соли 1 палочка корицы дл. 4 см

6 гвоздик

3 ст. ложки топленого или кокосового масла

0.25 кокосового ореха, нарезанного ломтиками толщ. 3 мм и дл. 1,5 см

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки семян черной горчицы

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. 18.

2. Вскипятите воду в тяжелой полуторалитровой кастрюле с тефлоновым покрытием на сильном огне. Положите рис, соль, палочку корицы и гвоздику и перемешайте. Когда вода вновь закипит, сделайте огонь минимальным, накройте плотно прилегающей крышкой, и пусть тихо кипит без помешивания **20-25 мин**, пока рис не станет мягким и воздушным и вода полностью не впитается.

Снимите с огня и оставьте рис под крышкой на **5 мин**, чтобы нежные зерна стали прочными. Тем временем разогрейте топленое или кокосовое масло в маленькой сковородке на среднем огне. Жарьте, помешивая, ломтики кокосового ореха, пока они не станут золотисто-коричневыми.

Выньте их шумовкой. Всыпьте в сковороду семена индийского тмина и горчицы и поджаривайте, пока семена горчицы не станут сизыми и не начнут трещать. Влейте эту приправу в рис, добавьте две трети жареного кокоса, осторожно перемешайте и извлеките гвоздику и палочку корицы.

4. Ложкой переложите рис в сервировочное блюдо и украсьте оставшимися жареными кусочками кокоса.

Шафрановый рис с изюмом и фисташками

МИТХА КЕСАРИ БХАТ

Шафран придает этому простому в приготовлении сладкому рису поразительный аромат и цвет. Удивительный вкус блюда — результат тонкого сочетания вкуса шафрана, подсластителя и самого риса. В качестве подсластителя лучше всего употребить коричневый сахар или мед. Если вы используете мед, убавьте количество воды на две столовые ложки. Для приготовления блюда по этому рецепту лучше всего взять рис басмати.

Время приготовления: 30-35 мин

Количество порций: 4-5

1 стакан (190 г) риса басмати или другого длиннозерного белого риса

1 3/4-2 стакана (430-500 мл) воды

1/3 чайн. ложки шафрановых тычинок

1 палочка корицы дл. 4 см

6 гвоздик

0.25 чайн. ложки соли

0.5 стакана (125 мл) коричневого сахара (или обычного)

1 чайн. ложка крупно растолченных семян кардамона

2 ст. ложки топленого или растительного масла

3 ст. ложки фисташек или миндаля, разделенного на половинки или тонконарезанного

3 ст. ложки изюма

2 ст. ложки бланшированных и нарезанных тонкими кружочками фисташек, для украшения

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. 18.

2. Доведите воду до кипения в полторалитровой тяжелой кастрюле с теф-лоновым покрытием. Положите шафрановые тычинки в маленькую миску, добавьте 2.5 ст. ложки кипятка и оставьте на 10-15 мин, пока готовится рис.

3. Всыпьте рис в кипящую воду, добавьте палочку корицы, гвоздику и

соль. Когда вода вновь закипит, сделайте огонь минимальным, закройте кастрюлю плотно прилегающей крышкой, и пусть тихо кипит без помешивания **20-25** мин, пока рис не станет мягким и воздушным и вся вода не впитается. Снимите с огня и оставьте рис закрытым на **5** мин, чтобы хрупкие зерна стали прочными.

4. Тем временем соедините в маленькой кастрюльке шафрановую воду, коричневый сахар и семена кардамона. Поставьте на умеренный огонь и помешивайте, пока сахар не растворится. Слегка уменьшите огонь и кипятите в течение **1** мин. Влейте сироп в рис и быстро закройте крышкой.

5. Подогрейте топленое или растительное масло в маленькой кастрюльке на умеренно слабом огне так, чтобы масло стало горячим, но не задымилось. Поджаривайте фисташки (или миндаль) и изюм, пока орехи не станут золотисто-коричневыми, а изюминки не раздуются. Влейте масло с орехами и изюмом в дымящийся рис и осторожно взрыхлите рис вилкой. Переложите в сервировочное плоское блюдо и сверху посыпьте нарезанными фисташками.

Паровой рис

САДА ЧАВАЛ

Обычно рис варят на открытом огне в плотно закрытой посуде, однако в этом рецепте я рекомендую вам «двойную пароварку». Залив рис нужным количеством воды и закрыв кастрюлю, поместите эту кастрюлю в другую кастрюлю большего размера, с небольшим количеством воды. Вся кастрюля с рисом будет находиться в облаке пара, и рис получится мягким и рассыпчатым, а зерна останутся целыми, словно его запекали в духовке.

Мой духовный учитель Шрила Прабхупада — большой знаток кулинарного искусства — каждый день неизменно готовил себе рис на пару. Он повсюду возил с собой особую латунную трехъярусную кастрюлю, которую его повара называли «пароваркой Прабхупады». Куда бы ни приехал Прабхупада, повара, распаковав пароварку, начищали ее до блеска, и она начинала сиять, словно золотая. Приготовление обеда на четырех человек, состоящего из **дала** или **сукты** (они готовились на нижнем уровне кастрюли), овощного блюда (на среднем уровне) и риса на пару (на верхнем уровне) занимало около сорока пяти минут. На горячем пару от **дала** и овощей рис получался мягким, словно масло — именно таким, какой любил Прабхупада.

В каталогах кухонной утвари и на прилавках специализированных посудных магазинов можно увидеть двух- и трехъярусные пароварки. Тем же, кто уверен, что не будет часто пользоваться пароваркой, рекомендую сделать импровизированную пароварку из имеющихся в наличии емкостей. Лично я варила рис в плотно закрытой посуде, которая стояла на подставке в электрофритюрнице, заполненной на **1,5** см водой. Можете попробовать еще такой вариант: положите рис в литровую кастрюлю, залейте водой и накройте плотно прилегающей крышкой. Затем поставьте эту кастрюлю на перфорированную подставку в пяти-шестилитровой кастрюле, заполненной водой на **2,5** см. Указанные объемы рассчитаны на варку двух стаканов риса.

Время приготовления: 40-50 мин

Количество порций: 3-4

1 стакан (190 г) риса басмати или другого длиннозерного белого риса

1.5 - 1 3/4 стакана (375-430 мл) кипятка

1 чайн. ложка соли

1-2 ст. ложки топленого или сливочного масла (необязательно)

1. Если вы используете рис *басмати*, переберите, промойте, вымочите и осушите его, как объяснено на стр. **18**.

2. Положите рис в литровую кастрюлю, залейте кипящей водой, добавьте соль, половину топленого или сливочного масла и перемешайте. Плотно закройте толстой алюминиевой фольгой или надежной крышкой.

3. Поставьте кастрюлю с рисом в пароварку или поместите в большую кастрюлю с водой на перфорированную подставку-треножник. Воды под подставкой должно быть не меньше **1,5 см**. Доведите воду в пароварке до кипения и сразу же убавьте огонь. Закройте паровую кастрюлю. Пусть рис медленно варится над кипящей водой в течение **35-45** мин в зависимости от желаемой степени мягкости. Снимите рис с огня, добавьте в него оставшееся топленое или сливочное масло и осторожно взрыхлите его вилкой.

Блюда из бобовых

Блюда из бобовых (а бобовые, если верить современным ученым, по содержанию белка превосходят все остальные продукты) ведические кулинары готовят на протяжении многих веков. В Индии все бобовые и блюда из них принято называть одним словом — *дал*. Разнообразие блюд из *дала* так велико, что их можно готовить ежедневно на протяжении многих месяцев и при этом ни разу не повториться. Из *дала* готовят жидкие супы, густые пюре, соусы, выпечку, жареные закуски, *чатни*, хрустящие вафли, салаты из проросших бобов и сладости. Опытному повару не составит труда подобрать блюдо из *дала* и к завтраку, и к обеду, и к ужину. Блюда из *дала* также можно варьировать в соответствии с временем года: зимой лучше всего готовить сытные и острые блюда, летом — легкие и освежающие. Решая, какое блюдо из *дала* готовить, не забывайте о том, что оно должно гармонировать с другими блюдами в меню по вкусу, внешнему виду и запаху.

Диетологи утверждают, что все бобовые богаты железом и витамином *В* и содержат в себе значительное количество неполноценных белков, которые имеют максимальную питательную ценность только в сочетании *дала* с другими богатыми белком продуктами — крупами, орехами, йогуртом или молоком. Если сочетание этих ингредиентов подобрано правильно, пища будет не только вкусной, но и даст организму все полезные вещества, содержащиеся в *дале*. Сегодня в мире выращивается множество сортов бобовых, однако лучшие сорта выведены вегетарианцами еще в ведические времена. Эти бобы легко усваиваются организмом, очень богаты питательными веществами, и их несложно приготовить.

Основным компонентом супа из *дала* является *чаунк* (обжаренные в масле специи), который стимулирует пищеварение и придает блюду аромат и нужный цвет. В состав этой приправы почти во всех случаях входит свежий имбирь, который стабилизирует пищеварение. Иногда *чаунк* добавляется в *дал* в начале приготовления, а иногда под конец. Чем позже добавлен *чаунк*, тем более пряным будет блюдо. Аромат *чаунка* зависит и от выбранных специй, и от того, как долго они обжаривались. До какого цвета поджаривать пряности и когда добавлять приправу в *дал* — зависит от вашего желания. Если специи обжарены лишь слегка, *чаунк* получится нежным и не слишком острым, если же обжарить их до темного цвета, *чаунк* будет очень острым.

Сорта дала

В продаже бывают цельные бобы, расщепленные с кожицей, расщепленные без кожицы и перемолотые в муку. Ниже приводится описание *далов*, используемых в рецептах этой книги.

Горох (матар-дал). Этот широко распространенный на Западе горох диаметром около 6 мм имеет две разновидности — зеленый и желтый. Обычно используется в расщепленном виде. Желтый горох идеально подходит для приготовления пюре и жидких или густых супов. Расщепленный горох можно купить в любом гастрономе.

Мелкий зеленый турецкий горошек (мунг-дал). Известен также под названием «маш». Эта мелкая зеленая фасоль с маленькой белой полоской посередине обычно используется в трех видах:

1. Неочищенной от кожицы, с цельными зернами (*сабат мунг*). Эти величиной с дробинку (4-6 мм) овальные бобы с темно-зеленой кожицей легко перевариваются и относительно быстро готовятся. Их употребляют в основном в пророщенном виде.

2. Расщепленной и очищенной от кожицы (*мунг-дал*). Этот *дал* бледно-желтого цвета широко используется для приготовления супов, соусов и других блюд. Из него готовят превосходные супы и густые пюре. Если зерна *мунг-дала* замочить, высушить и поджарить, получится замечательная хрустящая легкая закуска.

3. Расщепленной с кожицей (*чилке мунг-дал*). Этот вид *дала* обычно сначала замачивают, а затем используют для приготовления закусок и *чатни*.

Турецкий горошек (кабли-чана). Другие названия этого сорта бобовых — «гарбанзо» и «нут». Используется цельным без кожицы. Внешне зерна турецкого горошка напоминают сморщенный обыкновенный горох диаметром 1 см. Цельный турецкий горошек сочетают с картофелем, острыми приправами, соусом из йогурта и помидорами. Кроме того, из него делают муку для приготовления сладких блюд и закусок.

Чана-дал — это разновидность мелкого турецкого горошка. Обычно он продается в расщепленном и лущеном виде. *Чана-дал*, диаметром около 6 мм, от палево-желтого до ярко-желтого цвета, по традиции используется для приготовления густых пюре. Его также можно замочить, осушить и прожарить в масле — получится легкая хрустящая закуска, а если размолоть и, добавив специи, сделать из него жидкое

тесто, то можно поджарить оладьи. В молотом виде *чана-дал* используется для приготовления *чатни*, сладостей и закусок. Купить его можно в индийских магазинах.

Черный горошек (урад-дал). В основном этот *дал* используется в трех видах:

1. Цельный с кожицей (*сабат урад*), овальной формы, серо-черного цвета. Как правило, он используется цельным для приготовления закусок из сушеных бобов.

Расщепленный без кожицы (*урад-дал*). Этот *дал* цвета слоновой кости используется для приготовления пюре, супов, а также в виде муки для закусок и сладостей.

3. Расщепленный с кожицей (*чилке урад-дал*). Применяется так же, как и расщепленный без кожицы. Многие повара предпочитают использовать размоченный в воде *чилке урад-дал* для приготовления легких жареных закусок.

Как чистить и промывать дал

Импортируемые бобы почти не подвергаются предварительной обработке, поэтому перед приготовлением из них следует выбрать затвердевшие зерна и сор: сухие листья, кусочки стеблей и камешки. Следуя данной ниже инструкции, вы можете соблюсти освященный веками ритуал очищения *дала*:

1. Высыпьте *дал* на большой противень или металлический поднос и, перебирая по горстке, отодвигайте очищенный горох в сторону.

2. Пересыпьте *дал* в металлическое сито, опустите сито в большую миску, на две трети заполненную водой. Тщательно мойте зерна руками в течение **30** сек. Затем поднимите сито, слейте воду из миски и налейте новую. Повторите процедуру три-четыре раза, пока вода не станет сравнительно чистой. Затем осушите или замочите *дал* в соответствии с рецептом.

Как готовить дал

Самый простой способ отварить расщепленный *дал* — это положить

его в широкую толстостенную кастрюлю с указанным в рецепте объемом воды, добавить топленое или сливочное масло, свежий имбирь и щепоть куркумы.

Время от времени помешивая, доведите воду до кипения. Затем убавьте огонь, закройте кастрюлю плотно прилегающей крышкой и варите на слабом огне, пока *дал* не станет совсем мягким, на что потребуется от **45** мин до полутора часов. Время варки будет различным в зависимости от жесткости воды, сорта *дала* и срока его хранения: старый *дал* варится примерно вдвое дольше, чем *дал* нового урожая. Какой консистенции получится *дал*, жидкий он будет или густой, зависит от количества воды. Маленькие цельные зерна *мунг-дала* варятся около **45** мин.

Жидкие супы из расщепленного *дала* быстрее всего варятся в скороварке под давлением: небольшое количество *дала* разваривается в скороварке за **20-25** мин, а цельный турецкий горошек размягчается за **30-40** мин. Пюре или соус из *дала* лучше готовить в кастрюле, поскольку в скороварке зерна будут прилипать ко дну и набиваться в клапан для пара.

Инструкция по приготовлению дала в скороварке

Тип дала	Время замачивания	Пропорция дала* и воды	Время приготовления** в скороварке
Цельный турецкий горошек	8 час или ночь	1:3,5	30 - 40 мин
Цельный <i>мунг-</i> и <i>урад-дал</i>	5 час или ночь	1:3	20 — 25 мин
Расщепленный <i>мунг-</i> и <i>урад-дал</i>	-	1:6 (для супа)	20 — 25 мин
Расщепленный горох и <i>чана-дал</i>	5 час	1:6,5 (для супа)	25 — 30 мин

* *Дал отмеряется до замачивания.*

** *Время приготовления дала зависит от жесткости воды. Если вода слишком жесткая, процесс варки замедляется, а потому во время варки ни в коем случае нельзя добавлять соль: она является минералом и повышает жесткость воды.*

В инструкциях по пользованию скороваркой иногда запрещается варить в ней горох и фасоль, поскольку при варке в недостаточном количестве воды бобы слишком сильно пенятся и закупоривают клапан скороварки. Чтобы избежать закупорки клапана, следите за тем, чтобы вода не заполняла скороварку более чем наполовину; для варки расщепленных зерен следует взять по меньшей мере в шесть, а для цельных — в три раза больше воды. Варить *дал* следует на умеренно слабом огне. Когда вы варите *дал* под давлением, следите за тем, чтобы скороварка не засорялась. Если это все же случилось, снимите скороварку с огня, поставьте в раковину под струю теплой воды и постепенно смените ее на холодную. Через несколько минут медленно

приоткройте клапан, стараясь, чтобы вас не ошпарило паром. Доведите *дал* до готовности без давления, накрыв скороварку крышкой.

Как прорастить бобы

В Индии бобовые часто употребляются в проросшем виде. По мере прорастания бобов их питательная ценность значительно увеличивается. Кроме того, в них многократно возрастает содержание витаминов *С*, *Е* и группы *В*. Белки пророщенных бобов на редкость хорошо усваиваются, а содержащийся в них крахмал превращается в сахар, делая ростки очень вкусными. Низкокалорийные минералы, ферменты и волокна, которые содержатся в пророщенных бобах, чрезвычайно полезны.

Есть проросшие бобы следует сразу же после того, как они достигнут нужного размера, когда полностью проявятся их питательные свойства. Ростки можно использовать сырыми в салатах, а также обжаривать в масле со специями или слегка тушить — тогда из них получится вкусный завтрак, особенно полезный в зимнее время. Проросшие бобы также можно добавлять в обжаренные овощи, бульоны и супы из *дала* непосредственно перед подачей на стол или же использовать их для украшения некоторых блюд.

Для того, чтобы прорастить **0.5** стакана (**100 г**) цельного турецкого горошка или *мунг-дала*, вам потребуется чашка средних размеров, литровая банка, кусочек марли и толстая резинка.

1. Следите за тем, чтобы зерна были чистые и цельные. Удалите поломанные и сухие зерна, камешки, сечку и прочий сор.

2. Тщательно промойте *дал*. Замочите в воде комнатной температуры на **8-12** часов или на ночь. После этого осушите набухшие зерна и промойте их чистой водой три-четыре раза. Не выливайте воду, в которой замачивались бобы. Хотя она желтоватая, мутная и имеет не слишком приятный запах, ее только и ждут ваши комнатные растения.

3. Положите зерна в банку, накройте ее марлей и закрепите резинкой. Затем переверните банку вверх дном и поставьте под углом **45°** в миску с водой, чтобы зерна могли как следует пропитаться влагой. Затем уберите банку с бобами в прохладный темный шкаф и промывайте их чистой водой три-четыре раза в день. Бобы обычно прорастают на третий-пятый день.

4. Как правило, проросшие бобы готовы к употреблению, когда ростки достигают высоты **6 мм-1,5 см**. Их можно подавать сразу же, а можно хранить в холодильнике под тканью в течение двух дней.

Простой суп из мунг-дала

САДА МУНГ ДАЛ

Этот кремообразный жидкий суп из мунг-дала приправлен простым чаунком. Его несложно готовить, он легко усваивается и подходит для любого времени года. Подавайте его вместе с пшеничным хлебом или рису и овощам. Завершенность трапезе придадут йогурт или салат из свежей зелени.

Время приготовления: 1 час 25 мин или 35 мин в скороварке

Количество порции: 4-6

2/3 стакана (150 г) расщепленного мунг-дала, без кожицы

6 стаканов (1,5 л) воды (5% стакана /1,3 л для скороварки)

1 чайн. ложка куркумы

2 чайн. ложки молотого кориандра

1.5 чайн. ложки очищенного, мелко натертого или нарезанного свежего имбиря

1 чайн. ложка (или сколько пожелаете) острого зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

1.25 чайн. ложки соли

2 ст. ложки топленого или растительного масла

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

2 ст. ложки крупно нарезанной кинзы или мелко нарубленной зелени петрушки

1. Переберите, промойте и осушите расщепленный *мунг-дал*, как объяснено на стр. 45.

2. Соедините *мунг-дал*, воду, куркуму, кориандр, свежий имбирь и зеленый острый перец в тяжелой 3-литровой кастрюле с тефлоновым покрытием. Время от времени помешивая, доведите до кипения на сильном огне. Отрегулируйте огонь до умеренно слабого, накройте плотно прилегающей крышкой, и пусть тихо кипит в течение часа, пока *дал* не станет мягким и полностью не сварится. (Приготовление в скороварке: соедините указанные ингредиенты в 6-литровой скороварке, закройте и готовьте 25 мин под давлением. Снимите с огня и оставьте, пока давление не снизится само по себе.)

3. Выключите огонь, снимите крышку, добавьте соль и взбейте проволочным венчиком или миксером до однородной консистенции.

4. Подогрейте топленое или растительное масло в маленькой кастрюльке на среднем или умеренно сильном огне. Бросьте в горячее масло семена тмина и жарьте, пока они не станут коричневыми. Вылейте в суп, немедленно закройте кастрюлю, и пусть приправы впитываются в горячий *дал* 1 -2 мин. Добавьте измельченную зелень, размешайте и подавайте.

Золотистый суп из мунг-дала

КХАРА МУНГ ДАЛ

Это одна из разновидностей обычного супа из дала. Здесь используются те же ингредиенты, что и в предыдущем рецепте, однако вкус этого блюда значительно отличается, поскольку приправы в него добавляются в иной последовательности. Таким образом, вкус блюда зависит не только от исходных продуктов, но и от кулинарных приемов. Этот дал прекрасно впишется в обеденное меню в сочетании с салатом и любыми блюдами из риса и овощей.

Время приготовления: 1 час 25 мин или 35 мин в скороварке

Количество порций: 4

2.3 стакана (150 г) расщепленного мунг-дала, без кожицы

6 стаканов (1,5 л) воды (5 1/3 стакана /1,3 л для скороварки)

0.5 чайн. ложки куркумы

2 ст. ложки топленого или растительного масла

0.5 ст. ложки семян кориандра

0.5 ст. ложки семян индийского тмина (джира)

1 чайн. ложка соли

2 чайн. ложки очищенного, мелко натертого или нарезанного свежего имбиря

1 чайн. ложка (или сколько пожелаете) зеленого острого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки или крупно нарезанной кинзы

1. Переберите, промойте и осушите *мунг-дал*, как объяснено на стр. **45.**

Положите бобы в тяжелую **3-литровую** кастрюлю с тефлоновым покрытием, налейте воду, всыпьте куркуму и добавьте чуточку топленого или растительного масла. Помешивая время от времени, доведите до кипения на сильном огне. Отрегулируйте огонь до умеренно слабого, накройте плотно прилегающей крышкой, и пусть кипит в течение часа, пока *дал* не станет мягким и полностью не сварится. (Приготовление в скороварке: соедините указанные ингредиенты в **6-литровой** скороварке,

закройте и готовьте **25** мин под давлением. Снимите с огня и оставьте, пока давление не снизится само по себе.)

3. Тем временем в чугунной сковороде медленно прожарьте без масла семена кориандра и тмина (около **8** мин). Снимите прожаренные семена с огня и крупно раздробите в ступке.

4. Выключите огонь под *далом*, откройте, добавьте соль и поджаренные специи. Взбейте проволочной спиральной сбивалкой или миксером до однородной консистенции.

5. Подогрейте топленое или растительное масло в маленькой кастрюльке на умеренно сильном огне. Когда оно накалится, бросьте имбирь и зеленый острый перец. Жарьте, пока не станут золотисто-коричневыми, затем вылейте приправу в суп. Сразу же закройте крышкой и оставьте на **1-2** мин — пусть *дал* пропитается ароматом приправы. Сыпьте измельченную зелень, перемешайте и подавайте.

Суп-пюре из мунг-дала со шпинатом

ПАЛАК МУНГ ДАЛ

Мой духовный учитель Шрила Прабхупада очень любил мунг-дал, который особенно популярен на севере Индии. Этот дал легко усваивается, имеет хороший вкус и содержит много питательных веществ. Густоту и привлекательный цвет палак мунгдалу придает шпинат, а добавляемые под конец обжаренные специи сообщают блюду изысканный аромат.

Время приготовления: 1 час 25 мин или 35 мин в скороварке

Количество порций: 5-6

2/3 стакана (150 г) расщепленного мунг-дала, без кожицы
230 г свежего шпината без стеблей, промытого, осушенного
встряхиванием и крупно нарезанного (или 140 г мороженого шпината)

6 стаканов (1,5 л) воды (5% стакана /1,3 л для скороварки)

1 чайн. ложка куркумы

0.5 ст. ложки молотого кориандра

0.5 ст. ложки очищенного, мелко натертого или нарубленного свежего имбиря

2 ст. ложки топленого или растительного масла

1.25 чайн. ложки соли

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

0.25-0.5 чайн. ложки молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки)

0.5 ст. ложки лимонного сока

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Переберите, промойте и осушите расщепленный мунг-дал, как объяснено на стр. 45. Если вы используете мороженный шпинат, разморозьте его при комнатной температуре, положите в сито и

отожмите избыток влаги.

2. Положите *дал* в тяжелую 3-литровую кастрюлю с тефлоновым покрытием. Налейте воду, всыпьте куркуму, кориандр, свежий имбирь и добавьте чуточку топленого или растительного масла. Помешивая время от времени, доведите до кипения на сильном огне. Отрегулируйте огонь до умеренно слабого, закройте плотно прилегающей крышкой и оставьте медленно кипеть в течение часа, пока *дал* не станет мягким и полностью не сварится. (Приготовление в скороварке: соедините указанные ингредиенты в 6-литровой скороварке, закройте и готовьте 25 мин под давлением. Снимите с огня и оставьте, пока давление не снизится само по себе.)

3. Выключите, снимите крышку и добавьте соль. Взбейте *дал* проволочной спиральной сбивалкой или миксером до однородной консистенции. Добавьте свежий шпинат, закройте, и пусть медленно кипит еще 5-8 мин (если вы используете мороженный шпинат, то варите его 2-3 мин).

4. Нагрейте топленое или растительное масло в маленькой кастрюльке на среднем или умеренно сильном огне. Когда масло накалится, всыпьте семена тмина и жарьте до коричневого цвета. Добавьте асафетиду и кайенский перец или паприку и жарьте еще 1-2 сек. Затем быстро вылейте обжаренные специи в суп. Сразу же накройте крышкой и оставьте на 1-2 мин — пусть *дал* пропитается ароматом приправы. Добавьте лимонный сок, размешайте и подавайте.

Суп-пюре из мунг-дала и гороха

МУНГ ТУВАР ДАЛ

Слегка пряный суп из мунг-дала и желтого гороха — превосходное блюдо для холодного времени года.

Время вымачивания гороха: 5 час

Время приготовления: 1 час 40 мин

Количество порций: 4-6

1/3 стакана (75 г) расщепленного мунг-дала, без кожицы

1/3 стакана (70 г) расщепленного желтого гороха

5 стаканов (1,5 л) воды

0.5 чайн. ложки куркумы

1 чайн. ложка очищенного, мелко натертого или нарезанного свежего имбиря

1 чайн. ложка (или сколько пожелаете) зеленого острого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

3 ст. ложки топленого или растительного масла

2 ст. ложки крупно нарезанной кинзы или мелко нарубленной зелени петрушки

1 ст. ложка свежего лимонного сока

1 чайн. ложка соли

1 чайн. ложка семян черной горчицы

4-6 листьев карри или

1 лавровый лист

1. Переберите, промойте и осушите расщепленный *мунг-дал* и горох, как объяснено на стр. 45. Желтый расщепленный горох предварительно замочите на 5 часов в двух стаканах (500 мл) горячей воды, затем осушите.

2. В тяжелую 3-литровую кастрюлю с тефлоновым покрытием налейте воду и добавьте куркуму, имбирь, зеленый острый перец и 1 ст. ложку топленого или растительного масла. Доведите до кипения на сильном огне. Положите *мунг-дал*, закройте плотно прилегающей крышкой, уменьшите огонь, и пусть кипит 1.5 часа, пока бобы не станут мягкими и полностью не сварятся. Снимите с огня и взбейте *дал* спиральной проволочной взбивалкой или миксером до однородной консистенции.

Добавьте свежую зелень, лимонный сок и соль.

3. Разогрейте оставшееся топленое или растительное масло в маленькой кастрюльке на среднем или умеренно сильном огне. Когда масло накалится, всыпьте семена черной горчицы. Жарьте их, пока они не станут сизыми и не начнут трещать. Снимите с огня, добавьте листья карри (или лавровый лист) и дайте пошипеть им несколько секунд. Вылейте горячую приправу в приготовленный *дал* и немедленно закройте крышкой. Пусть горячий *дал* пропитывается ароматом специй в течение 1-2 мин. Перемешайте и подавайте.

Суп из мунг-дала с помидорами

ТАМАТАР МУНГ ДАЛ

*Среди других блюд ведической кухни **далы** являются, пожалуй, самыми популярными, и при этом самыми доступными — их едят и богатые, и бедные. Без **дала** в Индии не обходится практически ни одна трапеза. Тонкий вкусовой букет этому густому, как сметана, супу из **дала** придают специи, помидоры и подсластители, которые добавляют на заключительных стадиях приготовления. Этот рецепт передала мне опытный кулинар и великая преданная Кришны из Западной Бенгалии, младшая сестра Шрилы Прабхупады, Бхаватарини. Ученики Прабхупады с любовью называли ее Пи-шимой («тетушкой»).*

Время приготовления: 1 час 25 мин

Количество порций: 4-6

3/4 стакана (170 г) расщепленного мунг-дала, без кожицы

7 стаканов (1,75 л) воды

3/4 чайн. ложки куркумы

1 палочка корицы дл. 5 см

3 ст. ложки топленого или растительного масла

2 чайн. ложки семян кориандра

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки семян фенхеля

0.5 чайн. ложки семян кунжута

3 гвоздики

4 зеленых стручка кардамона

5 горошин черного перца

1.5 чайн. ложки соли

1 стручок (или сколько пожелаете) зеленого острого перца, очищенного от семян и крупно нарезанного

1 ст. ложка сахара (или другого подсластителя)

2 среднего размера крепких спелых помидора, крупно нарезанных

3 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки или крупно нарезанной кинзы

1. Переберите, промойте и осушите расщепленный *мунг-дал*, как объяснено на стр. **45**.

2. Положите *мунг-дал* в тяжелую **3**-литровую кастрюлю с тефлоновым

покрытием. Налейте воду, добавьте куркуму, палочку корицы и чуточку масла (топленого или растительного). Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите огонь, накройте плотно прилегающей крышкой, и пусть варится в течение часа, пока *дал* не станет мягким.

3. Пока *дал* варится, разогрейте на слабом огне чугунную сковороду. Положите в нее семена кориандра, тмина, фенхеля, кунжута, а также гвоздику, стручки кардамона и перец горошком. Поджаривайте специи без масла, помешивая время от времени, в течение **8-10** мин, пока семена кунжута не станут золотисто-коричневыми. Снимите с огня и отставьте в сторону.

4. Извлеките стручки кардамона, достаньте из них черные семена и положите их в поджаренные специи. Шелуху выбросьте. Смелите специи в порошок в электрической кофейной мельнице или в мраморной ступке. Добавьте воду в количестве, достаточном для того, чтобы образовалась влажная паста.

5. Когда *дал* сварится, снимите с огня и удалите из него палочку корицы. Добавьте соль и взбейте *дал* спиральной проволочной взбивалкой или миксером до консистенции крема.

6. Нагрейте топленое или растительное масло в маленькой сковороде на среднем или умеренно сильном огне. Когда оно накалится, добавьте острый зеленый перец и влажную пасту из специй. Жарьте, помешивая, в течение **30** сек. Всыпьте сахар и перемешайте. Как только сахар станет красновато-коричневым, бросьте нарезанные помидоры и сбрызните водой. Жарьте помидоры в течение **4** мин, пока они не превратятся в пюре. Выньте кусочки стручкового перца и влейте пряную приправу в *дал*. Вновь доведите *дал* до кипения, выключите горелку и закройте кастрюлю крышкой. Пусть *дал* пропитывается ароматом специй в течение **1-2** мин. Добавьте измельченную зелень, перемешайте и подавайте.

Овощной суп из дала

САБДЖИ ДАЛ ШОРБА

*Этот суп готовится в скороварке. Рис и бобы усиливают питательную ценность друг друга, а когда к ним добавляют овощи, приправы и молотые специи, получается ароматный густой суп. Одно это блюдо вместе со свежими **чапати**, простыми индийскими лепешками, или салатом может составить превосходный легкий обед. Если вам не удастся достать перечисленных в рецепте овощей, замените их кабачками, тыквой или свежим горошком в соответствующем количестве.*

Время вымачивания дала: 1 час

Время приготовления: 35 мин Количество порций: 4-5

3 ст. ложки желтого или зеленого расщепленного гороха

3 ст. ложки расщепленного мунг-дала или еще

3 ст. ложки расщепленного гороха

3 ст. ложки басмати или любого другого длиннозерного белого

риса

2 ст. ложки сливочного или топленого масла

0.5 чайн. ложки куркумы

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

0.5 стручка (или сколько пожелаете) зеленого острого перца,

очищенного от семян

1,5 см очищенного свежего корня имбиря

2 моркови средней величины, очищенные и нарезанные на кусочки по **2,5 см**

0.5 кочана небольшой цветной капусты, отделенного от кочерыжки и разделенного на розетки **6 шт.** красного редиса, помытого, с отрезанной ботвой и кончиками

5 стаканов (1,25 л) воды

1 ст. ложка молотого индийского тмина (джира)

1 ст. ложка молотого кориандра

1 чайн. ложка гарам масалы

0.5 чайн. ложки свежемолотого черного перца

1.5 чайн. ложки соли

2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки или крупно нарезанной кинзы

* Указанное количество асафетиды относится только к желтой *Cobra brand*. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.

Положите расщепленный горох в горячую воду и оставьте для пропитки на **1 час**, потом откиньте на дуршлаг или сито. Переберите, промойте и осушите расщепленный *мунг-дал*, как объяснено на стр. **45**.

1. Положите в **6-литровую** скороварку рис, бобы, сливочное или топленое масло, куркуму, асафетиду, зеленый острый перец, имбирь, овощи и залейте водой. Варите под давлением чуть более **20 мин**. Снимите с огня, и пусть давление снижается само по себе. Откиньте на дуршлаг, установленный над кастрюлей.

2. Положите в электросмеситель половину приготовленных зерен и овощей и налейте **2.5 стакана (625 мл)** отвара. При большой скорости вращения превратите смесь в однородное пюре. Перелейте его в **2-литровую** кастрюлю с тефлоновым покрытием. Добавьте вторую половину приготовленных зерен и овощей. Оставшийся отвар разбавьте таким количеством воды, чтобы получилось **2.5 стакана** жидкости, и вылейте в суп.

3. Всыпьте молотый кориандр, тмин и *гарам масалу*. При слабом кипении, помешивая суп время от времени, чтобы предотвратить пригорание, варите **1-2 мин**. Снимите с огня.

4. Добавьте черный перец, соль и измельченную зелень. Размешайте и подавайте.

Суп-пюре из гороха с морковью

ГАДЖАР МАТАР ДАЛ

Это рецепт нежного, в меру пряного супа, который можно подавать в любое время года. Продукты, из которых он готовится, продаются практически всюду. В процессе приготовления желтые или зеленые расщепленные зерна гороха превращаются в однородную густую массу, а благодаря моркови блюдо обретает приятный цвет и более высокую питательную ценность.

Время вымачивания гороха: 5 час

Время приготовления: 1 час 40 мин или 40 мин в скороварке

Количество порций: 6-8

1 стакан (210 г) расщепленного гороха

7 стаканов (1,75 л) воды (6 стаканов /1,5 л для скороварки)

1 чайн. ложка очищенного и мелко нарезанного свежего имбиря

1 стручок (или сколько пожелаете) зеленого острого перца

0.5 чайн. ложки куркумы

1 ст. ложка молотого кориандра

4 ст. ложки топленого масла или смеси растительного и

несоленого сливочного

4 моркови средней величины, очищенных и нарезанных

кружочками

1.25 чайн. ложки соли

2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки или крупно

нарезанной кинзы

1.25 чайн. ложки семян индийского тмина (джира)

0.25-0.5 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Замочите расщепленный горох в **3** стаканах (**750** мл) горячей воды на **5** часов, затем откиньте на дуршлаг или сито.

2. Положите расщепленный горох в тяжелую **3**-литровую кастрюлю с

теф-лоновым покрытием. Залейте водой, добавьте имбирь, зеленый острый перец, куркуму, молотый кориандр и чуточку топленого (или смеси растительного и сливочного) масла. Доведите до кипения на сильном огне.

3. Отрегулируйте огонь до умеренно слабого, закройте плотно прилегающей крышкой, и пусть тихо кипит в течение часа. Добавьте морковь и продолжайте варить под крышкой около **30** мин, пока расщепленный горох не станет мягким и полностью не сварится. (Приготовление в скороварке: соедините указанные ингредиенты в **6**-литровой скороварке и варите в течение **30** мин под давлением. Снимите с огня. Пусть давление снижается само по себе.)

4. Откройте, добавьте соль и зелень, перемешайте.

5. Нагрейте оставшееся топленое масло (или смесь растительного и сливочного масел) в маленькой кастрюльке на среднем или умеренно сильном огне. Бросьте в горячее масло семена тмина и жарьте, пока они не станут коричневыми. Всыпьте асафетиду, жарьте еще **1-2** сек, а затем быстро влейте приправу в *дал*. Сразу же закройте крышкой и оставьте на **1-2** мин, чтобы *дал* пропитался ароматом специй. Перемешайте и подавайте.

Питательный суп из овощей, круп и гороха

САБДЖИ МАТАР ДАЛ

В скороварке этот суп готовится очень быстро. Он легко усваивается и хорошо согревает организм, а потому его рекомендуют подавать в холодные зимние дни. Смело вносите в рецепт свои изменения: вы можете заменять предлагаемые в рецепте овощи пастернаком, зеленым горошком, цуккини или кукурузными зернами. Улучшить вкус блюда можно, добавив крупные, одинакового размера куски картофеля или тыквы. (Помните, что для варки овощей, содержащих большое количество крахмала, потребуется несколько больше воды.) Подбор компонентов зависит от вашего вкуса, а также времени года и времени дня. Крупы и расщепленный горох можно купить во многих диетических и кооперативных магазинах, и, когда вы в очередной раз пойдете за покупками, не забудьте купить по полкилограмма цельного ячменя, пшеницы, ржи, бурого риса, проса, а также расщепленного гороха. Для приготовления супа по приведенному рецепту вам потребуется 1-2 ст. ложки каждого из них, а потому купленные крупы можно будет использовать для приготовления многих других блюд. Этот суп настолько питателен, что сам по себе может составить целый обед. Его также подают с паровым рисом или со стаканом домашнего йогурта и салатом из свежей зелени.

Время вымачивания круп и гороха: 2 час

Время приготовления: 30 мин в скороварке

Количество порций: 6-8

по 2 ст. ложки цельных зерен ячменя, пшеницы, ржи, бурого риса, проса и расщепленного гороха

7 стаканов (1,75 л) воды

1 морковь среднего размера, очищенная и нарезанная кружочками толщ. 6 мм

1 среднего размера стебель сельдерея с листьями, нарезанный

1 большой спелый помидор, нарезанный на 8 долек

30 г шпината, промытого, осушенного, отделенного от стеблей и крупно нарезанного

0.5 ст. ложки очищенного, тонко натертого или мелко нарезанного свежего имбиря

1 чайн. ложка (или сколько пожелаете) острого зеленого перца,

очищенного от семян и мелко нарезанного

1 чайн. ложка куркумы

0.5 ст. ложки молотого кориандра

1.5 чайн. ложки соли

2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки или крупно

нарезанной кинзы

4 ст. ложки топленого или растительного масла

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

1. Смешайте крупы и расщепленный горох и замочите в горячей воде на

2 часа. Затем слейте воду через дуршлаг или сито.

2. Положите вымоченные зерна в **6**-литровую сковородку, залейте водой и добавьте морковь, сельдерей, помидор, шпинат, имбирь, острый зеленый перец, куркуму и молотый кориандр. Закройте и варите под давлением в течение **20** мин. Снимите кастрюлю с огня, и пусть постоит, пока не снизится давление. Откройте, добавьте соль и зелень и размешайте.

3. Нагрейте в маленькой кастрюльке на среднем огне оставшиеся **2** ст. ложки топленого или растительного масла. Когда оно накалится, всыпьте семена тмина и жарьте, пока не станут коричневыми. Влейте приправу в суп и немедленно закройте. Пусть постоит **1-2** мин, чтобы *дал* пропитался ароматом приправы. Размешайте и подавайте.

Пророщенный маш с пряностями

САБАТ МУНГ УСАЛ

Время маринования имбиря: **30** мин

Время приготовления: **10** мин

Количество порций: **4-5**

4 см очищенного свежего корня имбиря

1.25 чайн. ложки соли

3 ст. ложки свежего лимонного сока

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

1 ст. ложка молотого кориандра

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или

паприки)

0.5 чайн. ложки куркумы

3 ст. ложки топленого или растительного масла

1.5 чайн. ложки семян индийского тмина (джира)

1.5 чайн. ложки семян черной горчицы

3.5 стакана пророщенного маша (сабат мунг), с отростками дл. **6** мм (см. стр. 47)

1-2 ст. ложки воды

2 чайн. ложки коричневого сахара (или другого подсластителя)

3 ст. ложки нарубленной свежей мяты

1 ст. ложка сливочного или топленого масла

4 или **5** шт. редиса, нарезанного в виде розочек, и корень сельдерея, нарезанный завитками, для украшения (необязательно)

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Нарезьте корень имбиря тонко, как бумагу, затем сложите нарезанные пластинки стопкой и нарежьте соломкой. Положите нарезанный имбирь в маленькую миску, посыпьте **1/3** чайн. ложки соли, оросите **0.5** чайн. ложки лимонного сока и отставьте в сторону на **30** мин.

2. Смешайте асафетиду, молотый кориандр, кайенский перец или паприку и куркуму в маленькой миске. Нагрейте топленое или растительное масло в тяжелой **3**-литровой кастрюле на среднем или

умеренно сильном огне. Когда масло накалится, всыпьте семена тмина и черной горчицы. Жарьте, пока семена тмина не станут коричневыми, а семена горчицы не начнут трещать. Всыпьте порошкообразные специи, а через **2-3** сек — пророщенный маш и размешайте.

3. Добавьте **1-2** ст. ложки воды и закройте крышкой. Если вы хотите, чтобы отростки были хрустящими, готовьте несколько минут, а если нежно-рассыпчатыми — **10** мин. Теперь размешайте их с сахаром, оставшимся лимонным соком и солью.

4. Выложите бобы в подогретое сервировочное блюдо или разложите по тарелкам. Украсьте сверху полосками имбиря и зеленью мяты, облейте распущенным сливочным или топленым маслом и сразу же подавайте. Если хотите, украсьте каждую порцию цветочками из редиса или завитком сельдерея.

Нут в острой томатной глазури

ТАМАТАР КАБЛИ ЧАНА УСАЛ

Время вымачивания гороха: **8 час** или **ночь**

Время приготовления: **2-3 час** или **40-50 мин** в скороварке

Количество порций: **6**

1.25 стакана (**240 г**) нута — турецкого горошка (кабли чана)

5 1/3 стакана (**1,3 л**) воды (**4** стакана /**1 л** воды для скороварки)

5 ст. ложек топленого или арахисового масла

1.5 чайн. ложки очищенного и измельченного свежего имбиря

1 чайн. ложка (или сколько пожелаете) мелко нарезанного

зеленого острого перца

1.5 чайн. ложки семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки семян черной горчицы

8-12 маленьких листьев карри или

1 лавровый лист

5 помидоров средней величины, очищенных от кожицы и семян и нарезанных кубиками

1 чайн. ложка куркумы

2 чайн. ложки свежего лимонного сока

1 чайн. ложка гарам масалы

0.25 стакана (**60 мл**) мелко нарезанной зелени петрушки или крупно нарубленной кинзы

1.25 чайн. ложки соли

6 кружочков лимона, фигурно закрученных, для украшения

1. Положите нут в миску, добавьте **5 1/3** стакана (**1,3 л**) воды, и пусть вымачивается не менее **8 часов** или всю ночь при комнатной температуре.

Перелейте из миски воду вместе с нутом в тяжелую **3-4-литровую** кастрюлю с тефлоновым покрытием, добавьте чуточку топленого или арахисового масла и доведите до кипения на сильном огне. Отрегулируйте огонь, накройте плотно прилегающей крышкой, и пусть тихо кипит **2-3 часа**, пока горошины не станут мягкими, как масло, но не разваренными. (Приготовление в скороварке: соедините ингредиенты в **6-литровой** скороварке, закройте и варите под давлением **30 мин**. Снимите с огня, и пусть давление снизится само по себе.) Откиньте нут на дуршлаг, отвар сохраните.

3. Разогрейте **3** ст. ложки топленого или арахисового масла в тяжелой **3**-литровой кастрюле с тефлоновым покрытием на среднем или умеренно сильном огне. Бросьте в горячее масло имбирь, зеленый острый перец, семена тмина и черной горчицы. Жарьте, пока семена тмина не станут коричневыми.

4. Положите листья карри или лавровый лист и через **1-2** секунды — помидоры. Размешайте, добавьте куркуму, лимонный сок, *гарам масалу* и половину измельченной зелени. Жарьте, помешивая, на среднем огне, сбрызгивая водой по мере необходимости, в течение **3-5** мин, пока масло не начнет отделяться и соус не станет однородным.

5. Добавьте нут и Уз стакана нутового отвара. Отрегулируйте огонь до слабого, накройте, и пусть кипит около **10** мин. Помешивайте время от времени. При необходимости добавьте немного отвара, чтобы предотвратить пригорание.

6. Снимите с огня, добавьте соль, оставшееся масло и зелень. Украсьте каждую порцию кружочками лимона.

Овощи

Более 500 млн. жителей Индии, то есть свыше 80% населения, — вегетарианцы, и потому неудивительно, что по сравнению с другими странами мира Индия отличается наибольшим разнообразием овощей, фруктов и зернобобовых. Индийские овощные рынки «сабджи базары» постоянно завалены только что собранными с полей овощами. Еще до восхода солнца работники начинают разгружать повозки и раскладывать перед приходом покупателей аккуратными горками тыквы с еще не высохшими капельками росы, картофель, весь в крапинку от приставшей земли, и мытые листья шпината. Ранние покупатели, так же как на открытых рынках в Европе, ходят от одного прилавка к другому, осматривают товар, прицениваются и торгуются. *Сабдживалы* — продавцы овощей, — скрестив ноги, сидят у весов и нахваливают свой товар. А цены, как правило, зависят от качества овощей и спроса.

Большинство вегетарианцев в Индии сегодня питаются так же, как питались их предки тысячи лет назад. Повара, в особенности в деревнях, обычно пользуются кулинарными рецептами, традиционными для их местности. Но вегетарианцы, живущие в современных городах, побуждаемые модой, разнообразием продуктов и повальным увлечением «легкой» и «здоровой» диетой, проявляют гораздо большую изобретательность. Следует, однако, отметить, что в Индии повара-вегетарианцы отличаются от всех прочих виртуозов кулинарного искусства чувством преклонения перед Богом и Его творением. Преданность, с которой повар готовит для Господа, не менее важна, чем сам процесс приготовления. Особенно большое значение этому придают вайшна-вы, преданные Господа Кришны. Все, что имеет какое-либо отношение к приготовлению пищи — закупка продуктов, работа в огороде, составление меню и даже сооружение глиняной печи или облицованной мрамором кухни, — вместе составляет сложное переплетение мелодии и контрапункта в кулинарной симфонии, и вайшнавцы исполняют ее как совершенные дирижеры. Поскольку вайшнавцы готовят пищу как подношение Господу, их требования к чистоте не ограничиваются только внешними рамками, они относятся и к чистоте речи, мыслей и действий. И подобный подход к деятельности касается не только кухни, но распространяется на все аспекты их жизни.

Вы найдете в этой главе как старинные, проверенные веками рецепты, так и современные варианты приготовления классических индийских блюд. Надеюсь, что эта книга поможет устранить неверные

представления о том, что индийская вегетарианская кухня — это переваренная, обжигаше-острая еда для людей нишей страны. Несмотря на то что некоторые продукты могут быть для вас неизвестны, мы составляли рецепты с расчетом сохранить истинный вкус всех блюд. Рецепты, систематизированные в зависимости от техники приготовления и консистенции блюд, предлагают самые различные оттенки вкусов: сладкого, горького, острого, кислого и вяжущего. Эти рецепты помогут вам внести нечто новое в западное меню и приготовить удивительный вегетарианский обед, включающий сразу три разных вида овощных блюд, — пюре, фаршированные и тушеные овощи.

Повара, которые строго следуют правилам ведической кулинарной традиции, никогда не разогревают овощные блюда, считая, что их, как и *чапати*, следует подавать на стол сразу же после приготовления. Это в особенности относится к овощам, которые были обжарены при помешивании в небольшом количестве масла. Одни овощные блюда подают горячими, другие — теплыми, а третьи — комнатной температуры или слегка охлажденными. Помните о том, что при подогревании разрушается клетчатка и теряется значительная часть питательных веществ; то же самое можно сказать и об овощах, очищенных и нарезанных задолго до начала приготовления или долгое время хранящихся в мороженом виде или на свету. Если вам необходимо приготовить овощное блюдо заранее, то сразу после приготовления охладите его до комнатной температуры и, накрыв плотно прилегающей крышкой, поставьте в холодильник. Лучше всего сохраняют свои вкусовые и питательные качества тушеные овощи, разогретые на пару или в кастриоле с двойными стенками.

Большое значение в овощной кулинарии имеют сила огня и время приготовления блюд. Что же касается вкуса, то неповторимость ему придают разные сочетания специй, трав и приправ, около сорока разновидностей которых упомянуто в этой главе. Следует заметить, что ни в одном блюде или приправе не используется лук репчатый, лук-порей, чеснок, черемша и грибы. Вегетарианцы, следуя ведической традиции, не употребляют их в пищу, поскольку эти продукты принадлежат к *гунам* страсти и невежества и приносят организму такой же вред, как и пересоленные или слишком острые блюда. Чтобы придать овощным блюдам неповторимый, экзотический вкус, лучше использовать такие ингредиенты, как свежий имбирь, зелень кинзы, кокосовое молоко, пальмовый сахар, лимонный сок и острый стручковый перец. По всему миру жители жаркого пояса — от Нового Орлеана до Бомбея — всегда кладут в пищу острый стручковый перец; это делается не только ради вкуса, но и для того, чтобы стимулировать потоотделение и легче

переносить жару. Разные сорта свежего зеленого перца могут сильно отличаться по вкусу и остроте — от жгучего до сладкого с едва заметной остротой. Учтите, что если вы будете использовать перец, стручки которого меньше по размеру, светлее по цвету и неочищены от семян, то блюдо получится гораздо острее, и потому такой перец лучше брать в меньших количествах.

Стоит также поискать в магазинах молодой корень имбиря, известный еще как зеленый имбирь; он должен иметь тонкую, прозрачную, гляцевую кожицу, которая легко соскабливается. В свежем корне имбиря практически нет волокон, благодаря чему его можно легко натереть на терке или мелко нашинковать. Старый имбирь значительно острее, в нем много волокон, кожица его очень толстая, и ее приходится срезать ножом. Свежий кориандр, кинза, является одной из самых популярных в мире трав, и вам обязательно понравится ее приятный аромат. Кинза богата витамином С и стоит того, чтобы постараться найти ее. Хотя кинзу всегда можно заменить свежей петрушкой, лучше все же использовать именно кинзу, ибо она придает овощным блюдам своеобразный, неповторимый вкус. Эти замечательные ароматизаторы — имбирь и свежий кориандр — помогут вам выявить дополнительные вкусовые оттенки таких специй, как индийский тмин, куркума, кориандр, листья карри, кардамон и асафетида, и внесут в ваше меню нечто новое, совершенно отличное от вашей обычной еды с ее повторяющимися, надоевшими запахами.

Правильно приготовленные свежие овощи являются основой здорового питания для людей любой страны. Они содержат много витаминов, минералов и углеводов, дающих энергию. Никогда не используйте овощи, которые начали портиться, даже если они выращены на вашем огороде. Чем дольше вы храните овощи, тем хуже их вкусовые и питательные качества, поэтому лучше всего готовить из только что собранных овощей; тогда и приятный вкус, и питательность ваших блюд будут гарантированы.

Если вы не используете купленные овощи сразу, тогда необходимо позаботиться об их правильном хранении. Крепкие клубни и тыква хорошо хранятся в бумажных пакетах в прохладном темном месте, а вот зелень лучше всего положить в полиэтиленовый пакет и убрать в холодильник. Как правило, небольшие, чуть недозревшие плоды сочнее, чем перезревшие гиганты. В рецептах этой главы также говорится о том, как лучше выбирать овощи при покупке и как обрабатывать их перед началом приготовления. Например, манго и папайю рекомендуется использовать чуть недозревшими, когда они еще немного твердые, а хранить их лучше в бумажном пакете в холодильнике.

Поскольку сезон урожая различных овощей варьируется в зависимости от местности, мы предлагаем вам разные варианты замен, благодаря чему перед вами откроются возможности для экспериментов и фантазии. В конечном итоге все зависит от того, какие овощи доступны вам в разное время года. Предлагаемая таблица поможет вам подобрать и сбалансировать меню. Выбирайте овощи из разных групп, учитывая при этом их сочетаемость по цвету, крепости и вкусу.

Классификация используемых в рецептах овощей

<p>СЕМЕЙСТВО КРЕСТОЦВЕТНЫХ белокочанная капуста краснокочанная капуста цветная капуста брюссельская капуста савойская капуста кольраби брокколи</p>	<p>КОРНЕПЛОДЫ И КЛУБНИ картофель: — широкого применения (белый, круглый и удлиненной формы) — для запекания (розовый) — для варки (круглый красный или белый) — мелкий молодой картофель свекла морковь редис артишок пастернак ямс батат (сладкий картофель) турнепс корень хрена</p>
<p>ОВОЩИ СЕМЕЙСТВА ТЫКВЕННЫХ <i>Летние</i> кабачки: — белые, зеленые в полоску или в крапинку — цуккини, зеленые и желтые — «согнутая шейка» патиссоны огурцы</p> <p><i>Зимние</i> крупноплодная тыква (округлой формы и однотонной окраски) твердокорая, или обыкновенная столовая тыква (полосатой окраски) мускатная тыква (самых разных форм — от сплюснутых до цилиндрических, ее подвид — чалмовидная тыква)</p>	<p>ЗЕЛЕННЫЕ СТРУЧКИ И СЕМЕНА БОБОВЫХ РАСТЕНИЙ конские, или кормовые, стручковые бобы зеленая стручковая фасоль лимская фасоль* окра (бамия) зеленый горошек отростки бобов</p>
<p>ПЛОДОВЫЕ ОВОЩИ помидоры: салатные, сливовидные, зеленые стручковый перец: — сладкий (красный, желтый и зеленый) — острый (зеленый и красный) — полуострый (зеленый и красный) баклажаны: мелкие, средние и большие</p>	<p>ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ щавель виноградные листья шпинат водяной кресс спаржа кормовая капуста сельдерей салатная капуста фенхель листовая горчица мангольд ботва свеклы</p> <p>ОСОБЫЙ АССОРТИМЕНТ недозрелая, зеленая папайя дикий банан белый длинный редис (<i>мули</i>) топинамбур, или земляная груша</p>

* Фасоль *Phaseolus limensis*, имеющая широкие плоские съедобные семена.

Три метода приготовления овощей

Меня часто спрашивают, с чего началось мое увлечение ведической кулинарией. Впервые я познакомилась с этим искусством в 1966 году — тогда я попробовала угощение, которое приготовил и раздавал Шрила Прабхупа-да. После этого в моем уме возникло великое множество вопросов. В начале 1967 года мне посчастливилось каждый день в течение трех месяцев посещать кулинарные занятия, которые вел Шрила Прабхупада. Поскольку в этом деле мы были новичками, он обучал нас всему, начиная с самых азов: как покупать продукты, как подготавливать рабочее место на кухне, как отмерять необходимые ингредиенты, как пользоваться ножом, как убирать кухню и, наконец, как готовить. Хотя я выросла в семье опытных кулинаров, учившихся у французских поваров, больше всего повлиял на мою судьбу и оставил самые яркие впечатления тот период, когда нас обучал Шрила Прабхупада.

Наш курс овощной кулинарии начался с изучения свойств специй, а также различных способов приготовления блюд нужной консистенции и вкуса. Используя самый известный в мире овощ — картофель, мы неделями обучались трем основным методам приготовления овощей, а также тому, как добиваться нужного вкуса и внешнего вида блюда, сохраняя при этом его питательную ценность. Если вы только начинаете свое знакомство с ведической кухней, вам прежде всего нужно изучить три основных метода приготовления овощей. Зная эти три метода, вы сможете вполне уверенно импровизировать, готовя блюда из тех овощей, которые есть в продаже. А теперь давайте вкратце ознакомимся с этими тремя методами.

Метод первый — приготовление овощей без добавления воды, путем обжаривания или обжаривания и последующего томления в собственном соку (соте)*. Нарезанные мелкими, одинаковыми по величине кусочками (кубиками, соломкой или ломтиками), овощи недолго обжариваются на небольшом огне в топленном или растительном масле со специями до тех пор, пока слегка не подрумянятся. Чтобы овощи не подгорали и обжаривались равномерно, почаще перемешивайте их или встряхивайте сковороду.

На следующем этапе возможны два варианта. Первый подходит для тех овощей которые содержат в себе достаточно много влаги. В этом

* *Cote* — кушанье, приготовленное путем обжаривания на сильном огне при помешивании.

случае следует убавить огонь и, постоянно перемешивая овощи, жарить их, пока они не покроются мягкой румяной корочкой. Второй вариант — закрыть сковороду плотно прилегающей крышкой, убавить огонь до минимума и тушить овощи в собственном соку. Если вы хотите, чтобы овощи были покрыты хрустящей корочкой, усильте огонь и, осторожно помешивая, жарьте их, пока не подрумянятся. Чтобы овощи в это время не пригорели, можно добавить немного топленого или растительного масла.

Этим способом можно приготовить картофель, батат, зеленый горошек, спаржу, окру, баклажаны, капусту, молодую морковь, стручковую фасоль, сладкий перец или шпинат.

Метод второй — тушение обжаренных овощей с добавлением воды. Слегка обжаренные овощи припускают на медленном огне до мягкости. Этот процесс состоит из нескольких этапов, которые варьируются в зависимости от того, что именно вы хотите получить. Самое важное в приготовлении овощей по второму методу — это точно рассчитать время и правильно отрегулировать огонь: вовсе не просто приготовить овощи так, чтобы они были мягкими, но не разварившимися. Овощи нарезают небольшими кубиками или ломтиками, обжаривают со специями в топленом масле или в смеси сливочного с растительным маслом до полуготовности, пока они слегка не подрумянятся. Затем добавляют воду, уменьшают огонь до слабого, накрывают сковороду крышкой и варят до тех пор, пока они не станут мягкими. С помощью этого метода возможно приготовить четыре типа блюд: овощи в жидком соусе, овощи в густом соусе, овощи без соуса — либо мягкие, так называемые «влажные», либо хрустящие, или «сухие», овощи. Если вы хотите, чтобы жидкость полностью выкипела, я бы посоветовала вам использовать сковороду с тефлоновым покрытием. Если на сковороду во время предварительного обжаривания овощей понемногу добавлять топленое или сливочное масло, то овощи не пригорят. Итак, чтобы приготовить блюдо желаемой консистенции, нужно точно рассчитать силу огня, время приготовления и размер сковороды.

Этот метод подходит для приготовления цветной капусты, моркови, баклажанов, картофеля, тыквы, кабачков, батата, горошка, стручковой фасоли, лимской фасоли, топинамбура и бутылочной тыквы.

Метод третий — приготовление предварительно испеченных или отваренных овощей в масле, соусе или отваре со специями. В отличие от первых двух методов, при которых в масле обжариваются сырые овощи, в данном случае жарят или тушат уже почти готовые овощи. В зависимости от типа, овощи сначала готовят целыми или разрезанными, очищенными или в коже, в воде, на пару, в скороварке, в духовке или

на углях, во фритюре или в небольшом количестве масла. Если овощи сначала были приготовлены целиком, скажем, в духовке или на пару, то затем их можно нарезать одинаковыми кусочками и быстро обжарить со специями в топленом масле или в смеси растительного масла со сливочным. Некоторые овощи подаются сразу после обжаривания («сухие» овощи), другие доводятся до готовности в соусе или в овощном отваре.

По сравнению с первыми двумя третий метод более универсален и подходит практически для всех видов овощей.

Примеры приготовления тремя методами

Чтобы получить более ясное представление о трех методах приготовления овощей, давайте вместе попробуем приготовить картофель. В зависимости от того, какие специи есть на вашей кухне, выберите одно из предложенных ниже сочетаний и испробуйте с этими специями все три метода. Вы обязательно заметите, как сильно отличаются друг от друга блюда в зависимости от силы огня, времени приготовления и размера овощей. Кроме того, вы убедитесь, что благодаря сочетанию различных специй, из одного вида овощей можно приготовить множество разных блюд.

Иногда *чаунк*, или обжаренные в масле специи, добавляют к основным ингредиентам, а иногда наоборот — ингредиенты добавляют в *чаунк*. И в том и в другом случае вкус зависит от того, какие именно специи вы использовали. А насколько насыщенным будет аромат *чаунка*, зависит от продолжительности его приготовления и силы огня: чем сильнее огонь и чем дольше жарятся специи, тем сильнее будет их аромат. Во время приготовления *чаунка* следите за цветом специй; специи, поджаренные до коричневатого цвета, придают блюду нежный вкус, темно-коричневые — бодрящий вкус, а черные — обжигающе-острый. Что вы предпочтете, зависит исключительно от вас.

СОСТАВ 1:

3 картофелины средней величины (ок. 450 г)

3 ст. ложки топленого или арахисового масла

0.25 - 0.5 стручка сушеного красного острого перца, разломанного на кусочки **1** чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки куркумы

2-4 ст. ложки воды или овощного отвара для приготовления по первому методу;

1-2.5 стакана (250-625 мл) для приготовления по второму и третьему методу

1 чайн. ложка соли

2 ст. ложки нарубленной кинзы или зелени петрушки

СОСТАВ 2:

3 картофелины средней величины (ок. **450 г**)

3 ст. ложки топленого или кунжутного масла

1 чайн. ложка (или сколько пожелаете) мелко нарезанного острого зеленого перца

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 ст. ложки очищенного, тонко натертого или мелко нарезанного свежего имбиря

0.5 чайн. ложки куркумы

0.5 ст. ложки измельченного кориандра

2-4 ст. ложки воды для приготовления по первому методу;

1 - 2.5 стакана (250-625 мл) для приготовления по второму или третьему методу

1 чайн. ложка соли

2 ст. ложки крупно нарубленной кинзы или мелко нарезанной петрушки

СОСТАВ 3:

3 картофелины средней величины (ок. **450 г**)

3 ст. ложки топленого масла или смеси растительного и несоленого сливочного масла

0.5 чайн. ложки (или сколько пожелаете) мелко нарубленного острого зеленого перца

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки семян черной горчицы

0.5 ст. ложки очищенного, тонко натертого или мелко нарубленного свежего имбиря

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

0.5 чайн. ложки куркумы

0.5 ст. ложки молотого кориандра

2-4 ст. ложки воды или овощного отвара для приготовления по первому методу;

1 - 2.5 стакана (250-625 мл) для приготовления по второму и третьему методу

1 чайн. ложка соли

0.5 чайн. ложки гарам масалы

2 ст. ложки крупно нарезанной кинзы или мелко нарубленной Петрушки

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

Пример приготовления по первому методу

ОБЖАРЕННЫЙ ТОМЛЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ (ПРИГОТОВЛЕННЫЙ БЕЗ ВОДЫ)

1. Нарезьте картофель кубиками (1,5 см). Нагрейте топленое или растительное масло в чугунной сковороде с тефлоновым покрытием на среднем огне. Не доводя до появления дыма, добавьте красный или зеленый острый перец, немолотые специи (семена тмина и, возможно, черной горчицы), имбирь и асафетиду. Жарьте, пока семена тмина не станут темнее на несколько тонов или семена горчицы не приобретут сизый цвет и не начнут трещать. Если вы используете асафетиду, добавьте ее и через несколько секунд положите картофель. Размешайте и жарьте картофель до полуготовности, пока он слегка не подрумянится.

2. Отрегулируйте огонь до слабого и всыпьте молотые специи (куркуму и, возможно, кориандр). Размешайте. В этот момент вы можете полить картофель 2-4 ложками воды или овощного отвара. Накройте крышкой и томите, изредка помешивая, около 15 мин, пока картофель не станет мягким. Откройте, добавьте соль, *гарам масалу*, если пожелаете, и свежую зелень. Перемешайте и подавайте.

Пример приготовления по второму методу

ОБЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

1. Нарезьте картофель кубиками (2,5 см). Разогрейте 2.5 ст. ложки топленого масла (или другого из предложенных вариантов) в большой тяжелой кастрюле с тефлоновым покрытием на умеренно сильном огне. Не доводя до

появления дыма, опустите в горячее масло зеленый или красный острый стручковый перец, немолотые специи (семена тмина и, возможно, черной горчицы) и свежий имбирь. Жарьте, пока семена тмина не потемнеют на несколько тонов или пока семена горчицы не приобретут сизый цвет и не начнут трещать. Всыпьте асафетиду, несколько секунд спустя положите картофель и перемешайте. Оставьте на огне, пока кубики картофеля не станут слегка коричневыми.

2. Всыпьте молотые специи (куркуму и кориандр, если вы их используете) и вслед за ними половину свежей зелени. Налейте $1\frac{1}{3}$ стакана (310 мл) воды или овощного отвара. Прикройте крышкой, отрегулируйте огонь до слабого и тушите, пока картофельные кубики не станут чуть мягкими, а жидкость не выкипит. Чтобы это произошло одновременно, вы можете регулировать огонь. Когда картофель будет почти сухим, откройте, добавьте оставшиеся $\frac{1}{2}$ ст. ложки топленого или растительного масла и увеличьте пламя. Встряхните кастрюлю, чтобы предотвратить прилипание картофеля ко дну, и жарьте, пока не образуется легкая корочка. Завершите приготовление блюда, добавив соль, оставшуюся зелень и *гарам масалу*, если вы их используете.

Пример приготовления по третьему методу

ПЕЧЕНЬ КАРТОФЕЛЬ, ОБЖАРЕННЫЙ С ПРИПРАВАМИ

1. Испеките картофелины так, чтобы они стали мягкими, очистите их и нарежьте кубиками (2 см).

2. Разогрейте топленое или растительное масло в большой чугунной сковороде на среднем огне. Не доводя до появления дыма, добавьте зеленый или красный стручковый острый перец, немолотые специи (семена тмина и, возможно, черной горчицы), а также свежий имбирь. Жарьте, пока семена тмина не станут на несколько тонов темнее или пока семена горчицы не приобретут сизый цвет и не начнут трещать. Всыпьте асафетиду (если хотите), вслед за ней положите картофель и размешайте. Добавьте молотые специи (куркуму и, возможно, кориандр). Встряхивайте сковороду или осторожно переворачивайте картофель лопаточкой, пока он слегка не поджарится. Завершите приготовление блюда, добавив соль, свежую зелень и, если хотите, *гарам масалу*. Перед подачей перемешайте.

Жареные, томленные и тушеные овощи

Овощные блюда, рецепты которых приведены в этом разделе, — это обычная, повседневная пища, которую готовят в Индии. На севере и на западе страны их подают с горячими лепешками — *чапати*, на востоке и на юге — с горячим рисом. Все эти блюда, будь то жареные, томленные или тушеные овощи, готовятся в соответствии с теми тремя методами, о которых было рассказано в предыдущей статье. Зачастую при приготовлении какого-нибудь блюда используется несколько видов кулинарной обработки, например предварительное обжаривание овощей и затем тушение их с добавлением воды либо овощного отвара или предварительная варка в воде либо на пару и последующее обжаривание. Жидкость, которую добавляют в овощи, сгущается и приобретает вид соуса.

В большинстве районов страны считают, что из всех масел топленое масло (*ги*) — самое лучшее и приятное на вкус. Впрочем, когда в традиционных рецептах местные кулинары предпочитают использовать горчичное, кунжутное, арахисовое или кокосовое масло, я всегда упоминаю об этом в своих рецептах. Сливочное масло не рекомендуется использовать для жарки овощей на сильном огне, поскольку оно начинает гореть даже при сравнительно невысокой температуре. Если у вас нет ни *ги*, ни другого масла, которое предлагается в рецепте, можно использовать смесь сливочного и рафинированного растительного масла, например подсолнечного или кукурузного.

Глазированная морковь

ГАДЖАР САБДЖИ

В Индии морковь чаще используют в салатах, закусках, сладкой халве, нежели в овощных блюдах. Там она обычно имеет яркую красновато-оранжевую окраску. Ее собирают, либо когда она еще молодая и сладкая, либо позже, когда она становится очень крупной. На Западе можно купить три вида моркови: молодую морковь от 5 до 8 см в длину, морковь среднего размера и большую конусообразную морковь с волокнистой сердцевиной. Молодую морковку, толщиной не больше пальца, обрабатывать очень просто: обрежьте основание и кончик каждой морковки и разрежьте ее вдоль пополам. Чтобы приготовить морковь среднего размера, нужно почистить ее и обрезать концы, а затем нарезать по диагонали на ломтики толщиной 1,5 см. Если вы будете готовить блюдо из старой моркови, почистите ее, обрежьте концы, разрежьте вдоль пополам и удалите сердцевину. Для этого возьмите маленький, остроконечный нож и, поддев сердцевину со стороны основания, извлеките ее целиком. Затем нарежьте половинки моркови по диагонали на брусочки толщиной 1,5 см.

Впервые я отведала глазированной моркови, когда путешествовала по Пенджабу. Блюдо было приготовлено на гималайской газированной щелочной минеральной воде. Впрочем, для ароматной кардамонной глазури подойдет и негазированная минеральная вода с добавлением небольшого количества лимонного или яблочного сока.

Время приготовления: 40-50 мин

Количество порций: 4-5

30 шт. мелкой моркови (ок. 450 г), или 6-8 шт. моркови средней величины, или 4-5 шт. крупной моркови, нарезанной, как описано выше

3 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла

2 ст. ложки коричневого сахара (или обычного)

0.25 чайн. ложки куркумы

0.5 чайн. ложки крупно растолченных семян кардамона

0.5 чайн. ложки молотого кориандра

2 ст. ложки апельсинового или яблочного сока

2/3 стакана (160 мл) негазированной или газированной

минеральной воды

0.5 чайн. ложки соли

1 щепоть свежемолотого черного перца или молотого красного острого перца (кайенского)

2 ст. ложки крупно нарезанной свежей кинзы или мелко нарубленной петрушки

1 чайн. ложка свежего лимонного сока

0.25 чайн. ложки натертого мускатного ореха

1. Разложите морковь одним слоем в широкой низкой кастрюле с ручкой или в сотейнике. Добавьте **2 ст. ложки топленого или сливочного масла, сахар, куркуму, толченые семена кардамона, молотый кориандр, апельсиновый или яблочный сок, воду и соль. Доведите до кипения, закройте крышкой и убавьте огонь. Молодую мелкую морковь тушите на слабом огне до 20 мин, а старую крупную — до 40 мин.**

2. Когда вода почти вся испарится, снимите крышку и прибавьте огонь. Выпаривайте остаток влаги, встряхивая кастрюлю, чтобы предотвратить прилипание моркови. Когда морковь покроется блестящей глазурью, снимите кастрюлю с огня и добавьте столовую ложку оставшегося топленого или сливочного масла, а также перец и свежую зелень. Потрясите кастрюлю, чтобы перемешать ингредиенты. Перед самой подачей оросите лимонным соком и посыпьте мускатным орехом.

Цветная капуста с помидорами

ГОбХИ ТАМАТАР САБДЖИ

*Снежно-белую цветную капусту и спелые красные помидоры тушат на медленном огне до тех пор, пока цветная капуста не станет мягкой, как масло, а из помидоров не получится пряное желе. Поскольку во время приготовления вода не добавляется, томить овощи лучше всего на очень слабом огне. В результате получаются сочные **сабджи**, которые можно подавать как на обед, так и на ужин.*

Время приготовления: 35-40 мин

Количество порций: 4-5

3-4 ст. ложки топленого или растительного масла

2,5 см свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного тонкой соломкой

1-2 стручка зеленого полуострого перца, очищенного от сердцевинки и семян и тонко нарезанного

0.5 чайн. ложки семян черной горчицы

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

1 большой кочан цветной капусты (ок. 1,5 кг), зачищенный, с удаленной кочерыжкой и разделенный на розетки (5 x 2,5 x 1,5 см)

1 ст. ложка молотого кориандра

0.5 чайн. ложки куркумы

1 чайн. ложка соли

3 спелых помидора средней величины (ок. 450 г), очищенных от кожицы и нарезанных на восемь частей

1 чайн. ложка гарам масалы

3 ст. ложки крупно нарезанной кинзы или мелко нарубленной петрушки кусочек масла (необязательно)

1. Нагрейте топленое или растительное масло в широкой кастрюле с тефлоновым покрытием или в сотейнике на среднем или умеренно сильном огне.

Не доводя до появления дыма, бросьте в горячее масло имбирь, острый перец, семена горчицы и тмина. Когда семена горчицы начнут трещать и станут сизыми, а семена тмина — коричневыми, положите цветную капусту, молотый кориандр, куркуму и соль. Жарьте,

помешивая, пока розетки не подрумянятся, затем добавьте помидоры. Накройте и убавьте пламя. Томите на слабом огне **15—20** мин, пока стебли розеток не станут мягкими; время от времени встряхивайте кастрюлю, чтобы овощи не пригорели.

2. Снимите крышку, усилие огонь и помешивайте, пока не выпарится вся жидкость. Перед самой подачей посыпьте *гарам масалой*, свежей зеленью и добавьте, если пожелаете, кусочек масла.

Цветная капуста с зеленым горошком

ГОВХИ ХАРИ МАТАР САБДЖИ

Качество блюда из цветной капусты зависит, в первую очередь, от качества самой капусты. Выбирайте капусту с крепкими, хрустящими и плотными белыми кочанами и ярко-зелеными листьями. Важно также, чтобы капуста была разделена на розетки одинакового размера и — самое главное, от чего зависит вкус блюда — припущена на очень медленном огне, пока розетки, обжариваемые со специями, не станут мягкими, как масло, а стебли — нежно-хрусткими. Свежий, прямо с огорода, зеленый горошек не может ни с чем сравниться; что же касается мороженого зеленого горошка молочной спелости, он зачастую бывает намного лучше, чем купленный в магазине так называемый «свежий» горошек, и к тому же его легче приготовить. Это блюдо из цветной капусты часто подают на обед в Уттар-Прадеше.

Время приготовления: 35-40 мин

Количество порций: 4-5

4 ст. ложки топленого или растительного масла

0.5 ст. ложки очищенного, тонко натертого или мелко нарубленного свежего имбиря

1.25 чайн. ложки семян индийского тмина (джира)

8-10 листьев карри или

1 лавровый лист

1 большой кочан цветной капусты (ок. **1,5 кг**), зачищенный, с удаленной кочерыжкой и разделенный на розетки (**4 x 2,5 x 1,5 см**)

0.5 чайн. ложки куркумы

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (паприки или кайенского)

3 ст. ложки нарубленной кинзы или петрушки

1 стакан (250 мл) свежего зеленого горошка (**450 г** в стручках) или мороженого горошка молочной спелости (размороженного)

2-4 ст. ложки воды **1 чайн. ложка** соли

1/3 стакана (80 мл) йогурта, сметаны или сливок веточки петрушки для украшения (необязательно)

1. Нагрейте топленое или растительное масло в тяжелой **5**-литровой кастрюле с тефлоновым покрытием на умеренно сильном огне. Не доводя до появления дыма, бросьте в него семена тмина. Жарьте их до коричневого цвета, затем опустите листья карри или лавровый лист и через несколько секунд смешайте с ними цветную капусту. Всыпьте куркуму, паприку или кайенский перец и половину свежей зелени. Жарьте, помешивая, пока цветная капуста слегка не подрумянится. Добавьте свежий горошек и **2-4** ст. ложки воды, закройте крышкой и отрегулируйте огонь до слабого. Помешивая время от времени, варите **15-20** мин, пока цветная капуста не станет мягкой. Если вы используете мороженный зеленый горошек, осушите его хорошенько и добавьте его за **3-4** мин до готовности блюда.

2. Перед подачей заправьте солью, оставшейся зеленью и йогуртом, сметаной или сливками. Если хотите, украсьте каждую порцию веточкой петрушки.

Пряная цветная капуста с картофелем

ГОбХИ АЛУ САБДЖИ

Длинные брусочки картофеля и розетки цветной капусты поджаривают со специями на сильном огне, благодаря чему блюдо приобретает богатый и сильный аромат. Затем добавляют помидоры, и овощи тушатся на умеренном огне, пока не станут мягкими и нежными. Вы можете варьировать вкус, используя зеленые или спелые, красные помидоры, сливовидные или круглые.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 5-6

1 стручок (или сколько пожелаете) зеленого острого перца, очищенного от семян и нарезанного вдоль длинными полосками

1,5 см свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного тонкой соломкой

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки семян черной горчицы

4 ст. ложки топленого масла или смеси растительного с несоленым сливочным маслом

3 картофелины средней величины (ок. 450 г), очищенные и нарезанные брусочками (**6,5 x 1,5 x 1,5 см**)

1 кочан цветной капусты средней величины (ок. 1 кг), с удаленной кочерыжкой, зачищенный и разделенный на розетки

2 средней величины красных или зеленых помидора (ок. 230 г), разрезанных на четвертинки

0.5 чайн. ложки куркумы

2 чайн. ложки молотого кориандра

0.5 чайн. ложки гарам масалы

1 чайн. ложка коричневого сахара или индийского джаггери

1.25 чайн. ложки соли

3 ст. ложки крупно нарезанной кинзы или мелко нарубленной петрушки

1 лимон, нарезанный клиньями (необязательно)

1. Смешайте острый стручковый перец, имбирь, семена тмина и горчицы в маленькой миске. Налейте топленое масло или смесь

растительного и сливочного масла в широкую тяжелую кастрюлю с тефлоновым покрытием и поставьте на умеренно сильный огонь. Не доводя до появления дыма, всыпьте в масло смесь специй. Когда семена горчицы станут сизого цвета и начнут трещать, положите картофель и цветную капусту и жарьте, помешивая, **4-5** мин, пока овощи не покроются коричневыми пятнышками.

2. Добавьте помидоры, куркуму, кориандр, *гарам масалу*, сахар, соль и половину свежей зелени. Хорошо перемешайте, накройте крышкой и тушите на слабом огне **15-20** мин, изредка помешивая, пока овощи не станут мягкими. Если они прилипают ко дну кастрюли, добавьте несколько столовых ложек воды и перемешайте, причем очень осторожно, чтобы не раздавить или не сломать кусочки овощей. Подавайте с оставшейся зеленью. Если пожелаете, можете украсить блюдо клиньями лимона.

Хрустящие баклажанные кубики

НИМ БАЙГАН

Об этом блюде упомянуто в книге «Чайтанья-чаритамрита», написанной в шестнадцатом веке на бенгали. Книга повествует о жизни и деяниях Господа Чайтаньи Махапрабху. Описывая пир, приготовленный в честь Господа, автор говорит: «Среди множества овощных блюд были также молодые листья дерева нимба (ним), поджаренные с баклажанами».

В Бенгалии очень популярны горькие овощные блюда. Они стимулируют аппетит и составляют приятный вкусовой контраст с другими блюдами. Поначалу я советовала бы вам использовать горькие приправы в очень незначительных количествах, достаточных лишь для того, чтобы придать баклажанам специфический пикантный вкус. Если положить их слишком много, горечь останется, как бы вы ни пытались ее смягчить. Так как горькие листья нима (на английском называемые маргоза) довольно трудно найти, вместо них можно использовать поджаренные семена шамбалы. Бенгальские повара предпочитают готовить ним байган на горчичном масле, вы же можете использовать то масло, которое вам нравится. Подавайте по 2-3 ст. ложки в качестве гарнира на обед или на ужин.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 5-6

1 среднего размера баклажан (570 г)

0.5 ст. ложки соли

1 чайн. ложка куркумы

0.5 стакана (125 мл) топленого, горчичного или другого

растительного масла

0.25 - 0.5 чайн. ложки истолченных листьев нима или 0.25 - 1 чайн.

ложка поджаренных и размолотых семян шамбалы

1. Баклажан нарежьте кубиками и положите в миску. Добавьте 1 чайн. ложку соли и куркуму, перемешайте и отставьте в сторону на 15 мин. Затем снова размешайте, выньте баклажаны шумовкой и осушите бумажными салфетками.

2. Налейте топленое или растительное масло в сковороду и нагрейте

на умеренно сильном огне так, чтобы оно стало горячим, но не задымилось. (Если вы используете горчичное масло, пусть оно подымится 5 сек, прежде чем вы добавите баклажаны. Благодаря этому едкое масло становится пригодным для употребления.) Положите баклажаны и жарьте, помешивая, пока не станут коричневыми и хрустящими. В последнюю минуту добавьте истолченные листья *нима* или молотую шамбалу и оставшуюся соль. Хорошо перемешайте и осушите, откинув на дуршлаг или разложив на бумажные салфетки. Подавайте блюдо горячим, оросив лимонным соком.

Восхитительная окра

БХИНДИ САБДЖИ

Вряд ли кто из вас покупал окру и пытался приготовить из нее что-нибудь для своей семьи или для гостей. Однако это блюдо из жареной окры очень легко приготовить, а вкус его настолько восхитителен, что непременно покорит даже самого искушенного гурмана. Окра — летний овощ, достигающий полной зрелости в конце июня — начале июля, однако в продаже она может быть с начала апреля и до конца сентября. Стручки должны быть маленькими, от 8 до 10 см в длину. У свежих стручков острый конец с треском отламывается, у старых же просто гнется. Разрезанные стручки окры выделяют клейкий сок, и потому, прежде чем резать мытые стручки, их следует осушить бумажными салфетками, чтобы они не были слишком липкими. Поскольку окра готовится без воды, лучше всего жарить ее на сковороде с тефлоновым покрытием в минимальном количестве масла, чтобы она лишь слегка подрумянилась. Это блюдо можно подавать почти к любому ведическому обеду или ужину.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

450 г свежей окры (бамии)

3-4 ст. ложки топленого или арахисового масла

1.5 ст. ложки молотого кориандра

0.5 чайн. ложки молотого индийского тмина (джира)

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (паприки или кайенского)

0.5 чайн. ложки гарам масалы

0.5 чайн. ложки куркумы **1 чайн. ложка** соли

1. Помойте окру и тщательно осушите бумажными салфетками (в жаркий день осушите на солнце). Срежьте кончики и черенки и нарежьте кружочками толщиной **1 см**.

2. В широкой тяжелой сковороде, желательно с тефлоновым покрытием, нагрейте топленое или растительное масло на умеренно сильном огне. Опустите в горячее, но еще не дымящееся масло столько кусочков окры, чтобы получился один слой, и убавьте огонь. Жарьте

около **20** мин, изредка помешивая, пока окра равномерно не подрумянится. В конце добавьте молотые специи и на умеренно сильном огне, постоянно помешивая, поджарьте окру до золотисто-коричневого цвета. Снимите сковороду с огня, посыпьте окру солью, перемешайте, и пусть постоит еще минуту под крышкой до подачи.

Пряная окра с кокосовым орехом

МАСАЛА БХИНДИ САБДЖИ

Это рецепт еще одного не менее вкусного и легкого в приготовлении блюда из окры, которую поджаривают с цельными пряностями и тертым кокосом. Окра слегка подрумянивается, а тертый кокос со специями образует на ней аппетитную хрустящую корочку. Если у вас под рукой нет свежего или мороженого кокосового ореха, замените его тертым миндалем, и, заверяю вас, блюдо получится не менее вкусным. Помните о том, что нарезанная окра, а также окра, посыпанная солью, выделяет клейкий сок, поэтому, перед тем как резать, тщательно осушите ее, и солите блюдо только в самом конце. Это южноиндийское блюдо хорошо сочетается почти со всеми блюдами ведической кухни.

Время приготовления: 35-40 мин

Количество порций: 4

450 г окры (бамии), желателно мелкой (дл. 8-10 см)

4 ст. ложки топленого или кунжутного масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира), крупно

растолченных

0.25 чайн. ложки желтой порошковой асафетиды (хинг)*

0.5 чайн. ложки куркумы

0.25 чайн. ложки молотого красного перца, острого (кайенского)

или сладкого (паприки)

1/3 стакана тертого кокосового ореха, свежего (35 г) либо

мороженого (55 г), или 0.5 стакана (50 г) тертого миндаля

1 чайн. ложка соли

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Помойте окру и тщательно осушите бумажными салфетками. (В жаркий день осушите на солнце.) Срежьте кончики и черенки и нарежьте кружочками толщиной **6 мм**.

2. Разогрейте топленое или растительное масло в тяжелой сковороде диаметром **25-30** см с тефлоновым покрытием на умеренно сильном огне. Не доводя до появления дыма, всыпьте семена черной горчицы и тмина и жарьте, пока семена горчицы не станут сизыми и не начнут трещать. Добавьте аса-фетиду и сразу же вслед за ней окру. Разложите окру одним слоем и убавьте огонь до среднего. Смешайте с ней куркуму, кайенский перец или паприку и кокосовый орех или миндаль. Жарьте по меньшей мере **20** мин, помешивая время от времени, пока окра равномерно не подрумянится. Можете слегка сбрызнуть ее водой, если она слишком пересохнет.

3. Когда окра станет золотисто-коричневой и хрустящей, снимите сковороду с огня, добавьте соль, накройте крышкой, и пусть постоит минуту перед подачей.

Белый редис с рубленой ботвой

МУЛИ САБДЖИ

Это блюдо, типичное для североиндийской кухни, щедро приправлено тмином, кориандром и семенами аджвайна и орошено лимонным соком. В Кашире его готовят на горчичном масле, в Пенджабе — на арахисовом. Насколько привлекательным получится блюдо, во многом зависит от редиса, который вы используете: его остроты, цвета, возраста (молодой он или перезревший) и срока хранения. Самый вкусный редис — тот, который только что сняли с грядки, а потому я советую использовать местный свежий редис любого сорта, будь то розовый круглый или белый продолговатый, похожий на сосульку. Редис, который продается в магазине, обычно не имеет ботвы. Если вам пришлось купить такой редис, замените его ботву листьями свеклы или салатной капусты, шпинатом или зеленью горчицы.

Время приготовления: 30-35 мин

Количество порций: 4

6 шт. белого редиса среднего размера сорта «сосулька» (ок. **230 г**)
или **18-20 шт.** круглого красного редиса

230 г ботвы редиса (свеклы, салатной капусты или шпината) без стеблей, промытой и крупно нарубленной

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 ст. ложки семян кориандра

0.25 чайн. ложки семян аджвайна

3 ст. ложки топленого, горчичного или арахисового масла

0.5 чайн. ложки куркумы

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

2 чайн. ложки коричневого сахара (или обычного)

1 чайн. ложка соли

2 чайн. ложки свежего лимонного сока

1. Помойте и обрежьте редис, почистите, если необходимо, редис удлиненной формы. Редис круглой формы нарежьте тонкими кружочками, а удлиненной формы — кубиками (**6 мм**). Положите нарезанные овощи в пароварку, сверху покройте зеленью и варите на пару до **15 мин**, пока редис не станет нежно-хрустящим.

2. Положите в маленькую миску семена тмина, кориандра и *аджвайна*. Нагрейте топленое или растительное масло в широкой кастрюле с утолщенным дном и тефлоновым покрытием на сильном огне. Не доводя до появления дыма (если только вы не используете горчичное масло, которое должно подымиться несколько секунд), бросьте немолотые специи и жарьте их, пока не станут на несколько тонов темнее. Добавьте редис вместе с зеленью, всыпьте куркуму, кайенский перец (или паприку), сахар и перемешайте. Убавьте огонь и жарьте в течение 4 — 5 мин. Снимите с огня, добавьте соль, сок лимона и хорошо перемешайте.

Пряная стручковая фасоль

МАСАЛА БАРБАТТИ САБДЖИ

Приготовить это блюдо маравадской кухни совсем не сложно, и вкус его поистине восхитителен. Стручки бывают сладкими и нежными только тогда, когда еще не созрели и полны сахара. Их, так же как и зеленый горошек, лучше использовать сразу после того, как сняли с грядки. Если вы покупаете зеленую стручковую фасоль в магазине или на рынке, старайтесь выбирать ту, что выращена в вашей местности. У свежей фасоли должны быть ярко-зеленые стручки, которые при разламывании издадут треск. Отдельные сорта фасоли имеют волокна вдоль стручка, и их следует удалять.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4-5

4 ст. ложки топленого масла или смеси рафинированного растительного с несоленым сливочным маслом

2 чайн. ложки семян черной горчицы

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.25 - 0.5 чайн. ложки раскрошенного сухого стручка красного острого перца

450 г стручковой фасоли, обрезанной с обоих концов и нарезанной на кусочки по **6 мм**

0.5 стакана (125 мл) воды

1 чайн. ложка молотого кориандра

1 чайн. ложка соли

1 чайн. ложка сахара

1. Нагрейте топленое масло или смесь растительного и сливочного масла в большой сковороде с утолщенным дном на среднем огне. Не доводя до появления дыма, всыпьте семена горчицы, тмин и острый перец. Когда семена тмина потемнеют, а семена горчицы станут сизыми и начнут трещать, добавьте фасоль и жарьте, помешивая, **2-3 мин.** Налейте воду, закройте плотно крышкой и тушите в течение **10-12 мин.**, пока стручки не станут мягкими.

2. Откройте и добавьте оставшиеся компоненты. Усиьте огонь и варите, пока не выпарится вода и стручки не начнут шипеть в приправленном масле.

Стручковая фасоль в йогуртовом соусе

БАРБАТТИ ТАРИ САБДЖИ

Стручки можно сварить и отставить на некоторое время, чтобы завершить приготовление перед самой подачей. Их прогревают в роскошном бархатистом соусе из йогурта, приготовленном с добавлением молотых маковых зерен или орехов кешью.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4-5

3 ст. ложки белых маковых зерен или измельченных орехов кешью

1 стручок (или сколько пожелаете) зеленого острого перца

1,5 см корня свежего имбиря, очищенного и крупно нарубленного

0.5 чайн. ложки семян индийского тмина (джира)

0.25 стакана (60 мл) крупно нарезанной свежей кинзы или

петрушки

3/4 стакана (180 мл) простого йогурта

450 г зеленых стручков фасоли, с обрезанными концами, нарезанных на кусочки по 7 см и отваренных на пару

3 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла

6 листьев карри или 0.5 александрийского либо лаврового листа

1 чайн. ложка соли

0.25 чайн. ложки натертого мускатного ореха

1. Смелите в порошок в электрической мельнице маковые зерна или орехи кешью. Высыпьте порошок в миску, пригодную для сбивания, добавьте острый перец, имбирь, тмин, половину зелени и йогурт. Взбейте миксером до консистенции сметаны, затем добавьте в соус стручки фасоли и хорошо перемешайте.

2. Нагрейте топленое или сливочное масло в большой сковороде на среднем огне. Опустите в масло листья карри или половину лаврового листа и дайте пошипеть несколько секунд. Влейте соус с фасолью, всыпьте соль и мускатный орех. Варите, пока соус не загустеет или пока влага не испарится частично или полностью. Подавайте стручковую фасоль с оставшейся зеленью, горячей, комнатной температуры или охлажденной.

Стручковая фасоль с кокосовым орехом

БАРБАТТИ НАРЪЯЛ САБДЖИ

Стручковая фасоль с кокосовым орехом — наиболее популярное блюдо вайшнавской кухни в Хайдарабаде. Здесь приводится один из бесчисленных вариантов этого блюда. Контраст ярко-зеленых стручков и белоснежного кокосового ореха с вкраплениями семян черной горчицы и красного урад-дала делает это простое блюдо очень привлекательным. Чтобы сабджи стали более питательными и были насыщены белками, добавьте урад-дал или, если его нет, положите 3 ст. ложки нарубленного арахиса. Стручки можно сварить на пару заранее и завершить приготовление блюда перед самой подачей.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4-5

1 ст. ложка чана-дала (или обычного желтого расщепленного гороха) 1 ст. ложка риса

1 стручок (или сколько пожелаете) острого зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

3 ст. ложки воды

5 ст. ложек топленого, кунжутного или подсолнечного масла

1 ст. ложка расщепленного урад-дала или

3 ст. ложки нарубленного арахиса или миндаля

1 чайн. ложка семян черной горчицы 8-10 листьев карри (по возможности)

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

450 г зеленых стручков фасоли, с обрезанными концами, нарезанных на кусочки по 6 мм и сваренных на пару почти до мягкости

1 чайн. ложка соли

1 щепоть свежемолотого черного перца

1 стакан тертого кокосового ореха, свежего (85 г) или мороженого (140 г)

3 ст. ложки нарубленного свежего укропа, фенхеля или кинзы

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на*

кончике ножа.

1. Размелите в порошок в электрической мельнице *чана-дал* (или обычный горох) и рис. Переложите в миску и, добавив зеленый острый перец и воду, хорошо перемешайте.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в большой чугунной сковороде на среднем огне. Бросьте в горячее, но еще не дымящееся масло *урад-дал* или арахис (миндаль) и жарьте в течение 15 сек до светло-коричневого цвета. Затем добавьте семена горчицы и жарьте, пока они не станут сизыми и не начнут трещать. Опустите листья карри, всыпьте асафетиду и через несколько секунд — смесь риса с *далом*. Жарьте, пока смесь не станет сухой, затем положите нарезанные стручки фасоли, соль и перец. Продолжайте жарить, потряхивая сковороду, пока стручки не прогреются как следует. В последний момент добавьте кокосовый орех и свежую зелень и перемешайте, вновь встряхнув сковороду.

Молодой картофель с зеленью шамбалы

КХАТТЕ АЛУ МЕТХИ

Привычный для всех картофель особенно популярен в Северной и Центральной Индии. Весь в крапинку от приставшей земли молодой картофель — чуть больше грецкого ореха — и свежая зелень шамбалы продаются на любом овощном базаре от Амритсара до Бенареса. Кожуца молодого картофеля легко отходит во время мытья, а оставшиеся, тонкие бумаги, частички можно не принимать в расчет. Свежая зелень шамбалы выглядит по-разному в зависимости от местности, в которой она произрастает. При покупке можно не обращать внимания на размер листьев, главное — тщательно отделить их от толстых стеблей, которые во время приготовления обычно становятся очень жесткими. Вкус молодых листьев — приятно-горький, несколько напоминающий пикантную остроту зелени горчицы или водяного кресса.

Время приготовления: 30-35 мин

Количество порций: 5-6

700 г молодого розового картофеля восковой спелости, средней величины или мелкого, размером с грецкий орех
5 ст. ложек (75 мл) горчичного, арахисового или топленого масла
1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)
1 чайн. ложка семян черной горчицы
1.5 стакана (375 мл) нарубленной зелени шамбалы или листьев шпината, промытых и без стеблей
0.25 чайн. ложки молотого красного перца (паприки или кайенского)
0.5 чайн. ложки куркумы
1 чайн. ложка соли
1 чайн. ложка гарам масалы
2 чайн. ложки лимонного сока

1. Помойте картофель и сварите в кожуре. Проверьте готовность: если картофель можно легко проткнуть вилкой, значит, он сварился. Не переварите!

Слейте воду и выложите картофель, чтобы остыл. Очистите и

нарежьте кубиками (2 см).

2. Нагрейте растительное или топленое масло в тяжелой сковороде диаметром **30** см с тефлоновым покрытием. Горчичное масло надо накалил до появления дыма. Жарьте картофель на сильном огне, пока не подрумянится, затем выньте из сковороды шумовкой и отставьте в сторону.

3. Бросьте семена тмина и горчицы в горячее масло и жарьте на среднем огне, пока семена горчицы не станут сизыми и не начнут трещать. Положите зелень шамбалы или шпинат, паприку или кайенский перец и куркуму. Сбрызните водой, перемешайте, закройте крышкой и отрегулируйте огонь до умеренно слабого. Через **8-10** мин добавьте картофель, соль и *гарам масалу*. Потрясите сковороду или осторожно перемешайте картофель, закройте и пусть еще постоит на огне, пока картофель полностью не прогреется. Перед подачей оросите лимонным соком.

Молодой картофель в пряном томатном соусе

АЛУ ТАМАТАР САБДЖИ

Если у вас есть огород и вы имеете возможность выкопать с грядки крохотные, величиной с грецкий орех, розовые картофелины восковой спелости, обязательно попробуйте приготовить это удивительное блюдо. Тонкая кожица молодого картофеля сходит сама, если его мыть щеткой. Если вы используете более крупный молодой картофель, все равно, розовый или белый, сварите его «в мундире», а когда остынет, очистите от кожицы.

Время приготовления: 25-30 мин

Количество порций: 4-5

700 г молодого картофеля восковой спелости, диаметром не более 5 см

3-4 гвоздики

6-8 горошин черного перца

2 чайн. ложки семян кориандра

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки семян фенхеля

2,5 см свежего корня имбиря, очищенного и крупно нарубленного

1 стручок (или сколько пожелаете) зеленого острого перца

3 ст. ложки крупно нарезанной кинзы или мелко нарубленной

петрушки

2-3 ст. ложки воды

4 ст. ложки топленого масла или 2 ст. ложки растительного масла

и 2 ст. ложки распущенного несоленого сливочного масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

6-8 листьев карри или 1 лавровый лист

350 г помидоров, очищенных от кожицы и семян и крупно нарубленных (ок. 1 стакана)

чуть меньше 0.5 чайн. ложки куркумы

1 чайн. ложка гарам масалы

0.5 ст. ложки чат масалы

0.5 ст. ложки соли

1. Сварите картофель в кожуре до мягкости. Проверьте готовность: если картофель можно легко проткнуть вилкой, значит, он сварился.

Остудите, если нужно, снимите кожицу и нарежьте кусочками по 1,5 см.

2. Положите в электрическую мельницу гвоздику, горошины черного перца, семена кориандра, тмина и фенхеля и смелите в порошок. Переложите в посуду, удобную для сбивания, добавьте имбирь, острый стручковый перец, 1 ст. ложку свежей зелени и воду и смешайте миксером, чтобы получилась однородная масса.

3. Нагрейте топленое или растительное масло в тяжелой сковороде диаметром 30 см с тефлоновым покрытием на умеренно сильном огне. Еще до появления дыма бросьте семена черной горчицы и жарьте, пока они не станут сизыми и не начнут трещать. (Если вы использовали растительное масло, сейчас добавьте сливочное.) Опустите листья карри или лавровый лист, а через несколько секунд — помидоры и куркуму. Перемешайте, убавьте огонь и варите, иногда помешивая, пока сок не выварится и масло не станет отделяться от помидоров. Добавьте картофель, *гарам масалу*, *чат масалу* и соль, осторожно перемешайте и готовьте под крышкой, пока картофель не станет горячим. (Можете сбрызнуть картофель водой, если сковорода не имеет тефлонового покрытия.) Перед подачей украсьте оставшейся зеленью.

Картофель и баклажаны с кокосовым орехом

АЛУ БАЙГАН САБДЖИ

Это сабджи — пример приготовления овощей по третьему методу, описание которого приведено в предисловии к этой главе. Оба овоща варятся на пару до мягкости. Затем картофель быстро поджаривают, помешивая, в топленом масле с приправами и потом, уже вместе с баклажанами, заливают соусом из йогурта с кокосовым орехом. Это блюдо имеет восхитительный вкус и, кроме того, является очень легким, поскольку баклажаны не поджариваются, а варятся на пару.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 5-6

1/3 стакана (80 мл) простого йогурта

1,5 см свежего корня имбиря, очищенного и крупно нарубленного

1 стручок (или сколько пожелаете) зеленого острого перца или сушеного красного, очищенного от семян и разломанного на кусочки

0.25 стакана (25 г) тертого свежего или сухого кокосового ореха

0.5 чайн. ложки гарам масалы

4 ст. ложки топленого масла или смеси растительного с несоленым сливочным маслом

1 чайн. ложка семян черной горчицы

0.5 ст. ложки семян индийского тмина (джира)

10 листьев карри или 1 лавровый лист

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

6 картофелин среднего размера (ок. 1 кг), сваренных на пару до мягкости, очищенных и нарезанных кубиками (2 см)

1 чайн. ложка куркумы

1 ст. ложка молотого кориандра

1 небольшой баклажан (230-280 г), нарезанный кубиками (2,5 см) и сваренный на пару до мягкости

1.25 чайн. ложки соли

3 ст. ложки нарубленной свежей петрушки или кинзы

1 ст. ложка свежего лимонного сока

* Указанное количество асафетиды относится только к желтой *Cobra brand*. Чистая асафетиды берется в меньшем количестве — на

1. Соедините йогурт с имбирем, зеленым острым перцем и кокосовым орехом в кухонном процессоре или в электросмесителе. Взбейте смесь до однородной консистенции. Добавьте *гарам масалу* и взбивайте еще несколько секунд. Отставьте в сторону.

2. Нагрейте топленое масло или смесь растительного и сливочного масел в большом сотейнике или в сковороде диаметром **30** см с тефлоновым покрытием на умеренно сильном огне. Не доводя до появления дыма, бросьте семена горчицы и тмина и жарьте, пока семена горчицы не начнут трещать, а семена тмина не станут золотисто-коричневыми. Смешайте с ними листья карри или лавровый лист и асафетиду и сразу же положите сваренный на пару картофель. Жарьте, помешивая **3-4** мин, затем влейте приправленный йогурт, всыпьте куркуму и молотый кориандр. Положите сваренные на пару кубики баклажанов, соль и половину оставшейся зелени. Осторожно перемешайте.

3. Убавьте огонь и продолжайте жарить, осторожно переворачивая овощи, пока не выпарится влага. Перед подачей оросите лимонным соком и посыпьте оставшейся зеленью.

Картофель с кунжутом и йогуртом

ЭКАДАШИ ТИЛ АЛУ БХАДЖИ

Эка на хинди означает «один», адаши — «десять». Каждый одиннадцатый день после полнолуния и одиннадцатый день после новолуния называется экадаши. В этот день все вайшнавцы соблюдают пост, сводя до минимума заботу о потребностях тела и сосредоточиваясь исключительно на духовной практике. Многие из них принимают только воду или фрукты. Однако Шрила Прабхупада, руководствуясь практическими соображениями, рекомендовал принимать легкую пищу, состоящую из орехов, корнеплодов, семян и молочных продуктов. Это картофельное блюдо часто входило в экадашное меню Шрилы Прабхупады. Готовить его лучше всего на сковороде с тефлоновым покрытием или в старом чугунном котле.

Время приготовления: 40-50 мин

Количество порций: 6

6 картофелин средней величины (ок. 1 кг), очищенных и нарезанных кубиками (1,5 см)

0.5 стакана (125 мл) простого взбитого йогурта

0.5 ст. ложки свежего корня имбиря, тонко натертого или мелко нарубленного

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

5 ст. ложек топленого или кунжутного масла

3 ст. ложки семян кунжута

1 чайн. ложка семян черной горчицы

0.5 ст. ложки семян индийского тмина (джира)

0.5 ст. ложки соли

1 ст. ложка свежего лимонного сока

2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы или петрушки

1. Сварите картофель в воде или на пару до мягкости. Проверьте готовность: если его можно легко проткнуть вилкой, значит, картофель сварился. Слейте воду и переложите его в миску. Добавьте йогурт, имбирь, кайенский перец или паприку и осторожно перемешайте плоской

шумовкой, чтобы картофель равномерно покрылся приправленным йогуртом. Пусть постоит от получаса до трех часов.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в тяжелой сковороде диаметром **25-30** см на среднем огне. Не доводя до появления дыма, всыпьте семена кунжута, черной горчицы и тмина. Когда семена горчицы начнут трещать, добавьте картофель и соль и жарьте, помешивая время от времени, **3 — 5** мин, пока картофель не подрумянится. Оросите соком лимона, украсьте свежей зеленью и подавайте.

Кабачок с зеленым горошком

ЛОУКИ ХАРИ МАТАР САБДЖИ

Совсем маленькие, еще без семян, кабачки — зеленые или желтые цуккини, патиссоны, бутылочные тыквы или желтые «выгнутые шейки» — все их можно с равным успехом использовать для этого блюда. Цуккини должны быть маленькими, длиной от 7 до 15 см, яркой окраски, крепкие, хрустящие, с тонкой, как бумага, глянцевой кожицей. Приготовленный цуккини — сладкий и нежный, с особым, свойственным ему тонким приятным ароматом. Это блюдо хорошо сочетается практически с любыми другими овощами.

Время приготовления: 15-20 мин

Количество порций: 5-6

3 ст. ложки топленого масла или по 1.5 ст. ложки растительного и несоленого сливочного масла

1 стручок (или сколько пожелаете) острого зеленого перца, очищенного от семян и нарезанного вдоль полосками

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

8-10 маленьких кабачков цуккини (ок. 700 г), нарезанных кубиками по 1,5 см

0.5 чайн. ложки куркумы

1 ст. ложка молотого кориандра

1.5 стакана (375 мл) свежего зеленого горошка (ок. 700 г в стручках) или мороженого горошка молочной спелости (ок. 300 г), размороженного

3 ст. ложки нарубленной кинзы, петрушки или мяты

1 чайн. ложка соли

1. Нагрейте топленое или растительное масло в двух-трехлитровой тяжелой низкой кастрюле с тефлоновым покрытием на среднем огне. Добавьте острый перец и тмин и жарьте, пока они не потемнеют. Смешайте с ними цуккини, куркуму, молотый кориандр, свежий зеленый горошек, половину зелени и сливочное масло (если вы использовали растительное). Закройте крышкой и тушите **10 мин**, время от времени помешивая.

2. Откройте и жарьте, пока кабачок не станет мягким. Если вы

используете мороженный горошек, добавьте его за **1-2** мин до конца приготовления. Заправьте солью и оставшейся зеленью, осторожно перемешайте и подавайте.

Брюссельская капуста с кокосовым орехом

ЧАУНК ГОБХИ ФУГАТХ

*Этот рецепт представляет собой адаптированный вариант блюда, которое готовят жители города Удупи в штате Карнатака (Южная Индия). Для приправы используется расщепленный **урад-дал**, который обжаривается вместе с цельными специями до коричневого цвета. Выбирайте молодые кочешки брюссельской капусты, ярко-зеленые и плотные. Если вы хотите, чтобы блюдо было более нежным, перед подачей добавьте полную ложку простого йогурта или сметаны.*

Время приготовления: 45-50 мин

Количество порций: 4

700 г маленьких кочешков брюссельской капусты

3 ст. ложки топленого или кокосового масла

1.5 чайн. ложки семян черной горчицы

2 чайн. ложки расщепленного урад-дала (по возможности)

8 листьев карри или **1** лавровый лист

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

0.5 чайн. ложки гарам масалы

1 щепоть натертого мускатного ореха

1 чайн. ложка соли

1/3 стакана (35 г) тертого свежего кокосового ореха

1. Удалите стебли брюссельской капусты вместе со всеми вялыми, желтыми или неплотно прилегающими наружными листьями. Если кочешки большие, снимите верхние жесткие листья и используйте только плотную середину. Надрежьте крестообразно основание кочешка и опустите в соленую воду на **15 мин.**

2. Положите кочешки в большую кастрюлю с кипящей водой и варите, не закрывая, **5 мин.** Откиньте на дуршлаг, и пусть хорошо подсохнут. (Все это можно сделать заранее.)

3. Нагрейте топленое или растительное масло в большой сковороде на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросьте семена черной горчицы и расщепленный **урад-дал** и жарьте, пока семена горчицы не приобретут сизый цвет и не начнут трещать, а **урад-дал** не станет

красновато-коричневым. Добавьте листья карри или лавровый лист, брюссельскую капусту, кайенский перец или паприку, *гарам масалу* и мускатный орех. Перемешайте и жарьте **3-4** мин. Затем накройте крышкой и убавьте огонь. Если кочешки молодые, тушите **4-5** мин, если старые — до **10** мин. Когда они станут совсем мягкими, добавьте соль и кокосовый орех и осторожно перемешайте.

Картофель со сливками

ЭКАДАШИ РОГАН АЛУ

*Блюда из клубней очень подходят для постов в экадаши. Картофель со сливками — очень питательное блюдо, и оно идеально в холодные зимние дни, когда всех притягивает теплота кухни. Подавайте это блюдо с поджаренными лепешками **пури**, горячими булочками или гренками — и ваша семья, я уверена, будет приветствовать такую замену обычной жареной картошки. Картофель можно довести до полуготовности заблаговременно, либо сварив на пару, либо поджарив его с вечера или ранним утром, и закончить приготовление блюда непосредственно перед подачей.*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6-8

12 маленьких картофелин (ок. **1 кг**), очищенных

5 ст. ложек (75 мл) топленого или несоленого сливочного масла

0.5 лаврового или александрийского листа

3 гвоздики

3/4 стакана (**180 мл**) жидких сливок или молока

0.5 чайн. ложки черного душистого перца

1 чайн. ложка морской соли

2 ст. ложки нарубленной свежей петрушки или кинзы

1 щепоть молотого красного перца, сладкого (паприки) или острого (кайенского)

1. Разрежьте картофель на четвертинки и проткните каждый кусочек в двух-трех местах кончиком острого ножа. Нагрейте на среднем огне топленое или сливочное масло в большой сковороде с утолщенным дном и тефлоновым покрытием. Положите лавровый лист и гвоздику, и пусть они пошипят в масле несколько секунд. Добавьте картофель и жарьте, изредка помешивая, до полуготовности, пока не станет золотистым. Вместо обжаривания вы можете сварить картофель на пару с лавровым листом и гвоздикой (это можно сделать заранее).

2. Влейте сливки или молоко, убавьте огонь и варите, помешивая, пока жидкость не выпарится наполовину и не превратится в густой соус, а картофель не станет мягким. Посыпьте перец и соль. Снимите сковороду с огня, закройте крышкой и оставьте на **1-2** мин. Затем

осторожно перемешайте, удалите гвоздику и лавровый лист. Подавайте картофель горячим со свежей зеленью и паприкой или кайенским перцем.

Баклажаны со сладким перцем

БАЙГАН СИМЛА МИРЧ ТАРКАРИ

Это блюдо можно готовить с зеленым, красным или желтым сладким перцем, всякий раз придавая ему неповторимый аромат и варьируя цвет. Баклажан варится на пару, а затем подрумянивается в приправленном топленом масле, и потому потеря калорий сводится к минимуму. Свежая гарам масала делает блюдо особенно вкусным.

Время приготовления: 25-30 мин

Количество порций: 4-5

0.5 чайн. ложки обычного тмина

0.25 чайн. ложки семян кардамона

1,5 см палочки корицы, раскрошенной

0.5 чайн. ложки семян индийского тмина (*джира*)

0.5 ст. ложки семян кориандра

3 гвоздики

6 горошин черного перца

0.25 чайн. ложки натертого мускатного ореха

3 ст. ложки топленого или растительного масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

3 зеленых, красных или желтых сладких перца (ок. 450 г), без плодоножки и семян, нарезанных вдоль тонкими полосками

1 большой баклажан (450-570 г), нарезанный кубиками (**2 см**) и сваренный на пару до мягкости

0.5 чайн. ложки куркумы

1.25 чайн. ложки соли

2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы или петрушки

0.25 стакана (60 мл) йогурта или сметаны комнатной температуры (*необязательно*)

1. Приготовьте *гарам масалу*: соедините семена обычного тмина, кардамон, корицу, семена индийского тмина (*джира*) и кориандра, гвоздику и черный перец в мельнице для специй или в кофейной мельнице и смелите в порошок. Добавьте тертый мускатный орех и хорошо перемешайте. Отставьте в сторону.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в большой сковороде с

утолщенным дном и тефлоновым покрытием на умеренно сильном огне. Не доводя до появления дыма, бросьте семена горчицы и жарьте, пока они не станут сизыми и не начнут трещать. (Вы можете использовать крышку или ширму от брызг, чтобы семена горчицы не разлетелись на плиту.) Опустите кусочки перца и поджаривайте 5-7 мин, пока они не покроются пузырьками и не станут мягкими. Переложите их в миску.

3. Положите в сковороду баклажаны, свежемолотые специи и куркуму. Осторожно встряхивая сковороду, жарьте, пока баклажаны слегка не подрумянятся. Добавьте поджаренный перец, соль и свежую зелень и, чтобы все перемешать, снова потрясите сковороду. Если хотите, добавьте перед подачей йогурт или сметану.

Картофель с помидорами и зеленым горошком

АЛУ ХАРИ МАТАР ФУГАТХ

Это блюдо популярно во всей Северной Индии. Если готовить его с 3/4 стакана воды, консистенция блюда будет «сухой». Если вам больше нравятся овощи в соусе, добавьте еще воды. Картофель с зеленым горошком идеально сочетается с паровым рисом.

Время приготовления: 30-40 мин

Количество порций: 6

3 ст. ложки топленого или растительного масла

1 ст. ложка очищенного, тонко натертого или мелко нарубленного свежего корня имбиря

1 стручок (или сколько пожелаете) острого зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

0.5 ст. ложки семян индийского тмина (джира)

1 чайн. ложка семян черной горчицы

0.25 чайн. ложки порошковой асафетиды (хинг)*

8 листьев карри или

1 лавровый лист

2 средних помидора (340 г), очищенных от кожицы и семян и нарубленных

700 г молодого картофеля восковой спелости, очищенного и нарезанного толстыми брусочками дл. **2 см**

3/4 чайн. ложки куркумы

1 ст. ложка молотого кориандра

3/4 - 1.5 стакана (180-375 мл) воды

1.5 стакана (375 мл) свежего зеленого горошка (ок. **700 г** в стручках) или пакет (**285 г**) мороженого горошка молочной спелости (размороженного)

1.25 чайн. ложки соли

3 ст. ложки нарубленной свежей кинзы или петрушки

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Нагрейте топленое или растительное масло в **5**-литровой кастрюле с утолщенным дном, предпочтительно с тефлоновым покрытием, на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросьте имбирь, перец, семена тмина и черной горчицы и жарьте, пока семена горчицы не станут сизыми и не начнут трещать. Сразу же добавьте асафетиду и листья карри или лавровый лист, и через несколько секунд — помидоры. Жарьте **2-3** мин, пока масло не начнет отделяться от томатного пюре.

2. Добавьте картофель, куркуму, молотый кориандр и воду и доведите до кипения. Отрегулируйте огонь до умеренно слабого, закройте кастрюлю крышкой и тушите картофель **15** мин.

3. Добавьте горошек, соль и половину свежей зелени и продолжайте тушить, прикрыв крышкой, пока картофель не станет мягким, но не разваренным. Если вы используете мороженный горошек, добавьте его за **2-3** мин до конца варки. Украсьте свежей зеленью и подавайте.

Белый редис с золотистой тыквой

МУЛИ КАДДУ ФУГАТХ

Белый редис составляет приятный контраст с золотисто-оранжевой тыквой. Разные сорта редиса различаются по вкусу — от нежного и сладковатого до едкого и горького. Используйте любой сорт, который вам доступен. Когда вы жарите семена шамбалы, доведите их до красноватого цвета, следя за тем, чтобы они не стали темно-коричневыми, ибо на этой стадии они становятся чрезмерно горькими. Но вот что удивительно: если продолжать жарить семена до почернения, они теряют свою горечь.

Время приготовления: 30-40 мин

Количество порций: 5-6

4 ст. ложки топленого или кукурузного масла

1 чайн. ложка очищенного, тонко натертого или мелко нарубленного свежего имбиря

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки семян черной горчицы

0.5 чайн. ложки семян шамбалы

8 листьев карри или **1** лавровый лист

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

350 г белого редиса, нарезанного кусочками толщ. **6 мм**

700 г желтой тыквы, очищенной и нарезанной кубиками (**2,5 см**)

0.5 стакана (125 мл) свежего зеленого горошка или мороженого горошка молочной спелости (размороженного горячей водой и осушенного)

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

1 чайн. ложка куркумы

2 чайн. ложки молотого кориандра

0.25 стакана (60 мл) воды

0.5 чайн. ложки порошка манго (амчур) или **2 ст. ложки**

лимонного сока

1 чайн. ложка соли

3 ст. ложки крупно нарезанной свежей кинзы или мелко нарубленной петрушки

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Налейте топленое или кукурузное масло в **5**-литровую кастрюлю с утолщенным дном и тефлоновым покрытием и нагрейте на умеренно сильном огне. Не доводя до появления дыма, добавьте имбирь, семена тмина, черной горчицы и шамбалы и жарьте, пока семена шамбалы не станут золотисто-коричневыми. Добавьте листья карри или один лавровый лист, асафетиду и сразу вслед за ними кусочки редиса. Жарьте, пока они не подрумянятся, затем смешайте с ними тыкву, свежий зеленый горошек, кайенский перец или паприку, куркуму, молотый кориандр и воду. Закройте крышкой, убавьте огонь и тушите около **20-30** мин, пока тыква не станет мягкой.

2. За несколько минут до подачи оросите лимонным соком, положите соль, свежую зелень, размороженный горошек и перемешайте.

Свежие бобы с желтым изюмом

СЭМ КИШМИШ ФУГАТХ

Для этого блюда постарайтесь купить лимскую стручковую фасоль или любые другие крупные бобы с темно-зеленым, плотно закрытым стручком. Сделайте ножом надрез вдоль внутреннего края стручка и затем ногтем большого пальца вылуцните бобы. Обычно урожай бобовых собирают в июне, июле и августе, однако они могут появиться на рынке и месяцем раньше, и месяцем позже. Если вы желаете отведать это блюдо в зимнюю пору, свежие бобы можно заменить морожеными зелеными бобами. Что же касается изюма, то благодаря ему блюдо приобретает изысканный сладковатый вкус.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

3 стакана (750 мл) воды

1.5 стакана вылуцненных бобов (ок. 1 кг свежих бобов в стручках)

2 ст. ложки топленого, несоленого сливочного или оливкового

масла

0.25 чайн. ложки молотого красного сладкого перца (паприки) или щепоть острого (кайенского) перца

0.25 чайн. ложки молотой горчицы

0.25 чайн. ложки куркумы

3 ст. ложки желтого изюма

2 чайн. ложки индийского сахара джаггери

или коричневого сахара (необязательно)

1.5 ст. ложки лимонного сока

0.5 чайн. ложки соли

1.5 ст. ложки мелко нарубленной кинзы, укропа или петрушки

0.25 стакана (60 мл) воды

1. Доведите до кипения три стакана воды в **3**-литровой кастрюле, желательно с тефлоновым покрытием. Добавьте бобы и варите на слабом огне в течение **10** мин. Слейте воду.

2. Добавьте топленое, сливочное или оливковое масло и остальные компоненты. Тушите, прикрыв крышкой, в течение **10-15** мин, пока бобы не станут мягкими. Откройте, усильте пламя и варите, пока оставшаяся

жидкость не сгустится в желе.

Примечание: Время приготовления варьируется в зависимости от величины и свежести бобов.

Жареные овощи с пшеничной крупой и зеленью

ДАЛИЯ УПМА

Если у вас есть зелень на собственном огороде или же вы имеете на кухне большой выбор сушеных душистых трав, смело используйте в приготовлении этого блюда то, что вам больше всего по вкусу. Лично мне нравятся те травы, которые растут летом — кинза, петрушка, мята и душица. Если выбирать не из чего и приходится довольствоваться сушеными травами, достаньте хотя бы свежую зелень петрушки — уж она-то бывает в продаже круглый год. Улма вместе с зеленым салатом и легким супом может составить полное обеденное меню.

Время приготовления: ок. 3 мин

Количество порций: 4-6

3 ст. ложки топленого или растительного масла

1 чайн. ложка расщепленного урад-дала (по возможности)

1.5 чайн. ложки индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки семян черной горчицы

1 стручок (или сколько пожелаете) острого зеленого перца, мелко нарезанного

0.5 стакана (125 мл) красного сладкого (болгарского) перца, очищенного от сердцевины и семян и тонко нарезанного

0.5 стакана (125 мл) тонко нарезанных стеблей сельдерея вместе с зеленью

2/3 стакана (160 мл) кабачков цуккини, нарезанных кубиками (**6 мм**)

1 стакан (150 г) пшеничной крупы

2 стакана (500 мл) воды

1 стакан (150 г) нарубленного шпината (утрамбованного)

0.5 стакана (125 мл) нарубленной свежей зелени (кинза, петрушка, базилик, чабер, мята или душица) или же **1/3 стакана (80 мл)** нарубленной свежей петрушки

0.5 ст. ложки смеси сухих душистых трав

1.5 чайн. ложки соли розочки из помидоров для украшения (необязательно)

1. Нагрейте на среднем огне топленое или растительное масло в сотейнике с тефлоновым покрытием. Когда масло накалится, бросьте *урад-дал*, семена тмина, горчицы и зеленый острый перец. Жарьте, пока *дал* не станет красновато-коричневым, а семена горчицы не начнут трещать.

2. Добавьте болгарский перец, сельдерей, кабачки и жарьте **2-3** мин. Всыпьте стружкой пшеничную крупу и жарьте, помешивая, еще **2-3** мин.

3. Добавьте воду, шпинат, половину смешанных свежих душистых трав (или половину свежей петрушки и смесь сухих трав) и соль, закройте крышкой и убавьте огонь. Пусть медленно кипит около **15** мин, пока пшеничная крупа не впитает всю жидкость и готовая *упма* не станет легкой и воздушной.

4. Перемешайте с оставшейся зеленью и украсьте, если возможно, розочками из помидоров.

Овощи, обжаренные во фритюре

Хрустящие баклажаны

АЙГАН БХАДЖИ

В то время как жареный картофель можно приготовить заранее и с удовольствием съесть в любое время дня, баклажаны, которые обычно являются частью трапезы, следует подавать сразу же, как только они поджарены. Если их подержать на теплой плите хотя бы десять минут, хрустящая корочка смягчится, и в результате — полный эффект влажных оладьев.

Если вы намерены вновь использовать топленое или растительное масло, оставшееся после жарки, непременно пропустите его через мелкий фильтр, чтобы извлечь мучную взвесь, иначе при повторном использовании осадки будут поджарить, и масло быстро станет непригодным для жаренья.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6-8

1 большой баклажан (450-570 г), нарезанный кружочками толщ. 6 мм

соль

1/3 чайн. ложки молотого красного перца (паприки или кайенского) пшеничная мука для обсыпки топленое или растительное масло для жаренья

1. Разложите кружочки баклажанов на подносе и обильно посыпьте солью. Оставьте их так не менее чем на полчаса, чтобы удалить избыток влаги. Затем смойте соль и осушите баклажаны бумажными салфетками. Посыпьте паприкой или кайенским перцем.

2. Положите небольшое количество муки в полиэтиленовый мешочек или бумажный пакет и опустите в него столько кусочков баклажанов, сколько вы будете жарить за один прием. Хорошенько потрясите мешочек, затем, вынимая по одному и стряхивая лишнюю муку, выложите кусочки на поднос.

3. Налейте топленое или растительное масло во фритюрницу или котел в таком количестве, чтобы его слой составил 5—8 см. Нагрейте масло до 190°C и опустите в него столько кружочков баклажанов, сколько может вместиться на поверхности масла. Жарьте каждую сторону, пока не подрумянится и не станет хрустящей. Готовые кусочки вынимайте шумовкой и выкладывайте на бумажные салфетки. Так же поджарьте остальные кусочки.

Баклажанные оладьи

КХАСА БАЙГАН БХАДЖИ

Правильнее их было бы назвать жареными баклажанными сэндвичами. Когда я впервые подала их Шриле Прабхупаде, он шутливо окрестил их «овощными котлетами». Подают эти оладьи горячими или комнатной температуры.

Время засола: 30 мин

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4-6

2 крупных баклажана (1 кг), нарезанных поперек на кусочки толщ. 1,5 см
соль
0.5 стакана (50 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)
3 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, смешанной со щедрой щепотью пекарского порошка (или соды)
2 ст. ложки кукурузной муки
1 щепоть молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки)
0.25 чайн. ложки куркумы
3 ст. ложки мелко нарубленной свежей кинзы, базилика или петрушки 3 ст. ложки воды
170 г сыра, желательно «моцарелла», нарезанного тонкими ломтиками
1.25 стакана (125 г) свежей или сухой хлебной крошки или 2/3 стакана (115 г) мелкой манной крупы топленое или растительное масло для обжаривания

1. Разложите кружочки баклажанов на подносе и обильно посыпьте солью. Оставьте на полчаса, чтобы удалить избыток влаги.

2. Смешайте в миске муку, пекарский порошок (или соду), кукурузную муку, кайенский перец или паприку, куркуму, свежую зелень и 1/3 чайн. ложки соли с водой и взбейте до получения однородного теста. По консистенции оно должно походить на густой крем. (Если понадобится, добавьте еще воды.)

3. Смойте соль с баклажанных кружочков и осушите их бумажными салфетками. Чтобы кусочки баклажана были одинаковыми, обрежьте их круглой формочкой для печенья диаметром **5 см**. Разложите парами кружочки одинакового размера, а обрезки сохраните для другого блюда. Подрежьте кусочки сыра так, чтобы они стали чуть меньше баклажанных кружочков. Положите два тонких кусочка сыра между парой кружочков баклажана. Погрузите «сэндвич» в гороховое тесто, легким движением стряхните излишек теста, затем обваляйте в хлебной крошке или манной крупе и отложите в сторону на подготовленную вощеную бумагу. Таким образом подготовьте все баклажанные сэндвичи.

4. Налейте в большую чугунную сковороду столько топленого или растительного масла, чтобы его слой составил **1,5 см**, и нагрейте на умеренном огне. Не доводя масло до появления дыма, положите сэндвичи на сковороду и жарьте **10-15** мин каждую сторону, пока баклажаны не станут мягкими и приятно коричневыми. Тщательно регулируйте огонь: если температура слишком высокая, сыр может прорваться сквозь корочку обжаренного теста; если температура слишком низкая, оладьи впитают излишнее количество масла. Подавайте горячими, прямо со сковороды.

Нежные баклажанные клинья

БХОНА БАЙГАН БХАДЖИ

*Этот рецепт дал нам Шрила Прабхупада в 1967 году на своих кулинарных курсах, которые он проводил в Сан-Франциско. В Бенгалии словом **бхаджи** называют любые жареные овощи. И хотя блюдо, рецепт которого мы предлагаем сейчас, может иметь разные варианты и по-разному называться (например, баклажаны пу к к и), есть одно условие, которое должно быть соблюдено при любых обстоятельствах: подавать блюдо следует сразу же после того, как его сняли с огня — очень горячим. Если вы хотите, чтобы блюдо получилось в точности таким, каким должно быть по рецепту, жарьте баклажаны в свежем топленом масле. В качестве альтернативы я могу предложить авокадовое масло: его можно разогреть до очень высокой температуры, и при этом оно не будет дымиться; кроме того, авокадовое масло имеет чудесный вкус и способствует понижению уровня холестерина в крови. Можно жарить баклажаны также на оливковом масле. Больше всего мне нравится использовать для приготовления этого блюда маленькие белые или фиолетовые баклажаны. Конечно, можно использовать и большие баклажаны — тогда их придется нарезать клиньями.*

Время засола: 15-30 мин

Время приготовления: менее 15 мин

Количество порций: 6-8

1.5 ст. ложки куркумы

1.5 ст. ложки соли

3 ст. ложки воды

8-10 очень маленьких белых либо

фиолетовых баклажанов или 1 большой баклажан (ок. 570 г)

топленое или оливковое масло для жаренья

1. Смешайте в миске куркуму, соль и воду. Разрежьте маленькие баклажаны пополам, а крупный баклажан — клиньями длиной около 7 см и шириной основания около 4 см. Перемешайте баклажаны с подготовленной смесью куркумы и соли и оставьте на **15-30 мин.**

Чтобы удалить водянистый рассол, откиньте баклажаны на дуршлаг,

проложенный бумажными салфетками. Налейте топленое или растительное масло в широкую тяжелую сковороду в таком количестве, чтобы его слой составил **1,5** см. Раскалите масло на умеренно сильном огне почти до появления дыма и осторожно положите в него кусочки баклажанов в один слой. Переворачивая, поджаривайте кусочки со всех сторон, пока они не приобретут роскошный красновато-коричневый цвет и не станут достаточно мягкими, чтобы их легко можно было проткнуть вилкой.

3. Выньте поджаренные баклажаны со сковороды и осушите бумажными салфетками. Подавайте горячими.

Сюрприз из цветной капусты и картофеля

ГОБХИ АЛУ БХАДЖИ

На одном из «дегустаторских пиров» подавались четыре различных блюда из цветной капусты и картофеля, однако гобхи алу бхаджи было единодушно признано лучшим. Это блюдо очень любят на севере Индии. Мой же рецепт заимствован из чудесного ларчика кулинарных рецептов семейства Шаши Гупты из Курукшетры. Я заметила, что это блюдо, несмотря на то, что оно довольно тяжелое, всегда исчезает с праздничного стола одним из первых. Вместо сметаны или сливок я часто использую йогурт — домашний или жирный магазинный. Заправленное йогуртом, это блюдо становится менее калорийным, сохраняя при этом свою изысканность.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 5-6

2 больших картофелины (ок. **450 г**), очищенных от кожуры и нарезанных кружочками толщ. **6 мм**

топленое или растительное масло для жаренья

1 средний кочан цветной капусты (ок. **1 кг**), очищенный и разделенный на розетки

1 чайн. ложка поджаренных без масла и крупно размолотых семян индийского тмина (джира)

0.25 чайн. ложки крупно размолотого черного перца

1 щепоть молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки)

0.5 чайн. ложки куркумы **1** чайн. ложка соли

1 стакан (**250 мл**) свежего простого йогурта или сметаны комнатной температуры веточки петрушки для украшения

1. Промойте картофель в холодной воде, осторожно потирая кусочки ладонями, чтобы удалить с поверхности крахмал. Осушите кружочки, прикладывая бумажные салфетки. Эти действия не столь важны, однако помогают сохранить картофель белым и предотвращают слипание кусочков во время жарки.

2. Влейте достаточное количество топленого или растительного масла, чтобы заполнить фритюрницу наполовину. Поставьте на средний

огонь и медленно нагрейте до **190°C**. Если вы используете широкий котел типа индийского *кархая*, можете жарить сразу весь картофель, а если посуда небольшая, разделите картофель на две порции. Осторожно опустите картофель в масло и жарьте до золотисто-коричневого цвета (**8-10 мин**). Извлеките кусочки шумовкой и разложите на противень, выложенный бумажными салфетками. Затем обжарьте розетки цветной капусты, пока не станут мягкими и не приобретут золотисто-коричневый цвет. (Поджаренные овощи я держу в предварительно нагретой духовке.)

3. Когда все овощи поджарены, переложите их еще горячими в большую миску. Всыпьте семена тмина, черный перец, кайенский перец или паприку, куркуму и соль. Осторожно перемешайте нежные овощи, чтобы они равномерно покрылись специями. Залейте йогуртом или сметаной, украсьте веточками петрушки и подавайте.

Примечание: Блестящим йогуртовым или сметанным соусом покрывают хрустящие овощи перед самой подачей. Если блюдо на какое-то время поставить в теплое место или подать его не сразу, овощи впитают соус и блюдо станет «сухим».

Картофель и морковная соломка

АЛУ ГАДЖАР БХАДЖИ

Если на вашей кухне есть хорошая овощерезка или пищевой процессор, приготовить это блюдо будет совсем не сложно. Чтобы все кусочки получились одинаковыми, обрежьте их ножом вручную, как только они выйдут из-под лезвия для соломки пищевого процессора. Если нет такого лезвия, можно использовать трех-четырёхмиллиметровый стандартный диск. С его помощью картофель и морковь нарезаются пластинками, а затем уже при вторичной обработке из этих пластинок получается тонкая соломка. Это блюдо следует отнести скорее к пикантным закускам, нежели к обычным овощным блюдам. Подавайте из расчета 3-4 столовые ложки на порцию.

Время подготовки: 30 мин вручную или 5 мин в кухонном процессоре

Время вымачивания: 30 мин

Время жарки: ок. 15 мин

Количество порций: 5-6

2 крупные моркови (ок. 170 г), очищенные

2 картофелины средней величины (ок. 340 г), очищенные
топленое или растительное масло для жаренья

0.25 - 0.5 чайн. ложки соли «экстра»

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

1 чайн. ложка лимонного сока

1. Чтобы нарезать овощи в кухонном процессоре, установите специальный нож для резки тонкой соломки. Нарежьте морковь и картофель тонкими пластинками длиной около 7 см. Опустите их горизонтально в пищевую трубу процессора. Таким образом получится соломка длиной 7 см.

Чтобы нарезать овощи вручную, сначала разрежьте их вдоль на пластинки толщиной около 3 мм, потом поперек на кусочки длиной 7 см. Постарайтесь сделать все кусочки одинакового размера, с тем чтобы во время жарки они были готовы одновременно.

2. Замочите нарезанные морковь и картофель по отдельности в мисках

с ледяной водой на **30** мин. Осушите их как следует бумажными салфетками.

3. Налейте во фритюрницу или широкий котел столько топленого или растительного масла, чтобы его слой составил **5** см. Нагрейте масло до **190**°С на умеренно сильном огне. Опускайте морковь в масло небольшими пригоршнями, жарьте до золотисто-коричневого цвета, пока не станет хрустящей. Вынимайте шумовкой и выкладывайте на бумажные салфетки. Так небольшими порциями поджарьте всю морковь и весь картофель.

4. Положите хрустящую соломку в миску и посыпьте солью, кайенским перцем или паприкой, сбрызните лимонным соком и сразу же подавайте. Остывая, овощи становятся мягкими. Не накрывайте.

Кусочки окры в пряном йогурте

БХИНДИ БХАДЖИ

Рецептом этого традиционного кашмирского блюда поделился с нами д-р Каран Сингх. Подают его комнатной температуры. Смешивают подготовленные компоненты непосредственно перед подачей на стол. Чтобы бхинди бхаджи выглядело более привлекательно, я часто украшаю его поджаренным миндалем или кедровыми орешками.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4-6

450 г окры (бамии) 1 чайн. ложка соли

1 щепоть порошковой желтой асафетиды (хинг)*

1 чайн. ложка гарам масалы

3 ст. ложки мелко нарубленной свежей кинзы

2/3 стакана (160 г) простого йогурта или йогурта со сметаной

пополам

2 ст. ложки мелко нарубленного поджаренного миндаля или арахиса

1 щепоть свежемолотого черного перца

2 ст. ложки поджаренного цельного миндаля или арахиса для украшения топленое или растительное масло для жаренья

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Протрите окру влажным мягким кухонным полотенцем, чтобы очистить от грязи. Тщательно осушите бумажными салфетками. Удалите ножом плодоножки и кончики и нарежьте кружочками толщиной **1,5 см**. Налейте топленое или растительное масло во фритюрницу или чугунный котел в таком количестве, чтобы слой его составил **4 см**. Поставьте на средний огонь и нагрейте масло до **185° С**. Опустите окру и жарьте, пока не станет золотисто-коричневой и хрустящей. Вынимайте ее сетчатой шумовкой и выкладывайте на противень, покрытый бумажным полотенцем. Добавьте **3/4 чайн. ложки соли, асафетиду, гарам масалу, кинзу** и, встряхивая противень, перемешайте.

2. Соедините в миске йогурт с нарубленным арахисом, черным перцем и оставшейся четвертью чайной ложки соли и, помешивая, доведите до консистенции однородного крема.

3. Облейте порции жареной окры заправкой из йогурта и украсьте цельными поджаренными орехами или же сложите окру в йогурт и осторожно перемешайте.

Острые фаршированные перцы

ХАРИ МИРЧ БХАДЖИ

Острый зеленый перец с длиной стручка 6 см и толщиной 2-3 см растет практически везде. Если перец уже покраснел, но пока еще остается глянцевым и упругим, его можно использовать в приготовлении этого блюда. Чем меньше по размеру стручки, тем острее перец — это закон. Как правило, маленькие стручки почти невозможно очистить от семян и фаршировать.

Однажды в разговоре со своим слугой Шрутакирти дасом Шрила Прабхупа-да заметил: «Пакоры из чили и жареные перцы чили оказывают охлаждающий эффект и снижают температуру тела в жару». Кроме того, жители тропиков используют их для возбуждения аппетита. Если вы любите острую пищу, обязательно включите это блюдо в ваше обеденное меню. Впервые подавая хари мирч бхаджи, не забудьте предупредить гостей, что это блюдо очень острое. Однако 1-2 перца, я полагаю, может съесть каждый.

Время приготовления: 25 мин

Выход: 12 перцев

12 стручков зеленого острого или полуострого перца

0.5 чайн. ложки горчичного

0.5 чайн. ложки куркумы

0.25 чайн. ложки соли

0.25 чайн. ложки молотого индийского тмина (джира)

0.25 чайн. ложки гарам масалы

1 ст. ложка гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

1 ст. ложка простого йогурта (или сколько понадобится)

1 стакан (250 мл) топленого или растительного масла для жаренья

1. Промойте и осушите перец. Остроконечным ножом сделайте разрез от верхушки до основания, причем до середины разрежьте насквозь. Осторожно приоткрывая перцы, удалите семена и перепонки, затем промойте полости проточной водой и осушите салфетками.

2. Соедините горчицу, куркуму, соль, тмин, гарам масалу, гороховую муку с небольшим количеством йогурта, достаточным для приготовления

пасты. Хорошо перемешайте. Равномерно наполните пастой полость каждого перца.

3. Нагрейте топленое или растительное масло в маленьком сотейнике (низкой тяжелой кастрюле) на сильном огне до **180° C**. Жарьте перцы по **4** штуки в один прием в течение **2-3** мин, пока они не покроются пузырьками и не станут коричневыми. Вынимайте шумовкой и выкладывайте на бумажные салфетки.

Тыквенные вафли

КАДДУ БХАДЖИ

Это восхитительное блюдо хорошо известно в Раджастхане, в «розовом городе» — Джайпуре. В этом городе находится знаменитый храм Шри Радхи-Говинды, и потому он является одним из самых притягательных для вай-шнавов Северной Индии мест паломничества. С рассвета и до заката в ворота храма вливается непрекращающийся поток преданных Кришны, которые громко выкликают святые имена Божеств, находящихся в храме. Прямо напротив храма, в украшенном филигранной резьбой дворце, я отведала это простое, но необыкновенно вкусное блюдо, приготовленное прославленными поварами махарани Джайпура, Шримати Гаятри деви.

Для этого блюда можно использовать любые столовые сорта тыквы с оранжевой и желтой мякотью.

Время подготовки и выдержки в рассоле: 30 мин

Время приготовления: ок. 20 мин

Количество порций: 4-6

1 тыква (ок. 450 г), очищенная от кожуры и семян и нарезанная ломтиками толщ. 6 мм и дл. 4 см

1 чайн. ложка соли

1 чайн. ложка куркумы

0.25 чайн. ложки молотого острого красного перца (кайенского)

3 ст. ложки рисовой муки крупного помола или гороховой муки (предпочтительно из нута — турецкого горошка) топленое или растительное масло для жаренья во фритюре

1. Сложите ломтики тыквы на поднос один за другим таким образом, чтобы каждый последующий кусочек частично покрывал предыдущий. Посыпьте солью, куркумой, кайенским перцем и оставьте на полчаса.

Осушите кусочки тыквы бумажными салфетками и положите их в бумажный или полиэтиленовый пакет с рисовой или гороховой мукой. Потрясите пакет, чтобы мука обсыпала кусочки. Вынимая, стряхивайте лишнюю муку с каждого кусочка. Затем разделите все количество на три порции.

3. Налейте во фритюрницу столько топленого или растительного масла, чтобы его слой составил **5** см. Поставьте на умеренно сильный огонь и нагрейте до **180°C**. Жарьте каждую порцию **4-5** мин, пока ломтики тыквы не приобретут роскошный золотисто-коричневый цвет, затем переложите их шумовкой на бумажные салфетки. Точно так же обжарьте две оставшиеся порции. Если хотите, посыпьте еще соли.

Овощная зелень

Зелень, в том числе ботву корнеплодов, листья капусты и виноградные листья — а в теплом климате плюс еще пятьдесят разновидностей пряных растений, выращиваемых специально ради нежных листьев, — относят к особой группе овощной зелени. Блюда из овощной зелени, называемые *шак*, пользуются в Индии неизменной популярностью. Индийский *шак* в основном готовят из особой разновидности шпината. При этом повара разнообразят свое меню, добавляя, в зависимости от времени года, зелень горчицы, шамбалы, редиса, листовую капусту и некоторые другие виды зелени. В зависимости от того, какую зелень вы используете, блюдо может быть сладким или горьким, и различаться по консистенции — от жидкого пюре до сухого салата. В соответствии с местными традициями повара готовят *шак* на топленом, горчичном, кунжутном или арахисовом масле с небольшим количеством специй. Однажды, когда я подала *шак* Шриле Прабхупаде, он стал увлекательно рассказывать о том, как нравилось это блюдо Господу Чайтанье. Одна история была из «Шри Чайтанья-чаритамриты»: там описывалось, как однажды Господь Чайтанья отправился во Вриндаван из Джаганнатха-Пури. Его путь лежал через лес Джарикханда. По дороге Его слуга, Балабхадра Бхаттачарья, собирал съедобные лесные травы, корни и побеги и, используя только специи и масло, готовил для Господа очень вкусный *шак*. Господу Чайтанье так нравился *шак*, что все вайшнавцы, в дома которых Он заходил, непременно, кроме всех прочих блюд, потчевали Его *шаком*.

Рецепты этой главы, относящиеся к кулинарным традициям разных регионов Индии, показывают, насколько могут быть разнообразны по вкусу и консистенции блюда из зелени. Если за основу блюда берется шпинат, то к нему можно добавлять любую другую зелень: свежую ботву репы, редиса, листовую капусту, листья горчицы, салата, щавеля или очищенную от стеблей свекольную ботву. Если есть возможность, покупайте зелень, выращенную в вашей местности и не упакованную: в этом случае вы сможете оценить качество сразу при покупке. Выбирайте яркую, свежую зелень с молодыми и нежными листьями. У старой зелени обычно очень толстые стебли и слишком крупные листья с грубыми жилками. Зелень пожелтевшую, покрытую пятнами или помятую покупать не стоит. Свежесрезанную зелень нужно использовать как можно быстрее. Она хранится не более двух дней в холодильнике. Зелень, которую вы собираетесь хранить, мыть не следует.

Перед приготовлением зелень следует очистить и промыть. Отрежьте или оторвите поврежденные части листьев, удалите стебли. Сложите каждый лист пополам верхней стороной внутрь. Возьмите его за стебель у основания и, потянув стебель по направлению к кончику листа, удалите таким образом грубые прожилки. Положите зелень в большую миску с холодной водой; прижав рукой, опустите ее поглубже и хорошенько прополощите, чтобы удалить прилипший песок. Смените воду два или три раза, в зависимости от количества зелени. Если к листьям пристала земля, их следует прополоскать по отдельности в холодной воде. Прежде чем откинуть листья на дуршлаг, стряхните излишек воды. (Не стоит мыть зелень прямо в дуршлаге, ибо в этом случае вы не сможете смыть грязь с неровной поверхности листьев.) Не готовьте зелень в алюминиевой или чугунной посуде, поскольку тогда она обесцветится и впитает в себя запах посуды. Лучше всего готовить зелень в посуде с эмалированным либо с тефлоновым покрытием или же в кастрюле из нержавеющей стали.

Шпинат с изюмом и приправами

ШАК

Стараясь выбрать какой-либо рецепт шпината с приправами, я несколько растерялась: ведь существует столько разных вариантов этого простого блюда! Предлагаемый мною рецепт с равной вероятностью мог быть взят практически из любых национальных кухонь Индии, из любой местности. Обычно шак украшают жареным изюмом и орехами кешью. В Пенджабе и Гуджарате его принято подавать вместе с блюдами из зернобобовых.

Время приготовления: ок. 20 мин

Количество порций: 4

1 кг свежего шпината, без стеблей, промытого

5 ст. ложек топленого или несоленого сливочного масла

1 стручок (или сколько пожелаете) острого зеленого перца, без сердцевины и семян, тонко нарезанного

4 см свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного тонкой соломкой

2 гвоздики, растолченные в ступке

по 0.25 чайн. ложки семян фенхеля, черной горчицы и тмина, растолченных в ступке

1 чайн. ложка соли

0.25 стакана (35 г) сырых орехов кешью, кусочками

1/3 стакана (45 г) изюма, вымоченного 30 мин в теплой воде и осушенного

0.5 чайн. ложки гарам масалы несколько маленьких кусочков сливочного масла (необязательно) кружочки лимона, фигурно закрученные

(необязательно)

1. Варите шпинат в большом количестве соленой воды в течение **8** мин. Слейте в дуршлаг и, нажимая тыльной стороной ложки, удалите как можно больше влаги. Затем крупно порубите.

2. Растопите **2.5** ст. ложки топленого или сливочного масла в широкой тяжелой кастрюле или сотейнике на среднем огне. Добавьте зеленый острый перец, имбирь, гвоздику и толченые семена и жарьте около **1**

мин. Смешайте с ними шпинат и соль и прогрейте всю массу. Накройте и отставьте в сторону.

3. Нагрейте оставшиеся 2.5 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла в маленькой кастрюльке на умеренно слабом огне. Бросьте кусочки кешью и жарьте, постоянно помешивая, пока их цвет не начнет меняться. Добавьте изюм и продолжайте жарить, пока он не раздуется. Снимите кастрюлю с огня. Всыпьте *гарам масалу*, размешайте и вылейте содержимое в шпинат. Если хотите, можете завершить приготовление, украсив блюдо кусочками масла и кружочками лимона.

Шпинат с картофельной соломкой

АЛУ ШАК

Жители индийских городов любят готовить по рецептам самых разных национальных кухонь. В отличие от них, жители сельской местности принимают любые новшества гораздо медленнее, если вообще принимают. Этот рецепт — из таких настоящих сельских рецептов. Блюдо получается удивительно простым и непритязательным. Для подобных блюд является привычным сочетание шпината с зеленью горчицы или листовой капусты, картофель же привносит новый оттенок вкуса. Алу шак относится к числу «сухих» блюд. Чтобы жареный картофель сохранил свою форму, его добавляют в шпинат непосредственно перед подачей.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6-8

4 молодых картофелины (450 г) средней величины, слегка недоваренных

0.5 чайн. ложки куркумы

0.5 чайн. ложки гарам масалы

0.5 чайн. ложки молотого индийского тмина (джира)

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

2 чайн. ложки молотого кориандра

1 чайн. ложка сахара

1.5 ст. ложки лимонного сока

2.5 ст. ложки воды

5 ст. ложек топленого или растительного (по возможности кунжутного) масла

450 г свежего шпината без стеблей, перебранного, промытого и крупно нарубленного (или ок. 300 г мороженого рубленого шпината, размороженного и отжатого)

по 150 г свежих зеленых листьев обычной или цветной капусты, листовой горчицы и листовой капусты, без стеблей, промытых и нарубленных

1 - 1.5 чайн. ложки соли

6-8 клиньев лимона

1. Снимите с картофеля кожицу и нарежьте его крупной соломкой — толщиной **1** см и длиной **4** см. Соедините куркуму, *гарам масалу*, тмин, молотый острый красный перец, кориандр, сахар, лимонный сок и воду в небольшой миске и хорошо перемешайте.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в тяжелой сковороде диаметром **30** см или в сотейнике с тефлоновым покрытием на умеренно сильном огне. Добавьте картофель и жарьте, осторожно переворачивая, пока не станет золотисто-коричневым. Выньте шумовкой и отставьте в сторону.

3. Убавьте пламя горелки, положите в масло подготовленную пасту из специй и жарьте на слабом огне, пока не выпарится вся влага. Добавьте шпинат и прочую зелень, перемешайте, закройте крышкой и тушите **10-15** мин; можно сбрызгивать водой, если влага будет выпариваться слишком быстро. Откройте, добавьте соль и хорошо перемешайте.

4. Добавьте картофель, накройте, и пусть прогреется в течение **5** мин. Затем, осторожно переворачивая, смешайте картофель с зеленью. Подавайте порциями с кусочком лимона или же на разогретом сервировочном блюде, украшенном клиньями лимона.

Шпинат с баклажанами

БАЙГАН ШАК

Это блюдо из шпината должно быть действительно острым. Свежий жгучий зеленый перец, хотя и трудно предугадать, насколько он окажется острым, все же менее жгуч, чем высушенные стручки красного острого перца. Настоящий байганшак — чрезвычайно острое и очень пряное блюдо. В Бенгалии принято тушить зелень на сильном огне. Зелень сначала вянет, затем размягчается, но при этом сохраняет свой роскошный цвет и чудесный свежий аромат.

Время приготовления: 15-20 мин

Количество порций: 4-5

4 ст. ложки (60 мл) арахисового масла плюс

2 ст. ложки (30 мл) горчичного масла, или

6 ст. ложек (90 мл) подсолнечного масла

1 средний баклажан (230-280 г), нарезанный кубиками (2 см)

0.5 чайн. ложки гарам масалы

0.5 чайн. ложки куркумы

1 стручок (или сколько пожелаете) перца на выбор: зеленого полуострого или острого перца, или сушеного красного острого перца

0.5 александрийского или лаврового листа

по 1 чайн. ложке раздробленных семян фенхеля, кориандра и индийского тмина (джира)

450 г свежего шпината без стеблей, перебранного, промытого и крупно нарубленного (или 300 г мороженого рубленого шпината, размороженного и отжатого)

1 чайн. ложка сахара, желателно индийского джаггери

0.5 ст. ложки соли

1 ст. ложка лимонного сока

4 или 5 клиньев лимона

1. Нагрейте **4 ст. ложки** арахисового или подсолнечного масла в большой сковороде с тефлоновым покрытием на умеренно сильном огне. Не доводя до появления дыма, опустите баклажаны и жарьте, пока не станут красновато-коричневыми и хрустящими. Выньте шумовкой и

осушите бумажными салфетками. Посыпьте *гарам масалой* и куркумой и перемешайте, чтобы все кубики покрылись специями.

2. Добавьте в сковороду 2 ст. ложки горчичного или оставшегося подсолнечного масла. Нагрейте горчичное масло так, чтобы оно поднялось несколько секунд (подсолнечное масло, однако, не следует доводить до появления дыма). Положите перец и половину александрийского или лаврового листа, затем всыпьте растолченные специи и через несколько секунд — шпинат, сахар и соль. Немного убавьте огонь и жарьте около 4 мин.

3. Добавьте лимонный сок и жареные баклажаны и осторожно перемешайте. Прогрейте баклажаны и сразу же подавайте, украсив клиньями лимона.

Шпинат с орехами по-бенгальски

БАДАМ ШАК

Шрила Прабхупада настоятельно рекомендовал мне изучать технологию приготовления блюд у замечательных поваров семейства Баджория в Калькутте. Однажды я пришла в гости к господину Баджория как раз тогда, когда он возвратился из своего поместья, расположенного в гористой местности штата Бихар. Он привез с собой несколько килограммов собранного свежего миндаля. Каждую миндалинку покрывала нежная зеленоватая кожица, которая представляла собой нечто среднее между кожурой зеленых яблок и кожицей водяного каштана. Этот миндаль подали к завтраку в качестве закуски вместе со свежими фруктами, а на ужин, благодаря изобретательности поваров, хрустящий миндаль составил прекрасный контраст с тушеным шпинатом. Предлагаю вам попробовать приготовить это блюдо также с арахисом или фисташками.

Время подготовки и вымачивания орехов: минимум 4 час

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4-5

2/3 стакана (100 г) миндаля, или арахиса, или фисташек с кожицей

2 стакана (500 мл) теплой воды

3 ст. ложки топленого или кунжутного масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

0.5 чайн. ложки семян индийского тмина (джира)

1 щепоть семян шамбалы

1.5 ст. ложки сахара, желательно коричневого или индийского джаггери

0.5 ст. ложки свежего имбиря, очищенного и тонко натертого или мелко нарезанного

1 чайн. ложка зеленого острого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

1 кг свежего шпината без стеблей, перебранного, промытого и крупно нарубленного (или 570 г мороженого рубленого шпината, размороженного и отжатого)

1/3 стакана (35 г) тертого свежего кокосового ореха, слегка утрамбованного

1 чайн. ложка соли

2 ст. ложки густой сметаны

1 щепоть натертого мускатного ореха кусочки сливочного масла и кружочки лимона, фигурно закрученные, для украшения

1. Замочите орехи в теплой воде на **4** часа или на ночь. Слейте воду и, сжимая орехи пальцами, удалите легко соскальзывающую кожицу. Промойте в проточной воде и осушите.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в **5**-литровой кастрюле с теф-лоновым покрытием на среднем огне. В горячее, но еще не дымящееся масло бросьте семена горчицы, тмина и шамбалы, а также сахар и жарьте, пока семена не потемнеют и сахар не растопится, став при этом золотисто-коричневым. Добавьте имбирь, перец, шпинат, орехи, тертый кокос и соль. Накройте крышкой и убавьте огонь. Через **10** мин откройте и переверните массу шпината с помощью лопаточки или двумя вилками так, чтобы уже сваренные листья со дна поменялись местами с теми, которые были сверху. Добавьте немного воды, если потребуется, и готовьте еще **10** мин.

3. Вмешайте сметану и мускатный орех и прогревайте **1—2** мин. Сразу же подавайте, украсив каждую порцию маленькими кусочками масла и кружочками лимона.

Зелень и пастернак с поджаренным миндалем

КАЧА КЕЛА ШАК

В Индии для этого блюда используются особый сорт банана, который можно подвергать кулинарной обработке. В наших условиях его можно заменить пастернаком. Лучше всего выбрать молодой, нежный корень пастернака длиной около 20 см.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4-5

2 корня пастернака дл. **20 см**

450 г свежего шпината без стеблей, перебранного и промытого, или ок. **300 г** мороженого шпината

450 г смешанной зелени (листья свеклы, редиса, листовой горчицы, листовой капусты, цикория-эндивия, побеги молодого иван-чая, крапивы, лебеды и пр.)

4 стакана (**1 л**) воды

5 ст. ложек топленого или кукурузного масла

3 ст. ложки кукурузной или гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

1 чайн. ложка крупно дробленых семян черной горчицы

1 чайн. ложка крупно дробленых семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки куркумы

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

1 чайн. ложка сахара, желательно индийского джаггери или коричневого

1 чайн. ложка соли

3 ст. ложки тонко нарезанного и поджаренного миндаля

4 или **5** клиньев лимона для украшения

1. Очистите пастернак картофелечисткой. Натрите на крупной терке. Сварите на пару или сбланшируйте до мягкости. Откиньте на дуршлаг.

2. Если вы используете свежий шпинат и смесь свежей зелени, вскипятите воду в большой суповой кастрюле. Положите зелень, убавьте огонь, накройте крышкой и варите **15** мин. Слейте через дуршлаг, отожмите лишнюю влагу и тонко нарежьте. (Если вы используете

мороженный шпинат, то следуйте инструкции, данной на упаковке.)

3. Нагрейте топленое или растительное масло на среднем огне в большой сковороде с тефлоновым покрытием и утолщенным дном или в чугунной сковороде. Всыпьте кукурузную или гороховую муку, семена черной горчицы и тмина и жарьте, постоянно помешивая, пока мука не станет темнее на несколько тонов. Добавьте отваренный на пару пастернак и жарьте, помешивая, 2 мин. Всыпьте куркуму, кайенский перец или паприку, сахар, соль и отваренную зелень. Осторожно помешивайте, пока все не станет горячим. Подавайте на подогретом сервировочном блюде или десертных тарелочках, украсив жареным миндалем и клиньями лимона.

Шпинат в пряном сливочном соусе

МАЛАЙ ШАК

Я, вероятно, не ошибусь, если скажу, что в Индии каждая местность, каждый город и даже каждый дом имеет свой особый набор излюбленных кулинарных приемов и блюд. Рецепт предлагаемого здесь нежного блюда из шпината позаимствован у живущих в Дели брахманов-вайшнавов. Какой консистенции и жирности будет блюдо, зависит от того, чем вы его заправите — сливками, сметаной, деревенским творогом или простым йогуртом.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4-5

1 щепоть молотого острого красного перца (кайенского)

0.5 ст. ложки молотого кориандра

0.25 чайн. ложки свежемолотого черного перца

1 щепоть натертого мускатного ореха

0.25 чайн. ложки куркумы

1 чайн. ложка тарам масалы

3 ст. ложки воды

4 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла

1 щепоть порошковой желтой асафетиды (хинг)*

1 кг свежего шпината без стеблей, перебранного, промытого и крупно нарубленного 1 чайн. ложка соли 0.5 стакана (125 мл) густых сливок, сметаны или йогурта

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Соедините кайенский перец, кориандр, черный перец, мускатный орех, куркуму и *гарам масалу* с водой в маленькой миске и хорошо размешайте. Распустите топленое или сливочное масло в 5-литровой кастрюле с тефлоновым покрытием на среднем огне. Добавьте асафетиду и, дав ей пошипеть несколько секунд, влейте подготовленную смесь приправ.

2. Положите в кастрюлю шпинат и заправьте солью. Закройте крышкой, убавьте огонь, и пусть варится 6-8 мин. Затем переверните массу зелени так, чтобы верхний слой листьев, еще не готовых, поменялся местами с нижним слоем. Готовьте еще несколько минут.

3. Снимите кастрюлю с огня. Заправьте блюдо сливками, сметаной или йогуртом. Вновь поставьте на огонь и слегка прогрейте. (Если довести йогурт до кипения, он свернется.) Сразу подавайте.

Пряные овощные пюре

Почему запеченный в углях картофель по вкусу так сильно отличается от картофеля, испеченного в духовке? В обоих случаях картофель готовят без воды, однако, когда его пекут в золе, запах догорающих углей проникает через кожицу, и в результате картофель приобретает ни с чем не сравнимый аромат костра. Именно таков вкус классических овощных пюре — *бхарт*.

Запекать прямо на открытом огне, без какой-либо посуды, можно лишь несколько разновидностей овощей. Вот почему настоящие *бхарты* делают только из зрелого картофеля, батата, тыквы и баклажанов. Если у вас дома есть камин или очаг, либо вы можете развести костер, в крайнем случае даже из кучи опавших листьев, не упустите шанс и попробуйте запечь овощи, когда уголь, дрова или листья прогорят и покроются белым пеплом. Далее я расскажу о трех способах приготовления *бхарт*: в углях, в духовке и на открытом огне. Картофель, бататы и тыкву запекают в углях или- в духовке, а баклажаны — в углях или над пламенем газовой горелки, хотя, конечно, все эти овощи можно испечь Просто в газовой или электрической духовке.

Овощи, запеченные в углях. Вымойте и осушите клубни или тыкву, а затем проткните их кожицу в нескольких местах. Сделайте из горячего пепла «гнездо» и в нем запекайте овощи. Бататы нужно запекать час или час с четвертью, зрелый картофель — полтора часа или больше, а тыкву (в зависимости от размера) — два с половиной часа и более. Баклажан следует переворачивать время от времени; он должен обуглиться снаружи, а внутри стать мягким, как масло (на это потребуется от 45 мин до часа). Когда овощи готовы, надев толстые перчатки, выньте их из углей. Стряхните пепел. Если при надавливании пальцами вы ощутите, что мякоть легко поддается — овощи готовы; кроме того, можно попробовать проткнуть их вилкой. Разрежьте готовый овощ на половинки и, если готовите тыкву, удалите семена вместе с семенными волокнами. Затем выскоблите нежную мякоть.

Овощи, запеченные в духовке. Вымойте и осушите овощи, проткните кожицу в нескольких местах. Запекая клубни, я обычно сначала смазываю их маслом, а потом натираю солью. Прежде чем положить овощи в духовку, предварительно нагрейте ее до 220°C. Бататы запекайте на противне 45-50 мин, зрелый картофель — около часа, а баклажаны — до 45 мин. Доставайте клубни или тыкву в толстых перчатках. Овощи готовы, если при надавливании мякоть легко

поддается и если их толстая кожица легко протыкается вилкой. Готовый баклажан должен быть мягким, как масло. Печеную тыкву следует разрезать пополам, удалить семена и волокна и затем выскоблить нежную мякоть.

Баклажаны, поджаренные на огне или запеченные в духовке.

Промыв и осушив несколько баклажанов среднего размера, проткните их в семи-восьми местах. Если вы собираетесь печь их над пламенем горелки, положите на нее алюминиевую фольгу. Баклажан ставят прямо на конфорку черенком вверх, огонь при этом должен быть слабый. Пеките 5-6 мин, пока кожица слегка не обуглится. Потом положите баклажан на бок и снова пеките, пока не станет пригорать, затем, поверните его на четверть оборота и снова дайте ему слегка пригореть. Таким образом, понемногу поворачивая, обжаривайте баклажан в течение 20 мин, пока вся его кожица не покроется пузырями, а мякоть не станет мягкой, как масло. Если вы решили запечь баклажаны в духовке, предварительно нагрейте ее, а баклажаны положите на противень, покрытый фольгой. Запекайте до тех пор, пока кожица слегка не обуглится, потом переверните и продолжайте печь. Дайте баклажанам немного остыть, затем помойте их водой и осушите. Разрежьте, выскоблите мякоть, а кожицу выбросьте.

Пикантный мятый картофель

АЛУ БХАРТА

Зрелый крупный картофель, рассыпчатый и с сухой кожицей, идеально подходит для пюре. Испеките или сварите его, разомните еще горячим и для остроты добавьте жгучий зеленый перец. К этому блюду очень подходит имбирное топленое масло или другие ароматизированные масла.

Время приготовления: несколько минут

Количество порций: 4

5-6 зрелых картофелин (ок. 1 кг), испеченных в золе или в духовке, либо сваренных в воде или на пару

3-4 ст. ложки ароматизированного или обычного сливочного либо топленого масла

1 чайн. ложка соли

1 щепоть свежемолотого черного перца

1 стручок (или сколько пожелаете) острого зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

3 ст. ложки пастеризованных сливок или молока свежие веточки петрушки или кинзы для украшения

Если вы испекли картофель, то разрежьте его и выскоблите мякоть, если же варили его в воде или на пару, тогда снимите кожицу. Разомните картофель картофелемялкой, добавьте остальные компоненты и взбейте вилкой до консистенции крема. Подавайте сразу же или сохраните горячим в предварительно нагретой духовке либо в пароварке.

Пюре из тыквы с кокосовым орехом

КАДДУ БХАРТА

Тыква — самый популярный зимний овощ в Индии. Обычно ее продают разрезанной на несколько долей. Ярко-оранжевую тыкву чаще варят, нежели запекают. В наших условиях тыкву небольших размеров можно запечь в духовке. Жесткая и плотная кожура хорошо сохраняет аромат и питательные свойства овоща, а изысканная смесь из кардамона, фенхеля и лимонного сока является прекрасным дополнением к сладкому пюре. Блюдо можно украсить натертым и поджаренным кокосовым орехом или лесными орехами.

Время приготовления: ок. 20 мин

Количество порций: 4

1 небольшая тыква (ок. 450 г), испеченная или сваренная на пару

4 ст. ложки несоленого сливочного масла

2 чайн. ложки толченых семян фенхеля

0.5 чайн. ложки толченых семян кардамона

1-2 чайн. ложки зеленого острого перца, очищенного от семян и измельченного

2-3 ст. ложки сахара, желательно коричневого или индийского джаггери

3 ст. ложки сливок (необязательно)

1 чайн. ложка соли

0.25 стакана (25 г) тертого кокоса или рубленого лесного ореха, поджаренных в духовке (**150С**) до золотистого цвета

2 ст. ложки лимонного сока

1. Разрежьте тыкву и снимите кожуру. Если она запечена целиком, выскоблите семена и пленки. Мякоть разомните в пюре с помощью картофелемялки или пищевого процессора.

2. Нагрейте **3 ст. ложки** сливочного масла в большой сковороде с тефлоновым покрытием на среднем огне. Когда оно разогреется и начнет пениться, всыпьте семена фенхеля и кардамона, а также зеленый перец. Через несколько секунд добавьте тыквенное пюре, сахар, сливки (если хотите), соль. Варите, часто помешивая, около **5 мин**, пока все не загустеет. Перед подачей украсьте тертым кокосом или лесными орехами, а также заправьте оставшимся маслом и оросите лимонным соком.

Шарики из картофельного пюре с хреном

МАСАЛА АЛУ БХАРТА

Корень хрена с его специфическим остро-едким вкусом известен повсюду в Индии, но чаще всего его используют повара в Бенгалии и Ориссе. Снимите коричневатую кожицу с хрена и натрите на мелкой терке внешнюю часть корневища; твердую, деревянистую сердцевину следует просто выбросить. В блюдо хрен добавляют понемногу, а оставшуюся часть можно положить в полиэтиленовый пакет и хранить в холодильнике до двух месяцев. Если же оставить его при комнатной температуре, он утратит свою едкость за каких-нибудь восемь часов.

Запах этого блюда щекочет ноздри. Пряный и маслянистый мятый картофель скатывают в гладкие шары и подают по 2-3 штуки в качестве гарнира вместе с ломтиком лимона. Если вы задаетесь целью приготовить настоящую бенгальскую трапезу, без этого блюда, мне кажется, вам просто не обойтись. Картофельную бхарту можно также намазать на гренки, посыпать тертым сыром, запечь в духовке и подать на завтрак.

Время приготовления: несколько минут

Количество порций: 6-7

3 большие картофелины (ок. **680 г**), испеченные в золе или в духовке (см. стр. **158**), либо сваренные в воде или на пару

4-5 ст. ложек несоленого сливочного масла

2-3 чайн. ложки тертого свежего хрена

1 чайн. ложка соли

1 щепоть свежемолотого белого или черного перца

1 щепоть молотого красного перца, острого (кайенского) ИЛИ сладкого (паприки) **6** или **7** клиньев лимона

1. Если вы испекли картофель, то разрежьте его и выскоблите мякоть, если же сварили в воде или на пару, то снимите кожицу. Разомните картофелемялкой, добавьте масло, хрен, соль, перец и хорошо перемешайте вилкой. Охладите до комнатной температуры.

2. Разделите на **12-15** частей и, смазав ладони маслом, скатайте гладкие шары. Посыпьте кайенским перцем или паприкой и подавайте с клиньями лимона.

Примечание: Это блюдо можно приготовить за **6 час.** до подачи и хранить закрытым и охлажденным. Перед подачей его следует довести до комнатной температуры.

Пюре из печеного баклажана с пряным йогуртом

БАЙГАН БХАРТА

Баклажанная бхарта является излюбленным национальным блюдом в Индии. Бхарту по этому рецепту я научилась готовить во время своей первой поездки в Бомбей в семье Кайлаша Секиари, в доме которого я гостила некоторое время. Повара этой семьи были знатоками разных национальных кухонь. Это блюдо пенджабской кухни всегда пользовалось большим успехом как у гостей, так и у самих хозяев. Белые крошечные баклажаны очень медленно запекались в золе догорающих дров из дерева ним до тех пор, пока не начинали лопаться. Чили, острый стручковый перец, и приправы придавали блюду сногшибательную остроту, а благодаря йогурту оно становилось очень нежным.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

1 большой баклажан (450-570 г), прожаренный на огне либо испеченный в духовке (см. стр. 158)

2 ст. ложки топленого или растительного масла

1-2 чайн. ложки острого зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

1 чайн. ложка молотого кориандра

1 чайн. ложка соли

по 2 ст. ложки рубленой свежей кинзы и мяты 2/3 стакана (160 мл) простого йогурта или сметаны

1 чайн. ложка гарам масалы

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Разрежьте баклажан вдоль пополам и тщательно выскоблите мякоть. Кожуру выбросьте, а мякоть крупно нарубите.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в большой сковороде с

теф-лоновым покрытием на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросьте зеленый острый перец, асафетиду и семена тмина и жарьте, пока тмин не потемнеет. Добавьте баклажан, молотый кориандр и соль и жарьте, часто помешивая, около **10** мин, пока смесь не загустеет.

3. Снимите сковороду с огня и дайте остыть до комнатной температуры. Затем добавьте свежую зелень, а также йогурт или сметану и *гарам масалу*. Подавайте *бхарту* комнатной температуры или охлажденной.

Пюре из батата с помидорами

ШАКАРКАНД БХАРТА

*В зависимости от сорта клубни батата (сладкого картофеля) могут быть с сочной сладкой мякотью или же с сухой мякотью, богатой крахмалом и по вкусу напоминающей картофель. От вашего выбора зависит, насколько сладким и влажным получится блюдо. Эта **бхарта** — своеобразное пряное пюре из клубней, и оно гармонично сочетается как с ведическими, так и с западными блюдами. Если вы хотите свести количество калорий до минимума, делайте пюре на апельсиновом соке. Для этой **бхарты** больше всего подходят итальянские сливовидные помидоры со сладкой мякотью. Однако годятся любые, даже зеленые помидоры.*

Время приготовления: ок. 15 мин

Количество порций: 6

6 клубней (ок. 1 кг) батата (сладкого картофеля), испеченного в золе или в духовке (см. стр. 158)

1 чайн. ложка соли

0.5 чайн. ложки куркумы

0.25 чайн. ложки молотого красного сладкого перца (паприки) или щепоть острого перца (кайенского)

0.25 чайн. ложки молотого мускатного ореха или щепоть молотого имбиря

4 ст. ложки апельсинового сока

0.5 чайн. ложки апельсиновой цедры

3 ст. ложки топленого или сливочного масла

1.5 ст. ложки коричневого сахара или индийского джаггери

2 помидора (ок. 340 г) удлиненно-овальной (сливовидной) формы, с удаленными семенами и крупно нарубленных

2 ст. ложки тонко нарезанного поджаренного миндаля

1. Разрежьте испеченный сладкий картофель, выскоблите мякоть и разомните ее с помощью картофелемялки. Добавьте соль, куркуму, паприку или кайенский перец, мускатный орех или имбирь, апельсиновый сок и, взбивая вилкой, хорошо перемешайте.

2. Нагрейте топленое или сливочное масло в широкой (30 см)

сковороде на среднем огне и добавьте сахар. Когда он растопится и окрасится в красновато-коричневый цвет, опустите помидоры и варите, осторожно помешивая, пока они не станут мягкими и глянцевыми.

3. Добавьте сладкий картофель, разомните его тыльной стороной деревянной ложки и перемешайте с помидорами. Когда все равномерно прогреется, подавайте на подогретом блюде, украсив поджаренным миндалем.

Фаршированные овощи

Печеные бананы, фаршированные кокосом

НАРЬЯЛ БХАРА КЕЛА

Бананы растут по всей Индии, и индийцы любят их, пожалуй, больше всех других фруктов. Поражает обилие разновидностей бананов — говорят, их около четырехсот. При этом все они подразделяются на две категории: употребляемые в сыром виде и годные для приготовления. Для этого блюда лучше всего заготовить маленькими и очень сладкими бананами с желтой или красноватой кожурой, известными под названием «дамские пальчики» или «золотые пальчики». По традиции их запекают прямо в очаге на углях, завернув предварительно в размягченные банановые листья. Однако я на своем собственном опыте убедилась, что они прекрасно запекаются практически в любой духовке и почти в любой посуде, предназначенной для выпечки.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 8

2 ст. ложки (30 мл) быстрорастворимого тамариндового концентрата (или мякоти кислых плодов — алычи, вишни, кизила или крыжовника)

1.5 ст. ложки воды 1 ст. ложка измельченной свежей мяты или 0.5 чайн. ложки сухой мяты

1 щепоть молотого красного острого перца (кайенского) или 0.25 чайн. ложки сладкого перца (паприки)

3 ст. ложки тертого кокосового ореха, свежего или сухого

1 чайн. ложка гарам масалы

0.5 чайн. ложки толченых семян фенхеля

0.25 чайн. ложки соли

8 маленьких (15-18 см) крепких спелых бананов

3 ст. ложки тонко нарезанного миндаля

0.5 стакана (125 мл) сахарного сиропа (приготовленного из 125 мл фруктового сахара и 70 мл воды)

по 1 ст. ложке апельсинового и лимонного сока

2 ст. ложки распущенного сливочного масла

1. Соедините тамариндовый концентрат с водой и хорошо взбейте вилкой до получения однородного пюре. (Если используете мякоть алычи, вишни, кизила или крыжовника, то воды не добавляйте.) Смешайте фруктовое пюре с мятой, кайенским перцем или паприкой, кокосовым орехом, *гарам масалой*, фенхелем и солью. Хорошо перемешайте.

2. Заранее включите духовку и нагрейте ее до **190° С**. Очистите бананы и маленьким острым ножом надрежьте их вдоль таким образом, чтобы с обоих концов они оставались не надрезанными, а в средней части на **2/3** длины были разрезаны насквозь. (Начните резать, отступив от конца банана **6 мм**, и, все глубже погружая нож в мякоть, на расстоянии **2,5-3 см** от конца прорежьте банан насквозь и так режьте еще около **2/3** длины банана, закончив так же, как начали, — не доходя **6 мм** до другого конца.) Очень осторожно и равномерно введите подготовленную для фаршировки смесь в щели. Разложите бананы на противень в один слой, сверху посыпьте миндалем.

3. Соедините в миске сахарный сироп, лимонный и апельсиновый сок, распущенное масло и перемешайте до получения однородной смеси. Облейте ею бананы и выпекайте около **20 мин**, время от времени поливая еще, чтобы сохранить влажными. Подавайте бананы, оросив сиропом, либо горячими, либо комнатной температуры.

Фаршированная окра

БХАРА БХИНДИ

*Это мой любимый способ приготовления фаршированной окры. Я старалась до мельчайших деталей воспроизвести рецепт **бхара бхинди**, готовить которую я научилась у Пишимы, моей наставницы в духовной жизни и в кулинарном искусстве.*

Время приготовления: 50-60 мин

Количество порций: 6

700 г нежной окры (**бамии**), с длиной стручка ок. **10 см**, промытой и хорошо осушенной

2 ст. ложки крупно молотых семян кориандра

1 ст. ложка крупно молотых семян индийского тмина (**джира**)

2 чайн. ложки семян фенхеля

0.5 чайн. ложки свежемолотого черного перца

1 ст. ложка гарам масалы

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (**кайенского** или **паприки**)

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (**хинг**)*

0.5 чайн. ложки куркумы

1 ст. ложка молотого миндаля

0.5 ст. ложки лимонного сока

5 ст. ложек топленого или подсолнечного масла

0.5 ст. ложки соли

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой **Cobra brand**. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Обрежьте основания стеблей, а также самые кончики (**3 мм**) стручков окры. Надрежьте стручки вдоль, оставляя по **6 мм** неразрезанными с обоих концов. Постарайтесь не разрезать стручки пополам.

Смешайте в миске молотый кориандр и тмин, семена фенхеля, черный перец, *гарам масалу*, кайенский перец или паприку, асафетиду, куркуму

и молотый миндаль. Добавьте лимонный сок и **2** чайн. ложки топленого или подсолнечного масла и, перетирая смесь пальцами, хорошо перемешайте, доведя до консистенции сухой овсяной крупы.

3. Чайной ложкой или небольшим ножом вложите **1/3** чайн. ложки смеси в разрез стручка. Один за другим нафаршируйте все стручки и затем плотно прижмите друг к другу края разрезов. Накройте стручки и оставьте до приготовления.

4. Когда вы уже готовы жарить окру, возьмите сковороду диаметром **30** см с утолщенным дном и разогрейте в ней топленое или подсолнечное масло на умеренно сильном огне. Не доводя масло до появления дыма, выложите в сковороду фаршированную окру в один слой. Накройте крышкой, убавьте огонь, и пусть жарится около **5** мин. Откройте крышку, осторожно переверните окру и продолжайте жарить, переворачивая время от времени, чтобы стручки подрумянивались равномерно. Через **20-25** мин окра станет мягкой, золотисто-коричневой и хрустящей. В зависимости от величины стручков время приготовления может варьироваться. Переложите окру на бумажные салфетки и посолите. Подавайте блюдо горячим.

Баклажаны с миндальной начинкой

БАДАМ БХАРА БАЙГАН

*Индия — родина баклажанов, и сколько там существует различных блюд из этого овоща и способов его приготовления, воистину не счесть. Когда маленькие белые или фиолетовые баклажаны готовят в качестве гарнира, их режут вдоль, обильно посыпают специями и жарят на сковороде, пока они не станут мягкими, как масло. В больших западных городах купить маленькие белые баклажаны (они похожи на крупные яйца) можно только в специализированных магазинах, однако семена таких баклажанов можно заказать по почте или приобрести в фирменных магазинах «Семена». Выращивать баклажаны не сложнее, чем обычные помидоры. Приготовить **бадам бхара байган** можно и из маленьких продолговатых фиолетовых баклажанов.*

Время приготовления: 45-50 мин

Количество порций: 6

12 маленьких баклажанов (по 60 г каждый), белых или фиолетовых

3 ст. ложки молотого миндаля

1 ст. ложка молотого кориандра

1 чайн. ложка молотого индийского тмина (джира)

1 чайн. ложка гарам масалы

2 чайн. ложки куркумы

0.25 чайн. ложки молотого красного острого перца (кайенского)

0.5 ст. ложки лимонного сока

0.25 чайн. ложки желтой порошковой асафетиды (хинг)*

0.5 ст. ложки соли

4 ст. ложки топленого или растительного масла

2 ломтика (величиной с монету) очищенного свежего имбиря

6 веточек свежей кинзы или петрушки для украшения

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой **Cobra brand**. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Разрежьте баклажаны почти пополам, начиная от закругленной

верхушки и не доходя **1,5** см до плодоножки. Замочите в холодной воде на **10** мин, пока они слегка не приоткроются. Слейте воду через дуршлаг, затем осушите баклажаны снаружи бумажными салфетками.

2. Положите в небольшую миску миндаль, специи, лимонный сок и соль и хорошо перемешайте. Намажьте этой начинкой разрезанные поверхности баклажанов. Осторожно прижмите разрезанные половинки друг к другу, обмотайте **2-3** раза толстый конец баклажана обыкновенной белой ниткой и завяжите узел.

3. Возьмите большую сковороду диаметром **30** см с тефлоновым покрытием и утолщенным дном и налейте в нее топленое или растительное масло, положите кусочки имбиря и, поставив на средний огонь, нагрейте масло. Не доводя масло до появления дыма, опустите в него баклажаны и жарьте, осторожно переворачивая, около **8** мин, пока они не станут глянцевыми и слегка коричневыми. Отрегулируйте огонь до слабого, накройте и жарьте около **20** мин, перевернув их **3-4** раза, пока они равномерно, со всех сторон не поджарятся до коричневого цвета. Снимите нитки и украсьте при подаче веточкой зелени.

Молочные продукты

О том, какое внимание уделялось защите коров в минувшие века, можно судить по эпизоду, описанному в одной из Пуран — «Шримад-Бхагаватам». В Первой песни «Шримад-Бхагаватам» рассказывается о том, как был потрясен Махараджа Парикшит (один из последних великих правителей ведической эпохи), увидев, как какой-то негодяй убивает корову. Разгневанный царь решил немедленно предать преступника смерти. В Одиннадцатой песни «Бхагаватам» приводится панегирик Нанде Махарадже, прославленному царю пастухов Вриндавана, который без устали заботился о коровах и благодаря этому накопил огромные богатства: «Тела коров, телят и быков, принадлежавших Нанде Махарадже, были разрисованы пастой, сделанной из масла, куркумы и истолченных в порошок различных ценных минералов. На головах у них красовались павлиньи перья, а на шеях висели цветочные гирлянды. Все коровы были покрыты попонами и увешаны золотыми украшениями». Чувствуя любовь и заботу своего хозяина, коровы были счастливы, и земля на пастбищах была буквально пропитана молоком, сочившимся у них из вымени.

Веды сравнивают молоко с нектаром. В ведические времена индийские повара знали бесчисленное множество рецептов приготовления блюд из молока и трех основных молочных продуктов — масла, свежего домашнего сыра и йогурта. Молочные продукты использовались в качестве основы для тысяч различных сладостей и закусок. Метод стерилизации молока, которым пользовались в древности, очень прост: два раза в день, после утреннего и вечернего удоя, молоко трижды доводили до кипения. Молока было столько, что надоенное с утра к вечеру считалось испорченным и непригодным в пищу! Вместе с тем люди умело использовали буквально каждую его каплю. Пахту, остающуюся после сбивания молока в масло (*чач*), давали в качестве прикорма домашним животным.

Молоко, которое мы покупаем в магазине, разумеется, получают тоже от коровы, однако сначала оно подвергается сложному процессу технологической обработки. Начать хотя бы с того, что корову доят не руками, а специальным доильным аппаратом, из которого молоко поступает в цистерны, где его охлаждают до 3°C и где оно хранится до последующей пастеризации и гомогенизации. Дальнейший процесс обработки приводит к получению молока разной степени жирности. В магазины поступает обезжиренное молоко (0,5% жира), низкой жирности

(2%), цельное молоко (ок. 3,5%), молоко повышенной жирности (4,6 и 6%), молоко пополам со сливками, или 10-процентные сливки, жидкие сливки (18% и выше), сливки для сбивания, или густые сливки (30-36%), и очень густые сливки (40% и выше).

Молоко и молочные продукты портятся быстро, и их следует хранить в холодильнике при температуре 1—5°C. Если молоко хранить при температуре свыше 7°C, оно за каждый час теряет столько питательной ценности, сколько потеряло бы, простояв целый день при более низкой температуре.

Поскольку для приготовления многих ведических блюд используется кипяченое молоко, важно также иметь соответствующую посуду для его кипячения. Молоко очень восприимчиво ко всякого рода бактериям, а потому для приготовления молочных блюд нежелательно использовать утварь, сделанную из пористых материалов, например деревянные лопаточки, на которых легко задерживаются бактерии. Кипятить молоко лучше всего в кастрюле из нержавеющей стали с утолщенным дном, в чугунной эмалированной кастрюле или в толстостенной алюминиевой посуде с тефлоновым покрытием. Если вы решили регулярно готовить дома топленое масло, йогурт или свежий творог, вам стоит купить одну-две кастрюли специально для этой цели.

Сливочное масло домашнего изготовления и его ароматизированные варианты

Жизнь в индийских деревнях сосредоточена вокруг земли и коров, и в этом нет ничего удивительного. Однако даже большинство городских жителей предпочитают сами готовить домашнее сливочное и топленое масло. Впервые сделать домашнее масло я решила в то время, когда жила на юге Орегона. После пяти лет, проведенных в Индии, я поселилась на небольшой ферме с садом и огородом; на ферме жила также любимица всей семьи — корова Бхимала. После рождения первого теленка Бхимала ежедневно в течение трех лет давала невероятное количество молока — два ведра в день. Этого молока было достаточно, чтобы обеспечить цельным и обезжиренным молоком, йогуртом, сметаной, сливками и маслом пять семей и ресторанчик. Сейчас я, к сожалению, уже не живу на ферме. Прошли те дни, когда мне приходилось пользоваться молочным сепаратором и мутовкой. Теперь я закупаю в магазине пакеты со сливками и сбиваю их в кухонном процессоре.

Если готовить масло из свежих сливок, пахта, оставшаяся после сбивания, будет сладкой, если же сливки старые, она будет кислой. Мне больше нравится сладкая пахта, однако для приготовления разных видов хлебных изделий, сдобы, некоторых супов и фруктовых напитков используются оба вида пахты. Что же касается самих сливок, я выяснила, что их вкус и запах зависит, в первую очередь, от подножного корма коровы. Бхималу выпасали в основном на люцерне, причем на лугах в обилии росли лютики и дикая лаванда. Такого чудесного сладкого молока, как у Бхималы, наверное, больше нет нигде. Впрочем, из какого бы молока вы ни делали ваше домашнее несоленое сливочное масло, будьте уверены, что оно получится чудесным.

Сливочное масло домашнего изготовления

МАКХАН

В Индии хозяйки и по сей день сбивают масло практически так же, как тысячи лет назад. Делается это просто: большой глиняный горшок г х а р а наполовину заполняют выдержанными сливками, собранными за несколько дней. Затем с помощью специального устройства (оно состоит из скрепленных между собой палок и веревок) вручную вращают деревянную мутовку, благодаря чему крупинки масла сбиваются в хлопья. Современное чудо — кухонный процессор предельно упростил процесс сбивания масла. За один прием можно быстро сбить один-два литра сливок.

Время приготовления: 10-20 мин

Выход: 570-800 г

1 л густых сливок

0.5 стакана (125 мл) ледяной воды

2 кубика льда, раскрошенных

Возьмите охлажденные до **15°C** сливки. В кухонный процессор* вставьте металлическую насадку для сбивания крема, влейте сливки, закройте и включите. Вот и все! Во время сбивания сливки становятся все гуще и гуще, и в конце концов начинают отделяться крупинки масла. Добавьте ледяной воды и колотого льда — это способствует сбиванию масла в большие комки. Слейте пахту и руками выжмите из масла сыворотку. Очищенный ком масла промойте под струей очень холодной воды и положите для хранения в посуду с плотно прилегающей крышкой. Если хотите, добавьте обычную соль или соль с приправами для вкуса. Масло можно хранить в морозильнике в закрытом виде до трех месяцев.

* Кухонный процессор — электрическая машина, предназначенная для сбивания крема, шинковки овощей, измельчения и размола продуктов. Вместо процессора можно воспользоваться электросмесителем или миксером.

Кардамоновое сливочное масло

ЭЛАЙЧ МАКХАН

Это масло готовится с добавлением концентрированного апельсинового сока или апельсинового джема. В результате получается чудесное масло. Не уступает ему по вкусу и масло, сделанное с добавлением варенья из лепестков роз. И апельсин, и роза хорошо сочетаются с кардамоном. Подавать это ароматное масло лучше всего на завтрак: его намазывают на горячие лепешки, оладьи или хрустящие печенья.

Время приготовления: несколько минут

Выход: 570-790 г

450-680 г несоленого сливочного масла, предпочтительно домашнего (см. рецепт), комнатной температуры

3 ст. ложки охлажденного апельсинового (апельсиново-ананасного) концентрированного сока, или **1.5 ст. ложки** апельсинового джема, или **1.5 ст. ложки** варенья из лепестков роз

1 ст. ложка крупно размолотых семян кардамона

1.5 ст. ложки розовой воды (необязательно)

Нарежьте масло кусочками по **2,5 см** и положите в кухонный процессор, предварительно установив металлическую насадку для сбивания крема. Добавьте концентрированный сок или джем, кардамон и, если хотите, розовую воду. Закройте процессор, включите его, и пусть работает, пока кардамон не измельчится, а масло не станет легким и воздушным. Готовое ароматизированное масло можно использовать комнатной температуры или в охлажденном виде. Подавать его лучше в формочках или в глиняных горшках. Хорошо упакованное и замороженное, это масло может храниться до трех месяцев.

Мятное сливочное масло

ПУДИНА МАКХАН

Лично я считаю, что несколько капель лимонного сока придадут свежестть практически любому блюду. Для тех же, кто старается свести употребление соли до минимума, этот сок, обостряющий вкус пищи, станет естественным заменителем соли. Если же вам нравится варьировать вкус, примите к сведению, что при добавлении сока лимона блюдо приобретает кислый вкус, при использовании цедры вкус обогащается, а свежая лимонная вербена или листья лимонной мяты придадут блюду едва уловимый мятный аромат. Я предпочитаю подавать это масло вместе с блюдами из бобовых.

Время приготовления: несколько минут

Выход: ок. **450 г**

450 г несоленого сливочного масла, предпочтительно домашнего (см. рецепт), комнатной температуры
0.25 стакана мелко нарубленной свежей мяты
3 ст. ложки лимонного сока или **1 ст. ложка** тертой лимонной цедры

Нарежьте масло кусочками по **2,5** см и положите в кухонный процессор, предварительно установив металлическую насадку для сбивания крема. Добавьте листья мяты и лимонный сок или цедру, включите процессор, и пусть работает, пока масло не станет воздушным. Хорошо упакованное и охлажденное, это масло может храниться **1-2** недели, а в замороженном виде — до трех месяцев.

Мускатное сливочное масло

ДЖАЙФАЛ МАКХАН

Я предпочитаю подавать это масло с блюдами из цельных зерен — как с паровым рисом, так и с кашей из пшеничной крупы, гречи или проса. Украшения самых разных форм из ароматизированного масла делают любое, даже обычное блюдо очень аппетитным и привлекательным. Если вам хочется порадовать своих домашних, заранее приготовьте для каждой фигурки какой-то особой формы, а неиспользованные остатки масла сохраните в морозильнике — ими при случае можно украсить блюда из сваренных на пару овощей.

Время приготовления: несколько минут

Выход: ок. 450 г

450 г несоленого сливочного масла, предпочтительно домашнего изготовления (см. рецепт), комнатной температуры

1/3 стакана (80 мл) рубленого свежего базилика

1 ст. ложка свеженатертого мускатного ореха

1 ст. ложка рубленой кинзы

1 чайн. ложка соли

1 ст. ложка черных зерен мака (необязательно)

Нарежьте масло кусочками по **2,5** см и положите в кухонный процессор, предварительно установив металлическую насадку для сбивания крема. Добавьте базилик, мускатный орех, кориандр и соль. Закройте, включите и, как только зелень измельчится, выключите. Для дополнительной ароматизации вмешайте семена мака. Тщательно упакованное и замороженное, это масло может храниться до **3** месяцев.

Манговое сливочное масло

ААМ МАКХАН

В этом рецепте вместо манго можно использовать персики и даже сливы. Нежное, с тонким ароматом, это масло прекрасно сочетается с различными печеньями, оладьями и бисквитами.

Время приготовления: несколько минут

Выход: ок. **680 г**

0.5 стакана сахара

цедра **1** лимона

450 г несоленого сливочного масла, предпочтительно домашнего
(см. рецепт, слегка охлажденного и нарезанного на кусочки по **2,5 см**

100 г сливочного сыра комнатной температуры

1.5 стакана (**375 мл**) нарезанного на кусочки манго, персиков или груш

Вставьте в кухонный процессор металлическую насадку для сбивания крема. Положите сахар, лимонную цедру, масло и сливочный сыр, включите и взбейте до однородной массы. Затем добавьте и измельчите фрукты, не допуская превращения их в пюре. Хорошо упакованное, это масло может храниться в морозильнике до **3** недель.

Топленое масло домашнего изготовления и его ароматизированные варианты

На протяжении многих веков топленое масло, *ги*, считается в Индии признаком достатка. В ведические времена его называли «жидким золотом», и о богатстве домохозяина судили по тому, какой у него был запас *ги*. Ведические писания называют *ги* «пищей для мозга». В Индии готовят как на топленом масле, так и на самых разных растительных маслах: в Бенгалии используют горчичное масло, его кладут в особые пикули, а также готовят на нем блюда из шпината; повара из Гуджарата и Махараштры предпочитают готовить на кокосовом масле; кроме того, во многих ведических блюдах используется арахисовое или кунжутное масло. Но тем, кто хочет строго придерживаться ведической традиции, следует остановить свой выбор именно на топленом масле, *ги*.

Если только вам не предписана какая-то особая диета, лучше готовить пищу на топленом масле. По качеству оно несколько не уступает различным растительным маслам, более того, некоторые исследователи утверждают, что оно во многом превосходит их. К тому же оно обладает ни с чем не сравнимым вкусом, который иногда называют «сладким ореховым». Стоящее на огне топленое масло источает некий чудный, карамельный аромат.

Обычно сливочное масло подают к столу отдельно, хотя его также используют в приготовлении выпечки. Однако тушить и жарить на нем не рекомендуется: оно состоит на **80%** из молочного жира, на **18%** из воды и на **2%** из белков, которые начинают гореть уже при температуре **120°C**. В топленом масле эти твердые белковые частицы отсутствуют. Французское очищенное масло (которое в отличие от простого сливочного масла более приемлемо для тушения и жарения) получают перетапливанием несоленого сливочного масла, в результате чего молочного цвета белковые вещества отделяются от прозрачного желтого молочного жира. Чтобы получить *ги*, необходимо перетапливать масло до тех пор, пока твердые белковые вещества слегка не потемнеют и, став тяжелее, не осядут на дно. В процессе получения *ги* испаряется вся жидкость и остается только чистый, янтарного цвета молочный жир. Перетопленное таким образом масло обладает более концентрированным вкусом и, кроме того, его можно нагревать почти до **190°C**, а это — идеальная температура для жарения и тушения.

Ароматизированные сливочные масла придают всему столу особый

характер, тогда как ароматизированные топленые масла, приготовленные с листьями карри, свежим имбирем, куркумой, горошком черного перца или стручками зеленого перца, позволяют получить требуемый в каждом конкретном случае оттенок вкуса. Стоит только добавить ароматизированное топленое масло в сваренные на пару овощи, как они «оживают», приобретая приятный вкус, и остается лишь сбрызнуть их лимонным соком.

Количество сливочного масла высшего сорта	Время приготовления топленого масла		Выход топленого масла (приблизительно)
	в духовке	на плите	
450 г	1 час 15 мин -1 час 30 мин	1 час	400 мл / 340 г
900 г	1 час 45 мин -2 час 15 мин	1 час 30 мин	710 мл/680 г
1,4 кг	2 час 45 мин -3 час 15 мин	2 час	1,25 л/1 кг
2,3 кг	3 час 30 мин -4 час	3 час	2,55 л/1,8 кг
4,5 кг	6 час 30 мин -7 час	5 час -5 час 30 мин	4,25 л/3,5 кг
5-9 кг	8-10 час	6 час -7 час 30 мин	8 л/7 кг

В диетических магазинах бывает свежее несоленое сливочное масло, сделанное из непастеризованных сливок — почти такое же, какое продавали в старые добрые времена. Сегодня люди все больше внимания обращают на то, чтобы не потреблять избыточное количество соли, и потому на прилавках многих гастрономов все чаще появляется несоленое масло в свежем или замороженном виде. Впрочем, вы можете сделать несоленое масло и дома. Для этого вам потребуются густые сливки и

кухонный процессор (см. стр. 181). Сделать *gi* совсем не сложно, и это не требует особых усилий, но чем больше масла вы будете перетапливать, тем больше времени уйдет на его обработку. Никаких методов ускорить приготовление чистого *gi* не существует. Метод всегда один и тот же: масло медленно кипит на слабом огне, и в процессе кипения из него выпаривается вся вода, а сахар-лактоза, который придает очищенному маслу сладковатый привкус, растапливается и приобретает золотистый цвет.

Gi можно делать как на открытом огне, так и в духовке. Если вы готовите пищу и у вас есть одна свободная конфорка, на ней вполне можно перетопить до 2,5 кг масла. Если же вы желаете запастись *gi* на полгода вперед, вы можете приготовить его в большой духовке за ночь. В приведенной таблице указано, сколько времени требуется на перетапливание различного количества масла и при первом, и при втором методе приготовления. Вас, возможно, удивит то, что при одном и том же количестве исходного продукта выход *gi* может иногда различаться: в большинстве случаев он зависит от различного содержания воды в разных сортах сливочного масла.

Топленое масло домашнего изготовления

Топленое масло, приготовленное на плите

САДА ГИ

Поскольку любое количество г и, будь то полкилограмма или пять килограммов, получают одним и тем же способом, и в том и в другом случае нужно пользоваться одинаковой утварью. Различными будут лишь размеры кастрюль, сила огня и вместимость емкости для хранения свежеперетопленного ги. Независимо от того, сколько масла вы перетапливаете, на всякий случай оставьте около 8 см свободного пространства над поверхностью масла.

Чтобы сделать г и из 2 кг сливочного масла, потребуется 5-литровая кастрюля из тяжелого металла или сковорода, шумовка с частой проволочной сеткой или большая металлическая ложка; пол-литровая банка, половник, большое сито, проложенное льняным полотенцем или четырьмя слоями марли и установленное над кастрюлей, и, наконец, чистый кувшин, бидон или глиняный горшок с плотно прилегающей крышкой.

0.5 - 2 кг несоленого сливочного масла, предпочтительно домашнего (см. рецепт)

1. Нарезьте масло на кусочки по **100 г** и положите в кастрюлю. Топите его некоторое время на среднем огне, переворачивая, чтобы таяло медленно, не шипело и не становилось коричневым. Когда масло растает, прибавьте огня и доведите до кипения. Когда поверхность покроется пузырьками пены, осторожно помешайте и отрегулируйте огонь до очень слабого. Пусть кипит незакрытым и без помешивания, пока желатиновые белковые массы не осядут на дно кастрюли и не поменяют свой белый цвет на золотисто-коричневый и пока тонкая корочка на поверхности почти неподвижного масла не станет прозрачной.

2. Снимите шумовкой тонкую сухую корочку с поверхности масла, положите в банку и отставьте в сторону. В этот момент обратите внимание на цвет и аромат прозрачного масла. Если осадок на дне кастрюли не золотисто-коричневый, а темнее, если запах масла слишком сильный или если цвет его темный — это значит, что масло готовилось слишком долго или на слишком сильном огне. В этом случае я предлагаю выбросить осадки. Масло же можно использовать, однако в следующий раз надо постараться регулировать огонь и время приготовления.

Топленое масло, приготовленное в духовке

ЧУЛА ГИ

Это лучший метод для приготовления большого количества топленого масла. Поскольку в этом случае жар окружает посуду с маслом со всех сторон, а не только у дна, ги готовится хотя и медленно, но зато почти без вмешательства с вашей стороны. Поверхность масла будет затягиваться корочкой, а твердые частицы осядут на дно кастрюли и станут мягкими, слегка студенистыми. Размер кастрюли зависит от количества масла, которое вы желаете перетопить. Не забывайте, что кастрюля должна быть наполнена не до краев — от поверхности масла до края кастрюли должен оставаться промежуток, равный 8 см.

1. Предварительно прогрейте духовку до **150° С**. В зависимости от количества топленого масла, которое вы хотите получить, возьмите соответствующее количество несоленого сливочного масла (согласно приведенной выше таблице) и, нарезав его на кусочки по **100 г**, положите в толстостенную кастрюлю с утолщенным дном. Пусть сливочное масло топится и медленно очищается в духовке, незакрытое и без помешивания, пока не превратится в чистое, янтарно-золотистое топленое масло — ги, с твердой тонкой корочкой на поверхности и с массой светло-золотистых осадков на дне. Выньте кастрюлю из духовки. Время приготовления зависит от количества сливочного масла: для **500 г** потребуется как минимум полтора часа, для **15 кг** — **12 часов** или больше.

2. Снимите затвердевшую пенку с поверхности масла проволочной шумовкой или большой металлической ложкой и сложите в небольшую банку.

3. Слейте прозрачное топленое масло через дуршлаг или сито, застланное полотняным полотенцем или четырехслойной марлей. Перелейте столько масла, сколько возможно перелить, не потревожив осадки, а остаток (ок. **2,5 см**) вычерпайте большой ложкой. Когда ги слегка остынет, перелейте его в посуду для хранения и наклейте этикетку, а когда охладится до комнатной температуры, закройте плотно прилегающей крышкой.

4. Добавьте оставшееся топленое масло вместе с золотистыми осадками в банку с затвердевшей пенкой и используйте в разных блюдах — супах, выпечке, бутербродах. Храните закрытым и охлажденным не больше **3—4** дней.

Топленое масло, ароматизированное тмином

ДЖИРА ГИ

*Использование приправленного топленого масла является, быть может, самым утонченным средством ароматизации пищи, сваренной на пару, испеченной или сырой. Если вы когда-либо пробовали коричневатое кунжутное масло, применяемое в восточной кухне, то сможете представить, как несколько чайных ложек топленого масла, ароматизированного тмином, могут придать приятный вкус и аромат блюдам, которые не были приправлены специями. Поскольку топленое масло не такое тяжелое, как кунжутное, вы можете использовать его и для приготовления разных блюд, и для утонченной ароматизации. Готовьте такое масло по предыдущим двум рецептам — либо на плите, либо в духовке, как пожелаете, со следующими добавками, рассчитанными на каждые **1,5** кг сливочного масла:*

3 ст. ложки семян индийского тмина (джира)

6-8 листьев карри (по возможности)

Заверните специи в маленький лоскут марли и завяжите в узелок. Когда сливочное масло растает, положите в него узелок со специями. Готовьте, фильтруйте и храните *ги* согласно инструкции в рецепте «Топленое масло, приготовленное в духовке».

Топленое масло, ароматизированное черным перцем

КАЛА МИРЧ ГИ

И черный, и белый перец — это плоды одного и того же растения. Завозимые в большие города темно-зеленые горошины недозрелого перца со временем превращаются в черный перец. Независимо от того, какую разновидность перца вы используете, он придаст маслу чуточку остроты без горечи.

*Готовьте топленое масло на плите или в духовке со следующей добавкой на каждые **1,5** кг сливочного масла:*

2 ст. ложки горошин черного, белого или темно-зеленого перца

Заверните перец в небольшой лоскут марли и положите его в распущенное сливочное масло. Готовьте, фильтруйте и храните *ги* согласно инструкции в рецепте «Топленое масло, приготовленное в духовке».

Гвоздичное топленое масло

ЛАУНГ ГИ

Это топленое масло с изысканным ароматом я обычно добавляю в блюда из зеленых овощей: брокколи, спаржу, стручковую фасоль и шпинат.

Готовьте г и либо на плите, либо в духовке со следующими добавками на каждые 1,5 кг сливочного масла:

25 гвоздик

2 ст. ложки семян кунжута

0.25 мускатного ореха, кусочками

Заверните специи в небольшой лоскут марли и положите в распущенное сливочное масло. Готовьте, фильтруйте и храните *ги* согласно инструкции в рецепте «Топленое масло, приготовленное в духовке».

Имбирное топленое масло

АДРАК ГИ

Моя подруга Сарагини деви, которая всегда восхитительно готовит, добавляет имбирь во многие блюда. Когда я впервые попробовала жаренные в имбирном масле изделия из теста, я начала различать возможные нюансы этого замечательного масла. И теперь, между прочим, это мое самое любимое масло из всех ароматизированных г и.

Готовьте г и либо на плите, либо в духовке со следующей добавкой на каждые 1,5 кг сливочного масла:

5 см корня имбиря, очищенного и разрезанного на четыре части

Когда масло растает, добавьте имбирь и затем готовьте, фильтруйте и храните согласно инструкции в рецепте «Топленое масло, приготовленное в духовке».

Йогурт и сыр домашнего изготовления

В ведической кулинарии йогурт является незаменимым продуктом, ибо в Индии домашний йогурт и сыр используют практически так же широко, как овощи, крупы и бобовые. Когда речь заходит о молочных продуктах, нельзя недооценивать их свежесть: с момента приготовления аромат и питательная ценность молочных продуктов уменьшается так же быстро, как и снятой с грядки зелени. Чем свежее будет приготовленный вами йогурт или сыр, тем более вдохновляющим будет процесс приготовления. Хотя все продукты, рецепты которых содержатся в этой главе, производятся из молока, они сильно отличаются друг от друга по вкусу и консистенции. А на то, чтобы описать бесчисленные способы использования молочных продуктов в ведической кулинарии, потребуется несколько томов поваренной книги.

Домашний йогурт

ДАХИ

Когда в рецептах моей книги в числе ингредиентов упоминается «простой йогурт», я имею в виду йогурт, который испокон веков готовят на Востоке из цельного молока, иногда даже из нежирных сливок или снятого молока, и закваски. Магазинный йогурт в большинстве случаев изготавливается из нежирного или обезжиренного молока, а иногда даже из разведенного в воде молочного порошка, а потому он не идет ни в какое сравнение с нежным, похожим на крем йогуртом, который готовят в Индии, Греции и на Ближнем Востоке. Йогурт сравнительно дешев, его легко приготовить, и он придает характерный вкус множеству ведических блюд.

*Поскольку йогурт есть не что иное, как сквашенное молоко, он обладает той же питательной ценностью. Консистенция и густота свежего молока колеблется в достаточно широких пределах в зависимости от содержания в нем молочного жира. Цельное коровье молоко содержит примерно 3,25-3,8% жира, однако коровы отдельных пород дают молоко жирностью до 12%. В наши дни в Индии широко используется буйволиное молоко, содержащее около 8,2% жира. Но поскольку мне никогда не нравился его приторный, резкий вкус, я предпочитаю готовить йогурт из коровьего молока, которое кипячу до тех пор, пока его объем не уменьшится на одну четверть. Йогурт из такого молока по густоте ничем не уступает йогурту из буйволиного молока. Верхний слой йогурта, приготовленного из цельного молока, состоит из плотных частиц, всплывающих на поверхность, и представляет собой густую сливочную массу, называемую **малай**. Он очень вкусен, и его можно добавлять во многие блюда. Если я хочу, чтобы йогурт был не слишком жирным, менее калорийным, я готовлю его из смеси молока двухпроцентной жирности и обезжиренного молочного порошка, который делает йогурт сладким и вместе с тем густым. Хотя в домашний йогурт сахар обычно не добавляют, он получается таким приятным, на вкус, нежным и ароматным, что многим он кажется сладким.*

Йогурт всегда славился своими целебными и профилактическими свойствами. Он богат кальцием, белками, жирами, углеводами, фосфором, витаминами А, D и комплексом витаминов группы В. Йогурт способствует росту кишечной палочки, благодаря чему улучшается пищеварение и уничтожаются вредные бактерии, вызывающие многие

заболевания кишечника. Содержащаяся в йогурте лактоза помогает организму переварить поступающий в него кальций и фосфор, и сам йогурт усваивается организмом гораздо быстрее, нежели молоко. За один час организм переваривает йогурт на **91%**, тогда как молоко — только на **32%**. Как правило, напитки из йогурта и салаты с добавлением йогурта готовят в жаркие летние месяцы, а зимой, когда огонь пищеварения усиливается, в рационе увеличивают количество блюд из молока.

Закваской служит обычно небольшое количество домашнего или купленного в магазине йогурта. Йогурт, используемый для закваски, должен быть свежим и сладковатым; если молоко заквасить старым кислым йогуртом, то полученный йогурт тоже будет кислым.

Добавленный в блюдо йогурт служит связующей средой и придает блюду особую консистенцию и нежность. Его используют для приготовления многих блюд ведической кухни — от нежного охлажденного напитка **ласси** и до питательных салатов — **райт**. Если удалить из йогурта избыток влаги, получится низкокалорийный сливочный сыр **д е хин**, который при добавлении сахара превращается в изысканный десерт **шрикханд** — традиционное блюдо штата Махараштра.

Время приготовления: 20 мин

Время скисания: 4-10 час

Выход: 1 л

0.5 стакана (65 г) нежирного молочного порошка (необязательно)

1/3 стакана (80 мл) молока комнатной температуры (необязательно)

1 л молока

3 ст. ложки простого йогурта

1. Если вы хотите получить густой йогурт, такой, чтобы ложка стояла, тогда смешайте молочный порошок с цельным молоком комнатной температуры. Взбейте миксером или в процессоре до однородной консистенции и появления пены. Отставьте в сторону.

2. Быстро доведите молоко до кипения в тяжелой **3-литровой** кастрюле, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Затем отставьте в сторону и охладите до **48°C**. Если нужно охладить побыстрее, погрузите кастрюлю с молоком в большую миску или кастрюлю, частично заполненную холодной водой. Пока молоко остывает, ополосните

кипятком **1.5—2**-литровый сосуд и осушите его. Когда молоко остынет до **48°C**, влейте полстакана в стерилизованный сосуд, добавьте подготовленный для закваски йогурт и взбейте до однородности. Влейте оставшееся молоко и смесь с молочным порошком, если вы его использовали, и хорошо перемешайте. Теперь температура молока будет около **44°C** — идеальная температура для сквашивания простого йогурта. Накройте чистым полотенцем или крышкой и сразу же поставьте в теплое место (**30-43°C**). Если окружающий воздух будет слишком горячим, йогурт скиснет раньше, чем загустеет, если же недостаточно теплым, йогурт не загустеет. Я использую газовую или электрическую духовку, которую предварительно прогреваю до **95°C** и, выдержав полторы минуты, выключаю. Посуду с заквашенным молоком можно также накрыть тяжелым махровым полотенцем или одеялом и поставить у горячей батареи центрального отопления. Впрочем, подойдет любой теплый уголок.

3. Спустя **5-6** часов проверьте, свернулось ли молоко. Йогурт должен быть густым и плотным. По мере охлаждения он загустеет еще больше. Если вы оставите йогурт скисать еще, он станет более плотным и терпким. Если молоко не свернулось, продолжайте проверять через каждый час. Если и через **12** часов не свернется, тому может быть несколько причин: молоко было либо несвежим, либо недостаточно стерилизованным, либо было плохо перемешано с закваской, либо недостаточно теплоизолировано во время сквашивания или же закваска была непригодной.

4. Как только молоко свернется, поставьте его в холодильник, закрыв крышкой. Лучше употребить йогурт в течение **3** дней, хотя он может храниться и **4-5** дней. После этого йогурт считается старым, и его можно использовать в специальных рецептах.

Сырковая масса из йогурта

ДЕХИН

В отличие от других молочных продуктов, о которых говорилось в этой главе, сыр из йогурта еще не продается в магазинах. Мне кажется, он когда-нибудь завоюет такую же популярность, как сливочные сыры. Дехин — поистине уникальная разновидность легкого сыра с тонким ароматом. Если вам нравится йогурт, вы полюбите и дехин. Это не что иное, как йогурт из цельного или, если хотите, нежирного молока, но уже без сыворотки. Вам понадобится из утвари лишь дуршлаг — и немного внимания и времени. Самая хорошая сырковая масса получается из нежного домашнего йогурта, приготовленного из цельного молока. Если вы предпочитаете покупать йогурт в магазине, убедитесь, что он свежий. Старый йогурт обычно кислый, а чем кислее и резче запах йогурта, тем резче и кислее будет вкус дехина. Если вы собираетесь использовать дехин для приготовления какого-то сладкого блюда, никаких приправ в него не добавляйте. Если же вы хотите подать его как самостоятельное блюдо или собираетесь употребить в несладких блюдах, можете добавить в сырковую массу 0.5 чайной ложки соли, смешанной со специями или пряными травами.

Время приготовления: несколько минут

Время стекания: 12-18 час для мягкой сырковой массы и 24-36 час для плотной

Выход: 2 стакана мягкой сырковой массы или 1.5 стакана плотной сырковой массы

6 стаканов (1,5 л) простого йогурта из цельного молока

0.5 чайн. ложки морской соли или смеси соли с пряными травами (необязательно)

1. Проложите дуршлаг чистой тканью или марлей в несколько слоев. Если хотите, добавьте в йогурт соль, затем вылейте его в дуршлаг и размажьте по поверхности ткани со всех сторон, чтобы быстрее отделилась сыворотка. Сложите концы ткани поверх йогурта.

Если у вас металлический дуршлаг с ручкой, то подвесьте его над кастрюлей, если же пластмассовый на подставке, то поставьте его в широкое блюдо глубиной не менее 5 см. (Расстояние между дном

дуршлага и поверхностью блюда должно составлять по меньшей мере **2,5** см — для стекающей сыворотки.) Герметично упакуйте все прозрачной полиэтиленовой пленкой и поставьте в холодильник.

3. Оставьте стекать на **12-18** часов (для получения мягкой сырковой массы) или на **24-36** часов (для плотной сырковой массы). Если упаковать сырковую массу в герметичную посуду, ее можно хранить до **3** дней.

Салаты

Простые салаты — качамберы

Основное свойство индийских простых салатов, объединенных под названием *качамберы*, — это свежесть. В отличие от западных салатов, которые представляют собой сложное и непродуманное сочетание цветов, вкусов и компонентов и подаются как отдельные блюда, *качамберы* состоят, как правило, из одного, двух или максимум трех компонентов, приправленных специями и растительным маслом или лимонным соком. Некоторые из них исключительно просты в приготовлении, например нарезанные дольками спелые помидоры или полоски огурцов, посыпанные солью и поджаренными семенами индийского тмина. В отдельных регионах особой популярностью пользуются салаты из белого редиса или красно-оранжевой моркови с обжаренными в горчичном масле специями, посыпанные мелко нарезанной свежей зеленью. Независимо от того, из каких овощей или фруктов состоит салат: свежих, бланшированных, сушеных, нарезанных ломтиками или тертых, — он обладает освежающим эффектом и предназначен для создания яркого вкусового контраста с основными блюдами. Качество *качамбера* зависит главным образом от того, удастся ли вам достать действительно свежие продукты. Сначала просмотрите рецепты, приведенные в этой главе, а потом смело импровизируйте, стараясь не усложнять рецепт и пользуясь тем, что есть в вашем распоряжении. Готовьте салат перед самой подачей на стол. *Качамберы* обычно подают в качестве гарнира, накладывая по 2-4 ложки на тарелку вместе с основным блюдом.

Салат из нута со свежим имбирем

КАБЛИ ЧАНА АДРАК КАЧАМБЕР

Прежде чем использовать в этом салате турецкий горошек, его следует замочить. Пусть он даже слегка прорастет. Имбирь должен иметь тонкую кожицу и чистую, без прожилок, мякоть.

*Когда я готовила для Шрилы Прабхупады, без этого салата не обошелся ни один завтрак. Он научил меня готовить такой салат в 1967 году. Шрила Прабхупада тогда сказал, что, если он съедает что-нибудь с имбирем на завтрак, у него нет проблем с пищеварением в течение целого дня. Как-то, по прошествии восьми лет, когда я однажды забыла замочить на ночь турецкий горошек и не подала на завтрак это блюдо, Шрила Прабхупада напомнил мне о том, как важен для его здоровья этот стимулирующий пищеварение салат. Позднее другой его повар, Палика даси, рассказывала, что Шрила Прабхупада любил и другую разновидность этого салата — с замоченным мунг - далом вместо турецкого горошка, — он называл его **чатни**.*

*Это блюдо можно подать вместе со свежими фруктами в качестве легкого завтрака, а к обеду или к ужину оно пойдет скорее как **чатни**.*

Время вымачивания дала: 8 час или ночь

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4-6

**1/3 стакана (50 г) цельного турецкого горошка (нута),
перебранного и замоченного на ночь в 1.5 стакана (375 мл) воды**
4 см свежего корня имбиря
1.5 ст. ложки свежего лимонного сока
0.5 чайн. ложки чат масалы (необязательно)
0.25 чайн. ложки свежемолотого черного перца

Откиньте на дуршлаг турецкий горошек. Соскоблите кожицу с корня имбиря и нарежьте его на тонкие, как бумага, кружочки. Затем так же тонко нарежьте эти кружочки соломкой. Соедините все ингредиенты в маленькой миске и хорошо перемешайте. Подавайте сразу же, сложив горкой на блюде.

Салат из бананов и граната

КЕЛА АНАР КАЧАМБЕР

Этот салат уместно подавать в любое время года в качестве легкого завтрака и ужина а-ля фуршет или к обеденному столу. Впервые я увидела его в Северной Индии на свадебной трапезе в числе множества других легких салатов. Нежные золотистые банановые дольки составляют сильный контраст с терпко-сладкими красными зернами граната.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

1 гранат средней величины

2 спелых банана средней величины

2 ст. ложки свежего лимонного сока

1 ст. ложка фруктового сахара

0.25 чайн. ложки соли (необязательно)

1. Разрежьте гранат на четвертинки и скрутите каждый кусочек, чтобы расшатать зерна. Осторожно потряхивая и выскребая, извлекайте зерна и ссыпайте на сервировочное блюдо. Затем аккуратно соберите их горкой посередине.

2. Очистите бананы и нарежьте их по диагонали на ломтики толщиной **6 мм**. Разложите их вокруг гранатовой горки. Оросите лимонным соком, посыпьте сахаром и, если хотите, солью и сразу подавайте.

Морковный салат с орехами кешью

ГАДЖАР КАДЖУ КАЧАМБЕР

В этом блюде вместо орехов кешью можно использовать миндаль, лесной орех (фундук), кедровые орехи или фисташки, а вместо красного сладкого перца — желтый.

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 6

1 стакан (250 мл) очищенной моркови, тонко натертой и выжатой
1/3 стакана (80 мл) очищенного от плодоножки и семян и мелко нарубленного красного сладкого перца
1/3 стакана (50 г) поджаренных и нарубленных орехов кешью
0.5 чайн. ложки соли
2 ст. ложки йогурта или сметаны (необязательно)
1.5 ст. ложки топленого или растительного масла
1 чайн. ложка семян черной горчицы
1 ст. ложка крупно нарезанной свежей кинзы или мелко нарубленной петрушки

1. Смешайте в миске морковь, сладкий перец, орехи, соль и, если хотите, йогурт или сметану.

2. Разогрейте топленое или растительное масло в маленькой чугунной сковороде на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросьте семена горчицы и жарьте, пока они не станут сизыми и не начнут трещать. Влейте приправу в салат, добавьте свежую зелень и перемешайте.

Яблочный салат

СЕБ КАЧАМБЕР

Этот изысканный фруктовый салат, в котором яблоки сочетаются с виноградом и миндально-мятной заправкой, подают обычно зимой. Для него подойдут любые крепкие, сочные и сладкие, слегка терпкие яблоки.

Время приготовления и охлаждения: ок. 30 мин

Количество порций: 6

0.25 стакана (60 мл) простого йогурта или сметаны

2 ст. ложки нарубленной свежей мяты

3 ст. ложки миндаля, бланшированного, очищенного от кожицы, поджаренного и растолченного

0.25 чайн. ложки толченых семян кардамона

2 ст. ложки апельсинового или лимонного сока

3 яблока средней величины, очищенных от кожуры и сердцевины и нарезанных дольками

0.5 стакана (125 мл) винограда без косточек, разрезанного на половинки

Смешайте в миске йогурт или сметану, мяту, миндаль, семена кардамона, сок апельсина или лимона. Добавьте яблоки и виноград, перемешайте, закройте крышкой и поставьте в холодильник по крайней мере за **30** мин до подачи.

Салат из огурца и белого редиса

КХИРА МУЛИ КАЧАМБЕР

Этот незатейливый салат — контрастное сочетание хрустящих сырых овощей и кремообразного соуса из кедровых орехов. Поданный в сервировочном блюде с декоративными вкраплениями паприки, зелени петрушки и поджаренных семян тмина и кунжута, этот салат поневоле притягивает к себе взгляды сидящих за столом.

Время приготовления: ок. 30 мин

Количество порций: 6

2 небольших огурца (ок. **350 г**), очищенных от кожицы и семян и натертых на крупной терке соль

2 белых редиса сорта «сосулька», очищенных и натертых на крупной терке

0.25 стакана (**60 мл**) сметаны или йогурта

2 ст. ложки кедровых орехов или миндаля, смолотых в порошок

1 ст. ложка оливкового или кунжутного масла

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (паприки или кайенского)

2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки

0.5 ст. ложки поджаренных без масла и крупно размолотых семян индийского тмина (джира)

2 ст. ложки поджаренных без масла семян кунжута

Положите натертые огурцы в сито, установленное над миской, и посыпьте солью. Пусть стекают по крайней мере полчаса. Затем выжмите руками оставшуюся жидкость. Положите в миску огурцы, редис, сметану или йогурт, а также молотые орехи, добавьте масло и хорошо перемешайте. Переложите салат в мелкое сервировочное блюдо и украсьте, присыпав сверху красным перцем, зеленью петрушки, молотым тмином и кунжутом. Подавайте комнатной температуры или охлажденным.

Огурцы с мятой и клубникой

КХИРА КАЧАМБЕР

*В Индии очень любят салат из мяты и огурцов и готовят его круглый год, однако клубнику в него добавляют довольно редко. Как-то мне довелось купить **кхира качамбер** — в аккуратном пакетике из листа **кхуса** — у уличного торговца, и, поскольку в нем была клубника, он показался мне самым чудесным салатом на свете. Клубнику в Индии почти всегда едят отдельно и изредка добавляют в **качамберы**. В Англии я кладу в этот салат вместо клубники красную или черную смородину, в Америке — малину, бруснику или чернику. Масло лесного ореха (фундука) в Индии — большая редкость, однако именно оно идеально подходит для этого нежного салата. Вы можете также заправить его миндальным маслом или маслом из грецкого ореха, а то и вообще обойтись без масла.*

Время приготовления: 15-20 мин

Количество порций: 6

2 больших огурца (450 г)

1 пол-литровая банка клубники, промытой и осушенной

2 ст. ложки лимонного сока

3 ст. ложки апельсинового сока

0.25 стакана (60 мл) тонко нарезанной свежей мяты

1 щепоть молотого красного перца, сладкого (паприки) или острого (кайенского)

2 ст. ложки орехового или растительного масла

1. Очистите огурцы и разрежьте их сначала поперек на две или три части, а затем каждый кусок — вдоль на четыре части. Расположите эти клинья узором на большом сервировочном блюде. Удалите с ягод клубники плодоножку с сердцевинкой. Для этого возьмитесь за венчик плодоножки и, поворачивая, выдерните. Разрежьте каждую ягоду пополам от основания до верхушки. Красивым узором расположите между огуречными клиньями.

2. Смешайте лимонный и апельсиновый соки, добавьте мяту, кайенский перец (или паприку), ореховое или растительное масло, и взбивайте, пока смесь не превратится в эмульсию. Вылейте заправку на салат перед самой подачей.

Салат из редиса, кокоса и моркови

МУЛИ НАРЪЯЛ КАЧАМБЕР

День рождения Господа Кришны — Джанмаштами — радостно отмечают все индийцы. Он приходится на осень, и, пользуясь хорошей погодой, люди часто проводят этот праздник на открытом воздухе, в огромных шатрах, где размещаются различные выставки и диорамы, театральные сцены, прилавки, с которых торгуют различными кушаньями и т.д. Обычно на центральной сцене специально приглашенные ораторы непрерывно, один за другим, произносят речи, посвященные дню явления Господа. Это день, когда можно всей душой отдаться пению, танцам и радостному пиру.

Профессиональные индийские кулинары владеют особым искусством устраивать импровизированные кухни и закулочные практически где угодно и могут предложить вам со своих прилавков едва ли не любое мыслимое блюдо, от стакана ледяной воды или штучных закусок и до полного обеда из нескольких изысканных кушаний. Как готовить этот простой освежающий салат, мне показал Шриман Рам Лал Дас из Бенгалии — не самый знаменитый, но тем не менее удивительно искусный повар, специализирующийся на овощных блюдах.

Попробуйте приготовить это блюдо, когда у вас под рукой окажется кусочек свежего кокосового ореха или мороженный тертый кокос. Выберите несколько свежих редисок, маленьких, круглых, предпочтительно розового цвета — в сочетании с морковью они придадут блюду выразительный колорит.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 6

0.5 стакана (125 мл) тертого редиса

1/3 стакана (35 г) свеженатертого кокосового ореха

1/3 стакана (80 мл) тертой моркови

0.25 чайн. ложки соли

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (наприки или кайенского)

2 ст. ложки нарубленной кинзы или зелени петрушки

1.5 ст. ложки топленого или авокадового масла

0.25 чайн. ложки семян аджвайна или семян сельдерея

0.25 чайн. ложки семян фенхеля

0.25 чайн. ложки семян индийского тмина (джира)

1. Положите тертые редис, кокос и морковь в дуршлаг и отожмите сок. Переложите в миску и добавьте соль, паприку или кайенский перец и свежую зелень.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в низкой кастрюле на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросьте семена *аджвайна* или сельдерея, фенхеля и тмина и жарьте, пока они не потемнеют на несколько тонов. Влейте приправу в салат и хорошо перемешайте.

Сложные салаты

Представленные в этом разделе красочные салаты могут служить основой стола а-ля фуршет. Их также можно подавать к обеду в качестве закуски.

Цветная капуста под сметанным соусом

ГОбХИ САЛАТ

*В Индии климат очень жаркий, и потому салатная зелень там — большая редкость: ее нет ни в огороде, ни на базаре. Только на севере Индии зимой с трудом удастся вырастить некоторые сорта салата. Я долго подбирала компоненты для салата, который бы мог оставаться свежим в жару, и наконец остановилась на этом варианте. **Гобхи салат** обычно выделяется среди остальных блюд и всегда пользуется большим успехом.*

Время приготовления: 35 мин

Время охлаждения: 3 час

Количество порций: 4-6

1 большой кочан цветной капусты (1,25 кг), очищенный

1 большой помидор, очищенный от кожицы и семян и тонко нарезанный

2 чайн. ложки оливкового масла

1 ст. ложка лимонного сока

0.5 чайн. ложки молотого красного перца (паприки или кайенского)

1 чайн. ложка молотого кориандра

0.25 чайн. ложки соли

1 щепоть свежемолотого черного перца

2 авокадо средней величины, без кожицы и косточек, размятых (или 2 ст. ложки молотых фисташек)

3 ст. ложки сметаны

1. Срежьте основание цветной капусты вместе с концом стебля так, чтобы кочан мог устойчиво стоять на ровной поверхности. Заполните большую кастрюлю водой на **2,5 см** и поместите в нее подставку для варки на пару. Доведите воду до кипения и положите цветную капусту в пароварку. Накройте крышкой, слегка убавьте огонь и варите на пару около получаса, пока капуста не станет чуть мягкой. Постарайтесь не разварить ее. Остудите капусту и в закрытом виде поставьте в холодильник минимум на **3 часа**.

2. Соедините в миске оставшиеся компоненты и перемешайте.

Облейте этой заправкой охлажденную цветную капусту и переложите ее на сервировочное блюдо, предварительно выложив его листьями белокочанной или салатной капусты. Разрежьте клиньями и подавайте.

Лимоны, фаршированные паштетом из нута

КАБЛИ ЧАНА САЛАТ

На этот рецепт меня вдохновил салат, который я как-то раз отведала в Хинтелшам-Холле Роберта Кэрри в Англии. Это идеальное закусочное блюдо для небольшой трапезы или позднего ужина. Полые лимоны, начиненные паштетом из турецкого горошка, подают с декоративными кусочками свежих овощей и крекерами.

Время приготовления: 15 мин

Время охлаждения: минимум 1 час

Количество порций: 4

4 крупных лимона

2 см свежего корня имбиря, нарезанного тонкими ломтиками (по возможности)

1-2 зеленых стручка полуострого перца, очищенных от семян

85 г сливочного сыра или домашнего прессованного сыра (панира), мелко нарезанного

2 стакана (500 мл) вареного и осушенного нута или обычного гороха (1 стакан /100 г сухого гороха)

3 ст. ложки поджаренных семян кунжута

6 ст. ложек (90 мл) сметаны

1/2 чайн. ложки соли

3 ст. ложки оливкового или рафинированного топленого масла

0.5 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

0.25 чайн. ложки свежемолотого черного перца

1 чайн. ложка поджаренных без масла и крупно размолотых семян индийского тмина (джира)

**1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или кервеля
листья салата-латука или обычного салата**

4 веточки водяного кресса фигурно вырезанные овощи для украшения:

**цветочки из редиса и помидоров или скрученные кружочки
огурцов — твисты**

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Срежьте верхушки лимонов и отложите в сторону. Выскоблите мякоть так, чтобы осталась одна кожура. Выжмите мякоть сквозь сито и выбросьте пленки и семена, а сок сохраните. Срежьте тонкий кусочек кожуры с основания лимонов, и тогда чашки из лимонной кожуры смогут стоять. Поставьте их в холодильник в закрытой посуде, пока не понадобятся.

2. Вставьте в кухонный процессор насадку для взбивания и измельчения. Включите мотор, опустите через пищевую трубу имбирь и перец и измельчите. Добавьте сыр и превратите все в однородную смесь. Затем положите сваренный турецкий горошек (или обычный горох), семена кунжута, сметану, соль, растительное или топленое масло, асафетиду и перец. Продолжайте процесс смешивания, пока не получится однородная масса. Добавив для аромата

2 ст. ложки заготовленного лимонного сока, превратите ее в пасту такой консистенции, чтобы в ней могла стоять ложка. Всыпьте семена тмина и раздробите их двух-трехкратным мгновенным нажатием кнопки процессора.

3. Наполните начинкой лимонные чашки чуть выше краев, используя либо подходящий кондитерский мешочек с широким звездчатым наконечником, либо ложку. Посыпьте зеленью и приставьте отрезанные верхушки. Положите на сервировочную тарелку лист салата и фаршированный лимон. Украсьте фигурно вырезанными овощами и поставьте в холодильник до подачи.

Салат из отварного нута со шпинатом

КАБЛИ ЧАНА ПАЛАК САЛАТ

Вместо шпината можно использовать красные и зеленые листья свеклы. Листья свеклы не так нежны, как шпинат, и потому их следует предварительно бланшировать или варить на пару в течение 1-2 мин.

Время вымачивания: 8 час или ночь

Время приготовления: ок. 2 час — для турецкого горошка и ок. 40 мин — для обычного гороха

Время охлаждения: 2 час

Количество порций: 6

1.5 стакана (290 г) турецкого горошка (или обычного цельного гороха), вымоченного в воде в течение **8 час** и осушенного

1 чайн. ложка семян черной горчицы

0.5 чайн. ложки семян сельдерея

4 ст. ложки лимонного сока

6 ст. ложек (90 мл) оливкового или орехового масла менее

0.5 чайн. ложки молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки)

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

2 ст. ложки томатной пасты

2 ст. ложки меда

0.25 чайн. ложки соли

0.25 чайн. ложки свежемолотого черного перца

1 большой спелый помидор, очищенный от семян и нарезанный кубиками

1 маленький огурец, очищенный, разрезанный вдоль пополам, с выскобленными семенами и нарезанный кубиками

0.5 стручка желтого сладкого перца, очищенного от семян и нарезанного кубиками

230 г шпината без стеблей, промытого, крупно нарубленного и осушенного встряхиванием

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Положите горох в тяжелую кастрюлю, залейте 1 л воды и варите на слабом огне в течение 1.5 — 2 часов, если вы использовали турецкий горошек, или 0.5 часа, если готовите обычный горох. Под конец варки будьте начеку, чтобы не переварить горох. Откиньте его на дуршлаг, и пусть стынет.

2. Раздавите в ступке семена черной горчицы и сельдерея и высыпьте их в салатную миску. Добавьте лимонный сок, масло, кайенский перец или паприку, асафетиду, томатную пасту, мед или сироп, соль и черный перец. Взбивайте смесь вилкой или проволочным венчиком, пока не превратится в эмульсию. Положите горох, помидоры, огурцы и сладкий перец. Осторожно перемешайте, накройте и поставьте в холодильник на 2-4 часа. За полчаса до подачи выньте салат из холодильника, добавьте шпинат и перемешайте. Пусть постоит, пока не согреется до комнатной температуры.

Салат из пшеничной крупы

ДАЛИЯ САЛАТ

*Жители Северной Индии не могут обойтись без пшеницы так же, как жители Южной Индии без риса. На севере пшеницу в том или ином виде едят каждый день. Во время индо-пакистанского конфликта в 1971 году я жила во Вриндаване, ухаживая за больной подругой. У нее была очень высокая температура, и ее врач-гомеопат настоял на том, чтобы она восстанавливала силы, питаясь салатом из пшеничной крупы. **Далия салат** обладает замечательным вкусом и к тому же необыкновенно питателен (один из его компонентов, петрушка, на редкость богата витамином С). Этот салат можно подавать в любое время года.*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4-6

1.5 стакана (375 мл) воды

1 стакан (250 мл) крупной пшеничной крупы

0.5 стакана (125 мл) свежего гороха

0.5 чайн. ложки соли

0.5 чайн. ложки свежемолотого черного перца

1 стакан (250 мл) измельченной петрушки

0.25 стакана (60 мл) тонко нарезанной свежей мяты или 1 ст.

ложка сушеной мяты

2 помидора средней величины, разрезанных на 8 долек

0.25 стакана (60 мл) оливкового или кунжутного масла

0.5 стручка очищенного от семян и измельченного свежего острого перца, предпочтительно желтого или красного

Налейте воду в 2-литровую тяжелую кастрюлю и вскипятите. Положите пшеничную крупу, горох, соль и черный перец. Снимите кастрюлю с огня и отставьте в сторону на полчаса. За это время вода впитается в зерна. Если останется излишек воды, слейте его или же поставьте кастрюлю на слабый огонь и варите, пока вся вода не впитается. Когда совсем остынет, переложите в сервировочную миску и осторожно перемешайте с оставшимися компонентами. Подавайте салат комнатной температуры или охлажденным. Если вы хотите выставить салат на буфетной витрине, тогда выложите края сервировочной посуды капустными листьями, ложкой переложите салат и украсьте его кружочками желтого сладкого перца.

Фаршированная капуста

БАНДГОБХИ САЛАТ

Крупный, с морщинистыми листьями кочан савойской капусты можно превратить в чашу для салата. Для этой цели подойдет также обыкновенная красная или зеленая капуста. Готовят этот салат так: у капусты вырезают внутреннюю часть, шинкуют ее и перемешивают с травами, специями, морковью и заправляют сливочным, соусом. Затем полый кочан фаршируют этой смесью. Если у вас есть свой огород, вы даже можете устроить салатный банкет. Отберите несколько кочанов капусты разных сортов, придумайте для них разные начинки, украсьте салат кочешками брюссельской капусты. Будьте уверены, это блюдо никого не оставит равнодушным.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6-8

1 кочан крупной савойской или неплотной белокочанной капусты

4 морковки средней величины, очищенных и натертых

0.5 стручка зеленого острого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

0.5 ст. ложки очищенного и мелко нарезанного свежего корня имбиря (необязательно)

2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы или укропа соль и свежемолотый черный перец

0.5 стакана (125 мл) пахты или йогурта

0.5 стакана (125 мл) густых сливок

3 ст. ложки свежего лимонного сока

2 ст. ложки топленого или растительного масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

1. Удалите с капусты большие побитые листья и подрежьте основание так, чтобы капуста могла ровно стоять на плоской поверхности.

Отрежьте сверху треть капусты и затем вырежьте середину, подрезая ее вдоль краев по кругу и оставляя для бортика **2,5 см**. Натрите на терке вырезанную середину в количестве, равном подготовленной моркови.

2. Сложите в большую миску тертую морковь и капусту, острый зеленый перец, имбирь, свежую зелень, соль, черный перец и хорошо

перемешайте. В другой миске соедините пахту или йогурт со сливками. Непрерывно помешивая, медленно влейте лимонный сок и сбивайте до консистенции крема. Вылейте заправку на морковно-капустный салат.

3. Поставьте на средний огонь небольшую сковороду с топленным или растительным маслом. Не доводя до появления дыма, бросьте семена горчицы и жарьте, пока они не начнут трещать и не станут сизыми. Вылейте приправу на салат и хорошо смешайте. Переложите салат ложкой в капустную чашу и подавайте сразу или предварительно охладив его.

Винегрет из батата с лимоном

ШАКАРКАНД САЛАТ

Это блюдо можно приготовить заранее, но не более чем за 8 часов до подачи на стол. Оно не только легкое и полезное, но также очень сытное и идеально подходит для осеннего и зимнего меню. Приятную терпкость винегрету придает засахаренный имбирь.

Время приготовления: ок. 45 мин

Подготовка и маринование: ок. 1 час

Количество порций: 6

6 клубней батата средней величины (ок. 1 кг), помытых, но не очищенных

4 ст. ложки меда (или сахара)

3 ст. ложки апельсинового или мандаринового сока

3 ст. ложки лимонного сока

3/4 чайн. ложки соли

0.25 чайн. ложки свежемолотого черного перца или щепотка

красного острого перца (кайенского)

0.5 стакана (125 мл) оливкового масла или

2 ст. ложки миндального (30 мл) плюс

6 ст. ложек (90 мл) подсолнечного масла

1/3 стакана (80 мл) тонко нарезанной свежей кинзы или петрушки

2 ст. ложки нарубленного засахаренного имбиря (по возможности)

3 помидора средней величины, очищенных от кожицы и семян и нарезанных кубиками (1,5 см) листья салата для украшения

1. Проткните клубни батата в двух или трех местах вилкой, затем заверните в алюминиевую фольгу. Выпекайте в течение **45 мин** в духовке, предварительно нагретой до **205°C**. Остудите, снимите кожицу, нарежьте кубиками по **1,5 см** и положите в салатницу. (Другой вариант: очистите бататы, сварите на пару, остудите и нарежьте кубиками.)

2. Смешайте в банке мед или сахар, соки, соль, кайенский или черный перец, масло, свежую зелень и засахаренный имбирь, закройте и встряхивайте, пока не образуется эмульсия. Вылейте заправку на картофель, осторожно перемешайте, накройте и поставьте в холодильник на **1-8 часов**.

3. Перед подачей добавьте помидоры, осторожно перемешайте и переложите на сервировочное блюдо, устланное салатными листьями.

Картофельный сюрприз

АЛУ САЛАТ

Картофельные салаты имеют массу вариаций: теплые и охлажденные, сладкие и соленые, экзотические и простые. Этот картофельный салат в пенджабском стиле стоит того, чтобы его приготовить.

Время приготовления: ок. 45 мин

Количество порций: 6

7-8 среднего размера картофелин с розовой кожицей (ок. 1 кг)

4 ст. ложки топленого или арахисового масла

1/3 стакана (30 г) орехов кешью или фундука, кусочками

по 3 ст. ложки нарубленной свежей кинзы и петрушки

0.25 чайн. ложки свежемолотого черного перца

1.25 чайн. ложки соли

2 ст. ложки лимонного сока

0.5 ст. ложки семян индийского тмина (джира), поджаренных без масла и крупно растолченных

1 стакан (250 мл) сметаны или жирного йогурта

ок. 1/3 стакана (80 мл) пахты (или нежирного молока)

1 щепоть молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки)

1. Сварите картофель в кожуре до мягкости. Проследите, чтобы не переварился. Слегка остудите, снимите кожицу и нарежьте кубиками (1,5 см). Положите в салатницу.

2. Нагрейте топленое или растительное масло на среднем огне. Добавьте кусочки орехов кешью или фундука и, постоянно помешивая, жарьте до золотисто-коричневого цвета. Вылейте масло вместе с орехами на картофель. Добавьте оставшиеся ингредиенты и осторожно перемешайте руками или деревянной ложкой, чтобы салат пропитался заправкой. Подавайте комнатной температуры или охлажденным, посыпав кайенским перцем или паприкой.

Салаты с йогуртом — райты

Всем вегетарианцам известно, что сбалансированная, разнообразная диета, включающая в себя блюда из зерна (хлеб, каши, рис), бобовых (горох, фасоль, чечевица, стручковые бобы), молочных продуктов (йогурт, молоко, творог и сливки), фруктов и овощей, является залогом хорошего здоровья. *Райты* — идеальный вариант использования молочных продуктов в вашем меню. Холодные и освежающие *райты* прекрасно контрастируют с горячими и острыми блюдами. Магазинный йогурт слишком водянистый и жидкий, и потому использовать его в приготовлении *райт* нельзя. Если есть возможность, приготовьте домашний йогурт — это очень просто. Домашний йогурт восхитителен: бархатистый, густой и нежный, его не сравнить с водянистым и часто неприятно пахнущим йогуртом в пакетах. Кроме того, это сокровищница питательных веществ. В половине стакана приготовленного из цельного молока йогурта содержится около 7 г белков, 10 г углеводов, 8 мг холестерина — и всего лишь 83 калории. Если вы хотите, чтобы йогурт получился более густым, добавьте в него сметану или жирные сливки. Если же нужно свести количество калорий до минимума, вместо сметаны или сливок добавьте густую пахту — в ней всего 1% жирности.

Слово *рай* означает «семена черной горчицы». В Гуджарате каждая *райта* непременно содержит в себе горчичные зерна. В Северной Индии в *райты* принято добавлять тмин, обжаренный без масла и растолченный. Кроме того, обязательным компонентом этого блюда является свежая зелень. В Индии чаще всего используют кинзу, однако вы можете заменить ее любой зеленью, которая подходит к вашему меню.

Рубленый шпинат в йогурте

ПАЛАК РАЙТА

Этот салат с йогуртом, по виду напоминающий мрамор, очень питателен и вкусен. Бланшированный, крупно нарубленный шпинат смешивается с мелко нарезанной свежей зеленью, белым перцем, лимонным соком и цедрой. Вместо шпината вы можете использовать различные виды зелени — листья горчицы, обычной или савойской капусты, водяного кресса — и тем самым варьировать вкус блюда.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4-6

230 г свежего шпината без стеблей, промытого, осушенного встряхиванием и крупно нарубленного, или **140 г** мороженого нарубленного шпината, размороженного и отжатого

1 ст. ложка несоленого сливочного масла

2 стакана (500 мл) простого йогурта или **1.5 стакана (375 мл)** йогурта и **0.5 стакана (125 мл)** сметаны

3 ст. ложки мелко нарубленной зелени на выбор: кинзы, укропа, эстрагона, петрушки

0.5 чайн. ложки натертой лимонной цедры

2 чайн. ложки лимонного сока

0.5 чайн. ложки соли

0.5 чайн. ложки молотого белого или черного перца

1. Сложите промытый и еще не высохший шпинат (а если он высох, побрызгайте на него водой) в большую кастрюлю с тефлоновым покрытием, добавьте масло, закройте крышкой и тушите на среднем или умеренно сильном огне в течение **5 мин**, пока из кастрюли не начнет доноситься шипение. Переверните листья так, чтобы еще не готовые верхние поменялись местами с уже сварившимися, мягкими, со дна кастрюли. Накройте и тушите еще **4-5 мин**. Снимите крышку и выпарьте всю излишнюю влагу. Выньте шпинат из кастрюли, и пусть остывает до комнатной температуры. (Если вы используете размороженный шпинат, тушите его в небольшом количестве масла в течение нескольких минут.)

Между тем смешайте в литровой миске йогурт или смесь йогурта со сметаной, зелень, лимонную цедру, лимонный сок, соль и перец и взбейте вилкой до однородного состояния. Если вы уже готовы подавать

салат, добавьте шпинат и хорошо перемешайте. Если есть еще время, охладите заправку из йогурта и шпинат по отдельности.

3. Перед самой подачей соедините шпинат с заправкой из йогурта и перемешайте. Подавайте в небольших розетках.

Жареная окра в йогурте

БХИНДИ РАЙТА

Охлажденные салаты с йогуртом популярны повсюду в Индии, а в Гуджарате летом их подают на обед чуть ли не каждый день. Когда я впервые попробовала это блюдо, оно покорило меня своей нежностью и восхитительным сочетанием вкусов. Ингредиенты можно приготовить заранее, однако смеивать их нужно непосредственно перед подачей. Хрустящую жареную окру заливают соусом из йогурта и посыпают поджаренной нутовой мукой. Густой соус приправляют поджаренными семенами тмина и свежей кинзой или петрушкой и наконец щепотью паприки. Поскольку в соусе окра размягчается, а нутовая мука темнеет и делает блюдо густым, его вполне можно подать не охлаждая, в качестве овощного блюда.

Время приготовления: ок. 30 мин

Количество порций: 4-6

топленое или растительное масло для жаренья

450 г окры (бамии), помытой, обрезанной, полностью осушенной и нарезанной кружочками толщ. 6 мм

1 чайн. ложка гарам масалы

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

0.5 ст. ложки молотого кориандра

1 чайн. ложка соли

2 стакана (500 мл) простого йогурта или смеси из 1.5 стакана (430 мл) йогурта и 0.25 стакана (60 мл) сметаны

0.5 ст. ложки семян индийского тмина (джира), поджаренных без масла и крупно растолченных

1 чайн. ложка тонко нарезанной свежей кинзы или петрушки

3 ст. ложки просеянной гороховой муки (лучше всего из нута — турецкого горошка)

1. Налейте топленое или растительное масло в сковороду диаметром **20 см** так, чтобы его слой составил **2,5 см**. Нагрейте масло на среднем огне, не доводя его до появления дыма, и положите в него кусочки окры. Жарьте **15-20 мин**, пока они не станут хрустящими и коричневыми. Выньте шумовкой, осушите бумажными салфетками, сложите в миску.

Заправьте еще горячую окру *гарам масалой*, паприкой или кайенским перцем, молотым кориандром и 0.5 чайн. ложки соли. Перемешайте, встряхивая миску.

2. Вылейте йогурт или смесь йогурта со сметаной в литровую миску. Добавьте оставшуюся 0.5 чайн. ложки соли. Отложив по 0.5 чайн. ложки тмина и зелени для украшения, вмешайте оставшуюся часть в йогурт. Взбейте вилкой до консистенции однородного крема.

3. Поджарьте без масла гороховую муку в маленькой чугунной сковородке на среднем огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорела. Когда мука несколько потемнеет и начнет источать ореховый аромат, переложите ее в миску — для охлаждения.

4. Если вы подготовили все это за 1-2 часа до подачи, то поставьте йогурт в холодильник, а окру, не закрывая, — в духовку, предварительно нагретую до 95° С. Перед подачей положите окру в йогурт, всыпьте обжаренную гороховую муку и осторожно перемешайте. Переложите в сервировочное блюдо или в индивидуальные мисочки и украсьте оставшимся тмином, свежей зеленью и щепотью паприки. Сразу же подавайте.

Тертые огурцы в мятном йогурте

КХИРА РАЙТА

*Способов приготовления этой популярнейшей индийской **райты** очень много. В этой книге я решила поместить один рецепт, который нравится мне больше всего. Попробовав приготовленное по этому рецепту блюдо, вы убедитесь, что мята и огурцы созданы друг для друга. Посыпанный лимонной цедрой, этот салат освежает едва ли не лучше всех прочих блюд. Хотя в Индии авокадового масла не достать, я нахожу, что оно идеально подходит для нежных салатов и **райт**. Выберите молодые, крепкие и хрустящие огурцы с еще неоформившимися семенами. Если вы не нашли ничего, кроме перезревших огурцов-гигантов, то, перед тем как нарезать их, удалите семена. А если смешать эту **райту** с вареным рисом, комнатной температуры или охлажденным, получится восхитительное холодное рисовое блюдо.*

Время приготовления: ок. 30 мин

Время охлаждения: 1-2 час

Количество порций: 6-8

2 огурца средней величины (ок. **450 г**)

0.5 ст. ложки соли

1.5 стакана (**375 мл**) простого йогурта или смесь из **0.25** стакана (**310 мл**) йогурта и **0.25** стакана (**60 мл**) сметаны

0.25 чайн. ложки молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки)

2 ст. ложки мелко нарезанной свежей мяты

1 чайн. ложка натертой лимонной цедры

2 ст. ложки авокадового, кунжутного или другого растительного масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

фигурно вырезанные кружочки огурцов и молотый красный сладкий перец (паприка) для украшения

1. Очистите и натрите на крупной терке огурцы и затем сложите их в миску. Приправьте солью, перемешайте и оставьте при комнатной температуре на **20-30** мин. Затем слейте через сито, отожмите

оставшуюся жидкость и осушите, прикладывая бумажные салфетки.

2. Налейте йогурт или смесь йогурта со сметаной в литровую миску, всыпьте кайенский перец или паприку, мяту и цедру лимона и взбейте вилкой до однородной консистенции. Затем добавьте огурцы. В маленькой сковороде или ковшике нагрейте растительное масло на среднем огне. Не доводя масло до появления дыма, бросьте в него семена черной горчицы. Жарьте, пока зерна горчицы не начнут трещать и не станут сизыми. Вылейте масло вместе с обжаренными семенами в смесь йогурта с огурцами и перемешайте.

3. Охлаждайте один-два часа. За это время салат пропитается ароматом мяты и специй. Украстье скрученными кружочками огурцов и паприкой.

Помидоры, заправленные йогуртом

ТАМАТАР РАЙТА

Райта из помидоров, пожалуй, самая распространенная в Индии. Соперничать с ней может разве что райта из огурцов. Это незатейливое освежающее блюдо по-разному приправляется в разных регионах Индии. Блестящие красные дольки помидора на фоне снежно-белого йогурта создают яркий контраст, и блюдо выглядит очень привлекательным. Чтобы сохранить контраст, лучше использовать крепкие помидоры или же удалить семена. Я часто беру для этой райты помидоры очень мелких сортов, темно-красного цвета, и режу их на четвертинки. Райту можно украсить листьями свежей кинзы или базилика, или же веточками укропа длиной 1,5 см.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4-6

2 стакана (500 мл) простого йогурта или смесь из 1 2/3 стакана (410 мл) йогурта и 1/3 стакана (80 мл) сметаны

3/4 чайн. ложки соли

1 щепоть белого или черного перца

3-4 крепких помидора средней величины (ок. 450 г)

1 ст. ложка растительного или арахисового масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

1/3 стручка (или сколько пожелаете) зеленого острого перца, очищенного от семян и тонко нарезанного

1-2 веточки кинзы, базилика или укропа для украшения

1. В литровую миску налейте йогурт (или смесь йогурта со сметаной), положите соль и перец. Взбейте вилкой до однородной консистенции. Помойте и осушите помидоры, очистите от семян, а затем нарежьте кубиками по 1,5 см. Опустите в йогурт, не размешивая. Теперь можно закрыть миску и поставить в холодильник на несколько часов, или же продолжить приготовление без охлаждения.

2. Подогрейте растительное масло в маленькой сковородке. В горячее, но еще не дымящееся масло бросьте семена горчицы и зеленый острый перец. Когда семена горчицы начнут трещать и станут сизыми, влейте приправу в салат и осторожно перемешайте. Подавайте сразу же, украсив веточкой зелени.

Морковь, кешью и финики в йогурте

ГАДЖАР КАДЖУ РАЙТА

Рецептом этой красочной райты поделилась со мной моя близкая подруга и искусный кулинар Мандакини деви. Кешью и финики можно заменить миндалем и золотистым изюмом. Если предварительно дать йогурту стечь в течение 2-3 часов, подвесив его в полотняном мешочке, он станет густым и жирным, и тогда отпадет необходимость добавлять в него высококалорийные сливки.

Время приготовления и стекания сыворотки: 2-3 час

Количество порций: 4-6

2 стакана (500 мл) простого йогурта, предпочтительно домашнего (см. стр. 194)

3 моркови средней величины (ок. 230 г), очищенных и натертых

6 фиников без косточек, нарезанных тонкими кружочками или

2 ст. ложки изюма, вымоченного в горячей воде

ок. 10 мин и осушенного

3 ст. ложки кешью или миндаля, поджаренных без масла и нарубленных

1 чайн. ложка тертой цедры апельсина или лимона

2 ст. ложки свежего процеженного апельсинового сока

2 ст. ложки фруктового сахара

0.25 чайн. ложки крупно растолченных семян кардамона

1. Проложите дуршлаг тремя слоями марли или тонкой белой тканью. Влейте йогурт, соберите углы ткани и перевяжите тесемкой. Подвесьте на ручку кухонного шкафа или на водопроводный кран и подставьте миску для стекающей сыворотки. Пусть стекает **2-3 часа**.

2. Отожмите руками излишний сок из натертой моркови. Переложите в литровую миску сгущенный йогурт и взбейте вилкой до однородной консистенции. Добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте. Подавайте комнатной температуры или предварительно охлажденным в течение **1-2 часов**.

Чатни

Чатни

Чатни представляют собой пикантные, возбуждающие аппетит приправы, которые подчеркивают вкус основных блюд. *Чатни* бывают двух видов: одни готовятся без тепловой обработки, так называемые «сырые» *чатни*, другие, наоборот, на огне — «вареные» *чатни**. В Индии практически ни одна трапеза, будь то незатейливый обед из риса, овощей и йогурта или роскошный пир из 108 блюд, не обходится без небольшого количества *чатни* или пикулей, обладающих ярко выраженным вкусом. Иногда *чатни* подают не в качестве дополнения, а как непременный аккомпанемент определенному блюду, так как именно *чатни* придает ему вкус. Так, в Южной Индии *досы* и *идли* никогда не едят без кокосового *чатни*, а популярные на севере Индии *дахи бары* подают только с ложкой кисло-сладкого тамариндового *чатни*, и не иначе. Вкус *чатни* варьируется в очень широких пределах — от жгучего и острого до приятно-пикантного. Консистенция также бывает самой разной: одни *чатни* напоминают жидкий соус, другие — густой джем.

Чатни, которые готовятся без тепловой обработки (тертые свежие приправы), в большинстве индийских домов употребляются практически ежедневно, и хозяйки вручную перетирают ингредиенты в каменных ступках. Такие приправы немного отличаются от известных на Западе густых пикантных соусов или пюре из зелени. Они сохраняют свой изысканный вкус на протяжении нескольких дней, однако, учитывая, что при хранении эти *чатни* загустевают и темнеют, хозяйки обычно готовят их максимум за несколько часов до приема пищи. Замечу, что с помощью современных электрических смесителей такие приправы можно приготовить за считанные минуты и без особых усилий.

Тертые свежие приправы не только помогают ярче выявить вкус основных блюд, но и стимулируют пищеварительный процесс, поскольку в их состав входит имбирь, острый зеленый перец, лимонный сок, кокос, разные орехи, кислые фрукты и пряности. Если вы хотя бы бегло

* В русском переводе они в дальнейшем условно названы соответственно: «тертые свежие приправы» и «соусы».

просмотрите рецепты этой главы, вы можете заметить, что в ингредиентах не упомянуты ни уксус, ни чеснок, ни лук, которые, хотя зачастую и включены в состав поступающих в продажу индийских полуфабрикатов, на самом деле относятся к *гуне* невежества и потому в ведической кулинарии не применяются.

Чатни, приготовленные на огне (соусы), обязательно должны быть острыми и пряными. В некоторые *чатни*, например из зеленых помидоров, сахара вообще не кладут, тогда как ананасное *чатни* с изюмом по вкусу напоминает острый пряный джем. *Чатни-соусы* хорошо сохраняются; их можно держать плотно закрытыми в холодильнике в течение недели.

Чатни-приправы подаются к столу ежедневно, в то время как *чатни-соусы* подаются, в первую очередь, на праздничный, свадебный или банкетный стол. Густые, как варенье, фруктовые *чатни* часто берут с собой в дорогу или на пикник. Их подают с лепешками и разного рода выпечкой. Как правило, *чатни* употребляют в маленьких количествах: **1-4** чайн. ложки на порцию. Если вы приготовили обжигающее *чатни* из кинзы, от одного запаха которого щиплет в носу, то тем, кто еще не привык к острому, вполне хватит двух чайных ложек, тогда как нежное *чатни* из кешью можно смело раздавать по четверти стакана.

В *чатни* обоих видов часто добавляют различные сорта острого зеленого перца. Какого сорта перец и сколько вы будете класть в *чатни*, зависит от вашего вкуса, однако я советовала бы брать его в достаточном количестве, чтобы *чатни* было обжигающе-острым. Индийцы любят, когда от *чатни* горит во рту. Мне не раз приходилось видеть, как повара бросали по две пригоршни острого зеленого перца и еще две ложки кайенского *в чатни*, рассчитанный на каких-нибудь четыре порции! Если ваша кожа чувствительна к раздражителям, разделявайте острый перец в резиновых перчатках; если же кожа нормальная, можно просто смазать руки растительным маслом. Попробуйте варьировать сорта острого перца. Помните: чем меньше по размеру стручки перца, тем он острее.

Тертые свежие приправы

Кокосовая приправа с мятой

НАРЬЯЛ ПУДИНА ЧАТНИ

Только раз попробовав кокосовое чат ни, можно навсегда пристраститься к этой удивительной приправе. Ведь недаром некоторые из блюд южноиндийской кухни никогда не подаются без него. В приведенном нами рецепте свежая мята придает нежной кокосовой массе приятный аромат и зеленоватый оттенок. Если нет свежего кокоса, вполне можно использовать мороженный тертый, который бывает в некоторых супермаркетах.

Время приготовления: 15 мин

Выход: 1.25 стакана (310 мл)

1 стручок свежего жгучего перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

1,5 см свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного ломтиками (по возможности)

10 миндальных орехов (или кешью), бланшированных и очищенных от кожицы

1/3 стакана (**80 мл**) воды

2 ст. ложки лимонного сока

1 ст. ложка коричневого (или обычного) сахара

1 чайн. ложка соли

1/3 стакана (**80 мл**) свежих листьев мяты, слегка утрамбованных

1 стакан (**85 г**) натертого свежего или мороженого (**140 г**) кокосового ореха, слегка утрамбованного

Вставьте в кухонный процессор насадку для взбивания и измельчения. (Вместо процессора можно использовать электросмеситель.) Включите машину, опустите перец и имбирь и измельчите. Добавив орехи, сначала раздробите их **4-5**-кратным прерывистым включением, а затем измельчите в густую пасту. Налейте воду и сок, всыпьте сахар, соль и мяту и обрабатывайте, пока смесь не превратится в однородную массу. Добавьте кокос и продолжайте процесс смешивания, пока *чатни* не

приобретет вид крема. (Для более жидкой консистенции добавьте простой йогурт или молоко, как пожелаете.) Подавайте комнатной температуры или охлажденным. Плотное закрытое, это *чатни* может храниться в холодильнике один-два дня.

Приправа из кокоса и тамаринда

НАРЬЯЛ ИМЛИ ЧАТНИ

Мякоть тамаринда имеет кислый фруктовый вкус; она часто используется в южноиндийской национальной кухне. В данном рецепте сахар добавляется для создания вкусового контраста — сладкого и кислого. Этот хайдарабадский вариант приправы из кокоса и тамаринда хорошо сочетается практически с любыми закусками.

Время приготовления: ок. 30 мин

Выход: 1.5 стакана (375 мл)

50 г сухого тамаринда (или мякоти обычных слив, смешанной с лимонным соком, или мякоти алычи)

0.5 стакана (125 мл) горячей воды

по 2 ст. ложки нарубленной свежей мяты и кинзы

3 ст. ложки сахара

1 стручок зеленого острого перца, очищенного от семян и нарубленного

0.5 чайн. ложки соли

1.25 стакана (100 г) натертого свежего кокосового ореха, слегка утрамбованного

3 ст. ложки топленого или кунжутного масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

10 листьев карри (по возможности)

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Положите тамаринд в миску из нержавеющей стали или в керамическую миску и налейте горячую воду. Отставьте в сторону на **15** мин. Потом, растирая тамаринд пальцами, удалите из мякоти семена. Протрите сквозь дуршлаг и соберите всю мякоть. Выбросьте пленки и семена. (Если вы используете сливы или алычу, удалите косточки и протрите сквозь дуршлаг, чтобы отделить мякоть. К мякоти сливы добавьте лимонный сок.)

2. Вставьте в кухонный процессор насадку для взбивания и

измельчения. (Вместо процессора можете использовать электросмеситель.) Переложите в него пюре из тамаринда (сливы или алычи), добавьте травы, сахар, острый зеленый перец и соль. Закройте процессор, включите и доведите содержимое до однородной консистенции. Всыпьте кокосовый орех и смешайте, вновь включив процессор. Переложите смесь в эмалированную миску или в керамическое блюдо.

3. Разогрейте топленое масло в низкой кастрюле на среднем огне. Не доводя масло до появления дыма, бросьте в него семена черной горчицы и жарьте их, пока не начнут трещать и не станут сизыми. Снимите кастрюлю с огня, добавьте асафетиду и листья карри (если есть) и через несколько секунд вылейте приправу в *чатни*. Хорошо перемешайте. Подавайте комнатной температуры или охлажденным. Плотно закрытое, это *чатни* может храниться в холодильнике в течение одного-двух дней.

Приправа из фиников и изюма

КХАДЖУР КИШМИШ ЧАТНИ

Это чатни готовится из сладких, как конфеты, фиников и изюма. Блюдо из этих сладких плодов обладает значительной питательной ценностью и к тому же богато железом. В продаже бывают как свежие и мягкие финики, так и сухие и твердые. Если возможно, используйте свежие финики.

Время приготовления: 2.5 час

Выход: 1.5 стакана (375 мл)

0.5 чайн. ложки семян фенхеля

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 ст. ложки семян кориандра

1 стакан (120 г) нарезанных фиников без косточек

1/3 стакана (50 г) изюма

0.25 стакана (60 мл) свежего лимонного сока

2 ст. ложки свежего апельсинового сока

1,5 см свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного

ломтиками

1 стручок острого зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

0.25 чайн. ложки соли

1 щепоть свеженатертого мускатного ореха

2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы

1. Медленно прожарьте без масла фенхель, тмин и кориандр в чугунной сковороде на слабом огне. Когда они станут на несколько тонов темнее, снимите сковороду с огня и дайте остыть. Смешайте в маленькой миске финики, изюм, а также лимонный и апельсиновый соки и отставьте в сторону на 2 часа.

2. Вставьте в кухонный процессор насадку для взбивания и измельчения. (Вместо процессора можете использовать электросмеситель.) Включив машину, опустите через загрузочную трубу имбирь и перец и измельчите. Выключите, добавьте цитрусовый сок и пропитавшиеся им фрукты, а также поджаренные специи. Прерывистым включением крупно смелите фрукты. Переложите в миску и вмешайте соль, мускатный орех и кинзу.

Приправа из свежей мяты

ПУДИНА ЧАТНИ

Мятное чатни, как и чатни из кинзы, имеет освежающе-острый вкус и хорошо взбадривает. Это чатни издавна ценят за то, что оно способствует пищеварению, а потому его подают к жареным закускам и пряным блюдам. Вкус его во многом зависит от того, из какой мяты оно приготовлено — из купленной в магазине или из свежей, сорванной со своей грядки. Я пробовала готовить это чатни из самых разных сортов мяты — и всякий раз получалось нечто совершенно иное. Например, бледно-зеленые с кремовыми вкраплениями листья ананасной мяты имеют легкий фруктовый привкус, тогда как египетская мята с круглыми махровыми листьями по вкусу напоминает свежие яблоки. Если мята, которую вы выбрали, слишком пряная и имеет терпкий запах, смягчите его тертым кокосом, орехами и сухофруктами.

Время приготовления: 10 мин

Выход: 1 стакан (250 мл)

по 2 ст. ложки лимонного и апельсинового сока

2 ст. ложки меда

3 ст. ложки воды

1 3/4 стакана (430 мл) нарезанной и утрамбованной свежей мяты

1 стручок остро зеленого перца, очищенного от семян и нарезанного

0.25 стакана (50 г) тертого свежего или сухого кокосового ореха, слегка утрамбованного

1 чайн. ложка соли

Соедините все ингредиенты в кухонном процессоре или в электросмесителе и обработайте до однородного состояния. (По густоте это чатни должно походить на жидкий яблочный соус; чтобы довести его до такой консистенции, можно при необходимости добавить немного воды.) Переложите в миску и подавайте или храните плотно закрытым в холодном месте не больше двух дней.

Приправа из кинзы

ДХАНИЯ ЧАТНИ

Чатни из свежей зелени пользуется в Пенджабе большой популярностью. Чтобы приготовить самое простое чатни этого типа, нужны только пучок зелени, зеленый острый перец, соль, лимонный сок и вода. Все эти ингредиенты перетираются в каменной ступке до получения однородной жидкой массы. Это чатни должно быть обжигаше-острым, чтобы от него щипало в носу. Индийские ценители чатни особо хвалят в этом блюде тонкую игру дополнительных вкусовых оттенков, уравнивающих вяжущий, кислый и сладкий вкусы. Чтобы получить резкий контраст вкусов, в чатни иногда добавляют незрелый манго или крыжовник. Однако большинство людей предпочитает умеренно острый вариант этого чатни. Подавайте его к закускам, обжаренным во фритюре.

Время приготовления: 10 мин

Выход: 1 стакан (250 мл)

1 чайн. ложка семян индийского тмина (джира)

3 ст. ложки семян кунжута

0.25 стакана (25 г) натертого свежего кокосового ореха или 0.25 стакана (40 г) нарубленного миндаля

1 стакан (250 мл) нарезанной и слегка утрамбованной свежей кинзы

1 стручок зеленого острого перца, очищенного от семян

1,5 см свежего корня имбиря, очищенного и мелко нарубленного

2 ст. ложки воды

0.25 стакана (60 мл) сметаны или йогурта (необязательно)

1 ст. ложка коричневого сахара (или обычного)

1 чайн. ложка соли

1. Возьмите чугунную сковороду, положите в нее семена тмина, кунжута и кокосовый орех или миндаль и поставьте на слабый огонь. Поджаривайте смесь без масла, часто помешивая, пока кокосовый орех не потемнеет на несколько тонов.

2. Добавьте в эту смесь оставшиеся ингредиенты и с помощью кухонного процессора или электросмесителя взбейте до однородного

состояния. (По густоте это *чатни* должно походить на жидкий яблочный соус; чтобы довести *чатни* до такой консистенции, добавьте немного воды.) Переложите в миску и подавайте или же плотно закройте и храните охлажденным не больше двух дней.

Крем-соус из кешью

КАДЖУ ЧАТНИ

*Это чат ни из орехов кешью, по консистенции напоминающее сметану, имеет бесчисленные достоинства, в том числе и великолепные питательные свойства, а потому покорит любого, кто его попробует. Каджу **чатни** — идеальное дополнение к традиционным южноиндийским закускам. Его можно также подать отдельно к хрустящему овощному салату или же, в более жидком виде, использовать как салатную заправку. Из свежих кешью, белых и сладких, **чатни** получается необычайно вкусным, чего не скажешь о **чатни** из старых орехов, непривлекательных на вид, сморщенных и серых. Из всех видов орехов кешью, пожалуй, самые мягкие. Они состоят на **47%** из масла, на **22%** из углеводов и на **21%** из белков и обеспечивают организм ценными питательными веществами. Готовится это **чатни** очень быстро, а хранится долго. Как-то раз я добавила оставшиеся две столовые ложки этого **чатни** к стручковой фасоли, которую я обжаривала в кастрюле, — результат превзошел все мои ожидания.*

Время приготовления: 10 мин

Выход: ок. 1.25 стакана (310 мл)

1 стакан (140 г) орехов кешью, кусочками или половинками

0.25 чайн. ложки лимонного сока

1 чайн. ложка соли

1,5 см свежего корня имбиря, очищенного и тонко нарезанного

1 стручок острого зеленого перца, очищенного от семян и нарезанного

до 1/3 стакана (80 мл) воды

2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы

Соедините в кухонном процессоре с установленной насадкой для взбивания и измельчения (или в электросмесителе) следующие компоненты: кешью, лимонный сок, соль, имбирь, перец и **1/3** стакана воды. Обработайте до однородной консистенции; если нужно получить более жидкое пюре — разбавьте водой. Переложите в миску, добавьте кинзу и подавайте или же храните плотно закрытым в холодильнике не больше трех дней.

Примечание: Это **чатни** густеет, когда постоит. Разбавьте его водой до желаемой консистенции.

Приправа из манго и кокоса

ААМ НАРЪЯЛ ЧАТНИ

*Из зеленого манго получается очень вкусное **чатни**, независимо от того, варят манго или используют сырым. На юге Индии для этого популярного **чатни** выбирают твердый, как камень, плод, а на севере его предпочитают готовить из мягкого, чуть недозревшего плода. Итак, право выбора за вами — делайте, как вам нравится. Острый цитрусовый соус замечательно оттеняет кисловатый вкус манго и сладкий вкус кокоса, смешанного с сухофруктами. Это густое **чатни** приятно контрастирует с далом или тушеными овощами. Приготовить его лучше, по меньшей мере, за полчаса до подачи на стол.*

Время приготовления: 1 час

Выход: 1.5 стакана (375 мл)

2-3 крепких незрелых манго средней величины (ок. **1 кг**)

0.25 стакана (**50 г**) тертого сухого или свежего кокосового ореха

1 ст. ложка нарезанной кубиками кураги

1 ст. ложка апельсинового сока

1 ст. ложка лимонного сока

0.5 чайн. ложки соли

1 щепоть молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки)

1 стручок зеленого острого перца, очищенного от семян и тонко нарезанного

2 ст. ложки кунжутного или кокосового масла

1 чайн. ложка семян черной горчицы

2 ст. ложки мелко нарезанной свежей кинзы

1. Очистите манго с помощью картофелечистки или обычным ножом. Натрите на крупной терке, а косточку выбросьте. Соедините в сервировочной миске манго с тертым кокосом, сухофруктами, соками, солью, кайенским перцем или паприкой и зеленым острым перцем. Осторожно перемешайте, закройте крышкой и оставьте для пропитки на полчаса. Можно поставить соус в холодильник и держать там до **6 часов**.

2. Нагрейте масло в маленькой кастрюле на среднем огне. Не доводя масло до появления дыма, бросьте в него семена горчицы и жарьте, пока они не станут сизыми и не начнут трещать. Влейте *чаунк* в приправу, добавьте свежую кинзу, хорошо перемешайте и подавайте.

Соусы

Простой томатный соус

ТАМАТАР ЧАТНИ

*Впервые я попробовала знаменитое томатное **чатни** Шрилы Прабхупады еще в 1966 году, и с тех пор оно остается одним из моих самых любимых блюд. Когда я только начинала учиться готовить, практически ни один воскресный пир или праздник не обходился без какой-то разновидности этого **чатни**, и, кроме того, его постоянно брали с собой в дорогу. В этом рецепте я позволила себе привести лишь приблизительные соотношения — ведь Шрила Прабхупада всегда измерял количество продуктов на глаз. Подавайте это **чатни** к любым блюдам из риса, **дала** или овощей, которые сочетаются с помидорами.*

Время приготовления: ок. 25 мин

Выход: ок. 1 стакана (250 мл)

2 ст. ложки топленого масла

1 стручок сушеного острого красного перца

1 чайн. ложка индийского тмина (джира)

1 палочка корицы дл. 2,5 см

1 2/3 стакана (ок. 570 г) крупно нарезанных спелых помидоров

3 ст. ложки фруктового сахара (или обычного)

0.5 чайн. ложки соли

Нагрейте топленое масло в большой сковороде на среднем огне. В горячее, но еще не дымящееся масло бросьте перец, тмин и палочку корицы и жарьте, пока семена тмина не станут коричневыми. Осторожно опустите помидоры, добавьте сахар и соль и жарьте, помешивая, шипящую смесь в течение 10-15 мин, пока не испарится влага. Подавайте томатное **чатни** горячим, комнатной температуры или охлажденным. Его можно хранить в холодильнике плотно закрытым в течение 2-3 дней.

Примечание: Если вы готовите большое количество **чатни**, варите его не на среднем, а на умеренно слабом огне. Время приготовления значительно увеличивается из-за большого количества томатного сока.

Смородиновый соус с финиками

КИШМИШ КХАДЖУР ЧАТНИ

Так же, как крыжовник и клюква, свежие ягоды смородины содержат много кислоты и потому имеют терпкий, кислый вкус. Их вполне можно употреблять в свежем виде, однако большинство людей предпочитает готовить из них джемы, приправы, фруктовые сиропы и десерты. Белая и красная смородина менее распространена, чем черная. Лично я использую для этого соуса красную смородину.

Время приготовления: ок. 30 мин

Выход: ок. 2 1/3 стакана (560 мл)

2 стакана (250 г) свежей красной смородины, промытой, с удаленными плодоножками

0.5 стакана (110 г) коричневого или фруктового сахара

3/4 стакана (120 г) нарубленных мягких фиников

0.25 стакана (40 г) мускатного изюма

0.25 стакана (60 мл) белого виноградного сока

0.25 чайн. ложки молотого красного острого перца (кайенского)

по 0.25 чайн. ложки молотого имбиря, мускатного ореха, гвоздики и корицы

0.5 чайн. ложки соли

Сложите все ингредиенты в **3-литровую** толстостенную стальную или эмалированную чугунную кастрюлю, поставьте на средний огонь и, помешивая время от времени, доведите до тихого кипения. Отрегулируйте огонь до умеренно слабого и готовьте около **20 мин**, пока смесь не загустеет. Подавайте комнатной температуры или охладите и храните в закрытом виде **3-4 дня**.

Сладкий томатный соус с фенхелем

МИТХА ТАМАТАР ЧАТНИ

На одном праздничном обеде в знаменитом калькуттском храме Радхи-Говинды, который находится на улице Махатмы Ганди, в самом конце трапезы подали это блюдо. В каждой национальной кухне соблюдается определенная очередность подачи блюд, причем она меняется в зависимости от их количества. Обычно сладкие соусы подают вместе с простым вареным рисом или жареными вафлями из дала (пападамами) вслед за основными острыми блюдами. Считается, что они очищают небо после острых блюд. Митха таматар чатни — универсальная приправа, и ее можно включить в любое меню.

Время приготовления: ок. 30 мин

Выход: ок. 1 стакана (250 мл)

3 ст. ложки топленого или горчичного масла

0.5 чайн. ложки семян фенхеля

0.25 чайн. ложки семян калинджи

0.25 чайн. ложки семян индийского тмина (джира)

0.25 чайн. ложки семян черной горчицы

0.5 александрийского или лаврового листа

1 стручок сушеного острого красного перца, очищенного от семян

1 2/3 стакана (570 г) крепких спелых помидоров, очищенных от кожицы и крупно нарезанных

1/3 стакана (50 г) фруктового сахара (или обычного)

1/3 стакана (50 г) желтого изюма

0.25 чайн. ложки куркумы **0.5 чайн. ложки** соли

1. Нагрейте топленое или растительное масло в большой чугунной сковороде на среднем огне. Не доводя масло до появления дыма, бросьте в него семена фенхеля, калинджи, индийского тмина (*джира*) и черной горчицы. (Если вы используете горчичное масло, начинайте жарить в нем через **5 сек.** после появления дыма, тогда оно перестает быть едким.) Когда семена фенхеля слегка потемнеют, а семена горчицы начнут трещать, опустите половину александрийского или лаврового листа и стручковый перец. Спустя **5 сек** осторожно добавьте помидоры вместе с вытекшим соком. Размешайте и варите на умеренно слабом огне **10 мин.**

2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и продолжайте готовить около 20 мин, или пока *чатни* не станет глянцевым и достаточно густым. Подавайте комнатной температуры или храните плотно закрытым в холодильнике до четырех дней.

Ананасный соус с изюмом

АНАНАС КИШМИШ ЧАТНИ

*В Индии в каждом городе и даже деревне существуют свои уникальные методы приготовления традиционных блюд. Майяпур (Западная Бенгалия) ассоциируется у многих с бенгальской кухней, которую очень любил Шри Чай-танъя Махапрабху, основоположник гаудия-вайшнавизма. И поныне на Гаура-пурниму — в день Его явления в этот мир — бенгальские преданные готовят тысячи различных блюд в Его честь. Празднуя первую Гаура-пурниму в Америке, Шрила Прабхупада научил своих учеников готовить некоторые из самых любимых блюд Господа Чайтанъя, в числе которых были **лафра, чарчари, паяса, бхадж** и это ананасное **чатни**. Вкус этого блюда воистину изумителен. И хотя в течение многих лет мне не раз попадались рецепты ч а т н и, похожих на это, однако ни одно из них не может сравниться с тем, который готовил Шрила Прабхупада. В сочетании с этой приправой даже самое скромное блюдо превращается в изысканный деликатес.*

Время приготовления: 1 час

Выход: ок. 2 стаканов (500 мл)

3 ст. ложки топленого масла

1 стручок сушеного острого красного перца, очищенного от семян

0.5 ст. ложки семян индийского тмина (джира)

0.5 ст. ложки семян кориандра

1 большой спелый ананас (ок. 1,5 кг), очищенный от кожуры и сердцевины и нарезанный на кусочки размером 20 x 6 x 6 мм (сок сохраните)

0.5 чайн. ложки семян кардамона, слегка раздавленных в ступке

0.5 чайн. ложки гарам масалы или смеси молотых корицы и гвоздики

2/3 стакана (100 г) коричневого или фруктового сахара

1/3 стакана (50 г) изюма

1. Нагрейте топленое масло в **2-**литровой кастрюле с утолщенным дном и тефлоновым покрытием на среднем огне. В горячее, но еще не дымящееся масло бросьте стручок красного острого перца, семена тмина и кориандра и жарьте, пока они не потемнеют на несколько тонов.

Осторожно добавьте ананас и его сок, семена кардамона и *гарам масалу* или смесь гвоздики и корицы. Варите, часто помешивая, на среднем или умеренно слабом огне, пока фрукты не станут мягкими, а сок не выварится. К концу мешайте постоянно, чтобы фрукты не пригорели.

2. Добавьте сахар и изюм, слегка убавьте огонь и варите, часто помешивая, пока *чатни* не станет глянцевым и густым. Подавайте сразу же или поставьте в холодильник и храните в закрытом виде до 4 дней. Перед подачей доведите до комнатной температуры.

Клюквенный соус

ТОПОКУЛ ЧАТНИ

Топокул — это кислая ягода, чем-то напоминающая клюкву. Существует два основных сорта клюквы: дикая европейская, с мелкими ягодами, и чуть большего размера красная, выращиваемая в Америке. Индийский топокул — нечто среднее между этими двумя. Поскольку клюква хорошо сохраняется в мороженом виде, зимой это чатни можно приготовить из мороженых ягод.

Время приготовления: ок. 45 мин

Выход: ок. 3 стаканов (750 мл)

1 палочка корицы дл. 7,5 см

3-4 зеленых стручка кардамона, раздавленных в ступке

1 чайн. ложка цельной гвоздики

1 стручок зеленого острого перца, очищенного от семян

полоска апельсиновой цедры дл. 7,5 см

1.5 стакана (375 мл) виноградного сока или воды

3/4 стакана (120 г) коричневого или фруктового сахара

0.5 стакана (80 г) фиников, с удаленными косточками и

нарезанных

450 г клюквы

1. Возьмите кусочек марли, сложите в нее корицу, кардамон, гвоздику, зеленый острый перец и апельсиновую цедру и свяжите узлом. Налейте в 2-литровую низкую кастрюлю с утолщенным дном сок или воду, положите сахар, финики и опустите узелок со специями. Поставьте на средний огонь и варите, помешивая, пока сахар не растворится. Отрегулируйте огонь до слабого, и пусть кипит полчаса.

2. Выньте узелок со специями и выжмите ароматный экстракт. Положите клюкву, размешайте и варите 7-10 мин, пока ягоды не полопаются и смесь не загустеет. Подавайте клюквенный соус комнатной температуры или храните закрытым в холодильнике не больше недели.

Крыжовенный соус

АМЛА ЧАТНИ

В Индии крыжовник, как зрелый, так и незрелый, находит достаточно широкое применение. Из него делают джемы, чатни и сладкие сиропы. Амла чатни по консистенции напоминает джем, однако по вкусу это типично бенгальская приправа.

Время подготовки и приготовления: 30 мин

Выход: 2.5 стакана (625 мл)

4 стакана (1 л) крыжовника, с удаленными плодоножками и промытого

0.5 стакана (125 мл) воды

2-3 стакана (440-660 г) сахара

0.25 чайн. ложки молотого красного острого перца (кайенского)

0.5 александрийского или лаврового листа

1,5 см корня свежего имбиря

0.25 чайн. ложки соли

1. Положите крыжовник в 3-литровую толстостенную кастрюлю, налейте воды и доведите до кипения на сильном огне. Добавьте остальные компоненты, убавьте огонь, и пусть кипит около **15-20 мин**, пока ягоды не станут прозрачными и смесь не загустеет.

2. Снимите кастрюлю с огня и удалите щипцами александрийский или лавровый лист и корень имбиря. Охладите до комнатной температуры и подавайте либо как сладкое *чатни*, либо как джем. Плотное закрытое, это *чатни* может храниться в холодном месте **2 — 3 дня**.

Грушевый соус с финиками

НАШПАТИ ЧАТНИ

*Когда я жила в Эвешамской долине, у меня была возможность опробовать в рецептах лучшие сорта растущих в Англии фруктов. Ежедневно на протяжении нескольких недель я использовала различные сочетания фруктов в **чатни**, и в конце концов в результате моих кухонных экспериментов появился рецепт этого соуса, который все единодушно признали лучшим.*

Время приготовления: ок. 1 час

Выход: ок. 1.5 стакана (375 мл)

0.25 чайн. ложки сушеного красного острого перца,
раскрошенного

1 ст. ложка очищенного, тонко натертого или мелко нарубленного
свежего имбиря

0.5 ст. ложки апельсиновой цедры

0.25 чайн. ложки толченых семян кардамона

1 палочка корицы дл. **5 см**

2 ст. ложки топленого или сливочного масла

0.5 стакана (125 мл) свежего апельсинового сока

0.25 стакана (40 г) коричневого или фруктового сахара

6-7 груш средней величины (**1,5 кг**), очищенных от кожуры,
разрезанных сначала вдоль на четвертинки, а затем, после удаления
семян, поперек на кусочки толщ. **1 см**

0.5 стакана (95 г) мягких фиников с удаленными косточками,
нарезанных кусочками дл. **1 см**

0.5 стакана (40 г) лесных орехов, поджаренных и нарубленных

1. Смешайте в маленькой миске красный острый перец, имбирь, лимонную цедру, кардамон и корицу. Поставьте **3**-литровую широкую кастрюлю с топленным или сливочным маслом на слабый огонь. Слегка нагрейте и добавьте смесь специй. Жарьте **1-2** мин и, когда специи начнут издавать аромат, налейте апельсиновый сок и всыпьте сахар. Помешивайте, пока сахар не растворится. Положите груши, размешайте, доведите до слабого кипения, и пусть смесь варится и густеет около **30** мин. Последние **5** мин интенсивно помешивайте, чтобы соус не пригорел.

2. Снимите кастрюлю с огня, добавьте финики и орехи. Охладите до комнатной температуры и подавайте или поставьте закрытым в холодильник и используйте в течение **3-4** дней.

Абрикосовый соус с черным изюмом

КХУМАНИ ЧАТНИ

Это чатни — просто объединение, особенно если готовить его из сладких ароматных абрикосов, созревших на дереве. Тем, кто покупает фрукты в магазине, следует поискать спелые плоды, источающие сильный аромат. Если не удастся найти ароматных свежих абрикосов, замените их сушеными. Хорошая курага, крупная и мягкая, ярко-оранжевого цвета с приятным коричневатым оттенком, по вкусу почти не отличается от свежих абрикосов. Курагу замачивают на ночь в смеси лимонного сока и воды (в этом случае время приготовления несколько увеличивается).

Время приготовления: 30 мин

Вымачивание кураги: ночь Выход: 1.5 стакана (375 мл)

230 г кураги, разрезанной на кусочки, вымоченной с вечера в 2 стаканах (500 мл) горячей воды с добавлением 3 ст. ложек лимонного сока, или 1 кг свежих абрикосов, очищенных от косточек и нарезанных, плюс 3 ст. ложки лимонного сока и 0.5 стакана (125 мл) воды

2 ст. ложки топленого или сливочного масла

1 палочка корицы дл. 7,5 см

0.5 чайн. ложки семян калинджи или темного кунжута

0.5 ст. ложки очищенного и натертого свежего имбиря (или 1/3 чайн. ложки молотого имбиря)

0.5 стакана (90 г) черного изюма

2/3 стакана (80 г) коричневого или фруктового сахара

0.25 чайн. ложки соли

0.25 чайн. ложки молотого красного острого перца (кайенского)

1. Если вы используете курагу, слейте воду, в которой она была замочена, через дуршлаг в кастрюлю и отставьте в сторону.

2. Нагрейте топленое или сливочное масло на среднем огне в 3-литровой толстостенной кастрюле из нержавеющей стали или эмалированной. Когда оно растает, добавьте корицу, калинджи или темный кунжут и свежий имбирь (если вы используете его) и жарьте полминуты. Смешайте с ними остальные ингредиенты, слегка прибавьте

огня и доведите до кипения. Отрегулируйте огонь до умеренно слабого и варите, часто помешивая (особенно к концу варки). Свежие абрикосы следует варить **30** мин, а курагу — в течение **45** мин. *Чатни* должно быть густым и глянцевым. Подавайте комнатной температуры или храните закрытым в холодильнике **2-3** дня.

Пикантный соус из зеленых помидоров

КАЧА ТАМАТАР ЧАТНИ

Бенгальцы просто обожают этот соус из зеленых помидоров — будь он сладкий или кисло-сладкий. Хотя он готовится из дешевых, доступных всем продуктов, у него удивительно тонкий аромат. В чатни, приготовленном по этому старинному рецепту из города Бир-Нагар, лимонный сок с шафраном удачно оттеняют вкусовой эффект от сочетания зеленых помидоров с папайей. В Бенгалии очень любят незрелые манго и папайю, и повара нередко во время приготовления примешивают к разным блюдам пригоршню-другую этих нарезанных кубиками фруктов. В наших овощных магазинах иногда появляются желтые помидоры, из которых получается прекрасный летний вариант этого чатни — золотистого цвета.

Время приготовления: ок. 30 мин

Выход: ок. 1 стакана (250 мл)

4 небольших помидора (ок. 570 г), зеленых или желтых

3 ст. ложки топленого, кукурузного или горчичного масла

1 ст. ложка мелко нарубленного стручка острого перца, желтого или зеленого

0.5 чайн. ложки семян черной горчицы

8-10 листьев карри или **1** лавровый лист

1 щепоть шафрановых тычинок

по **2** ст. ложки измельченного засахаренного имбиря и папайи (или **4** ст. ложки измельченных цукатов из дыни, сливы, айвы или груши)

0.5 стакана (**125** мл) нарезанных кубиками слегка недозрелых фруктов: папайи, манго или персиков

0.5 чайн. ложки соли

2 ст. ложки крупно нарубленной свежей кинзы

1. Опустите помидоры в кастрюлю с кипящей водой на **30** сек. Сразу же слейте воду и снимите с помидоров кожицу. Надрежьте верхушки помидоров крестообразно и выжмите из них как можно больше семян. Затем нарежьте помидоры кубиками.

2. Нагрейте топленое или кукурузное масло в чугунной сковороде на

среднем огне так, чтобы оно стало горячим, но не дымилось. (Если вы используете горчичное масло, нагрейте его до появления дыма — тогда оно перестает быть едким — и 5 сек спустя начинайте жарить в нем специи.) Опустите семена черной горчицы и жарьте, пока не станут сизыми и не начнут трещать. Добавьте листья карри (или лавровый лист) и секунду спустя осторожно опустите помидоры и шафран. Перемешайте и варите около 15 мин на умеренно слабом огне.

3. Добавьте цукаты, кубики недозрелых фруктов и соль. Варите, помешивая (и чем ближе к концу, тем чаще), около 15 мин, пока смесь совсем не загустеет. Снимите с огня и смешайте *чатни* с кинзой. Подавайте комнатной температуры или храните закрытым в холодильнике не больше двух дней.

Закуски

Пакоры — овощи в кляре

В Индии *пакоры*, обжаренные овощи в кляре, — самая простая и наиболее распространенная легкая закуска. Все индийцы обожают *пакоры*. Где бы ни появилась ручная тележка с *пакорами* — будь то шумный городской перекресток или железнодорожная станция в какой-нибудь глуши, — вокруг нее сразу же образуется тесный кружок любителей *пакор*. В кафе и закусочных их подают, как правило, с каким-нибудь напитком или супом. А дома это простое и дешевое блюдо едят на второй завтрак, на ужин, а также угощают им неожиданных гостей.

Неважно, из чего именно готовятся *пакоры* — из овощей, из *панира* или даже из фруктов, — существует только два метода их приготовления. При первом методе овощи режут на кружочки, крупную соломку или ломтики и по одному сначала окунают в тесто, сделанное из гороховой муки с добавлением большого количества специй, а затем опускают в кипящее масло. При втором методе мелко нарезанные или натертые на крупной терке овощи смешивают с густым тестом и ложкой выкладывают в горячее масло. Независимо от способа приготовления, *пакоры* обычно подают горячими, прямо с огня.

Тесто может быть самой разной консистенции, однако принцип всегда остается один и тот же: оно должно быть достаточно густым, чтобы обволакивать начинку толстым слоем. Жидкое тесто используется для приготовления *пакор* с хрустящей нежной корочкой, когда за основу берется шпинат или виноградные листья. Для овощей, содержащих большой процент воды, таких, как помидоры, тесто готовится более густое. Тесто средней густоты замешивают для баклажанов, болгарского перца, цуккини, картофеля и бланшированных розеток цветной капусты. Если вам нравится жестковатая хрустящая корочка, добавьте в тесто немного топленого или растительного масла и жарьте *пакоры* при температуре немного более низкой, чем обычно; иногда советуется обжаривать их дважды.

Если вы хотите, чтобы *пакоры* снаружи были мягкими и походили на пирожки, добавьте в тесто немного пекарского порошка или соды. Собственно говоря, одно и то же тесто подходит практически для всех овощей, однако я предлагаю восемь вариантов приправленного теста, чтобы дать представление о том, какие *пакоры* готовят в разных частях

Индии.

В отличие от кондитерских изделий из теста или кусочков овощей без кляра, которые обжариваются во фритюре при высокой температуре и быстро — ровно столько, сколько необходимо, чтобы подрумянилась корочка, — *пакоры* жарятся дольше и при более низкой температуре, чтобы прожарились начинка и хорошо подрумянилось тесто. Если *пакоры* пропитаны маслом, как губка, значит, они поджарены неправильно. Правильное обжаривание *пакор* зависит от того, насколько верно вы рассчитаете количество и температуру масла в соответствии с конкретным продуктом, который вы собираетесь обжаривать, и его количеством. Топленое масло (*ги*) начинает дымиться при относительно низкой температуре — 185°C , тогда как растительные масла — при более высокой температуре: ореховое при 226°C , а соевое при 240°C . Поскольку *пакоры* жарятся обычно при температуре $173\text{--}180^{\circ}\text{C}$, удобно использовать для этой цели растительные масла, не рискуя тем, что они задымятся. В последнее время в продаже появилось осветленное оливковое масло, которое также хорошо подходит для обжаривания во фритюре. Темные нерафинированные растительные масла начинают дымиться при низкой температуре, и потому их лучше сохранить для салатов.

Есть еще один важный момент, на который нужно обратить внимание: не следует опускать в горячее масло слишком много *пакор*, ибо в этом случае *пакоры* начнут слипаться и, что хуже всего, пропитаются маслом. Во многих храмовых кухнях (и даже в кухнях ресторанов высшего разряда) не разрешается использовать масло для жарки во второй раз, а потому повар должен тщательно рассчитывать необходимое для фритюра количество масла. Если вы остановили свой выбор на топленом масле, следует позаботиться о том, чтобы расходувать его как можно меньше, ибо оно довольно дорого. Конечно, рачительные домохозяйки зачастую используют масло для фритюра не раз и даже не два. Независимо от того, как вы его будете использовать, процедите еще теплое топленое или растительное масло через несколько слоев марли и храните его в холодильнике охлажденным. Если при жарке прогреть масло до появления дыма (сказанное, однако, не относится к горчичному маслу), оно начинает разлагаться и темнеть. Такое масло следует выбросить как можно скорее.

Подавать *пакоры* можно ежедневно и в любое время дня, а также включать в меню праздничного обеда или торжественного завтрака.

Тесто для всех пакор

Пакоры из разных овощей — излюбленная закуска в индийских домах. Их обычно подают к полднику, и без НИХ пс обходится ни один праздничный стол. Тесто, приготовленное по приведенному рецепту (из гороховой муки, размолотых в порошок специй и ледяной воды), создает на пакорах чудесную хрустящую корочку. Если же вам больше по вкусу нежная и светлая, как на пирожках, корочка, добавьте в тесто немного пекарского порошка. Чтобы тесто покрыло влажную начинку, такую как пан ир или помидоры, оно должно быть средней густоты, однако для более нежной начинки, например шпината, такое тесто будет слишком густым.

Разные сорта муки поглощают разное количество воды, и потому в рецептах предлагается корректировать количество воды, чтобы получить нужную консистенцию теста. Для густого теста на 135 г просеянной гороховой муки берется 125 мл ледяной воды; для жидкого теста понадобится примерно 150 мл воды. Чтобы получить тесто желаемой консистенции, понемногу добавляйте воду и тщательно размешивайте.

Выберите по своему вкусу какие-нибудь из предлагаемых ниже овощей и начните готовить пакоры, учитывая, что приведенный рецепт теста рассчитан на 25-35 кусочков овощей.

Время приготовления: 10 мин

Выстаивание теста: 10-15 мин

Жаренье: ок. 30 мин

Количество порций: 6

1 стакан (135 г) просеянной гороховой муки (предпочтительно из нута — турецкого горошка)

2 чайн. ложки распущенного топленого или растительного масла

1 ст. ложка лимонного сока

0.25 чайн. ложки молотого острого красного перца (кайенского)

0.5 чайн. ложки куркумы

1 чайн. ложка гарам масалы или по 0.25 чайн. ложки молотых кардамона, индийского тмина (джира), корицы и гвоздики

2 чайн. ложки молотого кориандра

1 - 1.5 чайн. ложки соли

ок. **9 ст. ложек (135 мл)** холодной воды
1/3 чайн. ложки пекарского порошка или щепоть соды
(необязательно)

Предлагаемые для пакор овощи:

недозре́лый банан, нарезанный кружочками толщ. **1 см**
розетки цветной капусты, сваренные до полуготовности
баклажан, нарезанный кружочками толщ. **3 мм**
картофель, очищенный и нарезанный кружочками толщ. **3 мм**
тыква, нарезанная квадратиками **5x5 см** толщ. **6 мм**
листья шпината средней величины, с удаленными стеблями,
промытые и осушенные:
сладкий стручковый перец (красный, желтый или зеленый),
очищенный от семян и перегородок и нарезанный кружочками
толщ. **6 мм**
зеленые помидоры, нарезанные кружочками толщ. **1 см**
(встряхиванием удалите жидкость)
пуккини или обычный молодой кабачок (размером со средний
огурец), разрезанный по диагонали на кусочки толщ. **6 мм**
спаржа, бланшированная и осушенная

1. Смешайте в миске гороховую муку, распущенное топленое или растительное масло, лимонный сок, специи и соль. Медленно влейте **5 ст. ложек** воды, взбивая миксером или проволочным венчиком, пока не исчезнут комки и тесто не станет однородным. Постепенно, продолжая сбивать, добавьте еще **3 ст. ложки** воды. Проверьте консистенцию теста: оно должно походить на густые сливки и легко обволакивать деревянную ложку — и, если необходимо, добавьте оставшуюся воду. (Тесто можно приготовить также с помощью кухонного процессора с металлической насадкой или электросмесителя, довести до однородной консистенции и переложить в миску.) Накройте и отставьте в сторону на **10-15 мин.**

2. Снова взбейте тесто миксером или проволочным венчиком, чтобы оно стало более легким. Взбивание вручную займет **2-3 мин.** (Проверьте консистенцию теста: если оно слишком жидкое — влажное тесто будет разбрызгиваться во время жарки; если слишком густое — *пакоры* не прожарятся как следует. Добавьте по необходимости муку или воду.) Если вы хотите получить красивую корочку, на этой стадии приготовления можно добавить пекарский порошок или соду. Разложите рядом с плитой все подготовленные для жаренья овощи. Они должны быть комнатной температуры и хорошо осушены.

3. Налейте во фритюрницу или в чугунный котел топленое или растительное масло в таком количестве, чтобы его слой составил **7-8 см**, и разогрейте до **180°C**. (Если у вас нет термометра, вы можете так проверить готовность масла: опущенная в него капля теста должна сразу же всплывать, шипя и пенясь. Не доводите масло до появления дыма.) Погрузите **5** или **6** кусочков овощей в тесто и затем по одному осторожно опустите их в горячее масло. Температура масла снизится с погружением в него овощей, однако ее следует поддерживать во время жарки постоянно в пределах **173-180°C**. Жарьте *пакоры* до золотисто-коричневого цвета, переворачивая их, чтобы подрумянивались равномерно. Для зелени достаточно **1-2** мин, чтобы поджарить одну сторону, в то время как для картофеля потребуется до **5** мин. Выньте пакоры шумовкой и осушите бумажными салфетками. Подавайте их сразу же или храните до получаса на противне в духовке, предварительно нагретой до **120°C**, пока поджариваются остальные *пакоры*.

Примечание: Во время жаренья удобно иметь под рукой миску с водой и полотенце. После погружения кусочков овощей в тесто, а затем в масло, прежде чем продолжать обжаривание, ополосните и осушите руки.

Цуккини в кляре с арахисом

ЛОУКИ ПАКОРА

Вместо зеленых цуккини можно использовать любые кабачки: обычный желтый, «согнутая шейка», «горлянка», патиссон. Нарезьте кабачки поперек или по диагонали на ломтики толщиной 6 мм. Тесто должно быть достаточно густым, чтобы покрыть кусочки целиком и не стекать с них. Перед тем, как погружать в тесто каждую новую партию овощей, тщательно перемешивайте его.

Время приготовления: 10 мин

Выстаивание теста: 10-15 мин

Жаренье: ок. 30 мин

Количество порций: 6 как закуска или 8 как гарнир

1 стакан (135 г) просеянной гороховой муки (предпочтительно из нута — турецкого горошка)

1.5 чайн. ложки распущенного топленого или растительного масла

1 ст. ложка лимонного сока

1 чайн. ложка толченых семян индийского тмина (джира)

1 стручок зеленого острого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

1 чайн. ложка соли

ок. 9 ст. ложек (135 мл) холодной воды

0.25 чайн. ложки пекарского порошка или щепоть соды

3 ст. ложки мелко нарубленного арахиса

2 небольших кабачка, желателно цуккини (ок. 230 г), нарезанных по диагонали на 30-35 кусочков толщ. 6 мм топленое или растительное масло для фритюра

1. Положите в миску муку, добавьте распущенное топленое или растительное масло, лимонный сок, семена тмина, острый зеленый перец и соль и хорошо перемешайте. Постепенно влейте 8 ст. ложек воды (120 мл), взбивая миксером или проволочным венчиком, пока тесто не станет однородным, без комков. Медленно добавляйте остальную воду и, продолжая взбивать, доведите тесто до консистенции густых сливок; такое тесто легко обволакивает деревянную ложку. (Тесто можно приготовить также с помощью кухонного процессора с металлической насадкой или электросмесителя. Его следует довести до однородной

консистенции и переложить в миску.) Накройте тесто и оставьте на **10-15** мин.

2. Снова взбейте тесто электромиксером или проволочным венчиком, чтобы оно стало более легким. Взбивание вручную займет **2-3** мин. (Проверьте консистенцию теста: если оно слишком жидкое — оно будет разбрызгиваться во время жарки; если слишком густое — *накоры* не прожарятся как следует. Добавьте по необходимости муку или воду.) Смешайте с тестом пекарский порошок и арахис. Подготовьтесь к процессу жаренья, удобно разместив возле плиты кабачки, тесто, миску с водой и полотенце.

3. Налейте во фритюрницу или в чугунный котел свежее топленое или растительное масло в таком количестве, чтобы его слой составил **7-8** см, и разогрейте до **180°C** (опущенная в него капля теста должна сразу всплыть, шипя и пенясь). Погрузите **6-8** кусочков кабачка в тесто и затем осторожно опустите их в горячее масло. Не жарьте одновременно много кусочков — это может снизить температуру масла. Жарьте *накоры* до золотистого цвета, каждую сторону по **3-4** мин. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Подавайте их сразу же или храните до получаса на противне в духовке, предварительно прогретой до **120°C**, пока поджариваются остальные *накоры*.

Примечание: После погружения в тесто, а затем в масло каждой порции кабачков, прежде чем продолжать обжаривание, сполосните руки в миске с водой и осушите их полотенцем.

Картофель в кляре с гранатовыми семенами

АЛУ ПАКОРА

*Сухие гранатовые семена, которые используются, главным образом, в североиндийской кухне — это высушенные зерна дикого граната **дару**, который растет у подножия Гималаев. Приятный кисловатый вкус этих семян чудесно сочетается с картофелем и другими овощами, содержащими значительное количество крахмала. Средней густоты тесто, покрывающее картофельные ломтики, при жарке превращается в хрустящую корочку. Когда мы сбиваем тесто в кухонном процессоре, оно становится легким и воздушным, а семена граната измельчаются. Эти **пакоры** обычно обжаривают во фритюре дважды: первый раз — за несколько часов до того, как подавать их на стол, и второй раз — непосредственно перед подачей, чтобы прогреть тонкую начинку и сделать корочку хрустящей.*

Время приготовления: 10 мин

Выстаивание теста: 10-15 мин

Жаренье: 30 мин

Количество порций: 6 как закуска или 8 как гарнир

1 стакан (135 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

2 чайн. ложки растительного или распущенного топленого масла

0.5 ст. ложки сухих гранатовых семян (или крупно растолченных семян кориандра)

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

0.25 чайн. ложки куркумы

1.5 чайн. ложки соли

ок. 9 ст. ложек (135 мл) холодной воды

1 большая очищенная картофелина (ок. 230 г), обрезанная в виде бруска

топленое или растительное масло для фритюра

1. Поместите гороховую муку, распущенное топленое масло, семена граната, кайенский перец или паприку, куркуму и соль в электросмеситель или кухонный процессор с металлической насадкой. Перемешайте **3-4**-кратным мгновенным включением. Затем запустите

мотор и медленно влейте в смесь **0.5** стакана (**125** мл) воды и продолжайте процесс смешивания, пока тесто не станет однородным и воздушным. Оставшуюся воду добавляйте по чайной ложке, пока тесто не приобретет консистенцию густых сливок. Переложите в миску, накройте и отставьте на **10-15** мин. (Проверьте консистенцию теста: если оно слишком жидкое — оно будет разбрызгиваться во время жарки; если слишком густое — *пакоры* не прожарятся как следует. Добавьте по необходимости муку или воду.)

2. Нарезьте брусок картофеля на ломтики толщиной **3** мм — получится около **30** кусочков. Разместите возле плиты подготовленный картофель, тесто, миску с водой и полотенце для рук, а также бумажные салфетки для осушивания обжаренных *пакор*. Нагрейте топленое или растительное масло во фритюрнице или в чугунном котле до **180°C**. Жарьте по **6-7** кусочков, предварительно обмакнув их в тесто. Поддерживайте температуру масла во время процесса обжаривания в пределах **173-180°C**. Если вы будете подавать *пакоры* позже, то обжаривайте каждую их сторону по **2** мин, если же вы хотите подать их сразу, тогда жарьте по **4-5** мин каждую сторону до золотисто-коричневого цвета. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. *Пакоры*, которые были поджарены заранее, перед подачей обжарьте снова в течение **2** мин, чтобы они стали горячими, хрустящими и золотисто-коричневыми.

Примечание: После погружения в тесто, а затем в масло каждой порции картофельных ломтиков, прежде чем продолжать обжаривание, сполосните руки в миске с водой и осушите их полотенцем.

Сладкий перец в кляре с семенами калинджи

СИМЛА МИРЧ ПАКОРА

*Семена калинджи придают блюдам перечно-лимонный привкус. Их используют в приготовлении блюд бенгальской кухни, либо в смеси из пяти специй, называемой **панч пуран**, либо самостоятельно. Иногда в индийских бакалейных лавочках их называют семенами лука, хотя это совсем неверно, поскольку ничего общего с луком эти семена не имеют. Семена калинджи измельчать не следует, а потому, если вы готовите тесто для **пакор**, используя электросмеситель или кухонный процессор, добавляйте их после того, как тесто будет переложено в миску. Для приготовления **пакор** поэтому рецепту подойдет любой вид сладкого стручкового перца — желтый, красный, зеленый.*

Время приготовления: 10 мин

Выстаивание теста: 10-15 мин

Жаренье: ок. 30 мин

Количество порций: 6 как закуска или 8 как гарнир

1 стакан (135 г) просеянной гороховой муки (предпочтительно из нута — турецкого горошка)

0.5 чайн. ложки соли

2 чайн. ложки распущенного топленого масла или растительного масла

1 стручок зеленого острого перца, очищенного от семян и тонко нарезанного

0.5 ст. ложки семян калинджи

0.5 чайн. ложки куркумы

ок. 9 ст. ложек (135 мл) холодной воды

1 щепоть пекарского порошка (необязательно)

3 сладких стручковых перца средней величины, очищенных от семян и нарезанных на 25 - 35 длинных полосок или кружочков
топленое или растительное масло для фритюра

1. Положите в миску муку, соль, добавьте растительное или распущенное топленое масло, зеленый острый перец, семена калинджи, куркуму и хорошо перемешайте. Медленно влейте полстакана (**125 мл**) воды. Взбейте электромиксером или проволочным венчиком, чтобы смесь превратилась в однородное, без комков, тесто. Медленно вливая

оставшуюся воду, доведите тесто до консистенции густых сливок. Такое тесто легко обволакивает деревянную ложку. (Тесто можно приготовить также с помощью кухонного процессора с металлической насадкой, однако в этом случае семена калинджи надо добавить после того, как тесто готово.) Закройте и отставьте в сторону на **10-15** мин.

2. Снова взбейте тесто миксером или проволочным венчиком, чтобы оно стало более легким. Взбивание вручную займет **2-3** мин. (Проверьте консистенцию теста: если оно слишком жидкое — оно будет разбрызгиваться во время жарки; если слишком густое — *накоры* не прожарятся как следует. Добавьте по необходимости муку или воду.) Если хотите получить красивую корочку, в этот момент вмешайте в тесто пекарский порошок. Расположите поблизости от плиты тесто и подготовленный к жарке сладкий перец. Он должен быть осушенным и комнатной температуры.

3. Налейте столько топленого или растительного масла во фритюрницу или в чугунный котел, чтобы его слой составил **7-8** см, и нагрейте до **180**^С. Погрузите в тесто **5** или **6** кружочков перца и затем осторожно, по одному, опустите их в горячее масло. Во время жарки следует поддерживать температуру **173-180**^С. Жарьте каждую сторону по **3-4** мин до золотисто-коричневого цвета. Выньте *накоры* шумовкой и осушите бумажными салфетками. Подавайте сразу же или храните до получаса на противне в духовке, предварительно нагретой до **120**^С, пока поджариваются остальные *накоры*.

Примечание: После погружения в тесто, а затем в масло каждой порции перца, прежде чем продолжать обжаривание, сполосните руки в миске с водой и осушите их полотенцем.

Тыква в кляре с кориандром

КАДДУ ПАКОРА

*Вместо тыквы для приготовления **пакор** по этому рецепту можно использовать также батат. Тесто для этих **пакор** прекрасно готовится в кухонном процессоре: он измельчает семена кориандра и вместе с тем делает тесто легким и однородным. При ручном замесе кориандр следует размолоть непосредственно перед приготовлением теста.*

Время приготовления: 10 мин

Выстаивание теста: 10-15 мин

Жаренье: ок. 30 мин

Количество порций: 6 как закуска или 8 как гарнир

- 1 стакан (135 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)**
- 1.5 - 2 чайн. ложки соли**
- 2 чайн. ложки растительного или рафинированного топленого масла**
- 0.5 чайн. ложки куркумы**
- 0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)***
- 1 ст. ложка толченых семян кориандра**
- 2 ст. ложки йогурта**
- ок. 0.5 стакана (125 мл) холодной воды**
- 0.25 чайн. ложки пекарского порошка или щепоть соды (необязательно)**
- 25-35 кусочков очищенной спелой тыквы, нарезанной квадратиками 5 x 5 см и толщ. 6 мм**
- топленое или растительное масло для фритюра**

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой **Cobra brand**. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Положите в миску муку, соль, добавьте топленое или растительное масло, куркуму, асафетиду, толченый кориандр и йогурт и хорошо перемешайте. Медленно влейте **0.5 стакана (125 мл) воды**, взбейте электромиксером или проволочным венчиком, чтобы получить

однородное тесто. Проверьте консистенцию: тесто должно походить на густые сливки и легко обволакивать деревянную ложку. (Приготовление теста в кухонном процессоре: поместите предназначенные для теста ингредиенты в процессор с металлической насадкой, включите и обрабатывайте, пока семена кориандра не будут раздроблены и тесто не станет однородным, затем переложите в миску.) Накройте тесто и оставьте на **10-15** мин.

2. Снова взбейте тесто миксером или проволочным венчиком, чтобы оно стало легким. Взбивание вручную займет **2-3** мин. (Проверьте консистенцию теста: если оно слишком жидкое — оно будет разбрызгиваться во время жарки; если слишком густое — *пакоры* не прожарятся как следует. Добавьте по необходимости муку или воду.) Если вы хотите получить красивую корочку, в этот момент вмешайте в тесто пекарский порошок. Расположите ближе к плите тесто и подготовленные к жарке кусочки тыквы. Они должны быть комнатной температуры и хорошо осушены.

3. Нагрейте до **180°** С во фритюрнице или в чугунном котле столько топленого или растительного масла, чтобы его слой составил **7-8** см. Погрузите в тесто **5-6** кусочков тыквы и затем один за другим осторожно опустите их в горячее масло. Температура масла снизится, однако следует поддерживать ее в пределах **173-180°**С. Поджаривайте *пакоры* равномерно, переворачивая их, по **3-4** мин каждую сторону, пока они не станут золотисто-коричневыми. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Подавайте сразу же или храните до получаса на противне в духовке, предварительно нагретой до **120°** С, пока поджариваются остальные *пакоры*.

Примечание: После погружения в тесто, а затем в масло каждой порции тыквы, прежде чем продолжать обжаривание, сполосните руки в миске с водой и осушите их полотенцем.

Цветная капуста в кляре

ГОБХИ ПАКОРА

*На севере Индии эти изысканные **пакоры** принято подавать на свадебных банкетах: они уже сами по себе создают праздничное настроение. Прежде чем жарить во фритюре, сварите розетки цветной капусты в воде или на пару до полуготовности (жарить без предварительной обработки можно только маленькие розетки). Перед тем как опустить розетки цветной капусты в тесто, тщательно осушите их; кроме того, позаботьтесь*

0 том, чтобы они были комнатной температуры. Если вы готовите тесто вручную, не пользуясь миксером или кухонным процессором, тогда кориандр и шамбалу необходимо добавлять в молотом виде.

Время приготовления и выстаивания теста: 40 мин

Жаренье: ок. 30 мин

Выход: 25-35 шт.

1 стакан (135 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

1.5 чайн. ложки соли

2 чайн. ложки растительного или рафинированного топленого масла

1 стручок зеленого острого перца, очищенный от семян и нарезанный

2,5 см свежего корня имбиря, очищенного, тонко натертого или мелко нарезанного

1 чайн. ложка поджаренных без масла семян шамбалы или 1 чайн. ложка семян кориандра

2 ст. ложки крупно нарубленной зелени кинзы

9 ст. ложек (135 мл) холодной воды

0.25 - 0.5 чайн. ложки пекарского порошка

топленое или растительное масло для фритюра

25-35 розеток цветной капусты дл. 4 см и толщ. 1,5 см, обданных кипятком или сваренных на пару до полуготовности

1. Поместите муку, соль, 2 чайн. ложки топленого или растительного

масла, зеленый острый перец, имбирь, шамбалу или семена кориандра, свежую зелень и 7 ст. ложек холодной воды в кухонный процессор с металлической насадкой. Закройте, включите процессор и обрабатывайте смесь, пока не получится однородное тесто. (Если вы замешиваете тесто вручную, используйте специи в молотом виде; взбейте тесто до однородной консистенции с помощью проволочного венчика.) Постепенно добавляйте оставшуюся воду или столько воды, сколько понадобится, чтобы довести тесто до консистенции густых сливок. Накройте и оставьте на **10-15** мин.

2. Снова взбейте тесто в процессоре или проволочным венчиком, чтобы сделать его более легким. Взбивание вручную займет **2-3** мин. (Проверьте консистенцию теста: если оно слишком жидкое — оно будет разбрызгиваться во время жарки; если слишком густое — *пакоры* не прожарятся как следует. Добавьте по необходимости муку или воду.) Вмешайте пекарский порошок.

3. Нагрейте до **180°C** во фритюрнице или в чугунном котле топленое или растительное масло в таком количестве, чтобы его слой составил **7-8** см. Погрузите **5** или **6** розеток цветной капусты в тесто и затем по одной осторожно опустите их в горячее масло. Температура масла снизится, однако нужно поддерживать ее во время жарки в пределах **173-180°C**. Обжаривайте *пакоры* равномерно со всех сторон, переворачивая их, до золотисто-коричневого цвета. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Подавайте сразу же или храните до получаса на противне в духовке, предварительно нагретой до **120°C**, пока поджариваются остальные *пакоры*.

Примечание: После погружения в тесто, а затем в масло каждой порции цветной капусты, прежде чем продолжать обжаривание, сполосните руки в миске с водой и осушите их полотенцем.

Шпинат в кляре

ПАЛАК ПАКОРА

Эти хрустящие **пакоры** похожи на тонкие лепешки. **Пакоры** получаются нежными и хрустящими благодаря тому, что в тесто, которое готовится непосредственно перед жаркой, добавляется рисовая мука и ледяная вода. Тесто должно быть достаточно жидким, чтобы полностью покрыть листья шпината. Основная специя в тесте — семена **аджвайна**. Купить эти семена, а также нутовую и рисовую муку можно в индийских магазинах. Благодаря сочетанию этих ингредиентов тесто приобретает совершенно особый, пряно-лимонный вкус. Постарайтесь отобрать для приготовления **палак пакор** одинаковые по размеру листья шпината, и непременно оставьте двухсантиметровый «хвостик»-стебелек.

Время приготовления: 30 мин

Выстаивание теста: 10-15 мин

Жаренье: ок. 20 мин

Количество порций: 6 как закуска или 8 как гарнир

1 стакан (100 г) просеянной гороховой муки (предпочтительно из нута — турецкого горошка)

4 стакана (40 г) рисовой муки

1.5 чайн. ложки семян аджвайна менее

0.5 чайн. ложки молотого красного перца, острого (кайенского)

или

сладкого (паприки)

1 чайн. ложка соли

0.25 чайн. ложки пекарского порошка или щепоть соды

9-10 ст. ложек (135-150 мл) ледяной воды

25-30 свежих листьев шпината среднего размера (ок. 230 г),

обрезанных,

промытых и осушенных встряхиванием

топленое или растительное масло для фритюра

1. Положите в миску гороховую и рисовую муку, семена **аджвайна**, кайенский перец или паприку, соль и пекарский порошок или соду. Влейте **1/2 стакана (125 мл) воды** и взбейте смесь проволочным венчиком, чтобы получить однородное тесто. Продолжая взбивать,

медленно влейте оставшуюся воду или такое количество, которое потребуется, чтобы довести тесто до консистенции крема.

2. Поставьте поближе к плите миску с водой для мытья рук и полотенце, а также бумажные салфетки для осушивания *пакор*. Нагрейте топленое или растительное масло во фритюрнице или в чугунном котле до **175°C**. Погрузите лист шпината в тесто, выньте и, быстро стряхнув излишек теста, осторожно опустите его в масло. Таким же образом опустите еще **3-4** листа, поддерживая температуру масла **175°C**. Быстро ополосните и осушите руки и затем жарьте листья шпината по **1-2** мин каждую сторону, пока они не станут хрустящими и светло-золотистыми. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Подавайте сразу же или храните до получаса на противне в духовке, предварительно нагретой до **120°C**, пока поджариваются остальные *пакоры*.

Зеленые помидоры в кляре

ТАМАТАР ПАКОРА

*Если на вашей грядке растут помидоры, возьмите 3-4 зеленых помидора и попытайтесь приготовить это восхитительное блюдо. Впрочем, вы можете использовать также красные твердые помидоры. Мягкие и перезрелые плоды при варке выделяют много сока и потому не годятся для **пакор**. Хотя для **таматар пакор** больше подходит тесто из кукурузной муки, ее можно с успехом заменить смесью манной крупы с нутовой мукой. Если хотите, вы можете ароматизировать тесто, добавив сухие пряные травы, такие, как садовый чабер, душица, купырь или базилик (реган).*

Время приготовления и осушивания: 15 мин

Жаренье: 15 мин

Количество порций: 4-6

4 зеленых помидора средней величины

2/3 стакана (95 г) желтой или белой кукурузной муки или 1/3 стакана манной крупы (70 г) плюс 1/3 стакана (30 г) гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

1.5 чайн. ложки соли

0.5 чайн. ложки дробленого черного перца

1 щепоть молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки)

2 чайн. ложки крупно растолченных семян индийского тмина (джира)

4 ст. ложки топленого масла или смеси растительного и несоленого сливочного масла

1. Нарезьте неочищенные помидоры ломтиками толщ. **1,5 см**, а обрезки оставьте для другого блюда. Осушите кусочки, прикладывая к ним бумажные салфетки. Соедините кукурузную муку (или смесь манной крупы с гороховой мукой) с солью, черным и красным перцем и толченым тмином в небольшой миске и хорошо перемешайте. Обваляйте в этой смеси каждый кусочек помидора с обеих сторон и оставьте подсыхать на широком подносе или противне в течение **5-10 мин.**

2. Подогрейте **2 ст. ложки топленого масла** (или смеси растительного

масла со сливочным) в большой чугунной сковороде, желательно с тефлоновым покрытием, на умеренно сильном огне. В горячее, но еще не дымящееся масло положите столько покрытых мучной смесью кусочков, сколько может свободно поместиться на сковороде. Жарьте около полутора минут, пока нижняя сторона не станет коричневатой, затем переверните щипцами или лопаточкой и поджарьте другую сторону. Выньте их и точно так же поджарьте оставшиеся кусочки помидоров, по необходимости добавляя масло. Подавайте горячими.

Кукурузные оладьи с зеленью

МАККАИ ПАКОРА

*Тесто для этих **пакор** готовится так же, как и для обычных кукурузных оладий, из белой или желтой кукурузной муки, смолотой каменными жерновами*.*

Время приготовления: 5 мин

Жаренье: 10 мин

Количество порций: 4

0.5 стакана (75 г) кукурузной муки грубого помола

0.5 стакана (65 г) белой пшеничной муки высшего сорта или крупитчатой

1.25 чайн. ложки пекарского порошка или 0.25 чайн. ложки соды

0.5 чайн. ложки соли

0.5 чайн. ложки сахара

0.25 чайн. ложки толченого сухого

стручка красного острого перца

2 чайн. ложки рубленой свежей зелени укропа или 1.5 чайн. ложки сушеного укропа

0.5 стакана (125 мл) молока

**2 ст. ложки растительного или распущенного топленого масла
топленое или растительное масло для жаренья**

1. Положите в миску кукурузную муку, белую муку, пекарский порошок или соду, соль, сахар, толченый красный перец и укроп и хорошо перемешайте. Сбейте молоко вместе с топленным или растительным маслом в маленькой миске и влейте в мучную смесь. Размешивая, доведите тесто до однородной консистенции.

2. В большую сковороду налейте столько топленого или растительного масла, чтобы его слой составил **1,5 см**. Поставьте сковороду на средний огонь и нагрейте масло так, чтобы оно стало горячим, но не задымилось. Зачерпните тесто столовой ложкой и осторожно опустите в масло. Обжаривайте каждую сторону по **3-4 мин**, пока **пакоры** не станут золотисто-коричневыми. Подавайте сразу же.

* Кукурузную муку для этих **пакор** можно найти в некоторых супермаркетах. Вы также можете ее приготовить сами, купив зерна кукурузы в специализированных магазинах «Семена» или «Дары природы» и смолов в кухонной мельнице для помола зерна. Кукурузная мука, смолотая каменными жерновами, продается обычно на Кавказе.

Картофельные шары в кляре

АЛУ БОНДА

Алу бонду часто подают к полднику как завершающее блюдо, а также как закуску к позднему ужину. Шары из приправленного имбирем картофельного пюре погружают в тесто из нутовой муки, щедро сдобренное сушеными травами, и жарят до тех пор, пока они не приобретут золотистый цвет. Одно важное замечание: следите за тем, чтобы тесто целиком покрыло картофельный шар. Если на поверхности пакоры останутся места, не покрытые тестом, картофельное пюре начнет расплзаться, и вместо прекрасных шаров получится бесформенная масса.

Время приготовления и жаренья: ок. 30 мин

Количество порций: 6

Картофельные шары:

2 стакана (500 мл) теплого мятого картофеля

2 ст. ложки тонко нарезанного поджаренного миндаля, арахиса или орехов кешью

0.5 чайн. ложки порошкового манго (амчур) или 0.5 ст. ложки лимонного сока

0.25 чайн. ложки молотого красного перца (кайенского или паприки)

2 ст. ложки очищенного и тонко натертого или мелко нарезанного свежего имбиря

0.5 чайн. ложки соли

2 ст. ложки муки из цельной пшеницы

Тесто:

1.25 стакана (125 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка) по 0.5 чайн. ложки пекарского порошка, соли, куркумы, гарам масалы и молотого кориандра

3 ст. ложки тонко нарезанной кинзы

ок. 9 ст. ложек (135 мл) холодной воды топленое или растительное масло для фритюра

1. Смешайте мятый картофель с остальными предназначенными для картофельных шаров ингредиентами и скатайте **18 шаров**.

2. Положите в миску муку, пекарский порошок, соль, куркуму, *гарам ма-салу*, молотый кориандр и свежую кинзу. Добавив **7 ст. ложек (105 мл)** воды, с помощью проволочного венчика замесите однородное тесто. Затем добавьте еще **2 ст. ложки (30 мл)** воды или сколько потребуется, чтобы получилось густое, как для оладьев, тесто.

3. Налейте столько топленого или растительного масла во фритюрницу или чугунный котел, чтобы его слой составил **7-8 см**, и нагрейте до **180°C**. Погрузите в тесто **6 шаров**. Вынимайте по одному двумя пальцами, стряхивайте излишки теста обратно в миску и, придавая шару вращательное движение поворотом кисти руки, осторожно опускайте в масло. Не кладите в масло слишком много шаров, чтобы избежать их слипания и понижения температуры масла. Жарьте шары, осторожно переворачивая, до золотисто-коричневого цвета в течение **4-5 мин**. Выньте и осушите бумажными салфетками. Храните картофельные шары теплыми в предварительно нагретой до **120° С** духовке, пока не поджарятся остальные *бонды*, и сразу же подавайте.

Примечание: После погружения в тесто, а затем в масло каждой порции картофельных шаров, прежде чем продолжать обжаривание, сполосните руки в миске с водой и осушите полотенцем.

Большая пакора из виноградных листьев

АНГУР ПАТТА ПАКОРА

*Достать свежие виноградные листья непросто — если только у вас во дворе нет виноградника. В конце концов, если вам удалось добыть виноградные листья, сбланизируйте их, тщательно осушите, затем тонко нарежьте и сложите в тесто, обильно сдобренное травами и специями. Эту смесь вылейте на сковороду и жарьте до образования золотисто-коричневой корочки. При этом сами листья в **пакоре** должны оставаться мягкими и нежными. Разрежьте «блин» на клинья и подавайте с ломтиками лимона или с острым соусом.*

Время приготовления: 30 мин

Жаренье: 10-15 мин

Количество порций: 6-8

2 стакана (200 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

1.5 чайн. ложки соли

1 стакан (85 г) натертого свежего или сухого кокосового ореха, слегка утрамбованного

1 чайн. ложка молотого красного сладкого перца (паприки) или менее 1/2 чайн. ложки острого красного перца (кайенского)

1 ст. ложка семян индийского тмина (джира)

0.5 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

1 стакан (250 мл) холодной воды

1 чайн. ложка пекарского порошка или 0.5 чайн. ложки соды

200 г виноградных листьев, бланшированных в течение 5 мин, сполоснутых, тщательно осушенных и тонко нарезанных

1 стакан (250 мл) топленого или растительного несколько веточек свежей петрушки для украшения

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Смешайте в большой миске муку, соль, кокосовый орех, паприку или кайенский перец, тмин и асафетиду. Влейте воду и сбейте

проволочным венчиком до получения однородного легкого теста. Добавьте пекарский порошок или соду и виноградные листья и перемешайте несколькими быстрыми ударами венчика.

2. Нагрейте топленое или растительное масло в небольшой тяжелой эмалированной кастрюле диаметром **20-22** см на умеренно слабом огне. В горячее, но еще не дымящееся масло осторожно переложите тесто, быстро распределив его по дну кастрюли, чтобы получился ровный слой. Спустя **4-5** мин, когда нижняя сторона поджарится и станет золотисто-коричневой, извлеките *пакору* с помощью широкой лопаточки или двух маленьких лопаточек и переверните, чтобы поджарить другую сторону. Когда подрумянится и другая сторона, выложите *пакору* на бумажные салфетки и, быстро осушив, переложите на сервировочное блюдо. Украсьте *пакору* измельченной петрушкой и подавайте горячей, разрезав клиньями. (Режьте острым зазубренным ножом. Если виноградные листья недостаточно бланшированы, они будут рваться, когда их режут.)

Фаршированные помидоры в кляре

ТАМАТАР БОНДА

*Если вы хотите порадовать гостей и одновременно продемонстрировать свой кулинарный талант, попробуйте приготовить эти **бонды** из крошечных, величиной с вишню, помидоров, фаршированных свежим домашним творогом. Нафаршировать их можно заранее, а вот поджаривать нужно непосредственно перед подачей на стол. Следите за тем, чтобы тесто покрыло каждый помидор целиком, потому что иначе начинка расплзется в горячем масле и начнет разбрызгиваться, а сами помидоры превратятся в бесформенную массу. Подают их горячими, прямо из фритюра. Если дать им постоять какое-то время, они станут мягкими: жидкость, содержащаяся в твороге, непременно просочится наружу. Если вы хотите приготовить таматар **бонды** на большую компанию, постарайтесь найти себе несколько спорых помощников.*

Помидорные чашечки с удаленной мякотью можно нафаршировать и другой, низкокалорийной, начинкой: йогуртом, овощным пюре, кашей из пшеничной крупы или рисовым салатом. Хороший фарш получается также из вермишели с соусом песто, состоящим из регана, кедрового ореха, тертого сыра и растительного масла.

Время приготовления и жаренья: 30-40 мин

Количество порций: 6 как закуска или 8 как гарнир

24-28 помидоров особо мелкого сорта (ок. 450 г)

140 г свежего домашнего или рыночного творога

по 0.25 чайн. ложки свежемолотого черного перца, порошковой желтой асафетиды (хинг)* и куркумы

2 ст. ложки тонко нарезанной свежей зелени на выбор: укроп, кинза, петрушка, салат или базилик

2/3 стакана (60 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

по 0.25 чайн. ложки молотого красного острого перца

(кайенского), соли и пекарского порошка

ок. 0.25 стакана (60 мл) холодной воды

топленое или растительное масло для фритюра

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Отрежьте основание стебля у каждого помидора и маленькой чайной ложкой выньте середину. Осушите, перевернув вверх дном на бумажные салфетки.

2. Раскрошите и вымесите творог вместе со специями и зеленью до получения однородной массы. Разделите ее соответственно количеству помидоров на **24-28** порций и начините помидорные чашечки.

3. Сложите в миску муку, кайенский перец, соль и пекарский порошок и хорошо перемешайте. Постепенно добавляя **3** ст. ложки воды, взбейте проволочным венчиком, пока не получится однородное, без комков, тесто. Если понадобится, понемногу добавьте остальную воду, доведя тесто до консистенции крема. Оно должно быть достаточно густым, чтобы закрыть творожную начинку и покрыть помидоры.

4. Налейте во фритюрницу или чугунный котел столько топленого или растительного масла, чтобы его слой составил **7-8** см, и нагрейте до **180°С**. Погрузите в тесто **4** или **5** помидоров. Вынимайте по одному вилкой и, быстро стряхнув излишек теста, опускайте в горячее масло. Обжаривайте со всех сторон, осторожно переворачивая, около **3** мин до золотисто-коричневого цвета. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Подавайте сразу же или храните горячими в предварительно нагретой до **120°** С духовке, пока поджариваются остальные помидоры.

Примечание: После погружения в тесто, а затем в масло каждой порции фаршированных помидоров, прежде чем продолжать обжаривание, сполосните руки в миске с водой и осушите их полотенцем.

Мелкие хрустящие закуски

Гостеприимство — это неотъемлемая часть ведической культуры. Как бы скромно ни жил человек, любого, кто приходит к нему в дом, будь то случайный гость или старый друг, он немедленно усадит за стол и чем-нибудь угостит. В Индии без угощения не обходится ни одна встреча друзей, знакомых или коллег. Это — закон.

Конечно же, зная, что к вам придут гости, вы можете, свободно располагая своим временем, приготовить какую-либо изысканную закуску из тех, что описаны в предыдущем разделе. Сделать такую закуску можно непосредственно перед приходом гостей и подать горячей, прямо с плиты. Но что делать, если к вам на огонек заглянул неожиданный гость? Вас выручат мелкие хрустящие закуски, рецепты которых вы найдете в этом разделе. Эти соленые закуски, как правило, поджаренные во фритюре, имеют самые разнообразные вкусовые оттенки и выглядят очень привлекательно. Их подают либо комнатной температуры, либо слегка подогретыми. И в том и в другом случае они хорошо сочетаются с охлажденными напитками, свежими, красиво нарезанными фруктами или сладкими кондитерскими изделиями. Кроме того, их очень удобно брать с собой в дорогу.

Ореховое ассорти

БХОНА БАДАМ КАДЖУ

Горячие поджаренные орехи: арахис, кешью, фисташки, миндаль и фундук — прекрасная закуска, которая так и просится в рот. Жаря орехи, нужно внимательно регулировать огонь, а прежде чем посолить, с них следует удалить масло, тщательно осушив бумажными салфетками. Если вы собираетесь подавать ассорти из жареных орехов, старайтесь подбирать их так, чтобы они контрастировали по форме и цвету.

Время приготовления: 25 мин

Выход: 2 стакана (500 мл)

подсолнечное или другое растительное масло для жаренья

2 стакана (275 г) орехов трех-четырех видов

на выбор:

- целый арахис с кожицей;
- расщепленный арахис, без кожицы;
- целые кешью;
- половинки кешью;
- целый миндаль, с кожицей;
- целый миндаль, без кожицы;
- целые фисташки, с кожицей;
- целые лесные орехи, без кожицы

0.25 - 0.5 чайн. ложки соли

1. Налейте масло в большую сковороду или толстостенную эмалированную кастрюлю в таком количестве, чтобы глубина его составила **2,5 см**. Нагрейте на умеренно слабом огне до **155° С**. Всыпьте орехи и жарьте, часто помешивая, при температуре **150-155°С** в течение **10-12** мин до золотисто-коричневого цвета. Выньте шумовкой и откиньте на дуршлаг, установленный над миской.

2. Как следует осушите орехи: переложите их на бумажные салфетки, сложенные в несколько слоев; возьмите еще несколько салфеток и приложите их к орехам, чтобы они вобрали в себя излишек масла. Всыпьте соль, пока орехи еще теплые, и перемешайте.

Ореховое ассорти в кляре

БХОНА БАДАМ

Для этой закуски лучше выбрать крупные орехи — кешью, миндаль и фундук, так как их легче обрабатывать. Тесто из смеси гороховой и рисовой муки, покрывающее орехи, при поджаривании превращается в хрустящую корочку.

Время приготовления: ок. 40 мин

Выход: 1.5 стакана (375 мл)

3 ст. ложки просеянной гороховой муки (желательно их нута — турецкого горошка)

1 ст. ложка рисовой муки

0.25 чайн. ложки куркумы

0.5 чайн. ложки молотого индийского тмина (джира)

0.25 чайн. ложки молотого красного острого перца (кайенского)

1 щепоть порошковой желтой асафетиды (хинг)*

1 щепоть пекарского порошка

3/4 чайн. ложки соли

3 ст. ложки воды

**1.5 стакана (210 г) смеси кешью, миндаля и лесного ореха
растительное масло для фритюра**

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Соедините в миске муку со специями, пекарским порошком и солью и хорошо перемешайте. Добавьте воду и взбейте вилкой до однородности. Смешайте с орехами.

2. Налейте масло во фритюрницу или чугунный котел в таком количестве, чтобы его слой составил 7 см. Нагрейте на среднем огне до 170°C. Опустите в горячее масло один за другим 15 покрытых тестом орехов. Жарьте, осторожно помешивая, те из них, на которых тесто уже окрепло. Выньте, когда станут золотисто-коричневыми и хрустящими, и осушите бумажными салфетками. Поджарьте таким же образом остальные орехи. Подавайте теплыми.

Пряные орешки

МАСАЛА БАДАМ КАДЖУ

Эта популярная закуска обычно предлагается неожиданным гостям. Пряные орешки лучше подавать в теплом виде с горячими или холодными напитками.

Время приготовления: несколько минут

Выход: 2 стакана (500 мл)

2 стакана (280 г) поджаренного орехового ассорти (см. рецепт)

0.5 чайн. ложки соли

1 чайн. ложка гарам масалы

0.25 чайн. ложки молотого острого красного перца (кайенского)

0.5 чайн. ложки порошка манго (амчур)

1 ст. ложка сахарной пудры (необязательно)

Смешайте поджаренные орехи с солью, специями и, если хотите, с сахарной пудрой. Эту закуску можно хранить **2-3** недели. Перед подачей подогрейте в горячей (**120°C**) духовке в течение **7-8** мин.

Пряные орешки с изюмом

КАДЖУ КИШМИШ ЧИДВА

Комбинации ингредиентов в этой питательной закуске можно варьировать: кешью и черный изюм, арахис и золотистый изюм, миндаль и изюм. Шрила Прабхупада рекомендовал такую смесь в дни экадашных постов.

Время приготовления: несколько минут

Количество порций: 10

1 чайн. ложка мелкой соли

0.5 ст. ложки молотого кориандра

2 чайн. ложки молотого индийского тмина (джира)

по 0.25 чайн. ложки свежемолотого черного перца (или тертого мускатного ореха), молотых кардамона, корицы и красного острого перца (кайенского)

1 щепоть молотой гвоздики

2 ст. ложки обычного или финикового сахара

3 стакана (**275** г) поджаренного орехового ассорти (см. рецепт)

0.5 стакана (**65** г) черного или желтого изюма

Положите соль, специи и подсластитель в маленькую миску и хорошо перемешайте. Половину этой приправы высыпьте на горячие орехи, а другую половину — на изюм и перемешайте по отдельности. Соедините перед подачей.

Пряная картофельная соломка

МАСАЛА АЛУ ЛАТЧЕ

Картофель — прекрасный продукт для приготовления закусок, обжаренных во фритюре. Ему можно придать любую форму — стружек, спиралей, круглых ломтиков или тонкой соломки. В этом рецепте картофель нужно нарезать на тонкие палочки шириной 3 мм. Сначала картофель разрезают вдоль на ломтики толщиной 3 мм, а затем эти ломтики нарезают вдоль полосками по 3 мм. Если у вас есть овощерезка с лезвием для нарезания соломки, вы сэкономите уйму времени. Моя ныне покойная подруга, великая вайшнави и кулинар Пишима, часто сочетала в этом блюде картофель и морковь.

Время подготовки и вымачивания картофеля: 1

Жаренье: 10-15 мин

Количество порций: 6

2 больших картофелины (ок. 450 г)

топленое или растительное масло для фритюра

0.5 - 1 чайн. ложка мелкой соли

0.25 чайн. ложки молотого красного острого

перца (кайенского) 1 чайн. ложка молотого кориандра

0.5 чайн. ложки молотого индийского тмина

0.5 чайн. ложки порошка манго (амчур)

1. Очистите картофель и нарежьте тонко, как спички. Вымачивайте в холодной воде по меньшей мере 1 час, дважды меняя воду. Слейте воду и осушите картофель бумажными салфетками.

2. Налейте во фритюрницу или чугунный котел такое количество масла, чтобы его слой составил 7-8 см, и поставьте на средний огонь. (Не заполняйте фритюрницу более чем наполовину!) Когда температура масла достигнет 190°C, опустите в него полную горсть картофеля и помешайте, чтобы предотвратить слипание кусочков. Жарьте до золотисто-коричневого цвета, затем выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Поджарьте остальные порции подобным же образом. Смешайте в миске соль и специи, а затем посыпьте этой смесью горячий картофель. Пряная картофельная соломка может храниться в герметичной посуде до одной недели.

Воздушный рис с кешью и арахисом

КАДЖУ МУРИ ЧИДВА

На индийских базарах воздушный рис делают почти в каждой лавочке, да и просто на улице. Заполненный крупным песком кархай (неглубокий широкий котел) ставят на горячие угли, а когда песок раскаляется, всыпают рис. Затем смешанный с песком рис достаточно долго и терпеливо перемешивают длинной лопаткой, пока рисинки не начнут вздуться одна за другой. После этого смесь просеивают через густое сито — и вот уже вздутый рис мури готов. Его раскладывают в бумажные пакетики и продают. Если вы хотите попробовать воздушный рис хорошего качества, вам придется потратить какое-то время на его поиски и потом хорошо поторговаться, как это обычно принято в Индии. И все равно такой рис, даже если вы купили его втридорога, будет иметь привкус пыли. Воздушный рис можно приготовить и дома — он получится гораздо вкуснее покупного. Как его приготовить? Возьмите рис-полуфабрикат (прошедший тепловую обработку) и начните поджаривать на сухой сковороде. Когда он станет очень горячим, опрокиньте его в раскаленное масло — там-то каждая рисинка и вздуется. Из такого риса делают самые разнообразные хрустящие закуски.

Подавать каджу мури чидву можно на завтрак или же как легкую закуску.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4-6

0.25 стакана (60 мл) топленого масла или смеси подсолнечного масла с несоленым сливочным

1/3 стакана (50 г) расщепленного на половинки арахиса

1/3 стакана (50 г) кешью, кусочками

0.5 ст. ложки измельченного свежего имбиря

1 стручок острого зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

0.5 чайн. ложки куркумы

1 чайн. ложка молотого кориандра

1 чайн. ложка молотого индийского тмина (джира)

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

3/4 стакана (180 мл) сваренного на пару свежего горошка или мороженого молодого горошка (предварительно размороженного)
2.5 стакана (50 г) воздушного риса
0.5 чайн. ложки соли
1 чайн. ложка сахара или другого подсластителя (необязательно)

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берется в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Грейте топленое масло (или смесь подсолнечного и сливочного масла) в тяжелой 5-литровой кастрюле на среднем огне около минуты. Всыпьте арахис и жарьте до золотисто-коричневого цвета. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Поджарьте кешью до золотисто-коричневого цвета, выньте и отставьте в сторону вместе с арахисом.

2. Последовательно и быстро опустите в масло измельченные имбирь, перец, куркуму, кориандр, тмин, а также асафетиду и жарьте не более 3-4 сек. Сразу же добавьте горошек, отрегулируйте огонь до умеренно сильного и готовьте в течение двух минут.

3. Всыпьте воздушный рис и жарьте, постоянно помешивая, пока он не станет хрустящим и целиком не покроется молотыми специями. Добавьте обжаренные орехи, соль, сахар и хорошо размешайте. Подавайте воздушный рис горячим и хрустящим.

Хрустящая лапша из гороховой муки

МАСАЛА СЕВ

В Индии традиционная хрустящая закуска, называемая сев, пожалуй, вне всякой конкуренции. Там, где собирается много людей, неизменно появляется и продавец с большим выбором свежеприготовленной хрустящей жареной лапши. Лапша бывает толстая, как спагетти, с большим количеством специй, или, наоборот, тонкая и пресная. Ее делают так: тесто выдавливают в горячее масло, и, поджариваясь, лапша становится хрустящей. В Индии есть специальное устройство для приготовления такой лапши — севия. Вместо этого устройства можно использовать обычный металлический дуршлаг.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 10-12

2 стакана (250 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

0.5 ст. ложки соли

0.5 чайн. ложки молотого красного острого перца (кайенского)

0.5 чайн. ложки куркумы

1 ст. ложка растительного масла

0.5 ст. ложки лимонного сока

3/4 стакана (180 мл) воды топленое или растительное масло для фритюра

1. Смешайте в миске муку, соль, кайенский перец и куркуму. Влейте масло и лимонный сок в воду и затем добавьте эту смесь в муку. Месите до получения густого теста, по необходимости добавляя муку. По консистенции тесто должно походить на мятый вареный картофель.

Налейте во фритюрницу или чугунный котел столько масла, чтобы его слой составил 7 см, и нагрейте на среднем огне до 175° С. Возьмите дуршлаг с крупными отверстиями, положите в него лопаточкой немного теста и продавите в горячее масло. Соскребите остатки теста со дна дуршлага и положите обратно в миску. Продавите еще одну порцию теста через дуршлаг в масло и делайте так до тех пор, пока вся поверхность не покроется лапшой. Жарьте каждую сторону по полторы минуты до светло-коричневого цвета. Выньте лапшу шумовкой и

осушите бумажными салфетками. Таким же образом поджарьте и остальное тесто. Остудите до комнатной температуры, затем разломайте на одинаковые кусочки. Их можно хранить герметично закрытыми до 2 недель. Чтобы подогреть перед подачей, положите в нагретую до 120°C духовку на 8 мин.

Золотистые чипсы

НИМКИН

В Бенгалии эту закуску можно купить на каждом шагу — в магазинах, с лотков по обочинам дороги, у уличных разносчиков с корзинами на головах. В тесто обычно добавляют один из трех видов специй: семена тмина, фенхеля или калинджи.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 8-10

1 1/3 стакана (180 г) неотбеленной пшеничной муки высшего сорта

0.5 чайн. ложки соли

1 щепоть соды

1 чайн. ложка семян на выбор: обычного тмина, фенхеля или калинджи

2.5 ст. ложки распущенного несоленого сливочного или топленого масла

4.5 - 5.5 ст. ложки воды топленое или растительное масло для фритюра

1. Соедините в большой миске муку с солью, содой и семенами тмина и хорошо перемешайте. Добавьте распущенное сливочное или топленое масло и равномерно распределите его, перетерев муку между ладонями. Вылейте на муку 4.5 ст. ложки воды и быстро перемешайте — при этом должно получиться тесто, пристающее к рукам. При необходимости добавьте оставшуюся воду, чтобы из этой массы получилось твердое тесто. Месите на чистой поверхности в течение 8 мин, пока жесткое тесто не станет пластичным. Накройте влажным полотенцем или полиэтиленовой пленкой, и пусть выстаивается по меньшей мере полчаса.

Можно приготовить это тесто иначе, воспользовавшись кухонным процессором с металлической насадкой. Всыпьте в емкость процессора муку, соль, соду и семена тмина и перемешайте двукратным мгновенным нажатием кнопки процессора. Добавьте распущенное масло и размешайте 8-10-кратным мгновенным включением. Затем, запустив мотор, влейте через пищевую трубу 4.5 ст. ложки воды. В процессе смешивания вам, возможно, придется добавить еще одну столовую ложку

воды, чтобы получить жесткое тесто. (В процессоре тесто вряд ли приобретет шаровидную форму, однако сформовать его в шар нетрудно будет руками.) Соберите тесто в шар, накройте влажным полотенцем или полиэтиленовой пленкой и отставьте в сторону по меньшей мере на полчаса.

2. Скатайте тесто в полено длиной **35 см**, разрежьте его на **12** частей и сформируйте из них шары. Накройте кусочки теста влажным полотенцем.

3. Налейте топленое или растительное масло во фритюрницу или чугунный котел в таком количестве, чтобы его слой составил **7 см**, и поставьте на средний огонь. Присыпьте слегка мукой доску для разделки теста и раскатайте кусочек теста в круглую лепешку диаметром **14 см**. Разрежьте ее острым ножом на полоски шириной **1,5 см**, а затем поперек через каждые **1,5 см**, чтобы получились квадратики. Кисточкой смахните лишнюю муку. Когда температура масла поднимется до **170°C**, поджарьте квадратики, постоянно помешивая, пока они не станут миндально-коричневыми и хрустящими. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Точно так же нарежьте и поджарьте остальные кусочки теста.

4. Охладите до комнатной температуры. Затем сложите чипсы в посуду с плотно прилегающей крышкой, где они могут храниться до двух недель.

Пикантные масляные крекеры с лимоном

НУН ГАДЖА

Эти традиционные бенгальские печенья бывают двух типов: сладкие и соленые. Кроме того, они различаются формой и оттенками вкуса — иногда их делают квадратной формы, добавляя к тесту семена мака, иногда — продолговатой формы с семенами кунжута, а иногда — в виде спиралей с семенами калинджи или, как в нашем рецепте, в виде пикантных лимонных ромбиков, рассыпчатых и кисловатых. Нун гаджа — излюбленное лакомство жителей Ориссы и Бенгалии. Эти сладкие обжаренные крекеры обычно подают к полднику в контрастном сочетании со свежими тропическими фруктами.

Время подготовки и выстаивания теста: 45 мин

Приготовление: 50 мин Выход: 60 крекеров

1 3/4 стакана (230 г) неотбеленной пшеничной муки высшего сорта

1.25 чайн. ложки соли

1 щепоть соды

0.5 чайн. ложки тонко натертой цедры лимона

70 г несоленого сливочного масла, охлажденного и нарезанного

маленькими кусочками

2 ст. ложки холодного йогурта, взбитого до однородной консистенции

1 ст. ложка ледяной воды

0.25 стакана (60 мл) процеженного свежего лимонного сока

топленое или растительное масло для фритюра

1. Всыпьте в большую миску муку, соль, соду и лимонную цедру и хорошо перемешайте. Добавьте масло и разотрите между ладонями так, чтобы мука походила на крупные хлебные крошки. Смешайте йогурт с холодной водой и лимонным соком и медленно влейте в муку, помешивая, чтобы образовалось тесто, пристающее к рукам. Месите только **2-3 мин.**

Можно приготовить тесто иначе, воспользовавшись кухонным процессором с металлической насадкой. Положите муку, соль и соду в процессор и перемешайте **6-кратным** мгновенным включением. Добавьте лимонную цедру и масло и обрабатывайте около минуты, пока смесь не

приобретет вид хлебных крошек. Смешайте йогурт с водой и, не выключая процессора, медленно влейте жидкость. Продолжайте обработку, пока крошки не станут величиной с горошину (не доводите до образования одного комка теста). Соберите тесто в шар руками и накройте влажным полотенцем или полиэтиленовой пленкой. Отставьте в сторону, и пусть постоит, по крайней мере, полчаса.

2. Разделите тесто на 5 кусков. Четыре из них накройте влажным полотенцем, а оставшийся кусок, слегка присыпав мукой, скатайте в лепешку диаметром 18 см. Разделите ее на ромбики: острым ножом нарежьте сначала горизонтальные полосы шириной 2,5 см, а затем разрежьте эти полосы по диагонали через каждые 5 см. Таким образом у вас получатся ромбики шириной 2,5 см и длиной 5 см. Проткните ромбики вилкой с интервалом 2,5 см, возьмите следующий небольшой кусок теста и скатайте в лепешку.

3. Налейте столько топленого или растительного масла во фритюрницу или чугунный котел, чтобы его слой составил 5 см. Нагрейте на среднем огне до 160°C. Опустите в масло партию крекеров и, поддерживая температуру 160°C, жарьте в течение 5 мин каждую сторону, пока крекеры не станут светло-золотистыми и хрустящими. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Точно так же раскатайте, нарежьте и поджарьте остальное тесто. Крекеры можно хранить в герметичной посуде в течение 2-3 недель.

Хрустящие спирали из горохового теста с кунжутом

ЧАКЛИ

Эта индийская закуска имеет все шансы стать столь же популярной на Западе, как соленые крекеры. Ч а к л и представляют собой хрустящие спирали из смеси гороховой и рисовой муки. Чтобы придать тесту форму спиралей, его выдавливают из кондитерского шприца или мешочка со звездчатым наконечником.

Время приготовления: 35 мин

Выход: 24 шт.

1.25 стакана (150 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

0.5 стакана (80 г) рисовой муки крупного помола или молотого риса

1.25 чайн. ложки соли

1.25 чайн. ложки молотого острого красного перца (кайенского)

0.25 чайн. ложки порошковой желтой асафетиды (хинг)*

1 щепоть соды

0.25 стакана (40 г) семян кунжута

3 ст. ложки свежего или сухого тертого кокосового ореха

1 ст. ложка растительного масла

0.25 стакана (180 мл) воды топлёное или растительное масло для фритюра

** Указанное количество асафетиды относится только к желтой Cobra brand. Чистая асафетида берётся в меньшем количестве — на кончике ножа.*

1. Насыпьте гороховую муку в чугунную кастрюлю, поставьте на средний огонь и поджаривайте без масла **3-4 мин**, пока мука не потемнеет.

2. Переложите гороховую муку в большую миску, добавьте рисовую муку, соль, кайенский перец, асафетиду, соду, семена кунжута и кокос и перемешайте. Налейте масло и перетрите ладонями, пока смесь не будет

напоминать грубые хлебные крошки. Добавьте воду и месите до получения мягкого теста, сходного по структуре с холодным мятым картофелем. При необходимости добавьте чуточку муки или воды. Разделите тесто на **2** или **3** порции.

3. Смажьте маслом изнутри кондитерский мешочек или кондитерский шприц и положите туда одну порцию теста. Проложите противень алюминиевой фольгой и смажьте фольгу растительным маслом. Равномерным давлением выжимайте тесто из кондитерского мешочка или шприца и круговым движением укладывайте в виде непрерывной спирали, начиная с центра, чтобы получился кружочек диаметром **5** см. Таким образом сформируйте все *чакли*.

4. Налейте столько топленого или растительного масла во фритюрницу или чугунный котел, чтобы его слой составил **7** см, и нагрейте до **70°C**. При помощи лопаточки переложите в горячее масло **8-10 чакли** или столько, сколько может свободно поместиться на поверхности масла. Жарьте по **3-4** мин каждую сторону, пока *чакли* не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Выньте шумовкой и осушите бумажными салфетками. Поджарьте подобным образом и остальные спирали. Подавайте, остудив до комнатной температуры. *Чакли* можно хранить в герметичной посуде **2-3** недели.

Сладости

Вероятно, нет другого народа, который была бы так единоклубен в своей привязанности к сладостям, как индийцы, и эта привязанность индийцев к сладкому отнюдь не нова — она восходит к ведическим временам. Вечно живое искусство приготовления роскошных сладких блюд, халвы и десертов передается из поколения в поколение храмовыми поварами и профессиональными кондитерами, которых в Индии называют *халвайсами*. Сегодня, как и много веков назад, индеец, угощая человека сладостями, выражает таким образом свою благодарность, симпатию, уважение к нему или радость, а также удовлетворение. Каждому, даже нежданному, гостю в Индии спешат подать напиток, фрукты или сладости.

Вкус и внешний вид готового сладкого блюда во многом зависят от того, какой подсластитель был использован. Слово «сахар» происходит от санскритского слова *саркар*. Еще с ведических времен сахар получают из сахарного тростника, который выращивается на западе Индии, а также из различных видов финиковых пальм, в изобилии растущих вдоль восточного побережья Индии. Сахарный тростник и финиковая пальма всегда ценились за свой сладкий сок. Этот сок варят, получая в результате выпаривания коричневую сахарную массу, называемую соответственно *джаггери* и *гур*. Об этих видах сахара упоминается в ведическом эпосе «Махабхарата». Из него мы узнаем, что 5 000 лет назад, когда Господь Кришна лично присутствовал на этой планете, они использовались для приготовления разнообразных изысканных сладостей — ирисок, сливочных помадок, леденцов и т.д.

Кроме того, в ведические времена пользовались, хотя значительно меньше, приготовленными из злаков жидкими подсластителями. В засушливых сельскохозяйственных районах Центральной и Северо-Западной Индии в качестве заменителей твердого сахара использовали сладкие сиропы из сорго, а также из кукурузы и ячменя. В наши дни эти подсластители, включая сироп *джаггери*, уже не найдешь в индийских магазинах, и чаще всего они не вывозятся за пределы той местности, в которой их производят. Однако подобные сиропы, в частности ячменный, пшеничный, кукурузный, рисовый и сорговый, можно купить на Западе практически в любом магазине диетического питания. Каждый сироп имеет свой особый вкус и консистенцию. Для разных блюд следует использовать соответствующие подсластители: сиропы темные, с сильным запахом — для приготовления сладких блюд из зерновых, сиропы прозрачные, с нежным запахом — для сладких блюд из молока.

Раньше в большинстве стран подсластителем служил, в первую очередь, мед. Однако в Индии для блюд, приготовленных на огне, использовались другие подсластители. «Аюр-веда», наука о лечении природными средствами, предостерегает: при высокой температуре мед изменяет свой вкус и становится токсичным. Поэтому в Индии мед для производства сладостей используется очень редко — только когда сладости готовятся при низких температурах (ниже точки кипения) или без тепловой обработки (в этом случае мед добавляют в конфетную массу в качестве связующего вещества).

В большинстве приводимых нами рецептов мы рекомендуем использовать нерафинированный сахар. Лучше всего, если вы сможете достать индийский *джаггери* из сахарного тростника или пальмовый *гур*. Они облегчают процесс приготовления и на вкус гораздо лучше, чем любой другой сахар. К сожалению, в наши дни *гур* производят в очень ограниченных количествах, и его не часто встретишь в продаже за пределами Бенгалии и Ориссы. Продаваемый в индийских лавочках ароматный сахар обычно называется *гур* или *гудх*, однако это, как правило, тот же *джаггери*. Если вы купили целую сахарную голову, я рекомендую сразу же перетереть ее, чтобы потом иметь возможность точно отмерять нужное вам количество и быстро растворять его. Не уступают друг другу по вкусу и два других вида сахара — кленовый и финиковый. Они появились на рынке сравнительно недавно, и цена на них довольно высока, но их качество и аромат явно стоят таких денег. Если вам не удастся достать ни один из этих видов сахара, тогда используйте светло-коричневый нерафинированный сахар.

До начала двадцатого века рафинированный сахар был практически неизвестен кулинарам во всем мире, однако в наши дни его используют повсюду и он стал неотъемлемой частью современной ведической кулинарии. Гранулированный белый сахар, сахар-песок, сахарная пудра и сахарные головы, изготавливаемые из сахарного тростника или из сахарной свеклы, делают блюдо сладким, но никакого особого вкуса и аромата ему не придают. Рафинированный сахар отличается от нерафинированного по содержанию витаминов, железа и минералов, а также по концентрации и вкусу.

Количество сахара в наших рецептах по сравнению с тем, которое употребляется для приготовления этих же блюд в Индии, значительно уменьшено. Индийские кондитеры часто используют невероятное количество сахара, поскольку он очень дешев в сравнении с другими ингредиентами, например орехами или пряностями. Так, в Бомбее при изготовлении сладостей из смеси молочного порошка и сахара исходят из пропорции **4:1**, однако в этой книге я рекомендую пропорции **5:1** и даже

6:1. В некоторых рецептах, руководствуясь желанием создать полезные для здоровья варианты классических блюд, я предлагаю в качестве подсластителя исключительно пюре из фруктов, фруктовые концентраты или финиковый сахар.

Образцовая кухня должна располагать полным набором ароматных пряностей — зелеными стручками кардамона, цельным мускатным орехом, гвоздикой, шафраном хорошего качества, черным перцем и натуральной камфорой. Жидкие эссенции (розовая вода, *кхус*, *кевра* и сандал), хотя без них и можно обойтись, сообщают бенгальским сладостям в сиропе неповторимый аромат. Свежий кокос, орехи, семена и сухофрукты придают блюду хороший вкус, а также улучшают его консистенцию и питательные свойства. Как правило, сладости принято посыпать молотыми орехами или сахарной пудрой или — уже совсем по-царски — покрывать их тончайшей золотой или серебряной пищевой фольгой, называемой *варак*. Приобрести все это можно в индийских бакалейных магазинах.

Лакомства «на скорую руку».

«Простое чудо»

КХАРА ПЕРА

Мой духовный учитель, Шрила Прабхупада, называл эту помадку из сухого молока «простым чудом». Иногда ее готовят с добавлением ванилина, миндаля или лимона. В данном рецепте шарики делаются из густой, приготовленной без тепловой обработки массы, и лепить их так легко, что скатать дюжину-другую таких шаров могут даже малыши. Этим они несказанно порадуют своих родителей.

Я побывала во многих странах, и готовить эту сладость мне приходилось из разного вида продуктов. Из обезжиренного молочного порошка получается мягкая, кремообразная масса; из молочного порошка с высоким процентом жирности масса получается твердая и рассыпчатая. Если вы используете гранулированный сахар, смелите его в пудру. Поскольку молочный порошок обрабатывается и хранится в разных условиях, для получения массы желаемой консистенции он вам может понадобиться в большем или меньшем количестве, чем дано в рецепте.

Время приготовления: 10 мин

Выход: 24 шарика

0.5 стакана (125 мл) несоленого сливочного масла комнатной температуры

2/3 стакана (60 г) сахарной пудры

1 3/4 стакана (220 г) сухого молока (или сколько понадобится)

1 чайн. ложка молока или сливок (или сколько понадобится)

несколько капель ароматной эссенции или 2 ст. ложки измельченных орехов или фруктового джема

1. Соедините в миске масло с сахарной пудрой и сбейте в легкий, воздушный крем. Добавьте молочный порошок и молоко или сливки (регулируя при необходимости пропорции) и месите руками, пока не получится помадка средней мягкости. Ароматизируйте эссенцией, орехами или фруктовым джемом и хорошо перемешайте.

2. Вымойте и осушите руки, затем скатайте помадку в гладкие шары. (Вы можете также закатать в нее целые лесные или другие орехи или же сделать сэндвич, поместив помадку между двумя половинками ореха.) Разложите сладости в бумажные конфетные формочки и храните в холодильнике в герметичной упаковке до 4 дней. Подавайте охлажденными или комнатной температуры.

«Простое чудо» с кокосом и сливочным сыром

КХАРА НАРЬЯЛ ПЕРА

Приготовить эти сладкие шарики из молочного порошка можно за считанные минуты. Я предпочитаю заменять магазинный сливочный сыр домашней сырковой массой из йогурта, поскольку такая сырковая масса менее калорийна и к тому же придает сладостям особую изысканность.

Время приготовления: 10 мин

Выход: 24 шарика

0.25 стакана (60 мл) несоленого сливочного масла комнатной температуры

0.25 стакана (60 мл) сливочного сыра (творога из сливок) комнатной температуры или свежей сырковой массы из йогурта (см. рецепт)

0.25 стакана (60 мл) мороженого яблочного концентрата, размороженного

0.5 стакана (50 г) поджаренного тертого кокосового ореха

1.25 стакана (150 г) сухого молока (или сколько понадобится)

0.25 чайн. ложки свеженатертого мускатного ореха

Сбейте масло, сливочный сыр или сырковую массу и яблочный концентрат в легкий, воздушный крем. Добавьте кокос и хорошо перемешайте. Всыпьте сухое молоко и руками вымесите густое тесто. Вымойте и осушите руки, затем скатайте из теста гладкие шары. Вложите их в бумажные формочки, сверху обсыпьте молотым мускатным орехом. Храните охлажденными в герметичной упаковке до 4 дней.

«Простое чудо» с финиками

КХАРА ДЖАГГЕРИ ПЕРА

*В Западной Бенгалии для приготовления кхары джаггери пера в качестве подсластителя используется уникальный по своим свойствам бенгальский **налин гур**, который за пределами этого штата встречается крайне редко. **Пера** будут не менее сладкими если использовать финиковое пюре или коричневый сахар.*

Время приготовления: 10 мин

Выход: 24 шарика

0.5 стакана (125 мл) несоленого сливочного масла комнатной температуры

0.5 стакана (75 г) финикового сахара или 1/3 стакана (80 г) пюре из мягких фиников

0.5 чайн. ложки крупно раздробленных семян кардамона

1 щепоть свежемолотого белого перца

1.5 стакана (190 г) обезжиренного сухого молока (или сколько понадобится)

Сбейте в миске масло с финиковым сахаром или с пюре из фиников в легкий, воздушный крем. Добавьте молотый кардамон, перец, молочный порошок и вымесите вручную тесто средней мягкости. Вымой и насухо вытерев руки, скатайте из полученной помадки **24 шарика**. Разложите их в бумажные формочки и поставьте в холодильник в герметичной упаковке. В таком виде их можно хранить до **4 дней**.

Помадка из сухого молока

КХАРА БАРФИ

Многие века ведические кондитеры готовили эту молочную помадку **барфи** из одних и тех же ингредиентов: молока, уваренного до консистенции густой, как тесто, пасты, и нерафинированного сахара — **джаггери** из сахарного тростника или пальмового **гура**. Метод приготовления **барфи** почти не менялся. Однако двадцатый век принес с собой молочный порошок и вместе с ним разные экспресс-методы. Современный кондитер, вместо того чтобы уваривать молоко, пока оно не превратится в пасту, может просто вмешать молочный порошок в ароматизированный сироп и за считанные минуты уварить его. Получившуюся горячую массу выкладывают на противень, украшают, а когда она остынет и затвердеет, нарезают на кусочки какой угодно формы. Обыкновенная молочная помадка хорошо сочетается с различными добавками. В этом рецепте я предлагаю добавлять в **барфи** треть стакана размельченных орехов и сухофруктов на выбор: лесных орехов, грецких орехов, миндаля, сушеных фиников, кураги и сушеных манго.

Время приготовления: 30 мин

Выход: 24 кусочка барфи

0.5 стакана (110 г) белого или коричневого сахара

1 стакан (250 мл) воды

3 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла

1.25 стакана (150 г) нежирного сухого молока (или сколько потребуется)

1/3 стакана (50 г) рубленых орехов или сухофруктов
расщепленные на половинки орехи и кусочки сухофруктов для украшения

1. Смешайте сахар с водой в **3-литровой** низкой кастрюле с тефлоновым покрытием и утолщенным дном и поставьте на умеренно слабый огонь. Мешайте, пока не растворится сахар, затем слегка прибавьте пламя, и пусть тихо кипит **8 мин**. Снимите кастрюлю с огня и оставьте на **10 мин** для охлаждения. За это время температура сиропа снизится до **45°C**.

2. Добавьте **1 ст. ложку** топленого или сливочного масла и, непрерывно помешивая, всыпьте стружкой молочный порошок. Когда смесь станет однородной, поставьте кастрюлю на средний огонь и варите около **4 мин**, постоянно помешивая и соскребая массу со стенок и дна кастрюли деревянной лопаточкой. Когда смесь уварится в густую пасту, снимите кастрюлю с огня и соскоблите то, что пристало к стенкам. Добавив **2 ст. ложки** топленого или сливочного масла и **Уз стакана (50 г)** рубленых орехов или сухофруктов, хорошо перемешайте.

3. С помощью резиновой лопаточки соскоблите липкую пасту на промасленный противень. Размазывая и придавливая, сформируйте горячую массу в ровный прямоугольный пласт толщиной **2 см**. Вдавите половинки орешков или кусочки сухофруктов на поверхность пласта через равные интервалы, с учетом последующего деления на кусочки. Когда помадка совсем остынет, разрежьте на **24** кусочка, предварительно погружая нож в горячую воду и вытирая насухо каждый раз перед нарезанием. Эту помадку лучше использовать в течение **4** дней. Храните ее охлажденной в герметичной упаковке, а перед подачей доведите до комнатной температуры.

Помадка из сухого молока с фисташками

КХАРА ПИСТА БАРФИ

*Простая молочная помадка прекрасно сочетается с фисташками и розовой водой. Орехи можно просто посыпать сверху или, добавив размельченными в подготовленную массу, придать помадке зеленый фисташковый цвет. Традиционно этот **барфи** украшают пищевой серебряной фольгой (**варак**) и половинками фисташек.*

Время приготовления: 30 мин

Выход: 24 кусочка барфи

0.5 стакана (110 г) сахара

1 стакан (250 мл) воды

3 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла

0.25 чайн. ложки семян кардамона, измельченных в порошок

0.5 стакана (ок. 80 г) сырых фисташек, очищенных и мелко нарубленных

1 1/3 стакана (170 г) молочного порошка средней или низкой жирности

1 чайн. ложка розовой воды или несколько капель розовой эссенции (розового масла)

2 капли зеленого пищевого красителя плюс

1 капля желтого (необязательно)

3 ст. ложки очищенных и расщепленных на половинки фисташек

1. Смешайте сахар с водой в **3-литровой** низкой кастрюле с тефлоновым покрытием и утолщенным дном и поставьте на умеренно слабый огонь. Помешивайте, пока не растворится сахар, затем прибавьте немного огня, и пусть сироп спокойно кипит **8 мин.** Снимите кастрюлю с огня и оставьте на **10 мин** для охлаждения. За это время температура сиропа снизится до **45°C.**

2. Добавьте **1 ст. ложку** топленого масла, кардамон и фисташки и, постоянно помешивая, вмешайте молочный порошок. Когда смесь станет однородной, поставьте кастрюлю на средний огонь и варите **4 мин,** непрерывно помешивая и соскребая массу со стенок и дна кастрюли деревянной лопаточкой.

Когда смесь уварится в густую пасту, соскоблите то, что пристало к

стенкам, и снимите кастрюлю с огня. Добавьте оставшиеся **2** ст. ложки топленого или сливочного масла, розовую воду или эссенцию и, если хотите, пищевой краситель и размешивайте, пока они полностью не впитаются.

3. С помощью резиновой лопаточки соскоблите липкую пасту на промасленный противень. Размазывая и придавливая горячую массу, сформируйте гладкий прямоугольный пласт толщиной **2** см. Когда *барфи* полностью остынет, разрежьте пласт горячим ножом на **24** кусочка и вдавите в каждый квадратик половинку фисташкового ореха. Эту помадку лучше использовать в течение **4** дней. Храните охлажденной в герметичной упаковке. Перед подачей доведите до комнатной температуры.

Сливочное полено с кокосом

КХАРА НАРЪЯЛ БАРФИ

Эта очень вкусная и чрезвычайно питательная сладость готовится быстро, без тепловой обработки, путем смешения ингредиентов.

Время приготовления: 15 мин

Выход: 20 кусочков

0.5 стакана (125 мл) меда

0.5 стакана (125 мл) миндального, арахисового или обычного сливочного масла

0.5 стакана (80 г) мелко нарубленных фиников

2/3 стакана (80 г) молочного порошка средней или низкой жирности

1.5 стакана (130 г) тертого свежего кокосового ореха, слегка утрамбованного

0.5 ст. ложки розовой воды

1. Соедините в миске мед с ореховым маслом, финиками и сухим молоком и месите руками, пока не получится мягкое не липкое тесто. (При необходимости добавьте еще молочного порошка или воды.) Вымойте и насухо вытерев руки, скатайте тесто в полено длиной **50 см**.

2. Положите тертый кокос на большой лист вощеной бумаги, сбрызните розовой водой и тщательно перемешайте. Разделите молочное полено пополам и хорошо обкатайте обе половины в тертом кокосовом орехе. Разрежьте каждое полено на **10 частей** и, если хотите, разложите кусочки в бумажные формочки. Эти сладости можно хранить охлажденными в герметичной упаковке до **7 дней**. Перед подачей доведите до комнатной температуры.

Песочное печенье с кардамоном

ЭЛАЙЧЕ ГАДЖА

Эти ароматные печенья чем-то напоминают шотландские песочные печенья. Если хотите, добавьте к тесту четверть стакана размельченных кестью, миндаля, фисташек или грецких орехов, либо 3 ст. ложки пюре из яблок, вишен или манго.

Время приготовления: 15 мин

Время выпечки: 1 час

Выход: 24 печенья

1 стакан (250 мл) несоленого сливочного масла комнатной температуры

1 чайн. ложка толченых семян кардамона

0.5 стакана (110 г) сахарной пудры или джаггери

2 1/3 стакана (300 г) неотбеленной пшеничной муки высшего сорта

0.5 стакана (85 г) мелкой манной крупы

0.25 чайн. ложки соли

0.25 чайн. ложки пекарского порошка

1. Нагрейте предварительно духовку до **120°C**. Взбейте в миске масло с кардамоном. Затем, постепенно добавляя сахар, взбейте до получения легкого, воздушного крема. Смешайте муку с манной крупой, солью и пекарским порошком на листе вошеной бумаги. (Если вы используете орехи, добавьте их сейчас в сухие ингредиенты.) Высыпьте сухую смесь в масло и тщательно вымесите руками, чтобы получилось тесто. (Приготовление теста с использованием миксера: сложите все ингредиенты в миску и, вставив спирали для теста, перемешайте как следует на малой скорости.)

2. Спрессуйте тесто в прямоугольник **20 x 25 см** на сухом противне. Линиями на поверхности разметьте **24** печенья и проткните поверхность теста вилкой через каждые **2,5 см**. Выпекайте в течение часа до бледно-золотистого (не коричневого!) цвета. Охлаждайте на противне в течение **10 мин**. Осторожно разрежьте по намеченным линиям. (Если вы хотите посыпать печенье сахаром, сделайте это сразу же, как только вынули из духовки.)

Козинак из кунжута и арахиса

ГАДЖАК

Когда я была во Вриндаване (Индия), один местный кондитер научил меня готовить несколько видов козинака. На протяжении двух недель я каждый день ходила к нему учиться и, вооружившись термометром и блокнотом, прилежно записывала все кулинарные секреты семейства Шармы. Покрытые шрамами руки господина Шармы, казалось, не боялись огня: он перемешивал жарившиеся на сковороде семена кунжута и проверял загустевший, уже ломкий сироп, безо всяких ложек и лопаточек. В его рецепте этой сладости используется арахис, однако на своем опыте я убедилась, что с равным успехом можно использовать также лесные или грецкие орехи.

Время приготовления: 30 мин

Выход: ок. 570 г

1 стакан (160 г) семян кунжута

1 стакан (115 г) крупно нарубленного арахиса (или ореховой смеси)

1.5 стакана (330 г) сахара

1.5 стакана (375 мл) воды

1 ст. ложка процеженного лимонного сока

1. Положите кунжут и арахис в тяжелую сковороду и поджаривайте их на среднем огне, непрерывно помешивая, около **10** мин до золотисто-кремового цвета.

2. Соедините сахар с водой в тяжелой невысокой кастрюле или в чугунном котле и поставьте на средний огонь. Помешивайте до тех пор, пока сахар не растворится и вода не закипит, а затем оставьте кипеть в течение **10** мин. Добавьте лимонный сок, перемешайте и осторожно всыпьте кунжут и арахис. Варите, постоянно помешивая, пока сироп не загустеет и почти весь не впитается.

3. Выложите смесь на мраморную или другую гладкую поверхность, смазанную маслом. Положите промасленный пергамент или вощеную бумагу поверх карамельной массы и с помощью скалки раскатайте ее в пласт толщиной **6** мм. Пока масса не застыла, снимите бумагу и острым ножом разрежьте на кусочки размером **5x10** см. Остудите, отделите кусочки козинака, заверните по отдельности и храните в герметичной упаковке.

Нежные сласти из гороховой муки

БЕСАН ЛАДУ

Это самая популярная сладость в Северной Индии. В кондитерских лавках продается несколько ее разновидностей. В качестве подсластителя можете использовать любой сахар или сахарный сироп, учитывая, что разные типы подсластителей различаются по концентрации, а потому на приготовление ладу может уйти разное количество времени. Эта разновидность ладу, которую часто подавали в доме ныне покойной Индиры Ганди, — одна из моих самых любимых.

Время приготовления: ок. 20 мин

Выход: 2 дюжины ладу

3/4 стакана (180 мл) топленого или несоленого сливочного масла

1.5 стакана (205 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута — турецкого горошка)

2 ст. ложки тертого сухого кокосового ореха

2 ст. ложки рубленых лесных орехов

0.25 чайн. ложки свежемолотого мускатного ореха

0.5 стакана (110 г) коричневого сахара (или обычного)

1. Растопите топленое или сливочное масло в сковороде с утолщенным дном на умеренно слабом огне. Всыпьте гороховую муку, кокос, фундук и мускатный орех. Жарьте, постоянно помешивая деревянной ложкой, около **5 мин.** Добавьте сахар и продолжайте готовить **10-15 мин,** пока смесь не загустеет и не приобретет золотисто-коричневый цвет.

2. Соскоблите горячую массу на смазанную маслом мраморную или деревянную доску и разровняйте с помощью лопаточки. Остудите ее настолько, чтобы можно было держать в руках, и скатайте **24** шарика или же дайте остыть и затвердеть и тогда нарежьте квадратиками.

Халва

На Западе люди, слыша слово «халва», представляют себе восточные сладости, приготовленные из размолотых семян кунжута и из меда. Хотя предлагаемые здесь блюда носят то же название, на самом деле они представляют собой нечто совершенно иное. Индийская халва больше похожа на рассыпчатый сладкий пудинг, и готовится она из круп, овощей, фруктов, различных семян и бобовых. Самая популярная халва — это всего-навсего поджаренная манная крупа с добавлением сладкого сиропа, орехов и сухофруктов.

Овощная халва готовится из моркови, тыквы или батата очень просто: натертые овощи варятся в сливках до загустения. В Северной Индии эту густую халву подают в качестве десерта, закуски и даже позднего завтрака. Фруктовая халва похожа скорее на сваренное фруктовое пюре, чем на пудинг, и слаще ее нет ничего на свете. Ее подают небольшими порциями к выпечным изделиям.

Данная Шрилой Прабхупадой универсальная формула «хорошая халва требует хорошего *гхи*» подчеркивает важность топленого масла для приготовления всех видов халвы. Опытные ведические кулинары настаивают на использовании в халве только *гхи*, иногда ароматизированного гвоздикой или имбирем. Однако, как мне кажется, для приготовления халвы по нашим рецептам лучше использовать несоленое сливочное масло. Вкусовые качества халвы можно варьировать бесконечно, используя различные подсластители.

Халва из манной крупы с желтым изюмом

СУДЖИ ХАЛВА

В Индии это блюдо — частый гость на свадебном или банкетном столе. Я видела, как готовят эту халву в чашеобразных металлических сосудах огромных размеров: две-три пары рук ритмично перемешивают манную крупу с сиропом до тех пор, пока она не разбухнет и не станет мягкой. Если есть большая печь и соответствующих размеров посуда, за час можно приготовить около 300 порций этого десерта. Лучше всего подавать халву горячей или, по крайней мере, теплой; масло при комнатной температуре застывает, и тогда легкая и нежная халва становится плотной и тяжелой. Этот десерт можно залить сверху взбитыми сливками.

Время приготовления: ок. 25 мин

Количество порций: 6-8

2 стакана (500 мл) воды

3/4 стакана (160 г) сахара

по 0.25 чайн. ложки молотых гвоздики, мускатного ореха и корицы

1 чайн. ложка толченых семян кардамона

0.25 чайн. ложки шафрановых тычинок

цедра 1 апельсина

1/3 стакана (50 г) желтого изюма

0.5 стакана (125 мл) топленого или несоленого сливочного масла

1 стакан (190 г) мелкой манной крупы

0.25 стакана (40 г) миндаля, расщепленного на половинки

1. Соедините воду с сахаром, молотыми специями, семенами кардамона, шафраном и апельсиновой цедрой в тяжелой 2-литровой кастрюле. Поставьте на слабый огонь и, помешивая, растворите сахар. Прибавив огонь, доведите смесь до кипения и затем на медленном огне дайте покипеть несколько минут. Процедите сквозь сито, добавьте изюм и отставьте, закрыв крышкой.

2. Нагрейте топленое или сливочное масло в большой кастрюле с тефло-новым покрытием на умеренно слабом огне. Добавьте манную крупу и, постоянно помешивая, жарьте около 10 мин, пока крупа не разбухнет и не приобретет теплый золотистый цвет. Снимите кастрюлю с

огня. (Чтобы приготовить белую халву, отрегулируйте огонь до очень слабого и поджаривайте манную крупу в течение получаса, изредка помешивая, пока крупа не увеличится в объеме и слегка не подрумянится.)

3. Непрерывно помешивая, постепенно влейте в манку сироп. Поначалу смесь будет разбрызгиваться, но вскоре, как только крупа пропитается влагой, перестанет. Поставьте кастрюлю на очень слабый огонь и, постоянно помешивая, варите до **10** мин, пока крупа не впитает всю жидкость и не станет воздушной. Подавайте на десертных тарелочках или же в широких стеклянных бокалах, украсив миндалем и, если хотите, кремом. При необходимости слегка подогрейте халву, подержав кастрюлю в большой миске с кипящей водой; при этом разминайте халву, чтобы сделать ее более воздушной.

Халва из крупитчатой муки с морковью и орехами

СУДЖИ ГАДЖАР ХАЛВА

В этой халве манную крупу можно заменить крупитчатой мукой. Ассорти из орехов, сухофруктов и отрубей улучшает текстуру и вкус халвы и повышает ее питательную ценность. Это блюдо поможет согреться холодным зимним утром или отметить какое-нибудь событие вечером у камина.

Время приготовления: 15-20 мин

Количество порций: 8

1 стакан (220 г) сахара

2 стакана (500 мл) воды

1 палочка корицы дл. 5 см

4-5 гвоздик

2 средней величины моркови, очищенных и тонко нарезанных

0.5 стакана (125 мл) несоленого сливочного или топленого масла

1 стакан (185 г) крупитчатой муки, предварительно поджаренной без масла в течение 10 мин

по 2 ст. ложки нарубленных грецких орехов, кешью и миндаля

по 2 ст. ложки семян кунжута и подсолнечника

по 3 ст. ложки отрубей и зародышей пшеницы

по 2 ст. ложки черного изюма, желтого изюма и тертого кокосового ореха

1. Поставьте тяжелую кастрюлю с сахаром, водой, корицей, гвоздикой и морковью на средний огонь. Помешивая время от времени, доведите до кипения. Варите на медленном огне около 5 мин, пока морковь не станет мягкой. Снимите с огня, закройте крышкой и отставьте в сторону.

2. Нагрейте сливочное или топленое масло в большой тяжелой кастрюле на среднем огне. Всыпьте в горячее масло крупитчатую муку, орехи, кунжут, семена подсолнечника и отруби. Жарьте, помешивая, несколько минут, затем снимите кастрюлю с огня. При непрерывном помешивании влейте сироп с морковью в горячую поджаренную смесь. Сначала она может разбрызгиваться, однако, как только жидкость впитается, перестанет. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и варите,

часто помешивая, около 2 мин. Добавьте изюм и кокос. Выключите горелку, накройте кастрюлю — пусть постоит 2-3 мин. Затем откройте и разрыхлите халву ложкой. (Если халва получилась сухой, добавьте воды, если жидкой, поставьте на огонь и варите, пока не загустеет.) Подавайте горячей.

Халва из манной крупы и гороховой муки

СУДЖИ БЕСАН ХАЛВА

В Бенгалии эту халву называют мохан бхог, «сладкой приманкой», и лично я ее очень люблю. Ароматизированное теплыми пряностями — шафраном, черным перцем, семенами фенхеля и листом кассии — это блюдо подкрепит всех в холодный зимний день и понравится каждому.

Время приготовления: ок. 30 мин

Количество порций: 6-8

2.25 стакана (550 мл) молока или смесь 1 стакана (250 мл) молока с 1.25 стакана (310 мл) воды
1 стакан (210 г) сахара
0.25 чайн. ложки шафрановых тычинок хорошего качества
0.25 стакана (35 г) черного изюма
0.5 стакана (125 мл) топленого или несоленого сливочного масла
1 александрийский лист или 0.5 лаврового листа
0.5 чайн. ложки семян фенхеля
0.5 стакана (60 г) просеянной гороховой муки (желательно из нута)
2/3 стакана (125 г) мелкой манной крупы
0.5 стакана (55 г) тонко нарезанного миндаля
1 щепоть свежемолотого черного перца
0.25 чайн. ложки свежемолотого мускатного ореха

1. Смешайте молоко (или смесь молока с водой) с сахаром в большой тяжелой кастрюле и при непрерывном помешивании доведите до кипения на умеренно сильном огне. Отрегулируйте огонь до самого слабого, добавьте шафран и изюм и закройте крышкой.

2. Разогрейте топленое или сливочное масло в тяжелой кастрюле на среднем огне. Положите в горячее масло лист кассии или лавровый лист и семена фенхеля и жарьте несколько секунд. Добавьте гороховую муку, манную крупу и миндаль, убавьте огонь до умеренно слабого и, постоянно помешивая, жарьте в течение **10-12 мин.** Поджаренная смесь должна потемнеть до теплого золотистого цвета (но не коричневого!).

3. Снимите кастрюлю с огня. Непрерывно помешивая, медленно влейте сироп в горячую крупу. Соблюдайте осторожность, так как смесь может разбрызгиваться. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и кипятите при помешивании **5-8 мин,** пока вся жидкость не впитается и крупа не

разбухнет. Украсьте каждую порцию щепотью черного перца и мускатного ореха.

Морковная халва с миндалем

ГАДЖАР ХАЛВА

Для этой халвы используется крупная глянцевая морковь красновато-оранжевого цвета, благодаря чему готовое блюдо имеет яркий, привлекательный вид.

Время приготовления: 1 час

Выход: 10 или 12 порций

9 шт. моркови средней величины (ок. 700 г)

1.5 стакана (350 мл) 10-процентных сливок

2.5 стакана (600 мл) цельного молока

8 горошин черного перца

1 стакан (200 г) сахара

1 чайн. ложка крупно размолотых семян кардамона

1/3 стакана (80 мл) топленого или сливочного масла

0.25 стакана (30 г) миндаля, кусочками или половинками

0.25 стакана (40 г) изюма

0.5 стакана (40 г) рубленых грецких орехов

по 0.25 чайн. ложки молотых гвоздики, мускатного ореха и корицы

2 ст. ложки (30 мл) прозрачного меда

1. Соедините в **5-литровой** кастрюле с тефлоновым покрытием морковь, сливки, молоко и горошины перца. Постоянно помешивая, доведите смесь до кипения на сильном огне. Убавьте огонь до среднего и, часто помешивая, варите **25-35** мин. Затем сделайте огонь слабым и продолжайте варить, пока молоко не загустеет и смесь не станет почти сухой.

2. Добавьте сахар и половину молотого кардамона. Непрерывно помешивая, варите еще **10-12** мин, пока смесь снова не станет почти сухой. Снимите кастрюлю с огня и оставьте.

3. Нагрейте топленое или сливочное масло в маленькой кастрюле на среднем огне. Всыпьте миндаль и поджарьте до золотистого цвета. Извлеките его шумовкой и оставьте в сторону. Горячее масло влейте в кастрюлю с морковной смесью. Добавьте туда изюм, грецкий орех, молотые специи и снова поставьте кастрюлю на слабый огонь. Варите,

пока смесь не станет отставать от стенок кастрюли. Снимите кастрюлю с огня, извлеките из халвы горошины перца, влейте мед и перемешайте. Переложите халву в сервировочную миску и посыпьте сверху оставшимся кардамоном. Подавайте горячей или теплой.

Свежие фруктовые десерты

В качестве простого десерта в Англии обычно подают фрукты со взбитыми сливками, во Франции — фрукты с сыром. В Индии же обычный десерт — это ассорти из спелых фруктов. Их подают просто нарезанными или с добавлением небольшого количества лимонного сока, соли или перца; иногда их приправляют смесью из специй, называемой *чат масала*. В отличие от европейской традиции, в Индии десерты принято подавать не в конце трапезы, а вместе со всеми блюдами, поскольку для индийцев все десерты, сладости и фрукты выступают в качестве «вкусового стабилизатора», иначе говоря, оттеняют горячую и острую пищу.

С точки зрения повара, нет ничего легче, чем приготовить блюдо из фруктов. Помню, однажды в солнечный день Шрила Прабхупада готовил на кухне обед, и вдруг появилась моя сестра с неожиданным подарком: она принесла большую кастрюлю со свежевзбитыми сливками. Шрила Прабхупада принял подношение с самым учтивым видом и, как искусный повар, сразу же нашел ему применение: он всыпал в сливки измельченные в порошок специи, сахар, изюм, рис с маслом и целую гору нарезанного кусочками ананаса. Нектарный десерт был встречен на ура. С тех пор мы стали часто готовить его в храме и регулярно раздавать гостям во время воскресных пиров.

В последнее время свежие фрукты и овощи стали пользоваться большой популярностью, и в продаже появились разные экзотические плоды, только что снятые с деревьев. Теперь десерты из свежих фруктов — реальность даже для тех, кто живет в больших городах. Недавно мне удалось купить индийские манго редкого сорта «альфонсо». Снятые с дерева чуть недозрелыми и тщательно упакованные в солому, эти манго были доставлены в Англию на самолете и полностью сохранили свой уникальный вкус.

Поднос со свежими фруктами

ПХАЛ ЧАТ

Ведическая кулинарная традиция не предусматривает определенной последовательности подачи блюд. Однако на праздничных трапезах с большим количеством блюд (иногда более 30) соблюдается некая очередность их подачи. Фрукты же можно подавать когда угодно — в начале, в середине или в конце трапезы, когда предлагаются сладости. Иногда нарезанные фрукты составляют весь завтрак. Если вы почувствовали голод между приемами пищи, то, пожалуй, нет ничего лучшего, чем утолить его салатом, в котором сочетаются три-четыре вида свежих фруктов. Вариантов сочетаний фруктов существует неограниченное множество — ограниченными могут быть только наши средства и фантазия. Очень рекомендую приготовить такие блюда из экзотических плодов: гуавы, киви, папайи, авокадо, ананасов, хурмы и свежих фиников.

Готовить пхал чат очень просто: нужно только очистить фрукты от кожицы и нарезать их. Разложенные на блюде крупные куски фруктов можно подавать с дольками лимона или, если хотите, посыпав чуть-чуть чат масалы или черной соли. Хорошо подчеркивают аромат фруктов предлагаемые здесь заправки: одна — сливочно-кардамоновая, другая — из фруктового сока. Приведенные рецепты рассчитаны на 1 стакан заправки. Для приготовления заправки следует просто соединить все компоненты в большой миске и тщательно их перемешать.

Комбинации фруктов:

**дольки апельсина и ломтики папайи с кубиками ананасов
ломтики авокадо^{*}, дольки грейпфрутов и свежие финики
с начинкой черешня, бананы^{*} и желтые персики ломтики груши^{*},
зеленый виноград без косточек
и абрикосы кубики гуавы, ломтики киви и хурма ломтики яблок^{*},
малина и свежий инжир кусочки огурцов, клубника и кусочки синей
сливы
мандарины, грейпфруты и гранаты**

** Предварительно опустите в лимонный или ананасный сок, чтобы предотвратить потемнение фруктов.*

кусочки дынь разных сортов, таких, как «бухарская желтая», «ананас» и «зеленая зимняя»ё

Сливочная заправка:

1 стакан (250 мл) свежих сливок, йогурта или сметаны

2 ст. ложки меда

2 ст. ложки процеженного свежего апельсинового сока

1 чайн. ложка молотого кардамона

Заправка из фруктового сока:

1/3 стакана (80 мл) процеженного свежего лимонного сока

1/3 стакана (80 мл) процеженного свежего апельсинового сока

3 ст. ложки меда

2 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки мелко нарубленной свежей мяты

Ломтики апельсина под сливочным кремом

САНТАРА МИТХАЙ

Если в индийской лавочке вы набредете на гур, похожий на большие леденцы, берите не задумываясь — это большая редкость. Такой сахар получают из сладкого сока пальмовых деревьев. Сок уваривают до консистенции густой массы, которая, остывая, затвердевает. Затем ее раскалывают на куски, перемалывают или растирают в порошок. Гур отличается нежным, тонким ароматом и вкусом.

Время приготовления: 15 мин

Время охлаждения: 1 час

Количество порций: 5-6

4 больших апельсина сортов «напель» или «королек»

1 ст. ложка розовой воды (или капля розового масла)

2 ст. ложки меда

0.25 стакана (60 мл) лимонного сока

1 стакан (250 мл) охлажденных взбитых сливок

0.25 стакана (55 г) сахара, желательно индийского гура

8 апельсиновых долек для украшения

1. Острым зубренным ножом очистите апельсины и нарежьте ломтиками толщиной **6 мм**. Кончиком ножа извлеките семена. Вытекший сок сохраните в маленькой миске.

2. Добавьте в апельсиновый сок розовую воду или розовое масло, мед и лимонный сок. Декоративно разложите ломтики апельсинов на круглом или прямоугольном сервировочном блюде так, чтобы один частично покрывал другой, затем оросите смесью соков. Охлаждайте по меньшей мере **1 час**.

3. С помощью глазировальной лопаточки взбейте сливки и смажьте ими поверхность апельсинов. Перед самой подачей посыпьте крем сахаром. Украсьте, если хотите, дольками апельсина, расположив их в центре в виде цветочка.

Бананы, запеченные с миндалем

КЕЛА МИТХАЙ

*Приготовьте это блюдо с заправкой из лимонного сока с сахаром, или с абрикосовым пюре, разведенным яблочным соком. И тот и другой вид заправки создает прекрасный вкусовой контраст с бананами. Для приготовления абрикосового пюре возьмите **8 абрикосов**, очистите от кожицы и разделите на половинки. Поместите их в миксер и, добавив **2 ст. ложки яблочного сока**, доведите до консистенции пюре.*

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

1 ст. ложка свежего лимонного сока

0.25 стакана (60 мл) процеженного свежего апельсинового сока

0.25 чайн. ложки натертого мускатного ореха

0.25 чайн. ложки молотого кардамона

2 ст. ложки распущенного топленого или сливочного масла

4 крепких банана

0.25 стакана (55 г) сахара

2 ст. ложки бланшированного миндаля, нарезанного тонкими пластинками

1. В маленькой миске соедините лимонный и апельсиновый соки со специями — мускатным орехом и кардамоном. Предварительно включите духовку (или электрический гриль). Смажьте топленным или сливочным маслом маленький противень для выпечки печенья. Очистите бананы, разрежьте вдоль пополам и положите их срезанной стороной вверх на противень.

2. Ложкой полейте сок на половинки бананов, сбрызните их оставшимся маслом, затем равномерно посыпьте сахаром. Поставьте бананы в духовку (под верхний огонь, если есть) или в печь-гриль, и пусть выпекаются **3 — 4 мин**, пока их поверхность не покроется пузырьками и не станет слегка коричневой. Выньте из духовки, равномерно разложите на поверхности бананов миндаль и снова поставьте в духовку, пока миндаль не поджарится и не станет золотисто-коричневым. Подавайте прямо из печи.

Виноград с творожной начинкой

БХАРА АНГУР МИТХАЙ

Крупные ягоды черного винограда и творог явно «созданы друг для друга» — они чудесно гармонируют по вкусу и даже по внешнему виду. В этом блюде творог «подогрет» теплыми специями — перцем и шафраном. В Нью-Йорке я предпочитаю покупать для начинки творог с клубникой. Начиненные творогом и разложенные на листьях герани виноградины едят руками. Подавая этот десерт на обед, можно разделить гроздь на кисточки по 2-3 ягоды и красиво выложить их на свежий виноградный лист.

Время приготовления: 25 мин

Время охлаждения: 3-4 час

Количество порций: 3-4

80-90 г свежего домашнего или рыночного творога

2 ст. ложки сахарной пудры

1 щепоть свежемолотого черного перца

0.25 чайн. ложки шафрановых тычинок хорошего качества

120 г крупного спелого десертного винограда

1. Разомните творог ладонями на мраморной доске или на другой твердой гладкой поверхности таким образом, чтобы вместо зернистой структуры получилась гладкая, кремовая. Всыпьте сахар, черный перец и шафран и вымесите до однородной массы. Положите в миску и поставьте охлаждать до затвердения.

Можно приготовить творожную массу иначе, воспользовавшись кухонным процессором с металлической насадкой. Раскрошите творог и положите его в процессор вместе с сахаром, перцем и шафраном. Включите и обработайте до образования легкой, похожей на крем, массы. Соскоблите ее в миску и поставьте охлаждать до затвердения.

2. Надрежьте виноградинки вдоль насквозь на три четверти и выньте кос

точки кончиком ножа. Начините каждую ягоду творожной смесью.

Пригладь

те верхушку и протрите виноградинки. Поставьте в холодильник до подачи.

Праздничный ананас со взбитыми сливками

АНАНАС ЧАВАЛ МИТХАЙ

Это блюдо подходит для меню воскресных и праздничных пиров, однако следует иметь в виду, что его нельзя хранить более двух-трех часов.

Время приготовления: 10 мин

Время охлаждения: не менее 30 мин

Количество порций: 6-8

2 стакана (380 г) отваренного басмати или другого белого длиннозерного риса

1 ст. ложка несоленого сливочного или топленого масла

0.25 чайн. ложки молотой корицы

0.5 чайн. ложки свежемолотого мускатного ореха

0.5 чайн. ложки свежемолотых семян кардамона

1 щепоть молотой гвоздики

0.5 стакана (65 г) черного изюма

0.25 стакана (30 г) миндаля, поджаренного и тонко нарезанного

2 стакана (500 мл) взбитых охлажденных сливок

3 стакана (750 мл) свежего ананаса, нарезанного на кусочки размером **2,5x1,5x6 мм** и хорошо осушенного

1/3 стакана (70 г) сахара кольца ананаса для украшения (необязательно)

1. Разложите отваренный рис на противне, смажьте его сливочным или топленым маслом, добавьте специи, изюм и **3 ст. ложки** миндаля. Охладите до комнатной температуры и переложите в миску.

2. Охладите миску и венчик для сбивания крема в морозильнике в течение **10 мин.** Сбейте сливки так, чтобы при поднятии венчика или ложки крем вытягивался, образуя пик. Добавьте в рис взбитые сливки, затем кусочки ананаса и сахар, осторожно перемешайте. Охлаждайте в течение получаса. Сложите горкой на сервировочное блюдо, посыпьте оставшимся миндалем и, если хотите, украсьте кольцами ананаса.

Волшебная ваза с дыней

КАРБУДЖ МИТХАЙ

*Этот фруктовый десерт — приятный сюрприз в жаркий летний день. Благодаря своему необычайно привлекательному виду он привлекает взгляд к буфетной витрине, разжигает аппетит во время дружеского застолья и служит чудесным украшением праздничного стола. Дыни и арбузы особенно хороши в разгар лета. Созревшие на бахче медовые дыни и арбузы имеют блестящую толстую кожуру и сочную желтую и ярко-красную мякоть. Фрукты подаются в чаше из полой дыни или арбуза, края которой обрезаны зубчиками или гребешками. В продолговатой пятикилограммовой дыне может поместиться до **20** порций этого десерта.*

Время приготовления: 40 мин

Время охлаждения: не менее 1 час

Количество порций: 4-6

1 арбуз весом **1,5-2 кг**

2 маленькие дыни разных сортов

1/3 стакана (80 мл) меда

6 ст. ложек лимонного сока

2 ст. ложки апельсинового сока

0.25 чайн. ложки молотого имбиря или

0.5 ст. ложки очищенного и натертого свежего имбиря

0.5 ст. ложки семян кардамона

2 ст. ложки оливкового или миндального масла

2 стакана (500 мл) черники несколько веточек мяты для украшения

1. Большим острым ножом срежьте верхнюю треть арбуза. Черпая специальной круглой ложкой (для мороженого) или обычной столовой ложкой, сделайте шары из мякоти большей части арбуза. Извлеките семена, сложите шары в миску и заморозьте. Вычерпайте остальную мякоть, оставив только арбузную корку. Маленьким острым ножом декоративно вырежьте края арбузной чаши в виде зубчиков или гребешков. Срежьте тонкий кусочек корки с основания чаши, чтобы она могла стоять без наклона. Оберните полиэтиленовой пленкой и поставьте в холодильник, пока не потребуется.

2. Разрежьте дыни пополам и выскоблите мякоть круглой ложкой. Шарики сложите в миску, накройте и поставьте в холодильник.

3. Смешайте мед с лимонным и апельсиновым соками, имбирем, кардамоном и маслом с помощью миксера или в кухонном процессоре, чтобы получился однородный соус. Перед самой подачей откиньте на дуршлаг арбузные и дынные шары. Затем сложите в миску и смешайте с черникой. Переложите смесь ложкой в арбузную чашу. Полейте сверху медовой приправой и украсьте свежей мятой.

Напитки

В Индии, как и во всем мире, хозяин выражает свое гостеприимство угощением. В любом индийском доме, следуя обычаю, гостю предлагают сначала напиток. Если нет готового напитка, хозяин подает гостю просто стакан прохладной, чистой воды. Все индийцы, где бы они ни жили — в тропиках на юге или у подножия Гималаев, — ценят воду и знают в ней толк. Питьевую воду принято набирать дважды в день и хранить в кувшинах из необожженной глины. В таких кувшинах вода остается прохладной, и ее температура не поднимается выше **9-12°C**. В некоторых индийских храмах воду хранят в серебряных или медных сосудах, традиционно используемых в поклонении Божествам: вода в этих сосудах не содержит опасных бактерий.

Впрочем, скромный стакан воды — далеко не единственное питье. Индийская кухня знает множество удивительных и разнообразных рецептов безалкогольных напитков. Вайшнавцы — преданные Господа Кришны — не употребляют ничего, что содержит кофеин, алкоголь и прочие наркотические средства. Если верить историческим свидетельствам, кофе завезен в Индию Моголами, а чайные плантации (они появились не ранее девятнадцатого века) насадили англичане. Те индусы, которые строго придерживаются ведической традиции, не употребляют кофе и чая, предпочитая им другие прохладительные и тонизирующие напитки, благо что выбор их очень богат.

Существует немало способов приготовления свежих соков и ароматизированных напитков: сырые овощи и фрукты перетирают, измельчают, дают, варят, настаивают, выжимают сок вручную или с помощью специальных электрических устройств с центрифугами. До того как я впервые поехала в Индию (это было в **1970 г.**), мне даже в голову не приходило, что соки можно готовить, перетирая фрукты вручную. Но когда на улице страшная жара, а в доме нет электричества, вы поневоле становитесь изобретательным. Помимо всего прочего, оказалось, что ручной способ является более эффективным, когда требуется извлечь соки из мягких плодов — всевозможных ягод, винограда, смородины, дыни. Чтобы получить чистый, прозрачный сок, его медленно процеживают через марлевый мешочек. Если же вы предпочитаете получить густой фруктовый нектар, перетрите мягкие фрукты через сито. Если вы хотите получить сок из твердых овощей и фруктов, например из сельдерея, моркови, свеклы или яблок, то быстрее и проще сделать это с помощью соковыжималки или кухонного процессора со встроенной соковыжималкой. И даже если у вас нет фруктов с сочной мякотью и вы не можете приготовить свежий

фруктовый сок сами, тоже не беда — в магазинах диетического питания, как правило, есть большой выбор натуральных соков без сахара.

Для извлечения сока из плодов с несочной, сухой мякотью применяют особый способ — настаивание. Кокос, орехи, злаки, семена, апельсиновая и лимонная цедра и даже кусочки коры и цветы сандалового дерева — из всех из них можно извлечь сок. Для этого нужно настоять их в кипяченой воде с добавлением сахара и затем процедить. Настоянная таким способом вода будет иметь тонкий экзотический аромат.

Чтобы получить сок из цитрусовых плодов, нужно просто разрезать их на половинки и выжать сок с помощью электрического приспособления с вращающимся конусом. Если у фруктов толстые перегородки или твердая мякоть, то, перед тем как выжимать сок, их следует немного подогреть — так ткани сделаются более мягкими и сочными. Ревень, клюкву и айву перед процеживанием нужно сварить на пару — тогда сок из них получится прозрачным. И, наконец, фрукты, содержащие небольшое количество сока, например бананы, гуавы, папайю и манго, лучше всего обработать в кухонном процессоре до образования пюре, а полученное пюре процедить.

В состав многих индийских прохладительных напитков входят молочные продукты и лед. Для получения таких напитков ингредиенты обрабатывают с помощью электросмесителя или кухонного процессора до однородной консистенции и появления пены. Подают их сразу после приготовления в стеклянных подмороженных бокалах или в десертных чашках с охлажденным фруктовым ассорти. Чтобы прохладительные напитки выглядели более привлекательно, их украшают ломтиками лимона или апельсина, веточками мяты, целыми или нарезанными на кубики фруктами (их накалывают на маленькие «шпаги») и даже щепотью свежемолотого кардамона, кориандра или мускатного ореха. Самым популярным прохладительным молочным напитком в Индии является *ласси*. Этот напиток по консистенции напоминает молочный коктейль, но в отличие от него содержит гораздо меньше калорий. Самый непризвательный *ласси* состоит из йогурта, сахара и раскрошенного льда; иногда вместо сахара в качестве подсластителя используются фрукты, например бананы.

Ведический «прародитель» пунша — это так называемая *панчамрита*. Строго говоря, этот напиток нельзя назвать «молочным», поскольку обычно его делают из пяти ингредиентов: молока, йогурта, меда, сахара и топленого масла. (Санскритское слово *панч* означает «пять», а *амрита* — «нектар».) Современный индийский пунш — это не более чем подслащенный сок, подаваемый горячим или охлажденным.

Приготовить восхитительный ведический холодный пунш можно из любых приведенных ниже сочетаний продуктов.

Комбинации для холодного пунша:

нектар папайи, ананасовый сок, апельсиновый сок, нектар гуавы, йогурт, лимонный сок и раскрошенный лед

ананасовый сок, кокосовое молоко, яблочный сок, апельсиновый сок, молотый кардамон и раскрошенный лед

апельсиновый сок, абрикосовый сок, сухое молоко, раскрошенный лед, несколько капель ванильного экстракта

ананасовый сок, персиковый нектар, кокосовое молоко, апельсиновый сок, раскрошенный лед и мускатный орех

пахта, концентраты банановый и папайи и раскрошенный лед

яблочный сок с небольшим количеством пюре из свежего имбиря, свежие листья мяты и раскрошенный лед

бананы, йогурт, измельченные финики, апельсиновый и лимонный соки

белый виноградный сок, папайя кубиками, кокосовое молоко и раскрошенный лед

С помощью электросмесителя или кухонного процессора сделайте из фруктов нежное, воздушное пюре. Если вы используете изюм или сухофрукты, предварительно замочите их в горячей воде, чтобы они немного размягчились. Целые фрукты следует разрезать на кусочки. Бананы, яблоки и некоторые другие фрукты нужно сбрызнуть соком лимона, чтобы предотвратить потемнение мякоти. Вкус пунша во многом зависит от того, насколько удачно подобраны пропорции ингредиентов.

Для горячих тонизирующих напитков можно рекомендовать следующие сочетания соков со свежими и сушеными фруктами.

Комбинации для горячего пунша:

белый виноградный сок с целыми ягодами брусники или клюквы, белым или черным перцем и цедрой лимона

белый виноградный сок с мелко нарезанными финиками, семенами кардамона и цедрой лимона

красный виноградный сок с мелко нарезанным инжиром, палочкой корицы, кусочками яблок и цедрой апельсина

белый виноградный сок и вода с тертым свежим имбирем, палочкой корицы и щепотью измельченного красного перца (кайенского)

яблочный сок с гвоздикой, дольками апельсинов, свежим имбирем и стручками кардамона

сок красной смородины с изюмом, гвоздикой и апельсиновой цедрой

белый виноградный сок с семенами фенхеля, палочкой корицы и лимонным соком

черничный, виноградный и яблочный сок с целыми ягодами брусники, цедрой лимона и палочкой корицы

Когда соки кипятят, их аромат усиливается. Если вы предпочитаете напиток с изысканным букетом, доведите его до кипения и оставьте на слабом огне. Обычно напиток выдерживают на огне **10-25** мин, а затем, сняв с огня и не открывая, еще **5** мин. Не следует допускать контакта соков с медью, железом или алюминием, поскольку от соприкосновения с этими металлами они обесцвечиваются, а их вкус значительно ухудшается.

Фруктовые соки и лимонады

Ароматизированный виноградный сок

АНГУР ШАРБАТ

Соки домашнего изготовления имеют более естественный и свежий вкус, чем купленные в магазине. Замечательный вкус имеет сок из темно-красного винограда. Если у вас нет соковыжималки, виноградный сок можно сделать так: измельчить виноград в кухонном процессоре или вручную сделать из него пюре и перетереть через мелкое сито. Получившийся густой сок-пюре разбавляют газированной водой.

Время приготовления: 20 мин

Выход: 2 л

цедра 0.5 апельсина

0.25 чайн. ложки семян кардамона

4 гвоздики

6 стаканов (1,5 л) виноградного сока

0.25 стакана (60 мл) меда (необязательно)

палочка корицы дл. 7-8 см

2 стакана (500 мл) газированной воды

1. Сложите цедру, семена кардамона и гвоздику в маленький кусочек марли и завяжите в узелок. Налейте виноградный сок и мед (если используете его) в большую кастрюлю из нержавеющей стали или эмалированную и поставьте на средний огонь. Снимите с огня, как только закипит.

2. Добавьте узелок со специями и палочку корицы, закройте крышкой и дайте остыть. Затем выньте узелок и палочку корицы и поставьте сок в холодильник. Перед подачей добавьте газированной воды.

Имбирно-лимонный эль

АДРАК ШАРБАТ

Впервые я подала Шриле Прабхупаде адрак шарбат во Вриндаване, где для приготовления пищи используют колодезную воду, имеющую солоноватый вкус. Попробовав его, он сказал, что, когда был ребенком, его мать часто готовила этот прекрасно утоляющий жажду напиток, добавляя в него газированную хинную воду. Разбавленный любой газированной водой, этот напиток становится освежающим тоником.

*Чтобы извлечь аромат из свежего имбирного корня, воду с имбирем кипятят дважды. В Индии в этот напиток добавляют плод **нимбу**, который можно заменить любым сортом лимона. Черный перец используйте по желанию. Как мне кажется, несколько горошин душистого, острого черного или белого перца придадут напитку приятный возбуждающий эффект.*

Время приготовления: 15-20 мин

Выход: 2 л

кусочек свежего корня имбиря дл. 5 см и диам. 2,5 см (ок. 30 г)

8 стаканов (2 л) простой воды или 4 стакана (1 л) простой воды и 4 стакана (1 л) газированной воды

1 чайн. ложка горошин черного перца (необязательно)

2 1/3 стакана (500 г) сахара (или другого подсластителя)

сок 6-8 лимонов

1. Разотрите корень имбиря в пасту с помощью кухонного процессора или в ступке. Смешайте пасту с 2 стаканами (500 мл) воды и, если хотите, добавьте черный перец. Доведите до кипения на умеренно сильном огне, затем убавьте огонь, и пусть медленно кипит 4-5 мин. Процедите воду сквозь проложенное марлей сито и перелейте обратно в кастрюлю. Добавьте еще 2 стакана (500 мл) воды и повторите процесс. После вторичного процеживания добавьте сахар (или его заменитель) и размешайте, чтобы растворить его. Наконец, смешайте с лимонным соком и хорошо охладите.

2. Перед подачей влейте оставшиеся 4 стакана (1л) простой или газированной воды. Подавайте с кубиками льда.

Изысканный напиток с ароматом роз

РУХ ГУЛАБ ШАРБАТ

Этот экзотический напиток нежно-розового цвета с тонким ароматом представляет собой смесь приготовленных в домашних условиях розового сиропа, свежего гранатового и лимонного сока. В Индии лепестки роз обычно вымачивают в металлической посуде, поскольку в ней они сохраняют свой цвет. Прежде чем использовать розовые лепестки, убедитесь в том, что розы не обрызганы инсектицидами.

Время приготовления: 8 час или ночь

Выход: 1,5 л

1.5 стакана (375 мл) свежих лепестков роз, слегка утрамбованных

3/4 стакана (180 мл) кипятка

0.25 чайн. ложки семян кардамона

3/4 стакана (160 г) сахара или 3/4 стакана (180 мл) меда

0.25 стакана (60 мл) процеженного свежего лимонного сока

2/3 стакана (160 мл) гранатового сока

5 стаканов (1,25 л) холодной воды

1. Раздавите розовые лепестки в ступке пестиком. Переложите в большую миску и залейте кипятком. Затем перелейте в металлический сосуд и добавьте семена кардамона. Пусть настаиваются **8 часов** или в течение ночи.

2. Процедите розово-кардамоновую воду через проложенное марлей сито в миску и добавьте сахар или мед. Чтобы сахар (мед) быстрее растворился, заполните раковину или таз горячей водой и опустите в нее миску. Когда сахар полностью растворится, выньте миску из горячей воды и профильтруйте снова. Затем охладите до комнатной температуры.

3. Соедините в кувшине все ингредиенты и хорошо перемешайте. Подавайте в заполненных наполовину бокалах, добавив раскрошенный лед.

Благоуханный сандаловый крюшон

ВРИНДАВАН ГОСВАМИ ШАРБАТ

Перед тем как ехать в Америку в 1965 году, Шрила Прабхупада жил во Вриндаване — там, где Господь Кришна явил Свои игры. Когда Шрила Прабхупада навещал господина Джоши в его вриндаванском доме, супруга хозяина часто поила его этим напитком. Она говорила, что такой шербет готовят уже несколько сотен лет в известном храме Радхи-Рамана, основанном Гопалой Бхаттой Госвами. Этот экзотический сандаловый крюшон, который избавляет от жажды во время палящего полуденного зноя, подают отдельно или с нарезанными фруктами.

Время приготовления: ок. 30 мин

Время настаивания: 1 час

Время охлаждения: несколько часов

Выход: ок. 1,5 л

6 стаканов (1,5 л) воды (родниковой, колодезной или очищенной)

12 зеленых стручков кардамона цедра

0.5 апельсина цедра

0.5 лимона

3/4 стакана (160 г) кристаллического сахара, раскрошенного

3 ст. ложки высушенных цветов жасмина или ромашки

0.5 стакана (125 мл) сандалового сиропа (или 2-3 капли натурального сандалового масла)

1. Налейте воду с семенами кардамона в кастрюлю и доведите до кипения. Убавьте пламя до самого слабого, закройте, и пусть настаивается без кипения **1 час**.

2. Добавьте цедру апельсина и лимона, сахар и цветки жасмина или ромашку. Накройте и настаивайте **5 мин**. Сцедите и остудите до комнатной температуры. Влейте сандаловый сироп или добавьте **2-3** капли сандалового масла и размешайте. Хорошо охладите. Подавайте в бокалах с раскрошенным льдом.

Охлажденные молочные напитки

Молоко, взбитое с мякотью манго

ААМ ЛАССИ

Для любителей манго Индия — суший рай. Летом на рынке появляются десятки сортов манго, бывают даже плоды-гиганты величиной с футбольный мяч. Традиционно этот коктейль делают из жирного молока, однако он так же вкусен, если приготовить его из йогурта или пахты. Если невозможно купить свежий манго, купите нектар манго. Так как он содержит сахар, уменьшите количество сахара в рецепте или полностью исключите его.

Время приготовления и охлаждения: 30 мин

Количество порций: 4

1 стакан нарезанного кубиками свежего манго (ок. 450 г) или 3/4 стакана (180 мл) мякоти манго
0.5 стакана (125 мл) охлажденного апельсинового сока
3-4 ст. ложки прозрачного меда или ванильного сахара
2 стакана (500 мл) жирного молока, охлажденного в морозильнике
несколько свежих лепестков роз для украшения (необязательно)

1. В кухонный процессор с установленной металлической насадкой положите мякоть манго. Налейте апельсиновый сок, добавьте мед или сахар. Включите процессор на полторы минуты. Перелейте пюре из манго в миску и поставьте в морозильник на **15 мин.**

2. Налейте охлажденное молоко в процессор и обрабатывайте, пока оно не увеличится в объеме и не вспенится. Добавьте пюре манго и обрабатывайте еще минуту. Разлейте напиток в охлажденные бокалы и, украсив при желании лепестками роз, сразу же подавайте. Этот молочный напиток очень легкий и воздушный, однако он оседает в течение нескольких минут. Поэтому смешивайте молоко с манго и взбивайте непосредственно перед подачей.

Йогурт, взбитый со сливками и мятой

КАРА ПУДИНА ЛАССИ

В Индии мята наряду с кинзой и листьями н им а является любимой пряной приправой. Ее добавляют в супы, закуски, овощные и рисовые блюда, далы и напитки. В моем любимом рецепте мятного лассе и домашний ванильный йогурт смешивается с сушеной мятой и грубо размолотыми семенами фенхеля. Если смягчить слегка резкий запах этих сладких ингредиентов небольшим количеством розовой воды, получится прекрасный прохладительный напиток, который очень приятно утоляет жажду в жаркий летний день.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

2 стакана (500 мл) домашнего йогурта

3 ст. ложки сметаны или сливок либо пополам того и другого

0.25 стакана (60 мл) нарезанной свежей мяты

1 чайн. ложка поджаренных без масла семян фенхеля крупного

помола

0.5 стакана (110 г) очень мелкого сахара или другого

подсластителя

0.5 ст. ложки розовой воды (или капля розового масла)

0.25 стакана (60 мл) ледяной воды

8-10 кубиков льда, раскрошенных

4 веточки свежей мяты или розовые лепестки для украшения

Смешайте йогурт с остальными компонентами, кроме льда и мяты, в электросмесителе или в кухонном процессоре с металлической насадкой. Закройте и включите на **2 мин.** Добавьте лед и снова включите на минуту. Налейте в подмороженные, покрытые инеем стаканы и украсьте свежей мятой или лепестками роз.

Йогурт, взбитый с бананами

КЕЛА ЛАССИ

Этот нежирный коктейль — идеальная замена калорийного бананового молочного коктейля, который готовится из густых сливок. Бананы делают йогуртовые напитки густыми и придают им естественный фруктовый вкус; кроме того, их можно сочетать почти с любыми фруктами. В Индии для приготовления бананового лассе и обычно используют только бананы, лимонный сок, йогурт и лед. На Западе, однако, мне удалось придумать множество вариантов этого ласси. Чтобы придать напитку естественный сладкий вкус, попробуйте добавить в него немного замоченного изюма, фиников или инжира (смешивать ингредиенты лучше в миксере). Можно также использовать яблочный, ананасовый, персиковый сок. Бананы есть в магазинах круглый год, а потому этот ласси можно готовить в любое время года.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

2 спелых банана, очищенных и нарезанных

2 ст. ложки лимонного сока

0.5 стакана (125 мл) холодного белого виноградного сока или ледяной воды

3 ст. ложки прозрачного меда (необязательно)

1 стакан простого йогурта или пахты

6-8 кубиков льда, раскрошенных

0.25 чайн. ложки молотого кардамона

1 щепоть свеженатертого мускатного ореха тертая лимонная цедра для украшения

Поместите бананы, лимонный сок, мед (если хотите) и йогурт или пахту в электросмеситель или кухонный процессор с установленной металлической насадкой. Обработывайте около **2** мин, затем добавьте лед и кардамон и снова включите на минуту. (Лед не следует измельчать полностью.) Разлейте в стаканы, посыпьте щепотью мускатного ореха и лимонной цедры и подавайте.

Ароматизированное миндальное молоко

БАДАМ ДУДХ

Дворцовый комплекс Пхул Бхаг, принадлежащий Пратапкумару, наследному принцу царства Альваров, благодаря духовному управлению является образцом гармоничного сочетания природы и общества. Расположенный на северо-востоке Раджастана, в безводной пустыне, дворец окружен прудами и цветущими садами, которые дают прибежище множеству различных птиц и зверей: слонам, верблюдам, коровам, буйволам, оленям, лошадям, павлинам, овцам, кроликам, козам, львам и тиграм. Принц Пратапкумар убежден, что своим богатством и процветанием он обязан Господу, которому он поклоняется в храме Шри Джанаки-Валлабхи на протяжении многих лет. Принц утверждает: «При каждом царском дворце обязательно должен быть храм, и, прежде чем принять знаки почитания от своих подданных, царь должен лично совершить обряд поклонения Господу». На кухне храма Шри Джанаки-Валлабхи в служении Божествам занято около 20 искусных поваров. Они готовят изысканные блюда разных национальных кухонь Индии. Особенно хороши там блюда раджастанской кухни. Ниже приведен рецепт одного из тех прохладительных напитков, которые предлагаются Божествам в жаркий летний сезон.

Время приготовления: 1 час 10 мин

Количество порций: 4

2/3 стакана (100 г) бланшированного и очищенного от кожицы миндаля

0.5 чайн. ложки семян кардамона

4 горошины черного перца

2 стакана (500 мл) кипятка

0.25 стакана (60 мл) меда

2 стакана (500 мл) белого виноградного сока

0.5 ст. ложки розовой воды (или капля розового масла)

2 стакана (500 мл) простой или газированной воды

1. Положите в миску миндаль, семена кардамона и перец горошком и залейте **1 1/3 стакана (300 мл) кипятка**. Отставьте в сторону на **1 час**. Затем, вынув кардамон и перец, вылейте в электросмеситель, закройте и измельчите, чтобы миндаль превратился в пасту. Добавьте оставшиеся

3/4 стакана кипятка и мед и обрабатывайте еще полминуты.

2. Проложите сито тремя слоями марли. Процедите миндальное молоко сквозь сито, затем выжмите насколько возможно осадок.

(Ореховую массу можно сохранить для овощной начинки или салатной заправки.) Влейте немного виноградного сока в смеситель, включите на мгновение, чтобы очистить банку от прилипшего к стенкам миндаля, и добавьте этот сок в процеженное миндальное молоко.

3. Влейте оставшийся виноградный сок, розовую воду (или каплю розового масла) и воду в миндальное молоко и хорошо перемешайте. Охладите перед подачей.

СЛОВАРЬ ИМЕН И ТЕРМИНОВ

Аватара — воплощение Господа в материальном мире.

Авокадо, так называемая аллигаторова груша — вечнозеленое дерево семейства лавровых со съедобными грушевидными плодами; возделывается в тропиках и субтропиках.

Аджвайн, также известный как *айован*, или снить обыкновенная. Это пряные семена растения *Carum ajowan*, близкого родственника тмина. По внешнему виду и размеру они похожи на семена аниса. Их сильный запах напоминает запах тимьяна, с оттенком дикой душицы и перца. Широко используется в североиндийской вегетарианской кухне, особенно в сочетании с такими корнеплодами, как картофель, пастернак и редис. Также применяется для приготовления жареных закусок.

Амчур — желтовато-коричневый порошок, получаемый из высушенных на солнце кусочков кислого, незрелого манго. Встречается в нескольких национальных кухнях, преимущественно на севере Индии; используется так же, как семена граната, тамаринд и сок лимона — для придания блюду особого резкого привкуса. Можно найти в индийских магазинах.

Асафетида (*хинг*). Ее получают из корня растения *Ferula asafoetida* (из того же семейства, что и фенхель). По запаху асафетида несколько напоминает чеснок. Эта приправа, применяемая повсюду в Индии, практически неизвестна в Америке и Европе, хотя во времена Римской империи она широко использовалась в кулинарии. В свои рецепты я включила желтую *Cobra brand* с нерезким запахом и очень рекомендую именно этот сорт асафетиды. Если вы используете какой-то другой сорт, его количество в рецепте должно быть значительно уменьшено — наполовину или на три четверти.

Аюр-веда — раздел Вед, содержащий знания по медицине.

Басмати — сорт длиннозерного риса. Этот сорт возделывают в предгорьях Гималаев на протяжении многих тысячелетий. Зерна *басмати* имеют молочно-белый цвет. Этот рис, даже если его сварить совершенно без приправ или просто добавить в него чуточку топленого масла, имеет сильный ореховый запах.

Бланшировать — подвергать кратковременной обработке в кипящей воде такие продукты, как помидоры, персики, миндаль или фисташки, чтобы размягчить их внешнюю оболочку. Перед тем как очистить бланшированные продукты, остудите их в холодной воде и осушите. Чтобы сбланшировать миндаль и фисташки, залейте очищенные от

скорлупы орехи кипятком и дайте им постоять одну минуту. Затем слегка охладите, осушите и снимите кожицу с каждого ореха. Очистить орехи можно также другим способом: нужно завернуть их в полотенце и слегка потереть. Как правило, кожица отходит в течение одной-двух минут. Затем выложите очищенные от шелухи орехи на противень и сушите **20** мин в духовке при температуре **120°C**.

Брахман — человек, который знает о духовном предназначении жизни и способен учить других.

«**Бхагавад-гита**» — древнее священное писание, в котором содержатся основы ведической философии.

Бхакти-йога — наука преданного служения Богу.

Гарам масала — смесь обжаренных без масла, а затем размолотых специй. В написанном на санскрите медицинском трактате «Аюр-веда» говорится, что острые специи разогревают тело изнутри, тогда как «холодные» специи помогают снизить внутреннюю температуру тела. Изначально *гарам масалу* готовили в северных районах Индии с холодными климатическими условиями, поэтому она обычно состоит из таких «теплых» специй, как корица, гвоздика, кориандр, тмин, черный перец, острый красный перец, кардамон или сушеная шелуха мускатного ореха. *Гарам масала* продается в готовом виде в **100**-граммовых упаковках. Однако ее легко можно приготовить в домашних условиях по следующему рецепту: **35** г гвоздики, **5** палочек корицы дл. **8** см, **50** г зеленых стручков кардамона, **120** г индийского тмина, **55** г семян кориандра. Прожарьте специи без масла на слабом огне в течение **15** мин, помешивая время от времени, или около **30** мин в духовке, предварительно нагретой до **95°C**. Смелите прожаренные специи в порошок и остудите. Наклейте на сосуд этикетку с названием и датой и, всыпав в него *гарам масалу*, плотно закройте и храните в прохладном и темном месте. За исключением особых случаев *гарам масала* добавляется в блюдо к концу приготовления.

Гур — сахар-сырец, получаемый в Индии из сока различных пальмовых деревьев (финикового, кокосового или пальмиры); используется в национальной кухне преимущественно на востоке и юге страны.

Дал — так называют в Индии сушеные плоды любых зернобобовых растений: горох, фасоль, чечевицу. *Дал* является богатым источником белков. Его часто продают расщепленным и очищенным, поскольку в таком виде он быстрее разваривается и легче усваивается организмом. *Дал* хорошего качества однородно окрашен и почти не содержит поврежденных зерен и примесей.

Джаггери — сахар-сырец, получаемый из сока сахарного тростника; более **50%** сахара потребляется в Индии в виде *джаггери*.

Имбирь (свежий) — узловатый корень тропического растения *Zingiber officinale*, растущего повсеместно в Азии. Имеет освежающий резкий вкус и используется как приправа. Кроме того, он обладает целебными свойствами: стимулирует пищеварение и помогает избавиться от токсинов, накопившихся в пищеварительном тракте. В Индии применяется повсеместно, и не только как ароматическая специя, но и как самостоятельный продукт. В настоящее время имбирь получил широкое распространение на Западе, и его можно купить в овощных магазинах и супермаркетах. Во многих рецептах этой книги свежий имбирный корень добавляется в блюдо либо перетертым до консистенции пюре, либо в нарезанном или нарубленном виде. Оставшийся после приготовления перетертый имбирь можно хранить в холодильнике несколько дней: смешайте **1** стакан (**250** мл) растертого в пюре имбиря с десертной ложкой растительного масла, плотно закройте и охладите.

Камфора (кача карпур). Чистая пищевая камфора представляет собой кристаллы, внешне похожие на крупные кристаллы соли. Ее получают перегонкой ароматических листьев и древесины дерева *Cinnamomum camphora*, произрастающего в Индии и Китае. В отличие от несъедобной синтетической камфоры, которая используется для получения средств, отпугивающих насекомых, взрывчатых веществ и пр., натуральную камфору в очень незначительных количествах применяют в качестве ароматизатора сладостей и молочных пудингов, в основном в Бенгалии и Ориссе.

Кардамон (семена) — пряные семена растения *Elettaria cardamomum*, произрастающего в Южной Индии. Маленькие коричневато-черные семена заключены в овальные стручки, которые бывают песочного или белого цвета, если они высушены на солнце, или светло-зеленого цвета, если высушены в тени. Предпочтительнее использовать зеленые стручки, поскольку в них, по сравнению со светлыми стручками, содержится большее количество летучих масел. Запах кардамона — нечто среднее между запахом лимонной цедры и эвкалипта. Эта специя широко используется в приготовлении ведических сладостей.

Чтобы придать сиропам, пудингам и плову утонченный аромат, в них добавляют цельные стручки кардамона. Однако гораздо чаще кардамон используют иначе: семена извлекают из стручков, размалывают в порошок и в таком виде добавляют почти во все сладкие блюда — от *сандеша* до халвы. Свежие семена имеют округлую форму и ровный темный цвет, старые же обычно серовато-коричневые и сморщенные.

Кассия, или александрийский лист (*теджпатта*) — это листья дерева *Cinnamomum cassia*, родиной которого является Южная Индия. Высушенные листья имеют золотисто-бронзовый цвет с зеленоватым отливом. Средний размер листьев — **17-20 см**. Чаще всего перед использованием листья поджаривают без масла на сковороде, при этом они источают сильный лесной аромат. Лист кассии используется преимущественно в восточных регионах Индии, особенно в бенгальских и орисских блюдах. Его можно приобрести в индийских магазинах.

Коричневый сахар — промежуточный продукт, сахар-сырец, который получается в процессе изготовления сахара из сока сахарного тростника или сахарной свеклы. Существуют также два натуральных нерафинированных подсластителя — порошкообразный финиковый сахар и гранулированный сахар, получаемый из кленового сиропа. Важно также знать, что финиковый сахар не является, собственно, сахаром. Он представляет собой измельченные в порошок высушенные плоды, а потому считается единственно пригодным подсластителем для больных диабетом. Финиковый сахар начинает гореть при гораздо более низких температурах, нежели имеющийся в продаже коричневый сахар, а потому использовать его для приготовления *чаунка* не стоит.

Кришна — имя Верховной Личности Бога, которое приводится в санскритских ведических текстах. Согласно историческим свидетельствам, Кришна явился **5 000** лет назад в индийском селении Вриндаван.

Куркума (*халди*) — корень многолетнего растения *Curcuma longa*, которое произрастает во влажных районах Южной Индии и Юго-Восточной Азии. Используется в свежем и сушеном молотом виде.

Порошок куркумы делают следующим образом. Очищенный корень сначала варят, а затем сушат на солнце две-три недели. Прежде чем измельчать в порошок, с него удаляют кожицу. Перетирать на терке сушеный корень куркумы — нелегкий труд, требующий немалых физических усилий. К счастью, куркума обычно импортируется в молотом виде и в хороших условиях может храниться довольно долгое время.

Куркума — одна из основных специй индийской кухни. Особенно широко применяется в блюдах из овощей, фасоли, гороха, стручковых бобов. Цвет порошка бывает разный — от ярко-желтого до красновато-оранжевого. При правильном использовании он придает блюдам своеобразный теплый вкус и красивый желто-оранжевый оттенок. Если положить слишком много порошка, блюдо будет безнадежно испорчено — цвет его станет вызывающе ярким, а вкус — горьким. Пока вы не

научитесь точно рассчитывать необходимое вам количество порошка, добавляйте его просто на кончике ножа.

В «Аюр-веде» сказано, что куркума обладает особыми целебными свойствами: она очищает кровь. Ее включают в состав многих мазей и пластырей.

Листья карри (*митха ним* или *кадхи патта*). Маленького размера листья растения *Mitiga koenigii* похожи на миниатюрные листья лимона. В Индии эти дикорастущие растения встречаются почти во всех лесах от Гималаев до Канья-Кумари.

Манго (*аам*). Манго занимает особое место среди фруктов в Индии, и его по достоинству называют «царем фруктов». В разных регионах Индии культивируют несколько сотен сортов этого плода.

Маравати — юго-западная национальная кухня.

Масала. Этим термином принято обозначать любые комбинации специй, трав и приправ, причем в состав *масалы* может входить от двух до двадцати и более ингредиентов. Состав, пропорции специй и варианты использования *масал* практически безграничны.

Национальная кухня Центральной Индии. Большинство рецептов, в особенности из круп и *дала*, принадлежат кулинарам центральных провинций Индии, включая Мадхья-Прадеш и Бихар. Центральный регион протяженностью около **900** км отличается пестрым разнообразием во всем, начиная от ландшафта, культуры, одежды, диалектов и кончая кухней. Столица Мадхья-Прадеша, Бхопал, является ярким примером такого кулинарного разнообразия: многие блюда национальной кухни были заимствованы из соседних провинций, например, *чатни* — из Гуджарата, а *далы* — из Раджастана.

Национальная кухня восточных провинций Индии. Бенгальская и орисская национальные кухни отличаются многогранным и обильным применением специй, некоторыми особыми ингредиентами и чудесными сладкими деликатесами. От Калькутты до приморского Гопалпура, по всему побережью Бенгалии растут кокосовые пальмы, а ближе к центру тянутся бесконечные зеленые и желтые поля, засеянные рисом и горчицей. В восточноиндийской кухне преобладают острые и пряные блюда; по традиции их приправляют *масалами* из свежих тертых имбиря и кокоса, острого красного перца и иногда белых маковых семян, которые стимулируют пищеварение и повышают сопротивляемость организма невыносимой тропической жаре.

Национальная кухня Северной Индии. Североиндийская кухня богата питательными сытными блюдами, что вызвано благоприятным

климатом, культурой земледелия и почитанием коров. Большая разница температур — от холодных зим у подножия Гималаев до обжигающей жары пустынь Раджастана — способствует разведению самых разнообразных сельскохозяйственных культур. С незапамятных времен крестьяне выращивают на плодородных равнинах рек Ганги и Ямуны пшеницу, ячмень, *мунг* и *урад дал*, а в пустынной области Раджастана основной культурой является просо.

Национальная кухня южных штатов Индии. Многие рецепты изысканно-вкусных блюд, встречающиеся в других регионах, на самом деле взяты из южной кухни. Если и есть одна черта, присущая всей индийской кухне, — так это великое множество блюд из риса и *дала*, богатых углеводами и с большим содержанием клетчатки. Для южно-индийской кухни характерно сочетание противоположных по вкусу ингредиентов: пресных и острых, кислых и сладких и т.д.

Брахманов, священнослужителей, которые служат Божествам в древних южноиндийских храмах, называют *брахманами панча-дакшинатья*. Они происходят из провинций Андхра, Карната, Гуджара, Дравида и Махараштра. Храмы славятся своими опытными поварами и щедрой раздачей *прасада*. Каждый год тысячи паломников преодолевают огромные расстояния, только чтобы отведать этой священной пищи. Многие повара южноиндийских храмов с радостью поделились со мной своими рецептами. Некоторые из них вошли в эту книгу, иные я просто использовала как основу. Мне хотелось бы выразить особую благодарность поварам храма Шри Кришна Матх в Удупи, Шри Балджи Мандира в Тирупати, *ашрама* Пури Махараджи в Вишакхапатнам и храму Шри Симхачалам.

Пахта (*чач*). Настоящей пахтой является жидкость, которая остается после сбивания сливок или йогурта в масло. Вкус пахты напоминает вкус изначального продукта. Используют пахту в приготовлении прохладительных напитков, холодных супов, теста, а также овощных блюд.

Прасад. Тот, кто впервые приезжает в Индию, возможно, удивится, что пищу там называют тремя разными словами: *прасад*, *бхога* и *бходжана*. Дело в том, что большинство индийцев, перед тем как подать пищу к столу, предлагают ее Богу. Пищу предлагают везде: как в храмах, в процессе поклонения, так и в домашних условиях с простой искренней молитвой. Предложенная Богу пища называется *прасадом*, или «милостью Бога». В зависимости от названия Божества, которому предлагается пища, перед словом *прасад* ставятся имена Бога, такие, как Говинда, Дамодара, Банабехари или любое из тысяч других имен. Каждый храм славится своим неповторимым *прасадом*. Например, во

Вриндаване всем известен сладкий *прасад* храма Радхи-Рамана, называемый *кулия*. *Бхогой* обобщенно называют любые продукты, предназначенные для подношения Господу. А *бходжана* означает просто сырую или готовую пищу.

Розовая эссенция и розовая вода (*рух гулаб* и *гулаб джал*) — разведенное до разной консистенции розовое масло, которое широко используют в национальных кухнях Бен-галии, Уттар-Прадеша и Пенджаба. Розовое масло получают из обладающей сильным ароматом розы, чаще всего дамасской (*Rosa damascena*), в процессе перегонки воды с замоченными розовыми лепестками. Розовую эссенцию и розовую воду добавляют в различные молочные блюда и напитки, например в сладкие *ласси*, *гулаб джамуны*, *расгулы* и рисовый *кхир*. Кроме того, розовая вода придает изысканный вкус лимонадам и чаю из трав.

Санкиртана — совместное пение святых имен Бога.

Семена индийского тмина, известного как *джира* или *сафед джира*. Это родственное обычному тмину однолетнее растение семейства зонтичных *Cuminum cuminum*. *Джира* имеет желтовато- или серовато-коричневые семена удлинённой формы, слегка заостренные и ребристые. Используемый на протяжении тысячелетий в ведической кулинарии в качестве пряности, этот тмин и поныне широко применяется в национальной кухне Северной, Восточной, Западной и Центральной Индии. Как правило, семена индийского тмина — цельные, молотые или толченые — всегда обжариваются, что позволяет выявить их сильный и необычайно приятный аромат. Их обжаривают без масла на сковороде, пока они не потемнеют на несколько тонов, а затем крупно размалывают. В таком виде они служат хорошей пряной добавкой к тушеным овощам, *райтом*, *качамберам*, *далу* и рису. В молотом виде семена тмина хранятся не очень долго, поэтому старайтесь покупать тмин хорошего качества и в небольшом количестве.

Семена черной горчицы (*рай*) — мелкие, круглые, красновато-коричневого цвета. Они острые на вкус и при поджаривании источают особый ореховый аромат. В бенгальской кухне семена горчицы иногда добавляют в блюда в сыром виде, растирая их в пасту вместе с имбирем, острым перцем и небольшим количеством воды.

Семена калинджи (*калонджи*) — маленькие черные семена растения *Nigella sativa*. Похожие на слезинки семена калинджи имеют островатый вкус и при поджаривании источают аромат, слегка напоминающий запах душицы. Обычно их добавляют в *далы*, овощи и кислые приправы.

Семена кунжута, или сезам (*тил*). Это мелкие, плоские, грушевидной формы семена растения *Sesamum indicum*. Цвет — от белого до серовато-

черного. Некоторые сорта кунжута содержат свыше **50%** масла и используются для изготовления кунжутного масла. Кроме того, в семенах кунжута имеется некоторое количество белков, питательная ценность которых намного увеличивается в сочетании с рисом, бобовыми или молочными продуктами.

Семена шамбалы (*метхи*). Эти небольшие, квадратные по форме семена растения *Tri-gonella foenumgracum* широко используются в качестве специи. Чтобы вкус семян шамбалы выявился сполна, их нужно слегка поджарить на сковороде до светло-коричневого цвета. Если же они станут красновато-коричневыми, это придаст блюду горький вкус. В некоторых местах, однако, повара поджаривают семена шамбалы почти до черноты. Почерневшие семена теряют горечь и приобретают приятный аромат. Как правило, семена шамбалы добавляют в *далы* и кислые приправы. Также они входят в состав бенгальской *масалы*, именуемой *панч пуран*.

Семена черного, или королевского, тмина. Известная под названием *шахи* или *сий-ях джира*, эта пряная специя представляет собой семена однолетнего дикого растения *Cuminum nigrum*, которое в изобилии растет в горных районах Северной Индии. Эти черноватые семена чуть тоньше родственных им семян тмина *Cuminum cuminum*, называемых *сафед джира* или *джира*. В отличие от *сафед джиры*, который широко используется по всей Индии, черный тмин *сийях джира* почти неизвестен за пределами Кашмира, Пенджаба и Уттар-Прадеша. Семена черного тмина можно приобрести в индийских магазинах.

Семена граната (*анардана*) — высушенные на солнце зерна плодов дикого граната, называемого *дару*, который в изобилии растет у подножия Гималайских гор. Хотя свежие плоды дикого граната не пригодны в пищу, их высушенные кисловатые семена широко используются в ведической кулинарии. Цельные или молотые семена граната придают пикантность овощным блюдам, *карри* и *далам*. Как и другие чисто индийские специи, *анардану* можно найти только в индийских магазинах.

Тамаринд (*имли*) — мякоть плодов дерева *Tamarindus indica*, которое произрастает в Индии. Она имеет пикантный кислый финиково-абрикосовый вкус. Тамаринд обычно продается в высушенном и прессованном виде или реже в виде жидкого концентрата.

Он широко используется во всех национальных кухнях Индии. Тамаринд добавляют в рис и овощи. Из него готовят очень острые *чатни* и приправы.

Финиковый сахар. Этот натуральный подсластитель представляет

собой коричневые крупные кристаллы, получаемые путем обезвоживания фиников. Очищенные от косточек и нарезанные финики высушивают, пока они не становятся твердыми, как камень, и затем перемалывают в порошок, который по вкусу и внешнему виду очень напоминает коричневый сахар. Им рекомендуется посыпать десерты, йогурт и фруктовые салаты, однако не следует добавлять его в пищу густой консистенции или в ту, что готовится при высокой температуре, так как он очень плохо растворяется и к тому же пригорает. Хранить его следует в плотной упаковке в прохладном сухом месте или в холодильнике.

Чат масала — смесь специй песочного цвета. Состоит из нескольких компонентов, главными из которых являются порошок манго, черная соль и асафетида. Этой смесью традиционно заправляют фруктовые салаты. Ниже приводится рецепт приготовления домашней *чат масалы*. Она придает блюдам едва заметный кисловатый вкус, который хорошо дополняет вкус фруктов.

2 ст. ложки семян тмина

0.5 ст. ложки семян фенхеля

1 ст. ложка *гарам масалы*

1 ст. ложка порошка манго (*амчур*)

1 ст. ложка черной соли (*кала намак*)

1 чайн. ложка кайенского перца

0.5 чайн. ложки желтой порошковой асафетиды (*хинг*)

0.25 чайн. ложки молотого имбиря

Положите семена тмина и фенхеля в чугунную сковороду и поджаривайте без масла на слабом огне в течение 5 мин, пока тмин не потемнеет. Смелите тмин в порошок и, добавив остальные специи, снова смелите. Храните в герметичной посуде.

Чаунк. Эта приправа готовится по широко распространенному в Индии методу: специи сначала обжариваются в топленом или растительном масле, а затем добавляются в блюдо, придавая ему своеобразный пряный вкус. Традиционно в состав *чаунка* входят цельные пряности, свежий имбирь, свежий зеленый или сушеный красный перец, *чана* или *урад-дал*, александрийский лист, корица или гвоздика. *Чаунк* добавляется в блюдо как в конце, так и в начале приготовления. Вкус его будет зависеть не только от специй, но и от масла, в котором они обжариваются.

Черная соль (*кала намак*). Хотя эта соль и называется черной, она имеет красновато-бурый цвет благодаря тому, что в ней содержится некоторое количество минералов и железа. Как и белая соль, она продается прессованной и молотой, и хранить ее лучше в сухом прохладном месте. Черная соль не может заменить морскую или столовую соль, так как имеет специфический резкий запах (по мнению некоторых, он напоминает запах сваренного вкрутую яичного желтка). Она является главным ингредиентом в популярной индийской приправе *чат масала*, которую добавляют в фруктовые салаты и в поджаренные орехи.

«Шримад-Бхагаватам» — ведическое произведение, состоящее из **18 000** стихов, которое повествует о Господе Кришне и Его воплощениях.

Экадаши — одиннадцатый день после полнолуния и новолуния, когда вайшнавцы соблюдают пост, воздерживаясь от употребления зерна, гороха, фасоли и чечевицы. В эти дни они стараются свести к минимуму активную физическую деятельность и уделить больше внимания духовной практике.

ВКУСНЫЕ * АРОМАТНЫЕ * ЦЕЛЕБНЫЕ
ВОСТОЧНЫЕ ПРЯНОСТИ

«РАСА»

Около 20 наименований высококачественных пряностей
из Индии, специально подобранных для рецептов
этой книги, можно заказать
по адресу:



125284, Москва, а/я 17, фирма «РАСА».
Телефон (095) 945-33-76