

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	15
ГЛАВА 1. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	17
Европа.....	18
Грибы с белым вином (<i>Болгария</i>)	18
Салат из курицы с помидорами, огурцами и листьями салата (<i>Штирианский салат, Австрия</i>)	19
Рулет с грибами и яйцом (<i>Венгрия</i>)	20
Картофельный салат (<i>Германия</i>)	21
Греческий салат из овощей с оливками и сыром фета (<i>Греция</i>)	22
Паштет из копченой лосося (<i>Ирландия</i>)	22
Закусочные бутерброды со свеклой и сыром (<i>Смуши со свеклой и сыром, Дания</i>)	23
Паштет из баклажана и оливок (<i>Испания</i>)	24
Салат с тунцом и нутом (<i>Испания</i>)	25
Салат из апельсинов с маслинами (<i>Италия</i>)	26
Лимоны, запеченные с моцареллой (<i>Италия</i>)	27
Закуска из говядины в панировке (<i>Битербаллен, Нидерланды</i>)	28
Закуска из рыбы в пивном кляре (<i>Киббеллинг, Нидерланды</i>)	29
Салат из баклажанов (<i>Румыния</i>)	30
Жареный сыр (<i>Словакия</i>)	31
Салат с сыром бри, грушами и сушеной клюквой (<i>Франция</i>)	32
Беррийский мясной паштет запеченный (<i>Франция</i>)	33
Закусочные фаршированные яйца со специями (<i>Шотландия</i>)	34
Азия	35
Салат с рисовой лапшой и карри (<i>Нан гъи токе, Бирма</i>)	35
Спринг-роллы с мясом, морепродуктами, овощами и пряными травами (<i>Гой куан, Вьетнам</i>)	36
Закусочные лепешки с нутом и овощами (<i>Чоле бхатуре, Индия</i>)	37
Салат из овощей с тофу и арахисовым соусом (<i>Гадо-гадо, Индонезия</i>)	38
Закусочная пекинская капуста с овощами и рыбным соусом (<i>Кимчи, Корея</i>)	39
Пряный салат с мясом, лаймом и травами (<i>Ларб, Таиланд</i>)	40
Суши с сырой рыбой (<i>Япония</i>)	41

Северная Америка	42
Салат «Мехико» из кукурузы с сыром и овощами (<i>Мексика</i>).....	42
Соус сальса из помидоров с овощами и лаймом (<i>Мексика</i>).....	43
Закуска из кукурузы с тертым сыром и лаймом (<i>Эските, Мексика</i>)	44
Луковые кольца с сыром во фритюре (<i>США</i>).....	45
Куриные крылышки с хрустящей корочкой (<i>США</i>)	46
Салат «Цезарь» с пармезаном и пикантной заправкой (<i>США</i>)	47
Закусочные бутерброды с помидорами, колбасой, плавленным сыром (<i>Сэндвич Клуб, США</i>).....	48
Южная Америка	49
Салат из ветчины с яблоками и овощами (<i>Аргентина</i>)	49
Салат из курицы с кукурузой (<i>Сальпико, Бразилия</i>).....	50
Салат с манго, красным перцем и луком (<i>Бразилия</i>).....	51
Куриные крокеты на закуску (<i>Кочинья, Бразилия</i>).....	52
Закуска из сыра в тесте (<i>Текеньо, Венесуэла</i>).....	53
Салат с апельсином, яблоком и курицей (<i>Куба</i>)	54
Салат с курицей и зеленой редькой (<i>Куба</i>).....	55
Салат из свежей рыбы с перцем чили и овощами (<i>Цевиче, Перу</i>)	56
Закуска из жареной свинины (<i>Чичаррон, Перу</i>).....	57
Африка.....	58
Баклажаны с чесноком, лаймом и пряными травами (<i>Алжир</i>).....	58
Соус из бамии (<i>Буркина-Фасо</i>).....	59
Жареная говяжья печень со специями и лимонным соком (<i>Кебда Искандария, Египет</i>)	60
Пряная намазка из баклажанов (<i>Баба гануш, Мали</i>)	61
Салат с красной фасолью, луком и апельсинами (<i>Марокко</i>).....	62
Закусочные картофельные шарики (<i>Кефта, Тунис</i>)	63
Пряный соус из помидоров с луком и красным перцем (<i>Чакалак, ЮАР</i>).....	63
Океания.....	64
Салат из рукколы с креветками и физалисом (<i>Австралия</i>)	64
Салат из риса с помидорами, луком и орехами (<i>Австралия</i>)	65
Закуска из орехов, семян и специй (<i>Оджо-джо, Новая Зеландия</i>)	66
Хрустящая рыба с картофелем (<i>Фиш-энд-чипс, Новая Зеландия</i>)	67
ГЛАВА 2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА.....	69
Европа	70
Фасолевый суп с овощами (<i>Фасуле, Албания</i>)	70
Рыбный бульон с креветками (<i>Бельгия</i>).....	71
Фасолевый суп с помидорами и кореньями (<i>Фасолада, Греция</i>).....	72
Пивной суп с луком и чесноком (<i>Порсеэль, Дания</i>).....	73

Суп из баранины с овощами (<i>Кьетсуна, Исландия</i>).....	74
Освежающий холодный суп с помидорами, перцем и оливковым маслом (<i>Гаспачо, Испания</i>)	75
Рыбный суп с чесноком (<i>Альйотта, Мальта</i>).....	76
Гороховый суп с копченой рулькой и колбасой (<i>Эртенсуп, Нидерланды</i>)	77
Суп из квашеной капусты с мясом, специями и грибами (<i>Капустница, Словакия</i>)	78
Суп со свининой, беконом и фасолью (<i>Сона де педра</i> (<i>«Суп из камня»</i>), <i>Португалия</i>).....	79
Уха из красной рыбы со сливками (<i>Лохикейтто, Финляндия</i>)	80
Суп с сыром и сливками (<i>Суп «шале», Швейцария</i>).....	81
Азия	82
Говяжий суп с рисовой лапшой и пряностями (<i>Фо, Вьетнам</i>)	82
Суп из красной чечевицы с помидорами и имбирем (<i>Дал, Индия</i>)....	83
Суп с говяжьими ребрами, редькой и кореньями (<i>Кальбитан, Корея</i>)	84
Рыбный суп с имбирем, луком и рисовой лапшой (<i>Мохинга, Мьянма</i>)	85
Суп с яичной лапшой и кокосовом молоком на курином бульоне (<i>Кхао сой, Таиланд</i>).....	86
Кисло-острый рыбный суп с соком цитрусовых (<i>Гаенг сом,</i> <i>Таиланд</i>)	87
Суп с креветками, грибами и пастой том ям (<i>Том ям, Таиланд</i>).....	88
Лапша удон в курином или овощном бульоне (<i>Удон, Япония</i>).....	89
Северная Америка	90
Гороховый суп с копченой свининой и овощами (<i>Канада</i>)	90
Суп со свининой, кукурузой и пряными травами (<i>Позоле, Мексика</i>).....	91
Суп с курицей-гриль, фасолью и кукурузой (<i>Тортилья, Мексика</i>)	92
Суп с говяжьими ребрышками, овощами и папайей (<i>Мексика</i>)	93
Суп из моллюсков с картофелем, беконом и сливками (<i>Клэм-чаудер, США</i>)	94
Суп с пекинской капустой, говяжьим фаршем и овощами (<i>Суп «Чизбургер», США</i>)	95
Южная Америка	96
Суп из тыквы с мясом и бобовыми (<i>Локро, Аргентина</i>)	96
Суп из говядины с арахисом и овощами (<i>Сона де мани, Боливия</i>)	97
Суп куриный с сыром и кукурузой (<i>Чупе андино, Венесуэла</i>)	98
Суп из говядины с патиссонами и помидорами (<i>Гватемала</i>)	99
Суп с курицей или говядиной, кукурузой и картофелем (<i>Санкочо, Колумбия</i>)	100

Африка.....	101
Острый суп с курицей, фасолью, орехами и овощами (<i>Африка</i>)	101
Суп из рыбы с пальмовым маслом и овощами (<i>Мбанга суп, Камерун</i>).....	102
Суп из бобовых с бараниной, помидорами и специями (<i>Харира, Марокко</i>).....	103
Суп с нутом и чесноком (<i>Марокко</i>).....	104
Суп манный с анисом и финиками (<i>Марокко</i>).....	105
Суп из телятины с курагой и кускусом (<i>Марокко</i>).....	106
Суп из курицы с сельдереем, яблоками, сливками и пряностями (<i>Сенегал</i>)	107
Рыбный суп с кедровыми орехами (<i>Чорба, Тунис</i>).....	108
Океания.....	109
Тыквенный суп с кокосовым молоком и луком (<i>Австралия</i>)	109
Суп зеленый с цуккини, шпинатом и сметаной (<i>Австралия</i>).....	110
Суп-пюре с цветной капустой и сладкой паприкой (<i>Австралия</i>)	111
Чечевичный суп с карри (<i>Австралия</i>)	112
Суп с ревенем, рисом и овощами (<i>Малигатани с ревенем, Австралия</i>)	113
ГЛАВА 3. ВТОРЫЕ БЛЮДА.....	115
Европа.....	116
Отварная говядина с овощами (<i>Тфельшпиц, Австрия</i>)	116
Перцы и помидоры, запеченные с творожным сыром (<i>Фергесе, Албания</i>)	117
Говяжий ростбиф (<i>Великобритания</i>)	118
Свинная рулька запеченная (<i>Швайнсхаксе, Германия</i>).....	119
Мусака из баклажанов, картофеля и овощей с мясным фаршем (<i>Греция</i>).....	120
Жареная сельдь (<i>Стъегте сельске, Дания</i>)	121
Рагу из баранины с картофелем, морковью и луком (<i>Ирландское рагу, Ирландия</i>).....	122
Рис с курицей, копченостями и морепродуктами (<i>Паэлья с морепродуктами, Испания</i>)	123
Хрустящий картофель с острым соусом (<i>Пататас бравас, Испания</i>)	124
Рис с луком-шалот и пармезаном (<i>Ризотто, Италия</i>).....	125
Лазанья с мясным соусом болоньезе (<i>Италия</i>).....	126
Каша из пшеничной муки на сметане (<i>Реммегрет, Норвегия</i>).....	128
Рагу из рыбы и свежих морепродуктов (<i>Калдейра, Португалия</i>)	129
Цыпленок, маринованный в остром соусе (<i>Пирипири цыпленок, Португалия</i>).....	130

Галушки из овечьей брынзы с беконом (Брынзовые галушки, Словакия).....	131
Рагу из баранины с баклажанами, перцем и помидорами (Гювеч, Турция).....	132
Рагу из баклажанов, цукини, перца и помидоров (Рататуй, Франция).....	133
Говядина с беконом, овощами и шампиньонами (Буф бургиньон, Франция).....	134
Говядина тушеная с овощами в красном вине (Паштикада, Хорватия).....	135
Азия	136
Рис со свинными ребрышками (Ком там, Вьетнам).....	136
Шпинат с сыром и овощами (Палак панир, Индия).....	137
Курица в йогурте и пряном соусе (Чикен тикка масала, Индия)	138
Рыбные котлеты с цитрусовым соусом (Пемпек, Индонезия).....	139
Димсам (пельмени) с креветками (Хар гау, Китай).....	140
Курица жареная с арахисом и острым соусом (Гонбао цидин, Китай).....	141
Утка по-пекински (Китай).....	142
Гарнир из риса с куркумой (Си хтамин (золотой рис), Мьянма).....	143
Рыба на пару с лаймом, чили и чесноком (Пла нуэнг ману, Таиланд).....	144
Пряное мясо с базиликом (Пад Кра Пао, Таиланд).....	145
Говядина в сладком соевом соусе (Сукияки, Япония).....	146
Свинная отбивная в панировке с хрустящей корочкой (Тонкацу, Япония).....	147
Пельмени с мясом и овощами (Гедза, Япония).....	148
Северная Америка	149
Лосось в кленовой глазури (Канада).....	149
Запеченные свиные ребрышки в сладком соусе (Канада).....	150
Обжаренное мясо с болгарским перцем, луком и специями (Фахитас, Мексика).....	151
Жареный цыпленок с паприкой и кайенским перцем (США).....	152
Жареные крылышки под соусом из сыра с плесенью (Крылышки «Баффало» с соусом «Блю чиз», США).....	153
Картофельные драники с сыром (Хашбраун, США).....	154
Картофельная запеканка с беконом и сыром (США).....	155
Южная Америка	156
Шницель говяжий или куриный с петрушкой и чесноком (Миланеса, Аргентина).....	156
Лепешка из маниоки с сыром (Юка сонсо, Боливия).....	157

Рагу из рыбы и морепродуктов с кокосовым молоком и овощами (<i>Мокека, Бразилия</i>).....	158
Тушеная свинина с черными бобами, овощами и копченостями (<i>Фейжоада, Бразилия</i>).....	159
Тушеная говядина с фасолью, рисом и бананами (<i>Пабельон криольо, Венесуэла</i>).....	160
Мясной обед с фасолью, рисом и бананами (<i>Бандеха пайса, Колумбия</i>)	161
Картофель с начинкой из курицы и авокадо (<i>Кауса рельеа, Перу</i>).....	162
Африка	163
Рагу из сушеной рыбы с ферментированными бобами и шпинатом (<i>Бабенда, Буркина-Фасо</i>).....	163
Тушеные бобы с чесноком, лимонным соком и оливковым маслом (<i>Фул медамес, Египет</i>).....	164
Тыквенная каша с кукурузной мукой и арахисом (<i>Нхони, Зимбабве</i>)	165
Сушеная рыба, обжаренная на сковороде, с овощами (<i>Капента, Зимбабве</i>).....	166
Рагу со свининой, белой фасолью и овощами (<i>Тсарамасо си хенакисоа, Мадагаскар</i>).....	167
Кускус с мясом и овощами (<i>Марокко</i>)	168
Тушеное мясо с овощами, сухофруктами и специями (<i>Тажин, Марокко</i>).....	169
Рагу из курицы с вареными яйцами в пряном соусе (<i>Доро уот, Эфиопия</i>).....	170
Рыба, запеченная с лимоном, чесноком и тимьяном (<i>Кингклип, ЮАР</i>).....	171
Карри из говядины в хлебе с луком, помидорами и чесноком (<i>Банни-чау, ЮАР</i>).....	172
Запеканка из говяжьего фарша с луком, сухофруктами и специями (<i>Боботи, ЮАР</i>)	173
Океания	174
Баранья нога запеченная с чесноком и пряностями (<i>Австралия</i>)	174
Свиная отбивная с карамелизированными яблоками (<i>Австралия</i>)	175
Жареная рыба с имбирно-кокосовым соусом (<i>Банни-чау, ЮАР</i>).....	176
Томленые бараньи голени с овощами (<i>Лэмб-шанкс, Новая Зеландия</i>).....	177
Мясо, запеченное с картофелем, морковью, капустой и кумарой (<i>Ханги, Новая Зеландия</i>).....	178
Запеченный сладкий картофель (<i>Кумара, Новая Зеландия</i>)	179

ГЛАВА 4. ВЫПЕЧКА	181
Европа.....	182
Пирог со шпинатом и сыром фета (<i>Спанакопита, Греция</i>).....	182
Ржаной хлеб на кефире (<i>Ругбрауд, Исландия</i>).....	184
Обжаренные хрустящие палочки из теста с шоколадным соусом (<i>Чуррос, Испания</i>).....	185
Слоеные пирожки с рикоттой (<i>Пастицци, Мальта</i>).....	186
Пирожки с финиками и пряностями (<i>Имкаррет, Мальта</i>).....	187
Новогодние пончики с изюмом или цукатами (<i>Олиболлен, Нидерланды</i>).....	188
Маковый рулет с изюмом (<i>Маковник, Словакия</i>)	189
Кунжутное кольцо (<i>Симит, Турция</i>).....	190
Ржаной пирог с рыбой и свиной (<i>Калакукко, Финляндия</i>)	191
Открытый пирог из песочного теста с беконом, твердым сыром и луком-шалот (<i>Киш Лорен, Франция</i>)	192
Пончики с изюмом и коньяком (<i>Фритуле, Хорватия</i>).....	193
Азия	194
Паровые булочки со свиной и овощами (<i>Бан бао, Вьетнам</i>)	194
Пирожки с пряной овощной начинкой из картофеля, зеленого горошка и лука (<i>Самоса, Индия</i>)	196
Хрустящие лепешки на кокосовом молоке (<i>Роти канай, Малайзия</i>).....	197
Праздничный хлеб из рисовой муки с бананом и пряностями (<i>Сел роти, Непал</i>)	198
«Пицца» из рисовой лепешки с фаршем и овощами (<i>Чатамари, Непал</i>).....	199
Пицца с беконом, капустой и нори (<i>Окономияки, Япония</i>).....	200
Шарики из осьминога с зеленым луком и имбирем (<i>Такояки, Япония</i>)	201
Северная Америка	202
Блины с кленовым сиропом и ягодами (<i>Канада</i>).....	202
Пирог со свиным фаршем, картофелем и овощами (<i>Туртьер, Канада</i>).....	203
Пшеничные лепешки с говядиной, фасолью, сыром и овощами (<i>Буррито, Мексика</i>).....	204
Кукурузные лепешки с начинкой из говядины с луком, чесноком и приправами (<i>Тако, Мексика</i>).....	205
Южная Америка	206
Печенье с карамельной начинкой (<i>Альфахорес, Аргентина</i>)	206
Пирожки с говядиной, репчатым луком и маслинами (<i>Эмпанадас, Аргентина</i>)	207

Пирожки с говядиной, картофелем и оливками (<i>Сальтенья, Боливия</i>).....	208
Сырные булочки из маниоковой муки (<i>Пау-де-кейжо, Бразилия</i>)....	209
Булочки с сахаром, анисом и мягким белым сыром (<i>Гольфеадос, Венесуэла</i>).....	210
Африка.....	211
Пирожки с куриным филе, корицей и миндалем (<i>Пастилла, Марокко</i>)	211
Лепешки из тефовой муки (<i>Инжера, Эфиопия</i>)	212
Печенье с миндалем (<i>Печенье «мезельмен», ЮАР</i>)	213
Банановые кексы (<i>ЮАР</i>)	214
Океания.....	215
Маффины со шпинатом, сыром и мускатным орехом (<i>Австралия</i>)...	215
Пирог из песочного теста с говядиной, луком и чесноком (<i>Австралия</i>)	216
Пирожки с тыквой (<i>Австралия</i>)	217
Овсяное печенье с кокосовой стружкой и медом (<i>«Анзак», Австралия</i>).....	218
Блинчики с ананасом и медом (<i>Новая Зеландия</i>).....	219
ГЛАВА 5. ДЕСЕРТЫ.....	221
Европа.....	222
Шоколадный бисквитный торт с абрикосовым джемом и шоколадной глазурью (<i>Закерторт, Австрия</i>)	222
Молочный бисквит с карамелью (<i>Трилече, Албания</i>)	223
Перевернутый пирог с карамелизованными яблоками (<i>Тарт Татен, Бельгия</i>)	224
Пудинг с финиками под карамельным соусом (<i>Пудинг стики-тоффи, Великобритания</i>)	225
«Рваный» блин с ванилью и изюмом (<i>Кайзершмаррн, Германия</i>)	226
Ягодный пудинг со сливками (<i>Редгрэд мед флеле, Дания</i>).....	227
Яблочный пирог с корицей и мускатным орехом (<i>Ирландия</i>).....	228
«Жареное молоко», десерт с яичными желтками и корицей (<i>Лече фрита, Испания</i>)	229
Тирамису с сыром маскарпоне (<i>Италия</i>).....	230
Многослойный десерт из яблок со сливками и корицей (<i>Тильслерте бондепикер («Деревенская красotka», Норвегия</i>)	232
Творожный десерт с ванилью, изюмом и лимонной цедрой (<i>Италия</i>).....	233
Тарталетки из слоеного теста с заварным кремом (<i>Паштель де нате, Португалия</i>)	234
Десерт из риса с молоком, ванилью и корицей (<i>Сютлач, Турция</i>).....	235
Пахлава с грецкими орехами и корицей (<i>Баклава, Турция</i>).....	236

Крем-брюле с карамельной корочкой (<i>Франция</i>).....	237
Пряное печенье с миндалем и цукатами (<i>Базельские лекерли, Швейцария</i>).....	238
Азия	239
Бананы в карамели (<i>Вьетнам</i>)	239
Десерт из рисовой муки с кокосовой стружкой и кардамоном (<i>Модак, Индия</i>)	240
Кунжутные конфеты с сухим молоком (<i>Кунжутное бурфи, Индия</i>).....	241
Конфеты из манной крупы с орехами, цукатами и кокосовой стружкой (<i>Рава ладу, Индия</i>).....	242
Рисовый пудинг с бананом, ванильным сахаром и корицей (<i>Камбоджа</i>).....	243
Рисовые шарики с абрикосовым сиропом, корицей и мускатным орехом (<i>Корея</i>).....	244
Клейкий рис с манго и кокосовым молоком (<i>Као ниао мамуан, Таиланд</i>).....	245
Пирожные из рисовой муки со сладкой фасоловой пастой (<i>Ботамочи, Япония</i>)	246
Молочное суфле с лимоном и клубникой (<i>Аваюки-кан, Япония</i>).....	247
Северная Америка	248
Пирог из песочного теста с кленовым сиропом и ванилью (<i>Канада</i>)	248
Шоколадный батончик с кокосом и сливочным кремом (<i>Батончик Нанаймо, Канада</i>).....	249
Торт «Три молока» с взбитыми сливками и пьяной вишней (<i>Мексика</i>)	250
Бисквитный пирог с джемом, лимоном и сахарной глазурью («Чабела», <i>Мексика</i>)	251
Жареное мороженое в кукурузных хлопьях (<i>Мексика</i>).....	252
Пирожные брауни с черным и молочным шоколадом (<i>США</i>).....	253
Чизкейк со сливочным сыром (<i>США</i>)	254
Шоколадный фадж с галетным печеньем, кунжутом и апельсиновой цедрой (<i>США</i>)	255
Лимонный пирог на песочном тесте с меренгой (<i>США</i>)	256
Зефир из яблок (<i>Маршмеллоу, США</i>)	257
Южная Америка	258
Шоколадные конфеты на сгущенном молоке в шоколадной крошке (<i>Бригадейру, Бразилия</i>).....	258
Торт-десерт с шоколадным печеньем, разноцветным желе и фруктами («Битое стекло», <i>Аргентина</i>)	259
Банановый пирог со штрейзелем (<i>Cusa de Banana, Бразилия</i>).....	260
Десерт из желтков с корицей (<i>Бразилия</i>)	261

Шоколадный бисквитный торт с карамелью тоффи, взбитыми сливками и зефиром (<i>Шоколадное паве, Бразилия</i>)	262
Карамельный десерт из кукурузного крахмала с корицей и ванилью (<i>Натилья, Колумбия</i>).....	264
Африка	265
Пшеничный десерт с йогуртом, ванилью и корицей (<i>Дегуэ, Буркина-Фасо</i>).....	265
Десерт из манной крупы с сиропом, кокосовой стружкой и орехами (<i>Басбуса, Египет</i>).....	266
Сливочный пудинг с орехами и сухофруктами (<i>Умм Али, Египет</i>)	267
Конфеты из карамелизованного сахара с лимонным соком (<i>Бонбон алева, Камерун</i>).....	268
Банановый десерт с арахисом и рисовой мукой (<i>Коба равина, Мадагаскар</i>)	269
Сорбет из гранатового сока с сахаром и лимонным соком (<i>Мали</i>)....	270
Сладость из кунжутной пасты с медом и орехами (<i>Хальва, Марокко</i>)	271
Сладкие пирожки с медом, имбирем и миндалем (<i>Бриуаты, Марокко</i>)	272
Жареные бананы (<i>Bananes flambées, ЮАР</i>).....	273
Океания	274
Рисовый пудинг с сухофруктами и имбирем (<i>Австралия</i>).....	274
Торт из безе с взбитыми сливками и свежими фруктами (<i>Торт «Павлова», Австралия</i>)	275
Торт клубничный с ананасами (<i>Австралия</i>)	276
Миндальные козинаки (<i>Австралия</i>)	277
Сорбет из личи с малиной и розовой водой (<i>Австралия</i>).....	278
Цукаты цитрусовые (<i>Mixed Peel, Австралия</i>)	279
Шоколадные трюфели (<i>Австралия</i>)	280
Бисквит в шоколадной глазури с кокосовой стружкой (<i>Ламингтон, Австралия</i>)	281
Шоколадный торт с глазурью и орехами (<i>Австралия</i>).....	282
Грушевый крем (<i>Австралия</i>).....	283
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	284
ДЛЯ ЗАПИСЕЙ	296
ТАБЛИЦА СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ	298
ТАБЛИЦА МЕРЫ МАСС	300

ВВЕДЕНИЕ

Мир велик и удивителен, и кухня каждой страны — это отдельная история, рассказанная на языке специй, трав и традиционных способов приготовления. Это способ понять культуру через вкус, не выходя из дома. Но порой нам кажется, что настоящая итальянская паста, ароматный тайский карри или французский киш — это нечто сложное, требующее редких ингредиентов, виртуозного мастерства и часов у плиты. Но это миф, в чем вы совсем скоро убедитесь! Домашние рецепты любой из стран мира доступны каждому.

Зачастую за сложными названиями скрываются удивительно простые техники и доступные продукты. Достаточно знать пару секретов, чтобы превратить обычный ужин в маленькое кругосветное путешествие. И вы убедитесь, что аутентичные блюда со всего мира можно приготовить на любой кухне, используя то, что продается в ближайшем супермаркете.

В этой книге собраны рецепты кухонь со всего мира, адаптированные так, чтобы они были понятны каждому. В ряде рецептов указаны экзотические компоненты, которые используются при приготовлении того или иного блюда на их родине. К таковым ингредиентам подобраны замены из более привычных вам продуктов. Каждый рецепт — это пошаговая инструкция, которая поможет вам обрести уверенность и почувствовать себя настоящим шеф-поваром.

Для удобства путешествия по гастрономической карте мира книга структурирована следующим образом. Вы можете заглянуть в нужный раздел по типу блюда:

- ✓ Закуски и салаты, чтобы начать трапезу ярко;
- ✓ Первые блюда, чтобы согреться и насытиться;
- ✓ Вторые блюда, как основа любого обеда или ужина;
- ✓ Выпечка и Десерты, чтобы побаловать себя и близких.

А внутри каждого такого раздела вас ждут главы, посвященные разным уголкам планеты: от уютной Европы до пряной Азии, солнечной Африки, колоритных Америк и экзотической далекой Австралии.

Открывайте книгу на любой странице, выбирайте рецепт, который зацепит взгляд своим названием, и смело отправляйтесь готовить.

Пусть ваша кухня станет местом маленьких открытий, а каждый прием пищи — поводом для радости.

Добро пожаловать в кругосветное кулинарное путешествие!

ГЛАВА 1

Салаты и закуски



ЕВРОПА

ГРИБЫ С БЕЛЫМ ВИНОМ БОЛГАРИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

*свежие грибы
(шампиньоны) — 500 г
сливочное масло — 50 г
мука — 2 ст. л.
белое вино — 50 мл
вода — 25 мл
чеснок — 1–2 зубчика
петрушка
молотый черный перец
соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все овощи тщательно вымыть. Грибы очистить и нарезать ломтиками. Обжарить на сливочном масле.
2. Добавить выдавленный через чесночницу чеснок, перец, мелко нарезанную зелень и подсушенную на сковороде муку. Посолить по вкусу.
3. Залить вином и небольшим количеством воды.
4. Кипятить, пока вся жидкость не выпарится и грибы не станут мягкими.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ПОМИДОРАМИ, ОГУРЦАМИ И ЛИСТЬЯМИ САЛАТА

ШТИРИАНСКИЙ САЛАТ, АВСТРИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

куриное филе — 300 г

салатные листья (латук, айсберг) — 150 г

руккола — 50 г

помидоры черри — 8 шт.

огурец — 1 шт.

Для панировки:

мука — 30 г

яйцо — 1 шт.

панировочные сухари — 100 г

соль, перец — по вкусу

растительное масло для обжаривания

Для заправки:

тыквенное масло — 30 мл

уксус яблочный — 10 мл

горчица — 5 г

мед — 5 г

соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Яйцо слегка взбить, добавить соль, перец. Обвалять кусочки сначала в муке, затем обмакнуть в яйцо, после чего покрыть панировочными сухарями.

2. Обжарить курицу на сковороде до золотистой корочки (около 5 минут с каждой стороны). Выложить на бумажное полотенце.

3. Овощи тщательно вымыть. Листья салата порвать руками, рукколу мелко нарезать, огурцы нарезать соломкой, помидоры — половинками.

4. В большой миске смешать салатные листья, рукколу, нарезанные огурцы и помидоры черри.

5. В маленькой емкости соединить тыквенное масло, уксус, горчицу и мед. Если нужно, посолить и поперчить. Тщательно перемешать.

6. Полить салат заправкой, сверху выложить кусочки хрустящей курицы. Посыпать тыквенными семечками.

Салат можно дополнить сырами (фета, козий сыр).