

ЗАПЕЧЬ ЗА 30 МИНУТ!

ЛЕНИВЫЕ УЖИНЫ СО ВСЕГО СВЕТА

БЛАГОДАРИЮ МОИХ ДРУЗЕЙ: КРИСТИН, ДАНИЭЛЬ,
ЭММУ И ЛОРУ. И, КОНЕЧНО ЖЕ, РОЗИ БРЕКНЕР,
БЕЗ КОТОРОЙ ЭТА КНИГА НЕ ПОЯВИЛАСЬ БЫ НА СВЕТЕ.



ЗАПЕЧЬ ЗА 30 МИНУТ!

ЛЕНИВЫЕ УЖИНЫ СО ВСЕГО СВЕТА

РУКМИНИ АЙЕР

хлеб*соль®

Москва 2024



СОДЕРЖАНИЕ

>	ВВЕДЕНИЕ	9
>	ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА	21
>	США И КАРИБСКИЕ ОСТРОВА	53
>	АЗИЯ	79
>	АФРИКА И БЛИЖНИЙ ВОСТОК	115
>	ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ, АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ	149
>	ЕВРОПА И СЕВЕРНАЯ АЗИЯ	183
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	220
>	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	223
	ОБ АВТОРЕ	237



США И КАРИБСКИЕ
ОСТРОВА

АТЛАНТИЧЕСКИЙ
ОКЕАН

ТИХИЙ ОКЕАН

ЦЕНТРАЛЬНАЯ
И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

СЕВЕРНЫЙ ЛЕДОВИТЫЙ ОКЕАН



ЕВРОПА И СЕВЕРНАЯ АЗИЯ

АЗИЯ

АФРИКА
И БЛИЖНИЙ
ВОСТОК

ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ,
АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ

ИНДИЙСКИЙ ОКЕАН



ВВЕДЕНИЕ

В пятнадцать лет на каникулах я попробовала новое блюдо и испытала тот же пьянящий восторг, что и Реми из мультфильма «Рататуй». Лосось со спаржей под голландским соусом – волшебный вкус, подаренный островом Маврикий! Паэлья, приготовленная на открытом огне рядом с нашим столиком в Гранаде, крошечные мисочки с горячим супом или занятные аппетайзеры из сладкого теста в Севилье и пицца, которую во Флоренции можно заказывать навынос по кусочку прямо через открытое окно, – пицца, совсем не похожая на ту, что я ела прежде, – я чувствовала, что это лучшие моменты моего заграничного путешествия. Мне довелось отказаться лишь от одного блюда в Риме. Это была паста с чернилами кальмара – черная как смоль, да еще и вместе со щупальцами. Я заказала ее, потому что никогда раньше о таком не слышала, и фраза «паста цвета сепии» навевала живописные образы, но ожидания не оправдались. Навещая родных в Калифорнии, я нередко бродила по супермаркетам в каком-то экстатическом оцепенении, восхищаясь безупречно свежими продуктами и рядами полок, заполненных печеньем, хлопьями к завтраку и смесями для выпечки в непривычной яркой упаковке. Во время поездок в Индию я настаивала на возвращении в один сомнительный отель на юге, потому что там за много лет до этого нам подавали лучшие в мире пончики с кардамоном. Приехав, мы обнаружили, что их больше нет в меню, и это вызвало вопли отчаяния. Тогда мне было всего 23 года, но я до сих пор вспоминаю те пончики.

К счастью для этой книги, даже мои самые настойчивые попытки обустроить дом по Мари Кондо не заставили меня избавиться от целого ящика кулинарных рецептов, собранных по всему миру. Некоторые из них, запачканные на кухне, любезно передали мне усталые шеф-повара, другие – красиво напечатанные и вложенные в конверты – я получила в отелях. Но самые последние были торопливо нацарапаны в моих записных книжках во время поездок, потому что, как это ни странно, рестораны не торопятся раскрывать секреты своих блюд молодым женщинам с пылающими кулинарным энтузиазмом глазами. Таким образом, тарты с крабом по-креольски (стр. 60) появились в результате моего путешествия по штату Северная Каролина в США. Вернувшись из любимого каджунского ресторана, я сразу отправилась на кухню и экспериментировала до тех пор, пока не воссоздала их крабовые профитроли. На рис с кокосом и хрустящий тофу с перцем чили (стр. 170) меня вдохновило блюдо, которое я ела во время поездки по Индонезии. Хотя, признаюсь, на самом деле это был йога-тур. А креветки с кашей из кукурузы (стр. 56) появились после того, как я побывала в штатах Теннесси и Калифорния; там это сочетание весьма популярно среди местных хипстеров. Самые восхитительные тефтели в своей жизни мне довелось попробовать в одном из ресторанов Санкт-Петербурга, отсюда и тефтели по-русски (стр. 200). В студенческие годы я побывала в Пекине и Шанхае, что значительно расширило мое представление о традициях китайской кухни. Некоторые находки вошли в раздел «Азия».





В этой книге мне хотелось возродить чувство изумления, которое я испытывала, впервые пробуя еду за границей, и в то же время сделать рецепты настолько доступными, чтобы ими можно было пользоваться вечером после рабочего дня. Вот так и получилась новая подборка блюд, приготовление которых потребует не больше усилий, чем вы обычно тратите, запекая что-то в духовке на скорую руку. И в то же время в ней заключена палитра новых вкусов, собранных со всего мира. Некоторые сочетания довольно привычны, как, например, в пироге со стейком и элем, грибами и розмарином (стр. 160). Но есть и более экзотичные, такие как тунец в соусе чермула со сладким перцем и изюмом (стр. 134). Приготовление еды впрок не теряет своей популярности, и читатели моих предыдущих книг уже успели заметить, насколько удобны блюда, которые можно брать с собой на работу, поэтому здесь вы найдете множество рецептов еды, отлично подходящей для того, чтобы приготовить сразу несколько порций и разложить их по контейнерам. Прежде всего, это запеченная брокколи с зеленым горошком, фетой и фасолью лима (стр. 210), а также перловая крупа с разноцветными овощами и гремолатой (стр. 140). Многие читатели и большинство моих друзей отмечают, что они всегда с нетерпением ждут новые интересные рецепты еды, которой можно было бы порадовать всю семью, а также маленьких детей. Поэтому здесь собрано огромное количество подходящих вариаций блюд с рисом или приготовленных на противне. Для детей в первую очередь рекомендую нежную запеченную курицу по-малайзийски с кокосом (стр. 158) и тефтели из бараньего фарша кима, дополненные рисом с лимоном (стр. 108). В те дни, когда вы готовите только для себя и вам не нужно, чтобы что-то из этой еды оставалось, а хочется лишь в одиночку насладиться великолепным кушаньем с хрустящей корочкой, прекрасно подойдет запеченная паста с лососем и брокколи (стр. 72). Мои книги объединяет то, что почти все указанные в них продукты несложно купить в супермаркете. А что касается тех нескольких рецептов, которые требуют особых ингредиентов, как, например, пибиль из свинины (стр. 26) и курица барбекю по-корейски (стр. 96), то они настолько вкусны, что это вполне оправдывает небольшие неудобства, связанные с покупками в специализированных интернет-магазинах.

Для многих гастрономических культур духовки довольно непривычны. Как известно, в Таиланде, Индии и некоторых других местах пасту со специями и лук сначала тщательно обжаривают на сковороде до тех пор, пока масло не отделится, и лишь затем добавляют остальные ингредиенты. Но мне нравится, когда еда готовится без моего участия, и в то же время я не хочу, чтобы она утратила потрясающий вкус, который дарят кулинарные рецепты этих стран. И тогда я подумала, что в таких блюдах, как говядина по-тайски в пасте пананг с кокосом и перцем чили (стр. 152) или панир с приправами (стр. 98), можно сначала покрыть основной ингредиент пастой и отправить в духовку, чтобы специи запеклись, а после добавить жидкие

ингредиенты и оставить блюдо запекаться до окончательной готовности. Но в случае с тажином из баранины с курагой и баклажанами (стр. 120) и дала с лаймом и кокосом (стр. 100) все еще проще, поскольку в духовке приправы размягчаются и соединяются с другими продуктами, так что процесс готовки не разбивается на два этапа. Блюда, которые создаются по оригинальным рецептам, для чего может потребоваться несколько сковородок и много усилий, несомненно, обладают потрясающим вкусом. Но мне все же хотелось немного облегчить жизнь в те дни, когда нет времени или желания стоять у плиты, отсюда и возникла идея ленивых ужинов. Я увлечена кулинарией и проявляю живейший интерес к кухням мира, но случается, что другие дела требуют внимания: дети, собаки, да еще и дедлайны, а гости приедут на ужин уже через двадцать минут. И тогда, если я могу приготовить еду, вдохновленную национальными традициями разных стран, от богатства вкусов которой друзья и семья придут в восторг, а после застолья останется вымыть всего лишь один противень и кучу бокалов, я с радостью воспользуюсь такой возможностью.

Эта книга – только краткий экскурс в интернациональную кухню. Она бы разрослась до размеров Британской энциклопедии, если адаптировать все рецепты под приготовление в духовке.

Поэтому я отобрала свои самые любимые и те, которые лучше всего подходят для запекания в форме. Несмотря на такой способ приготовления, вкус некоторых блюд, например, баклажанов по-корейски (стр. 106) и карри из джекфрута (стр. 88), почти ничем не отличается от традиционного. Другие рецепты не так близки к оригиналу. Обычно бразильскую черную фасоль тушат на медленном огне с чесноком и луком до тех пор, пока не получится густое рагу, которое подают с рисом. В моей интерпретации (стр. 30) черная фасоль, лук и чеснок полчаса томатся вместе с рисом, после чего блюдо дополняется пронзительной нотой сальсы из авокадо с лаймом и редисом – идеальный вариант, чтобы быстро перекусить в середине недели, или для ланч-боксов. На случай если, попробовав одно из блюд, вы захотите больше узнать о кулинарных традициях, благодаря которым оно появилось на свет, в конце книги находится список литературы для дальнейшего чтения. Он даст ключ к оригинальным рецептам, послужившим источником вдохновения, а также к способам приготовления пищи и удивительным историям тех стран, о которых здесь говорится. Надеюсь, что собранные в этой книге рецепты наполнят вашу кухню азартом, который ощущаешь, когда путешествуешь и пробуешь новую еду, и раскроют возможности повседневного набора продуктов или же пары новых ингредиентов, если вы готовы рискнуть. Совершите набег на супермаркет и перетряхните специи в самых дальних его закутках, а затем, как обычно, – время расслабиться, и пусть духовка займется своей работой.

