

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.....</b>	<b>6</b>
Картофельный салат .....	8
Сладкие маринованные огурцы.....	10
Конверты из лаваша с мясным фаршем «Послание из Рохана» .....	12
Тосты в масле .....	14
Кростини с грибами.....	16
Сельдь по-средиземски .....	18
Маринованная свекла с пряностями .....	20
Шампиньоны на углях в маринаде из черной смородины.....	22
Конверты из лаваша с сыром и беконом «Послание из Шира» .....	24
Овощной салат с креветками и киноа .....	26
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА .....</b>	<b>28</b>
Суп «Дары Средиземья».....	30
Картофельно-чесночный суп из «Гарцующего пони» .....	32
Сливочный тыквенный суп .....	34
Овсяная каша .....	36
<b>ОСНОВНЫЕ БЛЮДА .....</b>	<b>38</b>
Кутабы из Гондора.....	40
Яичница по-хоббитски .....	42
Жареная рыба с хрустящей картошечкой.....	44
Тушеный дорожный кролик с травами .....	46
Жареные сосиски с яйцом и бобами .....	48
Фриттата с беконом и грибами .....	50
«Огненное шоу Гэндальфа».....	52
Гондорская запеченная курица .....	54
Запеченные баклажаны с сыром и авокадо.....	56
Запеченная свинина с беконом.....	58
Крылья Дунланда .....	60
Дорада в виноградных листьях «Расцвет Нуменора» .....	62
Маринованная в чае форель по-истерлингски .....	64

Скумбрия на углях с лимоном .....	66
Мититеи из Эдораса .....	68
Курица, тушенная в кисло-сладком соусе с перцем и морковью.....	70
Фаршированный картофель .....	72
Запеченная тыква с курицей и овощами.....	74
Голубцы с грибами .....	76
Баклажан с беконом на углях .....	78
Капустные котлеты с морковью и яблоками .....	80
<b>ВЫПЕЧКА.....</b>	<b>82</b>
Эльфийский хлеб лембас .....	84
Ежевичный пирог из «Гарцующего пони» .....	86
Медовые сухари Беорна .....	88
Чайный кекс.....	90
Печенье с изюмом.....	92
Пирожки минс-пайс .....	94
Яблочный пирог.....	96
Эсгаротское печенье.....	98
Кексы с шоколадной крошкой .....	100
Грушево-клюквенные кексы.....	102
Сконы с сыром, ветчиной и луком .....	104
Свиной пирог .....	106
<b>ДЕСЕРТЫ.....</b>	<b>108</b>
Крыжовенное варенье .....	110
Малиновое варенье .....	112
Пудинг.....	114
<b>НАПИТКИ.....</b>	<b>116</b>
«Глоток энтов» .....	118
Мирувор.....	120
Чай «Нифредил».....	122
Медовуха по-рохиримски .....	124
Орочье питье .....	126

# Предисловие

Дорогие читатели, я хочу приоткрыть вам дверь в Средиземье и провести небольшой экскурс в его манящую кухню. Осталось лишь, как водится в любой хорошей истории, сказать простое заклинание: «Молви, друг, и войди».

В этой книге мы узнаем, чем любят лакомиться хоббиты — с их огромными кладовыми, заполненными едой. Ведь каждый уважающий себя полурослик знает толк в том, чтобы вкусно поесть! Сырные тарелки, булки, яичницы, кексы и пудинги — вот что дарит маленьким людям радость и силы на новый день!

Мир Средиземья очень богат на совершенно разнообразные блюда и угощения. Неважно, человек, эльф, гном, орк или созданный лишь для войны урук, — любой найдет яство по вкусу: от простых, но насыщенных блюд простодушных хоббитов до изысканной кулинарии эльфов и очень сытной пищи гномов.

Возможно, вам придется по вкусу питательная еда гномов? Гномы — любители всего жареного, жирного и аппетитного. Жаркое, бекон, кабанятина — вот чем воинственный и трудолюбивый горный народ любит скрашивать богатые пиршества! Потому что больше, чем добывать золото в глубоких шахтах, гномы любят лишь вкусно поесть!

Эльфы со своей изысканной и разнообразной едой также не оставят никого

равнодушным. Несмотря на стереотип, эльфы не ограничивают рацион растительными продуктами: мясные блюда у них в не меньшем почете, чем у других рас Средиземья. Причем и эльфы Ривенделла, и их собратья из Лотлориэна одинаково любят как легкие салаты, так и рыбные, куриные и прочие мясные блюда и яства из дичи. А перед знаменитым эльфийским хлебом лембасом не могут устоять даже привередливые гномы.

А что же касается людей? Их блюда привычны для вас, уважаемые читатели. Тем не менее, в зависимости от того, житель ли величественного королевства Гондор предстанет перед нами, неукротимый и строптивый, как ветер на лугах и в степях Рохана рохиррим, а может быть, истерлинг с их восточным колоритом, пища будет различаться. Потому что у каждого народа Средиземья свои вкусы и предпочтения.

И даже представители орков, уруков, гоблинов и прочих порождений Минас-Моргула и Гундабада любят лакомиться вкусной едой. Правда, боюсь, дорогие читатели, эти блюда не придутся по вкусу никому из вас. А если найдутся смельчаки, отважившиеся попробовать что-то из пищи «темных сил», поспешу вас расстроить: все рецепты этой кухни почти нечитаемы и написаны странными письменами. И как сказал один мудрый волшебник: «Это язык Мордора. Ни к чему ему звучать здесь».

*Фенни Тиквик*



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

ОГЛАВЛЕНИЕ





# ШАМПИНЬОНЫ НА УГЛЯХ В МАРИНАДЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Молодые, плотные, сочные шампиньоны, маринованные в ягодах черной смородины, запеченные на углях, — замечательное блюдо, которое сыграет главную роль во вкусной трапезе любого путника. Когда Братство Кольца высадилось на берегах Андуина, первым делом встал вопрос о восполнении сил и утолении чувства голода. В ближайшем пролеске их глазам предстала полянка, полная спелых ягод и россыпи съедобных грибов. Не теряя времени, хоббиты принялись за сбор, пока остальные члены Братства занялись разведением костра, обустройством небольшого лагеря и ловлей рыбы. Шампиньоны на углях в маринаде из черной смородины отлично сочетаются со скумбрией на углях с лимоном (см. рецепт на стр. 67).

**Порции: 2**

## Ингредиенты:

- ✓ Шампиньоны — 300 г
- ✓ Черная смородина — 100 г
- ✓ Молотая паприка — 2 ст. л.
- ✓ Мед — 1 ст. л.
- ✓ Соль — 1 ч. л.



## Приготовление:

1. Ягоды черной смородины вымойте, разомните и взбейте в блендере.
2. Вымойте грибы, подрежьте плодоножки и обмажьте со всех сторон измельченной смородиной.
3. Добавьте мед и перемешайте.
4. Посыпьте смесь паприкой, солью и оставьте в холодном месте на 1 час, чтобы маринад «схватился».
5. Обжарьте грибы, потушите на сковороде или запеките в духовке, но настоятельно рекомендуется <sup>↑</sup> готовить блюдо на углях. *15 минут при 180 °C*
6. Нанижите грибы на шампуры, поставьте на разогретый мангал и жарьте 15 минут, периодически переворачивая.
7. Снимите с мангала и подавайте к столу.



# ЖАРЕНАЯ РЫБА С ХРУСТЯЩЕЙ КАРТОШЕЧКОЙ

Ни один хоббит не останется равнодушным к этому блюду! Свежая рыба из рек и озер Шира, прожаренная до легкой хрустящей корочки, с гарниром в виде не менее хрустящего молодого картофеля — что еще нужно, чтобы порадовать свой животик на обед или ужин?

Во время странствий к Черным вратам Мордора Сэм не раз вспоминал это блюдо, которое напоминало о доме, добавляя хоббитам сил двигаться дальше. «Кто же ест рыбу сырой? Ее бы хорошо обжарить и дополнить молодой хрустящей картошечкой», — говорил Сэмуайз Голлуму в их частых спорах о еде.

А чтобы блюдо было поинтереснее, можно пофантазировать о его вариации, где рыба и картошечка сыграют в едином тандеме, образуя прочную вкусовую связь и обеспечивая удовольствие от каждого кусочка.

## Порции: 4

### Ингредиенты:

- ✓ Картофель — 4–6 шт.
- ✓ Филе окуня — 4 шт.
- ✓ Яйцо — 2 шт.
- ✓ Пшеничная мука — 2–3 ст. л.
- ✓ Растительное масло — 2 ст. л.
- ✓ Соль — по вкусу



### Приготовление:

1. Натрите картофель на крупной терке и отожмите руками, чтобы ушла лишняя влага.
2. Добавьте яйца, муку, соль и как следует перемешайте.
3. Филе окуня обваляйте с обеих сторон в муке.
4. Аккуратно прижмите картофельную массу к рыбе с обеих сторон и выложите на сковороду с разогретым маслом.
5. Обжаривайте на среднем огне. Когда одна сторона подрумянится, переверните рыбу. Убавьте огонь и жарьте до готовности.

5–10 минут



A vibrant, stylized illustration of a forest path. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a bright day. A dirt path winds through a lush green landscape, flanked by large, ancient-looking trees with thick trunks. In the foreground, a wooden signpost stands prominently, bearing the word 'ВЫПЕЧКА' (Bread) in white, stylized Cyrillic letters. The ground is covered in green grass and small blue flowers. The background shows a dense forest with sunlight filtering through the trees, creating a soft, hazy atmosphere.

ВЫПЕЧКА

# Свиной пирог



Порции: 12

## Ингредиенты:

- ✓ Свиная корейка — 225 г
- ✓ Бекон — 100 г
- ✓ Перепелиные яйца — 12 шт. *или 2 куриных яйца*
- ✓ Яйцо — 1 шт. *сырое яйцо, взбитое*
- ✓ Зеленый лук — 1 пучок
- ✓ Зеленый чеснок — 1 пучок
- ✓ Петрушка — 1 пучок
- ✓ Соль, перец — по вкусу
- ✓ Перец чили — щепотка

## Ингредиенты для теста:

- ✓ Пшеничная мука — 200 г
- ✓ Сливочное масло — 100 г
- ✓ Вода — 2–3 ст. л.
- ✓ Соль — щепотка



Ни один пир гномов, будь то гномы Эребора во время расцвета королевства, их братья из Мории или родичи с Железных холмов, не обходится без калорийного, вкусного и сытного пирога из свинины!

Свинина, в том числе кабанятина, всегда занимала отдельное место в культуре этих сильных, бородатых, отважных воинов. Нередко можно увидеть знамена с изображением кабана! Этот зверь — символ силы, мощи и стойкого характера. Поэтому и блюда из свинины ценились в гномьем сообществе. Ты — то, что ты ешь, и чтобы быть сильным, ты должен соответствующе питаться!

Когда Гимли вел верных спутников по Братству Кольца в копи Мории, он обещал самый радушный прием, горы еды и море напитков. Он уже почти ощущал во рту вкус того самого свиного пирога!.. К сожалению, его мечтам не суждено было сбыться в том походе. Ну а вы, дорогие читатели, всегда можете порадовать себя вкусным и сытным обедом!

### **Приготовление:**

1. В большой миске смешайте муку с солью. Кончиками пальцев втирайте нарезанное кубиками масло в муку, пока смесь не станет похожа на панировочные сухари.
2. Постепенно вливайте воду, используя нож для перемешивания. Замесите тесто и скатайте в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 минут.
3. Смешайте мелко нарезанные ингредиенты: зелень, перец чили, свиную корейку, бекон, соль и перец.
4. Смажьте форму для кексов на 12 ячеек и выстелите каждую пергаментом.
5. На припыленной мукой поверхности раскатайте тесто и вырежьте 12 кругов (9 см) для основания пирогов и 12 кругов (7 см) для «крышечки».
6. Выложите большие круги теста в отверстия формы для кексов.
7. Наполовину начините каждую лунку, сверху в каждую положите сваренное всмятку перепелиное яйцо (или ломтики вареного куриного яйца) и добавьте еще слой начинки.
8. Смажьте края каждого пирога взбитым яйцом и накройте «крышечкой» из теста, прижимая к боковым частям.
9. Сделайте отверстия в «крышечке», смажьте каждый пирог взбитым яйцом и выпекайте 20 минут в разогретой до 200 °С духовке. Затем убавьте до 160 °С и выпекайте еще 25–30 минут, пока тесто не станет золотистым.
10. Оставьте пироги остывать (5 минут) и переложите на решетку для полного остывания.



# Мирувор

Мирувор — замечательный напиток, придающий сил, который изготовлен из неувядающих цветов в садах Йаванны и подавался преимущественно на праздниках. Мирувор напоминал эльфам о древнем Валиноре и о том, что рано или поздно все эльфы должны увидеть Серые Гавани и отправиться в Бессмертные земли. Когда Братство покидало Ривенделл, владыка Элронд передал Гэндальфу целую флягу этого легендарного напитка. Именно он дал Братству Кольца сил, чтобы не сгинуть в снежной буре в горах Карадраса и продолжить свой путь.

**Порции: 2–4**

## Ингредиенты:

- ✓ Фруктовый или ягодный сироп (на выбор) — 500 мл
- ✓ Вода — 250–500 мл
- ✓ Мед — ½ стакана
- ✓ Вода — ½ стакана
- ✓ Цедра ½ лимона
- ✓ Цедра 1 апельсина
- ✓ Ваниль — 1 стручок
- ✓ Соль — щепотка

## Приготовление:

1. В большой кастрюле смешайте выбранный сироп, мед, воду, цедру, ваниль, соль и хорошенько перемешайте.
2. Доведите до кипения, сразу убавьте огонь и прогрейте в течение 10 минут. Снимите с огня и охладите до комнатной температуры.
3. Смешайте готовый отвар с водой и попробуйте (добавьте воды для более нейтрального вкуса). Процедите через марлю и перелейте в чистую бутылку.
4. Уберите в прохладное темное место на пару дней, чтобы напиток обрел более мягкий вкус.

