

КЕБАБ

Кебаб — как много в этом слове... Чаще всего, услышав слово «кебаб», мы представляем себе люля-кебаб, тогда как во всем мире кебабом называют шашлык любого размера, формы и состава, то есть мясное блюдо (или блюдо из других белковых продуктов), которое готовится на вертеле, шампуре или шпажках на гриле, над углями или в духовке. Греческий сувлаки, азиатский сатей, армянский шашлык, японский якитори, балканские чевапчичи — все это кебабы, хотя чисто технически так называют лишь восточные, а не азиатские блюда. Кстати, в курсе ли вы, что любимая всеми шаурма — самый настоящий кебаб? За пределами России его обычно называют по-турецки: дёнер-кебаб.

Сейчас кебабы стали одним из самых трендовых видов фастфуда, и неудивительно — мало того, что завернутое в лепешку или питу свежеприготовленное мясо вполне удобно есть в любых условиях запросто, руками, так это еще и очень вкусно, особенно если мясо было приготовлено на настоящем гриле, с дымком. И полезно, ведь мясо всегда подается с большим количеством овощей.

В этой книге мы предлагаем вам рецепты самых разных вариантов кебабов, которые можно приготовить дома или на гриле на открытом воздухе. Замаринованное с ароматными специями мясо, приготовленные своими руками соусы без «химии», грамотно подобранные овощи и пикантные дополнения — это будет очень вкусно, полезно и понравится всем без исключения!

Приятного вам аппетита!

Введение 5

ШАШЛЫКИ И ШАШЛЫЧКИ

Шашлык из баранины	16
Шиш-кебаб по-турецки	17
Шашлык из говяжьей вырезки по-грузински	18
Шашлык из курицы в медово-горчичном маринаде	18
Шашлык из свинины	20
Сувлаки из курицы	20
Шашлык из осетрины	22
Перепелки в перцах	22
Спьедини из даров моря	24
Шашлык из белой рыбы с цуккини	24
Шашлычки из свинины по-азиатски	26
Малайзийский сатей из говядины	27
Куриный карри-кебаб по-тайски	28
Мини-шашлычки из курицы с ананасом	28
Шашлычки из креветок с кинзой и чили	30
Пряная баранина с курягой по-индийски	30
Шашлык из говяжьей печени	31





ЭИИЭУЭЭВ

ЧТО ТАКОЕ КЕБАБ

Насаженное на любой подходящий стержень и обжаренное над углями мясо — одно из древнейших блюд в истории человечества, и сказать, где впервые начали готовить кебаб, невозможно. Уже в античные времена греки подавали поджаренное таким методом мясо с овощами на лепешках, и называлось блюдо «гирос». Слово «гирос» по-гречески значит «поворот», то есть в названии блюда описана техника его приготовления — вращение над источником жара. Персидское слово «кебаб», восходящее к древнешумерскому языку, также описывает технику готовки, но переводится как «жечь, обжигать». Кебаб упоминается в таких древних текстах, как Вавилонский Талмуд и средневековая поэма Саади «Гулистан».

В Средние века традиция приготовления мяса над углями в восточном стиле стала распространяться по всему Ближнему Востоку, Центральной и Средней Азии, а позднее кебабы начали готовить в Закавказье и на Балканах. В наши дни принято считать, что настоящей родиной кебаба является Турция, и именно в этой стране наибольшее количество его вариантов.

Существует легенда, согласно которой во время одного из своих походов Александр Македонский изобрел новое блюдо из тонко нарезанной баранины, которую он завернул

в лепешку и полил йогуртом — сочетание оказалось настолько удачным, что полководец якобы повелел назвать новое блюдо своим именем, и оно сохранилось до наших дней: искандер-кебаб (Александра Македонского прозвали Искандером в Средней Азии). Впрочем, это просто красивая сказка, потому что рецепт приготовления современного искандер-кебаба запатентован и принадлежит турецкой семье Искандероглу из региона Бурса, чей предок изобрел это блюдо в XIX веке, а попутно и конструкцию вертикального гриля, которая сейчас используется для жарки мяса для дёнер-кебаба (шаурмы) во всем мире.

Удобный способ приготовления фастфуда был взят на вооружение в 70-х годах XX века двумя жившими в Берлине турками, Кадиром Нурманом и Мехметом Айгуном, открывшими точки по продаже приготовленного на гриле мяса с овощами в лепешке. Немцы по достоинству оценили удобство и вкус дёнер-кебаба, и в наши дни это самый популярный фастфуд в Германии: в одном только Берлине его продают более чем в 4000 точек, и это больше, чем даже в Стамбуле! Нам дёнер-кебаб больше известен под названием «шаурма» или «шаверма», от арабского глагола «шава» — «жарить на огне».

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО РАЗНОВИДНОСТЕЙ КЕБАБА, ВОТ ОСНОВНЫЕ ИЗ НИХ:

ШИШ-КЕБАБ — восточное название хорошо известного нам всем шашлыка, то есть кусков мяса, которые готовятся на шампурах над углями.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ — продолговатые или веретенообразные колбаски из мясного фарша (в него не добавляется ничего для связывания, а форму фарш держит за счет отбивания), которые формируют на шампурах и готовят над углями.

ДЁНЕР-КЕБАБ (шаурма/шаверма) — мясо насаживается на вертикальный вертел и готовится в специальном гриле. По мере готовности кусочки мяса срезаются, измельчаются ножом, дополняются овощами (капуста, помидоры, лук) и соусами и подаются в лепешке или пите.

ГИРОС — греческий вариант дёнер-кебаба, который готовится из курицы, баранины или свинины и подается в лепешке с картошкой фри, овощами (помидорами, красным луком) и непременно с греческим соусом дзадзики.

ИСКАНДЕР-КЕБАБ — разновидность дёнер-кебаба, которую готовят на северо-западе Турции из баранины особого откорма и подают на лаваше с острым томатным соусом, топленным маслом и овечьим йогуртом.

ЧЕВАПЧИЧИ — балканская разновидность кебаба в виде ровных колбасок из фарша с луком и специями, которые в наши дни жарят не только над углями, но и на сковороде или в духовке. В немусульманских странах Балкан в любой фарш добавляют свиное сало, отчего колбаски становятся особенно сочными.

ТАНДЫР-КАВАП — визитная карточка узбекской кухни, мясо курдючных баранов, запеченное в тандыре.

ДЖУДЖЕ-КЕБАБ — жаренные на гриле куски замаринованной с шафраном курицы, традиционное блюдо Ирана и Азербайджана.

ДЖАГ-КЕБАБ — по технологии схож с дёнер-кебабом, но жарится мясо (в основном баранина) не на вертикальном гриле, а на горизонтально расположенном у источника нагрева вертеле. Готовые куски мяса срезают и подают на лепешках крупными кусками, не измельчают.

ШЕФТАЛИ-КЕБАБ (шефталья) — турецкий и кипрский кебаб из мясного фарша, завернутого в сальник (жировую сетку), представляющий собой котлетки округлой формы, отсюда и название — в переводе «персиковый кебаб».

АДАНА-КЕБАБ — турецкий кебаб из бараньего фарша, обильно приправленный специями и острый, в виде длинной плоской колбаски. По традиции готовится только над дубовыми углями. В процессе жарки под

колбаски помещают лепешку, чтобы жир не капал на угли, и подают готовый кебаб с той же лепешкой. Название блюдо получило в честь города Адана на востоке страны, где его изобрели.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КЕБАБА

Для того чтобы приготовить вкусный кебаб, будь то мангал на природе, стационарный гриль на открытом воздухе, барбекю или обычная домашняя духовка, не нужны какие-то особые приспособления, практически все уже есть на вашей кухне, но давайте сверимся со списком:

НОЖИ — вам понадобится универсальный шефский нож для нарезания мяса и других продуктов, а также маленький нож для работы с овощами. В рецептах гарниров к кебабам часто фигурируют помидоры — для них очень удобен специальный нож с узким зазубренным лезвием. Разумеется, все ножи должны быть хорошо наточены, так как и работать с ними удобнее, и риск порезаться меньше.

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ — лучше всего использовать доски из качественного пластика и разделять по типу используемого продукта: резать отдельно мясо, отдельно овощи. Не рекомендуем стеклянные доски, они быстро тупят ножи. И помните: чтобы избежать отравления, нельзя резать на одной и той же доске: без обработки сырое и готовое мясо, птицу и другие белковые продукты.



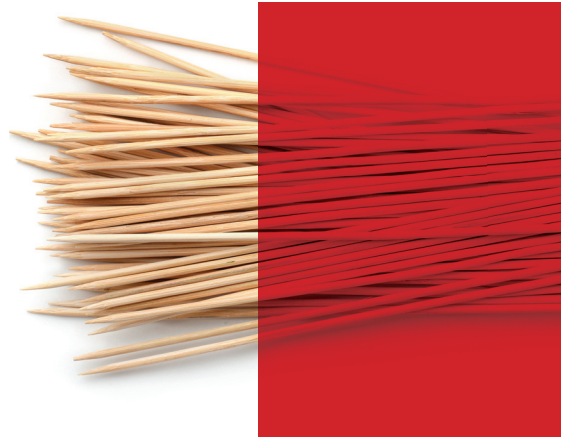
МИСКИ — для смешивания и маринования продуктов используйте миски из химически нейтральных материалов, например качественного пищевого пластика, стекла и нержавеющей стали. Особенно это актуально, когда в состав маринадов или соусов входят кислоты, например уксус или сок цитрусов.



КОНТЕЙНЕРЫ — для хранения и транспортировки продуктов выбирайте плотно закрывающиеся контейнеры из качественного пищевого пластика, лучше с защелкивающимися «застежками» и прокладкой, предотвращающей вытекание жидкостей.

ШАМПУРЫ — должны быть из прочной негнущейся нержавеющей стали, витые у ручки, что позволяет поворачивать их на несколько градусов, и продукты в итоге обжариваются равномерно со всех, а не с двух сторон.

ШПАЖКИ — для некоторых вариантов кебабов больше подойдут не крупные шампуры, а небольшие шпажки: металлические или деревянные. Если используете деревянные над углями, их обязательно нужно предварительно вымочить в воде, чтобы не загорелись.



РЕШЕТКИ — хотя кебабы предполагается нанизывать на шампур, иногда удобнее готовить мясо или птицу на решетке. Выбирайте решетки прочные, надежные, негнущиеся, из качественного металла. Кстати, удобнее всего использовать комбинированный метод: положить на мангал решетку, а на нее — нанизанное на шампуры мясо, тогда в процессе готовки кусочки точно не упадут.

БОЛЬШАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ВИЛКА — очень удобный девайс, особенно когда вам нужно снять готовое мясо с шампуров или проверить готовность крупного куска мяса или птицы, оценивая цвет вытекающего сока.



КИСТЬ ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ — некоторые виды кебабов или шашлыков для глазирования дополнительно смазывают маринадами или соусами в процессе готовки, и здесь лучше всего подойдет силиконовая кисточка.

БУТЫЛКА-ПУЛЬВЕРИЗАТОР — когда готовите над углями, возможные сполохи пламени гораздо удобнее гасить с помощью пульверизатора, а не просто водой из бутылки.

ПОСУДА ДЛЯ ПОДАЧИ — дома все, разумеется, используют привычную посуду, но на природу чаще всего берут одноразовые тарелки и приборы. Рекомендуем избегать дешевой одноразовой посуды, лучше приобрести качественную пластиковую многооборотную, потому что она не деформируется от высоких температур. Еще один удачный вариант — экологичная посуда из бамбука.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО — отправляясь на природу с целью пожарить кебабы, кроме очевидных вещей типа угля и растопки, не забудьте взять скатерть, салфетки и бумажные полотенца, соль и перец в надежной посуде, чтобы не просыпались, воду в бутылке.

ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

Качество любого блюда напрямую зависит от качества используемых для его приготовления продуктов. Поэтому выбирайте по возможности самые свежие мясо, птицу, специи, овощи и зелень, а масло или уксус — качественные, не дешевые, от надежных производителей.

МЯСО — для готовки над углями лучше всего подходит мясо с достаточным содержанием жира, чтобы оно оставалось сочным и не пересыхало. У свинины это шея или лопатка, грудинка; у говядины — толстый край; у баранины — лопатка, верхняя часть ноги. Можно готовить и вырезку, но это мясо совсем не содержит жира, поэтому требует аккуратности и точного соблюдения температурного и временного режима. Если вы собираетесь готовить кебабы из рубленого мяса (фарша), лучше делать его самим — так вы будете уверены в качестве, или покупать у проверенного поставщика. В случае с фаршем также важно соблюдать достаточную пропорцию жира по отношению к мясу для сочности.

ПТИЦА — филе куриной грудки почти не содержит жира, поэтому всегда есть риск его пересушить. Чтобы получить более сочный и нежный кебаб, лучше выбирать филе бедра без кости. Также для приготовления на гриле отлично подходят крылышки.



МОРЕПРОДУКТЫ — креветки следует выбирать в панцире, замороженные в сыром виде (серые), потому что на пути к нашему столу они проделывают долгий путь, панцирь служит естественной защитой от так называемого «морозного ожога», не позволяет нежному мясу высыхать. Кальмары лучше выбирать покрупнее и обязательно предварительно очищенные, лучше отечественного производства, потому что в Китае их зачастую обрабатывают химически-

ми веществами, плохо влияющими на вкус. Морские гребешки должны быть кремового цвета, лучше в вакуумной упаковке, а не россыпью, где они покрыты толстым слоем ледяной глазури.

МАСЛО — для маринадов, соусов, глазурей лучше выбирать оливковое масло extra virgin с не слишком сильно выраженной горчинкой и лишь для блюд в азиатском стиле — растительное, так как у оливкового масла неподходящий вкусовой профиль. То, что нерафинированное масло не годится для термической обработки, — кулинарный миф. Точка дымления у оливкового масла extra virgin составляет 190 °С, и при готовке над не слишком горячими углями этого вполне достаточно.

УКСУС — если в маринаде или любом другом элементе блюда используется уксус, он должен быть качественным. Дешевый уксус с резким вкусом может бесповоротно испортить даже идеальные белковые продукты и овощи. Выбирайте натуральный уксус от надежного производителя и не в пластиковой бутылке, а в стеклянной. Особенно важно выбирать настоящий, качественный бальзамический уксус, потому что его часто подделывают. Он должен быть густым, вкусным и произведенным в Модене.

ОВОЩИ — крепкие, плотные, без пятен и повреждений на кожице. Если собираетесь готовить овощной кебаб,

то все овощи должны иметь примерно одинаковое время приготовления. Кукурузу, баклажаны и сладкие перцы можно запекать целиком, а измельченную мякоть использовать в качестве гарнира к мясному кебабу или сделать на основе измельченной мякоти соус.

ЗЕЛЕНЬ — неременная добавка к любому кебабу, зелень должна быть свежей и ароматной. Если она слегка увяла, ее можно «взбодрить», положив на полчаса в очень холодную воду.

СПЕЦИИ — любые специи лучше использовать свежемолотые, особенно это касается черного перца. Хотя есть и исключения — специи, которые в продаже есть только в молотом виде, например паприка или куркума.

ГОТОВЫЕ СОУСЫ — если томатный или сливочный соус всегда можно сделать самим, некоторые соусы используются только покупные, так как либо у них очень сложный состав, который невозможно воспроизвести, а зачастую и секретная формула, либо этих ингредиентов чересчур много и собирать их нецелесообразно — речь идет о соусах табаско, вустерском, терияки, соевом, шрирача и так далее. По возможности выбирайте соусы «родных» брендов (так, табаско выпускает компания McIlhenny, а вустерский соус — Lea & Perrins). Соевый соус следует выбирать натуральный, без

консервантов, в его составе должны быть только соевые бобы, пшеница, соль и вода, а соус наршараб должен состоять только из уваренного гранатового сока, без сахара.

СОЛЬ — лучше выбрать натуральную, каменную, гималайскую розовую или морскую, а не «экстру», слишком мелкую (ее легко пересолить) и с горьковатым привкусом.

** Примечание: в рецептах в этой книге редко указывается время приготовления, потому что большинство из них рассчитано на приготовление на мангале или гриле. Температура углей может сильно различаться, как и расстояние от них до шампуров или решетки с кебабом, поэтому готовность нужно определять на глаз. Также мы не указываем количество порций, ведь свежий воздух может заставить аппетит сильно разыграться!*





В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ СОБРАНЫ
РЕЦЕПТЫ КАК ТРАДИЦИОННЫХ
БЛЮД В СТИЛЕ ШИШ-КЕБАБА,
ТАК И АЗИАТСКОЙ КЛАССИКИ.

ШАШЛЫЧКИ И ШАШЛЫШ