

**ваш** домашний повар



**1000** ЛУЧШИХ  
РЕЦЕПТОВ  
МУСУЛЬМАНСКОЙ  
КУХНИ



Татьяна Владимировна Лагутина  
**1000 лучших рецептов мусульманской кухни**  
Серия «Ваш домашний повар»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6653086](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6653086)

*1000 лучших рецептов мусульманской кухни / Т. В. Лагутина.: РИПОЛ классик; Москва; 2011  
ISBN 978-5-386-03433-7*

### **Аннотация**

Эта книга – настоящий путеводитель по мусульманской кухне. Вы научитесь готовить блюда, которые внесут разнообразие в повседневное меню, а также станут оригинальным украшением праздничного стола. С помощью этой книги вы удивите свою семью и гостей необычным и очень вкусным кушаньем и познакомитесь с богатыми вековыми традициями мусульманской кухни.

# Содержание

Из глубины веков	5
Некоторые особенности мусульманской кухни	8
Ислам и алкоголь	9
Праздничная кухня мусульман	10
Новый год	11
Ашура, или День поминовения пророков и посланников Аллаха	13
Навруз, или Праздник весеннего равноденствия	14
Лейлят Мавлид, или День рождения пророка Мухаммеда	15
Мирадж, или Вознесение пророка Мухаммеда на небеса	16
Лейлят аль-Бараат, или Ночь очищения от грехов	17
Рамадан, или Месяц великого поста	18
Лейлят аль-Кадр, или Ночь предопределения	19
Ураза-байрам, или Праздник разговения	20
Курбан-байрам, или Праздник жертвоприношения	21
Правила приема пищи у мусульман	22
Закуски и салаты	26
Закуска из моркови	26
Закуска из жареной моркови	27
Закуска из фасоли	28
Закуска из репчатого лука	29
Закуска из капусты с ореховым соусом	30
Острая закуска из цветной капусты	31
Закуска из тыквы с тмином	32
Заалук, или закуска из кабачков и баклажанов по-мароккански	33
Закуска из помидоров с брынзой	34
Закуска из помидоров, фаршированных бараниной и креветками	35
Овощная закуска с пряностями	36
Закуска из отварного лука по-мароккански	37
Закуска из айвы	38
Закуска из миндаля	39
Закуска из сыра с лимоном	40
Закуска из сырных шариков	41
Овощная закуска по-тунисски	42
Закуска из творога и зеленого лука	43
Закуска из анчоусов	44
Закуска из баранины с орехами	45
Закуска из баранины с хреном	46
Закуска из баранины с редисом	47
Закуска из вяленой баранины с морковью по-тунисски	48
Закуска из баранины с курицей	49
Острая закуска из бараньей печени	50
Закуска из бараньей печени	51
Закуска из курицы с яйцами	52
Закуска из куриной печени	53

Листовой салат с оливковым маслом	54
Листовой салат с острым соусом	55
Салат из цикория	56
Салат из шпината с огурцом	57
Салат из шпината с яблоком	58
Салат из тыквы с огурцами	59
Салат из тыквы с айвой	60
Салат из огурцов со сливками	61
Салат из огурцов и сыра	62
Торши-муши, или салат из кабачков с чесноком по-тунисски	63
Салат из цветной капусты с чесноком	64
Салат из цветной капусты по-узбекски	65
Салат из капусты с ревенем	66
Салат из брокколи с крыжовником	67
Салат из свеклы с пряным соусом	68
Салат из свеклы с хреном	69
Сай, или салат из редьки по-казахски	70
Салат из фасоли с томатным соусом	71
Салат из фасоли с луком	72
Салат из фасоли с сыром	73
Салат из картофеля с анчоусами	74
Овощной салат с яблоками по-таджикски	75
Салат с зернами граната	76
Овощной салат с маслинами	77
Салат с маслинами и оливками	78
Конец ознакомительного фрагмента.	79

# Татьяна Владимировна Лагутина 1000 лучших рецептов мусульманской кухни

Из глубины веков



Мусульманская кухня настолько разнообразна и включает в себя столько традиций, что уже со Средневековья гастрономические пристрастия мусульман, проживающих в разных концах света, значительно отличались друг от друга. Если сравнивать трапезу жителей испанской Андалусии и кочевников Аравийского полуострова того времени, то найти в ней

что-то общее будет очень трудно. В настоящее время кухня Среднего Востока очень отличается от кухни мусульманского Запада, так называемых стран Магриба, расположенных к западу от Египта и Аравийского полуострова.

Происходит это из-за того, что кулинарные традиции мусульман впитали в себя национальные особенности не только арабской кухни, но и персидской, тюркской, греческой, римской, индийской и африканской. В ней можно найти даже такие блюда, которые восходят к китайской традиции. История приверженцев ислама богата завоевательными войнами, в процессе которых происходила ассимиляция культурных традиций покоренных стран, в том числе и гастрономических. Более того, практически все страны, граничащие с мусульманскими государствами, оставили отпечаток на исламских кулинарных привычках.

Единства в кулинарных пристрастиях и правилах поведения за столом у приверженцев ислама не было с самого начала. Так, персы презирали своих собратьев по вере – арабов – за то, что они, живя в пустыне, употребляли в пищу все, что можно было найти в ней съедобного: скорпионов, ящериц, собак, дикобразов, ослов и т. д. Даже арабский проповедник единобожия, пророк Мухаммед, с неодобрением отзывался о некоторых блюдах кочевых племен, которые они готовили, например, из саранчи.

Арабы в свою очередь говорили, что их тошнит от риса и рыбы, которые составляли основу персидской кухни, и, ничуть не смущаясь, превозносили свои любимые лакомства: грубый хлеб, ослиное сало и финики. А аравийский поэт Абу аль-Хинди в одном из своих произведений даже восклицал: «Ничто не сравнится со старой ящерицей!» – потому что, по его мнению, ее яйца – это пища настоящих арабов.

Несмотря на такое разнообразие вкусов и непримиримость взглядов, уже в то время в мусульманской кухне было немало черт, объединяющих все ее разновидности. И одна из них – это широкое применение многочисленных пряностей. Исследователи обнаружили более 40 натуральных ароматов, источниками которых были местные и привозные травы, листья деревьев, семена, ягоды, корни, смолы, кожура и бутоны розы. Современная исламская кухня сохранила это пристрастие к пряностям, хотя и с поправкой на региональную специализацию. Например, редкое блюдо на Среднем Востоке готовится без кардамона и имбиря, а вот в странах Магриба к ним совершенно равнодушны.

До сих пор мусульмане всего мира любят приправлять свои блюда кориандром, тмином, кумином (римским тмином), куркумой, корицей, гвоздикой, сумахом и шафраном. Однако из-за дороговизны последнего вместо него все чаще стали использовать более дешевый сафлор. Что касается мускатного ореха, мускатного цвета и аравийской камеди, их популярность со временем уменьшилась. Перцы длинный и сычуаньский, которые так любили добавлять в пищу в Средние века, уступили место перцу горошком.

Средневековые халифы традиционно начинали трапезу с фруктов, главными из которых считались финики. На закуску они предпочитали холодные соленые блюда. Затем подавались горячие (а точнее, теплые) блюда из баранины, мяса ягненка, домашней птицы или рыбы с гарниром из маринованных или соленых овощей. Неизменным атрибутом мусульманского стола являлись лепешки, рецептов выпечки которых было великое множество. Ими зачастую пользовались в качестве столовых приборов и брали еду с тарелки. А заканчивалось застолье сладкими блюдами и сиропами.

К сожалению, рецепты многих блюд история не сохранила. Так, были безвозвратно утеряны секреты приготовления таких соусов, как мурри и камак, приготовление которых длилось несколько месяцев. Однако отголоски древнейших традиций легко угадываются в современной мусульманской кухне, даже в самых экзотических ее проявлениях. Если взять, например, характерное для средневековой кухни сочетание меда и соленых продуктов, оно до сих пор сохранилось в начинках сладких пирогов, которые, наряду с сухофруктами и орехами, включают в себя мясо и рыбу. А соус шикку (рассол из рыбы и раков) легко идентифи-

цируется со средневековым соусом под названием «гарум», который получался в результате брожения рыбьих потрохов. Супы из сушеных овощей или злаков практически не изменились, а современные арабы вручную, как и их далекие предки, готовят ароматические эссенции из роз, флердоранжа, мяты и шиповника.

Мусульманская кулинарная традиция легко впитывала и быстро ассимилировала гастрономические традиции других народов. Ярким примером может послужить тот факт, что любимым блюдом пророка Мухаммеда считается сарид – похлебка из мяса и хлеба, которая в то же время является ритуальным блюдом христиан и иудеев.

## Некоторые особенности мусульманской кухни

Основными продуктами в мусульманской пище считаются баранина и рис, а главными блюдами – плов и шурпа. Шурпа – это суп, однако назвать его таковым с точки зрения европейца довольно трудно, поскольку он скорее напоминает подливку.

Что же касается баранины, то ее предпочтение, например, говядине, которую ислам также не запрещает принимать в пищу, объясняется тем фактом, что тюрки, игравшие главную историческую роль в жизни многих средневековых государств Западной Азии, были кочевыми овцеводами. Именно из нее готовятся основные ритуальные блюда мусульман, которые принято есть, например, в день празднования жертвоприношения. Кроме того, баранина традиционно входит в состав таких популярных на Востоке блюд, как долма и шаурма (шаверма).

Ислам запрещает мусульманам есть свинину и употреблять алкогольные напитки. Нехарактерными для мусульманской кухни являются также такие продукты, как рыба, сыр и яйца.

Популярными напитками считаются чай и кофе, а также кисломолочные, например айран. К кофе или чаю принято подавать всевозможные сладости, приготовленные из фруктов и орехов: шербет, рахат-лукум, халву и пахлаву.

Жаркий климат, царящий в большинстве мусульманских стран, стал причиной возникновения множества охлаждающих десертов на основе фруктов. Та же жара, которая вызывает порчу продуктов, привела к широкому использованию в пище острых приправ.

Традиционным хлебом у мусульман является лаваш или лепешки, которые, помимо своей основной роли продукта питания, играют еще и дополнительную: служат салфеткой и столовым прибором.

## Ислам и алкоголь

Приемы пищи и продукты питания у мусульман четко регламентированы. Один из запретов, которые налагает харам (список грехов), касается употребления алкогольных напитков. В Коране, священной книге мусульман, об этом сказано следующее: «О вы, которые уверовали! Вино, майсир – мерзость из деяний Сатаны. Сторонитесь же этого, может быть, вы окажетесь счастливыми! Сатана желает заронить среди вас вражду и ненависть вином и майсиром и отклонить вас от поминания Аллаха и от молитвы». За неисполнение этой заповеди мусульманина ждет суровое наказание – запрещение молиться: «Не приближайтесь к молитве, когда вы пьяны, пока не будете понимать, что вы говорите...»

Причина такого категорического неприятия спиртных напитков кроется в том, что вино, согласно Корану, является одним из орудий Сатаны, с помощью которого он возбуждает в людях ненависть и вражду. Вот почему во многих странах, где ислам является государственной религией, до сих пор существуют законы, по которым не только пьяницы, но и люди, редко употребляющие алкогольные напитки, подвергаются серьезному наказанию, вплоть до тюремного заключения.

Однако, несмотря на запреты, современная мусульманская кухня допускает использование небольшого количества белого или красного вина для приготовления некоторых блюд и напитков.

## **Праздничная кухня мусульман**

Праздничный стол народов, исповедующих ислам, как и представителей других вероисповеданий, отличается от повседневного. Главным образом это связано с тем, что каждому празднику соответствует определенный набор ритуальных блюд, которые составляют основу меню любой знаменательной даты. Однако рядом с ними на праздничном столе остается место и для других традиционных угощений: плова, мантов, таджина, кускуса, овощей, фруктов, орехов и сладостей.

## Новый год

С середины VII века, по григорианскому календарю с 16 июля 622 года, точкой отсчета для мусульманского летоисчисления является Хиджра (от араб. «переселение»). В результате этого события гонимые язычниками пророк Мухаммед и его приверженцы переселились из Мекки в Медину, где и нашли свое пристанище. Последним, кто покинул Мекку, был Мухаммед.

Поскольку календарь Хиджры непосредственно связан с Кораном, каждый мусульманин считает своим долгом свято выполнять все его предписания. В его основе лежит лунный годичный цикл, который делится на 12 лунных месяцев, соответствующих 12 оборотам Луны вокруг Земли. Длина лунного года составляет 354–355 дней, то есть на 10 дней меньше, чем в григорианском или юлианском, основанных на солнечном годичном цикле.

Начало месяца совпадает с рождением новой луны, а его конец приходится на 29–30-й день. Таким образом, его продолжительность в Хиджре составляет 29,53 дня. В связи с этим количество дней в месяце неодинаково: нечетные месяцы имеют по 30 дней, а четные – по 29. В високосные годы это правило несколько нарушается, так как 12-й месяц имеет еще 1 дополнительный день. Сутки в мусульманском календаре начинаются с момента захода солнца.

Мусульманский год, в отличие от григорианского, не связан с временами года, вот почему празднование Нового года может приходиться и на летние месяцы по григорианскому стилю, и на зимние. В результате такого несовпадения на 34 лунных года приходится 33 григорианских года. Для установления соответствия между Хиджрой и григорианским календарем удобнее всего пользоваться специальными таблицами.

Новый год по Хиджре наступает в первый день мухаррама, который открывает мусульманский календарь. Мухаррам считается мусульманами священным. На протяжении всего этого месяца Аллах настоятельно запрещает вести войны и преследовать своих кровных врагов, то есть делать все то, что разъединяет людей, внося в их отношения раздор и распрю. Верующие должны соблюдать строгий пост 3 раза в неделю: в четверг, пятницу и воскресенье.

Первый день мухаррама не является официальным мусульманским праздником. Однако многие приверженцы ислама широко празднуют этот день, а имамы в своих проповедях напоминают верующим о событии, приведшем к образованию первой мусульманской общины, и желают всем «мира, добра и благополучия, благодати и обильных милостей Единого Всевышнего Создателя».

Первые 10 дней наступившего года в мусульманском мире считаются особенно благословенными. Всякое дело, начатое в эти дни, является богоугодным, а поэтому перспективным. Вот почему самое большое количество свадеб у мусульман происходит именно в начале года.

На новогоднем столе большинство блюд имеет ритуально-символическое значение. В канун Нового года принято готовить традиционный кускус с бараниной, а в меню праздничного обеда включать суп из баранины и основное блюдо из мяса, главными компонентами которого являются баранина или жирная говядина, растительное масло, томатная паста или помидоры, а также много зелени и различные пряности. Особое внимание уделяется зелени, поскольку зеленый цвет у мусульман считается священным и символизирует собой веру (зеленое знамя пророка), плодородие, здоровье и богатство во всех его проявлениях. По этой же причине на новогоднем столе обязательно должны находиться млюхия, приправа, которую готовят из сорго (злаковой культуры) и большого количества зелени, и вареные куриные яйца, окрашенные в зеленый цвет, как символ зарождения новой жизни.

Окончание прошлогодних запасов в первые дни нового года символизируют блюда из риса и сухих бобов. Вместе с ними на стол традиционно подают баранину во всех видах, овощи и зелень. Все блюда обильно сдабриваются всевозможными пряностями.

Из закусок на первом месте – салаты, приготовленные из мяса (преимущественно из баранины), рыбы, овощей и фруктов и украшенные маслинами и зернами граната.

Чтобы не спугнуть удачу, которую сулит священный месяц мухаррам, на протяжении всего этого месяца нельзя добавлять в пищу чеснок. Мусульмане уверены, что съеденный в это время зубчик чеснока может помешать исполнению задуманного.

## **Ашура, или День поминовения пророков и посланников Аллаха**

Этот праздник принято отмечать 10 мухаррама. Считается, что в этот день Аллах сотворил небо, землю и ангелов и ниспослал великую благодать 10 пророкам. Кроме того, особенным этот праздник считается из-за того, что 10 мухаррама Мухаммед произнес памятные слова: «О люди, спешите делать добро в этот день, ибо этот день великий, благословенный. Аллах благословил в этот день Адама».

На день Ашура, по преданиям суннитов, последователей наиболее многочисленного направления в исламе, приходится множество чудес, связанных с жизнью пророков: рождение пророка Ибрахима, спасение пророка Мусы, вознесение пророка Исы, высадка на землю Нуха после Всемирного потопа и другие.

В этот день мусульмане соблюдают пост: «пост в день Ашура очищает мусульманина от грехов за предыдущий и последующий годы, а за крупицу подаяния в день Ашура Аллах даст вознаграждение величиной с гору Ухуд». Однако после захода солнца пост заканчивается, и тогда родственники садятся за праздничный стол. Обильная трапеза состоит из салатов, закусок, супа, мясных блюд, фруктов и выпечки.

Традиционным напитком, безусловно, является чай, который подается в праздничных пиалах.

Салаты и закуски в день Ашура готовят в основном из мяса курицы (предпочтительно цыпленка) и баранины, хотя иногда для этого используют и говядину. Блюда приправляют большим количеством самых разных специй, обильно посыпают зеленью и красиво украшают маслинами, зернами граната и фигурками, вырезанными из овощей и фруктов.

Из супов чаще всего употребляются шурпа или мерка харра, которые принято есть с лепешками или кульчой. На второе обычно готовят кабоб, обязательно плов, пельмени или манты и другие традиционные мясные и овощные блюда, не забывая сдабривать их большим количеством пряностей и всевозможной зелени.

Для детей готовят отдельное лакомство: чареки (сладкие печенья в форме полумесяца) и шербет.

Независимо от достатка семьи на праздничный стол в день поминовения пророков и посланников Аллаха принято ставить блюда из сухофруктов, орехов, гороха и фасоли. Что же касается чеснока, закуски, в которых он является основным компонентом, по-прежнему находятся под запретом, однако добавлять небольшое его количество в отдельные блюда вполне допустимо.

## Навруз, или Праздник весеннего равноденствия

Хотя Навруз широко празднуется мусульманами всего мира, зарождение этого праздника никак не связано с исламом. Его корни уходят далеко в прошлое, в дозороастрийские времена. Само же слово «навруз» происходит из персидского языка, в котором «ноу» означает «новый», а «руз» – «день».

Праздник связан с древними земледельческими культами. Его отмечают в день весеннего равноденствия, который считается началом весны и неразрывно связан с началом земледельческих работ. Более того, именно на этот день выпадает начало нового года по восточному календарю.

На разных языках слово, обозначающее этот праздник, звучит по-разному – «ноуруз», «навруз», «наурыз», однако традиции, связанные с ним, в них практически одни и те же. Например, в Киргизии, Казахстане, Таджикистане и Узбекистане до сих пор ночью в канун праздника принято окуривать жилища дымящимися веточками арчи. По преданиям, дым этого дерева способен отогнать от дома злых духов. Также накануне готовятся праздничные блюда, а дом украшается зелеными ветками яблони и граната.

Праздник начинают отмечать днем. Вся семья собирается за столом, на который обязательно кладут Коран и ставят зеркало в окружении светильников с горящими свечами, число которых должно соответствовать количеству членов семьи. Они должны гореть на протяжении всей трапезы, задуть их нельзя, так как считается, что в этом случае укорачивается жизнь одного из членов семьи.

Меню праздничного обеда включает в себя разнообразные традиционные блюда из баранины, курицы, рыбы и яиц, обильно приправленные специями и украшенные зеленью, а также ритуальные, которые являются обязательными. Во-первых, это сумаляк (солодовая халва), из сока пророщенных зерен пшеницы, сахара и муки. В древности его всегда готовили перед началом весенних посевных работ. Приготовление сумаляка должно обязательно сопровождаться шутками и веселыми песнями, только в этом случае он выполнит свое главное предназначение – наделить людей физическими и духовными силами.

Во-вторых, это хафт-син – семь блюд, название которых начинается с буквы «син»: сабзи (пророщенные зерна), себ (яблоко), сир (чеснок), сумах (барбарис), серке (уксус), сипанд (семена руты), сенджид (маслины). Хафт-син – это такой же символ Нового года, как украшенная игрушками елка для европейцев.

На праздничном столе в этот день должны быть домашний хлеб, орехи, миндаль, молоко, сыр, рыба, окрашенные в зеленый цвет яйца, сосуд с розовой водой и пиала с водой, в которой плавают зеленые листья.

## **Лейлят Мавлид, или День рождения пророка Мухаммеда**

Этот праздник мусульмане отмечают 12-го числа месяца раби аль-авваля. Точная дата рождения пророка неизвестна, поэтому рождение принято отмечать в день его смерти. Согласно исламским канонам день рождения следует отмечать очень скромно, в отличие от даты смерти, которая считается рождением для вечной жизни и поэтому празднуется очень торжественно. Как правило, в этот день накрываются столы, за которыми царят веселье и радость.

Мавлид – это относительно молодой праздник, официальный статус он приобрел через 300 лет после возникновения ислама. Этот факт дает повод некоторым исследователям говорить о том, что своим возникновением он обязан влиянию христианского праздника Рождества. Несмотря на это, сегодня этот праздник безоговорочно признан самыми авторитетными исламскими учеными и широко отмечается во всем мусульманском мире. В некоторых странах он даже объявлен выходным днем, а в Пакистане он, являясь официальным праздником, длится целых 3 дня.

В этот день принято читать Коран, молиться и раздавать милостыню. Кроме того, в домах звучат поэмы, посвященные Мухаммеду, и песнопения, повествующие о его жизни. На улицах народ устраивает праздничные шествия с факелами, во время которых манифестанты несут изображения матери пророка Амины. Во всех мечетях проходят праздничные богослужения в честь рождения пророка. А вечером небо раскрашивается разноцветными фейерверками, повсюду слышны взрывы петард и хлопушек.

Вечером, накануне праздника, на улицах больших городов появляются палатки, украшенные цветными флажками и фонариками. В них продаются лакомства из сахара в виде символических фигурок: невесты пророка с разноцветным бумажным веером за спиной и всадника, вооруженного саблей.

На праздничный стол в этот день подают традиционные блюда из баранины, обязательно сдобренной большим количеством специй, домашний хлеб, лепешки, бобы, множество всевозможной выпечки, сладостей, фруктов и зелени.

Традиционными для этого праздника являются салаты и закуски из брынзы, рулет из печени, шашлык, асып (домашняя колбаса из баранины), жута-нан (манты), лаасида (манная каша с медом), асида (каша) с орехами, балуза (суфле) с крахмалом, буза (слабоалкогольный напиток) и миндальный крем. За столом в этот день принято пить зеленый чай и сладкий кисель.

Узким семейным кругом родственники собираются только на завтрак и обед, а на ужин принято приглашать близких друзей и хороших знакомых.

## **Мирадж, или Вознесение пророка Мухаммеда на небеса**

Мусульмане отмечают этот праздник 27-го числа месяца раджаба. История этого праздника такова. Однажды пророк Мухаммед, находясь в Мекке, заснул неподалеку от одной из мечетей. Ночью к нему явился ангел Джабраил, а рядом с ним находился Бурак, крылатая лошадь с человеческой головой. Он предложил Мухаммеду совершить путешествие, и они, сев верхом на Бурака, отправились в Иерусалим.

Пролетая над древним иудейским храмом, расположенным на горе Сион, путешественники увидели, как разверзлись небеса и открылся путь к трону Аллаха. Но ни Мухаммеду, ни сопровождающему его Джабраилу не было позволено ступить на этот путь. Единственное, что смог увидеть Мухаммед во время своего чудесного путешествия, – это рай и ад, после чего он предстал перед тронном Аллаха, достигнув тем самым величайшего для человека духовного состояния. В ту же ночь Мухаммед имел бесе ду с пророками Исой, Мусой и Ибрахимом.

Там, у трона Аллаха, пророк был посвящен в тайны мусульманской молитвы, которая по сегодняшний день считается средоточием веры и является основой жизни мусульман: «Хвала тому, кто перенес ночью Своего раба из мечети неприкосновенной в мечеть отдаленнейшую, вокруг которой Мы благословили, чтобы показать ему из Наших знамений. Поистине, Он – всеслышащий, всевидящий!»

Праздничное застолье в этот день начинается после захода солнца. Ему предшествует день воздержания, которое в различных странах соблюдается по-разному. В некоторых это строгий пост, во время которого запрещен не только прием пищи, но и воды, в других он менее строгий и допускает некоторые послабления. Однако даже и в этом случае любое излишество порицается. К продуктам, которые разрешается есть в день вознесения, относятся преимущественно фрукты и овощи.

После захода солнца за столом собираются родственники, друзья и знакомые. Меню праздничного застолья включает в себя множество мясных и рыбных блюд, среди которых на первом месте манты, пельмени, плов и жирный суп из баранины, а также овощные салаты и острые закуски. В конце трапезы подают всевозможные сладости и фруктовый компот.

## Лейлят аль-Бараат, или Ночь очищения от грехов

Лейлят аль-Бараат отмечается в ночь с 14-го на 15-е число месяца шаабана. Этот праздник очень древний, его упоминание встречается еще в исторических памятниках доисламского периода. Месяц шаабан в календаре древних арабов совпадал с летним солнцестоянием и открывал новый год. В этот день арабы возносили молитвы идолам и поминали усопших.

Некоторые черты древнего новогоднего праздника сохранились и сейчас: ночью мусульмане читают молитвы, днем посещают могилы умерших родственников, а затем садятся за праздничный стол, веселятся, поют песни и танцуют.

По преданиям, в священную ночь Лейлят аль-Бараат сотрясается Древо жизни, на листьях которого написаны имена живущих.

Часть из них в результате этого опадает. Это означает, что люди, имена которых написаны на них, должны умереть в течение ближайшего года.

В эту ночь Аллах опускается на нижнее из 7 небес, чтобы услышать молитвы грешников. Вот почему на протяжении всей ночи мусульмане молятся за умерших, обращаясь к Аллаху с просьбой об отпущении им земных грехов: «Как только наступит ночь в середине месяца шаабан, проводите ее в поклонении. А днем держите пост. Ведь Аллах в эту ночь, начиная с захода солнца, нисходит со своей милостью на небосвод земли и повелевает так: „Нет ли кающихся Мне – Я их прощу, нет ли просящих блага – Я дам им, нет ли охваченных болезнью – Я ниспошлю выздоровление...“».

После ночи, проведенной в молитвах, мусульмане идут в мечеть. По дороге они раздают милостыню нищим и угощают детей сладостями. Днем верующие отправляются на кладбище, чтобы почтить память родных и близких, а вечером принимают гостей или участвуют в уличных гуляньях.

В этот день принято готовить традиционные блюда из баранины: плов, шиму (лагман из тонкой лапши), мошбиринч (суп с фрикадельками из баранины), а также большое количество выпечки из пресного и сдобного теста.

Из напитков предпочтение отдается чаю и кофе.

Отдельное угощение готовится для детей. В этот день они лакомятся чак-чаком, фруктово-ягодными муссами и пьют сладкий ком пот из чернослива.

## Рамадан, или Месяц великого поста

Этот месяц считался священным еще в доисламские времена. По преданиям, в течение всего этого месяца двери ада закрыты, все демоны закованы прочными цепями, а все 7 ворот ада распахнуты: «Когда приходит Рамадан, открываются небесные врата и закрываются врата ада, а его темные силы сковываются цепью». Причем одни из открытых ворот предназначены для верующих, которые на протяжении всей своей жизни строго соблюдали пост. Пост же, по словам пророка Мухаммеда, предназначен для того, чтобы приучить человека бороться со страстями, приближая тем самым свою душу к Аллаху.

Первый день поста совпадает с новолунием, то есть он длится целый месяц, до следующего новолуния (29–30 дней). В течение этого времени верующим запрещается есть и пить в светлое время суток. Принимать пищу разрешается только после захода солнца. Причем есть рекомендуется лишь блюда из овощей и фруктов. А мясо и курицу можно есть только маленьким детям, старикам, беременным женщинам, кормящим матерям, больным и воинам, ведущим джихад (священную войну).

Помимо ограничений, связанных с приемом пищи, в священный месяц великого поста нельзя курить, вдыхать запах табака, употреблять алкогольные напитки, сквернословить, пробовать приготовляемую пищу и даже сглатывать слюну.

Если человек по каким-либо причинам нарушил пост (умышленно или невольно), в течение текущего года он обязан поститься столько дней, сколько дней поста он пропустил.

Во время великого поста ритм жизни во всех мусульманских странах резко меняется: он замирает днем и набирает обороты ночью. Днем улицы больших и маленьких городов пустеют, а кафе и рестораны закрыты. Зато после захода солнца улицы заполняются людьми, повсюду звучит музыка, прохожие покупают фрукты, сладости, легкие закуски и выпечку, которые в больших количествах продаются в многочисленных торговых точках.

В некоторых мусульманских странах, где исламские традиции чтят с особой строгостью, перед тем как приступить к первой трапезе, которая называется «футур», полагается выпить 3 глотка воды и съесть несколько фиников или других сладких фруктов и только под утро съесть сахар, легкий ужин из овощей и лепешки.

Однако многие мусульмане сразу же после захода солнца отдают дань обильной трапезе, которая состоит из хариры (суп из баранины с лапшой), чекчуки (жареные овощи) и бриков (пирожки) с мясной и овощной начинкой. Из напитков на стол подают чай и кофе.

## Лейлят аль-Кадр, или Ночь предопределения

Праздник Лейлят аль-Кадр отмечается 27-го числа месяца рамадана. Его происхождение связано с первым откровением пророка Мухаммеда, которое он получил в 610 году, которое укрепило его в правильности выбранного пути. Именно в эту священную ночь месяца рамадана он окончательно уверовал в Аллаха и свою пророческую миссию.

В ночь предопределения, или ночь величия, к Мухаммеду впервые явился ангел Джабраил и поведал ему отрывок из Корана. До Мухаммеда с той же целью Джабраил являлся и другим пророкам. Исследователями ислама точно установлено, что он являлся 12 раз Адаму, 4 раза Еноху, 42 раза Ибрахиму, 400 раз Мусе и 10 раз Исе. Кстати, Мухаммеду в общей сложности после этой ночи ангел приходил 24 тысячи раз.

Пророк так описывал свою встречу с Джабраилом: «Он явился ко мне, когда я спал, со сверкающим свитком, покрытым какими-то письменами». «Читай!» – сказал ангел Мухаммеду. «Но я не умею читать», – ответил Мухаммед. Тогда Джабраил положил на грудь пророка свиток, и последний ощутил огромную тяжесть в сердце, которая даже мешала ему дышать. Через некоторое время ангел приподнял свиток и снова приказал: «Читай!» – «Я не умею читать!» – воскликнул Мухаммед. И снова посланник положил ему свиток на грудь. От тяжести свитка сердце пророка едва не разорвалось, и Мухаммед подумал, что он умирает. Явившийся вновь приподнял свиток и в третий раз приказал: «Читай!» – «Что мне читать?» – на этот раз спросил пророк. И Джабраил ответил ему: «Читай! Во имя Господа твоего, который сотворил – сотворил человека из сгустка. Читай! И Господь твой щедрейший, который научил каламом, научил человека тому, чего он не знал». Сказав это, ангел исчез, а Мухаммед так впоследствии описывал свое состояние: «Когда я очнулся от своего сна, то почувствовал, что все слышанное мною будто написано в моем сердце».

Мусульмане считают, что ночью накануне праздника Аллах определяет судьбу каждого человека в соответствии с совершенными им поступками и просьбами, обращенными к нему во время молитвы. В связи с этим верующие готовы ко всякого рода знамениям и чудесам.

В день праздника мусульмане читают Коран, молятся, совершают пропущенный намаз (обязательную ежедневную пятикратную молитву), анализируют прошлую жизнь, строят планы на будущее и просят прощения у родных и близких.

В течение всего светлого времени суток они воздерживаются от еды и питья, а за стол садятся только после захода солнца. Меню праздничного ужина включает в себя разнообразные овощные и фруктовые салаты, суп, плов и сладости. Обязательным атрибутом праздничного стола являются вазы с фруктами.

Праздник длится всю ночь. На улицах, украшенных гирляндами разноцветных лампочек, гуляют толпы нарядных людей, идет бойкая торговля фруктами, сладостями и безалкогольными напитками.

## Ураза-байрам, или Праздник разговения

Это один из самых крупных мусульманских праздников, который отмечается в первый день месяца шаввал и длится 3 дня. Он знаменует собой окончание поста, который длился целый месяц рамадан.

В этот день мусульмане встают очень рано, когда солнце еще не встало, съедают легкий завтрак, состоящий из небольшого количества фруктов (как правило, фиников), надевают праздничную одежду и отправляются в мечеть, где совершают праздничную молитву.

По дороге в мечеть верующие вместо обычного приветствия обращаются друг к другу со словами: «Да ниспошлет Аллах милость свою и вам, и нам!», «Да примет Аллах наши и ваши молитвы!» Выйдя из мечети, люди не спешат расходиться, они поздравляют друг друга с праздником, угощают детей сладостями и раздают нищим милостыню.

После мечети мусульмане идут на кладбище, чтобы навестить могилы своих родных. Только после этого наступает время застолья, которое иногда затягивается до утра.

Ураза-байрам – это семейный праздник. В этот день все члены семьи предпочитают не выходить из дома, так как, по преданию, в этот день в дом приходят души умерших родственников. Накануне соседи обмениваются традиционными блюдами, а утром праздничного дня мужья дарят своим женам и детям подарки.

В некоторых мусульманских странах вечером разводят большие костры, прыгают через огонь и водят хороводы.

Главный продукт, из которого готовится большинство праздничных блюд, – это баранина. Она идет на приготовление мясных салатов, супов и вторых блюд. Помимо баранины с гарниром из картофеля, кабачков или риса, на праздничном столе присутствуют овощные и рыбные блюда, а также хлеб, оливки, финики, изюм, инжир, фисташки, миндаль и множество сладостей (пирожные, печенье, бисквиты, фруктово-ягодные и молочные десерты), которые запиваются компотами и сиропами.

## Курбан-байрам, или Праздник жертвоприношения

Этот праздник, который совпадает с днем завершения паломничества в Мекку, начинается 10-го числа месяца зул-хиджа, через 70 дней после окончания поста.

Курбан-байрам – это главный исламский праздник, который широко отмечается во всем мусульманском мире. Его главный обряд совершается в долине Мина, в Мекке. Именно там Ибрахим, покоровшись воле Аллаха, готовился принести в жертву своего сына. Но Аллах, оценив его смирение, в последний момент позволил заменить юношу ягненком.

Приготовление к празднику длится несколько недель, в течение которых верующим запрещается веселиться, надевать новую одежду, стричься и т. д.

Сам же праздник начинается с раннего утра. Мусульмане совершают омовение, надевают праздничную одежду и отправляются в мечеть, где совершают молитву и слушают проповедь.

После коллективной молитвы наступает кульминация праздника – жертвоприношение. В качестве жертвы используют любое домашнее животное – барана, овцу, козу, корову или даже верблюда. Животное кладут на землю так, чтобы его голова была направлена в сторону Мекки, а затем его хозяин или нанятый им для этого дела человек перерезает ему горло.

Согласно преданиям, на спине жертвенного животного правоверный может легко попасть в рай, минуя главное препятствие на этом пути – мост Сират, «тонкий, как волос, острый, как лезвие меча, горячий, как пламя», перекинутый над адом.

Обряд жертвоприношения совершается во все дни праздника, причем мясо принесенного в жертву животного должно быть обязательно съедено в праздничные дни, оставлять его для будней категорически запрещено.

Из мяса жертвенного животного готовят традиционные блюда. В 1-й день это угощения из сердца и печени, во 2-й день – суп из бараньей головы и ножек, а также жареное или тушеное мясо с гарниром из бобов, овощей и риса, на 3-й и 4-й дни – суп из костей и жареные бараньи ребрышки. Эти блюда принято не только есть всем членам семьи, но и угощать ими соседей, друзей и малоимущих.

Помимо мясных блюд, в этот день принято подавать на стол хлеб, лепешки, пироги, бисквиты и всевозможные сладкие блюда из изюма и миндаля.

## Правила приема пищи у мусульман

Самое главное правило, относящееся к приготовлению и приему пищи у мусульман, заключается в соблюдении пищевых запретов, налагаемых исламом. И хотя в современном мире они стали менее строгими, большинство верующих придерживаются их и стараются употреблять в пищу только разрешенные продукты (халял).

Эти запреты связаны еще с доисламскими традициями, когда древние арабы, убивая животное, быстро перерезали ему горло и сливали кровь, спеша при этом произнести имя своего божества.

Потом в период становления ислама этот обычай был освящен пророком Мухаммедом: «Мертвые животные, кровь, мясо свиньи, а также те животные, что были убиты без упоминания имени Аллаха, – все это запрещено...»

И лишь одно оправдание есть у мусульманина, принявшего в пищу запрещенный продукт, если сделал он это не намеренно, а по принуждению.

Кроме того, мусульманин может есть мясо только в том случае, если животное было забито правоверным, то есть мусульманином.

Итак, мясо животных, забитых не по исламскому закону, свинина, алкоголь, змеи, лягушки, а также сладости, приготовленные с добавлением алкоголя, и блюда, содержащие желатин из соединительных тканей свиньи, являются харамом и не могут быть употреблены в пищу.

Ислам настоятельно рекомендует при сервировке стола обращать внимание на 3 основных качества: чистоту, аккуратность и умеренность. Последнее относится главным образом к количеству блюд и используемых для их приготовления продуктов. Кроме того, сервировать стол желательно красиво, но не за счет больших энергетических, временных и материальных затрат, поскольку еда для мусульманина – не самоцель, а жизненная необходимость. С этим связан запрет на использование посуды из золота и серебра.

Если при сервировке стола используется посуда, которая принадлежит не мусульманам, ее необходимо хорошо помыть.

Прежде чем приступить к еде, мусульмане, причем все без исключения сидящие за столом, сначала произносят: «Бисмиллях Ал-Рахмани Ал-Рахим» (Во имя Аллаха, милостивого и милосердного), а затем: «Аллахума барик лана фима разактана ва кина адхаб ал нар» (О Аллах! Благо твоя пища и защити нас от дьявола).

Имя бога («Бисмиллях») произносится перед каждой переменной блюд.

Если кто-то по забывчивости не упомянул имя Аллаха в начале трапезы, то в ее конце он должен сказать следующее: «Бисмилляхи ва ахириху» (С именем Аллаха начинаю и заканчиваю).

Перед тем как встать из-за стола, мусульмане благодарят Аллаха за пищу словами: «Альхамдулиллахи лази ат амана ва сакана ва джа алана муслимин» (Благодарение Аллаху, который послал нам пищу, питье и сделал нас мусульманами).

До и после еды полагается мыть руки. Причем делается это не в специально предназначенной для этого комнате, а прямо за столом. Сын или дочь хозяина дома, не достигшие совершеннолетия, подносят гостям по очереди тазик и льют им на руки воду из кувшина, после чего гости вытирают руки полотенцем. Особо почетным гостям воду приносит сам хозяин.

По этикету первым моет руки самый уважаемый гость, затем гость, сидящий от него справа, и т. д. После еды первым споласкивает руки гость, который до еды сделал это последним.

Мусульманская трапеза начинается и заканчивается щепоткой соли. Перед тем как отведать первое блюдо, надо взять соль и сказать: «Во имя Аллаха, милостивого и милосердного».

Брать пищу полагается только правой рукой (левая предназначена для гигиенических целей) и только тремя пальцами. В шариате ничего не сказано про столовые приборы, поэтому под влиянием Запада они стали широко использоваться и в мусульманском мире. Однако держать их полагается тоже только в правой руке.

Хлеб на Востоке считается священным, на нем дают клятву, поэтому на стол его подают первым. Есть его надо начинать сразу же, не спеша, не дожидаясь других блюд. Хлеб берут двумя руками и ломают, причем делает это, как правило, хозяин дома. Резать его ножом не рекомендуется по двум причинам. Во-первых, на Востоке его пекут в виде лаваша или лепешек, которые удобнее ломать, чем резать. Во-вторых, бытует поверье, что у того, кто режет хлеб ножом, бог урежет пищу.

К хлебу мусульмане относятся с большим уважением. Если вдруг кусок хлеба упадет на землю, то его надо обязательно поднять и положить в такое место, где его найдет и съест животное или птица. Даже крошки, нечаянно выпавшие изо рта во время еды, надо аккуратно подобрать и положить обратно в рот – это принесет счастье. А выбросить крошки – значит выказать свою гордость и неуважение к присутствующим.

Лепешек на стол кладут ровно столько, сколько за ним сидит едоков. И следующую лепешку ломают только после того, как была съедена предыдущая. В противном случае это была бы неоправданная трата, грех (исраф).

Очень четкие рекомендации дает ислам в отношении питья воды, чая, кофе и других напитков.

Воду рекомендуется пить сидя. Исключение из этого правила делается только в двух случаях. Во-первых, стоя пьют воду из источника Зам-Зам во время Хаджа. Во-вторых, стоя можно выпить воду из кувшина, оставшуюся после омовения, но только в том случае, если человек очень захочет пить.

Нельзя пить воду из горлышка бутылки или кувшина. Пиалу, бокал или любой другой сосуд для питья следует держать правой рукой. Неприлично пить воду залпом, шумно втягивая ее в себя.

Правильно пить ее в 3 приема: 1-й раз сделать 1 глоток, 2-й раз – 3, 3-й раз – 5, всякий раз отрываясь от края сосуда. Однако, если количество приемов будет больше или меньше, количество глотков обязательно должно быть нечетным. Перед тем как сделать первый глоток, надо сказать: «Бисмиллях» (Во имя Аллаха), а после последнего: «Альхамду лиллах» (Слава Аллаху).

Воду или прохладительный напиток рекомендуется пить маленькими глотками. А чтобы остудить горячий чай или кофе, на них не надо дуть: следует подождать, пока они остынут.

И последнее: нельзя пить воду помногу или после употребления жирной пищи.

Процесс приема пищи строго регламентирован шариатом и с точки зрения здоровья. Мусульманину настоятельно рекомендуется есть медленно, не спеша и тщательно пережевывая пищу, поскольку торопливость в еде или проглатывание слишком больших кусков может нанести большой вред пищеварению.

Одновременно нельзя употреблять холодную и горячую пищу. В противном случае могут начаться проблемы с зубами и желудком.

Ислам запрещает питаться одним мясом, но и не есть мяса более 40 дней тоже не рекомендуется.

Особое внимание шариатом уделяется совместимости продуктов. Например, нельзя после рыбы пить молоко и наоборот. Вареное мясо надо есть отдельно от жареного, а суше-

ное или вяленое – от свежего. Запрещено употреблять подряд 2 горячих (или возбуждающих), 2 холодных (или охлаждающих), 2 мягких (или нежных) либо 2 твердых (или грубых) блюда. Это ограничение относится и к напиткам. Также нельзя есть подряд 2 закрепляющих, 2 послабляющих блюда или 1 закрепляющее и 1 послабляющее. Однако на фрукты последнее ограничение не распространяется.

После еды необходимо помыть руки и ополоснуть рот.

Особенно это рекомендуется сделать после употребления жирной пищи. Затем следует почистить зубы зубочисткой. Использовать для этого палочки из гранатового дерева, базилика, камыша или финиковой ветки запрещено.

Спать после еды считается вредным, лучше полежать на спине, закинув правую ногу на левую.

Уважение к пище мусульманин должен показывать самой позой, которую он принимает за столом (или у скатерти – про стол и стулья в шариате ничего не сказано).

Нельзя есть лежа, на спине или на животе, а также принимать пищу стоя или на ходу. Во время еды следует сидеть прямо, не опираясь ни на подушку, ни на свою руку.

Кроме того, есть надо таким образом, чтобы не съесть лишнего и потратить на еду оптимальное количество времени.

Законы гостеприимства у мусульман священны, поэтому в шариате самым тщательным образом прописан ритуал приема гостей, который верующие должны соблюдать неукоснительно.

Приглашать в гости следует не только богатых и обеспеченных родных и знакомых, но и малоимущих: «Плоха та пища, которую подают, пригласив только богатых и не пригласив также нуждающихся».

Если в гости приглашают отца, надо обязательно пригласить и его сына, а также всех родственников, находящихся в этот момент в доме.

Гостей встречают у входа, радушно угощают и оказывают им всяческие знаки внимания и уважения. Если они прибыли с продолжительным визитом, то первые 3 дня забота о них должна быть максимальной, а на 4-й день предупредительность хозяев может быть несколько умеренной.

Угощение на стол подается сразу же, как только гость переступит порог дома, поскольку заставлять его ждать считается неприличным. Также неприлично уговаривать гостя съесть сверх того, что он может съесть.

После того как стол накрыт, хозяин приглашает гостя начать трапезу. Однако первым протянуть руку к еде должен хозяин. А вот руки после еды первым вытирает гость, и только после него – хозяин. Назойливое угощение гостя шариатом не приветствуется – достаточно повторить приглашение 3 раза.

За столом хозяин предлагает гостю самые вкусные блюда, сам же старается есть еду попроще. Если же гость проголодался и ест с большим аппетитом, а еды на столе может на всех не хватить, тогда хозяину следует есть меньше, чтобы гость обязательно насытился.

Если после застолья гость сразу же захочет уйти, настойчиво уговаривать его остаться не надо. В этом случае хозяин провожает его до двери и на пороге благодарит его словами: «Вы сделали нам честь своим посещением, да воздаст вам за это Всевышний своею милостью».

Не менее подробные правила существуют в шариате и для гостей. Например, если вас пригласили в гости, принимать приглашение следует в любом случае, даже если вы знаете, что материальное положение хозяина дома позволяет купить ему только одну баранью ногу. Обижать отказом нельзя ни богатого, ни бедного.

Неприлично ходить в гости без приглашения. Если вы получили приглашение от 2 человек на одно и то же время, пойти следует к тому, кто живет ближе. Если же оба живут на одинаковом расстоянии от вас, предпочтение надо отдать тому, с кем вы более близки.

Получив приглашение, нехорошо приходить в гости со своим родственником или знакомым, у которого такого приглашения нет. Если же такое случится, тогда приглашенный, еще не войдя в дом, должен сказать хозяину: «Этот человек пришел по своей воле, без моего приглашения. Если вам угодно, пусть войдет, если же вы этого не желаете, то пусть удалится». Эти слова снимают с приглашенного нравственную ответственность за незваного гостя.

Прежде чем отправиться в гости, дома следует немного поесть, чтобы не выказывать излишнюю торопливость в еде. За столом следует занять то место, которое укажет гостю хозяин дома.

Во время застолья гостю надлежит вести себя скромно, не озирается по сторонам, разговаривать вежливо, не спорить. Свое мнение можно высказывать только в том случае, если хозяин дома приходится гостю давним другом. До конца застолья необходимо поддерживать за столом мир, согласие и веселое расположение духа у всех присутствующих.

Вставать из-за стола можно только после того, как хозяин начнет сворачивать разостланную на нем скатерть. Причем сначала надо помолиться о благополучии хозяина: «О Аллах! Пошли изобилие хозяину дома, предложившему угощение, и увеличь его достояние своею милостью к нему». Затем следует попросить у хозяина разрешения покинуть его дом: вести долгие разговоры после обильного застолья не рекомендуется.

Хотя ислам и не запрещает есть одному, но по возможности принимать пищу рекомендуется всей семьей. Считается, что чем больше рук протянется к пище, тем больше Аллах пошлет ее на пользу людям и тем больше увеличится благосостояние хозяина дома.

## **Закуски и салаты**

### **Закуска из моркови**

# Морковь – 8–10 шт.

# Чеснок – 1 зубчик

# Растительное масло – 2 ст. л.

# Тмин – 0,5 ч. л.

# Красный молотый перец, соль по вкусу

Чеснок растолочь с тмином и красным перцем, смешать с 2 столовыми ложками воды и растительным маслом, поставить на огонь и подогреть (но не кипятить!) в течение 2 минут. Затем долить 1 стакан воды, добавить нарезанную соломкой морковь, посолить, довести до кипения и тушить на среднем огне до готовности.

Подавать морковь на стол охлажденной.

## **Закуска из жареной моркови**

# Морковь – 5 шт.

# Оливковое масло – 4 ст. л.

# Сахарная пудра – 3 ст. л.

# Апельсиновый сок – 3 ст. л.

# Корица и молотый мускатный орех – на кончике ножа

# Молотый душистый перец, соль по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла, затем остудить, посолить, поперчить, смешать со специями и сахарной пудрой, заправить оставшимся оливковым маслом и полить апельсиновым соком.

## Закуска из фасоли

# Белая фасоль – 2,5 стакана

# Чеснок – 3 зубчика

# Оливковое масло – 2 ст. л.

# Лимонный сок – 1 ст. л.

# Зелень петрушки – 0,5 пучка

# Молотый черный перец – 0,5 ч. л.

# Молотый тмин – 0,5 ч. л.

# Соль по вкусу

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь, затем воду слить, налить чистую.

В кастрюлю добавить оливковое масло, лимонный сок, чеснок, тмин, перец, мелко нарезанную зелень, соль и тушить на слабом огне до готовности. При необходимости воду можно доливать.

Подавать готовую фасоль охлажденной.

## Закуска из репчатого лука

- # Репчатый лук – 6 шт.
- # Виноград – 1 гроздь
- # Огурец – 1 шт.
- # Вареные яйца – 2 шт.
- # Растительное масло – 3 ст. л.
- # Столовый уксус – 1 ч. л.
- # Черный молотый перец – 1 ч. л.
- # Соль по вкусу

Лук вместе с шелухой запечь в духовке, очистить, нарезать полукольцами и сбрызнуть уксусом. Затем посолить, поперчить, заправить растительным маслом, украсить половинками ягод винограда, ломтиками яиц и огурцом, нарезанным соломкой.

## **Закуска из капусты с ореховым соусом**

# Капуста – 500 г

# Соль по вкусу

*Для соуса*

# Ядра грецких орехов – 100 г

# Чеснок – 3 зубчика

# Майонез – 3 ст. л.

# Черный молотый перец по вкусу

Капусту нашинковать и отварить в подсоленной воде.

Для приготовления соуса ядра грецких орехов вместе с очищенным чесноком растереть в ступке, поперчить и смешать с майонезом.

Готовую капусту откинуть на дуршлаг, затем выложить в миску, залить соусом и растереть пестиком до образования однородной массы.

## **Острая закуска из цветной капусты**

- # Цветная капуста – 1 кочан
- # Острый перец – 1 стручок
- # Топленое масло – 3 ст. л.
- # Зелень петрушки – 1 пучок
- # Черный молотый перец – 1 ч. л.
- # Соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Затем переложить ее на сковороду с растопленным маслом, поперчить, добавить мелко нарезанный острый перец и небольшое количество воды и тушить на медленном огне до готовности (примерно 10 минут). После этого капусту остудить и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

## **Закуска из тыквы с тмином**

- # Мякоть тыквы – 300 г
- # Острый перец – 1 стручок
- # Оливковое масло – 3 ст. л.
- # Тмин – 1 ч. л.
- # Зелень кинзы – 1 пучок
- # Соль по вкусу

Тыкву нарезать кубиками, залить кипятком, посолить, накрыть крышкой и тушить в течение 15 минут. Потом добавить измельченный острый перец и тмин и тушить до готовности. Затем протереть тыкву сквозь сито, смешать с измельченной зеленью кинзы и оливковым маслом.

## **Заалук, или закуска из кабачков и баклажанов по-мароккански**

- # Кабачки – 3 шт.
- # Баклажаны – 2 шт.
- # Сладкие перцы – 2 шт.
- # Помидоры – 2 шт.
- # Чеснок – 2 зубчика
- # Репчатый лук – 2 шт.
- # Острый перец – 1 стручок
- # Сливочное масло – 1 ст. л.
- # Растительное масло – 0,5 стакана
- # Красный молотый перец, соль по вкусу

Лук мелко нарезать и обжарить в растопленном сливочном масле.

Кабачки и баклажаны нарезать ломтиками, залить водой, посолить, поперчить, добавить растительное масло, толченый чеснок и варить в течение 15 минут. Потом добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, обжаренный лук и измельченный острый и сладкий перец и варить до полного выпаривания жидкости.

Эту закуску можно подавать как горячей, так и холодной.

## Закуска из помидоров с брынзой

- # Помидоры – 3 шт.
- # Брынза – 200 г
- # Репчатый лук – 1 шт.
- # Чеснок – 1 зубчик
- # Лавровый лист – 1 шт.
- # Желатин – 1 ст. л.
- # Сахар – 0,5 ч. л.
- # Белое столовое вино – 0,5 стакана
- # Черный молотый перец, соль по вкусу

Помидоры обдать кипятком, сразу же положить в холодную воду и снять кожицу.

Затем залить их небольшим количеством воды, добавить толченый чеснок, лавровый лист, поставить на огонь и варить на медленном огне в течение 10 минут.

Готовые помидоры протереть сквозь сито, посолить, поперчить, добавить сахар и желатин, разведенный в вине с водой.

Полученную массу разложить по формочкам и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол закуску посыпать тертым сыром и измельченным луком.

## **Закуска из помидоров, фаршированных бараниной и креветками**

- # Помидоры – 10 шт.
- # Очищенные отварные креветки – 200 г
- # Отварная баранина – 100 г
- # Вареные яйца – 3 шт.
- # Отварная морковь – 1 шт.
- # Огурец – 1 шт.
- # Сладкие перцы – 2 шт.
- # Редис – 2 шт.
- # Листовой салат – 1 пучок
- # Маслины – 4 шт.
- # Пшеничный хлеб – 2 ломтика
- # Молоко – 1 стакан
- # Майонез – 2 ст. л.
- # Оливковое масло – 1 ст. л.
- # Зелень кинзы – 0,5 пучка
- # Черный молотый перец, соль по вкусу

Желтки отделить от белков, разрезав яйца на половинки, и размешать их с замоченным в молоке хлебом. Затем посолить, поперчить, смешать с измельченной зеленью кинзы и мелко нарезанными маслинами. Полученной массой начинить половинки белков.

У помидоров срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть с помощью чайной ложки.

Сладкие перцы, морковь, редис и огурец измельчить, мясо и креветки нарезать маленькими кусочками, все тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом, смешанным с оливковым маслом. Полученной массой начинить подготовленные помидоры.

На блюдо выложить листья салата, а на них – фаршированные помидоры и половинки яиц.

## Овощная закуска с пряностями

- # Картофель – 3 клубня
- # Морковь – 2 шт.
- # Репчатый лук – 1 шт.
- # Консервированный зеленый горошек – 100 г
- # Растительное масло – 5 ст. л.
- # Зелень кинзы – 1 пучок
- # Молотая гвоздика – 0,5 ч. л.
- # Молотый тмин – 0,5 ч. л.
- # Молотый мускатный орех – на кончике ножа
- # Черный молотый перец, соль по вкусу

Картофель и морковь нарезать соломкой, а лук – кольцами. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле, посолить, добавить тмин, черный перец, мускатный орех, гвоздику и тщательно перемешать.

Остывшие овощи выложить горкой в салатник, посыпать зеленым горошком и нарубленной зеленью кинзы.

## **Закуска из отварного лука по-мароккански**

- # Репчатый лук – 7 шт.
- # Отварные шампиньоны – 100 г
- # Растительное масло – 2 ст. л.
- # Мед – 1 ст. л.
- # Лимонный сок – 0,5 ст. л.
- # Соль по вкусу

Лук мелко нарезать, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, размять в пюре, добавить мед и тщательно перемешать.

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками и посолить. Луковое пюре выложить в центр салатника, а вокруг – грибы. Салат полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

## Закуска из айвы

- # Айва – 4 шт.
- # Лимон – 1 шт.
- # Сахар – 0,5 стакана
- # Столовый уксус – 1 ч. л.
- # Горчица – 1 ч. л.
- # Мука – 0,5 ч. л.

Айву очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить сердцевину, натереть лимоном, залить 2 стаканами холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 15 минут. Потом всыпать сахар и варить еще 10 минут, добавить муку и горчицу, разведенные уксусом, довести до кипения, снять с огня, остудить и поставить в холодильник на 30 минут.

## Закуска из миндаля

# Ядра миндаля – 1,5 стакана

# Растительное масло – 0,5 стакана

# Лимонный сок – 1 ч. л.

# Черный молотый перец – на кончике ножа

# Красный молотый перец – на кончике ножа

# Соль по вкусу

Ядра миндаля залить кипятком и варить в течение 15 минут. Затем снять с огня, сразу же опустить в холодную воду, удалить кожицу и обсушить на салфетке.

Очищенный миндаль обжарить в кипящем растительном масле до образования румяной корочки, выложить в салатник, поперчить, посолить и сбрызнуть лимонным соком.

## **Закуска из сыра с лимоном**

# Сыр – 100 г

# Лимоны – 2 шт.

# Майонез – 3 ст. л.

Сыр натереть на крупной терке и хорошо перемешать с майонезом до образования однородной массы.

Лимоны очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками и выложить их на блюдо, на каждый из них положить небольшое количество сырной массы и подать на стол.

## Закуска из сырных шариков

# Тертый сыр твердых сортов – 2 стакана

# Белки – 5 шт.

# Топленое масло – 2 ст. л.

# Мука – 2 ст. л.

# Зелень петрушки – 1 пучок

# Красный молотый перец – 0,5 ч. л.

# Соль по вкусу

Белки растереть с солью и взбить в пену. Не переставая взбивать, добавить небольшими порциями тертый сыр, а потом перец. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить в топленом масле, в результате они должны увеличиться в объеме в 2 раза. Готовые сырные шарики выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью.

## Овощная закуска по-тунисски

- # Помидоры – 2 шт.
- # Сладкие перцы – 3 шт.
- # Репчатый лук – 2 шт.
- # Чеснок – 2 зубчика
- # Черные маслины – 8 шт.
- # Вареные яйца – 2 шт.
- # Консервированная рыба в масле – 100 г
- # Тертый сыр твердых сортов – 0,5 стакана
- # Пшеничный хлеб – 250 г
- # Оливковое масло – 6 ст. л.
- # Лимонный сок – 1 ст. л.
- # Столовый уксус – 0,5 ч. л.
- # Каперсы – 1 ст. л.
- # Аджика – 1 ч. л.
- # Молотые тмин, кориандр, черный перец и сушеная мята – по 0,5 ч. л.
- # Соль по вкусу

Помидоры, сладкие перцы и очищенный лук запечь в духовке. Потом помидоры и перец очистить от кожицы и удалить семена.

Овощи нарезать небольшими кусочками, добавить каперсы, посолить, полить 2 ст. л. оливкового масла, смешанного с лимонным соком. После этого добавить истолченный чеснок, тмин, тертый сыр, размятую вилкой рыбу, мяту и оставшееся оливковое масло. Уксус смешать с аджикой и кориандром и влить 0,5 стакана воды.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Каждый из них обмакнуть в пряную уксусную смесь и дать ему обсохнуть. Затем хлебные ломтики смешать с овощами, выложить горкой в салатник, посыпать черным перцем и украсить нарезанными дольками яйцами и маслинами.

## **Закуска из творога и зеленого лука**

- # Творог – 250 г
- # Сметана – 2 ст. л.
- # Кефир – 0,5 стакана
- # Зеленый лук – 2 пучка
- # Зелень укропа – 0,5 пучка
- # Соль по вкусу

Творог тщательно растереть с солью и смешать с кефиром, сметаной и мелко нарезанным зеленым луком, после чего поставить в холодильник на 30 минут. Охлажденный творог посыпать измельченной зеленью укропа.

## Закуска из анчоусов

- # Соленые анчоусы – 300 г
- # Репчатый лук – 1 шт.
- # Чеснок – 2 зубчика
- # Зелень петрушки – 0,5 пучка

*Для соуса*

- # Лимонный сок – 0,5 ст. л.
- # Оливковое масло – 2 ст. л.

Оливковое масло смешать с лимонным соком и хорошо взбить. Анчоусы залить холодной водой и оставить на 30 минут.

Затем промыть их под холодной водой, удалить кости, нарезать небольшими кусочками, посыпать измельченным чесноком и зеленью петрушки, сверху украсить тонкими кольцами лука и полить лимонным соусом.

## Закуска из баранины с орехами

# Отварная баранина – 200 г

# Зелень укропа – 0,5 пучка

# Соль по вкусу

*Для соуса*

# Чеснок – 3 зубчика

# Ядра грецких орехов – 3 ст. л.

# Майонез – 3 ст. л.

# Лимонный сок – 1 ст. л.

# Желатин – 1 ч. л.

# Сахар – 1 ч. л.

Желатин замочить в небольшом количестве воды и оставить на 1 час. Для приготовления соуса ядра грецких орехов растолочь, соединить с измельченным чесноком, майонезом, сахаром, лимонным соком и желатином и хорошо перемешать. Мясо нарезать ломтиками, полить полученным соусом и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

## Закуска из баранины с хреном

# Отварная баранина – 200 г

# Репчатый лук – 2 шт.

# Тертый хрен – 0,5 стакана

# Майонез – 5 ст. л.

# Топленый жир – 1 ст. л.

# Лимонный сок – 1 ч. л.

# Сахар – 0,5 ч. л.

# Соль по вкусу

Лук мелко нарезать, обжарить в топленом жире и смешать с сахаром и лимонным соком.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, добавить обжаренный лук и тертый хрен. Все хорошо перемешать и заправить майонезом.

## Закуска из баранины с редисом

# Отварная баранина – 200 г

# Редис – 1 пучок

# Сливочное масло – 100 г

# Майонез – 0,5 стакана

# Пшеничный хлеб – 10 ломтиков

# Красный молотый перец, соль по вкусу

Мясо нарезать ломтиками, редис – кружочками, перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, а сверху выложить на них полученную массу.

## **Закуска из вяленой баранины с морковью по-тунисски**

# Вяленая баранина – 300 г

# Морковь – 6 шт.

# Чеснок – 2 зубчика

# Столовый уксус – 2 ст. л.

# Аджика – 1 ст. л.

# Молотый тмин – 1 ч. л.

# Черный молотый перец, соль по вкусу

Морковь отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и горячей растолочь в пюре. Баранину отварить до мягкости и нарезать небольшими кусочками. Аджику смешать с уксусом.

Морковь соединить с мясом и толченым чесноком, добавить тмин, посолить, поперчить и заправить уксусом с аджикой.

## **Закуска из баранины с курицей**

# Мякоть баранины – 200 г

# Отварное мясо курицы – 100 г

# Ядра грецких орехов – 2 ст. л.

# Сливочное масло – 2 ст. л.

# Топленый жир – 1 ст. л.

# Черный молотый перец, соль по вкусу

Мясо курицы нарубить, смешать с измельченными ядрами грецких орехов и сливочным маслом.

Баранину отбить, посолить, поперчить, выложить сверху куриный фарш, свернуть рулетом, перевязать прочной ниткой и обжарить в топленом жире.

Готовый рулет остудить и нарезать ломтиками.

## Острая закуска из бараньей печени

- # Баранья печень – 1 шт.
- # Растительное масло – 0,5 стакана
- # Острый перец – 1 стручок
- # Бараний жир – 1 ч. л.
- # Столовый уксус – 1 ст. л.
- # Черный молотый перец – 1 ч. л.
- # Соль по вкусу

Печень нарезать небольшими ломтиками, посолить, поперчить и обжарить на сильном огне в растительном масле (не более 10 минут!).

Стручок острого перца растолочь с солью и обжаривать на среднем огне в бараньем жире в течение 5 минут. Затем влить 2 стакана воды, довести до кипения, добавить обжаренную печень и тушить, накрыв крышкой, примерно 30 минут.

За 5 минут до готовности добавить уксус.

## Закуска из бараньей печени

- # Баранья печень – 400 г
- # Баранье сало – 200 г
- # Репчатый лук – 2 шт.
- # Сливочное масло – 3 ст. л.
- # Растительное масло – 3 ст. л.
- # Желатин – 1 ст. л.
- # Черный молотый перец, соль по вкусу

Печень нарезать брусочками, посолить и обжарить в растительном масле. Лук измельчить и тоже обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Сало варить в подсоленной воде в течение 30 минут, затем вынуть из бульона, остудить и нарезать тонкими ломтиками.

Отварное сало, обжаренные лук и печень соединить, смешать с предварительно замоченным желатином и поперчить. Полученную массу завернуть в целлофан, чтобы получился рулет, опустить в кипящую воду и варить в течение 10 минут.

Готовый рулет освободить от целлофана, выложить на блюдо, украсить кубиками сливочного масла и поставить в холодильник на 2 часа.

## **Закуска из курицы с яйцами**

# Отварное мясо курицы – 500 г

# Сырые яйца – 10 шт.

# Вареные яйца – 5 шт.

# Топленое масло – 2 ст. л.

# Черный молотый перец – 1 ч. л.

# Соль по вкусу

Мясо курицы нарубить, соединить с сырыми яйцами, взбить, посолить и поперчить. В полученную смесь положить очищенные вареные яйца (не измельчая их), вылить в смазанную топленным маслом форму и запекать в духовке, разогретой до 210 °С, примерно 40 минут.

Готовое блюдо подавать холодным, разрезав на порционные куски.

## Закуска из куриной печени

# Отварная куриная печень – 600 г

# Репчатый лук – 3 шт.

# Сливки – 1 ст.

# Коньяк – 2 ст. л.

# Растительное масло – 2 ст. л.

# Черный молотый перец, соль по вкусу

Печень протереть сквозь сито, смешать с измельченным репчатым луком, сливками, коньяком, посолить и поперчить.

Потом выложить в смазанную растительным маслом форму и поставить в холодильник на ночь.

## **Листовой салат с оливковым маслом**

# Листовой салат – 3 пучка

# Оливковое масло – 3 ст. л.

# Столовый уксус – 1 ст. л.

# Черный молотый перец – на кончике ножа

# Соль по вкусу

Листья салата нарезать поперек полосками, полить оливковым маслом, смешанным с уксусом, посолить и поперчить.

## Листовой салат с острым соусом

- # Листья салата – 2 пучка
- # Огурец – 1 шт.
- # Вареные яйца – 2 шт.
- # Зелень петрушки – 1 пучок
- # Зеленый лук – 1 пучок

*Для соуса*

- # Сметана – 0,5 стакана
- # Чеснок – 2 зубчика
- # Лимонный сок – 1 ст. л.
- # Сахар – 1 ч. л.
- # Красный молотый перец – 1 ч. л.
- # Соль по вкусу

Огурец очистить и нарезать кубиками. Листья салата мелко нарезать, яйца нарубить, зелень петрушки и зеленый лук измельчить.

Для приготовления соуса сметану, лимонный сок, сахар и соль взбить с помощью миксера, добавить красный перец и толченый чеснок.

Листья салата смешать с огурцом, яйцами и зеленью и заправить полученным соусом.

## Салат из цикория

# Листья молодого цикория – 500 г

# Маслины – 5 шт.

# Оливки – 5 шт.

# Оливковое масло – 3 ст. л.

# Столовый уксус – 1 ч. л.

# Лимонный сок – 1 ч. л.

# Черный молотый перец – 0,5 ч. л.

# Соль по вкусу

Листья цикория крупно нарезать, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, заправить оливковым маслом, смешанным с уксусом, и украсить маслинами и оливками.

## **Салат из шпината с огурцом**

- # Шпинат – 2 пучка
- # Огурцы – 4 шт.
- # Помидор – 1 шт.
- # Майонез – 0,5 стакана
- # Зелень петрушки – 0,5 пучка
- # Зеленый лук – 0,5 пучка
- # Черный молотый перец – 1 ч. л.
- # Молотый шафран – на кончике ножа
- # Соль по вкусу

Шпинат измельчить, огурцы нарезать соломкой, а зеленый лук нарубить.

Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, посыпать шафраном, заправить майонезом и украсить веточками петрушки и ломтиками помидора.

## **Салат из шпината с яблоком**

- # Шпинат – 2 пучка
- # Яблоко кислых сортов – 1 шт.
- # Вареные яйца – 2 шт.
- # Чеснок – 1 зубчик
- # Сметана – 0,5 стакана
- # Зелень петрушки и укропа – 1 пучок
- # Соль по вкусу

Шпинат крупно нарезать, залить небольшим количеством кипятка, посолить и тушить на медленном огне в течение 2–3 минут, а затем откинуть на дуршлаг и остудить. Яблоко очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и нарезать кубиками.

Яйца нарубить, чеснок измельчить, зелень мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить и заправить сметаной.

## Салат из тыквы с огурцами

# Отварная мякоть тыквы – 300 г

# Огурцы – 5 шт.

# Вареные яйца – 2 шт.

# Майонез – 0,5 стакана

# Зеленый лук – 1 пучок

# Черный молотый перец, соль по вкусу

Тыкву натереть на крупной терке, огурцы нарезать кубиками, яйца нарубить, зеленый лук измельчить.

Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

## **Салат из тыквы с айвой**

# Отварная мякоть тыквы – 300 г

# Айва – 3 шт.

# Растительное масло – 2 ст. л.

# Лимонный сок – 1 ст. л.

# Черный молотый перец – 1 ч. л.

# Соль по вкусу

Айву очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, смешать с нарезанной небольшими кусочками тыквой, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

## **Салат из огурцов со сливками**

# Огурцы – 6 шт.

# Взбитые сливки – 0,5 стакана

# Зелень петрушки – 0,5 пучка

# Зелень кинзы – 0,5 пучка

# Соль по вкусу

Огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить на 15 минут. Затем промыть холодной водой, заправить сливками и поставить в холодильник на 2 часа.

Готовый салат украсить измельченной зеленью петрушки и кинзы.

## **Салат из огурцов и сыра**

# Огурцы – 3 шт.

# Яблоки – 2 шт.

# Тертый сыр твердых сортов – 1,5 стакана

# Вареные яйца – 2 шт.

# Сметана – 100 г

# Соль по вкусу

Яблоки очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Огурцы нарезать кубиками, яйца нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить тертый сыр, перемешать, посолить и заправить сметаной.

## **Торши-муши, или салат из кабачков с чесноком по-тунисски**

- # Молодые кабачки – 3 шт.
- # Чеснок – 2 зубчика
- # Растительное масло – 2 ст. л.
- # Столовый уксус – 1 ст. л.
- # Аджика – 1 ст. л.
- # Тмин – 0,5 ч. л.
- # Соль по вкусу

Кабачки очистить, нарезать кружками и отварить в подсоленной воде. Затем смешать с разведенной в уксусе аджикой, толченым чесноком, тмином и заправить растительным маслом.

## **Салат из цветной капусты с чесноком**

# Цветная капуста – 1 небольшой кочан

# Чеснок – 2 зубчика

# Растительное масло – 2 ст. л.

# Столовый уксус – 2 ст. л.

# Зелень петрушки – 0,5 пучка

# Черный молотый перец, соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия, залить холодной водой с уксусом и оставить на 10 минут. Затем капусту промыть и варить в подсоленной воде примерно 20 минут. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, остудить, выложить в салатник, посыпать толченым чесноком и мелко нарубленной зеленью, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

## **Салат из цветной капусты по-узбекски**

- # Цветная капуста – 2 кочана
- # Отварной картофель – 2 клубня
- # Яблоко – 1 шт.
- # Корень сельдерея – 1 шт.
- # Молоко – 2 стакана
- # Сметана – 0,5 стакана
- # Соль по вкусу

Молоко развести водой в соотношении 3: 1 и отварить в нем цветную капусту. Затем откинуть ее на дуршлаг и горячей разобрать на соцветия.

Яблоко очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и нарезать ломтиками.

Картофель нарезать кубиками, а корень сельдерея натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить и заправить сметаной.

## Салат из капусты с ревенем

# Капуста – 300 г

# Ревень – 200 г

# Морковь – 1 шт.

# Корень сельдерея – 1 шт.

# Оливковое масло – 0,5 стакана

# Черный молотый перец, соль по вкусу

Капусту шинковать, ревеня нарезать небольшими кубиками, сельдерей и морковь натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

## Салат из брокколи с крыжовником

- # Брокколи – 500 г
- # Крыжовник – 100 г
- # Огурцы – 2 шт.
- # Сладкие перцы – 2 шт.
- # Коренья сельдерея – 2 шт.
- # Зелень петрушки и укропа – 1 пучок
- # Зеленый лук – 1 пучок
- # Соль по вкусу

*Для соуса*

- # Растительное масло – 0,5 стакана
- # Лимонный сок – 3 ст. л.
- # Сахар – 3 ст. л.
- # Черный молотый перец, соль по вкусу

Брокколи отварить в подсоленной воде, затем остудить и мелко нарезать. Огурцы очистить и нарезать кубиками. Сладкие перцы разрезать на половинки, удалить семена с плодоножкой и нарезать соломкой. Коренья сельдерея натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать колечками, зелень петрушки и укропа нарубить.

Для приготовления соуса растительное масло соединить с лимонным соком, добавить сахар, посолить и поперчить. Подготовленные овощи и крыжовник хорошо перемешать и заправить полученным соусом.

## Салат из свеклы с пряным соусом

# Отварная свекла – 1 шт.

# Репчатый лук – 3 шт.

*Для соуса*

# Чеснок – 3 зубчика

# Зелень кинзы – 0,5 пучка

# Лимонный сок – 1 ст. л.

# Молотый кориандр – 1 ч. л.

# Хмели-сунели – 1 ч. л.

# Черный молотый перец, соль по вкусу

Для приготовления соуса чеснок растолочь, соединить с мелко нарезанной зеленью кинзы, сбрызнуть лимонным соком, добавить хмели-сунели, кориандр, посолить и поперчить. Свеклу натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком и заправить полученным соусом.

## **Салат из свеклы с хреном**

# Отварная свекла – 3 шт.

# Репчатый лук – 2 шт.

# Тертый хрен – 3 ст. л.

# Ядра грецких орехов – 3 ст. л.

# Растительное масло – 0,5 стакана

# Соль по вкусу

Свеклу натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, ядра грецких орехов измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить тертый хрен, посолить, хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

## **Сай, или салат из редьки по-казахски**

# Редька – 3 шт.

# Репчатый лук – 1 шт.

# Столовый уксус – 2 ст. л.

# Растительное масло – 2 ст. л.

# Красный молотый перец, соль по вкусу

Редьку нарезать соломкой, обдать кипятком и добавить лук, нарезанный полукольцами. Растительное масло смешать с уксусом, солью и перцем и заправить полученным соусом салат.

## Салат из фасоли с томатным соусом

# Фасоль – 1 стакан

# Маслины – 300 г

# Отварная морковь – 2 шт.

# Отварные корни петрушки и сельдерея – по 1 шт.

# Репчатый лук – 1 шт.

# Томатная паста – 1 стакан

# Острый кетчуп – 3 ст. л.

# Растительное масло – 0,5 стакан

# Черный молотый перец, соль по вкусу

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. Затем отварить в подсоленной воде и остудить.

Морковь, корни сельдерея и петрушки нарезать соломкой, маслины – на четвертинки, лук нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить томатной пастой, смешанной с кетчупом и растительным маслом.

## Салат из фасоли с луком

- # Фасоль – 1 стакан
- # Репчатый лук – 2 шт.
- # Растительное масло – 3 ст. л.
- # Столовый уксус – 1 ст. л.
- # Зеленый лук – 1 пучок
- # Сахар – 0,5 ч. л.
- # Черный молотый перец – 1 ч. л.
- # Соль по вкусу

Фасоль залить кипятком, посолить, добавить сахар, поставить на огонь и варить до готовности (от 30 минут до 1 часа – в зависимости от сорта фасоли).

1 луковицу мелко нарезать и обжарить в 1 ст. л. растительного масла.

Отварную фасоль, обжаренный и сырой репчатый лук пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## Салат из фасоли с сыром

- # Белая фасоль – 3 ст. л.
- # Тертый сыр твердых сортов – 1 стакан
- # Яблоки кислых сортов – 2 шт.
- # Репчатый лук – 4 шт.
- # Зелень петрушки – 1 пучок
- # Соль по вкусу

*Для соуса*

- # Майонез – 1 стакан
- # Острый кетчуп – 1 стакан
- # Тертый хрен – 3 ст. л.
- # Красный молотый перец, соль по вкусу

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. Затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить. Репчатый лук мелко нарезать, яблоки натереть на крупной терке.

Для приготовления соуса майонез соединить с кетчупом и тертым хреном, посолить и поперчить.

Фасоль, яблоки, лук и тертый сыр перемешать, заправить полученным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Салат из картофеля с анчоусами

- # Отварной картофель – 3 клубня
- # Анчоусы – 2 шт.
- # Репчатый лук – 1 шт.
- # Маслины – 6 шт.
- # Вареное яйцо – 1 шт.
- # Растительное масло – 2 ст. л.
- # Столовый уксус – 1 ст. л.
- # Зелень кинзы – 1 пучок
- # Красный молотый перец – 0,5 ч. л.
- # Соль по вкусу

Картофель нарезать кубиками, анчоусы – небольшими кусочками, лук – полукольцами, яйцо нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, полить растительным маслом, смешанным с уксусом, и посыпать мелко нарубленной зеленью.

## Овощной салат с яблоками по-таджикски

- # Отварной картофель – 2 клубня
- # Отварная морковь – 2 шт.
- # Помидор – 1 шт.
- # Огурец – 1 шт.
- # Яблоко – 1 шт.
- # Репчатый лук – 1 шт.
- # Корень сельдерея – 1 шт.
- # Консервированный зеленый горошек – 0,5 стакана
- # Майонез – 0,5 стакана
- # Вареные яйца – 5 шт.
- # Сахар – 0,5 ч. л.
- # Зелень петрушки – 0,5 пучка
- # Листовой салат – 0,5 пучка
- # Соль по вкусу

Лук нарезать тонкими кольцами, яйца – пополам, остальные овощи и яблоко – кубиками, корень сельдерея измельчить.

Картофель, морковь, корень сельдерея, лук, яблоко, огурец и зеленый горошек смешать, добавить сахар, посолить и заправить майонезом.

На блюдо в центре положить листья салата, на них – половинки яиц с красиво нарезанными помидорами, по краям выложить салат и посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Салат с зернами граната

- # Редька – 1 шт.
- # Редис – 1 пучок
- # Яблоки – 2 шт.
- # Зерна граната – 0,5 стакана
- # Репчатый лук – 1 шт.
- # Сметана – 1 ст. л.
- # Зелень базилика – 1 пучок
- # Зелень кинзы – 0,5 пучка
- # Соль по вкусу

Редьку, редис и яблоки нарезать кубиками, лук – кольцами. Подготовленные ингредиенты соединить с зернами граната, посолить, перемешать, заправить сметаной и украсить измельченной зеленью.

## Овощной салат с маслинами

- # Помидоры – 4 шт.
- # Сладкие перцы – 2 шт.
- # Огурец – 1 шт.
- # Репчатый лук – 1 шт.
- # Маслины без косточек – 10 шт.
- # Оливки без косточек – 10 шт.
- # Вареные яйца – 2 шт.
- # Растительное масло – 2 ст. л.
- # Лимонный сок – 2 ст. л.
- # Черный молотый перец – 0,5 ч. л.
- # Соль по вкусу

Помидоры обдать кипятком, сразу же положить в холодную воду и снять с них кожицу. Огурец очистить от кожуры. Сладкие перцы разрезать, удалить семена.

Все овощи нарезать небольшими кусочками, смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком, украсить маслинами, оливками и разрезанными пополам яйцами.

## **Салат с маслинами и оливками**

- # Редис – 1 пучок
- # Лимоны – 2 шт.
- # Апельсин – 1 шт.
- # Огурец – 1 шт.
- # Сладкий перец – 1 шт.
- # Маслины без косточек – 10 шт.
- # Оливки без косточек – 10 шт.
- # Растительное масло – 2 ст. л.
- # Листовой салат – 1 пучок
- # Зелень петрушки – 1 пучок
- # Корица – на кончике ножа
- # Соль по вкусу

Лимоны нарезать дольками, очистить от кожуры, смешать с измельченной зеленью петрушки, мелко нарезанными редисом, огурцом и сладким перцем, выложить на блюдо, выстеленное листьями салата, сбрызнутыми растительным маслом и посыпанными солью, заправить оставшимся маслом и украсить маслинами и оливками. По краю разложить апельсиновые дольки, посыпанные корицей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.