

Необычайно богатое витаминами, белками и минералами, киноа вскормило цивилизацию древних инков и составляет основу рациона современных индейцев Перу и Боливии.



# КОТЛЕТКИ ИЗ КИНОА

## с яичницей

### НА 4 ПОРЦИИ

Бульон куриный или овощной — 500 мл
Крупа киноа — 1 чашка (180 г)
Сыр пармезан тертый — ½ чашки (60 г)
Яичный желток — 1 шт.
Яйца — 4 шт.
Соль морская — 1 ч. л.
Перец черный молотый
Сухари панировочные
Масло оливковое рафинированное — ½ чашки (120 мл)

- 1 В небольшой кастрюле доведите бульон до кипения, добавьте промытую и просушенную крупу, уменьшите огонь и варите под крышкой около 20 минут, или до тех пор, пока киноа полностью не впитает жидкость.
- 2 Сваренную крупу переложите в миску, остудите. Осторожно смешайте с пармезаном, желтком, посолите и поперчите. Слепите котлетки, стараясь не повредить при этом пузырьки киноа — в них вся сила! Поставьте котлетки в холодильник на 20 минут — после этого их можно жарить.
- 3 Обваляйте котлетки в сухарях и осторожно (все операции с киноа надо совершать осторожно, помните о пузырьках!) выложите на разогретую сковороду с оливковым маслом.
- 4 Жарьте котлетки по несколько минут с каждой стороны, пока они не приобретут золотистый цвет. Переворачивайте аккуратно — котлетки норовят развалиться от любого неосторожного движения.
- 5 Пожарьте яичницу-глазунью, стараясь не повредить желтки. Весь фокус в том, чтобы яичница, положенная поверх котлеток, могла залить их желтком, который начнет пропитывать волшебные шарики киноа, сообщая им свой вкус.



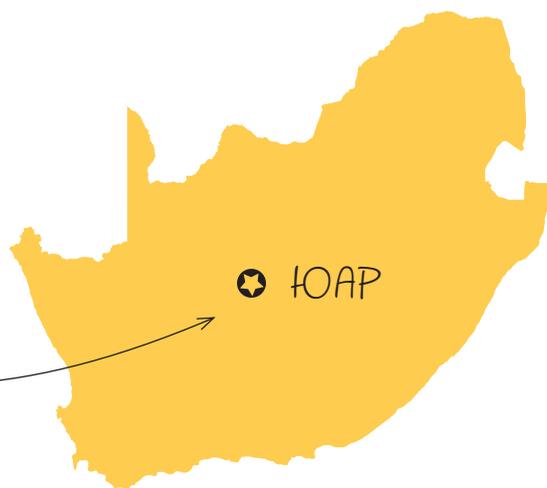
**В ЧЕМ ВСЯ СОЛЬ?** Можно разделить процесс приготовления этого завтрака: слепить котлетки с вечера, оставив их до утра в холодильнике. Такой завтрак с чашкой свежесваренного ароматного кофе вы запомните надолго.



Колумб совершил не только географическое, но и кулинарное открытие Америки. На его кораблях в изумленную Европу впервые доставили картошку и помидоры, кукурузу и какао. А через пять веков состоялось второе кулинарное открытие Нового Света — семена скромного растения киноа начали завоевывать мир. Помимо питательных свойств киноа привлекательно тем, что его нейтральный вкус и интересная текстура прекрасно сочетаются с любыми ингредиентами. Моим внукам особенно нравится, как прозрачные шарики киноа лопаются во рту.

Это блюдо вообрало в себя вкусы двух частей света — Азии и Африки, а его история могла бы стать сюжетом для приключенческого романа. В Кейптауне Новый год отмечают дважды. Через два дня после наступления календарного Нового года город взрывается грохотом барабанов и пронзительными звуками дудок. Это «Каапсе Клопсе» — красочный и шумный парад потомков бывших рабов-малайцев. Он чем-то напомнил мне карнавалы в Латинской Америке, в частности в Панаме, на которых доводилось бывать в молодости.

Сегодня **боботи** (*bobotie*) считается одним из национальных блюд ЮАР, хотя в действительности имеет малайские корни.



# БОБОТИ

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

Фарш бараний — 1 кг

Хлеб белый — 2 ломтика

Лук репчатый — 2 шт.

Масло сливочное — 25 г

Чеснок — 2 зубчика

Карри молотый — 2 ст. л.

Гвоздика — 3 бутона

Перец душистый — 5 горошин

Джем персиковый или абрикосовый — 2 ст. л.

Изюм — 3 ст. л.

Лавровый лист — 6 шт.

Молоко — 300 мл

Яйца — 2 шт.

Соль, перец черный молотый

- 1 Хлеб замочите в молоке.
- 2 Обжарьте мелко нарезанный лук в сливочном масле до мягкости, добавьте измельченный чеснок и фарш. Жарьте, все время разбивая фарш, чтобы он превратился в мелкую крошку и изменил цвет. Добавьте карри, специи, джем, изюм, 2 лавровых листа и 1 ч. л. соли. Поперчите. Потомите смесь под крышкой на небольшом огне 10 минут.
- 3 Достаньте хлеб из молока, отожмите, сохранив молоко. Добавьте хлеб в мясную смесь, хорошо перемешайте. Выложите полученную смесь в жаропрочное блюдо размером 23×33 см и высотой 5–6 см. Хорошо утрамбуйте, сверху разложите лавровые листики.
- 4 Взбейте яйца с молоком и щепоткой соли и распределите смесь по поверхности мяса.
- 5 Запекайте 35–40 минут в духовке, разогретой до 160 °С, пока поверхность боботи не станет золотистой.
- 6 Подавайте с желтым рисом и с чатни из кураги (см. рецепты на с. 83).



**В ЧЕМ ВСЯ СОЛЬ?** Боботи будет не менее вкусным с говяжьим или куриным фаршем.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



ЗАПОВЕДНИК КАРЪЕГА, ЮАР



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

В Кейптауне образовалась довольно многочисленная малайская колония. Капские малайцы, как их называют, утратили родной язык, но бережно хранят кулинарные рецепты своей далекой родины. Капско-малайская кухня не во всем напоминает оригинальную малайскую — она адаптировалась к вкусам южноафриканцев. В поездке по ЮАР я не преминула взять уроки капско-малайской кухни у местного шеф-повара Хайронисы Мухамед.

## ЧАТНИ из кураги

### НА 6–8 ПОРЦИЙ

Курага — 250 г

Лук репчатый красный — 1 головка

Перец чили острый сушеный молотый — ½ ч. л.

Чеснок — 2 зубчика

Уксус винный 6%-й — 50 мл

Сахар коричневый — 1 ст. л.

- 1 Залейте курагу 600 мл кипящей воды, оставьте на 30 минут.
- 2 Измельчите курагу вместе с жидкостью и остальными ингредиентами до консистенции пюре.
- 3 Переложите в кастрюлю и варите 20–25 минут, пока смесь не загустеет.



**В ЧЕМ ВСЯ СОЛЬ?** Этот чатни можно есть не только с боботи, но и со множеством восточных мясных или вегетарианских блюд.

Подобно тому, как выглядят дома этнических малайцев в Кейптауне — каждый выращен в свою яркую краску, — блюда южноафриканско-малайской кухни очень красочные. Яркий желтый рис не только идеально подходит к боботи по вкусу, но и создает правильную цветовую гамму.

## ЖЕЛТЫЙ РИС

### НА 6–8 ПОРЦИЙ

Рис басмати — 1½ чашки (350 г)

Вода — 500 мл

Масло сливочное — 50 г

Сахар — 1 ч. л.

Корица молотая — 1 ч. л. или 5 см палочки

Кардамон — 6 «коробочек»

Куркума молотая — 1 ч. л.

Соль — 1 ч. л.

Изюм — 5 ст. л.

- 1 Немного измельчив семена кардамона, сложите все ингредиенты в кастрюлю с толстым дном, добавьте воду.
- 2 Нагревайте, пока масло не растает и вода не начнет кипеть.
- 3 Уменьшите огонь до минимального и варите рис под крышкой 10 минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять 5 минут.
- 4 Аккуратно перемешайте рис вилкой и подавайте с боботи.



На малайзийском острове Пинанг, где мне довелось побывать, готовяи **сатеи** из свинины по старинному рецепту с китайского острова Хайнань.



## МАЛАЙСКИЕ САТЕИ

В Малайзии существуют диаметрально противоположные версии происхождения сатея. Что совершенно не удивительно: страна расположена на перекрестке мировых культурных (и кулинарных) влияний. К тому же малайзийцы в зависимости от региона делают сатеи по-разному.

Принято считать, что прообразом сатея является ближневосточный кебаб. Исторически, видимо, так и было. Арабские и индийские купцы торговали с малайцами задолго до появления в этих краях европейцев. Парусники арабов прибывали сюда с попутными западными муссонами, которые дуют в течение полугода. Другую половину года дуют муссоны восточные, и благодаря этому обстоятельству на берегах Малаккского пролива появились китайцы. Какое отношение они имеют к истории сатеев? Самое прямое.

Я готовлю куриные сатеи, которые занесло в Куала-Лумпур западным ветром, и свиные — на восточный, китайский, манер по рецепту с Пинанга.



**В ЧЕМ ВСЯ СОЛЬ?** Жарить сатеи, в особенности из разных видов мяса, с соответствующими маринадами плюс готовить соус — занятие достаточно трудоемкое. Зато можно вкусно накормить большую компанию.



## КУРИНЫЕ САТЕИ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

Мясо куриное — 500 г

Масло растительное

20 бамбуковых шпажек

ДЛЯ МАРИНАДА:

Корень имбиря — 1 см

Лук-шалот — 2 головки

Лимонное сорго — 2 стебля  
(12 см от корня)

Соль — 2 ч. л.

Сахар — 2 ст. л.

Кориандр молотый — 2 ч. л.

Масло растительное — 2 ст. л.

- 1 Нарежьте мясо на кубики по 2 см.
- 2 Измельчите все ингредиенты для маринада в блендере или разотрите в ступке. Покройте кусочки курицы маринадом и оставьте на 1–2 часа в холодильнике.
- 3 На бамбуковые шпажки, предварительно замоченные в воде на 30 минут, нанизывайте по 3–4 кусочка курицы, стараясь, чтобы один конец шпажки был целиком погружен в мясо. (Приготовленные таким образом сатеи могут храниться до начала жарения несколько часов.)
- 4 Жарьте сатеи на слегка смазанной растительным маслом плоской сковороде или на гриле, по 2–3 минуты с каждой стороны. Смазывайте смесью растительного масла и воды, чтобы не пересыхали.
- 5 Можно поджарить сатеи и в духовке, разогретой до 200 °С.
- 6 Подавайте куриные сатеи горячими с ломтиками свежего огурца и арахисовым соусом.

# САТЕИ ИЗ СВИНИНЫ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

Свинина постная — 500 г
Сало свиное — 100 г
Масло растительное — 1 ст. л.
Молоко кокосовое — 2 ст. л.
Вода — 1 ст. л.
30 бамбуковых шпажек
<b>ДЛЯ МАРИНАДА:</b>
Чеснок — 1 зубчик
Лимонное сорго — 2 стебля (12 см от корня)
Корень галангала или имбиря — 3 см
Молоко кокосовое — 3 ст. л.
Кориандр молотый — 3 ст. л.
Куркума молотая — 2 ч. л.
Соус соевый — 2 ст. л.
Сахар — 1 ч. л.
Соль — ½ ч. л.

- 1 Мясо нарежьте на полоски размером 2×8 см и толщиной 5–7 мм, а сало — на кусочки 2×2 см толщиной 5 мм.
- 2 Измельчите все ингредиенты для маринада в блендере или в ступке и положите мясо в маринад на 1–2 часа или на ночь.
- 3 Кусочки свинины нанизывайте на шпажки (предварительно вымоченные в воде так же, как и для куриных сатеев) волнообразно, перемежая их 2–3 кусочками сала.
- 4 Жарьте сатеи на гриле или хорошо разогретой сковороде, смазывая смесью из растительного масла, кокосового молока и воды.
- 5 Подавайте с арахисовым соусом.

---

# АРАХИСОВЫЙ СОУС

НА 1 ЧАШКУ

Масло растительное — 1 ст. л.
Чеснок — 2 зубчика
Лук-шалот — 2 головки
Лимонное сорго — 1 стебель
Перец острый сушеный — 1 ч. л. хлопьев
Вода — 250 мл
Сахар — 2 ст. л.
Соль — ½ ч. л.
Арахис — ½ чашки (75 г)

- 1 Нагрейте в небольшой сковороде растительное масло и обжаривайте измельченные чеснок и лук, пока они не приобретут золотистый оттенок.
- 2 Добавьте расплющенное сорго, перец и жарьте еще 1 минуту. Влейте воду с солью и сахаром, доведите смесь до кипения, уменьшите огонь и варите 5 минут.
- 3 Орехи слегка обжарьте на сухой сковороде, измельчите блендером до получения однородной массы с мелкими кусочками.
- 4 Добавьте орехи в сковороду с соусом и проварите на слабом огне еще 5 минут. Если соус получается слишком густым, можно добавить немного воды: готовый соус должен «задерживаться» на ложке, сразу не стекая с нее.
- 5 Достаньте из соуса лимонное сорго. Готовый соус разлейте по маленьким порционным соусникам.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

