



Простые, лихие, искрометные, яркие, ароматные — прямо как в фильмах Кустурицы — блюда от **Метельской-Шереметьевой** не смогут оставить равнодушными абсолютно никого!



Сокровищница рецептов талантливой женщины и отменного кулинара — **ИННЫ МЕТЕЛЬСКОЙ-ШЕРЕМЕТЬЕВОЙ.**

ИННА  
МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

# ВКУСНЫЕ ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ



ЭТО РЕАЛЬНО НЕРЕАЛЬНО  
≡ ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО! ≡

УДК 641.55+821.161.1-94  
ББК 36.997+84(2Рос=Рус)6-44  
М54

**Метельская-Шереметьева, Инна.**

М54

Вкусные женские истории: множество интереснейших фирменных рецептов от наших бывших соотечественниц и невероятно трогательные истории их жизни / Инна Метельская-Шереметьева. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с. — (Есть. Читать. Любить).

ISBN 978-5-04-170314-1

Инна Метельская-Шереметьева — популярный блогер и потрясающе талантливый кулинар — уже хорошо знакома читателям своими несложными и очень аппетитными рецептами, что так и просятся в семейную копилку. А еще она умеет невероятно увлекательно писать о жизни — так, что невозможно оторваться от чтения. И в новой книге вы найдете обе эти составляющие.

Идея необычной книги пришла автору спонтанно, когда она искала попутчиц для путешествия в сказочную страну Востока — Иорданию. Результатом поездки в чисто женской компании и стала книга, которую вы держите в руках. Это не простой сборник кулинарных рецептов, которыми делятся женщины, заброшенные судьбой в разные страны — Иорданию и Саудовскую Аравию, Норвегию и Данию, Марокко и Бразилию, Америку и Шри-Ланку. Каждая глава — непростая женская история, очень личная, со своими горестями и радостями, любовью и предательством, ударами судьбы и ее подарками. Истории совершенно непохожие, но имеющие и что-то общее, ведь женское счастье — оно одинаковое, куда бы ни забросила тебя судьба: уютный дом, преданный супруг, здоровые и счастливые дети...

**УДК 641.55+821.161.1-94  
ББК 36.997+84(2Рос=Рус)6-44**

ISBN 978-5-04-170314-1 © Инна Метельская-Шереметьева, текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Содержание

Вместо предисловия.....	12
-------------------------	----

## История первая.

<b>АЛЬФИЯ И ВИОЛЕТТА</b> .....	15
Мой фирменный табуле.....	27
Салат «Вальдорф-Амман».....	30
Салат «Арабия».....	32
Маклюбе.....	34
Мжадара.....	36
Салат джарджир.....	37
Тахина.....	39
Хумус из свеклы.....	40
Настоящий шашлык на сковороде.....	42
Рыба в арабском стиле «каммон хут».....	45



**История вторая.**

<b>ЛАНА КАШИШИ</b> . . . . .	47
Медово-морковный суп-пюре . . . . .	58
Суп-пюре по-арабски . . . . .	59
Суккоташ. . . . .	60
Омлетные блины с салатом. . . . .	62
Дабл потейтоуз . . . . .	64
Техасское мясо. . . . .	66
Булочки для гамбургеров . . . . .	68
Гамбургер «Босс-кук» . . . . .	70
Гамбургер «Человек дождя». . . . .	72
Сырный красно-зеленый торт . . . . .	73
Тыквенный пирог на День благодарения . . . . .	76

**История третья.**

<b>НАТАША УМ-ФЕРАС</b> . . . . .	79
Фисинджан . . . . .	85
Барбарисовый плов . . . . .	87
Аш э реште. . . . .	91
Подливка сабзи . . . . .	94
Тэпси и леблеби. . . . .	97
Кима маттар . . . . .	99

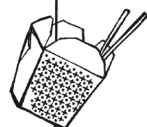
Рагыф (пита) . . . . .	102
«Бараний рог» . . . . .	103

### **История четвертая.**

<b>НАТАША КРИВЦОВА</b> . . . . .	107
Ляпе с ляпстепхой . . . . .	120
Паста черкесская . . . . .	122
Шурпа с тузлуком или шипсом . . . . .	123
Солонина кабардинская . . . . .	124
Гедлибже . . . . .	126
Котлеты бобовые . . . . .	127
Закиданки русские . . . . .	129
Хычины пятигорские . . . . .	131
Крахоборка . . . . .	132
Айран . . . . .	134

### **История пятая.**

<b>ГАЛА БАРДИНА</b> . . . . .	135
Линдстрем . . . . .	141
Новогодняя селедочная закуска . . . . .	143
Салат «Новогодний» . . . . .	145
Норвежские щи с фрикадельками . . . . .	146
Норвежские колбаски . . . . .	149



Баранина «Осло» с капустным гарниром . . .	151
Фискеболлар. . . . .	153
Норвежский картофельный хлеб «Лефсе» . . .	155
Сыр «Брюност» . . . . .	157

### История шестая.

<b>ОЛЬГА ЯВРУМЯН</b> . . . . .	159
Седло барашка по-армянски . . . . .	168
Домляма . . . . .	170
Асип. . . . .	172
Мусака классическая. . . . .	174
Баклажанное жаркое с говядиной. . . . .	177
Бефстроганов по-яврумянски . . . . .	179
Альпийские зразы . . . . .	182

### История седьмая.

<b>НАТАЛЬЯ ПЕТРОВИЧ</b> . . . . .	184
Салат «Белорусская деревня». . . . .	189
Салат «Белорусское море» . . . . .	190
Белорусский борщ без капусты . . . . .	192
Крупеня . . . . .	194
Куриная руляда . . . . .	196





Запеканка из яиц с лососем. . . . .	198
Кулеш белорусских партизан. . . . .	199
Кныши . . . . .	201
Творожные рогалики . . . . .	203



### История восьмая.

<b>ТАНЯ ДИВАКОВА</b> . . . . .	205
Датский паштет. . . . .	211
Московский паштет . . . . .	213
Датская селедка . . . . .	214
Свекла под маринадом . . . . .	216
Сморреброд . . . . .	218
Рождественская датская утка. . . . .	220
Блины со свиной и черносливом . . . . .	222
Датский вишневый овсяник . . . . .	224

### История девятая.

<b>НИНА КОВАЛЕНКО</b> . . . . .	227
Тажин с уткой и цитрусами. . . . .	232
Грибно-рыбный тажин . . . . .	233
Пряный тажин с имбирем и курицей. . . . .	235
Фирменная харира . . . . .	237

Марокканские медовые баклажаны . . . . .	240
Телячьи голяшки в восточном стиле . . . . .	242
Кускус «Касабланка» с миндалем и курочкой . .	245
Заалук — восточная икра из баклажанов . . .	246
Булочки «1000 и 1 ночь» . . . . .	248

### История десятая.

### ИРА ПОТОПША . . . . . 251

Рис и карри . . . . .	254
Карри из ананаса . . . . .	256
Картофельное карри . . . . .	257
Дал-карри с курицей . . . . .	259
Праздничная говядина по-цейлонски . . . . .	261
Самбол из креветок . . . . .	263
Котту . . . . .	266
Салат из креветок по-ланкийски . . . . .	269
Котлеты из креветок . . . . .	271
Баклажаны по-ланкийски . . . . .	273