

# Традиционные мусульманские блюда

Составитель Нестерова Д. В.



РИПОД  
КЛАССИК

УДК 641/642  
ББК 36.997  
Т65

*Составитель Д. В. Нестерова*

**Т65 Традиционные мусульманские блюда** / [сост. Д. В. Нестерова]. – М. : РИПОЛ классик. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-02438-3

На страницах данной книги приведены лучшие рецепты как традиционных, так и современных блюд мусульманской кухни. Постные, рыбные и мясные салаты и закуски, пловы, кабобы, манты и другие горячие блюда, наваристая шурпа, лепешки, брики, самса и восточные сладости – все это, а также многое другое вы приготовите без труда, ознакомившись с рецептами, собранными в данной книге.

**УДК 641/642  
ББК 36.997**

ISBN 978-5-386-02438-3

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2011

## Введение

Как и в других национальных кухнях, повседневный стол народов, исповедующих ислам, заметно отличается от праздничной трапезы. Каждый мусульманский праздник обязательно сопровождается приготовлением определенных блюд. Так, новогодняя (Новый год по хиджре) мусульманская трапеза обязательно включает традиционный кус-кус с бараниной. В день ашура мусульмане соблюдают пост, однако после захода солнца во всех семьях начинается праздничная трапеза, включающая салаты и закуски из мяса курицы и баранины (реже говядины). В качестве первого блюда на праздник принято подавать хлалим или шорбу, а на второе готовят кабоб, плов, пельмени или манты. К празднику Навруз подают лагман, плов, тастир, лепешки, хлеб, сладкие блюда. В Лейлят мавлид на столе, помимо кушаний из баранины, присутствуют закуски из сыра и брынзы, асып, жута-нан, асида, балуза. В Лейлят аль-Бараат готовят блюда из баранины и курицы. Среди кушаний, которые готовят в Рамадан, наиболее популярны харира, чекчука и брики. Праздничная трапеза на Лейлят аль-кадр состоит из салатов, супа-пюре и плова. На Ураза-байрам готовят не менее 3–4 блюд из баранины. Накануне праздника Курбан-байрам выпекают хлеб, лепешки, а также готовят десерты. Праздничный стол включает разнообразные блюда из мяса жертвенного животного.

# Салаты и закуски

---

## Постные салаты и закуски

### Салат из огурцов по-туркменски

#### *Ингредиенты*

5–6 огурцов, 100 г взбитых сливок,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени кинзы, соль.

#### *Способ приготовления*

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Огурцы вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить на 15 минут. Затем промыть холодной водой, положить в салатницу, заправить взбитыми сливками и поставить в прохладное место на 1,5 часа. Подать к столу, посыпав зеленью кинзы и петрушки.

### Апельсиновый салат по-узбекски

#### *Ингредиенты*

5 апельсинов, 50 мл растительного масла, 2 пучка зеленого салата, 20 мл лимонного сока, 20 мл апельсинового сока, 15 г сахарной пудры,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки черного молотого перца, зерна граната.

#### *Способ приготовления*

Листья салата вымыть и выложить в салатницу. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, положить на листья салата и сбрызнуть 1 чайной ложкой лимонного сока. В отдельной посуде смешать оставшийся лимонный

и апельсиновый соки, сахарную пудру, черный молотый перец и растительное масло. Заправить салат приготовленной смесью и украсить зернами граната.

### **Лимонный салат по-индонезийски**

#### *Ингредиенты*

2 лимона, 40 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки тмина,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки красного молотого перца, зерна граната, соль.

#### *Способ приготовления*

Лимоны вымыть, очистить, положить в подсоленную воду на 10–15 минут, затем выжать из них сок и мелко нарезать мякоть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мякоть лимона смешать с перцем и тмином, заправить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком. Салат украсить зернами граната.

### **Салат «Мирабадский»**

#### *Ингредиенты*

2 редьки, 100 г редиса, 2 яблока, 100 г зерен граната, 1 луковица, 50 г сметаны, 1 пучок зелени базилика, соль.

#### *Способ приготовления*

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Редис вымыть, нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень базилика вымыть.

Редьку, редис и яблоки смешать с луком, зернами граната, посолить, уложить горкой в салатницу, заправить сметаной и украсить веточками базилика.

### **Миндальная закуска**

#### *Ингредиенты*

300 г ядер миндаля, 100 мл растительного масла,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки красного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Миндаль положить в кипящую воду, варить 15 минут, промыть холодной водой, снять кожицу и обсушить. Опустить миндаль в кипящее растительное масло и обжарить. Затем выложить на блюдо, посолить и поперчить.

### **Салат «Шерги»**

#### *Ингредиенты*

150 г редиса, 10 зеленых маслин, 10 черных маслин, 2 лимона, 40 мл растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 1 апельсин, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, корица на кончике ножа,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Листья салата вымыть, посолить, поперчить и выложить на блюдо. Лимоны вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками. Лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать кружочками. Болгарский

перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками, смешать с редисом, луком, зеленью петрушки, лимонами, выложить на листья салата. Салат заправить растительным маслом и украсить маслинами. Апельсин вымыть, нарезать кружочками, посыпать корицей и положить по краям блюда.

### **Салат «Чирчик»**

#### *Ингредиенты*

200 г зеленого салата, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Листья салата вымыть, нарезать поперек полосками шириной 2 см, полить смесью оливкового масла и уксуса, посолить, поперчить и перемешать.

### **Салат «Душанбе»**

#### *Ингредиенты*

4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 огурец, 1 луковица, 10 черных маслин, 10 зеленых маслин, 30 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры и огурец вымыть, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яйца очистить, разрезать на четверти. Помидоры, сладкий перец,

огурец и лук смешать в салатнике, посолить, поперчить, заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Салат украсить четвертинками яиц и маслинами.

### **Капоната по-тунисски**

#### *Ингредиенты*

300 г баклажанов, 5 помидоров, 200 г кабачков, 10 зеленых маслин, 100 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть. Баклажаны, кабачки и помидоры вымыть, очистить, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом и тушить в течение 30 минут. Добавить маслины, перемешать, тушить 2–3 минуты, охладить, выложить горкой на блюдо, украсить веточками петрушки.

### **Салат из цикория по-татарски**

#### *Ингредиенты*

500 г молодых листьев цикория, 5 зеленых маслин, 5 черных маслин, 50 мл оливкового масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 чайная ложка лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Листья цикория вымыть, крупно нарезать, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выложить в салатницу. Полить смесью



уксуса и оливкового масла, перемешать и украсить маслинами.

### **Закуска из айвы**

#### *Ингредиенты*

500 г айвы, 100 г сахара, 1 лимон, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка столового уксуса,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пшеничной муки.

#### *Способ приготовления*

Айву вымыть, очистить, разрезать на две части, удалить сердцевину, натереть лимоном, положить в кастрюлю, залить 500 мл воды, довести до кипения и варить на умеренном огне в течение 15 минут. Положить сахар, варить еще 10 минут, добавить разведенную уксусом смесь муки и горчицы, довести до кипения, охладить, поставить на 30–40 минут в прохладное место.

### **Овощная закуска с пряностями по-дагестански**

#### *Ингредиенты*

3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 80 мл растительного масла, 1 пучок зелени кинзы,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки тмина,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки молотой гвоздики,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Картофель, морковь и лук выложить на

сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, жарить до готовности. Добавить тмин, перец, мускатный орех, гвоздику, перемешать и охладить. Подготовленные овощи выложить горкой на блюдо, посыпать зеленым горошком и измельченной зеленью кинзы.

### **Острая закуска из моркови**

#### *Ингредиенты*

500 г моркови, 3 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки тмина, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь с тмином и перцем, добавить 50 мл воды. Вылить смесь в кастрюлю, добавить растительное масло и нагревать 1–2 минуты на слабом огне. Влить 200 мл воды, добавить морковь, зелень петрушки, соль, варить на среднем огне до готовности, охладить.

### **Закуска из фасоли по-киргизски**

#### *Ингредиенты*

500 г белой фасоли, 3–4 зубчика чеснока, 60 мл оливкового масла,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки тмина, сок  $\frac{1}{2}$  лимона,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Предварительно замо-