

18+ АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

Рецепты из круп



Алексей Выдрин

Рецепты из круп

<https://litres.ru/74246509>

ISBN 9785007046060

Аннотация

Крупа — это не скучный гарнир и не наказание для тех, кто на диете. Это холст для ярких вкусов. Живые рецепты, истории у плиты и понимание того, как сделать крупу главным блюдом на вашей кухне. От уютного томления до быстрых будничных идей.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
РЕЦЕПТЫ	7
МИРОВАЯ КЛАССИКА	7
1. Узбекский плов из риса девзира	7
2. Испанская паэлья с курицей и морепродуктами	13
3. Итальянское ризотто с белым вином и пармезаном	19
4. Русская гречневая каша по-суворовски	24
5. Итальянская полента из кукурузной крупы	28
6. Арабский кускус с семью овощами и нутом	33
7. Греческий плаки	38
8. Турецкий булгур с фаршем и баклажанами	43
ГОРЯЧЕЕ. ТОМЛЁНОЕ	49
9. Гречка с лесными грибами и сливками.	49
10. Пшёнка с тыквой, имбирём и кардамоном. Пикантная версия.	53
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Рецепты из круп

Алексей Выдрин

© Алексей Выдрин, 2026

ISBN 978-5-0070-4606-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Крупа — древнейшая еда человечества, которую мы разучились готовить.

Мы разучились её чувствовать. Мы разучились её слушать. Мы превратили гречку, рис, пшено и полбу в безликий гарнир — «добавку к мясу», «наполнитель супа», «диетическую скуку на воде». Мы промываем крупы под краном, заливаем их из чайника и уходим, надеясь, что они сварятся сами. А потом удивляемся, почему каша вышла клейстером, гречка — горькой, а пшено напоминает о детском саде, где его ненавидели все.

Но когда-то крупы были драгоценностью. В Древнем Риме полбой расплачивались вместо денег. В средневековой Европе гречка спасала от голода, а рис в Азии был мерой богатства — его хранили в амбарах под замком, как золото. Крупы кормили армии, ими торговали на шёлковых путях, их брали в плавания, потому что они не портились и давали силу. Каждая крупа — это маленькая история выживания, торговли, миграции вкусов. Но мы об этом забыли. Мы купили пачку гречки в супермаркете за семьдесят рублей и считаем, что знаем о ней всё.

Эта книга — попытка вспомнить. Не с ностальгией по печи и ухвату, а с аппетитом. Здесь не будет советов «как сварить правильную кашу на завтрак». Не будет таблиц с про-

порциями воды и крупы. Не будет фотографий, потому что хорошая еда начинается в голове, а не на экране смартфона. Здесь будет 60 рецептов — и каждый из них рассказывает свою историю. Где-то это мировая классика: плов, паэлья, ризотто, полента. Где-то мои собственные приключения с крупой — гречка в сливках, пшёнка с тыквой и имбирём, полба с томатами и базиликом. Где-то вовсе хулиганство: холодная гречка по-корейски, овсяный тартар, пшённая халва.

Прежде чем мы начнём, давайте договоримся. Вы не обязаны любить все крупы. Можете ненавидеть перловку — я сам её долго не понимал. Можете считать пшено кормом для кур — у меня так тоже было. Просто дайте этой книге шанс: если хотя бы один рецепт заставит вас посмотреть на крупу иначе, я считаю свою задачу выполненной.

Если вы готовы — переворачивайте страницу.

РЕЦЕПТЫ

МИРОВАЯ КЛАССИКА

1. Узбекский плов из риса девзира

Плов — это не блюдо. Плов — это состояние. В Узбекистане его не готовят по рецепту, его чувствуют. Мастер повар (оши боз, если говорить правильно) никогда не заглядывает в книгу, не взвешивает рис на весах и не засекает время по таймеру. Он слушает плов. Слушает, как шкворчит зирвак, как рис впитывает бульон, как пар поднимается из-под крышки. И только тогда, когда запах разогретого масла, моркови и зиры начинает сводить с ума всех соседей, плов считается готовым.

Но мы с вами не в Самарканде и не в Фергане. У нас нет огромного казана, нет дровяного очага, нет пяти лет ученичества у старого оши боза. Но у нас есть желание приготовить настоящий плов — рассыпчатый, ароматный, с золотистым рисом, сладкой морковью и мягкой бараниной, которая тает на языке. И это возможно. Нужно только запомнить три правила, которые важнее любого рецепта.

Правило первое: не мешай.

Правило второе: перечитай правило первое.

Правило третье: выбирай правильный рис.

Самый главный герой настоящего плова — рис девзира. Он растёт только в Ферганской долине, впитывая воду с горных склонов. Его зёрна покрыты тонкой розовато-коричневой пылью, которая при промывании смывается, оставляя рис кремово-белым. Девзира не разваривается в кашу, впитывает много жидкости и остаётся рассыпчатой. Если девзире не найти (а за пределами Средней Азии это действительно сложно), берите рис басмати или арборио — но готовьте по другой логике. С девзирой плов прощает ошибки. С другими сортами он требует точности. Я буду говорить о плове с девзирой, потому что это эталон. Если у вас другой рис — просто будьте внимательнее к жидкости.

Теперь по порядку.

Начнём с баранины. Не берите вырезку. Она слишком постная. Плову нужен жир — он даёт энергию, вкус и ту самую маслянистость, от которой пальцы липнут после еды. Берите лопатку или грудинку. Мякоть с прожилками, с

небольшими слоями жира. Можно взять и ребра — они дадут наваристый бульон, а мясо с кости будет отходить само, как только вы нальёте плов в тарелку.

Морковь. Внимание. В узбекском плове не бывает тёртой моркови. Никогда. Морковь режется соломкой, длинной и тонкой, примерно как спичка. Жёлтая морковь слаще и лучше держит форму, но оранжевая тоже подойдёт. Главное — не трите на тёрке, иначе она превратится в кашу, а плов потеряет текстуру.

Лук. Обычный репчатый. Много. На килограмм риса — три-четыре крупные луковицы. Лук будет жариться до золотисто-коричневого состояния, почти до хруста. Он отдаст маслу свой вкус и сладость, а потом почти растворится в зирваке.

Чеснок. Целыми головками. Не очищайте зубчики, не разбирайте. Просто срежьте верхушки, чтобы чеснок отдал аромат, и бросьте в казан. В готовом плове чеснок становится мягким, сладким, почти конфитюром. Его выдавливают из шелухи и едят с рисом.

Зира (кумин). Обязательно. Семена, не молотые. Потрите их между пальцами перед тем, как бросить в масло — запах станет в десять раз ярче. Барбарис. Горсть сушёных ягод.

Они дадут плову благородную кислинку. Куркума или шафран — для цвета, но это не обязательно. Настоящий плов золотится от обжаренной моркови и правильного риса, а не от красителей.

Масло. Традиционно — курдючный жир и хлопковое масло. Но курдюк найти трудно, а хлопковое масло у многих вызывает аллергию. Берите смесь топлёного масла и обычного растительного. Топлёное даст глубину, растительное позволит хорошо прожарить мясо и овощи без риска пригорания.

Теперь процесс.

Сначала накалите казан. Пустое масло раскаляют до лёгкого дымка. Бросают луковицу или кусочек курдюка, чтобы масло впитало аромат, а потом выбрасывают. Это старая техника, которая убирает горечь и «зелёный» запах масла. Не пропускайте этот шаг.

Потом в масло идёт лук. Резанный кольцами или полукольцами, он должен жариться на сильном огне, постоянно помешивая, пока не станет тёмно-золотым. Не бойтесь его чуть пережарить. Бледный лук даст водянистый зирвак.

Когда лук готов, добавляют мясо. Крупными кусками, по 50-60 граммов. Не мельчите — плов не любит маленьких

кусочков, они пересушиваются. Мясо обжаривается со всех сторон до румяной корочки. Важно: оно не должно тушиться на этом этапе. Только жарка.

Затем морковь. Всю сразу. На этом моменте огонь можно чуть убавить. Морковь должна стать мягкой, но не превратиться в пюре. Она уменьшится в объёме раза в два. Посолите её. Соль вытянет сок, и зирвак станет насыщеннее.

Теперь вода. Кипяток. Залейте так, чтобы он покрыл морковь с мясом на палец. Добавьте зиру, барбарис, целые головки чеснока, острый перец (можно целиком стручок). И тушите всё это на медленном огне сорок минут — час. Это зирвак. Основа плова. К этому моменту он должен стать густым, маслянистым, почти как соус.

И только теперь — рис.

Промытую девзиру закладывают в казан ровным слоем. Не перемешивают с зирваком. Заливают кипятком так, чтобы вода покрыла рис на два сантиметра. Огонь делают максимальным. Вода должна кипеть и бурлить, увлекая рис вниз, а масло и ароматы — вверх.

И вот здесь начинается магия. Вода выкипает. Рис впитывает бульон. И в какой-то момент вы увидите, что жидкость

почти ушла, а зёрна стали полупрозрачными. Это момент, когда нужно сделать несколько проколов в рисе деревянной палочкой до самого дна — чтобы вышел лишний пар. Потом убавить огонь до минимума, накрыть казан крышкой и забыть о плове на двадцать минут.

Никаких помешиваний. Никаких открываний. Никаких лопаток, возящихся в казане.

Через двадцать минут вы снимете крышку и увидите плов. Рассыпчатый, золотистый, с рисом, который отделяется зёрнышко от зёрнышка. На дне — зирвак, пропитавший нижний слой. Сверху — белый, почти сухой рис. Запах, который вы не сможете описать словами.

Плов подают на большом блюде (лягане). Сначала выкладывают рис, потом сверху — мясо, чеснок, перец. Посыпают свежей зеленью — кинзой, базиликом, зелёным луком. И едят руками или ложкой, запивая горячим зелёным чаем с барбарисом.

Правильный плов не терпит суеты. Он не для одного человека, он для компании. Он для того вечера, когда можно не спешить, когда можно налить себе чаю, откинуться на подушку и смотреть, как пар поднимается от горки риса.

Приготовьте его один раз — и вы больше никогда не назовёте пловом рис с мясом из мультиварки.

Потому что плов — это состояние.

2. Испанская паэлья с курицей и морепродуктами

Паэлья — это не ризотто. Не плов. Не каша с добавками. Это совсем другая история, хотя на первый взгляд — просто рис с мясом и рыбой. Главное отличие паэльи в текстуре. Ризотто должно быть кремовым, почти текучим. Плов — рассыпчатым, с плотным рисом. А паэлья занимает ровно середину, но с одной уникальной чертой: у неё должна быть корочка на дне. В Испании её называют *socarrat* — то самое подгоревшее, хрустящее, пахнущее дымом рисовое дно, которое ценят выше всего остального. Хороший повар проверяет паэлью не сверху, а снизу. Если *socarrat* есть — блюдо удалось. Если нет — вы просто сварили рис с курицей и креветками.

Исходная посылка: паэлью готовят на открытом огне, в широкой неглубокой сковороде (паэльере), и никогда не мешают. Никогда. Это второе железное правило после *socarrat*. Перемешивание разрушает структуру, выпускает крахмал, делает рис липким и убивает ту самую корочку. Как только

вы залили бульон, забудьте про лопатку. Рис должен вариться сам, впитывать жидкость, жариться снизу и оставаться сухим сверху.

Теперь о рисе. Самый правильный сорт для паэльи — бомба. Он растёт только в Испании, в дельте Эбро. Его особенность в том, что он впитывает жидкости в два-три раза больше собственного веса, но не разваривается. Бомба остаётся твёрдой внутри, упругой, как хорошо проваренный картофель. Если бомбу не найти (а за пределами Испании это сложно), берите басмати или арборио. Басмати даст рассыпчатость, арборио — кремовость. Но ни один из них не даст правильной текстуры бомбы. Так что если увидите в магазине рис с пометкой «для паэльи» или «бомба» — берите не глядя на цену.

Бульон. Тут нельзя экономить. Паэлья впитывает бульон, и что это будет — вода с кубиком или наваристый рыбно-куриный отвар — напрямую определит вкус. Я варю бульон из куриных крыльев, голов креветок, лука-порея, моркови и стебля сельдерея. Всё это заливается холодной водой, доводится до кипения, снимается пена и томится час. Креветочные головы дают тот самый глубокий, чуть сладковатый морской аромат, который невозможно получить никакой приправой. Если совсем нет времени — возьмите качественный куриный бульон и добавьте в него щепотку копчёной папри-

ки и щепотку шафрана.

Шафран. Обязателен. Это не только цвет. Шафран даёт паэлье её знаменитый золотистый оттенок и неуловимый, чуть горьковатый, тёплый аромат. Шафран нельзя заменить куркумой, как бы вам ни советовали. Куркума даст жёлтый цвет, но не вкус. Если шафрана нет — паэлью лучше не делать вовсе. Или делать другую версию, валенсийскую, с кроликом и улитками, где шафрана меньше и он не главный. Но мы сейчас говорим о классике.

Паприка. Копчёная. Это вторая звезда после шафрана. Она придаёт паэлье дымный, чуть пряный оттенок, который на открытом огне усиливался бы десятки раз. В домашних условиях паприка работает как якорь — возвращает вкус к костру, к летней кухне, к запаху дров.

Мясо и морепродукты. В классической валенсийской паэлье не было морепродуктов. Была курица, кролик, иногда утка. Морепродукты добавили прибрежные районы. Сейчас паэлья с морепродуктами стала настолько популярной, что её часто называют самой испанской. Мы сделаем смешанную версию — курица и морепродукты. Берите куриные бёдра (на кости, с кожей — они сочнее) и любые морепродукты: крупные креветки, мидии, кальмары. Можно добавить пару лангустинов для роскоши, но это необязательно.

Овощи. Зелёная фасоль (flat beans, широкая стручковая). Помидоры. Томатный соус из свежих томатов или просто протёртая мякоть. Перец — по желанию. Чеснок. Петрушка.

Теперь о процессе. Сначала разогрейте паэльеру или самую широкую сковороду, какая у вас есть. Диаметр важен: рис должен лежать тонким слоем, не толще одного-полутора сантиметров. Если сковорода слишком маленькая, рис будет влажным и socarrat не получится.

Налейте оливкового масла (нерафинированного, с запахом). Когда масло разогреется, обжарьте курицу. Крупные куски, кожей вниз, до золотистой хрустящей корочки. Не двигайте их часто — пусть хорошо поджарятся с одной стороны, потом переверните. Выньте курицу временно в тарелку.

Теперь в том же масле обжарьте морепродукты. Креветки и кальмары — буквально по минуте с каждой стороны, до розового цвета. Мидии можно добавить сырыми, они раскроются в процессе варки. Выньте морепродукты к курице.

Затем лук (мелко) и чеснок (тоже мелко). Обжаривайте минуту, не давая чесноку подгореть. Добавьте томатную мякоть — она должна увариться, стать густой, почти как паста.

Всыпьте паприку, быстро перемешайте, чтобы она раскрылась, но не сгорела. Через тридцать секунд — зелёная фасоль (нарезанная кусочками по два-три сантиметра). Обжаривайте всё вместе ещё минуту.

Верните в сковороду курицу. Залейте бульоном. Его должно быть ровно столько, чтобы он покрыл всё содержимое, плюс сантиметр сверху. Всыпьте шафран (предварительно замоченный в ложке тёплой воды), соль, перец. Доведите до кипения. Варите минут пять, чтобы бульон пропитался ароматами. Потом убавьте огонь до среднего.

Теперь — рис. Распределите его ровным слоем по всей поверхности. Не перемешивайте. Никогда. Просто разровняйте ложкой, чтобы нигде не было горок. С этого момента вы не касаетесь риса ни лопаткой, ни вилкой, ни палочкой. Только наблюдаете.

Рис будет вариться от пятнадцати до двадцати минут. В первые десять минут бульон должен кипеть активно — это помогает рису раскрыться и впитать жидкость. Когда бульон опустится почти до уровня риса, убавьте огонь до слабого. Через минуту разложите сверху морепродукты и мидии. Если мидии ещё не раскрылись, они сделают это сейчас.

И вот теперь — самый важный момент. Когда вы увиди-

те, что жидкость почти исчезла, а рис стал мягким, но всё ещё держит форму, нужно сделать огонь чуть выше среднего на последние две-три минуты. Это создаст socarrat. Вы услышите слабое потрескивание — это рис на дне начинает поджариваться, превращаясь в золотистую хрустящую корочку. Не переусердствуйте: тонкая румяная корочка — хорошо, чёрный уголь — плохо.

Как только звук треска станет отчётливым, выключайте огонь. Накройте паэлью полотенцем (не крышкой — крышка создаст пар, который смягчит корочку) и дайте постоять пять минут.

Подавайте паэлью прямо в сковороде. В центре стола. С долькой лимона, которую каждый выдавит себе сам. С петрушкой или кинзой сверху.

И обязательно достаньте ложкой кусочек со дна. Тот самый socarrat. Хрустящий, чуть горьковатый, пахнущий паприкой, морем и огнём. Оторвать его от сковороды — маленькое кулинарное счастье. В Испании за этот кусочек готовы спорить, потому что каждому хочется самый большой.

Приготовьте паэлью. Не мешайте. Ждите socarrat. И вы поймёте, почему испанцы не признают никакой другой рис.

3. Итальянское ризотто с белым вином и пармезаном

Ризотто — это самая непонятая крупа в мире. Её постоянно сравнивают с пловом, с паэльей, с кашей. Но ризотто не имеет к ним никакого отношения. Плов должен быть рассыпчатым. Паэлья — хрустящей снизу и сухой сверху. А ризотто должно быть кремовым. Текущим. Таким, что, если вы перевернёте тарелку, оно медленно сползёт вниз, как густая лава. И при этом ризотто не содержит сливок. Ни капли. Кремовость ризотто — это не жир. Это крахмал, который рис отдаёт в бульон в процессе правильного приготовления.

Итальянцы делят ризотто на две школы. Северная, ломбардийская, — с маслом и сыром, более плотная. Южная, венецианская, — с рыбой и овощами, более лёгкая. Но основа одна и та же: рис арборио или карнаронале, горячий бульон, белое вино, пармезан и непрерывное помешивание. Помешивание — это не просто действие. Это медитация. Двадцать минут вы стоите у плиты, ложка в руке, и круговыми движениями возвращаете рису его собственную текстуру. Никакая мультиварка, никакая «ленивая» техника не даст того результата, потому что ризотто любит руки.

Теперь о рисе. Арборио — самый известный сорт. Он

круглый, белый, как жемчуг. При варке он отдаёт много крахмала, поэтому ризотто получается очень кремовым. Но у арборио есть недостаток: он легко переваривается. Пять лишних секунд — и вместо аль денте вы получите рисовую кашу. Карнаронале — более благородный сорт. Его зерно длиннее, оно содержит больше крахмала в сердцевине и меньше на поверхности. Карнаронале сложнее переварить, он держит форму лучше, а кремовость даёт не хуже. Профессионалы используют карнаронале. Домашние повара — арборио, потому что его проще найти. Я советую искать карнаронале. Разница стоит того.

Бульон. Это самый важный ингредиент после риса. Холодная вода из-под крана не подойдёт. Ризотто не готовят на воде. Бульон должен быть насыщенным, горячим и постоянно поддерживаться на плите рядом с сковородой. Если вы добавите холодный бульон в горячий рис, крахмал схватится комками, и ризотто будет испорчено. Температурный шок для ризотто так же страшен, как перемешивание для паэльи.

Классический бульон для ризотто — куриный. Он нейтральный, не перебивает вкус риса и вина. Для овощного ризотто можно взять овощной бульон. Для морепродуктов — рыбный. Но основа всегда одна: хорошие кости, овощи (лук, морковь, сельдерей), букет гарни (тимьян, петрушка, лавровый лист), час томления. Никаких кубиков.

Белое вино. Сухое. Не полусладкое, не десертное. Вино должно быть достаточно кислотным, чтобы сбалансировать жирность масла и сыра. Вино, которое вы будете пить с ризотто, можно и в ризотто. Правило простое: не берите вино, которое стыдно открыть при госте. Оно не должно быть дорогим, но должно быть приличным.

Лук. Белый или жёлтый. Мелко нарезанный, почти в кашу. Лук не жарится до золотистого цвета, как в плове. Он должен стать прозрачным и мягким, только начать отдавать сладость. Без румяной корочки.

Пармезан. Только пармиджано-реджано. Тридцатимесячной выдержки. Никаких аналогов в пластиковых упаковках. Тёртый на мелкой тёрке, почти в пыль. Пармезан добавляется в самом конце, когда огонь уже выключен, чтобы сыр расплавился от остаточного тепла, но не свернулся.

Сливочное масло. Хорошее, европейского типа, с жирностью не ниже 82%. Масло добавляется в самом конце вместе с пармезаном — это называется *mantecatura*. Масло и сыр, вращаясь ложкой, создают ту самую финальную кремовую эмульсию, которая превращает рис в ризотто.

Теперь процесс. Возьмите широкую кастрюлю или сотей-

ник с толстым дном. Разогрейте оливковое масло (немного, только чтобы лук не пригорел). Добавьте лук и обжаривайте на среднем огне, помешивая, пока он не станет мягким и прозрачным. Не допускайте изменения цвета.

Всыпьте рис. Перемешайте, чтобы каждое зёрнышко покрылось маслом. Обжаривайте рис две-три минуты. Он должен стать горячим, полупрозрачным по краям, чуть трескаться при помешивании. Этот этап называется тостатура — обжарка риса. Он нужен, чтобы зерно запечаталось и потом медленно отдавало крахмал, а не разваривалось моментально.

Теперь вино. Влейте один половник. Помешивайте. Вино быстро выкипит, оставив аромат и кислоту. Не сомневайтесь, спирт испарится, останется только вкус винограда.

И начинается самое главное. Бульон. Горячий. По одному половнику. Каждый раз, когда рис почти впитал предыдущую порцию, добавляйте следующую. Помешивайте. Всё время. Непрерывно. Круговыми движениями снизу вверх, чтобы рис не прилипал ко дну, но и не ломался. Это не требует усилий, но требует присутствия. Вы не можете отойти от плиты на минуту — за эту минуту рис может пригореть или стать слишком сухим.

Через пятнадцать минут начните пробовать рис. Он должен быть мягким снаружи, но с твёрдой точкой внутри. Аль денте — как хорошие макароны. Если вы чувствуете, что крахмала достаточно, а рис всё ещё жёсткий, добавьте ещё бульона. Если рис уже мягкий, а жидкости слишком много, сделайте огонь сильнее на минуту — лишнее выкипит.

В общей сложности ризотто варится восемнадцать-двадцать минут. Точное время зависит от сорта риса и вашей плиты. Ориентируйтесь на вкус, а не на таймер.

Когда рис готов, выключайте огонь. Добавьте сливочное масло и тёртый пармезан. И начинайте энергично вымешивать — техника *mantecatura*. Буквально взбивайте ризотто ложкой, круговыми движениями, с усилием. Вы увидите, как рис меняет текстуру: из отдельного, чуть зернистого он превращается в единую кремовую массу, которая тянется за ложкой.

Оставьте ризотто на минуту под крышкой. Или не оставляйте — некоторые итальянские повара подают его сразу, утверждая, что ризотто не терпит ожидания.

Подавать ризотто нужно на тёплых тарелках. Холодная тарелка остановит процесс, сделает ризотто плотным и липким. Сверху — ещё немного пармезана и чёрный перец,

только что смолотый. Никакой зелени. Никаких лишних украшений.

И никаких сливок. Запомните это раз и навсегда. Если в рецепте ризотто есть сливки, это не ризотто. Это рисовая похлёбка, которая стесняется своего имени.

Классическое ризотто с белым вином и пармезаном — это минимализм, доведённый до совершенства. Четыре продукта (рис, бульон, вино, сыр) и одно движение (бесконечное помешивание). Но результат такой, что вы захотите повторять его снова и снова. С грибами. С тыквой. С чёрным трюфелем. С панчеттой и горошком. Потому что, поняв принцип, вы сможете приготовить любое ризотто на свете.

А это именно то, что отличает повара от человека, который просто варит кашу.

4. Русская гречневая каша по-суворовски

Гречневая каша по-суворовски — это блюдо, окружённое легендами, как и сам полководец. Рассказывают, что во время Швейцарского похода 1799 года армия Александра Васильевича Суворова оказалась в горах без провианта. Осталась только гречка, немного сушёных грибов, лук и несколь-

ко яиц. Суворов, который никогда не унывал и умел кормить солдат из ничего, приказал смешать всё в одном котле. Грибы и лук обжарили, засыпали гречку, залили водой, а когда каша почти сварилась, разбили сверху яйца. Получилось сытно, горячо, ароматно. Солдаты окрестили это блюдо «суворовской кашей», и с тех пор оно кочует из одной поваренной книги в другую.

Правда это или вымысел, сказать трудно. Историки не нашли прямых подтверждений. Но блюдо осталось, и это главное. Гречка с грибами и луком — классика русской кухни. А добавление яйца пашот превращает её из просто сытной в изысканную. Жидкий желток смешивается с кашей, обволакивает каждое зёрнышко, делает её бархатной, почти соусной. Там, где сливки в современной версии дают жир, яйцо даёт глубину и элегантность.

Для этой каши не нужна дорогая гречка. Подойдёт любая ядрица, но лучше зелёная или слегка обжаренная. Прodel (дроблёная гречка) не берите — он даст слишком однородную текстуру, а нам нужны цельные зёрна, которые чувствуются на зубе.

Грибы. Лучше всего лесные. Лисички, белые, подберёзовики. Сушёные тоже хороши — их предварительно замачивают в тёплой воде на полчаса, а потом эту воду не вылива-

ют, а добавляют в кашу вместо части бульона. Но и обычные шампиньоны справятся, если их хорошо обжарить до золотистой корочки. Важно не перегрузить кашу грибами. Их должно быть примерно столько же, сколько лука, и в два раза меньше, чем гречки. Грибы здесь — акцент, а не главный герой.

Лук. Много лука. На стакан гречки — две крупные луковички. Лук нужно жарить долго, на среднем огне, до мягкости и лёгкой карамелизации. Не торопитесь. Бледный, хрустящий лук испортит всю структуру. Он должен стать почти прозрачным, сладким, чуть золотистым.

Яйцо. Пашот — это яйцо, сваренное без скорлупы в кипящей воде с уксусом, так чтобы белок схватился, а желток остался жидким. Выглядит сложно, но на самом деле требует только свежих яиц (у них плотный белок, который не расплзается) и небольшой воронки в воде. Опускаете яйцо в воронку, ждёте три минуты — и готово. Если боитесь, что не получится, сварите яйцо всмятку. Разница будет, но не катастрофическая.

Теперь о технике приготовления. Отличается от привычной. Мы не просто сварим гречку в воде, а сначала обжарим крупу в сухой сковороде. Прокаливание — важный шаг, который убирает горечь и даёт гречке ореховый аромат. Гречку

высыпают на сухую горячую сковороду и помешивают две-три минуты, пока не появится запах жареных орешков. Зёрна должны стать горячими, но не подгореть.

Потом гречку можно варить. Воду или бульон берут в соотношении один к двум. Но суворовская каша не терпит точных пропорций. Её варят на глаз: заливают так, чтобы вода покрыла гречку на два пальца, и томят под крышкой, пока жидкость не впитается. Она должна быть рассыпчатой, каждое зёрнышко отдельно, но при этом не сухой. Если перелить — получится размазня. Если не долить — гречка останется жёсткой.

Когда каша готова, её смешивают с луком и грибами, прогревают всё вместе минуту-другую, чтобы вкусы объединились. И только тогда выкладывают в тарелку.

Сверху — яйцо пашот. Аккуратно, чтобы не разорвать желток раньше времени. Прокалываете его вилкой прямо за столом, и желток растекается по каше, пропитывая её. Чёрный перец. Можно добавить свежую зелень — укроп или петрушку, но не много. И кусок чёрного хлеба. Ржаного. С хрустящей корочкой.

Суворовская каша — это военная простота, доведённая до изящества. В ней нет сливок, нет сыра, нет масла в избыт-

ке (хотя ложка сливочного масла в готовую кашу не повредит). В ней есть только гречка, грибы, лук и яйцо. Четыре продукта, которые солдаты нашли в обозе. Но они настолько правильно сочетаются, что блюдо пережило своего создателя на два столетия.

Готовить эту кашу лучше всего в чугушке или в кастрюле с толстым дном. Медленно. Без суеты. Представьте, что вы не на современной кухне, а у костра в Альпах. Снег вокруг, холод, но в котле булькает горячая каша, и запах грибов разносится по лагерю. Так она получится вкуснее. Проверено.

5. Итальянская полента из кукурузной крупы

Полента — это самый демократичный продукт в итальянской кухне. Её ели бедняки на севере Италии, когда пшеничная мука была слишком дорогой. Её ели солдаты, её ели крестьяне, возвращаясь с полей. Но сейчас полента пережила ренессанс. Она появляется в ресторанах с мишленовскими звёздами, её подают с трюфелями, с дорогими сырами, с рагу из дичи. При этом сама полента остаётся простой: кукурузная крупа, вода, соль. Всё остальное — добавки. Но именно эта простота делает её идеальным холстом. Полента принимает любой вкус: острый, сладкий, солёный, сливочный, пряный. Она может быть жидкой, как каша, твёрдой, как брусок,

хрустящей, как чипс. И всё это из одной крупы.

Я расскажу три способа приготовить поленту. Базовый рецепт у них один, а финал разный. Мягкая полента, которую едят ложкой. Жареная, которую нарезают на куски и обжаривают до золотистой корочки. И запечённая, которая превращается в плотную запеканку. А в качестве главного аккомпанемента — сыр горгонзола и грецкие орехи. Горгонзола даёт острую, пряную, чуть горьковатую ноту. Орехи — хруст и маслянистость. Полента — нежный, почти нейтральный фон. Вместе они образуют идеальный треугольник.

Но сначала о крупе. Итальянская полента делается из грубого помола кукурузной муки. У нас в магазинах часто продают обычную кукурузную крупу — она тоже подойдёт, но текстура будет более зернистой, менее гладкой. Ищите маркировку «для поленты» или хотя бы «крупный помол». Не берите муку тонкого помола — она даст кисель, а не поленту.

Пропорция. Классическая — один к четырём. Одна часть крупы, четыре части воды. Для мягкой поленты можно взять один к пяти. Для плотной, которую будут резать, — один к трём с половиной. Но я рекомендую начать с классической четвёрки. Не используйте молоко. Полента на молоке — это другая история, более сладкая и плотная. Для нашей версии нужна только вода. Соль. На литр воды — чайная ложка со-

ли.

Процесс варки поленты долгий. От сорока минут до часа. Всё это время её нужно почти непрерывно помешивать. Деревянной ложкой, круговыми движениями, чтобы не было комков. Если вы хотите настоящую итальянскую поленту, без комков — помешивайте. Если лень — есть ленивый способ: залить крупу кипятком, оставить на час, а потом довести до готовности за пятнадцать минут, но результат будет хуже. Текстура не та, зерно не раскрывается полностью.

Итальянские хозяйки варят поленту в медной кастрюле с толстым дном. У нас подойдёт любая кастрюля с антипригарным покрытием. Главное — чтобы дно было толстым, иначе крупа пригорит раньше, чем сварится.

Теперь о трёх вариантах.

Вариант первый. Мягкая полента.

Сварите поленту по базовому рецепту. Она должна быть густой, но текучей. Когда она сварится, добавьте в неё кусок сливочного масла (грамм пятьдесят) и обильно посыпьте тёртым пармезаном. Перемешайте до однородности. Теперь в отдельной миске раскрошите горгонзолу. Не трите, просто разломайте на мелкие кусочки. Грецкие орехи порубите но-

жом не слишком мелко — пусть чувствуются кусочки.

Выложите поленту в тарелку. Сделайте ложкой углубление в центре. В это углубление положите кусочки горгонзолы. Они начнут плавиться от тепла поленты. Сверху — грецкие орехи. Чёрный перец. И ложка оливкового масла первого отжима. Ешьте ложкой, захватывая каждый раз немного поленты, немного сыра, немного орехов. Горгонзола тает, орехи хрустят, полента обволакивает.

Вариант второй. Жареная полента.

Сварите поленту более густую. Соотношение крупы и воды — один к трём с половиной. Варите до тех пор, пока ложка не начнёт стоять в кастрюле почти вертикально. Вылейте готовую поленту на противень, застеленный пергаментом. Разровняйте лопаткой в слой толщиной два сантиметра. Дайте остыть. Потом уберите в холодильник минимум на час. За это время полента застынет в плотный брусок.

Нарежьте застывшую поленту на квадраты или прямоугольники. Или на треугольники, если хотите красиво. На сковороде разогрейте оливковое масло. Обжаривайте куски поленты с двух сторон до золотистой хрустящей корочки. На это уйдёт по три-четыре минуты с каждой стороны.

Подавайте горячей. На каждый кусок положите по кусочку горгонзолы — она расплавится от тепла. Посыпьте грецкими орехами и свежемолотым чёрным перцем. Можно добавить мёд — каплю на каждый кусок. Сладкое, солёное, острое, хрустящее. Жареная полента — это фантастическая закуска под красное вино.

Вариант третий. Запечённая полента.

Сварите поленту как для первого варианта — мягкую, но не жидкую. Смажьте форму для запекания сливочным маслом. Выложите половину поленты. Сверху — слой раскрошенной горгонзолы и рубленых грецких орехов. Накройте второй половиной поленты. Разровняйте.

Запекайте в духовке при температуре двести градусов в течение двадцати минут. Верх должен зарумяниться, а края — стать хрустящими. Запечённая полента хороша тем, что у неё есть текстура: мягкая середина, твёрдая корочка сверху и снизу, расплавленный сыр внутри. Подавайте прямо в форме, разрезав на квадраты. Это уже не закуска, а полноценное горячее блюдо. Подайте к нему зелёный салат с оливковым маслом и лимоном, чтобы сбалансировать жирность.

Три варианта. Одна база. Разные настроения. Мягкая полента — для уютного вечера на диване с ложкой. Жареная

— для дружеской встречи с бокалом Барбареско. Запечённая — для воскресного семейного обеда, когда хочется чего-то основательного, но не слишком сложного.

Полента не торопится. Она требует времени и внимания. Но отдача стоит того. Попробовав её однажды, вы перестанете понимать, как раньше обходились без кукурузной крупы.

6. Арабский кускус с семью овощами и нутом

Кускус — это обманщик. Большинство людей думают, что это крупа, которую варят как рис или гречку. Но на самом деле кускус не варят. Его готовят на пару. И это не крупа в привычном смысле слова, а крошечные шарики из твёрдой пшеницы, которые скатывают вручную или на специальных машинах. Традиционно кускус делают из манной крупы, сбрызгивают водой и перетирают пальцами, пока не получатся маленькие комочки. Потом их просеивают, самые мелкие отправляют обратно, самые крупные оставляют. Это долгий, почти ювелирный процесс, который в Марокко до сих пор передаётся от матери к дочери.

Семь овощей в марокканском кускусе — это не строгая цифра, а символ изобилия. На самом деле овощей может быть пять, может быть девять. Но семь считается правиль-

ным: лук, морковь, репа, кабачок, тыква, томаты, баклажан. Иногда добавляют картофель или сладкий перец. Смысл не в точном наборе, а в том, что каждый овощ приносит свою текстуру и свой вкус. Морковь даёт сладость, репа — лёгкую горечь, кабачок — нежность, тыква — бархатистость, томаты — кислоту, баклажан — дымные ноты. Вместе они создают сложный, многогранный бульон, в котором потом будет томиться нут.

Нут. Традиционно его замачивают с вечера и варят часа два до мягкости. Но можно взять консервированный — просто слейте воду и промойте. Нут в кускусе играет роль белка. Он даёт сытость и ту самую приятную мучнистую текстуру, которая контрастирует с упругостью овощей.

Пряности. Кускус без пряностей — не кускус. Обязательны: куркума или шафран (для цвета), имбирь (свежий или сушёный), чёрный перец, кориандр (семена или молотый), тмин (он же кумин), паприка (лучше сладкая, но можно и острую). И конечно, корица. Корица в марокканской кухне не только для сладостей. Щепотка корицы в овощном бульоне даёт тепло, глубину и ту самую неуловимую ноту, по которой вы узнаете настоящий марокканский кускус.

Острый соус харриса. Это не приправа, а отдельный герой. Харрису подают к кускусу отдельно, в пиале, чтобы каждый

добавлял себе по вкусу. Она делается из сушёных перцев чили, чеснока, тмина, кориандра, оливкового масла и лимонного сока. Острая, пряная, чуть кисловатая. Харрису можно купить готовую в магазине, но лучше сделать самому — разница как между небом и землёй. Рецепт прост: замочите десяток сушёных перцев чили в горячей воде на полчаса, смешайте в блендере с двумя зубчиками чеснока, чайной ложкой тмина, чайной ложкой кориандра, соком половины лимона и оливковым маслом. Пюрируйте до пасты. Храните в банке в холодильнике.

Теперь о приготовлении. Оно идёт в две линии, параллельно. Внизу — овощное рагу (бульон с овощами и нут). Наверху — кускус, который готовится на пару над этим рагу. Это важно: кускус не варится в бульоне, а впитывает пар от него. Поэтому традиционный кускусник (*couscoussier*) состоит из двух частей: нижняя кастрюля для рагу и верхняя с перфорированным дном для кускуса. Если такого прибора нет, можно использовать пароварку или обычное сито, установленное на кастрюле, и накрытое крышкой.

Начнём с рагу. Возьмите большую кастрюлю. Разогрейте оливковое масло. Обжарьте лук (крупно нарезанный) до мягкости. Добавьте томаты (свежие или из банки), протёртые или мелко нарезанные. Обжаривайте пять минут, пока томаты не превратятся в густую массу. Теперь всыпьте все

пряности: соль, перец, имбирь, куркуму, тмин, корицу, паприку. Перемешайте, дайте пряностям прогреться минуту.

Добавьте морковь (крупными кусками), репу, тыкву. Залейте водой или овощным бульоном так, чтобы он покрыл овощи с запасом. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите двадцать минут. Потом добавьте кабачки и баклажаны — они варятся быстрее, чем корнеплоды. И ещё через десять минут — нут (если он консервированный, просто прогрейте). Рагу должно томиться на маленьком огне, пока вы занимаетесь кускусом.

Теперь кускус. Высыпьте сухой кускус в широкую миску. Сбрызните оливковым маслом (столовая ложка на стакан кускуса) и вотрите масло в крупу кончиками пальцев, чтобы каждое зёрнышко покрылось тонкой плёнкой. Это предотвратит слипание.

Вскипятите воду в чайнике. Залейте кускус кипятком так, чтобы вода покрыла его на сантиметр. Накройте миску крышкой или тарелкой и оставьте на пять минут. За это время кускус впитает воду и разбухнет.

Потом снимите крышку, вилкой или пальцами разрыхлите кускус, разбивая комки. Теперь самое важное: выложите кускус в верхнюю часть кускусника (или на сито, установлен-

ное над кастрюлей с кипящим рагу). Пар должен проходить сквозь крупу. Готовьте кускус на пару пятнадцать минут.

Через пятнадцать минут высыпьте кускус обратно в миску, разрыхлите его, сбрызните холодной водой (буквально столовую ложку) и вотрите немного сливочного масла. Масло сделает кускус рассыпчатым и блестящим. Снова выложите на сито и готовьте на пару ещё десять минут.

Двойная пропарка — это секрет марокканских хозяек. Она делает кускус невесомым, каждое зёрнышко отделяется от другого.

Когда кускус готов, выложите его горкой на большое блюдо. В центре сделайте углубление. В это углубление положите овощи из рагу, полив их небольшим количеством бульона. Рядом разложите нут. Посыпьте свежей зеленью — кинзой или петрушкой. Подавайте харрису отдельно в маленькой пиале.

Как едят кускус в Марокко? Пальцами. Скатывают в небольшие шарики, обмакивают в бульон или в харрису. Но можно и ложкой — никто не осудит.

Кускус с семью овощами — это не просто еда. Это ритуал. В Марокко его готовят по пятницам, на семейный обед. Все

собираются вокруг одного большого блюда, едят медленно, разговаривают. Дети ждут сладкого кускуса на десерт — с мёдом, изюмом и миндалём. Но это уже другая история.

А эта — для того дня, когда хочется путешествия, не выходя из дома. Открыть банку нута, почистить морковь, вдохнуть запах тмина и корицы. И через два часа сесть перед огромной тарелкой золотистого кускуса с семью цветами овощей. И добавить харрисы. Сколько не жалко.

7. Греческий плаки

Плаки — это одно из тех блюд, которые редко попадают в туристические меню. Плаки едят местные. В маленьких тавернах, где хозяин сам принимает заказ, сам готовит и сам выносит тарелки. Там, где рыба ещё вчера плавала в Эгейском море, а овощи привезли с утреннего рынка. Плаки — это постное, даже веганское блюдо. В нём нет мяса, нет рыбы, нет молочных продуктов. Только рис, томаты, лук, оливки, много зелени и виноградные листья, которые превращают всё это в аккуратные свёртки. Но постным оно кажется только на первый взгляд. На самом деле плаки — одно из самых насыщенных, глубоких и уютных блюд, которые я знаю.

Плаки нельзя путать с долмой. Долма — это мясо и рис в виноградных листьях, сытное, тяжёлое, балканское. Плаки

— это рис, овощи и травы, лёгкое, свежее, греческое. В долме главный вкус — мясо и специи. В плаки главный вкус — помидоры и оливковое масло. И ещё лимон. Лимон в Греции повсюду, он добавляется в супы, в соусы, в салаты, в запеканки. Плаки без лимона — как море без соли.

Виноградные листья. В идеале — свежие, собранные в мае или июне, когда они ещё нежные и не успели стать жёсткими. Но за пределами Греции свежие виноградные листья найти трудно, поэтому берут солёные или маринованные в банках. Их нужно вымочить в холодной воде минимум час, а лучше два, чтобы ушла лишняя соль. Потом обдать кипятком. Не бойтесь, листья не развалятся. Они эластичные, как хорошая ткань.

Рис. Обычный круглозёрный. Не басмати, не жасмин. В Греции используют рис каролина — мягкий, впитывающий много жидкости, почти разваривающийся. Круглозёрный рис создаёт ту самую нежную, почти кремовую текстуру начинки, которая так хорошо контрастирует с упругим виноградным листом. Пропорции не строгие, но ориентир такой: на один стакан сухого риса — две средние луковицы, четыре-пять помидоров (или банка томатов в собственном соку), горсть оливок, пучок укропа и пучок мяты. Мята обязательна. Она даёт тот самый греческий акцент — свежий, чуть сладковатый, неожиданный в солёном блюде.

Оливки. Каламата. Фиолетовые, маслянистые, с косточкой. Их нужно нарезать кольцами или просто крупно порубить. Не берите оливки без косточки в вакуумных упаковках — у них нет нужной текстуры и вкуса.

Лук. Много лука. Лук в плаки не обжаривается до золотистого цвета, как в плове. Он тушится вместе с томатами, становится мягким, почти прозрачным, отдаёт свою сладость рису. Иногда лук вообще не обжаривают, а закладывают сырым — он доходит до готовности уже внутри виноградного листа. Но я рекомендую всё же слегка протушить начинку перед заворачиванием, чтобы рису не пришлось вытягивать влагу из сырого лука.

Чеснок. Два-три зубчика. Мелко. Вместе с луком.

Томаты. Свежие, мясистые. Ошпарить кипятком, снять шкурку, нарезать мелкими кубиками. Если сезон не томатный — хорошая банка пелати (итальянские томаты в собственном соку). Не используйте томатную пасту. Она даст слишком концентрированный вкус, убьёт нежность.

Зелень. Укроп и мята. Поровну. Можно добавить петрушку, но это необязательно. Зелень рубится мелко и добавляется в уже остывшую начинку, иначе от тепла она потеряет

аромат.

Лимон. Сок и цедра. Цедра трётся на мелкой тёрке, добавляется в начинку. Сок идёт в соус, в котором будут тушиться готовые плаки.

Теперь о технике. Приготовление плаки состоит из трёх этапов: начинка, заворачивание, томление в соусе.

Начинка. В сотейнике разогрейте оливковое масло. Много масла. Для греческой кухни «много» — это не ошибка, а принцип. Обжарьте лук и чеснок до мягкости, без цвета. Добавьте томаты. Тушите десять минут, пока томаты не уварятся и не станут густыми. Всыпьте рис. Перемешайте. Обжаривайте рис с томатами две минуты. Добавьте оливки, цедру лимона, соль, перец, щепотку орегано. Залейте стаканом воды. Варите, помешивая, пока вода не впитается и рис не станет полуготовым — аль денте, с твёрдой точкой внутри. Снимите с огня. Дайте остыть десять минут. Вмешайте рубленую зелень (укроп и мяту). Начинка готова.

Заворачивание. Виноградный лист положите блестящей стороной вниз, матовой вверх. Черешок срежьте. На нижнюю треть листа положите столовую ложку начинки. Загните края, потом сверните рулетом, как голубец. Не туго — рис при варке увеличится в объёме и может порвать лист, если

затянуть слишком сильно. Но и не свободно — начинка не должна выпадать.

Плаки укладывают в кастрюлю плотными рядами, швом вниз, чтобы не развернулись. На дно кастрюли перед укладкой можно положить несколько виноградных листьев — они защитят от пригорания.

Соус. В миске смешайте томатное пюре (или протёртые томаты), оливковое масло, лимонный сок, стакан воды, соль, перец. Залейте плаки этим соусом. Соус должен почти полностью покрывать верхний слой. Если жидкости мало — добавьте воды. Накройте кастрюлю тарелкой или крышкой меньшего диаметра, чтобы плаки не всплывали. И сверху — обычную крышку.

Варить плаки нужно на самом медленном огне сорок-пятьдесят минут. Не кипятить интенсивно, а именно томить. Они должны впитать соус, рис — дойти до готовности, листья — стать нежными. Когда плаки готовы, выключайте огонь и дайте им постоять под крышкой ещё двадцать минут. Плаки любят терпение.

Подавать можно тёплыми или холодными. В греческих тавернах их часто едят комнатной температуры, как мезе — закуску к узу или вину. Поливают сверху оливковым маслом,

посыпают орегано. Выкладывают на тарелку горкой, рядом — долька лимона. Можно добавить ложку греческого йогурта, если не принципиально соблюдать пост, но в классической версии йогурта нет.

Плаки — блюдо-медитация. Его не приготовишь за пятнадцать минут, устав после работы. Оно требует времени, чистого стола, десятка виноградных листьев, которые нужно аккуратно развернуть, и расслабленного состояния духа. Но в этом и есть его сила. В день, когда вы чувствуете, что мир слишком быстр, что всё летит куда-то вперёд, остановитесь. Сядьте на кухне. Заверните дюжину плаки. Поставьте их томиться на медленный огонь. И за следующие полтора часа вы не только получите ужин, но и замедлитесь настолько, чтобы почувствовать вкус каждого листа, каждого зёрнышка риса, каждой ноты лимона и мяты.

8. Турецкий булгур с фаршем и баклажанами

Имам байылды. В переводе с турецкого — «имам упал в обморок». Существует как минимум десяток легенд о том, почему это блюдо получило такое название. Самая популярная: жена имама приготовила баклажаны с луком, помидорами и оливковым маслом, да так вкусно, что муж потерял сознание от восторга (или от того, что она израсходовала

всё дорогое оливковое масло — версии расходятся). Классический имам байылды — это баклажаны, фаршированные овощной смесью. Но в Анатолии, на востоке Турции, ту же историю рассказывают про блюдо из булгура. Там баклажаны обжаривают, тушат с фаршем и булгуром, и получается настолько плотное, сытное и ароматное яство, что имам падает в обморок уже от одного запаха.

Булгур в этом рецепте выступает не как гарнир, а как полноценный участник начинки. Он впитывает сок баклажанов, томатов и мяса, разбухает и превращается в почти кремовую массу, которая держит форму. Булгур не разваривается в кашу, как рис, он остаётся чуть зернистым, с приятной текстурой. Его не нужно предварительно варить — достаточно залить кипятком и дать постоять, пока вы занимаетесь другими ингредиентами.

Баклажаны. Синие, тёмно-фиолетовые, с глянцевой кожей. Сейчас почти круглый год продаются баклажаны без горечи — гибридные сорта. Но если вам попались старые, с коричневыми семенами и горьким вкусом, нарежьте их, посыпьте солью и оставьте на полчаса, потом промойте. Горечь уйдёт. Для этого блюда баклажаны можно нарезать кружками (тогда получится подобие запеканки) или лодочками (разрезать вдоль, вынуть мякоть и фаршировать). Я предпочитаю лодочки — они выглядят эффектнее, и каждый гость

получает свою порцию в природной «тарелке».

Фарш. Баранина. Идеально. Но можно смесь говядины и баранины в пропорции один к одному. Турецкая кухня любит баранину за её пряный, чуть диковатый запах, который так хорошо сочетается с баклажанами и чесноком. Фарш должен быть жирным — не меньше пятнадцати процентов. Если взяли постную говядину, добавьте ложку топлёного масла.

Булгур. Крупный, номер три. Мелкий булгур для этого блюда не подходит — он превратится в кашу. Крупные зёрна сохраняют структуру и впитают ровно столько жидкости, сколько нужно. Если у вас только мелкий булгур, уменьшите количество томатного сока вдвое, иначе начинка будет жидкой.

Томаты. Свежие. Много. На четыре баклажана — четыре-пять крупных помидоров. Два из них пойдут в начинку, остальные — на соус. Вместо свежих томатов можно взять банку пелати — итальянских помидоров в собственном соку.

Лук и чеснок. Лука — две большие головки. Чеснока — пять-шесть зубчиков. В турецкой кухне чеснок не боятся, он здесь такой же важный, как в итальянской.

Оливковое масло. Не жалейте. Баклажаны и масло — лучшие друзья. Они впитывают его как губка, становясь маслянистыми и нежными.

Пряности. Классический турецкий набор: копчёная паприка, тмин (кумин), мята (сушёная), чёрный перец. Мята в солёных блюдах может удивить, но попробуйте — она придаёт свежесть и лёгкую прохладу, которая уравнивает жирность фарша и масла.

Зелень. Петрушка и укроп. Пучок каждого. Мелко рубить и добавлять в уже готовую, остывшую начинку.

Теперь процесс. Он длинный, но не сложный. Разделим на три части: подготовка баклажанов, приготовление начинки, сборка и запекание.

Подготовка баклажанов. Разрежьте баклажаны вдоль пополам. Ложкой выскребите мякоть, оставляя стенки толщиной примерно сантиметр. Мякоть не выбрасывайте — она пойдёт в начинку. Мелко нарежьте её ножом. Баклажановые лодочки посолите изнутри, оставьте на полчаса, затем промойте и обсушите. В сковороде разогрейте оливковое масло. Обжарьте половинки баклажанов с двух сторон до золотистой корочки. Они должны стать мягкими, но не развалиться. Выложите их на бумажное полотенце, чтобы убрать лиш-

нее масло.

Приготовление начинки. В той же сковороде обжарьте лук (мелко нарезанный) до прозрачности. Добавьте фарш. Жарьте, разбивая лопаткой комки, пока фарш не изменит цвет со всего красного на коричневый. Добавьте мякоть баклажанов и два мелко нарезанных помидора. Тушите пять минут. Добавьте чеснок (мелко), паприку, тмин, соль, перец. Прогрейте минуту. Теперь булгур. Сухой, без варки. Всыпьте его в сковороду. Перемешайте. Залейте стаканом воды или томатного сока. Убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и томите пятнадцать минут, пока булгур не впитает всю жидкость. Снимите с огня. Добавьте сушёную мяту и рубленую свежую зелень. Дайте остыть до тёплого состояния.

Сборка. Наполните баклажановые лодочки начинкой. С горкой. Плотно уложите их в форму для запекания. Оставшиеся помидоры нарежьте кружками или просто порубите и распределите между лодочками. Влейте на дно формы полстакана воды или томатного сока — чтобы баклажаны не подгорели снизу. Сбрызните оливковым маслом. Накройте форму фольгой.

Запекание. Духовка разогрета до ста восьмидесяти градусов. Запекайте под фольгой сорок минут. Потом снимите фольгу и дайте подрумяниться ещё десять минут.

Подавайте имам байылды горячим или тёплым. С чашкой айрана (холодный йогуртовый напиток с солью и мятой) или просто с густым греческим йогуртом. Йогурт смягчает остроту и жирность, добавляет свежую кислинку. Можно посыпать гранатовыми зёрнами — они дадут сладкий хрустящий акцент, который взрывается на языке. Это не классика, но очень красиво и вкусно.

Булгур с баклажанами и фаршем — блюдо для сытного обеда. Такое, после которого не хочется десерта. Такое, которое едят медленно, смакуя каждый слой. Баклажан — мягкий, маслянистый, почти тающий. Начинка — плотная, пряная, с вкраплениями сладких помидоров и ароматной мяты. Соус на дне формы — густой, выпаренный, который хочется собрать куском хлеба.

Это блюдо — конец раздела мировой классики. Восемь рецептов из восьми уголков планеты. От Узбекистана до Турции. От Испании до Греции. Все они говорят на одном языке: языке крупы, воды, огня и терпения.

ГОРЯЧЕЕ. ТОМЛЁНОЕ

9. Гречка с лесными грибами и сливками.

Гречка с грибами и сливками — это рецепт, с которого начался наш разговор. Помните, в самом начале? Я назвал эту книгу «Рецепты из круп (не унылая овсянка, а: гречка с грибами и сливками, пшёнka с тыквой и имбирём, полба с томатами и базиликом)». И вот мы добрались. Эта гречка — не просто еда. Это ответ всем, кто говорит «крупa — это скучно». Это доказательство того, что гречка может быть роскошной. Не потому, что в ней много масла или дорогих ингредиентов (хотя лесные грибы и хорошие сливки стоят недёшево). А потому, что она приготовлена с пониманием того, как работают текстуры и вкусы.

Лесные грибы — это главное. Шампиньоны из супермаркета не подойдут. Вообще не подойдут. У них нет той глубины, того пряного, землистого аромата, который делает это блюдо незабываемым. Нужны лисички, опята, подосиновники, белые. Свежие или сушёные. Сушёные даже лучше в каком-то смысле — их запах концентрируется, становится более мощным. Только не покупайте уже молотые сухие грибы

в пакетиках, берите целые. И замачивайте их не в кипятке, а в тёплой воде, и не меньше часа. Воду потом не выливайте — это грибной бульон, он пойдёт в кашу.

Сливки. Жирность двадцать процентов. Не меньше. Меньше не создадут нужной бархатистости. Но и не больше — тридцатитрёхпроцентные сливки слишком плотные, они сделают кашу тяжёлой, почти как соус бешамель. Двадцать процентов — золотая середина.

Гречка. Ядрица. Не продел. Цельные зёрна. Обязательно прокалить перед варкой. Это не просто совет, это закон. В сухой горячей сковороде гречку нужно помешивать две-три минуты, пока она не начнёт пахнуть орехами и каждое зёрнышко не станет горячим на ощупь. Прокаливание убирает горечь (у гречки всегда есть лёгкая горечь, просто мы к ней привыкли), делает вкус более мягким и глубоким.

Лук. Репчатый. Белый или жёлтый. Много. На стакан гречки — две средние луковицы. Лук не должен быть заметным кусочками в готовом блюде, он должен почти раствориться, отдать свою сладость сливкам и грибам. Поэтому его режут мелко и жарят до полной мягкости.

Чеснок. Два зубчика. Тоже мелко. Добавляется к луку за минуту до того, как вы зальёте всё сливками. Чеснок не дол-

жен подгореть, иначе каша станет горькой.

Тимьян. Свежий или сушёный. Если свежий — веточка целиком, потом её можно вынуть. Тимьян и грибы — идеальная пара. Он не перебивает грибной вкус, а подчёркивает его, добавляет лёгкую хвойную ноту.

Сливочное масло. Для жарки грибов и лука. Не экономьте. На растительном масле вкус будет плоским.

Пармезан. По желанию. В классическом рецепте его нет, но щепотка тёртого пармезана в самом конце, когда каша уже снята с огня, добавляет приятную солёную остроту и помогает эмульгировать соус.

Теперь о технике. Гречку и грибы готовят отдельно. Гречку варят в подсоленной воде до полуготовности — минут десять, если заливать кипятком. Не до полной мягкости, а чтобы зёрна стали чуть твёрдыми внутри. Потом воду сливают. Грибы сначала обжаривают на сильном огне, чтобы выпарить всю жидкость. Это важно. Если положить грибы в сковороду и сразу начать их тушить, они отдадут воду и будут вариться, а не жариться. А нам нужна золотистая корочка на каждом кусочке. Поэтому сначала разогрейте сковороду с маслом, высыпьте грибы и не трогайте их минуты две-три, пока нижняя сторона не поджарится. Потом перемешайте. Потом

снова подождите. И так, пока грибы не станут румяными и не уменьшатся в объёме почти вдвое.

Когда грибы готовы, добавьте лук. Он обжаривается вместе с грибами до мягкости. Потом чеснок и тимьян. Потом влейте сливки и добавьте гречку. Перемешайте. Убавьте огонь до минимума. Накройте крышкой. Томите пятнадцать минут. За это время гречка впитает сливки, размягнется окончательно, но не разварится в кашу. Грибы и лук отдадут свой вкус соусу.

Попробуйте. Соли обычно нужно немного — сливки приглушают соль, так что добавляйте осторожно. Перец — обязательно, свежемолотый, чёрный.

Подавать горячей. В глубокой тарелке. Сверху можно положить кусочек сливочного масла — он растает и сделает кашу ещё более нежной. Или ложечку сметаны — кислинка сметаны хорошо оттеняет жирность сливок. И обязательно свежую зелень: петрушку или укроп, мелко рубленую, прямо перед подачей.

Гречка с грибами и сливками не терпит спешки. Это не блюдо на скорую руку. От начала до конца — около часа, если грибы свежие, и полтора, если сушёные (потому что их нужно замачивать). Но этот час стоит того. Попробуйте один

раз, и вы больше никогда не назовёте гречку скучным гарниром.

Гречка — это бархат. Грибы — это земля и лес. Сливки — это нежность. Вместе они создают то самое чувство, когда хочется закрыть глаза и не разговаривать, просто есть и слушать тишину.

10. Пшёнка с тыквой, имбирём и кардамоном. Пикантная версия.

Пшено — самая несправедливо обиженная крупа. Её ассоциируют с детским садом, с постной столовой, с бледной размазней, которую кормили, когда болел живот. Но на самом деле пшено — это золото. Золото по цвету, золото по вкусу, если его правильно приготовить, и золото по текстуре — оно может быть и рассыпчатым, и кремовым, и даже хрустящим, если его обжарить после варки.

Проблема пшена в том, что большинство людей его не промывают. Или промывают, но холодной водой. А нужно горячей. Кипятком. Пшено имеет свойство горчить из-за окислившихся жиров на поверхности зёрен. Горячая вода смывает эти жиры. Поэтому правило номер один: перед приготовлением залейте пшено кипятком на минуту, потом слейте, повторите. Промывайте до тех пор, пока вода не ста-

нет прозрачной.

Теперь о пикантной версии. Сладкую пшёнку с тыквой и мёдом знают все. Это классический осенний завтрак. Но есть и другая пшёнка — солёная, пряная, с острым имбирём и кардамоном, с луком-шалот, который добавляет глубину и сладость, и без единой ложки сахара. Такая пшёнка может быть основным блюдом на ужин или сытным обедом. Она не сладкая, но и не резкая. Она тёплая, обволакивающая, с яркими пряными нотами.

Тыква. Мускатная. У неё более плотная мякоть и насыщенный вкус. Обычная столовая тыква тоже подойдёт, но мускатная лучше держит форму и не разваривается в кашу. Тыкву нужно нарезать кубиками примерно сантиметр на сантиметр. Не слишком мелко, чтобы она чувствовалась в готовом блюде.

Лук-шалот. Он нежнее и слаще обычного репчатого лука, почти без горечи. Если шалота нет, возьмите обычный белый лук, но тогда добавьте щепотку сахара при обжарке, чтобы сбалансировать вкус. Шалот режут мелко.

Имбирь. Свежий корень. Молотый имбирь из пакетика не подойдёт — у него совсем другой аромат, более сухой и жгучий, без той лимонной свежести, которую даёт свежий ко-

рень. Имбирь нужно очистить и натереть на мелкой тёрке. Трёх сантиметров корня на стакан пшена достаточно.

Кардамон. Зелёные коробочки. Их нужно раскрыть и достать чёрные семена, а коробочки выбросить. Семена растолочь в ступке или просто раздавить ножом. Молотый кардамон из магазина часто бывает старым и безвкусным, поэтому лучше покупать в коробочках. Кардамон даёт эвкалиптовую свежесть, лимонно-камфорный аромат. С имбирём они создают взрывной дуэт.

Сливки или кокосовое молоко. Выбор за вами. Сливки сделают пшёнку более европейской, мягкой, бархатистой. Кокосовое молоко — более азиатской, с лёгкой сладостью и ореховым оттенком. Я пробовал оба варианта, оба хороши. Если берёте кокосовое молоко, выбирайте жирное (не меньше семидесяти процентов кокоса в составе), а не питьевое, разбавленное водой.

Бульон. Овощной или куриный. Не вода. Пшёнка впитывает жидкость, и если этой жидкостью будет просто вода, вкус получится плоским. Бульон можно сделать из луковой шелухи, моркови, сельдерея — быстро, полчаса.

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.