

СОВРЕМЕННАЯ

еврейская кухня

ВКУСНЫЕ ВАРИАЦИИ НЕСТАРЕЮЩЕЙ КЛАССИКИ:
ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ И СЫТНАЯ ЕДА



Шеннон Сарна

Шеннон Сарна

**Современная еврейская
кухня. Вкусные вариации
нестареющей классики: источник
вдохновения и сытная еда**

«Азбука-Аттикус»

2022

УДК 641.554
ББК 36.997

Сарна Ш.

Современная еврейская кухня. Вкусные вариации нестареющей классики: источник вдохновения и сытная еда / Ш. Сарна — «Азбука-Аттикус», 2022

ISBN 978-5-389-22158-1

Для каждого из нас еда, создающая комфорт, может означать что-то особенное, но неизменно она вызывает ассоциации с запахами, звуками и воспоминаниями, связанными с пребыванием дома, на кухне. Для моих еврейских друзей из Сирии это джибн со шпинатом на завтрак в будний день, горячие, только что пожаренные оладьи с луком-пореем на Рош ха-Шана, еврейский Новый год, и киббех в шабат, то есть по субботам. Для моих еврейских друзей из Израиля это рулеты с шоколадом и фундуком к чаю, шакшука по будням и фаршированный перец на ужин в субботу. Для моей еврейской семьи из США это кусок лапшичного кугеля на разговение после Йом-Киппур, куриный суп с клецками из мацы и большим количеством укропа на Песах, а также кисло-сладкие фрикадельки без особого повода. Шеф-повар и телеведущая Пати Джинич однажды сказала мне: «Если кухня не развивается, она исчезает». Еврейская кухня продолжает меняться, пополняться новыми блюдами и заново изобретать себя — и так здорово, что мы живем в то время, когда люди с удовольствием едят, наслаждаются едой и говорят об этом. Я работаю редактором портала The Noshier уже 10 лет и каждый день стараюсь рассказывать историю еврейского народа через еду — и серьезно отношусь к этой задаче как на работе, так и в этой книге. (Шеннон Сарна) В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.554

ББК 36.997

ISBN 978-5-389-22158-1

© Сарна Ш., 2022
© Азбука-Аттикус, 2022

Содержание

Введение	8
1. Куриный суп	11
Куриный бульон	13
Классический еврейский куриный суп	19
Клецки из мацы с укропом	22
Вегетарианский бульон	25
Йеменский куриный суп	28
Греческий суп с орзо и лимоном (авголемоно)	31
Салат из курицы с горчицей и укропом	34
Итальянский суп с чечевицей и пастой	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2022 КоЛибри®



Введение

Душевная еврейская еда, создающая комфорт, успокаивающая, согревающая воспоминаниями из детства, – понятие абсолютно субъективное, оно варьируется от человека к человеку, от региона к региону, от одной еврейской семьи к другой.

Для меня эталон душевной домашней еды – миска горячей яичной лапши, слегка сдобренной маслом, с большой ложкой творога, щедро перченая. Это то, что я получала по воскресеньям на обед от отца, потому что точно так же его когда-то кормил дед. Кроме того, это любимое блюдо моей свекрови, которым ее потчевала бабушка, а теперь еще и любимая еда моих дочерей. Кому-то подобное сочетание продуктов покажется странным, но семьи с польскими корнями его наверняка хорошо знают. Это крестьянская пища – простая, дешевая и сытная. Ужин, который мы готовим, если в холодильнике пусто. Это блюдо мы любим не только за вкус, но и за истории, с ним связанные. В Польше его готовят из домашней яичной лапши и домашнего рассыпчатого творога. В Америке оно стало проще, и в ход идут обычные магазинные лапша и творог. Некоторые семьи делают его сладким, добавляя немного сахара и корицы, другие, как моя, предпочитают соленым, и это привычный вкус для тех, чьи прадеды и прабабки или более дальние предки приехали из Польши.

Это всего лишь один из примеров домашней еды польских евреев, проживающих в США. Еврейская еда, создающая комфорт и уют, интересна тем, что не является чем-то четко определенным. У евреев в разных уголках мира и в разных слоях общества она ассоциируется с разными вещами и имеет совершенно непохожие вкусы, однако есть несколько сквозных нитей, связующих все воедино: она рассказывает историю о том, где мы были, о трудностях нашего народа и о том, как мы выстояли.

Если говорить совсем просто, история еврейской кухни выглядит примерно так: мы были бедны, нам многого не хватало, поэтому мы смешивали остатки еды, и в результате получалась вкуснятина. Кстати, подобным образом возникли не только традиционные еврейские блюда. Похожее происходило с домашней едой во всем мире. Так как я росла американкой наполовину еврейского и наполовину итальянского происхождения, я замечала много общего между еврейской и итальянской кухней. Как и кухни других народов мира, обе они рассказывают похожие истории о том, как создавать вкусное из малого.

Евреи жили или находились в изгнании в самых разных уголках земли, что объясняет разнообразие как истории нашего народа, так и продуктов питания, которые были приняты нашей кухней и приспособлены к нашим обычаям. Писательница Джоан Натан объяснила, что существует не столько еврейская еда, сколько способ приготовления еврейской пищи, который адаптировался к кошерным диетическим законам и местным кухням везде, где селились евреи. Поэтому так трудно кратко объяснить, как именно выглядит и какова на вкус еврейская еда: она очень разнообразна.

Давайте потратим несколько минут на изучение еврейской истории и ее влияния на формирование кулинарных традиций.

Среди евреев выделяются четыре крупные субэтнические группы, место проживания и история которых влияют на их обычаи и кухню: ашкенази, проживавшие в основном в Восточной Европе, Германии и на севере Франции; сефарды, евреи с Пиренейского полуострова, которые являлись частью испанской диаспоры, были изгнаны во времена испанской инквизиции и оказались в Греции, Италии, на Балканах, в Северной Африке, Турции и во многих странах Южной Америки и Карибского бассейна; мизрахим, на протяжении тысячелетий проживавшие в странах Ближнего Востока бок о бок с мусульманами и христианами; эфиоп-

ские евреи, которые до 1980-х годов были почти полностью изолированы от других еврейских общин и поэтому имеют совершенно особые, уникальные обычаи.

Большинство американских евреев – выходцы из Европы. Вместе с крупными волнами еврейской иммиграции из Венгрии, Германии, Польши, Украины, Литвы и России в конце XIX и начале XX века в Нижнем Ист-Сайде на Манхэттене и в других иммигрантских анклавах по всей территории США возникла совершенно новая еврейская кухня. Закусочные с еврейскими деликатесами, бейглы и локс, а также сладкие кугели из лапши оказали глубокое влияние на то, как евреи стали готовить в Америке и какой остальные американцы стали представлять себе еврейскую кухню. Стереотипы о супе с мацой, кнышах и говяжьей грудинке, однако, не отражают всего разнообразия историй еврейской иммиграции в Америку и не имеют отношения к более поздним волнам переселенцев из Сирии, Ирана, Греции и других частей Ближнего Востока.

Создание государства Израиль в 1948 году и волны иммигрантов, которые сделали его своим новым домом, оказали глубокое влияние на следующую главу еврейской кухни. Иммигранты из Европы, а также многих стран Ближнего Востока и Северной Африки привезли с собой свои собственные блюда, которые стали частью новой развивающейся еврейской кухни. Вариации йеменских лепешек и хлеба, такие как малавах, кубане, джахнун, и насыщенные супы, их дополняющие; иракские кубэ с мясной начинкой и традиционный завтрак из баклажанов, картофеля и яиц, ставший популярным бутербродом сабих; тонко нарезанный шницель в немецком стиле; палестинские рубленые салаты и кремообразный хумус сошлись и развились в новую и очень динамичную кулинарную традицию.

Благодаря современной глобальной экономике и социальным сетям эта новая израильская кухня распространилась по всему миру, ее подхватили домашние кулинары и профессиональные повара, евреи и неевреи, израильтяне и не израильтяне. Она изменила то, как евреи во всем мире едят и думают о еде. Теперь мы видим, что еврейская еда может оказаться голубцами и фаршированными цукини, шмальцем и тамариндом, говяжьей грудинкой и шницелем, уличным кишем и домашними самбусеками. Душевная еврейская еда включает в себя так много всего.

Для каждой общины и для каждого из нас еда, создающая комфорт, может означать что-то особенное, но неизменно она вызывает ассоциации с запахами, звуками и воспоминаниями, связанными с пребыванием дома, на кухне. Для моих еврейских друзей из Сирии это джибн со шпинатом на завтрак в будний день, горячие, только что пожаренные оладьи с луком-пореем на Рош ха-Шана, еврейский Новый год, и киббех в шабат, то есть по субботам. Для моих еврейских друзей из Израиля это рулеты с шоколадом и фундуком к чаю, шакшука по будням и фаршированный перец на ужин в субботу. Для моей еврейской семьи из США это кусок лапшичного кугеля на разговение после Йом-Киппур, куриный суп с клецками из мацы и большим количеством укропа на Песах, а также кисло-сладкие фрикадельки без особого повода.

Шеф-повар и телеведущая Пати Джинич однажды сказала мне: «Если кухня не развивается, она исчезает». Еврейская кухня продолжает меняться, пополняться новыми блюдами и заново изобретать себя – и так здорово, что мы живем в то время, когда люди с удовольствием едят, наслаждаются едой и говорят об этом. Я работаю редактором портала The Noshier уже 10 лет и каждый день стараюсь рассказывать историю еврейского народа через еду – и серьезно отношусь к этой задаче как на работе, так и в этой книге.



Во многих отзывах, которые я получаю на свою книгу «Современный еврейский пекарь» (Modern Jewish Baker), говорится о том, что четкие инструкции и иллюстрации к рецептам придают людям уверенности, чтобы решиться приготовить то, чего они раньше никогда не пробовали. Поэтому я сочла важным и в этой книге дать вам такие же подробные указания, наглядные руководства и доступные рецепты, чтобы вдохновить вас попробовать повторить на домашней кухне все еврейские блюда, казавшиеся до этого слишком сложными. Эта книга познакомит вас с разнообразием еврейской душевной еды, но есть много других блюд и рецептов, которые в нее не вошли. Я ни в коем случае не утверждаю, что здесь представлен исчерпывающий список, но, надеюсь, он вдохновит вас на изучение кулинарных традиций и освоение нового.

1. Куриный суп

1

Куриный суп

Давайте поговорим о супе

Прежде всего давайте договоримся о том, что куриный суп и куриный бульон – две большие разницы. Овощной, говяжий или куриный бульон – основа хорошего супа. Но сам бульон – еще не готовый продукт, а лишь база для согревающего теплом и заботой первого блюда.

Для американцев еврейского происхождения куриный суп – синоним успокаивающей домашней еды, его даже называют еврейским пенициллином. Разумеется, у евреев нет на него монополии – куриный суп выходит за рамки культур и традиций. Он есть в каждой стране и в каждом регионе: от филиппинского кальдо до японского рамена. Основой для всех этих культовых мисок обволакивающего тепла и вкуса служит бульон из курицы, ее частей или супового набора.

Супы евреев ашкенази знамениты ароматами приправ, добавляемых в бульон и, разумеется, компонентами, которые кладут в суп при подаче. Ингредиенты восточноевропейского куриного супа – корнеплоды, куриные кости и разные части тушки, петрушка или укроп (или и то и другое), иногда имбирь, а также соль и перец. Йеменский куриный суп дополняет смесь специй, известная как хаваедж, в составе которой кумин, кориандр и кардамон для аппетитного теплого аромата. В греческий куриный суп, который появился еще до ашкеназского, кладут лимон и яйцо, чтобы сделать консистенцию бульона кремообразной. И кроме того, в рамках каждой из этих традиций, от семьи к семье и от региона к региону варьируются пропорции ингредиентов и количество специй.

Несколько советов по приготовлению куриного супа

- Для хорошего бульона нужно мясо на кости. Куриные грудки не подходят! Лучше взять целую курицу или бедра, голени, шею. Куриные лапки – тоже отличный вариант. Жир придает вкус и просто необходим для хорошего бульона.

- Всегда варите бульон на медленном огне. Никакого бурного кипения! Если вы хотите, чтобы ароматы раскрывались медленно, на поверхности бульона должны появляться лишь небольшие пузырьки.

- Все, что дает аромат, – важно. Что бы вы ни использовали, имейте это в виду. Есть много специй, трав и овощей, которые можно класть в суп. Все они имеют решающее значение для формирования его вкусового профиля. Я перечисляю те, что нравятся мне, но вы можете добавить имбирь, лук-порей, укроп, корень петрушки, батат, кинзу и т. д. – по своему вкусу.

- Пробуйте суп на разных этапах приготовления и добавляйте приправы. Если окажется, что суп слишком соленый, попробуйте добавить в него очищенный сырой картофель.

- Суп легко замораживается и хранится в морозильной камере около трех месяцев. Только убедитесь, что он полностью остыл, прежде чем перелить его в контейнер.

Куриный бульон

Примерно на 5,5 литра

Аромат бабушкиного куриного супа навсегда останется в моей памяти. Я могла войти в дом и сразу понять, стоит ли суп на плите. На его поверхности поблескивали лужицы жира. В доме бабушки в городе Йонкерс в штате Нью-Йорк ни один еврейский праздник не обходился без этого золотистого бульона с маленькими шариками мацы.

Мой рецепт куриного супа отличается от вариантов бабушки и свекрови, которые обе готовили его очень вкусно. Каждый повар, стоящий у плиты дома или в ресторане, скажет вам, что для хорошего бульона нужны такие-то части курицы или такие-то особые комбинации. Но основная идея заключается в том, что на кусочках курицы должны быть жир и кожа для аромата. Кости – ключевой элемент. Куриные лапки – отличный традиционный вариант, но найти их сложнее. Я беру целую курицу и добавляю крылышки, но вы можете составить другую комбинацию. Поэкспериментируйте, чтобы определить, какой вариант вам больше нравится, или просто используйте то, что доступно. Когда я хочу приготовить очень насыщенный бульон, я добавляю одну или две мозговые косточки и варю вместе со всем остальным.

- 1 пучок петрушки
- 1 пучок укропа
- 1 ст. л. черного перца
- 1 целая курица плюс 500 г крыльев, голеней, бедер или лапок
- 2 мозговые косточки (по желанию)
- 4 крупно нарезанных моркови
- 4 крупно нарезанных стебля сельдерея
- 1 большая неочищенная луковица, разрезанная пополам
- 2 крупно нарезанных корня пастернака
- 1 репа, разрезанная на четвертинки
- 1 ч. л. молотой куркумы (по желанию)
- 2–3 ст. л. кошерной¹ соли

1 Составьте букет гарни: петрушку, укроп и перец горошком заверните в марлю и перевяжите кулинарным шпагатом. В качестве альтернативы можно использовать специальный мешочек (см. Советы).

2 Все остальные ингредиенты положите в большую кастрюлю и полностью залейте холодной водой.

3 Накройте кастрюлю крышкой и доведите до кипения на средне-сильном огне.

4 Как только суп закипит, снимите крышку. На поверхности начнет собираться пена. Периодически снимайте ее на протяжении первого часа приготовления бульона.

5 Примерно через 1 час достаньте из кастрюли целую курицу и все дополнительные части, на которых есть мясо. Снимите мясо с костей и положите кости обратно в кастрюлю.

6 Дайте куриному мясу остыть. Я обычно кладу его в контейнер и ставлю в холодильник, чтобы использовать позже в супе или для приготовления куриного салата.

7 Добавьте в кастрюлю 2–3 ст. л. кошерной соли. Продолжайте варить бульон, в идеале 5–6 часов, но не менее 2–3 часов. Снимите с огня, дайте остыть, а затем процедите через сито с мелкой сеткой.

¹ Кошерной называется крупная соль без добавок, используемая для подготовки кошерного мяса. – Прим. ред.

8 Храните куриный бульон в контейнере в холодильнике в течение 5 дней или в морозильной камере в течение 3 месяцев.

Советы

На фото справа – пошаговая инструкция создания букета гарни (фр. bouquet garni) из пряных трав и приправ. Его добавляют в бульон или другое блюдо в процессе приготовления, а потом вынимают.

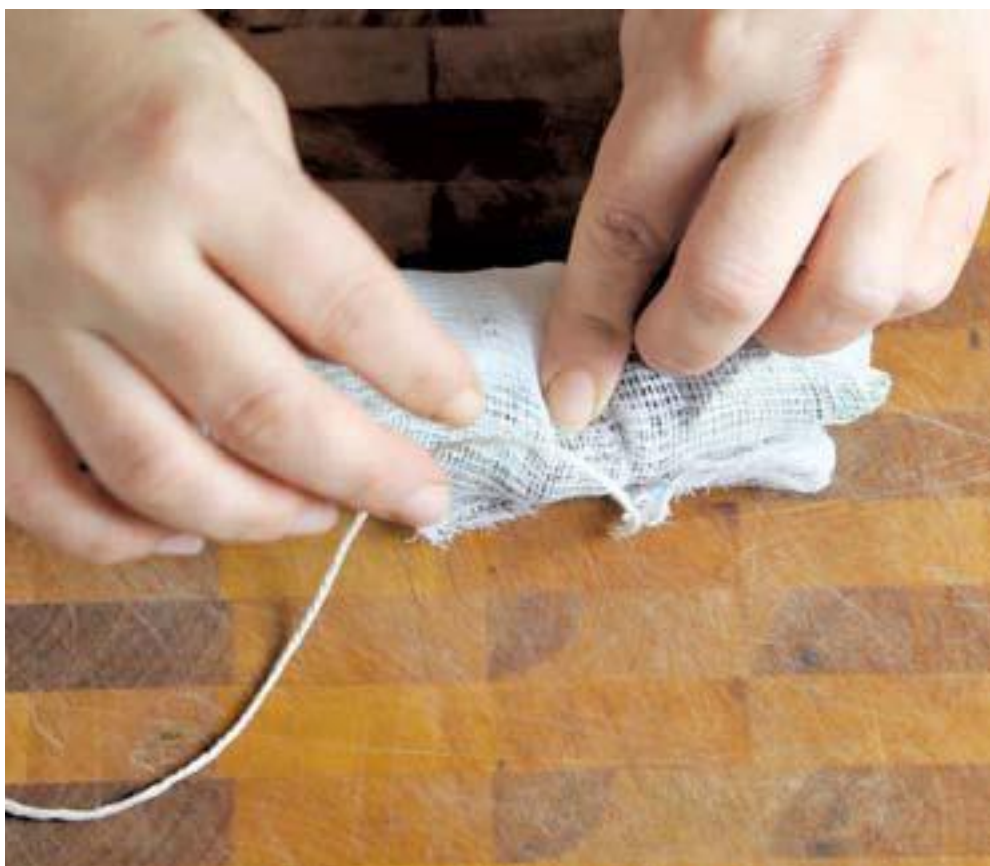
Можно воспользоваться специальным мешочком из крупноячеистой ткани – он продается в интернет-магазинах (ищите по запросу «мешочек для специй»). Вы можете сложить в него все специи и даже кусочки курицы и опустить в кастрюлю, в которой варится бульон.

После того как бульон прокипит несколько часов, просто вытащите мешочек. Этот способ значительно облегчает процесс процеживания. Продолжайте кипятить бульон на слабом огне для усиления аромата.











Классический еврейский куриный суп

На 4–6 порций



Имея идеальный базовый бульон, вы можете приготовить классический куриный суп евреев ашкенази, добавив в него другие ингредиенты. Во многих еврейских ресторанах Америки можно заказать блюдо, которое называется «миш мош», что переводится примерно как

«всега понемногу». Именно так я люблю подавать куриный суп, если действительно хочу удивить гостей: с клецками из мацы и с креплах, с большим количеством измельченной курицы и свежим укропом, а еще с лапшой.

Куриный суп не только вкусен, но и полезен для здоровья, действует успокаивающе и расслабляюще. Научно доказано, что куриный суп и другие супы, приготовленные на костном бульоне, помогают при простуде. Да-да, настоящие еврейские мамочки и бабушки давно это знают!

2 ст. л. оливкового масла
3 л куриного бульона
3 очищенные и нарезанные ломтиками моркови
3 нарезанных ломтиками стебля сельдерея
Свежий укроп
Соль и свежемолотый черный перец
Лапша, клецки из мацы или креплах для подачи

1 Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте морковь и сельдерей и пассеруйте 4–5 минут до легкого размягчения.

2 Влейте в кастрюлю бульон и доведите до кипения. Уменьшите огонь, добавьте свежий укроп и варите на маленьком огне 20 минут.

3 Добавьте соль и перец.

4 Разлейте суп по мискам. Добавьте в каждую из них либо готовую лапшу, либо рис, либо вареные креплах, либо клецки из мацы или все вышеперечисленное вместе. По желанию посыпьте сверху свежим укропом.

Примечание. В супе для детей будет отлично смотреться паста в форме букв алфавита или забавных фигурок типа динозавриков.

Клецки из мацы с укропом

На 16–20 штук

Нет ничего зазорного в том, чтобы купить в магазине готовую смесь для клецок из мацы, в которую уже входят специальная мука, приправы и пищевая сода, а потом просто следовать инструкциям. На самом деле, когда я брала интервью у поваров, многие клялись, что именно так и поступают. Но, конечно же, есть и те, кто очень гордится своими настоящими домашними клецками. Сочетание газированной (сельтерской) воды и разрыхлителя поможет придать клецкам легкость. Но как бы вы их ни готовили, клецки из мацы – одно из самых вкусных и душевных домашних блюд.

- 4 крупных яйца комнатной температуры
- ¼ стакана² растительного масла или куриного жира
- 2 ст. л. газированной воды
- 1 стакан муки из мацы
- ¼ ч. л. разрыхлителя
- ½ ч. л. соли
- 1 ст. л. измельченного свежего укропа

² Здесь и далее в рецептах 1 стакан = 230 мл – Прим. перев.



Кулинарный спрей или растительное масло для смазывания тарелки

1 Взбейте яйца, растительное масло и газированную воду в миске среднего размера. В отдельной миске смешайте муку для мацы, разрыхлитель и соль.

2 Влейте яичную смесь в мучную и добавьте укроп. Осторожно перемешайте все вилкой до однородности, стараясь не переусердствовать. Уберите в холодильник на 30–60 минут.

3 Доведите до кипения большую кастрюлю воды.

4 Поставьте рядом с собой небольшую миску с холодной водой. Скатывайте из приготовленной смеси шарики размером с грецкий орех, окуная руки в холодную воду перед формированием каждого следующего шарика. Затем положите их на тарелку, предварительно смазанную с помощью кулинарного спрея или небольшим количеством растительного масла.

5 Опустите клецки в кипящую воду, плотно накройте крышкой и убавьте огонь до среднего. Варите в течение 30 минут.

6 Подавайте с куриным супом.

Вегетарианский бульон

На 4–6 порций

Бывают случаи, когда вам нужно приготовить постную версию супа, такого же насыщенного и ароматного, как и суп на курином бульоне, и для этого вам понадобится хороший вегетарианский бульон. Здесь вы можете экспериментировать и пробовать сочетания разных овощей, которые у вас есть под рукой или которые вам нравятся.

- 1 очищенная большая луковица, разрезанная пополам
- 3 крупно нарезанные моркови
- 1 крупно нарезанный пастернак
- 3 крупно нарезанных стебля сельдерея
- 1 стакан мытых мелких шампиньонов
- 1 стакан помидоров черри или 2 «сливки»
- 1 пучок петрушки
- Несколько веточек тимьяна
- 1 ст. л. черного перца
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. молотой куркумы
- ½ стакана сушеных белых грибов
- 1 стакан горячей воды
- Соль и свежемолотый черный перец



1 Положите лук, морковь, пастернак, сельдерей, шампиньоны и помидоры в большую кастрюлю или медленноварку.

2 Сделайте букет гарни (см. с. 14 и <?>) из петрушки, тимьяна, перца горошком и лаврового листа. Поместите его в ту же кастрюлю/медленноварку. Туда же добавьте чайную ложку куркумы.

3 Залейте холодной водой.

4 Доведите до кипения и сразу уменьшите огонь до минимума, если готовите в кастрюле, а если используете медленноварку, выберите режим тушения. Готовьте в течение 3–4 часов.

5 Ближе к окончанию приготовления бульона залейте сушеные грибы стаканом кипятка и настаивайте в термостойкой посуде в течение 20 минут. Добавьте получившуюся жидкость от белых грибов в кастрюлю.

6 Приправьте солью и перцем по вкусу.

7 Бульон можно заморозить и хранить в течение 2–3 месяцев.

Жизнь без отходов. Бульон из остатков овощей

Этот рецепт на самом деле не совсем рецепт. Просто имейте в виду, что можно приготовить овощной бульон, используя остатки, скорее даже отходы овощей, но они должны быть идеально чистыми. Сохраняйте очистки моркови, кончики сельдерея, кожуру корнеплодов, ножки грибов, луковую шелуху, слегка увядшую зелень, обрезки перца, цуккини и т. д. и храните их в герметичном пластиковом пакете в холодильнике в течение недели или в морозилке 1–2 месяца, пока не наберется полный пакет. Затем положите их в кастрюлю вместе с перцем горошком, травами, туда же можно отправить и лук, и залежавшиеся помидоры черри, и все, что есть под рукой. Наполните кастрюлю водой и варите. Через несколько часов сцедите жидкость, откиньте овощи, и у вас получится прекрасный бульон, который можно использовать в различных рецептах.

Йеменский куриный суп

На 4–6 порций

Йеменская еврейская кухня, возможно, не отличается утонченностью – это простая деревенская еда, но она довольно сытная и по-домашнему вкусная. Она славится своими насыщенными супами, нежным слоеным хлебом, острым соусом схуг и традиционным соусом из пажитника хильбе. Рождение этой кухни неразрывно связано с условиями жизни народа: у йеменцев практически ничего не было, у себя на родине они жили очень бедно, но при этом творили волшебство даже с теми немногочисленными продуктами, которые были им доступны. Не имея достаточного количества мяса, они научились готовить супы на основе костей, овощей и специй и добились в этом невероятных результатов. Похожие истории пронизывают историю еврейской кухни во всех странах мира.

Суп из бычьих хвостов – один из классических йеменских супов, любимых многими. Бульон получается густой и ароматный, а картофель и морковь придают ему необыкновенную душевную простоту. Мой рецепт – слегка американизированная версия. В нем используются мозговые косточки и хаваедж – традиционная йеменская смесь специй, которая выпускается в двух вариантах – для супов и для кофе; второй вариант также присутствует в йеменской смеси для чая.

- 2 ст. л. оливкового масла
- 3 очищенные и нарезанные ломтиками моркови
- 3 нарезанных ломтиками стебля сельдерея
- 1 ч. л. имбирной пасты или мелко нарубленный свежий имбирь
- 2 зубчика измельченного чеснока
- 3 л куриного бульона (с. 14)
- 2 или 3 мозговые косточки
- 2 ст. л. смеси хаваедж (см. примечание к рецепту)
- 500 г крупно нарезанного крахмалистого картофеля
- Свежая кинза (по желанию)



1 Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле для супа на средне-сильном огне. Добавьте морковь и пассеруйте 4–5 минут, до легкого размягчения. Добавьте имбирь, сельдерей и чеснок и готовьте еще 2 минуты.

2 Влейте в кастрюлю бульон и доведите до кипения. Добавьте мозговые косточки, смесь хаваедж, картофель и варите около 1 часа или до тех пор, пока картофель не станет очень нежным.

3 Подавайте суп со свежей кинзой, мозговыми косточками и хлебом с корочкой, который можно было бы макать в костный мозг.

Примечание. Смесь хаваедж можно купить в специализированных магазинах или сделать самим.

Йеменская смесь специй (хаваедж) для супа

Чтобы приготовить хаваедж, смешайте 1 ст. л. молотой куркумы, 1 ст. л. молотого кардамона, 1 ст. л. молотого кориандра и 1 ст. л. свежемолотого черного перца. Приправу можно хранить в герметичном контейнере в течение 3 месяцев.

Греческий суп с орзо и лимоном (авголемоно)

На 4–6 порций

Этот кремообразный лимонный суп – классическое блюдо сефардов, его часто подают на разговление после Йом-Киппур евреи греческого, итальянского или балканского происхождения. Вы также обнаружите его в меню многих греческих ресторанов. Суп приобретает консистенцию крема за счет заваривания яиц, которые вводятся в бульон таким же образом, как при приготовлении заварного крема. Рецепт довольно прост в приготовлении, а вкус получается легким и успокаивающим.

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 5 стаканов куриного бульона
- 1 стакан воды
- ½ стакана пасты орзо
- 3 больших яйца
- Сок 1 лимона (около ¼ стакана)
- 1 ½ стакана вареной измельченной куриной грудки
- Соль и свежемолотый черный перец
- Свежая петрушка или укроп (по желанию)



1 Нагрейте на среднем огне 2 ст. л. оливкового масла в небольшой кастрюле. Обжарьте лук до полупрозрачности в течение 7–10 минут.

2 Влейте в кастрюлю куриный бульон и воду и доведите до кипения. Уменьшите огонь, чтобы кипение не было интенсивным, и варите 10 минут.

3 Добавьте орзо (разновидность мелкой итальянской пасты, которую также называют ризони), накройте крышкой и варите примерно 8–10 минут. Добавьте соль и перец по вкусу. Как только орзо приготовится, снимите суп с огня.

4 Взбейте вместе яйца и лимонный сок в термостойкой стеклянной емкости или миске из нержавеющей стали. Медленно влейте 1 стакан горячего супа в яичную смесь, не переста-

вая интенсивно взбивать яйца. Затем перелейте все обратно в кастрюлю и снова поставьте на небольшой огонь. Добавьте в суп измельченную курицу и нагрейте его почти до кипения. Примечание: не дайте супу закипеть, иначе яйца могут свернуться.

5 Подавайте со свежей петрушкой или укропом, по желанию.

Салат из курицы с горчицей и укропом

На 4 порции

Когда вы варите бульон из целой курицы, а потом готовите суп, обычно остаются излишки мяса. Использование остатков и всех частей животного – глубоко укоренившаяся еврейская традиция, и я никогда не могла позволить прекрасным кусочкам курицы пропасть просто так. Мне очень нравится быстренько сделать из них куриный салат, особенно со свежим укропом, который также использовался при приготовлении бульона. Вы можете подавать такой салат со свежими халами (с. 75), крекерами или, как мне больше всего нравится, на поджаренном многозерновом хлебе с несколькими листьями салата айсберг.

Курица, оставшаяся от приготовления бульона (около 2 стаканов)

2 стебля сельдерея, нарезанных мелкими кубиками

$\frac{3}{4}$ стакана майонеза или больше, по вкусу

3 ст. л. острой коричневой или дижонской горчицы

1 ст. л. свежесжатого лимонного сока

2 ст. л. рубленого свежего укропа

$\frac{1}{2}$ ч. л. мелкой морской соли

$\frac{1}{4}$ ч. л. свежемолотого черного перца

1 Нарезьте курицу небольшими кусочками или разделите ее мясо на волокна вилкой.

2 Смешайте майонез, горчицу, лимонный сок, укроп, соль и перец в большой миске.

3 Добавьте курицу и сельдерей в майонезную смесь и перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Итальянский суп с чечевицей и пастой

На 4–6 порций

Многие еврейские блюда ведут свою историю от простой крестьянской еды, и то же самое можно сказать об итальянской кухне. У меня еврейские корни по отцу и итальянские – по матери, поэтому чечевица с пастой, или *lenticche e pasta*, – для меня яркий пример умиротворяющей домашней еды, которая греет душу и объединяет обе традиции. Вы можете приготовить этот суп на вегетарианском либо на курином бульоне, и тот и другой будет великолепно сочетаться с большим количеством свежего пармезана, насыпанного сверху, и с корочкой хлеба, которую вы будете в него обмакивать.

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.