

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУЛИНАР,
АВТОР ЛУЧШЕГО КУЛИНАРНОГО БЛОГА
В ИЗРАИЛЕ**

Иля Антеби — кулинар, автор единственного блога на русском языке, посвященного израильской кухне, «Вкусный Израиль». Окончила кулинарную школу «Тадмор», работала с шеф-поварами мирового уровня: Меиром Адони, Нииром Цуком, Исраэлем Аарони, Моше Сегевом, Рут и Тами Сиркис, Эстелой. Сотрудничала с Антоном Федотовым, режиссером сериала «Кухня». Несколько лет была исполнительным продюсером на телевидении, сняла десятки рейтинговых передач, в том числе кулинарных, вела свою рубрику в главном израильском женском журнале «Ла Иша», ведет еженедельную рубрику на главном русскоязычном радио Израиля.

Схуг — йеменская аджика

Идже — восточные драники с зеленью

Маце брай — жареные гренки из мацы с сыром

Храйме — марокканская рыба в красном соусе

Араис — кебаб в пите

Кичри — желтая чечевица с рисом

Рифадж — марокканское печенье с анисом

Кальенте — запеканка из хумусной муки

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8137-0



9 786171 281370

Вкусный Израиль Или Антеби



Вкусный Израиль
Или Антеби

VKUSNOISRAEL.COM



Вкусный Израиль Или Антеби

ХАРЬКОВ **2020**  **КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА**

УДК 641.5
А72



Дизайнер обложки *Анастасія Попова*

Популярне видання

Популярное издание

АНТЕБІ Іля
Смачний Ізраїль Ілі Антебі
(російською мовою)

АНТЕБИ Иля
Вкусный Израиль Или Антеби

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. О. Іванченко*

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Т. А. Иванченко*

Підписано до друку 24.07.2020.
Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 11.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 24.07.2020.
Формат 60x90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 11.
Тираж 3000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано
згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано
согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-8137-0

© Антеби Иля, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
издание на русском языке, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2020

Вступление

В каждой стране мира есть своя национальная кухня. Кухня, которая формировалась в общей культурной и географической среде на протяжении веков. В Израиле она тоже есть, хотя самому государству всего семьдесят с малым лет, а его граждане — это еврей-иммигранты из разных уголков Земли.

На самом деле, израильская кухня намного старше. Ее продукты питания и способы приготовления блюд охватывают тысячелетия истории еврейского народа. Израильская кухня пропитана влиянием Африки, Азии и Европы. На нее оказали воздействие римская культура, Османская и Британская империи. Еврейские религиозные обычаи переплетаются в ней с кулинарным наследием Испании, Магриба, Балканского полуострова и государств на маршруте Великого Шелкового пути.

Вернувшись в Израиль, на свою историческую Родину, евреи искусно соединили свои обычаи с традициями Ближнего Востока и изобилием Средиземноморья, приправив все своей пресловутой любовью к еде и беспредельной страстью к жизни. В итоге родилась абсолютно новая и ультрасовременная кухня. Красочная, разнообразная, страстная... В ней есть все и даже больше: Восток и Запад, моря и пустыни, традиции и тенденции, вкус и польза, минимализм и изобилие.

Быть может, поэтому в Израиле верят, что еда делает людей счаст-

ливее. Я тоже светло в это верю и, возможно, потому так влюблена в израильскую кухню.

Эта любовь началась еще задолго до моей учебы в израильской кулинарной школе. Потом она разгоралась, когда я начала работать с лучшими шеф-поварами Израиля. Сначала как молодой подмастерье, позже в команде создателей кулинарных шоу на телевидении и как журналист в ведущем женском журнале. Я набиралась опыта и знаний, впитывала, дегустировала, экспериментировала. И сегодня я делюсь всем этим с читателями моего блога «Вкусный Израиль». А теперь и с вами я с удовольствием поделюсь рецептами изумительно вкусной и разнообразной еврейской кухни.

Я собрала для вас домашние и очень простые рецепты из свежих натуральных продуктов, доступных сегодня во всех уголках мира. Часть из них — традиционные блюда евреев разных стран, другие — современные блюда.

Мне очень приятно, что блюда, приготовленные по моим рецептам, появятся на вашем столе.

*С приветом из солнечного
Тель-Авива
Иля Антеби,
автор кулинарного блога
«Вкусный Израиль»
<http://vkusnoisrael.com>*





САЛАТЫ

Постоящий израильский салат

ПРОДУКТЫ

3 помидора
3 огурца
1 маленькая луковица
2 ст. л. рубленой петрушки
1 маленький стручок свежего
зеленого перца (острого)

Сок $\frac{1}{2}$ лимона
Кожура 1 лимона
(с белой частью)
3—4 ст. л. оливкового масла
Щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры нарезаем на четвертинки. Вынимаем сердцевину и оставляем только внешнюю часть. Эти кусочки нарезаем маленькими кубиками и пересыпаем в миску. Сердцевину можно использовать для соусов к другим блюдам.

ем только твердую мякоть, нарезаем ее мелкими кубиками. Пересыпаем огурцы в миску.

Лук и перец нарезаем маленькими кубиками и соединяем с другими нарезанными овощами.

Петрушку очень мелко рубим, предварительно отделив листики от веточек. Чтобы не было ни одной веточки, даже очень тонкой. Добавляем в миску.

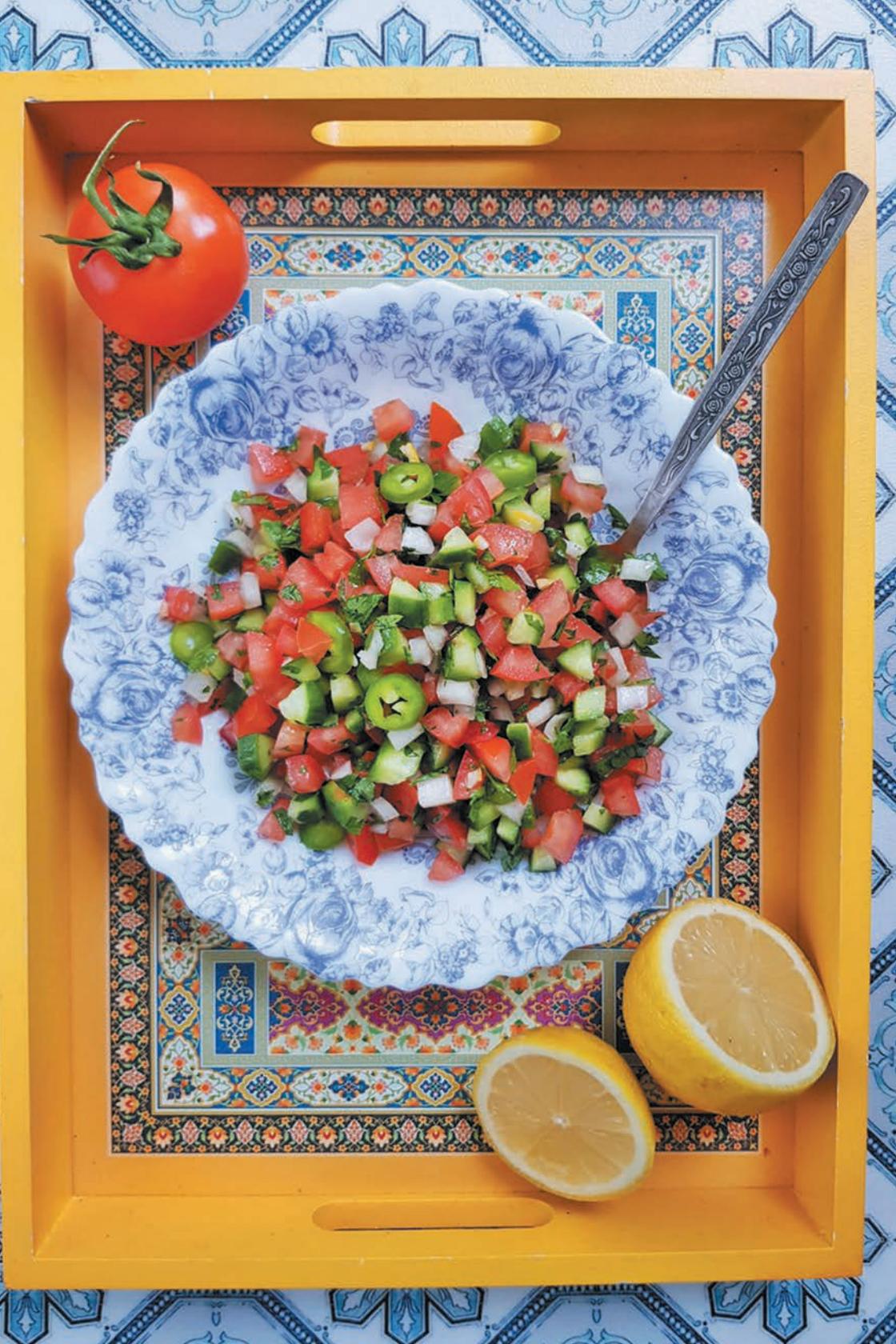


Огурцы также нарезаем на четвертинки. Вырезаем зерна, оставля-



Кожуру лимона вместе с белой горькой шкуркой нарезаем мелко, буквально в крошку, и тоже добавляем в миску.

Поливаем салат лимонным соком, оливковым маслом, солим и размешиваем.



Салат сабих с рыбой

ПРОДУКТЫ (НА 2 ПОРЦИИ)

Филе лаврака или другой
вкусной рыбы
2 картофелины
2 яйца
1 баклажан
1 горсть томатов черри
или обычных помидоров

2—3 зубчика чеснока
1 головка фиолетового лука
Кинза, соль, черный перец
по вкусу
Оливковое масло
Соус тахини

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отвариваем яйца и картофель в мундире. Картофель очищаем и нарезаем небольшими кубиками, очищенные яйца разрезаем на четвертинки. Баклажан нарезаем кубиками, лук — кольцами.



На сковороду наливаем 1 ст. л. масла и выкладываем кубики баклажана. Они очень быстро впитывают весь жир, но это не страшно, больше им и не надо. Жарим, пока баклажаны не подрумянятся со всех сторон. Уменьшаем огонь и продолжаем жарить, помешивая, на маленьком огне еще 2 минуты.

Увеличиваем огонь, отодвигаем баклажаны в сторону и выкладываем

ем в сковороду половинки томатов. Солим и перчим. Жарим 1 минуту, подбрасывая, чтобы не раздавить томаты. Перекладываем все в отдельную миску, в которой будем смешивать салат.

Возвращаем сковороду на огонь, добавляем еще 1 ст. л. масла и обжариваем в нем тонко нарезанный чеснок (половину количества) и картофель. Солим, жарим пару минут и перекладываем в миску с баклажанами и томатами. Добавляем туда же кинзу, фиолетовый лук и перемешиваем.



Возвращаем сковороду на огонь, добавляем 1 ст. л. масла и обжари-



ваем в нем оставшийся чеснок и рыбу (с обеих сторон) примерно 3 минуты. Начинаем жарить кожей вниз, затем переворачиваем на другую сторону. Солим, пер-

чим и по необходимости жарим еще пару минут.

Раскладываем салат по тарелкам. Сверху добавляем кусочки рыбы и яиц. Поливаем соусом тахини.

Салат из цветной капусты и кабачков в апельсиновой тахини

ПРОДУКТЫ

3 больших соцветия
цветной капусты
1 большой кабачок
2—3 зубчика чеснока
Горсть листьев мяты
2 яйца
Жареные кедровые орешки
Обычная соль
Щепотка крупной соли
Оливковое масло

Для апельсиновой пасты тахини
50 мл концентрированной
кунжутной пасты
50 мл сока свежего апельсина
1—2 ст. л. сока свежего лимона
¼ ч. л. соли
Щепотка молотого черного
перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Готовим апельсиновую тахини. В миску наливаем концентрированную кунжутную пасту. Добавляем апельсиновый и лимонный соки, соль, перец. Размешиваем до состояния жидкой сметаны. При необходимости добавляем немного холодной воды.

Цветную капусту хорошенько промываем, нарезаем на маленькие соцветия и даем всей воде стечь. Кабачок моем и вместе с кожурой нарезаем небольшими кусочками. Чеснок тоже нарезаем мелкими кусочками. Отвариваем яйца.

На сковороду наливаем примерно 6 ст. л. масла, лучше оливкового. Опускаем в него цветную капусту и солим (½ ч. л. соли). Жарим на большом огне, помешивая. Как только капуста начнет подрумяниваться, уменьшаем огонь и тушим под крышкой на маленьком огне еще 3 минуты. Капуста должна быть

румяной и достаточно мягкой, но в то же время хрустящей. Перекладываем капусту в миску.

На той же сковороде, в том же масле обжариваем на большом огне кабачки. Как только кабачки начнут подрумяниваться, добавляем чеснок и жарим не больше 1 минуты, чтобы чеснок не подгорел. Солим и размешиваем. Перекладываем кабачки к капусте. Даем им остыть.

Добавляем в миску мелко нарезанные листья мяты (можно еще и базилик). Посыпаем щепоткой крупной соли и перцем. Поливаем апельсиновой тахини, размешиваем, посыпаем обжаренными кедровыми орешками и подаем к столу.

Отварные яйца можно нарезать и вмешать в салат или же украсить ими сверху.



Салат из свеклы с черникой и черной чечевицей

ПРОДУКТЫ

1 средняя свекла
½ стакана сухой черной
чечевицы
2—3 ст. л. черники (свежей
или замороженной)
Несколько долек мандарина
или апельсина

50—70 г соленого сыра фета
(брынзы или другого белого
сыра)
1 стручок острого зеленого перца
1 ст. л. меда
Щепотка крупной соли
Растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отвариваем свеклу и очищаем от кожуры. Сыр и цитрусовые нарезаем кусочками.



Добавляем чечевицу, чернику, кусочки цитрусовых, сыр и мелко нарезанный перец. По желанию можно добавить свежий зеленый лук.

Промываем чечевицу, пересыпаем ее в кастрюлю и заливаем холодной водой (неполный стакан). Даем постоять полчаса. Ставим на огонь, доводим до кипения и варим на маленьком огне под крышкой 30—40 минут. Иногда помешиваем. Чечевица должна быть мягкой, но не разваливаться. По надобности добавляем еще воды или сливаем лишнюю.

Нарезаем свеклу маленькими кубиками и пересыпаем ее в миску.



Посыпаем щепоткой соли, поливаем медом и 1—2 ст. л. масла. Размешиваем. Салат готов.



Содержание

Вступление	3
САЛАТЫ	5
<i>Настоящий израильский салат</i>	6
<i>Салат сабих с рыбой</i>	8
<i>Салат из цветной капусты и кабачков в апельсиновой тахини</i>	10
<i>Салат из свеклы с черникой и черной чечевицей</i>	12
<i>Томатный салат по-турецки</i>	14
<i>Запеченный баклажан с тахини и помидорами</i>	16
<i>Баклажанная икра с тушеным перцем</i>	18
<i>Острая морковь по-мароккански</i>	20
<i>Белая фасоль с луком и тунцом</i>	22
<i>Салат с макаронами и пупками</i>	24
ЗАКУСКИ	27
<i>Хумус — нутовая паста с кунжутом</i>	28
<i>Соус тахини</i>	30
<i>Маце брай — жареные гренки из мацы с сыром</i>	32
<i>Куба патата — иракские картофельные пирожки с мясом</i>	34
<i>Фалафель</i>	36
<i>Израильская шакишка</i>	38
<i>Идже — восточные драники с зеленью</i>	40
<i>«Куриный» паитет по-вегетариански</i>	42
<i>Картофельные оладушки с моцареллой</i>	44
<i>Варенье из томатов черри</i>	46
<i>Блинчики с хумусом</i>	48
<i>Сырные шарики на палочке</i>	50
<i>Схуг — йеменская аджика</i>	52
СУПЫ	55
<i>Оранжевый крем-суп с цветной капустой</i>	56
<i>Гороховый суп с фенхелем и ароматной зеленью</i>	58

Харира — шелковый овощной суп с нутом и чечевицей	60
Томатный суп с фасолью	62
Грибной суп	64
Мясной суп с нутом и рисом.....	66
Чечевичный суп	68
МЯСО	71
Телячьи щеки с корнеплодами в красном вине.....	72
Язык в томатном соусе с нутом	74
Мясо с нутом и шпинатом.....	76
Голубцы и долма в томатном соусе	78
Араис — кебаб в пите	80
Котлеты праса от бабушки Фортуны	82
Шашлык из языка в соусе терияки.....	84
ПТИЦА	87
Куриные шницели	88
Иерусалимское ассорти	90
Хамин (Шаббатнее жаркое) из макарон и куриных ножек	92
Ежики — куриные тефтели с рисом.....	94
Куриное филе под соусом тахини с вялеными томатами и оливками	96
Куриное мясо с кабачками и кольраби в белом вине	98
Мясо индейки в духовке с томатами и цветной капустой.....	100
Стручковая фасоль с куриной грудкой, кукурузой и кунжутом	102
Булгур с чечевицей, куриным филе, грибами и кукурузой	104
Гусиные окорочка с артишоками и сливами в белом вине	106
МОРЕ	109
Храйме — марокканская рыба в красном соусе	110
Паста из шпината с лососем и томатами черри	112
Стручковая фасоль с рыбой, орехами, томатами и пармезаном.....	114

<i>Рыбные котлеты из судака с капустой</i>	116
<i>Рыба с овощами в собственном соку</i>	118
<i>Лосось с гречкой, тыквой и финиками</i>	120

ГАРНИРЫ..... 123

<i>Муджадара — рис по-арабски</i>	124
<i>Кичри — желтая чечевица с рисом</i>	126
<i>Булгур с изюмом, жареным луком и морковью</i>	128
<i>Картофель с душистыми специями в духовке</i>	130
<i>Картофель с капустой в духовке</i>	132

ВЫПЕЧКА..... 135

<i>Бурекитос из сметанного теста с капустой и шпинатом</i>	136
<i>Кальенте — запеканка из хумусной муки</i>	138
<i>Моажинат — арабское печенье с сыром и кунжутом</i>	140
<i>Макаронная запеканка с туном и томатами</i>	142
<i>Лахух — йеменская хлебная лепешка</i>	144
<i>Луковый киш с голубым сыром</i>	146
<i>Блинные розочки с картофелем и шпинатом в грибном соусе</i>	148

ДЕСЕРТЫ..... 151

<i>Кнафе</i>	152
<i>Рифадж — марокканское печенье с анисом</i>	154
<i>Медовый кекс на скорую руку</i>	156
<i>Иракское печенье Бааба с финиками</i>	158
<i>Уши Амана</i>	160
<i>Печенье из сухофруктов, орехов и семечек</i>	162
<i>Сливовый пирог</i>	164
<i>Кекс с арахисовой пастой и конфетами «Коровка»</i>	166
<i>Восточное печенье с ароматной ореховой начинкой</i>	168
<i>Груши в штрейзеле с орехами</i>	170
<i>Сфиндж — марокканский пончик с отверстием</i>	172