

Кухни народов мира

ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ

ХАРЬКОВ  КЛУБ
2020  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА




Особенности национальной кухни

Индия — страна тысячи богов и сотен народов. Религиозные правила и культурные традиции разных народов, населяющих ее, оказали огромное влияние на кухню. Ведийская цивилизация, династия Маурьев, империя Гуптов, правление Великих Моголов, колониальная эра — каждая эпоха оставила свои страницы в кулинарной книге Индии. В эпоху Античности и в Средние века из Индии или через Индию в Европу везли пряности: корицу, кардамон, имбирь, перец, куркуму. Именно в поисках нового морского пути в Индию Христофор Колумб отправился в опасное морское путешествие. И уже из Нового Света в Индию прибыли картофель, помидор, перец чили, арахис, прочно войдя в рацион.

Пищевые запреты в Индии разнообразны. В общих чертах их можно описать так: мусульманам запрещена свинина, индуистам и сикхам — говядина, буддистам — любое мясо, некоторым последователям вайшнавизма — чеснок и лук, строгим джайнам — грибы, мед, картофель и другие корнеплоды. Многие индийцы придерживаются вегетарианства, с употреблением молока и молокопродуктов, но с запретом на употребление яиц. Некоторые верующие не пробуют пищу при приготовлении, так как готовое блюдо прежде всего нужно поднести богу. Кроме того, ограничения на прием пищи или разные продукты, даже вегетарианские, накладываются в постные дни.

Издревле рацион индийцев включал разнообразные бобовые, зерновые, овощи и фрукты. Ведь климат позволяет получать 2—3 урожая в год! Готовить предпочитают на топленном масле гхи или растительных маслах: горчичном, кунжутном, кокосовом, рапсовом. В последние годы популярным становится подсолнечное масло. Пищу обильно приправляют специями. Главная особенность употребления специй — их обжаривание в масле. Именно с прогревания зиры, корицы, семян горчицы, индийского лаврового листа начинается приготовление большинства национальных блюд. При этом важно поддерживать правильную температуру масла, чтобы специи раскрыли свой аромат, но не сгорели. Многие из индийских специй, такие как свежие листья карри (дерево Муррайя Кёнига), тамаринд, асафетида, черный кардамон, сложно или невозможно найти в наших магазинах. Но одна из главных пряностей, точнее, пряных смесей, — карри — доступна по всему миру. Считается, что порошок карри был придуман индийскими торговцами в XVIII веке для продажи британцам. Смесь карри не имеет единого рецепта, хозяйки часто комбинируют ее в зависимости от того, какое блюдо планируют готовить — бобы, овощи, курицу или



рыбу. В большинство рецептов порошка карри входят кориандр, куркума, зира, пажитник и острый перец. Дополнять их могут лист карри, имбирь, чеснок, семена фенхеля, тмин, корица, гвоздика, горчица, зеленый и черный кардамон, мускатный орех, белая куркума и др.

Но карри — это не только смесь специй, но и группа блюд, известных на индийском субконтиненте еще в бронзовом веке. Сегодня карри готовят из бобов, картофеля, курицы, рыбы, баранины. Точный перечень специй для каждого блюда зависит от национальных, религиозных, региональных или семейных традиций. Карри может содержать большое количество соуса на основе бульона, кокосового молока, сливок, томатного пюре, йогурта. Но часто соус выпаривают, чтобы основной продукт был покрыт смесью специй.

К карри подают традиционные лепешки из разных видов муки.

Популярны молочные продукты, не только из коровьего, но и из буйволиного и козьего молока. Индийский густой йогурт — дахи — часто готовят самостоятельно, для ферментации молока используют сушеные стручки или семена перца чили (они содержат много лактобактерий). Сыр панир также несложно получить дома.

Сладости — важная часть культуры Индии. Добывать сахар из тростника умели еще 8 000 лет назад! Сегодня разнообразные десерты подают на различных празднествах, свадьбах, фестивалях. Не обходится без них и Дивали — праздник огней, обычно проходящий в конце октября — начале ноября. Различные национальные общины вкладывают в этот фестиваль свой смысл, но все с радостью угощают друг друга сладостями. Подают их и в будни, к традиционному индийскому чаю.

Индийскую кухню любят более миллиарда жителей Земли! В ней обязательно найдутся рецепты, которые покорят и вас. Уверены, знакомство с этой удивительной кухней обогатит ваше семейное меню!

Тарам масала

Пенджабский вариант:

25 г зиры
25 г кардамона
15 г семян кориандра
15 г черного перца горошком
10 г семян фенхеля
5 г корицы (палочка)
5 г гвоздики
5 г молотого имбиря
1 мускатный орех

Кашмирский вариант:

3 ч. л. куркумы
1 ч. л. зиры
1 ч. л. кардамона
1 ч. л. кориандра
1 ч. л. черного перца горошком

НА ЗАМЕТКУ



Название можно перевести как «горячая (или согревающая) смесь». Строгого рецепта не существует: пропорции передаются в семьях из поколения в поколение. Кроме указанных в рецепте специй, в смесь можно добавлять бадьян, черный кардамон, шелуху мускатного ореха.

1 ч. л. семян фенхеля
2 см палочки корицы
½ ч. л. гвоздики
1 мускатный орех
2 ч. л. чесночного порошка
2 ч. л. порошка имбиря
1 ч. л. молотого острого перца
1 ч. л. паприки

Цельные специи выложить на сухую сковороду, прогреть до приятного аромата. Переложить на тарелку и дать остыть. Добавить молотые специи. Пересыпать смесь в блендер и измельчить до однородности. Хранить в герметичной емкости.



НА ЗАМЕТКУ



Амчур, входящий в состав смеси, — это порошок из манго. Незрелые манго очищают, тонко нарезают, сушат на солнце и перемалывают. Чат масалу добавляют в салаты, блюда из бобовых, напитки.

Чат масала

- 2 ст. л. амчура
- 1 ст. л. семян зиры
- 1,5 ч. л. семян кориандра
- 1,5 ч. л. черного перца горошком
- 1 ч. л. черной соли
- Щепотка асафетиды
- Щепотка поваренной соли

На сухой сковороде прогреть до приятного аромата зиру, кориандр, черный перец. Дать остыть. Выложить в блендер или ступку с остальными компонентами смеси, растереть до однородности. Также смесь может содержать семена фенхеля, острый перец, имбирь.



Порошок чили

- 4 ст. л. сладкой красной паприки
- 1 ст. л. острого перца чили

Для смеси выбрать ярко окрашенную паприку. Хорошо перемешать специи. Пересыпать в герметичный контейнер. Для более острого вкуса использовать 3 ст. л. сладкой паприки.

НА ЗАМЕТКУ



Индийцы часто добавляют в пищу острый перец. Но под порошком чили, как правило, понимают не огненный кайенский, а молотый кашмирский красный перец. Эта умеренно жгучая пряность придает блюду яркий красный цвет.



Гхи

450—500 г сливочного масла
(не менее 80 % жирности)
1 ст. л. специй по желанию (зерна горчицы, черный перец горошком, зира, гвоздика или другие специи)

НА ЗАМЕТКУ



Гхи — самый известный и популярный продукт индийской кухни. Топленое масло используется не только в кулинарии, но и в народной медицине.

Сливочное масло нарезать небольшими кубиками. Дать нагреться до комнатной температуры, выложить в посуду с толстым дном и высоким бортиком. Растопить масло на умеренном огне, оно не должно шипеть и темнеть. При использовании специй завернуть их в марлю, опустить мешочек в растопленное масло. Увеличить огонь и довести масло до кипения. Кипятить на слабом огне до появления пены, а потом еще около часа. Время от времени проверять, не появился ли на дне посуды осадок, для этого чуть сдвигать верхнюю пенку. Когда дно покроется золотисто-коричневым осадком, масло готово. Оно должно быть прозрачным, золотистым, с орехово-карамельным ароматом. Осторожно снять верхнюю пенку. Процедить гхи в стерилизованную банку через сито, накрытое кофейным фильтром или сложенной вчетверо марлей, осадок не должен попасть в готовый продукт. Хранить в холодильнике.





Панир

2 л цельного жирного молока
Сок ½ лимона
Щепотка соли

Заранее выстелить сито несколькими слоями марли. Нагреть молоко практически до кипения, но не кипятить. Влить лимонный сок, размешать. Через 4—5 минут в молоке появятся небольшие хлопья. Процедить через подготовленное сито, образовавшийся в марле творог по желанию промыть под проточной водой, затем посолить и перемешать. Положить под пресс. Для этого сито с марлей установить в емкость подходящего диаметра, завернуть марлю, положить на нее блюдо, на него установить пресс (около 2 кг). Поставить в холодильник на ночь. Готовый сыр хранить в холодильнике до 3 дней.

НА ЗАМЕТКУ



Для приготовления панира также можно использовать натуральный йогурт (около 1 ст. л. на каждые 500 мл молока). В большинстве рецептов книги панир можно заменить плотным адыгейским или подобным сыром с нейтральным вкусом.

Кокосовое молоко

150—170 г кокосовой
мякоти
500 мл кипяченой воды

Кокосовую мякоть залить кипятком, оставить на 15 минут. Затем выложить массу в блендер, хорошо взбить до однородности. Процедить через льняную ткань, отжать остаток. Перелить в чистую посуду. Хранить в холодильнике до 3 дней, без холодильника продукт быстро портится. Перед использованием взбалтывать. Отжатый остаток можно использовать для приготовления кондитерских изделий. Готовят молоко и из сухой стружки, смешивая ее и молоко в равных частях по объему.

НА ЗАМЕТКУ



Прозрачная жидкость, содержащаяся внутри ореха, называется кокосовой водой или соком. Молоко же получают из мякоти кокоса, взбитой с водой, более густую и жирную эмульсию называют кокосовыми сливками. В Индии кокосовое молоко используют для приготовления карри, супов, напитков, а также как веганскую замену коровьему молоку.



Суп из дала

200 г чечевицы
1 головка репчатого лука
1 помидор
2 стручка зеленого чили
2 стручка сушеного красного чили
1 см корня имбиря
3—4 зубка чеснока
½ ч. л. семян черной горчицы
1 ч. л. зиры
½ ч. л. куркумы
½ ч. л. порошка чили
¼ ч. л. гарам масалы
1—2 ст. л. измельченной кинзы

НА ЗАМЕТКУ



Дал — это индийское название для разнообразных сушеных бобовых: чечевицы, гороха, фасоли, нута, маша, вигны. Это важнейших элемент национальной кухни. Не все виды дала можно найти в наших супермаркетах, но в большинстве рецептов их можно заменить чечевицей.

2—3 ст. л. растительного масла
или гхи
Соль по вкусу

Промыть чечевицу и залить водой (3 части воды на 1 часть чечевицы). Отварить до готовности и размять в пюре. На сковороде разогреть масло. Выложить семена горчицы, жарить до потрескивания. Добавить зиру, а затем мелко нарезанный лук. Жарить до золотистого цвета. Добавить измельченный чеснок и имбирь. Через полминуты выложить разрезанный пополам острый перец и целый сушеный перец, перемешать. Через несколько секунд всыпать все специи, кроме гарам масалы, обжарить пару секунд. Добавить измельченный помидор. Жарить, пока все не станет однородной массой. Переложить массу к чечевице. Влить 200—400 мл кипятка, в зависимости от желаемой густоты. Тушить 5 минут, всыпать гарам масалу, размешать и снять с огня. При подаче посыпать кинзой.





Морковный суп

3—4 шт. крупной моркови
1 головка лука
1 стебель сельдерея
2 ст. л. кокосового масла
(растительного или оливкового)
4 зубка чеснока
1,5 ч. л. порошка карри
1 л рисового молока
2 ст. л. кокосового молока

½ стакана морковного
или апельсинового сока
1 ст. л. кленового сиропа
1 ч. л. свежего тертого имбиря
Соль и перец по вкусу

Для гарнира:

Мелко нарезанные фисташки
Сливки или сметана

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Стебель сельдерея промыть, нарезать кусочками. Чеснок мелко нарубить. Лук очистить и нарезать кубиками. Нагреть кокосовое или оливковое масло в 5-литровой кастрюле на среднем огне. Добавить в кастрюлю морковь, лук и сельдерей. Посолить, поперчить и готовить, периодически помешивая, около 20 минут. Добавить чеснок и порошок карри, готовить еще 1 минуту. Влить рисовое и кокосовое молоко и морковный или апельсиновый сок. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 минут, пока морковь не станет мягкой. Снять с огня. Измельчить овощи в блендере. Вылить пюре в кастрюлю, прогреть на среднем огне. Снять с огня, добавить кленовый сироп и тертый имбирь. Приправить по вкусу солью и перцем. Подавать горячим с предлагаемыми гарнирами.

Суп-пюре из цветной капусты

1 кочан цветной капусты
6 зубков чеснока
1 стручок зеленого чили
2 ст. л. масла
1 ч. л. зиры
1 ч. л. соли
750 мл воды

Чеснок и перец чили мелко нарезать, капусту разделить на соцветия. Чеснок обжарить до коричневого цвета, добавить перец чили и нарезанную цветную капусту. Посолить, затем залить водой и довести до кипения. Оставить на медленном огне на 20—30 минут, пока цветная капуста не станет мягкой. Измельчить суп в блендере и варить еще 5 минут. Подавать в пиалах, посыпав жареными семенами зиры.



Маринованный острый перец

100 г острого перца
3 ст. л. семян горчицы
1 ст. л. семян фенхеля
¼ ч. л. куркумы
2 ч. л. соли
5 ст. л. растительного масла
1—2 ч. л. лимонного сока

Перец вымыть, обсушить, нарезать кусочками, удалив семена. Соединить семена горчицы и фенхеля, слегка размять. Добавить куркуму, соль, лимонный сок и 3 ст. л. масла. Перемешать, добавить перец. Переложить в чистую посуду, уплотнить и залить оставшимся маслом. Оставить на 3 часа. Подавать с рисом.



Содержание

Особенности национальной кухни.....	3	Джалфрези из курицы	38
Гарам масала.....	5	Куриный карри.....	39
Чат масала	6	Курица в сливочном соусе.....	39
Порошок чили	6	Тушеная курица из Андхры	40
Гхи.....	7	Курица в соусе из кокоса и кешью	41
Панир.....	8	Бирьяни с курицей.....	42
Кокосовое молоко	9	Курица тандури.....	43
Суп из дала	10	Амботик	44
Морковный суп.....	11	Бангда.....	45
Суп-пюре из цветной капусты	12	Пури с креветками.....	46
Маринованный острый перец.....	12	Корма из баранины	47
Кукурузный суп.....	13	Баранина по-бенгальски.....	48
Томатный суп.....	13	Железнодорожное карри.....	49
Маринованная морковь.....	14	Котлеты из баранины.....	50
Маринованный чеснок	15	Хара бхара кебаб	51
Маринованные лимоны.....	16	Кукурузные оладьи.....	52
Сливовое чатни	17	Морковные крокеты	52
Томатное чатни.....	18	Сырные шарики.....	53
Арахисовое чатни.....	19	Наан	54
Свекольное чатни.....	19	Дахи вада	55
Огуречная райта	20	Вада из нутовой муки.....	56
Райта из помидоров и лука	20	Чapati	56
Салат из огурца	21	Самосы.....	57
Салат из дайкона.....	22	Чакли	58
Панир масала.....	22	Пряные орешки.....	58
Салат из нута со шпинатом	23	Печенье с перцем	59
Цветная капуста по-маньчжурски.....	24	Шахи тукра	59
Пакора	26	Печенье «Нанхатай»	60
Палак пакода	27	Гулаб джамун.....	61
Палак панир	27	Кокосовое барфи	62
Палак панир с кешью без лука	28	Ладу из сухофруктов.....	63
Алу гоби матар.....	29	Ладу из манки.....	64
Бомбейский картофель.....	30	Калаканд	64
Баинган бхарта	30	Кесари с бананом.....	65
Картофель с зирой	31	Апельсиновый пирог без яиц.....	66
Грибная тикка	31	Ласси с фруктами.....	66
Самбар	32	Мороженое кулфи с орехами	67
Чана масала.....	33	Кхир	68
Пулао	34	Гаджар халва	69
Куриная тикка	35	Чай масала.....	69
Масляная курица	36	Гулаб шарбат	70

УДК 641.5
И60



Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

Популярне видання

Популярное издание

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

КУЗЬМИНА Ольга
Індійська кухня

(російською мовою)

КУЗЬМИНА Ольга
Индийская кухня

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 *С. О. Сіліч*

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 *С. А. Силич*

Підписано до друку 04.05.2020.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 5,805.
Наклад 3200 пр. Зам. №

Подписано в печать 04.05.2020.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 5,805.
Тираж 3200 экз. Зак. №

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

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cop@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 978-617-12-5085-7 (серія)
ISBN 978-617-12-7917-9

© Depositphotos.com / Slast, обложка, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
издание на русском языке, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2020