

*Кухни народов мира*

# МАРОККАНСКАЯ ~ КУХНЯ ~

Откройте для себя мир традиционной марокканской кухни!

Лепешки батбут с куриной начинкой, пряный суп бессара, рыбная чорба с фенхелем, суп из чечевицы, нут со специями, цветная капуста по-мароккански, острая жареная морковь, берберский овощной таджин, кускус с семью овощами, нежный цыпленок на пару, говядина с яблоками, фрикадельки по-рабатски, тушеная баранина со специями, рыба папильот, ароматный хлеб с оливками, анисовые булочки «Крашель», феккас с миндалем — лучшие рецепты потрясающих блюд марокканской кухни, классические угощения и их оригинальные современные интерпретации.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



9 786171 250857

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8092-2



9 786171 280922

МАРОККАНСКАЯ КУХНЯ

*Кухни народов мира*

*Кухни народов мира*

# МАРОККАНСКАЯ ~ КУХНЯ ~

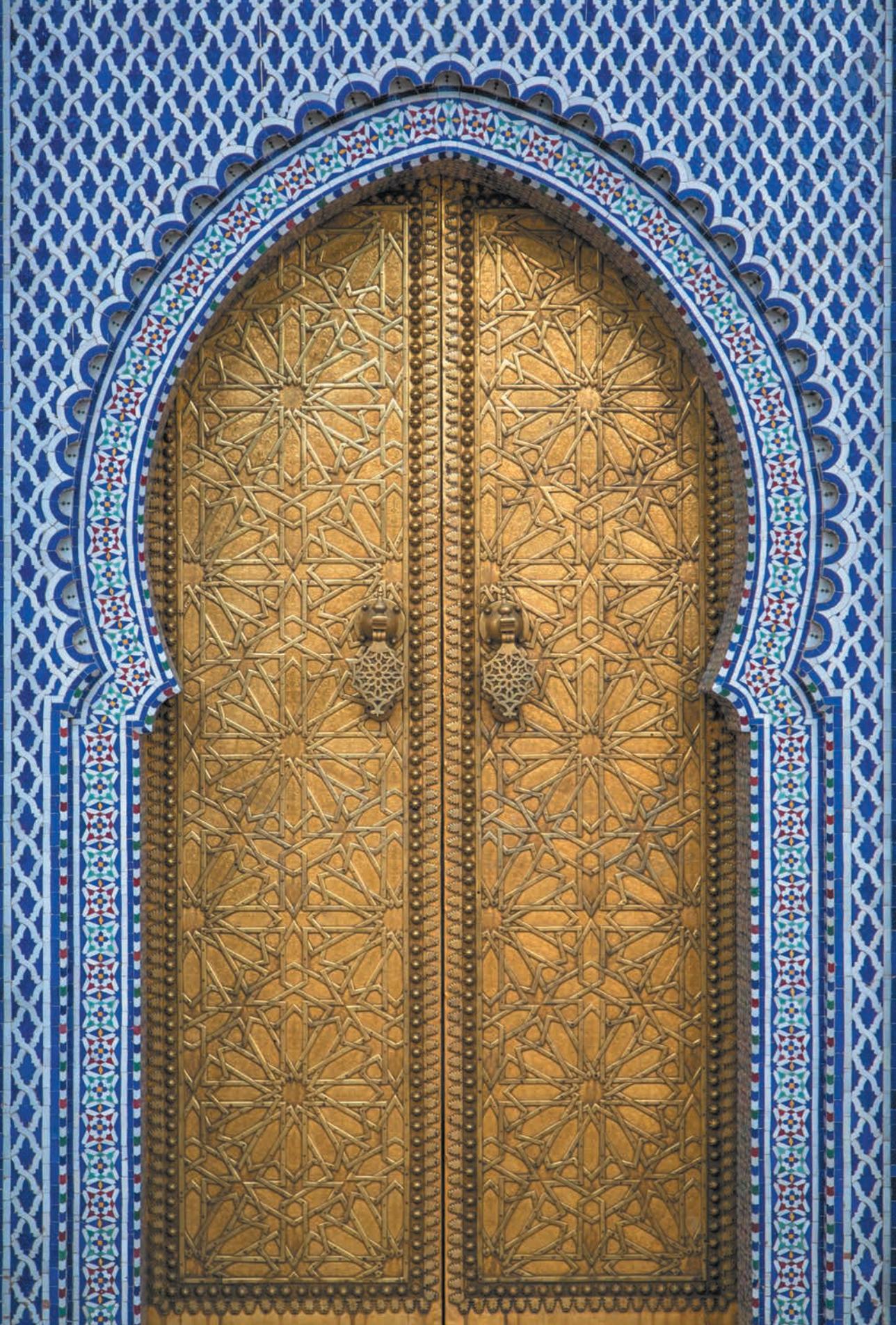


*Кухни народов мира*

# МАРОККАНСКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ 2020  КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА





## Особенности национальной кухни

Кухня Марокко, в которой переплелись традиции Средиземноморья и Северной Сахары, все больше завоевывает мир. Многочисленные туристы называют ее одной из самых вкусных в мире. Соединение пикантных и сладких нот, обдуманное использование специй, уникальные способы приготовления — марокканская кухня поражает и восхищает!

С древности на землях Марокко сталкивались разные культуры — Финикия и Карфаген, Рим и Византия, Испания и Франция. Исконная кухня берберов переплелась с арабской, добавили нюансы и еврей-сефарды. Арабскому влиянию приписывают характерное для кухни добавление сладкого компонента к мясным блюдам, а также появление специй. Благодаря налаженным торговым связям в стране появились имбирь, корица, зира, куркума, а в более поздний период и паприка. Самые «марокканские» специи — это шафран, получаемый на юге страны, и флердоранж — настой цветков апельсинового дерева. Именно они придают блюдам характерный, узнаваемый цвет и аромат.

Первые слова, которые приходят в голову при упоминании марокканской кухни, — это кускус и таджин. Кускус занимает столь значительное место в питании, что в центре страны его называют просто «еда». По сути же, кускус — это разновидность макарон. Готовят его из различных видов зерна — чаще всего из манной крупы (из твердых сортов пшеницы), а также из ячменя, кукурузы, проса. Дробленая крупа перетирается с подсоленной водой, чтобы образовались крупинки. Для приготовления кускуса используют специальные пароварки, в процессе зернышки несколько раз взбивают.

Таджин (или тажин) — это и блюдо, и посуда, в которой оно приготовлено. Керамический таджин состоит из двух частей — основания, в которое выкладывают продукты, и конусообразной крышки. При нагревании от продуктов поднимается пар, конденсируется на крышке и по стенкам влага возвращается вниз. Таким образом, блюдо и тушится, и готовится на пару. Главное условие нежного вкусного таджина — очень долгое томление при слабом нагреве. Таджин никогда не ставят на открытый огонь! Между углями и посудой оставляют пространство, а в домашних условиях используют рассекатель. Готовят в них и мясо, и овощи, и рыбу.

К таджину обязательно подается хлеб или лепешка — они заменяют столовые приборы. Вилкой собрать вкусный соус из таджина попросту невозможно. Для выпечки хлеба и различных блинов, лепешек, булок используют пшеничную, ячменную, кукурузную муку,



манку или семолину. Как и во многих других культурах, у марокканцев привито уважение к хлебу. Если кусочек упал на землю, его следует поднять и поцеловать. Засохший хлеб не выбрасывают, а отдают нуждающимся или скармливают домашним животным.

Традиционно марокканцы готовили в общественных уличных печах (содержать свою дровяную печь было слишком дорого). Во многих городах эта традиция соблюдается и сегодня. Берберы же славятся выпечкой на песке — так готовят лепешки и пироги с начинкой, так называемую «берберскую пиццу».

Невозможно представить кухню без сухофруктов и орехов. Финики, чернослив, курагу, миндаль добавляют к мясу, в десерты. Активно используется и кунжут. Таджин из баранины, дополненный карамелизированным черносливом или финиками, посыпанный миндалем или кунжутом, никого не оставит равнодушным. Фавориты среди пряных трав — кинза и петрушка, они используются практически в каждом блюде.

В приготовлении используется оливковое масло, часто в смеси с другими растительными маслами. Состоятельные жители могут позволить себе жидкое золото Марокко — аргановое масло. Его ни в коем случае нельзя перегревать, от этого портится его ореховый вкус. Топленое сливочное масло — смен — еще одна изюминка кухни. Для его приготовления масло долгое время выдерживается в прохладном месте, подвергаясь ферментации.

Ну и, конечно же, нельзя умолчать о соленой ноте марокканской кухни — оливках и соленых лимонах. Оливки используют трех видов (красные, зеленые, черные), их подают как закуску или добавляют в блюда при приготовлении. Тонкокорые местные лимоны хозяйки засаливают самостоятельно. Затем цедра и мякоть могут использоваться отдельно или вместе, например для приготовления знаменитой марокканской курицы с лимоном и оливками.

А что насчет сладостей? На десерт марокканцы предпочитают фрукты, но не откажутся и от всевозможного печенья. К ним обязательно подается мятный чай. Сладкий ароматный напиток — это особая церемония. Его пьют в течение всего дня, им встречают дорогого гостя. Пока чай настаивается, меняется его вкус. Поговорка гласит, что первый стакан мягкий, как жизнь, второй — крепкий, как любовь, а третий — горький, как смерть. Не забывают и о кофе. Его пьют в общественных кофейнях под приятную беседу.

Пришло время познакомиться ближе с кулинарией Марокко! Желаем кулинарных открытий и вкусных результатов!

# Рас-эль-ханут

## Вариант 1

- 2 ч. л. молотого имбиря
- 2 ч. л. стручков кардамона
- 2 ч. л. молотого мускатного ореха
- 1 ч. л. корицы
- 1 ч. л. горошин душистого перца
- 1 ч. л. зерен кориандра
- 1 ч. л. куркумы
- ½ ч. л. горошин черного перца
- ½ ч. л. горошин белого перца
- ½ ч. л. молотого острого перца
- 1 небольшая звездочка бадьяна
- 2 бутона гвоздики

## Вариант 2

- 1 ч. л. семян кориандра
- 1 ч. л. семян зиры
- 1 ч. л. горошин черного перца
- 1 ч. л. горошин белого перца
- 1 ч. л. гвоздики

## НА ЗАМЕТКУ

Название этой смеси специй можно перевести как «лучшее в лавке». По легенде, мешки с разными специями случайно рассыпались, и хозяин лавки удачно продал получившуюся смесь. Единого рецепта не существует, в смесь добавляют лепестки розы и лаванды, апельсиновую цедру, фенхель, зиру, паприку. Некоторые повара используют более 60 компонентов!

- 1 ч. л. куркумы
- 1 ч. л. тмина
- 1 ч. л. семян бадьяна
- 1 ч. л. семян фенхеля
- 1 ч. л. кардамона
- 1 палочка корицы
- 1 мускатный орех
- 1 ч. л. сушеных лепестков роз

На сухой сковороде прогреть цельные специи. Затем смолоть. Добавить молотые специи и хорошо смешать. Хранить в герметичной емкости.



## Соленые лимоны

10—12 лимонов  
300 г крупной соли

Тщательно вымыть лимоны, стерилизовать банку для соления. Поставить лимон на хвостик, разрезать пополам, не дорезая до конца. Перевернуть на другой хвостик и снова надрезать пополам. Получится лимон с 4 глубокими надрезами, но сохраняющий форму. Можно просто надрезать лимон на четверти. Мелкие лимоны не разрезать, надрезать у хвостика. Посыпать каждый лимон солью — около 1 ст. л. на лимон. Плотнo уложить лимоны в банку, чтобы сверху не оставалось места. Накрывать крышкой и поставить в темное место. Через 3—4 дня лимоны размякнут. Прижать их и добавить еще 1—2 надрезанных и посоленных лимона. Вернуть в темное место. Если через пару дней фрукты не пустят достаточно сока, дополнительно влить в банку сок 2 лимонов, все плоды должны быть погружены в жидкость. Верхние лимоны посыпать солью. Поставить в темное место на месяц или на два (для неразрезанных лимонов). Затем хранить в холодильнике. Перед употреблением по желанию промывать от излишков соли.

### НА ЗАМЕТКУ

Это важная часть национальной кухни. Для соления пригодны небольшие округлые лимоны с тонкой кожицей и выраженным ароматом. Их добавляют в таджин, салаты, используя только мякоть или цедру. При этом учитывайте, что цедра слегка горчит, а мякоть очень соленая, количество соли в рецепте следует уменьшить.



## Быстрые соленые лимоны

### НА ЗАМЕТКУ

Этот метод засолки не классический, но пригодится, если у вас нет времени. По желанию можно добавить к лимонам специи, хотя традиционно их не используют.



1 большой лимон  
100—120 мл лимонного сока

1 ст. л. соли  
Специи по вкусу

Хорошо вымыть лимон и нарезать кружочками или ломтиками. В небольшой сотейник выложить лимон, посыпать солью, полить лимонным соком. Нагревать на среднем огне до растворения соли. Затем уменьшить нагрев и варить, пока кожура не смягчится, около 10 минут. Снять с огня и дать остыть. Использовать сразу или хранить в холодильнике до 1 недели.



## Морковный салат

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 500 г моркови       | 2—3 ст. л. белого |
| 2 зубка чеснока     | винового уксуса   |
| 3 ст. л. нарезанной | или лимонного     |
| кинзы               | сока              |
| 3 ст. л. нарезанной | 50 г оливок без   |
| петрушки            | косточек или      |
| 1 ч. л. паприки     | 1 ст. л. кунжута  |
| 1 ч. л. молотой     | (по желанию)      |
| зиры                | Щепотка сумаха    |
| 2—3 ст. л. оливко-  | (по желанию)      |
| вого масла          | Соль по вкусу     |

Очистить и мелко нарезать чеснок. Смешать чеснок с травами, специями, оливковым маслом, уксусом или лимонным соком, размешать и посолить. Морковь очистить, нарезать кружочками или кубиками, отварить до мягкости, не разваривать. Слить воду и слегка остудить. Смешать теплую морковь с соусом. Дать постоять пару часов или ночь, перед подачей посыпать обжаренным кунжутом или нарезанными оливками.

# Смен

300 г сливочного масла жирностью  
не ниже 80 %  
2 ч. л. крупной соли  
3—4 веточки сушеного орегано  
или тимьяна

**Вариант 1.** В толстостенной посуде на медленном огне растопить сливочное масло, избегать перегрева. Опустить веточки в растопленное масло. Увеличить нагрев и довести масло до кипения. Затем огонь уменьшить. Кипятить около 30 минут. Сверху появится пена, а на дне посуды — светло-янтарные вкрапления. Готовое масло золотистое, прозрачное. Его необходимо процедить через сито или сложенную в несколько раз марлю в стерилизованную банку. Осадок, пена или веточки не должны попасть в смен. Разместить в растопленном масле соль. Поставить в темное прохладное место на месяц для созревания.

**Вариант 2.** Залить травы 150 мл кипятка, варить 5 минут, затем процедить. В размягченное масло руками вмять половину соли. Добавить холодный настой, хорошо вымесить, чтобы масло пропиталось ароматом. Оставить на ночь. Затем слить воду. Сжимать кусочки масла, чтобы все капли вышли. Добавить оставшуюся соль, еще раз перемешать, отцедить выделившуюся воду. Плотно уложить масло в стеклянную банку, накрыть бумажным полотенцем, затем крышкой. Перевернуть банку вверх дном на сутки (выделившаяся влага соберется на полотенце). Удалить полотенце, закрыть банку. Хранить в прохладном месте не менее месяца.

## НА ЗАМЕТКУ

Смен — это ферментированное сливочное масло, перед употреблением его долго выдерживают, так что смен приобретает насыщенный вкус, который сравнивают со вкусом вызревшего сыра. Среди берберов даже есть традиция: в честь рождения девочки готовят смен и закапывают его в землю. А достают уже для приготовления праздничных блюд на ее свадьбе.



## Харисса из сушеного перца

150 г сушеного острого перца

5—6 зубков чеснока

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

1 ч. л. тмина

1 ч. л. кориандра

1 ч. л. паприки (по желанию)

У перца удалить семена и хвостики, замочить в теплой воде на 30 минут. Тщательно отряхнуть перец, выложить в комбайн, добавить чеснок, масло, соль и специи. Растереть до однородности. Если масса жидковата, переложить на сковороду и прогреть, помешивая, до испарения влаги. Осторожно, пары раздражают нос и горло! Остудить. Переложить в стерилизованную банку. Поверхность залить маслом. Хранить в холодильнике.

### НА ЗАМЕТКУ

Острая приправа из красного перца используется по всей Северной Африке. В каждом регионе — свои пропорции ингредиентов, самой острой считают тунисскую хариссу. Готовят ее, как правило, из сушеных или вяленых стручков острого перца. Но есть варианты и из свежего перца.



## Харисса из свежего перца

500 г сладкого красного перца  
150 г острого красного перца  
2 зубка чеснока  
½ соленого лимона или лимонный сок  
по вкусу  
1 лавровый лист  
50 мл оливкового масла  
1—1,5 ч. л. соли



У перца удалить семена, мелко нарезать. Выложить в толстостенную посуду. Добавить измельченный чеснок, мелко нарезанный лимон, соль (количество зависит от того, используется ли соленый лимон), лавровый лист. Влить 100 мл воды, варить 15—20 минут, удалить лавровый лист. Растереть массу. Добавить масло, нагревать, помешивая, до испарения жидкости. Масса станет похожа на густое неоднородное пюре. Переложить в банку, дать остыть. Хранить в холодильнике.



## Свекляный салат

500 г свеклы  
½ головки лука  
1 ст. л. рубленой петрушки

### Для заправки

2 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. лимонного сока или уксуса  
½ ч. л. семян зиры (по желанию)  
½ ч. л. молотого черного перца  
Соль по вкусу

Свеклу вымыть, отварить или запечь в духовке. Дать остыть и очистить. На сухой сковороде прогреть семена зиры до приятного аромата, смолоть. Смешать компоненты заправки. Свеклу нарезать кубиками или ломтиками, посыпать нарезанным луком и петрушкой. Полить заправкой, размешать. Оставить мариноваться в холодильнике на 1 час. Перед подачей при необходимости добавить соли или перца.



## Салат из моркови и апельсинов

4 моркови  
50—70 мл апельсинового сока  
1 апельсин  
1 ч. л. воды цветков апельсина  
(апельсиновой воды)  
1 щепотка соли  
½—1 ч. л. сахара  
1 ч. л. лимонного сока  
1 щепотка корицы  
2 ст. л. изюма (по желанию)  
Кунжут, кинза или петрушка  
для украшения

### НА ЗАМЕТКУ

Вместо апельсина можно взять мандарины или клементины. Главное, чтобы цитрусовые были сладкие и ароматные. Кунжут и изюм — необязательные компоненты.

Изюм промыть. Кунжут слегка обжарить на сухой сковороде. Очистить морковь, натереть на терке. У апельсина срезать верх и низ, поставить на доску, срезать ножом цедру и лежащий под ней белый слой. Затем нарезать на дольки между сегментами, собрать выделившийся сок. Соединить морковь и апельсины. Посыпать солью, корицей и сахаром (его количество зависит от сладости моркови и цитрусовых). Полить апельсиновой водой и соком. Перемешать, добавить изюм, посыпать кунжутом и подавать.

## Апельсиновый салат

1 апельсин, 1 грейпфрут  
½ головки красного лука  
10—12 маслин

### Для заправки

2 зубка чеснока  
Сок ½ лимона  
3 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. паприки  
½ ч. л. молотой зиры  
Щепотка острого перца  
Соль по вкусу



Срезать верх и низ апельсина и грейпфрута, поставить на доску. Срезать цедру. Вырезать мякоть апельсина и грейпфрута между пленками, выделившийся сок собрать. Лук нарезать тонкими полукольцами, маслины — половинками. Приготовить заправку: пропустить чеснок через пресс и вилкой растереть с солью и специями. Влить собранный сок цитрусовых, масло, взбить. Выложить апельсин и грейпфрут, лук и маслины на блюдо, полить заправкой и подавать.



## Салат из цукини

4 молодых мелких цукини  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. лимонного сока  
или белого винного уксуса  
2 зубка чеснока  
1 ст. л. рубленой петрушки  
Щепотка молотой зиры  
Соль и молотый черный перец по вкусу

У цукини срезать хвостики. Нарезать кубиками или кружочками. Опустить в кипящую воду, воды должно быть немного. Посолить, варить 3—4 минуты. Цукини должны остаться хрустящими. Слить кипяток, залить холодной водой. Затем извлечь цукини и переложить в салатник. Добавить измельченный чеснок, петрушку, зиру, посолить и поперчить, полить маслом и уксусом. Осторожно перемешать. Дать постоять пару минут и подавать.



# Содержание

|                                      |    |  |    |
|--------------------------------------|----|--|----|
| Особенности национальной кухни ..... | 3  | Курица с оливками .....                  | 35 |
| Рас-эль-ханут .....                  | 5  | Говядина с картофелем .....              | 35 |
| Соленые лимоны .....                 | 6  | Куриный таджин с курагой .....           | 36 |
| Быстрые соленые лимоны .....         | 7  | Мясо с курагой .....                     | 37 |
| Морковный салат .....                | 7  | Говядина с черносливом .....             | 38 |
| Смен .....                           | 8  | Говядина с яблоками .....                | 39 |
| Харисса из сушеного чили .....       | 9  | Говядина с айвой .....                   | 40 |
| Харисса из свежего перца .....       | 10 | Кефта .....                              | 41 |
| Свекольный салат .....               | 10 | Мясо на шампуре .....                    | 42 |
| Салат из моркови и апельсинов .....  | 11 | Кефта таджин .....                       | 43 |
| Апельсиновый салат .....             | 12 | Фрикадельки по-рабатски .....            | 44 |
| Салат из цуккини .....               | 12 | Танжер по-марракешски .....              | 45 |
| Салат из кускуса с креветками .....  | 13 | Баранина с финиками .....                | 46 |
| Огуречный салат .....                | 14 | Жареная баранина .....                   | 46 |
| Картофельный салат .....             | 14 | Тушенная баранина со специями .....      | 47 |
| Баклажаны в шермуле .....            | 15 | Мроузия .....                            | 48 |
| Заалюк .....                         | 16 | Тушенная рыба с овощами .....            | 49 |
| Заалюк из цветной капусты .....      | 17 | Рыбные фрикадельки в овощном соусе ..... | 50 |
| Тыквенная паста .....                | 17 | Жареные сардины с шермулой .....         | 51 |
| Батбут с куриной начинкой .....      | 18 | Залпеченные сардины .....                | 52 |
| Рыбная чорба с фенхелем .....        | 19 | Рыба папильот .....                      | 52 |
| Батбут с начинкой из тунца .....     | 19 | Батбут .....                             | 53 |
| Маакуда .....                        | 20 | Хлеб хобз .....                          | 54 |
| Бессара .....                        | 21 | Хлеб с оливками .....                    | 55 |
| Харира .....                         | 22 | Багрир с медовым сиропом .....           | 56 |
| Куриная чорба .....                  | 23 | Феккас с травами .....                   | 57 |
| Суп из чечевицы .....                | 23 | Харша .....                              | 57 |
| Тушенный картофель .....             | 24 | Мсемен .....                             | 58 |
| Томатный суп с перловкой .....       | 24 | Мсемен с куриной начинкой .....          | 59 |
| Овощная чорба .....                  | 25 | Сигары с творогом .....                  | 60 |
| Лубия .....                          | 26 | Медфуна (берберская пицца) .....         | 61 |
| Нут со специями .....                | 26 | Бастилья из курицы .....                 | 62 |
| Цветная капуста по-мароккански ..... | 27 | Феккас с миндалем .....                  | 63 |
| Жареная морковь .....                | 27 | Анисовые булочки «Крашель» .....         | 64 |
| Овощи по-мароккански .....           | 28 | Печенье «Гориба бахла» .....             | 65 |
| Берберский овощной таджин .....      | 29 | Печенье с арахисом и кунжутот .....      | 66 |
| Кускус с семью овощами .....         | 30 | Кокосовое печенье .....                  | 66 |
| Кускус и тфайя .....                 | 32 | Пончики «Сфенж» .....                    | 67 |
| Цыпленок на пару .....               | 33 | Шебакия .....                            | 68 |
| Курица с лимоном .....               | 34 | Селлу .....                              | 69 |
|                                      |    | Мятный чай .....                         | 70 |

УДК 641.5  
М28



Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

Популярне видання

Популярное издание

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

КУЗЬМИНА Ольга  
**Марокканська кухня**

*(російською мовою)*

КУЗЬМИНА Ольга  
**Марокканская 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 *В. І. Сайко*

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 *В. И. Сайко*

Підписано до друку 23.07.2020.  
Формат 70х100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Helios». Ум. друк. арк. 5,805.  
Наклад 3200 пр. Зам. №

Подписано в печать 23.07.2020.  
Формат 70х100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Helios». 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: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@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 с  
огласно 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 (серия)  
ISBN 978-617-12-8092-2

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