

# Великолепные кулинарные идеи для 9 дней месяца Ав

## ШАУРМА ИЗ ЛОСОСЯ С ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ ПОД ТАХИННЫМ СОУСОМ



### *На 6 порций*

1 столовая ложка молотого кориандра

1 столовая ложка молотого тмина

1 столовая ложка перца чили

1 чайная ложка копчёной паприки

2 чайной ложки приправы для гриля (рекомендую фирму Монреаль или просто приправу сумах)

сок 1 лимона

1 большой зубчик чеснока, продавленный через чеснокодавку

6 столовых ложек оливкового масла

900 граммов лосося, порезанного на кусочки, на ваш вкус

1 большая нарезанная луковица

1 нарезанный красный сладкий перец

1 нарезанный жёлтый сладкий перец

цедра 1 лимона

$\frac{1}{4}$  чайной ложки тмина

$\frac{1}{2}$  чайной ложки кошерной соли

$\frac{1}{4}$  чайной ложки чёрного перца

### **Соус**

Сок половинки лимона

$\frac{1}{4}$  чашки тахини

1,5 чашки греческого йогурта

петрушка или укроп, необязательно

оливковое масло, кошерная соль, перец

подсушенный лаваш, на ваш выбор

### **Приготовление**

В миске смешайте кориандр, тмин, перец чили, паприку и приправу для гриля. Лимонный сок, чеснок и 4 столовой ложки масла перемешайте до получения кремообразной массы. Выложите куски лосося на противень, поверх него вышеупомянутую смесь и оставьте от 15 минут до часа.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Выпекать 20 минут.

В большую разогретую сковороду добавить 2 оставшиеся столовые ложки масла, положить лук и перец и слегка обжарить (около 5 минут), положить лимонную цедру, тмин и приправить солью и перцем и жарить ещё 3 минуты.

Приготовление соуса: в чашке смешать сок оставшейся половины лимона, тахини, йогурт, немного соли и перца и небольшого количества оливкового масла, по желанию можно добавить петрушку и тщательно перемешать.

Разверните лаваш и положите в него немного лосося. Накройте рыбу сверху следующим составом: обжаренный лук с перцем и немного йогурто-тахинного соуса, заверните лаваш.

### **ПРОСТОЙ ЛОСОСЬ С ЗААТАРОМ**



***На 6 порций***

Можно приготовить в духовке или на горячем гриле на кедровой

доске, как на рисунке.

1100-1300 граммов лосося (я люблю хвост), удалить кожу

сок двух лимонов

3 столовые ложки оливкового масла

1 столовая ложка заатара (доступна в большинстве продуктовых магазинах на персидских рынках)

1 чайная ложка кошерной соли

$\frac{1}{4}$  чайной ложки молотого чёрного перца

1 нарезанный очень тонкими дольками лимон

### ***Приготовление***

Вымыть и высушить лосось. Поместить его на дно противня с фольгой. Разогреть духовку до 200 градусов. Полейте рыбу оливковым маслом и лимонным соком. Добавьте щепотку заатара, соль и перец. Ломтики лимона выложите поверх лосося. Выпекайте 20 минут.

### **КРАСНАЯ ЧЕЧЕВИЦА С НУТОМ**



**На 6 порций**

2 столовые ложки оливкового масла

1 чайная ложка молотого тмина

$\frac{1}{2}$  чайной ложки измельчённых красных перцовых хлопьев

1 средняя жёлтая луковица, нарезанная

2 средних зубчика чеснока, продавленных в чеснокодавке

1 чашка нута, предварительно замоченная в воде

1 чашка промытой красной чечевицы

4 чашки овощного бульона

кошерная соль и молотый чёрный перец

$\frac{1}{2}$  чашки простого греческого йогурта

1 чайная ложка тёртой лимонной цедры

2 столовые ложки свежего лимонного сока

нарезанная петрушка (по желанию)

### **Приготовление**

Нагреть масло в 4-литровом сотейнике на среднем огне. Добавить тмин и перцовые хлопья и жарить в течение 1 минуты. Добавить лук и чеснок около 3 минут. Положить нут и чечевицу, залить овощным бульоном, довести до кипения, уменьшить огонь и варить до тех пор, пока чечевица не станет мягкой и не начнёт разваливаться (10-15 минут). Приправить по вкусу солью и перцем.

Йогурт и лимонную цедру смешать в маленькой посуде. Приправить по вкусу солью и перцем. Подавать с ложкой йогурта, украсив, по желанию, петрушкой.

### **ТУНЕЦ В ТАРЕЛКЕ**



***На 6 порций (можно приготовить суши с лососем)***

Смешайте всё, что вам нравится. Я люблю рукколу и капусту, но многие читатели предпочитают гавайскую традицию – манго или папайю.

$\frac{1}{2}$  стакана оливкового масла

3 столовые ложки кунжутного масла

$\frac{1}{2}$  чашки соевого соуса

$\frac{1}{2}$  чайной ложки соуса шрирача

$\frac{1}{2}$  чайной ложки измельчённого свежего имбиря

$\frac{1}{2}$  чайной ложки нарезанного лука-порейя

1 чайная ложка лимонной цедры

400-600 граммов суши с тунцом (или лососем), нарезанные на дольки по 2 см

2/3 чашки порезанного мелкими пластинками огурца

1/2 чашки мелко нарезанного редиса, сладкий горошек, манго, авокадо или любые другие фрукты

1/4 чашки нарезанного лука-порей

поджаренные семена кунжута, по желанию

### **Приготовление:**

В большой миске смешайте масло, соевый соус, соус шрирача, имбирь, лук и лимонную цедру. В другой чашке аккуратно соедините тунец, огурец, редис и лук-порей. Залейте маринадом. Подавать сразу же с белым или коричневым рисом, лебедой или фарро. Посыпать жареными семенами кунжута.

**Примечание:** прежде, чем вы начнёте все это делать, поставьте сырую рыбу в морозильник на час, чтобы её слегка заморозить. Так вы сможете порезать рыбу на желаемые вам кусочки.

### **МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ**





### **На 6 порций**

2/3 чашки майонеза

1 чайная ложка кошерной соли

2 чайной ложки мёда или 1 столовая ложка агавы

1 чайная ложка молотого тмина

$\frac{1}{2}$  чайной ложки перца чили (в порошке)

цедра 1 лайма

сок двух лаймов

$\frac{1}{2}$  чашки нашинкованной краснокочанной капусты

1  $\frac{1}{2}$  чашки нашинкованной белокочанной капусты

1  $\frac{1}{2}$  чашки нашинкованной моркови

$\frac{1}{4}$  чашки порезанного красного лука

1 красный сладкий перец

### **Приготовление**

В небольшой миске смешать краснокочанную и белокочанную капусту, морковь, красный лук и сладкий перец. Полить овощи заправкой и перемешать. Подавать сразу же после приготовления или слегка охладить в холодильнике.

### **РЫБА ТАКО ПО-МЕКСИКАНСКИ**



**На 6 порций**

900 граммов морского языка, камбалы, тилапии, красного окуня

1 чайная ложка перца чили (в порошке)

$\frac{1}{2}$  чайной ложки тмина

$\frac{1}{4}$  чайной ложки копчёной паприки

$\frac{3}{4}$  чайной ложки кошерной соли

$\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого чёрного перца

сок 1 лайма

1 столовая ложка оливкового масла

8 кукурузных лепёшек

1 нарезанный авокадо

соус сальса, домашний или купленный в магазине

гуакамоле, домашний или купленный в магазине

## **Приготовление**

В небольшой миске смешать перец чили, тмин, паприку, соль и перец. Разогреть гриль на большой жар. Посыпать рыбу с обеих сторон смесью специй, смочить соком лайма и маслом. Смазать решётки гриля маслом (или жарить рыбу на очень горячей сковороде около 3 минут с каждой стороны). Добавить рыбу на гриль и запекать до тех пор, пока она не приготовится (до 4 минут на каждую сторону). Положите рыбу на тарелку и нарежьте на куски.

**Сервировка:** нагрейте лепешки на гриле и положите сверху рыбу, полейте соусом сальса, украсьте авокадо и мексиканским миксом. Подавать с дольками лайма.