Романова Виктория







Египетские

Завтраки и уличная еда





Вкусно & доступно!

Романова Виктория

Египетские завтраки и уличная еда

https://litres.ru/71932846
SelfPub; 2026

Аннотация

Уличная еда это не просто еда. Это дух города, звук шагов на раскалённой мостовой, аромат специй, смешанный с ветром. Египет живёт на улицах: здесь продают фул в глиняных горшках, жарят таамию в старых кастрюлях, подают шакшуку в обугленных сковородах и сворачивают хаваши в тонкие лепёшки.

Эта книга погружение в утро Каира, в тёплый полдень Александрии, в вечерние рынки Луксора. Простые продукты, сильные вкусы, честные рецепты без прикрас. Мы собрали традиционные завтраки, народные блюда и уличные закуски так, как их готовят на самом деле: с дымком, с терпкостью чеснока, с горчинкой зиры и сочностью жареного теста.

Внутри фул медамес, шакшука, фатир, таамия, хаваши, кашари, а также лёгкие салаты, жареные лепёшки и классические египетские сладости. Всё понятно, без вычурных слов: чтобы можно было взять и приготовить.

Для тех, кто любит настоящую еду. Для тех, кто верит, что лучший завтрак это завтрак на углу шумной улицы.

Романова Виктория
Египетские завтраки и уличная еда

Фул медамес (Тушёные бобы)

Ингредиенты:

Фасоль фава (или бобы) – 400 г (можно консервированную)

Чеснок – 2 зубчика

Лимонный сок – 2 ст. ложки

Оливковое масло – 3 ст. ложки

Кумин (зира) – 1 ч. ложка

Соль – по вкусу

Перец чёрный – по вкусу

Петрушка – для подачи

Приготовление:

Если используете сухие бобы, замочите их на ночь. Затем отварите до мягкости.

Разомните бобы вилкой до состояния густой массы.

В сковороде разогрейте оливковое масло, добавьте мелко нарезанный чеснок и слегка обжарьте до аромата.

Выложите в сковороду бобы, добавьте кумин, соль и перец. Перемешайте и прогрейте 5–7 минут.

Снимите с огня, добавьте лимонный сок и украсьте свежей петрушкой.

Подавайте с лепёшками, варёными яйцами и свежими овощами.

Таамия (Египетская фалафель)

Ингредиенты:

Фасоль фава – 300 г

Лук репчатый – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Кинза свежая – 1 пучок

Петрушка свежая – 1 пучок

Зелёный лук – 4 пера



Кориандр молотый – 1 ч. ложка



Тмин молотый – 1 ч. ложка



Соль – по вкусу



Разрыхлитель – 1 ч. ложка



Масло для жарки

Приготовление:

Замочите фасоль на ночь в воде, затем слейте воду.

Пропустите фасоль через мясорубку вместе с луком, чесноком и зеленью.

Добавьте кориандр, тмин, соль и разрыхлитель. Перемешайте.

Сформируйте маленькие лепешки или шарики.

Обжаривайте во фритюре до золотистой корочки.

Подавайте с тахини или йогуртовым соусом.

Египетские лепёшки "Аиш Балади"

Ингредиенты:

Мука цельнозерновая – 300 г

Дрожжи сухие – 1 ч. ложка

Вода тёплая – 200 мл

Соль – 1 ч. ложка

Сахар – 1 ч. ложка

Оливковое масло – 1 ст. ложка

Приготовление:

Растворите дрожжи и сахар в тёплой воде, оставьте на 10 минут.

Смешайте муку с солью, влейте дрожжевую воду и оливковое масло. Замесите тесто.

Оставьте тесто в тёплом месте на 1 час.

Разделите на шарики, раскатайте в тонкие лепёшки.

Выпекайте на разогретой сковороде или в духовке при 250°C до появления коричневых пятен и поднятия лепешек.

Подавайте горячими.

Шакшука по-египетски

Ингредиенты:

Помидоры – 4 шт.



Болгарский перец – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Яйца – 4 шт.

Паприка – 1 ч. ложка

Кумин – 1 ч. ложка

Соль, перец – по вкусу

Оливковое масло – 2 ст. ложки

Приготовление:

Нарежьте лук, чеснок и перец. Обжарьте на оливковом масле до мягкости.

Добавьте нарезанные помидоры, специи, тушите до получения густого соуса.

Сделайте ложкой углубления и разбейте туда яйца.

Накройте крышкой и готовьте, пока белки не схватятся, а желток останется жидким.

Подавайте с хлебом.

Хаваши (Пита с мясной начинкой)

Ингредиенты:

Лепёшки пита – 4 шт.

Говяжий фарш – 400 г

Лук – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Кинза – 1 пучок

Кумин – 1 ч. ложка

Паприка – 1 ч. ложка

Соль, перец – по вкусу

Масло для жарки

Приготовление:

Смешайте фарш с мелко нарезанным луком, чесноком, кинзой и специями.

Разрежьте питы пополам и аккуратно начините фаршем.

Обжарьте на сухой сковороде или запекайте в духовке при 200°C до золотистости.

Подавайте горячими.

Бейд Бел Бастурма (Яичница с бастурмой)

Ингредиенты:

Бастурма – 100 г



Яйца – 4 шт.



Масло сливочное – 1 ст. ложка



Приготовление:

Нарежьте бастурму тонкими полосками.

Обжарьте бастурму на сливочном масле до хруста.

Вбейте яйца поверх бастурмы.

Жарьте на медленном огне до желаемой степени готовности.

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.