

Романова Виктория

Кускус и финики:

Вкусы Сахары



Романова Виктория

Кускус и финики: вкусы Сахары

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Кускус и финики: вкусы Сахары / Р. А. Виктория — «Автор»,
2025

"Кускус и финики: вкусы Сахары" — это кулинарное путешествие в сердце пустыни, где под палящим солнцем рождаются самые простые и в то же время глубокие вкусы. В этой книге вы найдёте рецепты, в которых кускус — древняя основа питания народов Северной Африки — соединяется с финиками, золотыми плодами оазисов. Здесь сладкое и пряное переплетаются, как песчаные ветра, а простые ингредиенты превращаются в еду, полную уюта, силы и воспоминаний о бескрайних землях. Вдохновленные традициями и духом Сахары, блюда из этой книги подойдут для будней и праздников, для душевных встреч и тихих вечеров. Тёплый кускус с мёдом и розовой водой, острый салат с гранатом и мятой, пряные блюда с орехами и жареными овощами — каждый рецепт несёт в себе дыхание древних караванов и звёздных ночей пустыни. Эта книга — не просто сборник рецептов. Это приглашение замедлиться, почувствовать тепло песка на коже и открыть для себя ту самую еду, в которой мало слов, но много жизни.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Кускус и финики: вкусы Сахары

Кускус с финиками и корицей

Ингредиенты:

200 г кускуса



300 мл горячей воды



1 ст. л. сливочного масла



8–10 фиников без косточек



1 ч. л. молотой корицы



1 ст. л. мёда



Щепотка соли



Приготовление:

Залейте кускус горячей водой, добавьте щепотку соли. Накройте крышкой и оставьте на 5 минут.

Разделите финики на половинки.

Выложите кускус в миску, добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте вилкой, чтобы рассыпать зерна.

Вмешайте корицу, мёд и финики.

Подавайте тёплым, как десерт или сладкий гарнир.

Традиционный кускус с бараниной и финиками

Ингредиенты:

300 г баранины на кости



200 г кускуса



10 фиников



1 луковица



1 морковь



1 цукини



1 ч. л. молотой куркумы



1 ч. л. паприки



Соль, перец



2 ст. л. оливкового масла



400 мл воды



Приготовление:

Нарежьте мясо крупными кусками. Обжарьте в глубокой сковороде в оливковом масле до золотистой корочки.

Добавьте нарезанный лук, морковь и цукини. Приправьте специями, слегка обжарьте.

Влейте воду, уменьшите огонь и тушите 40–50 минут.

Финики нарежьте крупно и добавьте в рагу за 10 минут до окончания готовки.

Кускус приготовьте отдельно, залив горячей водой.

Подавайте мясо с овощами и финиками на подушке из кускуса.

Кускус с финиками и апельсином

Ингредиенты:

200 г кускуса

1 апельсин



8 фиников



2 ст. л. мёда



1 ч. л. апельсиновой цедры



300 мл горячей воды



Приготовление:

Подготовьте кускус стандартным способом, залив горячей водой.

Нарежьте финики мелкими кусочками.

Снимите цедру с апельсина и выжмите сок.

Перемешайте кускус с финиками, цедрой и соком. Добавьте мёд.

Подавайте как лёгкий сладкий завтрак или полдник.

Салат из кускуса с финиками и миндалем

Ингредиенты:

150 г кускуса



10 фиников



50 г миндаля



1 пучок петрушки



1 лимон



2 ст. л. оливкового масла



Соль, перец



Приготовление:

Кускус заварите кипятком и остудите.

Финики нарежьте тонкими полосками.

Миндаль слегка обжарьте на сухой сковороде и крупно порубите.

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.