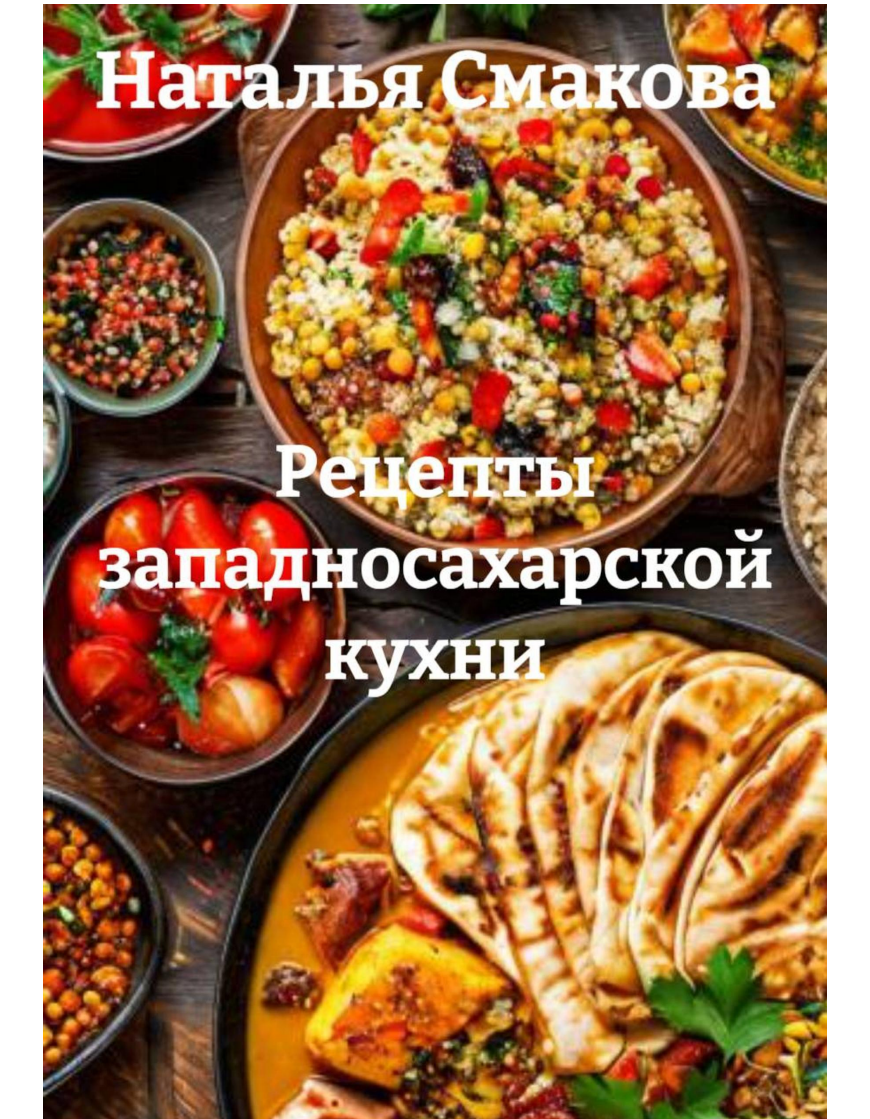


The background image is a vibrant collage of West Saharan cuisine. At the top center is a large wooden bowl filled with a colorful quinoa salad, featuring yellow corn, red tomatoes, green herbs, and dark olives. To the left of this bowl is a small green bowl containing a mix of red and green vegetables. Below the quinoa bowl is a bowl of halved red tomatoes garnished with fresh green herbs. In the bottom left corner, there is a bowl of cooked chickpeas in a red sauce. The bottom right corner features a large black plate with several golden-brown, slightly charred flatbreads (tagines) stacked over a piece of roasted yellow squash and a rich, orange-colored sauce. The entire scene is set against a dark, rustic wooden surface.

Наталья Смакова

**Рецепты
западносахарской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты

западносахарской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73416808

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты западносахарской кухни» – электронная книга из серии «Кухни народов мира», в которой собраны 100 рецептов, вдохновлённых традициями Западной Сахары и всего Магриба. Внутри – лепёшки и хлеб, закуски и салаты, супы, блюда с кускусом и крупами, тажины и тушёные блюда, рыба и морепродукты, мясо и птица, десерты, напитки и соусы.

Все рецепты оформлены в едином удобном формате: указаны время приготовления и выход, приведён список ингредиентов, даны пошаговые инструкции, рекомендации по хранению и короткие заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет расширить домашнее меню и попробовать яркие, но понятные сочетания специй, овощей и круп.

Наталья Смакова

Рецепты

западносахарской кухни

Рецепты западносахарской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ХЛЕБ И ЛЕПЁШКИ

1. Хубз на сковороде (пышные лепёшки)
2. Кесра из манки с оливковым маслом
3. Лепёшки из цельнозерновой муки с тмином
4. Кукурузные лепёшки с зеленью
5. Лепёшки из сорговой муки
6. Тонкие хлебцы в духовке с кунжутом
7. Лепёшки с луком и паприкой
8. Чесночные лепёшки на кефире
9. Мини-питы для соусов
10. Финиковый хлеб к чаю

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

11. Салат из томатов и огурцов с мятой
12. Морковный салат с лимоном и тмином
13. Салат из печёного перца с чесноком
14. Пюре из баклажана с тахини и лимоном
15. Хумус с паприкой и оливковым маслом
16. Салат из нута с красным луком и кинзой

17. Тёплый салат из кабачков с кумином
18. Маринованные оливки с цедрой и травами
19. Апельсиново-финиковый салат с корицей
20. Паста из белой фасоли с печёным чесноком
21. Быстрый маринованный лук
22. Картофельный салат с сардинами и лимоном

ГЛАВА 3. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

23. Харира с нутом и чечевицей
24. Чечевичный суп с куркумой и лимоном
25. Овощная шорба с фасолью
26. Суп-пюре из тыквы с кумином
27. Куриный суп с нутом и вермишелью
28. Рыбная похлёбка с томатами и паприкой
29. Суп из шпината с рисом
30. Бараний суп с картофелем и морковью
31. Томатный суп с кускусом
32. Морковно-апельсиновый суп с имбирём

ГЛАВА 4. КУСКУС И КРУПЫ

33. Кускус с овощами и нутом
34. Кускус с курицей, оливками и лимоном
35. Кускус с бараниной и тыквой
36. Кускус с карамелизованным луком и изюмом
37. Кускус с рыбой и овощами в томатном соусе
38. Булгур с томатами, петрушкой и лимоном
39. Рис с пряностями и изюмом
40. Перловка с овощами и тмином

- 41. Пшённая каша с финиками и молоком
- 42. Каша из сорго с орехами и мёдом
- 43. Чечевица с луком и кумином (гарнир)
- 44. Кускус сладкий с финиками, миндалём и корицей

ГЛАВА 5. ТАЖИНЫ И ТУШЁНЫЕ БЛЮДА

- 45. Тажин из курицы с лимоном и оливками
- 46. Тажин из говядины с нутом и томатами
- 47. Тажин из баранины с черносливом и миндалём
- 48. Овощной тажин с баклажаном и сладким перцем
- 49. Тажин из индейки с курагой и морковью
- 50. Тушёная фасоль в томатно-папричном соусе
- 51. Тушёная чечевица с карамелизованным луком
- 52. Тушёные кабачки с чесноком и кинзой
- 53. Тушёная тыква с нутом и кориандром
- 54. Баранина, тушёная с картофелем и тмином
- 55. Куриные бёдра, тушёные с морковью и имбирём
- 56. Тажин из рыбы с картофелем и помидорами
- 57. Баклажаны, тушёные в томатном соусе с мятой
- 58. Капуста, тушёная с морковью и тмином

ГЛАВА 6. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- 59. Сардины на сковороде с лимоном и чесноком
- 60. Запечённая белая рыба с чермулой
- 61. Рыбные котлеты с зеленью и кумином
- 62. Рыба в томатно-оливковом соусе
- 63. Креветки в чесночно-лимонном масле
- 64. Кальмары, тушёные с томатами и паприкой

- 65. Рыбные фрикадельки в остром соусе
- 66. Скумбрия, запечённая с картофелем и луком
- 67. Рыба в фольге с кумином и овощами
- 68. Рис с морепродуктами и куркумой
- 69. Паста-салат из тунца с лимоном и петрушкой
- 70. Рыба в пряной панировке

ГЛАВА 7. МЯСО И ПТИЦА

- 71. Шашлычки из баранины с тмином и луком
- 72. Кёфта из говядины с кумином
- 73. Кёфта в томатном соусе с яйцами
- 74. Курица на гриле с паприкой и лимоном
- 75. Индейка на сковороде с чесноком и зеленью
- 76. Говядина, жаренная с луком и сладким перцем
- 77. Баранина с оливками и томатами на сковороде
- 78. Куриные крылышки в медово-лимонной глазури
- 79. Фаршированные перцы мясом и рисом
- 80. Куриная печень с луком, кумином и мятой
- 81. Мясные фрикадельки с кускусом в соусе
- 82. Стейк из говядины с соусом из йогурта и мяты
- 83. Куриные бёдра в духовке с картофелем и лимоном
- 84. Бараний фарш с баклажаном и томатами (запеканка)

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ

- 85. Финиковые шарики с кунжутом
- 86. Печенье с анисом и апельсиновой цедрой
- 87. Манная халва с орехами
- 88. Рисовый пудинг с корицей и изюмом

89. Йогуртовый десерт с мёдом и финиками
90. Апельсиновый пирог на йогурте
91. Финиковый кекс с орехами
92. Карамелизованные миндальные орехи с корицей

ГЛАВА 9. НАПИТКИ И СОУСЫ

93. Мятный чай по-сахарски
94. Имбирный чай с лимоном и мёдом
95. Напиток из гибискуса (каркаде) с апельсином
96. Домашний лимонад с мятой
97. Пряный кофе с кардамоном
98. Соус чермула (маринад для рыбы)
99. Острая паста харисса
100. Соус из йогурта и мяты

ВСТУПЛЕНИЕ

Западносахарская кухня сформировалась на стыке берберских традиций Магриба и арабских влияний. Она простая и сытная: много хлеба и лепёшек, кускуса и овощных рагу, а специи добавляют тепла даже самым будничным блюдам.

В прибрежных районах важную роль играют рыба и морепродукты, а в оазисной зоне – финики, орехи и травяные чаи. Вкус часто строится на тмине, кориандре, паприке, лимоне, оливковом масле и мяте.

В этом сборнике собраны 100 рецептов западносахарской кухни в домашней адаптации: лепёшки, закуски и салаты, су-

пы, блюда с кускусом и крупами, тажины и тушёные блюда, рыба, мясо и птица, десерты, напитки и соусы. Каждый рецепт включает время, выход, ингредиенты, пошаговое приготовление, хранение и заметку.

ГЛАВА 1. ХЛЕБ И ЛЕПЁШКИ

10 рецептов.

1. Хубз на сковороде (пышные лепёшки)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 6 лепёшек

Ингредиенты:

- Пшеничная мука – 400 г
- Тёплая вода – 260 мл
- Сухие дрожжи – 6 г
- Сахар – 1 ч. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Оливковое масло – 1 ст. л. + для смазывания

Шаги:

1. Смешай воду, дрожжи и сахар, оставь на 10 минут до лёгкой пены.
2. Добавь муку, соль и масло, замеси мягкое тесто 8–10 минут.
3. Накрой и оставь в тёплом месте на 45 минут.
4. Раздели тесто на 6 частей, округли и дай отдохнуть 10 минут.
5. Раскатай лепёшки 1–1,5 см. Жарь на сухой толстостенной сковороде по 3–4 минуты с каждой стороны под крыш-

кой.

6. Смажь готовые лепёшки маслом и накрой полотенцем на 5 минут.

Хранение: Лучше всего в день приготовления. В пакете при комнатной температуре до 24 часов, в холодильнике до 2 суток; разогрев на сухой сковороде.

Заметка: Если тесто липнет, смажь руки маслом вместо лишней муки – лепёшки будут мягче.

2. Кесра из манки с оливковым маслом

Время: 1 час 10 минут | Выход: 1 лепёшка 24–26 см

Ингредиенты:

- Манка – 250 г
- Пшеничная мука – 150 г
- Тёплая вода – 260 мл
- Сухие дрожжи – 6 г
- Соль – 1 ч. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Кунжут – 1 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешай дрожжи с водой и оставь на 10 минут.
2. Соедини манку, муку и соль. Влей дрожжевую воду и масло, замеси мягкое тесто.
3. Накрой и оставь на 40 минут.
4. Сформируй круглую лепёшку, посыпь кунжутом и слегка прижми.
5. Жарь на сухой сковороде на среднем огне по 6–7 минут

с каждой стороны под крышкой.

6. Дай остыть 10 минут на решётке.

Хранение: В пакете при комнатной температуре до 24 часов, в холодильнике до 3 суток. Подогрев – на сухой сковороде 1–2 минуты.

Заметка: Манка впитывает влагу: если тесто тугое, добавь 1–2 ст. л. воды.

3. Лепёшки из цельнозерновой муки с тмином

Время: 50 минут | Выход: 8 небольших лепёшек

Ингредиенты:

– Цельнозерновая пшеничная мука – 300 г

– Пшеничная мука – 100 г

– Кефир – 250 мл

– Разрыхлитель – 10 г

– Соль – 1 ч. л.

– Тмин – 1 ч. л.

– Оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешай две муки, разрыхлитель, соль и тмин.

2. Влей кефир и масло, замеси тесто до мягкости (2–3 минуты).

3. Накрой и дай отдохнуть 15 минут.

4. Раздели на 8 частей, раскатай лепёшки толщиной 5–7 мм.

5. Жарь на сухой сковороде по 2–3 минуты с каждой стороны.

6. Сложи стопкой и накрой полотенцем на 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток, разогрев – на сухой сковороде. Можно заморозить до 1 месяца.

Заметка: Хорошо сочетаются с фасолевой пастой и острой хариссой.

4. Кукурузные лепёшки с зеленью

Время: 35 минут | Выход: 10 лепёшек

Ингредиенты:

– Кукурузная мука – 250 г

– Пшеничная мука – 120 г

– Кипяток – 260 мл

– Соль – 1 ч. л.

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Зелень (петрушка/кинза) – 20 г, мелко

– Разрыхлитель – 8 г

Шаги:

1. Смешай кукурузную и пшеничную муку, разрыхлитель и соль.

2. Влей кипяток и быстро перемешай ложкой, затем добавь масло и зелень.

3. Когда тесто станет тёплым, вымеси руками 1–2 минуты.

4. Сформируй 10 шариков и раскатай лепёшки 5 мм.

5. Жарь на сухой сковороде по 2 минуты с каждой стороны.

6. Подавай тёплыми.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Заморозка до 1 ме-

сяца, разогрев – на сковороде.

Заметка: Кипяток «заваривает» кукурузную муку – лепёшки меньше крошатся.

5. Лепёшки из сорговой муки

Время: 45 минут | Выход: 6 лепёшек

Ингредиенты:

- Сорговая мука – 220 г
- Пшеничная мука – 180 г
- Тёплая вода – 260 мл
- Соль – 1 ч. л.
- Сухие дрожжи – 5 г
- Оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешай муку, соль и дрожжи.
2. Влей воду и масло, замеси мягкое тесто 6–7 минут.
3. Оставь под крышкой на 30 минут.
4. Раздели на 6 частей и раскатай лепёшки 8–10 мм.
5. Жарь на сковороде под крышкой по 4–5 минут с каждой стороны.
6. Дай постоять 5 минут под полотенцем.

Хранение: В пакете при комнатной температуре до 24 часов, в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Сорговая мука даёт лёгкую сладость; при желании добавь щепотку тмина.

6. Тонкие хлебцы в духовке с кунжутом

Время: 40 минут | Выход: 1 противень

Ингредиенты:

- Пшеничная мука – 260 г
- Тёплая вода – 140 мл
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Кунжут – 2 ст. л.
- Паприка – 1 ч. л.

Шаги:

1. Разогрей духовку до 190°C.

2. Смешай муку, соль и паприку, влей воду и 2 ст. л. масла,

замеси плотное тесто.

3. Раздели на 2 части и раскатай максимально тонко (1–2 мм).

4. Переложи на пергамент, смажь оставшимся маслом и посыпь кунжутом.

5. нарежь тесто ножом на квадраты, не отделяя.

6. Выпекай 10–12 минут до золотистого цвета. Остуди и разломай.

Хранение: В герметичной банке до 7 дней при комнатной температуре.

Заметка: Подходит как основа для дипов и паштетов.

7. Лепёшки с луком и паприкой

Время: 1 час | Выход: 8 лепёшек

Ингредиенты:

- Пшеничная мука – 420 г
- Тёплая вода – 240 мл

- Сухие дрожжи – 6 г
- Соль – 1 ч. л.
- Паприка – 1,5 ч. л.
- Лук – 1 шт. (120 г), мелко
- Оливковое масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Смешай воду с дрожжами, оставь на 10 минут.
2. Соедини муку, соль и паприку. Влей дрожжевую воду

и масло, замеси тесто.

3. Подмешай мелко рубленый лук, вымеси ещё 1 минуту.
4. Оставь на 40 минут под крышкой.
5. Раздели на 8 частей, раскатай лепёшки 7–8 мм.
6. Жарь на сковороде по 3 минуты с каждой стороны.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев – на сухой сковороде.

Заметка: Лук лучше обсушить салфеткой – тесто будет стабильнее.

8. Чесночные лепёшки на кефире

Время: 35 минут | Выход: 6 лепёшек

Ингредиенты:

- Пшеничная мука – 380 г
- Кефир – 250 мл
- Разрыхлитель – 10 г
- Соль – 1 ч. л.
- Чеснок – 2 зубчика, тёртый
- Укроп или петрушка – 15 г

– Оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешай муку, разрыхлитель и соль.

2. Влей кефир, добавь чеснок, зелень и масло, замеси мягкое тесто.

3. Оставь на 10 минут.

4. Раздели на 6 частей, раскатай лепёшки 6–7 мм.

5. Жарь на сухой сковороде по 2–3 минуты с каждой стороны.

6. Подавай тёплыми.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Можно заморозить до 1 месяца.

Заметка: Для мягкости держи готовые лепёшки под полотенцем.

9. Мини-питы для соусов

Время: 1 час 20 минут | Выход: 10 мини-пит

Ингредиенты:

– Пшеничная мука – 450 г

– Тёплая вода – 280 мл

– Сухие дрожжи – 7 г

– Соль – 1 ч. л.

– Сахар – 1 ч. л.

– Оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешай воду, дрожжи и сахар, оставь на 10 минут.

2. Добавь муку, соль и масло, замеси тесто 8 минут.

3. Оставь на 50 минут.

4. Раздели на 10 частей и раскатай кружки 1 см.

5. Разогрей сковороду очень хорошо, жарь по 2 минуты с каждой стороны – питы раздуются.

6. Сложи в пакет на 5 минут, затем разрежь по краю.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Заморозка до 1 месяца, разморозка при комнатной температуре.

Заметка: Сильный нагрев сковороды – ключ к «кармашку».

10. Финиковый хлеб к чаю

Время: 1 час 5 минут | Выход: 1 форма 22–24 см

Ингредиенты:

– Финики без косточек – 200 г

– Кипяток – 200 мл

– Пшеничная мука – 260 г

– Разрыхлитель – 10 г

– Сода – 1/4 ч. л.

– Яйца – 2 шт.

– Йогурт натуральный – 150 г

– Мёд – 2 ст. л.

– Растительное масло – 60 мл

– Соль – щепотка

Шаги:

1. Разогрей духовку до 180°C. Форму застели пергаментом.

2. Нарезь финики, залей кипятком на 10 минут, разомни

вилкой в пюре.

3. Смешай муку, разрыхлитель, соду и соль.

4. Отдельно взбей яйца с мёдом, добавь йогурт, масло и финиковое пюре.

5. Всыпь сухие ингредиенты и перемешай до однородности.

6. Выпекай 35–40 минут до сухой шпажки. Остуди 20 минут.

Хранение: В контейнере в холодильнике до 4 суток. Можно заморозить порциями до 2 месяцев.

Заметка: Вкус усиливается на следующий день – хлеб становится более влажным и ароматным.

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов.

11. Салат из томатов и огурцов с мятой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Помидоры – 400 г
- Огурцы – 300 г
- Красный лук – 1/2 шт.
- Мята – 10 г
- Петрушка – 10 г
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.

– Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Нарезь помидоры и огурцы крупными кусочками, лук – тонкими перьями.
2. Мята и петрушку мелко поруби.
3. Смешай овощи и зелень в миске.
4. Заправь маслом и лимонным соком, посоли и поперчи.
5. Дай постоять 5 минут и подавай.

Хранение: Хранить в холодильнике до 24 часов, лучше без заправки. Перед подачей перемешать.

Заметка: Если помидоры водянистые, удаляй часть семян – салат будет плотнее.

12. Морковный салат с лимоном и тмином

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Морковь – 400 г
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Тмин – 1 ч. л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль – 1/2 ч. л.
- Изюм – 40 г (по желанию)
- Петрушка – 10 г

Шаги:

1. Натри морковь на крупной тёрке.
2. Смешай лимонный сок, масло, тмин, тёртый чеснок и

соль.

3. Заправь морковь соусом и хорошо перемешай.

4. Добавь изюм и рубленую петрушку.

5. Дай настояться 5–10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Салат хорош и тёплым: прогрей морковь 1 минуту на сковороде, затем заправь.

13. Салат из печёного перца с чесноком

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Сладкий перец – 4 шт.

– Чеснок – 2 зубчика

– Оливковое масло – 3 ст. л.

– Лимонный сок – 1,5 ст. л.

– Соль – 1/2 ч. л.

– Паприка – 1 ч. л.

– Петрушка – 10 г

Шаги:

1. Разогрей духовку до 220°C. Запеки перцы 20–25 минут до подпалин.

2. Переложи перцы в пакет на 10 минут, затемними кожицу и уберисемена.

3. Нарежь мякоть полосками.

4. Смешай масло, лимонный сок, паприку, соль и тёртый чеснок.

5. Заправь перец, добавь петрушку и подавай.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Подавать комнатной температуры.

Заметка: Можно добавить оливки или жареные орехи для текстуры.

14. Пюре из баклажана с тахини и лимоном

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Баклажаны – 2 шт. (600–700 г)

– Тахини – 2 ст. л.

– Лимонный сок – 2 ст. л.

– Чеснок – 1 зубчик

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Соль – 1/2 ч. л.

– Паприка – 1/2 ч. л.

– Кунжут – 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Разогрей духовку до 220°C. Проколи баклажаны вилкой и запеки 30–35 минут до мягкости.

2. Остуди 10 минут, разрежь и выскобли мякоть.

3. Смешай мякоть с тахини, лимонным соком, тёртым чесноком и солью.

4. Пробей блендером до кремовой текстуры.

5. Подавай с маслом, паприкой и кунжутом.

Хранение: В холодильнике до 3 суток в закрытой таре.

Заметка: Если хочется дымного вкуса, запекай баклажаны

на решётке ближе к грилю духовки.

15. Хумус с паприкой и оливковым маслом

Время: 15 минут (+ варка нута) | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Нут варёный – 400 г (или 1 банка 400 г)
- Тахини – 2 ст. л.
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Чеснок – 1–2 зубчика
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Кумин (зира) – 1/2 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Вода или отвар нута – 50–80 мл

Шаги:

1. Слей жидкость с нута (если консервированный) и промой.
2. Пробей нут блендером с тахини, лимонным соком, чесноком, солью и кумином.
3. Влей воду небольшими порциями до кремовой консистенции.
4. Переложь в миску, сделай ложкой «впадину».
5. Полей маслом и посыпь паприкой.

Хранение: В холодильнике до 4 суток. Заморозка до 1 месяца (после разморозки перемешать).

Заметка: Для особенно нежного хумуса снимай с нута кожицу или используй тёплый нут.

16. Салат из нута с красным луком и кинзой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Нут варёный – 350 г
- Красный лук – 1/2 шт.
- Кинза – 15 г
- Помидоры – 200 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Лимонный сок – 1,5 ст. л.
- Кумин – 1/2 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Нарежь помидоры кубиком, лук – очень тонко.
2. Смешай нут, помидоры и лук.
3. Добавь рубленую кинзу.
4. Заправь маслом, лимонным соком, кумином и солью.
5. Перемешай и подавай.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Чтобы лук был мягче, замочи его в холодной воде на 5 минут и обсуши.

17. Тёплый салат из кабачков с кумином

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Кабачки – 500 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчика

- Кумин – 1/2 ч. л.
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Мята – 8 г

Шаги:

1. Нарезь кабачки кружками 7–8 мм.
2. Разогрей сковороду, добавь масло и обжарь кабачки по 3–4 минуты с каждой стороны.
3. Добавь чеснок и кумин, прогрей 30 секунд.
4. Сними с огня, добавь лимонный сок и соль.
5. Подавай тёплым, посыпав мятой.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогрев – на сковороде 2 минуты.

Заметка: Если кабачки дают много сока, жарь партиями на сильном огне.

18. Маринованные оливки с цедрой и травами

Время: 10 минут (+ настаивание) | Выход: 1 банка 500 мл

Ингредиенты:

- Оливки без косточки – 300 г
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Лимонная цедра – 1 ч. л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Розмарин или тимьян – 1 ч. л.
- Паприка – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Слей рассол с оливок и обсуши их.
2. Смешай масло, цедру, тёртый чеснок, травы и паприку.
3. Перемешай с оливками и переложь в банку.
4. Убери в холодильник минимум на 2 часа.
5. Перед подачей дай постоять 10 минут при комнатной температуре.

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.