

SEPHARDI

COOKING THE HISTORY

Recipes of the Jews of Spain and the Diaspora, from the 13th Century to Today



HÉLÈNE JAWHARA PIÑER

Isfiriya – крокеты из баклажанов



Количество: 12 порций

Время приготовления: 1 час

Ингредиенты для соуса бешамель:

50 грамм сливочного масла

60 грамм муки

180 мл молока

1 чайная ложка соли

Ингредиенты для крокетов:

1 большой баклажан (230 грамм)

1 столовая ложка винного уксуса

2 зубчика чеснока

1/2 чайной ножки молотой зиры

50 грамм натертого сыра

20 грамм свежей кинзы (по желанию)

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки черного перца

120 грамм мелких панировочных сухарей

1 яйцо

Оливковое (или другое рафинированное растительное) масло для жарки

Сначала приготовьте соус бешамель. Растопите масло в кастрюле. Добавьте муки и быстро перемешайте.

Понемногу добавьте молоко, посолите. Получившаяся масса должна быть густой. Поставьте на 1 час в холодильник.

Тем временем приготовьте баклажаны: нарежьте и варите в соленой воде и винном уксусе в течение 20 минут.

Слейте воду и поставьте остужаться. Выжмите из баклажанов воду.

Порубите чеснок и кинзу. Положите в миску вместе с зирой, солью и черным перцем.

Разомните баклажан и добавьте в миску.

Добавьте тертый сыр и перемешайте всё, что есть в миске. Влейте бешамель. Накройте миску и поставьте в морозильник на 1 час.

Налейте оливковое масло на сковородку, чтобы глубина масла была не меньше 1 пальца (1 см).

Разбейте 1 яйцо в миску и приготовьте тарелку с панировочными сухарями.

Возьмите крокетную массу столовой ложкой, не стараясь ее скатывать или формовать.

Обмакните массу в яйцо и обваляйте в сухарях. Теперь сформируйте крокет. Повторите ту же процедуру со всей оставшейся массой.

Поджарьте крокеты в масле средней температуры. Не трогайте их первые 2 минуты, а затем переверните, чтобы они прожарились со всех сторон.

Разложите на бумажном полотенце, чтобы лишнее масло стекло, а затем подавайте горячими.

Acelgas con garbanzos – рагу из мангольда с нутом



Количество: 4 порции

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты:

200 грамм вареного нута

Большой пучок мангольда

25 грамм оливкового масла

2 зубчика чеснока (порубить)

220 грамм говядины (не обязательно)

3 очень тонко нарезанных луковичы

1 чайная ложка соли

1 чайная ложка черного перца

Горсть нарезанной кинзы

Вымойте мангольд. Отделите черенки от листьев. Если черенки толстые, снимите с них жесткий верхний слой овощечисткой. Нарезьте на кубики толщиной в палец. Если прожилки в листьях покажутся вам слишком жесткими, удалите их. Отварите

листья в соленой кипящей воде в течение 10 минут. Достаньте их из воды и хорошо отожмите. То же самое сделайте с черенками. Отложите в сторону.

Налейте оливковое масло на сковороду, добавьте лук, чеснок, соль и перец. Если вы используете мясо, добавьте (в виде кубиков) в этот момент на сковороду. Добавьте вареный нут и готовьте на среднем огне в течение 5 минут.

Добавьте листья и черенки мангольда. Закройте сковороду крышкой и готовьте на слабом огне еще 5 минут.

Посыпьте нарезанной кинзой и подавайте.

Bon appetit!

Buen provecho!

בתאבון!