

Ивелина  
Иванова



*40 апетитни рецепти от целия свят*

# Вкусове от близо и далеч





- © Ивелина Иванова, автор на рецептите  
Людмил Хайдутков, редактор

**Фотография:**

- © Николай Камбуров  
ДАРСС ООД

**Дизайн:**

Евгения Михайлова, Рекламна агенция #1

Издателство Гурме Пи Си Ти И ООД

Печатно издание 2011 г., София

Първо ebook издание 2011 г.

ISBN 978-954-2917-08-3

Всички права запазени. Не е разрешено публикуването на тази книга или на части от нея под каквато и да било форма без писменото разрешение на издателя.

**Меню** е запазена марка на Гурме ООД.

*Съветите на снимките в раздел „Италия“  
са предоставени от „Малък магазин за подаръци“,  
София, ул. „Шипман“ 19, 0889 723 722*

*Съветите на снимките в раздел „Мароко“  
са предоставени от галерия „Карим“,  
София, ул. „Веслец“ 46, 0888 710 907*

Благодарим на **MAGGI®**  
за подкрепата  
при издаването на тази книга

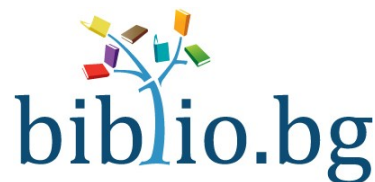


Вие и Maggi правите чудеса!

**Това е откъс от книгата.**

**Цялата книга може да намерите в Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



*40 апетитни рецепти  
от целия свят*

# **Вкусове от близо и далеч**



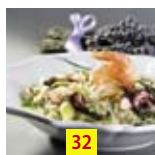
## Съдържание



12



20



32



36



48



54

### Предговор

6

### Сърбия

8

#### Нейно величество плескавицата и компания

10

#### Рецепти

Сръбска бобена чорба

12

Мучкалица

14

Сръбски кебапчета с млечен сос

16

Лесковашка плескавица

18

Стар сръбски сладкиш

20

Сръбски кулинарен речник

22

### Италия

24

#### Простата италианска истина

26

#### Рецепти

Спагети ала путанеска

28

Пица „Маргарита“

30

Ризото с морски дарове

32

Лазаня със сос болонезе

34

Тирамису

36

Италиански кулинарен речник

38

### Мароко

42

#### Приказки от кухнята

44

#### Рецепти

Харира

46

Пъстърва с леща

48

Зеленчуков тажин

50

Агнешко с кайсии

52

Фъстъчени сладки с фурми

54

Марокански кулинарен речник

56

Използвани символи:



Време  
за приготвяне



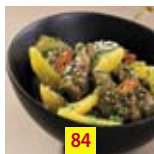
Лесно  
за приготвяне



Средно трудно  
за приготвяне



Трудно за  
приготвяне



## Мексико

58

### Огнена фiesta на сетивата Рецепти

60

Супа от тиква

62

Хрупкави гарнирани тортили

64

Пълнени чушки с орехов сос

66

Пуйка със зелено моле

68

Бадемов флан

70

Мексикански кулинарен речник

72

## Китай

74

### Поднебесни насъщни ритуали Рецепти

76

Пролетни рулца

78

Тофу със зеленчуци в сладко-кисел сос

80

Скариди с черен ориз

82

Пилешки крилца с портокали

84

Сочни китайски пелмени на пара

86

Китайски кулинарен речник

88

## Индия

92

### Граматика на индийския вкус Рецепти

94

Супа от леща

96

Спаначени пурички

98

Риба кърри на фурна

100

Пилешки бутчета тандури

102

Кулфи с манго

104

Индийски кулинарен речник

106

## Предговор



## Вкусовете на света

Обожавам кулинарните пътешествия. Нищо не разкрива по-добре темперамента и характера на хората от техните традиционни ястия. Съчетаването на различните продукти и подправки издава богатството на земята им, техните въображение и мъдрост. Във всяка частица от националните блюда на един народ са отпечатани историята и светогледът на тези, които ги приготвят. Понякога е достатъчно веднъж да опиташ уникалното съчетание от вкусовете на една страна, за да можеш да ги разпознаеш и 50 години след първата хапка.

Но където и да се приготвя храната – в България, в Африка или в някоя планинска провинция на Китай, тя трябва да е вкусна и да носи здраве. Нашите спомени за вкусно сякаш се съхраняват в отделен сейф в мемоарната ни банка и той се отваря щедро всеки път, когато усетим любимо съчетание от аромати, ингредиенти или текстур, и ни кара да се чувстваме щастливи.

В търсене на най-предпочитаните, най-вкусните и популярни ястия от цял свят ние опитахме гозбите на най-посещаваните и известни национални ресторанти в София. Ястията, които ни харесаха най-много и едновременно с това отразяват характера на съответната кухня, намериха място на страниците на тази книга. Всички блюда са приготвени с продукти, които лесно могат да се открият в българските магазини, а вкусът на храната е едновременно типичен, но и леко адаптиран, така че да се хареса и на българите.

Нашето кулинарно пътуване започва от Сърбия – най-близката до нас страна. Въпреки че сръбските ястия носят имена, които звучат познато, те са различни по начин на приготвяне и вкус от българските си еквиваленти. Сърбите са царе на месните ястия и затова от тяхната кухня избрахме три от най-известните у нас техни гозби с месо начело с прословутата плескавица, гарнирана с типична люта зеленчукова салата, както и сръбските кебапчета с интересна гарнитура от картофи, а десертът направо ще ви изненада – прекрасен лек плодов сладкиш.

Продължаваме на запад към средиземноморските вкусове на Италия и най-емблематичните ѝ ястия – пицата с цветовете на италианското знаме, сготвена в чест на кралица Маргарита, ароматните спагети путанеска, легендарното кремообразно ризото с морски дарове и богатата лазаня със сос от Болоня. А за десерт сме приготвили класическо размазващо сетивата тирамису с маскарпоне, амарето и десертно вино.

Когато прекосим Средиземно море на югозапад, се озоваваме в Африка и по-точно в Мароко - страната с най-популярната у нас кухня от този континент. В мароканските ресторанти в България можете да похапнете супа харира, агнешко с кайсии, зеленчуков тажин и бадемов кускус, но ако искате да им се насладите у дома, ние ви даваме ключа към тайните на тези екзотични рецепти. Десертът, който избрахме да завърши това ароматно меню, са деликатни неустойими сладки от фъстъци и фурми и традиционен ментов чай.

На същата географска ширина, но отсрещно Атлантическия океан, е Мексико с чувствена и пикантна кухня, овековечена в книгите на Лаура Ескивел. Ако се чудите какво е пуйка с моле, как се прави бобеният сос за хрупкавите тортили и какви са тайните на мексиканската тиквена супа и трицветните чушки в орехов сос, нашите рецепти ще ви дадат пълни инструкции как да сготвите тези ястия у дома, за да усетите цветовете и огъня на Новия свят.

Ако прекосяването на огромния Тих океан от бреговете на Америка до Азия ви се струва, че коства много време и усилия, то с нож и вилица това е възможно за броени часове. Но ще ви трябват и пръчици за хранене, защото най-популярната азиатска кухня у нас, а и в света, е китайската. Вече няма да се чудите как се завиват оризовите кори за хрупкавите пролетни рулца, как се прави сладко-кисел сос или каква е тайната на сочните пелмени на пара.

Нашето околосветско кулинарно пътешествие завършва в Индия, където на почит са зеленчуковите ястия с много аромати и текстури, богати и цветни като самата многолика и тайнствена страна. От неизброимите индийски рецепти за вас избрахме царевичен хляб със супа от леща, пурички от спанак, пълни с картофи и с вкус на кардамон, както и вездесъщите къри и пиле тандури. Ако не сте опитвали индийски десерт, непременно пробвайте кулфи - сладолед с манго и шамфъстък и дантелените и ефирни джалеби.

В книгата „Вкусове от близо и далеч“ ви представяме ястия от шест популярни кухни, адаптирани за българския вкус. Всяко от тях е истинско изкушение и за най-големия ценител на добрата храна - разнообразни и колоритни като самите страни, от които произхождат, истинско пиршество за сетивата и душата. Част от тях са допълнени с ароматите и вкусовете на MAGGI® - кулинарните помощници, които ще срещнете почти навсякъде по света и които преодоляват границите, обединяват хора и вкусове и естествено се вписват на страниците на тази пъстра кулинарна книга.

Желая ви приятно, вкусно и ароматно кулинарно околосветско пътешествие!

**Ивелина Иванова,**  
шеф-готвач на списание Меню



**Библио.бг - платформа за електронни книги и  
списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

