

A vibrant scene of various spices in bowls on a beach, with a turquoise sea and a rocky coastline in the background. The foreground is filled with several shallow bowls containing different types of spices, including yellow and red powders, green herbs, and red seeds. The background shows a sandy beach leading to a clear blue sea under a bright sky. A rocky cliffside is visible on the left, and a tree trunk is on the far left edge.

Вкус Туниса: пряности, солнце и море

Романова Виктория

Романова Алексеевна Виктория

Вкус Туниса: пряности, солнце и море

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71962951
SelfPub; 2025*

Аннотация

"Вкус Туниса: пряности, солнце и море" – это гастрономическое путешествие в самое сердце Магриба, где специи говорят громче слов, солнце пропитывает каждое блюдо, а море щедро делится своими дарами. В этой книге собраны традиционные тунисские рецепты – от уличной еды и семейных тажинов до пряных супов, острых паст и сладостей с ароматом цветочной воды.

Каждое блюдо – это не просто инструкция, а история: о домашней кухне, о древних традициях, о жаре, ветре и песке, о людях, чья жизнь неразрывно связана с едой.

Здесь есть место и для хариссы, и для кускуса, и для скромного хлеба, испечённого на горячем камне. Книга написана понятно, с уважением к кулинарной культуре и с вниманием к деталям.

Эта книга для тех, кто хочет почувствовать Тунис не через открытки, а через вкус – острый, яркий, настоящий.

Романова Виктория

Вкус Туниса: пряности, солнце и море

Харисса (Harissa) – острая тунисская паста

Ингредиенты:

Сушёный чили – 10 шт.



Чеснок – 5 зубчиков



Тмин – 1 ч. л.



Кориандр – 1 ч. л.



Зира – 1 ч. л.



Оливковое масло – 4–5 ст. л.



Соль – 1 ч. л.



Приготовление:

Сухой чили залейте кипятком и оставьте на 30 минут. Затем удалите хвостики и семена.

На сухой сковороде обжарьте тмин, кориандр и зиру до

аромата, затем измельчите в ступке или кофемолке.

В блендере соедините чили, чеснок, специи и соль. Измельчите, постепенно добавляя оливковое масло до густой пасты.

Переложите в банку, сверху залейте небольшим слоем масла. Храните в холодильнике до месяца.

Брик с яйцом (Brik à l'œuf)

Ингредиенты:

Листы варка (или фило) – 4 шт.



Яйца – 4 шт.



Тунец в масле – 100 г



Картофель – 1 шт.



Лук – 1 маленькая головка



Петрушка – 1 пучок



Чёрный перец, соль



Оливковое масло – для жарки



Приготовление:

Отварите картофель и разомните в пюре. Лук мелко нарежьте и смешайте с тунцом, картофелем, петрушкой, солью и перцем.

На листе теста выложите начинку, сверху аккуратно разбейте яйцо.

Сложите тесто пополам, аккуратно заклеив края.

Обжарьте в горячем масле с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте сразу.

Чакчука (Chakchouka)

Ингредиенты:

Помидоры – 4–5 шт.



Болгарский перец – 2 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Яйца – 4 шт.



Харисса – 1 ст. л.



Оливковое масло – 3 ст. л.



Кумин – ½ ч. л.



Соль, перец



Приготовление:

Обжарьте лук до мягкости, добавьте нарезанный перец и тушите 5–7 минут.

Добавьте натёртые помидоры, чеснок, хариссу, кумин, соль и перец.

Готовьте на среднем огне 15–20 минут, пока смесь не загустеет.

Сделайте ложкой углубления и аккуратно вбейте яйца. Готовьте под крышкой до желаемой степени готовности яиц.

Кускус по-тунисски с бараниной

Ингредиенты:

Кускус – 300 г



Баранина (шея или рёбра) – 500 г



Морковь – 2 шт.



Кабачок – 1 шт.



Репа – 1 шт.



Нут (предварительно замоченный) – 100 г



Томатная паста – 2 ст. л.



Харисса – 1 ст. л.



Лук – 1 шт.



Оливковое масло – 3 ст. л.



Куркума, кориандр, кумин, соль, перец



Приготовление:

Обжарьте лук в масле до золотистости, добавьте мясо, приправы, томатную пасту и хариссу.

Обжаривайте 5 минут, затем влейте 1 литр воды, добавьте нут и тушите 30 минут.

Добавьте нарезанные овощи и готовьте до мягкости.

Отдельно приготовьте кускус: залейте его подсоленной горячей водой, накройте и оставьте на 5 минут.

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.