



Иранская кухня экзотична и метафорична как поэзия Омара Хайяма. Здесь вы найдете ошеломляющее разнообразие кулинарных изысков. Персидская кулинарная традиция имеет много общего с ближневосточной, однако она более изощренная и не лишена воображения и творческой инициативы. Во многом это обусловлено географией. Взгляните на карту: эта страна расположена в самом центре региона, между Востоком и Западом. Хотя Иран и часть Ближнего Востока, он имеет тесные связи с Европой, Дальним Востоком и даже Африкой, благодаря его ключевой роли на Великом шелковом пути. Только представьте, какое вкусовое разнообразие!

Noosh-e Jan или приятного аппетита по-персидски!



دو نفره کام

2nafare.com

دو نفره کام

2nafare.com

2nafare.com

دو نفره کام

2nafare.com

دو نفره کام

دو نفره کام

دو نفره کام

2nafare.com

2nafare.com

دو نفره کام

2nafare.com

2nafare.com

تازه





В Иране существует более 400 различных видов продуктов питания и сладостей, которые представляют разнообразие иранских деликатесов.

Различные этнические группы в Иране, наряду с богатой культурой, сделали иранскую кухню разнообразной.

Некоторые из самых популярных иранских блюд: Абгушт или дизи, Фесенджан (тушеное блюдо из ореха и соусом из граната), тушеное блюдо из баклажан и помидор, Багали-поло (рис с садовыми бобами), Зерешк-поло (рис и барбарис), Гормесабзи (тушеное блюдо из овощей и фасоли), Аше-Реште (суп из фасоли и гороха), Морасса-поло (рис с сухофруктами, орехом и фисташками), кебаб (кубиде, джуджу-кебаб, кебабэ-барг, печень, жаркое из ягненка)



В Иране большой выбор горячих и холодных напитков. Холодные напитки включают Секанджабин (уксус + мёд+ вода) и различные виды ароматических трав и горячих напитков, включая кофе, черный чай, зеленый чай и большой выбор травяных напитков.





Разные десерты и
местные сладости:
Рангинак,
Фалуде ширази,
традиционное
мороженое,
а также не могут не
понравятся сладости
Готтаб,
Пашмак,
кокосовый Лоз,
Сухан и
Газ.

Фесенджан - Fesenjan - فسنجان

Фесенджан – это утиное или куриное мясо в орехово-гранатном соусе. Нередко вместо утки или курицы иранцы готовят это блюдо из баранины, говядины или даже рыбы. Это культовое блюдо персидской кухни. Для приготовления густого соуса, который придает мясу пикантный вкус, молотые грецкие орехи, гранатовая паста и лук тушатся на медленном огне. Можно по вкусу добавить шафран или корицу. А щепотка сахара поможет сбалансировать кислоту.

Фесенджан имеет историческое прошлое. На развалинах Персеполиса, древней столице Персидской Империи, археологи нашли каменную плиту, датированную 515 г. до н.э., на которой упоминались основные блюда древнеиранского застолья. Они включали и домашнюю птицу, и грецкие орехи, и гранатовую пасту - ключевые ингредиенты блюда фесенджан.







Бадемджан / Vademjan / بادمجان

Бадемджан – это что-то вроде овощного рагу. Благодаря обжаренным томатам блюдо имеет золотисто-красный оттенок.

Главный ингредиент блюда – баклажаны (кстати, именно так переводится с персидского слово Vademjan), которые обжариваются в масле до золотисто-коричневого цвета, затем к ним добавляют помидоры и другие овощи, например, перец.

Лимонный сок или сок незрелого винограда придают блюду несколько терпкий вкус.

Отдельно готовится мясо: баранина запекается с луком и специями.

Подается блюдо, конечно же, с рисом.





Рис – это без преувеличения самая важная составляющая персидской кухни. Иранцы относятся к его приготовлению с особым трепетом. В Иране считается, что самый лучший рис – выращенный на побережье Каспийского моря на севере страны. Такой рис стоит вдвое дороже, чем тот, что импортируют из Южной Азии.

Кроме того, для его приготовления требуется довольно много времени. Это целая церемония. Сначала, рис тщательно промывают. Считается, что запах контейнеров, в которых он хранился, разрушает прекрасный аромат каспийского риса. Затем его высыпают в кипящую воду, процеживают, и, наконец, промывают в холодной воде. Параллельно варится небольшое количество риса с шафраном, им в небольшом количестве посыпают огромное блюдо с рисом. Для вкуса иранцы добавляют в рис кусочек сливочного масла.



В персидской кухне рис, приготовленный с маслом и шафраном, известен как челоу. Но если к этому блюду добавляют другие ингредиенты, то это уже называется полоу. Стоит иметь в виду, что иранский полоу, в отличие



کوروش
www.KouroshVIP.com



Багали полоу / Baghali Polo / باقالی پلو

Багали полоу – это ни что иное как рис, приготовленный с укропом и бобами.

Часто полоу готовится с травами, овощами, фасолью или бобами, орехами, сухофруктами и даже макаронами. Полоу – это основное блюдо любой трапезы.



Самый вкусный Багали полоу получается весной, когда бобы молодые только-только созревшие, а укроп самый свежий. В это блюдо часто добавляют нежные куски баранины или другое мясо.





Зерешк полоу / Zereshk Polo / زرشک پلو

Иранцы очень любят кислый вкус. Барбарис – это как раз такой ингредиент, который добавляет блюду кислинку. В общем-то, плов из баранины с барбарисом – классическое восточное блюдо (вместо баранины может быть и другое мясо). Для терпкости вкуса помимо барбариса иранцы любят добавлять в свои блюда айву, ревень, зеленые сливы, кислые апельсины, лимоны, лаймы, лаймы сушеные, вишню, финики, гранаты, сумах. Ух, кисло-то как!

Однако чтобы при добавлении вышеперечисленных ингредиентов не переборщить со вкусом, рис нужно готовить с большим количеством масла, которое помогает смягчить терпкую интенсивность ягод.





Горме Сабзи / Gormeh Sabzi / قورمه سبزی

Приготовленный из баранины, фасоли и различных трав, темно-зеленый горме сабзи соответствует сразу двум персидским кулинарным предпочтениям: он кислый и с травами.

Само рагу в Иране готовят из говядины или баранины, фасоли, желтого или красного репчатого лука, черного лайма.

Но главный секрет приготовления горме сабзи заключается в следующем: в блюдо добавляют обжаренную смесь трав, которая состоит в основном из петрушки, лука-порея или зеленого лука, кинзы и сушеных листьев пажитника.

Именно он придает блюду горьковато-сладкий вкус и неповторимый аромат. Блюдо традиционно подается с челоу (вы же помните, что это рис, приготовленный с маслом и шафраном).



دونفره کام

2nafare.com

دونفره کام

2nafare.com

دونفره کام

2nafare.com

دونفره کام

دونفره کام

2nafare.com

دونفره کام

دونفره کام

دونفره کام

2nafare.com

دونفره کام

دونفره کام

2nafare.com

2nafare.com

2nafare.com

دونفره کام

دونفره کام

رشته



Аше рещте / Ash e Reshteh / آش رشته

Это блюдо представляет собой густой суп из фасоли с лапшой, шпинатом, листьями свеклы и другими пряными травами.

Иногда перед подачей иранцы добавляют в суп молочный продукт, напоминающий кислый йогурт.



Аше Реште связан с одной очень интересной традицией – лапша символизирует множество жизненных путей, которые предстают перед человеком.

В Иране принято преподносить этот суп тому, кто отправляется в дальнее путешествие.





Техдиг / Tahdig / ته ديگ

С персидского языка название этого блюда переводится как «дно горшка», что напрямую связано с процессом приготовления. Когда иранцы готовят рис в горшке или котелке, то они его немного поджаривают, чтобы образовалась красивая золотистая корочка.



Собственно тахдиг – это хрустящий жареный рис. По вкусу он напоминает сочетание попкорна с картофельными чипсами. Что удивительно, на любом иранском застолье именно это блюдо первым исчезает со стола. Его едят в качестве гарнира и преимущественно руками.





Кебаб / Kebab / کباب

Царь персидской кухни - это, конечно, кебаб. Во-первых, потому что такой шашлык не требует много времени и усилий. Во-вторых, их традиционно готовят мужчины, и в этом они очень преуспели.

Кебаб или кубиде – это мясо со специями и солью, приготовленное на гриле.

Как правило, кебаб включает в себя сразу несколько вариантов гриля. Например, шашлык-е барг – это тонко нарезанные кусочки баранины или говядины в маринаде из лимонного сока и лука. Подаются они под соусом с шафраном и сливочным маслом.

Куриный кебаб, известный как джудже, иногда готовят из филе, а иногда и из целой курицы, также маринованной в лимонном соке. Если вам повезет, вы найдете джигар – шашлык из бараньей печени, который при подаче обычно украшают дольками лимона и свежими листьями базилика.







Как вы могли заметить, персидские блюда - это всевозможные вариации из риса или мяса, курицы, рыбы, а также огромного количества чеснока, лука, овощей, орехов и зелени. Многие редкие и ценные ингредиенты, широко используемые в персидской кулинарии, родом именно из Ирана: в их числе шафран, фисташки, миндаль, грецкие орехи, апельсины и гранаты.

Блюда, которые прославили персидскую кухню во всем мире, как правило, домашнего приготовления. Главные хранительницы всех секретов персидской кухни – женщины. В силу культурных особенностей они не работают в ресторанах, поэтому проявляют все свое мастерство в домашней кухне. Кулинарные рецепты знаменитых персидских блюд по традиции передаются из поколения в поколение, и каждая семья готовит их по-своему.



Абгушт

Абгушт – это сытное, наваристое, густое блюдо иранского народа. И как многие блюда, абгушт готовят в разных городах Ирана по-разному, и влияют на это не только предпочтения той или иной семьи, а, как правило, наличие продуктов, которые произрастают в разных регионах.

Готовится абгушт долго, он многокомпонентный, и некоторые составляющие готовятся порознь и соединяются на последнем этапе.

И едят абгушт по-разному: наливают в тарелку и подают как обычный суп или же сливают в тарелку жидкость, придерживая гущу, и крошат в неё хлеб, а гущу раздавливают до однородности и съедают всё по отдельности. Специи и зелень добавляются по вкусу.

Если заранее сварить мясо и бобовые, то на приготовления абгушта уйдет не более 45 минут. Я считаю, что это блюдо нужно попробовать всем.





Традиционные виды хлеба в Иране

Как и в любой другой стране земного шара к хлебу в Иране относятся с уважением и твердым религиозным убеждением, что Хлеб – это божья милость, и невозможно не признавать этого.

Поэтому хлебобулочные изделия являются первой и основной религиозной пищей. Великолепные традиционные виды хлеба и выпечки в Иране, всегда находится на столе в широком ассортименте в виде всевозможных лепешек и булочек различной формы.

В обычных домах до сих пор зерна злаков мелют в муку при помощи ручных мельниц – "Дегирмон".

Местные жители считают, что хлебные изделия из муки такого вида получаются вкуснее. Ассортимент хлеба здесь настолько велик, что даже в ресторане в меню хлебная выпечка стоит отдельным пунктом.

Хлеб выпекают по разным традиционным технологиям в различных печах, обильно посыпая приготовленную выпечку зернами различных злаков, специй и трав.





Наиболее распространенный и любимый хлеб в этой стране – "**Барбари**".

Именно из кусочка хлеба барбари и сыра фета состоит традиционный завтрак большинства иранцев.

Технология производства этого вида изделия имеет маленький секрет, благодаря которому барбари наделен приятным золотистым цветом и восхитительным ароматом.

Секрет состоит в том, что перед началом выпечки барбари обильно смазывают раствором из воды и пекарской соды который носит название – "Ромал".

хлеб барбари выпекается в овальной форме длиной 70-80 см и шириной 20-30 см, толщиной 3-3.5 см, в традиционной и механизированной формах. Для хлеба барбари характерно то, что быстро становится черствым и несъедобным. Поэтому его потребляют свежим и горячим. Хлеб барбари готовится из белой муки без отрубей. Ввиду того, что в составе теста барбари употребляется пищевая сода и белая мука без отрубей, этот вид иранской лепешки считается самым бесполезным из иранских традиционных видов хлеба. Но он является вкусным и имеет большое потребление в Иране, в частности среди тюркоязычных племен, для которых стал старой пищевой привычкой. Название хлеб получил от барбарских (варварских) кочевых племён, которые в прошлом веке разместил на юге





Сангяк:

Сангяк, что означает «маленькие камешки» на персидском - самый любимый и популярный хлеб среди иранцев, его пекут в печи на горячих камнях.

Сангяк - это тонкий продолговатый блин, приблизительно треугольной формы, примерной толщины 5-10 мм. и длиной 70-75 см, шириной до 30 см и весом почти 400 гм.

Сангяк выпекают в специальных печах.

Сангяк - мягкий, широко распространен в больших городах.

Хлеб сангяк более здоровый и вкусный, а процент в его составе минералов, белков и витаминов выше.

Это единственная лепешка среди традиционных лепёшек, что выпекается в духовке при высокой и полупрямой температуре.

Считается, что сангяк изобрел известный поэт и ученый Шейх Бахаи во времена Шаха Аббаса I.





Лаваш:



Лаваш: пресный белый хлеб в виде тонкой лепешки овальной формы в размерах 35-70 квадратных сантиметров, толщиной 3 миллиметра и весом примерно 200 граммов, готовится из пшеничной муки и считается традиционной персидской лепешкой. Для этого вида хлеба характерна хрупкость и тонкость. Люди предпочитают лаваш, так как его можно хранить длительное время, даже 6 месяцев.

Этот вид хлеба быстро высыхает, поэтому во время потребления его следует брызгать водой, чтобы он стал мягким. Если свежий хлеб хранить в полиэтиленовом пакете, то его следует употребить в течение нескольких дней.



Провинция Гилян: Мирза Косеми

Одно из любимейших иностранцам иранских блюд - Мирза Косеми, лишь только запах, которого сводит с ума. Мирза Косеми это традиционное блюдо провинции Гилян, однако, оно нашло своих поклонников по всей стране и теперь готовится и во многих других районах.

В состав входят приготовленные на гриле баклажаны, помидоры, свежий чеснок, фасоль и другие ингредиенты с добавлением различных специй. В нем нет мяса.

В конце приготовления сверху выливается яйцо, либо отдельно готовится яичница и подается к блюду.



Исфахан: Бурьёни

Исфахан входит в список главных туристических городов Ирана, поэтому неудивительно, что в нашем списке присутствует блюдо из этого города. Это блюдо столь любимо, что появились рестораны, которые продают его как в магазине.

Состав: баранина, печень, курдюк и другое, что в прикуску с традиционным хлебом – сангак, станем весьма сытным обедом.

Самый известный ресторан «бурьёни» расположен на набережной реки Зоянде.



Шираз: Кялям плов.

Одним из местных угощений Ирана, что пришлось по душе туристам, стал Кялям плов.

Готовят его из рубленой капусты, разной зелени - укропа, тархуна, петрушки, базилика т.д., все это объединяют с рисом и подают в конце с тефтелями «калькали».

К нему подают ширазский традиционный салат, соленья и зелень.

Это блюдо также в настоящее время завоевало популярность во всей стране.



Язд: Аш Шули

Язд также является одним из центров туризма, и местные жители обязательно угостят вас блюдом, которое и сами очень любят.

Это овощное блюдо весьма незамысловато, но в то же время очень аппетитное и легкое. Зелень, которая обязательно входит в состав шпинат, петрушка, укроп и пажитник готовится со свеклой, луком, чечевицей, пряностями и с добавлением уксуса. Яздцы уверены, что больше нигде так вкусно «аш-шули» не готовят.

Самый лучший «аш-шули» можно попробовать в старинном отеле «Джодей Абришам» («Шелковый путь»).



Тебриз: Кюфте.

Кюфте готовят в разных регионах страны, но ни одно не известно, так как то, что готовят в Тебризе. Это традиционное блюдо испробовали многие иностранные гости, и оно им очень понравилось.

Тебризское кюфте большой круглой формы и готовится из риса, мяса, различных специй и зелени.

Внутри прячется вареное яйцо, барбарис и слива с орехами.

Все томится в нежной подливке.

Кюфте очень сытное блюдо и подается как основное с айраном, зеленью и хлебом.

