



Магрибский гость О КУС-КУСЕ

Управляющий и шеф-повар ресторана «Чайхана» Марина Слепакова

— Какая страна считается родиной кус-куса?

— Кус-кус родом из Магриба. Особенно распространено это блюдо в Тунисе, Алжире, Марокко, других странах Африки и Ближнего Востока, а также в некоторых провинциях Италии и Франции. Изначально в арабских странах кус-кус был весьма прозаичным блюдом, наподобие наших русских каш. Со временем рецептура блюд из кус-куса усложнялась, возникали все новые способы приготовления этого продукта. Вкус этого блюда нежен и мягок, он легко пропитывается ароматом тех или иных специй, создавая в итоге множество разнообразных комбинаций. Так что прозаичность кус-куса осталась далеко в прошлом.

— Что представляет собой классический кус-кус?

— Кус-кус — это обработанная специальным образом крупа из твердых сортов пшеницы. Мелкую крупу сбрызгивают водой, смешивают с небольшим количеством пшеничной муки и растирают до образования небольших шариков диаметром около миллиметра. Кус-кус доводят до готовности на пару. Затем его сбрызгивают лимонным соком, добавляют специи и украшают мятой. В итоге получается отличный гарнир к мясу, рыбе, морепродуктам, овощам.

— Сколько времени необходимо для приготовления кус-куса?

— Если все делать по старинке, то это очень трудоемкий процесс. К счастью, современные технологии значительно облегчили жизнь любителям кус-куса. Он теперь продается в обычных супермаркетах. Купленный кус-кус достаточно на пять минут залить кипятком, чтобы получить готовое блюдо.

— Так просто?

— Да, существует немало простых рецептов блюд из кус-куса. Например, арабский салат — табуле из кус-куса. Для него вам необходимо 300 г кус-куса залить 450 г горячей воды. Добавьте столовую ложку оливкового масла, соль и пряности по вкусу — шаф-

ВКУС КУС-КУСА НЕЖЕН И МЯГОК, ОН ЛЕГКО ПРОПИТЫВАЕТСЯ АРОМАТОМ СПЕЦИЙ, СОЗДАВАЯ В ИТОГЕ МНОЖЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ КОМБИНАЦИЙ

ран, куркуму, зиру, барбарис, тмин, все виды перцев. Настаивайте до тех пор, пока кус-кус не пропитается ароматом пряностей. Нарезьте петрушку, мяту, огурцы, томаты, красный лук мелкими кубиками и смешайте все это с готовым кус-кусом. На Востоке это блюдо любят есть очень кислым, заправляя большим количеством лимонного сока. Но европейцы, как правило, предпочитают более пресное табуле. Поэтому достаточно будет добавить чуть-чуть свежесжатого лимонного сока и ложку оливкового масла — и на вашем столе легкое в приготовлении и вместе с тем очень необычное по вкусу угощение.

— Какое блюдо из кус-куса подойдет для легкого меню?

— Идеальный вариант для лета — кус-кус, запеченный с овощами. Растираем в ступке зернышки тмина с солью, добавляем к сухому кус-кусу. В полученную смесь насыпаем небольшое количество карри, шафрана, перца. Заливаем кипятком, закрываем крышкой, настаиваем. Режем мелкими кубиками овощи и зелень: болгарский перец, томаты, морковь, репчатый лук, сельдерей, стручковый зеленый горошек, имбирь, чеснок. Обжариваем на оливковом масле в сотейнике. Добавляем туда готовый кус-кус, листья тимьяна, нарезанный кубиками сыр (хорошо подойдет «Гауда»), мелко порубленные оливки, небольшое количество соевого соуса и лимонного сока. Аккуратно переме-

шиваем, посыпаем сверху тертым пармезаном — и в духовку на 10–15 минут. При подаче на стол можно украсить веточками тимьяна — очень аппетитно!

— Можно ли приготовить праздничное блюдо из кус-куса?

— Для банкетного стола подойдет «Филе ягненка с розмарином на кейке из кус-куса». Для него нам понадобится кус-кус, настоящий в смеси пряностей: соли, перце, шафране, розмарине, тимьяне. В готовый кус-кус добавляем любой мягкий сливочный сыр, мы добавляем «Дор-блю» и «Филадельфию». Готовой смеси придаем форму толстой лепешки и обжариваем с двух сторон в оливковом масле. На сковороде обжариваем также предварительно замаринованные в оливковом масле, соли, перце и розмарине кусочки филе ягненка. Готовое мясо выкладываем на лепешку, украшаем зеленью. Несмотря на то, что блюдо готовится достаточно легко, оно обладает тонким изысканным вкусом.

— А на десерт?

— В восточных странах кус-кус активно используется и при приготовлении десертов. Только называется это по-другому. Сладкий кус-кус со свежими или сушеными фруктами, орехами будет обозначен в меню любого восточного ресторана как «масфуф». В нашем ресторане мы предлагаем попробовать сладкий кус-кус с кокосовым кремом и орехами. Порубленный миндаль, кешью и грецкий орех растираем со столовой ложкой мягкого сливочного масла. Желток одного яйца взбиваем с сахарной пудрой и ванилином. Все это добавляем в предварительно пропаренный кус-кус, перемешиваем, выкладываем в форму и запекаем до образования золотистой корочки. Для крема взбиваем кокосовое молоко со сливками, тертым миндалем и сахарной пудрой. Готовый кейк из кус-куса покрываем кремом, украшаем веточками физалиса и мяты. Необычный восточный десерт готов!