



Серия

# «КУЛИНАРИЯ. СБОРНИК ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ»



ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ С ПОДРОБНЕЙШИМИ ОПИСАНИЯМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.



ТРИ ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ УДОБСТВА ЧИТАТЕЛЯ.



УДОБНЫЙ ФОРМАТ И КРАСОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ.

**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПО САМЫМ ВАЖНЫМ И ПОПУЛЯРНЫМ ТЕМАМ!**



# ГОТОВИМ В ТАЖИНЕ

Сборник лучших рецептов



хлеб\*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

## ОВОЩНЫЕ И ВЕГЕТАРИАНСКИЕ

- ТАЖИН С НУТОМ И ОВОЩАМИ ..... 6
- ТАЖИН С ТЫКВОЙ И ИЗЮМОМ ..... 8
- ТАЖИН С БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ ..... 10
- ОВОЩНОЙ ТАЖИН ..... 12
- ОВОЩНОЙ ТАЖИН С БРОККОЛИ, ЦУКИНИ И ЛИМОНОМ ..... 14

## С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

- ТАЖИН С РЫБОЙ ..... 16
- ТАЖИН С МОРЕПРОДУКТАМИ ..... 18
- ТАЖИН С САРДИНАМИ ..... 20
- ТАЖИН С РЫБОЙ И МИДИЯМИ ..... 22

## ТАЖИН С МЯСОМ

- ТАЖИН ИЗ БАРАНИНЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ТЫКВОЙ ..... 24
- ТАЖИН С ГОВЯДИНОЙ, РИСОМ И СУХОФРУКТАМИ ..... 26
- ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-МАРОККАНСКИ В ТАЖИНЕ ..... 28
- ТАЖИН С МЯСОМ, АЙВОЙ И ОКРОЙ ..... 30
- ТАЖИН С КУРИЦЕЙ ..... 32
- ТАЖИН ИЗ ПЕЧЕНИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ ..... 34
- ТАЖИН С КЕФТОЙ ..... 36
- ТАЖИН С КУРИЦЕЙ И СОЛЕНЫМИ ЛИМОНАМИ ..... 38
- ТАЖИН ИЗ БАРАНИНЫ С ФИНИКАМИ ..... 40
- БИФСТЕКСЫ С ОВОЩАМИ В ТАЖИНЕ ..... 42
- ТАЖИН ИЗ БАРАНИНЫ ..... 44

- СВИНИНА С ОВОЩАМИ И СЛОЕНЫМ ТЕСТОМ ..... 46
- ТАЖИН ИЗ СВИНОЙ ГРУДИНКИ С ТЫКВОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ ..... 48
- ТАЖИН ЖЕЛБАНА.....50

## ФРУКТОВЫЕ

- ТАЖИН ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ .....52
- ТАЖИН С БАНАНАМИ, ШОКОЛАДОМ И СПЕЦИЯМИ .....54
- ТАЖИН С АБРИКОСАМИ, МЕДОМ И МИНДАЛЕМ .....56
- ТАЖИН С ИНЖИРОМ И ОРЕХАМИ В ПРЯНОМ СИРОПЕ ..... 58
- ТАЖИН С АПЕЛЬСИНАМИ И МЕДОМ ..... 60
- ТАЖИН С МАНГО, БАНАНОМ И КАРДАМОНОМ .....62
- ТАЖИН С АНАНАСОМ И КОКОСОМ .....63

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Уровень сложности

Количество порций

Время приготовления

# ТАЖИН С НУТОМ И ОВОЩАМИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 30 мл оливкового масла
- 1 баклажан
- 2 свежих красных перца
- 10 мл хариссы
- 1 головка красного лука
- 4 зуб. чеснока
- 1 корень имбиря
- 1 палочка корицы
- 410 г консервированного нута
- 410 г консервированных помидоров
- 600 мл овощного бульона
- 5 г сахара
- 15 г томатной пасты
- 30 г рубленой петрушки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разогреть масло в сковороде с толстым дном. Добавить нарезанный кубиками баклажан и готовить 5 минут. Затем добавить мелко нарезанные перцы и лук и готовить еще 5 минут. Добавить соус хариссу, чеснок и тертый имбирь и тушить еще 2 минуты.
2. Добавить остальные ингредиенты, довести до кипения и тушить 15 минут.
3. Приправить специями и посыпать петрушкой. Подавать с горячим кускусом.

