

25-2021

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Динара Аль-Мухаммед

# РАМАДАН

рецепты для ифтара и сухура



25-02021



رمضان كريم



Динара Аль-Мухаммед

# РАМАДАН

рецепты для ифтара и сухура

ХЛЕБ\*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 7

Часть 1.

## - СУХУР -

Тосты с яйцом и лососем .....	20
Шакшука .....	22
Чылбыр .....	24
Яичные маффины с фетой, шпинатом и сладким перцем .....	26
Зеленый салат со свеклой и авокадо .....	28
Маринованный тофу с бланшированными овощами .....	30
Мутабаль .....	32
Хумус.....	34
Ореховые шарики с йогуртово-кунжутным соусом.....	36
Печеночные оладьи .....	38
Кабачковые оладьи .....	40
Гречневые блины .....	42
Рисовая каша на кокосовом молоке .....	44
Овсяная каша с шафраном, корицей и изюмом.....	46
Чуду .....	48
Кукурузные лепешки .....	50
Наан .....	52





Часть 2.

## - ИФТАР -

Райта .....	56
Зеленый чатни.....	58
Шафрановый рис .....	60
Кокосовый рис.....	62
Рис из цветной капусты с нутом и печеными помидорами.....	64
Шпинат с апельсинами, изюмом и жареным луком.....	66
Суп с домашней лапшой (токмачлы аш) .....	68
Суп-пюре из зеленого горошка с кабачками .....	70
Суп-пюре из тыквы .....	72
Лапша с грибами и кешью.....	74
Овощной пилав.....	76
Пряный запеченный батат.....	78
Овощное рагу .....	80
Рагу из индейки с овощами .....	82
Куриная грудка с медово-апельсиновым соусом .....	84
Курица с кускусом .....	86
Курица в мятном йогуртовом маринаде.....	88
Тушеная баранина с овощами .....	90
Баранина с чечевицей .....	92
Жаркое из телятины в горшочках .....	94
Запеченные ленивые голубцы .....	96
Белая рыба в томатном соусе .....	98
Дорада в конверте .....	100
Припущенные ароматные груши.....	102
Чак-чак .....	104
Пирожки из теста фило с сухофруктами и фисташками.....	106
Десерт «Три молока» с розой и фисташками .....	108