

# СПИСОК ПРОДУКТІВ

Більшість свіжих продуктів, які ви знайдете у списку, можна придбати на базарі. Марокканські господині зазвичай відвідують ринок вранці, купуючи все необхідне для свіжого обіду. Трави та спеції – невід’ємна частина марокканської кухні. На вузьких вуличках Медини (старовинний центр міста) можна нерідко зустріти продавців оберемків свіжої м’яти, петрушки та коріандру. А спеції рясніють кольоровими пагорбками на прилавках маленьких магазинчиків або ринків souk.

## Молочні продукти та яйця:

- Вершкове масло
- Молоко
- Яйця
- М'який сир типу «Кірі»

## М'ясо та риба:

- Курячі стегна
- Філетовані або цілі сардини
- Шматочки великої білої риби
- Бараняча лопатка без кістки

## Бакалія:

- Кускус
- Дрібна манна крупа
- Соняшникова олія
- Оливкова олія
- Зелені оливки
- Мед
- Чорнослив
- Помідори у власному соку
- Зелений чай

## Для випікання:

- Біле борошно
- Цукор
- Коричневий цукор
- Цукрова пудра
- Кукурудзяний крохмаль
- Очищений цільний мигдаль
- Сухі пекарські дріжджі

## Овочі та фрукти:

- Баклажани
- Помідори
- Цвітна капуста
- Морква
- Болгарські перці
- Фенхель
- Часник
- Цибуля
- Апельсини
- Лимони

## Свіжі трави:

- Петрушка
- Кінза
- М'ята

## Спеції:

- Мелена паприка
- Мелений кумін
- Мелений імбир
- Мелена куркума
- Мелена кориця
- Паличка кориці
- Насіння кунжуту
- Шафран (за бажанням)
- Чорний перець

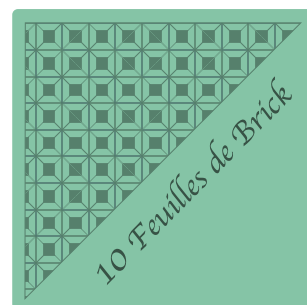
# МАРОККАНСЬКІ ІНГРЕДІЄНТИ

Під час марафону ми будемо використовувати кілька типових марокканських інгредієнтів, які можна легко знайти у магазинах зі східними товарами. Якщо такі є у вашому місті, я наполегливо рекомендую їх відвідати. Ви зробите багато цікавих відкриттів! Для розуміння того, що саме потрібно шукати, хотіла б сказати кілька слів про кожен з цих автентичних інгредієнтів.



## Листи брік – Feuilles de brick

Це дуже тонкі млинці з борошна, дрібної манної крупи та води розміром із велике блюдо. Їх можна знайти в холодильнику, запакованими у пластиковий пакет з написом «Feuilles de brick». Листи брік використовуються для приготування пастили, конвертиків бріуат із начинкою, а також безлічі марокканських солодощів. Перед приготуванням їх щедро змащують топленим маслом, що надає готовим виробам із листів брік неймовірний хрускіт. Листи брік можна замінити тістом філо.



## Вода квіток апельсинового дерева – Eau de fleur d'oranger

Це дистильована за допомогою пари вода свіжих квіток гіркогo апельсинового дерева. Вона має неймовірний аромат, який дуже часто зустрічається в Марокко. Його ще називають neroli. Квіткову воду використовують у десертах, косметичних препаратах, а також просто для ароматизації приміщення. Зазвичай вона продається в пляшечці об'ємом 200 мл із написом «eau de fleur d'oranger» або «orange blossom water». Я завзято рекомендую купити справжню квіткову воду, а не хімічно синтезовану альтернативу (у такому випадку здебільшого є напис «arome»). Її можна знайти як у східних магазинах, так і магазинах з органічною продукцією. Якщо вам не вдасться знайти воду квіток апельсинового дерева, її можна замінити на рожеву воду або ваніль.





### Лимони конфі – Citrons confits

Неймовірно ароматний інгредієнт, що збагачує смак марокканських тажинів. Якщо ви встигли завчасно засолити ваші власні лимони – чудово! Якщо ж ні, ви знайдете їх у магазинах зі східними продуктами. Вони продаються у пластикових або скляних банках із написом «citrons confits» або «preserved lemons». У Марокко використовують дуже маленькі лимони сорту Beldi, тож не дивуйтеся, побачивши лимони вдвічі менше за звичні. За відсутності першого чи другого варіанта, ви можете використовувати звичайні лимони, дрібно нарізавши і щедро посоливши їх хоча б за півгодини до початку приготування страви.



### Мікс спецій "Рас-ель-ханут" - Raz el hanout

Рас-ель-ханут перекладається з арабської як «голова продавця спецій», оскільки склад міксу залежить від людини, яка його створює. Цей набір спецій у готовому чи цільному вигляді можна знайти на прилавках країн Магрибу: Марокко, Алжиру, Тунісу, Лівії та Мавританії. Він дуже насичений і може вмить надати страві пряний аромат. Мікс зазвичай складається із меленої кориці, кардамону, коріандру, куміна, червоного перцю, чорного перцю, гвоздики, паприки та мускатного горіха. Цей набір дуже легко знайти у східному магазині та навіть на прилавках супермаркетів. Але якщо він не попався вам на очі - можете просто змішати в рівних пропорціях ті спеції зі списку, що маєте.

