

# Содержание

Пролог. Ким Протасов — это я... 7

Евреи, мы пока не на Колыме!... 9

## Глава 1. Холодные закуски и салаты... 11

Гефилте фиш... 12

Форшмак... 18

Мой личный салат (Салат «оливье»)... 22

Холодный стол... 26

Болгарский салат... 27

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной... 28

Салат из картофеля и зелени... 29

Салат из огурцов со сметаной... 30

Салат из помидоров... 31

Салат из помидоров и яблок со сметаной... 32

Салат из редиса со сметаной... 33

Салат из свежей капусты, помидоров и лука... 34

Салат из свеклы с хреном... 35

Фасоль с луком в растительном масле... 36

## Глава 2. Супы... 39

Суп, созданный самой природой (овощной суп)... 44

Суп из баклажанов... 48

Томатный суп... 51

Суп с клецками... 54

Самый изысканный израильский суп... 58

Молочный суп с рыбой... 61

## Глава 3. Тоска о «грибном» дожде... 63

Грибной суп... 65

Грибной плов... 67

Грибы, запеченные в сыре... 68

## Глава 4. Горячие закуски и основные блюда... 71

Шакшука... 71

Пир витаминов (Фаршированные овощи)... 73

Долма... 78

Кисло-сладкие голубцы... 84

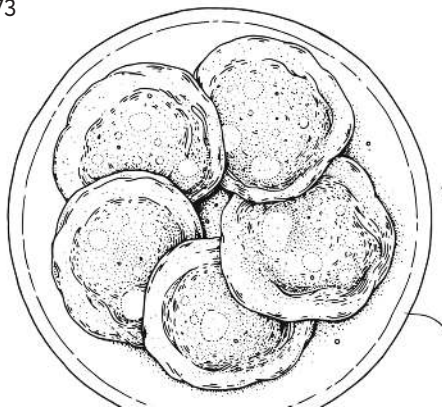
Как готовить стейки... 90

Самые вкусные котлеты... 93

Баранина с фасолью... 97

Хайфское жаркое... 99

Баранина на косточке... 102

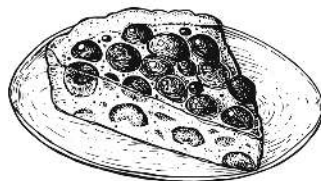
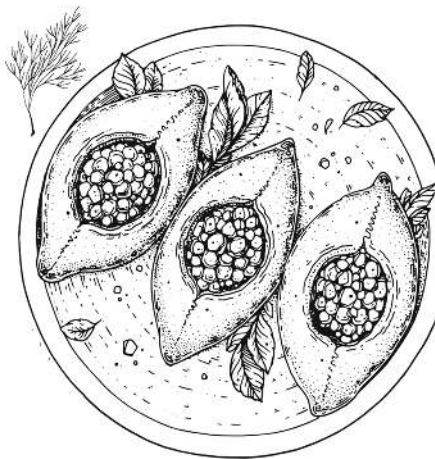




- Иерусалимский микс (Меурав ерушалми) ... 104
- Курица с гранатом ... 108
- Рыбные котлеты ... 113
- Рыба с яблоками ... 115
- Лосось в тесте ... 117

### **Глава 5. Выпечка ... 121**

- Жлбское хачапури ... 124
- Пирог с луком и тмином ... 129
- Пирог с капустой ... 134
- Жареные пирожки с капустой ... 137
- Паштида ... 139
- Паштида ерушалмит ... 142
- Паштида с грибами ... 146
- Сладкая паштида ... 151
- Израильский пирог с яблоками ... 155
- Яблочный пирог с карамельно-ореховой корочкой ... 158
- Рулет с маком ... 163
- Израильский кекс ... 165
- Кекс с изюмом ... 169
- Простой бисквит ... 171
- Более сложный бисквит ... 174



### **Глава 6. Сладкие блюда ... 178**

- Цимес ... 179
- Творожная запеканка ... 183
- Мои сырники ... 186
- Тейглек ... 189
- Тейглек с дрожжами ... 191
- Тейглек — неведомый мне вариант ... 192

### **Глава 7. Блюда для детей (и их родителей) ... 195**

- Суп «небо в алмазах» ... 197
- Десерт «Корабль надежды» ... 199
- «Яблоко на троне» ... 200
- «Пир капризули» ... 201

### **Глава 8. Советы моей тещи ... 205**

### **Глава 9. Все о диетах. Диета Кима Протасова ... 210**

- Финальные слова книги ... 223
- Указатель ...

