

МАРРАКЕШ

30 БЛЮД, КОТОРЫЕ НУЖНО ПОПРОБОВАТЬ

Путеводитель по кухне Марракеша: от тажина и тангии до уличной еды и сладостей. Для каждого блюда — краткое описание и рекомендация, где его лучше попробовать в городе.

Заведения и лотки в Марракеше нередко меняются и переезжают — перед визитом стоит свериться с картами и актуальными отзывами.

Основные блюда

1

Тажин (*Tajine*)

Мясо, курица или рыба с овощами, медленно тушённые в конусообразной глиняной посуде. Классика — курица с лимоном конфи и оливками или говядина с черносливом и миндалём.

Где попробовать: Terrasse des Épices, Le Jardin (медина)

2

Кускус (*Couscous*)

Манная крупа с тушёными овощами и бараниной или курицей. Традиционно готовят по пятницам, часто с подливкой и изюмом.

Где попробовать: La Cour des Lions (Es Saadi Resort) — по пятницам

3

Пастилья (*Pastilla / Bastilla*)

Слоёное тесто варка с начинкой из голубя или курицы, миндаля и яиц, посыпанное сахарной пудрой и корицей — контраст сладкого и солёного.

Где попробовать: Al Fassia (Гелиз) — фирменное блюдо

4

Мешви (*Mechoui*)

Целиком запечённый на углях барашек, мясо получается очень нежным. Праздничное блюдо, обычно требует предзаказа.

Где попробовать: Al Fassia — заказ за 24 часа

5

Тангия (*Tanjia*)

Фирменное марракешское блюдо: мясо (обычно говядина или баранина) томится несколько часов в глиняном кувшине в углях, с чесноком, шафраном и маслом смен.

Где попробовать: Sahbi Sahbi, Délices Farkous, лотки на Джемаа-эль-Фна

6

Кефта (*Kefta*)

Котлетки из рубленого мяса со специями, часто подаются в тажине с яйцом и томатным соусом (кефта мкавра).

Где попробовать: уличные грили и кафе по всей медицине

7

Мергез (*Merguez*)

Острые бараньи колбаски на гриле, часто подаются с хлебом и харисой.

Где попробовать: гриль-стойки на площади Джемаа-эль-Фна

8

Рфисса (*Rfissa*)

Рваные лепёшки мсемен под соусом из курицы, чечевицы и специй рас-эль-ханут. Традиционно готовят для рожениц как укрепляющее блюдо.

Где попробовать: Dar Moha, семейные риады (по предзаказу)

9

Джадж Мкалли (*Djaj Mqualli*)

Тажин из курицы в соусе шафран-имбирь — более лёгкий вариант без сладких фруктов, с оливками и лимоном.

Где попробовать: Libzar (Гелиз)

10

Рыба на гриле (*Poisson grillé*)

Свежая рыба (часто сардины или дорада), маринованная в пряной чармуле и запечённая на углях.

Где попробовать: рыбные лотки в медине и Гелизе

Супы и закуски

11

Харира (*Harira*)

Густой суп из томатов, чечевицы, нута и мяса. Традиционно едят на разговение во время Рамадана.

Где попробовать: любое кафе в медине, лотки у Джемаа-эль-Фна

12

Бессара (*Bessara*)

Суп-пюре из сушёных бобов или гороха с оливковым маслом и кумином — популярный уличный завтрак.

Где попробовать: утренние лотки в медине

13

Заалук (*Zaalouk*)

Закуска-салат из печёных баклажанов и помидоров с чесноком и специями.

Где попробовать: подаётся как мезе почти в любом ресторане

14

Тактука (*Taktouka*)

Похожая закуска, но из печёного перца и помидоров с чесноком.

Где попробовать: подаётся как мезе почти в любом ресторане

15

Марокканский салат (*Salade marocaine*)

Мелко нарезанные помидоры, огурцы, лук и петрушка — лёгкое начало трапезы.

Где попробовать: практически в любом ресторане медины

16

Маринованные овощи (*Torshi*)

Острые маринованные морковь, лимон и перец — подаются как закуска-приправа к основным блюдам.

Где попробовать: традиционные риады, рынки специй

Уличная еда

17

Бриват (*Briouates*)

Маленькие треугольные пирожки из тонкого теста варка с мясной, сырной или сладкой начинкой (миндаль с мёдом).

Где попробовать: лотки на Джемаа-эль-Фна

18

Мсемен (*Msemen*)

Слоёная жареная лепёшка, едят с мёдом, маслом или сыром — отличный уличный завтрак.

Где попробовать: утренние уличные лотки в медине

19

Хубз (*Khobz*)

Традиционный круглый хлеб, подаётся практически ко всему и часто заменяет приборы.

Где попробовать: пекарни в любом квартале

20

Улитки (*Babouche / Escargots*)

Варёные улитки в пряном бульоне — классика площади Джемаа-эль-Фна, продаются с тележек.

Где попробовать: нумерованные тележки на Джемаа-эль-Фна

21

Печень на гриле (*Brochettes de foie*)

Шашлычки из печени, обёрнутые в сальник, готовят на углях прямо на рынке.

Где попробовать: гриль-лотки на Джемаа-эль-Фна

22

Кефта/мергез-сэндвич (*Sandwich kefta/merguez*)

Уличная классика: колбаски или котлеты в хлебе с харисой и салатом.

Где попробовать: киоски по всей медине

23

Харша (*Harcha*)

Плотная лепёшка из манки, жарится на сухой сковороде, едят с мёдом или сыром на завтрак.

Где попробовать: уличные лотки, кафе с завтраками

24

Бегрир (*Baghrir*)

«Тысячедырчатые» блинчики, подают с мёдом и маслом — популярный завтрак.

Где попробовать: кафе с традиционными завтраками в медине

Десерты

25

Шебакия (*Chebakia*)

Цветочные сладости из теста с мёдом и кунжутом, особенно популярны в Рамадан.

Где попробовать: Pâtisserie Al Jawda (Гелиз), рынок специй

26

Рожки газели (*Cornes de gazelle*)

Миндальная паста в тонком тесте в форме полумесяца.

Где попробовать: Pâtisserie Al Jawda, кондитерские медины

27

Мхалби (*Mhalbi*)

Марокканский молочный десерт наподобие рисового пудинга, с корицей.

Где попробовать: традиционные кафе-кондитерские

28

Апельсины с корицей (*Oranges à la cannelle*)

Простой освежающий десерт после жирной трапезы — нарезанные апельсины с корицей и цветочной водой.

Где попробовать: подаётся в конце трапезы почти везде

29

Мятный чай (*Atay / Thé à la menthe*)

Зелёный чай с большим количеством свежей мяты и сахара, символ марокканского гостеприимства. Наливают с высоты для пенки.

Где попробовать: буквально везде, особенно на террасах у Джемаа-эль-Фна

30

Амлу и смен (*Amlou / Smen*)

Амлу — паста из миндаля, арганового масла и мёда, едят на завтрак с хлебом. Смен — ферментированное топлёное масло для тажина и тангии.

Где попробовать: рынок специй Rahba Kedima