

КАЛІФОРНІЯ

Я ВПЕРШЕ ПОБУВАЛА В САН-ФРАНЦИСКО, коли мені було сімнадцять. Це туманне місто на пагорбах приваблювало мою увагу, а потім завоювало й серце — ще тоді я вирішила, що колись Сан-Франциско стане моїм домом. Минуло майже десять років, поки я здійснила свою мрію, і відтоді я досліджую і різноманіття та примхливість цього міста, які так вабили мене від самого початку, і все решту.

Під час свого першого візиту я об'їздила ще не перебудований тоді район Мішен, де скуштувала свій перший буріто в стилі Сан-Франциско у Rancho Villa. Я попоїла млинців у бретаньському стилі в ресторані Ti Souz, і вперше тоді насолоджувалася, жуючи випічку з гречаного борошна, що нагадувало за текстурою горіхи. Я була в захваті від, здавалося, нескінченних рядів у продуктовому супермаркеті Rainbow Grocery, де продавалися інгредієнти, яких я зроду не бачила й не могла собі навіть уявити. Я вийшла із супермаркету, сюрбаючи з пляшки свіжовичавлений імбирний сік, і його інтенсивна пікантність так пасувала до мого захвату й зачарованості цим містом. Сан-Франциско — справжній рай для любителів попоїсти: зі щедрими фермерськими ринками, малими виробниками всього, що ваша душа забажає з'їсти, і строкатим населенням, яке — буквально — може принести увесь світ до вашого порогу.

Коли я переїхала до Сан-Франциско після завершення навчання в медичному університеті, у мене раптом відразу з'явилося стільки варіантів обіду, що не вистачало на всі дні тижня: починаючи від сальвадорських *pupusas*, в'єтнамських ресторанів фо, ресторанів Північної та Південної Індії, китайських димсамів — і до нескінченності. Ми оселилися в будинку, де по сусідству мешкала літня пара мексиканських американців, які ділилися порадами щодо виховання дітей, лимонами, домашніми чилакілес і тамалес, а ще — рецептами. І, безперечно, там була добре представлена каліфорнійська кухня — від ресторану *Chez Panisse*, просто досконалого її храму, до райського вегетаріанського дзен-ресторану *Greens*. Салат був такий ніжний і свіжий, аж я не могла збагнути, як це може бути те саме листя, що я їла попередні два десятиліття свого життя. Ось як я почувалася, мандруючи між продавцями на фермерських ринках, — просто згоряла від цікавості, а мої смакові рецептори були збуджені яскравими кольорами продукції, усім тим місцевим, що було або геть новим для мене (та-цой — в'єтнамські трави до риби), або нічого спільного не мало з однойменними продуктами масового виробництва, які я раніше знала (салат, інжир, лимони Меєра).

Рецепти, які ви побачите далі, з'явилися в результаті цих любовних стосунків із їжею, які я культивувала останні два десятиріччя, відтоді як Північна Каліфорнія стала моїм домом. Це — моя версія каліфорнійської кухні: простота й свіжість, насолода щедрістю наших ферм і розмаїттям смаків нашої багатокультурної спільноти, які перетворюють на чисту радість готування смачної здорової їжі.

Сніданок

- вівсяні пластівці для каші, можна швидкого приготування — 2 склянки
- вода — 8 чашок
- мелений імбир — 1½–2 ч. ложки або більше — до смаку
- дрібка солі
- апельсини — 2 шт.

Присмаки:

подрібнені грецькі горіхи, трохи молока (будь-якого типу)

НЕМАЄ НИЧОГО БІЛЬШ ЗАСПОКІЙЛИВОГО, ніж миска вівсянки. Шотландські вівсяні пластівці швидко розварюються в гарячу кремopodobну кашу. Якщо не знайдете шотландських — придбайте вівсяні пластівці швидкого приготування *McCann's Quick Oats* або *Bob's Red Mill Rolled Oats*. Головний секрет полягає в тому, щоб використати набагато більше води, ніж зазвичай, і помішувати — як ви робите, варячи кукурудзяну кашу (поленту), — аби овес став однорідним і кремopodobним. Кашу легко приправити імбиром і цедрою апельсина. Аби зробити простий сніданок не тільки вишуканим, а й красивим, можете скористатися апельсинами різних кольорів — наприклад, рожевими Кара-Кара й червоними.

ВИШУКАНА ВІВСЯНКА З ІМБИРЕМ І АПЕЛЬСИНАМИ

Вихід — 6–8 чашок вівсянки

Висипати пластівці в каструлю й налити води, додати імбир і сіль, добре перемішати й довести до кипіння.

Зменшити вогонь і варити 5–10 хвилин без кришки на повільному вогні, помішуючи кожні кілька хвилин, поки не загусне й не стане кремopodobною. За потреби можна додати ще води, аби довести до бажаної консистенції.

Тим часом зняти цедру з апельсинів і відкласти. За допомогою ножа зняти решту шкірки з апельсинів, видалити білу мембрану між шкіркою та фруктами. Нарізати очищені апельсини кільцями, розрізати кільця навпіл.

Коли каша готова, зняти з вогню, додати ще імбиру за смаком, вмішати цедру апельсина.

Подавати гарячою в окремих мисках із присмакою з порізаних апельсинів і волоських горіхів, можна додати ще дрібку меленого імбиру й трохи молока.



Імбир



Овес, апельсини





За цим вишуканим, але простим рецептом можна приготувати до непристойного прекрасну страву на сніданок, хоча це може бути й швидкий перекус або навіть десерт. Ягре — коричневий цукор — можна знайти на індійських ринках, він виготовляється з перевареного соку цукрової тростини. Ароматом нагадує патоку й карамель. Можна замінити ягре мексиканським пілонцілло, південно-східноазійським гула мелака або звичайним темно-коричневим цукром. А зважаючи на те, що його знадобиться зовсім дрібка, не відправляйте цей рецепт у розряд некорисних для здоров'я!

ВЕГАНСЬКА ШОКОЛАДНО-БАНАНОВА ВІВСЯНКА З ЛІСОВИМИ ГОРІХАМИ, ЯГРЕ ТА ФЛЕР-ДЕ-СЕЛЬ

2 порції

Покласти вівсянку, банани й какао-порошок у каструльку, додати води й перемішати.

Довести до кипіння на середньому вогні, часто помішуючи. Варити приблизно 5 хвилин до бажаної консистенції, помішуючи, розминати банани. За бажання додати більше води.

Подавати в окремих мисках. Полити кожну порцію рослинним молоком для присмаки, посипати горіхами, додати дрібку ягре та дрібку флер-де-сель і ягоди — за бажання.

- плющена вівсяна крупа або вівсяні пластівці швидкого приготування, тільки не необроблений овес — 1 склянка
- пюре з 2-х дуже спілих бананів
- вода — 2½–3 склянки
- какао-пудра без цукру — 2–3 ст. ложки

Присмаки:

сприснути рослинним молоком

1–2 ст. ложки подрібненого смаженого лісового горіха

дрібка неочищеного пальмового цукру ягре

дрібка солі флер-де-сель

свіжі ягоди (на вибір)

Банани, какао, овес

