

КЮФТА • ДОЛМА • ТЖВЖИК • ПЛОВ • КАЛМАХИ • ПХАЛИ • САЦИВИ
ЛОБИАНИ • ЧАХОХБИЛИ • ХИНКАЛИ • ШУРПА • РОХАТ • ОДЖАХУРИ

ГРУЗИНСКАЯ



АРМЯНСКАЯ



АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ



УЗБЕКСКАЯ



КУХНЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ОТ ЗНАМЕНИТЫХ
ШЕФ-ПОВАРОВ

ГРУЗИНСКАЯ • АРМЯНСКАЯ
АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ • УЗБЕКСКАЯ

КУХНЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ ЗНАМЕНИТЫХ ПОВАРОВ



Москва
Информационная группа
«Ресторанные ведомости»
2014

УДК 641.55/.56
ББК 36.997

Г90

*Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается
без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.*

Г90 Грузинская, армянская, азербайджанская, узбекская кухня: национальные рецепты от знаменитых поваров / [сост. Федотова Илона Юрьевна]. — М.: ООО «Информационная группа «Ресторанные ведомости», 2014. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-98176-091-4

Агентство СІР РГБ

В книге собраны рецепты грузинской, армянской, азербайджанской и узбекской кухонь, созданные шеф-поварами ведущих московских ресторанов. Сочетание древних традиций и передовых технологий, поварского таланта и профессионального подхода к приготовлению национальных блюд превращает это издание в уникальный путеводитель по современной кулинарии наших южных соседей.

Все рецепты сопровождаются комментариями авторов, которые рассказывают об истории блюд, правилах выбора продуктов, тонкостях их обработки и приготовления.

ISBN 978-5-98176-091-4

© ООО «Информационная группа «Ресторанные ведомости», 2014

СОДЕРЖАНИЕ



Нарек **АВАГЯН** / ресторан CAFE ARARAT отеля ARARAT PARK HYATT MOSCOW /

8

Кюфта эчмиадзинская с пловом из ачара
Салат из авелука
Кармрахайт на пару
Долма
Жингялов хац
Салат из красной фасоли
Пасус долма
Каурма
Тжвжик
Каша из пшеницы с курицей



Иса **ГАСАНОВ** / ресторан «ШЕШ-БЕШ» /

28

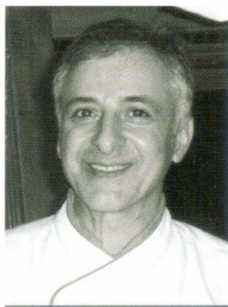
Овощи с бараниной по-габалински
Кюфта-бозбаш
Шах-плов
Салат «Чобан»
Ярпак-хинкал
Лапша по-домашнему
Бозартма
Дерд-бармаг
Люля «Ассорти»
Баранина с овощами в лаваше



Манана **КАНТАРИЯ** / ресторан SAPERAVI CAFE /

48

Баранина с айвой
Цыпленок тапака с ежевичным соусом
Ачма с соусом мацони
Барабулька с соусом «Ткемали» и гоми
Калмахи с фундуком
Вишневый суп с кинзой и надуги
Надуги
Десерт из запеченной тыквы



Автандил КОБАЛИЯ / ресторан «САХЛИ» /

64

Пхали из болгарского перца
Сациви с курицей
Гебжалия
Чакапули
Харчо по-мегрельски
Лобиани
Чахохбили
Пеламуши
Када
Киндзмари из клыкача
Чихиртма



Ханжар МАХМУДОВ / ресторан «ТАН» /

86

Асака — салат из ташкентских огурцов с обжаренной телятиной
Плов свадебный
Рохат — баклажаны фри с нежным мясом телянки и болгарским перцем
Угра ош — куриный суп с домашней лапшой и фрикадельками из цыпленка
Чак-чак — жареная соломка из песочного теста в медовой заправке
Чигатой — свежие овощи, приготовленные на углях, с зеленью
Ассорти из грибов по-ташкентски
Лагман уйгурский
Жаз кебаб — шашлык из нежнейшей баранины
Жувава — отварные пельмени из рубленой баранины с овощами
Плов чайханский Сабрис — трубочки с творожным кремом



Дмитрий МИЛЮКОВ / кафе грузинской еды «ХАЧАПУРИ» /

110

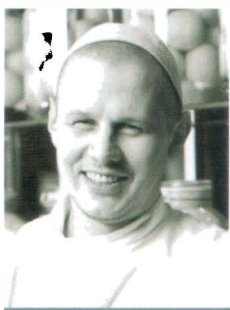
Аджапсандали
Аджарский бол
Баклажаны с орехами
Мегрельский бол
Оджахури
Фасолевая похлебка
Хашлама
Хинкали мясные
Чашушули
Шилапави с бараниной
Толма овощная



Майя **ПАЦАЦИЯ** / ресторан «ТИНАТИН» /

132

Мчади по-грузински с сулгуни
Лобио по-грузински
Пхали по старинному рецепту
Суп «Дюшбара»
Чихиртма
Кучмачи
Тклапи — фруктовые пастилки
Пеламуши



Владимир **РОМАНИУК** / ресторан «БАРАШКА» на Красной Пресне /

148

Салат «Назрин»
Салат с дайконом
Тева-кебаб
Бакинский суп из щавеля
Лепешка с сыром и зеленью
Кюкю
Лопатка ягненка с картофелем, жаренная на мангале
Ля-Ванги — цыпленок, фаршированный грецкими орехами и алычой
Кузу — мясо ягненка, фаршированное шпинатом и щавелем
Мутаки и Шакер-бура



Хатуна **СХУЛУХИЯ** / ресторан SAPERAVI CAFE /

168

Испанахи
Крем-суп из запеченной тыквы
Сулгуни, жаренный с помидорами
Абхазура
Квари
Сладкий плави
Аджапсандали



Светлана **ЮГАЙ** / ресторан «ИНДАБАР» /

182

Беляши
Люля-кебаб из курицы
Манты
Шашлык из свинины
Шурпа







Нарек АВАГЯН

шеф-повар ресторана
CAFE ARARAT отеля ARARAT
PARK HYATT MOSCOW

*Нарек Авагян
родился в Армении.
Окончил кулинарный
колледж,
затем получил
экономическое
образование. Нарек
готовит блюда
армянской кухни
на протяжении вот
уже двенадцати
лет. С июня 2005
года он возглавляет
кухню ресторана
Cafe Ararat. Нарек
может легко
приготовить блюдо
при минимальных
затратах, при этом
оно будет неизменно
вкусным.*

КЮФТА ЭЧМИАДЗИНСКАЯ С ПЛОВОМ ИЗ АЧАРА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Кюфта

Филе телятины **170**, яйцо **10**, соль **по вкусу**, перец черный
молотый **по вкусу**, мука пшеничная **5**, лук репчатый **10**, коньяк **10**

Плов из ачара

Лук репчатый **10**, масло сливочное **20**, ачар (пшеница твердых сортов) **75**,
вода **100**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**

Сервировка

Плов из ачара **150**, кюфта **200**, паприка **10**, масло растительное **10**,
огурцы соленые **10**, капуста квашеная **15**, салат лоло-росса **10**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кюфта

Филе телятины нарезать пластами и тщательно
отбить до однородной консистенции.
Яйца, соль, перец, муку взбить венчиком
и смешать с фаршем. Добавить мелко нарезанный
репчатый лук, коньяк. Смесь хорошо вымешать и скатать шарики.
Опустить шарики в холодную подсоленную воду, довести
до кипения и варить 20 минут. Затем аккуратно достать шумовкой.

Плов из ачара

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в кастрюле на сливочном масле.
Добавить ачар (зерна пшеницы), залить водой, накрыть крышкой и готовить
в духовом шкафу 30–40 минут при температуре 200–220°C.
Довести до вкуса солью и перцем.

Сервировка

На тарелку выложить плов из ачара и сверху положить
разрезанную пополам кюфту. Посыпать паприкой и полить растительным
маслом. Подавать с солеными огурцами, квашеной капустой
и салатом лоло-росса.

ВЫХОД: 350 г



Кюфта — своего рода мясные фрикадельки. Она появилась на армянском столе под влиянием традиций Османской империи. Особенность классической кюфты в том, что мясо для нее отбивают специальным деревянным молотком, а в состав фарша добавляют знаменитый армянский коньяк. К кюфте хорошо подходит традиционный армянский плов, который готовится из твердых сортов горной пшеницы.

САЛАТ ИЗ АВЕЛУКА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Авелук (конский щавель) отварной **120**, масло растительное **10**,
лук репчатый **15**, чеснок очищенный **1**, орехи грецкие (очищенные) **3**,
кинза свежая **1,5**, петрушка свежая **1,5**, соль **по вкусу**,
перец черный молотый **по вкусу**, помидор **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварной авелук обжарить на сковороде с добавлением растительного масла вместе с мелко нарезанным репчатым луком.
Добавить очищенные зубчики чеснока, тертые грецкие орехи, рубленую зелень кинзы и петрушки. Посолить, поперчить.
При подаче выложить на сервировочную тарелку и украсить мелко нарезанными кубиками помидора.

ВЫХОД: 150 г



Авелук, или конский щавель, вот уже тысячу лет занимает важное место среди приправ армянской кухни. Он собирается в горах, затем высушивается и заплетается в косички. В свежем виде это растение непривлекательно из-за горечи, но после сушки она пропадает. Салат из авелука получается легким и ароматным. Кинза, петрушка, чеснок, да и сам авелук придают ему пикантный вкус. Ингредиенты блюда такие, что салат прекрасно подойдет для поста, ведь в нем нет компонентов животного происхождения, зато много витаминов, особенно необходимых в зимнее время.

КАРМРАХАЙТ НА ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Рыба кармрахайт **200**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**,
масло сливочное **15**, эстрагон свежий **5**, перец болгарский (красный,
зеленый, желтый) **15**, помидор **15**, лимон **1/2 шт.**, соус «Наршараб» **10**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленного кармрахайта промыть, посолить, поперчить,
в брюшко положить сливочное масло и свежие стебли эстрагона
Отварить на пару 20 минут.

Также на пару отварить ломтики болгарского перца всех цветов,
с бланшированного помидора снять кожицу,
половинку лимона поджарить на гриле

Отварную рыбу выложить на сервировочную тарелку, полить соусом
«Наршараб», рядом красиво уложить подготовленные
овощи (болгарский перец и очищенный от кожицы помидор)
и половинку жареного лимона.

ВЫХОД: 220 г



Кармрахайт — рыба семейства форелей. В Армении обитает в горных ручьях, вода которых славится кристальной чистотой. Эту рыбу по праву можно назвать одной из самых экологически чистых. Она быстро готовится, обладает мягким вкусом и диетическими качествами.

ДОЛМА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фарш говяжий

Говядина **600**, сало свиное **200**, лук репчатый очищенный **100**,
петрушка свежая **10**, укроп свежий **10**, кинза свежая **12**,
базилик фиолетовый свежий **12**, помидоры (без кожицы) **100**,
соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**

Долма

Фарш говяжий **150**, листья виноградные **100**, вода **1000**, мацун **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш говяжий

Говядину, свиное сало, очищенный репчатый лук,
свежую петрушку, укроп, кинзу, фиолетовый базилик
и помидоры без кожицы пропустить через мясорубку.
Добавить соль, перец и хорошо перемешать.

Долма

Говяжий фарш выложить на промытые виноградные листья и свернуть.
Уложить подготовленную долму в кастрюлю, залить водой
и варить на слабом огне не менее часа.
Подавать с мацуном.

ВЫХОД: 150 г



Долма — одно из самых популярных блюд восточной кухни. Оно состоит из мясного фарша, завернутого в виноградные листья. Само слово «долма» означает «виноградная лоза». Иногда начинкой служат крупы и бобовые, а оболочкой — овощи и фрукты. Весной и летом обычно используют свежие молодые листья винограда, а осенью и зимой — соленые. В Армении долма подается с кисломолочным напитком мацун.

ЖИНГЯЛОВ ХАЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

На 10 порций

Тесто

Мука пшеничная **1000**, масло оливковое холодного отжима **30**, яйцо **1 шт.**, соль **2**, вода **350**

Жингялов хац

Петрушка свежая **20**, укроп свежий **20**, кинза свежая **20**, шпинат свежий **20**, лук зеленый **20**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**, масло оливковое **5**, масло растительное **5**, тесто **90**, масло сливочное **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

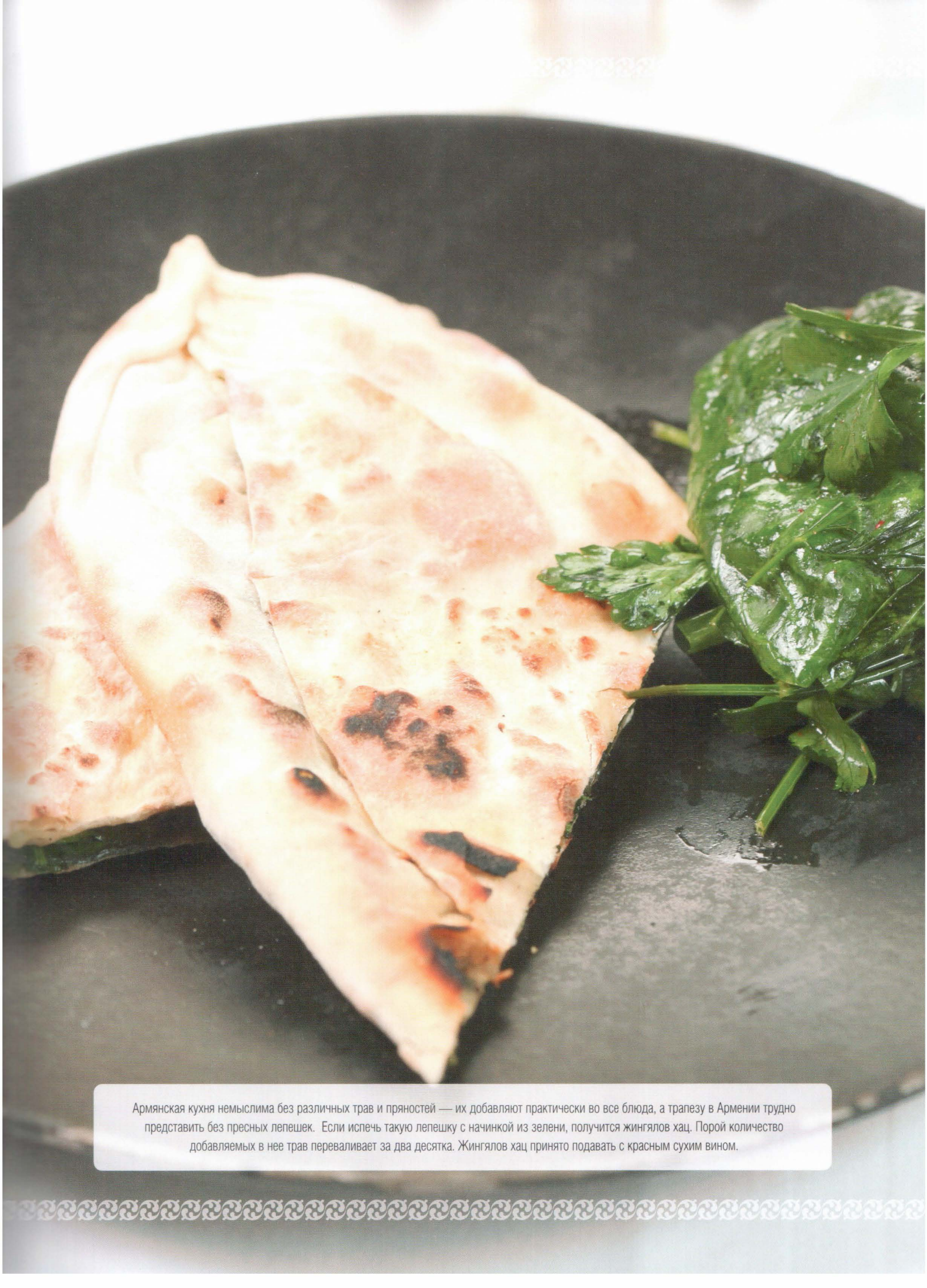
Тесто

В пшеничную муку добавить оливковое масло, яйцо, соль, воду и замесить тесто. Поставить в теплое место на 20 минут.

Жингялов хац

Свежие веточки петрушки, укропа, кинзы, шпинат и зеленый лук крупно порезать, посолить, поперчить, полить оливковым и растительным маслом. Тесто раскатать тонким слоем в форме круга, на середину выложить начинку, сверху положить сливочное масло. Тесто сложить и закрепить кончики. Выпекать в духовом шкафу 6–7 минут при температуре 190°C. Готовую лепешку выложить на тарелку и украсить зеленью.

ВЫХОД: 150 г



Армянская кухня немыслима без различных трав и пряностей — их добавляют практически во все блюда, а трапезу в Армении трудно представить без пресных лепешек. Если испечь такую лепешку с начинкой из зелени, получится жингялов хац. Порой количество добавляемых в нее трав переваливает за два десятка. Жингялов хац принято подавать с красным сухим вином.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фасоль красная **110**, чеснок очищенный **2**, масло сливочное **10**,
соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**, масло растительное **10**,
лук репчатый **10**, орехи грецкие **10**, кинза **3**, помидоры черри **2 шт.**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Красную фасоль замочить в воде на ночь, затем отварить до готовности.

Половину фасоли пропустить через мясорубку.

Добавить очищенные зубчики чеснока, сливочное масло,
соль, черный молотый перец и смешать в паштетную массу.

Из получившейся массы сделать рулет.

Оставшуюся часть фасоли посолить, поперчить, добавить
обжаренный на растительном масле репчатый лук, молотые грецкие
орехи и мелко нарезанные веточки свежей кинзы.

Выложить на тарелку два вида салата и украсить помидорами черри

ВЫХОД: 160 г



Сочетание фасоли, сливочного масла и грецких орехов делает этот салат весьма питательным и полезным. Он может стать закуской к праздничному столу или просто послужить гарниром к мясным и рыбным блюдам.

ПАСУС ДОЛМА

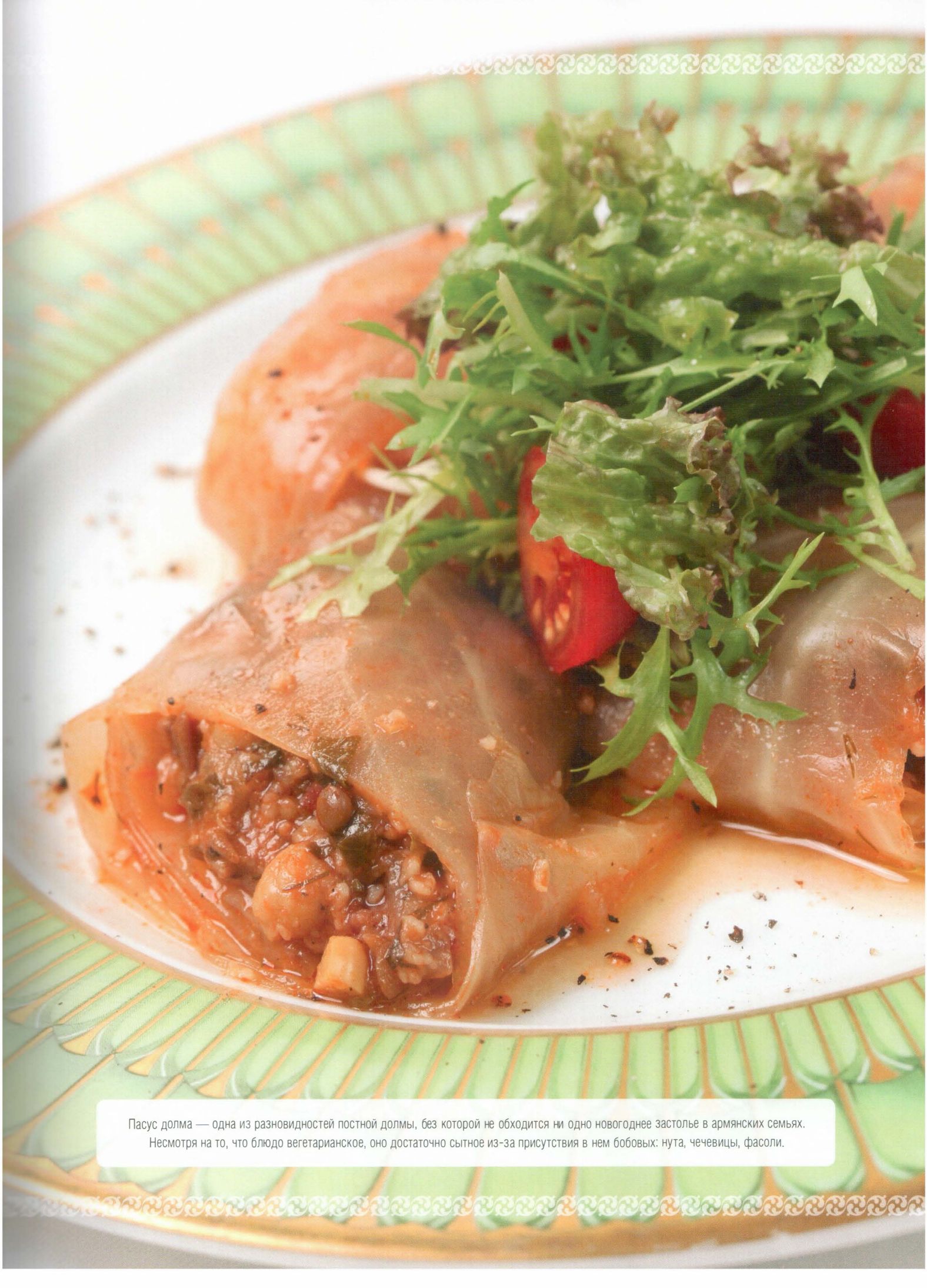
ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фасоль красная **45**, горох нут **45**, чечевица **45**, лук репчатый очищенный **25**,
масло растительное **10**, петрушка свежая **3**, базилик фиолетовый свежий **4**,
укроп свежий **3**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**,
капуста квашеная (целые листья) **25**, вода **1500**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Красную фасоль, горох нут и чечевицу замочить в воде на 2–3 часа, затем отварить до готовности.
Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на сковороде на растительном масле с добавлением мелко нарезанных веточек свежей петрушки, фиолетового базилика и укропа, добавить отварные бобы, посолить, поперчить.
Получившуюся начинку завернуть в листья квашеной капусты, уложить в кастрюлю, залить водой и варить 2 часа.
Подавать в холодном виде.

ВЫХОД: 170 г



Пасус долма — одна из разновидностей постной долмы, без которой не обходится ни одно новогоднее застолье в армянских семьях. Несмотря на то, что блюдо вегетарианское, оно достаточно сытное из-за присутствия в нем бобовых: нута, чечевицы, фасоли.

КАУРМА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Филе телятины **150**, масло сливочное **5**, соль **по вкусу**,
лук красный очищенный **4**, базилик фиолетовый свежий **1**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе телятины и сливочное масло посолить
и оставить в холодильном шкафу на сутки.
Телятину промыть от соли и отварить до готовности.
Сливочное масло растопить, процедить,
поставить на огонь и довести до кипения.
В кипящем масле обжарить ломтики телятины до образования корочки.
Переложить телятину на тарелку, залить маслом и дать остыть.
Подавать с нарезанным красным луком и фиолетовым базиликом.

ВЫХОД: 155 г



Каурма — мясо с добавлением овощей, приправ и пряностей. Традиционно в кавказской и азиатской кухнях для ее приготовления используют мясо барашка, но в армянских традициях прижилась и телятина. Каурму подают как отдельно, так и добавляют в плов, а также готовят на ее основе овощные блюда. Блюда из каурмы не только аппетитные, но и яркие. Каурму можно есть в холодном и горячем виде.

ТЖВЖИК

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Печень телячья **60**, сердце телячье **60**, масло сливочное **10**, лук репчатый **20**
помидоры **20**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**, кинза свежая **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Телячью печень и сердце нарезать средней соломкой и обжарить на сливочном масле с добавлением мелко нарезанного репчатого лука и очищенных помидоров. Посолить, поперчить и посыпать мелкорубленой свежей кинзой

ВЫХОД: 150 г

45



Тжвжик с армянского языка переводится как «печень» и представляет собой блюдо из мелко нарезанных субпродуктов. Помимо печени в приготовлении используются сердце, почки, легкие. На стол тжвжик подают обязательно горячим, посыпая зеленью. Он хорошо сочетается с овощами.

КАША ИЗ ПШЕНИЦЫ С КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

На 10 порций

Дзавар (крупа) **1000**. курица **1200**. бульон куриный **4000**.
масло сливочное **170**. соль **по вкусу**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дзавар перебрать и промыть
Курицу отварить, мясо отделить от костей.
добавить к дзавару и залить куриным бульоном.
Варить 3–4 часа, постоянно помешивая
В конце варки добавить сливочное масло (150 г).
соль и готовить еще 10 минут.
При подаче на стол выложить в сервировочную
тарелку, сделать в каше углубление и влить
растопленное сливочное масло (20 г)

ВЫХОД: 200 г



Густая пшеничная каша с курицей очень популярна в Армении. Местные жители называют ее арисой и варят в основном в зимнее время. Есть такую кашу принято в кругу родных и друзей. Каша готовится из крупы дзавар, которую получают из пшеничного зерна. Его слегка подваривают, высушивают и очищают, а затем перемалывают. Из дзавара можно делать не только каши, но и супы. При подаче на стол в блюдо принято добавлять растопленное масло.



Иса ГАСАНОВ

шеф-повар ресторана
«ШЕШ-БЕШ»

Иса Гасанов родился в Казахстане. Окончил кулинарное училище, получил образование в спортивной сфере. В 2001 году начал карьеру повара в московском ресторане французской кухни «Монплежир». На протяжении последних девяти лет работает в заведениях восточной кухни, сейчас — шеф-повар ресторана «Шеш-Беш».

ОВОЩИ С БАРАНИНОЙ ПО-ГАБАЛИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Перец болгарский (красный, зеленый, желтый) **180**, помидоры **60**, баклажан **60**, баранина **70**, соль **2**, масло растительное **20**, мацони **20**, чеснок очищенный **1**, кинза свежая **4**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Болгарский перец (красный, зеленый, желтый), помидоры и баклажан поджарить на мангале. Очистить и нарезать мелкими кубиками. Баранину нарезать так же, как перец, посолить и обжарить на растительном масле. На дно тарелки налить мацони с измельченным чесноком, затем равномерно распределить запеченные овощи и сверху выложить жареную баранину. Посыпать блюдо мелкорубленными листиками свежей кинзы.

ВЫХОД: 400 г



Это блюдо родом из небольшого азербайджанского городка Габала. Чтобы придать ему яркости, болгарский перец подбирают разных цветов — красный, желтый, зеленый. А чтобы оттенить пресный вкус овощей, используют кисловатый соус — мацони с чесноком. Особенность подачи здесь в том, что на дно тарелки сначала наливают мацони, а на него уже выкладывают овощи.

КЮФТА-БОЗБАШ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Кюфта

Баранина **80**, лук репчатый очищенный **10**, курдюк **10**, соль **1**, перец черный молотый **1**, рис отварной **10**, алыча сушеная **2**

Кюфта-бозбаш

Лук репчатый очищенный **30**, масло растительное **5**, бульон бараний **110**, кюфта **100**, горох нут **5**, картофель **60**, куркума **1**, шафран **1**, соль **1**, перец черный молотый **1**, мята сухая **1**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кюфта

Баранину, очищенный репчатый лук и курдюк пропустить через мясорубку, посолить, поперчить. Добавить отварной рис. Фарш хорошо вымесить и придать ему форму шара. В середину положить сушеную алычу.

Кюфта-бозбаш

Очищенный репчатый лук нарезать кубиками и пассеровать на растительном масле. В бараний бульон заложить кюфту, горох нут, пассерованный репчатый лук и целую картофелину. Варить до готовности с добавлением куркумы, шафрана, соли и черного молотого перца. При подаче посыпать сухой мятой.

ВЫХОД: 300 г



Кюфта-бозбаш — гороховый суп с фрикадельками, в котором используется довольно популярный в азиатских странах турецкий горох, или нут. Блюдо получило широкую известность на Востоке благодаря тюркским племенам. У бозбаша много разновидностей, главная отличительная черта этого супа — фрикадельки, фаршированные алычой. Куркума, шафран и сухая мята придают ему особый пряный аромат.

ШАХ-ПЛОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Рис басмати **200**, баранина **125**, чернослив **20**, курага **10**,
аль-бухара (вяленая алыча) **5**, изюм **5**, каштан **10**, вода **2000**,
соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис басмати отварить на пару.
Баранину нарезать небольшими кусочками, отварить. Положить в кастрюлю
с черносливом, курагой, вяленой алычой аль-бухара, изюмом и каштаном.
Залить водой, приправить солью, черным молотым перцем
и тушить на слабом огне в течение 15 минут.
На тарелку выложить отварной рис, сверху разместить
тушеные сухофрукты и мясо.

ВЫХОД: 375 г



Плов, пожалуй, самое известное в мире блюдо из риса. Сегодня в различных кухнях можно найти огромное количество вариаций на тему приготовления плова. Шах-плов — одна из них, «шах» означает «королевский». Традиционно такой плов запекался в лаваше, но можно уже готовый плов выкладывать на лаваш или тарелку из теста перед самой подачей на стол.

И, конечно, для королевского плова нужен королевский рис, лучше взять ароматный длиннозерный басмати.

САЛАТ «ЧОБАН»

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Помидоры бакинские **90**, огурцы бакинские **75**, перец бакинский **20**, сыр овечий **45**, кресс-салат свежий **5**, кинза свежая **5**, базилик фиолетовый свежий **5**, соль **1**, масло оливковое Extra Virgin **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бакинские помидоры, огурцы, перец и овечий сыр нарезать средними кубиками.
Свежие листики кресс-салата, кинзы и фиолетового базилика нашинковать, посолить и смешать с овощами.
Заправить салат оливковым маслом, при подаче украсить листиками фиолетового базилика.

ВЫХОД: 251 г



Салат «Чобан» — одно из популярных блюд азербайджанской кухни. Его называют «пастушым», потому что туда добавляется овечий сыр. Овечий сыр богат витаминами А, В, С, микроэлементами и белками, содержит полезные молочнокислые бактерии. Вкус у него довольно специфический по сравнению с сыром из коровьего молока. Но он просто идеально подходит для этого овощного салата.

ЯРПАК-ХИНКАЛ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тесто

Мука пшеничная **1000**, яйцо **3 шт.**, вода **500**, соль **2**

Ярпак-хинкал

Телятина **60**, лук репчатый очищенный **40**, соль **2**, масло оливковое **10**, тесто **300**, мацони **50**, чеснок очищенный **1**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто

Пшеничную муку, яйца, воду и соль смешать. Замесить крутое тесто. Затем тесто тонко раскатать и нарезать ромбами.

Ярпак-хинкал

Телятину и очищенный репчатый лук нарезать кубиками, посолить и обжарить на сковороде с добавлением оливкового масла. Ромбы из теста отварить в течение 1 минуты и выложить на тарелку.

Сверху разместить обжаренную телятину.

Отдельно подать мацони с чесноком

ВЫХОД: 460 г



Ярпак-хинкал — блюдо из тонкого теста, порезанного на ромбы, с кусочками телятины. Ромбы из теста составляют основу этого знаменитого дагестанского блюда, их отваривают в мясном бульоне или воде. Мясо обычно жарят отдельно с луком. Ярпак-хинкал принято подавать к столу вместе с соленьями и соусом. Соус может быть просто томатным, но лучше — мацони с чесноком.

ЛАПША ПО-ДОМАШНЕМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Лапша отварная

Мука пшеничная **1000**, яйцо **3 шт.**, молоко **500**, соль **2**

Соус

Масло растительное **50**, чеснок молотый **35**, перец кайенский **4**

Овощи, тушенные с мясом

Баранина **45**, масло растительное **15**, лук репчатый **25**, дайкон **20**, помидоры **40**, капуста **30**, перец болгарский красный **5**, соль **2**, перец черный молотый **2**, паста томатная **2**, соус соевый **6**, чеснок рубленый **2**, вода **300**

Сервировка

Лапша отварная **150**, овощи, тушенные с мясом **150**, петрушка **2**, соус **30**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лапша отварная

Пшеничную муку, яйца, молоко и соль смешать. Замесить крутое тесто. Затем тесто тонко раскатать и нарезать лапшу. Отварить лапшу в подсоленной воде в течение минуты.

Соус

Растительное масло раскалить, снять с огня, добавить молотый чеснок и кайенский перец.

Овощи, тушенные с мясом

Баранину нарезать брусочками и обжарить на сковороде с добавлением растительного масла. Репчатый лук, дайкон, помидоры, капусту и болгарский перец нарезать брусочками и добавить к обжаренному мясу. Тушить на слабом огне 30 минут. Посолить, поперчить. Добавить томатную пасту, соевый соус и рубленый чеснок. Влить воду и тушить еще 10 минут.

Сервировка

На тарелку выложить горячую отварную лапшу и сверху положить тушенные с мясом овощи. Украсить петрушкой, отдельно подать соус.

ВЫХОД: 330 г



Лапша по-домашнему — один из вариантов лагмана, популярного азиатского блюда. Лагман готовится по-разному, но его бессменные составляющие — лапша, мясо и овощи. Лапша в нашем варианте делается дома, а не покупается в ближайшем магазине. К лагману отдельно подается острый соус.

БОЗАРТМА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баранина **100**, масло топленое **50**, картофель **100**, помидор **5**,
грибы шампиньоны **50**, перец болгарский желтый **15**, лук репчатый
очищенный **30**, соль **1**, перец черный молотый **1**, куркума **1**, перец
стручковый острый красный **1**, кинза свежая (листки) **2**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранину нарезать ломтиками и обжарить на топленом масле.
Добавить нарезанные соломкой картофель, помидор, шампиньоны, желтый
болгарский перец и репчатый лук. Готовить на слабом огне 10 минут.
В конце посолить, поперчить и добавить куркуму.
Подавать на разогретой сковороде. Посыпать нарезанным красным
острым стручковым перцем и листиками свежей кинзы.

ВЫХОД: 300 г



Бозартма — баранина, жаренная с овощами. Вместо баранины можно взять курицу или индейку, помидоры вполне заменяются гранатовым соком, который также придает блюду пикантную кислинку. А вот чтобы готовое блюдо приобрело приятный золотистый оттенок, необходимо добавить в него куркуму. Для жарки лучше всего использовать глубокую сковороду.

ДЕРД-БАРМАГ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Корейка баранья

Корейка баранья **180**, масло растительное **5**, лук репчатый **40**, соль **2**, перец черный молотый **1**, паприка **1**

Гарнир

Баклажан **20**, помидор **20**, перец болгарский (красный, зеленый, желтый) **60**

Сервировка

Корейка баранья **180**, гарнир **110**, перец стручковый острый красный **1**, сыр овечий **10**, аджика **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Корейка баранья

Баранью корейку замариновать на 1 час с растительным маслом, нарезанным репчатым луком, солью, молотым черным перцем и паприкой. Затем обжарить на мангале.

Гарнир

Баклажан, помидор и болгарский перец всех цветов запечь на мангале, затем остудить, очистить и нарезать кубиками.

Сервировка

Готовую баранью корейку выложить на тарелку, рядом — овощной гарнир, посыпанный нарезанным острым стручковым перцем и овечьим сыром. Подавать с аджикой, сервированной в отдельной розетке.

ВЫХОД: 340 г



Дерд-бармаг означает «четыре пальца». Это название возникло не случайно: перед подачей баранью корейку (ребра) раскрывают таким образом, чтобы на тарелке оказалось четыре отдельных куска. Корейку маринуют около часа с репчатым луком и растительным маслом, перед тем как жарить на мангале мясо от лука очищают. Отличным гарниром для дерд-бармага станут овощи по-габалински.

ЛЮЛЯ «АССОРТИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Люля «Картошка»

Картофель отварной **180**, соль **2**, перец черный молотый **1**, куркума **1**, масло сливочное **20**

Люля «Курица»

Грудка куриная **200**, лук репчатый очищенный **30**, курдюк **10**, соль **2**, перец черный молотый **1**, куркума **1**

Люля-кебаб

Баранина **180**, лук репчатый очищенный **10**, курдюк **10**, соль **2**, перец черный молотый **1**, куркума **1**

Соус «Аджика»

Паста томатная **900**, вода **1200**, укроп свежий **50**, петрушка свежая **50**, кинза свежая **40**, соль **37**, перец черный молотый **12**, масло растительное **12**, чеснок очищенный **45**, хмели-сунели **7**, сахар **32**

Сервировка

Люля «Картошка» **190**, люля «Курица» **190**, люля-кебаб **190**, лук репчатый **30**, укроп **5**, петрушка **5**, гранат **17**, соус «Аджика» **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Люля «Картошка»

Остывший отварной картофель прокрутить через мясорубку. Посолить, поперчить, добавить куркуму и заправить сливочным маслом. Получившуюся массу насадить на шампуры и обжарить на мангале со всех сторон.

Люля «Курица»

Куриную грудку, очищенный репчатый лук и курдюк пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить, добавить куркуму. Получившийся фарш насадить на шампуры и обжарить на мангале со всех сторон.

Люля-кебаб

Баранину, очищенный репчатый лук и курдюк пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить, добавить куркуму. Получившийся фарш насадить на шампуры и обжарить на мангале со всех сторон.

Соус «Аджика»

Томатную пасту развести холодной кипяченой водой, добавить рубленые укроп, петрушку, кинзу. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом, измельченными зубчиками чеснока, хмели-сунели и сахаром. Все тщательно перемешать.

Сервировка

На тарелку выложить люля из картошки, курицы и баранины. Подавать с гарниром из репчатого лука, зелени укропа, петрушки, зерен граната и соусом «Аджика».

ВЫХОД: 600 г



Люля — это мясо, запеченное на шампуре. Обычно в ход идет баранина (люля-кебаб), но можно использовать и курицу (люля «Курица»), сделать также люля из картошки (люля «Картошка»). Фарш нужно тщательно перемешать, чтобы он стал достаточно плотным и легко насаживался на шампур. И, конечно, люля приправляют аджикой. Правда, традиционная абхазская аджика делается из красного перца, соли и чеснока, но мы решили немного отступить от канонов и предложить более современный вариант.

БАРАНИНА С ОВОЩАМИ В ЛАВАШЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баранина **140**, масло растительное **30**, лук репчатый **50**,
перец болгарский красный **60**, морковь **30**, чеснок молотый **1**,
паста томатная **10**, лаваш **60**, помидоры **60**, соль **2**,
перец черный молотый **1**, картофель-мини фри **60**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранину нарезать брусочками и обжарить на сковороде с добавлением растительного масла.
Добавить нарезанный репчатый лук (40 г), красный болгарский перец и морковь. Тушить на слабом огне 15 минут.
Затем добавить молотый чеснок, соль, черный молотый перец, томатную пасту и тушить до готовности еще 5 минут.
Получившуюся начинку выложить на тонкий лаваш и закрыть в виде мешочка.
Поставить на 1 минуту в духовой шкаф при температуре 180°C.
Подавать с нарезанным кольцами репчатым луком (10 г), помидорами и мини-картофелем фри.

ВЫХОД: 450 г



Блюдо на первый взгляд похоже на традиционную восточную шаурму или кебаб, но технология его изготовления иная. Баранина тут жарится на сковороде, а не на вертеле, так что приготовить его в домашних условиях будет гораздо проще. Важная составляющая блюда — тонкая пресная пшеничная лепешка лаваш, без которой немыслима кухня Кавказа.



Манана КАНТАРИЯ

шеф-повар ресторана
SAPERAVI CAFE

Манана Кантария окончила экономический техникум и на протяжении десяти лет работала в Центральном статистическом управлении города Гали Абхазской АССР. Жизнь здесь сыграла определенную роль в ее дальнейшей судьбе, ведь Гали знаменит своими хозяйками, которые умеют готовить так вкусно, как никто другой. В 1998 году Манану взяли поваром в ресторан «Мама Зоя» в Москве, а два года спустя — в ресторан «Петр Великий», который славился многочисленными традиционными кавказскими свадьбами. Манана Кантария была также шеф-поваром ресторанов «Иберика» и «Император», а в 2011 году возглавила кухню Saperavi Cafe.

БАРАНИНА С АЙВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баранина (мякоть) **200**, айва **100**, лук репчатый **30**, масло оливковое **75**, тимьян свежий **2 веточки**, мед **30**, соль **3**, корица молотая **1**, курага сушеная **3 шт.**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мякоть баранины тщательно промыть, удалить пленки и сухожилия. Нарезать кусочками по 40 г.

Обжарить баранину на мангале

Айву помыть, удалить семена, нарезать дольками.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.

В сотейнике на оливковом масле пассеровать нарезанный репчатый лук, добавить дольки айвы с веточкой свежего тимьяна и обжарить до золотистого цвета

Добавить мед, соль, молотую корицу и сушеную курагу. Тушить 5 минут.

Положить кусочки баранины и тушить еще 10–15 минут.

При подаче украсить веточкой свежего тимьяна.

ВЫХОД: 300 г



По своим вкусовым качествам айва идеально сочетается с птицей, бараниной и свининой. Можно сказать, что это некий аналог яблока в кавказской кулинарии, тем более что оба фрукта принадлежат к одному семейству. Душистая и терпкая айва отлично дополняет вкус сочной баранины, а специи подчеркивают потрясающий аромат этого блюда.

ЦЫПЛЕНОК ТАПАКА С ЕЖЕВИЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Соус ежевичный

Ягоды ежевики (свежие) **40**, кинза свежая **8**, чеснок очищенный **1**, соль **1**, перец черный молотый **1**

Цыпленок тапака

Цыпленок **300–400**, перец красный молотый **1/2 ч. л.**, перец черный молотый **2**, кориандр молотый **1/2 ч. л.**, соль **1/2 ч. л.**, масло сливочное для жарки **2 ст. л.**, соус ежевичный **50**, базилик свежий фиолетовый **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соус ежевичный

Ягоды ежевики протереть через сито, добавить мелко рубленную кинзу, очищенные зубчики чеснока, соль и черный молотый перец.

Цыпленок тапака

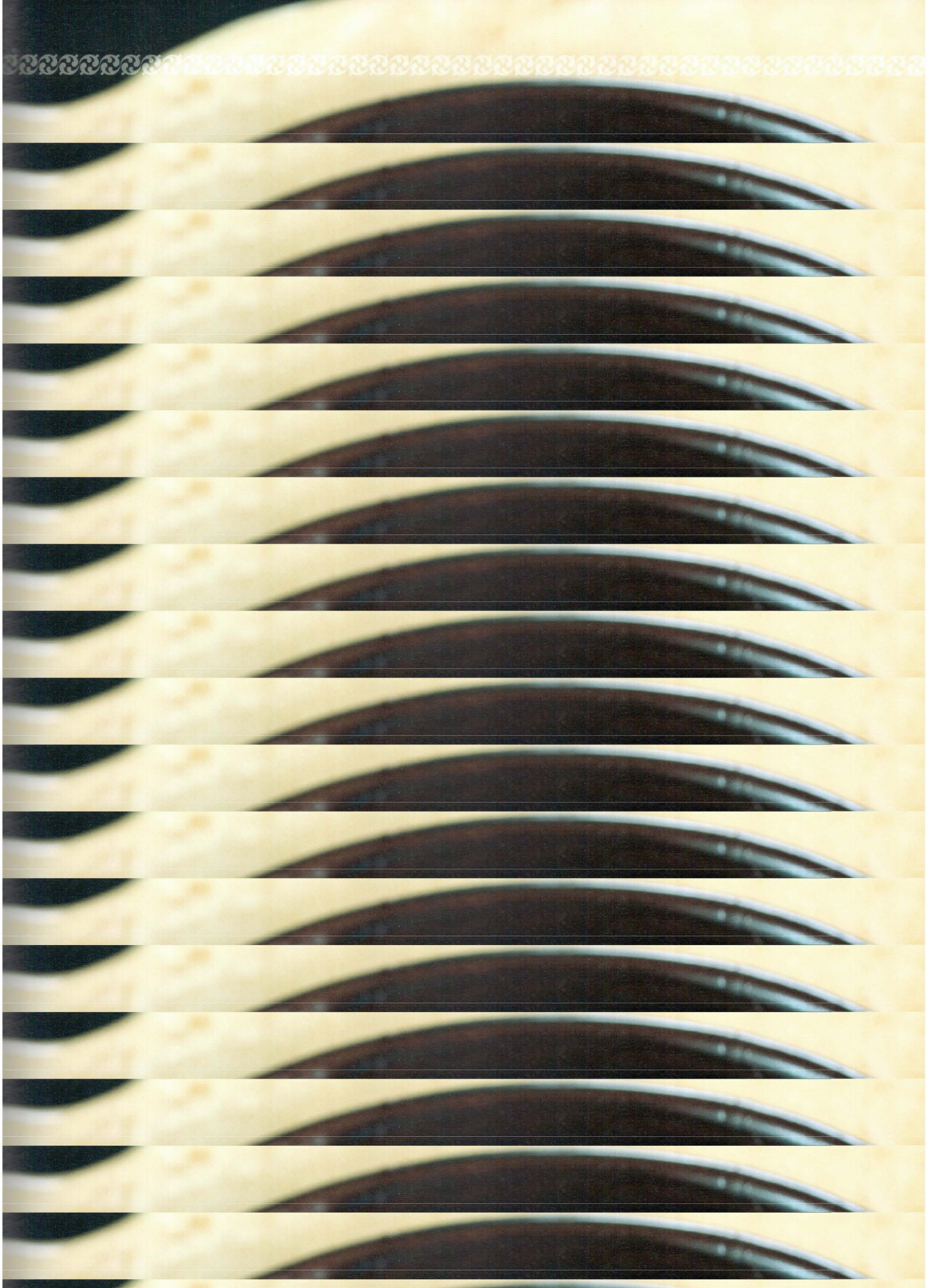
У цыпленка сделать продольный надрез по грудке. Молотый красный и черный перец, молотый кориандр и соль смешать и натереть смесью цыпленка.

Растопить на сковороде сливочное масло, уложить тушку цыпленка, распластав ее спинкой вверх.

Жарить под гнетом при температуре 200°C по 10 минут с каждой стороны.

Готового цыпленка порубить на четыре части, полить ежевичным соусом и украсить листиками свежего базилика.

ВЫХОД: 240–280 г



АЧМА С СОУСОМ МАЦОНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

На 8 порций

Начинка

Сыр сулугуни **1000**, масло сливочное **300**

Соус мацони

Молоко **100**, сметана **2**

Ачма

Яйцо **5 шт.**, вода **250**, мука пшеничная **1000**, соль **5**,
масло сливочное **210**, начинка **1300**, соус мацони **100**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Начинка

Сыр сулугуни натереть на терке и смешать со сливочным маслом.

Соус мацони

Молоко вскипятить и затем остудить до температуры 50°C.
В баночку выложить сметану и залить молоком. Накрывать крышкой, укутать теплым полотенцем и оставить на 3 часа. Важно баночку не перемещать!
Затем убрать в холодильный шкаф на 5–6 часов.

Ачма

Яйца взбить, добавить воду, пшеничную муку и соль. Замесить однородное тесто. Разделить тесто на восемь частей, одна часть должна быть больше остальных. Сформовать шарики и убрать в холодильный шкаф на 1 час.
Тонко раскатать каждый шарик, большой шарик раскатать по размеру формы, в которой будет выпекаться ачма. Раскатанный большой шарик выложить на смазанную сливочным маслом (30 г) форму с бортиком.
Шесть раскатанных пластов отварить в кипящей подсоленной воде по 1–2 минуты. После варки каждый пласт обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг. На первый сырой слой теста уложить три слоя вареных пластов, смазанных растопленным сливочным маслом (90 г). Затем положить половину начинки.
Сверху выложить еще три вареных пласта, также смазанных растопленным сливочным маслом (90 г), и оставшуюся начинку. Край сырого нижнего слоя теста загнуть вверх и закрыть последним, невареным пластом.
Выпекать в духовом шкафу 45 минут при температуре 200°C.
Готовую ачму разрезать на большие куски и подавать с мацони.

ВЫХОД: 1500 г



Ачма — слоеный пирог из Аджарии, чем-то похожий на итальянскую лазанью. Готовится он из несладкого теста и обязательно с сулгуни, к которому можно добавлять и другие виды сыра. Для приготовления ачмы нужна глубокая форма с высокими бортиками. Подают ачму обязательно в горячем виде, иначе она теряет всю свою прелесть (впрочем, ее можно разогреть — вкус останется неизменным). Мы предложили самый простой вариант этого блюда, но также в ачму добавляют мясо, грибы и зелень.

БАРАБУЛЬКА С СОУСОМ «ТКЕМАЛИ» И ГОМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Гоми

Крупа кукурузная 70, вода 500, мука кукурузная 40

Барабулька

Барабулька 280, мука кукурузная 30, соль 1, масло растительное 30

Сервировка

Гоми 200, сыр сулугуни копченый 60, барабулька 270, соус «Ткемали» 50

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гоми

Кукурузную крупу хорошо промыть, засыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить 10 минут. Заправить кукурузной мукой и варить еще 5 минут, постоянно помешивая.

Барабулька

Барабульку очистить, выпотрошить и промыть. Кукурузную муку смешать с солью, панировать в ней рыбу, обжарить на растительном масле по 5–7 минут с каждой стороны. Положить рыбу на салфетку, чтобы убрать излишки масла.

Сервировка

Гоми выложить на блюдо деревянной лопаткой, предварительно ее намочив, чтобы гоми не прилипло. Положить в гоми кусочки копченого сыра сулугуни. Рядом поместить жареную рыбу и соус «Ткемали».

ВЫХОД: 260/270/50 г



Во многих семьях Мегрелии готовят гоми — густую, пресную кукурузную кашу из муки грубого помола, которую едят вместо хлеба с первыми и вторыми блюдами. Готовится гоми в металлической кастрюле. Иногда вместо кукурузы используют чумизу (итальянское просо). Кстати, в итальянской кухне есть аналог грузинского гоми — полента. Коронным блюдом мегрелов считается гоми с кусочками сыра сулгуни (копченого или классического).

КАЛМАХИ С ФУНДУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Форель речная **300**, соль **по вкусу**, чеснок очищенный **5**, фундук **50**, кинза свежая (веточки) **20**, гранат **30**, уцхо-сунели (специя) **5**, уксус винный **3**, перец черный молотый **5**, лимон **30**, виноград маринованный **30**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Речную форель выпотрошить, вымыть, удалить плавники, голову оставить. Сделать на рыбной тушке четыре поперечных надреза с обеих сторон, слегка посолить. Очищенные зубчики чеснока мелко нарезать, фундук крупно порубить ножом, веточки кинзы (10 г) мелко нарезать. Измельченный фундук, рубленую кинзу, гранатовые зерна, специю уцхо-сунели, винный уксус и черный молотый перец соединить и хорошо перемешать. Нафаршировать форель получившейся ореховой пастой и жарить на мангале 15–20 минут. Рядом обжарить половинку лимона. При подаче украсить рыбу обжаренной половинкой лимона, веточками свежей кинзы (10 г) и ягодами маринованного винограда.

ВЫХОД: 450 г



В чистейших водах горных рек Грузии водится рыба из семейства форелей под названием калмахи. Чтобы ее поймать, на дно ставят плетенные из ореховых прутьев корзинки и кладут в них кусочки хлеба. Быстрое течение несет калмахи в приготовленные для них ловушки. Когда корзинка наполнится, ее просто переворачивают и несут улов домой.

ВИШНЕВЫЙ СУП С КИНЗОЙ И НАДУГИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Вишня (ягоды) **150**, сахар **10**, вода **50**, кинза свежая (веточки) **12**, укроп свежий (веточки) **8**, соль **2**, орехи грецкие **5**, надуги **40**, мята свежая (листки) **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Семь вишен отложить в сторону.
К остальным добавить сахар, воду, довести до кипения и варить 3 минуты на слабом огне. Остудить.
Пропустить через блендер вместе с веточками свежей кинзы, укропа и солью.
Семь вишен нафаршировать дроблеными грецкими орехами.
Вишневый суп налить в тарелку, в центр ложкой выложить надуги. Положить в суп фаршированные вишни.
Украсить листиками мяты.

ВЫХОД: 240 г



Этот легкий суп особенно хорош в жаркую погоду. Готовится он по уникальному рецепту из Мегрелии. За секретами его приготовления пришлось ехать в далекую деревушку под грузинским городом Зугдиди. Такой суп придется по вкусу самому требовательному гостю, ну а дети, даже если они обычно отказываются от первых блюд, точно придут в восторг от этого ягодного лакомства. Вишневый суп особенно вкусен в сочетании с грузинским надуги.

НАДУГИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Начинка

Мята свежая (веточки) **20**, чеснок очищенный **1 зубчик**,
перец острый зеленый **2**, надуги **150**, соль **10**

Лепешки из сулгуни

Сыр сулгуни **180**

Надуги

Лепешки из сулгуни **50 × 3 шт.**, начинка **90**,
сыр чечил **30**, мята свежая (веточки) **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Начинка

Свежие веточки мяты, очищенные зубчики чеснока
и зеленый острый перец прокрутить в мясорубке.
Получившуюся пасту смешать с надуги и посолить.

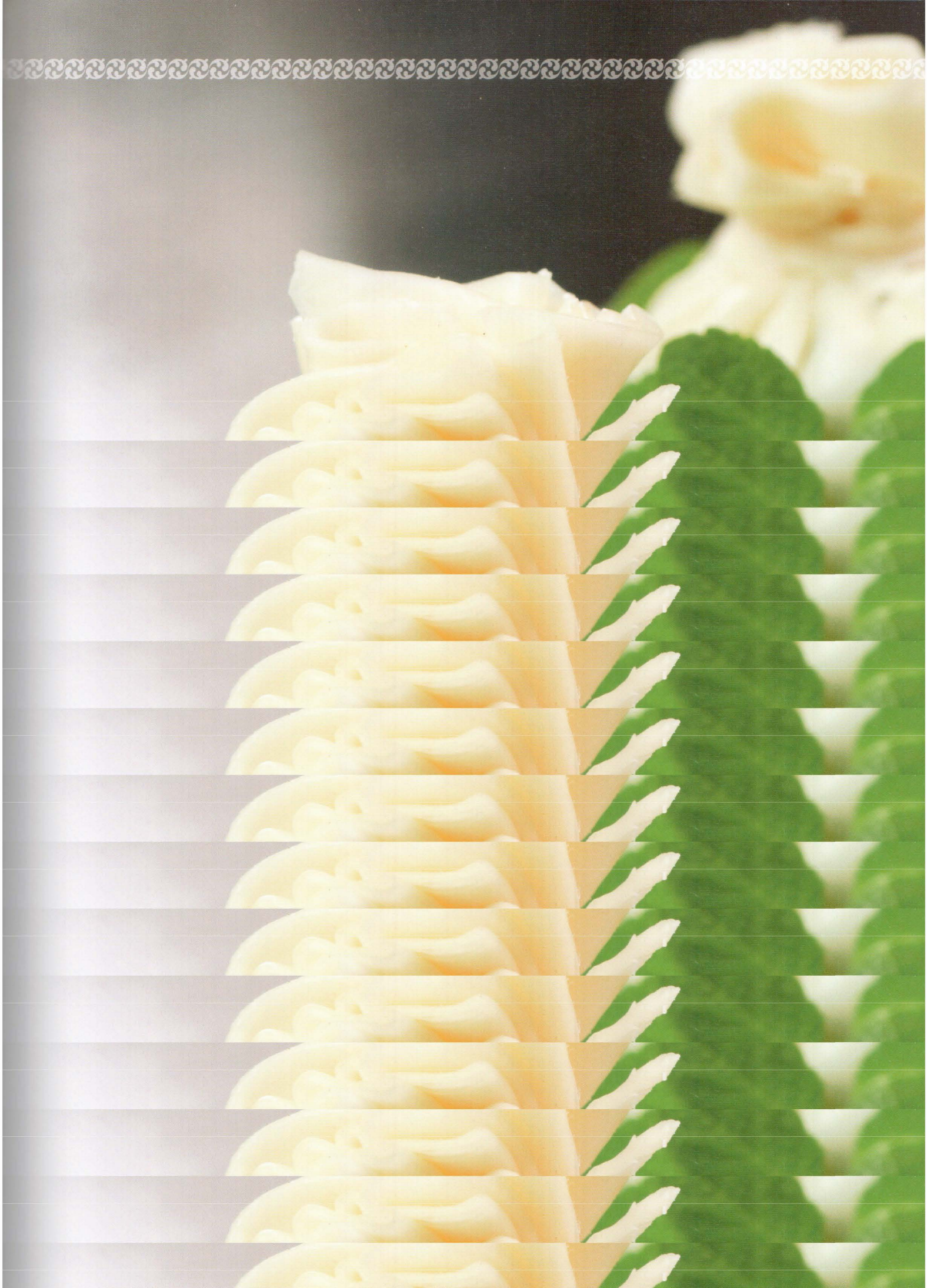
Лепешки из сулгуни

Кусочки сыра сулгуни положить в кипящую воду.
Как только они станут мягкими, быстро выложить на доску
и раскатать в тонкие лепешки. Дать остыть.

Надуги

На каждую лепешку положить начинку (по 30 г)
и завязать в виде мешочков сыром чечил.
При подаче украсить веточками мяты.

ВЫХОД: 275 г



ДЕСЕРТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тыква **200**, сахар тростниковый **10**, мед **15**, орехи грецкие **15**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву разрезать на кусочки, выложить на фольгу, посыпать сахаром и запечь в духовом шкафу 15 минут при температуре 180°C.

Тыкву очистить от кожицы. Выложить на блюдо, полить медом и присыпать ореховой стружкой.

ВЫХОД: 170/30 г





Автандил КОБАЛИЯ

шеф-повар
ресторана «САХЛИ»

Автандил Кобаля
родился
в Абхазии. После
окончания школы
и службы в армии
поступил в горно-
металлургический
институт. Затем
уехал в Польшу
и там окончил
поварские курсы.
В 2006 году
переехал в Москву
и начал кулинарную
карьеру с должности
повара в ресторане
«Тифлисский
дворик».
Потом работал
шеф-поваром
в ресторанах
«Камин», «Колхи»
и «Берикони»,
с конца 2010 года
возглавляет кухню
ресторана «Сахли».

ПХАЛИ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Паста ореховая

Лук репчатый очищенный **10**, масло растительное **20**, орехи грецкие **800**, кинза свежая **110**, чеснок очищенный **5**, специя «Хмели-сунели» **5**, аджика **5**, соль **6**

Пхали

Перец болгарский **30**, масло растительное **20**, паста ореховая **60**, салат листовой **25**, гранат **7**, масло ореховое **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Паста ореховая

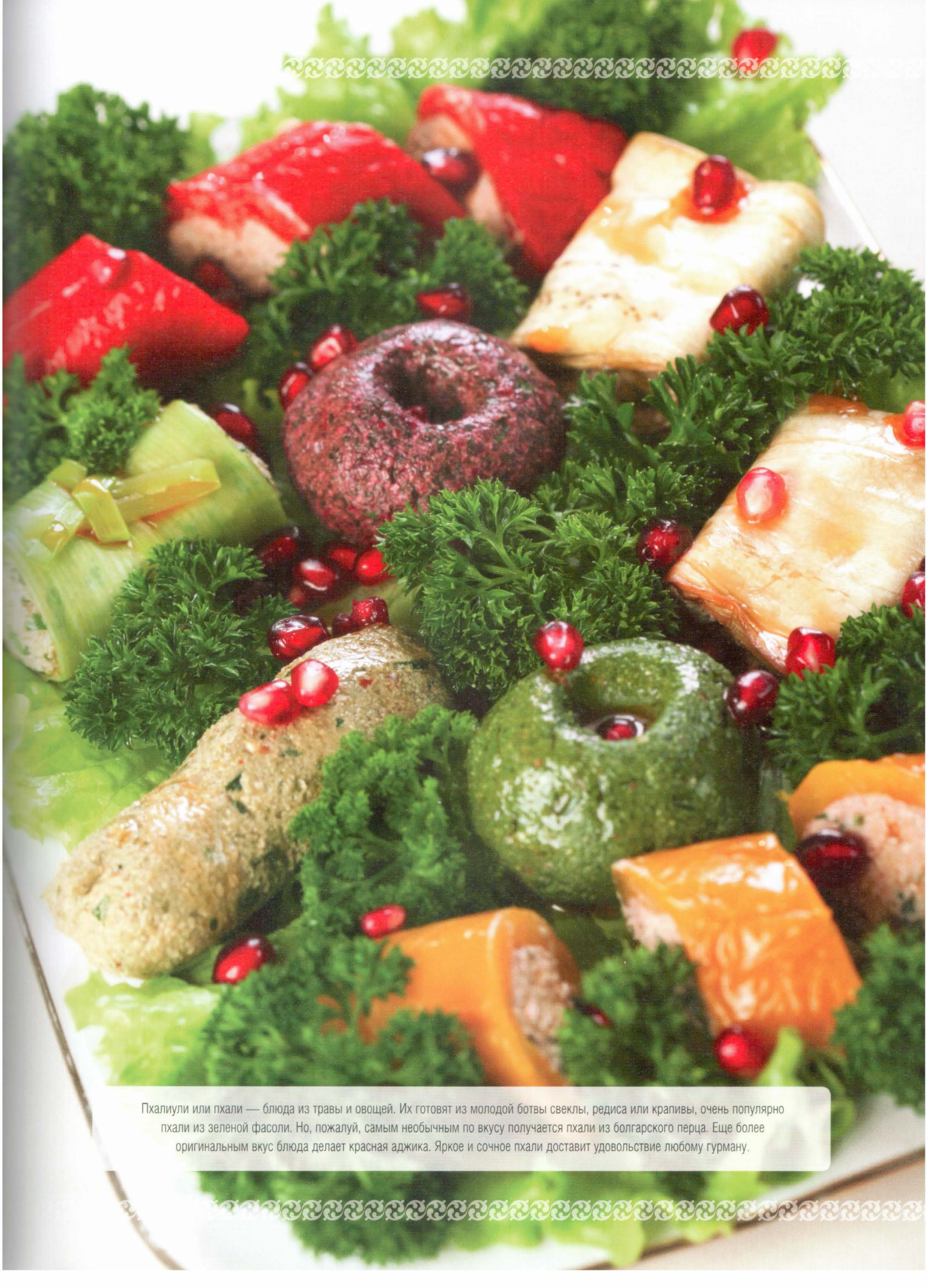
Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на сковородке с добавлением растительного масла. Перемолотые грецкие орехи соединить с жареным луком, рубленой свежей кинзой, очищенными зубчиками чеснока, специей «Хмели-сунели», аджикой, солью и перемешать до однородной консистенции.

Пхали

Болгарский перец очистить от семян, смазать растительным маслом и запекать в духовом шкафу 40 минут при температуре 150°C.

На половинку жареного болгарского перца ровным слоем выложить ореховую пасту и завернуть в рулет. Подавать на листе салата с зернами граната и ореховым маслом

ВЫХОД: 150 г



Пхалиули или пхали — блюда из травы и овощей. Их готовят из молодой ботвы свеклы, редиса или крапивы, очень популярно пхали из зеленой фасоли. Но, пожалуй, самым необычным по вкусу получается пхали из болгарского перца. Еще более оригинальным вкус блюда делает красная аджика. Яркое и сочное пхали доставит удовольствие любому гурману.

САЦИВИ С КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Соус бажи

Орехи грецкие **130**, бульон куриный **320**, аджика **10**, соль **5**, чеснок **5**, уцхо-сунели (специя) **5**, перец белый молотый **5**

Сациви

Филе куриное **200**, соль **по вкусу**, соус бажи **115**, масло ореховое **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

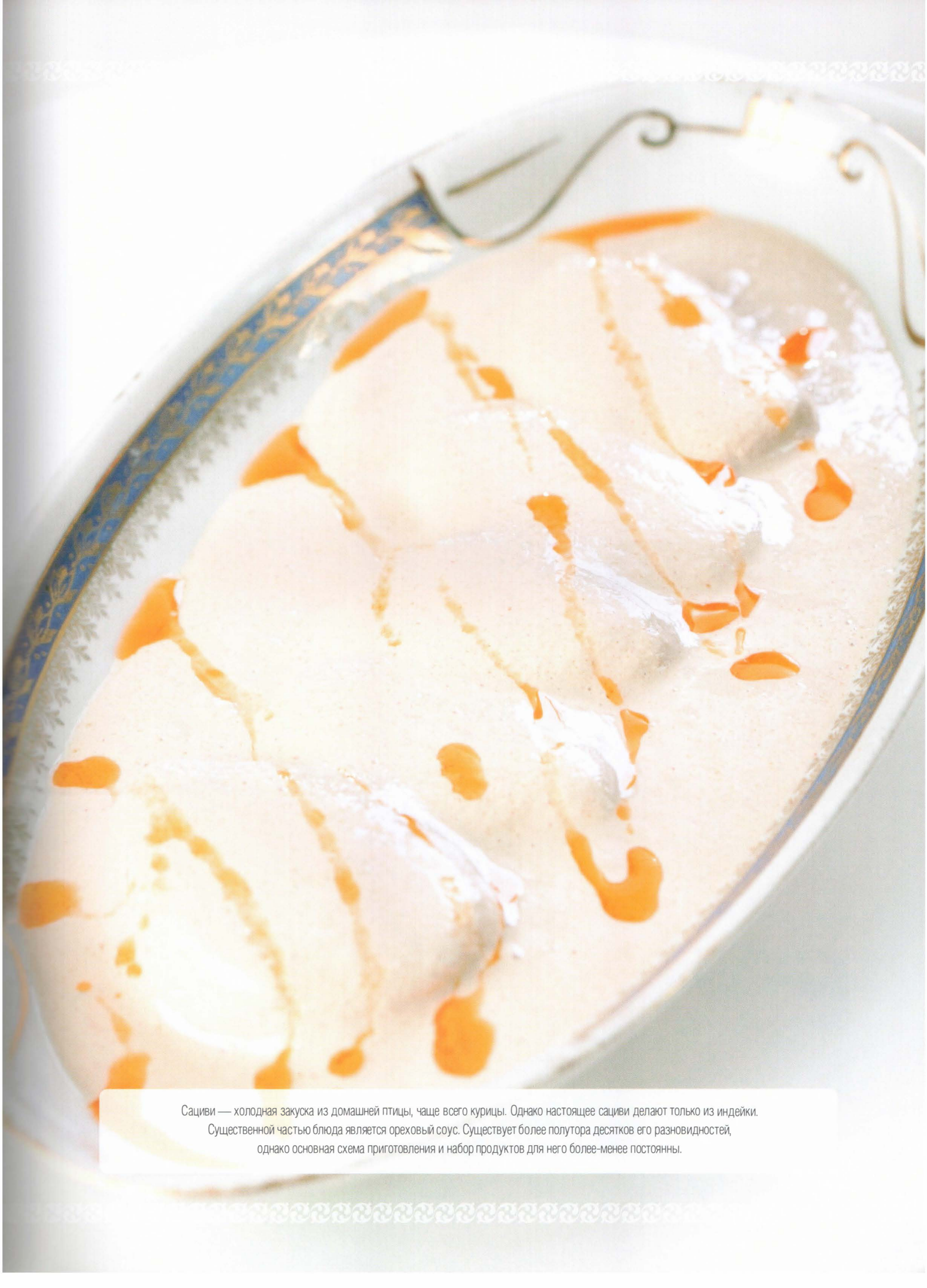
Соус бажи

Грецкие орехи пробить в блендере. Добавить куриный бульон, аджику, соль, чеснок, уцхо-сунели и белый молотый перец. Пробить до консистенции однородного соуса.

Сациви

Куриное филе (бедро, грудка) посолить и запечь в духовом шкафу 40 минут при температуре 200°C. Запеченную курицу залить соусом бажи, при подаче украсить ореховым маслом.

ВЫХОД: 200 г



Сациви — холодная закуска из домашней птицы, чаще всего курицы. Однако настоящее сациви делают только из индейки. Существенной частью блюда является ореховый соус. Существует более полутора десятков его разновидностей, однако основная схема приготовления и набор продуктов для него более-менее постоянны.

ГЕБЖАЛИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Сыр имеретинский 100, вода 500, творог зернистый 7% 50,
мята свежая (листки) 5, мацони 45

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молодой имеретинский сыр расплавить в горячей воде и распластать на доске. Выложить ровным слоем зернистый творог, смешанный с мелкорубленными листиками мяты, и свернуть в рулет. При подаче разрезать рулет на несколько частей и залить мацони.

ВЫХОД: 200 г



Гѣбзалия — мегрельское название блюда из молодого сыра с начинкой из рассыпчатого творога. Расплавленный в горячем молоке сулугуни с мятой — нежное, пикантное и очень сытное блюдо, богатое витаминами. Представленное блюдо готовится строго перед подачей, иначе начинка не будет такой нежной.

ЧАКАПУЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Ягнятина **1200**, эстрагон свежий **120**, лук зеленый **120**, кинза свежая **120**, алыча сушеная **15**, перец острый **9**, соус «Зеленый ткемали» **30**, вино сухое белое **150**, соль **9**, чеснок очищенный **9**, масло сливочное **30**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягнятину зачистить от пленок и жил, порубить на куски 4–5 см. Выложить в кастрюлю слоями мясо, рубленые веточки эстрагона, зеленый лук, веточки свежей кинзы, алычу, острый перец, соус «Зеленый ткемали». Залить сухим белым вином и готовить на слабом огне 40 минут. За 10 минут до готовности добавить соль, чеснок и сливочное масло.

ВЫХОД: 250 г



Чакапули — известное грузинское кушанье, представляющее собой нечто среднее между очень густым супом и вторым блюдом. Для его приготовления весьма важно выбрать молодое мясо, без резкого запаха. Особенно ароматным получается блюдо, когда в него добавляется большое количество зелени и приправ.

ХАРЧО ПО-МЕГРЕЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Грудинка говяжья **1200**, масло растительное **70**, лук репчатый **150**, паста томатная **50**, орехи грецкие **120**, вода **по необходимости**, чеснок очищенный **15**, кинза свежая **40**, перец острый **по вкусу**, соль **по вкусу**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говяжью грудинку зачистить от пленок и нарезать кусками по 10 см. Выложить в казан и тушить в растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком до готовности. Мясо отделить от костей и потушить с томатной пастой, помешивая, 4–5 минут. Грецкие орехи прокрутить через мясорубку и смешать с холодной водой до получения консистенции сметаны. Мясо залить горячей водой (выше на 1 см от поверхности мяса), добавить ореховую массу, перемешать и тушить 15 минут на слабом огне. За 5 минут до готовности добавить измельченные зубчики чеснока, листики свежей кинзы, острый перец и соль.

• ВЫХОД: 250 г



ЛОБИАНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тесто

Мука пшеничная **2000**, молоко **1500**, яйцо (желток) **4 шт.**, масло растительное **100**, масло сливочное **100**, соль **40**, сахар **15**

Лобиани

Лук репчатый очищенный **100**, масло растительное **30**, фасоль отварная **240**, соль **5**, перец черный молотый **5**, тесто **220**, масло сливочное **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто

Пшеничную муку, молоко, яичные желтки, растительное и сливочное масло, соль и сахар соединить и перемешать до однородной консистенции.

Лобиани

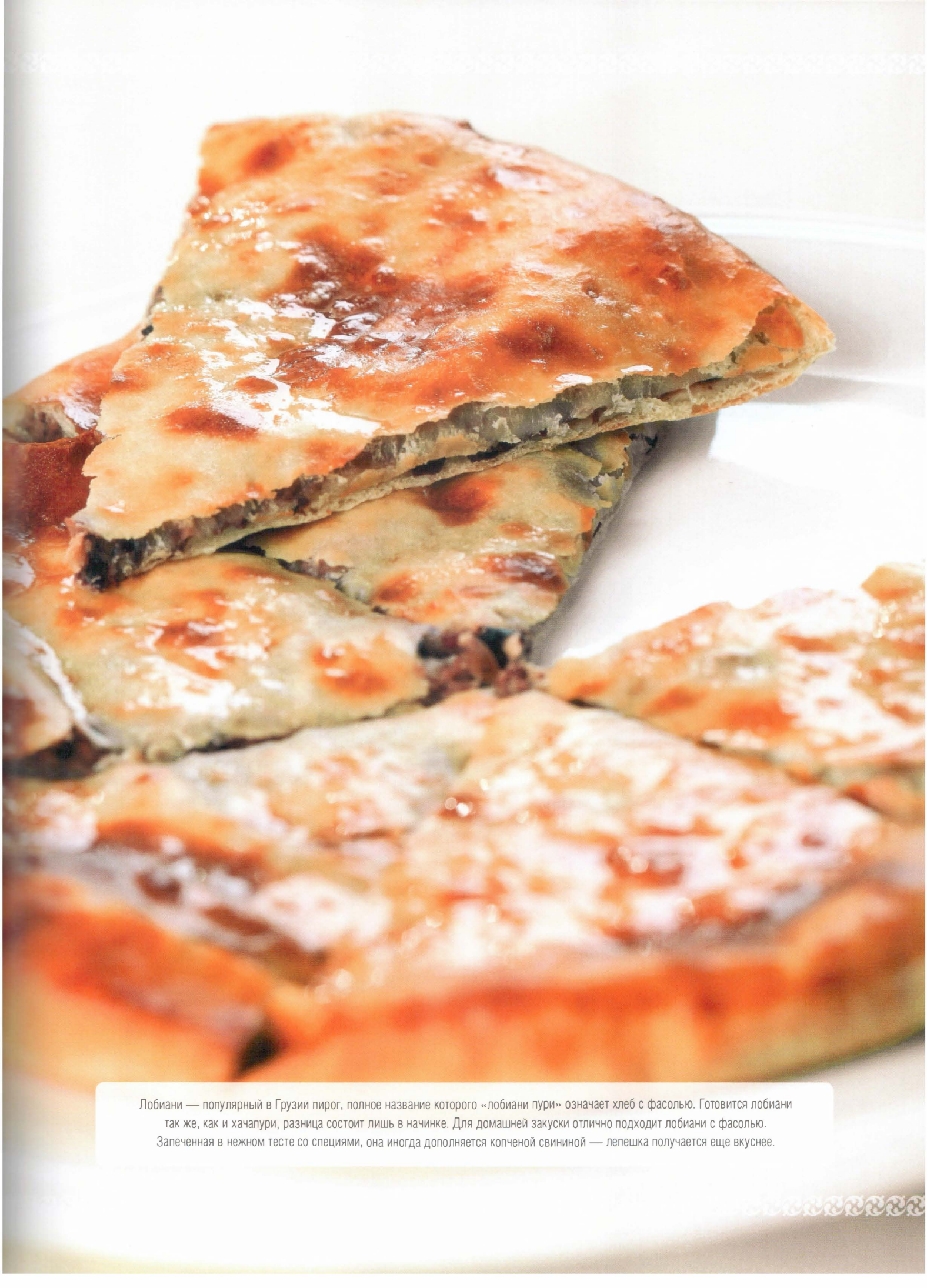
Очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на сковороде с добавлением растительного масла.

Отварную фасоль растолочь с солью, черным молотым перцем и жареным луком.

Полученную начинку выложить на раскатанное тесто и завернуть в виде хачапури.

Смазать сливочным маслом и выпекать в духовом шкафу 15 минут при температуре 200°C.

ВЫХОД: 420 г



Лобиани — популярный в Грузии пирог, полное название которого «лобиани пури» означает хлеб с фасолью. Готовится лобиани так же, как и хачапури, разница состоит лишь в начинке. Для домашней закуски отлично подходит лобиани с фасолью. Запеченная в нежном тесте со специями, она иногда дополняется копченой свиной — лепешка получается еще вкуснее.

ЧАХОХБИЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Цыпленок-корнишон **250–300**, масло растительное **20**,
лук репчатый очищенный **70**, помидоры **150**, томаты в с/с **130**,
вода **по необходимости**, чеснок очищенный **5**, кинза свежая **12**,
соль **3**, уцхо-сунели (специя) **3**, петрушка свежая **20**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

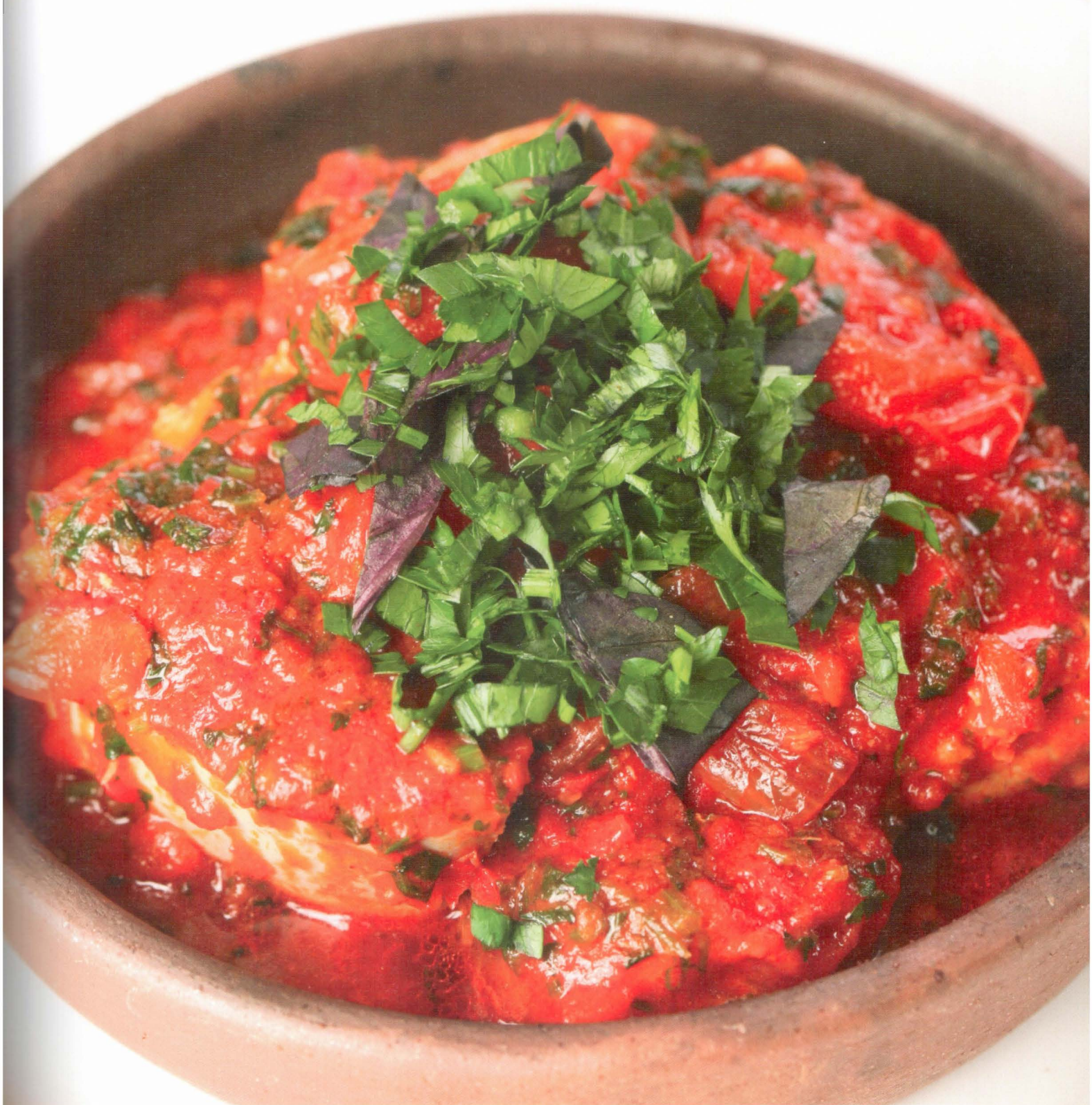
Цыпленка разделить и обжарить на сковороде
с растительным маслом в течение 5 минут.

Добавить нарезанный репчатый лук и жарить еще 5 минут.

Положить нарезанные свежие помидоры, томаты в собственном соку,
залить водой и готовить на слабом огне 10–15 минут.

За 3 минуты до готовности добавить очищенные
и измельченные зубчики чеснока, листики свежей кинзы, соль,
уцхо-сунели и рубленые веточки свежей петрушки.

ВЫХОД: 300 г



Говорят, когда-то чахохбили готовили из диких фазанов, подстреленных на охоте. Однако сегодня это блюдо готовят просто из домашней курицы, которая кормилась травкой и зерном, вдыхала чистый воздух и пила хорошую воду. Перед подачей на стол нужно дать чахохбили несколько минут настояться под крышкой. Курица должна получиться нежной, а соус — ароматным и насыщенным. Для простоты приготовления можно использовать не целую курицу, нарезанную на кусочки, а куриные голени.

ПЕЛАМУШИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Сок виноградный **500**, мука кукурузная **75**, сахар **50**, орехи грецкие **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Виноградный сок, кукурузную муку и сахар соединить.
Довести до кипения и варить на слабом огне до загустения примерно 20 минут. Затем охладить в холодильном шкафу до тех пор, пока не застынет.
При подаче украсить блюдо грецкими орехами.

ВЫХОД: 250 г



Пеламуши — традиционное сладкое блюдо, которое готовят в холодное время года, а также на большие застолья. Классическое пеламуши делается из красного виноградного сока, а вот белый используют для свадебных столов как символ чистоты невесты. Этот грузинский десерт из виноградного желе подается с грецкими орехами.

КАДА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Начинка

Мука пшеничная **400**, сахар **400**, масло сливочное **200**, ванилин **2**

Када

Тесто слоеное **330**, начинка **1000**, яйцо **5 шт.**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Начинка

Пшеничную муку соединить с сахаром, сливочным маслом, ванилином и перемешать до однородной консистенции.

Када

Слоеное тесто раскатать, выложить ровным слоем начинку и завернуть в рулет.

Смазать яйцом, нарезать на порции и запекать в духовом шкафу 20 минут при температуре 180°C.

ВЫХОД: 1000 г



Када — грузинское слоеное печенье с начинкой. Иногда в середину каждого кусочка вкладывают половинку ореха. Када хорошо подавать к столу во время чаепития.



КИНДЗМАРИ ИЗ КЛЫКАЧА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Чеснок очищенный **20**, кинза свежая **60**, лук репчатый
очищенный **25**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**

Чеснок очищенный **20**, перец острый **5**, уксус столовый **10**, вода **80**,
филе клыкача **180**, мука пшеничная **50**, соль **30**



Киндзмари — национальное грузинское блюдо. Готовить его можно из любой мясистой жирной рыбы. Традиционно готовят сома, но хороши и скумбрия, и клыкач, как в представленном блюде. Слово «киндзмари» состоит из двух частей: «киндзи», то есть кинза, и «дзмари», что означает «уксус». Последний очень часто используется в грузинских блюдах, и именно винный, чаще всего белый — никакой другой. Для рыбы это и маринад, и весьма приятный на вкус соус. В нем рыба сервируется и при подаче.

ЧИХИРТМА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Курица **1400**, вода **4000**, лук репчатый очищенный **500**,
масло сливочное **50**, яйцо (белок) **2–3 шт.**, мука пшеничная **3 ст. л.**,
уксус винный **50**, соль **по вкусу**, кинза свежая **10**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу отварить, мясо отделить от костей
и нарезать кусочками по 20–30 г, бульон процедить.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками
и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.

В кипящий на слабом огне бульон ввести
тонкой струйкой взбитые яичные белки, постоянно помешивая.
Пшеничную муку развести в воде до консистенции жидкого
блинного теста и тонкой струйкой влить в бульон.

Добавить куски отварного куриного мяса,
обжаренный репчатый лук, винный уксус и соль.
При подаче украсить мелкорубленой кинзой.

ВЫХОД: 300 г



Чихиртма — суп из баранины или мяса домашней птицы на яичной основе. Этот своеобразный густой суп обязательно понравится даже самым изысканным гурманам.



Ханжар МАХМУДОВ

шеф-повар
ресторана «ТАН»

Ханжар Махмудов
— потомственный
кулинар из
Узбекистана.
Работал в ведущих
ресторанах Ташкента,
а в 2011 году
приехал в Москву
по приглашению,
чтобы возглавить
кухню в рестора-
не «ТАН».
Предпочитает
готовить блюда
только из самых
свежих продуктов
и знает огромное
количество рецептов
плова.

АСАКА — САЛАТ ИЗ ТАШКЕНТСКИХ ОГУРЦОВ С ОБЖАРЕННОЙ ТЕЛЯТИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

На 5 порций

Телятина **250**, масло растительное **20**, огурцы **250**, соус соевый **по вкусу**,
соль **по вкусу**, кориандр молотый **по вкусу**, перец черный
молотый **по вкусу**, чеснок очищенный **25**, морковь
очищенная **250**, сахар **по вкусу**, уксус **по вкусу**, лук зеленый **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Телятину нарезать соломкой и обжарить на сковороде
с добавлением растительного масла до готовности.
Добавить нарезанные брусочками огурцы и жарить еще несколько минут.
Приправить соевым соусом, солью, молотым кориандром,
черным молотым перцем и мелко нарезанным чесноком.
Морковь тонко нашинковать, посолить, добавить сахар
и дать отстояться, чтобы убрать лишний сок.
Смешать морковь с жареным мясом и огурцами,
заправить уксусом и украсить нарезанным зеленым луком.

ВЫХОД: 200 г



Восточные салаты — всегда оригинальные, возбуждающие аппетит, и асака не исключение. Узбекистан — теплая и плодородная страна, здесь выращивается много разных овощей. В национальной кухне они играют большую роль и чаще всего служат дополнением к мясу. Вот и наш салат готовится из жареной телятины с огурцами и морковью. Обычно огурцы жарить не принято, их едят в сыром виде, но попробуйте — это не менее вкусно, чем жареные кабачки или баклажаны. А морковь в узбекской кулинарии добавляют повсеместно — так уж исторически сложилось.

ПЛОВ СВАДЕБНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баранина **1000**, лук репчатый очищенный **2–3 шт.**, морковь желтая **1000**, масло растительное **300**, вода **1000**, рис **1000**, шафран **1**, горох нут **200**, зира **по вкусу**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранину нарезать кусочками, репчатый лук — кубиками, желтую морковь — соломкой (это особый сорт моркови из Узбекистана, можно обойтись и красной, но вкус будет иной).

В казане раскалить растительное масло, обжарить нарезанный репчатый лук до золотистого цвета.

Добавить кусочки баранины и обжарить вместе с репчатым луком.

Добавить морковь и залить водой. Оставить тушиться на несколько минут, больше не перемешивая.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.

Рис равномерно распределить в казане, сверху положить шафран.

По мере убывания воды добавить горох нут. Приправить зирой.

Рис замочить в подсоленной воде (на 1 кг риса — столовая ложка соли). Затем воду слить.



Плов — первое, что, по традиции, подается гостям на свадьбе. Он прекрасно сочетается с виноградом и арбузом, заливается зеленым чаем или холодным айраном.

РОХАТ — БАКЛАЖАНЫ ФРИ С НЕЖНЫМ МЯСОМ ТЕЛЕНКА И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

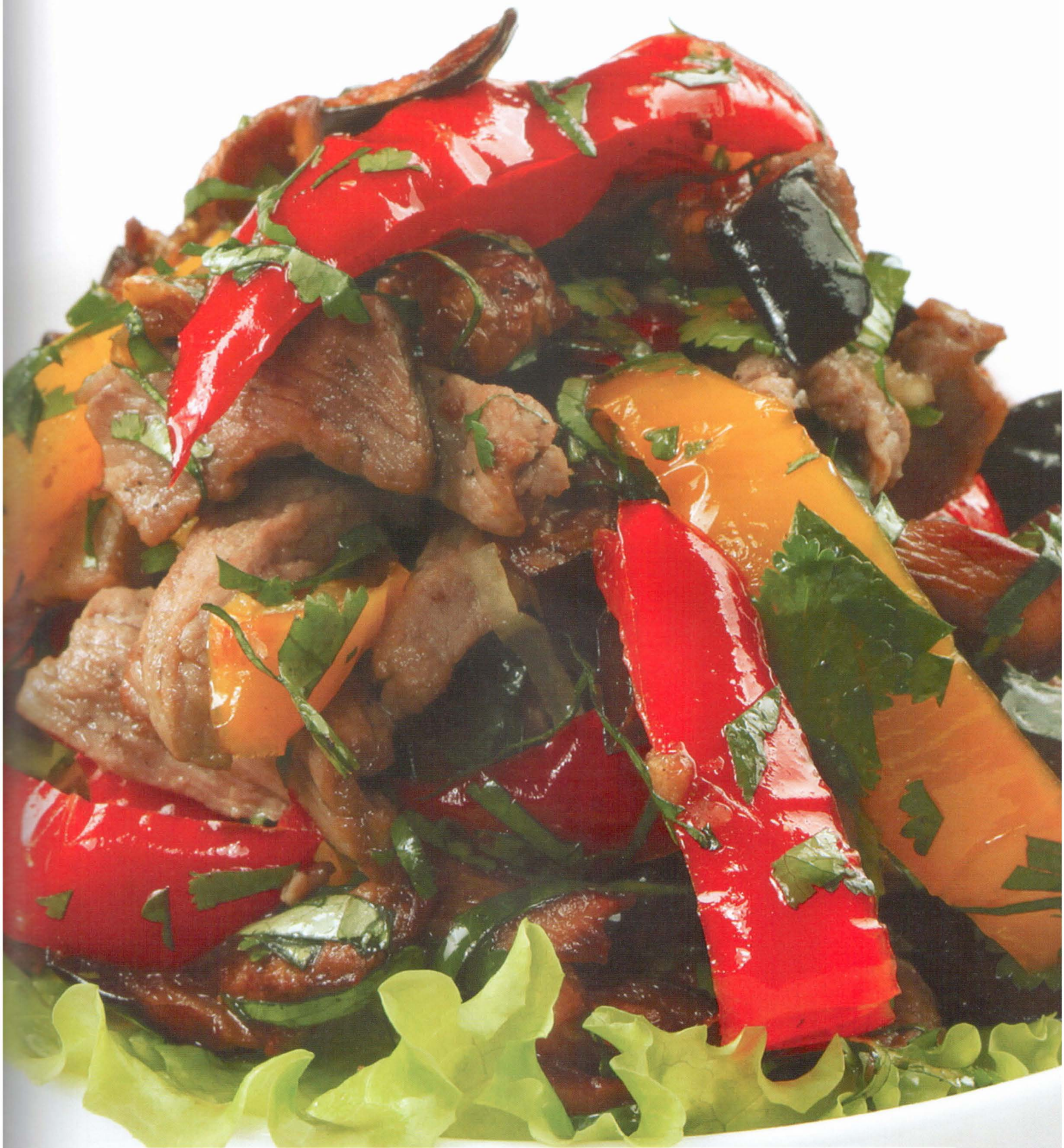
На 5 порций

Баклажаны **300**, соль **по вкусу**, масло для фритюра, перец болгарский (красный, желтый) **400**, телятина **300**, масло растительное **10**, чеснок **3**, кинза **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны нарезать брусочками, посолить и дать постоять. Затем смыть соль, выложить на сито, слегка отжать и обжарить во фритюре до коричневого цвета. Болгарский перец нарезать брусочками, посолить и дать постоять. Смыть соль, выложить на сито и слегка обжарить во фритюре. Телятину нарезать крупной соломкой и обжарить на сковороде с растительным маслом. Готовое мясо смешать с баклажанами и болгарским перцем, добавить раздавленные зубчики чеснока и мелко нарезанные веточки свежей кинзы. Осторожно перемешать.

ВЫХОД: 220 г



Слово «рохат» означает «удовольствие». Нежное мясо телянка с баклажанами и перцем — истинное удовольствие для гурмана. Баклажаны появились в узбекской кухне чуть больше ста лет назад, но заняли в ней свое достойное место. Баклажаны фри — современный вариант приготовления этого овоща, немного нестандартно, но очень вкусно.

УГРА ОШ — КУРИНЫЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Бульон

Окорока куриные **1000**, вода **2000–3000**,
морковь очищенная **2 шт.**, соль **по вкусу**

Фрикадельки

Окорока куриные **2000**, лук репчатый очищенный **800**,
яйцо **1 шт.**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**

Лапша

Мука пшеничная **400**, вода **1–3 ст. л.**, соль **по вкусу**, яйцо **4 шт.**

Угра ош

Бульон **1000**, фрикадельки **300**, лапша **200**, морковь отварная **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бульон

Окорока поместить в кастрюлю с водой, добавить очищенную морковь.
После закипания снять пену, посолить и варить 2–3 часа.
Готовый бульон процедить.

Фрикадельки

Мясо куриных окороков отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком.
В фарш добавить яйцо, соль и черный молотый перец.
Слепить из фарша фрикадельки и отварить до готовности.

Лапша

Из пшеничной муки, воды, соли и яиц замесить крутое тесто.
Раскатать и нарезать мелкой соломкой.
Отварить в подсоленной воде до готовности.

Угра ош

В горячий бульон положить фрикадельки, отварную лапшу и порезанную ломтиками отварную морковь.

ВЫХОД: 300 г



Узбеки очень любят лапшу и готовят с ней много разных блюд. Угра ош — национальный узбекский куриный суп с лапшой. Он довольно популярен, и его варят на обед во всех узбекских семьях. Тесто для лапши и фарш для фрикаделек делаются своими руками, а не покупаются готовыми в магазине, поэтому супчик получается по-настоящему домашним.

ЧАК-ЧАК — ЖАРЕНАЯ СОЛОМКА ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА В МЕДОВОЙ ЗАПРАВКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Яйцо 6 шт., сода 1 ч. л., уксус 1 ст. л., масло растительное 25,
мука пшеничная 500, сироп сахарный 30, мед 30, кунжут по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца взбить, добавить гашеную в уксусе соду, растительное масло (10 г) и муку. Замесить мягкое тесто, дать постоять 30 минут. Тесто раскатать, нарезать соломкой и обжарить в раскаленном растительном масле (15 г). Обжаренную соломку заправить сахарным сиропом и медом. Выложить в формочки, посыпать кунжутными семечками и дать остыть.

ВЫХОД: 180 г



Кулинарные традиции народов Востока тесно переплетены между собой. Чак-чак — популярная сладость среди тюркского населения Азии — прижилась и в кухне Узбекистана. Сладости вообще занимают особое место в восточной кулинарии, без них не обходится ни одно застолье.

ЧИГАТОЙ – СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА УГЛЯХ, С ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баклажаны **500**, перец болгарский (красный, желтый) **500**,
помидоры **200**, кинза свежая **по вкусу**, чеснок очищенный **по вкусу**,
масло оливковое **по вкусу**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны, красный и желтый болгарский перец, помидоры нанизать на шампуры и жарить на мангале до готовности, пока не почернеют.

Дать овощам остыть, очистить от кожуры и семян, нарезать квадратами и перемешать.

Свежие веточки кинзы, очищенные зубчики чеснока нарезать и добавить в салат.

Заправить оливковым маслом, солью и черным молотым перцем.

ВЫХОД: 220 г



В Узбекистане овощи редко едят в сыром виде. Обычно их жарят на мангале и подают к мясу или используют как самостоятельное блюдо.

АССОРТИ ИЗ ГРИБОВ ПО-ТАШКЕНТСКИ


ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Грибы соленые (ассорти) **120**, лук репчатый очищенный **30**, лук зеленый **5**, чеснок очищенный **3**,
масло оливковое **5**, перец черный молотый **по вкусу**, уксус виноградный **по вкусу**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ассорти из соленых грибов промыть, нарезать, добавить нарезанный соломкой репчатый и зеленый лук, раздавленные зубчики чеснока, перемешать. Заправить оливковым маслом холодного отжима, черным молотым перцем и уксусом.

ВЫХОД: 160 г



Блюда из грибов не характерны для традиционной кухни Узбекистана, они попали в нее под влиянием соседних народов. Для этого блюда больше всего подойдут соленые грузди и белые грибы, а заправляются они традиционно виноградным уксусом.

ЛАГМАН УЙГУРСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

На 10 порций

Тесто

Мука пшеничная 500, соль 25, вода 300

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

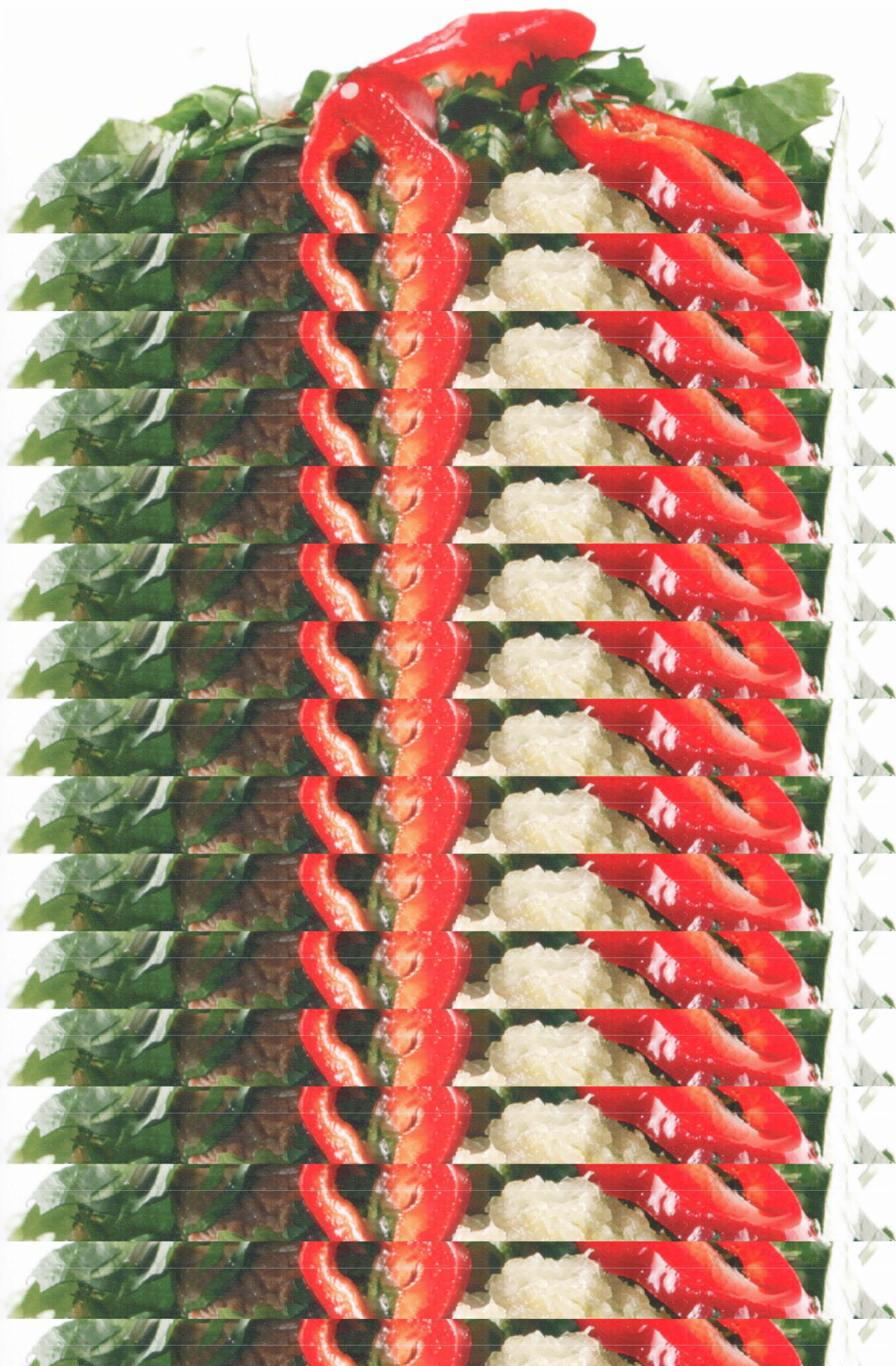
Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей

Лагман уйгурский

Баранина 500, перец болгарский 300, фасоль стручковая 200, лук репчатый очищенный 100, чеснок очищенный 5, сельдерей



ЖАЗ КЕБАБ — ШАШЛЫК ИЗ НЕЖНЕЙШЕЙ БАРАНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баранина **1000**, лук репчатый очищенный **200**, зира **по вкусу**,
кориандр **по вкусу**, соль **по вкусу**, курдюк **250**

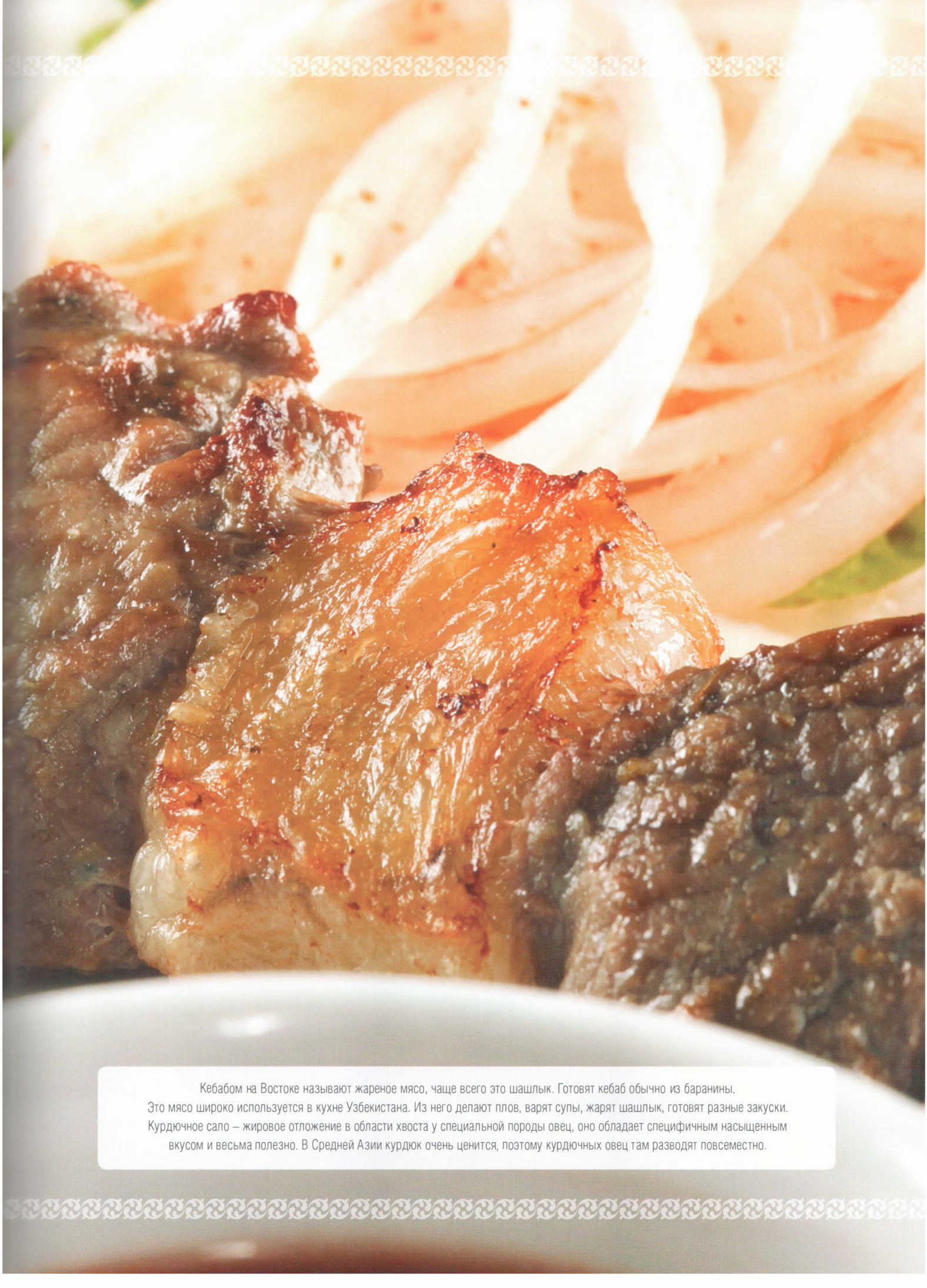
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранину нарезать плоскими дольками, очищенный репчатый лук — кольцами. Добавить зиру, кориандр, соль и оставить мариноваться на 3 часа.

Курдюк нарезать кубиками.

На шампур нанизать кусочки баранины, курдюка и зажарить на мангале до готовности.

ВЫХОД: 250 г



Кебабом на Востоке называют жареное мясо, чаще всего это шашлык. Готовят кебаб обычно из баранины. Это мясо широко используется в кухне Узбекистана. Из него делают плов, варят супы, жарят шашлык, готовят разные закуски. Курдючное сало – жировое отложение в области хвоста у специальной породы овец, оно обладает специфичным насыщенным вкусом и весьма полезно. В Средней Азии курдюк очень ценится, поэтому курдючных овец там разводят повсеместно.

ЖУВАВА — ОТВАРНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ ИЗ РУБЛЕННОЙ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тесто

Мука пшеничная **500**, вода **400**, соль **30**

Фарш

Баранина **1000**, курдюк **250**, лук репчатый очищенный **200**,
соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**,
зира **по вкусу**, кориандр **по вкусу**

Жувава

Тесто **900**, фарш **1450**, вода **3000**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто

Из пшеничной муки, воды и соли замесить тесто.
Разделить тесто на порции и раскатать в круглые лепешки.

Фарш

Баранину, курдюк и очищенный репчатый лук мелко нарубить.
Добавить соль, черный молотый перец,
зиру и кориандр. Хорошо вымешать фарш.

Жувава

На раскатанные лепешки выложить фарш
и свернуть тесто в форме полумесяца
Отварить в кипящей воде до готовности.
Сервировать в глубокой тарелке. Подавать горячими.

ВЫХОД: 270 г



В узбекской кухне существуют несколько видов пельменей. Например, знаменитые маленькие чучвара или вот это семейное блюдо жувава, которое пришло в Узбекистан вместе с уйгурами, коренным народом Центральной Азии. Жуваву рекомендуется запивать айраном, а еще лучше — зеленым чаем.

ПЛОВ ЧАЙХАНСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баранина **1200**, лук репчатый очищенный **200**, курдюк **200**,
морковь желтая очищенная **1200**, соль **по вкусу**, вода **750**,
рис аланга **1000**, зира **по вкусу**, барбарис **15**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранину, очищенный репчатый лук и курдюк
нарезать кубиками, морковь — соломкой.

В казане растопить курдюк, затем обжарить нарезанный
репчатый лук до золотистого цвета и добавить баранину.

Слегка обжарить, посолить и добавить нарезанную морковь.
Залить водой, после закипания убавить огонь и оставить на 45 минут.

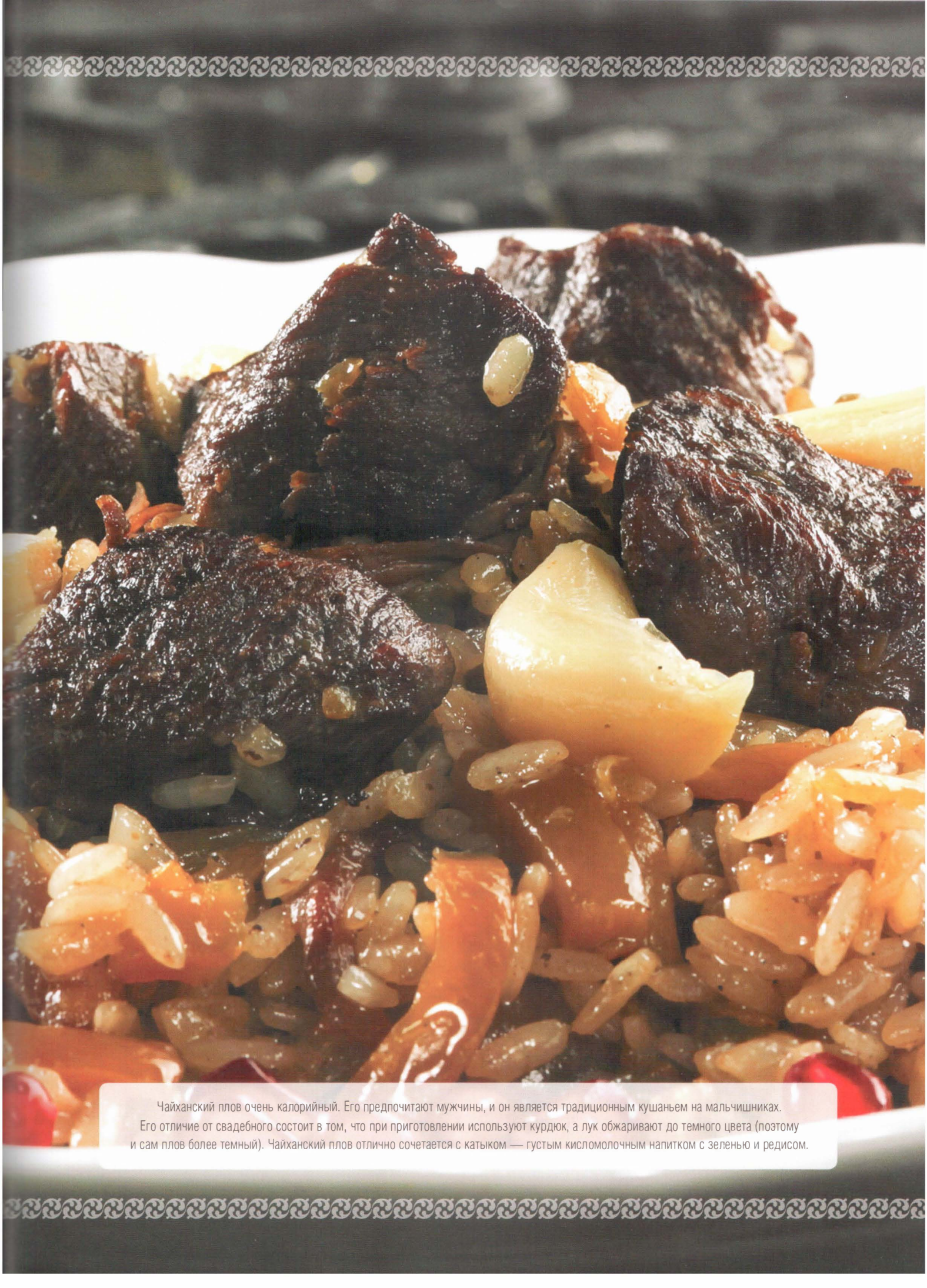
Рис аланга замочить в теплой воде с солью (1 ст. л.).

Через 45 минут выложить рис равномерно
в казан и плотно закрыть крышкой.

Через 7 минут хорошо перемешать, добавить зиру и барбарис.

Снова закрыть крышкой и довести до готовности.

ВЫХОД: 320 г



Чайханский плов очень калорийный. Его предпочитают мужчины, и он является традиционным кушаньем на мальчишниках. Его отличие от свадебного состоит в том, что при приготовлении используют курдюк, а лук обжаривают до темного цвета (поэтому и сам плов более темный). Чайханский плов отлично сочетается с катыком — густым кисломолочным напитком с зеленью и редисом.

САБРИС – ТРУБОЧКИ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Начинка

Творог 9% **200**, сахар **30**, ванилин **1**

Сабрис

Тесто слоеное **60**, начинка **60**, пудра сахарная **1**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Начинка

Творог смешать с сахаром и ванилином

Сабрис

Разделить тесто на порции и раскатать тонкими круглыми пластами.
В середину каждого выложить начинку и свернуть аккуратные рулеты.
Выпекать в духовом шкафу 10 минут при температуре 210°C.
Готовые рулеты посыпать сахарной пудрой.

ВЫХОД: 120 г



Половина блюд узбекской кухни — мучные изделия с различными начинками. Трубочки с творожным кремом — простой в приготовлении, но очень вкусный десерт. Его можно использовать в качестве завтрака или ужина. В любом случае хорошее настроение и удовольствие обеспечены.

**Дмитрий МИЛЮКОВ**

шеф-повар городского кафе
грузинской еды «ХАЧАПУРИ»

Дмитрий Милюков родился в Калужской области. Получил кулинарное образование. Вместе со знаменитым итальянским шефом Уильямом Ламберти открыл ресторан Nail Room, в котором был шеф-поваром. С 2010 года работает в кафе «Хачапури», руководит большой и шумной грузинской командой и говорит, что теперь он сам в душе грузин.

АДЖАПСАНДАЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баклажаны **275**, перец болгарский **260**, фасоль стручковая **110**, лук репчатый очищенный **160**, чеснок очищенный **4**, помидоры **180**, картофель **140**, масло растительное **20**, масло сливочное **20**, кинза свежая **20**, петрушка свежая **10**, базилик зеленый свежий **10**, соль **1**, перец острый зеленый **5**, вода **10**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны и болгарский перец запечь в духовом шкафу 15–25 минут при температуре 180°C. Остудить и очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками. Стручковую фасоль припустить и остудить. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и ошпарить кипятком. Очищенные зубчики чеснока измельчить. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать крупными кубиками. Картофель нарезать кубиками и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. В конце добавить сливочное масло. Свежие веточки кинзы, петрушки и базилика мелко нарезать. Соединить все подготовленные овощи и зелень, заправить солью и острым зеленым перцем, добавить воду для сока и все перемешать.

ВЫХОД: 190 г



Аджапсандали — грузинский аналог европейского соте. Это легкое летнее кушанье, постное и бюджетное. Готовить его нужно в чугунной кастрюле с толстыми стенками, сотейнике или казане, а баклажаны — выбирать только небольшие или молодые. Может служить гарниром и быть вполне самостоятельным блюдом. Подается как в холодном, так и в горячем виде.

АДЖАРСКИЙ БОЛ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тесто для хачапури

Дрожжи **5**, молоко **400**, мука пшеничная **535**, сахар **10**,
яйцо **1 шт.**, вода **65**, соль **10**, масло сливочное **20**

Начинка для хачапури

Сыр имеретинский **470**, сыр сулгуни **470**, яйцо **1 шт.**,
масло сливочное **17**, мука пшеничная **20**, соль **2**

Аджарский бол

Мука пшеничная **20**, тесто для хачапури **200**, начинка
для хачапури **130**, яйцо **1 шт.**, масло сливочное **30**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто для хачапури

Дрожжи развести в теплом молоке (100 г), добавить пшеничную муку (10 г), сахар и поставить в теплое место на 30–40 минут.
В муку (525 г) добавить яйцо, оставшееся молоко, воду, соль, растопленное сливочное масло и готовую опару.
Все перемешать и еще раз поставить в теплое место, пока тесто не поднимется.
Готовое тесто перемешать, разделить на порции по 200 г и убрать в холодильный шкаф.

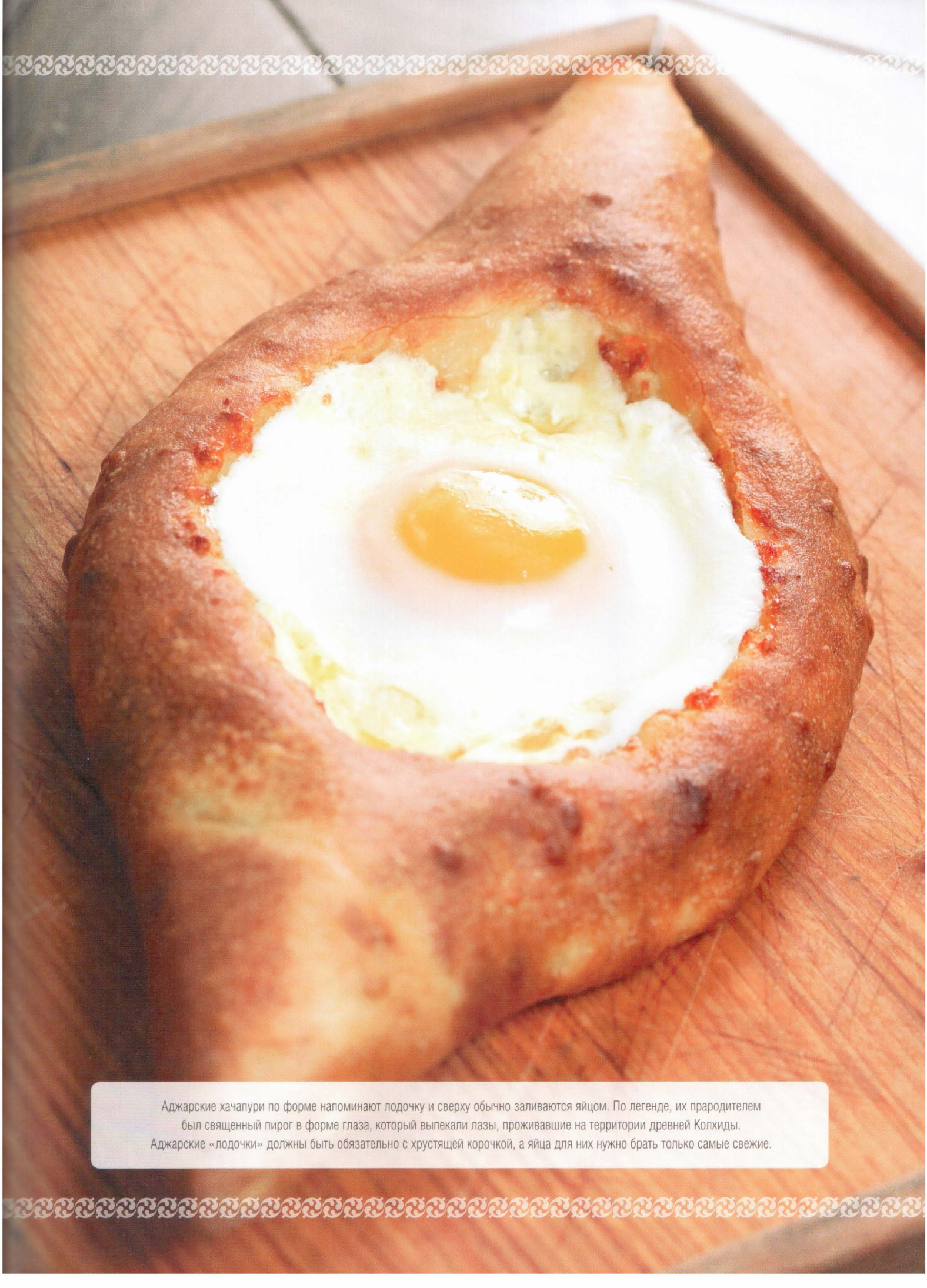
Начинка для хачапури

Имеретинский сыр и сулгуни натереть на крупной терке, добавить яйцо, растопленное сливочное масло, пшеничную муку, соль и перемешать.

Аджарский бол

На столе, подпыленном мукой, раскатать тесто, в центр выложить начинку и скрепить края теста в виде лодочки.
Перевернуть хачапури швом вниз, разрезать посередине, подвернуть края внутрь и сделать ямку в центре начинки.
Запечь в духовом шкафу 15–20 минут при температуре 220°C.
За 5 минут до готовности достать хачапури, в подготовленную ямку разбить сырое яйцо и довести до готовности в духовом шкафу.
При подаче смазать сливочным маслом.

ВЫХОД: 480 г



Аджарские хачапури по форме напоминают лодочку и сверху обычно заливаются яйцом. По легенде, их прародителем был священный пирог в форме глаза, который выпекали лазы, проживавшие на территории древней Колхиды. Аджарские «лодочки» должны быть обязательно с хрустящей корочкой, а яйца для них нужно брать только самые свежие.

БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Соус бажи

Орехи грецкие **335**, уцхо-сунели (специя) **10**, зира (специя) **10**,
чеснок очищенный **3**, соль **6**, вода **735**

Баклажаны с орехами

Баклажаны **2500**, масло растительное **130**, помидоры **1500**,
лук красный очищенный **130**, орехи грецкие **560**, аджика домашняя **30**,
укроп свежий **15**, кинза свежая **15**, петрушка свежая **15**, чеснок
очищенный **12**, перец острый зеленый **20**, соль морская **по вкусу**,
перец черный молотый **по вкусу**, перец чили красный **10**, соус бажи **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соус бажи

Грецкие орехи измельчить в блендере.
Добавить уцхо-сунели, зиру, рубленые зубчики чеснока,
соль и воду. Тщательно перемешать до однородной массы.

Баклажаны с орехами

Баклажаны нарезать вдоль слайсами толщиной
5 мм, посолить и оставить на 10 минут.
Затем обжарить на раскаленной сковороде в растительном
масле с двух сторон. Излишки масла просушить салфеткой.
Помидоры очистить от кожицы, красный лук мелко
нарезать и все вместе пробить в блендере.
Грецкие орехи измельчить в блендере и добавить в начинку.
Добавить аджику, мелко рубленые веточки свежего укропа, кинзы,
петрушки, измельченные зубчики чеснока, стручки острого зеленого перца,
перемешать, довести до вкуса солью и черным молотым перцем.
Выложить начинку на слайсы баклажана (по 30 г) и завернуть рулетиками.
Украсить колечками красного перца чили и листиками свежей кинзы.
Подавать с соусом бажи.

ВЫХОД: 200/50 г



Рулетики из баклажанов с орехами — классика грузинской кухни и одна из многочисленных вариаций на тему приготовления «синеньких». На Кавказе их варят, жарят, запекают, добавляют в салаты и к шашлыку. Блюда из них довольно сытные благодаря удивительной способности овощей впитывать масло и соусы. Но если кусочки баклажанов немного выдержать в соли перед обжариванием, то они вберут в себя гораздо меньше жира. Рулетики обычно подают с соусом бажи.

МЕГРЕЛЬСКИЙ БОЛ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тесто для хачапури

Дрожжи **5**, молоко **400**, мука пшеничная **535**, сахар **10**,
яйцо **1 шт.**, вода **65**, соль **10**, масло сливочное **20**

Начинка для хачапури

Сыр имеретинский **470**, сыр сулгуни **470**, яйцо **1 шт.**,
масло сливочное **17**, мука пшеничная **20**, соль **2**

Начинка для мегрельского бола

Сыр сулгуни **770**, яйцо **5 шт.**, масло сливочное **70**, сметана 20% **60**

Мегрельский бол

Мука пшеничная **20**, тесто для хачапури **200**, начинка для хачапури **150**,
начинка для мегрельского бола **150**, масло сливочное **20**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто для хачапури

Дрожжи развести в теплом молоке (100 г), добавить пшеничную муку (10 г), сахар и поставить в теплое место на 30–40 минут.

В муку (525 г) добавить яйцо, оставшееся молоко, воду, соль, растопленное сливочное масло и готовую опару.

Все перемешать и еще раз поставить в теплое место, пока тесто не поднимется. Готовое тесто перемешать, разделить на порции по 200 г и убрать в холодильный шкаф.

Начинка для хачапури

Имеретинский сыр и сулгуни натереть на крупной терке, добавить яйцо, растопленное сливочное масло, пшеничную муку, соль и перемешать.

Начинка для мегрельского бола

Сыр сулгуни натереть на крупной терке, добавить яйца, сливочное масло, сметану и тщательно перемешать.

Мегрельский бол

На столе, подпыленном пшеничной мукой, раскатать тесто, в центр выложить начинку для хачапури и соединить края теста в центре. Перевернуть хачапури и раскатать. Затем сверху выложить начинку для мегрельского бола и распределить ровным слоем по всей поверхности. Запечь в духовом шкафу 15–20 минут при температуре 220°C. При подаче смазать сливочным маслом.

ВЫХОД: 600 г



Мегрельский бол по форме круглый, для начинки обычно используют сулгуни и имеретинский сыр. Сулгуни тоже выходец из Мегрелии (историческая область на западе Грузии) и известен далеко за пределами самой страны. В классическом варианте он делается из овечьего молока, но на самом деле в производство может пойти и коровье, и козье, и даже буйволиное. Имеретинский сыр готовится из парного молока и поэтому сохраняет все полезные качества натурального продукта.

ОДЖАХУРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Вырезка говяжья **60**, помидоры очищенные **50**, лук репчатый очищенный **12**,
чеснок очищенный **5**, кинза свежая **2**, картофель отварной **120**,
масло растительное **10**, соль **1**, перец черный молотый **1**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говяжью вырезку зачистить от пленок и нарезать ломтиками толщиной 5 мм.

Помидоры очистить от семян и нарезать дольками.

Репчатый лук нарезать мелкой соломкой. Очищенные зубчики чеснока и веточки свежей кинзы (1 г) покрошить.

Отварной картофель нарезать дольками и обжарить на раскаленной сковороде с добавлением растительного масла.

Добавить нарезанный репчатый лук и жарить еще 5 минут.

Затем добавить говяжью вырезку и жарить 5–7 минут, помешивая.

В конце добавить очищенные дольки помидоров, рубленую зелень, измельченные зубчики чеснока, посолить, поперчить.

При подаче украсить веточками свежей кинзы (1 г).

ВЫХОД: 250 г



Оджахури — жаркое из мяса с картофелем. Его название переводится с грузинского как «мясо по-домашнему».

Оно обычно подается на кеци, то есть глиняной сковороде, в которой блюдо довольно долго остается теплым.

Особый вкус оджахури придает популярная на Востоке кинза (кориандр). В Грузии бытует поверье, что кинза способна подарить бессмертие. Может быть, поэтому среди кавказцев, часто использующих ее в еду, так много долгожителей.

Впрочем, уже научно доказано, что кинза способствует пищеварению и помогает выводить из организма шлаки.

ФАСОЛЕВАЯ ПОХЛЕБКА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фасоль красная **95**, лук красный очищенный **35**, сельдерей (стебель) **30**, перец болгарский **35**, морковь очищенная **45**, грибы шампиньоны **110**, масло растительное **10**, вода **770**, соль **по вкусу**, уцхо-сунели (специя) **по вкусу**, кондари (специя) **по вкусу**, кумин (специя) **по вкусу**, кинза свежая **10**, перец острый (красный, зеленый) **1**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Красную фасоль перебрать и замочить в холодной воде на 8–10 часов.

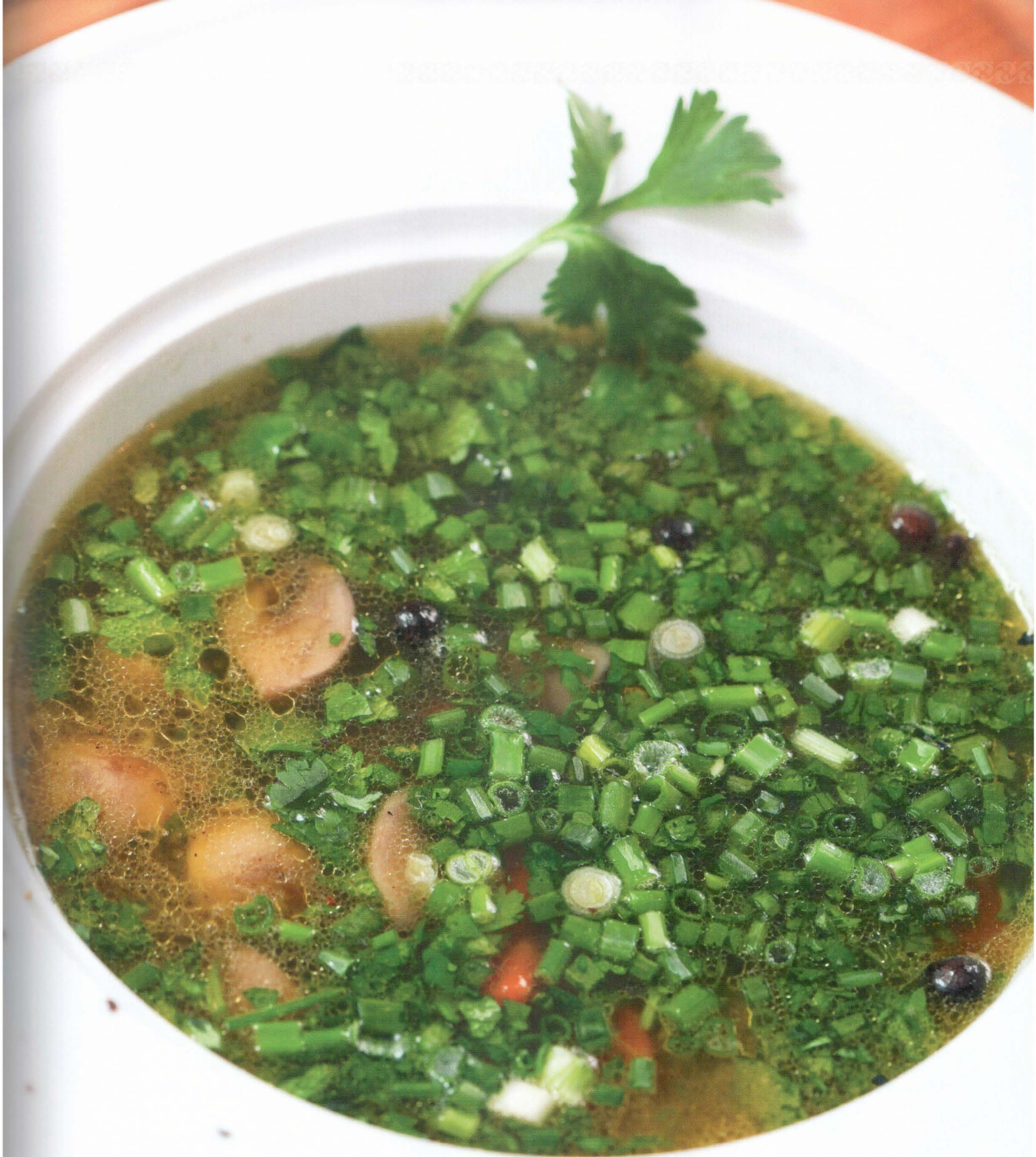
Очищенный красный лук, стебель сельдерея, болгарский перец нарезать соломкой, морковь — полукольцами, грибы шампиньоны — четвертинками.

В кастрюле на растительном масле обжарить нарезанную морковь, добавить красный лук, болгарский перец, стебель сельдерея, шампиньоны и жарить еще 10 минут.

Влить воду, довести до кипения, добавить фасоль и варить до готовности.

В конце посолить, добавить специи — уцхо-сунели, кондари и кумин. При подаче посыпать рубленой кинзой и колечками красного и зеленого острого перца.

ВЫХОД: 300 г



Центральным «действующим лицом» этой похлебки должна стать фасоль, а роль остальных продуктов в том, чтобы оттенить богатство ее вкуса. Впрочем, богата она не только вкусом, но и крахмалом, минералами, витаминами и углеводами. По содержанию белка фасоль приближается к мясу, но при этом довольно легко усваивается. Особый, грузинский колорит блюду придает кинза.

ХАШЛАМА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Корейка телячья **500**, вода **1000**, сельдерей (листья) **20**, сельдерей (корень) **20**, соль **1**, перец черный молотый **1**, базилик (красный, зеленый) свежий **5**, кинза свежая **15**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Телячью корейку зачистить и нарубить на кусочки длиной 5–8 см. Залить водой, добавить листья и корень сельдерея, довести до кипения и варить 1 час, в конце варки посолить, поперчить. Бульон процедить через мелкое сито, подавать с телячьей корейкой, посыпав нарезанным зеленым и красным базиликом и свежей кинзой.

ВЫХОД: 380 г



Хашлама — праздничное мясное кушанье, очень популярное на Кавказе. За право назвать его своим национальным блюдом борются несколько стран. У каждой свои варианты приготовления. Но неизменной составляющей этого кушанья остается мясо. От качества телятины (как в нашем варианте) или баранины и их свежести будет зависеть конечный вкус. Подают хашламу обязательно с бульоном.

ХИНКАЛИ МЯСНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фарш

Говядина (толстый край) **450**, сало несоленое **225**, лук репчатый очищенный **60**, масло растительное **30**, кинза свежая **65**, перец чили свежий **5**, уцхо-сунели (специя) **2**, соль **4**, аджика **10**, вода **300**

Тесто

Мука пшеничная **800**, вода **280**, яйцо **1 шт.**, соль **по вкусу**

Хинкали

Тесто **20**, фарш **80**, перец черный молотый **1**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш

Толстый край говядины, несоленое сало и очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Нарезанный репчатый лук обжарить на сковороде с добавлением растительного масла, затем вместе с мясом и салом пропустить через мясорубку. Добавить рубленую кинзу, перец чили, специю уцхо-сунели, соль, аджику и воду. Все тщательно перемешать.

Тесто

В пшеничную муку добавить воду, яйцо, соль и тщательно перемешать до однородной массы. Развесить тесто по 20 г и раскатать в форме медальонов.

Хинкали

В медальоны положить фарш, скрепить в форме хинкали и варить в подсоленной воде 15 минут. При подаче посыпать черным молотым перцем.

ВЫХОД: 480 г



Хинкали, дальние родственники пельменей, от последних отличаются не только по форме, но и по вкусу, так как грузины в фарш обязательно добавляют кинзу и аджику. Едят хинкали, по традиции, руками, держа за «бугорок». Сначала слегка надкусывают и выпивают мясной бульон, а потом уже доедают все остальное. Съесть их нужно сразу же, пока не остыли, и заготавливать впрок не имеет смысла.

ЧАШУШУЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Лук репчатый очищенный **145**, кинза свежая **20**, петрушка свежая **20**, перец чили **4**, помидоры очищенные **330**, перец болгарский **35**, грибы шампиньоны **110**, масло растительное **50**, телятина **580**, сало несоленое **110**, соль **2**, перец черный молотый **1**, эстрагон свежий **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенный репчатый лук нарезать соломкой.
Свежие веточки кинзы, петрушки и перец чили мелко нарубить.
Помидоры и болгарский перец нарезать кубиками.
Грибы шампиньоны нарезать кубиками и пожарить на растительном масле до готовности.
Телятину зачистить, нарезать кубиками 1х1 см.
В сотейнике растопить несоленое сало, добавить телятину и жарить 20–30 минут, помешивая.
Добавить нарезанный репчатый лук, болгарский перец и жарить еще 10—15 минут.
В конце добавить помидоры, шампиньоны, рубленую кинзу и петрушку, перец чили, соль и черный молотый перец.
При подаче украсить веточкой эстрагона.

ВЫХОД: 320 г



Чашушули в переводе с грузинского «тушеное мясо», так что для него подойдет не только телятина, но и любое другое мясо. Помидоры в блюде обязательны. А вот со всеми остальными ингредиентами можно импровизировать — добавить, например, грибы, чтобы у блюда появился новый оттенок вкуса. Чашушули подают к столу без гарнира, со свежим хлебом или кукурузной лепешкой.

ШИЛАПЛАВИ С БАРАНИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Задок бараний **500**, курдюк **40**, лук репчатый очищенный **60**,
рис **115**, уцхо-сунели (специя) **4**, зира (специя) **4**,
перец черный молотый **1**, соль **1**, кинза свежая **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бараний задок и курдюк нарезать кубиками.
Очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками.
В сотейнике обжарить курдюк, добавить баранину и жарить 15 минут.
Затем добавить нарезанный репчатый лук,
промытый рис и залить водой. Варить до готовности.
В конце добавить специи — уцхо-сунели,
зиру, черный молотый перец и соль.
При подаче украсить веточкой свежей кинзы.

ВЫХОД: 420 г



Шилаплави — довольно простое в приготовлении блюдо из баранины и риса. Рис здесь должен быть кашеобразным, а не рассыпчатым, поэтому нужно следить за тем, чтобы во время его приготовления крышка сотейника была плотно закрыта. В постном варианте вместо баранины используются грибы. Особый, яркий аромат блюду придает зира, которая также возбуждает аппетит.

ТОЛМА ОВОЩНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фарш

Рис **260**, морковь очищенная **250**, лук репчатый очищенный **215**, перец чили **10**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**

Толма овощная

Лист виноградный **5**, фарш **20**, вода **по необходимости**, соль **по вкусу**, гранат (зерна) **5**, кинза свежая **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш

Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности.
Очищенные морковь, репчатый лук и перец чили мелко нарезать и добавить к рису.
Посолить, поперчить и все перемешать.

Толма овощная

В маринованный виноградный лист положить фарш и завернуть.
В сотейник выложить толму, налить воду, чтобы она наполовину покрывала толму, посолить и накрыть крышкой.
Варить 10–15 минут. При подаче украсить зернами граната и веточкой свежей кинзы.

ВЫХОД: 350 г



Овощная толма — легкая вегетарианская разновидность классического блюда, в котором рис смешивается с мясным фаршем. Начинка обычно заворачивается в виноградный лист, но иногда используют баклажаны, помидоры, перцы или другие овощи, которые просто фаршируются. Грузинская толма отличается своей пряной остротой и хорошо сочетается с местным красным вином.



Майя ПАЦАЦИЯ
шеф-повар
ресторана «ТИНАТИН»

*Майя Пацация
родилась в Абхазии.
После окончания
института лесного
хозяйства работала
в ресторанах
кавказской
и европейской кухни
в Грузии и Москве.
В ресторане
«Тинатин» трудится
с момента его
открытия.*

МЧАДИ ПО-ГРУЗИНСКИ С СУЛУГУНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Мука кукурузная **150**, соль **0,2**, молоко 1,8% **150**, масло растительное **30**,
сыр сулугуни **200**, соус «Сацебели» **40**, эстрагон свежий **2**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кукурузную муку просеять, посолить, залить нежирным молоком или водой и перемешать до однородной массы.

Вылепить лепешки круглой формы и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

Сыр сулугуни нарезать ломтиками и подать вместе с мчади на сервировочной доске.

В соусник налить соус «Сацебели» и украсить веточкой свежего эстрагона.

ВЫХОД: 340 г



В Западной Грузии пользуется огромной популярностью кукурузный хлеб мчади. Лепешка из кукурузной муки получается особенно вкусной, когда выпекается в каменных сковородках кеци на углях. Горячая пресная лепешка хороша с помидорами, а также с любым блюдом из фасоли. Мчади обычно подают горячим, и я советую попробовать его с мацони.

ЛОБИО ПО-ГРУЗИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фасоль консервированная красная **100**, орехи грецкие **50**, аджика домашняя **2**, кинза свежая **3**, лук красный очищенный **15**, гранат (зерна) **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Красную консервированную фасоль промыть.
Добавить измельченные грецкие орехи, домашнюю аджику, порезанную кинзу и перемешать до однородной массы.
Лобио выложить на тарелку, украсить предварительно нарезанными кольцами красного лука и гранатовыми зернами.

ВЫХОД: 175 г



Лобио — грузинское блюдо из отварной фасоли — имеет несколько десятков вариаций. Подавать блюдо можно горячим или холодным. Я украшаю его кольцами лука, гранатовыми зернами и рекомендую к нему вместо хлеба мчади или лаваш.

ПХАЛИ ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Капуста белокочанная **80**, свекла отварная **40**, морковь свежая **10**, орехи грецкие **20**, аджика **2**, майонез домашний **20**, кинза свежая **3**, лук зеленый **5**, петрушка свежая **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белокочанную капусту припустить, отжать и мелко порубить.
Отварную свеклу и свежую морковь натереть на терке и соединить с рубленой капустой.
Добавить измельченные грецкие орехи, аджику, домашний майонез, нарезанные веточки свежей кинзы.
Все перемешать до однородной массы и слепить три биточка.
При подаче украсить зеленым луком или веточками свежей петрушки.

ВЫХОД: 180 г



Пхали, приготовленное по старинному рецепту, содержит целый клад витаминов и клетчатки. Это прекрасное диетическое блюдо. Его подают, как правило, в качестве закуски, реже — как самостоятельное блюдо или гарнир к мясу.

СУП «ДЮШБАРА»

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тесто

Мука пшеничная **20**, яйцо **1 шт.**, соль **1**, вода **10**

Фарш

Баранина **10**, лук репчатый очищенный **10**, курдюк **0,3**,
соль **0,1**, перец черный молотый **0,1**

Дюшбара

Тесто **22**, фарш **25**

Суп «Дюшбара»

Лук репчатый очищенный **15**, масло сливочное **5**, бульон куриный **350**,
куркума **1**, дюшбара **65**, кинза свежая **3**, мята сушеная **1**,
сметана/майонез/мацони/уксус на выбор **по вкусу**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто

Из пшеничной муки, яйца, соли и воды замесить тесто.

Фарш

Баранину, очищенный репчатый лук и курдюк
пропустить через мясорубку, посолить, поперчить.

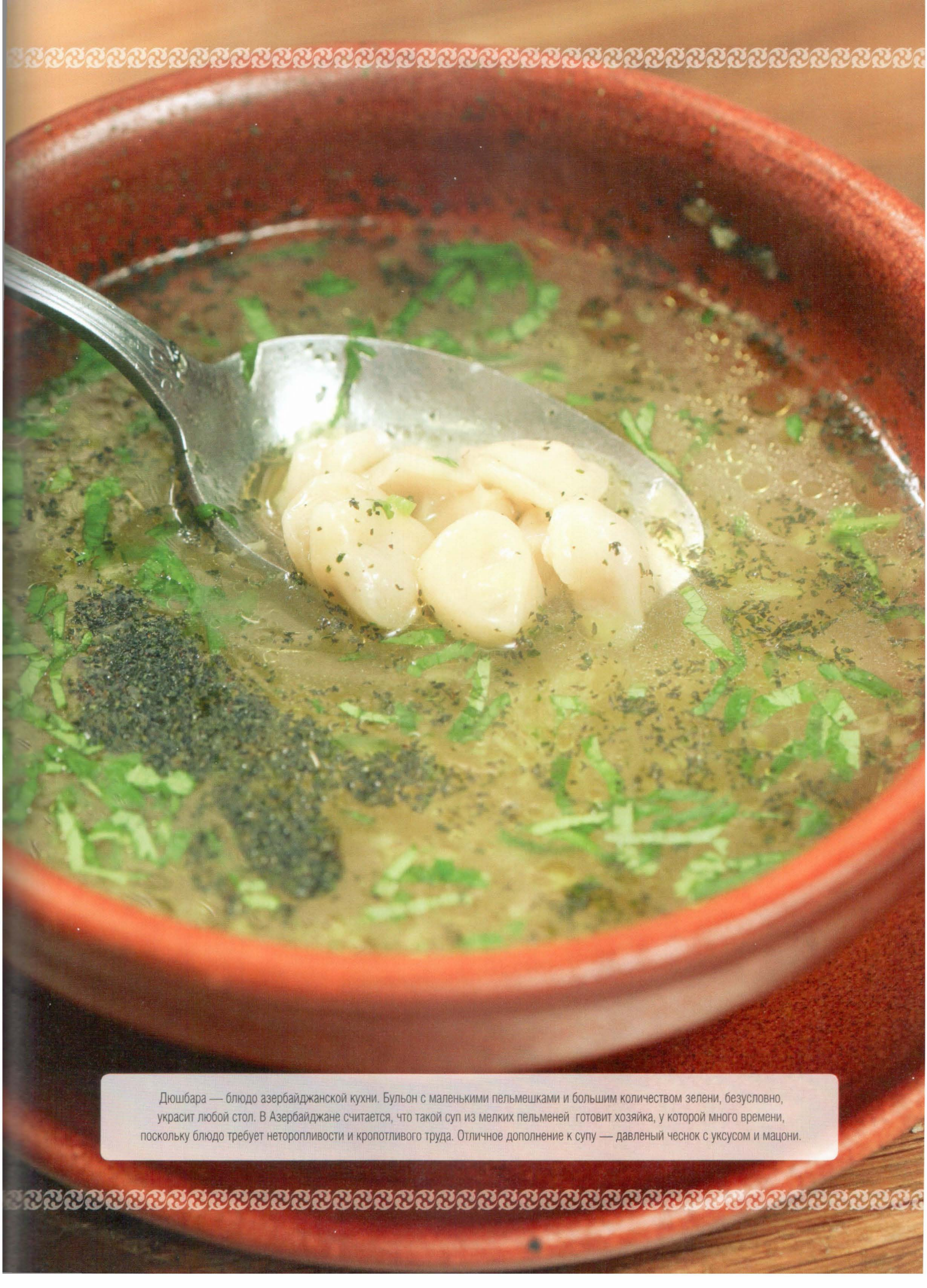
Дюшбара

Тесто раскатать и вырезать маленькие лепешки.
На них выложить фарш и слепить дюшбару.

Суп «Дюшбара»

Очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками
и пассеровать на сковороде с добавлением сливочного масла.
Куриный бульон довести до кипения, добавить куркуму,
пассерованный лук, дюшбару и варить до готовности 15 минут.
Налить суп в тарелку, посыпать рубленой свежей кинзой и сушеной мятой.
Подавать со сметаной, майонезом, мацони или уксусом.

ВЫХОД: 220 г



Дюшбара — блюдо азербайджанской кухни. Бульон с маленькими пельмешками и большим количеством зелени, безусловно, украсит любой стол. В Азербайджане считается, что такой суп из мелких пельменей готовит хозяйка, у которой много времени, поскольку блюдо требует неторопливости и кропотливого труда. Отличное дополнение к супу — давленый чеснок с уксусом и мацони.

ЧИХИРТМА

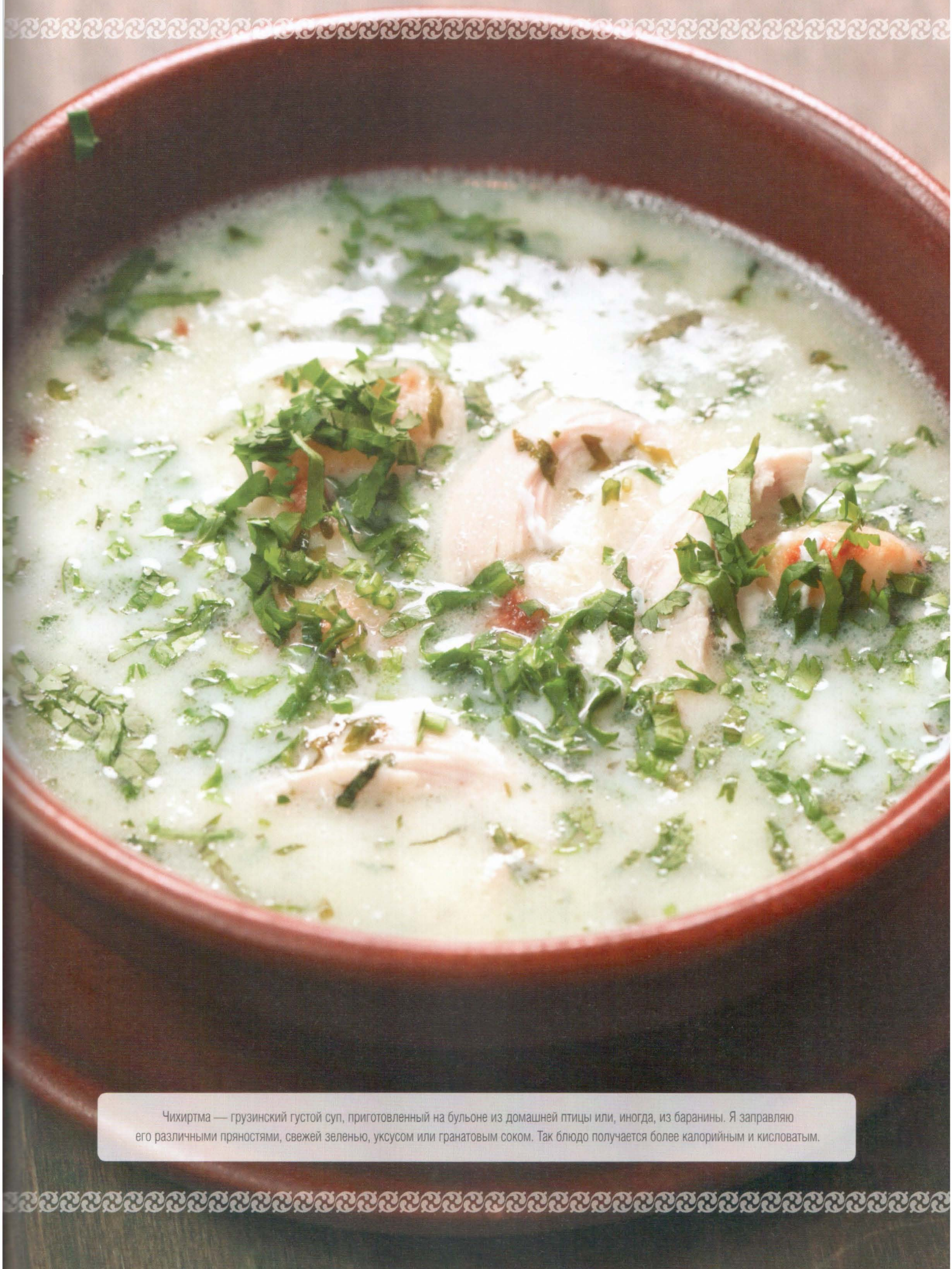
ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Филе куриное **350**, вода **300**, соль **по вкусу**,
яйцо **1 шт.**, кинза свежая **12**, уксус 9% **4**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе залить водой, посолить и варить 40 минут до получения наваристого бульона. Процедить. Добавить в бульон взбитое сырое яйцо, кусочки куриного филе и мелкорубленную зелень кинзы. Заправить суп уксусом.

ВЫХОД: 220 г



Чихиртма — грузинский густой суп, приготовленный на бульоне из домашней птицы или, иногда, из баранины. Я заправляю его различными пряностями, свежей зеленью, уксусом или гранатовым соком. Так блюдо получается более калорийным и кисловатым.

КУЧМАЧИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Рубец телячий **90**, легкое телячье **80**, сердце телячье **80**,
лук репчатый очищенный **40**, масло растительное **60**, аджика **3**,
паста томатная **32**, петрушка свежая **12**, гранат (зерна) **12**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Телячий рубец, легкое и сердце отварить до готовности.
Очищенный репчатый лук нарезать кубиками и обжарить
на сковороде с добавлением растительного масла.
Добавить телячьи потроха, аджику и томатную пасту. Готовить еще 10 минут.
При подаче посыпать рубленой петрушкой и зернами граната.

ВЫХОД: 230 г



Кучмачи — традиционное грузинское блюдо, которое готовится из субпродуктов. В Грузии кучмачи чаще подается как горячая закуска, хотя по сытности оно не уступает полноценному горячему блюду.

ТКЛАПИ — ФРУКТОВЫЕ ПАСТИЛКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Инжир, слива ткемали (алыча) **60**, пудра сахарная **1**, мята свежая (листик) **0,5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Инжир, сливу ткемали (алычу) пропустить через мясорубку и тонким слоем выложить на мокрые доски. Накрыть пищевой пленкой и выдержать в сухом помещении 5 суток. Затем пленку снять. Перед подачей нарезать пласт на квадраты, свернуть трубочки и посыпать сахарной пудрой. Украсить листиком свежей мяты.

ВЫХОД: 60 г



Тклаپی — высушенное на солнце пюре из инжира, сливы ткемали (алычи), которое застывает в виде полусухой пластины и может храниться длительное время. В грузинской кухне используется как важный компонент для приготовления харчо, а также салатов.

ПЕЛАМУШИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Сок виноградный **1000**, мука кукурузная **100**, орех грецкий **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Виноградный сок довести до кипения, добавить кукурузную муку и размешать до однородной массы и консистенции киселя. Снять с огня, залить в форму и остудить. При подаче украсить грецким орехом.

ВЫХОД: 150 г



Пеламуши — десерт, изготовленный из виноградного сока и кукурузной муки. Напоминает густой кисель, который едят ложкой. К столу он подается с очищенными орехами. Для пеламуши я подбираю натуральный сок сладкого, вызревшего винограда.



Владимир РОМАНЮК

шеф-повар ресторана
«БАРАШКА»
на Красной Пресне

Владимир Романюк родом с Украины. Работал в ресторанах «Швайн» и «Борщев», был шеф-поваром ресторанного комплекса «Красная мельница», а также кафе «Апельсин». Владимир — член Национальной гильдии шеф-поваров. Сегодня он возглавляет кухню ресторана «Барашка» на Красной Пресне.

САЛАТ «НАЗРИН»

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Соус горчичный

Яйцо (желток) **5 шт.**, вино сухое белое **8**, масло оливковое Extra Virgin **3**, горчица **по вкусу**, уксус бальзамический **1**, соус соевый **5**, концентрат лимонный **1**, чеснок очищенный **1**, перец черный свежемолотый **по вкусу**, мацони **10**, майонез **15**

Салат «Назрин»

Сыр моцарелла **125**, помидоры маринованные **160**, соус песто **30**, укроп свежий **25**, базилик зеленый **30**, кресс-салат свежий **50**, кинза свежая **20**, соус горчичный **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соус горчичный

Желтки смешать с белым вином и поставить на водяную баню. Взбить венчиком до образования устойчивой пены. Взбить миксером на средней скорости, добавляя последовательно оливковое масло, горчицу, бальзамический уксус, соевый соус, лимонный концентрат, очищенные зубчики чеснока, черный свежемолотый перец, мацони и майонез.

Салат «Назрин»

Моцареллу нарезать равными дольками и выложить на тарелку. Вокруг разместить маринованные помидоры, по окружности с помощью кондитерского мешка украсить соусом песто. Смесь свежей зелени (укроп, зеленый базилик, кресс-салат, кинза) заправить горчичным соусом и выложить горкой в центр тарелки.

ВЫХОД: 410 г



«Назрин» — самый что ни на есть бакинский салат. Сочетание в нем сыра, помидоров, приправ и зелени традиционно для азербайджанской кухни. Готовить такое блюдо быстро и просто. Украсим салат классическим итальянским соусом песто, в состав которого входят травы, орешки, оливковое масло, и получим восточное блюдо с легким оттенком средиземноморской кухни.

САЛАТ С ДАЙКОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баранина запеченная

Голень баранья **70**, масло растительное рафинированное **100**, кориандр **2**, кардамон **1**, тимьян **1**, ягоды можжевельника **1**, розмарин свежий **2**, соль **1**, перец черный молотый **1**

Соус

Майонез **33**, хрен сливочный **4**, сметана 15% **20**, соль **1**, лук зеленый **2**

Салат с дайконом

Дайкон **85**, редька **10**, соус **60**, соль **1**, перец черный молотый **1**, масло оливковое **2**, баранина запеченная **70**, кориандр **2**, гранат (зерна) **10**, лук зеленый **7**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранина запеченная

Баранью голень замариновать в смеси растительного масла с кориандром, кардамоном, тимьяном, ягодами можжевельника, свежим розмарином, солью и черным молотым перцем. Обжарить со всех сторон на мангале и запечь в духовом шкафу при температуре 200–220°C до готовности.

Соус

Майонез, сливочный хрен, сметану, соль и нарезанный зеленый лук смешать.

Салат с дайконом

Очищенный дайкон (55 г) и редьку натереть на терке и заправить соусом. Оставшуюся часть дайкона нарезать тонкими круглыми ломтиками, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и выложить на тарелку по кругу. Запеченную баранину нарезать соломкой, смешать с тертыми редькой и дайконом, приправить кориандром и выложить горкой в центр тарелки. Посыпать салат гранатовыми зернами, нарезанным зеленым луком.

ВЫХОД: 260 г



Дайкон — белый редис, выведенный селекционным путем в Японии. Баранина — самое популярное мясо у кавказских народов, а гранат считается у них королем всех плодов.

ТЕВА-КЕБАБ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фарш бараний

Баранина **200**, лук репчатый очищенный **50**,
соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**

Тева-кебаб

Фарш бараний **180**, масло топленое **20**, помидоры бакинские **50**,
яйцо **2 шт.**, кинза **5**, укроп **5**, соль **4**, перец черный молотый **2**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш бараний

Баранину пропустить через мясорубку с репчатым луком,
солью и черным молотым перцем, хорошо перемешать.

Тева-кебаб

Из бараньего фарша сформовать три биточка,
обжарить на сковороде с двух сторон на топленом масле.

Помидоры ошпарить, снять кожицу, порезать
на четыре части и добавить к биточкам.

Яйца взбить вместе с мелко нарезанной зеленью,
солью и черным молотым перцем.

Получившуюся смесь залить в сковороду между биточками и помидорами.

Запекать в духовом шкафу 6 минут при температуре 180–200°C.

Блюдо подавать горячим в порционной сковороде.

ВЫХОД: 270 г



Биточки из фарша, обычно бараньего, запеченные специальным способом с помидорами и яйцами, называются «тева-кебаб». Это национальное азербайджанское домашнее кушанье подается на стол прямо в сковороде. При желании к биточкам можно добавить обжаренный картофель.

БАКИНСКИЙ СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Щавель свежий **15**, укроп свежий **6**, шпинат свежий **9**, кинза свежая **10**,
бульон куриный **250**, рис отварной **30**, яйцо **1 шт.**, соль **1**, сметана 24% **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежую зелень (щавель, укроп, шпинат и кинзу) мелко нарезать.
В кипящий куриный бульон положить отварной рис,
нарезанную зелень и снова довести до кипения.
Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, ввести взбитое яйцо.
Посолить. Отдельно к супу подать сметану.

ВЫХОД: 300 г



Зеленый суп встречается в кухнях различных народов, в том числе и на Востоке.

Это витаминное блюдо готовится обычно весной — летом, когда в изобилии появляются разные травы.

Но если вам захочется приготовить его зимой, просто заранее заготовьте щавель и положите его в морозильную камеру.

ЛЕПЕШКА С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Кинза свежая **20**, лук зеленый **20**, укроп свежий **20**,
базилик зеленый **20**, шпинат **20**, сыр адыгейский **150**, лаваш **90**,
масло растительное **100**, масло сливочное **30**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежую зелень (кинзу, зеленый лук, укроп, зеленый базилик и шпинат)
мелко нарезать и смешать с натертым адыгейским сыром
Получившуюся массу выложить на одну половину
лаваша и накрыть второй половиной.
Обжарить с двух сторон на смеси растительного
и сливочного масла до золотистого цвета.

ВЫХОД: 450 г



Такую лепешку можно найти практически у всех народов Кавказа. Сыр к ней должен быть традиционным кавказским, таким как брынза или сулгуни. Мы возьмем классический адыгейский — из овечьего молока, соли и специальных заквасок.

КЮКЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Лук красный **50**, орехи грецкие **30**, картофель **12**, яйцо отварное **3 шт.**, кинза свежая **15**, укроп свежий **15**, соль **2**, перец черный горошком **1**, паста из алычи **2**, сумач **1**, масло топленое **15**, мацони **50**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенный от шелухи красный лук пробить в блендере и отжать.
Грецкие орехи измельчить в блендере до консистенции крупки.
Очищенный картофель натереть на терке, яйца мелко нарезать, свежие веточки кинзы и укропа мелко нашинковать.
Смешать подготовленные красный лук, грецкие орехи, картофель, яйца, зелень, посолить, поперчить, приправить пастой из алычи и сумачом.
Готовую массу выложить на раскаленную сковороду с топленым маслом, разровнять поверхность и запекать в духовом шкафу 10–12 минут при температуре 220°C.
Готовое блюдо разрезать на четыре части. Подавать с мацони.

ВЫХОД: 220 г



Кюкю — запеченный омлет с мясом, баклажанами, капустой или, как в нашем рецепте, с зеленью. Едят кюкю как в горячем, так и в холодном виде. Обычно его подают с мацони, но если его не окажется под рукой, то можно взять обычный белый йогурт или кефир. Перед подачей кюкю нужно очень аккуратно вынуть из сковороды.

ЛОПАТКА ЯГНЕНКА С КАРТОФЕЛЕМ, ЖАРЕННАЯ НА МАНГАЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Лопатка ягненка **600**, специи (розмарин, тимьян, фенхель, кардамон, кориандр, паприка, мята, можжевельник, перец черный свежемолотый) **30**, соль **по вкусу**, перец красный молотый **2**, сельдерей (корень) **630**, лук репчатый очищенный **500**, вода **1000**, картофель отварной **120**, перец черный молотый **по вкусу**, эстрагон свежий (веточка) **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зачищенную баранью лопатку замариновать в специях на 2 часа.
Обвязать шпагатом и обжарить на мангале.
Прошприцевать маринадом из соли и красного молотого перца.
Корень сельдерея и очищенный репчатый лук произвольно нарезать, часть уложить на дно кастрюли, затем положить лопатку и оставшиеся овощи.
Залить водой и тушить 5–6 часов на слабом огне.
Тушеную лопатку вынуть из кастрюли, снять шпагат и слегка обжарить в духовом шкафу при температуре 200°C до образования колера.
Отварной картофель нарезать круглыми ломтиками и поджарить на мангале, посолить, поперчить.
Подавать баранину с картофелем, украсить веточкой свежего эстрагона.

ВЫХОД: 605 г



Мясо ягненка, которому не больше трех месяцев, считают самым ценным. Перед жаркой его необходимо замариновать в специально подобранной комбинации трав и специй. Одна из таких трав — розмарин. Для приготовления блюда используют свежие или высушенные листья розмарина, который очень хорошо сочетается с мятой.

ЛЯ-ВАНГИ – ЦЫПЛЕНОК, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И АЛЫЧОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Соус

Паста из алычи **100**, соус «Наршараб» **20**

Начинка

Орехи грецкие **100**, паста из алычи **50**, лук красный очищенный **30**,
масло сливочное **30**, укроп свежий **6**, кинза свежая **10**

Ля-Ванги

Цыпленок **1 шт.**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**,
начинка **350**, соус **120**, рис отварной **200**, масло топленое **20**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соус

Пасту из алычи смешать с соусом «Наршараб» до однородной консистенции.

Начинка

Грецкие орехи смешать с пастой из алычи, измельченным в блендере
красным луком, сливочным маслом, рублеными укропом и кинзой.

Ля-Ванги

Из цыпленка вынуть кости, обдать тушку кипятком, посолить, поперчить.
Зафаршировать цыпленка начинкой и сверху смазать соусом.
Запекать в духовом шкафу 25 минут при температуре 180°C.
Подавать с отварным рисом, заправленным топленым маслом.

ВЫХОД: 806 г



Слово «ляван» с персидского языка переводится как «брюхо». Ля-Ванги — это начиненная, или фаршированная, птица. Варианты такого блюда можно найти во многих кухнях мира, взять хотя бы американскую индейку в День благодарения.

КУЗУ — МЯСО ЯГНЕНКА, ФАРШИРОВАННОЕ ШПИНАТОМ И ЩАВЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Филе лопатки ягненка **300–350**, соль **по вкусу**, перец черный молотый **по вкусу**, щавель свежий **40**, шпинат свежий **20**, масло растительное **10**, картофель отварной **2 шт.**, масло растительное рафинированное **15**, базилик зеленый **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе лопатки ягненка отбить, посолить, поперчить.
Выложить на мясо свежие листья щавеля и шпината, завернуть рулет, обвязать шпагатом и обжарить на рифленной сковороде с добавлением растительного масла.
Запекать рулет в духовом шкафу 28 минут при температуре 180°C.
Отварной картофель разрезать на четыре дольки и обжарить на рафинированном растительном масле до золотистой корочки.
С готовой баранины снять шпагат, рулет разрезать на четыре части и выложить на тарелку.
Рядом положить картофель и украсить веточкой свежего зеленого базилика.

ВЫХОД: 705 г



В прошлом Османская империя владела огромными территориями, со временем подчиняя все больше народностей. И хотя она давно канула в Лету, тем не менее оставила свой след в традициях захваченных государств. Кузу на турецком языке означает «ягненок». Турецкие корни блюда свидетельствуют о влиянии османов на Кавказе. Не удивительно, что подобное кушанье со своими местными вариациями встречается в болгарской кухне и кухнях народов Ближнего Востока, которых также не миновала участь быть частью некогда влиятельной империи.

МУТАКИ И ШАКЕР-БУРА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Мутаки

Тесто: мука пшеничная **570**, масло сливочное **200**, сметана 20% **160**, молоко **150**, соль **1**, сода пищевая **1**

Начинка: орехи грецкие **270**, сахар **270**, яйцо (белок) **4 шт.**

Мутаки: тесто **15**, начинка **25**

Шакер-бура

Тесто: мука пшеничная **500**, яйцо **2 шт.**, масло сливочное **15**, сметана 20% **100**, молоко **95**, соль **1**

Начинка: фундук **160**, сахар **160**, ванилин **30**

Шакер-бура: тесто **15**, начинка **25**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мутаки

Тесто: муку, сливочное масло, сметану, молоко, соль и пищевую соду соединить и вымесить тесто до однородной консистенции.

Начинка: грецкие орехи измельчить и смешать с сахаром и яичными белками.

Мутаки: тесто разрезать на треугольники, на широкую сторону выложить начинку и закатать в виде рогалика. Выпекать в духовом шкафу 20–25 минут при температуре 130°C.

Шакер-бура

Тесто: муку, яйца, сливочное масло, сметану, молоко и соль соединить и вымесить тесто до однородной консистенции.

Начинка: измельчить фундук и смешать с сахаром и ванилином

Шакер-бура: тесто раскатать кружками, в середину выложить начинку и слепить в форме пирожка. Выпекать в духовом шкафу 20–25 минут при температуре 130°C.



**Хатуна СХУЛУХИЯ**

повар ресторана
SAPERAVI CAFE

Хатуна Схулухия родилась в Зугдиди. Ее бабушка была известна на весь город своими великолепными блюдами, а под руководством свекрови Хатуна прошла кулинарную школу посильнее любых профессиональных курсов. Так что, можно сказать, любовь к кулинарии у Хатуны в крови. В 1995 году она с семьей переехала в Москву и начала свой бизнес — открыла несколько кафе-пекарен. С 2011 года работает шефом кафе «Аджика» и благодаря педагогическому таланту помогает команде поваров налаживать работу в SaperaVi Cafe. Хатуна любит выходить в зал и наблюдать за реакцией гостей, которые пробуют ее блюда.

ИСПАНАХИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Шпинат (свежие листья) **180**, орехи грецкие или фундук **60**, чеснок очищенный **3**, лук репчатый очищенный **10**, соль **2**, кинза свежая **20**, укроп свежий **10**, уксус винный **2 капли**, уцхо-сунели (специя) **2**, кориандр молотый **2**, перец красный молотый **2**, гранат (зерна) **10**, лук зеленый (стрелки) **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья шпината перебрать, тщательно промыть и бланшировать 2–3 минуты.

Затем порубить ножом и отжать излишки воды.

Грецкие орехи или фундук прокрутить через мясорубку. Очищенные зубчики чеснока растолочь в ступке. Репчатый лук мелко нарезать. Подготовленные орехи, соль, мелко рубленные кинзу и укроп, винный уксус, уцхо-сунели, молотый кориандр, красный молотый перец, нарезанный репчатый лук и растолченный чеснок соединить и тщательно перемешать.

Подготовленный шпинат смешать с ореховой пастой, сформовать шарики и сделать в них ямки.

В ямки положить зерна граната, украсить стрелками зеленого лука

ВЫХОД: 240 г



Пхали — традиционная грузинская холодная закуска. При ее приготовлении используются припущенные овощи, ботва и зелень, которые заправляются ореховой пастой. Существует много разновидностей пхали: из капусты, фасоли, шпината и т.д. Пхали из шпината называется «испанахи» или, по-другому, «королевский пхали».

КРЕМ-СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тыква **150**, чеснок очищенный **5**, масло оливковое **10**, сливки 33% **50**,
соль **2**, семечки тыквенные **6**, сыр сулугуни копченый **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву нарезать ломтиками и запечь на мангале 10–12 минут.
Затем очистить от кожицы.
Очищенные зубчики чеснока мелко порубить и обжарить
на сковороде с добавлением оливкового масла.
Сливки довести до кипения, положить кусочки тыквы и обжаренные
зубчики чеснока, посолить, размять до однородной массы.
Накрыть кастрюлю крышкой и дать супу настояться 10 минут.
При подаче посыпать тыквенными семечками
и стружкой копченого сулугуни.

ВЫХОД: 210 г



В давние времена кусочки тыквы запекали и заливали горячим молоком. В Saperavi Cafe взяли за основу этот рецепт и приготовили его в современной манере — в виде крем-супа. Это калорийное и очень вкусное блюдо.

СУЛУГУНИ, ЖАРЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Помидоры **150**, сыр сулугуни **150**, аджика зеленая **3**,
мята свежая (листки) **3**, кинза свежая (веточка) **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры нарезать кружками, сулугуни — длинными ломтиками.
Поместить на порционную сковороду, чередуя рядами
помидоры и сулугуни. На помидоры выложить зеленую аджику
и крупно порубленные листики мяты.
Запекать в конвекционной печи 8–10 минут при температуре 180°C.
При подаче украсить веточкой кинзы.

ВЫХОД: 240 г



В Грузии есть такая традиция: когда сеют кукурузу, рядом на грядках сажают помидоры и огурцы. На сбор кукурузы ходят большими дружными компаниями и берут с собой только сулугуни, лаваш и вино. Когда наступает время отдыха, с грядок собирают свежие помидоры и жарят их на палочках вместе с сыром. У сулугуни есть интересная особенность — при термической обработке он не растекается и держит форму.

АБХАЗУРА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Говядина **90**, свинина **90**, сало **20**, чеснок очищенный **3**, соль **3**, кориандр **3**, уцхо-сунели (специя) **3**, кондари **3**, соль сванская **3**, гранат (зерна) **30**, сетка жировая **40**, базилик фиолетовый свежий (листки) **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мякоть говядины и свинины зачистить от пленки и сухожилий.
Пропустить мясо с салом через мясорубку.
В полученный фарш добавить мелкорубленные зубчики чеснока, соль, кориандр, уцхо-сунели, кондари и сванскую соль.
Тщательно перемешать. Добавить зерна граната (15 г).
Сформовать из фарша длинные колбаски и завернуть их в жировую сетку.
Жарить на мангале 10–15 минут.
При подаче украсить листиками базилика и посыпать зернами граната (15 г).

ВЫХОД: 240 г



Колбаски из фарша в жировой сетке называются абхазура. Сетку применяют для того, чтобы сохранить сочность и форму блюда во время и после жарки. Абхазуру можно готовить и в духовом шкафу, но она никогда не будет такой вкусной, как приготовленная на углях на мангале. Блюдо подают горячим с соусом «Ткемали» и красным вином.

КВАРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Мука пшеничная **125**, вода **60**, соль **по вкусу**, сыр сулгуни **105**, молоко **500**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Из муки, воды и соли замесить тесто.
дать ему «подышать» 5–10 минут.
Сделать из теста шарики (по 60 г), положив внутрь
каждого кусочек сулгуни (по 30 г).
Раскатать шарики в тонкие лепешки и отварить
в кипящем подсоленном молоке 10–15 минут.
При подаче посыпать тертым сулгуни (15 г)

ВЫХОД: 210 г





Квари — традиционные большие мегрельские вареники с начинкой из сулугуни. Если этого сыра нет под рукой, в крайнем случае его можно заменить адыгейским. Желательно, чтобы сыр был молодым. Квари — аппетитное и ароматное блюдо, которое отлично подойдет к завтраку. Подают его с мацони, при желании можно добавить еще и сливочное масло.





СЛАДКИЙ ПЛАВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Рис длиннозерный **50**. шафран **2**. масло сливочное **20**.
анис **1 шт.**. кардамон **1 шт.**. сахар **5**. изюм белый **40**.
цукаты апельсиновые **10**. курага **50**. мед **25**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть несколько раз в горячей и холодной воде.
Отварить с шафраном до полуготовности
В сотейнике растопить сливочное масло. добавить анис.
кардамон и сахар. Тушить 5 минут.
Добавить белый изюм. апельсиновые цукаты. курагу и тушить еще 5 минут.
Получившуюся смесь поместить в рис и томить 15 минут
Добавить мед и томить еще 5–7 минут.

ВЫХОД: 210 г





Плов пришел в мировую кухню из Индии, в которой сильны вегетарианские традиции, так что, возможно, представленный вариант этого блюда ближе всего к первоначальному рецепту. Сладкий плов едят и горячим, и холодным, его можно подать как десерт или второе блюдо.



Плов пришел в мировую кухню из Индии, в которой сильны вегетарианские традиции, так что, возможно, представленный вариант этого блюда ближе всего к первоначальному рецепту. Сладкий плов едят и горячим, и холодным, его можно подать как десерт или второе блюдо.

АДЖАПСАНДАЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Баклажаны **120**, соль **по вкусу**, помидоры **30**, перец болгарский **40**,
лук репчатый **25**, масло растительное **30**, перец острый красный **3**,
чеснок очищенный **5**, лист лавровый **1**, базилик фиолетовый (веточка) **5**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны нарезать кубиками, посолить и отложить на 30 минут.
Помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать дольками.
Болгарский перец и репчатый лук очистить, нарезать дольками
и потушить с помидорами 10–15 минут.
Баклажаны отжать и пожарить на сковороде на растительном масле.
добавить тушеные овощи и тушить еще 20 минут.
Острый перец и очищенные зубчики чеснока мелко порубить, посолить.
Добавить к овощам вместе с лавровым листом за 5 минут до готовности.
Подавать блюдо можно и холодным, и горячим, украсив веточкой базилика.

ВЫХОД: 200 г



Аджапсандали — овощное блюдо, похожее на французский рататуй. Это настоящая находка для вегетарианцев и людей, соблюдающих пост. К тому же готовится блюдо довольно быстро. Главное в нем — баклажаны, один из любимейших плодов в Грузии.



Светлана ЮГАЙ

шеф-повар ресторана
«ИНДАБАР»

Светлана Югай родилась в Ургенче. Окончила педагогический университет в Ташкенте и несколько лет преподавала физику в средней школе. Затем переехала в Москву, где занялась любимым делом — кулинарией. Ее карьера профессионального повара началась в японском ресторане «Канпай», где она работала помощником и учеником шеф-повара господина Накаяма. В 2000-м Светлана окончила профессиональный колледж по специальности «повар», а уже в следующем году ее назначили шеф-поваром ресторана «Канпай», а затем и всей сети. В 2007-м Светлана перешла на работу в Группу компаний Аркадия Новикова, где сначала руководила сетью ресторанов «Маленькая Япония», а в 2010 году стала шеф-поваром ресторана «Индабар».

БЕЛЯШИ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Фарш

Шейка свиная **300**, баранина (задняя часть) **300**, шпик **125**, курдюк **150**, лук репчатый очищенный **125**, помидоры **250**, кинза свежая **25**, соль **25**, перец черный молотый **5**, приправа «Вегета» **20**, зира **25**

Тесто

Мука пшеничная **1000**, молоко **200**, дрожжи **5**, соль **1**, сахар **20**

Беляши

Тесто **15**, фарш **50**, масло для фритюра

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш

Свиную шейку, заднюю часть баранины, шпик и курдюк нарезать, пропустить через мясорубку и перемешать. Репчатый лук, помидоры и веточки свежей кинзы мелко нарезать и соединить с приготовленным фаршем. Приправить солью, черным молотым перцем, «Вегетой» и зирой.

Тесто

Пшеничную муку просеять, соединить с теплым молоком, дрожжами, солью и сахаром. Замесить тесто и дать постоять 2 часа.

Беляши

Тесто раскатать на лепешки диаметром 10 см. В середину лепешки выложить фарш, поднять края теста вверх и защепить. Обжарить беляши во фритюре 10 минут.

ВЫХОД: 210 г



Беяши с мясом или картофелем — распространенное татарское блюдо.
На родине их называют перемячи и делают с небольшими отверстиями наверху.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Люля-кебаб из курицы

Окорочка куриные (филе) **200**, лук репчатый **50**, соль **2**,
перец черный молотый **2**, паприка сладкая молотая **2**

Соус томатный

Помидор **100**, кинза свежая **15**, лук репчатый **20**,
соль **по вкусу**, сахар **по вкусу**

Сервировка

Лук репчатый очищенный **30**, уксус 9% **1**, сумак (молотый гранат) **3**,
люля-кебаб из курицы **120**, лаваш армянский **30**, микс из листовых
салатов **30**, соус томатный **30**, укроп свежий **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Люля-кебаб из курицы

Филе куриных окорочков прокрутить в мясорубке.
Очищенный репчатый лук мелко порубить. Посолить, поперчить,
посыпать сладкой молотой паприкой и тщательно перемешать.
Разделить фарш на три равные части, сформовать в овальную
форму, насадить на шампур и зажарить в мангале до готовности.

Соус томатный

Помидор очистить от кожицы, перемолоть в блендере
с веточками свежей кинзы, репчатым луком, солью и сахаром

Сервировка

Очищенный репчатый лук нарезать соломкой, заправить
9-процентным уксусом и сумахом (молотым гранатом).
Куриный люля-кебаб подать на лаваше с салатным миксом
и заправленным репчатым луком. Отдельно подать томатный
соус и посыпать его мелко нарезанным свежим укропом.

ВЫХОД: 180/30/33 г



Люля-кебаб — восточное блюдо, которое готовят из рубленого мяса: свинины, молодой говядины или баранины. Я предлагаю приготовить люля-кебабы из курицы. Они получаются аппетитными и очень вкусными. Блюдо можно подавать с гарниром, например, с картошкой или салатом.

МАНТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Тесто

Мука пшеничная **690**, яйцо **138**, масло растительное **34**, вода **207**, соль **34**

Фарш

Баранина (задняя часть) **400**, жир говяжий **60**, курдюк **120**, лук репчатый очищенный **400**, соль **8**, приправа «Вегета» **12**, зира **8**

Манты

Тесто **15**, фарш **20**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто

Муку просеять, соединить с яйцами и растительным маслом. Залить соленой водой и замесить крутое тесто. Оставить на 2 часа.

Фарш

Баранину (заднюю часть), говяжий жир, курдюк и очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Добавить соль, приправу «Вегета», зиру и все перемешать.

Манты

Тесто раскатать на лепешки диаметром 10 см. В середину лепешки выложить фарш, поднять края теста вверх и защепить. Отваривать манты на пару 25 минут.

ВЫХОД: 180 г



Манты — традиционное мясное блюдо народов Центральной и Средней Азии, Турции, Монголии, Кореи — напоминают большие пельмени, но отличаются от них не только размером, но и составом фарша. Например, в Казахстане и Средней Азии используют в основном мясной фарш с луком, картофельный с жиром или картофельно-мясной. Манты отваривают не в воде, а на пару — это позволяет сохранить их форму и уникальный вкус.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Соус томатный

Помидор **100**, кинза свежая **15**, лук репчатый очищенный **20**,
соль **по вкусу**, сахар **по вкусу**

Шашлык из свинины

Свинина **120**, лук репчатый очищенный **30**, соль **по вкусу**, перец черный
молотый **по вкусу**, масло растительное **10**, лаваш армянский **30**,
соус томатный **50**, микс из листовых салатов **30**, укроп свежий **3**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соус томатный

Помидор очистить от кожицы, перемолоть в блендере
со свежей кинзой, репчатым луком, солью и сахаром.

Шашлык из свинины

Свинину разрезать на небольшие куски, замариновать
на 30 минут с нарезанным репчатым луком, солью,
черным молотым перцем и растительным маслом.

Маринованную свинину нанизать на шампур
и жарить на мангале до готовности.

Подавать на листе лаваша с томатным соусом, миксом
из листовых салатов и веточками свежего укропа.

ВЫХОД: 180/50/33 г



Шашлык из свинины, приготовленный на углях, перед подачей на стол я украшаю зеленью и зернами граната. Шашлык отлично сочетается со свежими овощами, маслинами, шашлычным соусом или кетчупом. Также шашлыки едят с ткемали, что придает им кислинку и великолепный вкус.

ШУРПА

ИНГРЕДИЕНТЫ, г

Морковь очищенная **15**, картофель очищенный **50**, лук репчатый очищенный **20**, перец болгарский **5**, баранина (задняя часть) **30**, вода **150**, приправа «Вегета» **1**, соль **2**, перец черный молотый **1**, горох нут отварной **30**, кинза свежая (веточки) **2**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь и картофель крупно нарезать.
Репчатый лук и болгарский перец порезать кубиками.
Баранину (заднюю часть) отваривать 2–3 часа.
Добавить овощи, приправу «Вегета», соль, черный молотый перец и варить на слабом огне до готовности.
В пиалу выложить отварной горох нут, залить готовой шурпой, посыпать мелкорубленной кинзой.

ВЫХОД: 280 г



Шурпа — очень вкусное и сытное национальное узбекское блюдо. Она легко усваивается, так как в ее состав входит много овощей. Шурпу можно подавать и как суп, и как второе блюдо. Я обязательно украшаю ее зеленью — это делает блюдо еще более ароматным.

По вопросам приобретения книг Информационной группы «Ресторанные ведомости»
обращаться по адресу: 115093, Москва, ул. Дубининская, 90.
Тел.: (495) 921-3625, www.restoved.ru, e-mail: podpiska@restoved.ru

ГРУЗИНСКАЯ, АРМЯНСКАЯ,
АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ, УЗБЕКСКАЯ

КУХНЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ ЗНАМЕНИТЫХ ПОВАРОВ

Генеральный директор **Дмитрий ОДИНЦОВ**
Руководитель проекта **Илона ФЕДОТОВА**
Главный редактор **Александр ПЬЯНКОВ**
Ответственный секретарь **Ольга ШУХНОВА**
Дизайн и верстка **Виорел СТРИШКА**
Фотограф **Юрий ЛУКИН**

Над проектом работали:
Лина ВИСКУШЕНКО, Шорена ДЖАХАЯ,
Ольга ИСУПОВА, Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

Рецепты публикуются на некоммерческой основе.
Места работы шеф-поваров указаны на момент сдачи книги в печать.
За актуальность предоставленной информации, а также содержание
рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Подписано к печати 10.02.2014. Формат 60 × 90 1/8. Бумага мелованная.
Гарнитура NewBaskervilleC, PragmaticaLightC. Печать плоская офсетная.
Усл.-печ. л. 24. Тираж 5000 экз. Заказ № 6601.

ООО «Информационная группа «Ресторанные ведомости»
115093, Москва, ул. Дубининская, 90
Тел.: (495) 921-3625
E-mail: info@restoved.ru

Отпечатано с электронных носителей издательства.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34. Телефон / факс: (4822) 44-42-15
Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru





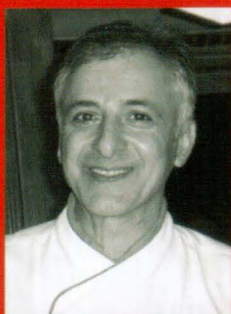
Нарек АВАГЯН
ресторан CAFE ARARAT отеля
ARARAT PARK HYATT MOSCOW



Иса ГАСАНОВ
ресторан «ШЕШ-БЕШ»



Манана КАНТАРИЯ
ресторан SAPERAVI CAFE



Автандил КОБАЛИЯ
ресторан «САХЛИ»



Ханжар МАХМУДОВ
ресторан «ТАН»



Дмитрий МИЛЮКОВ
кафе грузинской еды «ХАЧАПУРИ»



Майя ПАЦАЦИЯ
ресторан «ТИНАТИН»



Владимир РОМАНЮК
ресторан «БАРАШКА»
на Красной Пресне



Хатуна СХУЛУХИЯ
ресторан SAPERAVI CAFE



Светлана ЮГАЙ
ресторан «ИНДАБАР»

ISBN 5-98176-091-4



9 785981 760914