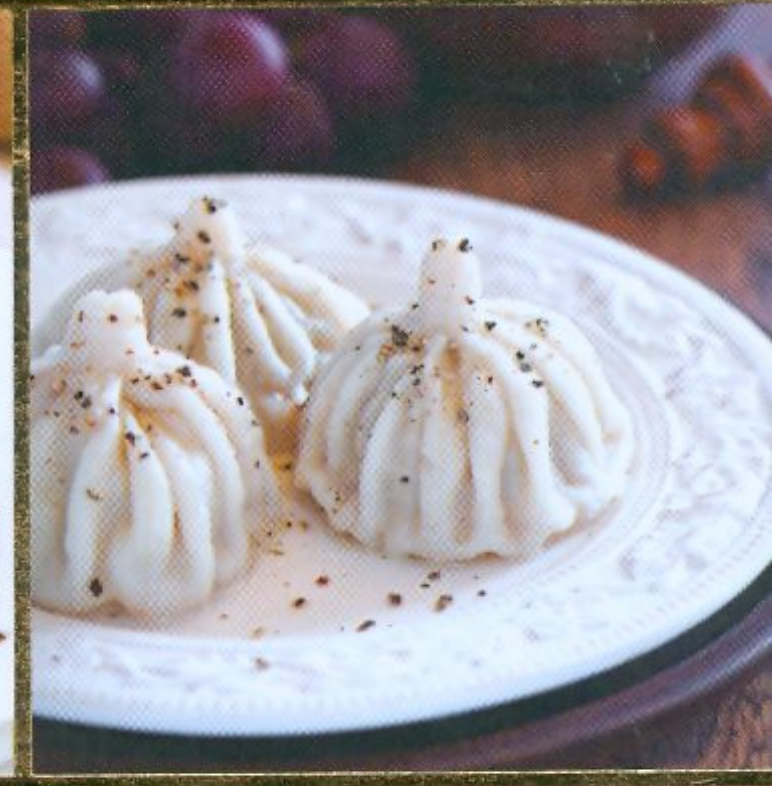
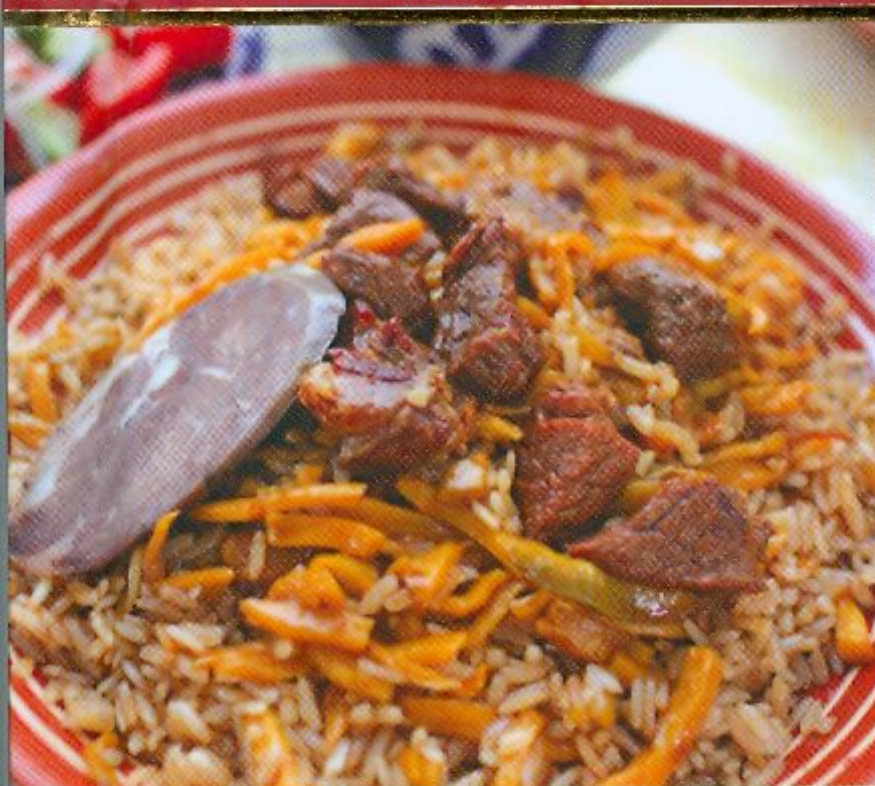


Кавказская кухня



SCAN by Tetyanka_&TTT22

История и традиции • Классические домашние рецепты



გემურგოთ — приятного аппетита

საუზმე — завтрак

დესერტი — десерт

კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება — добро пожаловать

მობრძანდით მაგიდასთან — прошу к столу

პირველი კერძი — первое блюдо

საყვარელი კერძები — любимые блюда

ოველთვის გვიხარია სტუმარი — всегда рады гостям

სადილი — обед

თითებს ჩაიკვნეტავ — пальчики оближешь

მადლობით — спасибо

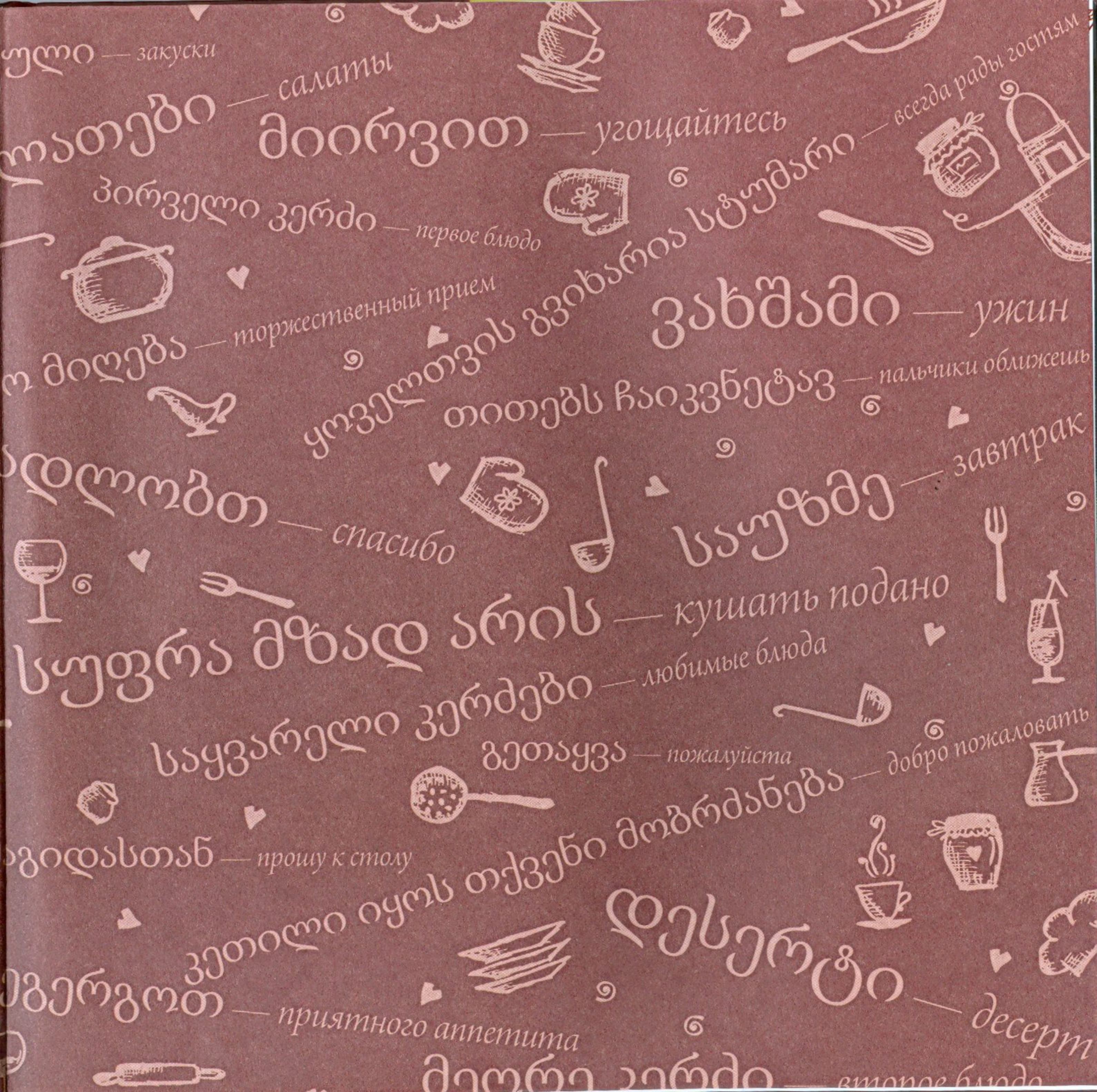
საუზმეული — закуски

ზეიმო მიღება — торжественный прием

ალათები — салаты

გეთაყვა — пожалуйста

მიირვიტ — угощайтесь



უღი — закуски

ლათები — салаты

მიირვით — угощайтесь

პირველი კერძი — первое блюдо

ო მიღება — торжественный прием

ყოველთვის გვინარია სტუმარი

ვახშამი — ужин

თითებს ჩაიკვნეტავ — пальчики облизать

დღობით — спасибо

საუზმე — завтрак

სუფრა მზად არის — кушать подано

საცვარელი კერძები — любимые блюда

გეთაყვა — пожалуйста

გიდასთან — прошу к столу

კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება — добро пожаловать

მგერგოთ — приятного аппетита

დესერტი — десерт

მეორე კერძი — второе блюдо

УДК 641.5
ББК 36.997
Т 83

Серия «Вкус страны»
Основана в 2013 году

Тумко И. Н.

Т 83 Кавказская кухня. — Х.: Аргумент Принт, 2013. — 72 с. — (Вкус страны).

ISBN 978-617-594-907-8

ISBN 978-617-594-900-9 (серия)

Ароматные пряные блюда из мяса, рыбы, овощей, густые и наваристые супы, великолепная выпечка... Кавказская кухня пользуется неизменной популярностью далеко за пределами Грузии, Армении и Азербайджана. В нашей книге вы найдете проверенные традиционные и современные рецепты блюд кавказской кухни, которые, без сомнения, придутся по вкусу всем.

**УДК 641.5
ББК 36.997**

ISBN 978-617-594-907-8
ISBN 978-617-594-900-9 (серия)

© И. Н. Тумко, текст, 2013
© ООО «Издательство "Аргумент Принт"», 2013

Что такое Кавказ? Целебный горный воздух? Потрясающее гостеприимство? А может, вино и шашлык? Как бы там ни было, у большинства людей Кавказ ассоциируется с кавказской кухней — древней, уходящей своими корнями в историю народов, издавна живущих на этой территории.

Кавказ — область с обилием солнечных дней, жарким и продолжительным летом и мягкой зимой. Здесь выращивают множество овощей и фруктов, орехи, чай и кукурузу, активно занимаются животноводством, птицеводством и разводят пчел. Все это, конечно же, отобразилось и на кулинарных традициях этой местности.

Кавказская кухня — это ароматное мясо, свежие овощи и фрукты, вино и пряные травы, мед и орехи, а также многочисленные виды сыра. О харчо, сациви, лобио и хачапури знают даже те, кто никогда не бывал на Кавказе. А пахлава, козинаки и чурчхела не оставят равнодушными даже самого привередливого гурмана.

Итак, кавказская кухня.

Шашлык. Главным и самым популярным представителем кавказской кухни, ее визитной карточкой, является шашлык. Не зря у народов данного региона это блюдо считается национальным. На Кавказе шашлык готовят из баранины, телятины, птицы, рыбы. Кстати, одно из самых популярных рыбных блюд — «рыба в киндзмари», представляющее собой уложенные слоями куски отварной белуги, облитые винным уксусом и посыпанные мелко нарубленной кинзой.

Едят шашлык горячим, только снятым с углей. К шашлыку всегда подают свежие овощи и зелень, лаваш и вино. Также на столе обязательно должен быть порезанный кольцами лук, запеченные на огне баклажаны, перец и всевозможные травы.

Первые блюда. Кавказская кухня немыслима без своих великолепных первых блюд. Кавказские супы густые, наваристые и очень вкусные. Лагман-лапша, сытный хаши, ароматная шурпа, оригинальный кюфта-бозбаши с крупными мясными тефтелями — все это невероятно вкусно и питательно. А чего стоит настоящий грузинский харчо, этот знаменитый суп из мяса, риса, грецких орехов и сливового пюре! А пряный и сытный чанахи с бараниной, морковью, помидорами и баклажанами, приготовленный в глиняном горшочке!

И хотя супов в кавказской кухне не так уж и много по сравнению с другими кухнями мира, каждый из них — произведение кулинарного искусства. Это неудивительно, ведь особенностью создания своеобразного вкуса кавказских супов является использование кисло-жирной среды. Она не только облагораживает вкус первых блюд, но и значительно повышает их усвояемость человеческим организмом.

Важным продуктом на столе кавказской семьи является кукуруза. Она прекрасно сочетается с другими овощами и часто выступает основой супов.

Сыры. Основным напитком кавказских народов являются молоко и его производные: айран, тан, мацони и другие виды кисломолочных продуктов. А еще из молока делают сыр. Повсеместное употребление всевозможных сыров — еще одна особенность кавказской кухни.

Этот продукт выступает не закуской или десертом, а полноценным ингредиентом основных блюд, и даже самостоятельным блюдом — например, жареный сыр.

Сыры на Кавказе весьма разнообразны по способу своего приготовления и хранения. Так, в Закавказье сыром называется продукт, получаемый от заквашивания молока сычужной закваской.

А в Дагестане к сырам относят продукты, получаемые из простокваши.

На Кавказе широко распространены так называемые рассольные сыры — сулугуни, чанах, кобийский, осетинский, лори, имеретинский и другие.







Мясные блюда. Кавказская кухня немыслима без мясных блюд. Баранина, говядина, мясо птицы — и все это в разных видах: кусками, измельченное, на кости... На Кавказе не принято измельчать мясо при помощи мясорубки, местные повара виртуозно измельчают этот продукт без применения специального оборудования. Кстати, заготавливать фарш заранее на Кавказе не принято: мясо измельчают непосредственно перед приготовлением блюда.

Все мясные блюда, как правило, заправляют чесноком, перцем и другими пряностями. В качестве приправ используется гранатовый сок, винный уксус и грецкие орехи.

Плов. Плов — одно из самых популярных блюд кавказской кухни. Известно несколько десятков рецептов приготовления плова по-кавказски. Среди компонентов плова может быть не только традиционное мясо, но и рыба, овощи, ягоды и сухофрукты.

Зелень и пряности. Свежая зелень в кавказской кухне является царицей любого блюда. Кинза, базилик, салат, шпинат, сельдерей, спаржа, эстрагон, чабрец, щавель, мальва, черемша, мята, используются в огромных количествах. Блюдо, поданное без зелени, — это как человек, вышедший на улицу без одежды.

Также травы применяют в приготовлении соусов, которые являются еще одной особенностью кавказской кухни.

Соусы. Соусы кавказской кухни вкусны и разнообразны. Ткемали из алычи с красным перцем и рубленой зеленью, чахохбили из пассированного лука, аджика из красного перца, чеснока и кинзы, хмели-сунели из смеси трав и пряностей... С таким «сопровождением» можно съесть все, что угодно! Но «что угодно» на Кавказе не готовят, ведь там каждое блюдо — произведение искусства.

Основа кавказского соуса — это, как правило, ягодно-фруктовые пюре с характерной кислинкой (сливы ткемали, терн, гранат, алыча, ежевика, барбарис). К основе добавляются измельченные орехи, разведенные бульоном, водой или винным уксусом, и большой набор пряностей: кинза, базилик, эстрагон, чабер, петрушка, укроп, мята.

Кавказская кухня — понятие довольно условное. Чаще всего под ней подразумевается кухни Грузии, Азербайджана и Армении. У каждого народа есть собственные кулинарные традиции, которые проявляются как в особенностях технологии изготовления блюд, так и в применении определенных продуктов. И хотя плов, шашлык, долму, хаш и другие блюда готовят и в Грузии, и в Армении, и в Азербайджане, между кухнями этих регионов все же есть определенные отличия.

Армянская кухня. Армянская кухня считается самой сложной и трудоемкой, но и необыкновенно интересной. Рецепты армянской кухни в основном построены на приготовлении суфле и пюре, взбивании, изготовлении многослойных блюд и фаршировке. Готовят армяне в основном на топленом масле, сделанном из овечьего молока.

Одним из популярнейших овощей в Армении является лук — редкое первое или второе блюдо обходится без его использования. Зато к чесноку отношение довольно прохладное: его употребляют только в маринованном виде.

Еще одна характерная черта армянской кухни заключается в том, что в некоторых блюдах один и тот же продукт обрабатывают несколько раз. Например, мясо может быть сначала обжарено, затем отварено, а уже потом потушено. В результате получают бесподобный вкус и мягкость: как говорят, можно есть губами.

Часто в одном армянском блюде удачно сочетаются несколько видов мяса (курица — говядина; курица — баранина и т.д.). Очень распространены каши и супы в сочетании с различными видами бобовых и зерновых. Наряду с привычны-



Харчо — это сытный мясной суп с очень насыщенным вкусом. Терпкость грецких орехов, восхитительный аромат специй, сливового пюре и зелени никого не оставят равнодушным к этому кулинарному шедевру.



Харчо

Ингредиенты:

- вода — 3 л;
- говяжья грудинка — 1 кг;
- рис — 100 г;
- грецкие орехи — 100 г;
- лук репчатый — 3 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- корень петрушки — 1 шт.;
- соус «Ткемали» — 150 мл;
- сливочное масло — 100 г;
- кинза, петрушка, укроп — по 2—3 ст. ложки;
- хмели-сунели, базилик сушеный — по 1 ч. ложке;
- сушеный красный перец — ½ ч. ложки;
- лавровый лист — 2—3 шт.;
- черный перец — 10 шт.;
- куркума, корица — по ½ ч. ложки.

Мясо довести до кипения и варить на медленном огне 1,5—2 часа. Через час после начала варки добавить корень петрушки и соль. Бульон процедить, мясо порезать. Пассировать лук в сливочном масле, рис промыть, орехи измельчить.

В процеженный кипящий бульон засыпать рис, выложить мясо, варить 10 минут. Добавить лук, лавровый лист и черный перец. Через 5 минут засыпать орехи и специи, влить «Ткемали».

Варить еще 5 минут. Добавить раздавленный ножом чеснок, зелень и дать настояться полчаса.

Чихиртма

Ингредиенты:

- бараньи голяшки — 3 шт.;
- лук репчатый — 3 шт.;
- яичные желтки — 3 шт.;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- винный уксус — 2 ст. ложки;
- кукурузная мука — 2 ст. ложки;
- топленое масло — 2 ст. ложки;
- кориандр — 1 ч. ложка;
- кинза, сельдерей, петрушка, мята;
- черный перец горошком, лавровый лист, соль.

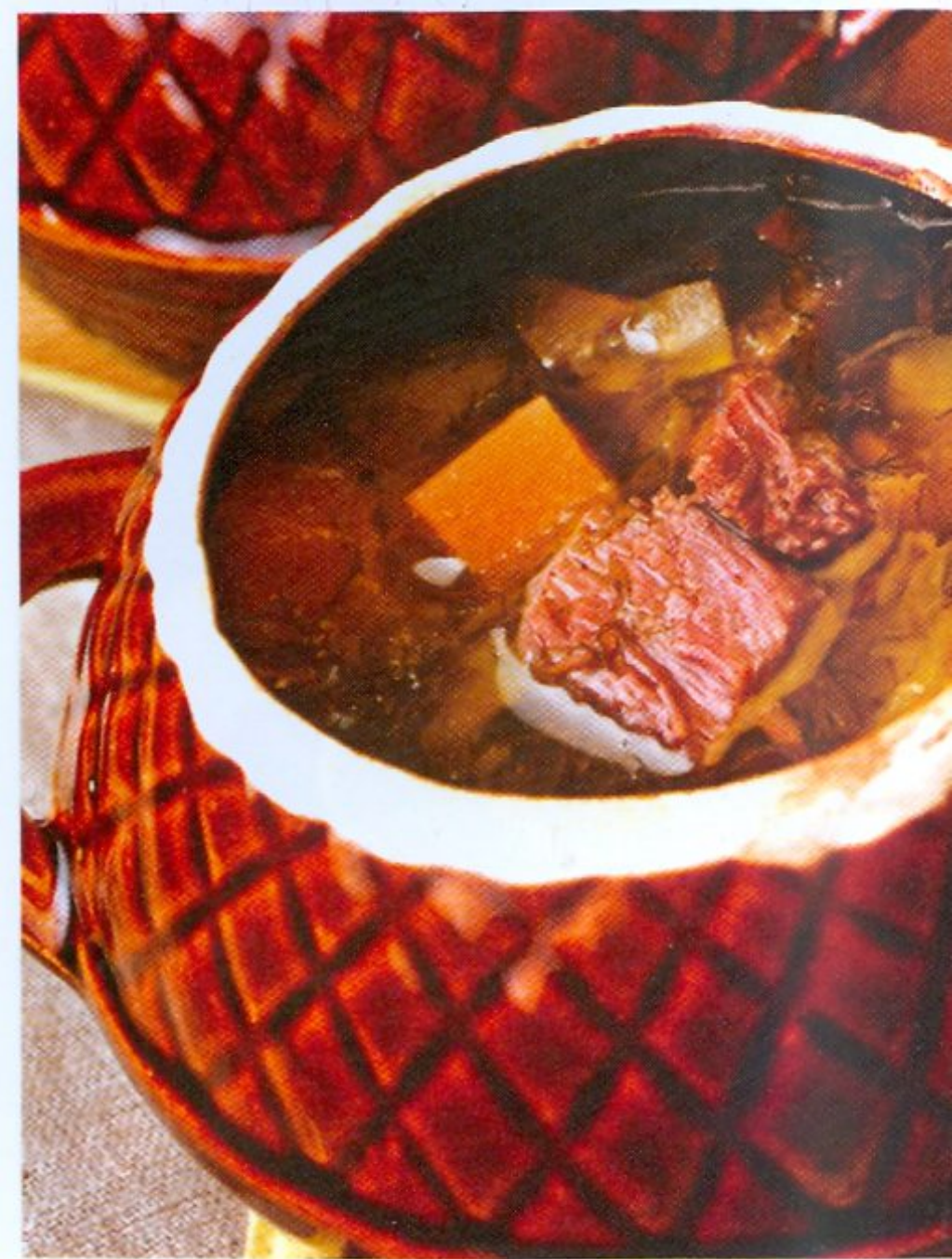
Голяшки залить холодной водой и варить 2 часа с лавровым листом и перцем. Лук нарезать и обжарить с половиной масла, всыпать кориандр и 1 ст. ложку муки, перемешать, залить половником бульона и добавить в бульон. Мясо отделить от костей, нарезать, обжарить с оставшимся маслом, добавить в бульон, посолить. Готовить 10 минут на среднем огне. Взбить желтки, влить в них половник теплого бульона, лимонный сок и уксус. В чихиртму добавить мелко рубленую зелень, влить яичную смесь, прогреть, накрыть крышкой и дать настояться 5 минут.

Манахи

Ингредиенты:

- баранина с костями — 500 г;
- курдючный жир — 150 г;
- баклажаны — 2 шт.;
- помидоры — 4 шт.;
- репа — 1 шт.;
- лук репчатый — 2 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- томатный сок — 1 стакан;
- мясной бульон — 1 стакан;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- лавровый лист, тимьян, эстрагон;
- базилик, петрушка, кинза;
- красный и черный перец, соль.

Баклажаны нарезать ломтиками, смазать растительным маслом и запекать в духовке 30 минут. Жир нарезать и выложить на дно казана. Сверху уложить баранину, посолить, поперчить, добавить лук полукольцами, баклажаны, репу ломтиками, помидоры и чеснок целиком, специи и стебли зелени. Накрыть крышкой, довести до кипения и через 15 минут влить горячий бульон. Накрыть крышкой и готовить в духовке 40 минут при 170 °С. Влить томатный сок и готовить еще 30 минут при 150 °С. Перед подачей посыпать зеленью.





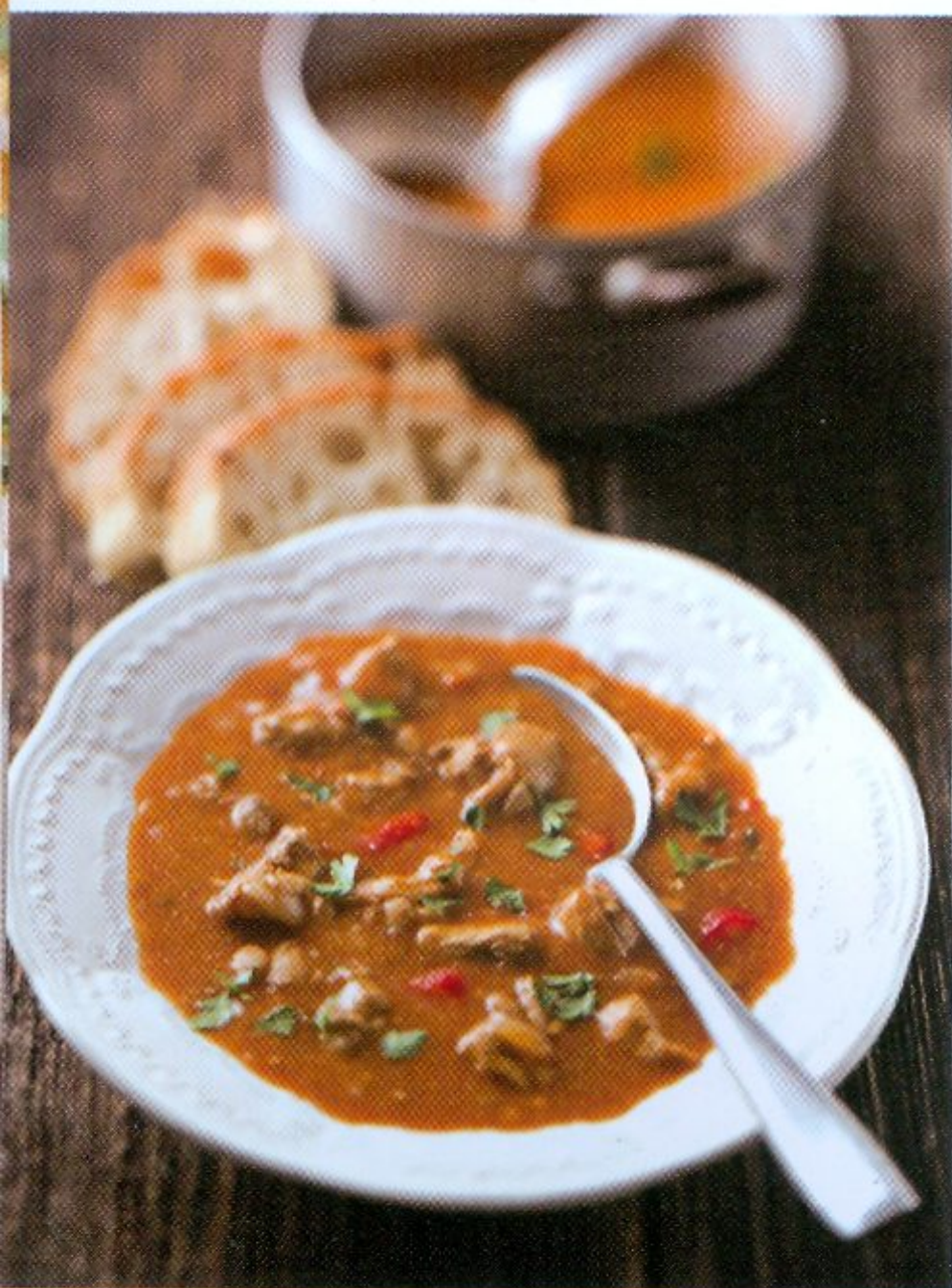
Суп из мацони

Ингредиенты:

- мацони — 500 мл;
- вода — 500 мл;
- лук репчатый — 1 шт.;
- рис — $\frac{1}{3}$ стакана;
- масло сливочное — 30 г;
- кинза, тархун, мята — по 1 пучку;
- яйца — 2 шт.;
- соль, перец — по вкусу.

Лук порезать и пассировать на масле. Рис промыть. Лук залить 500 мл воды, довести до кипения, засыпать рис и варить до готовности. Добавить порубленную зелень. Яйца взбить с мацони и добавить к рису, перемешать, довести до кипения, но не кипятить.

Подавать холодным.



Бозартма из курицы

Ингредиенты:

- курица — 1 шт.;
- лук репчатый — 500 г;
- кинза, петрушка — по 1 пучку;
- укроп, мята — по 0,5 пучка;
- шафран имеретинский — по вкусу;
- соль, перец — по вкусу.

Курицу порезать, залить 0,5 стакана воды и тушить почти до готовности. Сок, появившийся во время тушения, слить в отдельную посуду. В нем обжарить мелко нарезанный лук и добавить его к курице. Потушить 10 минут, залить 2 л кипящей воды и дать покипеть 10 минут.

Добавить мелко нарезанную зелень, соль, перец и варить еще 5—7 минут.

Хаш

Ингредиенты:

- говяжьи ножки — 2 кг;
- лук зеленый — 1 пучок;
- чеснок — 2 головки;
- лаваш тонкий — 3 шт.;
- редька — 1 шт.;
- базилик, петрушка — по 1 пучку;
- соль, перец — по вкусу.

Ножки опалить, вымыть, разрубить вдоль, сложить в миску, залить холодной водой и оставить на сутки, меняя воду каждые 3 часа. Ножки сложить в большую кастрюлю и залить водой, чтобы она покрыла их на 15—20 см. Довести до кипения, снять пену и варить 6—7 часов. Мясо вынуть, отделить от костей, порезать и соединить с процеженным бульоном. Посолить и вернуть суп на слабый огонь.

Зелень мелко нарезать, редьку почистить и натереть на терке. Чеснок очистить и истолочь. Сложить в небольшую миску и залить 2—3 ст. ложками бульона.

Лаваш нарезать квадратами и дать ему подсохнуть. Хаш разлить по тарелкам, отдельно подать давленный в бульоне чеснок, зелень, редьку и лаваш. Чеснок, зелень и лаваш добавляют в суп по вкусу, а редькой закусывают.





Баклажаны богаты фолиевой кислотой и калием, которые улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, баклажаны помогают расщеплять жиры: именно поэтому они часто подаются с жареным мясом. На Кавказе баклажаны называют овощем долголетия.



Икра из баклажанов по-армянски

Ингредиенты:

- баклажаны — 8 шт.;
- помидоры — 5 шт.;
- сладкий перец — 3 шт.;
- лук — 2 шт.;
- зелень укропа и петрушки — по 1 пучку;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- сок лимонный — 1 ч. ложка;
- зерна граната — для украшения;
- соль, перец — по вкусу.

Баклажаны запечь в духовке, удалить кожицу и семена, мякоть пропустить через мясорубку.

В полученную икру добавить мелко нарезанный сырой лук, очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кубиками помидоры, измельченный сладкий перец, заправить солью и перцем.

Добавить рубленую зелень, растительное масло и лимонный сок. Перемешать и украсить зернами граната.

Рулетики из баклажанов

Ингредиенты:

- баклажаны — 2 шт.;
- брынза — 150 г;
- арахис — 50 г;
- чеснок — 1 зубчик;
- сметана — 1 ст. ложка;
- зелень петрушки или базилика — пучок;
- растительное масло, соль.

Баклажаны помыть, нарезать пластинками, посолить и оставить на 20—30 минут. После этого обжарить их на небольшом количестве растительного масла с каждой стороны. Выложить на салфетку, чтобы в нее впиталось лишнее масло.

Приготовить начинку. Брынзу натереть на мелкой терке. Измельчить арахис и добавить к сыру. Мелко нарезать зелень и чеснок, добавить к сыру и орехам. Увлажнить смесь сметаной и перемешать.

На край подготовленной пластинки баклажана выложить немного начинки и скрутить рулетик, при необходимости фиксируя зубочисткой. Рулетики выложить на блюдо и украсить зеленью и арахисом.



Баклажаны с чесноком и зеленью

Ингредиенты:

- баклажаны — 4 шт.;
- масло растительное — для жарки;
- яблочный уксус — 2 ст. ложки;
- чеснок — 2 головки;
- зелень петрушки — 1 пучок;
- соль — по вкусу.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, выдержать 30 минут в подсоленной воде (1 ст. ложка соли на литр воды), отжать и обсушить. Обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

Уложив жареные баклажаны на блюдо, сверху положить нечищенные запеченные в духовке зубки чеснока, сбрызнуть яблочным уксусом и поместить в холодильник на 3—4 часа.

Подавать в холодном виде.





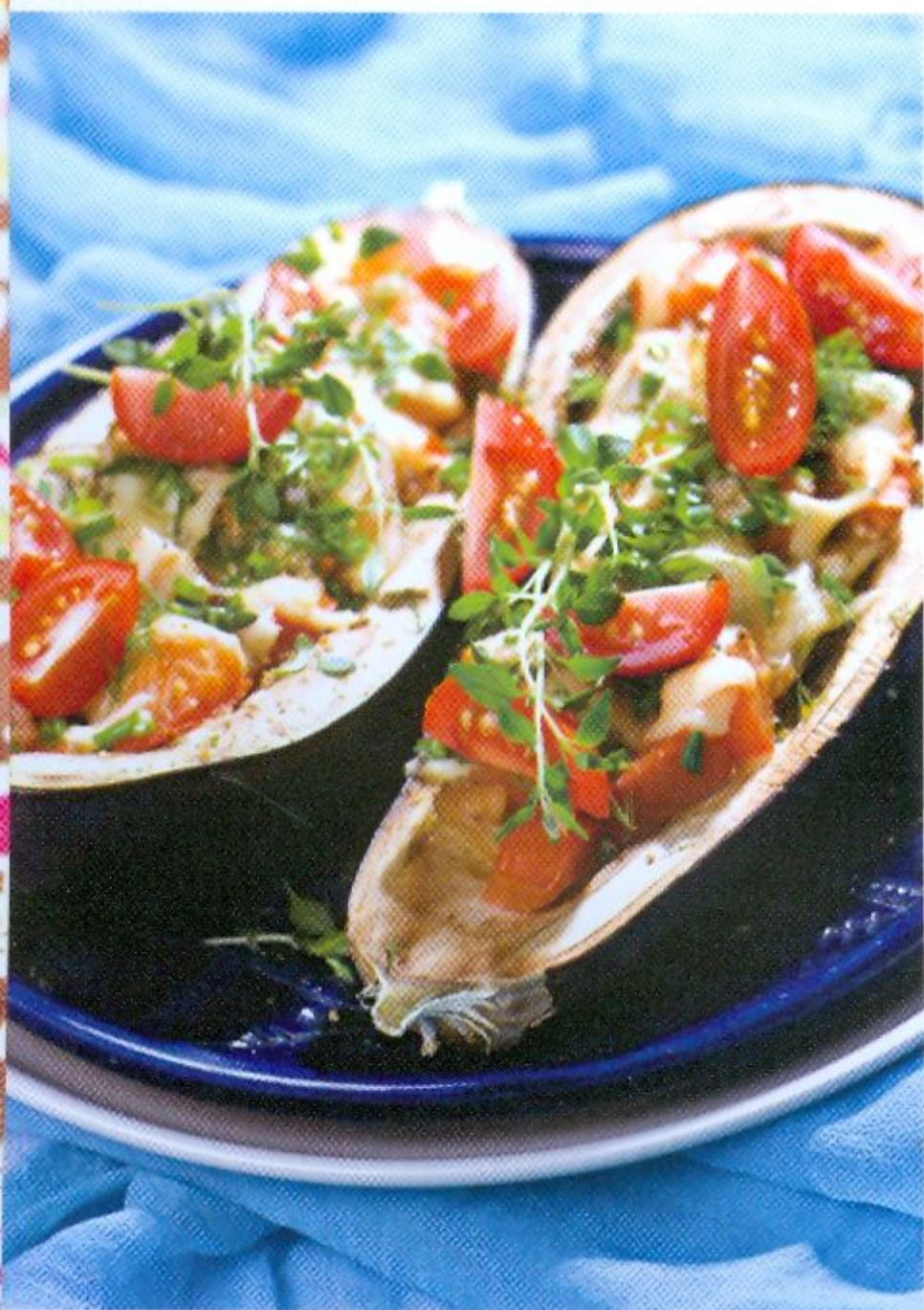
Закуска из баклажанов

Ингредиенты:

- баклажаны — 500 г;
- помидоры — 300 г;
- чеснок — 3 зубчика;
- зелень укропа и петрушки — 1 пучок;
- перец, соль — по вкусу;
- растительное масло — для жарки.

Баклажаны помыть, нарезать кружочками, посыпать солью и оставить на 20 минут. После этого промыть и обсушить. Помидоры нарезать кружочками. Чеснок почистить и натереть на крупной терке.

Баклажаны выложить в форму для запекания, сверху выложить помидоры, посолить, поперчить и запечь в разогретой до 180 °С духовке в течение 30—35 минут. При подаче посыпать измельченной зеленью и чесноком.



Баклажаны с помидорами

Ингредиенты:

- баклажаны — 4 шт.;
- помидоры — 4 шт.;
- лук — 1 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- растительное масло — для жарки;
- зелень — 0,5 пучка;
- соль, перец — по вкусу.

Баклажаны разрезать вдоль пополам, из середины вырезать мякоть. Получившиеся «лодочки» посолить, оставить на 15 минут и промыть в холодной воде. Помидоры и перец нарезать дольками. Чеснок и лук порубить. Обжарить лук в масле, добавить помидоры, перец и чеснок. Посолить, поперчить и тушить 10 минут.

Наполнить «лодочки» овощной начинкой и запекать в духовке при температуре 200 °С 20 минут. При подаче украсить зеленью.

Правила кавказского застолья

В начале банкета самый взрослый из присутствующих либо сам открывает застолье, либо назначает тамаду. Тамада руководит ходом торжества, контролируя поведение гостей. Все, что происходит за столом, должно быть согласовано с этим человеком. Если вы хотите выйти из-за стола даже на несколько минут, обязательно обратитесь к уважаемому тамаде за разрешением, иначе ваш уход будет воспринят как неуважение.

Кроме тамады за столом обязательно должен присутствовать шапа — самый младший участник пиршества. В его обязанности входит наполнять бокалы. Если гостей за столом очень много, то функции шапы выполняют несколько человек.

За кавказским столом обязательно звучат тосты. Тамада определяет, кто и когда будет говорить тост. После провозглашения тоста все обязательно должны выпить, причем в определенной последовательности. Первым пьет тот, кто говорил тост, затем тамада и старшие по возрасту, а потом другие гости.

Пока произносится тост, присутствующие должны держать полные бокалы в руках до завершения речи. Нельзя перебивать человека, который произносит тост, подсказывать ему, комментировать его слова. Это воспринимается как неуважение.

Сначала эти строгие правила поведения за праздничным столом пугают. Но, как ни странно, только так достигается самое важное — возможность уделить максимальное внимание и виновнику торжества, и его гостям.



Лобио готовят из разных сортов фасоли, но никогда их не смешивают в одном блюде. Фасоль для лобио всегда сильно разваривают, а иногда даже разминают в пасту. Лобио — блюдо душистое, но не острое: перец в него добавляют по вкусу.



Лобио

Ингредиенты:

- красная фасоль — 1 стакан;
- репчатый лук — 3 шт.;
- чеснок — 5 зубчиков;
- растительное масло — для обжаривания;
- грецкие орехи — горсть;
- зелень кинзы или петрушки;
- кориандр молотый — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- молотый красный перец;
- соль, перец — по вкусу.

Фасоль промыть и замочить холодной воде на 2 часа. Фасоль отварить в течение часа, за 15 минут до готовности посолить. Готовую фасоль слить через дуршлаг. Лук и чеснок почистить и порезать, грецкие орехи измельчить.

Лук и чеснок пассировать на растительном масле, добавить грецкие орехи. Зелень мелко порезать. Смешать фасоль, заправку и зелень. Подавать как гарнир к мясу или со свежими овощами.



Бастурма классическая

Ингредиенты:

- говяжья вырезка — 500 г;
- чеснок — 2 головки;
- зира и душистый перец — по 1 ч. ложке;
- молотые семена пажитника — ½ стакана;
- сахар — 1 ст. ложка;
- черный перец горошком — 1 ст. ложка;
- паприка — 3 ст. ложки;
- соль — 50 г;
- лавровый лист — 2 шт.
- острый перец — 3 ст. ложки;

Смешать соль с сахаром, 1 ч. ложкой черного перца, поломанными лавровыми листиками. Вырезку обсушить бумажными полотенцами, натереть солью, положить в миску, накрыть и поставить в холодильник на сутки. Пажитник залить кипятком, довести консистенцию до густоты сметаны. Дать остыть, добавить чесночное пюре и растертые пряности, вымесить и поставить в холодильник на ночь. Утром смыть с мяса соль, продеть через него нитку и завязать концы. Вырезку со всех сторон обмазать специями, повесить на 2 суток на сквозняке, а затем убрать в темное сухое место на 4 недели.



Бастурма по-армянски

Ингредиенты:

- говядина — 3 кг;
- кориандр молотый — 0,5 стакана;
- соль — 700 г;
- перец красный жгучий — 4 пакета;
- чеснок — 400 г;
- чаман молотый — 1 стакан.

Мясо нарезать на куски шириной в 3 пальца и толщиной в 2, уложить в миску и обильно пересыпать солью. Оставить в прохладном месте на 3 дня. Через 3 дня мясо вымочить в течение 5 часов, периодически меняя воду. Вынуть из воды, обсушить, продеть через куски толстую нить и повесить на сквозняке на 2 дня.

Измельчить чеснок, смолоть кориандр и чаман, добавить красный перец и тщательно вымесить, понемногу добавляя воду. Полученная смесь должна быть, как сметана. Мясо залить смесью приправ, перемешать, закрыть крышкой и положить в холодильник на 2 недели. 2 раза в неделю его нужно переворачивать. По истечении указанного времени достать будущую бастурму, распределить по ней пряную смесь и снова повесить на сквозняке на 2—3 недели.





Соус «Мкемали»

Ингредиенты:

- кориандр — 3 ч. ложки;
- красный молотый перец — 1,5 ч. ложки;
- сушеный укроп — 2 ст. ложки;
- чеснок — 1 головка;
- сушеная мята — 2 ч. ложки;
- сливы ткемали — 1 кг;
- вода — $\frac{1}{4}$ стакана;
- кинза — 1 пучок.

Сливы вымыть, разрезать пополам, сложить в кастрюлю, влить воду и варить на слабом огне, пока они полностью не разварятся. Отвар слить в отдельную посуду.

Сливы протереть через сито, поставить на маленький огонь и варить 40 минут, время от времени подливая отвар (до густоты сметаны). Кинзу мелко нарезать, добавить к сливам вместе с пряностями. Варить 5 минут. Готовый соус разлить по бутылкам, сверху влить по 1 ч. ложке растительного масла.



Соус «Таже»

Ингредиенты:

- грецкие орехи — 500 г;
- кинза — 1 большой пучок;
- имеретинский шафран — 1 ст. ложка;
- винный уксус — 1 ст. ложка;
- чеснок — 4 зубчика;
- красный перец — 1 ч. ложка;
- соль, черный перец — по вкусу.

Очищенные и подсушенные грецкие орехи измельчить. Чеснок измельчить и перемешать с солью, добавить перемолотые орехи, шафран и острый перец.

Ореховую массу переложить в стеклянную посуду, налить немного воды и перемешать. Постепенно добавлять воду и перемешивать, чтобы соус стал, как жидкая сметана. Добавить кинзу, винный уксус, соль, перец и снова перемешать.

Мацони

Ингредиенты:

- молоко — 1 л;
- кислая сметана — 3 ст. ложки.

Вскипятить молоко и остудить его до 50 °С. Сметану переложить в чашку и развести ее небольшим количеством охлажденного молока. Размешать, чтобы не было комочков.

Перелить разведенную сметану в стеклянную банку, залить молоком и снова хорошо размешать.

Накрыть салфеткой и оставить на ночь в теплом месте, уже не трогая (так мацони будет гуще). Утром осторожно поместить мацони в холодильник на несколько часов для полного застывания.



Аджика — это абхазская острая и ароматная приправа. Она представляет собой пасту из свежего красного перца, соли, чеснока и пряных трав. Аджика обычно имеет красный цвет, но если готовится из неспелого перца, может быть и зеленой.



Аджика острая

Ингредиенты:

- острый перец — 1 кг;
- кориандр — 1 ст. ложка;
- базилик — 3 пучка;
- укроп, кинза — по 2 пучка;
- грецкие орехи — 0,5 стакана;
- чеснок — 5 головок;
- соль — по вкусу.

Перцы разрезать на половинки, удалить семечки и перегородки. Сложить в глубокую посуду и залить теплой водой на 3 часа, меняя воду каждый час.

Зелень, чеснок и перцы пропустить через мясорубку 2 раза. Кориандр перемолоть и добавить в аджику вместе с солью и измельченными грецкими орехами.



Сацебели

Ингредиенты:

- помидоры — 1 кг;
- лук — 1 шт.;
- чеснок — 3 зубчика;
- кинза — 1 пучок;
- перец красный молотый — 0,5 ч. ложки;
- грецкие орехи — 100 г;
- соль — по вкусу.

Кинзу мелко нарезать. Орехи с помидорами измельчить. Добавить соль, перец, чеснок и лук и еще раз перемолоть. Смешать полученную смесь с кинзой. При подаче украсить зеленью.



Аджика

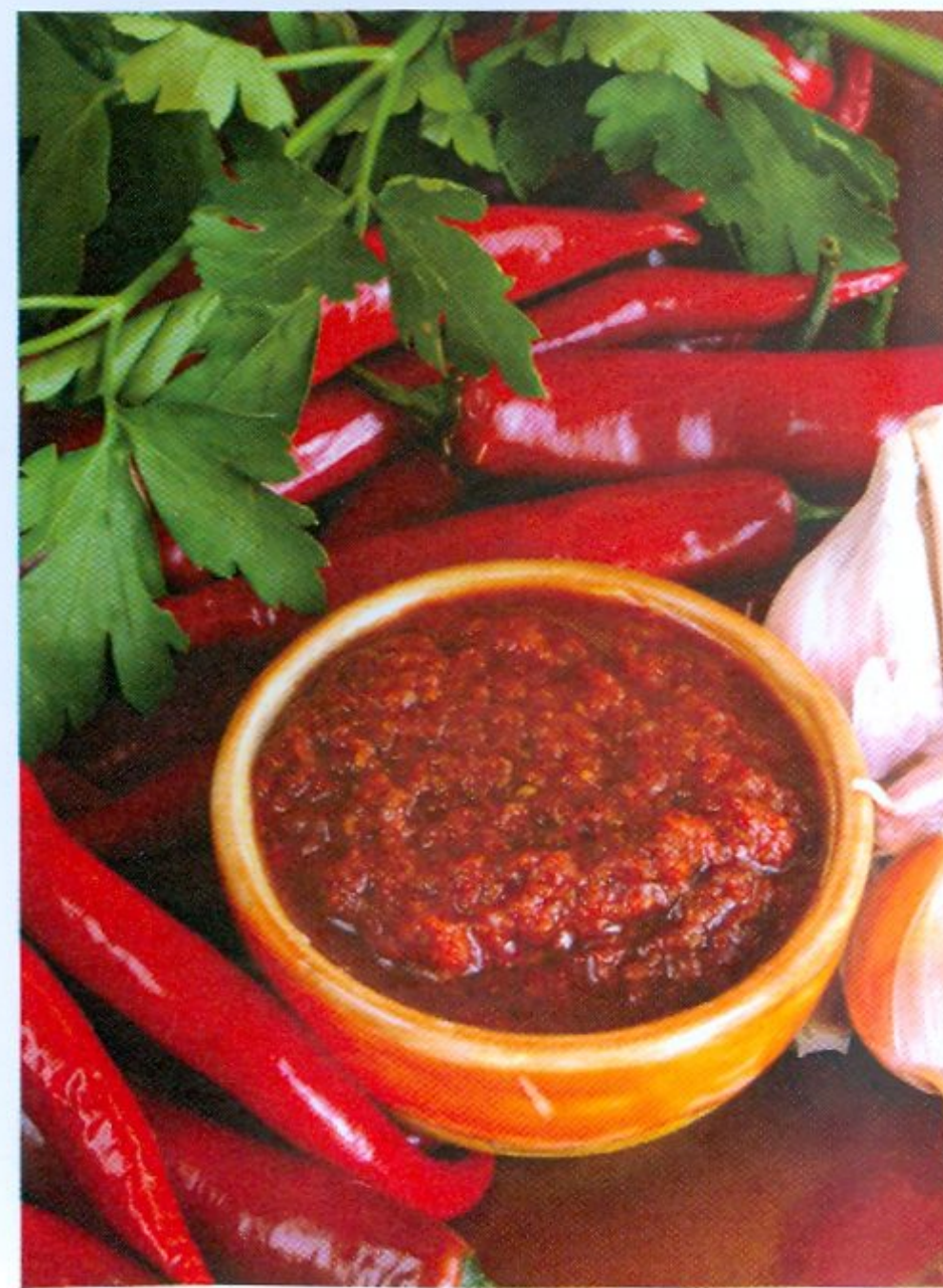
Ингредиенты:

- острый перец — 25 шт.;
- чеснок — 2 головки;
- пажитник, фенхель, кориандр, укроп — по 1 ст. ложке;
- кукурузная мука — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу.

Перец повялить на солнце. Специи подсушить в сухой сковороде на малом огне и смолоть в ступке. Муку обжарить в сухой сковороде. Перцы почистить, тонко нарезать поперек, растереть в ступке вместе с очищенным чесноком и крупной солью до состояния однородной пасты.

Добавить муку, растертые пряности и хорошо перемешать.

Подавать аджику к мясу. Хранить в холодильнике в закрытой посуде.



Кавказ богат не только кулинарными шедеврами. Он подарил миру и другие образцы искусства, созданные музыкантами, поэтами и художниками. Среди них Нико Пиросмани — известный грузинский художник XX века, самоучка, представитель примитивизма.

Родился Пиросмани в Кахетии. Рано потеряв родителей, Нико вырос в семье вдовы бакинского фабриканта Эпросине Калантаровой, вместе с сыном которой в середине 1870-х годов переехал в Тифлис. Там Нико научился читать, обучился типографскому ремеслу и брал уроки живописи у странствующих художников, которых нанимали расписывать вывески лавок.

Пиросмани имел устойчивую репутацию психически нестабильного человека. Неудивительно, ведь он утверждал, что видит святых, а его кисть «пишет сама». С 1895 года Нико активно занимался живописью, создавая вывески для торговых заведений и декоративные панно. Из-за отсутствия денег писал красками собственного изготовления на клеенке.

Интересно, что постоянно повторяющимся сюжетом творчества Пиросмани являются сцены празднеств или пиров. Эти сцены представляют яркий контраст с нищенским и полуголодным существованием самого художника.

Сегодня наибольшие собрания работ Пиросмани находятся в Государственном музее искусства народов Востока, Третьяковской галерее и Государственном музее искусств Грузии.



Нико Пиросмани. «Компания Бего»

Scan by Tetyanka_&TTT22



Кучмачи — это пряное, острое и необыкновенно ароматное блюдо из субпродуктов. К тому же оно очень полезное, сытное и питательное. Впрочем, как и все, что предлагает нам настоящая кавказская кухня.

Кучмачи

Ингредиенты:

- субпродукты говяжьей (печень, легкие, сердце, рубец) — 1 кг;
- лавровый лист — 2 шт.;
- соль, перец — по вкусу;
- лук — 1 шт.;
- красное вино — 50 мл;
- бульон — 50 мл;
- растительное масло — 50 мл;
- чеснок — 3 зубчика;
- кинза — 5 веточек;
- чабер, пажитник, эстрагон — по 0,5 ч. ложки;
- гранат — 0,5 шт.;
- соль, перец — по вкусу;

Субпродукты промыть, очистить от прожилок, сложить в кастрюлю с кипящей водой, посолить, добавить лавровый лист и душистый перец. Когда субпродукты сварятся, вынуть их из бульона, остудить и мелко порезать.

Лук измельчить и обжарить на растительном масле. Добавить субпродукты, вино и бульон и потушить 10—15 минут. В конце добавить приправы, соль и потушить еще 2—3 минуты. Перед тем как снять с огня, положить измельченный чеснок и зелень. Готовый кучмачи остудить и перемешать с зернами граната. Подавать, посыпав зеленью.



Долма (толма) — это общее название для восточных блюд, представляющих собой начиненные мясным фаршем овощи или листья, чаще всего виноградные. В начинке обычно присутствует также рис, травы, пряности и специи.



Армянская долма

Ингредиенты:

- молодые виноградные листья;
- баранина — 500 г;
- лук репчатый — 2 шт.;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- рис — 4 ст. ложки;
- кинза — 1 пучок;
- чеснок — 2 зубка;
- мускатный орех — на кончике ножа;
- хмели-сунели — 1 ч. ложка;
- соль, перец — по вкусу;

для заливки:

- сметана — 200 мл;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- бульон — 1 стакан.

Молодые виноградные листья промыть, положить в кипяток и выдержать 3 минуты. Слить воду, обрезать утолщения, просушить. Рис отварить до полуготовности, лук порезать и пассировать. Чеснок и зелень измельчить. Мясо пропустить через мясорубку и соединить с подготовленными ингредиентами. Посолить, поперчить, добавить специи и хорошо вымешать.

На широкую часть виноградного листа выложить начинку, завернуть как голубец. Долму сложить в казан, устланный виноградными листьями, и залить смесью сметаны, томатной пасты и бульона. Тушить на медленном огне в течение 30—40 минут.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Долма из лука

Ингредиенты:

- баранина — 400 г;
- курдючный жир — 50 г;
- лук — 7 шт.;
- рис — 3 ст. ложки;
- бульон — 2 стакана;
- кинза — 0,5 пучка;
- сливочное масло — 2 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу.

Рис отварить до полуготовности. Мясо, жир и 1 луковицу пропустить через мясорубку, добавить рис, нарезанную зелень и бульон. Заправить солью, перцем и перемешать. Оставшиеся луковицы почистить, срезать верх на 1 см и низ на 0,5 см. Луковицы бланшировать в кипящей воде несколько минут до прозрачности, затем опустить в холодную воду, разобрать на «чашечки» и нафаршировать их подготовленной начинкой.

Остатки луковиц мелко порубить, обжарить на сливочном масле, выложить в форму для запекания, сверху выложить фаршированные луковицы и залить наполовину бульоном. Запекать при 250 °С 25—30 минут.

Долма из телятины

Ингредиенты:

- молодые виноградные листья;
- телятина — 600 г;
- лук — 2 шт.;
- топленое масло — 40 г;
- рис — 100 г;
- зелень базилика, кинзы и эстрагона;
- соль, перец — по вкусу;
- для заливки:
- лук — 1 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- сметана — 3 ст. ложки;
- томатный сок — 700 мл;
- мука — 1 ст. ложка;
- сливочное масло — 40 г.

Мясо и лук пропустить через мясорубку. Рис отварить до полуготовности. Мелко нарезать зелень, смешать с фаршем и рисом, посолить, поперчить и перемешать. Виноградные листья ошпарить кипятком, срезать утолщенные части. Завернуть фарш в виноградные листья. Долму уложить в казан и залить заправкой. Тушить на медленном огне 25—30 минут. Заправка: лук порезать и пассировать на сливочном масле вместе с измельченным сладким перцем в течение 10 минут. Добавить томатный сок, сметану, муку и соль, тщательно перемешать и варить 5 минут.





Тѣбѣжалия

Ингредиенты:

- мацони — 0,7 л;
- сыр адыгейский — 0,5 кг;
- молоко — 0,5 л;
- мята — 1 пучок.

Мяту промыть, оборвать листочки и мелко нарезать. Сыр нарезать ломтиками, положить в сотейник, залить молоком и поставить на сильный огонь. Варить, помешивая, пока сыр не начнет собираться в один комок.

После этого сыр переложить на поднос и раскатать его в тонкий пласт, подливая горячее молоко. Слить излишки молока из подноса. Разложить на сырном блине мяту, слегка посолить и свернуть сыр в рулет. Остудить и нарезать кусочками 4—5 см. Подавать в соусе из мацони.

Соус. В мацони добавить измельченную мяту и перемешать.



Хали из свекольной ботвы

Ингредиенты:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| • свекольная ботва — 2 пучка; | • аджика — 1 ч. ложка; |
| • кинза — 1 пучок; | • хмели-сунели — 2 ч. ложки; |
| • грецкие орехи — 1 стакан; | • растительное масло — |
| • чеснок — 2 зубка; | 1 ст. ложка; |
| • лук репчатый — ¼ шт.; | • соль — по вкусу. |

Зелень помыть и обсушить. В сотейнике разогреть растительное масло, положить крупно порубленную свекольную ботву, накрыть крышкой и потушить 5 минут.

Измельчить в блендере лук, чеснок, орехи и кинзу. Добавить свекольную ботву, аджику, хмели-сунели и соль и еще раз включить блендер.

Из полученной смеси сформировать шарики, сплюснуть их, выложить на блюдо, затянуть пищевой пленкой и поставить на полчаса в холодильник. Перед подачей можно украсить зернами граната.

Религия Кавказа

В древности греки называли Грузию Колхидой и Иверией. В начале IV века в качестве государственной религии она приняла христианство, и этот факт связывают с апостольскими трудами св. Нины.

Св. Нина, великая христианская просветительница, была родственницей св. Георгия Победоносца. Интересно, что облик св. Георгия впитал в себя черты героя эпоса Древней Греции Персея, поборовшего свирепого дракона. Символ Нины Капподокийской — крест из виноградной лозы. Атрибут св. Георгия — боевое копьё, которым он убивает дракона.

Св. Георгий Победоносец, покровитель мужчин, и св. Нина, покровительница женщин — самые популярные в Грузии православные святые.

Кроме христианства, распространённого в Грузии, на Кавказе широко представлен ислам — особенно в Азербайджане и Дагестане. Эта религия пришла позже христианства, в VIII веке, и её принятие на территории Кавказа растянулось вплоть до XIX века.

Помимо исповедания православия и ислама, на Кавказе сохраняются многие языческие верования — почитание гор, водных источников, поклонение земным и небесным силам, культ могил предков. Как правило, все это тесно переплетено с традициями господствующих религий.

Сегодня вечный конфликт ислама и христианства, конечно же, не исчез, однако конфессии начали сотрудничать, имея общие цели: не допустить распространения ваххабизма в исламе и сектантства в православии.



Купаты — это особый вид пряных сырых колбас, которые жарят на углях. Купаты изготавливаются из рубленого мяса, приправленного пряностями и специями, которым наполняют тонкие кишки овец или свиней.



Купаты по-ишуменски

Ингредиенты:

- баранина — 1 кг;
- бараньи кишки — 1,5—2 м;
- сливочное масло — 120 г;
- рис — 50 г;
- зеленый лук — 5 пучков;
- петрушка, мята — по 0,5 пучка;
- соль, перец — по вкусу.

Лук измельчить и потушить до готовности в масле. Баранину очистить от пленок и мелко порубить, смешать с луком, посыпать красным перцем и слегка обжарить.

В мясо всыпать промытый рис и рубленую зелень, добавить соль, перец и перемешать. Налить 1 стакан воды и потушить до полуготовности мяса. Затем выложить в другую посуду и слегка остудить.

Бараньи кишки тщательно очистить и промыть в соленой воде. Затем начинить их подготовленным фаршем, формируя небольшие колбаски. Колбаски поперчить, полить сливочным маслом и запекать в духовке до готовности.

Готовые купаты выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

Купаты из телятины

Ингредиенты:

- телятина — 1 кг;
- лук — 3 шт.;
- чеснок — 3 зубка;
- свиные кишки — 1,5 м;
- гранат — 0,5 шт.;
- перец, корица, гвоздика, тмин — 40 г;
- соль — 20 г.

Телятину пропустить через мясорубку, добавить рубленый лук, гранат, чеснок и специи. Тщательно перемешать. Кишки тщательно очистить и промыть в соленой воде.

Подготовленным фаршем начинить кишки, формируя небольшие колбаски. Концы завязывать ниткой, придавая форму подковы.

Купаты можно жарить как на углях, так и на сковороде или в духовке.



Курица со стручковой фасолью

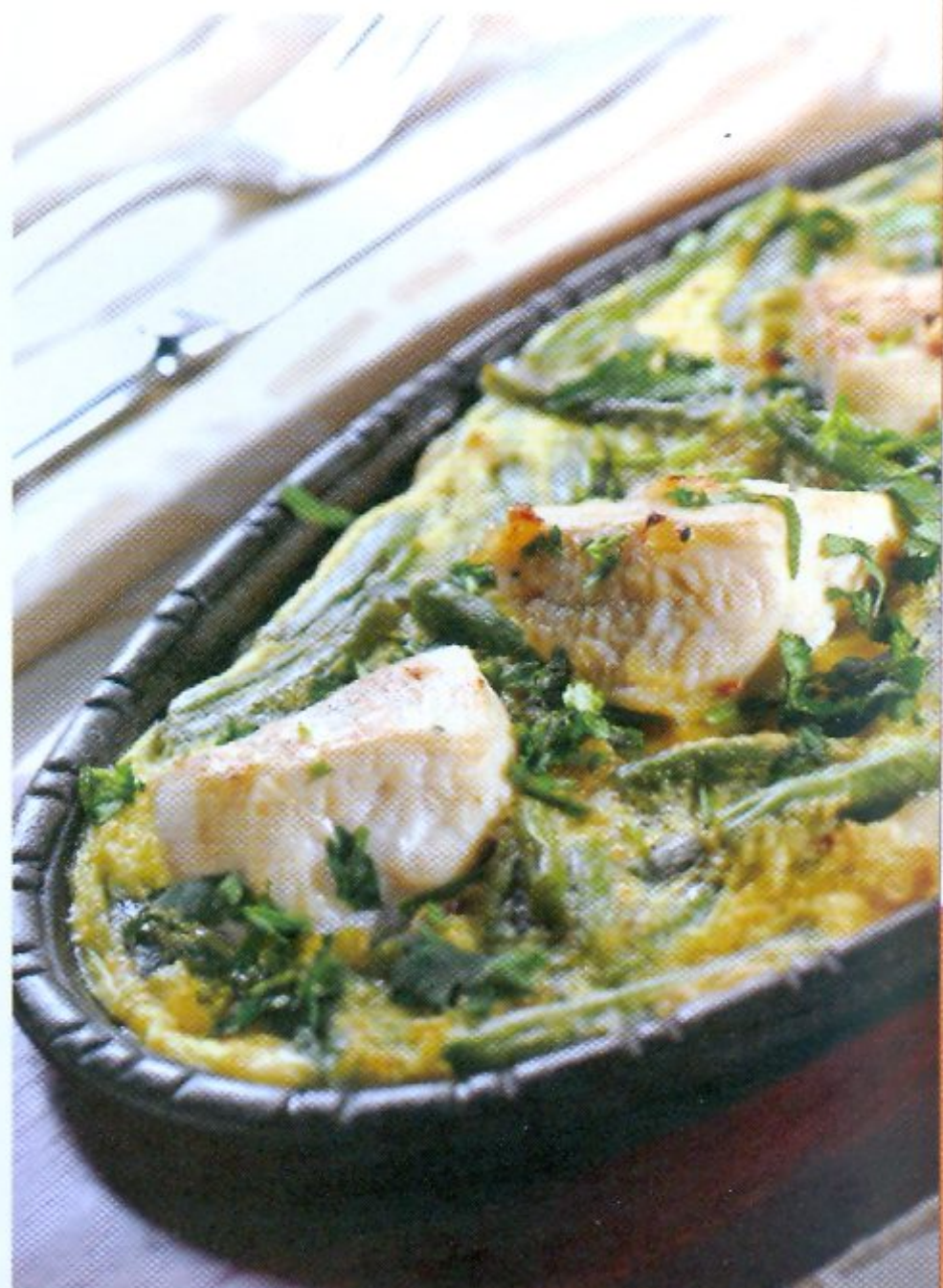
Ингредиенты:

- курица — 1 шт.;
- лук репчатый — 2 шт.;
- спаржевая фасоль — 800 г;
- чеснок — 4 зубка;
- яйца — 6 шт.;
- сулугуни — 150 г;
- растительное масло — для жарки;
- свежая зелень — 1 пучок.

Курицу порезать на порционные куски, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Лук нарезать полукольцами, пассировать в растительном масле, добавить фасоль и полстакана воды. Тушить под крышкой 10 минут.

Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в нее овощи, посыпать измельченным чесноком, сверху положить курицу. Отдельно взбить яйца с солью и тертым сыром и залить этой смесью курицу.

Запекать в духовке 25—20 минут при 180 °С.





Буглама из баранины

Ингредиенты:

- баранина — 1 кг;
- репчатый лук — 5 шт.;
- соус «Ткемали» — 2 стакана;
- сливочное масло — 3 ст. ложки;
- укроп, кинза и петрушка — по 0,5 пучка;
- горький перец — 1 шт.;
- чеснок — 3 зубка;
- шафран, соль — по вкусу.

Мясо порезать небольшими кубиками и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Добавить измельченный лук и потушить в течение 5—7 минут.

Чеснок, зелень и горький перец измельчить и добавить к баранине, приправить соусом «Ткемали», посолить и все перемешать. Тушить до готовности.

Бугламу подавать в горячем виде, посыпав измельченной зеленью.



Буглама из курицы с сухофруктами

Ингредиенты:

- курица — 1 шт.;
- лук репчатый — 3 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- курага — 40 г;
- кишмиш — 20 г;
- сметана — 200 мл;
- кинза — 0,5 пучка;
- соль, перец — по вкусу.

Курицу порубить на порционные куски. Лук нарезать кольцами и потушить без масла. В большую кастрюлю налить немного воды, в нее поставить другую поменьше, в которую слоями уложить курицу, лук, порезанные помидоры, зелень и сухофрукты.

Приправить солью и перцем, закрыть большую кастрюлю крышкой и варить на водяной бане 35—30 минут. За несколько минут до готовности в бугламу добавить сметану, довести до кипения и снять с огня.

Буглама из курицы с баклажанами

Ингредиенты:

- курица — 1 шт.;
- помидоры — 4 шт.;
- баклажаны — 3 шт.;
- лук репчатый — 2 шт.;
- перец острый — 1 шт.;
- масло растительное — для жарки;
- базилик, кинза — по 0,5 пучка;
- чабер сушеный — 1 ч. ложка;
- соль, перец — по вкусу.

Курицу помыть, разрезать на порционные куски, и сложив в казан, поджарить до румяного цвета.

Баклажаны, помидоры и лук нарезать кубиками. Лук обжарить в сотейнике на растительном масле, добавить баклажаны, острый перец, помидоры и пожарить 3—4 минуты. Обжаренные овощи отправить в казан с курицей, посолить, добавить чабер, прикрыть крышкой и тушить на медленном огне 20 минут. За 5 минут до готовности добавить нарезанную зелень.



Название блюда «цыпленок табака» («табака») происходит от названия особой сковороды, в которой его готовят. Эта сковорода снабжена тяжелой крышкой или винтовым прессом. Перед жаркой тушку цыпленка разворачивают и сплющивают.



Цыпленок табака

Ингредиенты:

- цыпленок — 1 шт.;
- острый перец — 2 шт.;
- сливки — 200 г;
- чеснок — 5 зубков;
- сливочное масло — 50 г;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- соль — по вкусу.

Цыпленка помыть, разрезать по грудке, положить вверх спинкой, хорошенько помять, пройдя по всем косточкам и суставам.

Стручки перца измельчить вместе с солью. Намазать этой смесью цыпленка со всех сторон.

В сковороде разогреть сливочное и растительное масло, положить цыпленка, а сверху — гнет. Огонь убавить до среднего и обжарить птицу с обеих сторон по 15 минут.

Цыпленка выложить на тарелку, в оставшееся масло налить сливки и поставить на огонь. Добавить давленный чеснок и соль, положить в кипящий соус цыпленка и, полив его сверху, поставить на 5—7 минут в горячую духовку.

При подаче посыпать зеленью.

Сациви из курицы

Ингредиенты:

- куриные голени — 10 шт.;
- грецкие орехи — 300 г;
- лук репчатый — 3 шт.;
- чеснок — 5 зубчиков;
- острый перец — 2 шт.;
- сливочное масло — 1 ст. ложка;
- винный уксус — 2 ст. ложки;
- имеретинский шафран, кориандр, пажитник — по 1 ч. ложке;
- корица, гвоздика — по 0,5 ч. ложки;
- лавровый лист, соль.

Куриные голени отварить с луком. Кориандр, гвоздику, корицу, лавровый лист и перец подсушить в сухой сковороде, добавить шафран, затем растереть в ступке с 1 ст. ложкой соли. Влить полстакана горячего бульона и дать настояться. В блендере измельчить орехи, чеснок, влить шафрановый настой и все размолоть, подливая бульон. Вынуть курицу из бульона и запечь в духовке в течение 20 минут при температуре 200 °С. Мелко рубленый лук обжарить в жиру, влить бульон, дать покипеть 10 минут. Добавить ореховую массу, посолить, влить уксус, добавить мясо, перемешать и прогреть.

Подавать с лавашом и кинзой.



Сациви из рыбы

Ингредиенты:

- рыба — 400 г;
- грецкие орехи — 1 стакан;
- гранатовый сок — 4 ст. ложки;
- лук репчатый — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубка;
- гвоздика, корица, лавровый лист;
- черный и красный перец, соль.

Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусочками, залить холодной подсоленной водой, добавить лавровый лист, перец горошком и варить 10—15 минут. Измельчить орехи, чеснок, красный перец, посолить и перемешать. Полученную массу развести рыбным бульоном, положить нарезанный лук и потушить в течение 15 минут. В гранатовом соке развести корицу, гвоздику, черный перец и через 5 минут добавить к бульону. Проварить 10 минут.

Рыбу выложить на блюдо и залить горячим соусом.





Кебаб из баранины

Ингредиенты:

- баранина — 1 кг;
- курдючный жир — 250 г;
- лук репчатый — 2 шт.;
- зира, кориандр — по 1 ч. ложке;
- острый перец — 1 шт.;
- соль, перец — по вкусу.

Мясо очистить от жил и пленок и пропустить через мясорубку. Лук почистить и мелко нарезать вместе с жиром. Специи смолоть в ступке. Все смешать, посолить, поперчить и на 2 часа поставить в холод.

Облепить шампуры фаршем, при этом воздуха внутри фарша быть не должно, а на торцах люля-кебаба фарш должен плотно прилегать к шампурам. Готовить на мангале или в духовке, время от времени поворачивая, пока не зарумянится со всех сторон. Подавать с маринованным луком, мацони, лавашом, зеленью и овощами.



Кебаб из курицы в лаваше

Ингредиенты:

- куриное мясо — 600 г;
- лук репчатый — 2 шт.;
- чеснок — 3 зубка;
- белый хлеб — 50 г;
- зира — 1 ч. ложка;
- соль, перец — по вкусу.

Куриное мясо и белый хлеб пропустить через мясорубку. Мелко нарубить лук и чеснок, добавить к прокрученному мясу вместе с солью и специями.

Фарш тщательно вымешать, периодически отбивая его о миску, накрыть тарелкой и поставить в холодильник на 2—3 часа. Разделить фарш на части, каждую нанизать на шампур и запечь на углях или в духовке, постоянно переворачивая.

По готовности снять с шампура, завернуть в лаваш и украсить зеленью или зернами граната.

Шашлык с лимоном

Ингредиенты:

- баранина — 2 кг;
- лук репчатый — 600 г;
- сок 1 лимона;
- соль — 2 ч. ложки;
- подсолнечное масло — 3 ст. ложки;
- сахар — 1 ч. ложка;
- перец черный молотый.

Баранину вымыть, обсушить, разрубить на крупные куски и натереть солью. Взбить лимонный сок, сахар и масло, смазать этой смесью все мясо. Лук порезать полукольцами, смешать с бараниной и обжарить. Накрыть подготовленное мясо тарелкой и убрать в холодильник на 4—6 часов.

Жарить над средним жаром углей 20—25 минут.



Когда-то давно шашлык был просто едой для воинов. Уходя в походы, они брали с собой куски мяса и помещали их в бурдюки с вином. Вино со временем превращалось в уксус, благодаря чему мясо долго хранилось, а заодно и мариновалось. Потом было достаточно нанизать его на саблю и подержать над костром.



Шашлык из баранины по-армянски

Ингредиенты:

- баранина — 2 кг;
- гранатовый сок — 1 стакан;
- гранат (зерна) — 1 стакан;
- репчатый лук — 1 кг;
- специи для шашлыка — 4 ст. ложки;
- соль — 2 ч. ложки.

Баранину обмыть, нарезать кусочками примерно по 40 г и сложить в эмалированную кастрюлю. Посыпать солью, специями и залить гранатовым соком. Лук почистить, нарезать кольцами, смешать с мясом и оставить мариноваться на 4—5 часов.

Жарить над средним жаром углей 20—25 минут.

Готовый шашлык подать на блюде, посыпав его зернами граната и зеленью.



Шашлык из баранины с розмарином

Ингредиенты:

- баранина — 2 кг;
- розмарин — 2 веточки;
- черный молотый перец — $\frac{1}{3}$ ч. ложки;
- соль — 2 ч. ложки;
- мед — 1 ч. ложка;
- репчатый лук — 1 кг.

Баранину вымыть, обсушить, нарезать кусочками по 40 г. Веточки розмарина нарезать ножницами. Лук почистить и нарезать полукольцами.

Смешать соль, мед и перец. В большой миске смешать мясо с соленой смесью, добавить розмарин, лук и хорошо перемешать. Накрыть миску и убрать мясо в холодильник на 4—5 часов.

Счистить с мяса маринад и лук, нанизать кусочки на шампуры и жарить над углями 25—30 минут, постоянно переворачивая.



Шашлык из ягненка по-узбекски

Ингредиенты:

- мясо ягненка — 1,5 кг;
- лук репчатый — 500 г;
- масло подсолнечное — 200 мл;
- сало курдючное — 0,5 кг;
- кориандр — 30 г;
- паприка — 30 г;
- соль — 30 г.

Мясо ягненка нарезать на кусочки 2х2 см, курдючное сало — толщиной 3 мм. Лук измельчить и добавить к мясу. Мясо с салом посолить, посыпать специями, залить подсолнечным маслом, перемешать и поставить мариноваться на 1 час.

После этого нанизать на шампуры, чередуя мясо и сало. Жарить над углями 25—30 минут, постоянно переворачивая.

Готовый шашлык подать с репчатым луком.





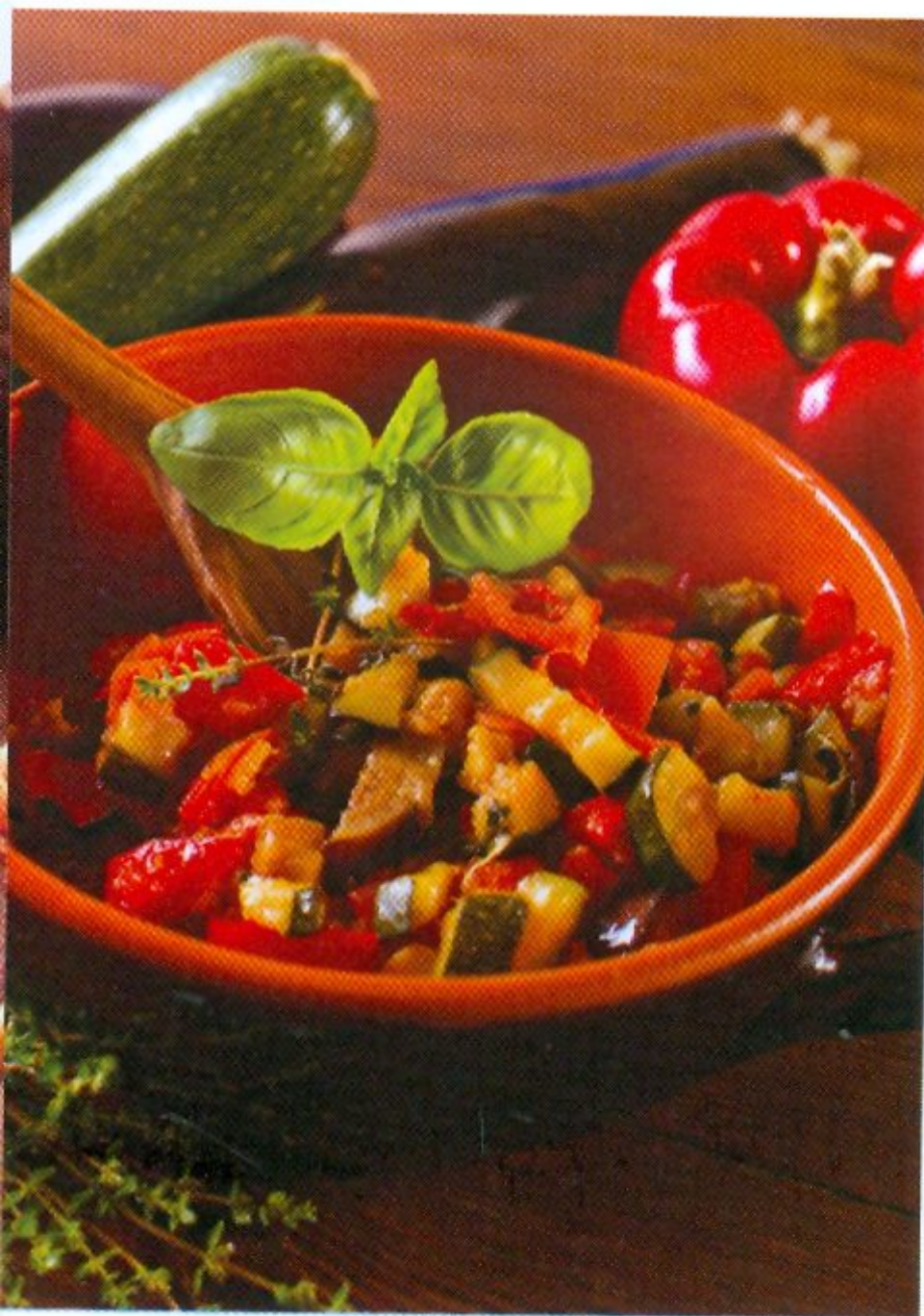
Аджахури

Ингредиенты:

- говяжья вырезка — 1 кг;
- картофель — 1 кг;
- лук репчатый — 2 шт.;
- винный уксус — 2 ст. ложки;
- подсолнечное масло — 5 ст. ложек;
- кориандр, чабер, черный перец — по 1 ч. ложке;
- соль — вкусу.

Мясо нарезать кубиками, приправить уксусом, солью и специями, накрыть и поставить в холодильник на 30 минут. Картофель нарезать крупными кусочками и поджарить на растительном масле 5—10 минут, постоянно помешивая.

Мясо плотно уложить в сотейник с подсолнечным маслом, закрыть крышкой и готовить на медленном огне в течение часа, периодически помешивая. За 20 минут до готовности мяса в сотейник добавить картофель, нарезанный лук, соль и специи. Перемешать и готовить под крышкой 20—30 минут. При подаче посыпать зеленью.



Аджапсандал

Ингредиенты:

- баклажаны — 3 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- цукини — 1 шт.;
- перец сладкий — 2 шт.;
- помидоры — 6 шт.;
- базилик, кинза, укроп — по 1 пучку;
- соль, перец — по вкусу.

Баклажаны нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на 20 минут. Помидоры очистить от кожицы, облив кипятком. Перец, лук, цукини и зелень мелко нарезать.

Все овощи уложить в кастрюлю, приправить солью и перцем. Тушить на медленном огне 30—40 минут, периодически помешивая. Подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Махохбили

Ингредиенты:

- курица — 1 шт.;
- лук репчатый — 4 шт.;
- помидоры — 5 шт.;
- перец — 2 шт.;
- кинза, петрушка — по 1 пучку;
- лимон — 1 шт.;
- бульон — 0,5 стакана;
- чеснок — 1 головка;
- сливочное масло — 100 г;
- соль — по вкусу.

Курицу порубить на небольшие куски, обжарить на разогретой сковороде до золотистой корочки, посолить. Три помидора очистить от шкурки и смолоть в пюре, еще два порезать дольками.

К курице добавить томатное пюре, бульон и мелко нарезанные лук, чеснок и перец. Тушить 30— 40 минут. За 5 минут до готовности добавить нарезанные помидоры, лимонный сок и зелень.



Чтобы правильно есть хинкали, нужно особое мастерство. Тонкое тесто, в которое завернут фарш, нужно надкусить так, чтобы не вытек сок. Сок нужно выпить. И ни в коем случае не следует накалывать хинкали на вилку!



Хинкали из говядины

Ингредиенты:

- мука — 2 стакана;
- яйцо — 1 шт.;
- говядина — 600 г;
- нутряной жир — 150 г;
- лук репчатый — 2 шт.;
- соль, перец — по вкусу.

Мясо, жир и лук пропустить через мясорубку и хорошо перемешать. Фарш приправить солью и перцем, хорошо вымешать и накрыть пленкой. Муку просеять, вбить яйцо, посолить и, добавляя ледяную воду, замесить тесто по консистенции, как густая сметана. Накрыть пленкой и оставить на 30 минут.

Стол посыпать мукой, вылить на него тесто, добавить еще муки и вымешивать 15–20 минут. Завернуть в пленку и оставить на 30 минут. Из теста скатать колбаски, нарезать на кусочки и каждый раскатать в лепешку. В середину каждой лепешки выложить фарш и защипнуть тесто в виде хинкали (вверху).

Варить хинкали в подсоленном кипятке по 8–10 минут (8 штук на 3 л воды). Подавать, посыпав перцем.

Хинкали с курицей и орехами

Ингредиенты:

для теста:

- мука — 1 кг;
- вода — 340 мл;
- соль — 20 г;

для начинки:

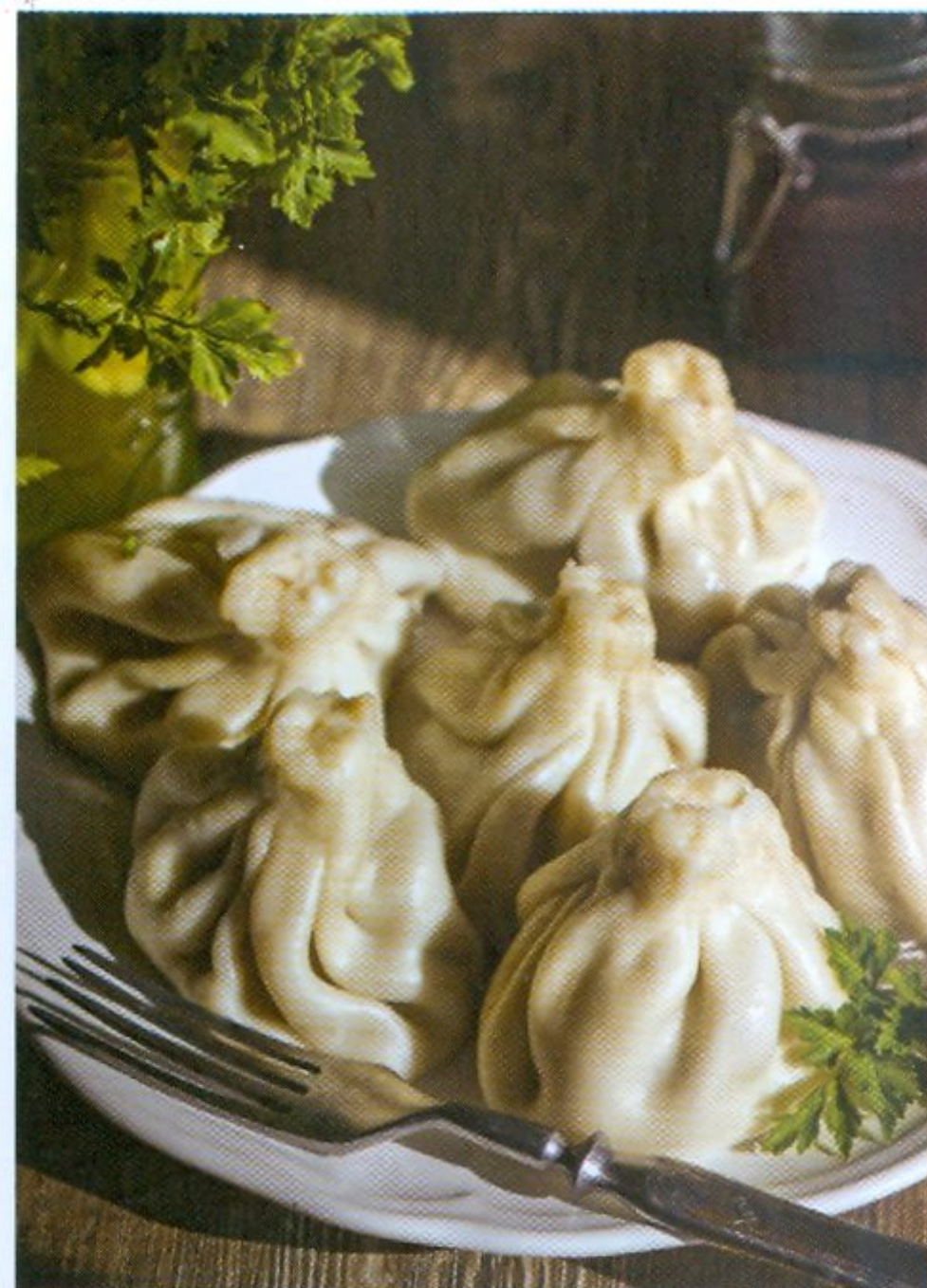
- куриное мясо — 1 кг;
- помидор очищенный — 1 шт.;

- лук репчатый — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубка;
- кинза — 1 пучок;
- орехи грецкие — 50 г;
- специи грузинские сухие — 1 ч. ложка;
- соль, перец — по вкусу.

Смешать муку с солью и водой, замесить тесто и оставить на 30 минут. Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком, кинзой, помидором, луком и орехами. Приправить солью и специями и перемешать.

Из теста скатать колбаски, нарезать их на кусочки и каждый раскатать в лепешку. В середину каждой лепешки выложить фарш и защипнуть тесто в виде хинкали (вверху).

Варить хинкали 6—10 минут. Подавать, посыпав зеленью.



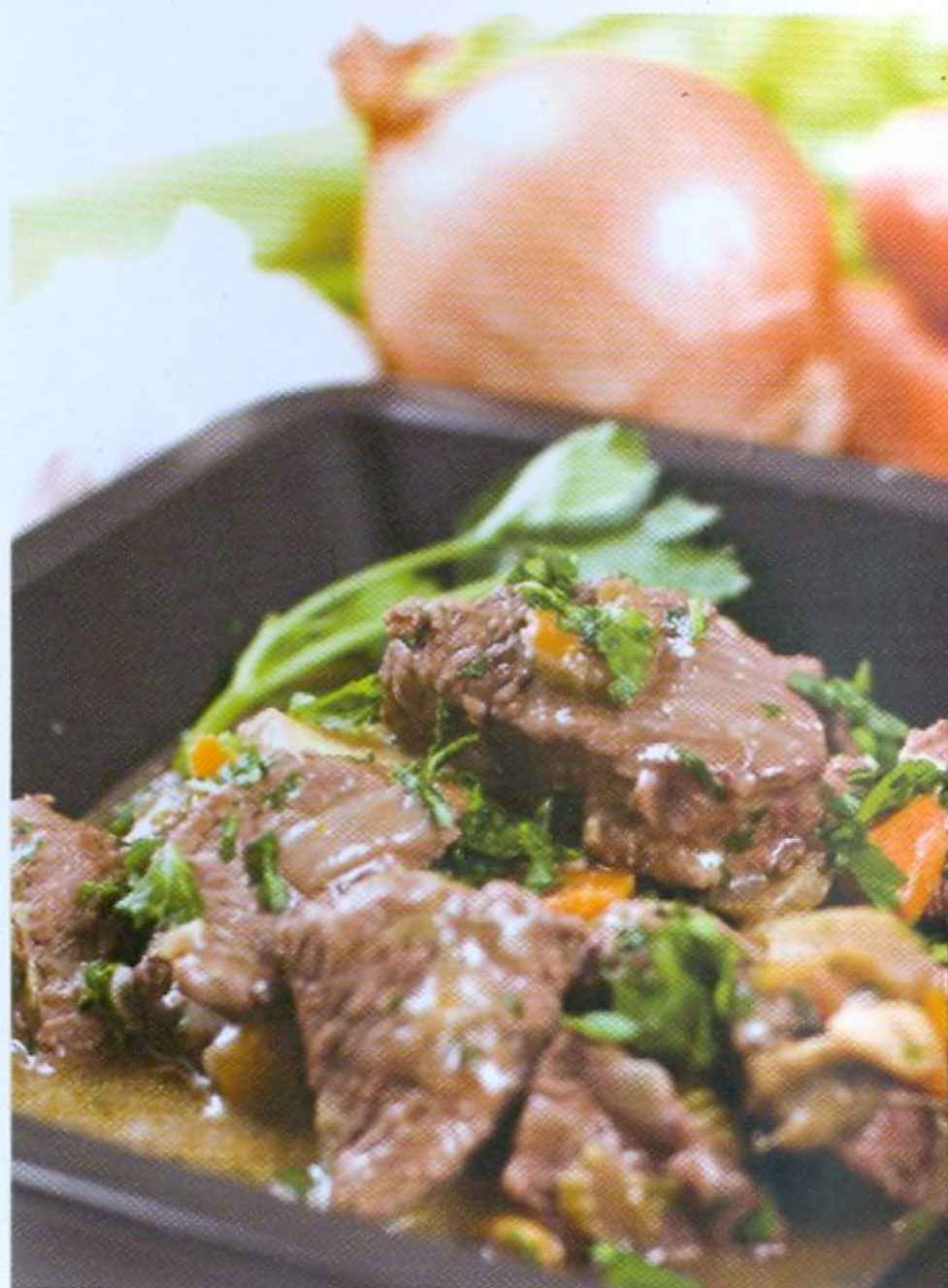
Хашлама

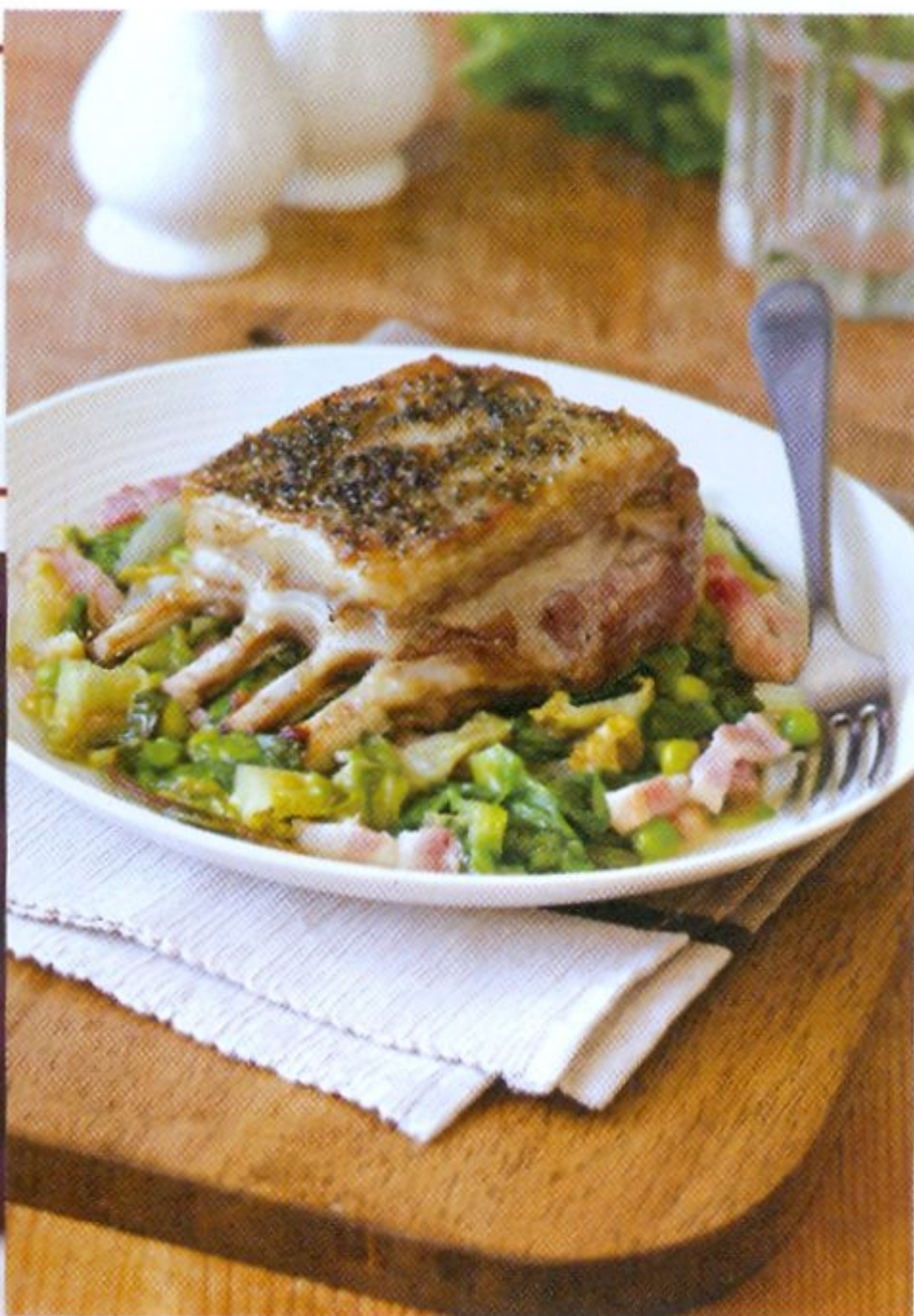
Ингредиенты:

- говяжья грудинка — 1 кг;
- лавровый лист — 4 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- соль, черный перец горошком;
- зелень — для украшения.

Мясо помыть, залить холодной водой так, чтобы она покрыла мясо, довести до кипения и снять пену. Готовить на очень медленном огне 3 часа. За полчаса до готовности добавить лавровый лист, перец, целую луковицу и порезанную морковь.

Мясо вынуть из бульона и нарезать кусками. Подавать с зеленью, маринованным луком и аджикой.





Ребрышки с овощами

Ингредиенты:

- бараньи ребрышки — 800 г;
- сало — 200 г;
- репчатый лук — 4 шт.;
- бульон — 300 мл;
- растительное масло — для жарки;
- чеснок — 4 зубка;
- фасоль зеленая — 400 г;
- горошек зеленый — 200 г;
- капуста — 200 г;
- травы сушеные — по вкусу;
- перец и соль — по вкусу.

Лук почистить, нарезать и пассировать в растительном масле. Сало нарезать мелкими кубиками. Ребрышки порезать, зачистить и обжарить до румяной корочки по 2 минуты с каждой стороны.

На противень выложить ребрышки, сало и овощи. Приправить травами, перцем и солью и залить бульоном.

Готовить в духовке 1 час при температуре 180 °С.



Баранина с картофелем и черносливом

Ингредиенты:

- баранина — 800 г;
- картофель — 500 г;
- чеснок — 5 зубков;
- сало — 80 г;
- мука — 3 ч. ложки;
- чернослив — 200 г;
- бульон — 2 стакана;
- вода — 0,5 стакана;
- уксус — 5 ч. ложек;
- соль, перец — по вкусу.

Мясо залить водой с уксусом на 1 час. Сало порезать. Мясо нашпиговать салом, натереть чесноком и солью и обжарить на сковороде, переворачивая и посыпая мукой, до румяной корочки. Картофель почистить, посолить и обжарить на сильном огне в растительном масле 5—6 минут.

Мясо и картофель переложить в сотейник, залить бульоном, добавить чернослив и потушить 40 минут.

О кавказском гостеприимстве

По понятиям горцев, гость — священное для хозяина лицо. Гостем считался любой человек, мирно ступивший на землю хозяина или вошедший в его дом. Законы гостеприимства распространялись и на иноплеменников.

На Кавказе гостю всегда предоставляли самое лучшее место, самую лучшую пищу и самую лучшую постель.

Более состоятельные хозяева возводили для гостей специальную постройку — кунацкую, — состоящую из одной-двух комнат и коридора. В этом домике размещали лучшую мебель, посуду, разнообразную домашнюю утварь и постельные принадлежности. В отсутствие гостя в кунацкой мог отдыхать хозяин и его сыновья со своими друзьями.

Человека, которого уличили в неприветливой встрече гостя, односельчане всячески осуждали. Люди даже имели право разрушить дом оплошавшего хозяина и изгнать его из села вместе с родственниками.

С гостями беседовали старшие члены семьи, а молодые молча стояли у входа и были готовы оказать разнообразные услуги: подать воду, помочь снять сапоги, принести угощение. Чтобы развлечь почетных гостей, устраивали танцы, приглашая соседей и родственников. Когда гости ложились спать, хозяйки чистили их одежду и мыли обувь. После нескольких дней пребывания гостю или гостье по их просьбе могли разрешить слегка помочь по хозяйству.



Бараний жир содержит в себе относительно небольшое количество холестерина. Поэтому многие ученые считают, что у народов, употребляющих в основном баранину, менее распространен атеросклероз.



Баранья нога с травами

Ингредиенты:

- баранья нога — примерно 2 кг;
- зира, тархун, шафран, чабер — 1 ч. ложке;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу.

Баранью ногу помыть и обсушить. Специи измельчить в ступке с солью и растительным маслом. Натереть мясо ароматной смесью, завернуть в фольгу оставить мариноваться на 12 часов в холодильнике.

После этого мясо развернуть, положить на решетку и накрыть сверху фольгой. Поставить решетку с мясом в разогретую до 180 °С духовку, под решеткой разместить противень с водой. Запекать в течение 2,5—3 часов до готовности мяса. За 10 минут до окончания запекания фольгу можно снять.

Подавать с овощами и зеленью.



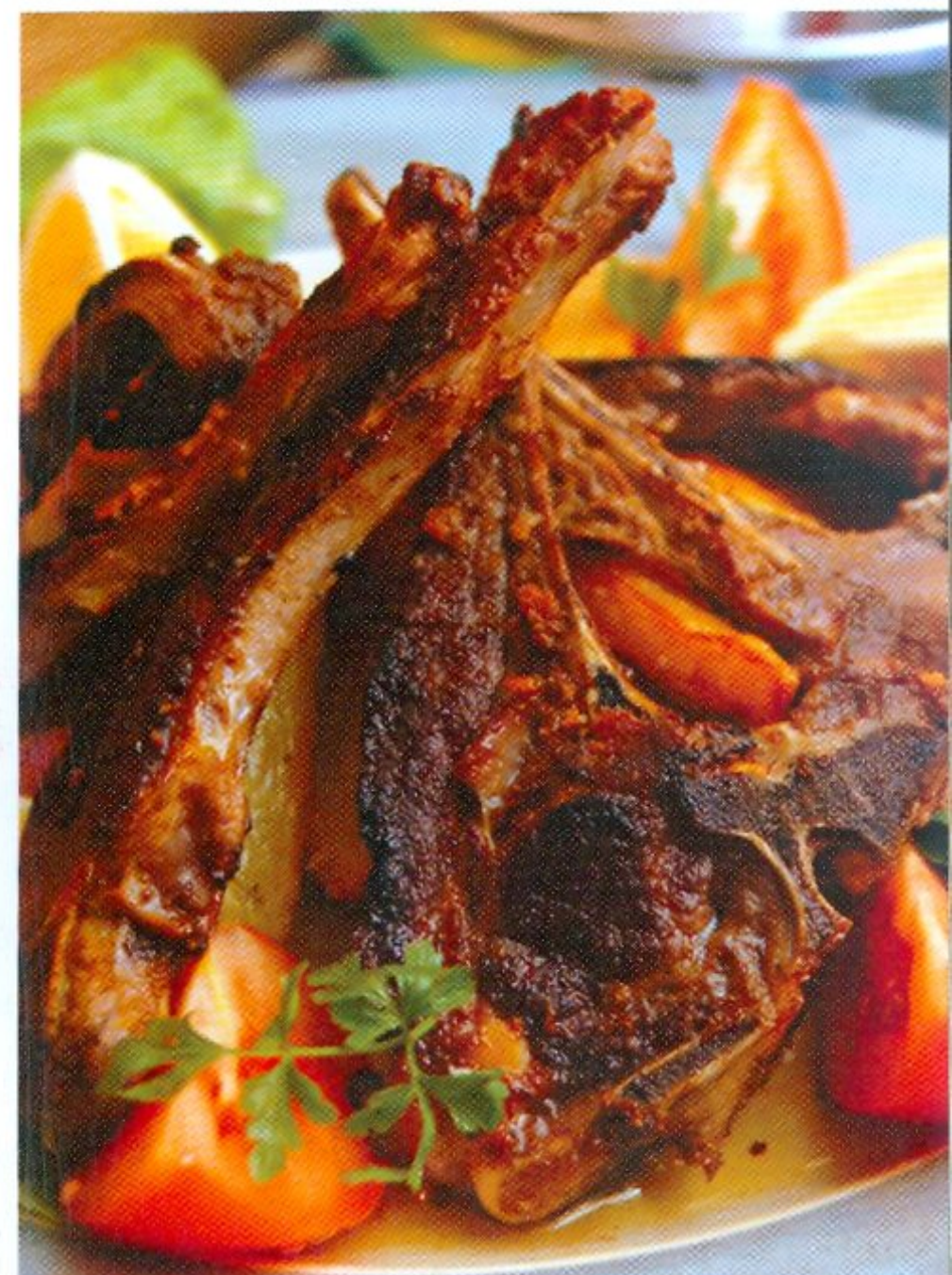
Жареные бараньи ребра

Ингредиенты:

- бараньи ребра — 1,5 кг;
- курдючный жир — 150 г;
- репчатый лук — 3 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- хмели-сунели — 1 ч. ложка;
- соль, перец — по вкусу.

Бараньи ребра нарезать на порционные куски, натереть перцем и травами. Жир нарезать и выжарить в сотейнике. Добавить к жиру и мясу обжарить его в течении 15 минут, периодически переворачивая.

Лук нарезать кольцами и добавить к мясу, влить сок лимона, посолить и перемешать. Выложить ребра с луком на противень и запечь до готовности при температуре 180 °С.



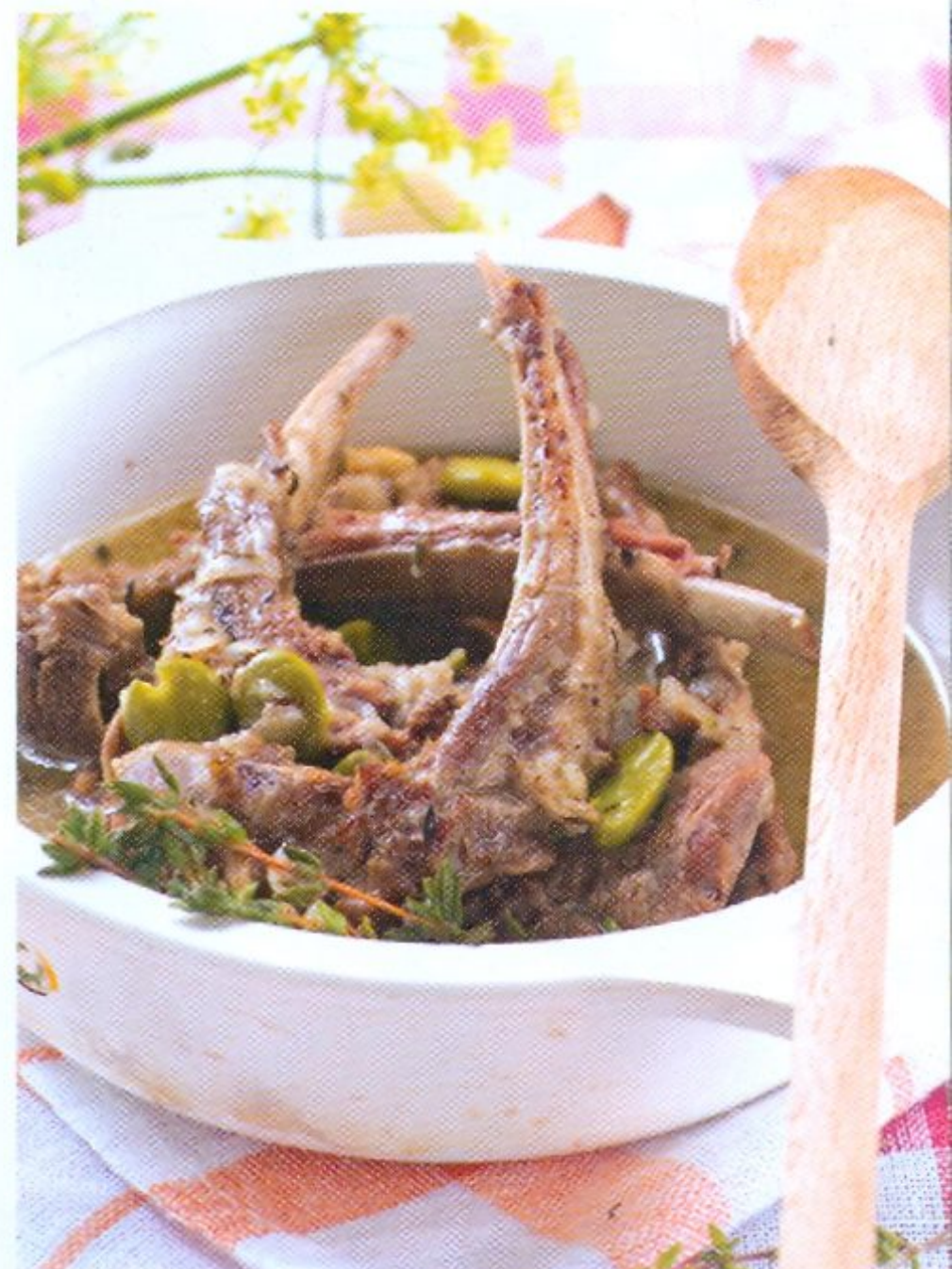
Баранина с зеленым горошком

Ингредиенты:

- баранина — 1 кг;
- зеленый лук — 2 пучка;
- сметана — 2 ст. л.;
- зеленый горошек — 1 стакан;
- кинза — 1 пучок;
- соль, перец — по вкусу.

Баранину порезать и обжарить в сковороде в собственном жиру. Лук нарезать и добавить к мясу. Добавить стакан воды, соль и перец. Тушить на медленном огне до готовности мяса.

За 5 минут до готовности добавить зеленый горошек, сметану и измельченную зелень кинзы.





Плов с курицей

Ингредиенты:

- куриное филе — 600 г;
- рис — 500 г
- морковь — 3 шт.;
- лук репчатый — 2 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- масло растительное — 150 мл;
- смесь приправ для плова — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу.

Лук, чеснок и морковь почистить. Лук измельчить, морковь нарезать соломкой, филе — кубиками. Рис тщательно промыть.

В казане нагреть масло, добавить лук и прокипятить его 2 минуты. Добавить курицу, обжарить 3 минуты. Затем добавить морковь, чеснок, приправы и соль. Перемешать, засыпать рис и залить его кипятком на 2 см выше уровня риса.

Накрыть казан крышкой и тушить на среднем огне 20 минут. После этого плов перемешать лопаткой 3—4 раза и варить до готовности.



Плов с сухофруктами

Ингредиенты:

- рис — 2 стакана;
- лук — 3 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- растительное масло — 100 мл;
- изюм, курага, чернослив — 400 г;
- смесь приправ для плова — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу.

Сухофрукты хорошо промыть и залить горячей водой. Рис промыть. Морковь и лук почистить, порезать не очень мелко.

В казане на растительном масле обжарить морковь и лук, затем добавить сухофрукты и обжарить 5—10 минут. Добавить рис, залить горячей водой (ее уровень должен быть выше риса на 2—3 см), посолить и добавить приправы.

Готовить в духовке при температуре 170—180 °С 1 час.

Плов с бараниной

Ингредиенты:

- баранина — 1 кг;
- рис — 400 г;
- лук репчатый — 5 шт.;
- морковь — 4 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- смесь приправ для плова — 1 ст. ложка;
- растительное масло — 100 мл;
- соль — по вкусу.

Баранину порезать и обжарить в казане на растительном масле в течение 10 минут. Лук и морковь порезать, добавить к мясу и обжарить. Головку чеснока освободить от верхней шелухи и добавить к мясу. Долить немного воды, накрыть казан крышкой и потушить 45 минут.

Рис промыть и распределить поверх моркови. Посыпать рис приправой и солью, налить воды, чтобы покрывала рис на 2 пальца. Готовить на небольшом огне до испарения воды. Перед подачей аккуратно перемешать, стараясь не раздавить чеснок.



Восточная поговорка гласит: «Существует столько видов плова, сколько городов на свете». Мясо, рис, овощи... Плов не только вкусен, но и полезен, ведь он содержит практически все необходимые организму питательные вещества.



Плов с курицей и овощами

Ингредиенты:

- куриное филе — 600 г;
- лук репчатый — 2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- зеленый горошек — 150 г;
- рис — 300 г;
- смесь приправ для плова — 1 ст. ложка;
- зеленый острый перец — 1 шт.;
- растительное масло — 100 мл.;
- куриный бульон — 500 мл.;
- соль — по вкусу.

Лук и морковь почистить и нарезать. Куриное филе нарезать кубиками, перец почистить и нарезать тонкими полосками. Куриное мясо порциями обжарить в сковороде до золотистого цвета.

В казане в растительном масле обжарить лук, морковь и перец, добавить специи, курицу и промытый рис. Посолить, влить бульон и довести до кипения. Готовить на медленном огне около 40 минут.

Снять с огня, добавить горошек, накрыть крышкой и оставить еще на 10 минут.

Scan by Tetyanka_&TTT22

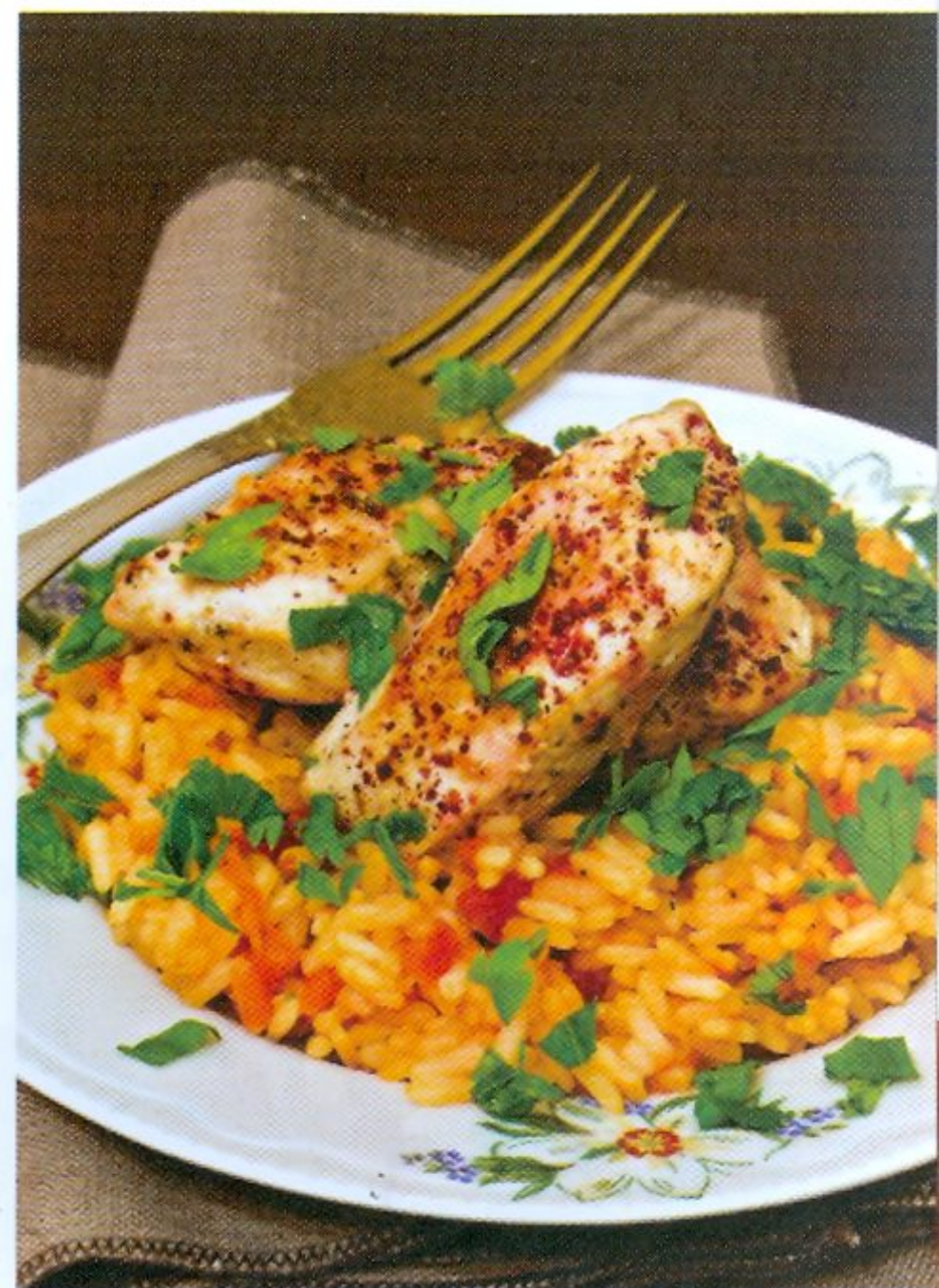
Плов с курицей и помидорами

Ингредиенты:

- куриное мясо — 1 кг;
- лук — 3 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- рис — 1,5 стакана;
- растительное масло — 150 мл;
- приправы для плова — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу.

Рис промыть. Помидоры разрезать на 4 части. Мясо птицы нарезать некрупными кусочками. Почистить чеснок, лук и морковь. Лук нарезать кубиками, морковь — соломкой.

В казане в растительном масле обжарить курицу с луком и морковью. Залить водой, нагреть до кипения, уменьшить огонь и готовить примерно 30 минут. Приправить солью и специями, добавить помидоры. Сверху выложить рис. Жидкости должно быть примерно на 1—2 см выше уровня риса. Добавить дольки чеснока. Накрыть плов с курицей крышкой и варить на медленном огне до готовности.



Плов с бараниной и фасолью

Ингредиенты:

- баранина — 300 г;
- рис — 600 г;
- фасоль — 100 г;
- масло растительное — 200 мл;
- лук репчатый — 2 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- морковь — 2 шт.;
- приправы для плова — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу.

Фасоль промыть и замочить на 2 часа. Рис промыть, залить теплой водой и оставить на 1 час. Почистить чеснок, лук и морковь. Лук нарезать кубиками, морковь — соломкой.

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в казане в растительном масле. Добавить лук и морковь и снова обжарить, приправив солью и сушеными травами.

С фасоли и риса слить воду, промыть и выложить к мясу. Залить кипятком, чтобы покрыл, закрыть крышкой и тушить до выпаривания жидкости. За 10 минут до готовности положить чеснок.





Козий сыр с зеленью

Ингредиенты:

- кислое козье молоко — 2 л;
- свежее козье молоко — 0,5 л;
- яйца — 3 шт.;
- сливочное масло — 100 г;
- укроп — 1 пучок;
- соль, сода — по ½ ч. ложки.

У скисшего козьего молока отделить сыворотку. Густую массу перелить в плотный мешочек, подвесить над широкой посудой и оставить на 5—6 часов, давая стечь остаткам сыворотки. Густое кислое молоко подогреть и откинуть на марлю на сутки. Получившийся творог положить в свежее козье молоко, размешать и варить на медленном огне. Затем снова откинуть на марлю и отжать.

В казан положить сливочное масло, творог, яичные желтки, соль, соду и варить 15 минут на медленном огне, тщательно размешивая. Добавить порезанную зелень. Миску выстелить пищевой пленкой, перелить в нее сырную массу и поставить в холодильник.



Сулугуни

Ингредиенты:

- имеретинский сыр — 1 кг;
- молоко — 3 л;
- соль — 3 ч. ложки.

Сыр нарезать ломтиками. Вскипятить молоко, снять с огня и добавить в него порезанный ломтиками сыр. Вымешать массу в течение 10 минут до тягучести, выложить на доску, посыпанную солью, и начать формировать сулугуни: наружные края лепешки заворачивать внутрь и снова расплющивать лепешку. Повторить эту процедуру несколько раз.

Готовый сыр сверху присыпать солью и охладить.

Адыгейский сыр

Ингредиенты:

- творог — 1 кг;
- молоко — 1 л;
- яйца — 2 шт.;
- сливочное масло — 150 г;
- сода — 2 ч. ложки;
- соль — ½ ч. ложки.

Молоко на медленном огне довести до кипения, добавить творог и варить еще 5—10 минут, помешивая. Как только отделится сыворотка, откинуть массу на марлю, растянутую над кастрюлей. Подвесить марлю, закрутив ее в узелок, над раковиной и дать сыворотке стечь.

Смешать сливочное масло, соду, соль и желтки, добавить в творог. Массу разогревать на водяной бане, пока она не начнет плавиться. После этого сыр выложить в форму или дуршлаг и оставить в холодильнике на два часа.



Молочные реки Кавказа

Кавказ — это местность, где молочное хозяйство с давних времен было очень важным для местных жителей. Молоко для потребления и приготовления всевозможных молочных продуктов здесь получают от коров, овец, буйволиц и коз. Считается, что от коровы хорошо масло, от овцы — сыр, от буйволицы и козы — кислое молоко.

Козье молоко по своему химическому составу по некоторым показателям превосходит коровье. В козьем молоке почти в два раза больше альбумина и глобулина — ценных белков молока. Оно богаче жиром, содержит больше полиненасыщенных жирных кислот. Жировые шарики в козьем молоке в два раза мельче, чем в коровьем, поэтому легче усваиваются организмом. Также в козьем молоке в несколько раз больше витаминов А, С, D и РР и железа, так необходимых растущему организму. Именно козье молоко часто используют как заменитель материнского молока для детей.

Овечье молоко отличается слабым сероватым оттенком. Оно в полтора раза жирнее коровьего и содержит в три раза больше витаминов А, В1 и В2 по сравнению с коровьим. Однако в жире овечьего молока содержится много определенных жирных кислот, которые придают ему специфический запах. Именно поэтому из овечьего молока чаще всего готовят сыры, а также разнообразные кисломолочные продукты.

Молоко буйволиц приятно на вкус и не имеет запаха, как и коровье. Поэтому его часто используют в пищу без обработки.



Шакарлама с миндалем

Ингредиенты:

- мука — 700 г;
- сахар — 2 стакана;
- яйца — 3 шт.;
- сливочное масло — 200 г;
- сметана — 200 мл;
- миндаль — 100 г;
- грецкие орехи — 150 г;
- кардамон — ½ ч. ложки.

Масло растопить на слабом огне. Орехи измельчить. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, масло, сметану и кардамон. Вымесить тесто, добавить орехи и снова вымесить.

Тесто раскатать, вырезать из него круглое печенье и каждое посыпать орехами. Печенье выложить на смазанный противень и запекать в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

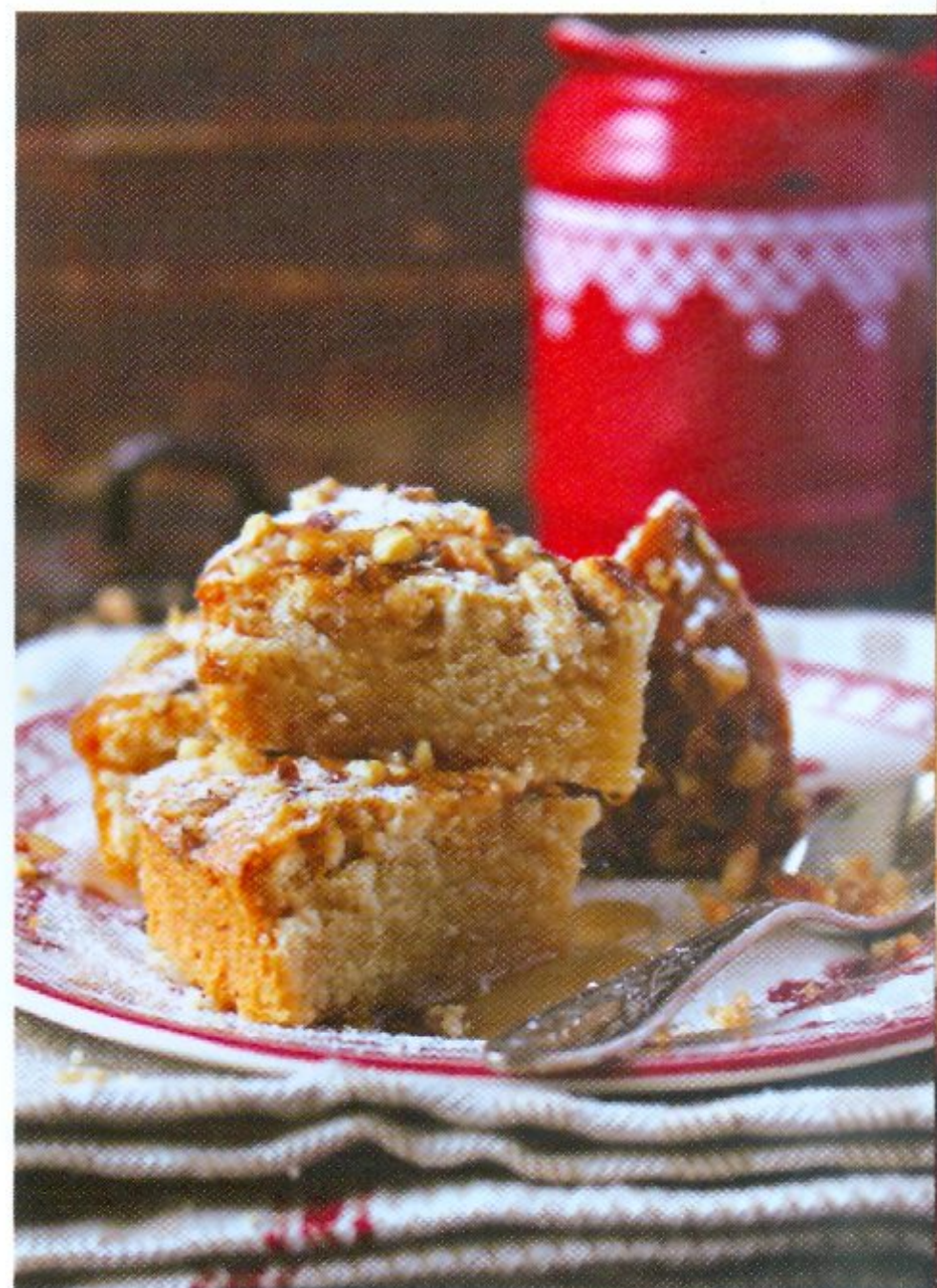
Армянский пирог с мускатным орехом

Ингредиенты:

- молоко — 1 стакан;
- мука — 2 стакана;
- сахар — 2 стакана;
- сливочное масло — 170 г;
- грецкие орехи — 150 г;
- яйцо — 1 шт.;
- сода — 1 ч. ложка;
- разрыхлитель — 2 ч. ложки;
- мускатный орех — 1 ч. ложка.

Молоко смешать с содой. Муку, разрыхлитель и сахар тоже смешать. Добавить нарезанное сливочное масло и взбить до рыхлой крошки. Половину этой массы высыпать на дно круглой формы, застеленной бумагой для выпечки, и уплотнить.

В остальную массу добавить яйцо, мускатный орех и взбить. Влить молочную смесь и замесить тесто. Влить эту смесь в форму, сверху выложить грецкие орехи и выпекать в разогретой до 175 °С духовке 50 минут.





Мчади

Ингредиенты:

- кукурузная мука — 2 стакана;
- вода — $\frac{1}{2}$ стакана.
- растительное масло — для жарки.

Из муки и воды замесить густое тесто. Тесто разделить на 8 частей, скатать шарики, приплюснуть их и жарить в кипящем масле с двух сторон до золотистости.

Готовые мчади выложить на бумажное полотенце. Подавать с сыром и молоком.



Мингялов хац

Ингредиенты:

для теста:

- мука — 2 стакана;
- соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- крутой кипяток — 1 стакан;

для начинки:

- кинза, укроп, щавель, свекольная ботва, зеленый лук — по 1 пучку;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- сливочное масло — 100 г.

Из муки и воды быстро замесить тесто и оставить его на 2 часа. Зелень помыть, обсушить, порезать и слегка обжарить в растительном масле.

Тесто очень тонко раскатать, на одну половинку положить начинку, другой накрыть и защипнуть края. Жарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Перед подачей смазать сливочным маслом.

Кутабы с бараниной

Ингредиенты:

для теста:

- мука — 3 стакана;
- вода — 1 стакан;
- соль — 1 ч. ложка;
- растительное масло — 2 ч. ложки;

для начинки:

- баранина — 500 г;
- зеленый лук — 2 пучка;
- черный перец и зира — по ½ ч. ложки;
- соль — по вкусу.

Замесить мягкое эластичное тесто и оставить на 30 минут в теплом месте. Баранину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, специи и соль. Тщательно перемешать.

Оторвать небольшой кусочек теста и тонко раскатать. На готовую лепешку тонко намазать приготовленную начинку, согнуть пополам и защипнуть края теста. Жарить с двух сторон на растительном масле. Подавать с овощами и зеленью.



Хачапури — одно из основных блюд грузинской кухни. Единого рецепта здесь не существует — есть хачапури мегрельские, имеретинские, аджарские... Но по какому бы рецепту они не были изготовлены, хачапури — это праздник на любом столе.



Хачапури по-аджарски

Ингредиенты:

для теста:

- мука — 500 г;
- сухие дрожжи — 1 ч. ложка;
- сахар — 1 ч. ложка;
- яйца — 2 шт.;
- вода — 1 стакан;
- соль — щепотка;

для начинки:

- сулугуни — 600 г;
- яйца — 8 шт.;
- сливочное масло — 3 ст. ложки;
- растительное масло — 1 ст. ложка.

Сыр натереть на терке, вбить 2 яйца и перемешать. Муку смешать с дрожжами. Яйцо взбить с сахаром, солью и водой. Эту смесь постепенно вливать в муку, замешивая тесто. Тесто поставить в теплое место на час, затем разделить на 6 частей, каждую раскатать и выложить начинку. Края поднять и слепить «лодочки».

Противень смазать растительным маслом, разложить хачапури и дать им постоять 20 минут, пока духовка нагреется до 200 °С. Выпекать 25—30 минут, затем аккуратно влить в середину каждого хачапури сырое яйцо и вернуть в духовку. Подавать горячими, положив сверху по кусочку сливочного масла.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Хачапури творожные

Ингредиенты:

- мука — 1,5 стакана;
- творог — 250 г;
- масло сливочное — 150 г;
- сода — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- сахар — $\frac{1}{2}$ ч. ложки;
- яйца — 3 шт.;
- имеретинский сыр — 200 г;
- сметана — 1 ст. ложка;
- чеснок — 1 зубок.

Сыр натереть на терке и смешать с 1 яйцом, сметаной и чесноком. Творог смешать со сливочным маслом, добавить погашенную соду, сахар и 1 яйцо. В эту массу всыпать муку, замесить тесто, разделить его на 8 частей и раскатать в виде квадратных лепешек. На нижнюю лепешку выложить начинку, края верхней загнуть под нижнюю.

Верх хачапури смазать яйцом и проколоть в нескольких местах. Выпекать 45 минут в духовке при температуре 200 °С.



Хачапури пеновани

Ингредиенты:

- мука — 3 стакана;
- яйца — 3 шт.;
- водка и уксус — по 1 ст. ложке;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- вода — 1 стакан;
- имеретинский сыр — 600 г;
- соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

Муку просеять горкой, сделать воронку. Вбить 2 желтка с уксусом, добавить водку, масло и соль, смешать с водой и, понемногу вливая в муку, замесить мягкое тесто.

Сыр натереть на крупной терке. Раскатать тесто, нарезать его на квадраты, в середину каждого положить сыр, свернуть углы конвертом и прищепить в центре. Места соединения смазать взбитым яйцом.





Сырные палочки по-мегрельски

Ингредиенты:

- мука пшеничная — 500 г;
- дрожжи — 25 г;
- молоко — 250 мл;
- масло топленое — 25 г;
- мед — 2 ст. ложки;
- сыр тертый — ½ стакана;
- зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки;
- соль — 1 ч. ложка;

для смазывания:

- желток — 1 шт.;
- молоко — 2 ст. ложки.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить мед, перемешать и оставить в теплом месте до образования «шапочки». Добавить сыр, растопленное масло, зелень, соль, муку и замесить мягкое тесто. Накрыть полотенцем, оставить на 1,5 часа, за это время сделав две обминки. Готовое тесто раскатать толщиной 0,5 см, нарезать полосками 10х2 см, и каждую полоску свернуть в виде спирали.

Палочки переложить на противень и смазать смесью из желтка и молока. Выпекать 10–15 минут при 210 °С.



Чвиштарі с сыром

Ингредиенты:

- мука — 400 г;
- масло сливочное — 30 г;
- вода — 200 мл;
- сулугуни — 300 г;
- масло растительное — для жарки;
- сахар, соль — по ½ ч. ложки.

Из муки, соли, сливочного масла и сахара приготовить тесто. Сыр порезать кубиками. Смочить руки водой, взять небольшое количество теста и завернуть в него кубик сыра. Сформовать в виде котлеты.

Обжарить чвиштарі в растительном масле до золотистого цвета. Подавать с мацони и овощами.

Алма

Ингредиенты:

- имеретинский сыр тертый — 1 кг;
- яйца — 4 шт.;
- вода — ½ стакана;
- мука — 3 стакана;
- топленое масло — 1 стакан;
- соль — ½ ч. ложки.

Из 2 стаканов муки, воды, соли, яиц и 2 ст. ложек масла замесить тесто, выложить его на присыпанный мукой стол и вымесить до мягкости, подсыпая муку. Готовое тесто завернуть в пленку и отставить на 30 минут.

Тесто обмять, разделить на 10 частей, каждую тонко раскатать. Отварить в подсоленном кипятке 8 листов теста. Форму для запекания смазать маслом, выложить 1 лист сырого теста, смазать маслом, выложить 4 листа вареного теста, распределить сырную начинку, снова положить 4 листа теста, смазывать маслом, и последний слой сырого теста. Надрезать ножом на порции до начинки и полить маслом. Выпекать при температуре 180 °С в течение 40 минут.



Праздники на Кавказе

На Кавказе существует множество разнообразных традиций, которые сохранились и до нашего времени. Признание авторитета старших, главенство в семье мужчины, уважительное отношение к женщине, как к матери детей и хозяйке, — вот далеко не весь перечень национальных особенностей жителей Кавказа.

Да, уважение к ближнему сквозит в каждом поступке представителей кавказских народов. В присутствии стариков и отцов кавказские мужчины всегда встают, ведут себя скромно, разговаривают тихо. По осетинскому этикету, всадник, встретивший на своем пути женщину, должен спешиться. В каждой семье во главе стола сидит или старший из рода, или уважаемый гость. В южной части Кавказа люди более разговорчивы и красноречивы, в то время как жители горных районов суровы и немногословны.

Представители кавказских народов, будучи неутомимыми тружениками, умеют качественно, весело и интересно отдыхать: поводов для праздника хватает. Рождение малыша, приезд гостей, свадьба, день рождения кого-то из членов многочисленной семьи — все эти события превращаются в настоящие пиры. А какой же праздник без танца?

Самый известный кавказский танец — это лезгинка. Веселый и зажигательный, с красивыми движениями дерзких мужчин и лебединой плавностью женщин, этот танец исполняют во всех уголках Кавказа.





Чурчхела — это широко известное грузинское национальное лакомство. Этот десерт распространен также и в Армении, Азербайджане, на Кипре, но под другими названиями. Готовят чурчхелу из орехов и загущенного мукой виноградного сока.

Чурчхела из виноградного сока

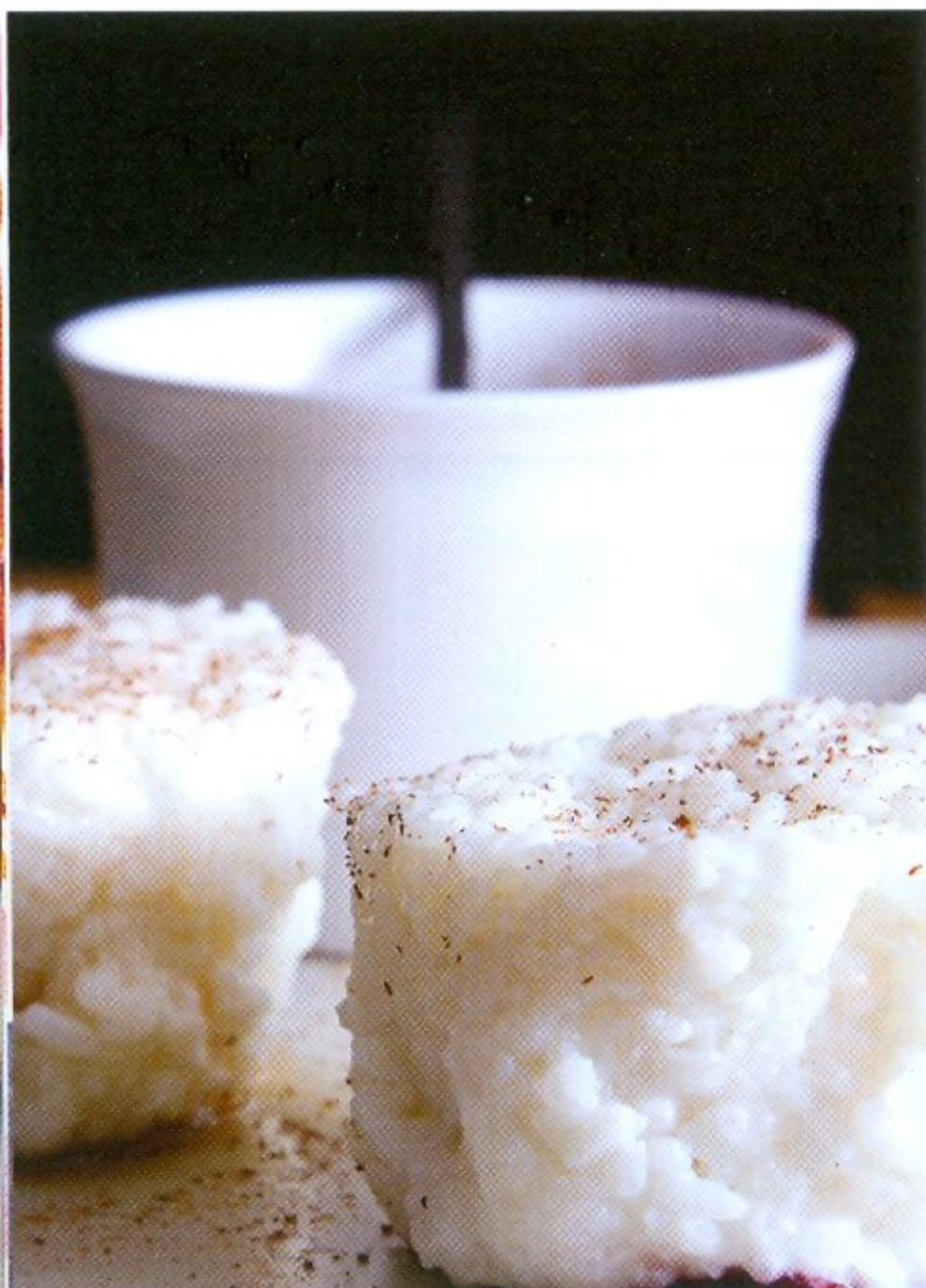
Ингредиенты:

- сок виноградный — 2 л;
- орехи грецкие — 300 г,
- фундук — 50 г;
- мука — 200 г.

Половинки грецких орехов и фундук нанизать на крепкую нитку (длина одной заготовки — 15 см). Отлить стакан сока, остальное поставить на плиту, довести до кипения и проварить 5 минут. В посуду с холодным соком добавить муку и влить эту смесь в кипящий сок, интенсивно помешивая. Проварить 5 минут. Масса должна быть довольно густой и тягучей.

Опустить нитки с орехами в сироп, при-тапливая их ложкой. Поднять, дать лишнему сиропу стечь и повесить над подносом. Повторить несколько раз, наращивая виноградный слой. Сушить коло 5 дней. Хранить в льняном полотенце 1 месяц до созревания.





Магжуни

Ингредиенты:

- рис — 0,5 кг;
- сахар — 2 ст. ложки;
- мед — 50 г;
- сливочное масло — для смазывания.

Рис промыть и сварить до готовности. Добавить сахар, мед и черный перец, тщательно перемешать и потомить под крышкой 5 минут.

Противень смазать сливочным маслом, выложить в него рис, разровнять, слегка придавить и нарезать ромбиками.

Подавать в холодном виде.



Осетинский пирог с брынзой

Ингредиенты:

для теста:

- мука — 2,5 стакана;
- вода — 1 стакан;
- сухие дрожжи — ½ ч. ложки;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- сахар — 1 ч. ложка;

- соль — ½ ч. ложки;

для начинки:

- брынза — 200 г;
- сливочное масло — 100 г;
- шпинат — 300 г;
- кинза, укроп — 200 г.

Зелень мелко нарезать, смешать с сыром и маслом. Из указанных ингредиентов приготовить тесто, расплющить его ладонями в круг, в центр выложить начинку. Свободные края теста загнуть к центру и залепить.

Аккуратно расплющить пирог, в центре оставить отверстие для выхода пара. Выпекать в разогретой до 220 °С духовке 15—20 минут.

Верх готового пирога смазать сливочным маслом.

Осетинский пирог с мясом

Ингредиенты:

для теста:

- мука — 500—600 г;
- дрожжи свежие — 40 г;
- сахар — 3 ст. ложки;

- соль — 1 ч. ложка;
- вода — 40 мл;
- молоко — 350 мл;
- топленое масло — 20 мл;

для начинки:

- баранина — 700 г;
- лук — 1 шт.;
- чеснок — 3 зубка;
- соль, перец — по вкусу.

Смешать дрожжи, соль, по 1 ст. ложке сахара и муки, влить воду и отставить на 15 минут. Добавить молоко, сахар, муку и замесить мягкое тесто. В конце замеса добавить масло. Накрыть салфеткой и оставить подходить на 1 час. Мясо, лук и чеснок провернуть через мясорубку, приправить солью и перцем.

Тесто обмять и разделить на 4 части. Из каждой сформировать пирог, как описано в предыдущем рецепте. Выпекать пироги при 200 °С 10 минут, доводить до готовности при 160 °С еще 10—15 минут.

Каждый выпеченный пирог смазать сливочным маслом.



Пеламуши — грузинский десерт, представляющий собой густой кисель из виноградного сока и муки. Как правило, пеламуши подаются к столу с грецкими орехами или козинаками, которые делают из орехов, семечек и меда.



Пеламуши

Ингредиенты:

- виноградный сок — 1 л;
- кукурузная мука — 50 г;
- пшеничная мука — 200 г;
- грецкие орехи — 1 стакан.

Сок закипятить, в миску отлить 250 мл сока и остудить. Оставшийся сок продолжать уваривать. В охлажденный сок всыпать муку и тщательно размешать. Получившуюся смесь при постоянном помешивании медленно влить в кипящий сок. Варить, не прекращая помешивать, 30 минут. За 5 минут до окончания добавить орехи.

Разлить массу в небольшие формочки и остудить. После этого осторожно вытряхнуть готовые пеламуши на блюдо и украсить орехами.



Айва, фаршированная грецкими орехами

Ингредиенты:

- айва — 4 шт.;
- мед — 3 ст. ложки;
- грецкие орехи — 4 ст. ложки;
- корица — 1 ч. ложка.

Из айвы аккуратно вытащить сердцевину, предварительно срезав «крышечки». Орехи измельчить и смешать с медом. Наполнить айву медово-ореховой смесью и прикрыть «крышечками».

Поместить айву в форму для запекания, налить немного воды и поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

Готовую айву посыпать молотой корицей.



Жклапи из чернослива

Ингредиенты:

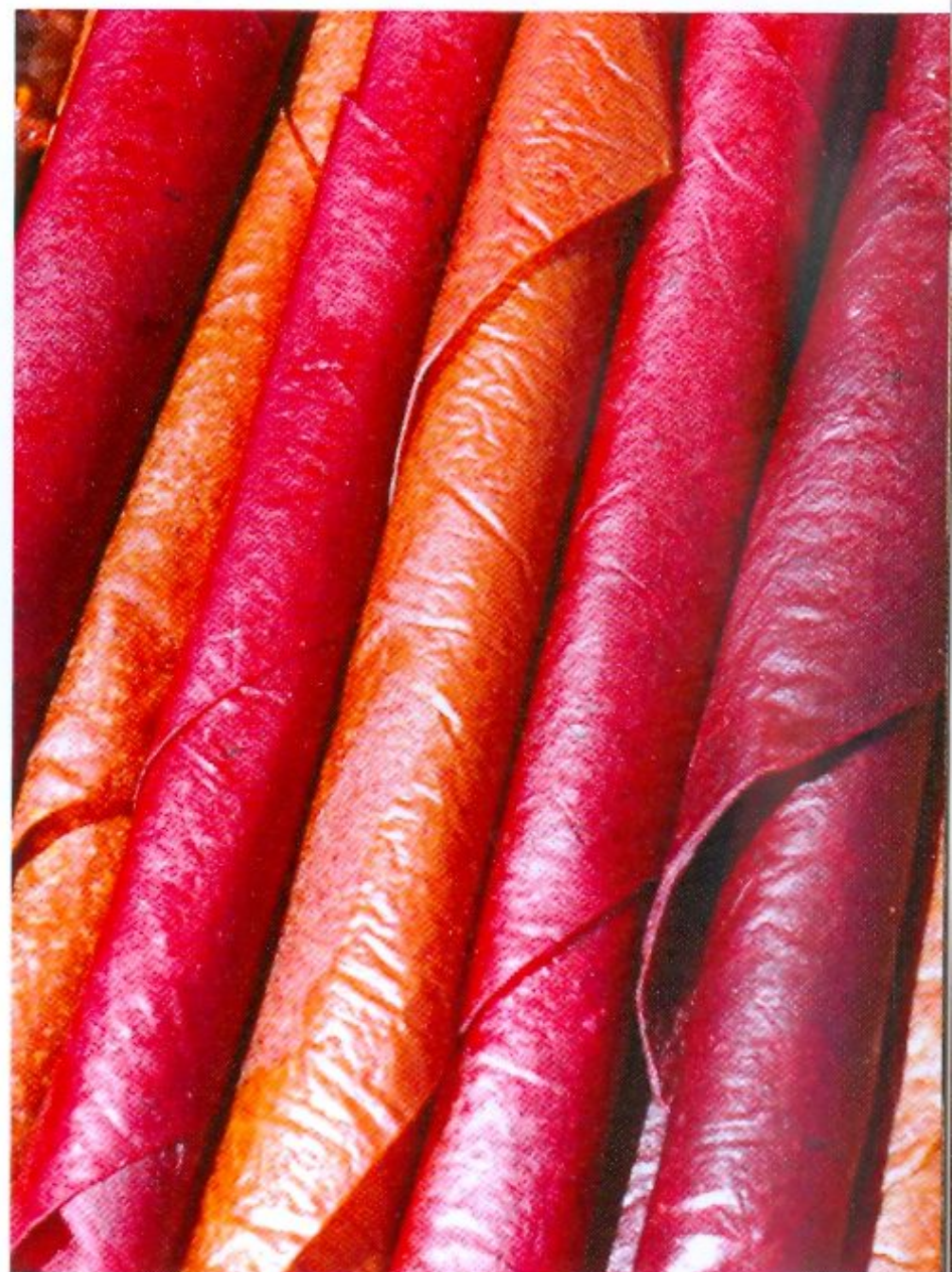
- чернослив (с косточками) — 2 кг;
- сахар — 2 ст. ложки.

Чернослив отварить, часто помешивая, в течение 30 минут. Отцедить (отвар сохранить, можно заморозить) и протереть через сито.

В массу добавить сахар, перемешать, переложить в кастрюлю с толстым дном и проварить 5 минут.

Деревянную доску смочить водой, выложить на нее фруктовую массу и тонко разровнять.

Сушить 1—3 дня, затем отделить от доски и перевернуть. Когда тклапи высохнет с двух сторон, смазать его сливовым отваром и свернуть в трубочку. Хранить в темном месте.





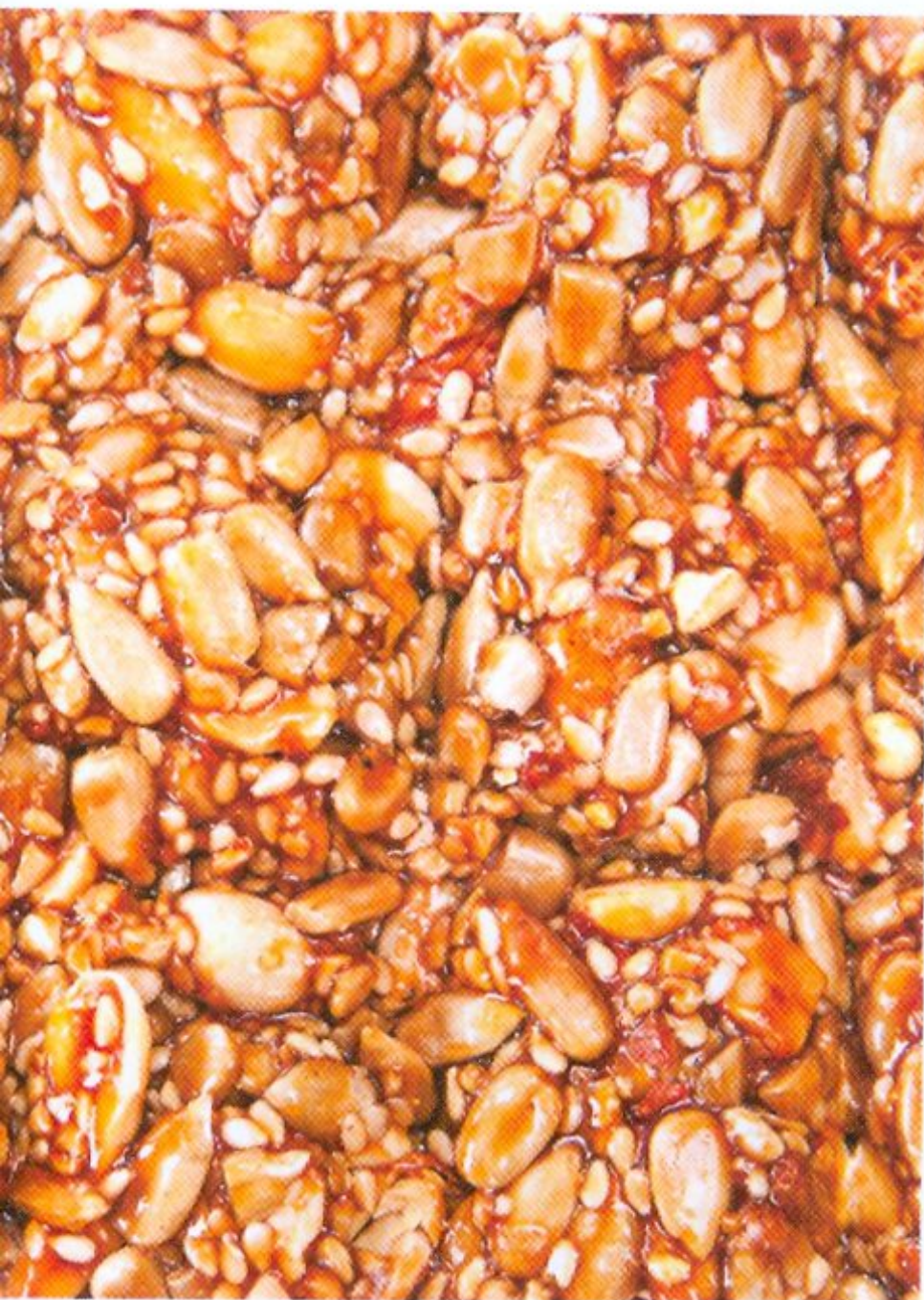
Пахлава с медом

Ингредиенты:

- мука — 300 г;
- масло топленое — 100 г;
- молоко — 100 мл;
- яйца — 2 шт.;
- дрожжи — 1 ч. ложка;
- грецкие орехи — 200 г;
- сахар — 200 г;
- мед — 20 г;
- ванилин, шафран — на кончике ножа.

В подогретое молоко положить соль, дрожжи, 1 яйцо, топленое масло, ванилин и муку. Замесить крутое тесто и оставить его на 2 часа. Орехи с сахаром пропустить через мясорубку. Тесто разделить на 8 частей. Тонко раскатать одну часть, выложить в смазанный маслом противень, посыпать орехами. Повторить с оставшимся тестом и начинкой, последний слой — тесто.

Пахлаву нарезать ромбиками, в центр каждого положить кусочек ореха, верх смазать взбитым с шафраном яйцом и выпекать при температуре 180—200 °С 35—40 минут. За 15 минут до готовности пахлаву смазать медом.



Козинаки

Ингредиенты:

- семена подсолнечника, грецкие орехи, арахис — 3 стакана;
- сахар — 0,5 стакана;
- мед — 1,5 стакана.

Орехи порезать и вместе с семенами подсолнечника слегка поджарить на сухой сковороде. Мед смешать с сахаром и довести до кипения, постоянно помешивая. Добавить в этот сироп орехи и семечки и, продолжая помешивать, варить 15 минут.

Массу выложить на смоченную водой холодную доску и разровнять. Когда она немного остынет, разрезать на небольшие кубики и дать затвердеть.

Пахлава с орехами

Ингредиенты:

- мука — 2 стакана;
- молоко — $\frac{1}{2}$ стакана;
- масло топленое — 1 стакан;
- яйца — 2 шт.;
- дрожжи — 20 г;
- сахарная пудра — 1 стакан;
- орехи грецкие — 200 г;
- мед — 80 г;
- кардамон, соль — на кончике ножа.

Дрожжи и соль развести в теплом молоке. Добавить 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, муку, замесить тесто и оставить его на 40 минут. Орехи пропустить через мясорубку и соединить с сахарной пудрой, медом и кардамоном. Из теста раскатать 15 коржей, уложить их на противень стопкой, смазывая каждый растопленным маслом. Первые и последние 3 коржа выкладывать без начинки, остальные прослаивать начинкой через каждые 2 коржа. Смазать пахлаву яичным желтком, нарезать ромбиками и выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Готовую пахлаву полить оставшимся растопленным маслом.



Вы знаете, что розы не только красивы, но и полезны? В лепестках роз содержатся витамин С, каротин, витамины группы В и витамин К, активно участвующий в кроветворении. А варенье из лепестков роз по праву можно назвать самым вкусным лакомством кавказской кухни.



Варенье из лепестков роз

Ингредиенты:

- лепестки роз — 400 г;
- сахар — 1 кг;
- вода — 1 стакан;
- сок половины лимона.

Лепестки роз сложить в дуршлаг, ошпарить кипятком, облить ледяной водой. Повторить 2 раза. Затем отжать, засыпать 400 г сахара и влить лимонный сок. Оставить на 5 часов.

Из оставшегося сахара и воды приготовить сироп, снять пену и добавить лепестки. Варить, помешивая, на медленном огне 15 минут. Подавать охлажденным.



Варенье из айвы

Ингредиенты:

- айва — 1 кг;
- сахар — 1,5 кг.

Айву очистить от кожицы, разрезать, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Сложить в кастрюлю, залить холодной водой, чтобы покрыла, и варить до мягкости. Айву вынуть, отвар процедить.

В таз для варенья положить сахар, влить 1,5 стакана отвара и приготовить сироп. В кипящий сироп положить подготовленную айву, дать дважды закипеть и варить на слабом огне, пока айва не станет прозрачной.

Варенье из тыквы и кураги

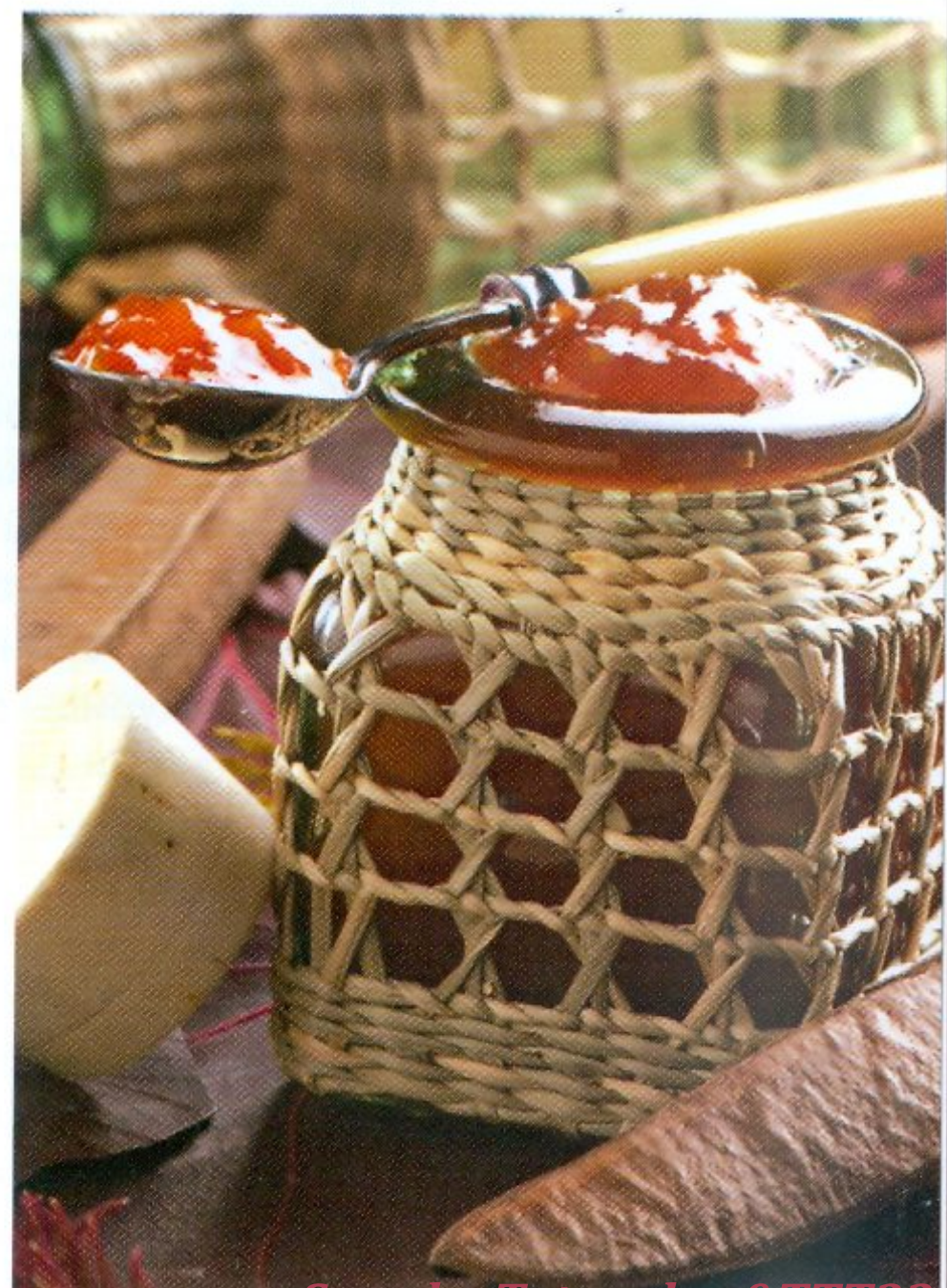
Ингредиенты:

- тыква — 1 кг;
- курага — 300 г;
- сахар — 500 г.

Тыкву очистить от кожуры и семян, мякоть натереть на крупной терке. Курагу вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Тыкву и курагу сложить в кастрюлю, засыпать сахаром и оставить на 20 минут, пока не появится сок. Затем довести смесь до кипения, постоянно помешивая, и снять с огня. Повторить процесс 3 раза через 5—6 часов, пока тыква не станет мягкой.

Разложить по стерилизованным банкам и плотно закрыть крышками.



Содержание

Харчо.....	8
Чихиртма	9
Чанахи.....	9
Суп из мацони.....	10
Бозартма из курицы	10
Хаш.....	11
Икра из баклажанов по-армянски.....	12
Рулетки из баклажанов	13
Баклажаны с чесноком и зеленью	13
Закуска из баклажанов.....	14
Баклажаны с помидорами.....	14
Лобио.....	16
Бастурма классическая.....	17
Бастурма по-армянски	17
Соус «Ткемали».....	18
Соус «Баже»	18
Мацони	19
Аджика острая	20
Сацебели	21
Аджика	21
Кучмачи	23
Армянская долма.....	24
Долма из лука	25
Долма из телятины	25
Гебжалия.....	26
Пхали из свекольной ботвы.....	26
Купаты по-шуменски	28
Купаты из телятины	29
Курица со стручковой фасолью	29
Буглама из баранины	30
Буглама из курицы с сухофруктами.....	30
Буглама из курицы с баклажанами	31
Цыпленок тапака	32
Сациви из курицы.....	33
Сациви из рыбы	33
Кебаб из баранины.....	34
Кебаб из курицы в лаваше.....	34
Шашлык с лимоном.....	35
Шашлык из баранины по-армянски.....	36
Шашлык из баранины с розмарином	37

Шашлык из ягненка по-узбекски.....	37
Оджахури.....	38
Аджапсандал.....	38
Чахохбили	39
Хинкали из говядины.....	40
Хинкали с курицей и орехами	41
Хашлама	41
Ребрышки с овощами.....	42
Баранина с картофелем и черносливом.....	42
Баранья нога с травами.....	44
Жареные бараньи ребра	45
Баранина с зеленым горошком	45
Плов с курицей	46
Плов с сухофруктами	46
Плов с бараниной.....	47
Плов с курицей и овощами.....	48
Плов с курицей и помидорами.....	49
Плов с бараниной и фасолью	49
Козий сыр с зеленью	50
Сулугуни.....	50
Адыгейский сыр.....	51
Шакарлама с миндалем.....	53
Армянский пирог с мускатным орехом	53
Мчади	54
Жингялов хац	54
Кутабы с бараниной	55
Хачапури по-аджарски	56
Хачапури творожные	57
Хачапури пеновани	57
Сырные палочки по-мегрельски	58
Чвиштари с сыром	58
Ачма	59
Чурчхела из виноградного сока.....	61
Маджуни	62
Осетинский пирог с брынзой	62
Осетинский пирог с мясом.....	63
Пеламуши.....	64
Айва, фаршированная грецкими орехами	65
Тклапи из чернослива	65
Пахлава с медом.....	66
Козинаки.....	66
Пахлава с орехами.....	67
Варенье из лепестков роз	68
Варенье из айвы	69
Варенье из тыквы и кураги	69