

*Уроки шеф-повара*

# Кавказская кухня



От ведущих ТВ-программы  
**«Спросите повара»**

*Уроки шеф-повара*

---

# Кавказская кухня




МОСКВА  
ОЛМА Медиа Групп  
2013



A close-up photograph of a dish featuring grilled meat, vegetables, and herbs. The dish includes a large, charred red bell pepper, a slice of yellow squash, a piece of purple onion, and a sprig of rosemary. The ingredients are arranged in a white bowl, and the background is blurred.

# **КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ**

## **ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ**



Если японская, индийская, мексиканская или, к примеру, скандинавская кухни имеют как своих поклонников, так и противников, то кавказскую кухню любят, пожалуй, все без исключения. Одни только названия ее самых известных блюд — шашлык, люля-кебаб, сациви, чахохбили, харчо, лобио, хачапури — будят аппетит и самые «вкусные» воспоминания. Секрет популярности прост — кавказская кухня, во-первых, очень «здоровая» (не будем забывать о долголетию кавказских горцев!), в ее блюдах соблюдается гармоничный баланс важных для человеческого организма веществ, а во-вторых, она необыкновенно вкусна за счет использования качественных свежих продуктов и разнообразных ароматных приправ и специй — причем без особой остроты: национальные блюда Грузии, Армении, Азербайджана — вовсе не острые, а пряные.

Излюбленные сочетания продуктов в блюдах кавказской кухни — это овощи, зелень и пряные травы, мясо и овощи, рыба и овощи. Мясные блюда пользуются большей популярностью, чем рыбные, для их приготовления выбирается различное мясо, чаще всего баранина, говядина, телятина и мясо птицы (свинина — гораздо реже). На Кавказе не принято измельчать мясо при помощи мясорубки, кавказские повара виртуозно рубят мясо ножом, без применения специального оборудования. Главное требование к мясу — абсолютная свежесть. «Король» среди мясных блюд, несомненно, шашлык (и его разновидность из рубленого мяса — кебаб). Приготовленный над углями, сочный, ароматный, он подается с лепешками, свежей зеленью, луком и бесподобными фруктовыми или томатными соусами (сацебели, ткемали, наршараб). Рыбу также чаще всего готовят на углях, особенно хорош шашлык из осетрины.

Замечательны кавказские супы — густые, наваристые и необыкновенно вкусные. Для них не жалеют мяса и овощей. Еще одно традиционное кавказское блюдо — плов. В каждом районе есть свой местный рецепт плова, который его жители считают единственно «правильным» — хотя, если честно, вкусны они все без исключения.

Особое место в кавказской кухне занимают молочные продукты. И если молоко или сметану здесь встретишь не так часто, как в России, зато сырам, особенно домашним, таким как сулугуни или адыгейский, отдается дань почтения в каждом доме.

Прекрасна и кавказская выпечка. Ни один обед или ужин не обходится здесь без свежеспеченной лепешки-лаваша: в тонкий лаваш можно положить любую начинку и получится аппетитный рулет, а отламывая кусочки от толстого лаваша из дрожжевого теста, можно собрать до последней капли весь вкуснейший соус с тарелки.

Благословенная земля Кавказа, его щедрое солнце дарят самые вкусные, спелые, ароматные овощи и фрукты. Недаром славятся в России бакинские томаты — именно их выбирают для своих блюд шеф-повара лучших московских ресторанов. Впрочем, и многие другие кавказские продукты есть в их арсенале, так же как и опробованные, испытанные рецепты блюд грузинской, армянской и азербайджанской кухонь — этими рецептами они щедро, по-кавказски, делятся с вами на страницах книги.

Выбирайте рецепт, который вам по душе, готовьте для себя и для друзей с удовольствием, накройте щедрый стол, налейте по бокалу хорошего вина и пожелайте друг другу кавказского долголетия! Приятного аппетита!

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.



# Авторы рецептов



## Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостоивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. — по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotisseurs, автор книги «Моя философия кухни».



## Юрий Рожков

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х — «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».



## Сергей Болотов

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве... Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.



### Антон Ершов

На разных позициях — от су-шефа до шеф-повара — работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



### Вячеслав Казаков

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Safe, а итальянской кухне — у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете — 5 место).



### Вячеслав Купцов

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебра-сквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. — в «Будвар».





### Илья Захаров

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.



### Марина Рябчикова

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».



### Анатолий Сон

Работал шеф-поваром в Bed café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. — в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).



### Марк Стаценко

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время — в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.



### Андрей Тысячников

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время — в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.



### Андрей Шашков

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. — 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).



# ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Кавказская трапеза славится своей обильностью, так же как дом каждого настоящего кавказца — гостеприимством. Неспешный разговор, витиеватые тосты, особые застольные правила и обряды — все это соответствует древним традициям, соблюдается неукоснительно и вызывает неподдельный восторг у любого, кому посчастливилось стать гостем в кавказском доме. Если такое произойдет с вами — вы будете поражены разнообразием вкуснейших блюд, которые будут сменять друг друга на протяжении обеда или ужина. Но начнется все с непрерывных закусок, призванных прежде всего разбудить ваш аппетит. На столе вас будут ждать холодные и горячие закуски, сопровождаемые обилием свежих овощей и зелени.

В этом разделе книги вы познакомитесь как с классическими закусками, такими как балык из осетрины, рулетики из баклажанов, острая закуска из баклажанов и сладкого перца, так и с современными версиями традиционных блюд, авторски переработанных опытными шеф-поварами. Попробуйте карпаччо из цыпленка с соусом сациви или изысканное сочетание жареного сыра сулугуни с гарниром из голубики — вы непременно оцените их благородный вкус.

Кавказская кухня известна разнообразием соусов, которые подаются к мясу, рыбе или овощам, а могут употребляться и в качестве самостоятельной закуски, например, с лавашом. Мы предлагаем вам рецепт праздничного соуса бажи — это пряная подливка из толченых грецких орехов, подаваемая к мясу или рыбе; а также соуса сацебели, очень вкусного кисло-сладкого соуса к мясу или курице. Его любят и в Грузии, и в Абхазии, и в России!







# Карпаччо из цыпленка

## с соусом сациви

Филе куриных бедер  
Желатин  
Соль, перец

700 г  
10 г



40 мин



296 ккал

### Для соуса сациви

Грецкие орехи очищенные	200 г
Репчатый лук	150 г
Чеснок	2 зубчика
Сливочное масло	50 г
Пшеничная мука	30 г
Кориандр	1 г
Сунели	1 г
Перец горошком	5 г
Куриный бульон	200 мл
Кинза	10 г
Соль	

Приготовить соус сациви:

- Орехи, лук и чеснок пропустить 2 раза через мясорубку.
- Обжарить ореховую смесь на сливочном масле, на слабом огне с добавлением муки.
- Влить куриный бульон, приправить солью и специями, довести до кипения (соус должен загустеть).
- В остывший соус добавить рубленую кинзу и перемешать.

Филе курицы посолить и поперчить, положить в миску, добавить замоченный в холодной воде желатин и перемешать. Завернуть мясо с желатином в пищевую пленку в виде колбаски. Готовить на пару в течение 20 минут. Остудить и нарезать кружочками толщиной 3 мм.

Выложить соус сациви на блюдо, сверху уложить ломтики цыпленка и украсить зеленью кинзы.





# Балык осетра

## с лимонным соусом

Балык осетра	400 г
Сок лимона	60 мл
Подсолнечное масло нерафинированное	60 мл
Кинза	40 г
Черный перец горошком	5 г
Помидоры черри	12 шт.

Балык нарезать тонкими ломтиками и выложить на тарелку, затем полить соком лимона, ароматным маслом, посыпать рубленой кинзой и дробленым черным перцем.

Украсить помидорами черри, разрезанными пополам.



5 мин



175 ккал



Осетрина очень популярна на Кавказе, она особенно хорошо подходит для приготовления шашлыка, но и в качестве холодной закуски просто великолепна.







# Баклажаны, фаршированные грецкими орехами

Баклажаны  
Растительное масло  
Репчатый лук  
Грецкие орехи  
Чеснок  
Кинза  
Соль, перец

1,5 кг  
100 мл  
1 шт.  
300 г  
5 зубчиков  
15 г



30 мин + охлаждение



110 ккал

Баклажаны разрезать вдоль ломтиками толщиной 3–5 мм, посолить, поперчить и обжарить на сковороде на части растительного масла с двух сторон. Затем выложить на тарелку, накрывая каждый слой бумажными салфетками, чтобы впиталось лишнее масло.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и спассировать на оставшемся растительном масле. Грецкие орехи измельчить при помощи блендера. Чеснок и кинзу мелко нарубить.

Лук перемешать с орехами и кинзой, добавить чеснок, приправить солью и перцем. Фарш из орехов убрать в холодильник на 30 минут, чтобы он застыл.

На каждый остывший ломтик баклажана выложить фарш, свернуть его рулетиком.

Готовые баклажаны выложить на тарелки и украсить свежей зеленью кинзы.





# Острая закуска

## из запеченных баклажанов и сладких перцев с кинзой

Баклажаны	2 кг
Сладкий перец	4 шт.
Оливковое масло	100 мл
Чеснок	4 зубчика
Тимьян	15 г
Бакинские помидоры	500 г
Острый стручковый перец	2 шт.
Кинза	10 г
Соль, перец	

Баклажаны и сладкий перец разрезать на 3 части, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить, посыпать измельченным чесноком и тимьяном, добавить целые помидоры и запечь в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

Запеченные овощи слегка охладить и очистить от кожицы.

Очищенные печеные овощи и острый стручковый перец (без семян) произвольно нарезать и перемешать с рубленой кинзой, посолить и поперчить. Поставить закуску в холодильник.

Охлажденную закуску выложить в пиалу и украсить свежей зеленью кинзы.



25 мин + охлаждение



97 ккал





# Жареный сыр сулугуни

со свежей голубикой

Овсяные хлопья	250 г
Чабрец (тимьян) сушеный	3 г
Базилик сушеный	3 г
Эстрагон сушеный	3 г
Свежемолотый перец	3 г
Яйца	2 шт.
Сыр сулугуни	0,5 кг
Пшеничная мука	200 г
Тростниковый сахар	50 г
Голубика	150 г
Растительное масло	20 мл
Шпинат	50 г
Оливковое масло	50 мл
Перец	

Смешать овсяные хлопья со специями и дать настояться в контейнере с плотно закрытой крышкой в течение 30 минут. Яйца взбить венчиком.

Сыр сулугуни нарезать кубиками, обвалять в муке, затем окунуть в яйцо, обвалять в овсяных хлопьях, затем еще раз окунуть в яйцо и опять обвалять в хлопьях. Поместить сыр в панировке в морозилку на 20 минут.

На сковороде растопить тростниковый сахар, добавить голубику, поперчить и готовить в течение 30 секунд, затем быстро снять с огня и вылить часть получившегося соуса в блюдо для подачи.

На сковороде на раскаленном масле обжарить сыр, выложить на бумажную салфетку, затем переложить на тарелки, украсить свежим шпинатом, заправленным оливковым маслом. Оставшийся соус подать отдельно.



40 мин + охлаждение



271 ккал





# Рулетики из баклажанов

с сыром сулугуни, перцем чили и грецкими орехами

Баклажаны  
Растительное масло  
Зелень (кинза, петрушка, укроп)  
Соль, перец

2 шт.  
100 мл

40 г

## Для начинки

Перец чили  
Грецкие орехи  
Вяленые томаты  
Сыр сулугуни  
Хмели-сунели

1 шт.  
40 г  
40 г  
400 г  
3 г

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной 2 мм, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле с двух сторон, выложить на бумажное полотенце.

Приготовить начинку. Перец чили (без семян), грецкие орехи и вяленые томаты измельчить с помощью блендера, добавить тертый сыр сулугуни и хмели-сунели, перемешать.

Завернуть начинку в ломтики баклажанов, чтобы получились плотные рулетики. Подавать с зеленью.



25 мин



129 ккал





# Закуска из цукини

## с творогом и салатом из томатов под гранатовым соусом

Цукини	2 шт.
Растительное масло	15 мл
Творог	400 г
Сметана	50 г
Чеснок	2 зубчика
Кинза	50 г
Бакинские помидоры	700 г
Красный лук	1 шт.
Подсолнечное масло нерафинированное	100 г
Соль, перец	

### Для соуса

Соус наршараб	100 г
Бальзамический уксус	100 мл
Мед	50 г

Приготовить соус. Наршараб смешать с бальзамическим уксусом и медом, уварить до половины объема, до легкого загустения. Соус охладить.

Цукини нарезать вдоль ломтиками толщиной 3 мм, слегка сбрызнуть растительным маслом, посолить, поперчить и обжарить на сковороде гриль с двух сторон. Затем выложить на бумажную салфетку и дать остыть.

Творог протереть через сито, добавить сметану, тертый чеснок, часть измельченных листьев кинзы, соль, перец и все перемешать.

На остывшие ломтики цукини выложить творог, завернуть в рулетики и поставить в холодильник.

Помидоры промыть, нарезать дольками. Красный лук нарезать перьями. У кинзы оборвать листья. Все продукты смешать, посолить, поперчить и заправить деревенским маслом.

На тарелки выложить салат из помидоров и рулетики из цукини с творогом, полить соусом и украсить свежей кинзой.

 15 мин  89 ккал



# Язычки ягненка

## в соусе цахтони

Язычки ягненка	12 шт.
Лавровый лист	3 г
Лук	60 г
Морковь	60 г
Сельдерей (корень)	30 г
Зелень (кинза, укроп, петрушка)	20 г
Соль, перец	
<b>Для соуса</b>	
Перец чили	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Фиолетовый базилик	10 г
Зелень (кинза, укроп, петрушка)	10 г
Мацони или жирная сметана	300 г
Соль, перец	

Язычки положить в глубокий сотейник с водой, добавить лавровый лист, лук, морковь, сельдерей и зелень. Отварить до готовности. Затем язычки очистить от кожицы и разрезать вдоль пополам.

Приготовить соус: нарезанные перец чили, чеснок и зелень растереть в ступке с солью и перемешать с мацони.

Язычки залить соусом и поставить в холодильник на 1 час. При подаче украсить зеленью.



1 ч + охлаждение



187 ккал



Мацони — традиционный кавказский кисломолочный продукт, особенно популярный в грузинской и армянской кухнях. Его добавляют в тесто для хачапури, на его основе готовят холодные супы. Именно мацони в различных блюдах смягчает вкус единственной острой приправы грузинской кухни — жгучего перца.







# Шаурма с цыпленком и овощами

Филе куриных бедер	500 г
Кориандр молотый	1 г
Растительное масло	50 мл
Консервированный зеленый горошек	30 г
Тонкий лаваш	4 шт.
Майонез	80 г
Соль, перец	

## Для салата

Капуста краснокочанная	150 г
Морковь	50 г
Помидоры	100 г
Огурцы	80 г
Репчатый лук	40 г
Зелень (укроп, кинза, фиолетовый базилик)	10 г
Чеснок	2 зубчика

Куриное филе отбить, посолить, поперчить, добавить кориандр и обжарить на растительном масле до готовности, затем нарезать соломкой. Положить в миску, добавить горошек, перемешать.

Приготовить салат. Капусту и морковь нарезать тонкой соломкой. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук нашинковать и перемешать с рубленой зеленью и чесноком.

Все подготовленные ингредиенты поделить на 4 части.

Половину поверхности одного лаваша смазать майонезом, уложить поочередно куриное филе с горошком и салат. Свернуть лаваш в ролл так, чтобы края были закрыты. Обжарить с двух сторон на сковороде гриль или в вафельнице.



25 мин



213 ккал





# Ореховый соус бажи

Грецкие орехи очищенные	250 г
Чеснок	3 зубчика
Шафран	1 г
Красный перец	1 шт.
Вода	500 мл
Соль	10 г

Орехи пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, отжать масло и отставить его до подачи.

Орехи перемешать с толченым чесноком, шафраном, солью и рубленым красным перцем.

Понемногу добавлять горячей воды и взбивать до консистенции сметаны, дать остыть.

При подаче соус полить отжатым маслом грецких орехов.



12 мин



298 ккал



Традиционный грузинский соус бажи похож на другой популярный соус, с которым принято подавать холодную курицу или индейку, — сациви, но между ними есть определенные различия. В отличие от сациви, бажи не варят, кроме того, в него не добавляется пассерованный репчатый лук. В остальном они взаимозаменяемы.







# Соус сацебели

Грецкие орехи очищенные	200 г
Винный уксус	100 мл
Куриный бульон	500 мл
Томатная паста	100 г
Репчатый лук	210 г
Чеснок	4 зубчика
Зелень (кинза, мята)	40 г
Перец красный молотый	1 г
Имеретинский шафран	1 г
Соль	20 г

Орехи растолочь в ступке и развести винным уксусом, добавить бульон, томатную пасту, рубленый лук, толченый чеснок, соль и рубленую зелень, приправить перцем и шафраном.

Перед подачей дать настояться в течение суток.



5 мин + настаивание



96 ккал



В традиционном грузинском соусе сацебели винный уксус можно заменить соком неспелого (кислого) винограда. Этот соус подается к блюдам из домашней птицы, например, к цыпленку табака, причем его можно подавать как холодным, так и подогретым. Если он подается к рыбе, замените в рецепте куриный бульон на рыбный.







# САЛАТЫ

Для Кавказа характерно продолжительное жаркое лето, поэтому здесь всегда изобилие свежих овощей и фруктов. Их едят просто сырыми, целиком или крупно нарезанными, но также из них часто готовят салаты. В кавказской кухне салаты всегда достаточно просты, так как их редко подают как самостоятельные блюда, чаще используют в качестве свежего гарнира к мясным блюдам.

Для приготовления салатов обычно используются свежие помидоры и сладкий репчатый лук, обжаренные или печеные баклажаны, сладкий перец. И, конечно, в любой салат щедро добавляется разнообразная зелень — источник витаминов. В состав неменных ингредиентов салатов входят также лук и чеснок, которые являются сильными антиоксидантами и укрепляют иммунитет. Распространенный прием кавказской кухни — это добавление в овощные салаты сыра и орехов, что придает блюдам особый вкус и сытность. Для заправки салата мастера кавказской кухни выбирают растительное масло, лимонный или гранатовый сок, гранатовый соус наршараб.





# Салат из свежей зелени

с домашним сыром и виноградом

Кинза	30 г
Кресс-салат	100 г
Эстрагон	30 г
Фиолетовый базилик	30 г
Растительное масло	40 мл
Соус наршараб	30 г
Овечий сыр	300 г
Виноград без косточек	200 г

Зелень промыть, перебрать и оборвать листочки, выложить в миску, полить растительным маслом и соусом наршараб.

Домашний овечий сыр нарезать ломтиками, положить в салат, добавить виноград, все перемешать и выложить на тарелки.



8 мин



81 ккал



Наршараб — это азербайджанский соус из гранатового сока, который уваривают до состояния густого сиропа. В конце варки добавляют соль, а также, по желанию, сахар, кориандр, базилик, корицу, лавровый лист и перец — но чаще всего обходятся без добавок. Соус подается к мясным и рыбным блюдам.







# Салат из баклажанов

## с адыгейским сыром

Баклажаны	600 г
Растительное масло	100 мл
Чеснок	2 зубчика
Помидоры	280 г
Кинза	10 г
Петрушка	10 г
Адыгейский сыр	240 г
Соль, перец	

Баклажаны нарезать средними кубиками и обжарить на части растительного масла с добавлением давленого чеснока до готовности, посолить, поперчить и выложить на бумажную салфетку.

Помидоры нарезать средними кубиками и перемешать с баклажанами и рубленой зеленью, заправить оставшимся растительным маслом.

Салат выложить на тарелки, сверху уложить нарезанный крупными ломтиками адыгейский сыр.

 18 мин  110 ккал



Адыгейский сыр — это мягкий сывороточный сыр, который производят без созревания, обладающий выраженным кисломолочным вкусом и творожистой консистенцией.







# Салат из печеных баклажанов

## и шафранового мацони

Кенийская фасоль	100 г
Баклажаны	4 шт.
Зира	1 г
Уцхо-сунели	1 г
Молотый перец чили	1 г
Чабрец (тимьян) сушеный	1 г
Оливковое масло	100 мл
Чеснок	1 головка
Мята сушеная	2 г
Имеретинский шафран	3 г
Кумин	3 г
Семена укропа	2 г
Мацони	150 г
Салат лолло-rosso	1 кочан
Салат лолло-бионда	1 кочан
Маринованный жемчужный лук	50 г
Вяленые томаты	50 г
Шнитт-лук	10 г
Армянский лаваш	1 шт.
Гранат	1 шт.
Кинза	10 г
Соль, перец	

У кенийской фасоли обрезать кончики и бланшировать в кипящей воде в течение 30 секунд, затем откинуть на сито и промыть под струей холодной воды.

Баклажаны разрезать вдоль пополам, посолить и дать постоять в течение 30 минут. Затем слегка промыть, поперчить, приправить зирой, уцхо-сунели, перцем, чабрецом и сбрызнуть оливковым маслом, добавить очищенный чеснок, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 °C в течение 18–20 минут до мягкости.

Готовые баклажаны очистить от кожицы. Чеснок отложить остывать. Приправить баклажаны мятой. Дать настояться в течение 30 минут.

Смешать в сотейнике шафран, кумин и толченые семена укропа с мацони и печеным чесноком, прогреть, не доводя до кипения, немного посолить и поперчить, переложить в блендер и измельчить до однородности. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить через мелкое сито.

Салатные листья перебрать и нарвать руками, смешать с жемчужным луком, разрезанным пополам, вялеными томатами, разрезанными на 3 части, рубленым шнитт-луком, кенийской фасолью и нарезанными печеными баклажанами. Выложить салат на тарелки, сверху полить приготовленным соусом из мацони.

Армянский лаваш нарезать на квадраты и подсушить в духовке при 180 °C в течение 3 минут.

Подавать салат с хрустящим лавашом, посыпав зернами граната и украсив листочками кинзы.



50 мин + настаивание



52 ккал







# Бакинские томаты

с луком, тархуном и гранатовым соком

Красный лук	2 шт.
Белый хлеб	300 г
Бакинские помидоры	1 кг
Гранатовый сок	100 мл
Масло фундука	120 мл
Чеснок	1 зубчик
Чабрец (тимьян)	2 г
Копченая паприка	2 г
Тархун (эстрагон)	10 г
Кедровые орешки	50 г
Соль, перец	

 20 мин  78 ккал

Красный лук нарезать тонкой соломкой. Белый хлеб нарезать крупными ломтиками. Помидоры разрезать на 2 или 4 части.

Смешать гранатовый сок и 100 мл масла фундука, поперчить и взбить венчиком до загустения.

Нарезанный белый хлеб сбрызнуть оставшимся маслом фундука, посыпать мелко нарубленным чесноком, приправить чабрецом, паприкой, солью и перцем, запечь в духовке при 180 °С в течение 3 минут.

Смешать помидоры, красный лук, листочки тархуна и кедровые орешки, заправить приготовленным соусом.

Выложить салат на тарелки, сверху украсить хрустящими кусочками ароматного хлеба.





# Салат из помидоров

## с обжаренным сыром и свежей зеленью

Помидоры	8 шт.
Кинза	20 г
Базилик	20 г
Тархун (эстрагон)	20 г
Растительное масло	50 мл
Зеленый перец чили	1 шт.
Сванская соль	10 г
Овечий сыр	300 г
Мука	50 г

Помидоры опустить в кипяток на несколько минут, достать, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. У кинзы, базилика и тархуна оборвать листочки.

Выложить помидоры в миску, добавить листочки зелени, часть растительного масла, нарезанный перец чили, посыпать сванской солью и перемешать.

Овечий сыр нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить на сковороде на растительном масле.

Выложить салат на тарелки, сверху уложить ломтики обжаренного сыра.

 20 мин  86 ккал



Сванская соль — это традиционная смесь поваренной соли со специями: пажитником (уцхо-сунели), чесноком, семенами укропа и кориандра, диким тмином, острым красным перцем и имеретинским шафраном.

# Салат из зелени

с мацони, редисом, печеными томатами, чесноком и имбирем

Семена укропа	2 г
Семена аниса	2 г
Мацони	200 г
Бакинские помидоры (мелкие)	10 шт.
Чеснок	4 зубчика
Имбирь	40 г
Кинза	100 г
Укроп	100 г
Любисток	50 г
Бasil (рейхан)	100 г
Оливковое масло	50 мл
Редис	10 шт.
Соль, перец	

Семена укропа и аниса растолочь в ступке, смешать с мацони, посолить и поперчить, дать настояться в холодильнике в течение 3 часов. Затем процедить через мелкое сито.

Бакинские помидоры разрезать пополам, посолить и поперчить. Чеснок и имбирь натереть на мелкой терке. У всей зелени оборвать листочки.

Помидоры сбрызнуть оливковым маслом, посыпать тертым чесноком и имбирем, запечь в духовке при 150 °C в течение 20 минут.

Редис нарезать тонкой соломкой и перемешать с зеленью, заправить приготовленным соусом из мацони, перемешать и выложить на тарелки. Рядом уложить запеченные помидоры.



40 мин + настаивание



53 ккал







# Салат из телятины,

## соленых огурцов и кинзы с телячьим сочком

Соленые огурцы	6 шт.
Кинза	10 г
Лук-шалот	3 шт.
Шнитт-лук	6 стрелок
Вяленые томаты	50 г
Телячий окорок без кости	1 кг
Вода	3 л
Стебли сельдерея	100 г
Морковь	1 шт.
Чеснок	1 головка
Смесь перцев горошком	5 г
Чабрец (тимьян)	2 г
Масло грецкого ореха	150 мл
Соль, перец	



3,5 ч



147 ккал

Огурцы очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. С кинзы оборвать листочки, стебли оставить для варки мяса. Лук-шалот нарезать тонкой соломкой, положить на сито и ополоснуть 2 стаканами крутого кипятка, дать остыть. Шнитт-лук произвольно нарезать поперек на 10 частей. Вяленые томаты нарезать тонкой соломкой.

В глубокий сотейник положить телятину, влить 3 л воды, поставить на огонь и довести до кипения, снять пену, посолить и поперчить, уменьшить огонь.

Стебли сельдерея, морковь и чеснок очистить и обжарить на сухой сковороде, пока овощи слегка не подгорят. Затем добавить их к телятине. Добавить также смесь перцев, чабрец и стебли кинзы. Варить под закрытой крышкой в течение 3 часов. Охладить.

Достать мясо из бульона и разобрать его на тонкие волокна. Бульон процедить и уварить до консистенции сиропа.

Смешать телятину, кинзу, лук-шалот, вяленые томаты, шнитт-лук и выложить на тарелки.

Масло грецкого ореха смешать с уваренным телячьим бульоном, полить этой смесью салат.





# Салат из картофеля

Картофель	500 г
Репчатый лук	100 г
Соленые огурцы	80 г
Сладкий перец	80 г
Кинза	20 г
Красный перец молотый	3 г
Хмели-сунели	3 г
Растительное масло	80 мл
Гранатовый сок	60 мл
Соль	

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить.

Лук нарезать кольцами. Соленые огурцы и сладкий перец нарезать соломкой. Кинзу нарубить.

Картофель нарезать кружочками, положить в миску. Добавить к картофелю лук, огурцы, сладкий перец, кинзу, приправить красным перцем, хмели-сунели и солью, заправить растительным маслом и соком граната.

 30 мин  73 ккал



Хмели-сунели — это пряная, но не острая смесь специй, очень популярная в кавказской и особенно в грузинской кухне. В состав хмели-сунели входят базилик, петрушка, сельдерей, укроп, красный перец, кориандр, лавровый лист, чабер, майоран, пажитник, иссоп и имеретинский шафран.







# Микс-салат с уткой,

## заправленный мацони с медом и орехами

Фиолетовый базилик  
или рейхан  
Шнитт-лук  
Лук-шалот  
Грецкие орехи  
очищенные  
Миндаль очищенный  
Имбирь  
Мацони  
Цветочный мед  
Чеснок  
Филе утиной грудки  
Бадьян  
Кумин  
Гвоздика  
Топленое масло  
Салат латук  
Салат лолло-россо  
Кресс-салат  
Соль, перец

5 г  
4 стрелки  
2 шт.  
  
25 г  
25 г  
5 г  
150 г  
50 г  
4 зубчика  
2 шт.  
1 звездочка  
2 г  
4 бутончика  
50 г  
1 кочан  
1 кочан  
10 г

Фиолетовый базилик или рейхан и шнитт-лук нарезать тонкой соломкой. Лук-шалот мелко нарубить. Грецкие орехи и миндаль мелко нарубить и подсушить на сухой сковороде. Имбирь натереть.

Смешать имбирь с мацони, посолить и поперчить, добавить мед и рубленый чеснок, все перемешать.

Утиную грудку надрезать ножом со стороны кожицы, посолить и поперчить, положить на холодную сковороду кожей вниз, добавить специи. Жарить с добавлением топленого масла с обеих сторон в течение 10–12 минут, затем переложить на салфетку, чтобы мясо «отдохнуло», далее нарезать тонкими ломтиками.

В сковороду с выделившимся жиром от утки добавить лук-шалот и готовить до мягкости, затем откинуть на сито, чтобы стек лишний жир. Переложить в блендер и измельчить.

Салаты перебрать и нарвать руками, смешать с пюре из лука, посолить и поперчить, заправить соусом из мацони и выложить на тарелки.

Украсить салат теплой утиной грудкой и посыпать жареными орехами.

 45 мин  134 ккал









# Кресс-салат

## с соусом сациви,

### отварной куриной грудкой и клюквой

Эстрагон  
Вода  
Бадьян  
Филе куриной грудки  
Кресс-салат  
Клюква  
Соль, перец

#### Для соуса сациви

Яйца  
Грецкие орехи  
очищенные  
Чеснок  
Лук-шалот  
Корица молотая  
Кайенский перец  
Куриный бульон  
Хересный уксус  
Соль, перец

5 г  
500 мл  
1 звездочка  
2 шт.  
150 г  
50 г

2 шт.  
10 г  
1 зубчик  
15 г  
2 г  
2 г  
100 мл  
5 мл

Приготовить соус сациви:

– Яйца отварить вкрутую, очистить и разделить белки от желтков (белки не понадобятся).

– Орехи, чеснок, шалот и яичные желтки измельчить в блендере до однородности.

– Влить в блендер бульон, добавить уксус. Приправить солью, перцем, корицей и кайенским перцем, еще раз измельчить.

– Перелить смесь в глубокий сотейник и довести до кипения, сразу же снять с огня, протереть через мелкое сито.

Эстрагон обобрать на листочки, стебли оставить для варки курицы.

В сотейник налить воду, добавить бадьян, перец, стебли эстрагона, варить в течение 5 минут с закрытой крышкой. Затем посолить воду и положить в нее куриную грудку, варить до готовности. Охладить.

Кресс-салат промыть и перебрать, смешать с клюквой и листочками эстрагона, заправить соусом сациви и выложить на тарелки. Дополнить нарезанной отварной куриной грудкой.



1 ч



108 ккал





# Салат из помидоров и огурцов с брынзой, утиными яйцами и орехами

Красный лук	1 шт.
Кинза	10 г
Грецкие орехи очищенные	75 г
Брынза	100 г
Хересный уксус	75 мл
Горчичное масло	150 мл
Кумин (молотый)	2 г
Кориандр (молотый)	2 г
Кардамон (молотый)	2 г
Бакинские огурцы (мелкие)	20 шт.
Бакинские помидоры (мелкие)	20 шт.
Утиные яйца	4 шт.
Растительное масло	50 мл
Соль, перец	

Красный лук нарезать тонкой соломкой. С кинзы обобрать листочки. Грецкие орехи очистить и мелко порубить. Брынзу натереть.

Соединить в миске хересный уксус, горчичное масло, часть всех специй и хорошо взбить венчиком. Дать настояться в холодильнике в течение 30 минут.

Огурцы произвольно нарезать. Помидоры разрезать пополам. Огурцы и помидоры перемешать с кинзой, луком и заправить приготовленным соусом.

На сковороде на растительном масле обжарить утиные яйца, приправить молотым кардамоном, солью, перцем и молотым кориандром.

На тарелки выложить овощной салат, сверху уложить обжаренные яйца, посыпать рублеными орехами и тертой брынзой.



25 мин + охлаждение



70 ккал





# Салат

## из печеных на углях овощей

Баклажан  
Кабачок  
Сладкий перец  
Розовые помидоры  
Красный лук  
Хмели-сунели  
Растительное масло  
Сливочное масло  
Зелень (кинза, петрушка, укроп, эстрагон, фиолетовый базилик)  
Соль, перец

1 шт.  
1 шт.  
2 шт.  
400 г  
1 шт.  
3 г  
100 мл  
50 г

50 г

Баклажан, кабачок, сладкий перец, розовые помидоры и красный лук разрезать вдоль пополам или на четвертинки. Приправить солью, перцем и хмели-сунели, полить растительным маслом.

Обжарить овощи с двух сторон на решетке над сильно раскаленными углями до хорошо зажаренной корочки.

Снять овощи с огня, измельчить ножом и уложить на тарелки, полить растопленным сливочным маслом и украсить листьями зелени.



20 мин



72 ккал



# Салат из печеных овощей с зернами граната и листьями кинзы

Фенхель	1 шт.
Баклажаны	2 шт.
Красный лук	2 шт.
Цукини	2 шт.
Оливковое масло	50 мл
Чеснок	3 зубчика
Розмарин	15 г
Сладкий перец (красный и желтый)	2 шт.
Гранат	1 шт.
Кинза	10 г
Соль, перец	

 25 мин  65 ккал



**1** Фенхель, баклажаны, красный лук и цукини нарезать поперек ломтиками толщиной 1 см.

**2** Овощи сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить, посыпать измельченным чесноком и обжарить на гриле с добавлением веточек розмарина.

Сладкий перец так же обжарить на гриле со всех сторон, положить в пакет и дать остыть. Затем очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими ломтиками.



**3** Все овощи положить в миску и перемешать, добавить рубленую кинзу и немного чеснока, при необходимости довести до вкуса солью и перцем, выложить на тарелки.

**4** Сверху салат посыпать зернами граната, украсить свежими листочками кинзы и сбрызнуть оливковым маслом.







# СУПЫ

Представление о том, что кавказцы всем остальным блюдам предпочитают шашлыки или мясо, приготовленное на огне, с большим количеством зелени, и это – обычный повседневный их рацион, совсем не соответствует действительности. Кавказская кухня гармоничная и здоровая, а также необыкновенно богатая и разнообразная. На Кавказе, как и в России, популярны первые горячие блюда, и не зря, ведь они не только вкусны, но и полезны, особенно в холодное время года, когда горячий суп надолго создает чувство насыщения и поддерживает организм в активном состоянии.

Горячие кавказские супы имеют свой неповторимый колорит. Наиболее известными среди них являются харчо, пити и хаш. Хаш представляет собой очень жирный и насыщенный бульон, сваренный из говяжьих потрохов с большим количеством толченого чеснока и с набухшим в горячем бульоне сухим лавашом – сытно, необыкновенно вкусно, к тому же этот суп является отменным средством при похмелье. Не менее знаменит суп пити, приготовленный на основе костного или мясного бульона, варят его в небольших порционных глиняных горшочках. Обязательным компонентом пити является мелко нарубленный курдючный жир. Особой любовью в Армении пользуется кюфта, это суп из гороха или картофеля с крупными тефтелями из мяса или рыбы и риса. Следует упомянуть и лагман, который готовится из мяса, овощей и длинной лапши собственного приготовления. Все перечисленные, а также другие, не менее вкусные супы представлены вашему вниманию в этом разделе нашей книги.





# Азербайджанская окрошка

## «ОВДУХ»

Говяжье филе	500 г
Яйца	4 шт.
Айран	800 мл
Зелень (кинза, зеленый лук, фиолетовый базилик, укроп)	40 г
Сахар	5 г
Огурцы	200 г
Редис	100 г
Соль, перец	

Говядину отварить до готовности (около 30 минут), охладить. Яйца сварить вкрутую (15 минут), охладить и очистить.

В айран добавить рубленую зелень, посолить, поперчить и добавить сахар по вкусу.

Огурцы, редис, мясо и яйца нарезать соломкой, переложить в миску, влить айран с зеленью и перемешать.



45 мин



51 ккал



Айран — кисломолочный напиток из заквашенного молока, популярный как у северокавказских, так и у южнокавказских народов, он отлично утоляет жажду в летнюю жару. Айран может быть довольно густым — в этом случае его нужно разбавить холодной водой.







# Солянка

Говяжье филе	600 г
Охотничьи колбаски	150 г
Грудинка	200 г
Говяжий бульон	4 л
Гвоздика	10 г
Лавровый лист	10 г
Соленые огурцы	500 г
Сливочное масло	200 г
Репчатый лук	2 шт.
Томатное пюре	400 г
Пшеничная мука	75 г
Маслины без косточек	100 г
Оливки без косточек	100 г
Плоды каперсов	100 г
Чеснок	5 зубчиков
Винный уксус	50 мл
Лимон	1 шт.
Петрушка	10 г
Соль, перец	



1 ч



115 ккал

Мясо, охотничьи колбаски и грудинку нарезать мелкими кубиками.

Налить в кастрюлю бульон, положить говядину. Варить до полуготовности (около 20 минут). Затем добавить колбаски и грудинку. Приправить специями: гвоздикой, лавровым листом, солью и перцем.

Огурцы нарезать мелкими кубиками, спассеровать до мягкости на части сливочного масла, добавить в кастрюлю к мясу и колбаскам.

Лук нарезать кубиками, спассеровать до мягкости на сливочном масле. К пассерованному луку добавить томатное пюре и муку. Немного разбавить водой и выложить приготовленную массу в суп.

Маслины и оливки мелко нарезать и добавить томиться в суп. Затем добавить каперсы на веточках целиком.

Чеснок мелко нарубить, добавить в суп вместе с уксусом, приправить перцем и солью, варить до готовности.

При подаче супа в каждую порцию добавить дольку лимона и посыпать петрушкой.







# Суп харчо

Говядина (грудинка)	800 г
Вода	2,5 л
Чеснок	1 головка
Тимьян	30 г
Лавровый лист	3 шт.
Рис басмати	150 г
Репчатый лук	350 г
Томатная паста	200 г
Растительное масло	50 мл
Сладкий перец красный	1 шт.
Кинза	50 г
Петрушка	30 г
Фиолетовый базилик	30 г
Острый перец	½ шт.
Соус ткемали	25 г
Душистый перец	3 г
Соль, перец	



Говядину положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и снять пену, затем убавить огонь и томить при слабом кипении в течение 1,5 часов, с добавлением части чеснока, свежего тимьяна и лаврового листа.

За 10 минут до снятия с плиты приправить бульон солью и перцем, а затем процедить. Мясо разрезать на крупные кусочки и отложить в сторону.

Рис промыть. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками. Томатную пасту спассеровать на растительном масле. Сладкий перец нарезать соломкой. Зелень кинзы, петрушки и базилика нарубить.

В кипящий бульон добавить лук, варить в течение 10–15 минут. Всыпать рис и варить еще 10–15 минут, затем добавить томатную пасту и сладкий перец. Положить мясо, острый перчик, соус ткемали, приправить солью и перцем, варить еще 10–15 минут. За 5 минут до готовности положить рубленый чеснок, измельченную зелень и душистый перец. Все проварить и снять с плиты.

При подаче харчо посыпать свежей зеленью.



Харчо иногда варят из баранины, но традиционный рецепт — из говяжьей грудинки. Даже его название в переводе означает «говяжий суп».





# Густой мясной суп

## с барбарисом и кориандром

Говядина (мякоть)	1 кг
Репчатый лук	200 г
Растительное масло	150 мл
Картофель	400 г
Помидоры	250 г
Барбарис	30 г
Кинза	30 г

Говядину отварить до готовности (около 1 ч) и достать из бульона. Лук нарезать соломкой и обжарить на растительном масле.

В мясной бульон добавить картофель, нарезанный средними кубиками, и варить 10–15 минут, затем добавить лук, варить еще 7–8 минут.

Положить в суп очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры и нарезанную на средние сегменты отварную говядину.

Снять суп с огня, положить барбарис и нарезанную кинзу, закрыть крышкой и дать настояться в течение 1,5 часов. Перед подачей разогреть.



1,5 ч + настаивание



82 ккал







# Хашлама

## с кореньями

Корень петрушки	4 шт.
Корень сельдерея	2 шт.
Репчатый лук	2 шт.
Растительное масло	70 мл
Тмин	15 г
Чеснок	7 зубчиков
Говяжья грудинка	1,5 кг
Вода	5 л
Петрушка	50 г
Зеленый лук	50 г
Соль, перец	

Очищенные корни и репчатый лук обжарить на сковороде на растительном масле. Затем посолить и поперчить, добавить тмин и 4 зубчика рубленого чеснока.

Мясо нарезать небольшими ломтиками, уложить в кастрюлю, залить водой и варить под крышкой до кипения. Снять пену, добавить корни и репчатый лук. Варить до полной готовности мяса, около 1,5 часов. Затем удалить все корни из супа.

Мелко нарубить петрушку, зеленый лук и оставшийся чеснок по отдельности.

Рубленый чеснок выложить в маленькую миску, добавить растительное масло, растереть и полить суп при подаче, а также посыпать рубленой петрушкой и зеленым луком.

 1 ч 45 мин  89 ккал







# Хашлама

Телятина (мякоть)  
Корни сельдерея  
и петрушки  
Чеснок  
Петрушка  
Соль, перец

1 кг  
200 г  
4 зубчика  
40 г

Телятину нарезать на ломтики. Положить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне периодически снимая пену, бульон должен быть прозрачным.

Через 15 минут добавить в бульон корни петрушки и сельдерея, приправить солью и перцем. Варить до готовности мяса (около 1 часа). За 5 минут до окончания варки удалить коренья.

Разлить хашламу по тарелкам, добавить рубленый чеснок и зелень петрушки.



Хашлама — популярный суп из говядины или баранины в разных национальных кухнях, например, в азербайджанской, армянской или татарской. При желании к мясу можно добавлять овощи на свой вкус: сладкий перец, помидоры, картофель.



1ч 15мин



72 ккал



# Хаш из баранины

Баранья нога	2 кг
Вода	5 л
Бараньи желудки	500 г
Бараньи языки	500 г
Репчатый лук	1 шт.
Чеснок	3 зубчика



6,5 ч + вымачивание



123 ккал

Баранью ногу хорошо очистить от загрязнений и шерсти, затем разрубить на несколько частей, залить водой и вымачивать в течение 6 часов.

После этого промыть, залить водой, чтобы она полностью покрывала мясо, и поставить вариться. Варить до закипания, снимая пену. Затем убавить огонь, добавить лук и продолжать варить при слабом кипении в течение 2–3 часов, снимая периодически с поверхности пену и жир. Жир собирать в отдельную миску. Когда мясо начнет легко отставать от кости, вынуть его вместе с луком и перебрать от костей.

Бараньи желудки промыть и очистить, разрезать на несколько частей и поставить вариться в течение 5–6 часов.

Языки хорошо промыть и поставить вариться в течение 2 часов, отдельно от желудков, во время варки снимать с поверхности пену и жир. Затем слить отвар, языки очистить и разрезать на несколько частей.

В слабо кипящий бараний бульон добавить языки, желудки и мясо из ножки и проварить все вместе в течение 15 минут с добавлением тертого чеснока и жира, снятого в процессе приготовления хаша.



Подавать наваристый горячий хаш принято в глиняных тарелках. Каждый гость сам солит хаш на свой вкус.



# Лагман

Баранина (мякоть)	600 г
Картофель	2 шт.
Репчатый лук	2 шт.
Сладкий перец (красный и желтый)	2 шт.
Перец чили	1 шт.
Редька зеленая	1 шт.
Баклажан	1 шт.
Помидоры	2 шт.
Растительное масло	50 мл
Лавровый лист	7 г
Душистый перец	5 г
Тмин	10 г
Сливочное масло	150 г
Сахар	10 г
Укроп	10 г
Петрушка	10 г
Соль, перец	

## Для лапши

Мука	500 г
Вода	200 мл
Растительное масло	100 мл
Соль	



2 ч + расстойка



96 ккал

Приготовить лапшу. В миске смешать муку, воду и соль. Тесто должно получиться крутым. Месить нужно в течение 10–15 минут. Оставить тесто отдохнуть на 1 час, затем вымесить еще один раз.

Стол и руки немного смазать маслом. Разделить тесто на 5–6 частей и оставить отдохнуть под полотенцем в течение 10 минут. Затем взять одну часть теста, стараясь не порвать, растягивать его, чтобы получалась колбаска диаметром не более 4–5 мм. Когда лапша будет готова, смазать ее маслом и уложить в полиэтиленовый пакет, убрать в холодильник. Перед подачей отварить.

Баранину промыть и нарезать мелкими кубиками. Картофель, репчатый лук, сладкий перец, перец чили, редьку, баклажан и помидоры промыть и очистить. Затем все овощи нарезать мелкими кубиками.

На сковороде на растительном масле обжарить ломтики баранины, выложить все овощи, кроме картофеля. Добавить лавровый лист, соль, душистый перец, черный перец, тмин и немного воды. Лагман должен томиться на слабом огне, периодически нужно добавлять еще воды. Ближе к концу приготовления ввести картофель, сливочное масло и сахар. Консистенция лагмана должна получиться густой, как у гуляша.

Готовую лапшу выложить в глубокие тарелки, сверху уложить приготовленный лагман. Посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.







# Чанахи

Баранина (мякоть)	600 г
Картофель	500 г
Репчатый лук	60 г
Курдючное сало	80 г
Помидоры	120 г
Баклажаны	200 г
Чеснок	4 зубчика
Лавровый лист	2 шт.
Петрушка	30 г
Соль, перец	

Мясо нарезать ломтиками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук рубить. Курдючное сало нарезать ломтиками. Помидоры нарезать кубиками.

В глиняный горшок или порционные горшочки уложить картофель, лук и ломтики баранины.

Баклажаны нашить салом и чесноком, крупно нарезать и уложить поверх мяса, приправить солью и перцем, добавить лавровый лист и рубленую петрушку, все залить водой и запечь в духовке в течение 40–50 минут.

За 10 минут до готовности положить в горшок помидоры.



1 ч 10 мин



121 ккал







# Суп гурма

Баранье сердце	300 г
Баранья печень	600 г
Нутряной жир	100 г
Растительное масло	70 мл
Сливочное масло	70 г
Тимьян сушеный	7 г
Репчатый лук	4 шт.
Коньяк	200 мл
Вода	2 л
Картофель	300 г
Тмин молотый	2 г
Соль, перец	

Баранье сердце вместе с печенью и нутряным жиром очистить, промыть под холодной водой, пропустить через мясорубку. Затем обжарить на растительном масле на сковороде с добавлением сливочного масла и тимьяна.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить вместе с потрохами до готовности. Затем влить коньяк и хорошо его выпарить. Влить воду и продолжать варить на слабом огне до мягкости потрохов.

Картофель очистить и нарезать ломтиками, добавить в суп за 15–20 минут до окончания варки. Приправить суп специями. При подаче посыпать рубленой кинзой.



1 ч



121 ккал



Суп, сваренный по этому рецепту, должен получиться густым, насыщенным и невероятно вкусным!





# Суп пити

Баранина без костей	200 г
Бараньи ребрышки	200 г
Баранья шейка без костей	200 г
Бараний костец	200 г
Вода	2 л
Нут	100 г
Картофель	4 шт.
Курдючный жир	120 г
Чеснок	4 зубчика
Алыча	8 шт.
Сливочное масло	30 г
Репчатый лук	1 шт.
Бакинские помидоры (мелкие)	4 шт.
Имеретинский шафран	2 г
Сумах	2 г
Мята сушеная	2 г
Соль, перец	

Взять 4 глиняных горшочка для пити, положить в них в равных пропорциях все нарезанные части мяса, залить водой, добавить нут и поставить на огонь. Когда суп закипит, снять пену и уменьшить огонь, варить в течение 40–60 минут.

За 15 минут до окончания варки добавить в горшочки целый очищенный картофель, алычу, курдючный жир и чеснок, посолить и поперчить.

В маленькой сковороде на сливочном масле обжарить нашинкованный лук и нарезанные мелкими кубиками помидоры, затем откинуть на сито, чтобы стек лишний жир.

Шафран заварить в 200 мл кипятка и дать настояться.

Перед подачей в горшочки с бульоном, горохом и бараниной добавить обжаренные лук и помидоры, по 50 мл настоя шафрана, довести до кипения, приправить сумахом и мятой.



1 ч



88 ккал







# Суп из барашка

## с картофелем и мятой

Лук	2 шт.
Морковь	2 шт.
Чеснок	2 головки
Растительное масло	60 мл
Тимьян	20 г
Сладкий перец	2 шт.
Корейка барашка	12 ребрышек
Картофель	8 шт.
Имеретинский шафран	2 г
Мята (сушеная)	5 г

Лук, морковь и чеснок нарезать и обжарить на сковороде на части растительного масла с добавлением тимьяна.

Сладкий перец запечь в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут, затем снять кожицу и нарезать ломтиками.

Корейку барашка нарезать по косточке, обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле. Затем влить воду, добавить обжаренные овощи и варить на слабом огне до размягчения мяса.

Процедить бульон и снова поставить на огонь, довести до кипения, добавить очищенный картофель целиком. Варить до его готовности.

Добавить в суп отварную корейку, шафран, мяту и запеченный перец. Дать настояться под крышкой перед подачей.



1,5 ч



91 ккал



# Суп из ягненка

## с фасолью и пряной зеленью

Филе ягненка	800 г
Вода	3 л
Тимьян	3 г
Чеснок	1 головка
Репчатый лук	3 шт.
Морковь	2 шт.
Фасоль сухая	150 г
Зира	10 г
Соус демиглас	300 мл
Сладкий перец (желтый и красный)	2 шт.
Бакинские помидоры	150 г
Кинза	50 г
Соль, перец	

 1 ч 15 мин  64 ккал

Мясо промыть, положить в кастрюлю и залить водой, добавить часть тимьяна и чеснока, а также лук и морковь, довести до кипения, снять пену, убавить огонь и томить до готовности мяса (около 1 часа).

Затем бульон процедить, а мясо нарезать небольшими ломтиками.

Фасоль залить водой и варить до готовности, но не разваривать, добавив оставшиеся тимьян и чеснок, часть зиры и демигласа, посолить и поперчить.

Сладкий перец очистить и нарезать равными ромбиками. Из помидоров сделать конкассе (бланшировать, снять кожицу, удалить жидкость и семена, мякоть нарезать). У кинзы оборвать листочки.

В кипящий бульон положить подготовленную фасоль, перец, кусочки вареного ягненка, добавить оставшиеся зиру и демиглас, а также часть листьев кинзы и томатное конкассе, довести до кипения. Варить в течение 2–3 минут, приправить солью, перцем.

При подаче посыпать оставшимися листьями кинзы.



Демиглас – это крепкий мясной бульон, который варится сутки с овощами, томатной пастой и красным сухим вином. Затем процеживается, снимается верхний жир и охлаждается



# Суп из баранины

## с фасолью

Баранья рулька	1 кг
Растительное масло	80 мл
Лавровый лист	5 г
Белая фасоль	40 г
Сладкий перец	400 г
Репчатый лук	80 г
Чеснок	3 зубчика
Зира	2 г
Картофель	150 г
Кинза	40 г
Соль, перец	

Баранью рульку слегка обжарить в кастрюле на части растительного масла, добавить лавровый лист, посолить, поперчить и залить водой, чтобы она покрывала мясо полностью. Варить до готовности мяса, около 1 часа.

Вареное мясо отделить от костей и разобрать на небольшие кусочки. Бульон процедить.

Фасоль промыть и отварить до размягчения (около 1 часа). Воду слить.

Сладкий перец, лук и чеснок нарезать кубиками и обжарить на сковороде на оставшемся растительном масле. Добавить фасоль, зиру и готовить еще 5 минут.

В бульон добавить картофель, нарезанный крупными ломтиками, проварить в течение 20 минут. Добавить остальные ингредиенты и варить еще 5 минут.

При подаче посыпать суп рубленой кинзой.



1,5 ч мин



75 ккал





# Похлебка из утки,

## тыквы и хурмы

Утка	1 шт.
Картофель	4 шт.
Морковь	2 шт.
Тыква	200 г
Стебли сельдерея	2 шт.
Чеснок	1 зубчик
Красный лук	1 шт.
Растительное масло	30 мл
Кориандр (зерна)	2 г
Лавровый лист	4 шт.
Вода	4 л
Вяленые томаты	50 г
Хурма	2 шт.
Эстрагон	50 г
Соль, перец	

Утку обработать, нарезать средними ломтиками. Картофель, морковь и тыкву нарезать средними кубиками. Стебли сельдерея, чеснок, красный лук мелко нарубить.

В глубокой кастрюле на растительном масле обжарить утку со специями. Затем добавить морковь, тыкву, стебли сельдерея, чеснок и красный лук, готовить еще в течение 5 минут.

Влить воду, посолить и поперчить, варить под крышкой в течение 1,5 часов.

За 20 минут до готовности добавить картофель и мелко нарезанные вяленые томаты.

За 10 минут до готовности добавить рубленую и очищенную от кожицы хурму и эстрагон.



1 ч 45 мин



74 ккал







# Суп из рыбы

## С КИЗИЛОМ

Речная рыба	1,2 кг
Вода	3 л
Картофель	600 г
Помидоры	300 г
Кизил	30 г
Петрушка	15 г
Укроп	15 г
Соль, перец	

Рыбу очистить, выпотрошить и нарезать средними кусочками. Положить в кастрюлю, залить водой и варить, пока не получится прозрачный наваристый бульон. Приправить солью и перцем. Достать рыбу из бульона и отложить до подачи.

Картофель нарезать средними кубиками и выложить в бульон, варить до полуготовности, около 12 минут.

Добавить в суп очищенные и нарезанные средними ломтиками помидоры и кизил, варить еще в течение 7–10 минут. Снять с огня и дать настояться в течение 1 часа. Перед подачей разогреть.

В тарелки положить ломтики рыбы и залить их супом, украсить рубленой зеленью укропа.







# Кюфта из осетра

Рис	80 г
Осетрина	800 г
Репчатый лук	100 г
Кинза	70 г
Кизил	50 г
Рыбный бульон	800 мл
Картофель	150 г
Имеретинский шафран	2 г
Соль, перец	

Рис промыть и отварить, затем охладить. Осетрину пропустить, через мясорубку вместе с частью лука. Кинзу промыть и нарубить. Кизил замочить, затем очистить от косточек.

Рыбный фарш и рис перемешать, посолить и поперчить, сформовать шарики и вложить по ягоде кизила внутрь каждого шарика.

Рыбный бульон налить в кастрюлю, добавить картофель, нарезанный небольшими дольками, оставшийся лук, нарезанный мелкими кубиками, и рыбные шарики. Варить на слабом огне в течение 20–30 минут.

Снять суп с огня, посолить и поперчить, добавить шафран, закрыть крышкой и дать настояться в течение 10 минут.

Перед подачей посыпать рубленой кинзой.



1 ч + настаивание



81 ккал





# БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Здоровая кухня не может обходиться без овощей и фруктов – источников важнейших для человеческого организма витаминов и минеральных веществ. А на Кавказе, с его плодородной землей и идеальными условиями для садоводства, овощи и фрукты не исчезают из ежедневного меню никогда, занимая почетное место в любой трапезе. Овощи в грузинской кухне могут подаваться сырыми, но чаще всего они вареные, печеные, жареные, тушеные, маринованные или соленые.

Наверняка вам знаком отменный вкус гурийской капусты или, как ее часто называют в России, капусты по-грузински – это не только очень полезное, но и красивое блюдо, ведь закуска из капусты готовится с добавлением свеклы, придающий яркий цвет. Или знаменитое грузинское блюдо пхали из овощей с грецкими орехами и зеленью – мы предлагаем вам вариант со свекольной ботвой.

Среди изобилия овощей и бобовых в кавказской кухне есть свои несомненные фавориты. Это, прежде всего, фасоль – в грузинской кухне существуют несколько десятков вариаций лобио из фасоли! Второй фаворит – баклажан, который особенно ценится за свой насыщенный пряный вкус. Баклажаны отваривают, пекут, тушат, жарят и фаршируют, добавляя различные приправы и пряности, призванные подчеркнуть отменный вкус этого овоща.

Хотите порадовать своих гостей необычным блюдом? Приготовьте фруктовый плов, это интересная альтернатива традиционному плову с мясом. Сочетание риса, чернослива, кураги, инжира и изюма не только вкусно, но и очень полезно.







# Лобио из красной фасоли с пряными травами

Фасоль красная	600 г
Репчатый лук	4 шт.
Растительное масло	30 мл
Чеснок	5 зубчиков
Кинза	10 г
Грецкие орехи	100 г
Красный перец молотый	2 г
Кориандр молотый	3 г
Соль, перец	

 50 мин + замачивание

 144 ккал

Фасоль промыть в холодной воде, залить водой и оставить на 3–4 часа. Затем воду слить, залить водой еще раз и поставить вариться, пока фасоль не станет мягкой. Откинуть на сито.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на растительном масле.

Чеснок и зелень кинзы нарубить. Грецкие орехи измельчить.

В фасоль добавить лук и слегка обжарить на сковороде на растительном масле, с добавлением красного перца и кориандра.

Снять лобио с плиты, охладить и добавить орехи, чеснок и кинзу. Приправить солью и перцем.





# Фасоль с орехами

Фасоль красная  
Грецкие орехи  
Чеснок  
Кинза  
Репчатый лук  
Красный лук  
Соль, красный перец

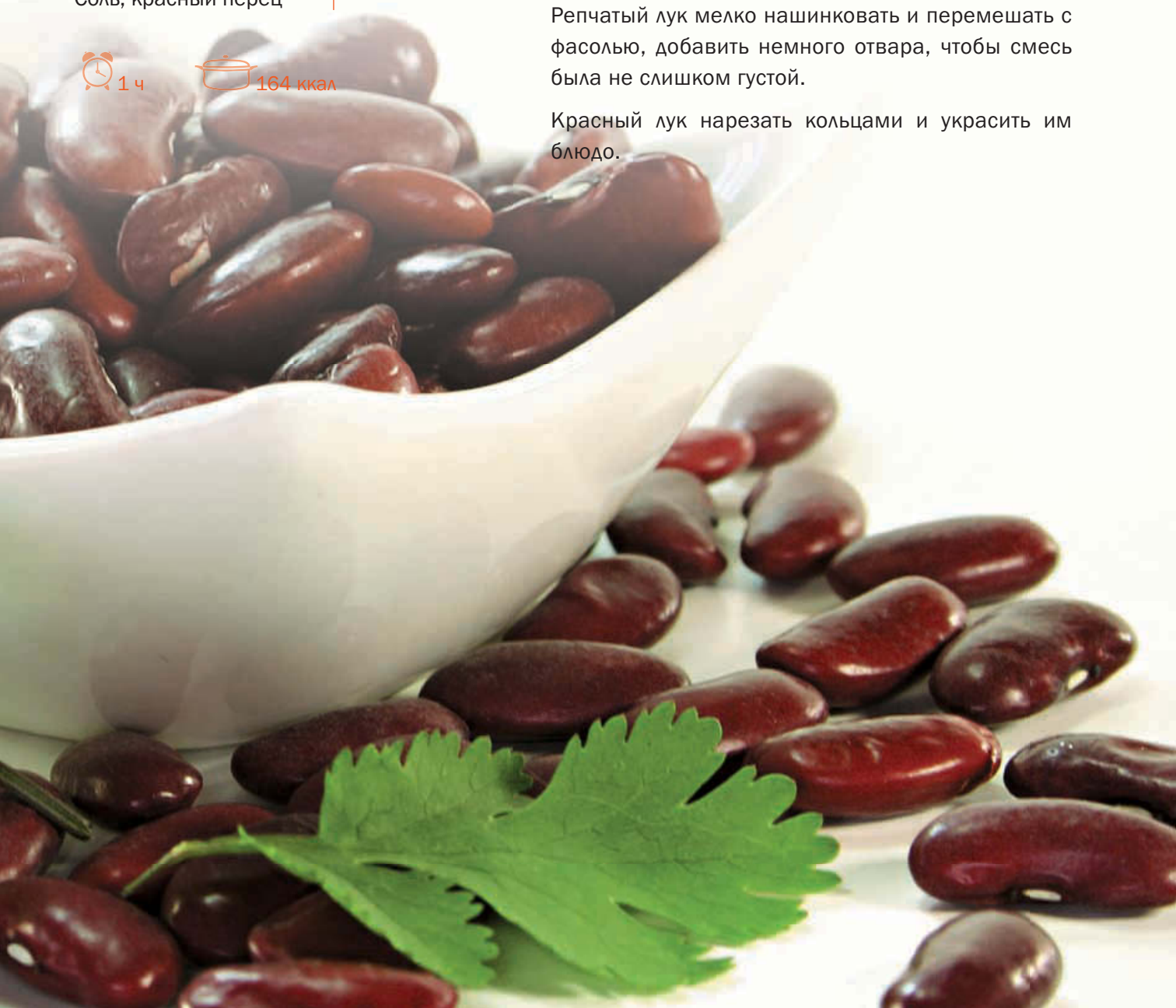
300 г  
120 г  
4 зубчика  
30 г  
120 г  
1 шт.

Фасоль замочить в воде на всю ночь, затем отварить до мягкости (но не разваривать), отвар слить, часть отвара сохранить.

Орехи, чеснок и кинзу измельчить и растереть в ступке с солью и перцем. Добавить в фасоль.

Репчатый лук мелко нашинковать и перемешать с фасолью, добавить немного отвара, чтобы смесь была не слишком густой.

Красный лук нарезать кольцами и украсить им блюдо.





# Гурийская капуста

Капуста	1,5 кг
Свекла	200 г
Чеснок	4 зубчика
Перец чили красный	1 шт.
Кинза	30 г
Сахар	50 г
Соль	

Капусту нарезать ломтиками вместе с кочерыжкой. Свеклу нарезать ломтиками, чеснок — пластинками. Перчик разрезать пополам и удалить семена. Кинзу нарубить.

Сахар и соль по вкусу насыпать в маленький сотейник и развести водой (около 2 л), довести до кипения и охладить.

Капусту, свеклу, чеснок, перец и кинзу уложить в глубокую посуду слоями, залить маринадом из соли и сахара, поставить под гнет на 3 дня при комнатной температуре.

Затем еще 3 дня выдержать капусту в холодильнике.



20 мин + маринование



47 ккал





# Запеченный лук

## с орехами

Грецкие орехи очищенные	200 г
Чеснок	4 зубчика
Имеретинский шафран	3 г
Хмели-сунели	3 г
Яблочный уксус	3 мл
Укроп	15 г
Кинза	15 г
Гранат	1 шт.
Репчатый лук	500 г
Мята	5 г
Оливковое масло	20 мл
Соль, перец	

Орехи и очищенный чеснок пропустить через мясорубку, добавить шафран, хмели-сунели, яблочный уксус, рубленые укроп и кинзу, зерна граната, приправить солью и перцем, все перемешать\*.

Очищенный лук запечь целиком в духовке до мягкости, охладить.

Положить печеный лук в лоток, залить соусом, украсить листочками мяты и сбрызнуть оливковым маслом. Перед подачей дать настояться.

\* Если соус получился слишком густой, нужно развести его кипяченой водой до нужной консистенции.



35 мин + настаивание



132 ккал







# Пхали

## из свекольной ботвы

Свекольной ботвы	400 г
Грецкие орехи очищенные	150 г
Чеснок	4 зубчика
Кинза	60 г
Уксус	50 мл
Мацони	100 г
Острый красный перец	2 г
Соль	

Ботву промыть и отварить в подсоленной воде (около 10 минут). Воду хорошо слить, ботву отжать.

Вареную ботву, грецкие орехи, чеснок и кинзу пропустить через мясорубку, добавить уксус, соль и перец.

Выложить полученную массу на тарелки в виде небольших котлеток. Подавать с мацони.

 20 мин  76 ккал



Пхали — одно из самых популярных холодных блюд грузинской кухни. Основной его компонент — ароматная заправка из грецких орехов с перцем, чесноком, кинзой и уксусом, которая дополняет отварные овощи или зелень: шпинат, свекольную ботву, спаржу, капусту, молодую крапиву и т. п.







# Сациви

## из баклажанов

Баклажаны	800 г
Грецкие орехи очищенные	80 г
Репчатый лук	60 г
Чеснок	4 зубчика
Красный перец молотый	2 г
Зелень сушеная	10 г
Уксус	50 мл
Соль	

У баклажанов удалить концы, залить кипятком на 5 минут. Затем положить под пресс на 30–40 минут.

Грецкие орехи, лук и чеснок измельчить. Перемешать с красным перцем и сушеной зеленью.

Баклажаны надрезать вдоль и нафаршировать половиной приготовленной смеси.

Уксус развести водой до слабого раствора, залить им оставшуюся половину смеси и посолить.

Залить этой смесью фаршированные баклажаны и оставить их мариноваться в течение 2–3 дней.



50 мин + маринование



59 ккал





# Икра из печеных овощей

с перцем чили и гренками

Баклажаны	2 шт.
Сладкий перец	2 шт.
Зеленый перец чили	1 шт.
Красный перец чили	1 шт.
Помидоры	2 шт.
Чеснок	3 зубчика
Красный лук	1 шт.
Эстрагон	10 г
Фиолетовый базилик	20 г
Кинза	30 г
Хлеб	400 г

Баклажаны, сладкий перец, перец чили и помидоры целиком запечь в духовке при 180 °С в течение 15 минут. Затем очистить овощи от кожицы и нарезать мелкими кубиками.

Добавить к овощам рубленый чеснок, мелко нашинкованный красный лук, рубленую зелень, перемешать.

Хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке при 180 °С в течение 5–7 минут.

Выложить икру из овощей на тарелки, дополнив гренками.



30 мин



68 ккал





# Грузинская

## овощная икра

Баклажаны	200 г
Сладкий перец	200 г
Кабачки	200 г
Репчатый лук	200 г
Растительное масло	200 мл
Куриный бульон	200 мл
Помидоры	250 г
Сливочное масло	100 г
Грецкие орехи очищенные	100 г
Кинза	20 г

Баклажаны, сладкий перец, кабачки и лук нарезать средними кубиками и обжарить на сковороде на растительном масле. Затем переложить в глубокий сотейник и залить бульоном, тушить на слабом огне в течение 10–15 минут.

К тушеным овощам добавить очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры и сливочное масло, посолить и поперчить, тушить еще 5–7 минут.

Приготовленную овощную икру выложить на тарелки и посыпать измельченными грецкими орехами и рубленой зеленью кинзы.



30 мин



55 ккал



# Котлетки из ботвы

## ранних овощей

Ботва редиса	200 г
Ботва свеклы	200 г
Ботва цветной капусты	200 г
Листья одуванчиков	100 г
Листья мальвы	100 г
Листья крапивы	100 г
Портулак	500 г
Грецкие орехи очищенные	200 г
Укроп	10 г
Петрушка	10 г
Зеленый лук	10 г
Хмели-сунели	10 г
Тимьян	20 г
Сливочное масло	200 г
Яйца	10 шт.
Оливковое масло	250 мл
Сметана	500 г
Соль, перец	

Ботву редиса, свеклы и цветной капусты, листья одуванчика, мальвы и крапивы, а также портулак ошпарить кипятком и откинуть на сито. Все пропустить через мясорубку 2 раза.

Грецкие орехи измельчить. Укроп, петрушку и зеленый лук крупно нарезать.

В готовый фарш из ботвы добавить орехи, соль, перец, хмели-сунели, листья тимьяна. Сливочное масло слегка растопить и также добавить в фарш. Замешать в фарш яйца, посолить и поперчить по вкусу, хорошо отбить его.

Из отбитого фарша сформовать котлетки. Обжарить их на сковороде на оливковом масле с каждой стороны по 3–4 минуты на слабом огне.

Противень выстелить пергаментом. Обжаренные котлетки выложить на противень и запечь в духовке при 200 °С в течение 5 минут.

Подавать со сметаной.







# Лаваш с овощами

Редис	100 г
Огурец	1 шт.
Корнишоны	100 г
Сладкий перец	2 шт.
Помидоры «бычье сердце»	2 шт.
Укроп	1 г
Петрушка	10 г
Майонез	300 г
Горчица	200 г
Чеснок	3 зубчика
Лаваш	1 шт.
Листья салата	300 г
Сахар	20 г
Соль, перец	



 12 мин  109 ккал

**1** Редис, огурец, корнишоны, сладкий перец и помидоры нарезать тонкой соломкой. Зелень нарубить.

**2** В глубокой миске смешать майонез с горчицей и рубленым чесноком.

**3** Лист лаваша немного смазать соусом, сверху уложить листья салата, на него — нарезанные овощи, приправить солью и перцем, добавить сахар.

**4** Плотно свернуть лаваш. Выложить завернутый лаваш с овощами на доску и разрезать по диагонали. При подаче украсить веточками петрушки.





# Манты с зеленью

## и мацони

Мацони	200 г
<b>Для теста</b>	
Мука	400 г
Вода	150 мл
Яйца	2 шт.
<b>Для фарша</b>	
Репчатый лук	1 шт.
Растительное масло	40 мл
Шпинат	200 г
Петрушка	100 г
Кинза	100 г
Соль	

Из муки, воды и яиц замешать тесто, накрыть его пленкой и дать ему настояться в течение 1–2 часов. Затем раскатать тесто, вырезать из него с помощью формы кружочки.

Приготовить фарш. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде на растительном масле. Зелень нарубить и добавить к луку, приправить солью и перемешать, слегка сдавливая.

На каждый кружочек теста выложить фарш, тесто защипать и поместить манты в пароварку. Готовить на пару 15–20 минут.

Готовые манты выложить на тарелки, отдельно подать мацони.



50 мин + расстойка



177 ккал







# Рагу из тыквы

## с нутом и специями

Нут	200 г
Тимьян	10 г
Тыква	600 г
Тмин	4 г
Мята сушеная	2 г
Сумах	4 г
Шафран	2 г
Зеленый перец чили	2 шт.
Чеснок	3 зубчика
Сливочное масло	80 г
Лаваш	1 шт.

Нут замочить на 12 часов, затем добавить тимьян и поставить вариться на 2–2,5 часа.

Добавить к нуту тыкву, нарезанную кубиками, варить еще 20–25 минут, чтобы тыква слегка разварилась.

Добавить специи, рубленые перец чили и чеснок, варить еще 2 минуты.

В готовое рагу вмешать сливочное масло, выложить на тарелки. Подавать с лавашом.



3 ч + замачивание



95 ккал



Нут (турецкий или бараний горох, хумус) – бобовая культура, распространенная в странах Западной и Средней Азии, Северной Африки, Северной Америки и Средиземноморья. Он богат белком и витаминами группы В, содержит незаменимую аминокислоту лизин, фолиевую кислоту и минералы. Нут варят значительно дольше, чем другие бобовые.







# Гюрза со шпинатом

## и щавелем с мацони

Мацони	200 г
Аджика	200 г
<b>Для теста</b>	
Мука	400 г
Яйца	2 шт.
Вода	150 мл
<b>Для фарша</b>	
Репчатый лук	1 шт.
Растительное масло	20 мл
Шпинат	200 г
Щавель	200 г
Соль	

Из муки, яиц и воды замесить тесто, накрыть его пленкой и дать настояться в течение 1–2 часов. Затем тонко раскатать тесто, вырезать из него с помощью формы кружочки.

Приготовить фарш. Лук мелко нарубить, обжарить на сковороде на растительном масле. Рубленые шпинат и щавель перемешать с луком, приправить солью.

На каждый кружочек теста выложить фарш, затем защипать и готовить на пару около 20 минут.

Выложить гюрзу на тарелки, подавать с мацони и аджикой.



45 мин + расстойка



169 ккал





# Мацони

со свежими огурцами, мятой и лавашом

Огурцы	300 г
Чеснок	2 зубчика
Бasil	10 г
Мята	10 г
Мацони	1 л
Минеральная вода	25 мл
Лаваш	1 шт.



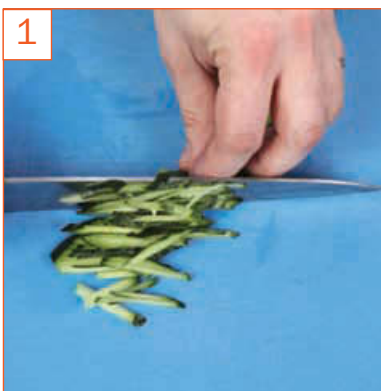
5 мин



61 ккал



- 1 Огурцы нарезать соломкой.
- 2 Чеснок, базилик и мяту нарубить.
- 3 В миску выложить чеснок, огурцы, базилик и мяту, добавить мацони.
- 4 Добавить минеральную воду, все перемешать до однородности и подавать к столу с лавашом.



Это освежающее, богатое витаминами блюдо лучше всего подавать летом, хорошо охлажденным.







# Баклажаны,

## запеченные с ягненком и овощами

Баклажаны  
Растительное масло  
Сыр сулугуни  
Соус наршараб  
Соль, перец

2 шт.  
60 мл  
100 г  
60 мл

Баклажаны разрезать вдоль на ломтики толщиной 1 см, посолить и поперчить. Обжарить на растительном масле с двух сторон.

Приготовить начинку:

— Мясо ягненка, лук и сладкий перец нарезать кубиками.

— Обжарить мясо и овощи на сильно раскаленной сковороде на растительном масле с добавлением рубленого чеснока.

— Посолить, поперчить, добавить кумин. Переложить в миску.

— Помидоры нарезать кубиками, зелень нарубить, добавить к мясу и овощам. Все перемешать.

На обжаренные баклажаны уложить начинку, посыпать тертым сыром сулугуни и запечь в духовке при 180 °С в течение 5–6 минут.

Выложить запеченные баклажаны на тарелки, соус наршараб подать отдельно.

### Для начинки

Корейка ягненка  
без кости  
Репчатый лук  
Сладкий перец  
Растительное масло  
Чеснок  
Кумин  
Помидоры  
Кинза  
Укроп  
Фиолетовый базилик  
Соль, перец

800 г  
150 г  
300 г  
60 мл  
2 зубчика  
3 г  
80 г  
10 г  
10 г  
10 г

 30 мин  110 ккал



# Помидоры, фаршированные рисом с грибами

Рис	200 г
Имеретинский шафран	3 г
Репчатый лук	150 г
Шампиньоны	200 г
Растительное масло	50 мл
Помидоры крупные	8 шт.
Петрушка	20 г
Сливочное масло	70 г
Соль, перец	

 45 мин  118 ккал

Рис отварить до готовности с добавлением шафрана, около 20 минут.

Лук и грибы мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

У помидоров отрезать верхушки и аккуратно удалить внутреннюю часть (сок и семена), не повреждая стенки и кожицу.

Перемешать рис с луком и грибами, добавить рубленую петрушку и сливочное масло. Посолить и поперчить по вкусу.

Нафаршировать помидоры начинкой и запечь в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут.

Печеные фаршированные помидоры выложить на тарелки и украсить зеленью.





# Цветная капуста

## с соусом из грецких орехов

Цветная капуста	300 г
Красный лук	120 г
Салат корн	100 г
Оливковое масло	20 мл
Соль	

### Для соуса

Грецкие орехи очищенные	200 г
Чеснок	4 зубчика
Зелень (кинза, базилик, мята)	40 г
Уксус винный	3 мл
Кориандр молотый	1 г
Хмели-сунели	1 г
Оливковое масло	40 мл
Соль	

Капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности (около 15 минут). Красный лук нарезать соломкой.

Приготовить соус: орехи, чеснок и зелень измельчить блендером, заправить уксусом, специями, солью по вкусу и оливковым маслом.

Капусту, лук и соус перемешать. Выложить на блюдо, украсить салатом корн и полить оливковым маслом.

 25 мин  107 ккал





# Фруктовый плов

Длиннозерный рис	400 г
Сушеные финики	100 г
Курага	70 г
Инжир	50 г
Чернослив	100 г
Миндаль очищенный	50 г
Растительное масло	150 мл
Белый изюм	
без косточек	70 г
Сушеный барбарис	50 г
Соль	

Рис промыть холодной водой и просушить. Финики очистить от косточек. Курагу, инжир, финики и чернослив мелко нарезать. Миндаль измельчить.

В глубокий сотейник налить растительное масло, поставить на слабый огонь и обжарить рис, непрерывно помешивая, до появления желтоватого оттенка.

Добавить в рис мелко нарезанные фрукты и миндаль с изюмом и сушеным барбарисом, перемешать и посолить.

Влить кипяток – столько, чтобы уровень воды был выше уровня риса на 2 см. Сверху сделать отверстие длинной лопаткой до дна кастрюли и накрыть крышкой. Варить рис на слабом огне до полной готовности (около 20 минут).

 30 мин  233 ккал









# БЛЮДА ИЗ МЯСА

Когда после долгой зимы наступают весенние теплые деньки, русские любят выезжать за город и готовить шашлыки. Это уже стало традицией. А ведь сочный и нежный шашлык — блюдо кавказское! На Кавказе с мясом умеют обращаться, как ни в одном другом регионе мира, и готовят его самыми разнообразными способами: тушат, варят, запекают, а при возможности предпочитают готовить на углях, при этом мясо пропитывается чудесным ароматом дыма. К мясу всегда добавляют много пряных трав и специй. Из всех видов мяса наибольшей популярностью пользуется баранина.

Вторым по популярности после шашлыка будет, пожалуй, люля-кебаб. Вроде бы нехитрое блюдо — колбаски из мясного фарша, нанизанные на шампуры и поджаренные над углями. Но без знания некоторых хитростей здесь не обойтись — например, фарш нужно тщательно перемешать и отбить до вязкости, для того, чтобы из мелких кусочков мяса выделился белок и фарш стал плотным, так он будет крепко сидеть на шампурах и не развалится.

Если вы любите голубцы, обязательно попробуйте кавказскую их версию — долму. Это голубцы в виноградных листьях, их делают миниатюрными, на один укус.

В этом разделе вы найдете много других рецептов отличных блюд из мяса, а наши шеф-повара помогут вам своими профессиональными советами.









# Холодное мясо

## в соусе цахтони

Телятина	2 кг
Растительное масло	50 мл
Тимьян	15 г
Чеснок	4 зубчика
Репчатый лук	2 шт.
Морковь	1 шт.
Оливковое масло	10 мл
Фиолетовый базилик	30 г
Кинза	20 г
Вода	200 мл
Соль, перец	



186 ккал

### Для соуса

Кефир	300 мл
Кинза	50 г
Петрушка	50 г
Чеснок	2 зубчика
Перец чили	1 шт.
Аджика	25 г
Соль	

Мясо посолить, поперчить и обжарить на сковороде на растительном масле с тимьяном и частью давленого чеснока со всех сторон.

Лук, морковь, чеснок и тимьян нарезать.

Мясо положить в глубокий лоток для запекания, добавить лук, морковь, чеснок и тимьян. Влить немного воды и накрыть фольгой, запечь в духовке при 180 °С в течение 1–1,5 часов. Затем достать и охладить.

Приготовить соус. Кефир смешать с рубленой зеленью кинзы и петрушки, рублеными чесноком и перцем чили, аджикой и солью.

Остывшую запеченную телятину нарезать тонкими ломтиками и разложить на тарелки.

Сверху мясо посолить и поперчить, полить соусом цахтони, сбрызнуть оливковым маслом и украсить зеленью кинзы и базилика.





# Шашлык по-карски

Бараньи почки	300 г
Корейка ягненка	300 г
Репчатый лук	3 шт.
Бакинские помидоры	500 г
Красный лук	300 г
Сок лимона	150 мл
Кинза	50 г
Оливковое масло	50 мл
Петрушка	30 г
Соль, перец	

## Для аджики

Бакинские помидоры	500 г
Оливковое масло	100 мл
Кетчуп	50 г
Чеснок	3 зубчика
Кинза	50 г
Сахар	50 г
Соль, перец	



40 мин + вымачивание и маринование



215 ккал



**1** Почки обработать и промыть, вымочить, затем крупно нарезать. Корейку зачистить от пленок и жил, нарезать крупными ломтиками, соединить с почками, посолить и поперчить, добавить кольца репчатого лука, перемешать и оставить мариноваться на 20–30 минут.



**2** Красный лук нарезать полукольцами, сбрызнуть соком лимона, посолить и поперчить, добавить часть рубленной кинзы, все перемешать, добавив немного оливкового масла.



**3** Приготовить аджику. Помидоры очистить от кожицы и измельчить с помощью блендера. В сотейник налить оливковое масло, влить томатное пюре, добавить кетчуп, посолить, поперчить и довести до кипения. Затем добавить рубленый чеснок, рубленную зелень кинзы и сахар. Готовый соус охладить.



**4** Мясо насадить на шампуры, чередуя с помидорами, и готовить на углях.

Перед подачей на тарелки положить шампуры с шашлыком, рядом — маринованный лук и домашнюю аджику, украсить зеленью.







# Говядина

## с розмарином

Говядина (мякоть)	2 кг
Лук репчатый	4 шт.
Морковь	2 шт.
Фенхель	2 шт.
Розмарин	7 шт.
Чеснок	5 зубчиков
Оливковое масло	30 мл
Петрушка	10 г
Соль, перец	

Мясо нарезать небольшими ломтиками и уложить в глубокий противень.

Лук, морковь и фенхель нарезать крупными кружочками и добавить к мясу. Сверху посыпать мелко нарубленными розмарином и чесноком, посолить и поперчить, полить оливковым маслом и все перемешать.

Добавить в форму с мясом и овощами немного воды и накрыть фольгой, запечь в духовке при 180°С в течение 1 часа 15 минут.

Перед подачей мясо посыпать рубленой зеленью петрушки.



1 ч 25 мин



212 ккал









# Говядина с нутом,

## кинзой и грецкими орехами

Морковь	1 шт.
Репчатый лук	300 г
Растительное масло	150 мл
Говядина (мякоть)	800 г
Помидоры	260 г
Нут	200 г
Куриный бульон	500 мл
Зира	5 г
Кинза	20 г
Грецкие орехи очищенные	40 г
Соль, перец	



2 ч 20 мин



176 ккал



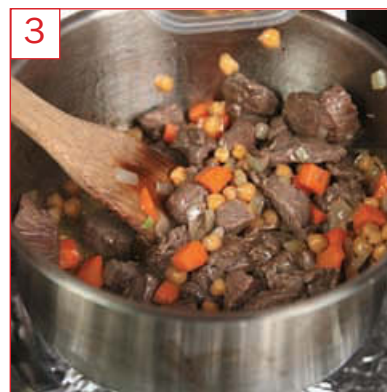
**1** Морковь нарезать мелкими кубиками, лук нарезать соломкой. Обжарить овощи на растительном масле.

**2** Мякоть говядины нарезать на средние ломтики.

**3** Помидоры крупно нарезать и очистить от кожицы.

**4** Нут отварить до полуготовности (около 1 часа). В глубокий сотейник выложить говядину, лук, нут, помидоры, влить куриный бульон, добавить зиру, посолить и поперчить, тушить на слабом огне в течение примерно 1 часа.

Перед подачей посыпать блюдо рубленой кинзой и измельченными грецкими орехами.





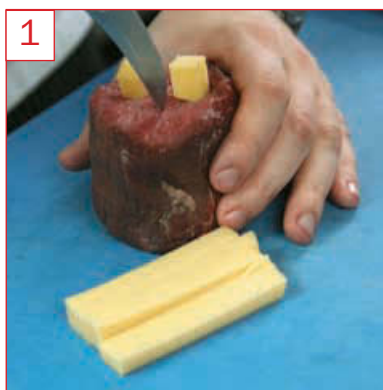


# Говяжья вырезка,

## фаршированная сыром и гранатом

Сыр сулугуни копченый	180 г
Говяжья вырезка	800 г
Растительное масло	30 мл
Гранат	1 шт.
Картофельное пюре готовое	600 г

 20 мин  231 ккал



- 1 Сыр нарезать кубиками и начинить им говяжью вырезку.
- 2 Обжарить мясо на сковороде на растительном масле до готовности со всех сторон.



- 3 Затем говяжью вырезку запечь в духовке.
- 4 Выложить запеченную вырезку на тарелку и посыпать зернами граната.



Картофельное пюре можно приготовить следующим способом: очищенный картофель (475 г) отварить в подсоленной воде до мягкости (около 20 минут), воду слить, картофель хорошо размять толкушкой, добавить подогретое молоко (100 мл) и сливочное масло (25 г). Все слегка взбить, при необходимости досолить.







# Телятина в травах

## с инжиром и черносливом

Телятина (мякоть)	800 г
Оливковое масло	150 мл
Инжир	180 г
Тимьян	5 г
Кинза	10 г
Чернослив	
без косточек	100 г
Мята	10 г
Соль, перец	



2 ч



136 ккал

**1** Мякоть телятины нарезать средними ломтиками, посолить и поперчить, обжарить на сковороде на оливковом масле.

**2** Инжир нарезать ломтиками.

**3** Обжаренное мясо посыпать рубленой зеленью.

**4** Мясо уложить в фольгу, добавить инжир и чернослив, плотно закрыть и запечь в духовке при 180 °С в течение 1,5–2 часов.

Выложить мясо на тарелки и украсить свежей мятой.



По этому несложному рецепту можно приготовить баранину или нежирную свинину.









# Телятина с рисом

## и соусом из граната

Телячья вырезка  
Пшеничная мука  
Оливковое масло  
Сливочное масло  
Рис  
Гранатовый сок  
Демиглас  
Соль, перец

800 г  
150 г  
100 мл  
70 г  
200 г  
300 мл  
30 г

Телячью вырезку зачистить от пленок и жил, нарезать на медальоны.

Медальоны посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить на смеси из оливкового и части сливочного масла.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности (около 20 минут).

Гранатовый сок налить в сотейник, поставить на огонь и выпарить в 2 раза, добавить демиглас и оставшееся сливочное масло.

На тарелки выложить медальоны из телятины, рядом уложить рис и полить блюдо гранатовым соусом.



30 мин



151 ккал



Демиглас — изначально соус французской кухни, ставший популярным во всем мире из-за своего насыщенного мясного вкуса. Он готовится из говяжьих костей, мяса, овощей (лук, морковь, томаты, корни сельдерея и петрушки), трав и специй. Предварительно кости, мясо и овощи обжариваются до коричневого цвета, заливаются водой и варятся при очень слабом кипении 8–12 часов.



# Телятина

## под соусом цахтони

Телятина (мякоть)  
Вода  
Репчатый лук  
Стебли сельдерея  
Морковь  
Фенхель  
Соль, перец

### Для соуса

Чеснок  
Кинза  
Петрушка  
Перец чили  
Сметана 42 %  
Бульон  
Смесь перцев  
Сливочный хрен  
Соль

1 кг  
3 л  
1 шт.  
2 шт.  
1 шт.  
½ шт.

10 зубчиков  
10 г  
10 г  
1 шт.  
1 кг  
150 мл  
3 г  
50 г

Приготовить соус. Чеснок, кинзу, петрушку и перец чили измельчить. Добавить сметану, бульон, смесь перцев, сливочный хрен и соль, перемешать. Дать настояться в холодильнике в течение 1 часа.

В кастрюлю положить телятину, влить горячую воду, добавить лук, сельдерея, морковь, фенхель, посолить и поперчить. Варить до готовности мяса (около 1 часа). Затем дать остыть, достать мясо из бульона и нарезать на тонкие ломтики.

На тарелки выложить ломтики отварной телятины, сверху полить соусом цахтони.



1 ч 10 мин



131 ккал



# Жареные телячьи почки

с молодым картофелем

Телячьи почки	4 шт.
Сумах	2 г
Кумин	2 г
Мята сушеная	2 г
Майоран	4 веточки
Чеснок	4 зубчика
Растительное масло	100 мл
Сливки 38 %	100 г
Картофель	1 кг
Соленые грузди	200 г
Укроп	3 веточки
Зернистая горчица	5 г

Почки разрезать пополам и промывать в проточной холодной воде в течение 20 минут, затем разрезать каждую половинку на 3–4 части, приправить солью и перцем, специями, добавить майоран и мелко нарубленный чеснок. Дать настояться в течение 30 минут в холодильнике.

В глубоком сотейнике на среднем огне на растительном масле обжарить почки в течение 10 минут, затем добавить сливки, уменьшить огонь до минимума и томить в течение 15 минут под крышкой\*.

Картофель хорошо вымыть, очистить и отварить до готовности в подсоленной воде, затем размять толкушкой, добавить рубленые грузди, поперчить и тщательно перемешать. Картофельное пюре выложить в блюдо, рядом разложить готовые почки и украсить рубленым укропом, перемешанным с горчицей.

\* Если смесь будет быстро густеть, добавить 80–100 мл воды.



1 ч + настаивание



193 ккал







# Язык теленка

## по-грузински

Телячий язык	800 г
Репчатый лук	150 г
Шампиньоны	300 г
Растительное масло	60 мл
Грецкие орехи очищенные	150 г
Чеснок	4 зубчика
Сметана	250 г
Петрушка	20 г
Соль, перец	

Язык отварить до мягкости (около 1,5 часов), промыть холодной водой, очистить, нарезать кубиками и выложить в лоток для запекания.

Лук и грибы нарезать и обжарить на сковороде на растительном масле до готовности. Уложить на язык в лоток.

Орехи и чеснок измельчить в блендере до однородности, смешать со сметаной и солью. Залить ореховым соусом язык, накрыть лоток крышкой и поставить в духовку томиться при 185 °С в течение 10–15 минут.

Готовое блюдо подавать горячим, посыпав рубленой петрушкой.



154 ккал









# Баранина с нутом

Баранина (мякоть)	2 кг
Нут	700 г
Репчатый лук	4 шт.
Морковь	3 шт.
Чеснок	2 зубчика
Сладкий перец	2 шт.
Лавровый лист	7 г
Зира	15 г
Розмарин	5 веточек
Кинза	10 г
Петрушка	10 г
Помидоры не крупные	16 шт.
Соль, перец	

Баранину хорошо промыть и нарезать крупными ломтиками. Нут замочить на 2 часа в воде.

В большую кастрюлю влить воду, уложить ломтики баранины и довести до кипения, затем убавить огонь и оставить томиться.

Лук, морковь и чеснок крупно нарезать и добавить к мясу. Сладкий перец очистить и тоже нарезать, добавить к остальным овощам.

Нут промыть и добавить к овощам. Затем добавить специи: лавровый лист, зиру, розмарин. У кинзы и петрушки оборвать листочки. Веточки собрать вместе и перетянуть ниткой, положить в кастрюлю. Приправить солью и перцем, оставить томиться в течение 2–3 часов. В конце удалить из кастрюли все веточки от зелени, лук, морковь, розмарин.

Томаты запечь в духовке при 180 °С в течение 7 минут.

Перед подачей блюдо посыпать рубленой зеленью кинзы и петрушки, украсить запеченными томатами.



3 ч + замачивание



187 ккал





# Жаркое

Баранина или говядина (мякоть)	700 г
Подкожный жир (сырец)	300 г
Яйца	2 шт.
Зира	30 г
Растительное масло	200 мл
Картофель	4 шт.
Морковь	2 шт.
Тыква	300 г
Чеснок	4 зубчика
Капуста белокочанная	300 г
Репчатый лук	3 шт.
Лавровый лист	7 г
Петрушка	10 г
Соль, перец	



1 ч 10 мин



176 ккал

Мясо промыть и очистить от сухожилий и пленок. Затем вместе с жиром пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яйца, соль, перец, часть зиры, хорошо отбить, сформовать фрикадельки размером с грецкий орех и охладить, чтобы они держали форму. Затем обжарить в глубоком сотейнике или казане на растительном масле.

Картофель, морковь, тыкву и чеснок нарезать крупными ломтиками. Капусту нашинковать. Лук нарезать кольцами. Выложить овощи в казан с фрикадельками слоями: первый слой овощей посолить, поперчить, добавить лавровый лист, зиру, и так же каждый следующий слой.

Влить воду, чтобы она покрыла овощи на 1 см. Томить на слабом огне до готовности (около 50 минут).

Перед подачей посыпать блюдо рубленой зеленью петрушки.





# Буглама

## из баранины

Баранина (мякоть)	800 г
Баранье сало	50 г
Зеленый лук	120 г
Зеленый соус ткемали	80 г
Имбирь	15 г
Перец чили	10 г
Зелень (эстрагон, кинза, мята, укроп)	40 г
Соль, перец	

Баранину нарезать ломтиками, приправить солью и перцем, потушить на сковороде в бараньем жире.

Зеленый лук нарубить и добавить к мясу. Влить немного воды и зеленый ткемали, потушить.

Перец чили, зелень и имбирь мелко нарубить и добавить к мясу, тушить, пока мясо не станет мягким.



Буглама — кушанье кавказской кухни, которое занимает промежуточное положение между первыми и вторыми блюдами, представляя собой густую тушеную похлебку из баранины с различными овощами.

# Каре ягненка

## с томатами

Каре ягненка	2 кг
Оливковое масло	50 мл
Чеснок	4 зубчика
Розмарин	3 веточки
Бараний жир	70 г
Кумин	7 г
Репчатый лук	3 шт.
Помидоры	2 кг
Барбарис	50 г
Сахар	20 г
Кинза	10 г
Соль, перец	

Каре ягненка нарезать по ребрышкам, хорошо промыть и обсушить.

Разогреть часть оливкового масла в казане и обжарить каре ягненка с добавлением давленого чеснока, розмарина, бараньего жира и кумина.

Репчатый лук крупно нашинковать и обжарить вместе с мясом и специями.

Помидоры крупно нарезать и обжарить на отдельной сковороде на оставшемся оливковом масле.

В казан с мясом добавить барбарис, протомить, посолить и поперчить, добавить сахар и немного воды. Давленный чеснок извлечь. Жидкость выпарить до густоты.

В глубокие тарелки выложить гарнир из помидоров, уложить на него косточками вверх каре ягненка. Посыпать блюдо листочками кинзы и полить чесночным маслом\*.

\*Для чесночного масла потребуется 2 зубчика чеснока и 30 мл оливкового масла. Чеснок мелко нарубить и смешать с маслом, дать настояться.







# Шейка ягненка

## с чабрецом и кедровыми орешками

Репчатый лук	2 шт.
Шейка ягненка на кости	4 шт.
Чеснок	4 зубчика
Чабрец (тимьян)	2 г
Перец душистый	5 г
Изюм светлый	50 г
Красное сухое вино	300 мл
Вода	200 мл
Картофель	1 кг
Кедровые орешки	20 г
Соль, перец	

Лук очистить и разрезать пополам. Мясо посолить и поперчить, положить в глубокий лоток для запекания, предварительно выстланный пергаментом, добавить лук, рубленый чеснок, чабрец, перец, соль и изюм, влить вино и воду. Запечь блюдо в духовке при 160 °С в течение 4 часов.

Картофель отварить до готовности в мундире в подсоленной воде.

Подавать мясо с отварным картофелем, посыпав поджаренными на сухой сковороде кедровыми орешками.





# Нога ягненка,

## запеченная с черносливом и кизилом, с пюре из печеных яблок

Корень петрушки	2 шт.
Стебель сельдерея	1 шт.
Лук-шалот	10 шт.
Растительное масло	150 мл
Нога ягненка (задняя)	2 шт.
Кинза	10 г
Эстрагон	10 г
Копченый чернослив без косточек	16 шт.
Кизил	120 г
Чеснок	2 головки
Перчик чили	1 шт.
Соль, перец	



3,5 ч



176 ккал

### Для яблочного пюре

Яблоки	6 шт.
Корица молотая	2 г
Кумин молотый	2 г
Кориандр молотый	2 г
Хмели-сунели	2 г
Сахар	50 г
Соль, перец	

Корень петрушки и сельдерея крупно нарубить. Лук-шалот очистить, но не нарезать.

На противень для запекания, смазанный растительным маслом, уложить ноги ягненка, добавить корень петрушки, сельдерея, рубленые кинзу и эстрагон, чернослив, кизил, рубленые чеснок и перец чили. Приправить солью и перцем, запечь в духовке при 180 °С в течение 1 часа, затем понизить температуру до 160 °С и готовить в течение примерно 2,5 часов.

Приготовить яблочное пюре. Яблоки очистить от семян и кожицы, разрезать на 4 части, приправить специями и сахаром, перемешать, упаковать в фольгу и запечь в духовке в течение 1 часа до мягкости. Переложить в миску и аккуратно подавить толкушкой для пюре, чтобы получилось пюре, в котором чувствуются отдельные кусочки.

Подавать теплое пюре из яблок к готовой тонко нарезанной ножке ягненка.







# Лопатка ягненка,

## запеченная с овощами и травами

Лопатка ягненка	2 шт.
Оливковое масло	100 мл
Чеснок	4 зубчика
Розмарин	30 г
Цукини	1 шт.
Баклажаны	2 шт.
Красный лук	2 шт.
Бакинские помидоры	600 г
Куриный бульон	300 мл
Соль, перец	

У лопаток удалить кость, смазать оливковым маслом, посолить и поперчить, натереть смесью из части рубленого чеснока и розмарина, оставить мариноваться в течение 12 часов.

Цукини, баклажаны, красный лук и помидоры нарезать, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить.

Подготовленную лопатку обжарить на сковороде на оливковом масле со всех сторон. Затем положить в глубокий лоток для запекания, обложить нарезанными овощами, оставшимся чесноком и розмарином, влить куриный бульон, накрыть фольгой и запечь в духовке при 180 °C в течение 1,5 часов.

Подавать лопатку вместе с овощами, с которыми она запекалась, украсив свежим розмарином.



2 ч + маринование



165 ккал









# Седло барашка,

## фаршированное розмарином и вялеными томатами, с аджикой

Седло барашка	2 шт.
Вяленые помидоры	150 г
Розмарин	15 г
Чеснок	3 зубчика
Оливковое масло	70 мл
Аджика острая	250 г
Микс зелени	40 г
Соль, перец	

 45 мин  149 ккал



Седло барашка – это поясничная часть туши с позвонком и мясом с двух сторон.



**1** Седло барашка аккуратно раскрыть при помощи ножа, подрезая от кости и разворачивая по всей длине с двух сторон, слегка отбить, посолить и поперчить.



**2** На мясо выложить вяленые помидоры, иголки розмарина и рубленый чеснок. Посолить и поперчить, свернуть мясо обратно рулетом, прижимая к кости. То же самое сделать с другой стороны позвонка. Затем мясо перевязать шпагатом, прижимая плотно к кости.



**3** На разогретой сковороде с оливковым маслом и чесноком обжарить подготовленное седло барашка со всех сторон, затем запечь в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут.



**4** С запеченного мяса удалить шпагат, переложить на тарелку и подать с острой аджикой и свежей зеленью.







# Рулет из барашка

со свежей зеленью и аджикой

Спинка барашка  
(почечная часть)

Петрушка

Базилик

Кинза

Эстрагон

Чеснок

Тмин

Растительное масло

Аджика

Лаваш

4 шт.

20 г

20 г

20 г

20 г

3 зубчика

3 г

100 мл

200 г

1 шт.

Мясо спинки барашка снять с кости, чтобы спинка осталась как одно целое, слегка очистить от пленок, затем выложить на доску жиром вниз.

На мясо барашка выложить фарш из рубленой зелени с добавлением чеснока и тмина, завернуть в виде рулета, связать пищевым шпагатом, полить растительным маслом и запечь в духовке при 150 °С в течение 25–30 минут.

Запеченный рулет нарезать, выложить на тарелки. Подавать с аджикой и свежим лавашом.



40 мин



205 ккал





# Рулет из ягненка

с травами и белой фасолью

Седло барашка	1,2 кг
Кинза	15 г
Петрушка	15 г
Базилик	15 г
Мята	15 г
Чеснок	2 зубчика
Растительное масло	100 мл
Консервированная белая фасоль	600 г
Зира	5 г
Куриный бульон	300 мл
Соль, перец	

Седло барашка зачистить от костей и отбить до толщины 1 см.

На мясо выложить мелко рубленую зелень с чесноком, свернуть в виде рулета, перетянуть пищевым шпагатом и обжарить со всех сторон на сковороде на растительном масле, затем запечь в духовке при 180 °С в течение 40–45 минут до готовности.

Фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, немного обжарить на растительном масле с добавлением зиры. Влить куриный бульон, посолить и поперчить, потушить в течение 5–7 минут.

Готовую фасоль выложить на тарелки, сверху выложить нарезанный рулет и украсить зеленью.



212 ккал



# Люля-кебаб

## из ягненка с салатом ачучук

### Для люля-кебаба

Мякоть ягненка	1 кг
Репчатый лук	120 г
Курдючный жир	250 г
Чеснок	2 зубчика
Кинза	50 г
Стебли лемонграсса	8 шт.
Соль, перец	

### Для салата ачучук

Бакинские помидоры	500 г
Белый лук	1 шт.
Кинза	50 г
Перец чили	2 г
Фиолетовый базилик	50 г
Сладкий перец красный	1 шт.
Оливковое масло	75 мл
Сок лимона	25 мл
Соль, перец	



Лемонграсс (лимонная трава, цитронелла) — популярная приправа азиатской и карибской кухонь, которую ценят за великолепный цитрусовый запах. Стебли лемонграсса слишком жесткие, чтобы их есть, поэтому нарезанный лемонграсс добавляют в блюда лишь для их ароматизации. При жарке кебаба на стеблях лемонграсса вместо шампуров блюдо приобретает особо изысканный аромат.

Мясо, лук, жир, чеснок и кинзу пропустить через мясорубку с крупной решеткой, посолить и поперчить, вымешать и отбить несколько раз. Дать постоять в холодильнике в течение 30 минут.

На стебли лемонграсса аккуратно в виде колбасок насадить по 50–70 г фарша из ягненка и жарить на открытом огне или на сковороде со всех сторон в течение 7–10 минут.

Приготовить салат: помидоры, лук, кинзу, перец чили, базилик и сладкий перец мелко нарубить, перемешать, заправить солью и перцем, оливковым маслом и лимонным соком.

Готовые кебабы подавать горячими, с салатом.



35 мин + охлаждение



256 ккал







# Печень барашка

## с курагой и красным луком

Курага	200 г
Чеснок	3 зубчика
Красный лук	2 шт.
Растительное масло	20 мл
Курдючный жир	80 г
Печень барашка	600 г
Зеленый перец чили	2 шт.
Сумах сушеный	4 г
Имеретинский шафран	4 г
Мята сушеная	5 г
Соль, перец	



 30 мин  138 ккал

**1** Курагу и чеснок нарезать.

**2** Лук нарезать полукольцами и обжарить на сковороде на растительном масле с добавлением мелко нарезанного курдючного жира.

**3** Печень нарезать небольшими ломтиками по 25–30 г и добавить в сковороду к луку, также добавить рубленый перец чили, чеснок, сумах и шафран.

**4** Затем добавить курагу, довести до готовности, посолить и поперчить по вкусу, посыпать мятой и выложить на тарелки.





# Мамалыга

## с тушеной бараниной

Молоко	500 мл
Кукурузная крупа	150 г
Сливочное масло	80 г
Баранья ножка без кости	500 г
Растительное масло	30 мл
Лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Чеснок	1 головка
Тимьян	10 г
Базилик	20 г
Соль, перец	

В глубокий сотейник влить молоко, довести до кипения и тонкой струйкой всыпать кукурузную крупу, постоянно помешивая. Затем убавить огонь, накрыть крышкой и томить в течение 20–30 минут, при необходимости добавляя немного воды. В конце посолить и вмешать сливочное масло.

Ножку барашка нарезать ломтиками по 40–50 г, посолить и поперчить, обжарить на сковороде на растительном масле, влить воду, добавить подпеченные на сухой сковороде лук, морковь и чеснок. Добавить рубленый тимьян и базилик, томить в течение 2–2,5 часов, пока мясо не будет распадаться на волокна.

Выложить мамалыгу на тарелки, в центр уложить ломтики тушеной баранины.



2,5 ч



188 ккал







# Плов из баранины

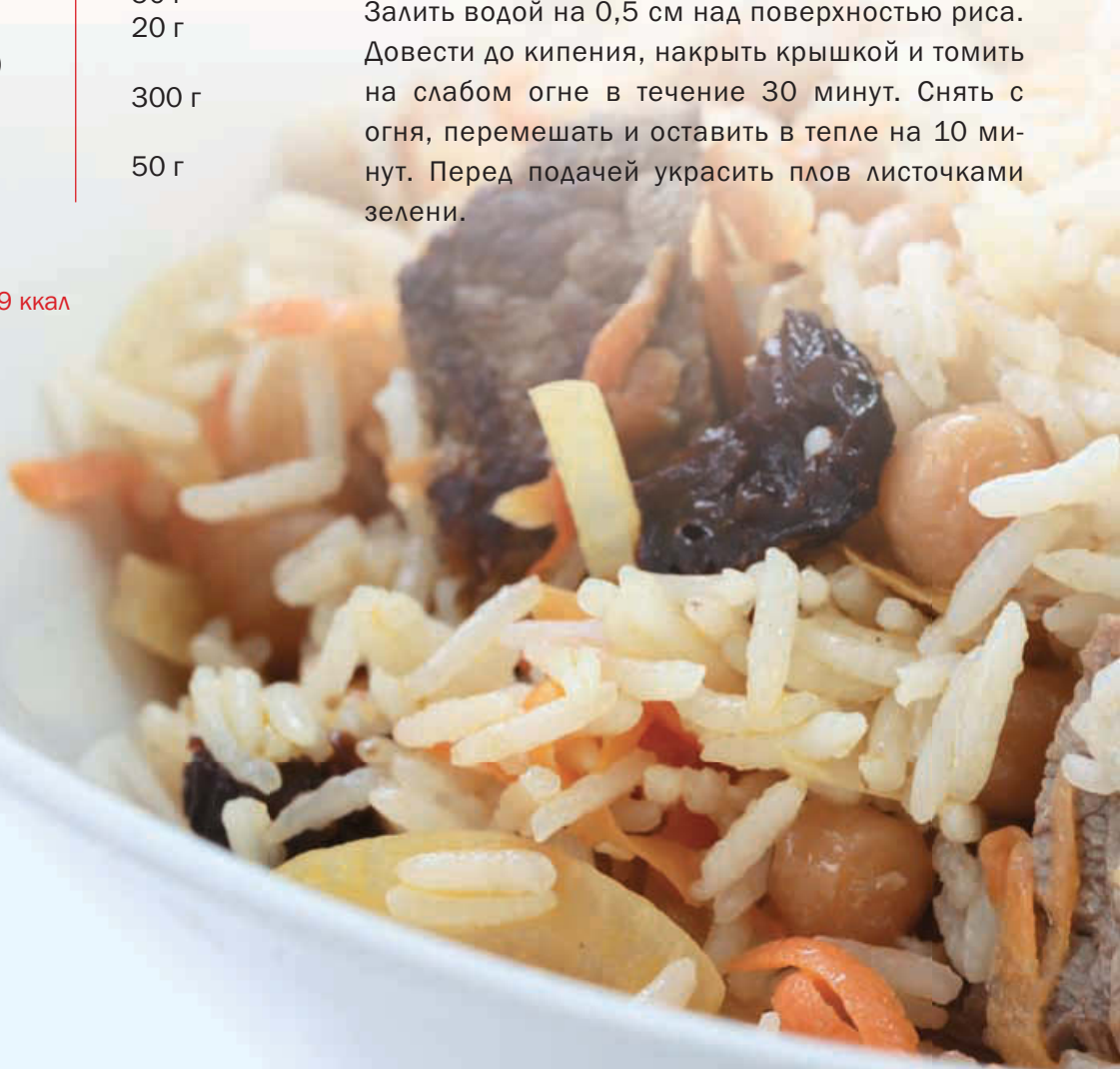
## с сухофруктами

Репчатый лук	100 г
Баранина (задняя часть)	500 г
Растительное масло	120 мл
Морковь	300 г
Барбарис (сушеный)	15 г
Сунели	2 г
Зира	2 г
Чеснок	1 головка
Курага	50 г
Изюм	20 г
Коричневый (дикий) или белый рис	300 г
Зелень (петрушка, кинза)	50 г
Соль, перец	

Лук и баранину нарезать крупными кубиками и обжарить в казане на растительном масле. Сверху уложить морковь, нарезанную крупными брусочками. Посолить и поперчить, добавить специи, чеснок, разрезанный пополам, и промытые сухофрукты.

Сверху уложить промытый холодной водой рис. Залить водой на 0,5 см над поверхностью риса. Довести до кипения, накрыть крышкой и томить на слабом огне в течение 30 минут. Снять с огня, перемешать и оставить в тепле на 10 минут. Перед подачей украсить плов листочками зелени.

 55 мин  239 ккал



# Пилав с ягненком

## и каштанами

Каштаны	100 г
Нут	50 г
Льняное масло	100 мл
Мякоть ягненка	500 г
Репчатый лук	2 шт.
Морковь	2 шт.
Индийский рис	500 г
Зира	2 г
Барбарис	5 г
Изюм светлый без косточек	50 г
Имеретинский шафран	2 г
Вода	2 л
Чеснок	1 головка
Соль, перец	

Каштаны отварить и очистить. Нут отварить до мягкости.

В казан налить льняное масло, добавить половину специй, как только начнет чувствоваться аромат специй, добавить крупно нарезанное мясо ягненка, обжарить.

Добавить в казан рубленые лук и морковь, жарить еще 3–5 минут, постоянно помешивая.

Затем ввести рис, разровнять его поверх остальных продуктов и добавить остальные специи, посолить, положить каштаны, нут, изюм и шафран, влить воду и еще раз разровнять рис.

Аккуратно воткнуть в середину нечищеную, но промытую головку чеснока, разделенную надвое. Накрыть крышкой, убавить огонь и варить в течение 25–35 минут до готовности риса.



1,5 ч



229 ккал





# Манты

Сливочное масло	50 г
Зелень	40 г
Сметана	240 г
<b>Для теста</b>	
Яйцо	1 шт.
Пшеничная мука	400 г
Вода	100 мл
Соль	
<b>Для начинки</b>	
Баранина (мякоть)	400 г
Телятина (задняя часть)	400 г
Репчатый лук	160 г
Сливочное масло	150 г
Хмели-сунели	1 г
Соль, перец	

Приготовить начинку. Мясо, лук и сливочное масло прокрутить через мясорубку, добавить хмели-сунели и немного воды, чтобы фарш был нежный и мягкий.

Приготовить тесто. Яйцо, муку, воду и соль перемешать, вымешивать в течение 15 минут, уложить в полиэтиленовый пакет и оставить в тепле на 20 минут. Затем тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм, вырезать формой кружки диаметром 6–7 см.

На каждый кружок теста уложить немного начинки и защипать края.

Уложить манты в пароварку и готовить в течение 35–40 минут.

Перед подачей полить растопленным сливочным маслом и украсить зеленью. Подавать со сметаной.



1 ч 45 мин



267 ккал





# Долма

## с натуральным йогуртом

Баранина	200 г
Свинина	200 г
Говядина	200 г
Кинза	30 г
Петрушка	30 г
Помидоры	150 г
Репчатый лук	150 г
Рис	100 г
Кетчуп томатный	100 г
Виноградные листья	200 г
Мясной бульон	300 мл
Соль, перец	

### Для соуса

Натуральный йогурт	500 г
Чеснок 4 зубчика	
Кинза	30 г
Белый перец молотый	3 г
Соль	



1,5 часа



221 ккал

Все мясо прокрутить через мясорубку. Зелень промыть и измельчить. Помидоры очистить от кожицы и измельчить. Лук нарезать мелкими кубиками. Рис промыть и проварить в кипящей воде в течение 15 минут, затем снова промыть и слегка обсушить.

Все перечисленные ингредиенты смешать с добавлением кетчупа, соли и перца. Если фарш кажется сухим, то в него можно вмешать немного охлажденной кипяченой воды или мясного бульона.

Виноградные листья залить горячей водой на 3–4 минуты, затем охладить.

На подготовленные виноградные листья выложить мясной фарш и завернуть в виде плотных конвертиков.

Долму выложить в кастрюлю с толстым дном, сверху плотно накрыть листьями винограда, залить мясным бульоном до поверхности листьев, положить в качестве гнета тарелку и поставить томиться на плиту при слабом кипении на 30–40 минут.

Приготовить соус. В натуральный йогурт добавить измельченный чеснок, соль, молотый белый перец и измельченную зелень кинзы. Все перемешать и убрать в холодильник до подачи.

Готовую долму выложить на тарелки, рядом налить соус из натурального йогурта и украсить свежей зеленью.







# Козлятина

## с орехами

Козлятина	600 г
Растительное масло	80 мл
Репчатый лук	300 г
Винный уксус	5 мл
Грецкие орехи очищенные	150 г
Чеснок	3 зубчика
Кориандр (семена)	5 г
Кинза	5 г
Хмели-сунели	5 г
Соль, перец	

Мясо нарезать ломтиками, посолить и поперчить, выложить в глубокую чугунную сковороду и обжарить на растительном масле с добавлением рубленого лука.

Когда мясо прожарится, влить уксус и немного воды, тушить на слабом огне.

Орехи и чеснок пропустить через мясорубку, смешать с кориандром, рубленой зеленью кинзы и хмели-сунели.

Добавить ореховую массу к мясу и тушить еще 10 минут.

 30 мин  131 ккал



Козье мясо светлее баранины, с жиром белого цвета. Из-за низкого содержания жира мясо коз считается диетическим продуктом. По вкусу и питательным свойствам это мясо почти не уступает баранине. Наиболее вкусным считается мясо молочных козлят в возрасте от 4 до 6 недель и откормленных маток — оно сочное, нежное и вовсе не имеет никакого специфического запаха.







# БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Бесспорно, самыми популярными в кавказской кухне являются мясные блюда, но высоко ценят здесь и хорошо приготовленную птицу. В основном на Кавказе готовят курицу или индейку, предпочитая тушить птицу в различных соусах или в молоке — так она получается особенно нежной.

Одно из традиционных грузинских праздничных блюд — сациви. Вообще-то, сациви — название соуса из мелко молотых грецких орехов, но он так гармонично дополняет отваренную и запеченную курицу, что холодное блюдо из кусочков птицы под этим соусом тоже стали называть сациви.

Еще одно аппетитное грузинское блюдо — чахохбили. Его название происходит от слова «хохоби» — фазан, а фазан является национальной птицей Грузии, из него изначально и готовили чахохбили. Но достать фазана сегодня довольно сложно, поэтому чахохбили обычно готовят из курицы. Рецепт блюда несложный, поэтому рекомендуем вам приготовить его в первую очередь, если вы хотите начать с «азов» кавказской кухни.







# Шашлык

## из куриной печени и печеных овощей

Красный лук	200 г
Помидоры черри	350 г
Цукини	1 шт.
Куриная печень	600 г
Оливковое масло	70 мл
Кинза	30 г
Базилик	30 г
Шампиньоны	100 г
Соль, перец	

Лук нарезать кольцами. Помидоры черри разрезать пополам. Цукини нарезать крупными кубиками.

Куриную печень зачистить от пленок, полить оливковым маслом, посолить и поперчить, смешать с частью измельченных листьев кинзы и базилика. Оставить мариноваться в течение 20–30 минут.

На шампур насадить печень и все остальные продукты, включая целые шампиньоны, чередуя друг с другом, сбрызнуть оливковым маслом, в котором мариновалась печень.

Шашлыки жарить над углями до готовности. Готовые шашлыки выложить на тарелки с оставшейся частью зелени.



25 мин + маринование



112 ккал







# Цыпленок жареный

## с кизилом, луком и гранатом

Цыплята	4 шт.
Кизил сушеный	50 г
Репчатый лук	80 г
Чеснок	2 зубчика
Хмели-сунели	5 г
Растительное масло	80 мл
Кинза	50 г
Фиолетовый базилик (рейхан)	10 г
Эстрагон	10 г
Гранат	½ шт.
Соль, перец	

Цыплят разрезать пополам и удалить все кости. Кизил замочить в кипятке, удалить косточки. Лук нарезать соломкой. Чеснок нарубить.

Цыплят натереть хмели-сунели, солью и перцем и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Добавить к цыплятам кизил, лук и чеснок, закрыть крышкой и готовить на слабом огне в течение 15 минут.

Перед подачей украсить листьями зелени и зернами граната.

 40 мин  159 ккал





# Курица в молоке

## по-грузински

Куриное филе	600 г
Репчатый лук	2 шт.
Молоко	1,5 л
Моцарелла	300 г
Имеретинский шафран	10 г
Петрушка	10 г
Перец черный горошком	5 г
Мята	10 г
Соль	

Куриное филе нарезать крупными ломтиками. Лук крупно нарезать.

В кастрюлю налить молоко, добавить курицу и лук, томить на слабом огне около 30 минут.

Моцареллу натереть и добавить за 10 минут до готовности вместе с шафраном.

Петрушку мелко нарубить и добавить к курице. Посолить и поперчить, добавить листочки мяты и отставить томиться в течение еще 5 минут.



35 мин



165 ккал





# Сациви из курицы

## в ореховом соусе

Курица	1 шт.
Лавровый лист	4 шт.
Красный перец молотый	2 г
Сливочное масло	100 г
Соль, перец	

### Для орехового соуса

Репчатый лук	150 г
Сливочное масло	30 г
Мука	15 г
Куриный бульон	600 мл
Грецкие орехи очищенные	250 г
Кориандр молотый	2 г
Хмели-сунели	5 г
Грузинский шафран	0,5 г
Белый винный уксус	50 мл
Кинза	10 г
Чеснок	4 зубчика
Гранат	1 шт.
Соль, перец	

Курицу промыть, срезать лишний жир. Положить курицу в кастрюлю, залить водой, чтобы она полностью покрывала птицу, варить в течение 30 минут под крышкой на слабом огне с добавлением соли, лаврового листа и красного перца.

Вареную курицу положить на сковороду, посолить и поперчить, смазать сливочным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 25 минут, периодически переворачивая и поливая выделившимся жиром.

Приготовить соус. Лук мелко нашинковать и слегка обжарить на сливочном масле. Затем, помешивая, постепенно всыпать муку и готовить еще 2 минуты. Струйкой влить процеженный горячий куриный бульон, дать закипеть. Грецкие орехи измельчить и перемешать с кориандром, хмели-сунели, шафраном, солью и перцем, добавить в кипящий бульон. Влить уксус и прогреть на слабом огне, не позволяя бульону закипеть. Снять соус с плиты.

Остывшую запеченную курицу очистить от кожи и костей, мякоть нарезать небольшими ломтиками, выложить в соус и прогреть в течение 5 минут.

У кинзы оборвать листочки и нарубить, добавить в сациви. Добавить рубленый чеснок и перемешать. После остывания убрать в холодильник.

Сациви подается холодным. Перед подачей посыпать зернами граната.



1 ч + охлаждение



289 ккал







# Цыпленок,

томленный в соусе из томатов,  
с зеленью и картофелем

Цыплята	2 кг
Растительное масло	100 мл
Томаты в собственном соку	300 г
Репчатый лук	250 г
Картофель	400 г
Петрушка	10 г
Кинза	10 г
Тимьян	5 г
Чеснок	2 зубчика
Соль, перец	



1 ч



165 ккал



**1** Картофель очистить и нарезать средними ломтиками. Лук и морковь нарезать кубиками.

**2** Нарезанные овощи обжарить в сотейнике на растительном масле.

**3** Цыплят нарезать, посолить и поперчить.

**4** Нарезанное мясо уложить в сотейник к овощам. Томаты натереть, посолить и поперчить, полученным томатным соусом залить цыпленка с овощами. Томить до готовности. Готовое блюдо выложить на тарелки и украсить зеленью.









# Цыпленок

## с ореховым соусом и зеленым салатом

Цыпленок	800 г
Растительное масло	200 мл
Зеленый салат	400 г

### Для соуса

Репчатый лук	300 г
Сливочное масло	70 г
Грецкие орехи очищенные	150 г
Хмели-сунели	5 г
Куриный бульон	200 мл

Цыпленка нарезать средними ломтиками и обжарить на сковороде на растительном масле, довести до готовности в духовке.

Приготовить соус. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле, добавить измельченные грецкие орехи, хмели-сунели, влить куриный бульон, варить в течение 10 минут. Затем перелить в блендер и измельчить до однородности.

На тарелки выложить цыпленка, рядом уложить зеленый салат, сверху полить ореховым соусом.



40 мин

179 ккал



# Курица в молоке

## с сыром

Курица	1,2 кг
Растительное масло	50 мл
Репчатый лук	200 г
Молоко	1 л
Имеретинский шафран	3 г
Перечная мята	30 г
Сыр сулугуни	400 г
Соль, перец	

Курицу нарезать ломтиками и обжарить на сковороде на растительном масле с добавлением нашинкованного лука.

Влить молоко, добавить шафран и рубленую мяту, посолить, поперчить и тушить до готовности курицы.

В конце добавить тертый сыр и оставить на 5–7 минут. Затем все перемешать и выложить на тарелки.







# Чахохбили

## из куриных крыльев

Куриные крылья	800 г
Растительное масло	100 мл
Репчатый лук	120 г
Морковь	80 г
Зеленый перец чили	400 г
Томатная паста	60 г
Хмели-сунели	3 г
Кориандр	1 г
Куриный бульон	400 мл
Помидоры	200 г
Чеснок	4 зубчика
Зелень (кинза, укроп, базилик, петрушка)	50 г
Армянские лепешки	2 шт.
Соль, перец	

Куриные крылья разрезать пополам по суставу, посолить и поперчить, обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле.

Лук, морковь, перец чили нарезать кубиками, добавить в сотейник к крыльям, слегка обжарить.

Добавить томатную пасту, специи и готовить в течение 3 минут, постоянно помешивая.

Влить бульон, закрыть крышкой и готовить на слабом огне в течение 20 минут.

Добавить помидоры, нарезанные крупными кубиками, рубленый чеснок и тушить еще 2 минуты.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью. Подавать с армянской лепешкой.

 50 мин  182 ккал



# Чахохбили

## из куриных желудочков

Куриные желудочки

Растительное масло

Репчатый лук

Куриный бульон

Томатная паста

Томатный сок

Перец чили

Чеснок

Хмели-сунели

Зелень (кинза, петрушка)

Соль

1 кг

80 мл

120 г

500 мл

50 г

300 мл

20 г

4 зубчика

3 г

40 г

Желудочки обжарить на сковороде на растительном масле с добавлением нашинкованного лука.

Переложить желудочки в керамическую посуду, влить бульон, закрыть крышкой и поставить тушиться на слабый огонь в течение 2 часов.

Томатную пасту развести томатным соком, добавить к желудочкам, довести до кипения и готовить в течение 10 минут. Затем добавить соль, рубленые перец чили и чеснок, хмели-сунели, рубленую зелень, довести еще раз до кипения.

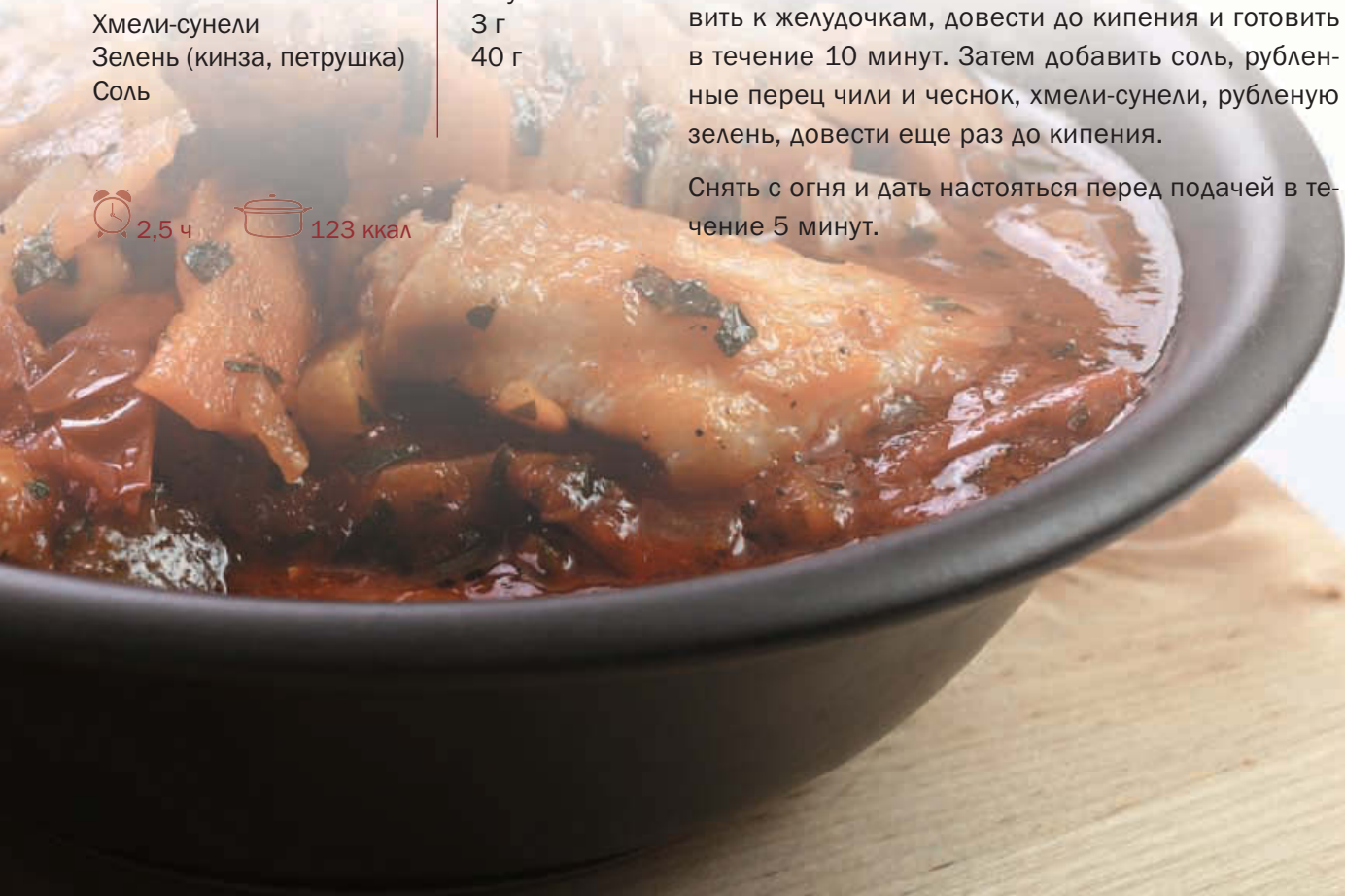
Снять с огня и дать настояться перед подачей в течение 5 минут.



2,5 ч



123 ккал





# Люля из курицы

## с нутом, в лаваше

Нут	100 г
Тимьян	10 г
Чеснок	2 зубчика
Филе куриных грудок	400 г
Куриные окорочка без кости	400 г
Бараний курдючный жир	200 г
Репчатый лук	100 г
Растительное масло	20 мл
Кинза	20 г
Мацони	100 г
Лаваш тонкий	4 шт.

Нут замочить в воде на 12 часов с добавлением тимьяна и чеснока до полного размягчения.

Мясо курицы и курдючный жир пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить в фарш мелко нарубленный лук и выбить фарш до однородности. Затем обжарить на сковороде на растительном масле.

Обжаренный фарш выложить на листы лаваша, добавить рубленую кинзу, мацони и нут, завернуть рулетом каждый лаваш.



30 мин + замачивание



239 ккал





# Тушеные потроха

## с фасолью и томатами

Куриные потроха	600 г
Мука	150 г
Оливковое масло	70 мл
Сливочное масло	100 г
Красная фасоль консервированная	300 г
Помидоры	200 г
Кинза	10 г
Петрушка	10 г
Чеснок	2 зубчика
Куриный бульон	400 мл
Соль, перец	

Потроха промыть, почистить, просушить. Запанировать в муке и обжарить на сковороде на смеси оливкового и сливочного масла. Готовые потроха выложить в глубокую кастрюлю.

Фасоль откинуть на сито, чтобы стекла лишняя жидкость. Добавить в кастрюлю к потрохам.

Нарезанные помидоры, рубленую зелень (часть оставить для подачи) и чеснок положить в кастрюлю к потрохам, залить куриным бульоном, посолить и поперчить, тушить на слабом огне в течение 15–20 минут.

Выложить блюдо на тарелки и украсить рубленой зеленью.



45 мин



143 ккал







# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Немаловажное место в кавказской кухне занимают блюда из благородной рыбы, в частности из форели или осетра, они занимают достойное место в праздничном меню.

Из всей кавказской рыбы особой известностью далеко за пределами региона пользуется армянская севанская форель или ишхан, которая отличается непревзойденным нежным вкусом. Готовить ее нужно с особенной осторожностью и недолго: мякоть должна сохранять свою форму и не отделяться от костей.

В основном рыбу на Кавказе готовят на открытом огне, насаженную на вертел (здесь не слишком популярна жарка на сковороде). При таком способе приготовления рыбу подготавливают специальным образом: ее потрошат, не разрезая брюшка, через жабры, после чего тщательно промывают.

К рыбным блюдам здесь принято подавать соусы: гранатовый (наршараб), ореховый, цахтони (кисломолочный соус со специями и пряными травами). Шашлык из осетрины с соусом наршараб – истинная классика кавказской кулинарии, ее настоящий «шедевр»!









# Теплый паштет

## из лосося с жареными сухофруктами

Филе лосося	1 кг
Вяленые томаты	25 г
Лук-шалот	3 шт.
Имбирь	3 г
Чеснок	2 зубчика
Кардамон молотый	2 г
Каперсы	5 г
Хересный уксус	5 г
Чабрец (тимьян)	2 г
Оливковое масло	100 мл
Сливочное масло	75 г
Соль, перец	

Филе лосося и вяленые томаты нарезать ломтиками. Лук-шалот, имбирь и чеснок нарубить.

Смешать все ингредиенты и поставить мариноваться в холодильник на 12 часов.

В глубоком сотейнике обжарить всю смесь на оливковом масле, посолить и поперчить, затем измельчить блендером до консистенции паштета, добавить сливочное масло, перемешать\*.

\* Подавать паштет теплым.



20 мин + маринование



111 ккал





# Барабулька,

## запеченная с овощами и семечками

Барабулька	12 шт.
Лук-шалот	2 шт.
Кабачок	1 шт.
Тыквенные семечки очищенные	25 г
Бакинские помидоры	4 шт.
Чеснок	4 зубчика
Чабрец (тимьян)	2 г
Семена укропа	2 г
Семена аниса	2 г
Сок лимона	25 мл
Сливочное масло	25 г
Соль, перец	

Барабульку почистить и выпотрошить. Лук-шалот разрезать на 4 части. Кабачок крупно нарезать. Тыквенные семечки обжарить на сухой сковороде.

Противень выстелить пергаментом, выложить на него рыбу, нарезанные овощи, помидоры, рубленый чеснок, чабрец, семена укропа и аниса, сбрызнуть соком лимона, посолить и поперчить, сверху положить сливочное масло, нарезанное кусочками, и посыпать тыквенными семечками. Запечь в духовке при 180 °C в течение 12–15 минут.









# Цоцхали

Форель	2 шт.
Листья орешника	15 шт.
Стебли сельдерея	2 шт.
Розмарин	5 г
Тимьян	5 г
Чеснок	4 зубчика
Оливковое масло	40 мл
Хмели-сунели	5 г
Лимоны	2 шт.
Морская соль	15 г
Перец	

## Для теста

Пшеничная мука	350 г
Вода	300 мл
Соль	5 г

## Для соуса

Оливковое масло	200 мл
Каперсы	50 г
Помидоры	1 шт.
Чеснок	4 зубчика
Маслины без косточек	10 шт.
Петрушка	1 пучок
Соль, перец	



1 ч 4



160 ккал

Приготовить тесто. Смешать муку, воду и соль, вымесить тесто. Тесто должно получиться эластичным. Тонко раскатать тесто.

Отчистить рыбу от чешуи, жабр и внутренностей. Хорошо промыть. Листья орешника обдать кипятком, после чего они станут мягкими и эластичными.

Форель выложить на блюдо, хорошо посолить и поперчить изнутри и снаружи.

Сельдерей нарезать тонкой соломкой и начинить им форель. Розмарин, тимьян и чеснок мелко нарубить, добавить оливковое масло, хмели-сунели и полить рыбу этим маринадом.

Затем завернуть форель в листья орешника.

Обернуть форель в тесто, затем завернуть в фольгу. Уложить в глубокий лоток для запекания, налить немного воды и запечь в духовке в течение 30 минут.

Приготовить соус. Налить в сотейник оливковое масло, добавить каперсы, нарезанные помидоры, рубленый чеснок, маслины и рубленую петрушку. Посолить и поперчить, довести до кипения и убрать с огня.

Достать рыбу, снять фольгу и выложить на блюдо. Аккуратно развернуть форель, полить соусом. Подавать с дольками лимона.



# Форель,

## запеченная в лаваше с тархуном

Форель  
Растительное  
масло  
Лимоны  
Эстрагон  
Сливочное масло  
Армянский лаваш  
(тонкий)  
Соль, перец

4 шт. (около 1,2 кг)

100 мл

150 г

50 г

150 г

400 г

Форель почистить, выпотрошить, посолить и поперчить.

Обжарить рыбу на сковороде на растительном масле с двух сторон.

Внутри обжаренной рыбы положить дольки лимона, эстрагон и сливочное масло, завернуть рыбу в лаваш и запечь в духовке при 180 °C в течение 10 минут.



30 мин



148 ккал





# Ишхан,

## ТОМЛЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

Картофель	4 шт.
Ишхан не крупный	4 шт.
Помидоры	4 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Чеснок	3 зубчика
Имеретинский шафран	2 г
Сок лимона	70 мл
Петрушка	20 г
Базилик	20 г
Кинза	20 г
Соль, перец	

В глубокий лоток для запекания выложить картофель, нарезанный кружочками, посолить и поперчить. На картофель выложить чищеную рыбу.

Помидоры натереть на терке, лук нарезать полукольцами, чеснок нарубить и уложить в лоток к рыбе. Посыпать шафраном, полить соком лимона, посыпать рубленой зеленью. Полить немного водой, накрыть крышкой или фольгой и запечь в духовке при 180 °С в течение 30–35 минут.

 40 мин  159 ккал



Ишхан — это севанская форель, самая популярная в Армении рыба, самая крапная форель на территории стран бывшего СССР — в длину она может достигать 90 см.





# Филе судака,

## запеченное с виноградными листьями, томатами и зеленью

Филе судака	800 г
Помидоры	200 г
Виноградные листья	300 г
Сливочное масло	150 г
Чабрец (тимьян)	5 г
Кинза	10 г
Петрушка	10 г
Соль, перец	

Филе судака нарезать средними ломтиками, посолить и поперчить.

Помидоры очистить от кожицы и нарезать средними ломтиками.

На каждый виноградный лист выложить немного сливочного масла, ломтики рыбы и помидоров, тимьян и листья кинзы, плотно завернуть и закрепить деревянной шпажкой, запечь в духовке при 180 ° в течение 15–17 минут.

Запеченную рыбу выложить на тарелки и украсить зеленью петрушки.



25 мин



109 ккал







# Шашлык

## из осетрины и помидов с соусом из мацони

Осетрина	1 кг
Красный лук	1 шт.
Бакинские помидоры	500 г
Кинза	30 г
Минеральная вода	300 мл
Растительное масло	50 мл
Соль, перец	

### Для соуса

Кинза	30 г
Шнитт-лук	50 г
Укроп	50 г
Мацони	300 г
Соль, перец	

Осетрину зачистить от кожи и хрящей, нарезать кубиками и положить в миску. Лук нарезать не слишком тонкими кольцами. Помидоры разрезать пополам.

Кинзу измельчить и положить в миску к осетрине, влить минеральную воду, приправить солью и перцем, все перемешать. Мариновать рыбу в течение 1 часа.

Приготовить соус. Кинзу, шнитт-лук и укроп измельчить и добавить в мацони. Приправить солью и перцем, все перемешать и охладить.

Насадить ломтики маринованной рыбы на шампуры вместе с половинками помидоров и кольцами красного лука, жарить шашлыки на углях до готовности.

Готовый шашлык выложить на тарелки и подать с соусом мацони.



40 мин + маринование



121 ккал







# Осетрина

## с соусом наршараб и толченым картофелем

Картофель	800 г
Сливочное масло	100 г
Филе осетра	700 г
Растительное масло	40 мл
Кинза	10 г
Петрушка	10 г
Базилик	10 г
Оливковое масло	20 мл
Соус наршараб	200 г
Соль, перец	

Картофель очистить, отварить до готовности (около 20 минут), слить воду, добавить сливочное масло и растолочь при помощи толкушки.

Филе осетра разрезать на 4 стейка, обжарить на сковороде на растительном масле до готовности.

Выложить рыбу на толченый картофель, украсить листьями зелени и полить оливковым маслом. Соус наршараб подать отдельно.

 40 мин  137 ккал



# Запеченное

## филе стерляди с картофелем буланжер

Филе стерляди  
Кумин молотый  
Оливковое масло  
Майоран  
Соль, перец

### Для картофеля буланжер

Сливочное масло  
Репчатый лук  
Чеснок  
Лавровый лист  
Майоран  
Петрушка  
Оливковое масло  
Батат  
Куриный бульон  
Соль, перец

### Для соуса

Помидоры  
Репчатый лук  
Чеснок  
Сахар  
Мята  
Соевый соус  
Оливковое масло

8 шт.  
2 г  
50 мл  
4 веточки

150 г  
2 шт.  
4 зубчика  
2 шт.  
8 веточек  
20 г  
20 мл  
4 шт.  
400 мл

1 кг  
1 шт.  
6 зубчиков  
5 г  
4 веточки  
25 мл  
50 мл

Рыбу посолить и поперчить, приправить кумином, сбрызнуть оливковым маслом, обложить веточками майорана и запечь в духовке при 180 °С в течение 5–7 минут.

Приготовить картофель буланжер. На сковороде на сливочном масле обжарить рубленые лук и чеснок с добавлением лаврового листа и майорана до мягкости, в конце добавить рубленую петрушку и сразу снять сковороду с огня.

Лоток для запекания смазать оливковым маслом, по кругу выложить нарезанный кружочками картофель, прокладывая каждый слой луковой массой. Влить бульон, сверху выложить ломтики сливочного масла и запечь в духовке при 160 °С в течение 25 минут.

Приготовить соус. Помидоры и лук разрезать пополам, положить в лоток для запекания, добавить рубленый чеснок, сахар, мяту, соевый соус и оливковое масло. Запечь в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут. Затем порубить вручную до кашицеобразной консистенции и подавать к запеченной стерляди и картофелю.



1 ч



119 ккал







# ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

На Кавказе принято на завтрак есть легкие блюда, в обед — немного более основательные, но все самое сытное и вкусное подается на стол во время ужина, когда за столом собирается вся семья, друзья, гости или соседи. При этом в любое время дня любое блюдо дополняет традиционный кавказский хлеб — пресная или дрожжевая лепешка, лаваш. Тонкий лаваш незаменим, если вы хотите завернуть в него начинку из мяса, овощей или других продуктов, а кусочки толстого лаваша, который не режут, а рвут руками, пригодятся, когда нужно собрать с тарелки вкуснейший соус.

Кавказскую кухню невозможно представить без выпечки. Ставшие известными и любимыми и в России, традиционные осетинские пироги, с тонким слоем теста, румяной корочкой и сочной начинкой пекут с мясом, овощами, сыром, зеленью. В нашей книге вы найдете рецепт осетинского пирога со свекольной ботвой — вкусно, полезно и необыкновенно нежно.

Мало кто не слышал о грузинской лепешке с сыром хачапури. Сыра в ней почти вдвое больше, чем муки! Существует много вариантов приготовления хачапури: по-аджарски, по-имеретински, по-мегрельски. Кроме сыра, в состав начинки для этих пирогов могут входить мясо, рыба и яйца.

Конечно же, мы не забыли и о чебуреках! Чебуреки с мясом, сыром, картофелем — разнообразие начинок не знает границ. Это сытное и вкусное блюдо, на приготовление которого уходит совсем немного времени. Главное, помните, что чебуреки обязательно нужно есть горячими, только что приготовленными.

Кавказские сладости в нашей книге представлены традиционными и давно снискавшими популярность у россиян пахлавой и курабье, печеньем земелах и козинаками. Любую из этих сладостей можно просто купить, но она получится намного более вкусной, если приготовить ее собственными руками.









# Осетинский пирог

## с домашним сыром и свекольными листьями

Свекольные листья	250 г
Осетинский сыр или сыр сулгуни	200 г
Дрожжевое тесто	500 г
Сливочное масло	50 г
Соль	

Свекольные листья промыть и крупно нарезать, добавить тертый сыр, посолить и перемешать.

Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Уложить начинку, края теста поднять вверх и собрать над начинкой так, чтобы начинка была полностью покрыта тестом. Аккуратно разровнять, распределяя начинку внутри.

В центре пирога сделать отверстие для выхода пара. Запечь в духовке при 190 °С в течение 15–20 минут.

Горячий пирог смазать сливочным маслом.



40 мин



212 ккал





# Осетинский пирог

## с курицей и свекольными листьями

Живые дрожжи	1,5 г
Сахар	50 г
Вода	850 мл
Мука	300 г
Соль	5 г

### Для начинки

Куриный фарш	1 кг
Репчатый лук	2 шт.
Кинза	30 г
Свекольные листья	200 г
Яйцо	1 шт.
Сливочное масло	50 г
Соль, перец	



Осетинские пироги можно готовить абсолютно с любой начинкой (мясной, овощной, из зелени, с крупой или фруктами).

Дрожжи развести с 25 г сахара в 100 мл теплой воды, дождаться образования пены. Отдельно развести 750 мл воды с солью и 25 г сахара, добавить разведенные дрожжи, муку и соль, вымесить тесто. Затем в тесто вмешать растительное масло, накрыть тесто пленкой и дать ему настояться в течение 2 часов.

Приготовить начинку. Куриный фарш смешать с измельченным репчатым луком, рублеными листьями кинзы, солью и перцем. Отдельно измельчить свекольные листья.

Тесто разделить на 2 части. Раскатать каждую часть теста в виде круглого блина толщиной 0,5 см. На одну лепешку выложить часть мясного фарша, сверху выложить измельченные листья свеклы, края теста смазать яйцом и накрыть второй лепешкой. Затем края аккуратно прижать друг к другу (защипать) и запечь пирог в духовке при 180 °C в течение 20 минут.

Достать пирог из духовки, смазать его сливочным маслом, вернуть обратно в духовку и запекать в течение 5 минут.

Готовый пирог немного охладить и разрезать на несколько частей, выложить на тарелки и подать на стол.



50 мин + расстойка



227 ккал







# Пирог из картофеля

## с сулугуни, чесноком и зеленью

Картофель	500 г
Яйца	4 шт.
Творог	200 г
Мука	130 г
Сливочное масло	70 г
Петрушка	12 г
Чеснок	2 зубчика
Сыр сулугуни	100 г
Соль	

Картофель очистить и отварить до готовности в подсоленной воде, слить воду и растолочь при помощи толкушки, остудить и смешать с яйцами, творогом и мукой, перемешать до однородности.

В лоток для запекания, смазанный сливочным маслом, поместить пюре и разровнять, сверху посыпать нашинкованной зеленью с чесноком, добавить тертый сыр сулугуни и запечь в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут.

Готовый пирог немного остудить и нарезать, выложить на тарелки, украсить зеленью.

 30 мин  203 ккал









# Хачапури

## Для теста

Молоко	2 л
Мука	900 г
Сухие дрожжи	40 г
Вода	50 мл
Соль	

## Для начинки

Сыр сулугуни	600 г
Творог	250 г
Укроп	10 г
Зеленый лук	10 г
Сливочное масло	70 г

Приготовить тесто. Смешать молоко, муку, дрожжи, воду и соль, замесить тесто, дать расстояться.

Приготовить начинку. Сыр сулугуни натереть на терке, добавить творог. Укроп и зеленый лук мелко нарубить и перемешать с творогом и сыром. Растопить сливочное масло и добавить в начинку. Посолить и поперчить.

Тесто разделить на две части весом по 250 г, раскатать каждую часть в пласт шириной 4 мм. На один пласт теста выложить начинку и распределить по кругу, сверху закрыть другим пластом теста, защипать края. Перевернуть хачапури и очень аккуратно раскатать.

Разогреть духовку. На противень с пергаментом выложить хачапури и запечь в духовке при 200 °С до светло-золотистого цвета корочки. За пару минут до готовности разбить яйцо, немного взбить и смазать хачапури.



40 мин + расстойка



233 ккал





# Чебуреки

## с мясом и зеленью

### Для теста

Вода	300 мл
Сахар	5 г
Соль	5 г
Мука	600 г
Растительное масло	100 мл

### Для начинки

Свинина	300 г
Говядина	300 г
Репчатый лук	150 г
Тимьян	15 г
Кинза	30 г
Петрушка	30 г
Мясной бульон	100 мл
Соль, перец	

Приготовить тесто. В теплой воде размешать сахар и соль. Муку просеять и понемногу, постепенно вносить в нее воду. Тесто вымесить до однородности. Когда тесто будет готово, вносить в него раскаленное растительное масло и продолжать вымешивать тесто, пока оно не станет эластичным. Затем накрыть миской или пленкой, дать отдохнуть.

Приготовить начинку. Свинину и говядину прокрутить через мясорубку. В фарш добавить измельченный и пассерованный лук, соль, перец, тимьян, измельченные листья кинзы и петрушки. Все перемешать и вносить в фарш бульон.

Тесто разделить на несколько частей и каждую раскатать в тонкий круглый блин.

На одну половину раскатанного теста выложить подготовленный фарш, накрыть его второй половиной теста, края прижать друг к другу при помощи вилки. Таким образом сделать чебуреки из оставшегося теста и фарша.

На сковороде на растительном масле обжарить чебуреки и переложить их на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир.



50 мин



289 ккал







# Чуду с луком и яйцом

## Для теста

Мука	400 г
Соль	10 г
Вода	120 мл
Сливочное масло	60 г

## Для начинки

Зеленый лук	300 г
Чеснок	1 зубчик
Яйца	4 шт.
Соль, перец	



45 мин



213 ккал

Приготовить тесто. В просеянную муку добавить соль и воду, хорошо вымесить и оставить в теплом месте в течение 20 минут. Затем тесто разделить на шарики размером с кулак.

Приготовить начинку: лук и чеснок мелко нарубить, добавить яйца, посолить и поперчить, все перемешать.

Тесто очень тонко раскатать в круглые лепешки, на половину каждой лепешки уложить начинку, накрыть другой половинкой и защипать края.

На сухой сковороде обжарить лепешки с двух сторон под крышкой.

Готовые чуду смазать сливочным маслом и накрыть пищевой пленкой на 10 минут. Перед подачей разрезать чуду пополам.





# Пресные лепешки

## с мясным фаршем и томатами

### Для теста

Мука	200 г
Оливковое масло	50 мл
Яйца	4 шт.
Вода	60 мл
Сливочное масло	70 г

### Для начинки

Свинина	300 г
Говядина	300 г
Помидоры	300 г
Петрушка	10 г
Кинза	10 г

Приготовить тесто. Перемешать муку, оливковое масло и яйца с небольшим количеством теплой воды до состояния эластичного теста и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Приготовить начинку. Свинину и говядину прокрутить через мясорубку. Помидоры нарезать тонкими кружочками. В фарш добавить рубленую зелень и небольшое количество теплой воды.

Тесто раскатать в виде лепешки толщиной 0,5 см, смазать растопленным сливочным маслом, затем выложить помидоры, сверху — фарш и запечь в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут.

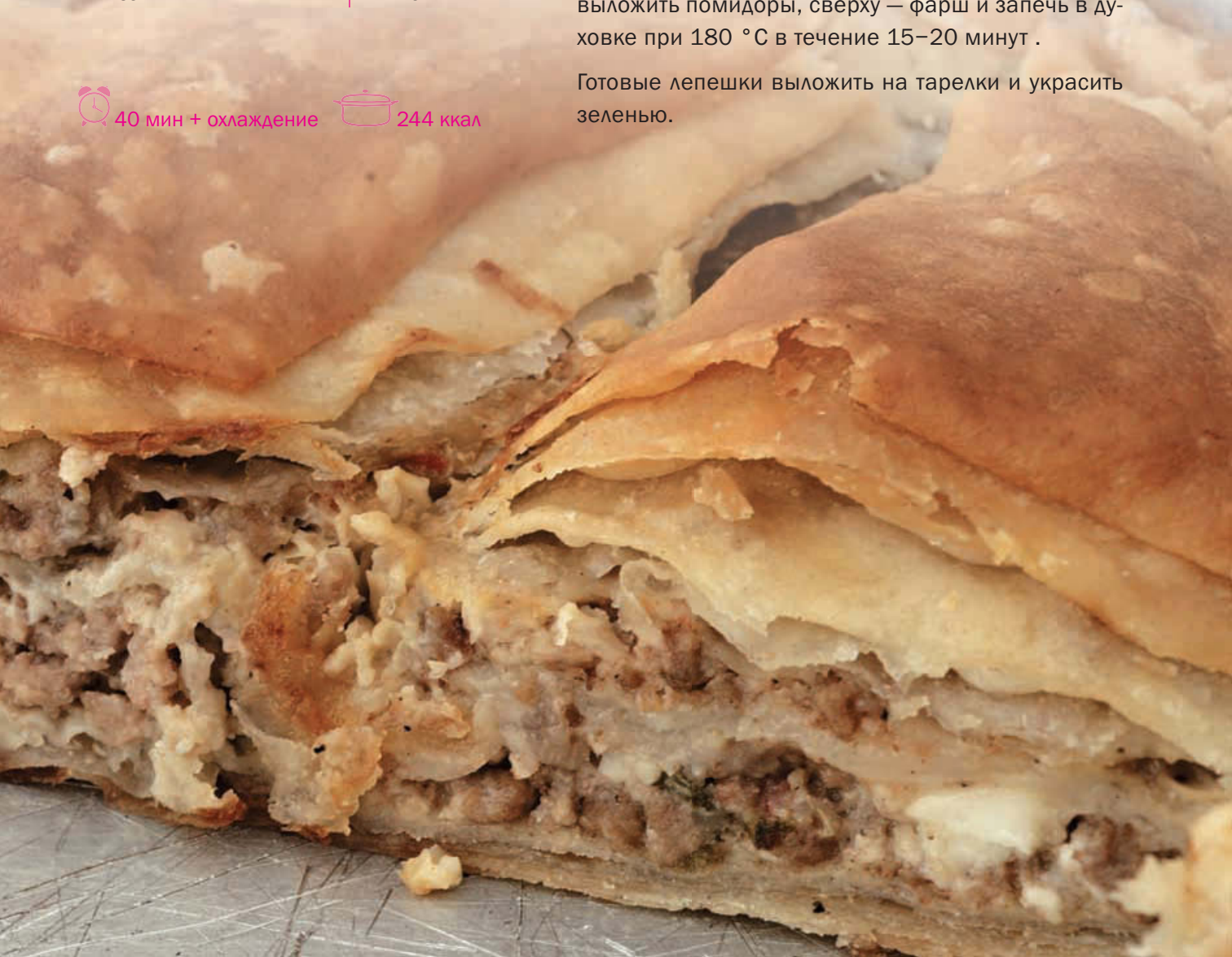
Готовые лепешки выложить на тарелки и украсить зеленью.



40 мин + охлаждение



244 ккал





# Лаваш с яйцом, сыром и шпинатом

Шпинат	150 г
Растительное масло	100 мл
Сливочное масло	100 г
Репчатый лук	80 г
Яйца	6 шт.
Сыр домашний (например, адыгейский)	380 г
Лаваш армянский	400 г
Петрушка	20 г
Соль, перец	

Хорошо промытый и обсушенный шпинат обжарить на сковороде на смеси растительного и сливочного масла, с добавлением мелко нарубленного лука.

Яйца сварить вкрутую (15 минут), охладить и очистить, мелко нарубить.

Шпинат смешать с яйцами и нарезанным ломтиками домашним сыром, посолить и поперчить.

Приготовленный фарш завернуть в лаваш и обжарить на сковороде на смеси растительного и сливочного масла с двух сторон. При подаче украсить рубленой зеленью петрушки.





# Пирожки

## из слоеного теста с бараниной и томатами

Бараний фарш	500 г
Растительное масло	30 мл
Зира	5 г
Помидоры	2 шт.
Кинза	10 г
Бasilik	10 г
Аджика острая	10 г
Яйцо	1 шт.
Молоко или вода	50 мл
Слоеное тесто бездрожжевое	500 г

Фарш из баранины обжарить на сковороде на растительном масле с добавлением зиры в течение 5 минут, затем добавить помидоры, нарезанные кубиками, рубленую кинзу, базилик и острую аджику.

Приготовить лезон: яйцо соединить с водой или молоком, взбить.

Слоеное тесто раскатать, разрезать на 8 квадратов. В центр каждого квадрата выложить начинку, края теста смазать лезоном, все края соединить к центру и защипать. Запечь в духовке до готовности (около 15 минут).

 30 мин  298 ккал







# Печенье земелах

Сметана	250 г
Сливочное масло	225 г
Соль	5 г
Мука	300 г
Коричневый сахар	150 г
Корица	15 г

Смешать сметану, сливочное масло и соль, добавить муку и замесить тесто. Поставить в прохладное место на один час.

Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 10 мм и сложить пополам, раскатать снова до толщины 10 мм и убрать в холодильник на 30 минут. После охлаждения операцию повторить.

Раскатанное тесто посыпать сахаром, смешанным с корицей, и снова слегка раскатать.

Пласт теста разрезать на ромбы, выложить на выстланный пергаментом противень и запечь в духовке при 230 °C в течение 15 минут.



30 мин + охлаждение



255 ккал









# Курабье

Сливочное масло	170 г
Сахарная пудра	65 г
Ванильный сахар	7 г
Яйцо	1 шт.
Фундук молотый	60 г
Мука	230 г
Яблочное повидло	100 г
Соль	

Сливочное масло взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром, добавить яйцо, молотый фундук, щепотку соли и муку, замесить тесто.

Поместить тесто в кондитерский мешок и отсадить в виде цветков на противень. В серединку каждого цветка положить немного повидла.

Запечь в духовке при 200 °С в течение 10–15 минут. Перед подачей остудить.



40 мин



291 ккал





# Домашняя пахлава

## Для теста

Сливочное масло	75 г
Молоко	100 мл
Сметана	20 г
Сахар	30 г
Яйцо	1 шт.
Мука	350 г
Сухие дрожжи	3 г
Мед	120 г
Соль	

## Для начинки

Грецкие орехи очищенные	300 г
Сливочное масло	200 г
Сахар	150 г
Ванильный сахар	5 г
Корица молотая	2 г

Приготовить тесто. Из сливочного масла, молока, сметаны, сахара, яйца, соли, муки и дрожжей замесить тесто. Поставить в теплое место на 40 минут.

Приготовить начинку. Грецкие орехи и сливочное масло прокрутить через мясорубку. В смесь добавить сахар, ванильный сахар и корицу, все перемешать.

Тесто разделить на 2 части. Каждую часть теста очень тонко раскатать, выложить в форму, смазать сливочным маслом и выложить начинку. Накрыть другой частью теста, смазать его сливочным маслом. Тонким ножом нанести на тесто насечки в виде ромбов, в серединку каждого ромба уложить половинку грецкого ореха.

Форму с пахлавой поставить в духовку и выпекать при 140 °С в течение 25 минут. Затем достать пахлавку из духовки, полить медом и еще раз запечь в течение 10–15 минут до карамельного цвета. Затем охладить и нарезать пахлавку по насечкам.



1 ч + расстойка



308 ккал







# Козинаки

Кунжут	100 г
Мед жидкий	500 г
Грецкие орехи очищенные	250 г
Фундук очищенный	250 г
Сахарная пудра	25 г

Кунжут обжарить на сухой сковороде без изменения цвета.

В кастрюлю налить мед и варить до закипания.

Грецкие орехи и фундук измельчить с помощью блендера. Затем добавить их в мед, варить в течение 1 минуты.

Ввести в орехово-медовую смесь сахарную пудру и кунжут. Снять кастрюлю с плиты, выложить ореховую массу на стол и раскатать в пласт, пока она горячая.

Разрезать на квадраты или треугольники, дать полностью застыть.



20 мин + застывание



298 ккал



Козинаки (гозинаки) — новогодняя грузинская сладость. Чтобы приготовить их без проблем, внимательно следите за медовой массой, чтобы она не пригорела, а для раскатывания используйте смоченные водой доску и скалку. Раскатывать козинаки нужно очень быстро, пока масса горячая.









# Печеная айва

## с орехами и медом

Айва	600 г
Сливочное масло	150 г
Грецкие орехи очищенные	60 г
Мед	80 г
Мята	20 г

Айву разрезать пополам. Каждую половинку смазать сливочным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут.

Достать айву из духовки. В печеную айву положить мед и орехи и снова запечь в течение 5–7 минут.

Перед подачей украсить айву листочками свежей мяты.



30 мин



110 ккал



Плоды айвы в сыром виде малосъедобны, их чаще всего используют для приготовления прохладительных напитков, компотов, желе, варенья, мармелада, а также как ароматную приправу к мясу.





# Виноградный Джем

Красный виноград  
крупный  
Сахар  
Лимон

1 кг  
700 г  
½ шт.

Каждую виноградину разрезать пополам, выложить виноград в сотейник и нагреть до появления сока.

Добавить к винограду сахар, нарезанный мелко лимон с кожурой и варить до мягкости лимонной корки.

Готовый джем протереть через сито, разложить по банкам и охладить.



30 мин



284 ккал







# Содержание



## Закуски

Карпаччо из цыпленка с соусом сациви	10
Балык осетра с лимонным соусом	12
Баклажаны, фаршированные грецкими орехами	14
Острая закуска из запеченных баклажанов и сладких перцев с кинзой	15
Жареный сыр сулугуни со свежей голубикой	16
Рулетики из баклажанов с сыром сулугуни, перцем чили и грецкими орехами	18
Закуска из цукини с творогом и салатом из томатов под гранатовым соусом	19
Язычки ягненка в соусе цахтони	20
Шаурма с цыпленком и овощами	22
Ореховый соус бажи	24
Соус сацебели	26



## Салаты

Салат из свежей зелени с домашним сыром и виноградом	30
Салат из баклажанов с адыгейским сыром	32
Салат из печеных баклажанов и шафранового мацони	34
Бакинские томаты с луком, тархуном и гранатовым соком	36
Салат из помидоров с обжаренным сыром и свежей зеленью	37
Салат из зелени с мацони, редисом, печеными томатами, чесноком и имбирем	38
Салат из телятины, соленых огурцов и кинзы с телячьим сочком	40
Салат из картофеля	42
Микс-салат с уткой, заправленный мацони с медом и орехами	44
Кресс-салат с соусом сациви, отварной куриной грудкой и клюквой	46
Салат из помидоров и огурцов с брынзой, утиными яйцами и орехами	48
Салат из печеных на углях овощей	49
Салат из печеных овощей с зернами граната и листьями кинзы	50



## Супы

Азербайджанская окрошка «овдух»	54
Солянка	56
Суп харчо	58
Густой мясной суп с барбарисом и кориандром	60
Хашлама с кореньями	62
Хашлама	64
Хаш из баранины	65
Лагман	66
Чанахи	68
Суп гурма	70
Суп пити	72
Суп из барашка с картофелем и мятой	74
Суп из ягненка с фасолью и пряной зеленью	75
Суп из баранины с фасолью	76
Похлебка из утки, тыквы и хурмы	78
Суп из рыбы с кизилом	80
Кюфта из осетра	82



## Блюда из овощей и фруктов

Лобио из красной фасоли с пряными травами	86
Фасоль с орехами	87
Гурийская капуста	88
Запеченный лук с орехами	90
Пхали из свекольной ботвы	92
Сациви из баклажанов	94
Икра из печеных овощей с перцем чили и гренками	96
Грузинская овощная икра	97
Котлетки из ботвы ранних овощей	98
Лаваш с овощами	100
Манты с зеленью и мацони	102
Рагу из тыквы с нут и специями	104
Гюрза со шпинатом и щавелем с мацони	106
Мацони со свежими огурцами, мятой и лавашом	108
Баклажаны, запеченные с ягненком и овощами	110
Помидоры, фаршированные рисом с грибами	111
Цветная капуста с соусом из грецких орехов	112
Фруктовый плов	114





## Блюда из мяса

Холодное мясо в соусе цахтони	118
Шашлык по-карски	120
Говядина с розмарином	122
Говядина с нутом, кинзой и грецкими орехами	124
Говяжья вырезка, фаршированная сыром и гранатом	126
Телятина в травах с инжиром и черносливом	128
Телятина с рисом и соусом из граната	130
Телятина под соусом цахтони	131
Жареные телячьи почки с молодым картофелем	132
Язык телянка по-грузински	134
Баранина с нутом	136
Жаркое	138
Буглама из баранины	139
Каре ягненка с томатами	140
Шейка ягненка с чабрецом и кедровыми орешками	142
Нога ягненка, запеченная с черносливом и кизилом, с пюре из печеных яблок	144
Лопатка ягненка, запеченная с овощами и травами	146
Седло барашка, фаршированное розмарином и вялеными томатами, с аджикой	148
Рулет из барашка со свежей зеленью и аджикой	150
Рулет из ягненка с травами и белой фасолью	151
Люля-кебаб из ягненка с салатом ачучук	152
Печень барашка с курагой и красным луком	154
Мамалыга с тушеной бараниной	156
Плов из баранины с сухофруктами	158
Пилав с ягненком и каштанами	159
Манты	160
Долма с натуральным йогуртом	162
Козлятина с орехами	164



## Блюда из птицы

Шашлык из куриной печени и печеных овощей	168
Цыпленок жареный с кизилом, луком и гранатом	170
Курица в молоке по-грузински	172
Сациви из курицы в ореховом соусе	174

Цыпленок, томленный в соусе из томатов, с зеленью и картофелем	176
Цыпленок с ореховым соусом и зеленым салатом	178
Курица в молоке с сыром	180
Чахохбили из куриных крыльев	182
Чахохбили из куриных желудочков	183
Люля из курицы с нутом, в лаваше	184
Тушеные потроха с фасолью и томатами	186



## Блюда из рыбы

Теплый паштет из лосося с жареными сухофруктами	190
Барабулька, запеченная с овощами и семечками	192
Цоцхали	194
Форель, запеченная в лаваше с тархуном	195
Ишхан, томленный с овощами	196
Филе судака, запеченное с виноградными листьями, томатами и зеленью	198
Шашлык из осетрины и томатов с соусом из мацони	200
Осетрина с соусом наршараб и толченым картофелем	202
Запеченное филе стерляди с картофелем буланжер	204



## Выпечка и десерты

Осетинский пирог с домашним сыром и свекольными листьями	208
Осетинский пирог с курицей и свекольными листьями	210
Пирог из картофеля с сулугуни, чесноком и зеленью	212
Хачапури	214
Чебуреки с мясом и зеленью	216
Чуду с луком и яйцом	218
Пресные лепешки с мясным фаршем и томатами	219
Лаваш с яйцом, сыром и шпинатом	220
Пирожки из слоеного теста с бараниной и томатами	222
Печенье земелах	224
Курабье	226
Домашняя пахлава	228
Козинаки	230
Печеная айва с орехами и медом	232
Виноградный джем	234

УДК 641  
ББК 36.997  
К 12

К 12 **Кавказская кухня.** – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 240 с.: ил. – (Уроки шеф-повара).

ISBN 978-5-373-00074-1

Кавказская кухня пользуется неизменной популярностью далеко за пределами Грузии, Армении и Азербайджана. Ароматные, пряные блюда из мяса, рыбы, овощей, густые и наваристые супы, великолепная выпечка — предмет гордости кавказских кулинаров. Шеф-повара лучших московских ресторанов предлагают проверенные традиционные и современные рецепты блюд кавказской кухни, которые, без сомнения, придутся по вкусу всем.

**УДК 641  
ББК 36.997**

*Уроки шеф-повара*  
**КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ**  
**Оригинальные рецепты от профессионалов**

Ответственный за выпуск Ольга Ивенская

Редактор Анжелика Шепель

Корректор Лариса Пруткова

Макет — Елизавета Прудникова

Дизайн обложки — Александр Щавелев

Компьютерный дизайн и верстка — Елена Алексеева

Фотограф Юрий Лукин

Подписано в печать 21.12.2012.

Формат 84×108/16. Гарнитура «Franklin Gothic Book». Бумага мелованная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,2. Тираж 4000 экз.

Изд. № 12-10865. Заказ № к1547

В соответствии с ФЗ-436 для детей старше 0 лет.

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, комн. 5

Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский район,

26-й км автодороги «Балтия»,

бизнес-парк «Рига Лэнд», стр. 3

[www.olmamedia.ru](http://www.olmamedia.ru)

Отпечатано в Китае

© ООО «Шефик», 2013

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

ISBN 978-5-373-00074-1