

Кухни народов мира №3, 2011

БОЛГАРИЯ



Подписной индекс в каталоге «Почта России» 25986

Салат летний острый

1 кабачок, 1 баклажан,
2 болгарских перца,
1-2 ст.ложки муки,
3/4 стакана простокваши,
растительное масло для
жаренья, 1/4 пучка ли-
стьев салата, 2-3 ст.ложки
сока лимона, 2-3 дольки
чеснока, соль, красный
молотый перец, зелень
укропа - по вкусу.

Кабачок и баклажан очистить, нарезать кубиками. Перцы нарезать небольшими кусочками. Овощи слегка присыпать мукой, смешанной с солью и перцем, и по отдельности обжарить на растительном масле до готовности. Остудить. Листья салата промыть, обсушить, нарвать руками на небольшие кусочки.

Подготовленные продукты соединить, заправить соусом, выложить на тарелку, украсить зеленью и подавать.

Приготовление соуса: чеснок и зелень укропа измельчить, соединить с простоквашей и соком лимона, по вкусу приправить красным молотым перцем, хорошо перемешать.

Соус можно также приготовить на основе кислого молока или сметаны.



Панагюрский салат

1/4 вилка капусты, 3-4 болгарских перца,
2 моркови, 3 помидора, 3-4 дольки
чеснока, 1/2 пучка зелени петрушки,
1-2 веточки сельдерея, соль, черный
молотый перец - по вкусу, 4-5 ст.ложек
растительного масла.

Капусту и болгарский перец нашинковать тонкой соломкой. Морковь натереть на корейской терке, помидоры нарезать тонкими ломтиками, убрать семена. Чеснок пропустить через пресс, зелень петрушки и сельдерея мелко порубить.

Подготовленные овощи соединить, по вкусу посолить, перемешать. При подаче заправить растительным маслом.



Салат из печеного перца

500 г сладкого перца, 2 помидора, мелкие стручки острого перца - по вкусу,
4 ст.ложки растительного масла, 2-3 дольки чеснока, соль - по вкусу, зелень петрушки,
100 г брынзы.

Стручки сладкого и острого перца выложить на противень, запечь в духовке при 180°C до мягкости. Затем сладкий перец очистить от кожицы и семян, нашинковать тонкими длинными полосками, выложить на тарелку, чередуя со стручками острого перца, по вкусу посолить, полить 3 ст.ложками растительного масла.

Помидоры натереть на средней терке, чеснок пропустить через пресс, все перемешать с оставшимся растительным маслом, по вкусу посолить. Приготовленным соусом залить перец, посыпать сверху измельченной зеленью петрушки и тертой брынзой.





Салат с капустой

По 200 г белокачанной и краснокочанной капусты, 1 средний сладкий перец (зеленый), 2-3 помидора, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Для маринада: 1 стакан воды, 2-3 ст.ложки растительного масла, соль, сахар, винный уксус - по вкусу.

Капусту очень тонко нашинковать (по отдельности), перец нарезать колечками, помидоры разрезать на четвертинки.

Приготовить маринад: в воду добавить масло, соль и сахар, довести до кипения, добавить уксус и вновь довести до кипения. Опустить белокачанную капусту, довести

все до кипения, капусту вынуть, откинуть на сито, маринад собрать, влить в кастрюлю. Довести маринад до кипения, выложить краснокочанную капусту, довести до кипения, откинуть на сито, маринад собрать. На плоское блюдо выложить белокачанную капусту, немного поперчить свежемоло-

тым черным перцем, положить 3-4 колечка перца, затем - краснокочанную капусту, вновь поперчить. Вокруг разложить оставшиеся колечки перца и четвертинки помидоров. Полить салат горячим маринадом, остудить и убрать в холодильник на 30-40 минут. После украсить зеленью.

Салат овощной

1 баклажан, 2 сладких перца, 1-2 помидора, 1 свежий огурец, 2-3 ст.ложки рубленых грецких орехов, 2-3 дольки чеснока, соль, черный молотый перец, винный уксус - по вкусу, растительное масло, зелень петрушки.

Очищенные баклажаны и сладкий перец нарезать мелкими кубиками, по отдельности обжарить на растительном масле, по вкусу посолить и поперчить, выложить на бумажные полотенца, чтобы впиталось масло.

Огурец нарезать мелкими кубиками. Орехи растереть в ступке вместе с чесноком, добавить 3-4 ст.ложки растительного масла, хорошо перемешать. Обжаренные овощи перемешать с огурцами, побрызгать винным уксусом, по вкусу подсолить, заправить соусом, перемешать. Выложить с помощью кольцевой формы на тарелку, сверху уложить кружочки помидора, посыпать измельченной зеленью петрушки, полить слегка растительным маслом и подавать.



Салат с перцем и морепродуктами

По 200 г кальмаров и очищенных креветок, 150 г разноцветного сладкого перца, маслины, оливковое масло, соль, белый молотый перец - по вкусу, зелень петрушки.

Кальмары и креветки по отдельности отварить в подсоленной воде, остудить, креветки разрезать на 2-3 части, кальмары нашинковать соломкой. Сладкий перец нарезать тонкой соломкой, маслины - кружочками, зелень порубить. Подготовленные продукты соединить, по вкусу посолить и поперчить, заправить оливковым маслом, выложить на тарелку, посыпать зеленью.

Картофеница



4-6 картофелин, 150 г брынзы, 1/4 стакана растительного масла, 3-4 дольки чеснока, 1 пучок зеленого лука, соль - по вкусу.

Картофель отварить в мундире, немного остудить, очистить и размять в пюре. Брынзу натереть на мелкой терке, смешать с картофелем и взбить миксером. Продолжая взбивать, влить масло, добавить измельченный чеснок. После добавить нашинкованный зеленый лук, по вкусу посолить и тщательно вымешать. Подавать в горячем виде с подсушенными гренками из белого хлеба, свежими овощами.

Паштет из кабачков с брынзой



2 кабачка (350-400 г), 200 г брынзы, 2-4 дольки чеснока, 3-4 ст.ложки измельченных грецких орехов, 3-4 ст.ложки растительного масла, 3-4 ст.ложки простокваши или сметаны, соль, черный и красный молотый перец - по вкусу.

Кабачки нарезать мелкими кубиками и обжарить 2-3 минуты на растительном масле, остудить. Брынзу нарезать мелкими кубиками, смешать с кабачками. Добавить измельченный чеснок и орехи, по вкусу посолить и приправить перцем, заправить простоквашей (сметаной). Подавать паштет на поджаренных ломтиках белого хлеба, украсив зеленью и грецкими орехами.

Лютеница с брынзой

3-4 сладких перца, 2-3 помидора, 1/4 пучка зелени петрушки, 120-150 г брынзы, 2-3 дольки чеснока, 4-5 ст.ложек растительного масла, красный молотый перец, соль - по вкусу.

Перец и помидоры вымыть, обсушить, выложить на решетку и запечь в духовке при 180°C или на открытом огне, очистить от кожицы, у перца удалить семена. Пропустить вместе с чесноком через мясорубку, добавить тертую на средней терке брынзу и растительное масло, по вкусу посолить и поперчить. Подавать лютеницу с нарезанной зеленью петрушки.

словарик

Лютеница - острая смесь из помидоров и сладкого перца, подается как закуска, гарнир или паста для бутербродов. Готовится непосредственно перед подачей на стол или заготавливается впрок.





Перцы в кляре

На 5-6 сладких перцев:
2 яйца, 2/3 стакана муки,
соль - по вкусу, раститель-
ное масло для жаренья.

Перцы запечь на открытом огне, чтобы они со всех сторон покрылись черными пятнышками, сложить в полиэтиленовый пакет, завязать, оставить на 15 минут, затем снять кожицу. Разрезать на четвертинки, удалить семена. Яйца взбить, в муку добавить немного соли, перемешать.

Четвертинки перца обмакнуть в муку, затем в яйца, вновь в муку и яйца. Жарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Подавать в теплом виде с нарезанной кусочками брынзой и зеленью петрушки.

Перец можно также запечь и в духовке, но вкус блюда будет иным, поскольку перец из духовки получается слишком мягким.

Брынза по-шопски

400 г брынзы, 4 яйца, 1-2 сладких перца, 1-2 помидора, сливочное масло, соль, черный и красный молотый перец - по вкусу.

Кусок брынзы разрезать на 4 части, помидоры нарезать кружочками, сладкий перец - колечками, удалить семена. Маленькие глиняные горшочки смазать изнутри сливочным маслом, выложить

в каждый по кусочку брынзы, несколько кружочков помидора и колечек перца, добавить по несколько кусочков сливочного масла, посолить и поперчить. Запекать в духовке при 180°C 5-7 минут, затем горшоч-

ки вынуть. Влить в каждый по одному яйцу, немного посыпать красным перцем и запекать до готовности яиц. Подавать в посуде, в которой запекали, с зеленью петрушки, помидорами и стручками сладкого перца.

Брынза - рассольный сыр из овечьего молока, благодаря способу изготовления (не используется тепловая обработка) в ней сохраняются все полезные вещества и витамины. В Болгарии ее используют как отдельное блюдо или в составе других - салатах (знаменитый Шопский), супах и пирогах (баницы).



Брынза в пергаменте

300 г брынзы,
сливочное масло,
красный молотый
перец - по вкусу.

Брынзу нарезать кусочками толщиной 1 см, масло нарезать тонкими кусочками по размеру кусочков брынзы.

Небольшие листочки пергамента смазать маслом, выложить на каждый по ломтику брынзы, на него - по кусочку масла, посыпать молотым перцем, завернуть. Переложить на противень и запекать в духовке при 150°C 15-20 минут. Подавать закуску в теплом виде, не вынимая из пергамента, с острыми или пряными заправками, ломтиками багета.

вариант закуски

Маленький стручок перца чили очистить от семян, очень мелко нарезать, перемешать с 2 ст.ложками оливкового масла, 2-3 ст.ложками измельченной зелени петрушки и 2 мелко нарезанными томатами черри, по вкусу поперчить. Кусочки брынзы выложить на пергамент, сверху уложить приготовленную смесь и готовить далее по рецепту.



Яйца, запеченные с зеленым луком

На 1 горшочек:

1 яйцо, 60 г брынзы,
1/3 пучка зеленого лука,
1/5 пучка зелени петрушки,
сливочное масло,
1 ч.ложка сливочного
масла, соль - по вкусу.

Зеленый лук и петрушки промыть, обсушить, мелко порубить, перемешать, добавить тертую на крупной терке брынзу, по вкусу посолить. Выложить в горшочек, добавить кусочек масла и 1 ст.ложку воды, поставить в нагретую до 150°C духовку и потушить 10-12 минут. Затем в горшочек осторожно добавить яйцо, стараясь не повредить желток, при необходимости добавить немного воды, накрыть крышкой и запекать до готовности яйца, желток не должен быть твердым. Подавать блюдо в той же посуде, в которой оно запекалось.

вариант закуски

На дно горшочка положить 1-2 ломтика обжаренного хлеба, сверху осторожно разбить 1-2 яйца, залить смесью из кислого молока, паприки и зеленого лука. Добавить кусочек сливочного масла, посыпать сыром и запечь.



Уха по-черноморски

400-500 г кефали,
1 морковь, 1 небольшой
корень сельдерея,
1 луковица, 2 ст.ложки
оливкового масла,
1 ч.ложка муки, соль,
черный молотый перец,
зелень укропа - по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками. Морковь, лук и сельдерей нашинковать тонкой соломкой, сложить в кастрюлю, залить 3-4 стаканами воды, добавить оливковое масло и варить на слабом огне 10-15 минут, до готовности овощей. После в суп добавить разведенную в небольшом количестве холодной воды муку, кусочки рыбы, довести до кипения. По вкусу посолить и приправить перцем, варить на слабом огне 3-5 минут, до готовности рыбы. При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа.

кстати

В Болгарии к столу обязательно подают острые томатные соусы, красный и черный молотый перец, уксус, поскольку здесь принято сдабривать еду разными приправами и пряностями.

Суп из капусты

По 1/2 небольшого кочана брокколи и цветной капусты, 2 моркови, 1 черешок сельдерея, 2 ст.ложки сливочного масла, 1 ст.ложка муки, по 1/4 пучка зелени петрушки и сельдерея, соль - по вкусу.

В кипящую воду (1 л) опустить нарезанную ломтиками морковь и черешок сельдерея, варить на среднем огне 15-20 минут, до готовности овощей. После добавить разобранную на мелкие соцветия брокколи и цветную капусту и варить еще 3-5 минут. Муку обжарить на сливочном масле 1-2 минуты, развести 1 стаканом воды и вылить в суп, разбавить суп кипяченой водой до желаемой густоты. По вкусу посолить и варить на слабом огне еще 3-5 минут. При подаче посыпать нашинкованной зеленью петрушки и сельдерея.

кстати

В Болгарии очень популярны овощи, из них готовят салаты, соусы, первые и основные блюда, пироги. При использовании продуктов учитывается сезонность, так, начиная с июня болгары не готовят из старого картофеля, заменяя его другими овощами, рисом или макаронами. Первые блюда готовят самые разные, также в зависимости от сезона, к примеру, летом очень популярен кисломолочный таратор. Другой знаменитый болгарский суп - чорба, готовят ее из различных продуктов - овощей, рыбы, мяса, грибов, телячьих потрошков, а в конце варки добавляют смесь кислого молока и взбитых яиц.





Похлебка луковая

1 л крепкого мясного бульона, 4-6 крупных луковиц, 3 ст. ложки масла для жаренья, 2 ст. ложки тертого корня сельдерея, 3 ст. ложки муки, 2-3 яичных желтка, 2-3 ст. ложки сока лимона, соль, черный молотый перец - по вкусу, зеленый лук.

Лук нашинковать кольцами, обжарить на масле 3-5 минут, добавить тертый на мелкой терке сельдерей и тушить на слабом огне 2-3 минуты. Муку обжарить на раскаленной сковороде без масла до золотистого цвета, развести бульоном, вылить в сотейник с луком и варить на слабом огне до мягкости лука. Помешивая, ввести взбитые желтки, по вкусу посолить и приправить перцем. Довести суп до кипения, влить лимонный сок и убрать с плиты. При подаче посыпать нашинкованным зеленым луком.

факты

В болгарском меню обязательно присутствует «кисло млеко» - кислое молоко, приготовленное с применением «болгарской палочки». Считается, что болгары своим долголетием обязаны именно ему, а сами они называют его «пищей настоящих мужчин до самой старости».

Таратор

3 свежих огурца, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2-4 дольки чеснока, 1/2 л кислого молока, растительное масло, соль, зелень укропа - по вкусу.

Огурцы нарезать мелкими кубиками. Чеснок и орехи растереть в ступке. Молоко взбить, добавить огурцы, растертые орехи, по вкусу посолить и заправить маслом. Все хорошо перемешать и развести холодной кипяченой водой до желаемой густоты. При подаче посыпать измельченной зеленью укропа.

словарик

Таратор - популярный в Болгарии холодный суп, готовящийся на основе кислого молока или йогурта с добавлением огурцов, чеснока, грецких орехов, укропа. Подают обычно перед вторыми блюдами, часто в тарелки добавляют лед. Есть варианты рецептов, в которых вместо кислого молока используют воду с добавлением уксуса, а огурцы заменяют листовым салатом.



Чорба

350 г зеленой стручковой фасоли, 2 луковицы, 1 крупная морковь, 1/2 корня сельдерея, 2 помидора, 5 яиц, 2/3 стакана простокваши, 1 ст. ложка муки, по 1 ст. ложке растительного и сливочного масла, соль, зелень петрушки - по вкусу, 1,5 л бульона.

Лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, спассеровать на растительном масле до мягкости, залить бульоном, довести до кипения.

Опустить кусочки фасоли и варить 7-10 минут, затем добавить нарезанные мелкими кубиками помидоры (без кожицы) и варить еще 10-12 минут, в конце приготовления суп по вкусу посолить. Муку спассеровать на сухой сковороде до светло-кремового цвета, слегка взбить с кислым молоком и яйцами, заправить получившейся смесью чорбу.

Добавить сливочное масло, дать супу немного настояться, при подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

Лечо

300 г помидоров,
600-700 г сладкого
перца, 1-2 луковицы,
40 г свиного жира
для жаренья, 30 г копче-
ного шпика, соль, моло-
тая паприка - по вкусу.

Сладкий перец нарезать широкими полосками, удалить семена. С помидоров снять кожу, нарезать на четвертинки, если помидоры крупные - на 8 частей. Лук нашинковать полукольцами, шпик нарезать кубиками.

На свином жире обжарить до прозрачности шпик, выложить лук и жарить до золотистого цвета. Добавить паприку, перемешать, выложить сладкий перец и помидоры, по вкусу посолить и тушить, помешивая, на сильном огне, пока часть жидкости не выпарится. Затем огонь убавить до минимального, сотейник накрыть крышкой и тушить до готовности.

словарик

Лечо - блюдо изначально венгерской кухни, весьма распространено во многих странах Европы. В Болгарии его подают как приправу или самостоятельное блюдо, в этом случае в него добавляют сосиски или колбаски, рис, взбитые яйца.



Овощи в винном соусе

400 г картофеля,
250-300 г помидоров,
1-2 моркови, 2 луковицы,
150-200 г грибов,
1/2 небольшого корня
сельдерея, 2-3 ст.ложки
маслин, 1/2 стакана бело-
го сухого вина, раститель-
ное масло, соль, молотая
паприка - по вкусу,
зелень петрушки.

Морковь, корень сельдерея, картофель, помидоры и грибы нарезать ломтиками, лук - полукольцами. Лук, морковь и сельдерей припустить до полуготовности в небольшом количестве воды с добавлением соли и растительного масла. Картофель также припустить до полуготовности.

Выложить в смазанную маслом форму слой картофеля, на него - припущенные овощи, затем грибы, маслины и помидоры, по вкусу посолить и приправить паприкой, залить вином и 1 стаканом воды.

Тушить в духовке при 170°C до готовности овощей. При подаче посыпать зеленью петрушки.

факты

Одна из особенностей приготовления пищи в Болгарии - ее длительная (до часа и более) тепловая обработка, почти все компоненты блюда закладываются одновременно и томатся на слабом огне. Другая особенность - обильное применение свежей и консервированной зелени, особенно при приготовлении мясных блюд.

Соте с фасолью

500 г мякоти телятины,
100 г спаржевой фасоли,
150 г грибов, 1-2 луковицы,
1-2 помидора,
2 сладких перца, 1/3 стакана сухого белого вина,
1/3 стакана растительного масла, зелень петрушки, соль, молотая паприка, черный молотый перец - по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на растительном масле, затем добавить немного воды и тушить 10-15 минут. Мясо вынуть, в сковороду положить нашинкованный лук, нарезанные ломтиками помидоры и паприку, обжаривать, пока лук не зарумянится. Затем выложить мясо, влить вино и немного горячей воды, довести до кипения, по вкусу посолить и тушить на слабом огне 10-15 минут. Выложить нарезанные ломтиками грибы, тушить 10 минут, после добавить нашинкованный соломкой перец и кусочки спаржевой фасоли. Тушить до готовности мяса и овощей, затем добавить немного растительного масла и дать жидкости выпариться на сильном огне. При подаче соте посыпать измельченной петрушкой и молотым перцем.



Сарми (голубцы)

1 небольшой вилок капусты, 400 г телятины, 200 г свинины, 2/3 пучка зеленого лука, 1/3 стакана отварного риса, 3/4 стакана натурального йогурта, растительное и сливочное масло, зелень петрушки и мяты, молотая паприка, черный молотый перец, соль - по вкусу.

Рис отварить до готовности. Зеленый лук, петрушку и мяту мелко порубить (по отдельности), мясо нарезать мелкими кусочками. Лук обжарить до мягкости на сливочном масле, добавить по вкусу паприку, перемешать, выложить мясо, рис и зелень, по вкусу посолить и поперчить,

вливать немного воды и тушить до полуготовности мяса. Жидкость за время тушения должна вся впитаться в рис. Вилоч капусты разобрать на отдельные листья, отварить их 2-3 минуты в кипящей подсоленной воде,

Этой начинкой можно также нафаршировать виноградные листья, сладкие перцы, половинки цуккин или баклажанов.

откинуть на сито. Выложить на листья по 1-2 ч.ложки начинки, свернуть голубцы, выложить в сотейник, влить 1 ст.ложку растительного масла и 1/2 стакана воды, тушить на слабом огне до готовности. Йогурт взбить с добавлением паприки. Готовые голубцы выложить на тарелку, отдельно подать йогуртовый соус.



Чоп-кебаб

1 кг мякоти задней ножки барашка, 2-3 цуккини, 2-3 яйца, топленое масло, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Цуккини нарезать кружочками, посолить. Мясо нарезать небольшими кусочками, нанизать на шпажки (шампуры), чередуя с кружочками цуккини. Обжарить на сковороде на топленом масле со всех сторон до готовности. Вынуть, дать остыть, затем посыпать перцем, окунуть во взбитые яйца и обжарить со всех сторон. Подавать можно с жареным картофелем.

КСТАТИ

В болгарской кухне много общего с кухнями Турции, Греции, Армении, Венгрии. Схожи исходные продукты и способы приготовления. Так, мясо в Болгарии чаще всего тушат или жарят на вертеле (решетке) над углями, в любом ресторане вам предложат шипчету (шашлык), кебапчету (люля-кебаб), цюфлету (котлеты). Многие блюда готовят и подают в больших и порционных глиняных горшочках: гювеч - тушеное мясо с овощами, цаварма - запеченное в собственном соку мясо со специями и др.

Кебаб из баранины «Лесной»

1 кг баранины (филейная часть или жирная грудинка), 10-15 перьев зеленого лука, 2-3 стручка острого перца, соль, черный молотый перец, болгарский перец, грибы, растительное масло.

В Болгарии продукты для этого кебаба подготавливают дома, а запекают на природе, откуда и пошло его название.

Мясо нарезать кусочками, выложить в контейнер, добавить мелко нарезанный лук и очищенный от семян и измельченный острый перец, посыпать солью и молотым перцем, хорошо перемешать, оставить мариноваться. Мелкие грибы оставить целыми, крупные разрезать пополам, посолить. Болгарский перец очистить от семян, крупно нарезать, посолить. На шампуры нанизать, чередуя, кусочки мяса, грибы и болгарский перец, смазать кебаб маслом и запечь со всех сторон над углями.



Шашлык из рыбы

500 г филе рыбы, 2 сладких перца, 2 луковицы, 6-7 ст.ложек соевого соуса, 2-3 ст.ложки лимонного сока, 3-4 ст.ложки растительного масла, соль, белый молотый перец - по вкусу.

Филе рыбы нарезать порционными кусочками, посыпать солью и перцем, полить соевым соусом и лимонным соком, перемешать с нашинкованным кольцами луком и оставить мариноваться на 25-30 минут.

После кусочки рыбы обмакнуть в растительное масло, нанизать на шампуры, чередуя с кусочками сладкого перца и кольцами лука. Запекать над углями до готовности, время от времени переворачивая шампуры.

Свинина с печенью и стручковой фасолью

600 г свинины,
300 г говяжьей печени,
4 сладких перца,
250 г спаржевой фасоли,
3-4 луковицы, 2 помидора,
200 г грибов,
1/3 стакана белого сухого
вина, зелень петрушки,
чабрец - по вкусу,
соль, черный и красный
молотый перец - по вкусу,
растительное масло
для жаренья.

Печень отварить до готовности в подсоленной воде, нарезать кубиками. Свинину и сладкий перец нарезать мелкими кусочками, грибы и помидоры - ломтиками, лук нашинковать полукольцами. Мясо обжарить на масле до румяной корочки, влить немного воды и потушить 7-10 минут, добавить лук и тушить до мягкости. После выложить печень, грибы, сладкий перец и помидоры, приправить нарубленными травами, солью и молотым перцем, влить вино и немного воды, перемешать и довести до кипения. Переложить в порционные горшочки и тушить в духовке при 180°C до готовности. При подаче посыпать зеленью петрушки.



Свинина с черносливом

500 г мякоти свинины, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 100 г чернослива,
2 ст.ложки томатной пасты, 2 ст.ложки смальца (или любого другого жира
для жаренья), 1,5 ч.ложки сахара, соль, черный и красный молотый перец -
по вкусу.

Мякоть свинины
промыть, обсушить,
нарезать небольшо-
ми кусочками. Лук
и болгарский перец
нарезать кубиками.
Чернослив распарить.
Кусочки свинины
обжарить на смальце

до золотистого цвета,
выложить лук и жарить
еще 3-5 минут.
После добавить то-
матную пасту и сахар,
тушить на слабом огне
2-3 минуты.
Выложить болгарский
перец и чернослив,

тушить еще 2-3 ми-
нуты. Затем по вкусу
посолить и приправить
перцем, тушить на
слабом огне до готов-
ности мяса.
При подаче посыпать
нашинкованной зеле-
нью петрушки.

Гювеч с бараниной

400 г мякоти баранины, 3 картофелины, 3 луковицы, 3-4 помидора, 3 сладких перца, 1 морковь, 1 кабачок, 1 баклажан, 150 г стручковой фасоли, 1/2 маленького стручка острого перца, растительное масло, соль, красный перец - по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Мясо нарезать порционными кусочками, морковь - кружочками, лук - полукольцами, картофель, помидоры, перец, баклажан и кабачок - ломтиками. Кусочки мяса посыпать солью и красным моло-

тым перцем, сбрызнуть растительным маслом, выложить в керамический горшок и запечь в духовке при 180°C до готовности. Овощи (кроме картофеля и помидоров) выложить в сотейник,

добавить 1-2 ст.ложки растительного масла и немного подсоленной воды, припустить под крышкой до полуготовности, выложить в горшок на мясо. Сверху положить картофель и помидоры, полить растительным маслом (2-3 ст.ложки) посолить, поперчить и тушить в духовке 20-30 минут, до готовности овощей. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Готовый гювеч можно также заправить соусом и запечь до румяной корочки. Соус: 1 ч.ложку муки взбить с 1/2 стакана кислого молока, добавить по щепотке красного молотого перца и соли. Если гювеч готовится в порционных горшочках, в конце приготовления в каждый можно осторожно влить по 1 яйцу и запекать, пока белок не побелеет.



Отварной кролик, тушенный с грибами

600-800 г кролика, 2 луковицы, 1 морковь, 1/2 черешка сельдерея (50 г), 300 г опять (или любых других грибов), сливочное масло для жаренья, 1 стакан белого сухого вина, 1 ст.ложка муки, 2 ч.ложки винного уксуса, 1-2 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, тмин, соль - по вкусу, зелень.

Мясо кролика нарубить небольшими кусками, залить горячей водой и варить на среднем огне до готовности. После бульон процедить, по желанию мясо отделить от костей.

Лук и морковь нашинковать тонкой соломкой и обжарить на сливочном масле до мягкости, добавить грибы и жарить еще 2-3 минуты. После выложить мясо кролика, влить вино и 1 стакан бульона, по вкусу посолить, добавить горошины перца и тушить на слабом огне 10-15 минут. Добавить муку, разведенную в 1/4 стакана холодного бульона, лавровые листья, уксус и проварить еще 3-5 минут, чтобы соус загустел. Подавать с отварным картофелем, посыпав тмином и нашинкованной зеленью.



Подписная кампания на II полугодие 2011 года!

Уважаемые читатели, давайте вспомним недавнее прошлое, когда каждая семья не представляла себя без газет и журналов и выписывала полный комплект прессы для каждого члена семьи.

Сейчас ситуация изменилась: кто-то перестал подписываться из-за финансовых проблем, кто-то сетует на ненадежность почтовых ящиков в подъездах. Но подписка на сегодняшний день даже приобрела ряд преимуществ перед розничной торговлей:

ВЫ УВЕРЕНЫ: любимую газету не надо искать по киоскам, ее вам будут доставлять регулярно в течение всей подписки;

ВЫ ЗАСТРАХОВАНЫ ОТ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕН: любимую газету вы получаете по той цене, по которой подписались;

ВЫ ЭКОНОМИТЕ ДЕНЬГИ: получаете скидки, если вы пенсионер, инвалид или подписываетесь во время специальных акций - Дней подписчика, проводимых «Почтой России»;

ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ГАРАНТИИ: нормы «Правил распространения периодических изданий по подписке» предусматривают больше санкций за недобросовестное предоставление услуг, чем Закон «О защите прав потребителей». (Эти «Правила» вы сможете найти в начале любого подписного каталога.

Подписаться очень просто:

Выбираете
издание в каталоге.

Указываете
в подписном купоне:
название издания,
подписной индекс
издания
(пятизначный номер, который
находится в каталоге слева от
издания),
ваш адрес,
срок подписки,
стоимость.

По вашей просьбе сотрудник почтового отделения обязан оказать вам помощь в заполнении подписного купона.

Оплачиваете подписку в почтовом отделении.



Удачной вам подписки! Оставайтесь с нами!

Подписной индекс в каталоге «Почта России»
на газету «Кухни народов мира»:

25986

Мусака с говядиной

300 г говядины, 4-6 картофелин, 2 луковицы, 1 ст.ложка растительного масла, 2-3 помидора, 3 яйца, 2/3 стакана 10%-ных сливок, сливочное масло, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Картофель нарезать кружочками, поджарить с одной стороны на сливочном масле, чуть присолить. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить пропущенную через мясорубку говядину и мелко нарезанные помидоры (без кожицы), по вкусу посолить и поперчить, обжарить 3-4 минуты. Кружки картофеля разделить на 3 части, одну часть выложить ровным слоем в смазанную маслом форму, сверху выложить половину приготовленного фарша, накрыть частью картофеля, вновь выложить фарш. Накрыть оставшимися кружочками картофеля, полить растопленным сливочным маслом (1-2 ст.ложки), влить немного воды и запекать в духовке при 180°C 25-30 минут. После залить мусаку яйцами, взбитыми со сливками (по вкусу посолить и поперчить), и запекать до румяной корочки.



Плакия из карпа

600 г карпа, 2-3 луковицы, 1-2 помидора, 1/2 лимона, 2 ст.ложки сливочного масла, 1 долька чеснока, 1 ст.ложка муки, соль, черный молотый перец, зелень петрушки - по вкусу.

Рыбу разрезать на порционные куски с кожей и реберными костями, уложить в форму. Муку пассеровать на половине сливочного масла, развести 1 ст.ложкой горячей воды. Лук нарезать мелкими кубиками, пассеровать на половине сливочного масла до мягкости, добавить измельченный чеснок и мучную пассеровку, по вкусу посолить и поперчить, довести до кипения, залить рыбу в форме. Уложить на рыбу ломтики помидоров и лимона, посыпать рубленой петрушкой. Запекать в духовке при 180°C до готовности.

Вторые блюда 27



Баница с луком-пореем

Для теста: 100 г сливочного масла, 120 г сметаны, 2 ч.ложки сахара, по 1/2 ч.ложки соли и соды, 2 стакана муки, растительное масло и яйцо для смазки.

Для начинки: 200 г лука-порея, 2 вареных яйца, 1 сладкий перец, 150 г брынзы, сливочное масла, соль.

Приготовить начинку: лук-порей нарезать тонкими колечками, потушить в сливочном масле, добавить нарезанный мелкими кубиками сладкий перец, измельченные яйца и раскрошенную брынзу, немного посолить и поперчить, перемешать.

Муку просеять вместе с содой и солью. Размягченное масло взбить, продолжая взбивать, добавляя сахар и сметану, затем всыпать муку и замесить тесто. Разделить его на маленькие кусочки, раскатать в лепешки. Лепешки смазать растительным маслом,

соединить по 3 штуки и вновь раскатать в лепешки. Половину лепешек выложить друг на друга в смазанную маслом форму, сверху уложить начинку, накрыть оставшимися лепешками. Смазать баницу взбитым яйцом и выпекать в духовке при 180°C 30-40 минут.

Бюрек с мясом

500 г готового слоеного теста, растительное масло.

Для начинки: 500 г мякоти телятины, 1-2 луковицы, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Для заливки: по 1/2 стакана кефира и минеральной воды, 3 яйца, 100 г растительного масла.



Приготовить начинку: лук нашинковать мелкими кубиками, спассеровать на масле до прозрачности, остудить, добавить пропущенную через мясорубку телятину, по вкусу посолить и поперчить, хорошо перемешать.

Приготовить заливку:

кефир соединить с минеральной водой и маслом, добавить яйца, слегка взбить. Тесто тонко раскатать, разрезать на 6-8 частей, на дно смазанной маслом формы выложить друг на друга 2-3 пласта теста, побрызгать растительным маслом, сверху выло-

жить часть начинки, накрыть пластом теста, побрызгать маслом, выложить еще часть начинки. Подобным образом выложить в форму все тесто и начинку, нарезать бюрек порционными кусками, залить заливкой. Запекать в духовке при 180-200°C 35-40 минут.

Баница сырная

2 стакана муки, 200 г соленого сыра, 1/2 ч.ложки соды, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1/2 ч.ложки соли.

Муку смешать с солью, просеять горкой на стол, в середине сделать углубление. Понемногу влить столько воды, чтобы получилось густое тесто. Тесто накрыть салфеткой и оставить на 1-1,5 часа.

Приготовить начинку: сыр натереть на мелкой терке, смешать

с взбитыми яйцами, сметаной и содой. Тесто разделить на 2-3 части и раскатать в тонкие (2-3 мм) лепешки, смазать растопленным сливочным маслом, сверху выложить начинку и разровнять. Свернуть в рулеты, выложить на смазанный сливочным маслом противень.

Выпекать в нагретой до 180°C духовке до золотистого цвета, на дно духовки поставить противень с водой. Готовые рулеты смазать сливочным маслом, накрыть салфеткой и дать полежать 5-7 минут. При подаче нарезать кусочками, украсить зеленью и подавать.



Саварен с белой глазурью

Для теста: 4 желтка, 1 ст.ложка сливочного масла, 1 ст.ложка сахарной пудры, 1 ч.ложка сахара, 120 мл молока, 20 г дрожжей, 300 г муки.

Для крема: 4 белка, 150 г сахара, вода, ванилин.

Для сиропа: 2 стакана сахара, 3 стакана воды.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар и столько муки, чтобы получилась опара консистенции сметаны, убрать в теплое место. Сливочное масло растереть с сахарной пудрой, продолжая растирать, добавить по одному все желтки,

затем добавить опару и перемешать, влить подогретое молоко, всыпать муку и замесить тесто. Вымешивать не менее 10 минут, чтобы оно отставало от рук и стенок посуды, затем переложить в смазанную маслом кольцевую форму и поставить на 1 час в теплое место. После выпечь в духовке при 180°C до золотистого цвета.

Приготовить сироп: сахар соединить с водой, довести на сильном огне до кипения, затем огонь убавить до минимального и варить 10 минут. Охладить.

Приготовить крем: из сахара с добавлением небольшого количества воды сварить густой сироп, остудить. Белки взбить в крутую пену, добавив по вкусу ванилин, осторожно ввести сироп, перемешать. Горячий саварен пропитать сахарным сиропом, дать постоять 2 часа, затем перевернуть на блюдо. Крем выложить в мешок с фигурной насадкой, украсить саварен.



Шарлотка с повидлом

250 г черствого белого хлеба, 200 г повидла, 3 яйца, 1,5 стакана 10%-ных сливок, 1/2 стакана сахарной пудры.

Желтки отделить от белков, взбить со сливками. 2 белка взбить с сахарной пудрой в устойчивую пену.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, соединить попарно, промазав повидлом, выложить в смазанную маслом форму. Залить взбитыми желтками, оставить ненадолго, после того, как хлеб впитает смесь, выложить сверху белковый крем.

Выпекать в духовке при 180°C до готовности.



Пончики в сиропе

Приготовить сироп: сахар соединить с водой и ванильным сахаром, довести на сильном огне до кипения, затем огонь убавить до минимального и варить 10 минут. Охладить. Яйца взбить с творогом, продолжая взбивать, добавить соду и муку, замесить тесто. Столовой ложкой выкладывать тесто в виде небольших пончиков на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить со всех сторон до золотистой корочки. Готовые пончики немного остудить и залить сиропом.

3 яйца, 250 г творога, 1 стакан муки, 1 ч.ложка соды, растительное масло для жаренья.

Для сиропа: 1,5 стакана сахара, 3 стакана воды, 2 пакетика ванильного сахара.



Бублички

1 яйцо, 1/2 стакана сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 1 стакан муки, 1 пакетик ванилина, орехи и белок для оформления.

Размягченное масло взбить с сахарной пудрой, добавить ванилин, яйцо и муку, быстро замесить тесто.

Раскатать тесто в пласт толщиной 4-5 мм, с помощью 2 круглых форм разного диаметра вырезать печенье в виде бубликов. Обмакнуть бублики одной стороной во взбитый белок, посыпать толчеными орехами, переложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при 180°C до золотистого цвета.



Корзиночки с виноградом

Для теста: 2 стакана муки, 1 пачка маргарина (180 г).

Для начинки: 3-4 белка, 100 г сахарной пудры, сок 1/2 лимона, виноград без косточек.

Маргарин порубить с мукой до состояния крошки, быстро замесить тесто, разделить на 15-20 частей. Выложить в смазанные маслом формочки-корзиночки, плотно прижимая тесто ко дну и стенкам, насыпать слой гороха и выпекать в духовке при 210°C до румяного цвета. Вынуть горох, корзиночкам дать остыть.

Белки взбить с соком лимона и сахарной пудрой в устойчивый крем. Выложить немного крема в корзинки, добавить половинки ягод винограда, украсить оставшимся кремом и подавать.

Яблоки печеные

2-3 небольших яблока, 2-3 ст.ложки сахара, 1 стакан клубничного компота, 2-3 шт. песочного печенья, 2-3 ст.ложки орехов, 1 ч.ложка какао, 3-4 ст.ложки сметаны, 2 ч.ложки сахарной пудры, 1 ст.ложка сока лимона.

Сахар прокалить на раскаленной сковороде до бледно-желтого цвета, слить клубничный компот, проварить на слабом огне до полного растворения сахара, добавить измельченное печенье и рубленые орехи, перемешать, оставить на 10 минут, время от времени перемешивая, чтобы образовалась однородная масса, затем всыпать какао и еще раз хорошо перемешать.

Яблоки очистить, конусообразно вырезать сердцевину, наполнить приготовленной начинкой, запекать в духовке при 180°C 15-20 минут.

Готовые яблоки остудить, украсить сметаной, взбитой с сахарной пудрой, ягодами из компота и подавать.

Десерт с инжиром

2-3 яблока, 4-5 ст.ложек сахара, 2 ст.ложки сахарной пудры, 2/3 стакана сметаны, 1 ч.ложка желатина, 100 г миндаля, 4-5 шт. бисквитного печенья, 20 г шоколада, 1 ст.ложка рома, 1-2 ст.ложки инжира из варенья.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром (2 ст.ложки), выложить в форму и запечь в духовке при 180°C до готовности.

Желатин залить 1/4 стакана холодной воды, оставить на 30 минут для набухания, после распустить на водяной бане.

Сметану взбить с оставшимся сахаром, добавить остывший желатин. Миндаль обжарить, мелко порубить, печенье мелко раскрошить, шоколад натереть.

К яблокам добавить миндаль, печенье, шоколад и ром, перемешать, добавить взбитую сметану, вновь перемешать.

Получившуюся массу выложить в креманки, украсить инжиром и тертым шоколадом.



Лимонный шербет

2 лимона, 1 л воды, 1/3 ч.ложки кориандра, 1/6 ч.ложки шафрана, 1/2 ст.ложки нарезанных листочков мяты, 2/3 стакана сахара.

Лимоны хорошо промыть, срезать корки, нарезать корки и мякоть кусочками, залить водой, добавить шафран и кориандр, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут.

Отвар процедить, добавить сахар и мяту, вновь довести до кипения, снять с огня, остудить. Охладить в холодильнике и подавать.



Кухни народов мира

БОЛГАРИЯ

№3, май, 2011 г.

Подписной индекс
25986

Главный редактор

Елена РУФАНОВА

Телефон

(831) 432-98-16

e-mail: e.rufanova@gmi.ru

Учредитель ООО «Слог»

Издатель ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

тел. (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной
информации ответственность
несет рекламодатель.

Служба продаж
телефоны: (831) 275-95-22,
438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования

и перевозок

телефон (831) 434-90-44

e-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение

в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030,
г. Минск, ул. К.Маркса, д.15,
офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной
службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации средства
массовой информации
ПИ № ФС77-37641 от 22 сентября 2009 г.

Подписано в печать 18 апреля 2011 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Дата выхода в свет 3 мая 2011 г.

Тираж 24675.

Заказ №11-1879.

Цена договорная

Отпечатано в

ОАО «Полиграфический
комплекс «Пушкинская площадь»,
109548, г. Москва,
ул. Шоссейная, дом. 4 Д

Дизайн:

Алексей ВИНУКОВ

Фото:

Евгений СОБОЛЬ,

Игорь ПАВЛОВ

Повара:

Евгений КУВШИНОВ,

шеф-повар,

Татьяна ГОНЗОВА,

шеф-повар,

Марина ПАРШИНА

