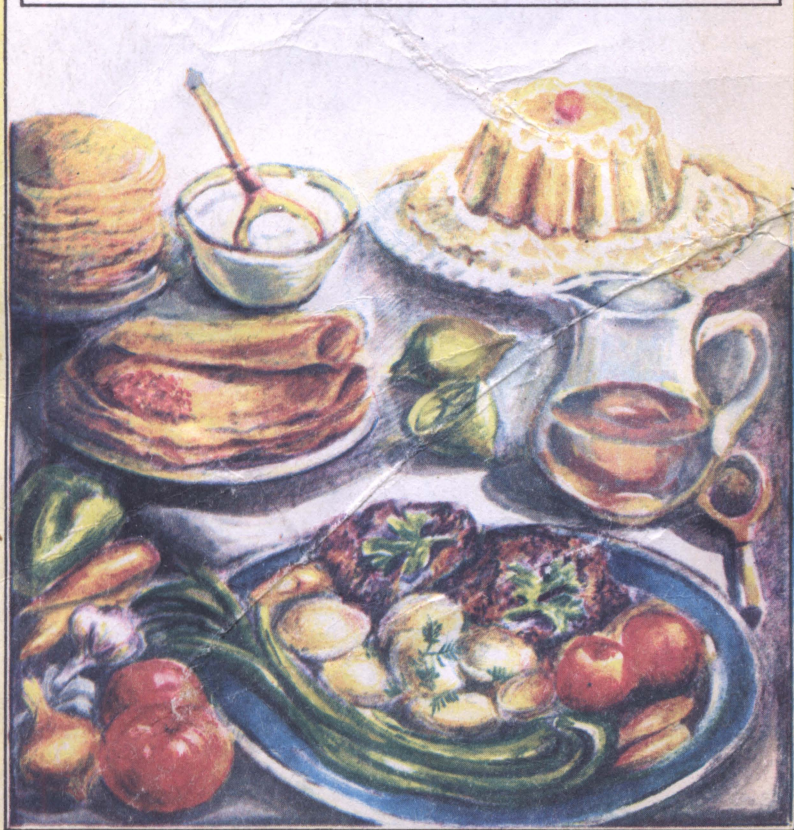


Ю. М. Новоженев, Л. Н. Сопина

# СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ



«Высшая школа»

Ю.М. Новоженов, Л. Н. Сопина

# СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ



Москва  
«Высшая школа»  
1990

ББК 36.991  
Н74

*Рекомендовано к изданию  
Государственным комитетом СССР  
по народному образованию.*

**Рецензенты:** В. П. Качурина; Т. В. Шарко

**Новожинов Ю. М., Сопина Л. Н.**  
Н 74 Советская национальная кухня: Практик. пособие.— М.: Высш. шк., 1990.— 319 с.  
ISBN 5-06-000957-2

Рассмотрены особенности национальных кухонь народов Советского Союза. Изложены технология приготовления и рецептура наиболее распространенных холодных, горячих и сладких блюд, а также мучных кулинарных изделий и напитков.

Для широкого круга читателей. Может быть использовано в учебном процессе в профтехучилищах.

Н  $\frac{3403040000-441}{052(01)-90}$  134—90

ББК 36.991  
6П8.9

ISBN 5-06-000957-2

© Ю. М. Новожинов, Л. Н. Сопина,  
1990

# ВВЕДЕНИЕ

Питание — одно из главных условий существования человека. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на жизнедеятельность организма. Вот почему искусство приготовления пищи (кулинария) является одной из самых древних областей человеческой деятельности, ведущих свое происхождение от первобытных людей. Постоянно общаясь с окружающей природой, человек направил свои первые трудовые усилия на добычу и производство продуктов питания.

Для добычи пищи первобытные люди объединялись в племена, сообща охотились, занимались земледелием. Сходные условия жизни, общение людей между собой привели к созданию сходных форм материальной и духовной культуры.

Гастрономические привычки и пристрастия каждого народа складывались на протяжении многих веков. Постепенно создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры. Сегодня у каждого народа есть своя национальная кулинария, для которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда.

В основе каждой национальной кулинарии лежат два главнейших фактора, тесно связанных между собой: набор исходных продуктов и способ их обработки.

Набор исходных продуктов целиком определяется тем, что дает природа и материальное производство —

земледелие, животноводство, разнообразные промыслы. Это, в свою очередь, означает, что на специфические особенности национальных кухонь оказывают влияние географическое положение страны, ее климатические и экономические условия.

Так, в национальных кухнях стран, граничащих с океанами и морями, преобладают блюда из рыбы и продуктов моря, в национальных кухнях стран, расположенных в лесостепных районах, — блюда из продуктов животноводства и лесных промыслов. Народы, населяющие южные страны, для приготовления национальных блюд используют больше овощей и фруктов и т. д.

Географическое и климатическое положение отдельных стран обусловило также различное использование в пище вкусовых веществ. Например, народы Юго-Восточной Азии, Африки, Южной Америки и др. используют для приготовления блюд больше специй, приправ, острых соусов. Народы северных стран предпочитают менее острую пищу.

Однако набор исходного сырья еще не определяет характера национальной кухни. Используя один и тот же продукт, разные народы в процессе приготовления блюда придают ему свой неповторимый вкус. Примером может служить такой популярный продукт, как рис. Он служит основой питания многих народов, населяющих азиатский материк. Но блюда из риса, приготовленные, например, узбеками, индийцами или китайцами, воспринимаются совершенно по-разному.

Это объясняется тем, что каждая национальная кухня, используя одно и то же сырье, применяет различную технологию и приемы тепловой обработки, своеобразные, присущие только ей сочетания продуктов.

Большое значение для развития национальных кухонь имело использование огня. И тут особенности географического и климатического положения отдельных стран обусловили создание в различных климатических зонах разнообразных видов очагов, что, в свою очередь, повлияло на способы тепловой обработки исходного сырья, виды посуды.

Так, суровый климат России привел к появлению русской печи, которая служила одновременно и для обогрева жилья, и для приготовления пищи. Особенно этого очага определили и основные способы тепло-

вой обработки продуктов, свойственные русской кухне: варку, тушение и запекание.

Народы южных стран создали очаги, в которых для приготовления пищи используют открытый огонь (жарка на вертеле, решетке). Такой очаг часто располагают вне жилища, так как благодаря теплоте климата оно не нуждается в обогреве.

В зависимости от климатических условий очень часто находится и режим питания различных народов. Как правило, южане утром потребляют мало пищи, зато обед и ужин у них обильные. Большинство людей во всех странах мира питаются три раза в день. Во многих странах завтрак состоит из фруктового сока, сливочного масла, джема или варенья, тостов (подсушенных ломтиков хлеба), сосисок или омлета или ветчины с гарниром, булочек, кофе или чая. Такой завтрак принято называть европейским.

На особенность национальных кухонь влияли религиозные обычаи, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни. Так, большинство мусульман не употребляют свинины, народы Индии, исповедующие индуизм, исключают из своего рациона частично или полностью продукты животного происхождения. Китайцы совершенно не потребляют молочных продуктов.

Из всего сказанного можно сделать вывод: национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей вкусовых восприятий. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария — одна из наименее изолированных частей национальной культуры. Существует взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь. Мы можем найти много общего, например, между армянской и болгарской национальными кухнями, которые, в свою очередь, заимствовали многое у турецкой кулинарии. Немало схожих национальных блюд у народов Закавказья и Средней Азии, что позволяет нам говорить об общекавказской, среднеазиатской кухне.

Но это взаимовлияние национальных кухонь не исключает их самобытности, так как каждый народ придает любым кушаньям, в том числе и созданным представителями другой национальности, свой особый вкус. Многие национальные блюда становятся общими для всех народов, населяющих нашу страну. Любой

стол могут украсить и русские пироги, и украинский борщ, и узбекские пловы, и грузинские шашлыки, и армянская толма, и азербайджанский суп пити, и т. д.

\* \* \*

В предлагаемом пособии дается краткая характеристика национальных кухонь народов Советского Союза, приводятся технологии приготовления и рецептуры наиболее распространенных блюд, а также способы их оформления и подачи.

При написании пособия были использованы действующий «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М., Экономика, 1984), сборники рецептур и технология приготовления национальных блюд, утвержденные кулинарными советами министерств торговли союзных республик.



# **БЛЮДА РУССКОЙ КУХНИ**

Русская кухня, как и любая другая национальная кухня, сложилась под влиянием различных природных, социальных, экономических и исторических факторов. Главная особенность русской национальной кухни — обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.

С незапамятных времен русские люди занимались хлебопашеством, выращивали рожь, ячмень, пшеницу, овес, просо, раньше многих других народов Европы и Азии открыли секрет изготовления дрожжевого теста. Вот почему для русской кулинарии характерно обилие выпечных изделий: всевозможных пирогов и пирожков, кулебяк, калачей, пышек, шанежек, расстегаев, оладий, блинов, сочной и др. Более скромное место занимают изделия из пресного теста. Из него в настоящее время готовят главным образом пельмени, блинчатые пироги, вареники, блинчики, лапшу.

Кроме изделий из муки, для традиционной русской кухни характерен также широкий ассортимент блюд из различных круп: каши, запеканки, крупеники. Причем национальное русское кулинарное искусство за многие века своего развития сумело создать замечательные образцы сочетания круп с другими продуктами — овощами, молоком, творогом, яйцами, рыбой и т. д.

Обилие в русской кухне холодных овощных закусок, первых и вторых блюд, в которых используются овощи, — свидетельство того, что в России с древнейших времен занимались возделыванием не только зерновых, но и огородных культур. Среди них одно из первых мест по своему значению занимает капуста. Хотя капуста впервые упоминается в летописях XI — XII вв., на

Руси она была известна и использовалась гораздо раньше и особенно широко применялась для приготовления различных закусок, первых и вторых блюд, начинок для пирогов.

В состав многих кушаний входит и другой популярный овощ — огурец, о котором упоминается еще в русском литературном памятнике XVI в. «Домострое».

Не менее распространенными овощами в Древней Руси были репа, брюква и редька, причем блюда из редьки сохранили свою популярность и до наших дней.

С течением времени в русской национальной кухне стали широко использоваться и другие виды овощей — тыква, кабачки, баклажаны, салат. В XVIII в. особую популярность приобрел картофель, в XIX в. — помидоры. Одновременно с овощами выращивались и фрукты, особенно яблоки и груши, которые использовались для приготовления квасов и консервирования. Нельзя не отметить такую характерную для русского стола закуску, как моченые яблоки.

Наряду с хлебопашеством русские люди занимались скотоводством, охотой, поэтому с глубокой древности они употребляли в пищу мясо крупного рогатого скота, свиней, овец, коз, домашней птицы и дичи, мясо диких животных. Характерно для русской кухни и использование продуктов животноводства — молока, творога, сливок и особенно сметаны. Огромные лесные массивы явились источником и других даров природы: грибов, меда, орехов, клюквы, брусники.

Обилие рек, внутренних и внешних водоемов, богатых всевозможной рыбой, позволило создать большое количество рецептов рыбных блюд и закусок из свежей, вяленой, соленой и копченой рыбы.

Вторая отличительная особенность русской национальной кулинарии — разнообразие приемов тепловой обработки продуктов. Из них наибольшее распространение получили варка, тушение, запекание и выпекание. Но русские люди с давних пор использовали и другие приемы: жарку во фритюре (пряжение), на решетке, вертеле, сковороде.

Большое влияние на тепловую обработку продуктов оказала русская печь, которая существует уже около 4 тыс. лет. Русская печь отапливала жилище, в ней готовили пищу, выпекали хлеб, варили пиво и квас, сушили продукты и одежду и даже мылись. Недаром она так часто упоминается в русском фольклоре.

Русская печь потребовала создания посуды особой формы, вначале керамической (славянские горшки), а затем и металлической (чугуны). Дело в том, что посуда в ней нагревалась больше с боков, поэтому она должна была иметь большую боковую поверхность. Кроме того, посуду такой формы удобнее было доставать из печи рогаком или ухватом. Приготовленные в русской печи кушанья отличались особым вкусом и ароматом. Русская печь определила и своеобразные приемы жарки гусей, уток, кур, поросят — тушками, а мяса — крупными кусками, запекания окорока целиком и некоторые другие.

Начиная с XVIII в. русская печь постепенно начинает уступать место огневой плите, а горшок — наплитной посуде. Тем не менее во многих районах она сохранилась до наших дней.

В настоящее время предприятия общественного питания, специализирующиеся на приготовлении блюд русской национальной кухни, с успехом используют традиционные методы тепловой обработки. Во многих ресторанах щи суточные, щи невские, мясо тушеное с овощами (духовое) готовят в глиняных горшочках в жарочных шкафах. Особенно вкусными получаются приготовленные в жарочных шкафах каша гречневая, каша пшенная с молоком и тыквой, овощные запеканки, крупеники, лещ, запеченный с гречневой кашей, биточки, запеченные в сметане, солянка, рыба по-московски.

И наконец, третья особенность русской кухни заключается в том, что, используя различные продукты, народные кулинары создали целые группы своеобразных блюд, принесших нашей национальной кухне заслуженную славу во всем мире. О некоторых из них мы уже упоминали. Это выпечные изделия из дрожжевого теста, изделия из крупы и рыбы. Ни в одной кухне мира нет такого широкого ассортимента рыбных, мясных и овощных закусок и холодных блюд. Кстати, русское слово «закуска» прочно закрепилось и в некоторых зарубежных кухнях.

С глубокой древности и до наших дней сохранился чрезвычайно богатый, всегда восхищавший иностранцев ассортимент первых блюд и, в частности, заправочных супов (щей, борщей, рассольников, солянок и др.). Одних только щей в русской кухне насчитывается свыше 60 видов: щи кислые с мясом, рыбой, головизной, грибами, сметками, щи суточные, ленивые, щи зеленые, щи из

крапивы с говядиной и т. д. Значительное место в русской кухне занимают также разнообразные борщи (московский, ленинградский, с грибами и черносливом, сибирский и др.), рыбные и мясные солянки, уха и т. д. Чрезвычайно разнообразна и группа холодных супов на квасе и свекольном отваре: окрошки, свекольники, ботвиньи.

Для русской кулинарии характерны также блюда из субпродуктов — студни, блюда из печени, языка, почек, использование таких пряностей, как петрушка, укроп, лавровый лист, лук, чеснок, сельдерей, хрен, горчица.

Из сладких блюд и напитков распространены кисели, преимущественно густые, компоты, квасы, морсы и некоторые другие.

Разумеется, русская кухня развивалась не обособленно. На ее формирование влияли обширные связи и культурный обмен России с другими народами. Так, благодаря торговле с Византией в русской кухне появились пряности, рис, приправы, гречневая крупа. Большое влияние оказали западные славяне, от которых в русскую кухню перешло приготовление зраз, голубцов и других блюд, от восточных соседей — чая и пельменей.

С появлением в эпоху Петра I нового вида очага и наплитной посуды в русской кухне расширился ассортимент жаренных на сковороде блюд (бифштексы, лангеты, шницели), завезенных в Россию из Германии и Голландии. В XIX в. на русскую ресторанную кухню оказала значительное влияние французская кухня, из которой были заимствованы различные соусы, прозрачные бульоны, слоеное тесто.

В то же время и русская кулинария оказала большое влияние на развитие европейской кухни. Достаточно сказать, что во Франции начали применять русские закуски, русскую последовательность подачи блюд и многое другое. Следует также подчеркнуть, что, заимствуя блюда, русские люди применяли свою технологию их приготовления, и поэтому многие кушанья приобрели у нас свой особый вкус. Вот почему русская кулинария всегда оставалась и остается самобытной и оригинальной.

Рассматривая особенности русской кухни, нельзя делить ее на старинную и современную. В процессе исторического развития меняется рацион питания, появляются новые продукты, новые блюда. Сравнительно недавно появившиеся картофель и помидоры заняли

прочное место в русской кухне. Без них немислимо теперь приготовление многих блюд.

В последние годы благодаря развитию пищевой промышленности, освоению новых районов рыболовства, внедрению холодильной техники ассортимент блюд русской кухни значительно расширился. Сейчас трудно представить русскую кулинарию без шпрот и сардин, фаршированного перца и зеленого горошка, сосисок и сарделек, которые служат основой многих блюд или входят в них в качестве основной части. Но исчезли навсегда некоторые блюда, названия которых сохранились лишь в литературе, — тюря, затирка, няня.

В настоящее время, когда значительно расширились экономические, политические, культурные связи нашей страны с другими странами, возрос интерес к русской национальной кухне. Это возлагает большую ответственность на кулинаров, от которых в конечном счете зависят ассортимент и качество блюд, составляющих гордость русской кухни и принесших ей мировую славу.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах нормы расхода приправ и специй не указаны. Нормы закладки их на блюдо следующие: лаврового листа, перца горького или душистого, гвоздики, корицы — 0,01 г, зелени петрушки и укропа — 2—4 г. В тех случаях, когда специй требуется больше, они даны в рецептуре.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Значение холодных блюд и закусок в питании человека чрезвычайно велико. Разнообразные продукты, из которых их готовят, обладают высокой калорийностью. Холодные блюда и гарниры из овощей возбуждают аппетит, обогащают пищу ценными витаминами, минеральными веществами.

Для приготовления холодных блюд и закусок используют мясо, икру, сыр, колбасу, ветчину, буженину, консервы, всевозможные свежие, квашенные и маринованные овощи, фрукты, грибы, рыбу, яйца. В качестве приправ употребляют сметану, соус майонез, заправки из растительного масла с уксусом и др. К некоторым холодным блюдам отдельно подают различные соусы (соус хрен, соус майонез с корнионами).

Для подачи холодных блюд и закусок используют фарфоровые овальные и круглые блюда, селедочницы, лотки, хрустальные вазы (для фруктов и свежих помидоров, огурцов) при обслуживании приемов, фарфоро-

вые вазы (для салатов), икорницы, салатники одно- и многопорционные, розетки, креманки. Посуда должна соответствовать отпускаемому блюду по форме и размеру. Большое внимание необходимо уделять оформлению холодных блюд и закусок. Продукты должны быть аккуратно и красиво уложены и сочетаться по форме и цвету.

Ассортимент холодных блюд и закусок можно разделить на следующие основные группы: 1) бутерброды; 2) салаты и винегреты; 3) блюда и закуски из овощей и грибов; 4) блюда и закуски из рыбы и морепродуктов; 5) блюда и закуски из мяса, птицы, дичи.

**1. Салат зеленый.** Подготовленные листья салата крупно нарезают, поливают сметаной, добавляют яйца, заправляют сахаром, солью, лимонным соком, аккуратно перемешивают и укладывают в салатник. Перед подачей оформляют листьями салата, посыпают укропом.

- Салат зеленый 153<sup>1</sup>, яйцо  $\frac{1}{2}$ <sup>2</sup>, сметана 40, сахар 3, сок лимонный 5, укроп 3.  
Выход 165.

**2. Салат из свежих помидоров и огурцов.** Помидоры и огурцы нарезают тонкими кружочками или ломтиками. В салатник укладывают рядами помидоры, с двух сторон — огурцы. Между рядами кладут нарезанный зеленый лук. Лук репчатый нарезают кольцами. Поливают сметаной или салатной заправкой, оформляют листьями салата, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

- Помидоры 96, огурцы 63, лук зеленый 25, заправка салатная или сметана 50, соль, перец, укроп 3.  
Выход 200.

**3. Редька с маслом или сметаной.** Очищенную редьку натирают на терке, или нарезают тонкими ломтиками, или тонко шинкуют, посыпают солью, укладывают в салатник, заправляют растительным маслом или сметаной. Посыпают зеленым луком.

- Редька 1214, лук зеленый 125, масло растительное 70. Или: редька 1071, лук зеленый 106, сметана 175.  
Выход 1000.

---

<sup>1</sup> Нормы закладки продуктов во всех рецептурах даны массой брутто (в граммах) по первой колонке «Сборника» и рассчитаны на кондиционное сырье, отвечающее требованиям действующих ГОСТов и ТУ.

<sup>2</sup> Здесь и далее норма закладки яиц приведена в штуках.

**4. Салат витаминный.** Капусту, морковь, зеленый лук шинкуют, яблоки очищенные нарезают тонкими ломтиками, все заправляют соком лимона, растительным маслом, сахаром, вином и сиропом от консервированного компота. Овощи кладут в салатник, оформляют теми же овощами, сверху поливают сметаной. Консервированные плоды (персики, абрикосы) режут дольками и укладывают сверху.

- Капуста 25, морковь 20, лук зеленый 6, яблоки 28, компот из плодов консервированных 20, лимон для сока 12, масло растительное 3, сметана 15, сахар 5, мадера 2.  
Выход 110.

**5. Винегрет с грибами.** Отварные картофель, свеклу, морковь и очищенные от кожицы огурцы нарезают тонкими ломтиками. Лук зеленый нарезают длиной 1—1,5 см, репчатый — полукольцами. Можно добавить квашеную капусту. Заправляют овощи заправкой для салата или растительным маслом и перемешивают. Винегрет можно заправить майонезом с добавлением соуса «Южный». В заправленный овощной винегрет добавляют шинкованные соленые или маринованные грибы (белые, грузди, рыжики). Подают винегрет в салатнике, оформляют кольцами репчатого лука, зеленью.

- Морковь 126, свекла 191, картофель 289, огурцы соленые 188 или капуста квашеная 214, лук зеленый 188 или лук репчатый 179, уксус 3 %-ный 50, масло растительное 50 (или 100), сахар 4, перец, соль, грибы соленые или маринованные 332.  
Выход 1250.

**6. Икра грибная.** Подготовленные сушеные грибы варят до готовности, соединяют с промытыми в холодной воде солеными грибами, мелко рубят, затем соединяют с предварительно слегка пассерованным репчатым луком и жарят на растительном масле в течение 10—15 мин при температуре 140 °С. Заправляют уксусом, солью, перцем и охлаждают. Перед подачей посыпают зеленью.

- Грибы сухие 100, грибы соленые 793, лук репчатый 149, масло растительное 100, уксус 3 %-ный 15, сахар 10, зелень 20.  
Выход 1000.

**7. Салат картофельный.** Очищенный отварной картофель нарезают тонкими ломтиками, смешивают с шинкованным зеленым луком или с нарезанным полукольцами, или шинкованным репчатым луком. Салат заправ-

ляют сметаной, или майонезом, или салатной заправкой и укладывают горкой в салатник.

- Картофель 1155, лук зеленый 213 или лук репчатый 202, сметана или салатная заправка, или майонез 150.  
Выход 1000.

**8. Салат картофельный с грибами.** Отварной картофель, предварительно промытые соленые или маринованные грибы нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый или репчатый шинкуют, все перемешивают и заправляют сметаной, или салатной заправкой, или майонезом. Подают в салатнике, сверху посыпают зеленью.

- Овощной набор для салата картофельного 610, грибы соленые или маринованные 305, майонез, или сметана, или заправка салатная 150.  
Выход 1000.

**9. Салат столичный.** Салат столичный готовят с птицей или дичью. Для этого часть мяса отварной птицы без кожи, отварной картофель, очищенные от кожицы огурцы нарезают тонкими ломтиками, заправляют частью майонеза с добавлением соуса «Южный» и укладывают в салатник. Оформляют оставшимися майонезом, мясом птицы, листьями салата, яйцом и крабами.

- Куры полупотрошенные 304, картофель 54, огурцы соленые или свежие 50, салат зеленый 14, шейки раковые или крабы — 12, яйцо 3—4, соус «Южный» 15, майонез 75.  
Выход 300.

**10. Салат деликатесный рыбный.** Для приготовления рыбного салата можно использовать любую рыбу, не имеющую мелких костей. Осетровую рыбу варят звеньями с кожей и хрящами, рыбу с костным скелетом разделяют на филе без кожи и костей и отваривают. Готовую рыбу охлаждают и нарезают тонкими ломтиками.

Отварные картофель, морковь и свежие овощи (огурцы, помидоры) также нарезают тонкими ломтиками, фасоль — дольками, добавляют зеленый горошек. Часть овощей и рыбы заправляют майонезом и укладывают в салатник горкой, вокруг которой кладут длинные ломтики рыбы, а кругом «букетами» оставшиеся овощи и кочешки цветной капусты, не заправленные соусом. Салат оформляют крабами. Перед подачей овощи, не заправленные майонезом, поливают салатной заправкой.

- Севрюга 172 или осетр 184, картофель 38, огурцы 38, помидоры 36, морковь 26, горошек 30, капуста цветная 42, фасоль стручковая консервированная 34, крабы 10, майонез 40, заправка салатная 20, соус «Южный» 5, соль, перец, зелень 10.  
Выход 310.

**11. Салат овощной с крабами.** Отварные картофель, морковь нарезают тонкими ломтиками, отварную цветную капусту разбирают на мелкие кочешки, добавляют предварительно очищенные от кожицы и нарезанные огурцы, помидоры, зеленый горошек и перемешивают с крабами (шейки оставляют на оформление) и заправляют майонезом.

Салат овощной с крабами оформляют так же, как салат рыбный деликатесный.

- Крабы 94, картофель 41, морковь 19, горошек 23, помидоры 35, огурцы свежие 50, капуста цветная 45, заправка салатная 20, майонез 50.  
Выход 300.

**12. Икра кабачковая.** Обработанные кабачки нарезают кружками, запекают в духовом шкафу до готовности и измельчают. Шинкованный репчатый лук пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 5—10 мин. Все продукты соединяют и тушат 10—15 мин до готовности. Затем заправляют уксусом, перцем, солью и охлаждают. Перед подачей посыпают зеленым луком.

- Кабачки 1693, лук репчатый 143, томатное пюре 110, масло растительное 50, уксус 3 %-ный 30.  
Выход 1000.

**13. Сельдь с картофелем и маслом.** Сельдь разделяют на филе, нарезают тонкими кусочками и укладывают на селедочницу. Картофель варят до готовности. Отварной картофель обсушивают под крышкой на слабом огне. К горячему картофелю отдельно на розетке подают кусочек масла или поливают картофель растительным маслом. На гарнир к сельди можно дополнительно подать помидоры или огурцы свежие (50 г.).

- Сельдь (филе) 104, картофель 137, масло сливочное или растительное 20.  
Выход 170.

**14. Ассорти рыбное.** В состав рыбной закуски входит не менее 3—4 видов рыбных продуктов. Подготовленные рыбные продукты нарезают и красиво укладывают на блюдо, причем гарнир должен быть уложен так, чтобы он не закрывал основные продукты.

Для гарнира отварные овощи нарезают мелкими кубиками или соломкой. На блюдо укладывают основной продукт, а рядом «букетами» набор из овощей, заправленных салатной заправкой, и ломтик лимона.

- Семга соленая (филе) 42, или лосось соленый (филе) 46, севрюга горячего копчения 64, сардины или шпроты 32, икра зернистая, паюсная или кетовая 15,3 огурцы соленые 12 или корнишоны 27, помидоры 18, морковь 19, зеленый горошек консервированный 23, желе 7, салатная заправка — 8, лимон 8.  
Выход 185.

Допускается замена рыбных продуктов по ассортименту, но набор их должен иметь не менее трех наименований продуктов. То же и в отношении гарнира.

**15. Икра зернистая, кетовая.** Икру зернистую или кетовую подают в икорнице или маленьком салатнике на льду. Отдельно на розетке подают шинкованный зеленый лук. В торжественных случаях можно приготовить вазу из льда или заморозить воду в форме. Порцию икры оформляют также ломтиком лимона.

- Икра 51, лук зеленый 19, лимон 16.  
Выход 79.

**16. Рыба заливная.** Рыбу (филе) отваривают, охлаждают и нарезают на порции, частиковую рыбу предварительно нарезают, а затем отваривают. На тонкий слой налитого в противень и застывшего желе укладывают куски рыбы так, чтобы между кусками рыбы оставались небольшие промежутки, сверху рыбу оформляют зеленью, морковью, лимоном, закрепляют охлажденным желе и дают остыть. После этого рыбу заливают охлажденным желе так, чтобы слой его составлял 0,5—0,8 см. При отпуске заливную рыбу вырезают вместе с желе и подают на блюде с овощным гарниром или без гарнира. Рыбу можно залить на блюде или в форме. Отдельно подают соус хрен.

- Осетр 160 или севрюга 150, или сом 192, или кета 157, или судак 178, лимон 5,5, петрушка 2, морковь 6, желе готовое 125, соус хрен 25.  
Выход 200/25.

**Приготовление рыбного желе.** Кожу, кости и чешую тщательно промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на слабом огне с добавлением корней 1,5—2 ч. Готовый бульон обезжиривают и процеживают. Затем вводят желатин (предварительно замоченный в холодной кипяченой воде), размешивают

до полного растворения, добавляют соль, специи и уксус.

Для осветления бульона готовят оттяжку: яичные белки тщательно перемешивают с холодным бульоном (1:5), вводят в горячий бульон и доводят до кипения. После этого посуду с бульоном отставляют на край плиты и выдерживают 20—25 мин. Затем бульон процеживают через полотняную салфетку.

Для большего насыщения желе и лучшего вкуса оттяжку для рыбного бульона можно готовить из икры свежей рыбы: икру растирают с водой и луком, охлаждают и вводят так же, как и яичную оттяжку.

- Рыбпродукты 1000, желатин 40, лук 24, петрушка 13, сельдерей 15, уксус 9 %-ный 15, яйцо (белки) 3, лист лавровый 0,3, перец горошком 0,5.  
Выход 1000.

**17. Рыба фаршированная заливная с гарниром.** Для фарширования очищенного судака или карпа потрошат через спину и удаляют хребтовую кость. Срезают мякоть, оставляя на коже тонкий слой. У щуки после очистки надрезают кожу вокруг головы и аккуратно сдирают. Готовят рыбный фарш: мякоть рыбы, хлеб пшеничный I сорта (без корки), замоченный в молоке, пассерованный лук измельчают в мясорубке, добавляют масло сливочное, яйца, соль, черный перец (можно чеснок) и выбивают. Наполняют фаршем тушку, надрезы зашивают. Рыбу заворачивают в марлю или пергамент, перевязывают шпагатом, припускают в течение 15—20 мин с добавлением специй, лаврового листа — за 5—10 мин до готовности.

Фаршированную рыбу укладывают на блюдо, нарезают порционные куски и оформляют зеленью, лимоном, маринованным красным перцем и т. д., периодически поливая охлажденным (жидким) рыбным желе. Блюдо оставляют на холоде для застывания. В отдельных случаях фаршированную рыбу выкладывают на постамент (хрустат) из овощного салата с добавлением желе. Перед подачей оформляют гарниром из набора овощей, заправленных салатной заправкой и зеленью. Соус хрен, подкрашенный свекольным соком, подают отдельно.

- Судак 178, или щука 198, хлеб белый 17, молоко или вода 20, лук репчатый 48, масло сливочное 8, яйцо  $\frac{1}{10}$ , чеснок 1, соль, перец, желе рыбное 100, лимон 7, зелень 2, перец красный маринованный сладкий 2, соус хрен 50.  
Выход 225/50.

**18. Рыба под маринадом.** Порционные куски филе судака, щуки, трески, сома и др. обваливают в муке и жарят на растительном масле до готовности. Заливают рыбу маринадом и выдерживают в холодильнике 2—3 ч. Для приготовления блюда можно использовать рыбу, разделанную на филе с кожей без реберных костей.

Для маринада коренья шинкуют соломкой, лук — кольцами или полукольцами, пассеруют на растительном масле, добавляют томатное пюре и продолжают пассеровать 7—10 мин. Затем разводят рыбным бульоном, добавляют уксус, перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 10—15 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар. Маринад можно готовить и без томата. В маринад добавляют шинкованные разварные хрящи осетровых рыб. Перед подачей рыбу под маринадом посыпают зеленью или зеленым луком.

- Судак 227, или щука 252, или треска 259, или сом 248, или сазан 243, или карп 243, или кета 205, или осетрина 216, или белуга 213, или севрюга 202 и другие виды рыбы, мука пшеничная 6, масло растительное 6, маринад 100, лук зеленый 13. Выход 210.

- Для маринада овощного с томатом: морковь 438, корень петрушки 67 или сельдерея 74, лук репчатый 298, томатное пюре 300, масло растительное 100, уксус 3 %-ный 300, сахар 35, перец горошком 1, лист лавровый 1, гвоздика 1, корица 1, бульон рыбный 100. Выход 1000.

**19. Крабы заливные.** В формы для заливки вливают немного желе. На застывшее желе укладывают кусочки крабов или шейки раков, отварные овощи, нарезанные мелкими кубиками, зеленый горошек. Все это заливают холодным, но не застывшим желе и ставят в холодное место для застывания. Перед подачей форму на несколько секунд опускают в теплую воду, встряхивают (слегка), чтобы желе отстало от стенок, и выкладывают на блюдо. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез с корнишонами. Желе готовят так же, как для заливной рыбы, используя сок из консервов.

- Крабы консервированные 63, морковь 25, огурцы маринованные 36, горошек консервированный 31, картофель 27, желе 75, салат зеленый 14, соус хрен с уксусом 30. Выход 215/30.

**20. Мясо жареное с гарниром.** Для приготовления блюда баранину, телятину, свинину, говядину жарят крупными кусками массой 1—2 кг. Для жарки говядины

используют мякоть толстого, тонкого краев, вырезку, для жарки баранины и телятины — тазобедренную часть, лопаточную часть, корейку, для жарки свинины — тазобедренную и лопаточную части, корейку и шейную часть. Подготовленные куски солят, перчат, обжаривают на сковороде с жиром и доводят до готовности в жарочном шкафу, периодически переворачивая и поливая жиром и выделившимся соком. Готовое мясо охлаждают, нарезают по 2—3 ломтика на порцию. В качестве гарнира подают отварные и нарезанные кубиками или ломтиками овощи, заправленные салатной заправкой. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез с корнишонами. Мясные продукты можно подавать в виде «ассорти», используя 3—4 вида основного продукта, в том числе ветчину, язык или дичь.

- Свинина 129, или телятина 180, или баранина 166, или говядина 156, масло топленое 2, гарнир 150, соус 30, зелень 2. Выход 75/180.

**21. Язык или телятина заливные.** Сваренный и охлажденный язык или жареную телятину нарезают по 1—2 куска на порцию. В противень или другую посуду наливают тонкий слой желе и дают ему застыть. Затем на него выкладывают куски языка или телятины, украшают сверху отварной морковью, зеленью и заливают тонким слоем желе. Когда желе застынет, продукты вновь заливают желе так, чтобы слой его над продуктами составлял 0,5 см. Перед подачей фигурно вырезанное заливное украшают гарниром из овощей, полив салатной заправкой. Отдельно подают соус хрен.

- Язык говяжий 159, или свиной 160, или телячий 160, или бараний 185, или телятина 241, желе мясное 100, огурцы 25, помидоры 24, горошек 31, морковь 30, салат зеленый 21, соус хрен с уксусом 30, заправка салатная 15, зелень. Выход 330.

**22. Поросенок холодный отварной с хреном.** Обработанного поросенка перевязывают шпагатом, завертывают в салфетку или пергаментную бумагу, заливают холодной водой. Варят при слабом кипении 50—60 мин с добавлением корней петрушки и лука. В конце варки солят. Готового поросенка охлаждают в бульоне, а затем разрубаят вдоль на две части, которые затем рубят поперек по 1—2 куска на порцию. Перед подачей блюдо (поросенка можно подавать на большом блюде, придав ему вид целой тушки с головой) украшают гарниром, заправленным салатом, огурцами, помидорами, рубле-

ным мясным желе, краснокочанной капустой и оформляют зеленью. При банкетном оформлении применяют фигурную нарезку овощей. Отдельно подают соус хрен со сметаной или соус хрен с уксусом.

- Поросенок 166, гарнир 75, соус хрен со сметаной 25, желе 25, зелень 2.  
Выход 225.

**23. Поросенок заливной с хреном.** Поросенка отваривают, как указано в рецептуре 22, затем нарезают на порции, укладывают на противень, украшают вареным яйцом, морковью, зеленью. Заливают желе так же, как рекомендовано в рецептуре 21. Заливать поросенка можно и целиком. Подают заливного поросенка с гарниром из заправленного салата.

- Поросенок 166, желе мясное 125, гарнир 75, яйцо  $\frac{1}{4}$ , соус хрен с уксусом 25, зелень, заправка салатная 15.  
Выход 345.

**24. Студень говяжий, свиной, бараний.** Студень готовят из набора субпродуктов, а также из одного вида говяжьих, бараньих или свиных субпродуктов. Обработанные субпродукты рубят, заливают холодной водой (на 1 кг 2 л воды) и варят при слабом кипении 6—8 ч, периодически снимая жир. Мясо закладывают через 3—4 ч после закладки субпродуктов. За 1 ч до окончания варки кладут овощи и специи. Готовый бульон процеживают, мясо отделяют от костей, рубят. Отварные субпродукты соединяют с процеженным бульоном, солят и кипятят 20—25 мин, после чего добавляют растертый чеснок. Студень можно готовить и без чеснока. При варке студня добавляют подпеченные коренья, которые после варки удаляют. Студень охлаждают, разливают в формы и оставляют для застывания. Отпускают порциями с соусом хрен.

- Для студня говяжьего: котлетное мясо 400 или рубцы 400, или голова говяжья 800, или голова баранья 600, путовый сустав говяжий 400 или ноги бараньи 400, или уши говяжьи 200, или губы говяжьи 250, морковь 40, корень петрушки 32, лук репчатый 40, чеснок 5, лист лавровый 0,2, перец горошком 0,5.  
Выход 1000.

- Для студня свиного: свинина обрезная (котлетное мясо) 360 или рубцы 400, или голова свиная 455, ноги свиные 400 или уши свиные 200, или губы говяжьи 250, овощи и специи, как для студня говяжьего.  
Выход 1000.

**Соус хрен.** Очищенные корни хрена измельчают на терке, заваривают кипятком, закрывают крышкой и дают остыть, добавляют сахар, соль, уксус. Можно добавить тертую свеклу. Перед подачей добавляют сметану, чтобы соус был более нежным.

- Корень хрена 469, вода 450, уксус 3 %-ный 250, соль 20, сахар 20.

Выход 1000.

## ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

**25. Грибы в сметанном соусе.** Грибы обрабатывают, нарезают дольками и жарят на сковороде 10—12 мин (сушеные белые грибы предварительно отваривают, а шампиньоны припускают). Затем заливают сметанным соусом и доводят до кипения. В порционную сковороду или кокетницу выкладывают грибы с соусом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу. Перед подачей посыпают укропом.

Для приготовления соуса муку слегка пассеруют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в сметану, доведенную до кипения, размешивают, заправляют солью и перцем, варят 3—5 мин, процеживают и доводят до кипения.

- Грибы свежие белые 182 или шампиньоны 237, грибы сухие 45, масло 10, сыр 5,4, соус сметанный 75.

Выход 150.

- Соус сметанный: сметана 1000, масло сливочное 50, мука пшеничная 50.

Выход 1000.

**26. Помидоры, фаршированные грибами.** Отбирают мелкие помидоры, срезают  $\frac{1}{4}$ , удаляют семена и часть мякоти.

Для фарша пассеруют лук и грибы, нарезанные дольками или ломтиками, добавляют измельченную мякоть помидоров, чеснок, зелень, еще пассеруют и заправляют солью, молотым перцем и молотыми сухарями. Этим фаршем наполняют помидоры, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Подают со сметаной, посыпав зеленью.

- Помидоры 176, грибы белые свежие 118 или шампиньоны 149, лук репчатый 48, зелень 4, чеснок 0,3, сухари 2, масло растительное 15, сыр 5,4, сметана 30, соль, перец.

Выход 230.

**27. Почка телячья в сметанном соусе.** Подготовленные почки варят до готовности, нарезают ломтиками, посыпают солью, перцем и обжаривают. Отварные шампиньоны или белые грибы шинкуют. Также шинкуют ветчину или язык, отварные гребешки или телятину. Все вместе слегка обжаривают, добавляют сметанный соус, пассерованный репчатый лук, кипятят. На порционную сковороду или в кокетницы кладут жареные почки и заливают сметанным соусом с мясопродуктами, посыпают сыром и запекают в жарочном шкафу на водяной бане. Перед подачей посыпают зеленью.

- Почки телячьи 145, ветчина 20 или язык 24, грибы белые 31 или шампиньоны 28, гребешки 56 или телятина 36, масло 10, соус сметанный 80, сыр 6, лук 12.  
Выход 200.
- Для соуса: сметана 80, масло 3, мука 3, томатное пюре 3.  
Выход 80.

**28. Поджарка.** Мясо (толстый или тонкий край) нарезают кусочками, как для азу, солят, перчат и жарят на горячей порционной сковороде до готовности. Затем добавляют пассерованный лук, томатное пюре, соус «Южный» и доводят до кипения. Подают на той же сковороде, в которой готовилось блюдо, посыпав зеленью. К поджарке можно подать гарнир из отварного картофеля, каши рассыпчатые, картофель, жаренный из сырого, капусты тушеной и др.

- Говядина 216, или свинина (тазобедренная часть, корейка) 173, или телятина 241, лук репчатый 48, томатное пюре 20, соус «Южный» 5, масло 15, специн.  
Выход 140.

## СУПЫ

Содержащиеся в жидкой части супов экстрактивные вещества, а также закладываемые в некоторые из них продукты, обладающие острым вкусом, — лук, перец, каперсы, маслины — возбуждают аппетит, улучшают пищеварение и повышают усвояемость пищи. Многие первые блюда высококалорийные, так как в их состав входят крупы, макаронные изделия, мясо и рыба. Калорийность же бульонов без гарнира, овощных супов (кроме картофельных), щей без мяса невелика.

По способу приготовления супы разделяют на заправочные, пюреобразные, молочные и прозрачные, по температуре подачи — на горячие и холодные. В зависи-

мости от жидкой основы различают супы на бульонах овощных, грибных и фруктовых отварах, на молоке, хлебном квасе. Особую группу составляют сладкие супы, которые подают и горячими и холодными.

### ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Для приготовления заправочных супов используют костный, мясокостный, рыбный бульоны, бульоны из птицы и грибной. В качестве гарнира употребляют различные овощи, крупы, бобовые, макаронные изделия, а также сочетания овощей с крупами, бобовыми и макаронными изделиями.

Заправочные супы готовят также на отварах, полученных при варке овощей, бобовых, круп, макаронных изделий. Такие заправочные супы называют вегетарианскими. Употребляют их главным образом для лечебного питания.

Характерная особенность заправочных супов — использование пассерованных корней (моркови, петрушки, сельдерея, пастернака) и лука. Петрушку, сельдерей, пастернак часто не пассеруют, а кладут в суп сырыми, так как содержащиеся в них эфирные масла хорошо сохраняются при варке супа. При пассеровании выделяющиеся ароматические вещества поглощаются жиром. Благодаря этому суп после введения в него пассерованных овощей приобретает красивый цвет, прирующий им аромат и долго его сохраняет.

Во многие заправочные супы для улучшения вкуса, а также для повышения вязкости жидкой части вводят пассерованную муку.

В заправочные супы вводят обычно несколько видов продуктов — овощи, бобовые, крупы, мучные изделия. Эти продукты называют гарнирами. Закладывают их в суп в такой последовательности, чтобы они были готовы одновременно.

Для улучшения вкуса и питательной ценности многие виды супов (особенно овощные) заправляют сметаной, а также льезоном<sup>1</sup>.

**29. Бульон мясокостный для супов.** Кости рубят, слегка обжаривают, закладывают в котел и заливают холодной водой. Котел накрывают крышкой и доводят бульон до кипения. После того, как бульон закипит,

<sup>1</sup> Для приготовления льезона желтки разводят теплым кипяченым молоком и прогревают, не допуская кипения, до загустения.

крышку открывают, снимают пену, избыток жиров и варят на слабом огне говяжьи кости 3,5—4 ч, бараньи и свинные — 2—3 ч. За 2—3 ч до окончания варки кладут куски мяса массой 1,5—2 кг, а за 30—40 мин до окончания варки — корень петрушки, подпеченные лук репчатый и морковь, а за 15 мин до окончания варки — соль. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов и других блюд.

- Кости пищевые 400, говядина 273, морковь 13, корень петрушки или сельдерея 11, лук репчатый 12.  
Выход 1000, отварного мяса 125.

## ЩИ

Щи варят из белокочанной капусты — свежей или квашеной, садовой капусты, молодой крапивы, щавеля, шпината, капустной рассады. В качестве жидкой основы используют бульон — мясной, грибной, рыбный (щи со сметками и другой рыбой). Готовят щи с мясом различными мясными продуктами, гусем, уткой. Щи также могут быть вегетарианскими.

В качестве дополнительных продуктов употребляют картофель, репу, лук, морковь, корень петрушки, для некоторых видов — крупу.

В зависимости от формы нарезки капусты (шашками или соломкой) картофель нарезают брусочками или кубиками, морковь и лук — дольками или соломкой и т. д. В щи из капусты часто добавляют пассерованный томат или свежие помидоры, нарезанные дольками. Во многие виды щей вводят мучную пассеровку. Щи, кроме щей на рыбном бульоне, подают со сметаной. К щам из свежей капусты подают отдельно на пирожковой тарелке ватрушки, кулебяку, пирожки, к щам из квашеной капусты — ватрушки из слоеного или дрожжевого теста, крупеник или кашу гречневую (75—100 г на порцию) на порционной мельхиоровой сковороде.

**30. Щи из свежей капусты.** В кипящий бульон кладут подготовленную капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки в щи добавляют нарезанные дольками помидоры или пассерованное томатное пюре, пассерованную муку, разведенную бульоном. Одновременно со специями (перец горошком 0,1, лавровый лист 0,04 на 1000 г супа) можно положить чеснок, растертый с солью (2 г нетто на 1000 г щей).

- Капуста белокочанная 200 или савойская 205, репа 20, морковь 25, корень петрушки 7, лук репчатый 24, лук-порей 13, помидоры свежие 53 или томатное пюре 10, мука 3, жир 5, бульон 350.  
Выход 500.

**31. Щи из квашеной капусты.** Квашеную капусту перебирают, если надо, промывают, отжимают, крупные части измельчают, помещают в сотейник, добавляют жир (10—15 %), томат, бульон или воду (20—25 % от массы капусты) и тушат на слабом огне 1,5—2 ч, периодически помешивая. Морковь и лук шинкуют, пассеруют и добавляют в капусту за 10—15 мин до окончания тушения. В кипящий бульон кладут тушеную с овощами капусту, варят 25—30 мин, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут соль, специи и варят до готовности. Перед подачей кладут мясо и сметану. Посыпают зеленью.

Форма нарезки овощей зависит от капусты: если капуста шинкованная, корни нарезают соломкой, если капуста рубленая — мелкими кубиками.

К щам можно подать гречишники (гречневiki) из гречневой каши, крупеник, ватрушку.

**Приготовление гречишников.** Варят густую нерассыпчатую гречневую кашу, добавляют сырые яйца; выкладывают на смоченный холодной водой противень слоем в 2—3 см и охлаждают. Нарезают на небольшие ломтики в форме квадратов, панируют, жарят на масле до золотистого цвета.

- Капуста квашеная 180, морковь 25, лук репчатый 24, корень петрушки 7, томатное пюре 20, мука пшеничная 5, жир 10, сметана 10, бульон 400.  
Выход 500.
- Для гречишников: крупа гречневая 25, яйцо  $\frac{1}{6}$ , мука 5, сухари 7, масло 10.  
Выход 100.

**32. Щи суточные.** Технология приготовления и рецептура суточных щей такая же, как щей из квашеной капусты, но тушат капусту 3—4 ч. При тушении в капусту добавляют нарубленные кости говяжьей грудинки и сушеные грибы. После окончания тушения кости удаляют, грибы мелко рубят.

После тушения капусту охлаждают в течение 8—10 ч или замораживают, если капуста тушилась 1,5—2 ч. От этого вкус щей значительно улучшается. Перед подачей в щи добавляют чеснок, растертый с солью.

К суточным шам можно подать крупеник или рассыпчатую гречневую кашу.

- Грудинка говяжья (кости) 25, грибы 10, чеснок 2, остальное, как на щи из квашеной капусты.  
Выход 500.

## БОРЩИ

Борщи готовят на костном, мясном, грибном бульонах, а также на бульонах, сваренных из гусей и уток. Борщ может быть и вегетарианским. Характерная особенность всех видов борщей — использование при их приготовлении свеклы и томата или свежих помидоров (томат или помидоры не входят в состав зеленого борща). Во все борщи кладут морковь, петрушку (кроме сибирского), лук, зелень. В зависимости от вида борща в него кладут и другие овощи: капусту, картофель, сладкий стручковый перец, щавель, шпинат, кабачки, а также грибы, чернослив, клецки и различные мясные продукты: говядину, баранину, свинину, сосиски, сардельки, шпик, свинокочености.

Форма нарезки картофеля и овощей для борща зависит от его вида.

Правильно приготовленный борщ должен иметь яркую малиновую окраску и кисло-сладкий вкус. Интенсивная окраска достигается за счет особого приготовления свеклы, которую пассеруют и тушат нарезанной соломкой или ломтиками, или варят, а затем нарезают. Для сохранения цвета в свеклу при тушении добавляют уксус и пассерованный томат. Красный цвет борща усиливают иногда настоем свеклы. Свеклу зачищают, мелко нарезают, добавляют уксус, заливают горячим бульоном или водой, доводят до кипения и настаивают 20—30 мин. После этого настой процеживают и добавляют в борщ перед подачей.

- Свекла 500, бульон или вода 700, уксус 3 %-ный 300.  
Выход 1000.

Чтобы получить кисло-сладкий вкус, перед окончанием варки в борщ дополнительно вводят уксус или лимонную кислоту и сахар. При отпуске в тарелку или суповую миску кладут прогретые мясные продукты, наливают борщ и добавляют сметану (сметану в ресторанах подают отдельно).

**33. Борщ московский.** Свеклу нарезают соломкой и пассеруют под крышкой на сливочном масле с добав-

лением томата и уксуса. Затем доливают бульон и тушат. Лук, коренья шинкуют соломкой и пассеруют.

Из костей, мяса и копченостей варят бульон. В процеженный бульон кладут белокочанную капусту, шинкованную соломкой, и доводят до кипения. Затем закладывают тушеную свеклу, пассерованный лук и коренья и варят до готовности. Незадолго до конца варки добавляют белый соус, соль, сахар, лавровый лист и перец.

Перед подачей в порционную миску или горшочек кладут окорок, сосиски и отварное мясо, нарезанное по 1 куску на порцию, заливают борщом, доводят до кипения, посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают сметану и ватрушки с творогом.

- Кости 100, кости свинокоченостей 25, мясо 54, окорок 33, сосиски 26, свекла 100, капуста белокочанная 75, морковь 25, лук репчатый 24, корень петрушки 7, томатное пюре 15, мука 5, масло сливочное 8, сметана 10, сахар 5, специи 4, уксус 3 %-ный 8.  
Выход 500.

**34. Борщ с грибами.** Сухие грибы замачивают в воде на 1 ч, хорошо промывают, снова заливают холодной водой (7 л на 1 кг грибов) и оставляют на 3—4 ч. Варят в этой же воде под крышкой до мягкости (соль добавляют в момент закипания). Отваренные грибы нарезают соломкой и пассеруют с луком. Отвар процеживают. Свеклу шинкуют и тушат обычным способом, как для борща московского.

В кипящий бульон кладут шинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают тушеную свеклу, пассерованные грибы, коренья и варят до готовности. Для лучшего вкуса вместо томатного пюре кладут свежие помидоры.

- Грибы сухие 10, свекла 125, капуста свежая 75, морковь 25, лук репчатый 24, корень петрушки 7, томатное пюре 15 (или помидоры)<sup>1</sup>, мука 5, жир 10, бульон 375, сметана 10, сахар 5, уксус 8, специи.  
Выход 500.

**35. Борщ летний.** Морковь, петрушку, молодую свеклу нарезают ломтиками, пассеруют, добавляют шинкованный лук и снова пассеруют. Свекольные листья нарезают крупной соломкой и предварительно отваривают. В кипящий бульон закладывают пассерованные

---

<sup>1</sup> 1 кг свежих помидоров заменяет 0,26 кг томатного пюре 15 %-ного.

овощи и доводят до кипения, добавляют свекольный лист, картофель, нарезанный брусочками, и варят еще 15—20 мин. За 8—10 мин до конца варки в борщ кладут дольки помидоров, ломтики кабачков, соль, специи, заправляют сахаром и уксусом и доводят до готовности.

В борщ можно положить предварительно отваренную молодую фасоль, уменьшив соответственно норму картофеля. Перед подачей добавляют сметану, зелень.

- Молодая свекла с ботвой 125, картофель 100, морковь 25, корень петрушки 13, лук-порей 26 или репчатый 24, кабачки 75, помидоры 47 или томатное пюре 15, жир 10, сахар 6, сметана 10, уксус 3 %-ный 3.  
Выход 500.

## РАССОЛЬНИКИ

Обязательная составная часть рассольника — соленые огурцы. Кроме того, почти во все виды рассольников входят репчатый лук и лук-порей. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян и нарезают соломкой или ромбиками и припускают в воде или бульоне 15 мин, картофель — брусочками, коренья и лук — соломкой. Если вкус рассольника недостаточно острый, в него за 5—10 мин до окончания варки добавляют предварительно прокипяченный и процеженный огуречный рассол.

В зависимости от используемых продуктов различают следующие виды рассольников: обычный, домашний, московский, ленинградский и др.

Все рассольники, за исключением рассольников с рыбными продуктами, подают со сметаной и при отпуске посыпают мелко рубленной зеленью петрушки или укропа.

К мясным рассольникам отдельно подают ватрушки с творогом, к рыбным — расстеган.

**36. Рассольник ленинградский.** Перловую крупу перебирают, промывают, закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности. Отвар сливают, крупу промывают и варят при слабом кипении до готовности (на 1 кг крупы 3 л воды). Коренья и лук шинкуют и пассеруют. Картофель нарезают брусочками. Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают крупной соломкой и припускают. В кипящий бульон кладут отваренную крупу, дают прокипеть, затем кладут картофель, пассерован-

ные коренья, букет зелени <sup>1</sup>, через 5—10 мин — огурцы и специи. При необходимости добавляют прокипяченный огуречный рассол. Подают со сметаной, посыпав рубленой зеленью.

Рассольник можно готовить с потрохами, почками, грибами, на рыбном бульоне и подавать с куском рыбы (без сметаны).

- Картофель 200, крупа перловая 15, морковь 25, корень петрушки или сельдерея 7, лук репчатый 12, лук-порей 13, огурцы соленые 34, томатное пюре 15, маргарин 10, бульон 350, сметана 10, зелень 5.  
Выход 500.

**37. Рассольник московский.** Рассольник московский готовят на мясном бульоне или с курицей, потрохами птицы, почками.

Обработанные почки бланшируют, промывают, заливают водой и варят до готовности. Белые коренья (петрушки, сельдерея, пастернака) шинкуют соломкой и пассеруют. Лук репчатый и порей (белую часть) шинкуют и пассеруют. Щавель и шпинат перебирают и нарезают. Огурцы очищают от кожицы и семян, шинкуют ломтиками и припускают.

В кипящий бульон кладут пассерованные овощи, огурцы, специи и варят 10—15 мин. Затем добавляют шпинат, щавель, соль, прокипяченный рассол. Перед подачей рассольник заправляют льезоном и добавляют нарезанные говяжьи почки или кусок курицы или субпродукты из нее. Отдельно подают ватрушки с творогом.

- Почки говяжьи 121, или курица 155, или обработанные субпродукты 125, корень петрушки 60, сельдерея 22, пастернака 40, лук репчатый 24, лук-порей 27, щавель 27, шпинат 27, огурцы 34, масло сливочное 10, зелень 3, сливки или молоко 75, яйцо <sup>1</sup>/<sub>4</sub>, бульон 350.  
Выход 500.

## СОЛЯНКИ

В состав солянок входят пассерованный репчатый лук, соленые огурцы, каперсы, томат, маслины. Приготавливают солянки на мясном или рыбном бульонах с разнообразными мясными и рыбными продуктами, а также на грибном бульоне со свежими или сушеными грибами.

---

<sup>1</sup> Букет зелени (пучок петрушки, сельдерея, пастернака и т. д.) перевязывают ниткой и варят в бульоне или супе, в конце варки удаляют.

Из мясных продуктов чаще всего употребляют говядину, ветчину, язык, сосиски, почки, а также птицу, дичь, из рыбных — осетрину, судак. Используют также филе рыбы, выпускаемое промышленностью (окунь морской, треска и т. д.). Сначала в кипящий бульон закладывают шинкованный пассерованный репчатый лук и томат, припущенные соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян и нарезанные ломтиками или ромбиками, каперсы, мясные или рыбные продукты, нарезанные тонкими ломтиками (отварное мясо, почки, ветчину, сосиски), специи и варят 5—10 мин. Таким образом жидкая часть солянок получается более концентрированной, содержащей большее количество экстрактивных веществ.

Для придания острого вкуса в солянку в конце варки можно добавить процеженный огуречный рассол.

При отпуске во все виды солянок кладут маслины, в рыбные — нарезанные отварные хрящи головизны, а также очищенный от кожицы кусочек лимона (кроме грибной солянки), рубленую зелень. Сметаной заправляют только мясные и грибные солянки.

**38. Солянка сборная мясная.** В порционную миску кладут набор мясных продуктов, пассерованные лук и томатное пюре, огурцы, каперсы заливают бульоном, доводят до кипения и варят на слабом огне 5—10 мин. Перед подачей в солянку кладут маслины или оливки без косточек, кружочек очищенного от кожицы лимона и посыпают зеленью. Сметану подают отдельно в соуснике.

- Кости 150, говядина 55, телятина 48, окорок вареный со шкуркой и костями 26, почки 60, сосиски 20,5, лук репчатый 59, огурцы соленые 50, каперсы 20, маслины или оливки 25, томатное пюре 25, масло сливочное 12, бульон 350, лимон 8, зелень 3, сметана 30.  
Выход 500.

**39. Солянка рыбная.** Филе рыбы нарезают по 2—3 кусочка на порцию и припускают. Рыбные хрящи (головизну) варят до готовности. Остальные продукты готовят так же, как для мясной солянки. В порционную миску наливают немного бульона, кладут подготовленные лук, огурцы и т. д., рыбу, специи и варят 5—10 мин при слабом кипении, затем кладут нарезанную головизну. Подают солянку с кружочком лимона, маслинами, посыпав зеленью.

- Филе рыбы: стерлядь 216, или судак 239, или белуга 244, или осетрина 249, головизна 94, лук репчатый 60, огурцы соленые очищенные 58, каперсы 20, маслины или оливки 25, томатное пюре 25, масло 12, бульон рыбный 350, лимон 8, зелень 3. Выход 500.

**40. Солянка донская.** Морковь, петрушку нарезают тонкими кружочками, лук шинкуют и пассеруют вместе с томатным пюре. В кипящий бульон кладут пассерованные коренья, доводят до кипения, закладывают припущенные огурцы, каперсы, рыбу и доводят до готовности. В конце варки кладут головизну, кружочки помидоров и специй. Подают солянку с маслинами или оливками, лимоном, посыпав зеленью.

- Осетрина 188, говядина 59, морковь 25, петрушка 20, лук репчатый 42, огурцы соленые 50, каперсы 20, маслины или оливки 25, помидоры 47, томатное пюре 25, масло 12, бульон рыбный 350, лимон 8, зелень 3. Выход 500/75.

**41. Солянка грибная.** Для приготовления бульона используют сухие или свежие грибы. В остальном рецептура и технология грибной солянки такие же, как для мясной, за исключением одного компонента — лимона.

- Грибы белые свежие 132 или шампиньоны свежие 141, или грибы сушеные 13, лук репчатый 60, огурцы соленые 59, каперсы 40, маслины 25, томатное пюре 25, масло сливочное 12, грибной отвар 400, сметана 30. Выход 500.

## СУПЫ ПРОЗРАЧНЫЕ

**42. Уха рыбацкая.** Из мелкой рыбы, рыбных костей, голов варят бульон и процеживают. В кипящий процеженный бульон кладут картофель целыми клубнями, лук головками, корень петрушки, нарезанный кружочками, и варят. За 15 мин до готовности ухи кладут подготовленные порции рыбы (филе судака с кожей и реберными костями и филе налима без кожи с реберными костями), перец горошком, лавровый лист. Варят уху на слабом огне до готовности. По окончании варки в уху кладут сливочное масло. Мелко нарезанную зелень подают отдельно. Уху можно готовить из одного судака или налима, или из щуки, сома, кеты, сазана, соответственно увеличив норму закладки рыбы.

- Рыба — мелочь (рыбные отходы) для бульона 100, судак 171, налим 213, картофель 200, лук репчатый 30, корень петрушки 7, масло сливочное 10, перец горошком 0,1, лист лавровый 0,02, зелень 3, вода 550.  
Выход 500/75.

**43. Уха с расстегаем.** Мелкую рыбу, не очищая от чешуи, потрошат и удаляют жабры. Подготовленную рыбу или рыбные пищевые отходы заливают холодной водой, после закипания снимают пену, добавляют петрушку и лук и варят 40—50 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают и осветляют яичными белками. Для этого в рыбный бульон, охлажденный до 50—60° С, вводят яичные белки, тщательно смешивают с пятикратным количеством холодного бульона, соль, размешивают и варят при слабом кипении 20—30 мин. Готовый бульон процеживают. Прозрачный рыбный бульон подают в чашках.

К ухе подают 1—2 расстегая, ломтик лимона и зелень.

- Рыба — мелочь 125, яйцо для оттяжки  $\frac{1}{2}$ , корень петрушки 4, лук 11, вода 325, лимон 6, зелень 3.  
Выход 250.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ И ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Готовят эти супы на костном, мясокостном, курином, рыбном, грибном бульонах. Обязательная составная часть, помимо картофеля,— репчатый лук, петрушка и морковь (кроме супа полевого). Для приготовления некоторых супов используют картофель в сочетании с белокочанной капустой, щавелем, крупой, макаронными изделиями, бобовыми, смесью различных овощей. Форма нарезки картофеля и овощей самая различная: брусочки, кубики, дольки. Некоторые супы отпускают с мясными и рыбными продуктами, при подаче посыпают рубленой зеленью. Картофельные и овощные супы готовят и вегетарианскими.

Широкий ассортимент свежих овощей, входящих в состав гарниров многих супов, обогащают их витаминами, органическими кислотами, минеральными веществами. К картофельным и овощным супам подают пирожки с различными фаршами (мясным, мясным с рисом, капустным, из зеленого лука с яйцом и т. д.), кулебяки.

**44. Суп крестьянский.** Капусту нарезают шашками, коренья (морковь, репу, петрушку) — ломтиками или кружочками, картофель — кубиками.

В кипящий мясной бульон кладут капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, пассерованные на жире коренья и варят до готовности. За 5—10 мин до конца варки кладут специи и дольки помидоров. Подают со сметаной, посыпав зеленью.

Суп крестьянский варят также с крупами (перловой, рисовой и ячневой и др.).

- Капуста 100, картофель 147, лук репчатый 24, репа 20, морковь 13, корень петрушки 7, помидоры 22 или томатное пюре 10, жир или масло растительное 10, сметана 10. Выход 500.

**45. Суп картофельный с грибами.** Шляпки свежих грибов шинкуют и варят 35—40 мин в воде или бульоне. Ножки свежих грибов шинкуют, обжаривают с луком. Сушеные грибы подготавливают, как для борща с грибами. Морковь, корень петрушки нарезают кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон кладут подготовленные овощи, ножки грибов и варят до готовности, перед окончанием варки добавляют дольки помидоров. Подают со сметаной, посыпав зеленью.

- Грибы белые свежие 132 или шампиньоны свежие 141, грибы сушеные 6, картофель 200, морковь 25, корень петрушки 7, лук репчатый 12, лук-порей 13, помидоры 47, масло растительное или маргарин 5, бульон или вода 325, сметана 10. Выход 500.

#### СУПЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ, КРУПОЙ И БОБОВЫМИ

Супы этой группы готовят вегетарианскими или на костном, мясокостном бульонах с говядиной, бараниной, индейкой, курицей, субпродуктами птицы, свежими и сушеными грибами. Супы с бобовыми чаще всего готовят со свининой, копченой корейкой или грудинкой, сырокопченым окороком. Из макаронных изделий используют рожки, вермишель, макароны, ушки, ракушки, звездочки, лапшу промышленного производства и домашнюю.

Форма нарезки моркови, белых кореньев, лука для супов с макаронными изделиями — кубики и соломка, для супов из круп и бобовых — кубики. Морковь и лук пассеруют.

**43. Суп-лапша грибная.** Сушеные грибы заливают водой и оставляют в ней на 10—15 мин, затем промывают несколько раз, меняя воду. После этого заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляют на 3—4 ч для набухания и варят в той же воде до готовности. Полученный отвар процеживают, грибы промывают, нарезают соломкой. В кипящий бульон кладут подготовленные грибы. За 10—15 мин до готовности добавляют нарезанные соломкой пассерованные морковь и лук, затем лапшу или вермишель и варят до готовности. Суп можно отпускать со сметаной.

- Грибы белые сушеные 13 или свежие 132, или шампиньоны свежие 141, лапша или вермишель 40, морковь 25, лук репчатый 12, корень петрушки 7, кулинарный жир или масло растительное 10, вода или бульон 450, сметана 10. Выход 500.

### ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Жидкой основой холодных супов служат хлебный квас, свекольный и овощной отвары. Для приготовления хлебного кваса используют ржаные сухари или сухой хлебный квас. Поджаренные сухари измельчают, засыпают в предварительно вскипяченную, охлажденную до 80° С воду (на 4 кг сухарей берут 70 л воды) и настаивают 1—1,5 ч в теплом месте, периодически помешивая. Полученный настой называется суслом. В него добавляют сахар и дрожжи, разведенные небольшим количеством сусла, и ставят в теплое место для брожения на 8—12 ч, затем готовый квас сливают и охлаждают. Квас служит для приготовления различных окрошек, свекольника, ботвиньи. Для окрошек используют также вместо кваса кефир.

В гарнир для холодных супов входят различные овощи, картофель, мясные продукты, рыба, яйца. Эти продукты предварительно отваривают, охлаждают, затем нарезают кубиками или соломкой. Зеленый лук шинкуют. Огурцы с толстой кожей очищают, удаляют семена и нарезают в соответствии с формой нарезки других продуктов.

При отпуске в тарелку кладут гарнир и заливают его жидкой частью, затем блюдо посыпают мелко нарезанным укропом, добавляют сметану.

**47. Окрошка мясная.** Свежие огурцы нарезают короткой соломкой или мелкими кубиками, так же нарезают отварное мясо. Лук зеленый тонко шинкуют

и часть его перетирают с солью. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью, сахаром и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют растертый лук, нарезанные продукты и все перемешивают. Остальную часть сметаны и яиц кладут в порционную посуду при отпуске. При подаче окрошку посыпают мелко нарезанным укропом.

- Квас 300, говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудка, покромка) 165, лук зеленый 32, огурцы свежие 63, сметана 10, яйцо 1, сахар 5, горчица готовая 2, укроп 4, сметана 20.  
Выход 500.

В окрошку можно положить набор мясных продуктов (окрошка сборная мясная): язык, ветчину, свинину, телятину и т. д. В этом случае на порцию 500 г берут три компонента по 25 г (нетто) каждый, остальные продукты как в основном рецепте.

**48. Свекольник.** Молодую свеклу нарезают мелкими кубиками или шинкуют, наливают немного воды, добавляют уксус и припускают до готовности. Морковь нарезают кубиками или шинкуют и припускают отдельно. Нарезанную свекольную ботву отваривают в кастрюле без крышки в большом количестве воды. Лук зеленый, огурцы, яйца, сметану, сахар подготавливают так же, как для окрошки.

Сметану, рубленые яйца, шинкованный зеленый лук, соль, сахар соединяют и тщательно перемешивают. В полученную смесь кладут свеклу, шинкованные огурцы, вливают свекольный отвар, квас и хорошо размешивают. При подаче посыпают укропом.

- Квас 325, свекла столовая 100, морковь 25, лук зеленый 32, огурцы свежие 63, сметана 50, яйцо 1, сахар 5, уксус 3 %-ный 8, укроп 4.  
Выход 500.

**49. Ботвинья.** Щавель, шпинат припускают (раздельно) и протирают. Огурцы шинкуют соломкой. Корень хрена натирают на терке. Лук зеленый шинкуют. Пюре из шпината и щавеля соединяют, добавляют тертую лимонную цедру, соль, сахар и разводят квасом. Добавляют огурцы, лук и хрен, тщательно перемешивают. Подают в тарелке или чашке, посыпав рубленым укропом.

Отварную свежую рыбу, нарезанную по 2—3 кусочка на порцию, раки или крабы подают отдельно в

подсоленном бульоне. К ботвинье можно подать пищевой лед.

- Белуга 107<sup>1</sup>, или осетрина 109, или севрюга 101, или судак 114, или морской окунь 67, или треска 79, квас 350, шпинат 95, щавель 53, лук зеленый 25, салат зеленый 38, огурцы свежие 81, корень хрена 23, крабы или раковые шейки 62, укроп 13, цедра лимона 8, сахар 5.  
Выход 500/50.

**50. Уха холодная.** Готовят прозрачный рыбный бульон, более концентрированный, чем для обычной ухи, и охлаждают. Охлажденный бульон должен иметь слегка желеобразную консистенцию. Бульон подают в чашках. Отдельно подают гренки с икрой или мало-соленой рыбой и т. д.

Для гренок пшеничный хлеб нарезают в форме ромбов или квадратов толщиной 0,7—1 см, поджаривают на масле. На гренки кладут слой икры, ломтик лимона, зеленый лук или соленую рыбу и т. д.

- Рыбные продукты (рыба — мелочь или рыбные отходы) для бульона 300, остальные продукты, как для ухи с расстегаем. Выход 350.
- Для гренок: хлеб 50, масло 10.  
I вариант: икра зернистая или паюсная 15, лимон 13. Выход 55.  
II вариант: кета 20, лук зеленый 6. Выход 55.  
III вариант: сельдь (филе) или килька (филе) 25, лук зеленый 6. Выход 60.

**51. Щучина.** Готовят концентрированную уху из костей и голов свежей рыбы. Филе свежей рыбы (щуки, судака, налима или осетрины) припускают в этой ухе и охлаждают в ней. Свежие огурцы очищают и шинкуют. Корень хрена натирают, зеленый лук и укроп мелко шинкуют, смешивают, заливают охлажденной ухой, прибавляют квас. При подаче кладут кусочки припущенной рыбы. Отдельно подают сметану и пищевой лед. Вместо хрена можно перед самой подачей вместе со льдом положить тертую редьку.

- Рыбные продукты для бульона 100, лук зеленый 12, корень петрушки 13, филе щуки 380 или налима 290, или судака 317, или осетрины 357, огурцы свежие 63, корень хрена 23, лук зеленый 31, укроп 14, специи, сметана 40, квас 200. Выход 500.

---

<sup>1</sup> Норма закладки на осетровые — звено с кожей без хрящей, на треску — потрошеную, обезглавленную.

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощи — незаменимые продукты питания. По данным ученых, физиологическая потребность человека в овощах вместе с картофелем составляет 250 кг в год. Пищевое значение овощей определяется высоким содержанием в них легкоусвояемых углеводов, витаминов, минеральных веществ, органических кислот, фитонцидов, т. е. особых веществ, способных убивать болезнетворные бактерии. Овощи служат важным регулятором процесса пищеварения, поэтому регулярное потребление их необходимо для полноценного питания.

Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса, рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению.

Особенно велика пищевая ценность сложных овощных гарниров, подобранных по вкусу, цвету и составу: например, картофель жареный, горошек зеленый и фасоль отварные; картофель жареный и овощи в молочном соусе; картофельное пюре, морковь или свекла, тушенная в сметанном соусе, и др.

Для приготовления горячих блюд и гарниров из овощей используют все виды тепловой обработки: варку, припускание, жарку, тушение, запекание.

### ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ

Овощи варят в воде или на пару. Картофель предварительно очищают или варят в кожице. Морковь варят очищенной, свеклу — в кожице, кукурузу — не снимая листьев с початков, стручки фасоли разрезанными на части или шинкованными в виде лапши, горох-лопатку — целиком, консервированные овощи прогревают вместе с отваром, затем отвар сливают.

Обычно овощи (кроме свеклы и зеленого горошка) варят в подсоленной воде при слабом кипении. Стручки фасоли, спаржу, артишоки, листья шпината варят в большом количестве воды, не закрывая крышкой, чтобы сохранить цвет этих овощей.

### ПРИПУЩЕННЫЕ ОВОЩИ

Для приготовления различных блюд некоторые виды овощей или их смеси припускают в собственном соку (без жидкости, с добавлением жира) или в не-

большом количестве воды, бульона, молока (на 1 кг овощей 0,2—0,3 л и 25—30 г жира). В процессе припускания потери питательных веществ значительно меньше, чем при варке. В собственном соку припускают овощи, содержащие большое количество влаги,— тыкву, кабачки, помидоры. Капусту, морковь, репу, брюкву припускают с добавлением жидкости и жира. Перед припусканием капусту нарезают шашками, морковь, репу, тыкву, кабачки, брюкву — дольками или кубиками, припускают в небольшом количестве мясного бульона или кипяченого молока и жира.

При отпуске овощи поливают маслом и посыпают зеленью. Овощную смесь или припущенные овощи одного вида используют также в качестве гарнира к разным блюдам.

### ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

Овощи тушат сырыми (капусту), предварительно отваренными или припущенными. Картофель, морковь, лук перед тушением слегка обжаривают. При тушении в овощи добавляют бульон, томат, ароматические корни, специи, иногда — различные соусы. При этом добавляют бульон или воду в количестве 10—15 % от массы овощей. При отпуске тушеные овощи посыпают рубленой зеленью петрушки или укропом.

### ЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ

Овощи жарят сырыми или предварительно отваренными обычно двумя способами: в небольшом количестве жира на сковороде или противне либо в большом количестве жира (во фритюре), используя специальные аппараты или глубокие противни с вставками — металлическими сетками. Первым способом жарят картофель, овощи и изделия из них: котлеты, зразы и др. Во фритюре жарят картофель, репчатый лук, крокеты, зелень петрушки.

Блюда из жареных овощей подают со сливочным маслом, сметаной, различными соусами, при отпуске посыпают мелко рубленой зеленью (петрушки, укропа), иногда — шинкованным зеленым луком.

### ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

Для приготовления овощей, запеченных на сковороде с соусами, запеканок, различных изделий из про-

тертых овощей и фаршированных овощей предварительно овощи варят, тушат или жарят, а иногда запекают и сырыми.

**52. Зразы картофельные с грибами.** Очищенный картофель варят до готовности, сливают воду и обсушивают под крышкой, держа на слабом огне около минуты, после чего протирают, немного охлаждают и добавляют сырые яйца, приготовленную массу перемешивают.

Предварительно готовят фарш из отваренных и обжаренных рубленых грибов и с обжаренным репчатым луком.

Картофельную массу разделявают в виде лепешек, на середину которых кладут фарш, солят, перчат, края сворачивают, придают изделию форму кирпичика с овальными краями, панируют в муке или сухарях, и жарят с обеих сторон. Подают горячими (2 шт. на порцию) со сметаной или соусом, или маслом.

- Картофель 241, яйцо  $\frac{1}{10}$ , мука 12. Для фарша: грибы сушеные 10, лук репчатый 48, маргарин столовый 5, сметана 30 или соус томатный, или грибной, или сметанный 75, маргарин 15.

Выход 230 со сметаной, 275 с соусом, 215 с маслом.

**53. Картофель, тушенный с копченостями.** Очищенный картофель нарезают крупными дольками, солят и слегка обжаривают на свином сале. Репчатый лук нарезают чесночком и пассеруют с томатом. Копченую грудинку, корейку или окорок нарезают небольшими ломтиками. Все это укладывают слоями в керамический горшочек, добавляют соль, лавровый лист, перец горошком, заливают горячим бульоном так, чтобы продукты были полностью покрыты жидкостью, закрывают плотно крышкой (или крышкой из теста) и тушат в жарочном шкафу до готовности. Подают в порционном горшочке. Рубленые чеснок и зелень подают отдельно.

- Картофель 267, свиные копчености: грудинка 36 или корейка 85, или окорок 116, шпик 15, томатное пюре 30, бульон 50, лук 25, чеснок 2, лист лавровый, соль, перец.

Выход 345.

**54. Солянка овощная на сковороде (селянка).** Подготовленную шинкованную свежую или квашеную капусту припускают с добавлением топленого масла. Морковь, лук шинкуют, пассеруют с томатным пюре,

соединяют с капустой, добавляют сахар и доводят до готовности. В готовую капусту добавляют обжаренные соленые грибы, каперсы, соленые огурцы (очищенные от кожицы и семян и припущенные), соль, сахар, перец, лавровый лист. Массу аккуратно перемешивают, прогревают и выкладывают на порционные сковороды, смазанные жиром. Сверху посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Оформляют лимоном, маслинами и маринованными фруктами.

- Капуста квашеная 243 или свежая 250, масло 22, лук репчатый 42, морковь 13, огурцы соленые 68, каперсы 10, грибы соленые 24, сыр 5, 4, маслины 31, фрукты маринованные 22, лимон 10, томатное пюре 20, сухари пшеничные 3, сахар 5, перец 0,05, лист лавровый 0,02.  
Выход 290.

**55. Капуста жареная.** Белокочанную капусту нарезают шашками и варят в кипящей подсоленной воде 5 мин, затем обжаривают, заливают яйцами и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 3—5 мин.

- Капуста белокочанная 334, масло сливочное 20, яйцо 1.  
Выход 240.

**56. Кочан фаршированный.** Для фарша измельченное в мясорубке мясо соединяют с отварным до полуготовности рисом, пассерованным луком, добавляют соль, перец и перемешивают. Для грибного фарша отваривают сушеные грибы, рубят, соединяют с отваренным до полуготовности рисом, маслом, пассерованным луком и солью. Фарш охлаждают, добавляют яйца и перемешивают.

Кочан капусты зачищают, вырезают кочерыжку и бланшируют. Разбирают по листьям, утолщения срезают. На влажную салфетку укладывают внахлест в виде круга самые большие листья в том порядке, как они находились в кочане. На них выкладывают фарш ровным слоем в 0,5 см, не доходя до края 3—4 см. Поверх фарша укладывают слой листьев, затем фарш и т. д. Самый верхний ряд должен состоять из самых мелких центральных листьев. Затем, собирают края салфетки, туго стягивают концы, придав кочану натуральную форму, и оставляют его на 15—20 мин. Фаршированный кочан укладывают в сотейник, поливают маслом, колеруют в жарочном шкафу, затем заливают соусом сметанным или соусом сметанным с томатом, накрывают крышкой и тушат до готовности, поливая

соусом. Подают кочан в соусе, посыпав укропом или зеленью петрушки и разрезав на порции в виде секторов.

- Капуста 2500, фарш 1000, соус 1500, укроп 10.
- Фарш мясной: мясо 676, крупа рисовая 80, лук 298, масло для пассеровки 100, специи.
- Фарш грибной: грибы сухие 200 или белые свежие 812, яйцо 3, крупа рисовая 80, лук 240, масло 150.
- Соус сметанный: сметана 1000, масло 50, мука 50.  
Выход 1000.
- Соус сметанный с томатом: соус сметанный 1000, томатное пюре 100.  
Выход 1000.  
Выход 2500 (10 порций).

## БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Пищевая ценность кулинарных изделий из круп очень высока. Крупы богаты углеводами, так как содержат большое количество крахмала, белками, различными аминокислотами. Больше всего углеводов в рисовой (75,8 %) и перловой крупах (73,8 %), белков — в овсяной крупе и овсяных хлопьях (13 %). Кроме того, в крупах много витаминов группы В.

Крупы используют для приготовления разнообразных кулинарных изделий: каш, пудингов, котлет, биточков, запеканок, крупеников и др.

Макаронные изделия вырабатывают из специальных сортов пшеничной муки. Они богаты углеводами (в основном крахмалом — 70—74 %) и белковыми веществами (не менее 11 %).

Для приготовления блюд и гарниров макаронные изделия предварительно варят в большом количестве подсоленной воды, затем откидывают на дуршлаг и перемешивают с растопленным жиром, чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Из макаронных изделий готовят также запеченные блюда (запеканки, макаронники, лапшевники и др.). В этом случае макаронные изделия предварительно варят, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2,0—3,0 л воды, 30 г соли).

Из круп и макаронных изделий готовят вкусные и питательные блюда в сочетании с другими продуктами. Например, крупы готовят с молоком, творогом, макаронные изделия — с мясными продуктами и т. д.

Приготовленные макаронные изделия и каши используют не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры. Например, к блюдам из баранины, птицы подают рис припущенный, к другим мясным — крупяные и макаронные гарниры.

## КАШИ

Каши варят на воде, бульоне и молоке, или на смеси молока и воды. В зависимости от консистенции различают каши рассыпчатые, вязкие и жидкие.

**Рассыпчатые каши.** Для приготовления каш используют гречневую, перловую, ячневую, кукурузную, рисовую крупы, пшено. Приготавливают их обычно на воде. Гречневую крупу предварительно можно поджарить.

**Вязкие каши.** Каши готовят на воде, цельном или разбавленном молоке иногда с добавлением сахара. Вязкая каша представляет собой довольно густую массу. Зерна ее должны быть хорошо разваренные, набухшие и слипшиеся между собой. На тарелке такая масса должна держаться горкой. Вязкие каши подают в горячем виде со сливочным или топленым маслом, иногда посыпают сахаром.

● Норма выхода вязких каш — 200.

Часто вязкие каши приготавливают с добавлением тыквы, чернослива, моркови.

**Жидкие каши.** Жидкие каши готовят как и вязкие, но с большим количеством жидкости. Используют чаще всего пшено, рисовую, ячневую, пшеничную, овсяную, манную крупы, геркулес. Отпускают жидкие каши со сливочным маслом, маргарином, вареньем, а также с корицей, которой посыпают кашу. Этот вид каш широко используют в диетическом и детском питании. Подают каши в десертных тарелках.

● Норма выхода жидких каш — 200 г.

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАШ

Рассыпчатые и вязкие каши служат полуфабрикатами для приготовления различных изделий из них: запеканок, пудингов, крупеников, биточков, котлет, клецек.

**57. Каша пуховая.** Крупу гречневую (продел) промывают, заливают яйцами, тщательно перемешивают и сушат на противне в жарочном шкафу при температуре 60—70° С, периодически помешивая. Комки высушенной крупы разминают. Варят кашу на молоке с добавлением масла. Готовую кашу протирают через дуршлаг и подают с холодным молоком.

- Крупа гречневая (продел) 100, яйцо  $\frac{1}{2}$ , молоко для варки 280, масло 10, молоко для подачи 150.  
Выход 500.

**58. Каша со шкварками.** Варят рассыпчатую гречневую кашу. Шпик нарезают мелкими кубиками и жарят до тех пор, пока из него не вытопится примерно половина жира. Затем кладут лук, нарезают кубиками, и пассеруют. При отпуске горячую кашу смешивают с пассерованным на шпике луком. Кашу можно варить из пшена, ячневой или пшенной крупы.

- Крупа гречневая 72, шпик 20, лук репчатый 25.  
Выход 175.

**59. Каша пшенная с тыквой.** Обработанную сырую тыкву нарезают мелкими кубиками, кладут в кипящее молоко с добавлением соли, сахара и доводят до кипения. Пшено тщательно перебирают, промывают сначала в холодной, затем в горячей воде, соединяют с тыквой, перемешивают и варят до готовности. Подают кашу в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом.

Кашу можно приготовить на воде.

- Пшено 44, тыква 100, молоко 100, сахар 3, масло сливочное 15.  
Выход 215.

**60. Крупеник.** Варят рассыпчатую гречневую кашу, охлаждают до 60—70° С, добавляют протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с маслом или сметаной.

- Крупа гречневая 48, молоко 50, вода 30, творог 81, сахар 10, яйцо  $\frac{1}{2}$ , сухари 4, маргарин столовый 5, сметана для смазки 5, масло сливочное 10 или сметана 30.  
Выход с маслом 210, со сметаной 230.

**61. Лапшевник с творогом.** Лапшу, или вермишель, или макароны отваривают, не откидывая. После не-

большого охлаждения соединяют с протертым творогом, который предварительно смешивают с сырыми яйцами, солью и сахаром. Смесь выкладывают на противни или порционные сковороды, смазанные маслом и обсыпанные сухарями, сбрызгивают маслом. Запекают в жарочном шкафу.

Подают с маслом, сметаной или вареньем.

- Лапша или вермишель, или макароны 72, яйцо  $\frac{1}{4}$ , творог 101, масло 10+5, сахар 10, вода 160, сухари 5, соль, сметана 30 или варенье 30.

Выход с маслом 310, со сметаной 330, с вареньем 330.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыба — высокопитательный пищевой продукт, не уступающий лучшим сортам мяса. Она содержит необходимые человеку вещества: большое количество белков, легкоусвояемый жир, много витаминов А и Д, значительное количество витаминов комплекса В, минеральных веществ и микроэлементов, особенно калия, фосфора, йода. Потребление, например, 100 г трескового филе покрывает потребность человека в йоде.

Нежное и мягкое мясо рыбы, ее вкусовые и ароматические качества, возможность использования разнообразных приправ, специй, пряностей, ароматических трав, соусов — все это способствует приготовлению широкого ассортимента блюд из рыбы.

По способу тепловой обработки различают рыбу отварную, припущенную, жареную, тушеную и запеченную.

### ОТВАРНАЯ РЫБА

Отваривают большинство рыб, кроме леща, карася, наваги, сазана, хека, рыбы-сабли, ставриды, миноги. Эти породы рыб главным образом жарят.

Рыбу варят целыми тушками, звеньями и порционными кусками. В целом виде варят судака, лососину, форель, щуку, нельму. Подготовленную тушку перевязывают шпагатом и кладут брюшком вниз на решетку рыбного котла. Решетку помещают в котел, тушки заливают горячей водой, солят, добавляют лук, корень петрушки и ставят на огонь. При варке форели и лососины для того, чтобы они сохранили свою окраску, добавляют столовый уксус (10 г на 1 л воды).

Звеньями варят осетровую рыбу. У подготовленных звеньев подворачивают тешу, звенья перевязывают шпагатом и кладут на решетку котла кожей вниз, заливают холодной водой, добавляют овощи, корни, соль и варят 30—45 мин. Отваренные звенья нарезают на порционные куски и хранят до отпуска в небольшом количестве бульона при температуре 50—60° С не более 30—40 мин.

Треску, пикшу, камбалу, зубатку и некоторые другие виды рыб со специфическим запахом часто варят в пряном отваре, который готовят из корней с добавлением душистого и горького перца, лаврового листа, огуречного рассола.

В качестве гарнира к отварной рыбе подают главным образом отварной картофель или картофельное пюре.

### ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

Рыбу припускают в небольшом количестве жидкости, поэтому в ней полнее сохраняются питательные вещества, блюдо получается вкуснее и питательнее.

Для припускания используют те же виды рыб, что и для отваривания. Припускают рыбу целыми тушками, звеньями и порционными кусками.

В целом виде припускают стерлядь, форель, сига, угря. Чаще всего используют филе рыбы или целые звенья с кожей, порционные куски с кожей и без нее. Подготовленную рыбу укладывают в посуду в один ряд кожей вниз, солят, добавляют перец с горошком, заливают водой или бульоном (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы), кладут репчатый лук, петрушку, сельдерей. Для улучшения вкуса добавляют белое сухое вино, отвар из шампиньонов. Рыбу припускают на плите под крышкой или в жарочном шкафу, накрыв ее промасленной бумагой или целлофаном.

Треску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, щуку часто припускают в пряном отваре с добавлением лимонной кислоты, уксуса или огуречного рассола. Лососину и форель припускают обязательно с добавлением уксуса.

### ЖАРЕНАЯ РЫБА

Для жарки используют рыбу всех видов. Предварительно ее разделяют на филе с реберными кос-

тями или без костей, с кожей или без нее. Мелкую рыбу жарят целиком с головой (навагу, форель, карася, сельдь, корюшку и др.), осетровую — звеньями и порционными кусками. Чтобы при жарке сохранилась форма кусков рыбы, на ее поверхности делают два-три надреза. Подготовленную рыбу солят, посыпают перцем и панируют в муке, пшеничных сухарях или белой панировке.

Существует несколько способов жарки рыбы: в небольшом количестве жира (на сковороде), в большом количестве жира (во фритюре), на решетке и вертеле.

### ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Для запекания используют сырую, припущенную или жареную рыбу целиком или порционными кусками. Запекают рыбу с различными гарнирами и соусами обычно на порционных сковородах, блюдах и раковинах в жарочном шкафу. Подают в посуде, в которой она запекалась.

Подготовленную рыбу кладут на смазанную жиром и политую соусом посуду, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280° С до образования румяной корочки. Иногда рыбу запекают, залив ее яйцом с добавлением муки. Помимо основного гарнира при запекании используют пассерованный лук, ломтики грибов, вареных яиц и др.

### БЛЮДА ИЗ РЫБНОЙ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Из рыбной котлетной массы готовят котлеты, биточки, тельное (зразы), рулет, тефтели, фрикадельки и другие изделия.

---

**62. Рыба по-русски.** В бульоне припускают порционные куски рыбы с кожей без хрящей или с кожей без костей. Морковь и корень петрушки нарезают мелкими брусочками и припускают. Грибы отваривают и нарезают ломтиками. Огурцы соленные очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ломтиками и припускают. Лук режут полукольцами и ошпаривают, у маслин удаляют косточки, каперсы отжимают от рас-

сола. Подготовленные продукты смешивают, кладут в томатный соус<sup>1</sup> и доводят до кипения.

При отпуске рыбу поливают соусом с гарниром, сверху кладут ломтик лимона. Отдельно подают картофель отварной (150 г).

При использовании осетровых рыб можно добавлять нарезанные ломтиками разваренные хрящи (25 г).

- Осетрина 311, или белуга 306, или севрюга 290, или ставрида 330, или судак 298 (тушка 197), или щука 330 (тушка 200), или треска 200 (тушка 175), или окунь морской 217 (тушка 179), или толстолобик 353 (тушка 192), или кета 262, морковь 10, корень петрушки 9, огурцы соленые 15, грибы белые свежие 17, шампиньоны свежие 18, каперсы 10, оливки, маслины 15, лук репчатый 5, соус томатный 75, лимон 8.  
Выход 382.

**63. Рыба по-новгородски.** Филе рыбы кладут в соейник с распущенным маслом, ставят в жарочный шкаф для колерования. Затем поливают рассолом (огуречным или капустным), кладут маринованные грибы, вишни без косточек, малосольные огурцы, очищенные и шинкованные, соленые грузди и рыжики, пассерованный лук, поливают маслом и тушат до готовности.

Рыбу выкладывают на блюдо вместе с овощами, с которыми она тушилась, поливают соком и посыпают зеленью.

- Рыба (см. рецептуру 62), рассол 20, грибы маринованные 40, вишня без косточек 59, огурцы 33, лук репчатый 48, грузди 37, рыжики 37, масло сливочное 20, соль, специи, зелень.  
Выход 300.

**64. Рыба по-московски.** На порционную сковороду наливают немного соуса сметанного и кладут обжаренное филе рыбы (1—2 кусочка). Отварной картофель нарезают кружочками, обжаривают и кладут вокруг рыбы. На рыбу укладывают пассерованный лук, обжаренные белые грибы или шампиньоны, дольки варе-

---

<sup>1</sup> Бульон рыбный 500, маргарин столовый 25, мука 25, лук репчатый 48, корень петрушки 40, томатное пюре 500, маргарин сливочный 25, сахар 10, вино белое сухое 100, кислота лимонная 0,5, маргарин или масло сливочное 70.  
Выход 1000.

ного яйца, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

- Сом 310, или судак 284, или осетрина 301, или белуга 296, мука 7, жир 15, грибы белые 34 или шампиньоны 57, яйцо 1/2, лук репчатый 24, сыр 6,5, масло сливочное 10, картофель жареный 150, соус сметанный 150.  
Выход 430.

**65. Рыба, тушенная в горшочке.** Разделяют рыбу на тушки с кожей и костями, нарезают на порции, солят и укладывают в порционный горшочек. Добавляют сливочное масло, сок лимона, белое вино, пассерованный лук, перец горошком, лавровый лист. Плотно закрывают крышкой или тестом, ставят в жарочный шкаф на 1—1,5 ч (для теста: мука 55, вода 25, соль). Подают в горшочке, на гарнир — отварной картофель, посыпанный зеленью.

- Рыба — тушка (судак, сом) 151, масло сливочное 10, лимон 15, вино белое сухое 20, лук репчатый 30, соль, специи, картофель отварной 150, масло 10, зелень 3.  
Выход 280.

**66. Карп с хреном и яблоками.** Выпотрошенного зеркального карпа промывают и нарезают на порционные куски, сбрызгивают слабым раствором уксуса. Петрушку, сельдерей, лук репчатый и лук-порей проваривают в воде или бульоне с добавлением перца и лаврового листа. Рыбу заливают процеженным бульоном и варят до готовности. Подают на блюде, оформив долькой лимона, тертым хреном, зеленью. Хрен можно подать отдельно. На гарнир — отварной картофель.

Хрен для этого блюда натирают на терке, соединяют с тертыми кислыми яблоками, добавляют сахар, уксус и немного рыбного бульона.

- Карп (полуфабрикат) 156, уксус 3 %-ный 10, корень петрушки 13, сельдерей 15, лук (репчатый и порей) 24, соль, специи, хрен с яблоками 50, гарнир 150.  
Выход 325.
- Хрен с яблоками: корень хрена 47, яблоки кислые 29, уксус 3 %-ный 25, бульон 25, сахар 2.  
Выход 100.

**67. Судак, тушенный с хреном и сметаной.** Порционные куски судака солят, укладывают в сотейник, пересыпают каждый ряд натертым хреном, поливая сливочным маслом, и тушат под крышкой в собственном соку до полуготовности. Затем заливают соусом сме-

танным и тушат до готовности. Подают на блюде, посыпав рубленой зеленью, с отварным картофелем.

Так же можно готовить и другие виды рыб.

- Судак 240, корень хрена 30, масло сливочное 10, соус сметанный 100, сахар, специи, гарнир 150, масло сливочное 10, зелень 3.  
Выход 375.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Пищевая ценность мясных блюд чрезвычайно велика. Мясо содержит необходимые для нормального развития и жизнедеятельности человеческого организма белки, жиры, углеводы, минеральные вещества (фосфор, железо), витамины (группы А и В), экстрактивные вещества. Белки — главный «строительный материал» в организме человека. Содержащиеся в них незаменимые аминокислоты служат исходным сырьем для построения важнейших элементов белкового происхождения — тканей, гормонов, ферментов.

Мясо — высококалорийный продукт, так как в нем содержится значительное количество жиров: в 100 г средней упитанности говядины — 108 ккал, в 100 г сальной свинины — 370 ккал. Экстрактивные вещества после кулинарной обработки мяса вызывают усиленное выделение желудочного сока.

Из мяса и субпродуктов готовят широкий ассортимент блюд. По способам кулинарной и тепловой обработки мясные блюда подразделяют на следующие группы: отварные, припущенные, тушеные, жареные, запеченные, из рубленого мяса.

Мясо птицы (куры, индейки, цыплята, утки, гуси) содержит больше полноценных белков, чем мясо крупного и мелкого рогатого скота, в нем меньше соединительной ткани, поэтому мясо молодой птицы сравнительно быстро размягчается при тепловой обработке. Жир птицы — высококачественный продукт и по сравнению с жиром животных имеет более низкую температуру плавления. Кроме того, в мясе птицы в значительных количествах содержатся минеральные вещества, особенно кальция и фосфора, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР, а также экстрактивные вещества.

Мясо дичи (фазана, куропатки, рябчика, тетерева, глухаря и др.) также содержит много белков и экстрак-

тивных веществ. Оно обладает пикантным горьковатым привкусом.

Разнообразный ассортимент легкоусвояемых блюд из мяса птицы используют не только в рациональном, но и в лечебном и детском питании.

Для приготовления блюд птицу и дичь отваривают, припускают, тушат, жарят и запекают.

#### ОТВАРНОЕ И ПРИПУЩЕННОЕ МЯСО И СУБПРОДУКТЫ

Отваривают говядину, баранину, свинину, телятину, козлятину, а также субпродукты — языки, почки, мозги, вымя и др., колбасные изделия — колбасы, сосиски, сардельки, свинокопчености, ветчину. Из частей говяжьей туши варят мякоть грудинки, лопаточную и подлопаточную части, покромку от туш I категории, из туш мелкого скота — грудинку и мякоть лопаточной части. Продолжительность варки зависит от вида и возраста животных, а также от части туши и размера кусков. Обычно мясо отваривают крупным куском (массой не более 2 кг), закладывая его в кипящую воду (на 1 кг мяса — 1,5 л воды) с добавлением сырых овощей — моркови, репчатого лука, корня петрушки, сельдерея. За 15—20 мин до конца варки кладут соль, лавровый лист, перец горошком.

#### ЖАРЕНОЕ МЯСО И СУБПРОДУКТЫ

Для жарки используют все части туш свинины, баранины, телятины (у баранины и телятины не используют только шею). У говядины жарят вырезку, толстый и тонкий края, тазобедренную часть, а также субпродукты.

Мясо жарят крупными, порционными и мелкими кусками. Крупные куски (массой не более 1—2,0 кг) вначале обжаривают на противнях на плите, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Поросят жарят целиком. Порционные куски жарят на плите в сковородах или на противнях, а также на открытом огне (в мангалах, на решетках).

#### ТУШЕНОЕ МЯСО

Для приготовления тушеных блюд используют мясо крупного рогатого и мелкого скота, а также различные

субпродукты. У говядины тушат боковую и наружную части задней ноги, лопаточную часть; у телятины, баранины, козлятины — мякоть лопаточной части и грудинку; у свинины — мякоть лопаточной части, грудинку и шею. Мясо тушат крупными кусками (массой до 2 кг), порционными и более мелкими кусками.

Перед тушением куски мяса солят и обжаривают, добавляя сырые овощи — репчатый лук, морковь, корень петрушки и сельдерея. Для некоторых блюд мясо предварительно шпигуют кореньями, чесноком или шпиком. Для придания мясу особого вкуса и аромата за 15—20 мин до окончания тушения добавляют пряности, ароматические овощи, виноградное белое или красное вино.

Мясо тушат двумя способами: без гарнира и с гарниром. В первом случае обжаренное мясо заливают бульоном и тушат до готовности со специями и овощами, с добавлением пассерованного томатного пюре. На оставшемся от тушения бульоне готовят красный соус, используя также тушившиеся вместе с мясом протертые разварившиеся овощи. Гарнир — отварные овощи и картофель, тушеная капуста, картофельное пюре, отварные бобовые, отварные макароны и т. д. — готовят отдельно. При отпуске мясо поливают соусом, а гарнир посыпают зеленью.

При втором способе тушения нарезанные для гарнира дольками и кубиками картофель и овощи предварительно обжаривают, затем тушат вместе с мясом. В этом случае блюдо получается более ароматным, сочным и вкусным, особенно блюдо, приготовленное в порционных горшочках. Таким способом готовят мясо духовое, рагу, азу, плов.

## ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО

Блюда из говядины, телятины, баранины и субпродуктов запекают с картофелем, овощами, макаронными изделиями. Запекают также овощи, фаршированные мясом, голубцы и мясные солянки. Предварительно мясо варят, припускают или жарят, а затем запекают под молочным или сметанным соусом в порционных сковородах или на противнях в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Перед отпуском отдельные изделия поливают соусом или жиром, посыпают зеленью.

Блюда из запеченного мяса не подлежат хранению, так как их внешний вид от этого быстро ухудшается.

### РУБЛЕННОЕ МЯСО

Блюда из рубленого мяса подразделяют на две группы: изделия натуральные, т. е. без добавления хлеба, и изделия из котлетной массы. Для их приготовления используют говядину, телятину, свинину и баранину. Изделия из рубленого мяса готовят в жареном и запеченном виде непосредственно перед подачей. При отпуске их поливают мясным соком или жиром, некоторые — соусом.

### ОТВАРНАЯ И ПРИПУЩЕННАЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Для приготовления вторых блюд отваривают главным образом кур и индеек. Из отварной дичи готовят холодные блюда, иногда вторые (из фазана).

Отваривают птицу целой тушкой. Подготовленный полуфабрикат заливают горячей водой, после закипания добавляют нарезанные корни и репчатый лук, соль и варят до готовности. Готовые тушки разрубают пополам в продольном направлении (у крупной птицы отрубают спинную кость), затем каждую половину делят на филе и ножку и рубят их на одинаковое количество кусков. Отпускают по 2 куска на порцию — кусок филе и ножки.

Припускают цыплят, молодых кур целыми тушками, а также филе кур и дичи и изделия из котлетной массы. Подготовленные полуфабрикаты укладывают в один ряд в смазанный сливочным маслом сотейник, заливают небольшим количеством бульона и припускают с добавлением ароматических овощей и лука. Из оставшегося бульона готовят соус. Для улучшения вкуса и цвета мяса (более белого) филе кур и дичи сбрызгивают лимонным соком. Готовую тушку припущенной птицы рубят на порционные куски и отпускают так же, как отварную.

### ЖАРЕНАЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Для приготовления блюд птицу и дичь жарят целыми тушками, порционными кусками, фаршированными, натуральными и панированными. Жарят также

рубленные изделия, приготовленные из мяса птицы и дичи.

Тетеревов, глухарей и белых куропаток для улучшения вкуса перед жаркой шпигуют свежим шпиком.

Жареные тушки индеек, гусей, кур и уток разрубают на половинки, делят на филе и ножки и вновь разрубают на несколько частей в зависимости от размера тушек и нормы выхода.

## ТУШЕНАЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Птицу и дичь предварительно жарят целыми тушками или кусками. Затем тушат в соусе или бульоне с добавлением томата, овощей, грибов, специй и пряностей.

### БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА ПТИЦЫ И ДИЧИ

Рубленные изделия из птицы и дичи жарят вначале основным способом на плите, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Котлетную массу готовят так же, как и мясную, но добавляют в фарш сливочное масло. Из тушек дичи для приготовления котлетной массы используют только филе.

---

**68. Говядина по-русски.** Тонкий или толстый край говядины зачищают, нарезают на порционные куски (2 на порцию) поперек волокон и слегка отбивают. Мясо обжаривают на сильном огне и укладывают в порционный горшочек, дно которого покрывают ломтиками шпика, сверху укладывают коренья — морковь, сельдерей, лук, добавляют сухари бородинского хлеба и специи, заливают коричневым бульоном и тушат. Затем добавляют некрупный картофель целыми клубнями, а за 20—25 мин до конца тушения — сметану. Выдерживают на борту плиты под крышкой, подают в горшочке, посыпав зеленью петрушки и укропа.

- Говядина (толстый или тонкий край) 170, морковь 13, лук 12, корень сельдерея 15 или петрушки 13, масло 10, молотые сухари из черного хлеба 10, картофель 143, сметана 50. Выход 300.

**69. Говядина по-охотничьи.** Крупные куски говядины солят, перчат и маринуют с добавлением уксуса,

можжевеловых ягод, кориандра в течение нескольких суток на холоде. После этого помещают в посуду, добавляют обжаренный шпик, лук, петрушку, морковь, сельдерей, нарезанные мелкими кубиками, заливают водой и тушат до готовности.

Перед подачей нарезают на порционные куски и поливают их соусом с овощами, с которыми тушилось мясо. На гарнир подают тушеный картофель или тушеную капусту.

Говядину по-охотничьи можно подавать в холодном виде. Бульон от тушения мяса процеживают, добавляют в него готовую горчицу, взбивают на льду и используют для поливки мяса. В качестве гарнира подают мясное желе и зелень.

- Говядина (тазобедренная часть) 170, уксус 3 %-ный 7, можжевеловые ягоды 5, кориандр 0,1, перец 0,1, соль, шпик 14, лук 6, корень петрушки 7, морковь 6, корень сельдерея 8.  
Выход 150.

**70. Баранья нога с черносливом.** Баранью голяшку отделяют по суставу и маринуют в течение 6 ч с добавлением соли, селитры или ветчинных кожи и костей.

В кипящий бульон или воду погружают маринованную баранину, добавляют лук, морковь, чернослив и тушат до готовности. При тушении можно добавить отходы от копченого окорока.

Чернослив припускают с сахаром. У яблок удаляют сердцевину, обсыпают их сахаром с корицей и запекают в жарочном шкафу. Тушеную баранину выкладывают на блюдо, поливают бульоном от тушения, гарнируют черносливом, печеными яблоками и зеленью.

- Баранина 229 (для тушения: лук 12, морковь 16, чернослив 15), яблоки 151, сахар 15, корица 1, чернослив 33, зелень, специи, селитра 4 мг.  
Выход 250.

**71. Говядина с хреном.** Мясо тушат крупным куском. Тертый хрен поджаривают на масле, добавляют в него сок от тушения, шинкованные маринованные грибы и доводят до кипения.

Говядину нарезают (2—3 куска на порцию), перекладывают хреном с грибами и выдерживают под крышкой на борту плиты 5—10 мин. Подают, полив соусом, в котором тушилась говядина. На гарнир — картофель отварной или картофельное пюре.

- Говядина 170, морковь 13, лук 12, корень петрушки 13, корень хрена 47, грибы маринованные 33, гарнир 150, соль, специи.  
Выход 300.

Так же можно готовить и свинину.

**72. Телятина с вишнями.** В крупном куске телятины вдоль волокон делают глубокие проколы ножом, шпигуют вишнями без косточек и солят. В разогретый сотейник кладут телятину, поливают маслом, посыпают корицей и обжаривают в жарочном шкафу до полуготовности. Затем добавляют вишневый сок, мучную пассеровку, бульон и тушат до готовности.

Нарезают телятину на порции и подают со свежими овощами, поливая соусом, в котором тушилась телятина.

- Телятина 241, вишня 78, масло 30, мука 4, сок вишневый 25, соль, специи, гарнир 100, соус 50.  
Выход 250.

**73. Грудинка свиная, фаршированная капустой.** Свежую капусту шинкуют, растирают с солью и отжимают, квашеную капусту бланшируют и отжимают. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и шинкуют, придерживаясь формы нарезки капусты. Капусту смешивают с яблоками, заправляют маслом.

У грудинки срезают лишний шпик, подрезают «карман» между реберными костями и мясом и помещают туда фарш. Прорез зашивают. Фаршированную грудинку солят, натирают толченым луком и обжаривают в жарочном шкафу до готовности.

- Грудинка свиная — 173, капуста квашеная 75 или свежая 80, яблоки 90, масло 25, лук репчатый 30, соль, специи, зелень.  
Выход 250.

**74. Жаркое с грибами.** Из мяса (тазобедренная часть) нарезают порционные куски (1—2 на порцию). Лук, копченую свиную грудинку нарезают кубиками и обжаривают с мясом. В сотейник укладывают мясо, заливают коричневым бульоном, вливают красное виноградное вино, добавляют специи и тушат до готовности при слабом кипении.

Грибы шинкуют ломтиками, обжаривают и соединяют с пассерованной мукой, томатным пюре и с соком, в котором тушилось мясо.

В баранчик кладут мясо, заливают соусом и доводят до кипения. На гарнир подают рис отварной или картофель.

- Говядина 170, грудинка копченая 29, лук репчатый 24, масло 15, томатное пюре 15, мука 4, грибы шампиньоны консервированные 40, вино 10, соль, специи, гарнир 150. Выход 325.

**75. Цыплята по-московски.** Обработанных цыплят разрубают на порционные куски (1—2 на порцию), солят и обжаривают вместе с луком и грибами, укладывают в порционный горшочек. В посуду, где жарились цыплята, всыпают муку, пассеруют ее,вливают в сметану и кипятят. Полученным соусом заливают цыплят, добавляют рубленый укроп, плотно закрывают горшок тестом и ставят на 30 мин в жарочный шкаф. Подают цыплят в том же горшочке. На гарнир — припущенный рис.

- Цыплята потрошенные 187, грибы белые свежие 44 или шампиньоны консервированные 33, лук репчатый 24, сметана 50, мука 4, масло 20, крупа рисовая 55, укроп 4, специи. Для теста: мука 55, вода 25, соль. Выход 350.

**76. Утка с груздями.** Подготовленную утку фаршируют солеными груздями и жарят в сотейнике.

Соленые огурцы очищают от кожицы, семян и мелко рубят. Огурцы, каперсы, укроп заливают крепким коричневым бульоном, добавляют сахар, уксус (по вкусу) и кипятят. Фаршированную утку нарезают и подают с груздями, полив соусом от огурцов и каперсов.

- Утка потрошенная 190, масло 16, грузди 145, огурцы очищенные 19, каперсы 20, сахар 3, уксус 3%-ный 10, укроп 5, специи. Выход 260.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

**77. Кисель молочный (густой).** В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком и процеженный через капроновое сито маисовый крахмал и варят кисель на слабом огне, непрерывно помешивая. К концу варки добавляют ванилин, разливают в формы, смоченные хо-

лодной водой и посыпанные сахарной пудрой и охлаждают. Перед подачей кисель выкладывают из форм и поливают ягодным сиропом.

Для сиропа ягоды свежие — клюкву, черную смородину, вишню — заливают сахарным сиропом, кипятят, протирают и охлаждают.

- Молоко 947, сахар 80, крахмал 75, ванилин 0,03. Для сиропа: ягоды 5, сахар 15 (на порцию 200 г).  
Выход 1000.

**78. Кисель из кваса.** Хлебный квас (75 % от общего количества) процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения, заваривают крахмал, разведенный остальной частью кваса, процеживают и охлаждают. Кисель подают в охлажденном виде.

- Квас 900, сахар 160, крахмал 50.  
Выход 1000.

**79. Компот в арбузе.** У яблок, груш удаляют сердцевину, айву с кожицей или без нее нарезают дольками и варят в сахарном сиропе, слегка подкисленном лимонной кислотой, которая предохраняет очищенные плоды от потемнения. После окончания варки добавляют виноградное вино.

Некоторые сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши сильно развариваются, поэтому их не варят, а кладут в кипящий сироп, сразу же прекращают нагревание и оставляют в сиропе до охлаждения, затем добавляют виноградное вино. Так же кладут в сироп персики, сливы, абрикосы, предварительно разрезав пополам и удалив из них косточки.

Для этого компота можно использовать мандарины и апельсины, предварительно очистив их от кожицы, белых волокон (оболочки), разделив на дольки или нарезав тонкими ломтиками.

Малину, вишню, черешню, клубнику, землянику предварительно перебирают. У арбуза или дыни срезают верхнюю часть, примерно на  $\frac{1}{4}$ , ложкой аккуратно вынимают мякоть, удаляют из нее зерна и режут на кубики. Кусочки арбуза, дыни, а также вишню, черешню, малину, землянику кладут в охлажденный сироп с вином сырыми.

Компот подают в вазочках или креманках. Для праздничного стола праздничного характера компот можно подать в оболочке арбуза или дыни.

- Яблоки 215, сливы 111, земляника 118, сахар 200, вино 50, кислота лимонная 1, или яблоки 143, груши 103, абрикосы 116, черешня 78, сахар 200, вино 50, кислота лимонная 1, или яблоки 143, сливы 56, дыня 117, арбуз 145, абрикосы 58, сахар 200, вино 50, кислота лимонная 1. Выход 1000 (в том числе фрукты 350).

**80. Паста творожная проварная.** Творог протирают через сито, соединяют с яйцами, маслом сливочным, сметаной, перемешивают, помещают в кастрюлю и нагревают до кипения при непрерывном помешивании. После этого снимают с огня и охлаждают, не прекращая помешивать. Затем добавляют сахарный песок, ванилин, мелко рубленый жареный миндаль и изюм, все хорошо перемешивают, слегка солят и кладут под пресс.

- Творог 506, яйцо 2  $\frac{1}{2}$ , масло сливочное 100, сметана 200, сахар 200, ванилин 0,05, миндаль 59, изюм 51, соль 5. Выход 1000 (1 порция 100).

**81. Паста творожная деревенская.** Свежий творог помещают под пресс на 6—8 ч, затем протирают, солят, добавляют яйца, изюм, масло, сахар и цедру от лимона. Все тщательно перемешивают и вновь прессуют. Подают на завтрак или на десерт.

- Творог 660, яйцо 3, масло сливочное 66, сахар 200, изюм 51, цедра лимона 7, соль 5. Выход 1000.

**82. Паста творожная любительская.** Свежий творог заливают водой, кипятят и кладут под пресс на 5—6 ч. Затем творог протирают, добавляют сливочное масло, яйцо, сметану, соль, сахар, мелко нарубленные цукаты, изюм, миндаль, ванилин, все перемешивают и вновь прессуют.

- Творог 560, яйцо 2, масло 165, сметана 165, сахар 165, ванилин 0,07, цукаты 14, изюм 15, миндаль 25. Выход 1000.

**83. Каша гурьевская.** Консервированные фрукты нарезают ломтиками и припускают в сиропе. Фундук или миндаль очищают, поджаривают и измельчают. Из манной крупы и молока с добавлением соли варят вязкую кашу. В охлажденную до 40—50° С кашу кладут сливочное масло, желтки, взбитые с сахаром и ванилином, белки, орехи, ванильный сахар, размешивают и ставят под крышкой на водяную баню в жарочный шкаф на 20 мин. В мелкий сотейник или на

сковороду наливают молоко или сливки, ставят в жарочный шкаф нагретый до температуры 240—260 °С. Как только на молоке образуется румяная пенка, ее снимают шумовкой, а молоко прогревают снова до образования новой пенки и так несколько раз, пока не получат необходимое количество пенок.

На порционную сковороду, смазанную маслом, выкладывают половину приготовленной каши ровным слоем. На кашу кладут рубленые орехи, пенки, затем второй слой каши. Поверхность выравнивают, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовую кашу посыпают сверху орехами и фруктами. Кашу подают горячей с абрикосовым соусом.

Соус абрикосовый: курагу варят в сахарном сиропе и протирают.

Гурьевскую кашу подают также холодной, для чего готовую кашу (пенки нарезают на дольки) охлаждают, соединяют со взбитыми сливками (200 г) и выдерживают в форме при температуре ниже 0° С в течение 2—2,5 ч. Подают как мороженое.

- Крупа манная 50, молоко 200, сливки 10 %-ные для пенок 60, сахар 20, масло сливочное 10, яйцо  $\frac{1}{4}$ , ванилин 0,01, миндаль 17 или фундук 21, фрукты консервированные (абрикосы, персики) 80, курага 13, сахар 18.  
Выход 360.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Изделия из теста имеют значительную пищевую ценность, так как в них содержатся растительные белки, жиры, витамины группы В и РР, а также большое количество углеводов в виде крахмала. Чтобы крахмал лучше усваивался организмом человека, тесто, приготовленное главным образом из пшеничной муки высших сортов, должно быть рыхлым, пористым. Для этого в него вводят дрожжи, пищевую соду, углекислый аммоний.

Все изделия из теста подразделяют на четыре группы: мучные блюда — пельмени, вареники, домашняя лапша, блинчики, оладьи, блины, клецки, профитроли; мучные кулинарные изделия — ватрушки, волованы, пирожки, пончики, кулебяки, расстегаи и др.; сдобные хлебобулочные изделия — сдоба обыкновенная, выборгская, различные булочки, пироги; мучные конди-

терские изделия — пирожные, торты, печенье, пряники. Для приготовления этих изделий используют различные виды теста: дрожжевое и бездрожжевое (пресное). Дрожжевое тесто готовят простым, сдобным, слоеным, пресное — сдобным, бисквитным, слоеным, песочным, заварным, для лапши, пельменей и т. д. В зависимости от характера изделий тесто готовят различной консистенции: густым, средней густоты или жидким.

**84. Пельмени.** Муку просеивают, делают в ней воронкообразное углубление для подсоленной воды и яиц. Замешивают тесто, доводят его до однородной густой консистенции и дают расстояться 30—40 мин.

Для фарша говядину и свинину измельчают в мясорубке вместе с луком. Добавляют соль, сахар, перец, холодную воду, все перемешивают и выбивают.

Тесто раскатывают длинной лентой толщиной 1,5—2 мм. Отступив от края 3—4 см, укладывают шарики фарша по 7—8 г, край смазывают яйцом и накрывают фарш полоской теста. Тесто слегка прижимают руками и вырезают изделие формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком.

Тесто для пельменей можно готовить без яиц.

Пельмени варят в подсоленной воде (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли) при слабом кипении в течение 5—7 мин.

Готовые пельмени подают со сметаной, маслом, сыром или уксусом. Пельмени можно подавать также с острым томатным соусом.

Отварные пельмени можно залить сметаной, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу.

Сырые пельмени можно жарить во фритюре и подавать с маслом и сметаной.

- Пельмени московские. Тесто: мука 260, яйцо 1, вода 90, соль 5, яйцо для смазки  $\frac{1}{2}$ . Масса теста 370. Фарш: говядина (котлетное мясо) 313, свинина (котлетное мясо) 310, лук репчатый 57, вода 100, сахар 1, соль 9, перец 0,5. Масса фарша 640. Выход 1000.
- Пельмени отварные. Пельмени (полуфабрикат) 185, масло 10 или сыр 16,5, или сметана 25, или уксус 3 %-ный 25. Выход 235.
- Пельмени в томатном соусе. Пельмени отварные — 200, соус томатный 50, соус «Южный» 10. Выход 260.

- Пельмени, запеченные в сметане. Пельмени отварные 200, сметана 40, сыр 11, масло 10.  
Выход 220.
- Пельмени жареные. Пельмени отварные 230, маргарин для жарки 15, масло сливочное 10.  
Выход 210.

**85. Блины пшеничные сдобные.** Сахар, соль и дрожжи растворяют в подогретом молоке или воде (1:1,5), добавляют просеянную муку, яйца (желток), перемешивают до образования однородной массы, вводят растопленное сливочное масло и, перемешав, ставят для расстойки в теплое место (25—35° С) на 2,5—3 ч. В процессе брожения тесто обминают.

Когда тесто готово, перед самой жаркой взбивают белки и сливки в пышную упругую пену и, помешивая, вводят в тесто.

Блины (толщиной не менее 3 мм) жарят на смазанных жиром маленьких сковородах в переверот, складывают в стопки и смазывают маслом. Подают блины горячими по 3 шт. на порцию со сметаной, маслом, медом, различным вареньем, а также с икрой, кетой, семгой и т. д. из расчета по 25 г (нетто) на порцию.

- Мука в/с 375, молоко 425, яйцо 1  $\frac{1}{2}$ , сливки 30 %-ные 100, соль 10, дрожжи 30, масло растительное 50, масло для жарки 25, сахар 20.  
Выход 1000.

**86. Блины гречневые.** Блины готовят из пшеничной муки с добавлением гречневой муки 1:1 или из одной гречневой. Технология та же, что для блинов сдобных, только тесто готовят опарным способом, т. е. разводят дрожжи, замешивают жидкое тесто из  $\frac{1}{3}$  муки, а после того, как оно поднимется, всыпают остальную.

Подают блины с маслом и сметаной (масло 15 г или сметана 40 г на 1 порцию).

- Мука гречневая 520, молоко 653, сахар 27, соль 9, дрожжи 27, яйцо 2  $\frac{2}{3}$ , масло сливочное 33.  
Выход 1000.

**87. Блины гурьевские «скороспелые».** Муку в/с (крупчатку) перетирают с желтками, а затем со сливочным маслом. Добавляют кислое молоко (простоквашу) и солят. В полученное тесто вводят взбитые белки. Жарят в переверот, наливая тесто на блинные сковороды толщиной 3—4 мм. Подают со сметаной.

- Мука в/с 389, яйцо 4  $\frac{3}{4}$ , масло 110, простокваша 560, сахар 29, соль.  
Выход 1000.

**88. Оладьи.** Тесто для оладий готовят так же, как и для блинов, но более густой консистенции (1 : 1) и без жира. Жарят на сковороде, переворачивая, как блины. Подают с маслом, сметаной, медом или вареньем. На 1 порцию — масло 10, сметана 20, мед или варенье 15,2.

- Мука в/с 481, яйцо  $\frac{3}{8}$ , молоко 481, сахар 17, соль 9, дрожжи 14, масло для жарки 60.  
Выход 1000.

**89. Пирог с капустой и грибами.** Теплое молоко (35—40 °С) или воду соединяют с дрожжами, предварительно разведенными, добавляют сахар, соль, яйца или меланж и всыпают просеянную муку, тщательно перемешивают 7—8 мин, затем вводят растопленный жир, замешивают тесто и ставят на 3—4 ч для брожения в теплое место (не более 35 °С). Через 1,5—2 ч, когда тесто поднимется, его обминают в течение 1—2 мин и вторично ставят для брожения. Тесто, приготовленное из муки с большим содержанием клейковины, обминают 2—3 раза, а с малым содержанием — 1 раз.

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см, подпыливая мукой, складывают вчетверо, перекладывают на смазанный маслом кондитерский лист и разворачивают. На поверхность пласта ровным слоем укладывают фарш, края складывают в форме конверта и защипывают. Пирогу дают расстояться, смазывают яйцом, взбитым с маслом и водой, прокалывают в нескольких местах и выпекают в жарочном шкафу при температуре 230—240 °С. Подают горячим, нарезав на квадраты или ромбы.

Для фарша квашеную капусту отжимают, перебирают, если нужно, рубят, бланшируют кипятком для размягчения. Капусту откидывают на дуршлаг, перекладывают в посуду с раскаленным маслом, обжаривают, помешивая, до мягкости, не допуская изменения цвета. Предварительно замоченные и промытые сухие грибы варят, мелко рубят, поджаривают вместе с луком и соединяют с капустой, заправляют специями.

Фарш можно готовить и из свежей белокочанной капусты и грибов.

- Тесто: мука 420, молоко или вода 160, соль 8, сахар 5, яйцо 1, масло 52, дрожжи прессованные 15.  
Выход 670.

- Фарш: капуста квашеная 712, грибы сухие 50, лук репчатый 60, масло сливочное 50. Или капуста белокочанная 623, грибы белые свежие 203, лук репчатый 60, масло сливочное 50 (выход 500).  
Выход пирога 1000 (10 порций по 100).

**90. Пирог открытый с яблоками.** Готовят дрожжевое тесто, раскатывают в пласт толщиной 1 см и укладывают на кондитерский лист, смазанный маслом.

Яблоки (лучше антоновские) промывают, удаляют сердцевину и кожицу, шинкуют ломтиками, посыпают сахаром (можно с корицей) и укладывают на тесто ровным слоем. Края теста загибают на 2—3 см, из узких полосок теста делают решетку поверх начинки. Пирогу дают расстояться, смазывают яйцом и выпекают.

Подают пирог холодным, нарезав на порции. Чтобы яблоки не потемнели в процессе производства, их надо сбрызнуть маслом и аккуратно перемешать.

- Тесто: мука 416, молоко или вода 172, соль 4, сахар 25, яйцо  $\frac{1}{2}$ , масло 20, ванилин 0,2, дрожжи 12.  
Выход 640.
- Начинка: яблоки 620, сахар 150, корица 5.  
Выход 1000.

**91. Кулебяка.** Приготовленное опарным способом тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см и шириной 18—20 см. Вдоль пласта посередине выкладывают фарш. Края теста зашипывают, поворачивают швом вниз и дают расстояться. Перед выпечкой кулебяку смазывают яйцом и прокалывают в 2—3 местах. Кулебяку можно украсить орнаментом из теста, уложенного сверху. Выпекают в жарочном шкафу при температуре 230—240 °С. Подают кулебяку в горячем и холодном виде, нарезав на порции. Фарш для кулебяки готовят разный: мясной, рисовый, ливерный, капустный и т. д.

Кулебяку готовят также из пресного слоеного теста.

- Тесто: мука 188, сахар 9, масло 20, дрожжи 8, яйцо 1, соль 3, вода или молоко 40.  
Выход 300.
- Фарш: рис отварной 200, яйцо рубленое 1, масло 25, соль 5.  
Выход 265.  
Выход 500.

**92. Пирог с крошкой.** Тесто готовят опарным способом, но с добавлением лимонной эссенции, раскатывают в пласт толщиной 1 см, укладывают на лист. Поверхность смазывают смесью яйца с маслом и посыпают мучной крошкой, дают расстояться и выпекают. Подают

охлажденным, нарезав на порции и посыпав сахарной пудрой.

Для мучной крошки масло, сахар, муку, яичные желтки, ванильный сахар тщательно растирают, охлаждают и протирают через редкий грохот.

- Тесто: мука 637, сахар 128, масло 44, молоко 250, дрожжи 10, яйцо 1, лимонная эссенция 1, соль 7.
  - Мучная крошка: мука 80, сахар 80, масло 40, яйцо  $\frac{1}{4}$ , сахар ванильный 1.
  - Обсыпка: сахарная пудра 30.
- Выход 1000.

**93. Плюшки.** Готовят дрожжевое тесто, разделявают его на колобки, затем раскатывают в продолговатую лепешку, слегка смазывают изделия маслом, после чего каждый кусочек теста свертывают рулетом и сгибают. Подготовленный рулет выравнивают, растягивая так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и сжимают. Затем рулет разрезают по длине на две части, не задевая концов, и укладывают на лист, разворачивают в стороны для получения одинарной плюшки. Для двойной плюшки делают два надреза и разворачивают, накладывая один срез на другой. Изделиям дают расстояться, затем смазывают маслом (можно посыпать маком или корицей.) Выпекают в жарочном шкафу при температуре 210—230 °С.

- Мука 370, сахар 75, яйцо  $\frac{1}{4}$ , масло 25, ванилин 0,2, молоко 145, дрожжи 5, соль.
- Выход 500 (10 шт.).

**94. Курник (русский слоеный пирог).** Готовят пресное слоеное тесто или пресное жидкое тесто, из которого выпекают блинчики. Можно также использовать пресное сдобное или сдобное дрожжевое тесто.

Готовят 4 вида фарша.

- Фарш из курицы: мякоть отварной курицы нарезают мелкими кусочками и заправляют маслом.
- Фарш из риса: рис припускают и смешивают с рубленным яйцом ( $\frac{1}{4}$  нормы).
- Фарш из грибов: белые грибы или шампиньоны отваривают, шинкуют ломтиками, слегка обжаривают и добавляют в них отварные шинкованные куриные гребешки (их можно заменить мякотью птицы).
- Фарш из яиц: вареные яйца мелко шинкуют, добавляют распущенное масло, рубленую зелень петрушки и укроп.

Слоеное тесто раскатывают в крупную лепешку толщиной 0,5—0,6 см, делят на две лепешки, одну с мень-

шим диаметром (основную), другую с большим диаметром (крышка). Основную лепешку кладут на сковородку, на нее укладывают сначала в один слой выпеченные блинчики, а затем слой фарша в такой последовательности: блинчики, поверх него слой начинки из куриного мяса, затем блинчики и фарш из риса, блинчики и фарш из грибов, блинчики и фарш из яиц. Уложенные фарши должны иметь форму конуса. Все накрывают блинчиками и второй лепешкой из сдобного теста, раскатанной большим диаметром, чем первая. Края верхней и нижней лепешек защипывают. Основание смазывают кругом яично-молочной смесью. Поверхность курника украшают бордюром и узорами из теста, смазывают яйцом и выпекают, сделав проколы, 40—45 мин при температуре 200—220 °С.

- Тесто слоеное пресное 518, мука для подпыла 8, тесто для блинчиков 160, масло топленое для жарки 5, меланж 64, маргарин сливочный 50, куры полупотрошенные — 637, гребешки 20, крупа рисовая 57, грибы свежие 140 или шампиньоны 150, зелень петрушки или укропа 10, перец черный молотый 0,2. Выход 1000 (2 шт. по 500 г).

**95. Резники пряженные.** Сливки, сметану, дрожжи, яйца и часть муки смешивают, дают тесту подняться и хорошо выбивают. Добавляют слегка размягченное масло и остальную муку и ставят в теплое место для брожения. Тесто раскатывают толщиной 1—1,5 см и нарезают выемкой или ножом на фигурки 4 × 4 см.

Изделия укладывают на лист для расстойки и жарят во фритюре при температуре 160—165 °С. Перед подачей резники посыпают сахарной пудрой, отдельно подают сметану (50 г).

- Мука 470, сливки 150, сметана 150, яйцо 3, масло 75, дрожжи 23, масло для жарки 140. Выход 1000.

**96. Пряженцы.** Дрожжи распускают в теплом молоке, добавляют масло, желтки, мускатный орех, взбитые белки, всыпают муку, замешивают тесто и тщательно выбивают. Тесту дают «отдохнуть», раскатывают в пласт толщиной 0,5 см и нарезают на квадраты или круги. На середину кусочков теста помещают варенье без косточек и накрывают его, складывая тесто вдвое. Стык защипывают. Изделия ставят в жарочный шкаф, а потом колеруют во фритюре.

- Мука 420, масло 100, желтки 4  $\frac{1}{2}$  яиц, белки 3 яиц, молоко 160, дрожжи 10, орех мускатный 2, варенье 150, масло для жарки 105.  
Выход 1000.

**97. Расстегаи.** Для расстегаев готовят опарное тесто более густой консистенции, чем для пирогов. Из готового теста формируют шарики массой 120 г (для расстегаев с мясом или рыбой), 45 г (для расстегаев закусочных) и 150 г (для расстегаев московских). После расстойки в течение 5—10 мин шарики раскатывают на круглые лепешки, на середину которых кладут фарш, зашипывают края «веревочкой», оставляя середину расстегаев открытой. Затем их укладывают на смазанный жиром лист, дают расстояться, смазывают меланжем и выпекают 8—10 мин при температуре 230—240 °С.

- Расстегаи с мясом или рыбой. Мука пшеничная 780, в том числе на подпыл 31, сахар 30, маргарин столовый 40, меланж 70, соль 8, дрожжи 14, вода 280. Масса теста 1200. Фарш мясной или рыбный 400, жир для смазки 2,5.  
Выход 10 шт. (по 143 г).

При отпуске расстегаев с мясом на фарш можно положить кусочек сваренного вкрутую яйца (7 г), а при отпуске расстегаев с рыбой — кусочек малосолевой лососины или семги (7 г).

- Расстегаи закусочные. Мука 295, в том числе на подпыл 11, сахар 11, маргарин столовый 15, меланж 35, соль 3, дрожжи 9, вода 100. Масса теста 450. Фарш 15.  
Выход 10 шт. (по 50 г).
- Расстегаи московские. Мука 1000, в том числе на подпыл 40, сахар 50, маргарин 50, соль 11, дрожжи 15, вода 430. Масса теста 1500. Фарш 750, жир для смазки листов 4.  
Выход 10 шт. (по 210 г).

**Фарш мясной с луком.** Котлетное мясо нарезают на куски и обжаривают на жире (небольшим слоем при сильном нагреве 150—180 °С). После этого мясо перекладывают в глубокую посуду, добавляют бульон или воду (15—20 % к массе мяса), целиком покрыв мясо, и тушат при слабом нагреве до готовности. Тушеное мясо и предварительно пассерованный лук пропускают через мясорубку. Пассерованную с жиром муку разводят бульоном, оставшимся после тушения мяса, и проваривают, затем процеживают. Полученным белым соусом заправляют фарш, добавляют соль, перец, мелко нарезанную зелень и перемешивают.

- Говядина 1709 или свинина 1303, или баранина 1676, маргарин столовый 40, лук репчатый 119, мука 10, перец черный молотый 0,5, соль 10, зелень петрушки 9.  
Выход 1000.

**Фарш ливерный.** Подготовленные субпродукты нарезают на куски. Сердце — на 2—3 части и тщательно промывают. После этого сердце и легкие отваривают в подсоленной воде, а печень жарят. Затем субпродукты пропускают через мясорубку, укладывают на разогретый противень с маргарином и обжаривают, помешивая. В готовую массу добавляют пассерованный репчатый лук, белый соус, соль, перец и перемешивают.

- Легкие 800, сердце 321, печень говяжья 281, маргарин столовый 80, лук репчатый 100, мука 10, перец черный молотый 0,5, соль 10.  
Выход 1000.

**Фарш рыбный.** Филе окуня морского, или трески, или сома, или судака без кожи и костей или с кожей без костей нарезают на куски и припускают. Готовую рыбу измельчают, добавляют пассерованный лук, зелень петрушки, белый соус и тщательно перемешивают.

- Окунь морской 1555, или треска 1405, или сом 2280, или судак 2138, лук репчатый 150, мука 10, маргарин столовый 100, зелень петрушки 9, перец черный молотый 0,5, соль 12.  
Выход 1000.

**Фарш рыбный с рисом и визигой.** Сухую визигу замачивают 2—3 ч в холодной воде, затем варят в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) до полного размягчения. Готовую визигу измельчают, а затем прогревают с растопленным маргарином. После этого приготавливают рассыпчатый рис. Готовый рыбный фарш смешивают с рассыпчатым рисом и подготовленной визигой.

- Окунь морской 1295, или треска 1171, или сом 1900, или судак 1781, крупа рисовая 40, визига сухая 46, лук репчатый 50, мука 10, маргарин столовый 40, зелень петрушки 9, перец черный молотый 0,5, соль 12.  
Выход 1000.

**Фарш рыбный с визигой.** Подготовленную визигу измельчают и слегка поджаривают. Мелко рубленый лук слегка пассеруют. Затем визигу смешивают с готовым рыбным фаршем.

- Окунь морской 1386, или сом 2033, или судак 2033, или треска 1253, визига 40, лук репчатый 100, мука 10, маргарин столовый 80, зелень петрушки 9.  
Выход 1000.

**98. Ватрушки.** Готовят дрожжевое тесто опарным способом или пресное слоеное тесто. Из дрожжевого теста формируют шарики массой 58 и 29 г, укладывают на смазанный жиром лист, прижимают слегка ладонью и оставляют для расстойки на 10—15 мин. Затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают углубление, которое заполняют творожным фаршем по 30 или 15 г соответственно. После расстойки ватрушки смазывают меланжем и выпекают.

- Тесто дрожжевое для ватрушек 580, мука для подпыла 17,4, жир для смазки листов 2,5, фарш творожный 300 или повидло 303.

Выход 10 шт. (по 75 г) или 20 шт. (по 36 г).

Слоеное пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм и вырезают из него кружки массой 58 или 29 г для каждой ватрушки. Края кружков защипывают таким образом, чтобы получилась лепешка с бортиком. Лепешки укладывают на листы, прокалывают их в нескольких местах и заполняют начинкой.

- Тесто слоеное 580, мука для подпыла 15,7, фарш творожный 300 или повидло 303.

Выход 10 шт. (по 75 г) или 20 шт. (по 36 г).

## НАПИТКИ

**99. Напиток медовый.** Мед соединяют с водой и сахаром и варят при слабом кипении, снимая пену. Затем добавляют перец, имбирь, кардамон, гвоздику, корицу, снова кипятят и охлаждают, вводят дрожжи, разливают в бочонки и ставят бродить в теплое место на 2—3 суток. Затем разливают в бутылки и хранят на холоде.

- Мед 1000, вода 2500, пряности 10, дрожжи 100.

Выход 3500.

**100. Квас сухарный.** Ржаные сухари поджаривают (но не пережаривают) и измельчают. Затем засыпают их тонкой струей при непрерывном помешивании в воду, предварительно вскипяченную и охлажденную до 80 °С. На 1 кг сухарей берут 7 л воды. Засыпанные в воду сухари оставляют на 1—1,5 ч для настаивания в теплом месте, периодически их перемешивая. Полученное сусло сливают, а сухари снова заливают водой (5 л) и вторично настаивают столько же времени. Затем это сусло сливают, соединяя его с ранее полученным суслом, добавляют сахар, мяту, дрожжи, разведенные неболь-

шим количеством сусла, и ставят для брожения на 8—12 ч. Температура сусла при введении дрожжей должна быть 23—25 °С и поддерживаться такой же в течение всего процесса брожения. После брожения квас процеживают и охлаждают.

При недостаточной интенсивности цвета кваса в него можно ввести часть сахара, положенного по рецептуре, в карамелизованном виде — жженку. Квас можно готовить и без мяты.

- Сухари ржаные 1000, сахар 300, дрожжи 25, мята 15, вода 12 000.  
Выход 10 000.

**101. Хлебный квас из экстракта.** Экстракт кваса разводят кипяченой теплой водой. Дрожжи разводят кипяченой теплой водой и оставляют на 20—30 мин, соединяют с разведенным экстрактом, добавляют сахар и оставляют на 5—6 ч для брожения при температуре 20 °С, затем процеживают.

- Экстракт хлебного кваса 90, вода 910, дрожжи 3, сахар 11.  
Выход 1000.

**102. Квас «Петровский».** В небольшое количество кваса добавляют мед, размешивают до полного растворения, соединяют с оставшимся квасом, кладут нарезанный тонкими ломтиками хрен, плотно закрывают и оставляют в холодном помещении на 2—4 ч, затем процеживают. Подают с кусочками пищевого льда.

- Квас хлебный 985, мед 25, хрен 39.  
Выход 1000.

**103. Сбитень.** В кипящей воде растворяют мед, сахар, затем кладут лавровый лист, корицу, гвоздику, имбирь, кардамон, мускатный орех, другие пряности и кипятят в течение 10—15 мин. После этого дают настояться 20—30 мин и процеживают. Подают в горячем виде.

- Сахар 150, мед 150, лавровый лист 2, гвоздика, корица, имбирь и кардамон по 5, вода 1000, или мед 100, сахар 50, корица 0,3, гвоздика 0,2, мята 0,2, хмель 3.  
Выход 1300.



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА УКРАИНЫ**

Блюда украинской кухни снискали себе заслуженную славу в нашей стране и за рубежом. Украинский борщ, различные мучные изделия (пампушки, галушки, вареники, коржи и др.), изделия и блюда из мясных (украинские колбасы, холодные закуски, дичь, птица и т. д.), растительных и молочных продуктов (ряженка, сырники), всевозможные напитки из фруктов и меда пользуются большим спросом у потребителей.

Но особенно популярен знаменитый украинский борщ, ныне распространенный повсеместно. Для приготовления его используют до 20 различных продуктов, что и определяет его высокие вкусовые качества и питательность. Борщ готовят из свежих овощей: капусты, свеклы, помидоров и др., заправляют толченым салом с чесноком и петрушкой. Сочетание этих продуктов придает борщу удивительный аромат и вкус.

Широко распространены на Украине и различные каши: пшенная, гречневая, тыквенная, вареники с начинкой из творога, картофеля, тушеной капусты, ягод (летом). Не менее распространены такие блюда, как тушеное мясо с картофелем — жаркое (печеня), украинские битки, шпигованные чесноком и салом, буженина, тушенная с капустой и салом, крученики и др.

Для украинской кухни присущ широкий ассортимент заправочных первых блюд. Среди них особое место занимают борщи. Их насчитывается до 30 видов (полтавский, черниговский, киевский, волынский, львовский и др.).

Значительное место в украинской кулинарии исстари занимают блюда из рыбы: карась, запеченный в сметане, рыбные крученики; карп, фаршированный грибами

и гречневой кашей; карп, тушеный с луком или в сметане; судак, запеченный с грибами и раками, и т. д.

Наиболее характерны для украинской кухни такие овощи, как помидоры, морковь, тыква и др. Но, конечно, на первом месте стоит свекла, которую употребляют в свежем и квашеном виде и которая является главным или несомненным компонентом многих блюд.

Для приготовления многих блюд широко используют рисовую и пшеничную крупы, кукурузу и фасоль в зернах (особенно в качестве добавок к другим овощным блюдам), свинину и свиное сало. Сало употребляют сырое, соленое, копченое, жареное (шкварки). Оно служит жировой основой разнообразных кушаний, на нем готовят, им шпигуют говяжье мясо, используют в фаршах и даже для приготовления кондитерских и сладких блюд. Из других жиров наибольшее распространение получило подсолнечное масло, особенно масло так называемого горячего жима с характерным запахом жареных семечек, которое идет для приготовления салатов, винегретов.

Еще одна из характерных черт — широкое применение яиц, как в виде самостоятельных блюд, так и в мучных изделиях.

В качестве пряностей и приправ украинские кулинары употребляют лук, чеснок, тмин, лавровый лист, черный и красный перец, чабер и другие. Во многие приправы к мясным, овощным и холодным блюдам входит уксус.

Очень широк в украинской национальной кухне ассортимент мучных изделий, главным образом из пресного теста: галушек, лемишек, вареников, коржей и пр. Для их приготовления используют пшеничную муку, реже — смесь пшеничной и гречневой. Из дрожжевого теста выпекают только хлебные изделия — поляницы, пампушки, бублики.

Для украинской кухни типичны такие способы измельчения продуктов, как шинкование, сечение, которые применяют для приготовления фаршированных блюд, завиванцев (рулетов), кручеников с мясным фаршем, сичеников и др. Еще одна особенность — использование комбинированной тепловой обработки продуктов. Вначале их слегка обжаривают (подвергают смажению), а после этого запекают, тушат или варят. Такие способы тепловой обработки определили и формы применяемой на Украине посуды: для варки — казанки, для смаже-

ния — глубокие сковороды, для тушения — глиняные разнообразные глечики.

Украинская кулинария богата национальными блюдами, приготовление которых по традиции приурочивалось к различным праздникам и обрядам — свадьбе, рождению ребенка, проводам на военную службу и т. д. Так, блины из пшеничной и гречневой муки и вареники служили обязательным блюдом на масленицу. К наиболее торжественным праздникам пекли пироги с мясом, печенкой и другими начинками. Обрядовым блюдом был и компот из сухих фруктов — узвар.

Украинские повара бережно хранят традиции национального кулинарного искусства. Ими возрождены многие незаслуженно забытые кушанья, созданы фирменные блюда, завоевавшие большую популярность.

В настоящее время на Украине открыты десятки ресторанов, в которых оформление помещений и обслуживание сочетаются с замечательными традициями национальной кухни.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах нормы расхода приправ и специй не указаны. Нормы закладки их на блюдо следующие: лаврового листа, перца горького или душистого, гвоздики, корицы по 0,01 г, зелени петрушки и укропа — 2—4 г. В тех случаях, когда специй требуется больше, они даны в рецептурах.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**1. Салат свекольный.** Хорошо промытую свеклу варят в кожуре с добавлением уксуса, очищают, нарезают ломтиками, сбрызгивают уксусом, посыпают корицей и перемешивают. Затем укладывают горкой в салатник и поливают сметаной, смешанной с тертым хреном, уксусом и сахаром.

- Свекла 900, сметана 200, хрен 110, сахар 20, уксус 9 %-ный 20, корица 0,5.  
Выход 1000.

**2. Салат из сладкого перца.** Сладкий перец промывают, удаляют плодоножку и семена, кладут в подсоленную воду и кипятят в течение 5—10 мин. Затем сливают воду, перец охлаждают, нарезают соломкой и заправляют салатной заправкой или майонезом.

- Перец 1120, заправка салатная или майонез 200.  
Выход 1000.

**3. Салат из свеклы, фасоли и яблок.** Свеклу варят в кожуре, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с отварной фасолью, очищенными от кожицы и нарезанными мелкими кубиками яблоками, заправляют растительным маслом, уксусом, перцем, солью и перемешивают. Подготовленный салат укладывают горкой в салатник, а сверху украшают тонкими ломтиками свеклы.

- Свекла 66, фасоль 40, яблоки 72, масло растительное 20, уксус 9 %-ный 4, перец, соль.  
Выход 100.

**4. Меживо из баклажанов.** Подготовленные баклажаны очищают от кожицы, нарезают кружочками, посыпают солью, выдерживают 10—15 мин, отжимают, посыпают перцем и обжаривают с обеих сторон. Репчатый лук шинкуют соломкой, пассеруют и кладут в посуду вперемежку с жареными баклажанами. Помидоры промывают, нарезают кружочками, слегка обжаривают и протирают через сито, добавляют уксус, сахар, черный молотый перец, соль и хорошо перемешивают. Этой смесью заливают баклажаны с луком, тушат 12—15 мин, затем охлаждают.

- Баклажаны 142, помидоры 94, лук репчатый 60, масло растительное 15, уксус 9 %-ный 4, сахар 8, перец, соль.  
Выход 200.

**5. Сельдь в маринаде.** Вымоченную сельдь разделяют на филе и укладывают в стеклянную или фарфоровую посуду, заливают холодным маринадом и маслом и ставят в холодное место на сутки. Подают с маринадом.

Для маринада уксус разводят равным количеством воды, добавляют сырой шинкованный лук и отварную морковь, лавровый лист, гвоздику, душистый перец, корицу и сахар и нагревают до кипения.

- Сельдь 104, лук репчатый 18, морковь 13, масло растительное 5, уксус 3 %-ный 20, сахар 3, специи 0,02.  
Выход 100.

**6. Фасоль протертая.** Отваривают фасоль и пассеруют половину репчатого лука. Отварную фасоль, пассерованный и сырой репчатый лук пропускают через протирачную машину и заправляют солью и перцем. Перед подачей укладывают в салатник горкой, поливают маслом, уксусом и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

- Фасоль 75, лук репчатый 36, масло растительное 10, уксус 3 %-ный 5, лук зеленый 5.  
Выход 185.

**7. Сельдь по-киевски.** Сельдь разделявают на филе. Замачивают в молоке белый хлеб, отжимают и вместе с филе пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, а затем протирают через сито. Полученную массу смешивают с растертым до густоты сметаны сливочным маслом, тертым сыром, горчицей, перцем, хорошо перемешивают и выкладывают в селедочницу, придав форму рыбы. Украшают зеленью петрушки.

- Сельдь 65, масло сливочное 30, сыр тертый 21, хлеб пшеничный 30, молоко 30, горчица готовая 0,5, зелень петрушки 5, перец 0,01.  
Выход 145.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

**8. Борщ украинский.** В кипящий костный бульон кладут мясо, варят его до готовности, вынимают и нарезают на порции. Свеклу нарезают соломкой, сбрызгивают уксусом, добавляют немного мясного бульона, сахар, томат и тушат до готовности. Морковь и петрушку, шинкованные соломкой, лук, нарезанный полукольцами, пассеруют на жире.

В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, добавляют нарезанную крупной соломкой капусту и варят 10—15 мин. Затем закладывают тушеную свеклу, пассерованные овощи, нарезанный болгарский перец, пассерованную, разведенную бульоном муку и кипятят 5 мин. После этого заправляют борщ салом, толченым с чесноком, а также солью и специями, доводят до кипения и настаивают в течение 10—15 мин. При подаче в тарелку кладут кусочек отварного мяса, сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью.

К борщу рекомендуется подавать пампушки с чесноком.

- Говядина 110, свекла 75, капуста 50, картофель 133, морковь 25, корень петрушки 10, лук репчатый 18, чеснок 2, томатное пюре 15, мука пшеничная 3, шпик 5, сало свиное 10, сахар 5, уксус 3 %-ный 5, перец 0,01, лист лавровый 0,01, перец болгарский 13, сметана 15, зелень петрушки и укропа 5.  
Выход 500/50.

**9. Борщ селянский.** Свеклу нарезают соломкой и тушат с жиром, томатом и свекольным квасом. Отдельно отваривают фасоль. В кипящий мясной бульон кладут шинкованную капусту, картофель, нарезанный кубиками, и варят до полуготовности. Затем кладут тушеную свеклу с квасом, пассерованные коренья и лук, сваренную фасоль с отваром, дольки кислых яблок и варят 5—7 мин. После этого кладут лавровый лист, перец душистый, все заправляют толченым шпиком. При подаче в тарелку кладут кусочек баранины и сметану.

К борщу рекомендуется подавать пампушки с чесноком.

- Баранина 109, свекла 75, капуста белокочанная 100, картофель 100, фасоль 20, яблоки 10, морковь 13, лук репчатый 18, зелень петрушки 5, сало свиное 5, шпик 10, томатное пюре 15, специи 0,02, квас-сировец 50, сметана 15.  
Выход 500/50.

**Приготовление кваса-сировца.** Нарезанный кусками черствый ржаной хлеб подсушивают в жарочном шкафу. Часть предназначенной для кваса ржаной муки ( $\frac{2}{3}$ ) заваривают вместе с хлебом кипятком, накрывают тканью и оставляют на сутки. Оставшуюся муку разводят теплой водой, добавляют дрожжи и оставляют для брожения на сутки. Полученную опару вливают в подготовленную смесь хлеба, муки и воды, хорошо перемешивают и разводят теплой водой. Через несколько дней квас готов к употреблению. Хранят квас в прохладном месте, доливая его по мере использования водой.

- Сухари ржаные 2000, мука ржаная 400, дрожжи 40, вода 15 000.  
Выход 10 000.

Квас-сировец можно приготовить и из одной муки. Для этого часть муки ( $\frac{2}{3}$ ) заливают кипящей водой, замешивают тесто до густоты сметаны и ставят на сутки в теплое место (23—25 °C). Отдельно теплой водой разводят дрожжи, всыпают оставшуюся часть муки и оставляют в теплом месте для брожения. перебродившую массу смешивают с тестом, разводят теплой водой и оставляют на несколько дней. Хранят квас в прохладном месте, доливая его по мере использования водой.

- Мука ржаная 2500, дрожжи 40, вода 20 000.  
Выход 10 000.

**10. Борщ киевский.** Мясо заливают свекольным квасом, горячей водой и варят. Свеклу нарезают соломкой и тушат с мелко нарезанной бараньей грудинкой. В кипящий бульон закладывают шинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и варят до полуготовности, затем добавляют сваренную фасоль, пассерованные корни и лук, тушеную свеклу и баранину, сахар, шпик, толченый с сырым луком и зеленью петрушки, нарезанные яблоки, лавровый лист, перец душистый и варят до готовности. При подаче в тарелку кладут сметану и посыпают зеленью.

- Говядина 54, баранина (грудинка) 55, свекла 75, капуста 100, картофель 100, фасоль 10, морковь 13, корень сельдерея 10, лук репчатый 18, корень петрушки 10, томатное пюре 10, яблоки 23, квас свекольный 75, шпик 5, жир 5, специи, сахар 3, сметана 15.  
Выход 500/50.

Приготовление свекольного кваса. Столовую свеклу чистят и промывают. Часть свеклы ( $\frac{1}{5}$ ) нарезают кружочками, укладывают вперемежку с целой свеклой, заливают холодной водой и оставляют в теплом месте. По окончании процесса брожения квас выносят в холодное место. Через 13—15 дней квас готов к употреблению. Хранят квас в прохладном месте, по мере использования его доливают холодной водой 4—5 раз. Периодически с поверхности снимают плесень.

- Свекла 5000, вода 12 000.  
Выход 10 000.

**11. Борщ полтавский с галушками.** Борщ готовят на бульоне из птицы. Свеклу, корень и лук нарезают ломтиками, капусту — шашками. В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, капусту и варят 10—15 мин, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи, специи и варят до готовности. Готовый борщ заправляют перед подачей шпиком, растертым с чесноком и дают настояться 15—20 мин. При подаче в тарелку кладут кусок гуся или курицы, галушки, сметану и посыпают зеленью.

Приготовление галушек. В кипящую воду всыпают  $\frac{1}{3}$  всего количества муки, хорошо размешивают и снимают кастрюлю с огня, затем охлаждают до 65—70 °С, добавляют яйца и остальную муку. Тесто вымешивают. После этого столовой ложкой отделяют небольшие порции и бросают в кипящую подсоленную воду и варят, пока галушки не всплывут на поверхность.

- Гусь (полупотрошенный II категории) 105 или курица (полупотрошенная II категории) 104, свекла 75, капуста свежая 50, картофель 107, морковь 13, корень петрушки 10, лук репчатый 18, шпик 5, сало 5, томатное пюре 15, перец 0,01, лист лавровый 0,01, сахар 3, уксус 3 %-ный 5, сметана 15. Для галушек: мука пшеничная или гречневая 30, яйцо  $\frac{1}{10}$ , бульон или вода 45, соль 1.  
Выход 500/50.

**12. Борщ черниговский.** Свеклу и томат подготавливают так же, как для украинского борща. Фасоль варят отдельно. В бульон закладывают нарезанный кубиками картофель, шинкованную капусту, варят 15—20 мин, добавляют поджаренные кабачки, нарезанные кубиками, отваренную фасоль, тушеную свеклу, пассерованные корни, нарезанные яблоки, свежие помидоры (дольками), специи и варят до готовности. В готовый бульон кладут сметану и посыпают зеленью петрушки или укропом.

- Говядина 110, свекла 75, капуста свежая 150, фасоль 10, кабачки 38, картофель 100, помидоры 18, яблоки 29, корень петрушки 7, лук репчатый 18, томатное пюре 10, жир 10, сметана 15, зелень 4.  
Выход 500/50.

**13. Борщ волынский.** Очищенную свеклу варят почти до готовности в подкисленной воде и нарезают соломкой. В кипящий бульон кладут шинкованную капусту, подготовленную свеклу и варят 10—15 мин. Затем кладут пассерованные корни, лук, припущенные и протертые свежие помидоры, лавровый лист, перец душистый и варят 5—7 мин.

При подаче в тарелку кладут кусочек мяса и сметану.

- Говядина 110, свекла 75, капуста свежая 200, морковь 19, корень петрушки 18, зелень петрушки 5, лук репчатый 18, помидоры свежие 70, сало свиное 10, сметана 15, специи.  
Выход 500/50.

**14. Огуречник по-домашнему.** Сердце варят до готовности. Овощи очищают, промывают, нарезают дольками и поджаривают. В кипящий бульон закладывают картофель, проваривают его, кладут очищенные от кожицы нарезанные и припущенные огурцы, нарезанные дольками и пассерованные овощи и лук, нарезанное ломтиками отварное сердце и варят до готовности. За 10—15 мин добавляют нарезанные листья салата или шпината, пассерованную муку, огуречный рассол по вкусу

и специн. При подаче в огуречник кладут сметану и посыпают зеленью.

- Кости 100, сердце 97, картофель 110, морковь 20, корень петрушки 30, сельдерея 10, лук репчатый 20, огурцы соленые 45, шпинат или салат зеленый 40, мука пшеничная 5, жир 10, специн, сметана 15, зелень петрушки или укропа 2. Выход 500.

**15. Суп с галушками по-полтавски.** Пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 3—4 мм и нарезают квадратиками (1,5 × 1,5 см). Галушки можно приготовить, отщипывая небольшие кусочки теста. В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, через 3—5 мин добавляют галушки и варят 15—20 мин. Затем заправляют солью, специями и шпиком, поджаренным с луком.

- Картофель 133, лук репчатый 30, шпик 15, соль, специн, зелень 5. Для галушек: мука пшеничная 50, яйцо  $\frac{1}{4}$ , вода 20 (выход 100). Выход 500.

**16. Юшка картофельная с кабачками.** В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, варят 5—10 мин, затем добавляют кабачки, нарезанные дольками, и варят 10—15 мин. Затем добавляют дольки помидоров, пассерованные лук и коренья, варят 3—5 мин, после чего юшку заправляют солью, перцем, лавровым листом. Подают со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

- Картофель 200, кабачки 75, помидоры свежие 50, лук репчатый 18, морковь 25, корень петрушки 11, жир 15, сметана 15, соль, специн, зелень. Выход 500.

**17. Кулеш.** Пшеничную крупу несколько раз промывают горячей водой, кладут в кипящий бульон и варят до полной готовности, затем заправляют кулеш поджаренным на шпике луком и варят еще 3—5 мин, солят. При подаче посыпают мелко рубленной зеленью петрушки. Кулеш можно готовить и с картофелем, заменив 15 г пшена на 100 г (брутто) картофеля.

- Крупа пшеничная 50, шпик 44, лук репчатый 24, соль, зелень. Выход 500.

**18. Капустняк запорожский.** Свинину варят до готовности и нарезают на порции. Картофель нарезают кубиками. Отжатую квашеную капусту тушат с жиром до полуготовности. Шпик пропускают через мясорубку и

растирают с частью сырого мелко нарезанного лука и зеленью петрушки. В кипящий бульон кладут картофель и перебранную и промытую пшеничную крупу и варят 10—15 мин. Затем добавляют тушеную капусту и варят еще 10—15 мин. За 5 мин до окончания варки вводят пассерованные лук и коренья, растертый шпик, специи, соль. Перед подачей в тарелку кладут кусочек свинины и сметану.

- Свинина 97, капуста квашеная 143, картофель 100, крупа пшеничная 7, лук репчатый 18, морковь 25, корень петрушки 11, жир 10, сахар 3, шпик 5, сметана 15, соль, специи, зелень. Выход 500/50.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

**19. Мясо деликатесное.** Крупные куски мякоти грудинки и покромки отбивают, посыпают солью и перцем, равномерно покрывают мелко нарезанным шпиком, пассерованным луком и измельченным чесноком. Изделие формируют в виде рулета, обжаривают, заливают бульоном и тушат до готовности 2—2,5 ч. При отпуске нарезают ломтиками (2 на порцию), гарнируют и поливают мясным соком.

На гарнир — каши рассыпчатые, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), картофель, жаренный во фритюре, сложный гарнир.

- Говядина 185, шпик 26, чеснок 1,3, лук репчатый 14, жир 11, гарнир 150. Выход 100/150.

**20. Котлеты по-полтавски.** Котлетное мясо говядины дважды пропускают через мясорубку, добавляют в мясо воду, шпик, нарезанный мелкими кубиками, чеснок, соль, молотый перец и перемешивают. Из фарша формируют котлеты (2 шт. на порцию), панируют их в сухарях, а затем жарят до готовности в жарочном шкафу. Подают с жареным (из отварного) картофелем, полив котлеты растопленным сливочным маслом.

- Говядина 141, шпик 10, чеснок 1,3, перец черный молотый 0,02, вода 10, сухари 12, жир 9, масло сливочное 6, гарнир 150. Выход 100/150.  
Для гарнира: картофель 1650, жир 100. Выход 1000.

**21. Битки по-селянски.** Говядину вместе с говяжьим или свиным жиром-сырцом пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют мелко нарезан-

ный сырой лук, воду, солят, посыпают перцем и перемешивают. Из фарша формируют битки (1 шт. на порцию), панируют их в муке, обжаривают, укладывают в сотейник, заливают соусом (луковым или грибным с луком) и тушат 10—15 мин по мере необходимости добавляя бульон. Подают с тушеным картофелем и соусом, в котором тушились битки.

Битки по-селянски готовят и другим способом. Часть пассерованного лука кладут на дно сотейника, поверх укладывают отваренные сушеные или свежие грибы и обжаренные битки, снова слой лука и грибов, заливают грибным бульоном и тушат до готовности.

- Говядина 136, вода 15, лук репчатый 12, мука пшеничная 5, жир-сырец 5, гарнир 150. Для соуса: грибы тушеные 5, бульон грибной 50, лук репчатый 42, томатное пюре 18, жир 5, перец, лист лавровый.  
Выход 325.

**Приготовление гарнира.** Картофель нарезают крупными кубиками, жарят до готовности, затем смешивают с морковью, нарезанной средними кубиками и обжаренной отдельно также почти до готовности, сырым мелко нарезанным луком, пассерованным томатным пюре, заливают бульоном и тушат до готовности. В конце тушения добавляют лавровый лист, перец и соль.

- Картофель 173, морковь 16, лук репчатый 29, томатное пюре 9, жир 11, соль, специи.  
Выход 150.

**22. Яйца в сметане.** Яйца варят вкрутую и нарезают толстыми кольцами. Затем укладывают на сковороду, солят, заливают сметаной и ставят в жарочный шкаф на 10—15 мин. При подаче посыпают мелко нарезанным укропом.

- Яйцо 2, сметана 60, укроп 4.  
Выход 150.

**23. Яичные сеченики.** Муку слегка пассеруют с маслом, разводят горячим молоком, доводят до кипения, снимают с огня. После этого всыпают в смесь мелко нарубленные крутые яйца, осторожно вливают, непрерывно помешивая, взбитый желток, добавляют перец, соль, вновь доводят смесь до кипения, затем охлаждают. Из полученной массы формируют котлеты, панируют их в сухарях и обжаривают на сливочном масле.

- Яйцо 2, яйцо (желток)  $\frac{1}{2}$ , мука пшеничная 13, молоко 60, масло сливочное 20, сухари панировочные 8.  
Выход 170.

**24. Крученики волынские.** Мясо нарезают тонкими ломтиками (по 2—3 на порцию), отбивают тыльной стороной ладони и солят. Затем на каждый кусок кладут тушеную капусту, сворачивают, перевязывают ниткой, панируют в муке и обжаривают. После этого укладывают крученики в сотейник, кладут на них тонкие куски шпика, заливают мясным бульоном и тушат до готовности. Готовые крученики освобождают от ниток. Подают с ломтиками шпика и соусом, в котором они тушились.

- Говядина (боковой и наружный кусок тазобедренной части) 255, капуста белокочанная свежая 206, лук репчатый 14, томат 15, жир 7, сахар 1,5, уксус 9 %-ный 3, мука пшеничная 7, шпик 35.  
Выход 300.

**25. Шпундра.** Свиную грудинку нарезают мелкими кусками, панируют в муке и обжаривают на сале вместе с шинкованным репчатым луком. Затем укладывают в сотейник, добавляют нарезанную ломтиками свеклу, перемешивают, заливают свекольным квасом и тушат до готовности.

- Свинина (грудинка) 129, сало свиное топленое 5, лук репчатый 60, свекла 136, мука 6, квас свекольный 65.  
Выход 75/175.

**26. Жаркое по-домашнему.** Говядину, свинину или птицу нарезают кусочками (по 2—3 на порцию), солят, посыпают перцем, обжаривают с добавлением томатного пюре и тушат до полуготовности, залив бульоном. Картофель нарезают крупными кубиками и обжаривают, морковь, нарезанную средними кубиками, жарят отдельно почти до готовности, затем все смешивают, добавляют сырой рубленый лук, посыпают перцем. Полученную смесь кладут в сотейник слоями, попеременно с полуготовым мясом, заливают бульоном и тушат до готовности. В конце тушения добавляют соль, перец, лавровый лист и заправляют растертым чесноком.

Жаркое из птицы готовят без специй и чеснока.

- Говядина 162, или свинина 129, или курица 158, или утка 174, или гусь 180, жир 5, томатное пюре 15, картофель 240, морковь 20, лук репчатый 18, чеснок 1,5, специи, соль.  
Выход 75/200.

**27. Рыбные толченики.** Филе судака, щуки, трески или морского окуня пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют муку или картофельный крахмал, соль, перец и перемешивают. Из полученной

массы формируют шарики (по 2 на порцию) и отваривают или припускают их в подсоленной воде. Подают с гарниром, полив сливочным маслом.

- Треска, или судак 108, или щука 138, или морской окунь 112, лук репчатый 5, мука пшеничная или крахмал 6, масло сливочное 10.  
Выход 75/10.

**28. Сырники по-киевски.** В протертый творог добавляют сахар, яйца, соль, муку, ванилин, растворенный в горячей воде, перемешивают и разделяют на кружочки толщиной 5—7 мм.

Для фарша подготовленный и обсушенный изюм уваривают с вареньем до загустения и охлаждают.

На подготовленные кружочки кладут фарш, защищают края, придавая полуфабрикату овальную форму, смачивают его в яйце, панируют в белой панировке и жарят в большом количестве жира 2—3 мин, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 5—7 мин.

При отпуске сырники (2 на порцию) посыпают сахарной пудрой. Отдельно подают сметану.

- Творог 91, мука пшеничная 16, яйцо  $\frac{1}{4}$ , сахар 15, ванилин 0,02. Для фарша: варенье 20, изюм 10,2. Для панировки: яйцо  $\frac{1}{8}$ , хлеб пшеничный 10, кулинарный жир 15, сахарная пудра 5, сметана 20.  
Выход 150/20/5.

**29. Лежни картофельные.** В охлажденный до 50—60 °С протертый картофель кладут сырые яйца и перемешивают.

Квашеную капусту тушат, заправляют солью, перцем. Репчатый лук шинкуют и пассеруют на сале. Незадолго до окончания тушения в капусту добавляют пассерованный лук и перемешивают.

Подготовленную картофельную массу выкладывают на доску, подпыленную мукой, разравнивают, кладут на нее фарш из капусты и закрывают его частью картофельной массы. После этого перекладывают изделие на смазанный салом лист, смазывают растопленным салом и запекают в жарочном шкафу.

Готовые лежни нарезают на порции и поливают сметаной (30 г).

- Картофель 441, лук репчатый 476, капуста квашеная 254, шпик 100, яйцо 4, мука 50, соль, перец.  
Выход 1000.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

**30. Налистники с повидлом.** Готовят жидкое пресное тесто на молоке и выпекают из него тонкие блинчики. Когда блинчик пропечется и зарумянится с нижней стороны, его снимают со сковороды. На поджаренную сторону блина кладут повидло, заворачивают, придавая форму четырехугольника и обжаривают. При подаче посыпают сахарной пудрой.

- Мука пшеничная 40, молоко 100, яйцо  $\frac{1}{4}$ , сахар 3, маргарин столовый 2 (масса блинчиков 100), повидло 40, масло сливочное 10, сахарная пудра 5.  
Выход 130.

**31. Кныдли.** Пропускают через мясорубку отварной картофель и охлаждают его. Добавляют муку, яйца, соль и тщательно перемешивают. Полученное тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5 см и выемкой вырезают кружочки. На каждый кружочек кладут сливу, освобожденную от косточки, и сахар, после этого защипывают и варят в кипящей воде. При подаче кныдли поливают сметаной.

- Мука пшеничная 60, яйцо  $\frac{1}{5}$ , картофель 133, слива вяленая 90, сахар 10, сметана 30.  
Выход 300.

Кныдли из сырого картофеля. Для этого картофель натирают на мелкой терке, сок сливают и используют для приготовления крахмала, а массу перемешивают с пшеничной мукой, яйцами, солят и замешивают крутое тесто. Формуют шарики, нафаршировав каждый из них одной сливой. Отваривают кныдли в подсоленной воде. При подаче поливают растопленным маслом.

- Картофель 200, мука 50, яйцо  $\frac{1}{4}$ , слива вяленая 90, сахар 5, масло сливочное 10, соль.  
Выход 280.

Кныдли, запеченные со сметаной. Готовят кныдли, как указано выше, варят их в кипящей воде и раскладывают в порционные сковороды, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

- Кныдли 270, сметана 30.  
Выход 280.

**32. Пампушки с чесноком.** Дрожжи, сахар, соль и муку ( $\frac{1}{4}$  нормы) разводят в теплой воде и замешивают тесто. После того как тесто подойдет, добавляют остав-

шую муку, растительное масло, хорошо вымешивают и снова дают подойти. Формуют тесто в виде шариков массой 25—30 г, укладывают их на смазанный маслом противень и оставляют для расстойки. Затем изделия смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу 7—8 мин. За 10—15 мин до подачи пампушки смачивают соусом, который готовят следующим образом: чеснок растирают с солью, постепенно добавляя растительное масло и холодную кипяченую воду.

- Мука пшеничная 80, вода 35, сахар 5, дрожжи 2,5, масло растительное для теста 2, яйцо для смазки  $\frac{1}{20}$ . Для соуса: чеснок 3, масло растительное 5, соль 1, вода 25. Выход 100/30.

**33. Вареники с картофелем.** Из муки, яиц и воды замешивают пресное тесто. Чтобы улучшить набухание клейковины, можно применить теплый замес. Для этого в просеянную муку вливают  $\frac{1}{2}$  общего количества горячей воды (95—98 °С) и после тщательного перемешивания добавляют остальную воду комнатной температуры вместе с солью и яйцами. Замес продолжают до получения теста однородной густой консистенции. Затем ставят тесто для созревания на 30 мин.

Фарш готовят следующим образом: отваривают очищенный картофель, подсушивают его на борту плиты, протирают в горячем виде и заправляют пассерованным луком и черным молотым перцем.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5 мм. Во всю длину раскатанного пласта теста, отступив от края 3—4 см, раскладывают фарш в виде шариков с промежутками 2 см. Фарш покрывают краем теста, верхний слой теста прижимают рукой к нижнему слою вокруг каждого шарика и вырезают вареники специальной формочкой с заостренными концами и загнутым ободком (для зажима).

Вареники формуют более крупных размеров, чем пельмени (на 10—11 г теста 12—13 г фарша — 1 шт.), в виде треугольника или полукруга. Оставшиеся обрезки теста используют при повторной раскатке. Готовый полуфабрикат укладывают в один ряд на лотки, посыпанные мукой, и хранят до варки в холодном месте.

- Для теста: мука пшеничная 350, вода или молоко для замеса теста 125, яйцо  $\frac{3}{4}$ , соль 6, сахар 12. Масса теста 500. Для фарша: картофель 563, лук репчатый 108, масло растительное 45, перец 0,2, соль 5. Выход фарша 500. Выход полуфабриката 1000.

В кипящую подсоленную воду опускают по одному приготовленные вареники, осторожно отделяют их от дна посуды шумовкой и варят 6—8 мин при умеренном кипении. Готовые вареники вынимают шумовкой, дают стечь воде и заправляют луком, поджаренным на растительном масле, или поливают сметаной.

- Вареники (полуфабрикат) 185, масло растительное или сливочное 10, лук репчатый 36, сметана 20.

Выход с маслом и луком 200/15, со сметаной 200/20.

**34. Вареники с капустой.** Тесто и вареники готовят так же, как и вареники с картофелем (на 1 кг теста 1 кг фарша).

**Приготовление фарша.** Подготовленную капусту тушат и заправляют солью, пассерованным луком или сваренными вкрутую рубленными яйцами, зеленью петрушки.

- Капуста квашеная 1519 или свежая 1500, сахар 15 (для квашеной капусты 30), соль 10, перец черный молотый 0,2, маргарин 100 (для свежей капусты), 60 (для квашеной), яйцо 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> или лук репчатый 238 (для свежей капусты), лук репчатый 95 (для квашеной капусты), зелень петрушки 14.

Выход 1000.

Приготовленные вареники заправляют луком, жаренным на растительном масле.

- Вареники (полуфабрикат) 185, масло сливочное или растительное 10, лук репчатый 15.

Выход с растительным маслом и луком 200/15, со сливочным маслом 200/10.

**35. Вареники с творогом.** Тесто и вареники готовят так же, как и вареники с картофелем (на 1 кг теста 1 кг фарша).

**Приготовление фарша.** Творог соединяют с яйцами, сахаром и мукой, пропускают через протирочную машину.

- Творог 792, сахар 90, яйцо 2, мука пшеничная 40, масло сливочное 40, ванилин 0,1.

Выход 1000.

- Вареники (полуфабрикат) 185, масло сливочное 5, сметана 30 или сметана 25 и сахар 10.

Выход 235.

**36. Вареники с вишнями.** Тесто и вареники готовят так же, как вареники с картофелем (на 1 кг теста 1 кг фарша).

**Приготовление фарша.** Вишню промывают, удаляют косточки, мякоть посыпают сахаром и прогре-

вают до температуры 30—40 °С, затем постепенно при непрерывном помешивании добавляют манную крупу и прогревают фарш в течение 30 мин (не более) при температуре 90—95 °С. Перед тем как готовить вареники, фарш охлаждают. При подаче вареники поливают сметаной и посыпают сахаром.

Сметану и сахар можно подать отдельно. Вареники подают с вишневым сиропом или со сметаной и вишневым сиропом.

- Вишня 1013, сахар 190, крупа манная 70.  
Выход 1000.
- Вареники (полуфабрикат) 185, сметана 20, сироп вишневый 50; при подаче со сметаной и вишневым сиропом — сметаны 20; сиропа 30.  
Выход 250.

**37. Коржики батуринские.** Сваренные вкрутую желтки растирают с сырыми желтками, добавляют сметану, масло, сахар, белое сухое вино и тщательно растирают в однородную массу. После этого добавляют понемногу муку и тертые орехи небольшими порциями и все тщательно растирают.

Приготовленное тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см, выемкой вырезают круглые коржики диаметром 12—15 см, кладут их на смазанный маслом лист, смазывают желтком, посыпают сахаром с орехами, накладывают и выпекают в жарочном шкафу.

- Мука 560, яйцо (желток вареный) 3, (желток сырой) 2, фундук 254, сметана 125, сахар 100, масло сливочное 200, вино белое сухое 40.  
Выход 1250 (10 шт.).

**38. Струдель с яблоками.** Из муки, желтков, сахара, соли и половины нормы растительного масла замешивают пресное тесто, плотно закрывают его салфеткой и оставляют на 30—40 мин. Затем раскатывают пласт толщиной 1—1,5 см, перекладывают на посыпанное мукой полотенце и растягивают руками во все стороны до тех пор, пока толщина пласта не достигнет 1 мм, после этого сбрызгивают растительным маслом. На половину подготовленного пласта укладывают слой нарезанных ломтиками яблок, посыпают их сахаром, сахарами, корицей и с помощью полотенца свертывают тесто в виде рулета, начиная с края, покрытого фаршем. Струдель смазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах и выпекают в жарочном шкафу при температуре

200—220 °С 25—30 мин. Остывшее изделие посыпают сахарной пудрой.

- Мука пшеничная 335, вода 165, соль 5, яйцо (желток)  $\frac{3}{4}$ , сахар 5, масло растительное 15. Для фарша: яблоки 851, сахар 50, сухари 70, корица 1,5. Для смазки: яйцо  $\frac{3}{4}$ , пудра сахарная 10, маргарин (для смазки листа) 2. Выход 1000.

**39. Вергуны.** Это кондитерские изделия из пресного теста типа хвороста, в которые входят пшеничная мука, масло, яйца, сахар, в некоторые — молочные продукты (молоко, сметана, сливки): вергуны простые, киевские, субботивские. В качестве разрыхлителя используют ром, коньяк и уксус. От хвороста вергуны отличаются большим содержанием яиц, меньшим содержанием сахара. Вергуны обжаривают во фритюре, в качестве жира служит свиной смалец.

Тесто для вергунов замешивают довольно крутое. Яйца растирают с сахаром, затем добавляют масло, сметану или молоко, ром, коньяк или уксус, постепенно добавляют муку и воду. Тесто раскатывают в пласт толщиной 2—3 мм, нарезают полосками шириной 2,5 см и длиной 10—12 см. Полоски складывают пополам и переплетают, а концы соединяют. Тесто можно также нарезать полосками произвольной формы.

Подготовленные изделия погружают в кипящий свиной жир (смалец) и обжаривают 2—3 мин до золотистого цвета. Обжаренные изделия выгружают на сито и оставляют на 5—7 мин для стекания жира, затем выкладывают на блюдо и посыпают сахарной пудрой.

- Вергуны простые. Мука 480, сметана 125, яйцо (желток) 3, сахар 30, ром или коньяк 40, уксус 10. Выход 660.
- Вергуны волынские. Мука 320, яйцо 5, масло растительное 50, сахар 60. Выход 565.  
Тесто для этих вергунов нужно замешивать не менее 30 мин.
- Вергуны львовские. Мука 320, яйцо (желтки) 4, сливочное масло 100, сахар 30, уксус 20, ром 20. Выход 510.
- Вергуны субботивские. Мука 640, яйцо 3, яйцо (желтки) 15, сметана 25, сахар 100, ром 40. Выход 1100.

**40. Повидлянка.** Сырые желтки растирают с половиной нормы сахара, перемешивают с повидлом, мадерой или ромом, манной крупой и взбитыми белками. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом форму,

посыпают оставшимся сахаром, молотыми орехами и запекают в жарочном шкафу.

- Повидло 650, крупа манная 200, мадера или ром 50, яйцо 5, сахар 50, орехи грецкие 50, масло сливочное 20.  
Выход 1000 (10 порций).

**41. Узвар.** Смесь сушеных фруктов перебирают, отделяют яблоки и груши, несколько раз промывают в теплой воде. Затем заливают кипятком и варят до мягкости под крышкой. Яблоки и груши (крупные нарезают) варят отдельно до мягкости. Отваренные фрукты смешивают, отвар заправляют медом, доводят до кипения и ставят в холодное место для настаивания.

- Фрукты сушеные (груши, яблоки, вишня, изюм, слива) 25, мед 10, сахар 15, вода 150.  
Выход 200.



# **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА БЕЛОРУССИИ**

Белорусская национальная кулинария широко использует говядину, телятину, дичь и особенно свинину и свиное сало. Поджаренное сало служит приправой к различным мучным и картофельным блюдам. Из свежей свинины делают колбасы, котлеты, готовят «холодное».

Одна из самых характерных черт белорусской национальной кухни — широкое использование картофеля, который называют вторым хлебом. Редко можно встретить блюдо, в котором бы картофель не использовался в том или ином виде. Из картофеля готовят самостоятельные кушанья, применяют и в виде гарнира. Повседневным блюдом являются отварной картофель, картофельная каша или комовики. Особенно любят белорусы традиционные картофельные блины (драники). Из картофеля готовят также пирожки с различной начинкой, картофельную бабку и т. д. Картофель — неперенный компонент самых различных салатов. Часто его подают с другим излюбленным продуктом — грибами.

Для приготовления первых блюд помимо картофеля применяют овощи, крупу, грибы, тесто, молоко и другие продукты. Грибы используют и как самостоятельное блюдо в различных видах. Любят белорусы всевозможные яичные блюда, каши, мучные изделия, различные кисели и компоты из ягод, фруктов.

Основные продукты, которые издавна употребляли в пищу в Белоруссии, используют и в настоящее время. Изменились только способы приготовления и особенно качественный состав отдельных блюд, сохранивших свои традиционные названия.

Это наглядно видно на примере такого популярного блюда, как мачанка. Когда-то праздничная мачанка готовилась так. В жидкое тесто из ржаной или пшеничной муки крошили мелкие кусочки сваренного свиного сала, колбасы, добавляли лук, перец и жареное сало. Все это в закрытой глиняной посуде ставили в печь.

Сейчас это блюдо стали готовить несколько иначе. Мясо и колбасу жарят, тушат, соединяют с соусом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Блины подают отдельно.

Для приготовления тех или иных блюд белорусские кулинары используют все виды тепловой обработки: варку, жарку, тушение и т. д. Многие кушанья готовят в глиняной посуде.

Характерная черта белорусской кухни — особенность предварительной обработки продуктов. Это использование их в виде крупной массы, например, запекание окорока, целой рыбы, гуся. Или, наоборот, измельчение, растирание продуктов с последующей тепловой обработкой фаршеобразных и пюреобразных масс. Из мясных блюд предпочтение отдается мясу, тушенному с овощами и грибами, причем на первом месте свинина, свиное сало, затем баранина, говядина. Сало употребляют слегка прокопченное, обязательно со шкуркой. Едят его главным образом зимой, замороженное. Рыбу припускают или запекают целиком. Пряности употребляют умеренно. Ко всем блюдам подают черный хлеб.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах нормы расхода приправ и специй не указаны. Нормы закладки их на блюдо следующие: соли на первые блюда — 5 г, на вторые — 4, лаврового листа, перца по 0,02 г, зелени петрушки, укропа по 2—4 г.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**1. Салат закусочный.** Очищают от кожицы редьку и натирают ее на терке с крупными отверстиями. Очищают, шинкуют соломкой свежие огурцы, перемешивают, солят и заправляют лимонной кислотой или лимонным соком, укладывают горкой в салатник, посыпают шинкованным зеленым луком, поливают сверху сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

- Редька 60, огурцы свежие 38, лук зеленый 10, сметана 40, кислота лимонная 3, соль, зелень укропа.  
Выход 120.

**2. Яйца, фаршированные грибами.** Вареные яйца очищают и ножом срезают тупой конец. Чайной ложечкой вынимают желток. Мелко нарезанный лук пассеруют до золотистого цвета. Варят белые сушеные грибы, шинкуют их, поджаривают и соединяют с пассерованным луком и рубленным желтком. Полученным фаршем заполняют яйца и укладывают их в салатник. Поливают яйца соусом из смеси майонеза, сметаны и соуса «Южный» и украшают зеленью.

- Яйцо 3, грибы белые сушеные 8, лук репчатый 24, масло сливочное 10, майонез 15, соус «Южный» 5, сметана 15, зелень. Выход 185.

**3. Салат «Минский».** Отваривают картофель и нарезают его тонкими ломтиками, добавляют шинкованную капусту и отварные шинкованные шампиньоны, заправляют уксусом, маслом растительным и посыпают сахаром.

- Картофель 138, шампиньоны 60, лук репчатый 24, капуста квашеная 36, масло растительное 10, уксус 3 %-ный 3, сахар 3. Выход 200.

**4. Салат из грибов.** Шампиньоны отваривают до готовности, охлаждают и шинкуют, заправляют луком, нарезанным полукольцами, растительным маслом, солью и перцем. При отпуске украшают дольками яйца, сваренного вкрутую.

- Грибы шампиньоны 188, лук репчатый 30, яйцо  $\frac{1}{3}$ , масло растительное 10. Выход 150.

**5. Грибы жареные.** Шампиньоны варят до полуготовности, затем охлаждают, панируют в муке, смачивают в яйце, вторично панируют в сухарях и жарят во фритюре. Отпускают в холодном виде.

- Грибы 151, масло растительное 10, мука 5, сухари 12, яйцо  $\frac{1}{8}$ . Выход 85.

**6. Галки рыбные.** Филе судака с кожей без костей пропускают через мясорубку вместе с сырым луком, добавляют картофельный крахмал, соль, перец, воду или молоко и перемешивают. Полученную массу разделяют в виде клецек и отваривают в подсоленной воде. Подают галки (по 2—3 на порцию) в холодном или горячем виде вместе с соусом хрен. Можно приготовить это блюдо и из других видов рыб.

- Судак 200, или треска 134 <sup>1</sup>, или окунь морской <sup>1</sup> 146, лук репчатый 18, крахмал картофельный 10, вода или молоко 38, соус хрен 50.  
Выход 185.

**7. Печень фаршированная по-гомельски.** Говяжьёю печень нарезают пластиами толщиной 1,5 см. Отбивают пласт шпика толщиной 0,5 см и укладывают на печень вместе с слоем пассерованного лука, солят, перчат и завертывают в виде рулета.

Затем перевязывают шпагатом и на 1—2 мин опускают в разогретое растительное масло. Когда рулет зарумянится, его вынимают и тушат, периодически переворачивая, до готовности в небольшом количестве бульона с добавлением лука, петрушки, моркови, сельдерея. Готовый печеночный рулет охлаждают и нарезают тонкими кольцами.

- Печень 50, шпик 15, лук репчатый 13, масло растительное 5, мука пшеничная 3 (масса продуктов нетто).  
Выход 50.

**8. Руляда из поросят.** С поросенка снимают кожу вместе с слоем мяса (1—1,5 см), на нее укладывают, чередуя, нарезанные брусочками шпик, отварной язык, печень, ветчину и яйца, добавляют желатин, предварительно замоченный в холодной воде. Мясо поросенка формируют в виде рулета, завертывают в марлю, перевязывают шпагатом и варят до готовности. Отваренного поросенка кладут под легкий пресс и охлаждают. При подаче нарезают тонкими ломтиками.

- Поросенок 60, шпик 20, язык 40, печень 30, ветчина 30, яйцо <sup>1</sup>/<sub>4</sub>, желатин 3, специи (масса продуктов нетто).  
Выход 100.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В белорусской кухне представлены в основном супы заправочные, горячие и холодные: овощные, овоще-крупяные. Отличительная особенность их — густая консистенция. Из овощей широко в супах используют капусту, свеклу, морковь, щавель, петрушку, картофель и др.

**9. Борщ белорусский.** Кости от ветчины или ветчину варят вместе с мясом до готовности. Шинкуют соломкой морковь, корень петрушки, лук и пассеруют их, затем

<sup>1</sup> Потрошенный, обезглавленный.

добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10 мин. Предварительно сваренную в кожуре свеклу очищают и шинкуют соломкой. Картофель нарезают кубиками и кладут в бульон. Когда бульон закипит, кладут в него свеклу, пассерованную муку и корни и варят еще 10—15 мин. В конце варки заправляют сахаром, уксусом и солью. Подают с мясом, сосисками и сметаной.

- Кости от ветчины 100, говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) 110, сосиски 20, свекла 113, картофель 133, морковь 25, петрушка 10, лук репчатый 18, томатное пюре 25, сало свиное 10, мука пшеничная 5, сахар 5, уксус 6 %-ный 5, сметана 10, специи. При отсутствии костей от ветчины говядину заменяют ветчиной (около 41 г).  
Выход 500/70.

**10. Суп грибной с ушками.** Отваривают белые сушеные грибы и шинкуют их. Шинкуют лук и перемешивают его с грибами. Из грибного отвара и 10 г муки готовят пюреобразный суп и заправляют его уксусом. Замешивают пресное крутое тесто и готовят ушки с грибным фаршем (наподобие пельменей). Обжаривают их на растительном масле и при подаче кладут в суп.

- Грибы белые сушеные 20, лук репчатый 18, масло растительное 15, мука пшеничная 50. Для супа: мука пшеничная 10, уксус 9 %-ный 8.  
Выход 500.

**11. Суп картофельный с мучными клецками и салом.** Замешивают крутое тесто с добавлением яйца и масла, раскатывают в виде тонких жгутов и нарезают небольшими кубиками. В кипящий бульон опускают картофель и клецки. За 5 мин до готовности опускают пассерованные на сале лук и морковь.

- Картофель 200, морковь 25, лук репчатый 24, шпик 10. Для клецек: мука пшеничная 30, масло сливочное 4, яйцо  $\frac{1}{6}$ , вода 50.  
Выход 500.

**12. Суп перловый с грибами.** Сушеные белые грибы заливают водой и оставляют в ней на 10—15 мин, затем промывают несколько раз, меняя воду. После этого грибы заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляют на 3—4 ч для набухания, а затем варят в той же воде до готовности. Полученный отвар процеживают, грибы мелко режут и обжаривают. В отвар кладут предварительно сваренную перловую крупу, картофель, нарезанный средними кубиками, поджаренные грибы,

пассерованные морковь, репчатый лук, корень петрушки, нарезанные кубиками, и варят суп до готовности. Отпускают суп со сметаной (15 г).

- Картофель 100, крупа перловая 25, грибы белые сушеные 20, морковь 20, корень петрушки 10, лук репчатый 24, жир 10, грибной отвар 350.  
Выход 500.

**13. Бульон с «колдунами» или ушками.** Варят прозрачный костный бульон с кореньями и луком. «Колдуны» готовят так же, как пельмени, но более крупных размеров (по 3—4 шт. на порцию). Приготовленные «колдуны» на несколько секунд опускают в кипящую подсоленную воду, а затем перекалывают в кипящий прозрачный бульон и варят при слабом кипении 5—8 мин.

Для приготовления ушек замешивают крутое пресное тесто и раскатывают его в пласт толщиной 0,5 см. Затем пласт разрезают на полоски шириной 3—4 см, которые, в свою очередь, нарезают в виде ромбов. Противоположные концы ромбов соединяют и защипывают. Приготовленные полуфабрикаты выпекают в духовом шкафу на противне, смазанном жиром. Ушки подают к бульону на пирожковой тарелке.

- Кости 200, мясо 3-го сорта для оттяжки 76, яйцо для оттяжки  $\frac{1}{6}$ , морковь 6, корень петрушки, сельдерей 5, лук репчатый 6.  
Для «колдунов»: мука 50, яйцо  $\frac{1}{10}$ , говядина (котлетное мясо) 60, свинина (котлетное мясо) 70, лук репчатый 10, специи. Для ушек: мука пшеничная 80, яйцо  $\frac{1}{2}$ , молоко кислое 30, сахар 5, сода 5, жир для смазки противня 3.  
Выход 200/200.

**14. Щи из свежей капусты с яблоками.** Капусту нарезают шашками толщиной 2—3 см, лук — полукольцами, морковь и помидоры — дольками. В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный кубиками, варят до полуготовности, затем кладут капусту, пассерованные коренья и продолжают варить.

За 5 мин до готовности закладывают нарезанные дольками яблоки (желательно антоновские), очищенные от кожицы и семян, солят и заправляют специями. При отпуске кладут сметану и посыпают мелко нарубленным укропом.

- Кости говяжьи 150, капуста 150, картофель 80, морковь 25, лук репчатый 24, яблоки антоновские 50, жир свиной 10, говядина 110, помидоры свежие 53, сметана 20, укроп 5.  
Выход 500/50.

**15. Жур по-деревенски.** Овсяную муку или геркулес заливают кипяченой водой и ставят в теплое место. Когда вода приобретет кисловатый вкус и приятный запах, ее процеживают через сито, заливают в дежу кипятком, заваривая массу до средней густоты. Жур заправляют жареным со шпиком луком. Подают только горячим. Картофель отварной (150 г) подают отдельно.

- Мука овсяная или геркулес 180, шпик 35, лук репчатый <sup>36</sup>/24. Выход 200.

**16. Холодник.** Щавель перебирают, шинкуют и варят в воде или бульоне до готовности. В охлажденный отвар с щавелем кладут зеленый лук, растертый с солью, нарезанные соломкой свежие огурцы. Перед подачей в холодник кладут нарезанные на четвертушки крутые яйца, сметану и посыпают нарезанным укропом. Холодник готовят и со свеклой. В этом случае норма закладки щавеля 150, свеклы 100.

- Щавель 230, огурцы свежие 50, лук зеленый 30, яйцо 1, сметана 30, сахар 5. Выход 500.

**17. Холодник по-мински.** Щавель перебирают, шинкуют и варят в воде или бульоне до готовности, затем охлаждают. Варят свеклу целиком в воде с добавлением уксуса, а отвар от нее процеживают через сито или салфетку. Отваренную свеклу очищают и шинкуют. В охлажденный отвар с щавелем закладывают лук, растертый с солью и яичными желтками, нарезанные соломкой свежие огурцы, свеклу, свекольный отвар, шинкованные белки яиц, сахар, кефир, предварительно взбитый кондитерским венчиком и охлажденный. Перед подачей кладут сметану и посыпают измельченным укропом.

- Щавель 200, свекла 103 (в очищенном виде), огурцы свежие 60, яйцо <sup>1</sup>/<sub>2</sub>, лук зеленый 30, кефир 100, сметана 20, сахар 5, укроп 5, уксус 6 %-ный 5. Выход 500.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

**18. Клецки с мясом.** Натирают сырой картофель, кладут на сито и дают стечь жидкости, добавляют соль, муку и перемешивают. Из приготовленной смеси формируют клецки с сырым мясным фаршем, обжаривают, складывают в кастрюли, заливают сметаной и тушат до готовности.

- Говядина 100, картофель 327, мука пшеничная 15, лук репчатый 5, масло сливочное 5, сметана 30, специи.  
Выход 250.

**19. Колбаса крестьянская.** Оболочку для колбасы наполняют фаршем, приготовленным из нарезанной кубиками свинины и заправленным чесноком и специями. Затем отваривают и обжаривают.

- Свинина 1800, чеснок 12, тмин 5, кишки сушеные 20, специи, шпик для жарки 28.  
Выход 1000.

**20. Мачанка с картофелем.** Куски свинины или баранины с реберными костями солят, обжаривают, затем тушат. На бульоне, полученном при тушении, готовят сметанный соус с пассерованным луком и петрушкой. Жареное мясо соединяют с соусом и доводят до готовности. На гарнир подают отварной или жареный картофель.

- Свинина 129, или баранина 166, сало топленое 10, мука пшеничная 5, лук репчатый 30, корень петрушки 20, сметана 20, картофель 200.  
Выход 75/75/125.

**21. Мачанка с блинами.** Куски свинины с реберными костями и колбасу крестьянскую обжаривают, затем тушат. На бульоне, полученном при тушении, готовят соус с пассерованным луком и петрушкой. Жареное мясо и колбасу соединяют с соусом и доводят до готовности. На гарнир отдельно подают блины.

- Колбаса крестьянская 80, свинина 129 или баранина 166, мука пшеничная 5, лук репчатый 30, сметана 20, корень петрушки 20, сало топленое 10, блины 150.  
Выход 200/150.

**22. Жаренка.** Зачищенное и промытое мясо нарезают по 2 кусочка на порцию и обжаривают. Нарезанные кубиками морковь и лук пассеруют. Отваривают грибы, мелко нарезают их и поджаривают. Очищенный сырой картофель нарезают ломтиками и слегка обжаривают. Пшеничную муку пассеруют до коричневого цвета и разводят бульоном. Подготовленные продукты складывают в кастрюлю, заливают грибным бульоном, но так, чтобы продукты и бульон были на одном уровне, добавляют сметану, накрывают крышкой и тушат до готовности. При подаче посыпают зеленью.

- Картофель 310, шпик 20, жир 10, говядина 170, лук репчатый 25, морковь 20, грибы свежие 56 или сушеные 15, сметана 20, томатное пюре 10, мука пшеничная 3, зелень 3, специн. Выход 430.

**23. Котлета молодецкая.** Подготовленные мозги и почки отваривают. Свинину вместе с отваренными мозгами пропускают через мясорубку, почки нарезают ломтиками, сырой лук измельчают, а сырой картофель натирают на терке. Все продукты перемешивают, заправляют солью и перцем и формуют котлеты, панируют в сухарях, затем обжаривают. Отпускают с красным соусом по 1 шт. на порцию. Гарнир — картофель отварной, овощи отварные.

- Свинина 44, картофель 29, сухари 5, лук репчатый 12, почки говяжьи 48, мозги 33, гарнир 150. Выход 100/150.

**24. Язык в тесте жареный.** Отварной язык нарезают по 3—4 кусочка на порцию в виде кружочков. Подготавливают тесто кляр. В тесто опускают кусочки языка, затем жарят во фритюре. Можно отпускать с картофельными крокетами. Отдельно подают соус сметанный с хреном (75 г) или соус майонез (30 г).

- Язык говяжий 126, мука пшеничная 30, яйцо  $\frac{3}{4}$ , молоко 30, жир 15. Выход 150.

**25. Картофельные крокеты с мясом.** Натирают сырой картофель, отжимают его, добавляют сырые яйца, соль и перемешивают. Сырую свинину пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, пассерованный лук. Из картофельной массы формуют небольшие шарики, фаршируют их свиной, панируют в муке, смачивают в яйцах, панируют в сухарях и обжаривают в жире. После этого кладут в кастрюлю, поливают жиром и тушат. Подают в горячем виде со взбитой сметаной.

- Картофель 400, яйцо  $\frac{1}{2}$ , свинина (котлетное мясо) 87, лук репчатый 36, сало топленое 20, мука пшеничная 8, сухари 20, сметана 25. Выход 385.

**26. Драчена картофельная со свиной.** Натирают сырой картофель, добавляют муку, соль, перец, соду, лук, жаренный со шпиком, мелкие кусочки обжаренной свиной, все тщательно перемешивают, выкладывают на противень, смазанный жиром, и запекают. Подают драчену в горячем виде, полив маслом.

- Картофель 400, мука пшеничная 5, шпик 10, лук репчатый 36, сода 1, масло сливочное 10, свинина 87.  
Выход 340.

**27. Картофель по-селянски.** Картофель, морковь, нарезанные чесночком, лук репчатый — полукольцами, и свинину обжаривают, укладывают в горшочек и заливают томатным соусом, приготовленным на бульоне, добавляют специи и тушат в жарочном шкафу. Подают в горшочке или баранчике на подставочной тарелке.

- Свинина 129, картофель 251, лук репчатый 15, морковь 13, томат 13, маргарин 24, перец черный 0,5, лист лавровый 0,2.  
Выход 225/75.

**28. Ассорти на сковороде.** Нарезают кубиками лук репчатый, отварные картофель, телятину, язык, говядину и свинину, слегка обжаривают на сливочном масле, заправляют по вкусу солью и перцем. Затем готовят яично-молочную смесь с пшеничной мукой и заливают ею обжаренные продукты (на порционной сковороде), ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. Подают на порционной сковороде, посыпав рубленой зеленью.

- Картофель 188, телятина 36, язык говяжий 26, говядина 33, свинина 27, яйцо 1, молоко 20, мука 3, лук репчатый 24, масло сливочное 10, зелень 3.  
Выход 250.

**29. Солянка белорусская рыбная.** Подготовленное филе рыбы без кожи и костей нарезают на кусочки и припускают до готовности. Очищенные и нарезанные дольками соленые огурцы, каперсы, пассерованный лук заливают небольшим количеством бульона и кипятят.

На порционную сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее кусочки рыбы, потом слой огурцов с каперсами и покрывают вторым слоем тушеной капусты. Сверху укладывают отварной картофель, нарезанный ломтиками, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу.

Подают в той же посуде, в которой запекалось блюдо.

- Треска 167, или окунь морской 185, или судак 254, капуста тушеная 100, огурцы соленые 60, каперсы 25, лук репчатый 24, картофель отварной 50, маргарин сливочный 20, сухари 4.  
Выход 250.

**30. Верещака.** Колбасу крестьянскую нарезают кусочками и слегка обжаривают со шпиком, нарезанным

кубиками. Готовят клецки из пшеничной муки и красный основной соус. Все соединяют, укладывают на порционную сковороду и тушат 5 мин. Подают в той же сковороде, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа, украшают веточками петрушки, листиками салата.

- Колбаса крестьянская 75, шпик 30, клецки готовые 120, соус красный 100.  
Выход 300.

**31. Пудинг по-белорусски из мозгов.** Подготовленные мозги отваривают и охлаждают, затем протирают через сито или протирочную машину, добавляют желток, перец, соль, мускатный орех, измельченный укроп, тщательно вымешивают и соединяют с взбитыми белками. Подготовленную массу укладывают на порционную сковороду, смазанную жиром, сверху сбрызгивают маслом, посыпают молотыми сухарями и запекают в жарочном шкафу 15—20 мин. Соус красный или раковый подают отдельно.

- Мозги 160, масло сливочное 15, яйцо 1, сухари 6, мускатный орех 4, уксус 6, укроп 5, соус 100.  
Выход 150/100.

## БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

В белорусской кухне картофель используют главным образом в тертом виде. Картофель же целиком либо отваривают в «мундире», либо тушат.

Тертую картофельную массу приготавливают несколькими способами. Первый способ: сырой картофель натирают и не отжимают, используя его вместе с выделившимся соком. В эту массу добавляют муку или дрожжевое тесто.

Второй способ: тертый картофель полностью отжимают. Эту массу используют, добавляя в нее небольшое количество муки и соды.

Третий способ: картофель вначале отваривают, а затем протирают. Эту массу используют, добавляя в нее муку или без муки. Если добавляют яйца, то массу охлаждают до 40—50° С.

Тепловая обработка блюд из картофеля очень часто комбинированная: вначале продукт отваривают, затем его жарят или тушат.

**32. Копытка белорусская.** Натирают сырой картофель, добавляют соль, муку, соду и хорошо перемешивают. Из полученного теста раскатывают полоски, которые затем нарезают на кусочки длиной 2—3 см и выпекают их в жарочном шкафу. Перед подачей изделие опускают в бульон на 10—15 мин, затем откидывают на дуршлаг. Подают с жареным луком и салом.

- Картофель 300, мука пшеничная 20, сало свиное 20, лук репчатый 18, сода 1.  
Выход 250.

**33. Драчена картофельная (бабка).** Натирают сырой картофель, добавляют муку, перец, соль, соду, лук, жаренный со шпиком, все тщательно перемешивают, выкладывают на противень, смазанный жиром, и запекают. Подают драчену в горячем виде, полив маслом.

- Картофель 400, мука пшеничная 5, шпик 10, лук репчатый 36, сода 1, масло сливочное 10.  
Выход 290.

**34. Драники.** Натирают сырой картофель, добавляют пшеничную муку, соль, соду, все перемешивают и жарят на растительном масле. Подают драники с маслом или сметаной.

- Картофель 400, мука пшеничная 5, масло растительное 10, сода 1, масло сливочное 10 или сметана 40.  
Выход с маслом 250, со сметаной 280.

**35. Картофель отварной с редькой в сметане.** Картофель очищают и отваривают. Редьку трут на терке с крупной решеткой, заправляют солью, сметаной, посыпают мелко нарубленным укропом и подают с отварным картофелем. К отварному картофелю отдельно можно подать масло сливочное (20 г).

- Картофель 207, редька 171, сметана 40, укроп 5.  
Выход 150/160.

**36. Пампушки картофельные.** Картофель отваривают в кожуре, очищают и протирают, охлаждают. Затем добавляют яйца, часть муки, соль и вымешивают до тягучей консистенции. Подготовленную массу выкладывают на доску, посыпают мукой и раскатывают в пласт толщиной 2 см. После этого пласт нарезают ромбиками и обжаривают их. Подают с маслом, сметаной или соусом.

- Картофель 287, мука пшеничная 15, яйцо  $\frac{1}{5}$ , масло растительное 15, масло сливочное 15, или сметана 30, или соус красный основной или сметанный или грибной 75.  
Выход с маслом 215, со сметаной 230, с соусом 275.

**37. Картофляники.** Картофель отваривают в «мундире», очищают, протирают, охлаждают, соединяют с крахмалом или мукой, сливочным маслом, яйцами, перцем, солью, хорошо перемешивают и разделяют в виде шариков массой 15—20 г, кубиков, ромбов и т. д. Полуфабрикаты укладывают на противень или сковороду и запекают в жарочном шкафу. После этого заправляют сметаной или сливочным маслом, пассерованным репчатым луком и припускают 5—7 мин. При подаче посыпают рубленым зеленым луком или укропом.

- Картофель 247, крахмал или мука 25, яйцо  $\frac{1}{5}$ , масло сливочное 5, мука для разделки 3, сметана 40 или масло сливочное 15, лук репчатый 60, масло сливочное для пассеровки 5.  
Выход со сметаной 290, с маслом 265.

**38. Комовики.** Картофель отваривают в «мундире», очищают, пропускают через мясорубку или протирочную машину и, добавив яйцо, часть муки, соль, хорошо вымешивают, пока не получится масса тягучей консистенции. Из приготовленной массы формируют пирожки овальной формы с фаршем из отварной фасоли, пшенной или рисовой каши, панируют в муке, выпекают и подают (2 шт. на порцию) к столу горячими, полив сливочным маслом.

- Картофель 235, яйцо  $\frac{1}{5}$ , мука пшеничная 20. Для фарша: лук репчатый 30, фасоль 32 или крупа пшенная 27, или крупа рисовая 24, масло сливочное 5. Для поливки: масло сливочное 10.  
Выход 260.

**39. Оладьи картофельные по-мински.** Сырой картофель натирают на терке, добавляют соль, перемешивают и поджаривают оладьи на растительном масле. Керамический горшочек смазывают маргарином. Затем оладьи (3 шт. на порцию) помещают в керамический горшочек, перекладывают их свиным фаршем, заправленным солью, перцем и измельченным чесноком. Горшочек ставят в жарочный шкаф и доводят блюдо до готовности.

Подают оладьи в горшочках.

- Картофель 466, масло растительное 8, маргарин 10, чеснок 5, свинина 126.  
Выход 330.

**40. Пирожки картофельные с мясом.** Очищенный картофель отваривают, протирают или пропускают в горячем виде через мясорубку, добавляют в него яйцо, соль и перемешивают. Полученную массу разделяют на круглые лепешки, кладут на них мясной фарш и формируют пирожки овальной формы, панируют в муке и обжаривают. Подают (2 шт. на порцию) в горячем виде, полив сливочным маслом.

- Картофель 340, яйцо  $\frac{1}{2}$ , мука пшеничная 5. Для фарша: говядина 88, лук репчатый 10, маргарин столовый 10, масло сливочное 5.  
Выход 260.

**41. Пирожки картофельные с капустой.** Картофель отваривают, пропускают в горячем виде через мясорубку, добавляют в него яйцо, соль и перемешивают. Свежую капусту рубят и жарят на противне с маслом, охлаждают, затем солят, добавляют пассерованный лук, сырые яйца и перемешивают. Квашеную капусту тушат с луком и жиром, после чего заправляют сахаром. Полученную картофельную массу разделяют на круглые лепешки, кладут на них капустный фарш и формируют пирожки овальной формы, панируют в муке и обжаривают. Подают (по 2 шт. на порцию) в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом.

- Фарш: капуста свежая 50 или квашеная 57, маргарин столовый 10, яйцо  $\frac{1}{2}$ , сахар (для квашеной капусты) 2, лук репчатый 10, картофель 340, яйцо  $\frac{1}{2}$ , мука пшеничная 5. Для обжарки: маргарин столовый 10, масло сливочное 5.  
Выход 260.

**42. Капустные клецки.** Свежую капусту шинкуют мелкой соломкой, кладут в сотейник с толстым дном, добавляют молоко или воду, маргарин, закрывают крышкой и припускают до готовности на слабом огне. Затем, не прекращая нагрева, всыпают манную крупу и, помешивая, проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до температуры 40—50° С, добавляют сырые яйца, заправляют солью, сахаром и перцем. После этого выкладывают массу на посыпанный панировочными сухарями стол, раскатывают из нее колбаски толщиной 3 см и нарезают клецки. Затем клецки опускают в подсоленный кипяток и проваривают при слабом кипении 10—15 мин. Вынимают их шумовкой, дают стечь воде, кладут на порционные сковороды и обжаривают в жарочном шкафу 5 мин. При подаче поливают маслом

(5 г), посыпают зеленью. Можно подавать со сметаной (20 г), соусом сметанным (75 г), свиным шпиком (25 г) или жареным луком (15 г).

- Капуста свежая 125, молоко 30, маргарин 5, крупа манная 30, яйцо  $\frac{1}{5}$ , сухари панировочные 12, песок сахарный 12, жир топленый 10, соль и перец.  
Выход 150.

**43. Каша по-витебски.** Картофель отваривают, протирают и разводят теплым молоком. В приготовленную массу добавляют перловую крупу, сваренную до готовности, перемешивают и ставят в жарочный шкаф на 30—40 мин. При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом.

- Картофель 180, крупа перловая, пшено, крупа рисовая, крупа гречневая 65, молоко 50, масло сливочное 10.  
Выход 310.

## БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И ЯИЦ

**44. Творожные батончики.** В протертый творог добавляют муку, яйца, сметану, сахар, соду, соль и все тщательно перемешивают. Массу раскатывают слоем толщиной 1 см и нарезают ровными полосками длиной 10 см и шириной 2 см. Полоски формуют в виде батончиков, панируют в муке, затем жарят в большом количестве жира. При отпуске батончики посыпают сахарной пудрой.

- Творог 84, мука пшеничная 50, яйцо  $\frac{1}{3}$ , сахар 13, сметана 13, сода 2, мука пшеничная для разделки 30, маргарин 25, сахарная пудра 5.  
Выход 175.

**45. Омлет по-крестьянски.** Яйца взбивают, добавляют муку, молоко и все перемешивают. Сало нарезают брусочками и обжаривают. Затем на эту же сковороду выливают подготовленную смесь и жарят. После этого ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

- Яйцо 3, мука 10, молоко 50, шпик 52.  
Выход 180.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

**46. Кухон с луком.** Подготовленное дрожжевое тесто разделяют на лепешки круглой формы толщиной 1,5—2 см. В их поверхность втирают мелко нарезан-

ный лук. Затем лепешки выпекают при температуре 300° С.

- Лук репчатый 50, сахар 40, маргарин 30, меланж 20, мука пшеничная в/с 740, дрожжи 20, соль 7, масло растительное 5. Выход 1000.

**47. Пирог с яблоками.** В замешанное с добавлением сметаны тесто кладут предварительно замоченные мелко нарезанные яблоки. Когда тесто поднимется, его раскладывают на противень и дают расстояться, затем выпекают. Выпеченный пирог сверху смазывают густым сахарным сиропом. Вместо сметаны можно использовать кислое молоко.

- Мука пшеничная 55, сметана 10, песок сахарный 8, яйцо  $\frac{1}{10}$ , яблоки свежие 17 или сушеные 5, дрожжи 1,5. Выход 125.

**48. Пирог с яблоками открытый.** Готовят дрожжевое тесто и раскатывают его в пласт толщиной 1 см. Затем выкладывают его на смазанный маслом лист и выравнивают, после этого на пласт кладут слой яблочного фарша и загибают края теста на 1,5—2 см. Из узких полосок теста делают поверх начинки решетку и ставят пирог на расстойку. Затем смазывают его яйцом и выпекают. Фарш готовят так: яблоки промывают, удаляют сердцевину и поврежденные части и нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки посыпают сахарным песком, добавляют воду (20—30 г на 1 кг яблок) и варят на слабом огне до тех пор, пока масса не загустеет. Во время варки массу необходимо помешивать лопаточкой.

- Для теста: мука 540, сахар 33, маргарин столовый 27, меланж 27, соль 5, дрожжи 16, вода 230. Для фарша: яблоки 549, сахар 100, жир для смазки листа 4, меланж для смазки пирогов 3. Выход 1000.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

**49. Чернослив в молоке.** Промывают чернослив, заливают его кипящим молоком и оставляют на час. Затем добавляют сахарный песок, перемешивают, ставят в жарочный шкаф с открытой дверцей и выдерживают при невысокой температуре до тех пор, пока чернослив не станет мягким и на молоке не появится румяная пенка. Подают в горячем и холодном виде.

- Молоко 200, чернослив 27, сахар 10. Выход 200.

**50. Яблоки печеные с брусникой.** Из яблок удаляют сердцевину, а образовавшееся углубление заполняют брусникой в сахаре. Запекают в жарочном шкафу на противне, предварительно налив на его дно воду слоем 1 см. При подаче посыпают сахарной пудрой.

- Яблоки свежие 135, сахар 30, брусника 33, пудра сахарная 5. Выход 150.

**51. Кисель белорусский.** Разводят холодной водой овсяную муку или геркулес и дают хорошо закиснуть. Затем процеживают через сито, в дежу добавляют сахар и заваривают кипятком густой кисель. Разливают в формочки, смоченные холодной водой, и охлаждают. При отпуске поливают сиропом, приготовленным из ягод. Кисель можно подавать с холодным кипяченым молоком.

- Мука овсяная или геркулес 40, вода 115, сахар 26 (в том числе для сиропа 8), клюква, черника, земляника или другая ягода 9, вода для сиропа 25. Выход 150.



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА МОЛДАВИИ**

Молдавская национальная кухня отличается обилием овощей и фруктов, всевозможных пряностей и приправ. Кабачки, баклажаны, перец, помидоры, фасоль, редис, лук, овощи маринованные и консервированные широко используют для приготовления различных блюд. Приправы — чеснок, перец, чабер — значительно повышают их вкусовые качества, придают особый аромат и остроту.

Наиболее характерна для молдавской кухни мамалыга или, как называют ее в народе, «мамалигуцэ». Готовят ее из густозаваренной кукурузной муки. Мамалыгу варят в чугунном котле, затем выкладывают на деревянную подставку (она сохраняет форму котла) и режут ниткой. Мамалыгу едят с борщом, соленой рыбой, шкварками, но главным образом с овечьей брынзой, молоком и сметаной.

Считают, что мамалыга — национальный хлеб молдаван. Это исторически неверно. В Молдавии издавна сеют пшеницу. Кукуруза же была завезена в эти края лишь в XVII в. и широко распространилась в XVIII в. Кукуруза как наиболее урожайная и простая в использовании культура стала пищей бедняков. Сегодня в молдавских городах и селах едят почти исключительно пшеничный хлеб. Но мамалыга осталась наиболее распространенным национальным блюдом, не заменяющим хлеб.

Не менее популярны у молдаван замэ де гэинэ — куриный суп с овощами, холодец из петухов (рэсол), такие закуски, как протертая фасоль, копченое мясо, голубцы, которые заворачивают в виноградный лист.

Для приготовления вторых блюд в молдавской национальной кухне широко используют говядину, свинину, птицу, баранину, рыбу. Наиболее популярные приемы тепловой обработки — жарка и тушение. Многие мясные блюда жарят на гратаре — решетке, расположенной над раскаленными углями и предварительно смазанной шпиком. Благодаря этому кушанья приобретают своеобразный приятный вкус. Не менее вкусными получаются и тушеные блюда, которые готовят в порционных горшочках в жарочном шкафу.

Национальными мучными изделиями являются вертуты и плаинды с различными фаршами, а сладкими блюдами — кисель из вина, разнообразные напитки и фрукты.

Молдавские повара стремятся к оригинальному оформлению блюд, большинство из которых подают в керамической посуде — горшочках, мисках, кружках.

Изделия молдавских кулинаров отличаются привлекательным внешним видом, доступностью используемого сырья.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах нормы расхода приправ и специй не указаны. Нормы закладки их на порцию следующие: соли на первые блюда — 5 г, на вторые — 4, свежей зелени петрушки или укропа — 2—4, перца — 0,01 г.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**1. Салат по-сорокски.** Обработанный редис промывают и нарезают кружочками. Печень говяжью или свиную промывают, зачищают, нарезают на куски, солят, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают на разогретой сковороде с жиром, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Охлажденную готовую печень пропускают через мясорубку, соединяют с нарезанным редисом, заправляют солью, сметаной.

- Печень говяжья охлажденная 71, мороженая 86, свиная соответственно 68 и 81, мука 5, жир 10, редис 159, сметана 30, соль, специи.  
Выход 150.

**2. Фасоль протертая.** Фасоль перебирают, промывают 2—3 раза в холодной воде и замачивают в течение 3—4 ч, после набухания воду сливают, заливают холодной водой и ставят варить без соли. При варке фасоли наливают такое количество воды, чтобы она покрывала

ее не более чем на 1 см. Отваренную фасоль откидывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку или протирочную машину, заправляют растительным маслом, растертым с солью чесноком, пассерованным луком.

Фасоль выкладывают на тарелку с помощью кондитерского мешка или ложки, придают определенную форму и при подаче посыпают нарезанным соломкой или кольцами обжаренным луком.

- Фасоль 73, масло растительное 15, лук репчатый 15, чеснок 2, зелень укропа 2, соль, специи.  
Выход 175.

**3. Закуска из фасоли.** Перебранную и замоченную фасоль отваривают до готовности и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Затем массу заправляют пассерованным луком и болгарским перцем, нарезанным соломкой, добавляют соль, специи. При подаче фасоль поливают заправкой из растертого чеснока, красного перца, уксуса и украшают веточками зелени.

- Фасоль 75, лук репчатый 24, перец болгарский 25, масло растительное 20, зелень 3, чеснок 1, уксус 6 %-й 1, соль, специи.  
Выход 200.

**4. Редис с брынзой и маслом.** Редис очищают от зелени, оставив несколько веточек (белый редис очищают от кожицы) и кладут на 20—30 мин в холодную воду. Зеленый лук перебирают, отрезают корешки, удаляют увядшие перья и промывают. На тарелку кладут подготовленный редис, зеленый лук длиной 10—15 см и нарезанные карбовочным ножом масло и брынзу.

- Редис 135, брынза 30, лук зеленый 20, масло сливочное 20.  
Выход 150.

**5. Закуска молдавская.** Чеснок и лук очищают, промывают, мелко шинкуют и соединяют с творогом и брынзой, протертыми через сито. Всю массу хорошо перемешивают, заправляют солью и черным перцем.

- Брынза 15, творог 15, лук репчатый 20, чеснок 7, соль, специи.  
Выход 50.

**6. Гогошары по-молдавски.** Гогошары — разновидность сладкого перца шаровидной формы. Для приготовления блюда используют гогошары красные. Их перебирают, промывают, делают круговой надрез и удаляют плодоножку вместе с семенами. Подготовленные гогошары опускают в горячий маринад и варят 1—2 мин при слабом кипении. Затем их вынимают, охлаждают,

наполняют фаршем, посыпают тертой брынзой и запекают в жарочном шкафу 5—7 мин.

При отпуске охлажденные гогошары украшают листьями зеленого салата и луком-пореем.

**Приготовление маринада.** В горячую воду кладут соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, варят 5 мин, затем вливают уксус, доводят до кипения.

**Приготовление фарша.** Обработанные лук репчатый, морковь, корень петрушки нарезают соломкой и пассеруют на растительном масле. Белокочанную капусту шинкуют соломкой и прогревают с маргарином до мягкости. Затем кладут пассерованные овощи, очищенные от кожицы протертые помидоры, соль, перец черный молотый, лавровый лист и тушат 5—7 мин. В конце тушения добавляют толченый чеснок.

- Гогошары 127, сахар 3, уксус 3 %-й 10, лук репчатый 24, морковь 19, корень петрушки 9, масло растительное 15, капуста белокочанная 25, маргарин столовый 5, помидоры свежие 20, чеснок 3, брынза 10,5, лук-порей 5.  
Выход 140.

**7. Студень из птицы.** Птицу, лучше всего петухов, обрабатывают, промывают и нарубают на порционные куски массой 75—100 г. После этого их закладывают в кастрюлю, заливают водой (из расчета 1,5 л на 1 кг птицы) и варят при слабом кипении, периодически снимая жир и пену. За 25—30 мин до конца варки добавляют подпеченные на плите корни и репчатый лук. В готовом бульоне растворяют предварительно замоченный в воде желатин и доводят бульон до кипения. На порционное блюдо укладывают мясо птицы, отделенное от костей, заливают бульоном, кладут дольки вареного яйца, украшают зеленью петрушки и ставят в холодное место. Для студня птицу можно варить и целиком.

- Куры полупотрошенные 208, желатин 5, морковь 16, корень петрушки 12, лук репчатый 24, зелень петрушки 3, яйцо  $\frac{1}{2}$ , соль, специи.  
Выход 220 (в том числе курица 100 г).

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

При приготовлении молдавских супов следует придерживаться следующих общих правил. В кипящую жидкость закладывают предварительно нарезанные овощи в такой последовательности, чтобы они были в

равной степени готовы к концу варки. Нельзя варить супы на сильном огне.

В конце варки в супы рекомендуется положить пучок зелени, состоящей из петрушки, укропа, сельдерея, лука-порея и чабреца. Благодаря этому суп приобретает приятный аромат, вкус и обогащается витаминами. При подаче суп посыпают мелко рубленой зеленью.

Необходимым компонентом многих молдавских супов является борш — молдавский квас.

Пшеничные отруби (2 кг), смешанные с кукурузной мукой (85 г), смачивают холодной водой, затем заливают крутым кипятком, размешивают. В остывшие до 30—35° С отруби кладут дрожжи (300 г), перемешивают, накрывают крышкой или полотняной салфеткой и ставят на сутки в теплое место для брожения. Воды берут 10 л. Готовый квас процеживают и охлаждают.

В некоторых молдавских супах используют предварительно замоченные в течение 3—4 ч бобовые. При замачивании их нужно придерживаться следующих правил: на одну часть бобовых брать две части воды, температура воды не должна превышать 15° С, чтобы бобовые не закисло.

**8. Чорба с фасолью.** Свиную грудинку нарезают на кусочки и обжаривают. Предварительно замоченную фасоль и грудинку варят до готовности. Лук-порей и лук репчатый, морковь, корень петрушки нарезают ломтиками и пассеруют на жире. Томат пассеруют отдельно.

В кипящий бульон кладут пассерованные корни, отварную фасоль с грудинкой и отваром, кипятят, добавляют картофель, нарезанный дольками, а за 10 мин до готовности — томатное пюре. Перед окончанием варки вводят прокипяченный и процеженный квас, специи и дают прокипеть. При подаче в суп кладут отварное мясо и зелень.

- Грудинка свиная 97, фасоль белая 60, лук репчатый 24, морковь 13, лук-порей 13, корень петрушки 13, жир 10, картофель 67, квас 100, томатное пюре 10, зелень петрушки 5, чабрец 1, специи.

Выход 500 (в том числе мясо 50).

**9. Зама с курицей.** Готовят бульон из курицы. Морковь нарезают соломкой, лук — полукольцами и пассеруют. В готовый бульон вводят перебранный промытый рис, доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи и специи. За 20 мин до окончания варки вливают

прокипяченный квас, добавляют зелень чабреца, которую затем вынимают. Готовый суп подают с кусочками курицы, посыпав зеленью петрушки.

- Куры полупотрошенные 104, крупа рисовая 20, морковь 46, корень петрушки 27, лук репчатый 24, маргарин 10, квас 200, зелень петрушки и укропа 10, чабрец 3, соль, специи. Выход 500 (в том числе курица 50).

**10. Суп деликатесный.** Морковь, корень сельдерея и лук-порей нарезают соломкой и слегка пассеруют. Приготавливают омлет и нарезают его соломкой. В готовый куриный бульон добавляют лимонную кислоту, пассерованные овощи, зеленый горошек, порционные куски отварной курицы, нарезанный омлет и дают прокипеть 2—3 мин. При подаче суп посыпают мелкорубленой зеленью.

- Курица 104, морковь 62, лук-порей 40, корень сельдерея 22, маргарин столовый 10, омлет готовый (нетто) 50, горошек зеленый консервированный 31, лимонная кислота 0,01. Выход 500 (в том числе кур 50).

**11. Борщ с крапивой.** Крапиву припускают и протирают. В кипящую воду или бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные корни, лук проваривают, затем добавляют томат, пюре из крапивы, нарезанные листики щавеля, соль и варят до готовности. При подаче кладут вареные яйца и сметану.

- Крапива 125, щавель 125, крупа рисовая 10, маргарин столовый 10, томатное пюре 15, морковь 18, корень петрушки 10, лук репчатый 18, картофель 100, яйцо  $\frac{1}{2}$ , сметана 15. Выход 500.

**12. Чорба с телятиной и грибами.** Телячью грудинку или говяжье мясо (грудинку, лопаточную часть) отваривают до готовности. Сушеные белые грибы отваривают и нарезают соломкой. Морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезают соломкой и пассеруют. Из муки, яиц, воды и соли замешивают домашнюю лапшу, отваривают ее до полуготовности и откидывают. В приготовленный бульон кладут грибы с отваром, затем домашнюю лапшу, пассерованные овощи и варят 10—15 мин. За 5 мин до готовности добавляют прокипяченный квас, заправляют солью, перцем, зеленью чабреца. При подаче в тарелку кладут кусочки мяса, сметану и посыпают суп зеленью.

- Мясо говяжье (лопаточная часть) 110 или телятина (грудинка) 118, грибы белые сушеные 13, морковь 25, корень петрушки 15, лук репчатый 25, маргарин сливочный 10, лапша 40, зелень петрушки, чабрец 5, квас молдавский 75, соль, специи.

Выход 500 (в том числе мяса 50).

- Для лапши: мука пшеничная 935, яйцо  $6\frac{1}{4}$ , вода 175.

Выход 1000.

**13. Суп овощной по-молдавски.** Картофель нарезают кубиками, капусту шинкуют, овощи пассеруют. Шампиньоны нарезают соломкой. В готовый куриный бульон последовательно кладут картофель, капусту, пассерованные овощи и грибы и варят до готовности. В конце варки добавляют прокипяченный квас, специи. При подаче в тарелки кладут кусочки курицы, наливают суп, кладут сметану и посыпают мелкорубленой зеленью.

- Куры полупотрошенные 104, капуста свежая 50, картофель 200, шампиньоны свежие 47, морковь 25, лук репчатый 24, маргарин 10, лимон 10, зелень 3, квас 100, соль, специи, сметана 15, яйцо  $\frac{1}{4}$ .

Выход 500 (в том числе курица 50).

**14. Чорба с фрикадельками и гренками.** В кипящий костный бульон кладут пассерованные овощи и добавляют прокипяченный молдавский квас, варят 5 мин, охлаждают, заправляют специями и льезоном. Говяжье мясо (лопаточную часть, покромку) и репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, соль, перец, воду или молоко и хорошо перемешивают. Готовый фарш разделявают на шарики массой 15—20 г и варят на пару или припускают.

Для приготовления гренок срезают с белого хлеба корочку, нарезают кубиками небольших размеров и подсушивают в жарочном шкафу. При подаче в тарелку кладут фрикадельки, наливают бульон, сверху посыпают мелкорубленой зеленью. Гренки подают на пирожковой тарелке.

- Для чорбы: кости 200, морковь 25, лук репчатый 24, корень петрушки 14, маргарин столовый 7, зелень 3, квас молдавский 100, соль, специи. Для фрикаделек: говядина 77, лук репчатый 6, яйцо  $\frac{1}{10}$ , перец черный 0,02, соль 1,5, вода или молоко 5. Для гренок: хлеб белый 50.

Выход 500 (в том числе фрикадельки 50).

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

**15. Рыба отварная с соусом муждей.** Обработанную с кожей без костей рыбу нарезают на порционные куски и укладывают в сотейник в один ряд, заливают холодной водой и варят 15—20 мин при медленном кипении. В конце варки кладут чабрец, специи, затем добавляют белое вино и еще раз кипятят. Отвар используют для приготовления соуса муждей.

При подаче рыбу поливают соусом муждей, на гарнир подают мамалыгу, украшают веточками зелени.

- Судак 239 или окунь морской 174, вино белое сухое 10, чабрец 3, зелень петрушки 3, соус муждей 30, соль, специи.  
Выход: рыба 100, гарнир 150, соус 30.

**Приготовление соуса муждей.** Чеснок очищают и растирают вместе с солью до получения однородной массы, затем разводят бульоном, добавляют оливковое или растительное масло, перец и мелко рубленую зелень. Перед подачей соус перемешивают. Подают к мясным и рыбным блюдам.

- Чеснок 320, бульон мясной или рыбный 600, зелень 30, масло оливковое или растительное 150, перец красный 1, перец черный 1, соль.  
Выход 1000.

**16. Рыба по-домашнему.** Разделанную на филе с кожей без реберных костей рыбу нарезают на порционные куски, солят, посыпают перцем, закладывают в посуду (сотейник или горшочки). Лук репчатый нарезают полукольцами, слегка пассеруют. Лук и приготовленную рыбу перекладывают слоями, добавляют перец горошком (душистый или горький), вливают виноградное вино (белое или красное), лимонную кислоту, разведенную бульоном или водой, и тушат рыбу 20—30 мин на умеренном огне. За 15—20 мин до конца тушения добавляют измельченную зелень петрушки и свежие помидоры (средних размеров — целиком, крупные нарезают на половинки; помидоры лучше очистить от кожицы) или пассерованное томатное пюре. В конце тушения кладут чеснок и веточку чабреца, которую проваривают 2—3 мин и вынимают.

На гарнир к рыбе подают мамалыгу, отварной картофель или консервированную стручковую фасоль. Если

рыбу по-домашнему готовят в горшочках, то гарнир подают на пирожковой тарелке.

- Карп 249, масло растительное 10, лук репчатый 60, помидоры 75 или томатное пюре 15, бульон или вода 20, вино 20, кислота лимонная 0,1, зелень петрушки 8, чеснок 0,5, чабрец 3, соль, специи. Для гарнира: картофель 130 или фасоль консервированная стручковая 100, мамалыга 100, масло сливочное 5. Выход 275 (в том числе рыбы 100).

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

**17. Мититен.** Говядину пропускают через мясорубку, затем в фарш добавляют соль, молотый красный перец, питьевую соду, чеснок, бульон, хорошо перемешивают, взбивают и выдерживают на холоде 10—12 ч. Готовый фарш разделявают в виде колбасок длиной 10—15 см. Колбаски жарят на разогретой и смазанной шпиком решетке-гратаре. Подают мититен (2 шт. на порцию) со сложным овощным гарниром и соусом муждей.

- Говядина (котлетное мясо) 198, шпик 4, чеснок 1, сода питьевая 0,3, вода или бульон 10, перец красный 2. Для гарнира: огурцы свежие 43, лук зеленый 50, помидоры 47, соус муждей 30, соль, перец. Выход 250.

**18. Кавурма из цыплят.** Обработанного цыпленка нарезают кусками (по 3—4 на порцию) солят и обжаривают, добавляют репчатый лук, томатное пюре и пассерованную до светло-кремового цвета муку. Затем заливают бульоном и тушат. Когда кавурма готова, добавляют мелкорубленный чеснок. Подают кавурму с мамалыгой, посыпав зеленью. Можно подавать на гарнир припущенный рис или картофель.

- Цыпленок 209 или курица 213, маргарин столовый 15, томатное пюре 10, чеснок 1, соль 5, перец красный 1, мука пшеничная 5, лук репчатый 48, перец черный 0,05, лист лавровый 0,1. Выход 175 (в том числе курица 100).

**19. Токана с мамалыгой.** Свинину нарезают кусками массой 20—25 г, обжаривают на свином сале до образования поджаристой корочки, затем, добавив муку, томатное пюре, продолжают жарить еще 5—6 мин. После этого вливают воду или бульон, кладут пассерованный лук, вино, соль, специи и тушат до готовности. Подают с мамалыгой. При подаче мамалыгу укладывают на середину тарелки, а сверху кладут токану.

- Свиинина 129, сало свиное 10, томатное пюре, мука пшеничная 5, лук репчатый 48, вино виноградное белое 15, специи. Выход 125 (в том числе свиинина 75).

**20. Корейка по-молдавски.** Свиную корейку нарезают на порционные куски вместе с реберной косточкой (по 1 на порцию), слегка отбивают, зачищают косточку, придают мясу овальную форму, затем посыпают солью, перцем, поверхность смазывают горчицей. На середину куска укладывают пассерованный репчатый лук, заворачивают мясо в виде вареника и обжаривают на сковороде с ребристой поверхностью под прессом. После этого мясо перекладывают в сотейник, заливают сметанным соусом и тушат 10—15 мин.

При отпуске готовую корейку укладывают на блюдо и поливают сметанным соусом, в котором она тушилась. К блюду подают вертуту с брынзой (150 г).

- Свиная корейка 216, горчица 2, лук репчатый 60, маргарин столовый 20, сало топленое свиное 10, соус сметанный 35. Выход 205.

**21. Жаркое аппетитное.** Подготовленные тушки кур на рубают на порционные куски (2 на порцию) и жарят.

Сырой очищенный картофель натирают, соединяют с половиной подготовленного пассерованного лука, яйцом, солью, перцем и мукой, разделявают на биточки (3 на порцию) и также жарят.

Жареные куски курицы и картофельные биточки укладывают в керамический горшочек, посыпают оставшимся пассерованным луком и заливают куриным бульоном. После этого закрывают горшочек тестом и доводят до готовности в жарочном шкафу 15—20 мин.

Для теста дрожжи разводят водой, добавляют сахар, муку.

- Курица 213, маргарин столовый 5, картофель 300, лук репчатый 48, маргарин столовый для обжарки лука 10, яйцо  $\frac{1}{2}$ , мука пшеничная 10, жир для обжарки биточков 10, бульон 70. Для теста: мука пшеничная 6, сахар 1, дрожжи 1, вода 10. Выход 350.

**22. Цыпленок с фасолью.** Обработанного цыпленка рубят на порционные куски, посыпают солью, черным перцем и обжаривают в сотейнике на сливочном масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком до образования румяной корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу, поливая жиром и соком, выделившимся при жарке.

Предварительно замоченную фасоль отваривают до готовности, откидывают, заправляют сливочным маслом и жареным луком. При подаче фасоль кладут на блюдо или тарелку, сверху укладывают порционный кусок цыпленка, посыпают мелко рубленым чесноком, украшают зеленью.

- Цыпята 267, фасоль 75, лук репчатый 25, чеснок 5, масло сливочное 15, зелень петрушки 5, соль, перец.  
Выход 125/160.

**23. Свиная отбивная в тесте.** Из свиной корейки нарезают котлеты вместе с реберной косточкой (1 на порцию), слегка отбивают, перерезают сухожилия, зачищают косточку и придают мясу овальную форму, посыпают солью и перцем. Затем обжаривают на решетке, смазанной шпиком, до готовности. После этого готовят тесто (густоты сметаны) из муки, яиц с добавлением молока, сахара и соли. Котлету обмакивают в тесто и обжаривают в масле. Подают со сложным гарниром (жареный картофель, зеленый горошек, или фасоль стручковая отварная, или отварная кукуруза молочной спелости, припущенная морковь).

- Свинина (корейка) 173, сало свиное 10, масло сливочное 10, специи. Для теста: мука пшеничная 15, яйцо  $\frac{1}{4}$ , сахар 1, молоко 15, гарнир 150.  
Выход 160/150.

**24. Костица на гратаре.** Котлеты из свиной корейки готовят так же, как отбивную в тесте. Затем посыпают солью, черным перцем и жарят на гратаре, предварительно смазанном шпиком, с обеих сторон до готовности. Подают костицу с жареным картофелем, свежими помидорами, соусом муждей.

- Свинина (корейка) 173, сало свиное 2, соус, специи. Для гарнира: картофель жареный 100, помидоры свежие 59, огурцы 52.  
Выход 120/200.

**25. Печень на гратаре.** Печень промывают, вырезают желчные протоки, снимают пленку, снова хорошо промывают, нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем и жарят на гратаре, предварительно смазанном салом. Подают со сложным овощным гарниром, поливают соусом муждей.

- Печень говяжья 143, сало 3, перец черный 0,05. Для гарнира: картофель 102, горошек зеленый консервированный 46, горошары маринованные 50, лук репчатый 25, соус муждей 20.  
Выход 100/150/20.

**26. Тефтели по-молдавски.** Подготовленное говяжье и свиное мясо нарезают на куски, пропускают вместе с чесноком через мясорубку, добавляют соль, черный молотый перец, мелко рубленную зелень укропа, холодное молоко, перемешивают и выбивают для большей связи и эластичности фарша, затем фарш разделявают на маленькие шарики (3—4 на порцию), панируют их в муке и обжаривают на сковороде с жиром.

Обжаренные тефтели заливают подготовленным маринадом и тушат на слабом огне 15—20 мин. В конце тушения добавляют сухое красное вино, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, толченый чеснок с солью. Отдельно подают мамалыгу (100 г.).

- Говядина (котлетное мясо) 52, свинина (котлетное мясо) 45, молоко 24, чеснок 5, перец 0,1, лук репчатый 24, жир животный топленый 7, соус 75.  
Выход 100/75.

**Приготовление соуса.** Лук-порей и лук репчатый нарезают полукольцами, морковь, корень петрушки, сельдерея, сладкий стручковый перец — соломкой. В сотейник с разогретым растительным или оливковым маслом кладут лук, через некоторое время остальные овощи и пассеруют до полуготовности. Затем соединяют все с мясным бульоном, кипятят 15—20 мин на небольшом огне, добавляют пассерованный томат, соль, сахар, лавровый лист и кипятят 10—15 мин.

- Бульон мясной или овощной отвар 800, морковь 100, лук репчатый 60, лук-порей 66, корень петрушки 14, томат 150, сельдерея 15, перец сладкий свежий 67, масло растительное 40, вино красное сухое 100, сахар 25, лавровый лист 0,3.  
Выход 1000.

**27. Цыпленок на гратаре.** Обработанного цыпленка разрубают на порционные куски. Надрезают суставы в ножках и крылышках, куски слегка отбивают тылкой, посыпают солью, перцем и жарят на гратаре. Решетку гратара предварительно смазывают шпиком. Подают со сложным овощным гарниром, посыпают зеленью. Отдельно подают соус муждей.

- Цыпленок 213, сало 3. Для гарнира: горошек зеленый консервированный 92, гогошары маринованные 80, лук репчатый 25, зелень петрушки 3, соус междей 30, соль, перец.  
Выход 100/120.

**28. Жаркое по-молдавски.** Говядину (лопаточная часть, боковая и наружная части задней ноги) нарезают по 2 куску на порцию и обжаривают с добавлением

муки. Картофель нарезают чесночком и обжаривают вместе с луком, морковью и петрушкой. Мясо соединяют с картофелем, овощами, укладывают в горшочки (при отсутствии горшочков можно использовать сотейник), заливают костным бульоном так, чтобы он покрыл продукты, кладут пассерованное томатное пюре, соль, специи и тушат 30—40 мин. В конце тушения добавляют красное вино (сухое). Перед подачей жаркое посыпают мелко рублеными чесноком и зеленью. Отдельно на тарелке подают свежие помидоры или соленые огурцы.

- Говядина 170, картофель 253, лук репчатый 12, морковь 36, корень петрушки 4, сало топленое 10, томат 7, вино красное сухое 15, чеснок 2, мука пшеничная 3, зелень 10, соль, специи. Выход 375.

**29. Паприкаш.** Говядину нарезают кубиками массой 20—25 г, солят и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют лук, нарезанный кубиками, обжаривают все вместе, кладут красный молотый перец. Затем мясо помещают в сотейник, заливают бульоном или горячей водой так, чтобы продукты были покрыты, и тушат 1 ч. После этого вводят пассерованную, разведенную бульоном муку, пассерованный томат, пюре из сладкого красного перца и тушат до мягкости мяса. В конце тушения вливают вино, кладут лавровый лист, зелень укропа. Подают с овощами или мамалыгой.

- Говядина (лопаточная часть) 162, маргарин столовый 10, лук репчатый 24, томатное пюре 15, перец сладкий 60, вино 25, мука пшеничная 5, перец красный 2, чеснок 0,5. Выход 75/100.

**30. Говядина по-сельски.** Мякоть говядины (лопаточная часть, боковая и наружная части задней ноги) нарезают на порционные куски (2 на порцию) и обжаривают. Лук-саженец мелкий пассеруют, фасоль отваривают до полуготовности. В подготовленную посуду (глиняные горшочки) кладут пассерованный лук, мясо, бекон, нарезанный кубиками, фасоль, заливают вином, бульоном или водой, закрывают крышкой или тестом и тушат в жарочном шкафу 25—30 мин. Подают в горшочках, предварительно посыпав рубленым чесноком.

- Говядина 216, бекон 76, вино красное 7,5, сало топленое 15, чеснок 5, лук-саженец 100, фасоль 70, соль, специи. Выход 300.

**31. Голубцы по-молдавски.** Для приготовления голубцов используют виноградные листья или капусту.

Нежирную свинину нарезают мелкими кубиками и соединяют с предварительно перебранным и промытым рисом, пассерованными кореньями и томатом, мелко нарезанной зеленью, солью, перцем. Фарш заворачивают в проваренные капустные или ошпаренные виноградные листья, придавая голубцам конусообразную форму. Голубцы укладывают в сотейник, заливают куриным бульоном, квасом, накрывают крышкой и тушат 1—1,5 ч. При подаче поливают сметаной. В летний период вместо томата используют свежие помидоры, которые очищают от кожицы, нарезают ломтиками и добавляют в фарш. Подают голубцы (8—10 шт. на порцию) вместе с соусом, в котором они тушились.

- Листья виноградные 64 или капуста 200, свинина 87, крупа рисовая 15, морковь 25, корень петрушки 20, лук репчатый 26, томатное пюре 10 или свежие помидоры 31, сметана 20, маргарин 20, бульон 50, квас 50, зелень петрушки 9, соль, специи. Выход с виноградными листьями 250, с капустными 350.

**32. Мусака из картофеля.** Нарезанный ломтиками картофель обжаривают до полуготовности. Свинину пропускают через мясорубку. На смазанный маслом лист укладывают слой картофеля, затем слой фарша и снова слой картофеля и фарша. Заливают соусом томатным со сметаной, солят, перчат и запекают в жарочном шкафу.

- Свинина 125, картофель 290, масло растительное 10, соус томатный со сметаной 75, чеснок 8, соль, специи. Выход 275.

**33. Гарнир к блюдам на гратаре.** К блюдам, приготовленным на гратаре, в основном подают овощи — огурцы и помидоры (свежие или маринованные), зеленый или репчатый лук, гогошары. Огурцы нарезают кружочками, помидоры — кружочками или дольками, зеленый лук подают длиной 8—10 см. Гогошары шинкуют соломкой, посыпают солью и сбрызгивают уксусом. На тарелку рядом с основным продуктом укладывают гарнир, украшают веточкой зелени петрушки или сельдерея.

- Огурцы свежие 52, помидоры свежие 59, лук зеленый 32, гогошары свежие 35 или маринованные 45, уксус 10, зелень 2, соль. Выход 150.

**34. Гарнир к мясным блюдам.** Картофель нарезают различной формы и жарят во фритюре. На блюдо рядом с основным продуктом укладывают маринованные гого-

шары, нарезанные соломкой, жареный картофель, маринованные фрукты (яблоки, груши или сливы), нарезанные огурцы, украшают веточками зелени.

- Картофель 145, огурцы 56, гогошары 50, фрукты маринованные 40, зелень 2, жир 23, соль.  
Выход 150.

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И МУКИ

Для приготовления овощных гарниров и самостоятельных вторых блюд из овощей в молдавской кухне овощи жарят, тушат, запекают, припускают.

Запекают овощные блюда на порционных сковородах и противнях в жарочном шкафу. Предварительно овощи варят, тушат или жарят, иногда запекают сырыми. Овощи для запекания под молочным или сметанным соусом посыпают тертым сыром и сбрызгивают сливочным маслом.

**35. Рагу из овощей по-молдавски.** Очищенные баклажаны, кабачки, морковь, корень петрушки нарезают кубиками, лук — дольками, стручки фасоли — ромбиками, сладкий перец — соломкой. Затем морковь, петрушку, лук, кабачки, баклажаны слегка обжаривают. Цветную капусту, разделанную на отдельные кочешки, стручки фасоли, зеленый горошек отваривают до готовности. Все овощи соединяют в посуде, добавляют нашинкованный перец, нарезанные дольками свежие помидоры, заливают отваром, в котором варились овощи, добавляют соль, специи, закрывают крышкой и тушат до полной готовности. В конце тушения кладут чеснок и зелень. Рагу подают в баранчике и посыпают зеленью.

- Кабачки 50, баклажаны 50, морковь 50, капуста цветная 50, горошек зеленый 26, стручки фасоли 25, лук репчатый 18, корень петрушки 20, помидоры 50, перец сладкий 35, масло растительное 25, зелень укропа и петрушки 10, чеснок 3, соль, специи.  
Выход 250.

**36. Мамалыга.** Кукурузную муку предварительно подсушивают на противне в жарочном шкафу. Для варки мамалыги рекомендуется использовать посуду с толстым дном. Кукурузную муку ( $\frac{1}{3}$  всего количества) всыпают в кипящую подсоленную воду и проваривают 15 мин. Затем всыпают оставшуюся муку, тщательно вымешивая, и проваривают 25 мин на слабом огне, периодически помешивая. После этого мамалыгу ставят на

водяную баню для полного упревания. Подают мамалыгу как самостоятельное блюдо с животным или растительным жиром (15—20 г на порцию), с брынзой или сметаной (50 г на порцию), с молоком (200—300 г на порцию), а также как гарнир к мясным, рыбным, яичным и другим блюдам.

Мамалыгу можно также варить на молоке (2 части молока и одна часть воды).

- Мука кукурузная 100, соль 5, вода 220.  
Выход 300.

**37. Омлет из мамалыги со шкварками.** Шпик мелко нарезают и обжаривают до золотистого цвета. Густую мамалыгу, сваренную на молоке, немного охлаждают, добавляют взбитое яйцо и часть шкварок и взбивают все до однородной массы.

На сковороду с поджаренным салом тонким слоем кладут подготовленную мамалыгу, выравнивают, жарят нижнюю сторону до румяной корочки, сворачивают пирожком и ставят на несколько минут в жарочный шкаф. При подаче посыпают тертой брынзой.

- Мука кукурузная 50, молоко 75, вода 35, шпик 50, яйцо 2, брынза 50, соль 2.  
Выход 330.

**38. Малай** (пудинг из кукурузной муки). Просеянную кукурузную муку заваривают частью горячего молока и ставят в теплое место на 3—4 ч для набухания. Затем добавляют сахар, сливочное масло, соль, соду, ванилин и тщательно перемешивают. В полученную массу вливают остальное молоко, кладут отваренную протертую тыкву, пшеничную муку и хорошо вымешивают. Затем массу выкладывают слоем 4—5 см на противни с бортами, предварительно смазанные жиром и посыпанные сухарями. Поверхность массы выравнивают, смазывают яйцом и выпекают. Охлажденный малай нарезают на порции. При подаче посыпают сахарной пудрой.

Готовый малай можно разрезать по высоте на два слоя, нижний смазать джемом или повидлом (из расчета 225 г на 1 кг малай), накрыть вторым пластом и нарезать на порции.

- Мука пшеничная 20, мука кукурузная 50, тыква 36, молоко 100, сахар 5, яйцо  $\frac{1}{7}$ , сода 0,01, масло сливочное 2, сухари 15, ванилин 0,001, соль.  
Выход 175 (с повидлом 215).

**39. Плацинда с картофелем и брынзой.** Из пресного слоеного теста раскатывают пласт толщиной 5 мм, разрезают его на квадраты массой 65—68 г, углы квадратов смазывают яйцом, на середину кладут фарш, защипывают тесто в виде конверта, поверхность плацинд смазывают яйцом и выпекают.

**Приготовление фарша.** Отваривают картофель, протирают его, соединяют с тертой брынзой и пассерованным репчатым луком.

- Для теста: мука 350, яйцо  $\frac{1}{2}$ , масло сливочное 150, кислота лимонная 1, вода 150, соль 5. Для фарша: брынза 160, картофель 650, лук репчатый 30, масло растительное 20, яйцо для смазки  $\frac{1}{2}$ .  
Выход 1000 (10 шт.).

**40. Плацинда из сдобного теста с тыквой.** Тесто для плацинды (сдобное) готовят следующим образом. Дрожжи разводят в теплой воде, добавляют слегка взбитые яйца, сметану, соль и, осторожно всыпая муку, замешивают тесто. Муку предварительно просеивают. В конце замеса в тесто добавляют растопленное сливочное масло, снова хорошо вымешивают и дают тесту постоять 1—1,5 ч в теплом месте. Затем тесто тонко раскатывают (не более 5 мм), смазывают сливочным маслом и нарезают на квадраты массой 60—65 г. На середину каждого квадрата укладывают фарш из сырой тертой тыквы с сахаром, защипывают углы теста в виде конверта, смазывают поверхность яйцом и выпекают в жарочном шкафу. При подаче плацинду посыпают сахаром, поливают сметаной.

- Для теста: мука пшеничная в/с 70, яйцо  $\frac{1}{4}$ , масло сливочное 10, сметана 10, дрожжи 2, вода 25, соль. Для фарша: тыква 100, сахар 10, масло растительное для смазки листов 0,5. Выход 180, сахар для посыпки готовых плацинд 20, сметана 20.

**41. Вертута с творогом.** Из муки с большим содержанием клейковины, яиц, воды, уксуса, соли и части растительного масла замешивают тесто и оставляют его для набухания на 15—20 мин. Затем раскатывают скалкой, растягивают на руках до толщины бумаги и переносят на чистое полотно. Поверхность раскатанного листа смазывают или сбрызгивают смесью растопленного сливочного и оставшегося растительного масла и покрывают творожной начинкой. Таким же образом готовят другие листы (8—10), накладывая их один на другой. Затем тесто заворачивают в виде рулета, который, в

свою очередь, сворачивают спиралью и переносят на смазанный растительным маслом (15—20 % общего количества) лист. Поверхность вертуты смазывают яйцом, делают несколько проколов и выпекают 15—20 мин при температуре 220—240 °С. Перед подачей нарезают на порции.

Точно так же готовят вертуту с тертой брынзой (480 г брынзы на 1 кг изделий).

- Для теста: мука пшеничная в/с 294, масло сливочное 80, уксус 10, масло растительное 40, яйцо  $1\frac{3}{4}$ , вода 92, соль. Для начинки: творог 440, сахар 40, мука 20, яйцо  $1\frac{1}{2}$ . Выход 1000.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

**42. Рис с черносливом.** Рис перебирают, промывают, обсушивают и обжаривают на сковороде или противне. Чернослив перебирают, промывают, заливают горячей водой, варят до полуготовности, откидывают на дуршлаг, затем удаляют косточки. В кипящую воду кладут сваренный до полуготовности чернослив и обжаренный рис, добавляют сахар, лимонную кислоту, варят до готовности при слабом кипении. При подаче рис поливают сливочным маслом.

- Крупа рисовая 60, чернослив 87, масло сливочное 25, кислота лимонная 0,01, сахар 15, вода 210. Выход 350.

**43. Кисель из красного вина с вареньем.** В кипящий сахарный сироп кладут варенье,вливают вино, а затем вводят растворенный в холодной воде крахмал. Кисель доводят до кипения и охлаждают.

- Вино красное столовое 80, сахар 12, крахмал 9, варенье 24, вода 100. Выход 200.



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ГРУЗИИ**

Блюда грузинской кухни завоевали большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Многие из грузинских блюд, например шашлык, суп харчо и др., стали поистине интернациональными.

Несмотря на то, что Грузия сравнительно небольшая республика, разное направление сельскохозяйственного производства различных ее районов сказывается на характере кухни. Например, на востоке Грузии — в Кахетии и Картли — употребляют больше жиров, распространен пшеничный хлеб, который выпекают в огромных цилиндрических кувшинах. В другой части восточной Грузии, главным образом в северных районах, готовят хинкали — своеобразные пельмени, обладающие острым вкусом за счет применения различных специй. В отличие от пельменей хинкали всегда едят без бульона. В западных районах Грузии пользуется популярностью кукурузный хлеб — мчади. В Мингрелии и Абхазии предпочитают вместо хлеба гоми — густую кукурузную кашу. В приморской полосе Грузии наиболее распространены острые блюда, блюда из птицы.

Однако в Грузии немало и общенациональных кушаний. Повсеместно готовят мясо на вертеле (шашлык). В Грузии его называют мивади. Как западная, так и восточная Грузия славится изготовлением острого соуса с орехами и специями — сациви, которым в холодном виде заливают кур и индеек. Среди наиболее популярных блюд из птицы следует назвать также чихиртму — бульон из курицы или индейки, приправленный мукой, взбитым в уксусе яйцом и луком, соус чахохбили, который готовят с большим количеством пассерованного лука.

Говоря о специфических грузинских блюдах, нельзя не вспомнить о популярнейшем блюде — лобио (фасоли), для приготовления которой имеются десятки различных рецептов. Повсюду в Грузии из сыров выпекают особые пироги — хачапури. Кстати, сыры также являются неотъемлемой частью национальной кухни. В западных районах Грузии обычно употребляют сулугуни — слоеный сыр в виде круглых лепешек и аналогичный ему имеретинский сыр. В восточной Грузии распространены более острые сыры: тушинский, кобийский. Из сыров готовят немало различных кушаний.

Особой популярностью повсеместно пользуется хаши — блюдо из говяжьего голя (главным образом говяжьих ног, рубца и сычуга) и чеснока. Он очень питателен, так как содержит большое количество растворимых белков и экстрактивных веществ. По традиции хаши едят утром.

В Грузии распространен хороший обычай: в любое время года к обеду и ужину подают тщательно очищенную и вымытую зелень (в зависимости от сезона это петрушка, укроп, кресс-салат, эстрагон, мята, базилик, чабер, зеленый лук и т. д.). Вместе с зеленью к столу подают также редис, редьку, помидоры, огурцы, стручковый перец. Зелень и овощи украшают стол и, главное, обогащают пищу витаминами и минеральными веществами.

И наконец, для грузинской национальной кухни характерно обилие всевозможных пряностей, приправ и соусов. Особенно широко распространен ткемали — кисловатый соус, изготавливаемый из диких сортов алычи, сильно приправленный красным перцем и рубленой зеленью. Подают ткемали к мясным блюдам. Превосходна и другая приправа к мясу — аджика, которую готовят из смеси красного перца, ароматных трав (хмели-сунели), чеснока, кориандра (кинзы) и укропа. К этой смеси добавляют немного соли и винного уксуса, чтобы получилась густая паста, которую можно хранить длительное время в плотно закупоренной стеклянной или керамической посуде. Аджикой используют как готовую приправу не только к мясным, но и рисовым, овощным блюдам, отварной фасоли.

Нельзя не сказать и о смеси сушеных пряностей, так называемой хмели-сунели, которая является необходимым компонентом многих грузинских кушаний. Существуют два состава хмели-сунели. В первый входят рав-

ные по объему части базилика, кориандра, майорана в порошке, 1—2 % от общей массы красного перца и 0,1 % шафрана. Во второй состав хмели-сунели помимо этих ингредиентов входят фенугрек, сельдерей, петрушка, чабер, мята, лавровый лист. Смесь имеет зеленоватый цвет. Хмели-сунели используют в харчо, сациви и других блюдах грузинской кухни.

**Примечание.** В приводимых ниже рецептурах, где не указаны нормы расхода зелени, приправ и специй, нормы закладки их на блюда следующие: свежей зелени петрушки, укропа, эстрагона, рехана (базилика) или кинзы — 8 г, тмина — 0,5, шафрана и кардамона — 0,05, корицы — 0,2, перца — 0,1. Норма соли на первые блюда 5 г, на вторые — 4 г. Первые и вторые блюда при подаче посыпают зеленью.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Отличительной особенностью грузинской кухни, как уже говорилось, является обилие овощных закусок. Они разнообразят пищу, способствуют выделению пищеварительных соков, возбуждают аппетит. Поэтому их чаще всего подают перед основными блюдами обеда и ужина.

На грузинском столе преобладают овощные закуски из сырых овощей, однако часто готовят закуски и из отварных, соленых и маринованных овощей и зелени. Широко используют баклажаны, фасоль (стручковую и в зернах), шпинат, красные и зеленые помидоры, капусту и другие овощи.

Кроме того, в качестве закуски на стол подают разнообразные рыбные (отварные осетрина и севрюга, балычные изделия и др.) и мясные продукты в отварном холодном виде (курица, говядина, баранина, свинина, поросенок), субпродукты, приготовленные с острой приправой, а также гастрономические изделия (колбасы, ветчина).

Большинство закусок в Грузии заправляют различными пряностями, сырой пряной зеленью, грецкими орехами, обладающими высокими питательными качествами, соусами, винным уксусом, гранатовым соком и т. д. Ко многим из них отдельно подают в соуснике различные острые соусы.

Холодные блюда оформляют сырой пряной зеленью, нарезанным кольцами репчатым луком, зернами граната, ореховым маслом.

**1. Овощи в ореховом соусе.** Для приготовления этого блюда используют один из многих видов овощей:

капусту белокочанную, баклажаны, шпинат, крапиву, стручковую фасоль и фасоль в зернах, кежеру (маринованную кольраби), свекольную ботву, картофель, свеклу, спаржу, цветную капусту и др. Цветную капусту промывают и варят целым кочаном. Затем охлаждают и разбирают на мелкие кочешки. Шпинат перебирают, промывают холодной водой и припускают, добавив несколько веточек зелени кинзы, после этого отжимают и рубят. Капусту белокочанную очищают, шинкуют, перемешивают с солью и варят 15—20 мин, откидывают на дуршлаг и слегка отжимают. Баклажаны с кожурой нарезают кубиками, солят, отжимают и отваривают. Стручковую фасоль очищают от прожилок, обламывают кончики, ломают на 2—3 части, промывают, отваривают и откидывают на дуршлаг. Красную фасоль предварительно замачивают и отваривают. Маринованную кольраби очищают от кожи, нарезают тонкими ломтиками, листья и стебли мелко шинкуют. Свекольную ботву, эколу, крапиву, спаржу тщательно перебирают, удаляют твердые части стеблей, промывают и припускают в небольшом количестве кипящей воды, затем отжимают и рубят.

Картофель и свеклу варят в кожуре, очищают и нарезают ломтиками. Каждый из подготовленных таким образом видов овощей заправляют ореховым соусом, укладывают горкой в салатник или на закусочную тарелку. При подаче поливают оставшейся частью орехового соуса и украшают зеленью.

- Баклажаны 177, или свекла 140, или фасоль красная 56, или кежера 160, или картофель 152, или крапива 267, или спаржа 175, или экола 242, или фасоль стручковая свежая 139, или фасоль стручковая консервированная 183, или капуста цветная 244, или капуста белокочанная 153, или свекольная ботва 245, или шпинат 297, соус 40.  
Выход 110/40.

**Приготовление орехового соуса.** Очищенные грецкие орехи мелко толкут с чесноком, перцем и солью (или дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой), добавляют мелко нашинкованный лук, зелень кинзы, укроп, разводят уксусом и всю массу тщательно перемешивают до тех пор, пока смесь не побелеет.

- Орехи грецкие 83, лук репчатый 18, уксус винный 12, чеснок 3, зелень 10, соль, специи.  
Выход 40.

**2. Капуста маринованная по-грузински.** Капусту вместе с кочерыжкой нарезают на 4—6 частей и кладут в бочонок попеременно со свеклой, нарезанной ломтями, солят, посыпают красным перцем, заливают уксусом и кипятком и ставят в теплое место. Когда капуста закиснет, ее переносят в холодное помещение. Подают капусту без свеклы.

- Капуста свежая 290, свекла 25, уксус винный 10, перец, соль. Выход 225.

**3. Джонджоли<sup>1</sup>.** Маринованные джонджоли слегка отжимают, кладут в салатник, поливают растительным маслом, посыпают шинкованным зеленым или репчатым луком.

- Джонджоли маринованные 200, лук зеленый 30, масло растительное 10, уксус 5. Выход 175.

**4. Баклажаны жареные.** Баклажаны моют, обрезают концы, нарезают кружочками толщиной 1—1,5 см, солят, накрывают чистым полотенцем и оставляют на 40—60 мин для удаления горечи. После этого осторожно выжимают из них сок, слегка надавливая рукой, чтобы ломтики не потеряли форму. Подготовленные таким образом баклажаны кладут в один ряд на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Горячие баклажаны укладывают на блюдо, посыпают мелко нашинкованным луком, заливают кипящим соусом и охлаждают.

**Приготовление соуса.** Очищенные орехи тщательно толкут с солью, чесноком, зеленью кинзы и стручковым перцем, добавляют винный уксус, перемешивают, разводят кипяченой водой и варят 15—20 мин.

- Баклажаны 263, масло растительное 15, лук репчатый 18. Для соуса: орехи грецкие 44, чеснок 4, перец красный стручковый 0,5, уксус 30, зелень 10. Выход 200, соуса 75.

**5. Сациви из баклажанов.** Баклажаны промывают, обрезают концы, делают продольный разрез, обдают кипятком и держат в нем 5 мин. Затем их выкладывают на стол, покрывают доской с грузом, выдерживают 30—40 мин для удаления горечи и фаршируют половиной

---

<sup>1</sup> Маринованные молодые побеги кустарника каперсника с цветами.

набора продуктов, используемых для соуса сацебели (см. рецептуру 48). Оставшуюся половину продуктов для соуса разводят слабым уксусом, добавляют соль, заливают им фаршированные баклажаны и выдерживают 2—3 дня. Подают как холодную закуску.

- Баклажаны 213, орехи грецкие 44, лук репчатый 18, чеснок 5, перец стручковый 0,5, зелень 10, уксус 50, соль.  
Выход 225.

**6. Мужужи.** Обработанные свиные ножки промывают холодной водой и разрезают пополам (трубчатые кости удаляют). Свиные уши, хвосты нарезают на 4—5 частей и промывают, закладывают в кастрюлю, заливают водой, кладут лук, морковь и варят 30—40 мин. Затем продукты перекладывают в другую посуду, заливают процеженным бульоном и варят до тех пор, пока ножки не разварятся. Незадолго до окончания варки в бульон добавляют лавровый лист, перец, гвоздику, винный уксус, соль и снова кипятят. Подают в холодном виде с желеобразным бульоном.

- Свиные ножки, уши, хвосты 450, уксус винный 20, лук репчатый 18, морковь 10, перец душистый 0,5, лист лавровый 0,05, гвоздика, корица 0,05.  
Выход 250.

**7. Сациви из птицы.** Подготовленную целую тушку птицы (индейка, курица) промывают и варят до готовности. После этого птицу вынимают из бульона, кладут на противень брюшком вниз, смазывают жиром и обжаривают в жарочном шкафу до готовности. Во время жарки тушку птицы необходимо время от времени поливать стекающим на противень соком и переворачивать, чтобы она зарумянилась со всех сторон. После того как птица будет готова, ее разрубают на порции (по 2 кусочка — филе и окорочек на порцию).

Мелко нарезанный лук пассеруют, через 10 мин добавляют муку и, продолжая пассерование, постепенно разводят горячим бульоном, полученным при варке птицы, до густой массы. Грецкие орехи толкут с чесноком, добавляют красный перец, зелень, толченую корицу, гвоздику, соединяют с яичными желтками, хмели-сунели, настоем шафрана, уксусом. Все добавляют в соус, помешивая, ставят на плиту и нагревают до кипения. Горячим соусом заливают куски птицы и охлаждают. Подают сациви в холодном виде, сбрызнув ореховым маслом, отжатым из толченых орехов.

Птицу можно залить и соусом сациви без прогревания.

- Индейка 192, или курица 216. Для соуса: орехи грецкие 67, масло сливочное 12, лук репчатый 30, зелень кинзы свежая 3, хмели-сунели 0,2, шафран 0,05, соль, специи, яйцо (желток)  $\frac{1}{2}$ , корица 0,2, уксус 3 %-ный 10, мука 12, перец красный 0,5. Выход 250.

**8. Рыба под соусом сациви.** Очищенную и нарезанную на порционные куски осетрину (с кожей без хрящей) заливают горячей подсоленной водой так, чтобы вода только покрыла ее, и варят приблизительно 15—20 мин. Готовую рыбу укладывают на блюдо, заливают горячим соусом сациви и охлаждают. Это блюдо готовят и по-другому: порционные куски осетрины или судака панируют слегка в муке, поджаривают на растительном масле и доводят до готовности в жарочном шкафу. Затем заливают соусом сациви.

- Осетрина 275, или судак 298, масло растительное 10, мука пшеничная 5, соус сациви 100. Выход 250.

**9. Цоцхали.** Цоцхали (особый сорт форели) очищают, потрошат и промывают. Крупную рыбу нарезают на порционные куски, мелкую — целиком варят в подсоленной кипящей воде с добавлением винного уксуса. Отварную рыбу вынимают шумовкой, укладывают на чистую доску, сбрызгивают холодной водой и охлаждают. Затем перекладывают на блюдо, украсив веточками зелени петрушки или сельдерея. Отдельно подают соус ткемали или соус сацебели.

- Рыба 312, соус 50, зелень 14. Выход 260 (в том числе рыба 200).

**10. Пхали из капусты.** Белокочанную капусту отваривают, отжимают, мелко нарезают, добавляют молоко, толченые орехи, чеснок, перец черный молотый, соль и перемешивают.

- Капуста белокочанная 136, молоко 50, орехи грецкие 118, чеснок 8, перец 0,1, соль 3. Выход 200.

**11. Фасоль красная с маслом.** Предварительно замоченную фасоль отваривают. Отваренную фасоль протирают, заправляют мелко нарезанным обжаренным на растительном масле репчатым луком, перцем. Полученную массу выкладывают на тарелку, сверху поливают растительным маслом и посыпают зеленью.

- Фасоль красная 60, лук репчатый 60, масло растительное 12, зелень петрушки, кинзы 10, специи.  
Выход 150.

**12. Фасоль стручковая с маслом и уксусом.** Стручковую фасоль отваривают при бурном кипении в большом количестве воды без крышки, откидывают и заправляют растительным маслом, уксусом, специями, солью, зеленью.

- Фасоль стручковая 150, масло растительное 10, уксус винный 20, зелень разная 5, специи, соль.  
Выход 150.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В грузинской кухне наиболее распространены заправочные супы. Их готовят с овощами, яйцами, крупами, орехами, острыми соусами и другими продуктами, делающими супы более калорийными, обогащающими их витаминами, минеральными веществами, белками и т. д. К некоторым заправочным супам, таким, как харчо, суп из сыра, суп из фасоли, подают гоми (кашу из смеси пшеничной и кукурузной муки) и мчади (кукурузные лепешки).

**13. Харчо по-грузински.** Грудинку, предварительно удалив кость, нарубают вместе с хрящами кусочками массой 25—30 г (из расчета 3—4 кусочка на порцию), заливают холодной водой и варят до полуготовности, периодически снимая пену. Мелко нарубленный репчатый лук пассеруют вместе с томатным пюре, добавляя жир, снятый с бульона. Затем в бульон кладут предварительно замоченный рис, пассерованные лук, томатное пюре и доводят до готовности. После этого суп заправляют соусом ткемали или кислым лавашем<sup>1</sup>, рубленой зеленью кинзы, толченым чесноком, сушеной зеленью (хмели-сунели), перцем, лавровым листом, солью и кипятят еще 3—5 мин. Из готового супа удаляют лавровый лист. Подают в глубоких тарелках или суповых мисках. Консистенция харчо должна быть более густая, чем обычного рисового супа.

---

<sup>1</sup> Из плодов кизила, мушмалы, алычи готовят особые лепешки толщиной около 5 мм (лаваш), которые используют для подкисления кушаний. Лаваш готовят следующим образом: плоды варят, протирают сквозь сито, откидывают косточки и кожуру, а затем протертую массу, полив тонким слоем на доску, сушат.

- Говядина (грудинка) 164 или баранина (грудинка) 164, крупа рисовая 35, жир животный 20, лук репчатый 48, чеснок 4, томатное пюре 15, соус ткемали 12 или лаваш кислый 4, хмели-сунели 0,5, зелень кинзы (свежая) 20, специи, перец, вода 500. Выход 500 (в том числе мясо 75).

**14. Чихиртма.** Обработанную и промытую курицу или баранину заливают холодной водой (из расчета 0,5 л на порцию) и варят до готовности. Мелкорубленый репчатый лук пассеруют на сливочном масле, через 10 мин добавляют муку и пассеруют еще 2—3 мин. Полученный соус постепенно разводят процеженным куриным бульоном и кипятят 5—10 мин. Затем суп охлаждают, заправляют яичным желтком, смешанным с мелко рубленой зеленью, специями и солью, предварительно разведенными кипяченым уксусом. После заправки чихиртму кипятить не рекомендуется. Ее ставят на водяной мармит. При подаче в тарелку кладут кусочки курицы или баранины.

- Курица 155 или баранина (грудинка) 164, лук репчатый 50, масло сливочное 10, мука пшеничная 5, шафран 0,05, яйцо (желток) 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, зелень кинзы 3, уксус винный 7, соль, специи. Выход 400 (в том числе мясо 75).

**15. Суп из красной фасоли.** Фасоль перебирают, моют в холодной воде, кладут в кастрюлю, заливают кипятком и варят до полуготовности. Затем добавляют сырой рубленый чеснок, лук и доводят до готовности. Когда фасоль разварится, ее протирают и, постепенно разведя массу отваром, всыпают толченые орехи, перец, соль, размешивают и варят еще 5 мин. Добавляют уксус, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, укропа и варят еще 3—5 мин.

- Фасоль красная 100, лук репчатый 24, орехи грецкие 66, уксус винный 10, чеснок 3, зелень укропа, петрушки, кинзы 10, соль, специи. Выход 500.

**16. Суп из кур с орехами.** В бульон, сваренный из курицы с луком, кладут толченые орехи, специи, уксус, рубленую зелень петрушки и кипятят. Подают, посыпав зеленым луком.

- Курица 155, масло сливочное 10, лук репчатый 18, лук зеленый 10, орехи грецкие 66, уксус винный 10, зелень петрушки 10, корица. Выход 500.

**17. Хаши.** Пропускают через мясорубку свежее говяжье сало (почечную часть) и кладут в кастрюлю,

сверху укладывают разрубленные и тщательно промытые в теплой воде говяжьи ноги и нарезают на куски рубец и сычуг. Без добавления воды кастрюлю ставят на сильный огонь и припускают субпродукты в собственном соку. После того как из продуктов выкипит весь выделившийся сок, постепенно вливают кипящую воду (из расчета 400 г на порцию) и варят до тех пор, пока мякоть и хрящи не будут свободно отделяться от костей. За 15—20 мин до готовности в кастрюлю закладывают замоченный в молоке белый хлеб (без корок). Перед подачей кости вынимают. Подают хаши в глубоких тарелках. Отдельно подают толченый с солью чеснок, разведенный небольшим количеством бульона хаши.

- Ноги говяжьи 206, рубец 250, сычуг 96, чеснок 12, сало говяжье почечное 20, хлеб белый 25, молоко 30.  
Выход 500.

**18. Суп из сыра.** Молодой несоленый или малосоленный имеретинский сыр или сулгуни разрезают пополам, кладут в кастрюлю, заливают горячим молоком и варят. Когда сыр размягчится, вынимают его из кастрюли, обдают кипящим молочно-сырным отваром, после чего протирают. Так повторяют несколько раз, пока отвар не загустеет. В кипящий молочно-сырный отвар всыпают нарезанную зелень мяты и варят еще 2 мин. При подаче в тарелку кладут порционный кусок сыра. К супу рекомендуется подавать гоми (см. рецептуру 46).

- Сыр имеретинский 118, молоко 375, зелень мяты 4.  
Выход 400.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

В грузинской кухне для приготовления различных блюд широко используют говядину, баранину, свинину, птицу, рыбу. Для приготовления блюд из мяса применяют все виды тепловой обработки: варку, тушение, жарку и т. д. Мясо готовят с приправами, острыми соусами, пряными травами и разными специями.

При изготовлении блюд из птицы грузинская кулинария помимо общераспространенных видов тепловой обработки птицы использует и другие приемы. Так, для приготовления цыплят табака применяют жарку под прессом и т. д.

Однако самыми излюбленными и изысканными блюдами грузинского стола являются кушанья, пригото-

ленные на вертеле. На вертеле жарят как мясные, рыбные, так и овощные и молочные (сыр) продукты. Продукты нанизывают на металлический вертел (шампур), помещают над горящими без пламени углями и жарят до готовности, периодически вращая шампур. Обжарка происходит за счет лучистой теплоты горящих углей при температуре 180—200 °С. Уголь при горении не должен выделять дыма или каких-либо других газообразных веществ. Степень нагрева регулируют изменением расстояния между вертелом и углями. Обжаренные таким образом кушанья вкуснее, сочнее, и для их приготовления требуется меньше времени.

На вертеле продукты жарят перед самой подачей их к столу, так как даже при непродолжительном хранении вкусовые качества готовых изделий ухудшаются.

В качестве гарнира к блюдам из продуктов, жаренных на вертеле, подают репчатый лук, нарезанный кольцами, зеленый лук, свежие помидоры, дольки лимона, свежие и соленые огурцы, жаренные на вертеле помидоры, баклажаны, фаршированные курдючным салом, солью, перцем и зеленью. Как правило, блюда украшают веточками зелени петрушки, сельдерея, листьями салата и лука-порея. Отдельно подают различные соусы: ткемали, томатный соус, приготовленный из сока граната и т. д.

**19. Чанахи.** Жирную баранину нарезают на порционные куски (2—3 на порцию) и посыпают солью. Картофель нарезают кубиками, лук репчатый шинкуют, кладут их в высокий порционный глиняный горшочек, а на них укладывают баранину. Целые баклажаны надрезают и фаршируют курдючным салом, стручковым перцем, рубленой зеленью и укладывают на мясо. Все заливают томатным пюре, разведенным бульоном с толченым чесноком, рубленой зеленью, стручковым перцем, и тушат в жарочном шкафу. Незадолго до готовности добавляют помидоры. По мере надобности в чанахи добавляют бульон для предотвращения подсыхания продуктов. Подают в той же посуде.

- Баранина (грудинка) 333, картофель 137, помидоры свежие 59, томатное пюре 15, баклажаны 105, сало курдючное 20, лук репчатый 18, перец стручковый зеленый 1,1, зелень кинзы и петрушки 16, чеснок 4,4, бульон 150, специи, соль. Выход 460.

**20. Купаты.** Мякоть свинины нарезают небольшими кусками, добавляют лук и пропускают через мясорубку.

В фарш добавляют толченый чеснок, зерна граната или барбариса, корицу, гвоздику, хмели-сунели, черный перец, подливают немного воды или бульона, тщательно вымешивают. Очищенные, промытые кишки предварительно вымачивают в воде, затем заполняют фаршем, но не очень плотно, чтобы купаты при жарке не лопнули. Приблизительный размер купат 15—17 см. Концы их перевязывают нитками и соединяют, что придает купатам форму подковы. Купаты надевают на вертел (2 шт. на порцию) и жарят над раскаленными углями. Их можно жарить и на сковороде, при этом добавляют 4 г жира. Подают купаты с шинкованным луком и зеленью петрушки. Отдельно подают соус ткемали или нашараби.

- Свинина (котлетное мясо) 288, лук репчатый 30, чеснок 3, зерна граната 20, хмели-сунели 0,5, перец горошком 0,5, корица 0,01, гвоздика 0,01, кишки свиные сушеные 5. Масса полуфабриката 285. Лук репчатый 60, зелень петрушки 7, соус ткемали 40 или нашараби 30. Выход 215/40/50/5 (соус ткемали) или 215/30/50/5 (нашараби).

**21. Купаты по-имеретински.** Свиные кишки тщательно промывают и ошпаривают кипятком. Свиные легкие и печень обрабатывают и также ошпаривают. Затем субпродукты нарезают мелкими кусочками и заправляют зеленью, чесноком, зернами барбариса или граната, перцем, солью. Этим фаршем набивают кишки и жарят. Отпускают (2 шт. на порцию) с нарезанным кольцами луком и соусом ткемали.

- Субпродукты свиные, кишки 480, зелень сушеная (хмели-сунели) 1, зерна барбариса 10 или граната 17, чеснок 5, специи, соль. Масса полуфабриката 240. Лук репчатый 30, соус ткемали 50. Выход 180/25/50.

**22. Солянка по-грузински.** Мясо нарезают мелкими брусочками, солят, посыпают перцем и обжаривают. Затем добавляют мелко нашинкованный лук и пассеруют его 10 мин. После этого добавляют томатное пюре, муку, пассеруют еще 5 мин, разводят бульоном, кладут очищенные от кожицы и семян, нарезанные ромбиками огурцы, каперсы, толченый чеснок, кипяченый уксус, рубленую зелень, соус «Южный», заправляют по вкусу солью, перцем и кипятят 5—6 мин. При подаче посыпают зеленью.

- Говядина (толстый и тонкий края, тазобедренная часть) 216, жир животный 20, лук репчатый 48, огурцы соленые 50, томатное пюре 25, соус «Южный» 10, мука пшеничная 6, каперсы 10, уксус винный 5, чеснок 4, специи, соль.  
Выход 250.

**23. Чахохбили.** Обработанную курицу или цыпленка разрубают на порционные куски (4—6 на порцию), солят и обжаривают в сотейнике с разогретым жиром. Добавляют нарезанный кольцами репчатый лук и продолжают жарить его при закрытой крышке до готовности. После этого кладут томатное пюре, через 10 мин добавляют очищенные от кожицы свежие помидоры, нарезанные дольками, толченый чеснок, винный уксус или лимонный сок, рубленую зелень кинзы, мяты, укропа, петрушки, чабера, черный перец, небольшое количество воды или бульона и тушат еще 4—5 мин. При подаче чахохбили посыпают зеленью.

- Курица полупотрошенная II категории 318, масло сливочное 20, лук репчатый 150, томатное пюре 28 или помидоры свежие 71, зелень разная 15, чеснок 4, специи, соль, мука 2, уксус винный 10 или лимон 14, бульон или вода 50.  
Выход 300 (в том числе курица 150).

**24. Цыплята фаршированные, жаренные на вертеле (по-абхазски).** Мелко нарезанный сыр сулугуни смешивают с зернами граната. Целую тушку цыпленка солят снаружи и внутри, вкладывают в брюшную полость приготовленный фарш и зашивают отверстие суровой ниткой. Подготовленную тушку нанизывают на вертел и жарят до полной готовности, все время переворачивая цыпленка и смазывая жиром.

- Цыпленок 1 шт. (840), масло топленое 10, сыр сулугуни 100, гранат 50.  
Выход 520 (2 порции).

Таким способом можно жарить цыплят с различным фаршем. Например, перемешивают отварной рис, размоченный сушеный кизил без косточек, чернослив без косточек, барбарис и топленое масло, солят.

- На одного цыпленка: крупа рисовая 22, кизил сушеный без косточек 16, чернослив 53, барбарис сушеный 12, масло топленое 20.  
Выход 550 (2 порции).

Пропускают через мясорубку репчатый лук, чернослив и изюм без косточек. В полученную массу добавляют масло, соль и тушат. Сняв с огня, добавляют зерна

граната и осторожно перемешивают, чтобы они не помялись.

- На одного цыпленка: чернослив 67, изюм 51, лук 55, масло 20, гранат 42.  
Выход 575 (2 порции).

**25. Цыплята табака.** Тушку цыпленка промывают, разрезают вдоль грудки, разворачивают тушку по надрезу, придают ей плоскую форму, посыпают солью, смазывают спинку сметаной и кладут на раскаленную сковороду с маслом кожей вниз. Накрывают крышкой, сверху укладывают тяжелый предмет (гнет). Когда спинка прожарится, цыпленка переворачивают. Жареного цыпленка укладывают на блюдо и украшают зеленью. Отдельно подают соус ткемали или чеснок, толченый с солью и разведенный кипяченой водой.

- Цыпленок 414, масло сливочное 18, соус ткемали 50 или чеснок 26 и вода 30, сметана 5, зелень петрушки 10 (масса готовой продукции может быть различной, поскольку это зависит от массы сырого цыпленка, но не более 250 г).  
Выход 250.

**26. Курица по-мингрельски.** Обработанную курицу разрубает на порционные куски и обжаривают. Сок, образовавшийся в процессе жарки, сливают в отдельную посуду, а к курице добавляют шинкованный репчатый лук. Затем кладут толченые орехи, мелко нарезанную зелень мяты, солят и тушат еще 10—15 мин. Яичные желтки разводят сначала винным уксусом и соком, выделившимся при жарке курицы. Помешивая, соединяют полученный соус с тушеной курицей и снимают с огня.

- Курица 315, масло топленое 30, орехи грецкие 67, лук репчатый 72, яйцо (желтки)  $\frac{1}{2}$ , уксус винный 15, зелень мяты 5.  
Выход 270.

**27. Баранина со стручковой фасолью.** Баранину нарезают на куски массой 30—35 г, посыпают солью, перцем и обжаривают в сотейнике при закрытой крышке 20 мин. Добавляют мелко нашинкованный лук и жарят еще 10—15 мин. Затем кладут очищенные от прожилок мелко нарезанные стручки фасоли, заливают горячей водой или бульоном так, чтобы были покрыты только продукты, и тушат при закрытой крышке до готовности. Заправляют рубленой зеленью мяты, кинзы, петрушки, толченым чесноком, черным перцем, солью и тушат 5 мин, после чего оставляют сотейник на борт плиты и

выдерживают 25—30 мин для приобретения продуктами аромата и вкуса зелени и специй.

- Баранина (грудинка) 200, фасоль стручковая 150, лук репчатый 48, жир животный 15, чеснок 3, зелень разная. Выход 225.

**28. Каурма.** Баранину нарезают кусками массой 20—25 г, обжаривают в сотейнике, добавляют репчатый лук, бульон, накрывают крышкой и тушат. Затем кладут томатное пюре или часть предусмотренных по норме помидоров. Через 10 мин разводят бульоном или кипятком и заправляют толченым чесноком, помидорами, перцем, рубленой зеленью, солью, кипятят еще 5 мин, после чего сотейник отставляют на борт плиты и выдерживают 25—30 мин. При подаче посыпают рубленой зеленью.

- Баранина (грудинка) 200, жир говяжий 15, лук репчатый 130, томатное пюре 20 или помидоры 60, мука 2, уксус 3 %-ный 5, чеснок 3, зелень разная 6, специи, соль. Выход 300.

**29. Хинкали.** Замешивают крутое тесто, раскатывают его кружочками диаметром 10 см, толщиной 2 мм. Приготовленный фарш кладут на середину кружочка и, сжав края, придают изделию грушевидную форму. Приготовленные таким образом хинкали опускают в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении около 10—15 мин, пока они не всплывут на поверхность. Вынимают хинкали шумовкой и подают горячими (3—5 шт. на порцию).

**Приготовление фарша.** Мякоть баранины или говядины со свиной, нарезанную кусками, пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку, заправляют черным перцем, солью, рубленой зеленью, добавляют бульон и все тщательно перемешивают.

- Для теста: мука пшеничная 25, соль 0,5, вода 10. Для фарша: баранина 28 (котлетное мясо) или свинина (котлетное мясо) 12 и говядина 14, лук репчатый 6, перец черный 0,3, соль 0,5, зелень 1, бульон 10. Выход 75 (1 шт.).

**30. Филе на вертеле.** Порционный кусок вырезки или вырезку целиком зачищают, солят, перчат, надевают на вертел и жарят над раскаленными углями. Чтобы предотвратить высыхание, филе периодически смазывают жиром. Подают с гарниром, свежими и маринованными овощами, украсив зеленью. Соус подают отдельно.

- Говядина (вырезка) 324, жир животный для смазки 4, зелень петрушки 10, специи, соль.  
Выход 150 (соус ткемали 50 или нашараби 30).

**31. Бастурма.** Говяжью вырезку зачищают от пленок и сухожилий, нарезают кубиками массой 25—30 г, складывают в керамическую или эмалированную посуду, посыпают молотым черным перцем, рубленым луком, солью, добавляют винный уксус, лавровый лист, душистый перец, перемешивают и выдерживают в холодном месте 2—3 дня. Замаринованное мясо нанизывают на вертел и жарят до полной готовности над раскаленными древесными углями без пламени. Чтобы бастурма поджаривалась равномерно, периодически поворачивают вертел. Подают на вертеле с гарниром (шинкованный лук репчатый, зелень петрушки, лимон). Соус ткемали подают отдельно (50 г).

- Говядина (вырезка) 323, лук репчатый 30, уксус 3 %-ный 30, специи, соль. Для гарнира: лук репчатый 48, зелень 9, лимон 9.  
Выход 150/55/50.

**32. Корейка на вертеле.** Баранью или свиную корейку нарезают по 2 куска на порцию (корейку молодых барашков нарезают по 1 куску на порцию) с реберными костями (как натуральные котлеты), посыпают солью, перцем, надевают на вертел вдоль и жарят над раскаленными углями. Готовую корейку подают на овальном блюде, оформив соответствующим сезону гарниром. Отдельно подают соус ткемали или соус нашараби.

- Баранина (корейка) 388 или свинина (корейка) 303, зелень петрушки 10, соль, специи, соус ткемали 50 или соус нашараби 30.  
Выход из баранины  $175 + 17 \frac{1}{50}$  (соус ткемали) или из свинины  $175 + 28 \frac{1}{30}$  (нашараби).

**33. Лобио зеленое с мясом.** Подготовленную говядину или баранину нарезают небольшими кусками массой 30—35 г, посыпают солью, перцем и обжаривают в соейнике. После этого добавляют шинкованный лук и тушат еще 10—15 мин. Затем кладут очищенные от прожилков и мелко нарезанные стручки фасоли, заливают бульоном или кипяченой водой так, чтобы они только покрыли продукты, закрывают крышкой и тушат до готовности. Заправляют рубленой зеленью мяты, петрушки,

---

<sup>1</sup> Масса реберной косточки.

толченым чесноком, черным перцем и солью и тушат еще 5 мин. Затем сотейник отставляют на борт плиты и выдерживают 25—30 мин для приобретения продуктами аромата и вкуса зелени и специй.

- Говядина (покретка, лопатка) 216 или баранина (грудинка) 250, фасоль стручковая 214, лук репчатый 40, жир животный 15, чеснок 4, зелень разная 10, специи, соль.  
Выход с говядиной 305, с бараниной 325.

**34. Гарниры к шашлыкам, филе на вертеле, бастурме.** Зеленый лук очищают, промывают и нарезают на части длиной 6—10 см. Репчатый лук шинкуют тонкими кольцами. Лимон нарезают дольками. У баклажанов обрезают плодоножки, промывают, делают разрез вдоль и удаляют семена, в разрез укладывают тонко нарезанное курдючное сало, заправленное рубленой зеленью, стручковым перцем, солью. Подготовленные баклажаны нанизывают поперек на вертел и жарят над раскаленными углями. Помидоры промывают, надевают на вертел и так же жарят над раскаленными углями.

- I в а р и а н т: лук репчатый 48, лимон 9, зелень петрушки 9. Выход 50.
- II в а р и а н т: лук зеленый 39 или репчатый 36, огурцы соленые 78 или помидоры 80. Выход 100.
- III в а р и а н т: лук зеленый 50 или репчатый 43, баклажаны 95, помидоры 53. Для фарширования: сало курдючное 10, зелень (кинза, укроп, рехан) 2, перец стручковый, соль. Выход 150.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

**35. Рыба, жаренная на вертеле.** Мякоть рыбы без кожи и хрящей или без реберных костей и кожи нарезают на 2 тонких удлиненных куса на порцию, посыпают солью, черным молотым перцем, нанизывают на вертел, смазывают сметаной и жарят над раскаленными углями. Готовую рыбу снимают с вертела, выкладывают на блюдо, гарнируют шинкованным кольцами луком, украшают зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус ткемали или нашараби. Рыбу можно подать и на вертеле.

- Осетрина 344, или севрюга 319, или белуга 337, сметана 3, лук репчатый 48, зелень петрушки 5, соус ткемали 50 или соус нашараби 30, специи, соль.  
Выход 215 (с соусом ткемали) или 195 (с соусом нашараби).

## БЛЮДА ИЗ СЫРА, ОВОЩЕЙ, БОБОВЫХ, КРУП, ЯИЦ, МУКИ

**36. Сулугуни жареный.** Маленький круг молодого сулугуни нанизывают на вертел и жарят над раскаленными углями без пламени. Когда одна сторона сыра обжарится, т. е. на его поверхности образуется румяная корочка, вертел перевортывают и обжаривают другую сторону сыра. Готовый сулугуни подают к столу горячим.

Сулугуни готовят и другим способом. Обваливают сыр в муке, кладут на разогретую сковороду с маслом, накрывают крышкой и поджаривают одну сторону, перевортывают на другую сторону и жарят, не накрывая крышкой. Подают горячим, украсив веточками зелени петрушки, эстрагона, мяты.

- Сулугуни 212, мука пшеничная 3, масло топленое или сливочное 10, зелень 5.  
Выход 180.

**37. Картофель с сыром.** Картофель отваривают в «мундире», очищают, нарезают мелкими ломтиками, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, тертый мало-солёный рассольный сыр и перемешивают. На порционной сковороде растапливают сливочное масло, выкладывают на нее смесь сыра с картофелем и прогревают. Подают в той же посуде.

- Картофель 206, сыр 75, лук репчатый 30, масло 25.  
Выход 325.

**38. Шпинат с яйцом.** Шпинат перебирают, промывают, припускают в небольшом количестве воды и отжимают. Затем заправляют пассерованным луком, солью, черным молотым перцем, выкладывают на сковороду, заливают яйцами, смешанными с мелко рубленой зеленью, и запекают в жарочном шкафу.

- Шпинат 300, маргарин сливочный 30, яйцо 2, лук зеленый 30 или лук репчатый 24, зелень петрушки, кинзы 10.  
Выход 225.

**39. Фасоль стручковая с маслом и яйцом.** Стручки фасоли очищают, промывают в холодной воде, нарезают и припускают в небольшом количестве воды. Когда фасоль сварится, добавляют соль, пассерованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, кинзы, перец, масло и перемешивают. Затем заправленную фасоль перекладывают на сковороду, заливают взбиты-

ми яйцами, пррезают в нескольких местах, чтобы яичная масса проникла внутрь, и запекают.

- Фасоль стручковая 303 или стручковая консервированная 435, масло сливочное 20, лук репчатый 43, яйцо 2, зелень разная 11, перец черный 0,1.  
Выход 320.

**40. Хачапури (ватрушка с сыром).** Обычным способом готовят опарное тесто и раскатывают круглые тонкие лепешки толщиной 7—8 мм. Сыр пропускают через мясорубку и смешивают с сырым яйцом. На лепешку ровным слоем кладут приготовленный фарш и зашипывают с четырех сторон, придавая изделию квадратную форму. Хачапури может быть открытым (в середине виден сыр) и закрытым. Изделие укладывают на смазанный жиром лист, дают немного расстояться (10 мин), смазывают яйцом и выпекают. Хачапури подают на стол в горячем виде. Остывшие хачапури можно разогреть.

- Мука пшеничная 82, молоко или вода 22, яйцо  $\frac{1}{2}$ , дрожжи 3, масло сливочное 4,5, сахар 3, соль 0,7, сыр имеретинский 45.  
Выход 150.

**41. Хачапури по-аджарски.** Просеянную муку делят на три части. К одной из частей добавляют дрожжи, разведенные водой комнатной температуры, замешивают тесто и оставляют на 3—4 ч.

В теплую воду добавляют соль, сахар, вливают ее в тесто с дрожжами, добавляют оставшиеся две части муки и замешивают тесто средней густоты. Дают ему расстояться, после этого снова вымешивают, выдерживают 1 ч, еще раз вымешивают и делят тесто на куски массой примерно 200 г. Каждый кусок раскатывают рукой, придавая ему лодкообразную форму. В углубленную часть кладут смесь, приготовленную из измельченного мало-соленого рассольного сыра и яиц. После этого изделие выпекают в жарочном шкафу 10—12 мин. Затем в углубленную часть добавляют одно яйцо и вновь ставят в шкаф на 3—5 мин. При отпуске сверху кладут кусочек сливочного масла. Подают в горячем виде.

- Мука пшеничная 1200, дрожжи 50, вода 300, сахар 30, яйца 15, сыр 800, масло сливочное 250, соль 20.  
Выход 10 шт. (по 320 г).

**42. Борано с яйцом.** Нарезанный тонкими ломтиками сыр сулугуни жарят в глубокой сковороде с маслом. Яйца взбивают с молоком, выливают смесь на сыр, доводят до кипения, накрывают крышкой и ставят в жарочный

шкаф на 8—10 мин. Перед подачей поливают растопленным сливочным маслом.

- Яйцо 1, масло 20, молоко 50, сыр 104, соль.  
Выход 200.

**43. Када по-аджарски.** Часть муки пассеруют с маслом, добавляют толченые орехи, мед и перемешивают. Отдельно замешивают крутое пресное тесто и раскатывают его в два пласта толщиной до 2 мм. Поверхность одного пласта равномерно покрывают приготовленной смесью, сверху укладывают второй пласт. Защипывают края, смазывают поверхность изделия взбитым яйцом и выпекают в жарочном шкафу. Затем нарезают на порционные куски.

- Мука пшеничная 1000, молоко 420, мед 100, орехи грецкие 236, масло 100, яйцо  $\frac{1}{2}$ .  
Выход 2 шт. (по 750 г).

**44. Яичница с орехами.** Яйца смешивают с толчеными орехами и запекают на порционной сковородке в жарочном шкафу. Отдельно на розетке подают ломтик лимона.

- Яйцо 3, орехи грецкие 59, масло сливочное 15, лимон 22.  
Выход 170.

**45. Мчади** (кукурузные лепешки). Из кукурузной муки тонкого помола замешивают на теплой воде тесто, разделяют его на круглые лепешки, укладывают на противень и выпекают в жарочном шкафу. Подают мчади в горячем виде вместо хлеба.

- Мука кукурузная 183, вода 100.  
Выход 250.

**46. Гоми** (каша). Кукурузную муку постепенно всыпают в кипящую воду и при непрерывном и энергичном помешивании доводят до готовности (готовое гоми должно иметь консистенцию вязкой каши).

Для приготовления гоми из пшена варят вязкую кашу. Когда она разварится, всыпают кукурузную муку, быстро перемешивают, разминают и держат на слабом огне под крышкой. Готовое гоми еще раз перемешивают, разминают, а затем перекладывают на мелкие тарелки деревянной лопаточкой, смоченной холодной водой.

Подают гоми в горячем виде вместо хлеба к харчо, сациви и фасоли.

- Мука кукурузная 100 или крупа пшенная 75 и мука кукурузная 25, вода 300.  
Выход 250.

## СОУСЫ

Грузинская кулинария уделяет соусам особое внимание. Ее соусы отличаются от общераспространенных своеобразным способом приготовления, острым вкусом, ароматом и питательностью. Грузинская кухня выработала много рецептов различных соусов. Основой большинства из них служат плодово-ягодные соки, богатые витаминами, минеральными солями и другими полезными веществами. Соусы заправляют пряной свежей и сушеной зеленью, толчеными грецкими орехами и другими продуктами, которые также дополняют питательные свойства различных блюд.

**47. Соус сациви.** Мелкорубленый лук кладут в кастрюлю, добавляют сливочное масло и ставят на плиту. (Для обжарки лука можно дополнительно использовать куриный жир и жир, снятый с бульона). Когда лук слегка обжарится, добавляют муку и жарят еще несколько минут, затем постепенно вливают горячий процеженный бульон и проваривают до получения густой массы. Ядра орехов толкут с чесноком, добавляют сушеную и свежую зелень, молотые гвоздику, корицу и красный перец, настойку шафрана, яичные желтки, уксус и все вместе растирают деревянной ложкой. Полученную смесь постепенно вводят в приготовленный соус, помешивая, ставят на плиту и нагревают, не доводя до кипения.

- Масло сливочное 100, орехи грецкие 666, лук репчатый 300, мука пшеничная 30, яйцо (желток) 5, чеснок 30, уксус винный 100, гвоздика 2, корица 2, перец красный 5, зелень сушеная 2, зелень свежая разная 30, шафран 0,2, бульон 500, соль 20.

Выход 1000.

**48. Соус сацебели.** Толченые орехи разводят уксусом, добавляют бульон (мясной — для мясных блюд, рыбный — для рыбных блюд) или кипяченую воду, сырой рубленый репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень. Все тщательно перемешивают.

- Орехи грецкие 444, лук репчатый 250, уксус винный 200, чеснок 25, зелень мяты и кинзы 50, перец красный 1, бульон или вода 500, соль 20.

Выход 1000.

**49. Соус ткемали.** Перебранные и промытые плоды ткемали кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она только покрывала их, и варят. Когда ткемали хорошо разварятся, откидывают на дуршлаг, затем протира-

ют через сито и разбавляют отваром, добавляют толченую зелень кинзы, стручковый перец, соль, чеснок, укроп, тщательно перемешивают, кипятят и охлаждают.

Готовый соус должен иметь консистенцию сметаны.

- Ткемали плоды 740 или ткемали-лаваш 250, чеснок, 30, зелень (укроп, кинза, омбало) 100, перец стручковый свежий 40 или перец стручковый сухой 4, соль 15.  
Выход 1000.



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА АРМЕНИИ**

Блюда армянской кухни отличаются своеобразным пикантным вкусом и остротой. В качестве приправы применяют перец, чеснок, тмин, различную пряную зелень. Подсчитано, что для приготовления кушаний кулинары используют около 300 видов дикорастущих трав и цветов, которые употребляют в качестве приправ или даже основного блюда. Объясняется это климатическими условиями и многообразием горной флоры Армении, которая снабжает восточную кухню различными эфирными растениями.

Из культивированных овощей широко распространены картофель, помидоры, капуста, баклажаны, перец, морковь, огурцы, свекла, щавель, шпинат, спаржа, бамия, кабачки, тыква, стручковая фасоль и др. Многие овощи используют в сочетании с мясными и рыбными блюдами.

Характерной особенностью армянской кухни является то, что в пищу употребляется много соли. Специалисты объясняют это климатическими условиями. Известно, что общий расход соли человеческим организмом значительно выше в жаркую погоду, чем в условиях умеренного климата. Так, население горных районов Армении употребляет соли меньше, чем жители жарких районов республики.

И наконец, еще одна особенность армянской кухни — острота закусок и концентрированных (наваристых) супов. Например, колбаса суджух содержит ряд пряных продуктов: чеснок, перец, корицу и др., благодаря которым она приобретает характерный вкус и запах.

Армянские кулинары наиболее широко используют говядину и баранину, свинину употребляют редко. Вес-

ной из свежих виноградных листьев, а летом и осенью из яблок, айвы, баклажанов, перца и помидоров готовят толму — изделия, начиненные мясным фаршем, рисом и пряной зеленью.

В рационе у армян значительное место, кроме овощей и мяса, занимают также блюда из муки и круп. Из муки готовят своеобразный вид лапши — аришту, из пшеничной крупы — кашу с мясом курицы — арису; очень любимы различные пловы из риса. Значительное место занимает в питании армянский национальный хлеб — лаваш. Он представляет собой длинную и тонкую, легко свертываемую полосу из выпеченного теста длиной около метра. До сих пор лаваш выпекают в древних печах — тонирах<sup>1</sup>. Эти печи быстро нагреваются, и наклепленный на их стенках слой теста быстро выпекается.

Во многих районах республики сохранился обычай осенью выпекать лаваш про запас на 3—4 мес. Его высушивают, складывают в стопки, укрывают и хранят. Достаточно сухой лаваш увлажнить водой и укрыть полотенцем на полчаса, как он вновь становится мягким.

В Армении любят печенья. Самые популярные из них — гата — круглая сладкая лепешка с поджаристой мучной начинкой и пахлава — с ореховой начинкой.

Один из распространенных молочно-кислых продуктов армянской кухни — мацун. Приготавливают его из коровьего, овечьего молока и молока буйволицы. Для выработки мацуна молоко сначала доводят до кипения, а затем охлаждают до необходимой температуры. Закваской служит мацун предыдущего дня, а первоначальной закваской — молочный сгусток, образовавшийся в процессе самосквашивания молока. Молоко заквашивают при температуре 40—45 °С. Через 4—6 ч, как только образуется сгусток, мацун охлаждают до 5—8 °С.

Из мацуна готовят первое блюдо — спас, который вместе с измельченным чесноком подают к различным мясным кушаньям. Разведенный водой мацун используют как прекрасный освежающий напиток. Из мацуна сбивают масло, которое долго сохраняется.

В качестве сладкого блюда в армянской кулинарии широко распространены алани — высушенные персики, начиненные вместо удаленной косточки ореховой крош-

---

<sup>1</sup> Глиняная печь цилиндрической формы, которую закапывают в землю.

кой с сахарным песком; различные фрукты: груши, яблоки, айва, виноград, а также сливы, абрикосы, кизил, дыня, арбуз и др. Многие из них употребляют не только в свежем, но и в сушеном виде. Из виноградного сока варят дошаб — ароматный сироп темно-вишневого цвета, имеющий также лечебные свойства. Из дошаба готовят густой мучной кисель, в который обмакивают цепочки нанизанных на нитку долек грецкого ореха, высушивают их и хранят всю зиму. Это одна из самых популярных сладостей.

Говоря об армянской национальной кухне, нельзя не отметить и своеобразный режим питания, который у армян является традиционным: легкий завтрак, умеренный обед и обильный и плотный ужин (50—60 % дневного рациона).

**П р и м е ч а н и е.** В приводимых ниже рецептурах, где не указана масса зелени, приправ и специй, нормы закладки их на блюдо следующие: свежей петрушки, укропа, кинзы — 4 г, перца — 0,5, корицы — 0,02, шафрана — 0,01, соли для первых блюд — 5, для вторых — 4 г. Первые и вторые блюда при подаче посыпают зеленью.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Армянская кулинария широко использует для приготовления холодных блюд и закусок культивированную и дикорастущую зелень, овощи, говядину, баранину, птицу, рыбу, бобовые и другие продукты. Такая зелень, как шпинат, щавель, мальва, лебеда, спаржа, бохи, резак и др., предназначена для приготовления холодных закусок в свежем виде. Бохи, черемшу, майоран, сельдерей подают на стол в качестве холодных закусок маринованными и квашеными. Лук зеленый, лук-порей, кресс-салат, базилик, эстрагон, петрушку, укроп и другую пряную зелень подают на стол в свежем виде вместе с целыми помидорами, огурцами и сладким перцем.

Закуски, приготовленные из разнообразных продуктов, заправляют чесноком, черным и красным перцем, уксусом, мацуном, пряной зеленью, орехами, сметаной в различных сочетаниях, что придает блюдам остроту и аромат.

Особое распространение имеют комбинированные блюда, приготовленные из различных продуктов: толма из чечевицы в виноградных листьях, толма из гороха в капустных листьях и др. Излюбленными мясными закус-

ками служат бастурма, мясной суджух, в которых своеобразно сочетается аромат чеснока, зелени чалмана (тмина), перца красного и черного и других ароматических пряностей.

**1. Фасоль стручковая с уксусом и чесноком.** Молодые стручки фасоли перебирают, удаляют прожилки, промывают и нарезают соломкой. Затем припускают в соленой воде до готовности и откидывают. При подаче кладут в салатник, заправляют черным перцем, поливают уксусом и посыпают зеленью. Измельченный чеснок подают отдельно.

- Фасоль зеленая 254, уксус 3 %-ный 30, чеснок 2, зелень 10, специи, соль.  
Выход 240.

**2. Шпинат с уксусом и чесноком.** Шпинат перебирают, промывают, крупно нарезают и припускают в подсоленной воде до готовности. После этого откидывают и охлаждают. Перед подачей перекладывают в салатник, посыпают черным перцем, зеленью и поливают уксусом.

- Шпинат 540, чеснок 4, уксус 3 %-ный 20, зелень 10.  
Выход 230.

**3. Салат лобуц.** Красную фасоль перебирают, промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. Остывшую фасоль посыпают солью, перцем, зеленью кинзы, поливают уксусом, растительным маслом и хорошо перемешивают. Подают в салатнике, оформив нарезанным кольцами луком и веточками зелени.

- Фасоль красная 82, лук репчатый 25, масло растительное 15, уксус 3 %-ный 15, специи, зелень, соль.  
Выход 220.

**4. Схторац бадрджан (баклажаны с чесноком).** Баклажаны очищают от плодоножек, промывают, обсушивают салфеткой и снимают кожицу. Затем с одной стороны делают разрез и ложкой удаляют мякоть с семечками. Подготовленные баклажаны погружают в кипяченую, остывшую и подсоленную воду на 10—15 мин, затем откидывают и слегка отжимают, чтобы удалить горечь.

Мякоть баклажанов вместе с семечками измельчают, добавляя мелко нарезанный чеснок, промытые и мелко нашинкованные коренья петрушки и сельдерея, зелень кинзы и укропа, солят, посыпают перцем, перемешивают

и жарят в растительном масле. Подготовленные баклажаны фаршируют этой массой и укладывают надрезанной стороной вверх в один ряд на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавляют очищенные от кожицы и нарезанные пополам помидоры, солят, подливают немного воды, посыпают мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа, закрывают крышкой и припускают на слабом огне в течение 5 мин. При подаче поливают соком, образовавшимся от припускания. Блюдо можно подать в горячем виде.

- Баклажаны 280, чеснок 10, масло растительное 30, корень сельдерея, петрушки 51, помидоры 49, зелень кинзы и укропа 7, перец, соль.  
Выход 355.

**5. Толма из гороха в виноградных листьях.** Горох перебирают, промывают, отваривают, откидывают на дуршлаг. Рисовую крупу промывают и отваривают. Желтую сливу (альбухуру) промывают, ошпаривают кипятком, удаляют косточки и мелко нарезают. Репчатый лук мелко рубят и обжаривают на подсолнечном масле. Горох, рис, лук, альбухуру, промытые изюм, кинзу, чабрец, мяту перемешивают, посыпают перцем и солью. Свежие виноградные листья промывают, ошпаривают кипятком, после чего удаляют стебельки.

На каждый виноградный лист кладут приготовленный фарш и заворачивают лист в форме конверта массой 40—50 г. Затем кладут толму рядами в кастрюлю, обкладывают промытой курагой, заливают водой так, чтобы она покрыла продукты, добавляют растительное масло. Кастрюлю накрывают крышкой и на слабом огне доводят толму до готовности. Готовую толму укладывают на блюдо, посыпают зеленью петрушки. Блюдо можно приготовить также в капустных листьях.

- Горох лущеный 40, крупа рисовая 15, лук репчатый 18, масло растительное 20, курага 15, альбухара 17, изюм 15, виноградные листья 80, перец, зелень, соль.  
Выход 275.

**6. Рулет мясной.** Порционные куски говядины зачищают и отбивают до тех пор, пока мясо не превратится в тестообразную массу. Затем мясо посыпают черным перцем, солью и продолжают отбивать. Когда оно приобретет однородную тягучую консистенцию, его раскладывают на доске слоем 1,5—2 см. На слой мяса периодически кладут продолговатые кусочки курдючного сала, дольки чеснока и половинки яиц, сваренных вкру-

тую, посыпают продукты солью, красным перцем, после чего заворачивают в форме рулета и перевязывают тонким шпагатом.

Рулет кладут в сотейник, сверху смазывают томатным пюре и ставят в жарочный шкаф. Для того чтобы он прожаривался равномерно, через каждые 10—15 мин его необходимо переворачивать и поливать бульоном.

Готовый рулет охлаждают, нарезают кружочками, укладывают на блюдо или тарелку, украшают зеленью.

- Говядина (верхний или внутренний кусок тазобедренной части) 216, яйцо 1, курдючное сало 20, масло топленое 4, чеснок 3, томатное пюре 10, перец, соль, зелень.  
Выход 150.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В состав супов армянской кухни входит широкий ассортимент продуктов: рисовая крупа, бобовые, овощи, фрукты и др. Основную группу составляют супы, приготовленные на мясном, курином, рыбном бульонах. Однако в армянской кухне есть немало рецептов молочных и сладких супов.

**7. Суп рисовый.** Из говядины с добавлением костей варят бульон. Затем в процеженный кипящий бульон кладут промытую рисовую крупу, мелко рубленный пассерованный репчатый лук и варят до готовности риса. Перед подачей заправляют яичным желтком. В тарелку кладут кусок мяса.

- Говядина 110, масло топленое 10, крупа рисовая 30, лук репчатый 18, яйцо  $\frac{1}{2}$ , специи, соль.  
Выход 500 (в том числе мясо 50).

**8. Бозбаш ереванский.** Баранью грудинку с костями промывают, нарезают одним куском и варят. В процеженный бульон кладут горох и варят до готовности. Затем добавляют картофель, нарезанный дольками, порционные куски мяса, пассерованные репчатый лук и томатное пюре, промытый чернослив, яблоки, разрезанные на четыре части и очищенные от сердцевин, соль, перец и варят еще 10—15 мин.

- Баранина (грудинка) 109, масло топленое 10, лук репчатый 12, горох лущеный 30, картофель 100, яблоки 30, чернослив 10, томатное пюре 10, специи, соль.  
Выход 500 (в том числе мясо 50).

**9. Бозбаш эчмиадзинский.** Баранью грудинку с костями промывают, нарезают на куски массой 30—40 г, заливают холодной водой и варят до полуготовности. Сваренную баранину вынимают и поджаривают на масле, бульон процеживают. Обжаренные куски баранины заливают горячим процеженным бульоном, добавляют обжаренный мелко нарезанный репчатый лук, нарезанный кубиками картофель, нарезанные дольками баклажаны, очищенные стручки фасоли, нарезанные поперек, очищенную от стеблей мелкую бамию (плоды бамии по внешнему виду напоминают стручки горького перца и представляют собой 4—8-гранные коробочки, суживающиеся к концу; используются в 3—5-дневном возрасте в качестве приправы к мясным блюдам и супам в смеси с другими овощами, а также в отварном и жареном виде), нарезанный крупной соломкой сладкий стручковый перец и варят до готовности. За 15 мин до подачи суп солят, кладут нарезанные дольками помидоры и праную зелень.

- Баранина (грудинка) 109, масло топленое 15, лук репчатый 18, баклажаны 50, помидоры 100, фасоль стручковая 30, перец сладкий 27, бамия 27, картофель 100, зелень петрушки, кинзы, базилика 10, специи, соль.  
Выход 500 (в том числе мясо 50).

**10. Кололик.** Мякоть баранины два раза пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут яйца, соль, мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки, перец, тщательно перемешивают и разделяют на небольшие шарики. В горячий процеженный костный бульон кладут пассерованный на масле мелко нарубленный репчатый лук, мясные шарики, перебранную и промытую рисовую крупу, зелень эстрагона и варят до готовности крупы.

Взбивают яйца, добавив холодную воду. Перед подачей вливают в суп разведенные яйца тонкой струей, непрерывно помешивая, и доводят до кипения.

- Баранина (котлетное мясо) 119, масло топленое 10, рис 50, лук репчатый 30, яйцо  $\frac{1}{4}$ , зелень эстрагона 15, яйцо  $\frac{1}{2}$ , зелень петрушки 7, специи, соль.  
Выход 500 (в том числе фрикадельки 75).

**11. Воспапур** (суп с чечевицей). Чечевицу предварительно замачивают. Затем кладут в бульон и варят до мягкости. После этого кладут картофель, нарезанный кубиками, пассерованный лук, фрукты, пассерованную

муку, обжаренные измельченные орехи и варят до готовности. При подаче кладут в суп отварную говядину и посыпают укропом и черным перцем.

- Говядина 110, чечевица 40, картофель 100, орехи грецкие 22, лук репчатый 18, чернослив или урюк 15, масло топленое 15, мука пшеничная 5, укроп 5, специн.  
Выход 500/50.

**12. Суп праздничный.** В процеженный куриный бульон засыпают лапшу или вермишель, предварительно слегка проваренные в воде, и варят до готовности. Отдельно тщательно размешивают яичные желтки, добавляют в них лимонный сок, хорошо перемешивают, вливают желтки в приготовленный суп, размешивают и нагревают, но не доводят до кипения. При подаче посыпают мелко рубленой зеленью петрушки.

Лапшу готовят следующим образом. Из муки, яиц и воды замешивают крутое тесто. Делят его на несколько кусков и раскатывают каждый в пласт толщиной 1—1,5 мм. Пласт сворачивают в виде рулета и нарезают на узкие полоски шириной 3—4 мм. Полученную лапшу высушивают.

- Для лапши: мука пшеничная 950, яйцо 5 шт., вода 200, соль 20.  
Выход 1000 (в сушеном виде).
- Для бульона: кости куриные 300 или курица 155, яйцо (для оттяжки) 7, морковь 6, петрушка или сельдерей 5, лук репчатый 5. Выход 400. На это количество бульона: лапша 32, яйцо (желток)  $\frac{1}{3}$ , лимон 18, соль, перец, зелень петрушки.  
Выход 500.

**13. Хаш.** Подготовленные говяжьи или бараньи ножки и рубцы выдерживают 8—10 ч в холодной воде, сменяя ее 3—4 раза. Рубцы и ноги варят по отдельности. Рубцы заливают холодной водой и варят без соли до тех пор, пока не исчезнет специфический запах. После этого отвар сливают, рубцы заливают свежей водой и варят на слабом огне без соли, периодически снимая пену до тех пор, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Мясо вынимают, снимают с костей, нарезают, вновь кладут в бульон и варят. Во время варки добавляют нарезанные отварные рубцы (общая продолжительность варки 6—8 ч).

Хаш подают очень горячим. Отдельно подают соль и измельченный чеснок, разбавленный бульоном.

- Ноги говяжьи 295 или бараньи 238, рубец 96, чеснок 5.  
Выход 500.

**14. Спас** (суп из мацуна). Муку соединяют с яйцом и тщательно взбивают. Мацун разбавляют водой из расчета 1 : 1. В яично-мучную смесь, помешивая, вливают разведенный водой мацун и, все время перемешивая, на медленном огне доводят до кипения. После этого добавляют отварной рис, мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, зелень кинзы или мяты, перемешивают и доводят суп до кипения. Вместо мацуна можно использовать свежую пахту.

- Мацун 200, крупа рисовая 30, яйцо  $\frac{1}{4}$ , мука пшеничная 10, лук репчатый 18, масло топленое 10, зелень кинзы или мяты 6.

Выход 500.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

В армянской кухне широко используют рыбу, главным образом севанскую форель (ишхан), севанский сиг, форель горных речек, сазана и др. Наиболее крупная и ценная из них — севанская форель — отличается особенно нежным вкусом. Форель, вылавливаемая в горных реках, намного мельче, но ее мясо бледно-розового цвета также очень вкусное.

Разделяют севанскую форель осторожно, так как это рыба очень нежная. Свежую форель тщательно промывают до тех пор, пока не будет удалена слизь с поверхности рыбы. Затем рыбу очищают от чешуи и потрошат. После этого удаляют из брюшка остатки крови и пленок, тщательно, но осторожно промывают, чтобы не помять мякоть рыбы и случайно не отделить ее от костей. В некоторых случаях, например при изготовлении блюд «кутап», «форель по-морски», «форель на вертеле», рыбу нужно потрошить, не разрезая брюшка, через отверстие, образовавшееся после удаления жабр. Внутренности удаляют столовой ложкой, осторожно выскабливая их; таким же образом зачищают хребтовую часть от крови. После этого рыбу тщательно промывают.

Форель варят, жарят, запекают. Однако самый распространенный способ тепловой обработки рыбы в армянской кулинарии — припускание. Для этого крупную рыбу нарезают на куски, мелкую подвергают тепловой обработке целиком. Подготовленную рыбу кладут в один ряд в сотейник, подливают немного воды так, что-

бы она покрывала рыбу на  $\frac{1}{3}$  или  $\frac{1}{4}$  ее высоты, добавляют уксус (5 г на 50 г воды), солят и припускают под крышкой на слабом огне. Продолжительность припускания зависит от толщины кусков и размера рыбы. Оставшийся бульон используют для приготовления соусов.

Если рыбу подают горячей, ее перекладывают на блюдо и украшают зеленью петрушки или эстрагона. Если рыба предназначена для подачи на закуску в холодном виде, ее вынимают из бульона, перекладывают на блюдо, накрывают намоченной в холодной воде и слегка отжатой салфеткой. Перед подачей салфетку убирают.

**15. Форель припущенная.** Подготовленную рыбу солят, укладывают в 1—2 ряда в сотейник, предварительно смазанный сливочным маслом и обложенный зеленью эстрагона. Сверху на форель кладут кусочки сливочного масла, вливают немного воды и припускают под крышкой 15—18 мин на слабом огне. Готовую форель кладут на блюдо, поливают соком, в котором она припускалась, украшают ломтиками лимона и зеленью эстрагона.

- Форель 205, вода 50, лимон 12, масло сливочное 40, зелень эстрагона 72.

Выход 125, лимон 10, зелень 25.

**16. Форель с ореховым соусом.** Подготовленную рыбу припускают в течение 15—18 мин, осторожно перекладывают на блюдо, украшают зеленью эстрагона. Отдельно подают ореховый соус или белый винный уксус.

- Форель 205, вода 50, соус ореховый или уксус винный 30.

Выход 125.

**Приготовление соуса.** Ядра грецких орехов ошпаривают, удаляют пленку и тщательно измельчают. Измельченные орехи заливают горячей водой, добавляют соль, перец, сахар и варят 15 мин. За 6 мин до окончания варки добавляют винный уксус и мелко нашинкованную зелень кинзы и мяты.

- Орехи грецкие 618, сахар 11, вода 556, соль 11, перец 0,2, уксус 111, зелень 65.

Выход 1000.

**17. Форель на вертеле.** Рыбу очищают, потрошат со стороны головы, не разрезая брюшка, через отверстие, оставшееся после удаления жабр, тщательно промы-

вают и обсушивают полотенцем. Чтобы рыба при жарке не деформировалась, острым ножом делают надрезы кожи в нескольких местах. Затем рыбу посыпают солью, красным перцем, надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями без пламени, периодически поворачивая и смазывая сливочным маслом. Подают форель на блюде, украсив кружочками лимона и зеленью эстрагона. Зерна граната подают отдельно.

- Форель 223, масло сливочное 5, зелень 10, лимон 17 или зерна граната 30, специи, соль.  
Выход 180 (в том числе рыба 150).

**18. Кутап.** Очищенную рыбу потрошат, не разрезая брюшка, наполняют отваренным рисом, заправленным маслом, изюмом и имбирем. Подготовленную рыбу сворачивают колечком. Для этого хвостовой плавник просовывают в отверстие в нижней челюсти рыбы. После этого форель укладывают на смазанную маслом и посыпанную сухарями порционную сковороду и запекают в жарочном шкафу. Подают форель на блюде, украсив зеленью петрушки.

- Форель 223, крупа рисовая 20, масло 20, изюм 15, имбирь 0,25, зелень, соль.  
Выход 230.

**19. Форель с яйцом.** Подготовленную рыбу нарезают на куски и жарят на масле на порционной сковороде с обеих сторон до образования золотистой корочки. Обжаренную рыбу заливают взбитыми яйцами и запекают в жарочном шкафу 3—5 мин. Подают на той же сковороде, посыпав зеленью эстрагона.

- Форель 292, масло топленое 20, яйцо 1, перец, зелень эстрагона, соль.  
Выход 190.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

**20. Бастурма** (маринованный шашлык). Вырезку зачищают от пленки, нарезают на куски массой 40—50 г, кладут в фарфоровую или глиняную посуду, солят, посыпают перцем, добавляют уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешивают. Затем посуду с мясом накрывают крышкой и ставят в холодное место на 5—6 ч. Подготовленное маринованное мясо нанизывают на металлические шпажки (шампуры) и жарят над раскаленными (без пламени) углями. Шпажки пе-

риодически поворачивают, чтобы куски мяса прожарились равномерно.

Подают бастурму на блюде, уложив вокруг мяса различную зелень. В качестве гарнира подают помидоры, разрезанные пополам и поджаренные на углях вместе со стручками сладкого перца, лук-порей крупно шинкованный, огурцы, лимон, нарезанный дольками и т. д.

- Говядина (вырезка) 270, лук репчатый 24, уксус винный 30, лук зеленый 50, зелень базилика 10, зелень кресс-салата 20, зелень кинзы 5, лимон 20, перец, соль.  
Выход 125/75.

**21. Толма ереванская.** Мякоть баранины нарезают на куски и пропускают через мясорубку. В измельченную массу добавляют сваренный до полуготовности рис, мелкорубленный репчатый лук, соль, перец, зелень кинзы, мяты, базилика, чабреца. Затем фарш тщательно перемешивают.

Свежие виноградные листья кладут в кипяток на 2—3 мин, после этого у них удаляют стебли. Далее фарш завертывают в виноградные листья и придают толме форму колбасок.

В кастрюлю кладут рубленые кости, оставшиеся после отделения от них мякоти, сверху рядами плотно укладывают подготовленную толму, добавляют немного бульона или воды, закрывают крышкой и припускают до готовности на слабом огне. При подаче толму поливают соком, образовавшимся от припускания. Отдельно подают мацун с измельченным чесноком и солью или с сахаром и корицей.

- Баранина 109, крупа рисовая 15, лук репчатый 18, зелень разная 15, перец черный 0,05, листья виноградные свежие или соленые 100, чеснок 2 или мацун 50, корица 0,05, сахар 5.  
Выход 220/50.

**22. Толма с капустой.** Баранину пропускают через мясорубку, добавляют рис, отваренный до полуготовности, мелко нарезанный лук, зелень, перец и тщательно перемешивают. Капустные листья ошпаривают кипятком, удаляют утолщения и заворачивают в них фарш. На дно кастрюли кладут кости, слой капустных листьев, сверху укладывают рядами толму, в промежутках между ними — курагу, айву или яблоки, нарезанные дольками. Затем добавляют пассерованное томатное пюре, разведенное горячим бульоном или горячей водой, и припускают под крышкой на небольшом

огне до готовности. При подаче толму поливают соком, образовавшимся от тушения, рядом с толмой кладут курагу и айву.

- Баранина (котлетное мясо) 109, крупа рисовая 15, лук репчатый 18, зелень разная 5, капуста свежая 150, урюк или курага 15, айва 42, томатное пюре 5.  
Выход 300.

**23. Толма эчмиадзинская летняя.** Приготавливают фарш так же, как для толмы ереванской. Баклажаны промывают холодной водой, срезают плодоножки и надрезают вдоль верхнюю часть, после чего ложкой или ножом удаляют семена. Помидоры промывают, срезают на три четверти верхнюю часть (кружочком), слегка отгибают и осторожно удаляют семена. Точно так же надрезают верхнюю часть перца, отгибают, удаляют стебель и семена. Подготовленные овощи наполняют фаршем, закрывают срезанными верхушками и закладывают рядами в кастрюлю, на дно которой предварительно кладут кости. Овощи укладывают в следующем порядке: вначале баклажаны, затем перец и сверху помидоры. В промежутки между ними кладут ломтики очищенной айвы или яблок. Фаршированные овощи заливают бульоном и тушат при закрытой крышке. Подают толму, полив соком, который образовался при ее тушении.

- Баранина 109, крупа рисовая 15, лук репчатый 12, масло топленое 10, зелень 10, перец черный 0,05, баклажаны 90, помидоры 100, перец сладкий 27, айва или яблоки 50.  
Выход 300.

**24. Кололик из баранины.** Мякоть баранины пропускают через мясорубку, добавляют в измельченную массу отваренный рис, зелень кинзы и тщательно перемешивают. Приготовленный фарш разделяют на шарики, смачивают их в яйце, разведенном водой (в соотношении 1 : 1), панируют в сухарях и обжаривают на топленом масле. Подают кололик, полив маслом, с жареным картофелем и лимоном, украшают веточками петрушки.

- Баранина 159, крупа рисовая 4, яйцо  $\frac{1}{4}$ , масло топленое 20, лимон 15, сухари 10, зелень, перец.  
Выход 120.

**25. Цыплята с фруктами.** Подготовленному цыпленку придают плоскую форму, солят, смазывают сметаной и обжаривают на масле с обеих сторон. Затем его

разрубают на две или четыре части, закладывают в кастрюлю, добавляют мелко нарезанный поджаренный лук, изюм, чернослив, вливают немного горячей воды и тушат под крышкой 15—20 мин. При подаче цыпленка поливают соусом из фруктов, в котором он тушился, посыпают зеленью.

- Цыпленок (п/п I категории) 306, масло топленое 30, изюм 50, чернослив 30, лук репчатый 30, сметана 5, зелень петрушки 10. Выход 330 (в том числе цыпленок 150).

**26. Мусака с овощами.** Это блюдо готовят с различными овощами: тыквой, картофелем, баклажанами, капустой. Говядину нарезают мелкими кубиками и обжаривают. Рис промывают и отваривают до полуготовности. Лук репчатый мелко нарезают и обжаривают на масле. Подготовленное мясо смешивают с рисом и луком, посыпают солью и перцем.

В баранчик кладут слой овощей, на них слой мяса, смешанного с луком и рисом, покрывают половинками помидоров, заливают бульоном так, чтобы продукты были покрыты им, и тушат до готовности. Подают в той же посуде.

Перед тушением тыкву очищают от кожуры и семян, нарезают тонкими ломтиками и обжаривают. Очищенные баклажаны нарезают кружочками, посыпают солью и дают полежать 10—15 мин, после чего промывают, слегка обсушивают и обжаривают с обеих сторон, картофель, нарезанный ломтиками, обжаривают, капусту ошпаривают.

- Говядина (тазобедренная часть) 162, масло топленое 30, рис 30, лук репчатый 18, помидоры 47, тыква 180 или капуста 150, или картофель 133, или баклажаны 159, специй, соль. Выход 300.

**27. Кололак гехаркуни.** Парную говядину зачищают и отбивают до тех пор, пока не образуется тестообразная масса. Затем посыпают мясо солью, перцем и продолжают отбивать, пока масса приобретет беловатый цвет. Подготовленную массу перекладывают в широкую посуду, вливают водку или коньяк и продолжают взбивать, пока она не станет слегка разжижаться. Затем добавляют в массу взбитые яйца, кинзу, муку, вливают молоко, тщательно перемешивают и вновь выбивают до тех пор, пока она не превратится в однородную тягучую массу. Варят кололак в костном бульоне. Приготовленную массу опускают в бульон деревянной ложкой, стараясь придать каждой порции полукруглую

форму. Варят на слабом огне, пока шарики не всплывут на поверхность.

Из пшеничной муки на костном бульоне варят полужидкую кашу. Репчатый лук мелко нарезают и обжаривают. Кололак подают в тарелке вместе с обжаренным луком, поливают маслом. Отдельно подают кашу.

- Говядина (тазобедренная часть) 220, крупа пшеничная 50, лук репчатый 42, масло топленое 50, молоко 60, мука 3, яйцо  $\frac{1}{4}$ , водка или коньяк 10, зелень, специи, соль.  
Выход 100/15/200.

**28. Шашлык по-карски.** Мякоть жирной баранины (почечную часть) нарезают кусками круглой формы диаметром 15 см и толщиной 4 см. На такие же куски нарезают курдючное сало. Мясо и сало кладут в глиняную или фарфоровую посуду, посыпают солью, перцем, мелко нарезанным или пропущенным через мясорубку репчатым луком, добавляют уксус или лимонную кислоту, коньяк или водку, пряную сушеную зелень, перемешивают и ставят в холодное место на 6—7 ч.

Маринованные куски баранины нанизывают на специальную шпажку, чередуя с кусками курдючного сала, и жарят над раскаленными углями или на мангале, расположенном вертикально, периодически поворачивая шпажку для того, чтобы мясо прожаривалось равномерно. При обжарке следует срезать внешний слой мяса и курдюка тонкими ломтиками (1—1,5 см) на подставленную тарелку.

Подают шашлык по-карски с репчатым луком, нарезанным кружочками, зеленью укропа, кинзы, петрушки.

- Баранина 332, сало курдючное 20, лук репчатый 25, коньяк или водка 10, перец красный 0,1, кислота лимонная 0,2 или уксус винный 2, зелень сушеная 3. Для гарнира: лук репчатый 25, зелень свежая 25.  
Выход 210 (в том числе баранина 150).

**29. Казани хоровац** (шашлык на сковороде). Баранину (корейку, тазобедренную часть) нарезают небольшими кусками (по 40 г), кладут на сковороду, посыпают солью, перцем и обжаривают на масле почти до готовности. Затем в мясо добавляют нарезанный кольцами репчатый лук и продолжают жарить еще 5 мин. После этого вливают свежий гранатовый сок и перемешивают.

Подают шашлык, посыпав зернами граната или полив гранатовым соком и посыпав зеленью петрушки.

- Баранина 222, масло топленое 20, гранат 50 или гранатовый сок 25, лук репчатый 48, зелень, специи.  
Выход 165 (в том числе баранина 100).

**30. Борани из цыплят с баклажанами.** Подготовленным тушкам цыплят придают плоскую форму, солят, обжаривают на масле с обеих сторон, разрезают на небольшие куски. Баклажаны очищают от кожицы и нарезают на куски, посыпают солью и дают отстояться 10—15 мин, после чего промывают и припускают в небольшом количестве воды.

Куски жареных цыплят перекладывают в посуду с припущенными баклажанами и тушат под крышкой до готовности. Отдельно подают мацун с измельченным чесноком.

- Цыпленок (п/п II категории) 213, баклажаны 164, масло сливочное 5, мацун 100, чеснок 3.  
Выход 330 (в том числе цыпленок 100).

**31. Борани из цыплят со стручковой фасолью.** Стручки фасоли перебирают, очищают от прожилок, нарезают соломкой, кладут в кастрюлю, добавляют масло, немного воды и припускают на небольшом огне, после чего добавляют обжаренный репчатый лук.

Подготовленным тушкам цыплят придают плоскую форму, солят, обжаривают в масле с обеих сторон, разрезают на небольшие куски, перекладывают их в кастрюлю с фасолью и тушат под крышкой до готовности. Подают борани на блюде, украсив веточками зелени петрушки. Мацун окрашивают крепким водным настоем шафрана, добавляют порошок корицы с сахарной пудрой, растертый чеснок. Сахарный песок подают отдельно.

- Цыпленок (п/п II категории) 213, стручки фасоли 190, масло топленое 15, лук репчатый 36, мацун 100, сахар 5, чеснок 4, корица, шафран, зелень.  
Выход 365 (в том числе цыпленок 100).

**32. Тжвжик.** Подготовленные субпродукты и курдючное сало промывают, нарезают на одинаковые куски, кладут на сковороду и жарят до полуготовности. Затем добавляют нарезанный репчатый лук, томатное пюре, соль, перец, закрывают сковороду крышкой и доводят блюдо до готовности. Тжвжик можно готовить и без томата. Подают, посыпав зеленью петрушки.

- Сердце 97, печень баранья 68, легкое 84, сало курдючное 25, лук репчатый 43, томатное пюре 15, зелень петрушки 8, специи, соль.  
Выход 190.

**33. Баранина со стручками фасоли и яйцом.** Отварную баранину нарезают на куски, кладут в кастрюлю, добавляют мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, вливают немного бульона и тушат 15—20 мин под закрытой крышкой.

Отдельно припускают в бульоне крупно нарезанные стручки фасоли и откидывают их на дуршлаг.

Тушеное мясо кладут в порционную посуду, обкладывают его отварными стручками фасоли, посыпают все это солью, перцем, затем заливают взбитыми яйцами и запекают в жарочном шкафу 3—5 мин. Подают баранину, посыпав зеленью петрушки.

- Баранина (тазобедренная, лопаточная части) 222, стручки фасоли 190, масло топленое 15, лук репчатый 36, яйцо 1. Выход 300.

**34. Гарнир к шашлыкам, птице и рыбе.** Помидоры, огурцы, лук очищают и промывают. Лук репчатый нарезают кольцами, зеленый — кусочками 4—5 см, лимон — дольками. Баклажан с кожей надрезают вдоль, кладут в него кусочек курдючного сала и жарят вместе с целыми помидорами и перцем на шпалочке на углях. После этого снимают кожицу с овощей и подают овощи к шашлыку. При отпуске посыпают зеленью.

- I вариант: помидоры 100 или огурцы 100, лук репчатый 24, лук зеленый 32, лимон 15 (масса нетто), барбарис сушеный 1, зелень разная 5. Выход 150.
- II вариант: помидоры 50, лук зеленый 12, сало курдючное 10, баклажаны 100, перец сладкий 25, зелень разная 25. Выход 150.

## БЛЮДА ИЗ КРУП И ОВОЩЕЙ

Среди блюд из круп наиболее широкое распространение в армянской кухне получил плав (плов). Прежде чем готовить плав, рис перебирают, промывают, заливают подсоленной водой и оставляют на 30—40 мин. Плав варят двумя способами.

**Плав откидной.** Подготовленный рис засыпают в кипящую подсоленную воду и варят до тех пор, пока крупинки риса снаружи не станут мягкими, а внутри сохраняют некоторую упругость. После этого рис откидывают, промывают горячей водой и дают ей стечь. В глубокой кастрюле растапливают масло, кладут немного риса, слегка перемешивают, затем засыпают оставший-

ся рис, поливают маслом, закрывают крышкой и ставят на слабый огонь примерно на 40—45 мин.

- Крупа рисовая 100, соль 8, масло топленое 20.  
Выход 260.

**Плав припускной (кашови).** В кипящую подсоленную воду вливают часть растопленного масла, засыпают предварительно промытый рис (воды берут в два раза больше по соотношению с рисом) и варят его при слабом кипении. Когда на поверхности риса не останется воды, поливают его оставшимся маслом, кастрюлю плотно закрывают крышкой и ставят на слабый огонь еще на 30—40 мин.

- Крупа рисовая 100, вода 200—250, соль 4, масло топленое 20.  
Выход 250.

**35. Плав с сушеными фруктами.** Готовят откидной плав. Сушеные фрукты перебирают, промывают в горячей воде, кладут на сковороду с разогретым маслом, добавляют гвоздику, очищенный от кожицы мелко нарезанный миндаль, закрывают крышкой и слегка обжаривают на слабом огне. Подают плав на блюде вместе с обжаренными сушеными фруктами, полив маслом и посыпав корицей. Фрукты можно подать отдельно.

- Крупа рисовая 150, масло топленое 50, курага 20, изюм 15, чернослив 20, миндаль 16, гвоздика 0,5, корица 0,5.  
Выход 475.

**36. Плав с гранатом.** Баранину нарезают мелкими кусками, обжаривают, а затем тушат с луком и гранатовым соком. Подают баранину на блюде, полив образовавшимся при ее тушении соком. Отдельно на блюде подают откидной плов.

- Баранина 150, масло растительное 30, лук репчатый 18, гранатовый сок 50, крупа рисовая 100.  
Выход 75/280.

**37. Члав.** Отдельно готовят рассыпчатую рисовую крупу (кашови). Обжаривают в кастрюле мелко нарезанный репчатый лук. После этого всыпают немного готового кашови, перемешивают, вливают взбитые яйца, размешивают, а через 5 мин добавляют оставшийся кашови. Поливают члав маслом, посуду плотно закрывают крышкой и ставят на слабый огонь на 20—30 мин.

- Крупа рисовая 80, лук репчатый 60, яйцо 1, масло топленое 30.  
Выход 280.

**38. Плав с севрюгой.** Рыбу нарезают на порционные куски и ошпаривают кипятком, засыпают отваренным рисом, поливают топленным маслом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Из граната варят компот и подают его к плаву отдельно.

- Севрюга 228, рис 100, масло топленное 30. Для компота: гранат 50, сахар 20.

Выход: плав 360, компот 150.

**39. Плав с копченой рыбой.** Копченый кутум или жерех отваривают, отделяют кости и кожу. Отварную рыбу кладут на смазанный жиром противень, заливают взбитыми с молоком яйцами и запекают в жарочном шкафу.

Рис отваривают до полуготовности и смешивают с отварной фасолью, поливают маслом и доводят до готовности. Подают плав с куском рыбы. Вместо кутума и жереха можно использовать свежую форель.

- Кутум, жерех копченые 227, яйцо  $\frac{1}{2}$ , молоко 50, крупа рисовая 100, масло сливочное 40, фасоль в зернах 30.

Выход 480 (в том числе рыба 125).

**40. Плав с жареной бараниной.** Из риса готовят откидной плав. Баранину нарезают мелкими кусками, обжаривают, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, гранатовый сок, заливают водой так, чтобы она покрыла продукты, закрывают крышкой и тушат на слабом огне до готовности. Подают плав на блюде, на другое блюдо кладут баранину, политую соком, образовавшимся при тушении.

- Баранина 150, крупа рисовая 150, масло топленное 40, гранат 50, лук репчатый 18.

Выход 480.

**41. Ариса.** Отваривают подготовленную тушку курицы, отделяют кости и разрезают мякоть на куски. Арису можно готовить и из баранины.

В кипящий куриный бульон засыпают заранее замоченную пшеничную крупу, добавляют кусочки курицы и продолжают варить на слабом огне. Как только каша загустеет, ее необходимо периодически взбивать веселкой и продолжать варить до тех пор, пока продукты не превратятся в однородную тягучую массу. После этого арису солят и перемешивают. Подают арису на блюде. Отдельно подают пассерованный репчатый лук или корень и топленное масло.

Арису можно приготовить также из индейки.

- Курица (п/п I категории) 153 или индейка 139, или баранина 164, крупа пшеничная 70, масло топленое 20, лук репчатый 36 или корица 0,5.  
Выход 375.

**42. Борани из овощей.** Подготовленные картофель, баклажаны, лук репчатый нарезают кубиками и обжаривают, затем кладут помидоры, разрезанные на четыре части, сладкий перец и все припускают до готовности. При подаче посыпают зеленью.

- Картофель 200, баклажаны 126, помидоры 94, перец сладкий 27, лук репчатый 18, масло топленое 30, зелень.  
Выход 400.

**43. Тыква с чечевицей.** Очищенную тыкву нарезают кусками массой 10—12 г, закладывают в кастрюлю и отваривают в подсоленной воде. После этого добавляют в тыкву отварную чечевицу, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, масло, соль, чеснок и варят до готовности, периодически помешивая. Подают, посыпав зеленью петрушки. Мацун подают отдельно.

- Тыква 200, чечевица 30, лук репчатый 18, масло топленое 20, чеснок 3.  
Выход 200, мацун 100.

**44. Тыква, фаршированная рисом.** Тыкву моют, срезают верхушку и ложкой удаляют плодовую мякоть с семенами и еще раз промывают.

Съедобную часть мякоти отделяют от семян, мелко нарезают, добавляют отварной рис, промытый изюм, очищенную от косточек алычу, очищенные от кожицы и нарезанные соломкой яблоки, сахар, молотую корицу и хорошо перемешивают. Подготовленным фаршем наполняют тыкву и закрывают срезанной верхушкой. После этого кладут тыкву на смазанный жиром противень и запекают в жарочном шкафу. Подают фаршированную тыкву, разрезав на куски и полив маслом.

- Тыква 1500, крупа рисовая 70, масло сливочное 70, алыча 70, сахар 25, изюм 30, яблоки 200, порошок корицы 1, соль.  
Выход 1300.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

**45. Бораки.** Из муки, воды, яиц с добавлением соли замешивают крутое тесто и раскатывают его в пласт толщиной 0,25 см. Затем нарезают полосками, которые, в свою очередь, разрезают на кусочки квадратной формы.

Кусочки теста опускают в кипящую подсоленную воду и варят до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Шумовкой вынимают борачи из воды, перекладывают на блюдо и заливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

Мацун с измельченным чесноком (100 г) подают отдельно.

- Мука пшеничная в/с 100, яйцо  $\frac{1}{4}$ , масло сливочное 25 или сметана 50, соль.  
Выход 100.

**46. Борачи с говядиной.** Из муки, яиц, соли и воды замешивают крутое тесто и раскатывают его в пласт толщиной 0,3 см. После этого тесто нарезают на квадратные  $6 \times 6$  см (массой 22—27 г). На середину каждого квадрата кладут 16—20 г мясного фарша и защищают так, чтобы фарш был виден.

Для фарша котлетное мясо и лук репчатый пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанную зелень, соль, перец и тщательно перемешивают.

Подготовленные борачи укладывают на дно сотейника, смазанное жиром, ставят в жарочный шкаф и обжаривают до образования светло-золотистой корочки, затем заливают соусом и тушат 15—20 мин.

Для соуса лук пассеруют, добавляют томат и продолжают пассерование еще 10—15 мин, соединяют с бульоном или водой и варят. В конце варки кладут соль, тертый чеснок и заправляют соус сливочным маслом.

Отпускают борачи (4—5 шт. на порцию) с соусом, в котором они тушились.

Борачи готовят и без соуса. В этом случае их припускают в подсоленной воде или бульоне до готовности, а затем обжаривают на сковороде до золотистой корочки. Приготовленные борачи перекладывают в порционную посуду. Отдельно подают мацун с тертым чесноком.

- Для теста: мука пшеничная в/с 70, яйцо  $\frac{1}{4}$ , вода 30, говядина (котлетное мясо) 76, лук репчатый 25, зелень петрушки 7, перец черный молотый 0,05, маргарин столовый 5. Для соуса: лук репчатый 24, томатное пюре 18, масло сливочное 10, чеснок 3, бульон или вода 23, мацун 100.  
Выход с соусом 230, без соуса 200/100.

**47. Гата.** Это самое распространенное армянское национальное кондитерское изделие из дрожжевого теста. Оно имеет традиционную форму круглой лепешки диаметром с небольшую тарелку толщиной 0,5—1,5 см до выпечки и 2—2,5 см после выпечки. До выпечки

гату украшают либо орнаментом — несколькими параллельными полосками, проводимыми тупой стороной ножа по ее поверхности, либо особым бордюром по краям. После этого ее быстро смазывают яичным желтком и выпекают.

В разных местностях Армении готовят различные виды гаты, которые отличаются пропорциями основных компонентов, характером замеса теста и начинки и другими деталями.

**Гата арцахская.** Тесто готовят опарным способом — соединяют дрожжи, воду и муку и выдерживают 2 ч. В отдельную посуду кладут размягченное масло и растирают его 5—7 мин, затем добавляют сахар, яйца, ванилин, соль и продолжают растирать до получения однородной массы. Эту массу вливают в опару и перемешивают 3—4 мин. После этого, все время помешивая, равномерными частями добавляют муку, замешивают тесто и ставят его в теплое место для расстойки на 35—40 мин.

Для приготовления начинки растирают топленое масло, добавляют муку, тщательно перемешивают, всыпают сахарную пудру и тщательно растирают до получения однородной рассыпчатой массы.

Подготовленное тесто выкладывают на стол, слегка вымешивают и разделяют на куски массой примерно 250 г каждый. Куски теста раскатывают в круглые лепешки толщиной 5—6 мм. Поверхность раскатанного теста смазывают маслом, кладут начинку (около 200 г). Края теста соединяют и придают изделию круглую форму, затем переворачивают на другую сторону и раскатывают лепешку до толщины 1,5—2 мм.

Готовые лепешки кладут швом вниз на смазанный растительным маслом лист, расстаивают, на поверхности изделий наносят разные узоры, прокалывают их в нескольких местах, смазывают яичным желтком и выпекают в жарочном шкафу 30—35 мин вначале на умеренном огне, затем на слабом.

- Для опары: мука 250, дрожжи 15, вода 200; для теста мука 750, масло топленое 200, яйца 5, сахар 200, соль 7, ванилин 0,2. Для начинки: мука 800, масло топленое 350, сахарная пудра 300. Для смазки: яйцо (желток) 2, масло растительное 5.

Выход 10 шт. по 380 г.

**48. Гата степанаванская.** Опару, тесто, начинку готовят, как для гаты арцахской. Подготовленное тесто

разделяют на куски, придают им шарообразную форму. Каждый кусок раскатывают на пласты толщиной 1,5—2 мм. Поверхность пластов смазывают растопленным маслом. Затем пласт складывают в виде конверта и вновь смазывают маслом.

На подготовленное тесто кладут начинку, края теста соединяют с четырех сторон, придав изделию круглую форму. Затем переворачивают на другую сторону и слегка раскатывают так, чтобы весь пласт теста был одинаковой толщины. Края слойки защипывают, ставят на расстойку, поверхность смазывают яичным желтком и прокалывают в нескольких местах.

Гату кладут на лист, смазанный маслом, и выпекают в нагретом жарочном шкафу 30—35 мин.

- Для опары: мука 350, дрожжи 20, вода 200. Для теста: мука 1000, сахар 600, молоко 500, масло сливочное 200, соль 2. Для начинки: мука 700, масло 350, сахарная пудра 100, ванилин 0,2. Для смазки: яйцо (желтки) 3, масло растительное 5. Выход 10 шт. по 450 г.

**49. Гата кироваканская.** Тесто готовят опарным способом и ставят в теплое место на 30—35 мин. Затем замешивают тесто. Для начинки муку растирают с топленным маслом, добавляют сахарную пудру, ванилин и растирают до тех пор, пока не получится рассыпчатая масса.

Готовое тесто еще раз вымешивают, разделяют на куски, придают каждому округлую форму и раскатывают в пласты толщиной 5 мм. Поверхность пласта смазывают маслом и на него ровным слоем толщиной 2—3 мм кладут начинку, затем тесто сворачивают в рулет.

Рулет разрезают на куски массой около 400 г, концы теста с обеих сторон защипывают и раскатывают изделие в виде круглой лепешки толщиной 14—16 мм. Края лепешки слегка приподнимают и защипывают так, чтобы образовался бортик.

Готовую лепешку кладут на смазанный маслом лист, сверху смазывают яичным желтком, прокалывают в нескольких местах и выпекают в нагретом жарочном шкафу (170—190 °С) 30—35 мин.

- Для опары: мука 350, дрожжи 20, вода 200. Для теста: мука 1000, сахар 600, молоко 500, масло топленое 200, соль 2. Для начинки: мука 750, масло топленое 350, сахарная пудра 100, ванилин 0,2. Для смазки: яйцо (желток) 3, масло растительное 5. Выход 10 шт. по 450 г.

**50. Гата ереванская.** Тесто замешивают безопарным способом и оставляют для расстойки на 30—35 мин. Начинку готовят так же, как для гаты кироваканской.

Подготовленное тесто делят на куски (по 500 г), придают им шарообразную форму, раскатывают в пласты толщиной 1,5—2 мм, смазывают маслом, складывают вдвое, вновь раскатывают и смазывают маслом. Эту операцию повторяют 4—5 раз.

Слоеное дрожжевое тесто сворачивают в рулет, нарезают на куски массой 200 г и раскатывают в круглые лепешки. В центр лепешки кладут начинку (170 г), края соединяют, придавая изделию круглую форму, и слегка раскатывают. Толщина лепешки должна быть 1,5—2 см.

Гату кладут швом вниз на смазанный маслом лист, расстаивают, поверхность смазывают яичным желтком и прокалывают в нескольких местах. Выпекают в жарочном шкафу 30—35 мин.

- Для теста: мука 1200, масло топленое 200, дрожжи 15, соль 5, вода 400. Для начинки: мука 800, сахарная пудра 400, масло топленое 400. Для раскатки теста: мука 100. Для прослойки теста: масло топленое 200. Для смазки: яйца (желтки) 4, масло растительное 4.  
Выход 10 шт. по 330 г.



# **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА АЗЕРБАЙДЖАНА**

Блюда азербайджанской национальной кухни отличаются высокими вкусовыми и питательными качествами. Широкое распространение в республике и за ее пределами получили такие блюда, как суп пити, кюфта-бозбаш — бульон с крупными тефтелями из мяса и риса с горохом и картофелем, довга — суп из кислого молока с зеленью, знаменитый люля-кебаб.

Традиционное праздничное блюдо у азербайджанцев — плов. Его готовят из риса и подают с различными приправами из мяса, рыбы, овощей и фруктов. Мясные блюда заправляют каштанами, курагой, кишмишем и зеленью. Общераспространенным блюдом считается и долма. Для одного из видов долмы готовят фарш из баранины, заправляют рисом и различными специями. Заворачивают фарш обычно в виноградные (реже в капустные) листья, которые придают долме особый вкус и аромат. Для других видов долмы молодой бараниной фаршируют айву, помидоры, баклажаны, сладкий стручковый перец, яблоки.

Наряду с общераспространенными блюдами в различных районах Азербайджана установились свои особые способы приготовления пищи и рецепты некоторых национальных кушаний. Так, на северо-западе республики любят хингал — нарезанные ромбиками и отваренные кусочки теста подают с мясом, жареным луком. В Ленкорани цыплят фаршируют орехами с повидлом и луком и зажаривают на вертеле. Апшерон славится своей дюшбарой — мелкими пельменями и кутабами — пирожками из очень тонко раскатанного теста.

Отличительная особенность азербайджанской кухни — использование баранины для приготовления раз-

личных блюд. Гораздо в меньшей степени азербайджанцы употребляют говядину, птицу, рыбу.

Другая особенность азербайджанской кулинарии — острый вкус и неповторимый аромат, которые придают блюдами всевозможные специи и зелень: горький и душистый перец, базилик, корица, гвоздика, укроп, петрушка, кинза, мята, тмин и многие другие.

Особо стоит остановиться на шафране и сумaxe (барбарисе в порошке). Первый из них является незаменимым компонентом для приготовления многочисленных пловов. Сумах, как правило, подают к различным мясным блюдам.

Широко использует азербайджанская кулинария овощи (помидоры, огурцы, баклажаны и др.), фрукты (яблоки, груши, айву, апельсины, лимоны), косточковые (сливы, алычу, абрикосы, персики).

Некоторые блюда в Азербайджане готовят в специальной посуде. Например, суп пити — в питишницах, пловы — в казанах — особых котлах с утолщенным дном и специальными крышками, в которых помещаются раскаленные угли, для того чтобы плов «упревал» равномерно. Для приготовления шашлыка и люля-кебаба используют различные шпажки, для первых блюд — каса — чашки, для тушения мяса — тас — небольшие кастрюльки и др.

**П р и м е ч а н и е.** В приводимых ниже рецептурах, где не указана масса зелени, приправ и специй, нормы их закладки на блюдо следующие: свежей зелени петрушки, кинзы, укропа — 10 г, мяты — 5, перца — 0,05 г. В тех случаях, когда специй и зелени требуется больше, их масса указывается в рецептурах. Норма соли на первые блюда 3—5 г, на вторые — 4 г.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В качестве основы для приготовления первых блюд в азербайджанской кулинарии используют главным образом мясные и костные бульоны, которые варят обычным способом в наплитных котлах, казанах или пищеварочных котлах. Некоторые первые блюда готовят в отдельной посуде. Например, каждую порцию супа пити варят в питишнице — глиняном горшке или в порционной кастрюле вместимостью 0,8 л. Небольшими порциями готовят также дюшбару, сулу-хингал и некоторые другие супы.

Характерной особенностью первых блюд азербайджанской кулинарии является также то, что их консистенция более густая. Обычно в них содержится небольшое количество бульона — 15—200 г на порцию.

Другая особенность азербайджанских супов — использование при их приготовлении курдючного жира. Как правило, его закладывают в блюдо в мелкорубленом виде.

Азербайджанские жидкие кушанья всегда сдабривают различными специями и пряностями. Отдельные продукты в них могут быть заменены. Например, курдючное сало — топленым маслом, каштаны — картофелем. Если используют свежие помидоры, алычу и шафран в блюдо не кладут.

1. **Пити.** 2—3 куска баранины (грудинка, шея, голяшки или лопатка) массой примерно 55—80 г и предварительно замоченный в холодной воде (в течение 4—5 ч) нут<sup>1</sup> или горох закладывают в глиняный горшок, заливают холодной водой, доведя объем до 0,6 л, и варят на слабом огне. Образующуюся пену периодически снимают шумовкой. За 20 мин до готовности добавляют (целиком) картофель среднего размера, промытую алычу, соль. После того как бульон закипит, вводят нарезанный дольками репчатый лук, а за 10—15 мин до готовности — мелкорубленое курдючное сало, специи, крепкий водный раствор шафрана (шафран можно заменить томатным пюре или свежими помидорами) и доводят до готовности.

Настой шафрана готовят из расчета 1 г шафрана на 120 г воды и заваривают, как чай. На порцию пити необходима половина столовой ложки шафрана.

Пити подают в той же посуде, в которой он готовился, рядом с горшком ставят глубокую тарелку или каза (специальную чашку). При подаче пити посыпают мелко толченой сушеной мятой. Отдельно на тарелке подают очищенные головки репчатого лука и сумах.

Цвет бульона должен быть прозрачным с желтоватым оттенком и ароматным запахом.

- Баранина 164, нут 20, сало курдючное 20, лук репчатый 15, картофель 150, алыча свежая 20 или сушеная 10, шафран 0,1 или помидоры свежие 50, или томатное пюре 10, мята сушеная 1, перец, соль.  
Выход 450.

---

<sup>1</sup> Нут, нахуд — растение из семейства бобовых.

**2. Кюфта-бозбаш.** В кипящий костный бульон кладут предварительно замоченный горох и варят до полуготовности. Мякоть баранины (лопатка или тазобедренная часть) пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют в массу соль, молотый перец, промытый рис и тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют шарики (2 шт. на порцию), в середину каждого шарика закладывают промытую алычу (2—3 шт.). Чтобы шарики при варке не распались, в них следует положить большее количество соли, предусмотренное по норме для данного блюда.

В подготовленный бульон с горохом закладывают мясные шарики, картофель (целиком), мелко нашинкованный репчатый лук. За 10—15 мин до окончания варки вводят мелко нарубленное курдючное сало, соль, перец, настой шафрана и доводят до готовности.

Подают кюфта-бозбаш в касе. При подаче посыпают зеленью. Отдельно на тарелке можно подать очищенный репчатый лук и сумах. Кюфта-бозбаш можно также подать с одним кусочком мяса и одной кюфтой.

- Баранина 164, сало курдючное 20, крупа рисовая 15, алыча свежая 20 или сушеная 10, горох или нут 25, картофель 147, лук репчатый 18, шафран 0,1, перец молотый 0,1, мята сушеная 1.  
Выход 500.

**3. Дюшбара.** Мякоть баранины пропускают вместе с сырым репчатым луком через мясорубку, добавляют зелень кинзы, специи и готовят фарш. Из муки, воды и яиц замешивают крутое тесто и раскатывают его до толщины 1 мм. Затем тесто режут на ровные квадраты 3 × 3 см. В центр каждого квадрата кладут 4—5 г фарша и заворачивают в виде пельменей (дюшбара) треугольной формы. Готовые пельмени отваривают в процеженном кипящем бульоне. На одну порцию в тарелку кладут 16—20 пельменей.

При подаче дюшбару посыпают сушеной мятой и кинзой. Отдельно подают винный уксус или уксус с чесноком.

- Баранина 109, мука пшеничная 40, яйцо  $\frac{1}{4}$ , лук репчатый 18, бульон 350, уксус винный 10, зелень кинзы 15, мята сушеная 1, перец 0,1.  
Выход 450.

**4. Довга с мясом.** Мякоть баранины пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку, добавляют перец, перемешивают и из полученной массы формируют

мелкие шарики в виде фрикаделек, каждый массой 15 г. В отдельной посуде мацони смешивают с мукой и прогревают смесь при непрерывном и плавном помешивании для того, чтобы мацони не свернулось. Предварительно замоченный горох варят в костном бульоне до полуготовности. Затем добавляют рис, мацони, мясные шарики и варят. За 10 мин до готовности кладут мелко нашинкованный щавель, шпинат, зелень кинзы, укропа и кявара, соль и доводят до готовности.

В зависимости от времени года довгу подают в горячем или холодном виде.

- Баранина 164, мацони 250, крупа рисовая 30, горох или нут 20, мука пшеничная 10, лук репчатый 18, щавель 53 или шпинат 54, зелень кинзы, укропа и кявара 30, перец, соль. Выход 500.

**5. Довга без мяса.** Горох перебирают и замачивают в холодной воде на 3—4 часа, затем кладут в горячую воду и варят почти до готовности.

В отдельной посуде взбивают мацони, добавив муку и рис, смесь постепенно проваривают на слабом огне при непрерывном помешивании. (При взбивании можно добавить яйца из расчета 10 г на одну порцию.) В смесь добавляют отдельно сваренный горох. За 10 мин до готовности кладут нашинкованный шпинат и щавель, кинзу, укроп, зеленый лук, мяту, варят до готовности и солят.

- Мацони 200, масло топленое 10, мука пшеничная 10, лук зеленый 18, шпинат и щавель 53, зелень 30, нут 15, рис 15, соль. Выход 500.

**6. Шорба.** Баранину заливают холодной водой и варят. Затем удаляют мясо, бульон процеживают. Замоченный горох отваривают в бульоне до полуготовности, кладут промытый рис. За 15 мин до готовности кладут промытую алычу, а затем добавляют пассерованный на масле репчатый лук, отварное мясо (2—3 кусочка на порцию), соль и доводят до готовности.

- Баранина 109, масло топленое 15, рис 25, нут 20, алыча сушеная 10, лук репчатый 15, кинза, укроп 10, мята сушеная 1, соль, перец. Выход 450.

**7. Сулу-хингал.** Баранью грудинку, лопатку или корейку рубят на куски (2 на порцию) и варят до готовности. Предварительно замоченный горох варят отдельно

но до полуготовности, затем перекладывают его в бульон и варят до готовности.

Из муки, воды и яиц с добавлением соли замешивают крутое тесто и раскатывают его толщиной до 1 мм. Тесто нарезают прямоугольниками 2 × 3 см и кладут их в кипящий бульон. После закипания вводят пассерованный на масле лук, шинкованную кинзу и укроп и доводят до готовности. При подаче сулу-хингал посыпают сушеной мятой, отдельно подают уксус.

- Баранина 164, мука пшеничная 40, яйцо  $\frac{1}{6}$ , горох или нут 25, масло топленое 25, лук репчатый 24, зелень кинзы и укропа 20, мята сушеная 1, уксус винный 10, перец, соль.  
Выход 450.

**8. Парча-бозбаш.** Блюдо готовят так же, как пити, но в другой посуде, вмещающей несколько порций.

Баранью грудинку, шею или лопатку рубят на куски массой 60—80 г (2—3 куска на порцию). Мясо и предварительно замоченный горох кладут в посуду, заливают холодной водой и варят. Образующуюся пену периодически снимают шумовкой. За 20 мин до готовности добавляют нарезанный лук и картофель.

Каштаны надрезают и варят в подсоленной воде, затем откидывают, очищают от кожуры и кладут в бульон, добавляют нарезанную дольками айву, промытую алычу, толченый желтый имбирь или настой шафрана. Перед концом варки добавляют пропущенное через мясорубку курдючное сало. В зависимости от сезона в блюдо можно положить вместо алычи очищенные помидоры.

При подаче парча-бозбаш посыпают сушеной мятой. Отдельно подают очищенные головки репчатого лука и сумач.

- Баранина 164, сало курдючное 15, картофель 150, горох, нут 25, каштаны 25, алыча свежая 20 или сушеная 10 или помидоры 30, айва 20, лук репчатый 18, шафран 0,1, мята сушеная 0,1, перец, соль.  
Выход 500.

**9. Овдух (окрошка).** Охлажденной кипяченой водой разводят предварительно взбитое мацони. Огурцы очищают и нарезают ломтиками. Отваренную говядину нарезают мелкими ломтиками массой 10—15 г. Яйца отваривают вкрутую и режут дольками. Затем шинкуют кинзу, укроп и зеленый лук. Все это смешивают с мацони, добавляют соль и подают в холодном виде. Овдух можно готовить и без мяса.

- Говядина 110, мацони 200, огурцы свежие 100, лук зеленый 36, зелень кинзы 10, укроп 10, яйцо  $\frac{1}{2}$ .  
Выход 450.

**10. Суп азербайджанский.** Баранью лопатку, грудинку или куски тазобедренной части рубят, заливают холодной водой и варят до готовности, периодически снимая с поверхности пену. Мясо вынимают, отделяют от костей, а бульон процеживают. В кипящий бульон кладут промытый рис, алычу, мелко нарезанный репчатый лук и рубленый курдюк и варят. Затем добавляют перец, соль, шинкованную зелень кинзы и укропа и доводят до готовности. Перед подачей кладут баранину и доводят до кипения.

- Баранина 164, сало курдючное 20, крупа рисовая 25, лук репчатый 18, алыча свежая 20 или сушеная 10, зелень кинзы и укропа 60, перец, соль.  
Выход 500.

**11. Шорба с курицей.** Обработанную тушку курицы рубят на порционные куски, отваривают до готовности и вынимают. Бульон процеживают. В кипящий бульон кладут промытый рис, добавляют пассерованный репчатый лук и варят. За 15 мин до готовности добавляют сваренный отдельно горох, промытую алычу или сливу, доводят до готовности и солят. Затем добавляют нарезанные куски отварной курицы, шинкованные кинзу и укроп и снова дают закипеть. При подаче посыпают сушеной мятой.

- Курица 153, горох 20, масло топленое 20, алыча свежая 20 или сушеная 10, лук репчатый 18, зелень кинзы и укропа 15, мята сушеная 1, крупа рисовая 25, перец, соль.  
Выход 500.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

В азербайджанской кухне для приготовления вторых блюд используют главным образом баранину в виде порционных кусков или мелко нарезанных кусочков, а также в виде фарша. Основные способы тепловой обработки — жарка и тушение.

Некоторые вторые блюда готовят из говядины, кур, цыплят, индеек, гусей, уток как в качестве самостоятельных блюд, так и в виде приправ к многочисленным пловам.

Ассортимент рыбных блюд немногочислен. Рыбу используют преимущественно в качестве гарниров к различным блюдам.

Для приготовления вторых блюд широко применяют курдючное сало, которое может быть заменено топленым или сливочным маслом.

Ко вторым блюдам отдельно подают зеленый и репчатый лук, свежую зелень (кинзу, кресс-салат, укроп, петрушку, тархун, эстрагон, мяту), а также редис, специи, уксус или лимон, свежие помидоры и огурцы.

**12. Шашлык любительский.** Реберную часть корейки молодой баранины нарубают на 5—6 кусков вместе с реберными костями, солят, перчат и нанизывают на шпажку. При нанизывании необходимо обращать внимание, чтобы внешняя сторона кусочков мяса была обращена в одну сторону. Шашлык жарят над раскаленными углями без пламени.

При подаче посыпают луком, нарезанным кольцами, зеленым луком, зеленью петрушки. Отдельно подают сумач (сушеный барбарис), перец.

- Баранина 333, лук репчатый 60, лук зеленый 38, сумач 3, перец 0,1, зелень 10, соль 5.  
Выход 240 (в том числе мясо 150).

**13. Шашлык из почек.** Почки бараньи очищают от пленок, промывают в холодной воде и режут их поперек на две части каждую, солят и нанизывают на шампур. Затем смазывают маслом и жарят над углями в мангале. Во время жарки почки периодически смазывают маслом.

Готовый шашлык подают с гарниром из лука, нарезанного кольцами, посыпают сверху шинкованной зеленью. Отдельно подают сумач и молотый перец. По сезону подают помидоры, жаренные на шампуре (100 г на порцию).

- Почки бараньи охлажденные 256, масло сливочное 5, лук репчатый 30, петрушка 10, сумач 3, перец 0,1, соль 4.  
Выход 185 (в том числе почки 150).

**14. Риза-кюфта.** Баранину пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш добавляют перец, соль и тщательно размешивают, затем ставят на некоторое время на холод. После этого фарш разделяют в виде шариков (10—12 шт. на порцию) массой

20—30 г каждый. Шарики обжаривают в масле на раскаленной сковороде.

Отдельно жарят шинкованный лук, добавляют томатное пюре, разбавленное бульоном, затем уксус или лимонную кислоту, сахар, перец, соль и доводят до готовности.

Обжаренные мясные шарики-кюфта заливают соусом и тушат 5—10 мин. При подаче посыпают рубленой зеленью.

- Баранина 333, лук репчатый 100, масло топленое 40, уксус винный 20, сахар 10, томатное пюре 15, кинза и укроп 25. Выход 300 (в том числе кюфта 200).

**15. Люля-кебаб.** Мякоть от бараньей лопатки или тазобедренной части пропускают вместе с луком и курдючным салом через мясорубку, добавляют соль, перец и тщательно перемешивают до тех пор, пока не получится вязкая масса. Подготовленную массу на 20 мин ставят в холодное место. Затем из него формируют люля в виде сарделек (3—6 шт. на порцию по 45 г) и нанизывают на шпажку, которая должна быть несколько шире, чем для шашлыка. Жарят люля-кебаб над раскаленными углями, периодически поворачивая шпажки.

Для приготовления лаваша из муки, воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, которое раскатывают в форме лепешки толщиной 1 мм и диаметром до 30 см. Лаваш кладут на противень и выпекают в жаровочном шкафу без жира. При подаче люля-кебаб кладут на лаваш или заворачивают в него. Вместе с ним на гарнир подают нарезанный кольцами лук, зелень, сурах или жаренные на вертеле помидоры (100 г на порцию).

- Баранина 331, сало курдючное 20, лук репчатый 20, лук зеленый 40, зелень петрушки и рейхан 15, сурах 3, соль 5, перец 0,1. Для лаваша: мука пшеничная 45, вода 12. Выход 265 (в том числе кебаб 170).

**16. Тава-кебаб.** Мякоть баранины вместе с сырым репчатым луком пропускают через мясорубку, добавляют соль, молотый перец и тщательно перемешивают. Из приготовленной массы формируют биточки круглой формы (3—4 шт. на порцию). Биточки жарят на разогретой сковороде в масле.

Отдельно жарят мелко нашинкованный лук, добавляют в него уксус и сахар. Затем биточки заливают взбитым яйцом, смешанным с мелко нарубленной зе-

ленью, добавляют подготовленный соус из лука и запекают. При отпуске сверху посыпают зеленью.

Тава-кебаб можно приготовить и с картофелем (100 г на порцию). Для этого очищенный картофель нарезают дольками и жарят на масле. Затем укладывают его вместе с биточками, заливают взбитыми яйцами с зеленью, добавляют соус и запекают в жарочном шкафу.

- Баранина 222, масло топленое 30, уксус винный 10, лук репчатый 40, зелень (кинза, укроп) 25, яйцо 2, сахар 5, специи, соль.

Выход 220 (в том числе кебаб 100).

**17. Долма с виноградными листьями.** Мякоть баранины вместе с репчатым луком и курдючным салом пропускают через мясорубку. Затем добавляют мелко нашинкованную зелень, соль, перец, перебранный и промытый рис, предварительно замоченный в холодной воде, лущеный горох и все тщательно перемешивают.

Виноградные листья ошпаривают кипятком, обрезают стебли. В каждый лист заворачивают подготовленный фарш (25 г на каждую долму). Изделия плотно укладывают в кастрюлю, заливают бульоном и тушат на слабом огне 50—60 мин. При подаче долму поливают соусом, образовавшимся во время тушения, посыпают толченой корицей и сухой мятой.

Отдельно подают мацони. Можно подать также мацони, смешанный с толченым чесноком (3 г).

- Баранина (котлетное мясо) 119, сало курдючное 20 или масло топленое 20, листья виноградные свежие 40 или соленые 80, лук репчатый 18, крупа рисовая 15, горох лущеный 20, мацони 50, корица 0,2, зелень (кинза, укроп, мята) 15.

Выход 225.

**18. Бозартма из баранины.** Баранину нарезают на порционные куски массой 50—60 г (3—4 куса на порцию) и обжаривают на масле, перекладывают в сотейник, добавляют шинкованный лук, поджаренные помидоры, алычу и зелень, заливают небольшим количеством бульона и тушат до готовности. При подаче можно сверху положить кусочек лимона и отдельно свежие огурцы (50 г).

- Баранина 333, масло топленое 30, лук репчатый 50, помидоры 100 или томатное пюре 20, алыча 15, зелень (кинза, укроп) 50, специи, соль.

Выход 320 (в том числе мяса 150).

**19. Бозартма из курицы.** Обработанных кур нарезают кусочками массой 30 г и слегка обжаривают на масле. Затем складывают в сотейник, солят, перчат, добавляют пассерованный репчатый лук, немного бульона и тушат до готовности.

При подаче блюдо поливают настоем шафрана, посыпают зеленью. Сверху кладут ломтик лимона.

- Курица 316, масло топленое 30, лук репчатый 50, лимон 20, мята или укроп 5, шафран 0,1, перец 0,1, соль.  
Выход 200.

**20. Гиймя-хингал.** Мякоть баранины вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют перец, соль и обжаривают на раскаленной сковороде с разогретым маслом, непрерывно помешивая и следя за тем, чтобы не было комков. Затем в массу добавляют лимонную кислоту.

Из муки, яиц, соли и воды замешивают крутое тесто, раскатывают его до толщины 1 мм и нарезают ромбиками (хингал). После этого отваривают хингал в кипящей подсоленной воде и откидывают на дуршлаг.

При подаче хингал кладут на тарелку, сверху помещают обжаренный фарш (гиймя), посыпают тертой брынзой и корицей. Отдельно подают мацони с измельченным чесноком.

- Баранина 222, масло топленое 30, лук репчатый 20, кислота лимонная 0,1, мацони 50, брынза 25, чеснок 2, корица 0,5, перец, соль. Для теста: мука пшеничная 60, яйцо  $\frac{1}{4}$ .  
Выход 185/100.

**21. Биточки натуральные по-восточному.** Мякоть баранины и часть лука пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и все тщательно перемешивают. Из приготовленного фарша формуют биточки массой 55 г и жарят.

При подаче биточки укладывают на блюдо, сбоку помещают шинкованный репчатый лук и посыпают зеленью. Сумах подают отдельно.

- Баранина 333, лук репчатый 60, масло топленое 20, зелень петрушки 5, перец 0,1, сумах 3, соль.  
Выход 170.

**22. Бадымджан долмасы.** Баранину вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку, добавляют соль и перец. Полученный фарш обжаривают при непрерывном помешивании, затем выкладывают его на доску, разбивают ножом до образования однородной

массы, добавляют пассерованный лук, мелко нарубленную зелень, перемешивают.

Очищенные и бланшированные баклажаны начиняют приготовленным фаршем, складывают в сотейник, обкладывают помидорами, нарезанными ломтиками, добавляют бульон и тушат 25—30 мин. При подаче поливают соусом, образовавшимся от тушения. Отдельно подают мацони с корицей.

- Баранина 163, лук репчатый 20, зелень (укроп, кинза) 15, баклажаны 300, масло топленое 20, помидоры свежие 50, мацони 50, корица 0,2, перец 0,1. Выход 450.

**23. Кюрза.** Мякоть баранины вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют перец, соль и тщательно перемешивают массу. Приготовленный фарш обжаривают на раскаленной сковороде в масле.

Из муки и воды замешивают крутое тесто и раскатывают его до толщины 1 мм. С помощью круглой выемки тесто режут на кружочки диаметром 5 см. На каждый кружочек раскладывают фарш и заворачивают его так, чтобы шов был сверху, а один конец кюрзы оставался открытым. После этого кюрзу отваривают в кипящей подсоленной воде. Готовая кюрза всплывает на поверхность воды, затем ее откидывают на дуршлаг. При подаче кюрзу кладут на тарелку, сверху помещают оставшуюся часть обжаренного фарша и посыпают корицей. Отдельно подают мацони.

- Баранина 222, лук репчатый 30, масло топленое 25, корица 0,1, мука пшеничная 80, мацони 50, перец, соль. Выход 350.

**24. Коурма хингал.** Баранину нарезают кусочками массой 25—35 г, перчат, солят и обжаривают. Затем добавляют пассерованный лук, лимонную кислоту, немного бульона и тушат при закрытой крышке до готовности.

Из муки, яиц, соли и воды готовят крутое тесто, раскатывают его в пласт толщиной до 1 мм и нарезают ромбиками. Полученные ромбики (хингал) отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и заправляют маслом.

Готовую баранину кладут на блюдо, вокруг помещают хингал и посыпают тертой брынзой. Отдельно подают мацони с измельченным чесноком и корицей.

- Баранина 222, мука 70, лук репчатый 48, масло топленое 40, кислота лимонная 0,3, зелень (кинза) 15, мацони 50, чеснок 0,5, корица 0,1, перец 0,1, яйцо  $\frac{1}{6}$ , брынза 25, соль 4. Выход 300.

**25. Кутабы.** Из муки и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто и раскатывают его до толщины 1 мм. Затем вырезают из него кружки диаметром примерно 17—18 см. Мякоть баранины вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку. В фарш добавляют лавашану-пастилу (гранат) и все тщательно перемешивают. Фарш кладут на одну половину кружка теста, другой половиной его накрывают, края защипывают (так, чтобы получилась форма полумесяца). Обжаривают кутабы в масле на сильно разогретой сковороде или противне.

При подаче посыпают сумахом (2—4 шт. на порцию по 60 г). Отдельно можно подать мацони (100 г).

Кутабы также готовят с начинкой из тыквы или зелени.

- Баранина (жирная) 109, лук репчатый 18, лавашана-пастила (гранат) 15, перец 0,1, жир животный 30, сумах 3. Для теста: мука пшеничная 110, вода 35. Выход 240.

**26. Кюкю из баранины.** В подсоленной воде отваривают целым куском баранину. Затем ее режут на ломтики массой 10—15 г и укладывают на сковороду. Сверху помещают отваренный и нарезанный ломтиками картофель, шинкованный репчатый или зеленый лук и все заливают взбитым яйцом, смешанным с рубленой зеленью, посыпают корицей и запекают кюкю в жарочном шкафу.

- Баранина 164, масло топленое 25, картофель 200, яйцо 1, лук репчатый 30 или зеленый 32, зелень кинзы и укропа 25, корица 0,2, перец, соль. Выход 250 (в том числе мясо 75).

**27. Поджарка по-азербайджански.** Баранину (тазобедренная часть, лопатка) режут на кусочки (3—4 шт. на порцию). Бараньи почки зачищают от пленок и разрезают на две половины. Мясо и почки перчат, солят и жарят на масле до готовности. Отдельно пассеруют репчатый лук и смешивают с мясом.

Из муки и воды с добавлением соли замешивают крутое пресное тесто, раскатывают его на лепешки толщиной 1 мм диаметром до 25 см. Лаваш выпекают на сковороде без масла.

При подаче на тарелку кладут лаваш, свернутый в виде кулька, в который помещают готовую поджарку. В качестве гарнира подают помидоры, поджаренные на вертеле, сверху посыпают рубленой зеленью.

- Баранина 333, почки бараньи 85, масло сливочное 25, лук репчатый 48, помидоры свежие 94, мука пшеничная 90, зелень кинзы и укропа 12, перец черный молотый 0,1, соль. Выход 420 (в том числе мясо 150 и почки 50).

**28. Бадымджан мусамбе** (баклажаны с бараниной). Баранину нарезают кусочками и обжаривают на масле, добавляют пассерованный лук, лимонную кислоту, немного бульона, специи и тушат до готовности.

Баклажаны очищают от кожицы, бланшируют в кипящей воде, нарезают на кубики и обжаривают, затем кладут их в соус с бараниной, добавляют измельченный чеснок и доводят до готовности, заправляют настоем шафрана. При подаче блюдо посыпают рубленой зеленью.

- Баранина 222, лук репчатый 100, масло топленое 25, баклажаны 200, лимонная кислота 0,2, зелень петрушки 15, корица 0,2, шафран 0,05, чеснок 3, перец 0,1, соль 4. Выход 320.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

**29. Кутум по-азербайджански.** Свежий кутум очищают от чешуи и снимают с него целиком кожу. Затем рыбу потрошат, отделяют кости и пропускают мясо через мясорубку. Отдельно на сливочном масле пассеруют репчатый лук. Грецкие орехи очищают от скорлупы, слегка обжаривают в жарочном шкафу, удаляют кожицу и измельчают. Курагу нарезают на мелкие кусочки, чеснок измельчают. Заправляют рыбный фарш орехами, курагой, чесноком, пассерованным луком, добавляют в него перец, соль, яйца, соус наршараб и молоко и все тщательно перемешивают. Снятую кожу кутума наполняют подготовленным фаршем и запекают изделие в жарочном шкафу.

При подаче на блюдо кладут кусок фаршированного кутума (нарезанного поперек) и гарнируют сладким перцем, маринованными огурцами и зеленью.

- Кутум свежий 230, лук репчатый 36, орехи грецкие 25, курага 15, яйцо  $\frac{1}{4}$ , масло сливочное 10, молоко 25, перец маринованный 100, огурцы маринованные 25, наршараб 5, чеснок 3, лук зеленый 20, зелень кинзы 13, перец, соль. Выход 300.

**30. Кюкю из кутума.** Копченый кутум отваривают в воде, очищают от чешуи и костей. Репчатый или зеленый лук мелко нарезают и жарят, добавляют рубленую зелень, прожаривают и смешивают с кусочками кутума. Затем перекладывают в смазанную жиром сковороду, заливают взбитым яйцом, смешанным с рубленой кинзой и запекают в жарочном шкафу. При подаче кюкю режут на ромбы и поливают маслом.

- Кутум холодного копчения 200, масло топленое 25, лук репчатый или зеленый 32, зелень кинзы 13, яйцо 1, перец 0,1, соль. Выход 215.

## ПЛОВЫ

Плов — одно из самых распространенных национальных блюд в Азербайджане. Плов готовят с мясными или рыбными продуктами, овощами, а также с плодами, ягодами, фруктами и др. В зависимости от этих добавлений пловы получили соответствующие названия.

В азербайджанской кухне в большинстве случаев плов готовят из откидного отварного риса, значительно меньше распространены неоткидные пловы (аши).

Откидной рис готовят следующим способом. Рис перебирают и замачивают в течение нескольких часов в холодной воде, в которую помещают марлевый мешочек с солью, затем рис промывают теплой водой, кладут в кипящую подсоленную воду (на 1 кг риса берут 6 л воды) и варят до полуготовности. Затем откидывают на дуршлаг. В кастрюлю кладут масло и нагревают. После этого на дно посуды помещают лаваш (тонкую лепешку из пресного теста на яйцах) и засыпают отваренный до полуготовности рис. Доготовку плова производят на слабом огне. Затем плов сбрызгивают распущенным сливочным маслом.

При изготовлении пловов необходимо учитывать дополнительный расход соли. Для замачивания и варки риса в подсоленной воде (6 л) ее берут из расчета 50 г на 1 кг риса.

Готовый плов часто украшают корочками казмага — лепешки из пресного теста с добавлением яиц и шафрана. Как правило, при подаче плова часть его окрашивают настоем шафрана (1 г шафрана на 100 г воды, подогретой до температуры 65—70 °C).

**31. Плов с коурмой.** Мякоть баранины нарезают кусочками массой 35—40 г, солят, обжаривают и тушат в небольшом количестве бульона. Затем добавляют пассерованный репчатый лук, промытую сушеную алычу и доводят мясо до готовности.

**Приготовление лаваша.** Из муки и яиц с добавлением шафрана замешивают крутое тесто, раскатывают в виде круглой тонкой (1 мм) лепешки и выпекают на сковороде без масла. Рис перебирают и замачивают в холодной подсоленной воде в течение 3—4 ч. После этого отваривают в кипящей подсоленной воде до полуготовности и процеживают через дуршлаг, затем промывают теплой водой.

На дно прогретой посуды кладут лаваш, засыпают отварной рис, сверху поливают растопленным сливочным маслом и доводят до готовности. При подаче часть риса окрашивают настоем шафрана и кладут на тарелку горкой. Сбоку помещают готовую коурму, а с другой стороны — корочки казмага, поливают маслом и посыпают корицей.

- Баранина (лопаточная часть) 222, крупа рисовая 150, масло топленое 40, лук репчатый 72, алыча свежая 30 или сушеная 15, шафран 0,1, корица 0,2, перец, соль. Для лаваша: мука пшеничная 10, яйцо  $\frac{1}{5}$ .  
Выход 485 (в том числе мяса 100).

**32. Плов туршу коурма.** Готовят так же, как плов коурму. Баранину нарезают кусочками и обжаривают. Затем ее тушат в небольшом количестве бульона со специями, альбухарой (сорт слив) и зеленью до полной готовности.

К плову дополнительно в качестве гарнира можно подать очищенные припущенные каштаны или запеченные баклажаны.

- Баранина 222, крупа рисовая 150, масло топленое 50, лук репчатый 48, альбухара 30, шафран 0,1, корица 0,1, каштаны 50, зелень (шавель) 50, перец 0,1, соль 4.  
Выход 575.

**33. Плов сабза коурма.** Мякоть баранины нарезают на кусочки массой 35—40 г, солят, перчат и обжаривают на масле на раскаленной сковороде. Затем добавляют абгору (сок несозревшего винограда), пассерованный лук, шафран и зелень и тушат в небольшом количестве бульона до готовности.

Из риса отдельно готовят откидной плов, часть которого окрашивают настоем шафрана. При подаче на

тарелку горкой кладут рис, сверху посыпают рисом, окрашенным шафраном, сбоку укладывают сабзу коурма, поливают маслом и посыпают корицей.

- Баранина 222, крупа рисовая 150, масло топленое 50, лук репчатый 50, кислота лимонная 0,3 или абгора 10, зелень (зеленый кявар, шпинат, щавель, кинза) 150, корица 0,2, шафран 0,2, перец, соль.  
Выход 535 (в том числе мясо 100).

**34. Чыхыртма** (плов из баранины или цыплят). Баранину или цыплят рубят на куски массой 35—40 г, солят и обжаривают в масле на сковороде. После этого добавляют небольшое количество бульона, пассерованный лук, лимонную кислоту, настой шафрана и доводят до готовности. Затем заливают взбитым яйцом с укропом и запекают в жарочном шкафу.

Из риса готовят откидной плов, часть которого окрашивают настоем шафрана. При подаче на тарелку горкой кладут рис, поверх окрашенного риса помещают чыхыртму, поливают маслом и посыпают корицей и зеленью.

- Баранина 222, или цыпленок 213, крупа рисовая 100, масло топленое 30, яйцо 1, лук репчатый 72, кислота лимонная 0,5, шафран 0,1, корица 0,2, укроп 15.  
Выход 415.

**35. Плов лобия чиров.** Баранину (грудинку или корейку) нарезают (2—3 куса на порцию), обжаривают на сковороде в масле с добавлением репчатого лука, поливают бульоном, кладут перец, соль, настой шафрана и тушат до готовности.

Предварительно замоченный рис варят в кипящей подсоленной воде до полуготовности и откидывают на дуршлаг, фасоль отваривают отдельно, затем рис смешивают с фасолью.

На дно посуды кладут масло, насыпают слой риса для образования корочки — казмага.

После этого закладывают смесь риса с фасолью, сверху поливают настоем шафрана и маслом, закрывают крышкой, ставят на слабый огонь и доводят до готовности. Отдельно на масле припускают кишмиш (изюм).

При подаче на тарелку горкой кладут рис с фасолью, а с боков помещают готовое мясо, казмаг, припущенный кишмиш. Сверху поливают маслом и посыпают корицей.

- Баранина 222, крупа рисовая 100, фасоль белая 50, масло топленое 50, кишмиш 40, шафран 0,1, корица 0,2, перец 0,1, соль 4.  
Выход 500 (в том числе мясо 100).

**36. Джуджа плов** (плов с цыпленком). Обработанного цыпленка промывают, разрубая на две половинки, солят и обжаривают в масле на сковороде. Затем на 5 мин помещают в жарочный шкаф.

Готовят откидной рис, часть которого окрашивают настоем шафрана и поливают маслом. Промытые изюм и сушеные абрикосы припускают на масле. При подаче на тарелку кладут готовый плов, сверху помещают жареных цыплят с припущенными фруктами и поливают плов маслом.

- Цыплята II категории 213, рис 100, масло топленое 40, кишмиш (изюм) 20, абрикосы сушеные 20, шафран 0,1, соль. Выход 405 (в том числе цыпленок 100).

**37. Плов тас кебаб.** Говядину (вырезку) зачищают, нарезают ломтиками и обжаривают слегка на раскаленной сковороде в масле, затем складывают слоями в маленькую кастрюлю (тас) попеременно с пассерованным луком, корицей и гвоздикой, добавляют немного бульона и тушат до готовности при закрытой крышке.

Отдельно из риса готовят плов. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сверху помещают готовое мясо и поливают соусом, образовавшимся при тушении. Отдельно подают сумах.

- Говядина (вырезка) 216, крупа рисовая 150, масло топленое 50, лук репчатый 50, гвоздика 0,25, корица 0,2, сумах 5, соль. Выход 510 (в том числе мясо 100).

**38. Плов парча дошамя.** Баранью грудинку зачищают и обжаривают целым куском. Затем отделяют кости, перчат, солят и тушат до готовности в небольшом количестве бульона с добавлением пассерованного лука, фруктов, очищенных отварных каштанов и тмина.

Отдельно готовят откидной рис. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сверху помещают баранину, припущенные фрукты, каштаны и казмаг из риса. Плов поливают маслом и посыпают корицей.

- Баранина 222, крупа рисовая 100, масло топленое 50, изюм 30, абрикосы сушеные 25, каштаны 47, шафран 0,1, тмин 0,1, лук репчатый 18, корица 0,1, соль 4. Выход 510 (в том числе мясо 100).

**39. Аришта плов.** Баранину режут на порционные куски, солят и обжаривают на сковороде в масле, добавляют пассерованный лук, немного бульона и тушат до готовности.

Из муки, воды и яиц с добавлением соли замешивают крутое тесто для лапши (аришта), слегка подсушивают и нарезают соломкой. Затем лапшу отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг.

Из риса отдельно готовят плов, смешивают его с лапшой и поливают маслом. При подаче на тарелку кладут аришта плов, сверху помещают баранину и поливают маслом. Аришта плов можно готовить и с курицей.

- Баранина 166 или курица II категории 160, крупа рисовая 80, лук репчатый 20, масло топленое 35. Для аришты: мука пшеничная 50, яйцо  $\frac{1}{6}$ , соль.  
Выход 360 (в том числе мясо 75).

**40. Плов али мусамба.** Баранину нарезают на порционные куски и обжаривают на сковороде в масле. Затем подливают небольшое количество бульона, добавляют пассерованный репчатый лук, промытый чернослив или альбухара, настой из шафрана, корицу и тушат до готовности.

Отдельно готовят откидной рис, часть которого окрашивают настоем шафрана. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сверху посыпают рисом, окрашенным шафраном, а сбоку помещают баранину с фруктами и соусом, поливают маслом и посыпают корицей.

- Баранина 222, рис 150, масло топленое 50, альбухара, чернослив 40, лук репчатый 48, корица 0,2, гвоздика 0,05, шафран 0,1, перец, соль.  
Выход 540 (в том числе мясо 100).

**41. Гиймя чыхыртма плов.** Мякоть баранины пропускают через мясорубку. Фарш заправляют перцем и солью, обжаривают, добавляют пассерованный лук, заливают взбитым яйцом и запекают в жарочном шкафу. Откидной рис готовят отдельно, окрашивают его настоем шафрана. При подаче рис укладывают горкой, сверху помещают фарш, поливают маслом.

- Баранина 166, лук репчатый 30, яйцо 2, крупа рисовая 150, масло топленое 50, перец 0,05, шафран 0,1.  
Выход 555.

**42. Ширин-плов.** Обычным способом готовят откидной рис до полуготовности. Фрукты (изюм, сливы, курагу) припускают отдельно в масле, добавляют сахар, смешивают с пловом, перекладывают в посуду на лаваш и доводят до готовности. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сбоку помещают корочки казмага и припущенные фрукты, сверху кладут сливы.

- Крупа рисовая 150, масло топленое 50, изюм (кишмиш) 30, курага 30, сахар 40, сливы сушеные 30, соль. Для лаваша: мука пшеничная 10, яйцо  $\frac{1}{6}$ .  
Выход 550.

**43. Балыг плов.** Рыбу очищают, потрошат, промывают и нарезают на куски. Затем солят, перчат и обжаривают на сковороде в масле. После этого добавляют изюм и кизил, пассерованный лук, шафран и припускают на слабом огне до готовности.

Обычным способом готовят откидной рис (часть его окрашивают настоем шафрана). В середину плова помещают рыбу с припущенными фруктами, закрывают крышкой и прогревают 5—10 мин. При подаче на тарелку кладут горкой плов, сверху помещают рыбу с фруктами и поливают маслом.

- Кутум свежий (непластованный кусками) 198, крупа рисовая 150, масло топленое 50, изюм 25, кизил 20, лук репчатый 25, шафран 0,1, перец, соль.  
Выход 535 (в том числе рыба 100).

**44. Шюйуд плов.** Укроп перебирают, промывают в холодной воде, затем его мелко нарезают. Обычным способом готовят откидной рис, который смешивают с укропом.

Из яиц и молока готовят омлет и нарезают его ромбами. При подаче на тарелку кладут плов с укропом, сверху помещают кусочки омлета и поливают маслом.

- Крупа рисовая 150, масло сливочное 50, яйцо 2, молоко 30, зелень укропа 60, соль.  
Выход 500.



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА КАЗАХСТАНА**

Характерная особенность казахской кухни — широкое использование мяса, молока, мучных продуктов. Летом почти в каждой казахской семье готовят айран — кислое молоко, разбавленное водой. Его пьют как прохладительный напиток, им заправляют различные супы и похлебки. Из айрана делают курт и иримшик. Курт — это творог, скатанный в колобки и высушенный на солнце, иримшик — жирный рассыпчатый творог. В крепкий чай казахи добавляют молоко или сливки. Излюбленным напитком служит также известный своими лечебными свойствами кумыс — особым способом заквашенное кобылье молоко. Точно так же, как кумыс, готовят шубат из верблюжьего молока.

Мясные блюда готовят главным образом из баранины. Но используют и другие виды мяса: говядину, конину, козлятину, птицу. Из мясных блюд наиболее распространен бешбармак — сваренная в бульоне баранина и куски раскатанного теста. Бешбармак в переводе означает «пять пальцев». Это кушанье называется так потому, что его принято есть руками. Большое блюдо с бешбармаком ставят на середину стола. Мясо подают с костями. Его нарезают и раздают гостям. Бешбармак заправляют сорпой — крепким бульоном, который подают в больших пиалах.

Во время тоя (праздника), а также для банкета мясо разделяют особым способом. Баранью тушу разбирают по суставам костей без разруба на различные кулинарные части — жанбае (верхняя часть задней ноги), ортан-жилик (средняя часть ноги), бельдеме или бельмуртка (почечная часть от тазовой кости по первый позвонок с ребрами), кабырга (5, 6, 7 и 8-й

ребра грудинки от почечной части) и др. Всего таких частей 22.

Для банкета или по специальному заказу на отдельном блюде дополнительно подают баранью голову. Вначале ее опаливают над горящими углями. Делают это осторожно, чтобы не пережечь кожу, затем сбивают рога, тщательно очищают и промывают кожу. После этого голову разделяют на нижнюю и верхнюю челюсти, удаляют зубы, в щеках делают проколы. Потом голову варят 3—4 ч при медленном кипении. Чтобы кожа во время варки не разрывалась, голову заворачивают в ткань.

Право разделать голову барана предоставляется самому почетному гостю, который отрезает уши и подает их молодым мужчинам. Девушкам дают нёбо. После этого почетный гость отрезает от головы небольшие кусочки мяса и раздает всем сидящим за столом, а затем голова переходит от одного гостя к другому.

Кроме бешбармака, чрезвычайно популярны куырдак — жаркое из печени, легкого и мяса с картошкой, бадыр куйрык — холодная закуска. Для ее приготовления нарезанную тонкими ломтиками печень отваривают вместе с курдючным салом.

Из муки казахи часто готовят баурсаки — кусочки дрожжевого теста, обжаренные в сале, лепешки из дрожжевого и пресного теста.

Во многих районах Казахстана сохранились старинные печи — тандыры. В них пекут лепешки, а также сомсу — лепешки в форме треугольника с фаршем.

В Казахстане проживает свыше 100 народностей. Многие из них имеют свои любимые блюда. Однако такие кушанья, как плов, дунганская лапша, манты — большие пельмени, сваренные на пару, по праву можно назвать общеказахскими национальными блюдами. Их готовят в ресторанах, столовых, чайных.

Казахская кухня, сохраняя специфические особенности приготовления блюд, значительно видоизменила их с учетом новых кулинарно-технологических требований. Вместе с тем для приготовления и подачи отдельных блюд по-прежнему используют национальный инвентарь и посуду. Так, манты варят на пару в касканах — особых больших деревянных или металлических решетках, суп подают в кесе — фарфоровых больших чашках без ручек, чай — в пиалах и т. д.

Говоря о казахских национальных блюдах, нельзя не упомянуть также о популярных колбасах — казы, шужуке, карте. Готовятся они из конины различными способами в копченом и варено-копченном виде.

**Примечание.** В приводимых ниже рецептурах не указана норма расхода соли и специй, нормы их закладки на блюдо следующие: соли на первые блюда — 5 г, на вторые — 4, перца — 0,02 г. В тех случаях, когда соли и специй требуется больше, их масса указана в рецептурах. Блюда при подаче посыпают рубленой зеленью из расчета 4—5 г на порцию.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**1. Салат по-казахски.** Мясо (толстый и тонкий края, внутренняя часть задней ноги) жарят целым куском в жарочном шкафу и нарезают тонкими ломтиками. Соленые огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки без семенной коробки нарезают тонкими ломтиками. Затем добавляют зеленый горошек и все перемешивают и посыпают перцем. Салат заправляют сметаной и соусом майонез.

Заправленный салат кладут горкой в салатник, украшают ломтиками мяса, дольками яблок, омлетом, приготовленным из яиц и зеленью.

- Говядина 126, масло растительное 1,5, яйцо  $\frac{3}{4}$ , молоко 10, масло топленое 3, картофель 67, огурцы соленые 63, морковь 20, горошек зеленый 15, яблоки свежие 40, соус майонез 40, сметана 15, соль, специи.  
Выход 240/60.

**2. Салат из редьки («Шалагам»).** Промытые и очищенные редьку и морковь строгоют тонкой стружкой и перетирают с солью. Перец после удаления сердцевины и семян, лук репчатый нарезают тонкой соломкой, бланшированный душистый лук — джусай и чеснок мелко рубят. Овощи перемешивают, добавляют соль, салатную заправку и укладывают горкой в салатник.

Перед подачей посыпают рубленой зеленью. Украшают ломтиками перца, редьки и зеленью.

- Редька 143, перец сладкий 33, морковь 19, лук репчатый 24, джусай 10, зелень 5, чеснок 10. Для заправки: масло растительное 25, уксус 3 %-ный 25, сахар 2, перец, соль.  
Выход 235.

**3. Салат из редьки по-казахски.** Редьку шинкуют тонкой соломкой и бланшируют. Затем охлаждают и смешивают с мелко нашинкованным луком, сладким

перцем и джусаем, заправляют красным молотым перцем, солью добавляют уксус. Все перемешивают, плотно укладывают в посуду и выдерживают на холоде 5—10 ч.

Перед подачей салат заправляют растительным маслом и смешивают с зеленью. Подают как самостоятельное блюдо или как дополнительный гарнир к холодным мясным, рыбным и горячим блюдам.

- Редька 143, уксус 3 %-ный 7, лук репчатый 24, перец сладкий 40, джусай 10, масло растительное 10, зелень 7, соль, перец.  
Выход 200.

**4. Печень с салом.** Курдючное сало нарезают большими кусками, кладут в кастрюлю, заливают водой, дают быстро закипеть и варят 15 мин на слабом огне. Затем кладут печень, добавляют соль, перец и варят до готовности. После этого печень и сало охлаждают и нарезают ломтиками.

При подаче на каждый ломтик печени кладут ломтик курдючного сала, гарнируют зеленым горошком, огурцами и помидорами и посыпают рубленой зеленью.

- Печень говяжья 154, сало курдючное 50, горошек зеленый 39, огурцы соленые 33, помидоры 35, лук зеленый 6, зелень 5, специн, соль.  
Выход 240.

**5. Турли еттер.** Жареные говядину (тонкий или толстый края, внутренняя часть задней ноги) и курицу, отварные язык и казы или копченую баранину нарезают в холодном виде тонкими ломтиками, укладывают на блюдо и гарнируют квашеной капустой. Предварительно в отжатую капусту кладут шинкованный репчатый лук, нарезанные ломтиками яблоки, изюм, все перемешивают и заправляют растительным маслом, сахаром, солью и молотым перцем.

- Говядина 84, язык 56, казы или копченая баранина 36, курица 76, сало топленое 5, капуста квашеная 100, яблоки моченые 25, изюм 10, лук репчатый 20, сахар 5, масло растительное 10.  
Выход 270.

**6. Кабырга с гарниром.** У бараньей грудинки удаляют реберные кости так, чтобы концы их остались в мясе. Грудинку слегка отбивают, солят, посыпают перцем, мелко рубленым чесноком и сворачивают в виде рулета, не закрывая концов ребер. Затем перевязывают шпагатом, обжаривают, добавляют немного бульона и тушат до готовности. При подаче кабыргу нарезают

(1—2 куса на порцию) вместе с реберной косточкой и гарнируют овощами и салатом из капусты.

**Приготовление салата.** Свежую капусту шинкуют соломкой, перекладывают в кастрюлю, солят, заливают уксусом и нагревают при непрерывном помешивании, пока она не станет мягкой, затем охлаждают, добавляют нарезанную соломкой морковь, лук, сахар и все это заправляют растительным маслом.

- Баранина (грудинка) 222, огурцы 55, помидоры 35, капуста свежая 32, лук репчатый 12, морковь 13, масло растительное 5, сахар, 1,5, уксус 3 %-ный 5, чеснок 0,4, зелень 5, специи, соль.

Выход 225 (в том числе баранина 100).

**7. Редька с маслом.** Редьку нарезают соломкой, ошпаривают кипятком, охлаждают, соединяют с шинкованным репчатым луком и заправляют растительным маслом, уксусом, солью и молотым красным перцем. При подаче посыпают рубленой зеленью петрушки или укропом.

- Редька 100, лук репчатый 15, уксус 3 %-ный 10, масло растительное 10, соль, перец красный, зелень.

Выход 100.

**8. Курица фаршированная по-казахски.** Курицу обрабатывают, не разрезая брюшка, надрезают кожу вдоль спины, отделяют мякоть от костей и вместе с бараниной пропускают через мясорубку с мелкой решеткой.

Рис промывают и варят до полуготовности. Репчатый лук шинкуют и пассеруют на масле. Изюм промывают. Сырые яйца смешивают с молоком.

Мясо, рис, изюм, пассерованный лук и льезон смешивают и заправляют молотым перцем и корицей. Этим фаршем наполняют снятую с костей кожу и сшивают спинной разрез. Тушку заворачивают в салфетку, перевязывают, заливают подсоленной водой или бульоном и варят до готовности на слабом огне. После варки курицу охлаждают в этом же бульоне, затем снимают салфетку и удаляют нитки. При подаче курицу нарезают (2—3 куса на порцию), кладут на блюдо и гарнируют овощами.

- Курица (непотрошенная) 150, баранина 50, крупа рисовая 8, яйцо  $\frac{1}{4}$ , изюм 5, лук репчатый 10, молоко 30, масло сливочное 10, корица 0,01, перец 0,02, гарнир овощной 100.

Выход 250.

**9. Рулет по-казахски.** Котлетную мякоть говядины, телятины или баранины нарезают кусками и пропускают

через мясорубку с мелкой решеткой. Затем добавляют сливочное масло, молоко, соль, молотый черный перец, тщательно перемешивают и снова пропускают через мясорубку. Полученную массу тщательно выбивают и выкладывают слоем 1 см на смоченное в холодной воде полотенце в виде прямоугольника.

С одного края фарша по всей длине кладут брусочки отварного курдючного сала и заворачивают его фаршем, потом укладывают брусочки омлета и также заворачивают, затем снова курдючное сало, омлет и так до тех пор, пока не будет завернут весь рулет, чтобы на разрезе получился вид глазированной колбасы. Приготовленный рулет заворачивают в марлю, перевязывают, заливают бульоном или водой, добавляют соль, коренья и доводят до готовности при медленном кипении.

Затем рулет охлаждают под легким прессом, освобождают от марли и нарезают наискось (1—2 куса на порцию) и кладут на блюдо или тарелку. Гарнируют овощами. Отдельно подают соус хрен с уксусом.

- Говядина 109, или баранина 113, или телятина 113, молоко 20, масло сливочное 5, сало курдючное 25, яйцо  $\frac{1}{4}$ , огурцы 37, помидоры 24, горошек зеленый 15, соус хрен 15, зелень 3, морковь, лук репчатый 10.  
Выход 150.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Первые блюда в казахской национальной кухне готовят в основном на мясном бульоне с добавлением различных продуктов, а также на разведенном цельном и кислом молоке. Для их приготовления широко используют баранину и говядину. Гарнирами к супам служат лапша домашнего приготовления, салма, клецки.

Характерная особенность казахских первых блюд — концентрированный бульон. Как правило, вначале приготавливают костный бульон, процеживают, а затем в него уже закладывают мясо. Для того чтобы в бульоне не образовалась пена, например во время приготовления сорпы, мясо предварительно бланшируют.

Другая особенность приготовления первых блюд по-казахски — прожаривание круп на сливочном масле или сливочном маргарине. Такая обработка повышает способность круп к быстрой варке и улучшает их вкусовые качества. Некоторые супы при подаче заправляют

катыком, простоквашей или кефиром. Почти все первые блюда заправляют рубленой зеленью.

**10. Сорпа (бульон).** Каждую порцию сорпы готовят отдельно в глиняном горшочке вместимостью 600 г. В горшочек кладут 2—3 куса грудинки с косточкой, заливают бульоном, солят и варят при слабом кипении. За 10—15 мин до готовности добавляют перец горошком, лавровый лист, нарезанный репчатый лук и морковь.

Подают сорпу в большой пиале (кесе), можно подать и в глубокой тарелке, сверху посыпают рубленой зеленью. Отдельно на пирожковой тарелке подают баурсак — мучное кулинарное изделие.

- Кости 100, говядина (грудинка) 164, лук репчатый 24, морковь 19, зелень 5, соль, специи. Выход 500. Для баурсаков: мука пшеничная 35, яйцо 4, масло сливочное 3, сахар 3, дрожжи 0,5, сало топленое 6.  
Выход 425/75.

**11. Солянка по-казахски.** Репчатый лук шинкуют и пассеруют, затем добавляют томат и снова пассеруют 5—7 мин. Соленые огурцы очищают от кожицы, нарезают вдоль на 4 части, нарезают тонкими ломтиками, заливают крепким бульоном и припускают.

Отварное мясо и язык, а также баранью колбасу и казы нарезают тонкими ломтиками. В кипящий бульон кладут подготовленные огурцы, лук с томатным пюре, мясопродукты, черный перец горошком, лавровый лист, доводят до кипения и варят до готовности. Подают вместе с горячими клецками, сметаной и зеленью.

**Приготовление клецек заварных.** В кастрюлю вливают бульон или воду, добавляют соль, масло и нагревают до кипения. Затем всыпают просеянную муку, хорошо вымешивают и проваривают 5—6 мин. После этого тесто снимают с огня и постепенно добавляют по одному сырому яйцу при непрерывном помешивании. Когда тесто станет тягучим, в столовую ложку набирают тесто, а чайной вынимают часть его и опускают в горячую подсоленную воду или бульон и варят при слабом кипении 5—6 мин.

Клецки можно приготовить и с помощью кондитерского мешка, выпуская тесто на пергамент, смазанный маслом. Затем тесто погружают в бульон и варят до тех пор, пока клецки всплывут.

- Кости (для бульона) 100, говядина 54, колбаса баранья 26, казы или баранина копченая 33, язык (говяжий) 40, огурцы соленые 67, лук репчатый 48, масло топленое 10, томатное пюре 25, зелень 5, сметана 30, специи. Для клецек: мука пшеничная 20, масло, сливочное 5, яйцо  $\frac{1}{4}$ , бульон 30, соль 1. Выход 500 (в том числе клецки 60).

**12. Кеспе с мясом.** Из муки, яиц и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, тонко раскатывают его, сворачивают трубочкой и нарезают тонкой соломкой.

В подсоленный костный бульон кладут мясо, варят его до готовности и нарезают (1—2 кусочка на порцию). В бульон опускают нарезанную соломкой пассерованную морковь, лапшу и варят до тех пор, пока лапша не всплывет, добавляя сырой репчатый шинкованный лук, перец, отварное мясо, лавровый лист и доводят кеспе до готовности. Перед подачей кеспе посыпают зеленью.

- Кости (для бульона) 100, говядина 76, морковь 25, лук репчатый 18, сало топленое 10, зелень 5, специи, соль. Для лапши: мука пшеничная 40, яйцо  $\frac{1}{5}$ , вода 20, соль 2. Выход 465/35.

**13. Ащы сорпа.** Говяжье или баранье мясо нарезают кусочками массой 10—15 г в виде лапши, солят, посыпают перцем и обжаривают до образования корочки вместе с курдючным или говяжьим салом. После этого добавляют шинкованный лук, нарезанную соломкой редьку и продолжают жарить еще 8—10 мин. Затем кладут свежие помидоры, нарезанные дольками, мелко рубленый чеснок, лавровый лист, добавляют винный уксус, немного бульона и тушат все до готовности. Тушеные продукты опускают в процеженный костный бульон, добавляют яичный омлет, нарезанный в виде лапши или квадратиков, дают вскипеть и доводят до готовности. При подаче посыпают рубленой зеленью.

- Кости (для бульона) 100, говядина (грудинка) 164 или баранина 164, сало курдючное 25 или масло топленое 15, редька 30, лук репчатый 48, помидоры 40, чеснок 2, уксус винный 15, яйцо 1, молоко 15, зелень 5, специи, соль. Выход 425/75.

**14. Тары сорпа.** Мясо варят в костном бульоне. Готовое мясо нарезают мелкими кубиками, а бульон процеживают.

Для приготовления тары пшено перебирают, промывают, подсушивают и обжаривают в жарочном шкафу на сливочном масле 20—25 мин.

В кипящий бульон кладут мясо, тары, добавляют мелко рубленный пассерованный лук и доводят до готовности. Перед подачей в тарелку или кесе с супом добавляют катык, или простоквашу, или кефир и посыпают мелко рубленной зеленью.

- Кости (для бульона) 150, баранина 87 или говядина 88, тары 65, масло растительное 10, лук репчатый 36, катык или простокваша, или кефир 25. Овощи для бульона: морковь 20, лук репчатый 20; зелень. Выход 500. Для тары: пшено 900, масло сливочное 150. Выход 1000.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

**15. Мясо по-казахски.** Из муки, яиц и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, как для лапши, тонко его раскатывают и нарезают в виде крупных ромбов (8 × 8 см) или квадратов (сочни) и отваривают в бульоне. Крупные куски баранины или говядины отваривают до готовности в подсоленной воде вместе с черным перцем горошком, вынимают, нарезают тонкими широкими ломтиками, заливают бульоном, в котором варилось мясо, добавляют шинкованный кружочками репчатый лук, молотый перец и тушат 2—3 мин.

При подаче в глубокую тарелку или на блюдо кладут отварные сочни, а на них мясо с луком. Сверху посыпают рубленной зеленью. Отдельно подают сорпу.

- Баранина 329 или говядина 329, лук репчатый 60, перец 0,1. Для сочной: мука пшеничная 80, яйцо  $\frac{1}{5}$ , вода 40, соль 8; зелень 5. Выход 430 (в том числе мясо 150).

**16. Куырдак** (казахская поджарка). Субпродукты нарезают мелкими кубиками, солят, посыпают перцем и обжаривают вместе с курдючным салом до образования корочки, добавляют шинкованный репчатый лук и снова жарят. После этого заливают небольшим количеством бульона и тушат до готовности. Точно так же куырдак готовят из говядины, баранины и конины. При подаче посыпают зеленью. На гарнир можно подать картофель.

- Легкое 184, печень говяжья 112, сердце 67, сало курдючное 90, лук репчатый 48, перец 0,5, зелень 5. Выход 300.

**17. Шашлык из печени.** Обработанную говяжью печень нарезают брусочками 1,5—2 см, длиной 5 см, массой

15—20 г. Курдючное сало нарезают квадратиками или кружочками. Затем нанизывают на шпажку попеременно кусочки печени и сала и жарят над углями в мангале, периодически сбрызгивая соевым раствором (на 1 л воды 100 г соли). Подают шашлык на шпажке (2—3 шт. на порцию), посыпав рубленой зеленью.

- Печень говяжья охлажденная 112, сало курдючное 60, зелень 10.  
Выход 110.

**18. Шашлык из баранины.** Мякоть баранины (корейка, тазобедренная часть) нарезают кусочками массой 25—30 г, солят, посыпают перцем, смачивают уксусом, добавляют небольшое количество тонко нарезанного лука, сахар, перемешивают и маринуют в глиняной или фаянсовой посуде 4—7 ч в холодном месте. Затем мясо нанизывают на шпажку и обжаривают над углями в мангале. При подаче шашлык посыпают отдельно маринованным в уксусе с сахаром репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами.

- Баранина 222, лук репчатый 60, уксус 3 %-ный 20, сахар 1, перец 0,5.  
Выход 150.

**19. Бостурме по-казахски.** Баранину (корейка, тазобедренная часть) нарезают (2 кусочка на порцию) в виде широкой ленты, слегка отбивают, солят и посыпают перцем. Затем добавляют нарезанный кольцами репчатый лук, заливают уксусом и ставят в холодное место на 3—4 ч.

На середину маринованного мяса укладывают нарезанные дольками свежие или соленые помидоры и лук, с которым мясо мариновалось. После этого мясо сворачивают трубочкой в виде колбаски, нанизывают на шпажку сначала целый помидор, потом мясо, снова целый помидор. Жарят в мангале над раскаленными углями, периодически смазывая жиром. Подают бостурме на шпажке (2 шт. на порцию), посыпав мелко шинкованным зеленым луком.

- Баранина 333, лук репчатый 72, уксус 3 %-ный 20, жир 5, помидоры 71, лук зеленый 25, перец черный 0,05.  
Выход 250 (в том числе мясо 150).

**20. Палау казахский (плов).** В казане или кастрюле с нагретым салом обжаривают нарезанный репчатый лук. Баранину (1 кусок на порцию) солят, перчат и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют

нарезанную соломкой морковь и еще обжаривают. В мясо засыпают мелко нарезанную курагу, промытый рис, жареный лук, выравнивают так, чтобы середина получилась горкой, заливают кипящей водой (на 1 кг риса 1,5 л воды), делают 2—3 прокола на всю глубину до дна для равномерного распределения жидкости, закрывают плотно крышкой и при слабом нагреве доводят до готовности. Во время варки размешивать палау нельзя, и только готовый палау осторожно перемешивают. Рис в палау должен быть рассыпчатый.

- Баранина 112, сало баранье 40, лук репчатый 36, морковь 50, курага или яблоки сушеные 15, крупа рисовая 100. Выход 350.

**21. Палау с изюмом.** Нарезанную на кусочки баранину солят, посыпают перцем, кладут в посуду с разогретым топленным маслом и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и еще раз обжаривают. Половину нормы промытого риса укладывают ровным слоем на мясо. Затем на рис кладут перебранный промытый изюм, засыпают оставшимся рисом, края сравнивают так, чтобы середина получилась горкой, заливают кипящей водой (на 1 кг риса 1,5 л воды). После этого делают 2—3 прокола на всю глубину до дна, плотно закрывают крышкой и на слабом огне доводят палау до готовности. Во время варки размешивать его нельзя. Готовый палау осторожно перемешивают снизу вверх.

- Баранина 166, масло топленное 50, крупа рисовая 100, морковь 100, лук репчатый 50, изюм 40. Выход 490.

**22. Бельдеме (седло из баранины).** Из целой туши молодой баранины отделяют поясничную (почечную) часть от тазовой кости по первый позвонок с ребрами, слегка подрезают с двух сторон пашины и подворачивают ее под корейку, натирают солью, чесноком и обжаривают на топленном масле в жарочном шкафу до готовности.

Перед подачей мякоть мяса срезают с позвонков, нарезают наискось поперек волокон широкими ломтиками. Освобожденные от мяса позвоночные кости без расчленения на суставы укладывают на блюдо, на них с двух сторон — нарезанное мясо, придавая вид целого седла. Кушанье гарнируют припущенным рисом или зеленым горошком, поливают мясным соком, полученным при обжарке и украшают зеленью.

- На 8—10 порций: баранина 1660, соль 15, чеснок 3, крупа рисовая 480, зелень 20, масло топленое 80.  
Выход 1950 (в том числе баранина 750).

**23. Асып.** Мякоть баранины, сердце, легкое и печень нарезают кусочками и пропускают через мясорубку. Затем добавляют мелко нарезанное курдючное сало, рубленый репчатый лук, промытый рис, соль, молотый черный перец, все хорошо перемешивают и разводят холодной водой. Фарш должен быть полужидким (на 1 кг фарша 350 г воды).

Полученным фаршем с помощью колбасного шприца или через мясорубку, в которую вместо решетки вставляют металлическую цевку, начиняют бараньи кишки. Затем кишки завязывают с двух концов, прокалывают в нескольких местах иглой, кладут в кипящую подсоленную воду или бульон и варят 50—60 мин. Подают асып в горячем или холодном виде.

- Баранина 200, сердце 200, легкое 240, печень 170, сало курдючное 150, лук репчатый 120, крупа рисовая 150, соль 15, перец черный молотый 1, кишки бараньи 200.  
Выход 1000.

**24. Баранья лопатка, фаршированная овощами.** У бараньей лопатки с внутренней стороны делают два надреза и разворачивают мякоть в обе стороны, слегка отбивают, кладут слой фарша из мяса и смесь овощей (лук репчатый и морковь пассерованные, тыкву очищенную, редьку бланшированную, нарезанные кубиками), заворачивают в виде рулета, перевязывают шпагатом, обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу. В процессе жарки периодически поливают выделяющимся соком и бульоном.

Жареный рулет нарезают на порции, укладывают на блюдо, украшают огурцами, помидорами, веточками зелени.

- Баранина 110, баранина для фарша (котлетное мясо) 20, хлеб пшеничный 5, вода 6, лук репчатый 56, морковь 37, тыква 20, редька 30, масло сливочное 10, соль, специи, помидоры 70, огурцы 70.  
Выход 200/140.

**25. Асып, жаренный на углях.** Обработанные и подготовленные мясопродукты пропускают через мясорубку, сало нарезают мелкими кубиками, добавляют мелко нарубленные лук, чеснок, черный молотый перец, соль и все тщательно перемешивают. Приготовленным фаршем наполняют обработанные бараньи кишки, на-

резанные длиной 10—15 см, оба конца перевязывают, образуя кольцо, надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями. Подают асып целиком, посыпав рубленой зеленью.

- Кишки бараньи 80, баранина 50, сало курдючное или внутреннее 15, сердце 24; почки бараньи 17, лук репчатый 30, чеснок 2, зелень кинзы 5, соль, специи.  
Выход 150.

**26. Ми-шужук.** Мозги заливают холодной водой, замачивают в течение 1—2 ч и очищают от верхней пленки и кровоподтеков. Мякоть баранины или говядины (котлетное мясо) нарезают на куски и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Репчатый лук мелко рубят. Рис перебирают и промывают. Затем смешивают мозги, баранину, рис, лук, заправляют солью, молотым черным перцем и разводят холодной водой до густоты полужидкой каши.

Полученным фаршем начиняют кишки, перевязывают концы, делают несколько проколов иглой и отваривают в кипящей воде до готовности.

- Мозги 770, баранина 400, рис 125, лук репчатый 161, соль 10, перец черный 1, кишки 200.  
Выход 1000.

**27. Палау «Ширин».** Промытый рис закладывают в посуду с кипящей подсоленной водой и варят до готовности. Затем рис откидывают на дуршлаг или сито и охлаждают, полив холодной водой.

В глубокой посуде растапливают часть топленого масла, кладут на дно лаваш (тонкие лепешки), на них полуотваренный рис, поливают оставшимся жиром, плотно закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф на 40—45 мин. (Лаваш кладут для того, чтобы рис не пристал к дну посуды).

На блюдо кладут вначале лаваш, затем на него плов и поливают сладким медовым соусом.

Для приготовления лаваша в посуду наливают холодную воду, добавляют соль, сырые яйца, размешивают, затем всыпают просеянную муку, замешивают крутое тесто и оставляют его на 20—30 мин. От куска теста отделяют небольшие кусочки массой 80 г и раскатывают лепешки в форме эллипса толщиной 2 мм.

Для приготовления соуса мед смешивают с горячей водой, прибавляют промытый изюм и кипятят 10 мин. Изюм можно заменить курагой.

- Крупа рисовая 100, изюм 30, мед 20, вода для растворения меда 30, лаваш 80, масло топленое 50.  
Выход 400.
- Для лаваша: мука пшеничная 60, яйцо  $\frac{1}{4}$ , вода 10, соль 1.  
Выход 80.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Изделия из муки занимают большое место в казахской национальной кухне. Изделия из нее могут составлять в одних случаях основу блюда, в других — кулинарное дополнение к мясу. Для приготовления всех этих изделий, как правило, используют муку высшего сорта.

**28. Лапша дунганская (дательман).** Из муки и воды замешивают крутое тесто и ставят для набухания на 3—4 ч. Затем тесто обминают, смачивая его поверхность водным раствором поташа или соды для того, чтобы увеличить его вязкость и тягучесть, и снова дают расстояться. После этого кусок теста массой примерно 3 кг еще раз обминают, смачивая соленым раствором с поташем, и раскатывают в виде удлиненного жгута.

Концы жгута берут руками и вытягивают на весу, складывают пополам, получившуюся петлю теста скручивают, затем снова вытягивают и складывают, скручивая петлю жгута после каждой вытяжки то влево, то вправо. Такую операцию проделывают до тех пор, пока витки жгута не будут иметь одинаковую толщину по всей его длине. Тесто кладут на стол, вытягивают вдвое, подпыляют мукой и снова вытягивают, пока отдельные нити не будут иметь толщину вермишели.

Полученную лапшу отваривают в кипящей подсоленной воде, хорошо промывают холодной кипяченой водой и смазывают растительным маслом.

Мясо нарезают тонкими брусочками, обжаривают на масле топленом вместе с шинкованным луком и заправляют солью, красным перцем, мелкорубленным чесноком и уксусом, затем добавляют мясной бульон и доводят до готовности. Можно в мясной соус дополнительно ввести сладкий перец, баклажаны или капусту из расчета 25 г нетто на каждую порцию.

Перед подачей лапшу разогревают. Для этого ее кладут в дуршлаг и опускают в горячую кипяченую воду, затем кладут в глубокую тарелку вместе с приготовленным мясом и поливают соусом.

- Мука пшеничная 132, на подпыл 12, поташ озерный 2, соль 6, масло растительное 2, говядина 107, масло топленое 15, лук репчатый 24, чеснок 1, перец красный молотый 2, уксус 3 %-ный 15, вода для замеса теста 66, бульон костный 85. Выход 450 (в том числе мясо 50).

**29. Лапша дунганская (шо-банжем).** Мясо нарезают тонкими брусочками, как на беф-строганов, солят, посыпают молотым красным перцем и обжаривают на топленом масле вместе с шинкованным репчатым луком. Затем заправляют мелкорубленным чесноком, пассерованным томатным пюре, уксусом. После этого добавляют шинкованную соломкой бланшированную редьку, мясной бульон и тушат до готовности. Соус должен иметь ярко-красный цвет и острый вкус.

При подаче приготовленную дунганскую лапшу разогревают, укладывают в кесе или глубокую тарелку с мясом, поливают соусом и посыпают зеленью.

- Говядина 162, масло топленое 15, лук репчатый 24, томатное пюре 10, редька 80, чеснок 2, уксус 3 %-ный 15, перец красный 1, зелень 5. Для лапши: мука пшеничная 105, на подпыл 10, поташ озерный 2, соль 6, масло растительное 2. Выход 450 (в том числе мясо 75).

**30. Манты с бараниной.** Из муки и воды с добавлением соли замешивают очень крутое тесто, накрывают его влажным полотенцем и ставят для набухания на 30—40 мин. Затем тесто раскатывают тонкими жгутиками и отрывают по 5 кусочков на порцию массой 19—20 г каждый, раскатывают в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина.

Жирную баранину мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавляют в мясо мелкорубленный репчатый лук, холодную воду, соль, молотый перец и все тщательно перемешивают, пока не получится однородная масса. Фарш кладут на середину кружочка теста, края защипывают.

Подготовленные манты укладывают на смазанные жиром решетки касканов. Затем касканы (3—4 шт.) устанавливают над котлом с кипящим бульоном или водой, сверху плотно закрывают специальной крышкой и варят на пару 25—30 мин. Тесто у мантов должно быть сухим, не прилипать к рукам.

Готовые манты поливают сантаном (бульоном с уксусом, сливочным маслом и перцем) или сметаной.

Если баранина нежирная, то в мясо необходимо добавить курдючное сало (10 г на порцию). В фарш можно положить чеснок.

- Мука 75, на подпыл 5, вода 30, соль 1, баранина (лопаточная или тазобедренная часть) 200, лук репчатый 77, вода 20, соль 1,5, перец красный молотый 1, масло растительное для смазки каскана 5, уксус 3 %-ный 15, бульон 30, масло на сантан 5 или сметана 50.  
Выход 300 (5 шт.), соус 50.

**31. Манты из дрожжевого теста.** Из муки, дрожжей, сахара, воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, дают ему расстояться 40—60 мин. Затем раскатывают его на круглые лепешки с утонченными краями. В остальном приготовление этих мант такое же, как мант с бараниной. Манты из дрожжевого теста более объемны по виду и сочнее по вкусу.

- Мука пшеничная 100, дрожжи 2, баранина 166, лук репчатый 77, перец 0,5, масло растительное 5. Для сантана: бульон мясокостный 20, уксус 3 %-ный 10, масло 3.  
Выход 200 (4 шт.).

**32. Манты жареные.** Приготовленные из дрожжевого теста манты с бараниной (см. рецептуру 31) укладывают на сковородку с разогретым жиром и обжаривают. Затем добавляют томатное пюре, бульон, уксус и тушат при закрытой крышке до готовности. При подаче манты поливают соком, в котором они тушились.

- Мука пшеничная 100, дрожжи 2, баранина 166, лук репчатый 77, перец 0,5, жир 15, уксус 3 %-ный 15, томатное пюре 5, бульон 15.  
Выход 230 (4 шт.).

**33. Манты с тыквой.** Подготовленную тыкву нарезают мелкими кубиками, добавляют мелко нарезанное курдючное сало или жирную баранину, слегка пассерованный мелко рубленый репчатый лук, молотый перец и соль, тщательно перемешивают. В остальном манты с тыквой готовят так же, как манты с бараниной. При подаче манты поливают сливочным маслом или сметаной.

- Мука пшеничная 100, тыква 250, сало курдючное 50 или баранина 69, лук репчатый 50, перец 0,5, масло сливочное 10, сметана 30.  
Выход 360 с маслом или 380 со сметаной (7 шт.).

**34. Манты с творогом.** Творог пропускают через мясорубку или протирают через сито, добавляют яйца, ванилин и сахар и тщательно перемешивают. В остальном манты с творогом готовят так же, как манты с бараниной. При подаче поливают сметаной.

- Мука пшеничная 100, творог 170, яйцо 1, ванилин 0,01, соль 3, масло растительное для смазки каскана 3, сметана 50.  
Выход 350 (5 шт.).

**35. Беяши.** Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, разделяют на лепешки массой 40 г, на середину кладут 48 г фарша, края поднимают вверх и защипывают, оставляя отверстие. После этого изделия придают круглую форму.

Для фарша мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют мелко рубленный репчатый лук, соль, перец, воду и тщательно перемешивают.

Беяши обжаривают на сковороде в масле с двух сторон до готовности, причем сначала кладут их на сковороду отверстием вниз. Подают по 3 шт. на порцию.

- Для теста: мука пшеничная 80, вода или молоко 40, дрожжи 2, сахар 2, соль 1. Для фарша: говядина (котлетное мясо) 149 или баранина 154, лук репчатый 24, перец черный молотый 0,5, соль 2, вода 15, масло топленое для жарки 17. Выход 240 (3 шт. по 80 г).

**36. Балиш (пирог).** Из муки, сливочного масла, воды и соли замешивают тесто средней густоты. Кусок теста раскатывают в виде лепешки толщиной 1 см и закрывают ею дно и борта сковороды. Сверху на лепешку в один слой укладывают фарш из мякоти баранины, нарезанной мелкими кубиками, риса отваренного до полуготовности, рубленого репчатого лука, заправленного небольшим количеством воды, соли и черного молотого перца.

На мясной фарш кладут слой тонких кусочков мякоти сырого мяса курицы или гуся и закрывают мясным фаршем и раскатанной в виде квадрата второй лепешкой из теста. Края лепешек защипывают, сверху делают в нескольких местах проколы и закрывают отверстия колпачками из теста.

Выпекают балиш в жарочном шкафу при температуре 210—220 °С в течение 20—25 мин. Во время выпечки через отверстия несколько раз добавляют небольшое количество бульона, чтобы балиш был более сочным. Подают в горячем виде.

- Мука пшеничная 105, масло сливочное для теста 20, мясо (баранина или телятина) 110, курица 100, крупа рисовая 15, лук репчатый 20, яйцо  $\frac{1}{10}$ , соль 3, перец молотый 0,02. Выход 300.

**37. Пирожки казахские.** Из муки, воды, сливочного масла, яиц и сахара с добавлением соли замешивают сдобное некрутое тесто, которое тонко раскатывают и разделяют на кружочки. Для фарша обработанные и подготовленные субпродукты отваривают, пропускают

через мясорубку, заправляют мелко рубленным пассерованным луком, перцем, солью, белым соусом и проваривают при непрерывном помешивании.

На середину кружочков теста укладывают приготовленный фарш. Тесто сворачивают пополам и защипывают в виде полумесяца. Затем обжаривают на жире основным способом. Подают на пирожковой тарелке (2 шт. на порцию).

- Для теста: мука пшеничная 12, жир 2, яйцо  $\frac{1}{10}$ , сахар 0,5, соль 0,5. Масса теста 25. Для фарша: легкое 25, сердце 5, печень 5, лук репчатый 1, мука пшеничная 0,9, жир 1,5; перец 0,02. Масса фарша 30. Жир для обжарки 5. Выход 50 (1 шт.).

**38. Сомса по-казахски.** Из муки, сливочного масла и горячей подсоленной воды замешивают сдобное некрутое пресное тесто, раскатывают в виде колбасок и нарезают кусками массой 100 г. Затем раскатывают лепешки, на которые кладут фарш. Края лепешки защипывают, придают сомсе треугольную форму, смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу.

Приготовление фарша. Обработанные легкое, сердце и печень отдельно отваривают до готовности, затем пропускают через мясорубку, заправляют пассерованным луком, перцем и белым жидким соусом, состоящим из пассерованной муки, разведенной горячим мясным бульоном. После этого фарш тщательно перемешивают. Подают сомсу в горячем виде.

- Для теста: мука пшеничная 70, масло сливочное 12, вода горячая 20, соль 1,5. Масса теста 100. Для фарша: легкое 100, сердце 40, печень 35, лук репчатый 15, мука 1,5, жир 15, перец 0,02. Выход 200.

**39. Баурсак из пресного теста.** Из муки, молока, яиц, сливочного масла с добавлением соли замешивают пресное тесто, которое раскатывают слоем толщиной 3—4 мм. Затем из теста нарезают квадратики размером 3 × 3 или 4 × 4 см и жарят их во фритюре. Готовые баурсаки должны быть вздутыми и пустотелыми внутри.

- Мука пшеничная 70, молоко 17, яйцо 8, соль 1, масло сливочное для теста 5, жир для обжарки 15. Выход 100.

**40. Баурсак из дрожжевого теста.** Из муки, воды, дрожжей, сахара и соли замешивают тесто и ставят для расстойки. Затем тесто раскатывают в виде колбасок

и нарезают кусочками массой 15 г, закатывают шариками и жарят во фритюре.

- Мука пшеничная 75, дрожжи 1, соль 1, сахар 4, сало топленое для обжарки 15.  
Выход 100.

**41. Баурсак из творога.** Творог протирают через сито, добавляют сырые яйца, распущенное сливочное масло, сахар, соль, муку, хорошо перемешивают, раскатывают в виде жгута, разделяют на кусочки массой 20—25 г. Затем кусочки формуют в виде шариков, отваривают в крутом кипятке, откидывают на сито, дают стечь воде, панируют в муке и обжаривают на сковороде или противне с жиром до образования румяной корочки.

При подаче заливают сметаной или посыпают сахарной пудрой.

- Творог 136, мука 45, для панировки 14, масло сливочное 15, яйцо  $\frac{3}{4}$ , сахар 10, соль 1, жир для обжарки 24, сметана 40 или сахарная пудра 15.  
Выход 200/40 или 200/15.

**42. Токаш (казахская лепешка).** Из муки, воды, дрожжей и соли замешивают тесто. Затем тесто разделяют по 1 куску на порцию. Каждый кусок теста хорошо обминают и обваливают в муке, раскатывают в виде круглой лепешки, в середине делают небольшое углубление, дают расстояться и прокалывают в нескольких местах. Выпекают в тандыре или кладут лепешку на смазанную жиром сковороду и выпекают в жарочном шкафу.

Лепешку можно приготовить и другим способом. После формования ее опускают в подсоленную воду и отваривают до готовности. Затем колеруют в жарочном шкафу.

- Мука пшеничная 160, дрожжи 2, соль 3, жир 2.  
Выход 200.

**43. Лепешка «Дамды-нан».** Тесто готовят опарным способом, затем делят его на куски, округляют и ставят на предварительную расстойку. После этого придают форму круглой лепешки с утолщенными краями и оставляют для окончательной расстойки. При выпечке в середине по всей поверхности лепешки делают наколы ножом. Выпекают в жарочных шкафах при температуре 200—220 °С в течение 20 мин.

- Мука пшеничная 3200, на подпыл 115, дрожжи 26, сахар 25, масло растительное 30, соль 50, вода 1680.  
Выход 4000 (10 шт. по 400 г).

**44. Чак-чак.** Сырые яйца растирают с сахаром и сливочным маслом, разводят некипяченым холодным молоком, солят, постепенно засыпают муку и замешивают пресное тесто, дают ему расстояться. Затем раскатывают его на пласты толщиной 4 мм и нарезают из них такой же ширины полоски, закатывают их круглыми жгутами и нарезают поперек в виде круглых шариков. Шарики погружают в кипящий жир и обжаривают 7—8 мин до светло-желтого цвета. Обжаренные изделия откидывают на сито и оставляют на 5—6 мин, чтобы стек жир.

Мед кипятят, добавляют в него сахар и уваривают до густоты тягучего сиропа. Им заливают изделия из теста, хорошо перемешивают их, выкладывают в форму или раскладывают тонким слоем в виде прямоугольника на смазанном жиром столе, дают остыть, а затем нарезают ромбиками или квадратиками размером 4 × 4 см.

При подаче готовые изделия укладывают горкой на блюде.

- Мука пшеничная в/с 75, яйца  $\frac{1}{4}$ , молоко 25, соль 2, сахар 5, масло сливочное 13, масло растительное для жарки 12, мед 10, сахар 10.  
Выход 120.

## НАПИТКИ

**45. Чай по-казахски.** Излюбленным в Казахстане считается чай черный байховый. Перед заваркой фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай и заливают кипятком. Чайник ставят на горячее место и настаивают 5 мин, не допуская кипения.

При подаче крепко заваренный чай разливают в пиалы и доливают кипятком. Отдельно подают сахар и горячее кипяченое молоко или свежие сливки.

- Чай 2, сахар 15, молоко 30.  
Выход 200.

**46. Айран.** Молоко доводят до кипения, затем охлаждают до комнатной температуры, добавляют закваску (простоквашу, кефир), размешивают, разливают в стеклянную, фарфоровую или керамическую посуду, закрывают крышкой и выдерживают для созревания 5—6 ч.

- Молоко цельное 220, кефир 40.  
Выход 250.



# **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА УЗБЕКИСТАНА**

Для узбекской национальной кухни характерно широкое использование мяса. По традиции узбеки предпочитают баранину, говядину употребляют редко, конину, которая идет на приготовление лишь некоторых блюд (вареных колбас и др.), — еще реже.

Особенность современной узбекской национальной кухни — использование для приготовления блюд разнообразных овощей: моркови, тыквы, картофеля, помидоров, репы и др. Хотя картофель, капуста, помидоры, баклажаны начали культивироваться в Узбекистане лишь с конца XIX в., сейчас в республике эти овощи выращивают и употребляют в пищу повсеместно. Широкое применение в узбекской кухне нашли различные травы — как культурные, так и дикорастущие (кориандр, мята, базилик, красный перец и др.).

Особенностью приготовления блюд узбекской кухни является сильное перекаливание жиров. Такая технология, обусловленная широким использованием хлопкового масла и бараньего жира, позволяет добиться наиболее полного проявления вкусовых и ароматических качеств этих жиров. Причем, при перекаливании в жиры добавляют соль крупного помола, очищенный репчатый лук, что также способствует улучшению вкуса и аромата, повышению усвояемости продуктов.

Многие национальные блюда готовят на пару. Для этого используют специальную паровую кастрюлю — каскан. Она имеет два отделения (верхнее и нижнее) и четыре яруса. В нижнее отделение наливают воду для парообразования. Верхнее отделение представляет собой цилиндр-ободок с плотно закрывающейся крышкой, внутри которого имеется четыре яруса с отверстия-

ми. Кулинарное изделие укладывают на эти предварительно смазанные жиром ярусы и доводят его до готовности на пару.

Основу большей части блюд узбекской кухни составляют мука и зерно. Значительное количество кушаний из муки, разнообразных и сложноприготавливаемых, свидетельствует о глубоких традициях этой самобытной кулинарии.

Среди мучных изделий широкое распространение получила лапша, которую используют для приготовления первых и вторых блюд. Лапшу варят в виде супа (кескан-ош, суюк-ош) с приправой из кислого молока и хорошо перетопленного масла; в суп кладут сушеный укроп. Два сходных блюда — нарын и лагман — представляют собой разновидности откинутой лапши с приправой. Для первого из них лапшу режут из отваренных в воде или мясном бульоне кусочков тонко раскатанного теста, затем лапшу заправляют отварным мясом и заливают крепким бульоном. Характерно, что нарын когда-то считался блюдом для почетных гостей. В Ташкенте, например, оно подавалось обычно в тех случаях, когда собирались одни мужчины.

Лагман представляет собой отваренную в воде длинную лапшу, которую заправляют соусом из мяса с большим количеством овощей.

Популярны в республике разного вида пельмени. Мелкие пельмени с рубленным мясом и луком (чучвара) варят в воде, а крупные — манты — готовят на пару в касканах.

Для узбекской кухни весьма характерны также различного вида пирожки (самса). Их чаще всего готовят с сырым мясом, которое мелко рубят, смешивают с большим количеством нарезанного лука и сильно перчат. Очень распространены пирожки с тыквой, сильно сдобренной перцем.

Среди других национальных блюд значительное место занимают всевозможные супы и каши: рисовый суп — мастава, похлебка из маша (род бобового растения) — машхурда и др. Повсеместно употребляют густые каши из риса с мясом — шавла, из маша — машкичири, а также рисовую кашу на молоке — ширгуруч.

Гордость узбекской национальной кухни — плов. Приготовлением этого любимого узбеками блюда чаще всего занимаются мужчины.

Плов готовят из риса, а в некоторых местах — из риса с машем (например, в Бухаре) в сочетании с мясом, луком и желтой морковью. В него кладут много жира — растительного или животного (баранье сало).

Любимый напиток в Узбекистане — черный и зеленый чай. Зеленый чай, или, как его называют, «кок чай», употребляемый, как правило, без сладостей, прекрасно утоляет жажду в летний зной.

Климатические условия и образ жизни узбеков привели к созданию определенного режима питания. Основной прием пищи, когда готовят и подают наиболее калорийные блюда, приходится на вечер — время, когда в летние месяцы спадает дневной жар и когда работающие возвращаются домой. Завтрак часто ограничивается чаем, к которому иногда подают сливки или пенки, снятые с кипяченого молока. В течение дня лишь слегка закусывают: пьют чай с хлебом, летом едят фрукты, салат из помидоров.

Следует подчеркнуть, что узбеки сохранили чрезвычайно почтительное отношение к хлебу. Детей с малых лет приучают подбирать каждую упавшую на землю крошку, «чтобы хлеб не был осквернен». Разломить за едой хлеб (лепешки не режут) — обязанность и право старшего в семье.

У узбеков очень ценится умение красиво, со вкусом подать на дастархан угощение. В новых обычаях сочетаются современные культурные навыки и традиционный национальный этикет. Так, например, пищу подают в чашках отдельно каждому. Перед едой и после еды обязательно моют руки. Во время приема гостей участников трапезы обносят водой для мытья рук.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах количество зелени и специй не указано. Нормы закладки их на блюдо следующие: зелени — 8 г, мяты — 5, корицы — 0,2, гвоздики — 0,1, имбиря — 0,1, шафрана — 0,01 г. Первые и вторые блюда при подаче посыпают зеленью петрушки, укропа, кинзы.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**1. Салат из редьки с морковью.** Очищенную редьку замачивают в холодной подсоленной воде 30 мин. Морковь нарезают соломкой, репчатый лук шинкуют. Все перемешивают, заправляют солью, черным молотым перцем и мелко рубленным укропом. Укладывают в са-

латник, поливают перекаленным и охлажденным хлопковым или подсолнечным маслом и винным уксусом.

- Редька 571, морковь 375, лук репчатый 262, масло растительное 60, уксус 15, укроп 20, перец красный молотый, соль, зелень.  
Выход 1000.

**2. Салат «Ташкент».** На растительном масле обжаривают репчатый лук и охлаждают его. Редьку очищают, шинкуют тонкой соломкой, промывают в теплой воде или кладут в холодную воду на 30 мин для удаления горечи. Затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде.

Отварное мясо нарезают соломкой, соединяют с редькой, луком, заправляют солью и черным молотым перцем и все хорошо перемешивают. Затем укладывают в салатник, поливают сметаной или майонезом, посыпают рубленой зеленью и украшают дольками или кружочками яйца, сваренного вкрутую.

- Говядина 65 или баранина 66, редька 71, лук 24, яйцо  $\frac{1}{2}$ , масло растительное 1,5, сметана или майонез 35, зелень 5, перец, соль.  
Выход 150.

**3. Салат с сузьмой<sup>1</sup>.** Зеленый лук, кинзу, укроп, райхон<sup>2</sup> промывают и мелко шинкуют. Редис и свежие огурцы очищают, нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук — кольцами.

Сузьму разводят кипяченой холодной водой до густоты сметаны, соединяют с овощами, все перемешивают, заправляют солью, черным молотым перцем, растертой зирой и укладывают в салатник.

- Сузьма 500, лук зеленый 225, кинза 64, райхон 7, укроп 54, огурцы 200, лук репчатый 83, редис красный 143, зира 0,5, перец, соль.  
Выход 1000.

**4. Печень отварная.** Подготовленную печень кладут в посуду, заливают кипятком, добавляют репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа и варят до готовности. Затем печень вынимают из бульона, охлаждают, нарезают ломтиками, посыпают солью и черным молотым перцем.

- Печень говяжья 154 или баранья 147, лук 18, чеснок 5, зелень петрушки, укропа 10, соль, перец.  
Выход 100.

---

<sup>1</sup> Разновидность кисломолочного продукта.

<sup>2</sup> Пряная трава базилик.

**5. Редька к плову.** Редьку очищают и нарезают небольшими ломтиками. За полчаса до подачи заливают холодной водой. Затем воду сливают, редьку солят.

- Редька 143, соль.  
Выход 100.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В узбекской кулинарии супы готовят на мясном, костном, а в некоторых местах (Хорезме, Каракалпакии) — рыбном бульоне.

Широко распространены также супы, заправленные пресным или кислым молоком.

Суп варят с рисовой, пшенной крупой, машем, фасолью, горохом, джугарой, с различными сортами тыквы.

Любимые супы узбеков — шурпа и мастава. Технология приготовления маставы похожа на технологию приготовления плова, и поэтому народ это блюдо называет «жидким пловом». Маставу, как и многие другие супы, готовят не только к обеду и ужину, но иногда и к завтраку.

В зависимости от способа приготовления супы разделяют на приготовленные из предварительно поджаренного мяса (мастава, каурма-шурпа и др.) и из сырого мяса (шурпа-чабан, нарын и др.). Подготовка продуктов для супов различна. Для супов с поджаркой мясо и овощи закладывают крупными кусками. Чтобы придать супу более острый вкус, поджариваемое мясо, кроме специй, заправляют еще помидорами, сладким перцем, томатным пюре, а супы без поджарки — кислым молоком.

Все супы, кроме молочных, заправляют стручковым или молотым черным или красным перцем. Из зелени широко используют кинзу, укроп, райхон, а также лавровый лист.

**6. Мастава (суп мясной рисовый).** Баранину нарезают кусочками массой 5—10 г и обжаривают до образования румяной корочки на сильно разогретом жире. Затем добавляют нарезанный полукольцами лук, красный перец и жарят все вместе. После этого кладут нарезанные мелкими кубиками репу и морковь. Когда овощи поджарятся, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 5—8 мин, затем заливают бульоном, доводят

до кипения, закладывают подготовленный рис, нарезанный крупными кубиками картофель и варят до готовности. При подаче суп заправляют кислым молоком (его можно подать и отдельно), черным перцем и посыпают зеленью.

- Баранина 109, маргарин столовый 15, крупа рисовая 40, картофель 93, морковь 31, репа 33, лук репчатый 24, помидоры свежие 47 или томатное пюре 10, бульон 400, молоко кислое (простокваша) 40, специи.

Выход 500.

**7. Машхурда** (суп мясной с машем и рисом). Мясо нарезают кусочками массой 15—20 г и обжаривают, добавляют нарезанный полукольцами лук и морковь, нарезанную кубиками, и продолжают обжарку, заливают бульоном и доводят до кипения. Затем добавляют маш и варят на слабом огне до тех пор, пока зерна маша не полопаются, кладут подготовленный рис и ставят на 15 минут на сильный огонь. Солить можно только после того, как сварится маш. Потом добавляют нарезанный кубиками картофель и доводят суп до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут специи. При подаче заправляют кислым молоком, мелко рубленной зеленью или зеленым луком.

- Говядина 110 или баранина 109, жир 10, крупа рисовая 20, маш 30, морковь 31, лук репчатый 24, картофель 27, молоко кислое 30, зелень 5.

Выход 500.

**8. Каурма-шурпа.** Говядину нарезают кусочками массой 20—25 г и жарят до образования румяной корочки, затем добавляют нарезанный полукольцами лук, красный перец и жарят все вместе. После этого кладут нарезанную дольками морковь, томатное пюре, жарят еще 5—8 мин, заливают бульоном, закладывают картофель, нарезанный дольками, и варят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

- Говядина 165 или баранина 164, маргарин столовый 10, картофель 200, лук репчатый 24, морковь 69, томатное пюре 13, перец красный (стручки).

Выход 500.

**9. Шурпа-чабан.** Куски баранины (грудинка с реберными костями или одна мякоть) заливают холодной водой и варят. За 30 мин до окончания варки в бульон кладут нарезанный репчатый лук (половину нормы, предусмотренной рецептурой), картофель, протертые помидоры или томатное пюре и варят до готовности.

Оставшийся сырой лук мелко шинкуют, посыпают черным молотым перцем и перетирают. При подаче этот лук кладут в касы (миску) и заливают супом.

- Баранина 109, маргарин столовый 10, картофель 187, лук репчатый 100, помидоры 47 или томатное пюре 10. Выход 500.

**10. Шурпа.** Баранину и курдючное сало нарезают кусочками, заливают холодной водой и варят до полуготовности, затем добавляют лук, морковь, нарезанные соломкой, помидоры или томатное пюре, картофель, нарезанный дольками, красный перец и варят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

- Баранина 109, сало курдючное 10, картофель 147, морковь 25, помидоры 44 или томатное пюре 10, лук репчатый 18, специи. Выход 500.

**11. Кийма-шурпа** (суп с мясными фрикадельками). Варят костный бульон, в него опускают картофель, нарезанный чесночком, мелко нарезанные пассерованные лук, морковь и варят до полуготовности, затем закладывают кийма (фрикадельки). При подаче в шурпу кладут припущенный отдельно рис, кислое молоко или сметану и посыпают зеленью.

**Приготовление кийма.** Мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют рубленый репчатый лук, яйца, воду, массу заправляют солью, перцем и разделяют в форме фрикаделек.

- Кости говяжьи 100, говядина 110 или баранина 113, маргарин столовый 10, крупа рисовая 30, картофель 100, морковь 32, лук репчатый 48, яйцо 10, молоко кислое 30 или сметана 15. Выход 500.

**12. Кифта-шурпа.** Нут (можно заменить нелущеным горохом) перебирают, промывают, замачивают и через 2 ч отваривают до готовности без соли. Из костей готовят бульон. Репчатый лук, морковь, помидоры нарезают ломтиками и пассеруют до полуготовности. Баранину дважды пропускают через мясорубку, соединяют измельченное мясо с припущенным отдельно до полуготовности рисом, добавляют сырые яйца, соль, перец и разделяют в виде сарделек (кифта) по 1—2 шт. на порцию.

В процеженный кипящий бульон кладут кифту, варят до полуготовности, добавляют нарезанный картофель, через 10 мин — пассерованные овощи, отварной горох и доводят до готовности. При подаче шурпу нали-

вают в касы (большая пиала) и посыпают рубленой зеленью.

- Кости 100, баранина (котлетное мясо) 98, крупа рисовая 20, яйцо 20, маргарин столовый 10, картофель 100, морковь 31, лук репчатый 30, нут 20, помидоры 54 или томатное пюре 10, специи.  
Выход 500.

**13. Нарын.** Баранину, копченую грудинку и сало отваривают, затем вынимают из бульона, охлаждают и нарезают соломкой.

Из муки и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, оставляют его на 30—40 мин, тонко раскатывают и режут на куски 20×8 см, отваривают в бульоне или подсоленной воде и откидывают, затем охлаждают, смазывают прокаленным растительным маслом и нарезают соломкой. Лук мелко шинкуют и смешивают с черным молотым перцем и зирой. При подаче мясные продукты, лапшу и лук посыпают перцем и заливают бульоном.

- Баранина 164 или говядина 165, лук репчатый 36, бульон 225, специи. Для теста: мука пшеничная 94, вода 37, соль 2.  
Выход 500.

**14. Суюк-ош** (суп с лапшой). Мясо нарезают кусочками массой 10—12 г, солят и обжаривают до появления румяной корочки. Добавляют нарезанные полукольцами лук и кубиками морковь и продолжают жарить еще 8—10 мин. Затем мясо и овощи заливают бульоном, дают закипеть и варят при слабом кипении, кладут картофель, нарезанный кубиками, а затем домашнюю лапшу. За 5—10 мин до готовности добавляют соль, специи. При подаче суп заправляют кислым молоком.

- Говядина 110 или баранина 109, маргарин столовый 10, картофель 93, мука пшеничная (для лапши) 40, яйцо  $\frac{1}{2}$ , вода 15, соль, морковь 10, лук репчатый 24, молоко кислое 30, специи.  
Выход 500.

**15. Ширкавак** (молочный суп с тыквой). Крупу рисовую варят в подсоленной воде до полуготовности, затем добавляют горячее молоко. Тыкву очищают, нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, солят и варят до готовности. При отпуске заправляют сливочным маслом.

- Тыква 115, крупа рисовая 26, молоко 350, масло сливочное 10, вода 60, соль.  
Выход 500.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

**14. Жаркоп** (жаркое из баранины с картофелем). Баранину нарезают кусочками массой 20—25 г и обжаривают на растительном масле вместе с шинкованным луком и нарезанной дольками морковью. Затем добавляют томатное пюре или помидоры и продолжают обжаривать. После этого заливают небольшим количеством бульона и тушат. Во время тушения кладут картофель, нарезанный дольками, солят, кладут специи и доводят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

- Баранина (лопаточная, подлопаточная части) 150, жир 13, картофель 300, томатное пюре 15 или помидоры свежие 33, лук репчатый 30, морковь 50, зелень, соль, специи.  
Выход 320.

**15. Бехили жаркоп** (жаркое с айвой). Баранину нарезают мелкими кусочками, обжаривают на жире, добавляют лук, нарезанный полукольцами, картофель, нарезанный дольками, томатное пюре, солят, заправляют специями и продолжают обжарку. Затем заливают бульоном или водой. Закладывают дольки айвы, удалив сердцевину, и тушат при закрытой крышке на слабом огне 45—50 мин, не размешивая, до готовности. При подаче посыпают рубленым зеленым луком или зеленью кинзы.

- Баранина 200, айва 57, лук репчатый 30, картофель 197, масло растительное 13, томатное пюре 6, зелень, специи, соль, бульон или вода 150.  
Выход 350.

**16. Шашлык узбекский.** Баранину нарезают кусочками массой 12—15 г, соединяют с шинкованным луком, заливают маринадом, перемешивают и оставляют в холодном месте на 3—4 ч. Затем мясо нанизывают на шпажку (5 кусочков на порцию) и жарят над раскаленными углями. Гарнир — шинкованный лук, зелень петрушки.

- Баранина 110, лук репчатый 12. Для маринада: зира 0,6, лук репчатый 24, перец красный 0,4, уксус 3 %-ный 13, семена кориандра 0,1.  
Выход 60 (на 1 шпажку).

**17. Тухум-дульма** (зразы по-узбекски). Мякоть баранины или говядины, замоченный в воде хлеб, репчатый лук дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют соль, перец, воду и тщательно

перемешивают. Затем фарш разделяют в виде лепешки, заворачивают в нее сваренные вкрутую яйца, панируют в сухарях, смачивают в яйце и жарят во фритюре. На гарнир подают жареный картофель, свежие помидоры. Отдельно подают красный соус.

- Говядина 96 или баранина 99, хлеб пшеничный 20, лук репчатый 12, яйцо 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, сухари 7, сало топленое 20, картофель 220, помидоры 47, соус красный 50.  
Выход 340.

**18. Кийма-кабоб** (шашлык рубленый). Подготовленное мясо, в которое добавлены сырой репчатый лук, семена кориандра, анис и красный перец, пропускают через мясорубку со средней решеткой, добавляют соль, уксусную эссенцию, тщательно перемешивают и оставляют на 2—3 ч на холоде для маринования. Замаринованное мясо формуют в виде небольших колбасок (кийма), надевают на шпажки и жарят над углями 10—15 мин. Рубленый шашлык подают с мелко нарезанным луком.

- Говядина (котлетное мясо) 94 или баранина (котлетное мясо) 97, лук репчатый 12, уксусная эссенция 80 %-ная 0,25, перец красный 0,4, анис 0,06, семена кориандра 0,1, соль 2, лук репчатый для гарнира 12.  
Выход 60.

**19. Хасип** (домашняя колбаса). Свежие бараньи кишки пересыпают солью, промывают несколько раз водой, выветривают, тщательно очищают и еще раз промывают. Мясо, курдючное сало, селезенку и лук мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, затем добавляют рис, соль, перец, воду и все перемешивают. Этим фаршем наполняют кишки, концы которых завязывают. Прокалывают колбасу в нескольких местах, заливают холодной водой и варят 20—25 мин. Хасип можно подавать и в холодном виде.

- Кишки бараньи 555, баранина 334, селезенка 111, сало курдючное 55, крупа рисовая 169, лук репчатый 231, вода (для фарша) 72, перец 0,3, соль 22.  
Выход 1000.

## ПЛОВЫ

Плов — одно из самых любимых узбекских блюд. Существует много видов плова в зависимости от мяса (баранина, козлятина, конина, мясо птицы и дичи).

и способа приготовления. Наиболее широко известен узбекский плов, когда овощи и рис варят в одном котле. В Бухаре распространен афганский способ приготовления плова — так называемый «кабульский». Особенность этого способа заключается в том, что приправу готовят в одном котле, а рис варят в другом.

Несмотря на большие различия в технологии приготовления того или иного вида плова, существуют три общих последовательных приема, характерных для узбекской кухни.

Первый из них — перекаливание жира. Как правило, для этого используют чугунный котел. Чтобы правильно перекаливать хлопковое или другое растительное масло, необходимо сильно разогреть котел, затем влить масло. В процессе перекаливания вначале появляется дым темноватого цвета, который переходит затем в белый. Растительное масло хорошо перекалится, если его затем некоторое время подержать над умеренным огнем, время от времени помешивая. Брошенные в масло луковица или морковь нейтрализуют содержащиеся в масле горькие вещества.

Баранье сало нарезают кубиками, растапливают, затем снимают шкварки и прогревают еще 5—7 мин на слабом огне. Это способствует уничтожению специфического запаха.

Следующий прием — приготовление зирвака (приправы) и тушение мяса с луком и морковью. Это важный технологический этап. Продукты должны быть пережарены так, чтобы каждый из них сохранил свойственный для него вид. Необходимо все время следить, чтобы продукты не прилипали к стенке и дну котла. Для этого регулируют огонь.

В отличие от других блюд в плов воду и соль кладут в два приема: в зирвак и после закладки риса. Зирвак должен кипеть на слабом огне. Специи добавляют в него после тушения продуктов. После того, как зирвак будет готов, закладывают рис. Необходимо следить за тем, чтобы зирвак не смешивался с рисом. Рис должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой, иначе он может прилипнуть к дну котла. Большое значение при закладке риса имеет количество воды. После закладки риса плов необходимо подсолить и довести до готовности.

**20. Плов по-узбекски.** Рис предварительно замачивают в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) в тече-

ние 2 ч. Баранину нарезают кусками массой 1—1,5 кг и обжаривают в чугунном котле (можно использовать электросковороду) в нагретом до температуры 160—170 °С жире до образования румяной корочки, затем кладут нарезанные полукольцами репчатый лук и соломкой морковь и обжаривают все вместе. После этого добавляют горячую воду (соотношение риса и воды 1:1), соль и зирвак и тушат 25—30 мин. Затем закладывают ровным слоем набухший в воде рис, добавляют специи: анис, барбарис или молотый перец (можно добавить также промытую сушеную курагу из расчета 20 г), соль и варят в открытой посуде. Когда вода испарится, плов шумовкой собирают к середине горкой, прокалывают в нескольких местах палочкой, плотно закрывают котел крышкой и доводят плов до готовности на очень слабом огне еще 30—35 мин. Готовый плов аккуратно перемешивают.

При подаче плов укладывают в касы или тарелку горкой, сверху кладут нарезанные кусочки мяса и посыпают шинкованным луком. Отдельно можно подать редьку, нарезанную соломкой.

- Баранина 110, крупа рисовая 100, морковь 100, лук репчатый 30, сало баранье или масло растительное 30, специи (анис, барбарис).  
Выход 350.

**21. Плов из риса и гороха.** Рис предварительно (за 2 ч) замачивают в подсоленной воде. Горох замачивают примерно за 3—4 ч до приготовления блюда.

Баранину нарезают кусочками и обжаривают на раскаленном жире до образования румяной корочки, добавляют лук, нарезанную мелкими кубиками морковь и продолжают обжарку еще 10—15 мин. Затем добавляют воду, кладут замоченный горох, специи и тушат до готовности 20—25 мин. Когда зирвак будет готов, его солят и закладывают рис ровным слоем по всей поверхности котла. Затем снова наливают воду в количестве, равном массе набухшего риса. Как только рис впитает воду, котел плотно закрывают крышкой и доводят плов до готовности на слабом огне 30—40 мин.

- Баранина 110, крупа рисовая 85, морковь 100, горох 15, лук репчатый 30, сало баранье или масло растительное 30, специи, соль.  
Выход 350.

**22. Плов бухарский.** Баранину отваривают крупными кусками. В бульон закладывают рис, нарезанные солом-

кой и пассерованные морковь и лук, кишмиш. Когда рис сварится, в него кладут горячее курдючное сало и размешивают. При подаче плов укладывают рядами попеременно с отварным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

- Баранина 110, крупа рисовая 60, морковь 94, сало курдючное топленое 30, лук репчатый 18, кишмиш (изюм) 20.  
Выход 280.

**23. Плов по-фергански.** Баранье сало нарезают кубиками, вытапливают, вынимают шкварки, затем жир перекаливают.

В кипящий жир кладут шинкованный кольцами репчатый лук и жарят до золотистого цвета. После этого кладут мясо нарезанное ломтиками, и обжаривают его до образования румяной корочки. Морковь, нарезанную тонкой соломкой, кладут после обжарки мяса и продолжают, помешивая, жарить до полуготовности.

После этого наливают воду так, чтобы она покрывала содержимое котла, доводят на умеренном огне до кипения, заправляют специями (красным молотым перцем, зирой, барбарисом). В закипевший зирвак кладут соль, убавляют огонь и тушат 60—70 мин. Если жидкость испарится, доливают горячую воду. Готовый зирвак засыпают ровным слоем промытого риса, усиливают огонь и сразу же наливают воду так, чтобы она покрывала рис на 1,5—2 см, доводят ее до равномерного кипения и кладут соль.

Как только жидкость испарится, уменьшают огонь до предела. Затем плов шумовкой собирают к середине горкой, прокалывают в нескольких местах, накрывают котел крышкой и оставляют на 20—25 мин.

Перед подачей плов аккуратно перемешивают, перекладывают горкой на фарфоровое блюдо, сверху укладывают кусочки мяса. Посыпают рубленым зеленым луком или отдельно подают салат или редьку.

- Баранина 110, крупа рисовая 100, морковь 100, лук репчатый 36, сало баранье 30, специи (зира, барбарис), перец красный.  
Выход 350.

**24. Плов по-самаркандски.** Мясо нарезают ломтиками и обжаривают на раскаленном бараньем жире до образования румяной корочки, кладут лук, нарезанный кольцами, и продолжают жарить. Затем кладут морковь, нарезанную соломкой, и сразу заливают водой, заправляют специями и варят на медленном огне до

размягчения моркови. После этого заправляют солью, засыпают промытый рис, заливают водой и варят.

После испарения жидкости верхний рисовый слой разравнивают, закрывают котел и оставляют его на 10—15 мин.

При подаче на стол плов не перемешивают. Его укладывают на блюдо горкой: вначале рисовый слой, а сверху мясо с морковью. Отдельно подают салат из помидоров, огурцов или уксус из недозрелого винограда.

- Баранина 110, крупа рисовая 100, жир бараний 50, морковь 100, лук репчатый 36, специи (зира, барбарис, перец), соль. Выход 350.

**25. Сафаки палов** (плов раздельный). Промытый рис кладут в кастрюлю с подсоленной водой (на 1 кг риса 1 л воды), отваривают и откидывают. Очищенную морковь отваривают целиком вместе с мясом. Отварное мясо нарезают кубиками, морковь — соломкой, добавляют соль, молотый черный и красный перец и перемешивают.

На сильно разогретом жире пассеруют лук и смешивают его с мясом и морковью. При подаче в касы или тарелку кладут сначала сваренный рис, поливают его сильно разогретым маслом, сверху укладывают мясо, морковь, лук, затем поливают оставшимся маслом.

- Баранина 166, крупа рисовая 120, морковь 150, масло топленое 50, лук репчатый 82, специи, соль. Выход 540.

**26. Коваток палов** (плов с голубцами из виноградных листьев). Баранину (котлетное мясо) пропускают через мясорубку. В фарш добавляют мелко нарубленный репчатый лук, соль, зиру, черный молотый перец и хорошо перемешивают.

У виноградных листьев небольшого размера удаляют черешки, затем промывают листья в холодной воде. На каждый листик кладут фарш и заворачивают его, придавая изделию округло-приплюснутую форму. Затем голубцы нанизывают на нитку (8—10 шт. на порцию), складывая каждую пару швом друг к другу.

Обжаривают на раскаленном жире нарезанные полукольцами лук и морковь соломкой, затем заливают водой (соотношение риса и воды 1:1), кладут соль, специи, голубцы и тушат 15—20 мин. Затем засыпают подготовленный рис и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности 30—40 мин.

Перед подачей осторожно вынимают голубцы, плов укладывают горкой на блюдо, а сверху кладут голубцы (8—10 шт. на порцию), сняв их с нитки. Отдельно подают салат из редиски.

- Крупа рисовая 100, морковь 88, лук репчатый 36, жир бараний 30, специи, соль. Для фарша: баранина 70, листья виноградные 7, специи, соль.  
Выход 350.

**27. Плов с изюмом.** Подготовленный рис замачивают 1,5—2 ч в подсоленной воде комнатной температуры. Нарезанный полукольцами репчатый лук обжаривают на растительном масле до коричневого цвета, после чего кладут нарезанную соломкой морковь, добавляют соль (3—4 г на порцию), воду (соотношение воды и риса 1:1), специи и тушат 10—15 мин. Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают подготовленный рис и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости. За 10—15 мин до готовности риса сверху закладывают перебранный и промытый изюм, закрывают крышкой и доводят до готовности 25—30 мин.

- Крупа рисовая 100, масло растительное 40, лук репчатый 54, морковь 100, изюм 51, зелень (укроп, петрушка) 11, специи (барбарис) 1.  
Выход 380.

**28. Шавла.** Мясо нарезают кусочками массой 10—15 г, солят и обжаривают на раскаленном жире до образования корочки. Добавляют нарезанные полукольцами лук и морковь соломкой, томатное пюре и обжаривают еще 5—10 мин. Затем наливают воду (соотношение воды и риса 3:1), доводят до кипения, добавляют соль, специи, закладывают промытый рис и варят 1 ч, периодически помешивая. После этого снимают с огня, закрывают крышкой и выдерживают в течение 10—15 мин. При подаче посыпают мелко нашинкованным зеленым луком или зеленью.

- Баранина 99, крупа рисовая 80, морковь 56, масло растительное 35, томатное пюре 8, лук репчатый 24, специи, соль.  
Выход 350.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

**29. Варак чучвара (пельмени).** Говядину (котлетное мясо) мелко рубят вместе с луком или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют воду, перец, соль и перемешивают.

Из муки и воды с добавлением яиц и соли замешивают пресное крутое тесто и оставляют для расстойки на 30—40 мин, затем раскатывают в пласт толщиной 1—2 мм, нарезают кусочки квадратной формы 5×5 или 4×4 см. На середину каждого кусочка кладут фарш, свертывают с угла на угол и защипывают края. Перед подачей чучвару отваривают в бульоне или подсоленной воде. Подают с простоквашей или посыпают черным перцем и зеленью. Чучвару можно подавать со сметаной или бульоном.

- Говядина 90, вода (для фарша) 18, лук репчатый 29, перец черный 0,1, простокваша 32. Для теста: мука пшеничная 58, вода 22, яйцо  $\frac{1}{8}$ , соль 1.  
Выход 230.

**30. Манты по-узбекски.** Из муки и воды с добавлением яиц, соли замешивают крутое тесто и оставляют для расстойки на 30—40 мин. Тесто закатывают в жгуты и делят на кусочки массой 25 г, затем раскатывают лепешки с утонченными краями толщиной 1—2 мм, диаметром 10 см. На середину каждой кладут фарш и защипывают, придавая изделию округло-овальную форму. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты покрывают салфеткой.

**Приготовление фарша.** Мякоть баранины (лопаточную и тазобедренную части) пропускают через мясорубку с крупной решеткой или мелко рубят, соединяют с рубленным репчатым луком, добавляют черный молотый перец, соль, немного воды и тщательно перемешивают. Подготовленные манты укладывают на решетку каскана, смазанную маслом, так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызгивают холодной водой и варят на пару 40—45 мин, закрыв крышкой. Подают манты (2 шт. на порцию), полив простоквашей или сметаной или посыпав перцем и зеленью.

- Баранина 103, лук репчатый 88, перец черный 0,2, соль. Для теста: мука пшеничная 38, вода 13, яйцо  $\frac{1}{20}$ , масло для смазки каскана 2, простокваша 32.  
Выход 240 (2 шт.).

**31. Шима.** Из муки и воды замешивают тесто средней крутости и дают ему расстояться в течение 1—2 ч. После этого тесто обминают с водой, в которой растворены соль и вода. Готовое тесто разделяют на небольшие кусочки, затем раскатывают их в виде колбасок, смазывают маслом и оставляют на 5—10 мин для набухания. Затем колбаску берут за оба конца и, ударив

ее серединой о стол или доску, растягивают тесто. Когда тесто вытянется до 1 м, складывают его вдвое, закручивают жгутом и вновь вытягивают. Эту операцию повторяют до тех пор, пока тесто не превратится в пучок тонких нитей, которые потом нарезают. Приготовленную лапшу отваривают в подсоленной воде, промывают в холодной, откидывают на дуршлаг и смазывают растительным маслом. Тесто для шимы можно также пропустить через лагманную машину.

Мясо нарезают мелкими кусочками и обжаривают с луком и чесноком, затем добавляют томатное пюре, заливают водой и тушат до готовности. Перед подачей лапшу опускают в горячую воду и укладывают в касы, поливают приготовленным соусом (важу), уксусом, а сверху кладут мелко нарезанный омлет.

- Говядина (лопаточная кость, грудинка, боковые и наружные куски тазобедренной части) 107 или баранина (лопаточная часть, грудинка) 99, лук репчатый 113, чеснок 10, масло растительное 20, томатное пюре 8, вода 150, яйцо 1, масло растительное для смазки теста 5, специи, соль, зелень 7, уксус 20. Для теста: мука пшеничная 125, вода 50, масло растительное для смазки лапши 3. Выход 550.

**32. Лагман.** Из муки и воды замешивают крутое тесто и оставляют на 1,5—2 ч. Затем нарезают небольшими кусками и пропускают через лагманную машину. Лапшу для лагмана можно готовить вручную, как для шимы, но несколько толще. Полученный лагман (длинную лапшу) отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, промывают 2—3 раза, смазывают растительным маслом.

Для лагмана готовят мясной соус. Мясо нарезают мелкими кусочками, солят, обжаривают на жире с репчатым луком, нарезанным полукольцами, добавляют свежие помидоры, нарезанные дольками, или томат. Через 5—10 мин кладут нарезанную кубиками морковь, сладкий стручковый перец, нарезанный полукольцами, измельченный чеснок, редьку, нарезанную кубиками, и продолжают обжарку еще 8—10 мин. Затем добавляют бульон или воду, кладут картофель, заправляют черным и красным перцем и тушат до готовности 30—40 мин. При подаче лапшу разогревают, опустив в горячую воду. Укладывают в касу или глубокую тарелку, заливают сверху мясным соусом и посыпают рубленой зеленью.

- Говядина (лопаточная часть, грудинка) 162 или баранина (лопаточная часть, грудинка) 150, масло растительное 25, картофель 51, лук репчатый 18, чеснок 5, перец болгарский 33, морковь 38, редька 21, томатное пюре 20 или помидоры 71, вода 150, укроп 7, специи, соль. Для теста: мука пшеничная 150, вода 60, масло растительное для смазки лапши 3. Выход 600.

**33. Самса капак.** Баранину (котлетное мясо) пропускают через мясорубку с крупной решеткой или мелко рубят, добавляют рубленый репчатый лук, нарезанное кубиками курдючное сало, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Из муки и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто и оставляют для расстойки на 30—40 мин. Затем тесто разделяют в жгуты, делят на кусочки массой 70 г и раскатывают лепешки. На середину каждой лепешки кладут приготовленный фарш массой 90 г, края теста защипывают, придавая изделию округло-овальную форму.

Самсу выпекают в тандыре (особая печь). Для этого полуфабрикаты наклеивают на раскаленные и сбрызнутые подсоленной водой стенки тандыра. Сверху сбрызгивают водой и выпекают 25—30 мин.

Готовую самсу сверху смазывают жиром и подают в горячем виде к чаю.

- Баранина 5874, лук репчатый 5000, сало курдючное 700, перец черный 8, соль 80. Для теста: мука пшеничная 4700, в том числе на подпыл 280, вода 2400, соль 250. Масса теста 7000. Выход 100 шт. (по 130 г).



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА КИРГИЗИИ**

Киргизская кухня продолжает сохранять свое национальное своеобразие, способы приготовления многих блюд не подверглись существенным изменениям, но в кулинарии появились новые, не знакомые в прошлом блюда, пища стала намного разнообразней. В повседневный обиход вошли картофель, овощи, фрукты, мед, сахар, кондитерские изделия, птица, яйца.

Для киргизской национальной кухни характерны разнообразные мясные, молочные и мучные блюда. Для приготовления мясных блюд используют различные виды мяса: конину, баранину, говядину, птицу, а также мясо диких животных: горных козлов, баранов, косуль. Наиболее распространенный способ тепловой обработки мясных продуктов — варка.

Излюбленным блюдом киргизов является бешбармак — мелко нарезанное отварное мясо молодого барашка. Его поливают бульоном и смешивают с отваренной в этом бульоне лапшой прямоугольной формы. Блюдо кульчетай готовят следующим образом. Отваренную крупными кусками баранину, которую нарезают широкими тонкими ломтями, едят вместе с кусочками тонко раскатанного, нарезанного квадратиками отварного теста.

Лакомством считается колбаса из конского мяса с жиром — чу-чук.

Наряду с традиционными мясными блюдами получили распространение и новые, заимствованные у соседних народов. Среди них мясной суп (шорпоо, шурпа) с картофелем и луком, жареный картофель с мясом (жаркоп), паровые пельмени (чучбара), лагман и т. д.

Особенно характерны для киргизской кухни блюда из мяса в сочетании с тестом — хошан, гашнан (пирожки), самса, гошкийде и др.

Для приготовления различных блюд наиболее часто используют такие овощи, как лук, помидоры, огурцы, капусту, морковь. В южной Киргизии особой популярностью пользуется тыква. Ее кладут в суп, пельмени, едят с мясом, из нее готовят самостоятельные блюда.

Из молока и молочных продуктов готовят, кроме айрана и кумыса, курут — кислый сыр (заготавливают впрок и употребляют в сухом виде или растертым и разбавленным теплой водой), творог, каймак — кипящие сливки, пышлак — пресный сыр из кипяченого створоженного молока и др.

Большое место в киргизской национальной кухне занимают изделия из муки: печенье типа хворост (чоймо токоч), слоеные лепешки (жупка), которые кладут в горячее молоко и сдабривают маслом и творогом, слоеные лепешки на масле, иногда со сливками (каттама), жаренные в масле лепешки, оладьи и т. д. Из муки готовят и излюбленное лакомство киргизов — боорсоки — пережаренные в масле нарезанные куски раскатанного теста. Следует отметить, что мучные изделия употребляют главным образом с чаем.

Чай — самый популярный напиток киргизов, причем летом предпочитают зеленый чай (кок чай). Этот напиток пьют и утром, и после обеда, и вечером. В Прииссыккулье чай пьют иногда со свежим молоком, чуть подсаливая его. Своеобразный вид чая — атканчай. Его готовят особым способом с молоком, маслом, сметаной и солью.

К чаю кроме лепешек и боорсока подают масло, каймак, сушеные фрукты, мед и т. д.

В режиме питания у киргизов сохранилась старая традиция: наиболее сытную мясную пищу употребляют преимущественно вечером.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах нормы расхода специй не указаны. Нормы их закладки на блюдо следующие: соли для первых блюд — 5 г, для вторых — 4 г, перца — 0,01—0,02 г.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат «Сусамыр». Капусту, редьку и джусай нарезают соломкой и отдельно маринуют. Затем к маринованным овощам добавляют отварной картофель, нарезанный кубиками, а также зеленый горошек и перемешивают.

Укладывают салат горкой, заправляют салатной заправкой, сверху кладут яйцо и зелень.

- Капуста белокочанная 63, редька 20, джусай 10, картофель 35, горошек зеленый консервированный 20, лук репчатый 36, сахар 5, уксус 3 %-ный 9, яйцо 1, зелень 6. Для салатной заправки: масло растительное 10, желток яичный 1, уксус 2, патиссоны 47, сахар 2, соль, специи.  
Выход 200.

2. Салат «Озгочо». Печень или желудки куриные отваривают. Отварные картофель и морковь, свежие или соленые огурцы нарезают кубиками 0,5×0,5×0,5 см. Так же нарезают половину полагающихся по рецептуре печени или желудков. Все смешивают, заправляют соусом майонез и выкладывают горкой в корзиночки, сверху поливают оставшимся майонезом, оформляют печенью или желудками, нарезанными пластинками, посыпают мелко рубленным вареным яйцом и веточкой зелени.

При подаче на закусочную тарелку, покрытую салфеткой, ставят две корзиночки с салатом (1 порция).

- Печень или желудки куриные 87, огурцы свежие или соленые 25, картофель 27, яйцо 1/4, морковь 8, зелень 3.  
Выход 120.  
Для корзиночек: мука пшеничная 34, маргарин столовый 8, молоко 8, сметана 4, меланж 4, сахар 1, соль 1.  
Выход 50 (2 шт.).

3. Закуска «Боор». Отваривают печень, охлаждают и нарезают соломкой. Лук нарезают соломкой и бланшируют горячим маслом, дают настояться в закрытой посуде 10 мин. Затем печень и лук смешивают, добавляют соль, перец, уксус. При подаче посыпают зеленью.

- Печень говяжья 112, лук репчатый 71, масло растительное 15, уксус 3 %-ный 5, соль 3, перец черный молотый 1, зелень 6.  
Выход 150.

4. Салат «Нарын». Мясо отварное (конину) и редьку нарезают соломкой, лук — кольцами. Перемешивают, укладывают в салатник и украшают зеленью петрушки.

- Конина 103, редька 121, лук репчатый 30, зелень петрушки 7, соль.  
Выход 165.

**5. Колбаса «Чу-чук».** Конину, срезанную с ребер, жир конский (сырец), также срезанный с ребер, солят. Нарезают подготовленные кишки на куски длиной 45 см. Один конец кишки завязывают шпагатом, а в другой одновременно двумя слоями закладывают мясо и жир. Концы колбасы соединяют в виде кольца. Затем колбасу опускают в холодную воду и варят на слабом огне. По истечении часа делают 6 проколов и варят еще 1—1,5 ч. Готовую колбасу вынимают, охлаждают и при подаче нарезают вместе с оболочкой.

- Конина (жирная) 442, кишки конские 40, соль, специи.  
Выход 200.

**6. Салат «Чуйский».** Подготовленные морковь, лук нарезают соломкой, добавляют мелкорубленый чеснок и маринуют в течение часа на холоде. При подаче укладывают горкой в салатник.

- Морковь 963, чеснок 25, лук репчатый 120, уксус 3 %-ный 25, масло растительное 100.  
Выход 1000.

**7. Закуска «Табит».** Подготовленные помидоры, огурцы, редис нарезают соломкой. Картофель отваривают в кожице, очищают и нарезают. Желток вареного яйца растирают и разводят в салатной заправке, добавляя мелко нарезанную зелень джусая. Овощи заправляют салатной заправкой, укладывают горкой в салатник, поливают сметаной, посыпают мелкорубленным белком яйца и оформляют зеленью.

- Помидоры свежие 185, огурцы свежие 150, редис 160 или редька 143, картофель 348, джусай 30, зелень 20, яйца 5, салатная заправка 50, чеснок 32, сметана 100.  
Выход 1000.

## ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

**8. Горячая закуска по-киргизски.** Нарезанное широкими кусками мясо или сердце отбивают до толщины 5—8 мм и нарезают брусочками длиной 30—40 мм,

массой 5—7 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют лук, перец, помидоры, тушат до готовности, заправляют чесноком. При подаче оформляют зеленью.

- Говядина (лопаточная часть) 162, или баранина (лопаточная часть) 166, или сердце 192, масло растительное 20, лук репчатый 50, помидоры 50, чеснок 5, зелень 3, соль 2.  
Выход 75/75.

**9. Закуска «Бый-пый».** Подготовленные печень, отварные почки, картофель, помидоры нарезают ломтиками, лук — полукольцами. Растапливают баранье сало-сырец, пассеруют на нем лук, после этого кладут печень, почки, жарят до полуготовности. Затем добавляют картофель, помидоры, соль, перец и тушат при закрытой крышке 10—15 мин.

Гарнируют зеленью, маринованными, солеными овощами.

- Печень баранья или говяжья 92, почки бараньи или говяжьи 89, сало-сырец 30, картофель 150, лук репчатый 96, помидоры 36, соль 3, перец молотый красный 2.  
Выход 260.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

**10. Бешбармак по-киргизски.** Баранину варят крупными кусками в небольшом количестве воды с добавлением соли и красного перца. Готовое мясо нарезают тонкими ломтиками шириной 0,5 см и длиной 5—7 см. Раскатывают пресное тесто, нарезают его в виде лапши (0,5×5—7 см) и отваривают в бульоне, затем соединяют с бараниной и луком, нарезанным кольцами и пущенным в бульоне. Добавляют соль, перец. При подаче кладут в кесе. Бульон подают отдельно в пиале.

- Баранина 218, лук репчатый 36, перец черный горошком 0,5. Для лапши: мука пшеничная 62, яйцо  $\frac{1}{5}$ , вода 15, перец черный молотый 0,5.  
Выход 430.

**11. Суп кесме (суп по-киргизски).** Баранину и курдючное сало нарезают брусочками, добавляют томат и жарят до полуготовности. Лук, бланшированную редьку и джусай нарезают соломкой, пассеруют и кладут в мясо. Затем добавляют немного бульона и тушат до готовности. После этого вливают оставшийся бульон и доводят до кипения. В кипящий бульон с мясом и ово-

щами опускают лапшу и варят еще 3—5 мин, добавляют шинкованный чеснок и специи. Готовый суп подают в кесе.

- Баранина 112, томат 5, редька 36, джусай 10, лук репчатый 24, сало курдючное 12, чеснок 5, кости 100. Для лапши: мука 30, яйцо  $\frac{1}{4}$ , соль 1, специи.  
Выход 500.

**12. Кульчетай.** Баранину крупным куском (1,5—2 кг) кладут в воду (3 л воды на 1 кг мяса) и варят. Затем нарезают тонкими широкими ломтями массой 10—12 г. Замешивают пресное крутое тесто, раскатывают его, как на лапшу, режут на квадратные куски и отваривают в бульоне. Лук нарезают кольцами и варят в небольшом количестве жирного бульона с перцем. Готовую лапшу смешивают с луком, сверху кладут мясо. Бульон подают отдельно.

- Баранина 164, мука пшеничная 80, лук репчатый 24, перец 0,5, яйцо  $\frac{1}{5}$ .  
Выход 300.

**13. Шорпоо.** Баранину рубят кусочками с костью (3—4 кусочка на порцию), солят, перчат, кладут в котел с жиром и жарят до образования румяной корочки. Добавляют нарезанный кольцами лук, помидоры и снова жарят. Затем вливают воду (из расчета 300 г на порцию), варят 5—10 мин, кладут нарезанный кубиками картофель и доводят до готовности в закрытой посуде. При подаче посыпают зеленью.

- Баранина 222, картофель 216, лук репчатый 24, сало-сырец 30, помидоры 53.  
Выход 500.

**14. Туурама шорпоо.** В фарш, приготовленный из мякоти баранины с добавлением репчатого лука, кладут припущенный рис, яйца, соль, перец, мелко нарезанный чеснок, перемешивают и разделяют в виде шариков массой 15—20 г. В бульоне варят до полуготовности предварительно замоченный горох маш, затем кладут мясные шарики, пассерованные репчатый лук и морковь и помидоры, нарезанные кубиками. За 10—15 мин до готовности кладут соль, специи.

- Баранина (тазобедренная или лопаточная части) 129, или говядина (толстый, тонкий края) 129, лук репчатый 21, крупа рисовая 20, чеснок 6, яйцо  $\frac{1}{5}$ , перец черный молотый 1, горох маш 29, лук репчатый 83, морковь 33, помидоры 21, маргарин столовый 15.  
Выход 100/500.

**15. Катлома.** В подогретой воде разводят дрожжи, кладут соль, замешивают густое тесто, ставят его в теплое место на 3—4 ч для брожения. В процессе брожения тесто 2 раза обминают. Готовое тесто разделявают на булочки, которые раскатывают, как лапшу. Ровным слоем на раскатанное тесто кладут мелко нарубленный пассерованный лук, свертывают рулетом и складывают в 3—4 ряда клубочком. Затем еще раз раскатывают в виде круглой лепешки толщиной 1 см и жарят на сковороде в небольшом количестве жира. К катломе отдельно подают бульон.

- Мука пшеничная 80, масло топленое 15, лук репчатый 18, дрожжи 2, соль 2, бульон мясной 150.  
Выход 120 (2—3 шт.), бульон 150.

**16. Кийма кесме** (суп с фрикадельками). Варят костный бульон. Из муки, воды, яиц, соли замешивают крутое тесто, раскатывают его в пласт, подсушивают и нарезают лапшу. Говядину пропускают дважды через мясорубку, добавляют соль, перец, яйцо, перемешивают и разделяют на фрикадельки массой 10 г. В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, затем добавляют лапшу и заправляют пассерованными кореньями.

При подаче кесме наливают в кесе, поливают кефиром, посыпают измельченной зеленью кинзы.

- Кости говяжьи 125, говядина (котлетное мясо) 57 (масса нетто), яйцо  $\frac{1}{4}$ , картофель 107, морковь 25, лук репчатый 24, маргарин столовый 10, кефир 30, кинза 5. Для лапши: мука 15, на подпыл 3, яйцо  $\frac{1}{8}$ , вода 3.  
Выход 50/500.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И МУКИ

**17. Лагман по-киргизски.** Из воды и муки с добавлением соли замешивают пресное тесто, выдерживают его 2 ч для набухания, затем разделяют на жгуты массой 2 кг и пропускают их через мясорубку со специальной решеткой или лагманную машинку. Полученную лапшу отваривают в кипящей подсоленной воде 5 мин, откидывают, промывают холодной водой и смазывают растительным маслом.

Мясо баранины или говядины нарезают кубиками  $0,7 \times 0,7$  см, обжаривают до образования румяной корочки, солят, перчат, добавляют лук, нарезанный солом-

кой, гомат и обжаривают еще 5—10 мин. Затем кладут редьку, нарезанную соломкой, и все вместе жарят еще 10 мин. За 10—15 мин до готовности добавляют мелко рубленные чеснок и зелень джусая. В конце жарки вливают бульон и тушат до готовности.

При подаче лапшу ошпаривают кипятком, укладывают в кесе и заливают приготовленным соусом с мясом. Сверху посыпают мелко рубленной зеленью.

Вместо редьки можно использовать редис.

- Баранина (лопаточная часть, грудинка) 166 или говядина (лопаточная часть, боковой и наружный куски тазобедренной части) 161, маргарин столовый 30, лук репчатый 24, томат 38, редька 100, чеснок 10, уксус 3 %-ный 10, перец красный молотый 1, джусай 5, бульон или вода 150. Для теста: мука пшеничная 92, на подпыл 8, вода 42, масло растительное 2, соль, зелень 6.

Выход (с зеленью) 75/200/190/5.

**18. Батта.** Перебранный и промытый рис припускают. Соус готовят так же, как для лагмана. При подаче рис заливают соусом.

- Говядина 107, крупа рисовая 100, редька 57, масло топленое 10, томатное пюре 15, лук репчатый 18, уксус 3 %-ный 5, перец 1.

Выход 420.

**19. Гошнан.** Дрожжевое тесто разделяют на круглые лепешки, на них кладут сырую баранину, нарубленную мелкими кусочками, смешанную с луком и посыпанную солью и перцем. Полученную лепешку накрывают другой лепешкой, края соединяют и защипывают, кладут на сковороду с небольшим количеством жира и жарят. При подаче гошнан разрезают на несколько частей. Бульон подают отдельно.

- Баранина 150, мука пшеничная 120, масло растительное 15, лук репчатый 30, перец красный 1, дрожжи 3.

Выход 260 (3—5 шт.).

**20. Хошан.** Муку делят на две части: из одной замешивают дрожжевое тесто, из другой — пресное. Когда кислое тесто подойдет, его смешивают с пресным и разделяют на куски массой 40—50 г. Эти куски раскатывают, кладут на них фарш и защипывают, собирая края к середине в виде узла, придают изделию плоскую форму. Обжаривают с обеих сторон в глубокой сковороде, вливают воду на  $\frac{1}{3}$  высоты хошана, тотчас же накрывают крышкой и оставляют на плите 5 мин. Хошан при подаче поливают уксусом или подают уксус отдельно.

**Приготовление фарша.** Мясо и сало рубят или пропускают через мясорубку, добавляют лук, соль, перец и воду (15 % от массы мяса).

- Баранина 150, сало курдючное 15, масло топленое 12, лук репчатый 83, мука пшеничная 120, сода 1, дрожжи 2, уксус 9 %-ный 25, специи.  
Выход 325.

**21. Боман-боза.** Это блюдо готовят так же, как хощан, только не жарят, а варят на пару, как манты (см. рецепты казахской кухни). По форме боман-боза круглая.

- Говядина или баранина 100, мука пшеничная 50, лук репчатый 48, сода 0,5, сало баранье внутреннее 5, вода для фарша 30, перец 0,5, дрожжи 1.  
Выход 175 (2—3 шт.).

**22. Жаркоп по-киргизски.** Мясо нарезают ломтиками и обжаривают на растительном масле. Редьку бланшируют и нарезают квадратиками, лук — полукольцами. Затем редьку и лук пассеруют на растительном масле с добавлением томатного пюре и уксуса, соединяют с мясом, добавляют бульон или воду и тушат до готовности. За 5—10 мин до окончания тушения кладут специи, зелень, толченный чеснок.

Тесто готовят, как на лапшу, тонко раскатывают и нарезают ромбиками 3,5×3,5 см, затем отваривают в подсоленной воде.

Яйца взбивают до однородной массы и жарят как омлет.

При отпуске на отварные ромбики из теста кладут мясо с овощами в соусе и нарезанный соломкой омлет. Подают в кесе.

- Баранина (тазобедренная часть, корейка) 200 или говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) 216, лук репчатый 30, редька 50, томатное пюре 25, масло растительное 30, джусай или зеленый лук 5, уксус 3 %-ный 10, перец черный 1,5, перец красный 1,5, чеснок 5, бульон или вода 150. Для теста: мука пшеничная 103, на подпыл 3, яйцо  $\frac{1}{4}$ , вода 22; для омлета: яйцо 1, маргарин столовый 3.  
Выход 500.

**23. Асип.** Бараньи кишки выворачивают, тщательно обрабатывают и промывают. Печень и сердце мелко нарезают, добавляют рубленый лук, перец, соль, сырой рис. Все перемешивают. Полученным фаршем начиняют кишки, причем количество фарша рассчитывают так, чтобы в кишки можно было влить примерно 150—200 г

воды на порцию. Затем кишки завязывают, чтобы вода не вылилась из них, кладут в кипящую воду и варят 50—60 мин. Во время варки асип прокалывают иглой. Подают как в горячем, так и в холодном виде.

- Крупа рисовая 75, сердце 152 или печенка 148, сало баранье (сырец) 30, лук репчатый 30, кишки бараньи (толстые) 40. Выход 250.

**24. Жумшак-эт** (мягкое мясо). Порционные куски баранины слегка отбивают. Рис припускают. Сало, лук, джусай, чеснок нарезают мелкими кусочками и маринуют вместе с мясом. Затем припущенный рис соединяют с маринованными салом и овощами.

Приготовленный фарш кладут на середину отбитого куска мяса, свертывают в виде сарделек, перевязывают нитками, смачивают в льезоне, обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Редьку, лук репчатый, перец сладкий нарезают соломкой и обжаривают на растительном масле до золотистого цвета, затем добавляют томатное пюре и еще раз прожаривают.

Подают жумшак-эт на блюде (1 шт. на порцию), сбоку укладывают обжаренные овощи. Оформляют блюдо маринованным луком и зеленым горошком.

- Баранина (корейка или тазобедренная часть) 175, сало курдючное или сало-сырец 10, крупа рисовая 7, лук репчатый 24, джусай 4, уксус 3 %-ный 5, чеснок 4, яйцо  $\frac{1}{4}$ , мука 5, жир для обжарки 10. Для гарнира: редька 72, чеснок 6, лук репчатый 36, перец сладкий 30, томатное пюре 10. Для оформления: лук репчатый 12, сахар 2, уксус 3 %-ный 6, зеленый горошек 23. Выход 125/80/25.

**25. Зразы по-киргизски.** Мясо пропускают вместе с пшеничным хлебом дважды через мясорубку, добавляют воду или молоко, специи, соль, перемешивают и формируют массу в виде лепешек толщиной 1 см (4 шт. на порцию). Готовят фарш: перец сладкий и лук репчатый, нарезанные шашками, пассеруют, добавляют мелко нарезанный джусай и перемешивают.

На подготовленные лепешки кладут фарш и заворачивают, придавая им форму шариков, панируют их в сухарях и обжаривают. Затем перекладывают в керамический горшочек, заливают соусом и тушат до готовности.

Для соуса лук репчатый, морковь, перец сладкий, нарезанные шашками, обжаривают с добавлением то-

матного пюре, заливают бульоном или водой и тушат. За 5—10 мин до готовности добавляют мелкорубленный чеснок.

Подают зразы в горшочках. При отпуске посыпают мелкорубленной зеленью джусая.

- Говядина (котлетное мясо) или баранина (котлетное мясо) 38 (масса нетто), хлеб пшеничный 8, молоко или вода 11, специи 1. Для фарша: перец сладкий 22, лук репчатый 39, маргарин столовый 8, джусай 4, сухари 6. Для соуса: лук репчатый 18, перец сладкий 22, морковь 25, томатное пюре 10 или помидоры 20, маргарин столовый 14, чеснок 3, бульон или вода 75, джусай 3.  
Выход 80/75.

**26. Баранина, шпигованная курдючным салом.** Баранину шпигуют маринованным курдючным салом, чесноком и джусаем. Нашпигованный кусок обжаривают со всех сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Баранину подают с овощами, нарезанными соломкой и обжаренными на курдючном сале. Блюдо украшают патиссонами и зеленью.

- Баранина 166, чеснок 6, джусай 12, сало курдючное 20, масло растительное 2. Для гарнира: сало курдючное 15, редька 71, лук репчатый 36, перец сладкий стручковый 30, помидоры свежие 19, томат 10, баклажаны 30, патиссоны 47, соль, специи.  
Выход 250.

**27. Котлеты «Ала-тоо».** Готовят мясной фарш с добавлением молока и желтков, разделявают его на кружки, в середину которых кладут белок вареного яйца, заполненный зеленым маслом. Формуют зразы, затем смачивают их льезоном, панируют в белых сухарях и жарят во фритюре. До готовности доводят в жарочном шкафу. Подают котлеты на крутоне, посыпав зеленью.

- Баранина (котлетное мясо) 114 (масса нетто), молоко 25, яйцо 1, масло сливочное 16, зелень петрушки 5, яйцо  $\frac{1}{2}$  (для льезона), мука 5, молоко 5, булочка для панировки 30, масло топленое для жарки 15, булочка для изготовления крутона 40.  
Выход 210.
- I в а р и а н т гарнира: картофель 192, масло растительное 10, зеленый горошек 7, зелень 5, огурцы свежие или соленые 40.  
Выход 100.
- II в а р и а н т: картофель фри 100, маслины 20, горошек зеленый 43, зелень 3, патиссоны 47, масло для поливки 10, соль, специи.  
Выход 190.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

**28. Форель по-иссыкульски.** Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят на разогретой сковороде с маслом растительным с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Редьку, лук репчатый, перец сладкий нарезают соломкой. Бланшированную редьку пассеруют вместе с луком, а сладкий перец с томатным пюре и затем соединяют вместе и прогревают 5 мин с добавлением бульона.

При подаче готовую рыбу укладывают на блюдо, поливают соусом с овощами и оформляют помидорами, зеленым горошком и зеленью.

- Форель 180, мука пшеничная 6, масло растительное 6, лук репчатый 119, редька 71, перец сладкий 30, томатное пюре 10, масло растительное для обжарки овощей 20, бульон 35, помидоры свежие 30, зеленый горошек 23, зелень 5. Выход 100/180.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

**29. Санза.** Пресное тесто с добавлением масла, яиц, соды и соли разделяют на маленькие круглые булочки. В середине булочек делают отверстия, затем смазывают маслом, края вывертывают и крутят до получения тонкого кольца. Затем кольцо свертывают в виде фигурки и обжаривают на жире. Это печенье называют также «киннга». Подают к чаю.

- Мука пшеничная 80, масло сливочное 5, сало баранье (внутреннее) или масло растительное 15, сода 0,6, яйцо  $\frac{1}{2}$ . Выход 110 (3—4 шт.).

**30. Самса.** Пресное тесто разделяют на пирожки в виде треугольников. Начинку готовят из сырого рубленого мяса (баранины) с сырым рубленным луком. Пирожки выпекают в специальной печи — тандыре.

- Мука пшеничная 80, баранина (котлетное мясо) 100, лук репчатый 60, масло топленое 3, соль 3, перец красный 0,5. Выход 200 (2 шт.).

**31. Самса особая.** Замешивают пресное тесто, делят на кусочки массой 20 г, раскатывают сочни с краями тоньше, чем середина.

Мясо и курдючное сало мелко нарезают, добавляют мелко рубленный лук, соль, перец, воду и все перемешивают. Приготовленный фарш массой 23 г кладут на середину раскатанных сочней, края смачивают подсоленной водой, защипывают, придавая изделию круглую форму, смазывают яйцом, посыпают рубленным чесноком.

Выпекают самсу в жарочном шкафу при температуре 220—240 °С, укладывая плотно по 6 шт. При подаче самсу укладывают на пирожковую тарелку, покрытую салфеткой, по 6 шт., не разъединяя между собой.

- Мука пшеничная 80, в том числе на подпыл 8, вода 36, соль 1; для фарша: баранина (корейка, лопатка) 84, сало курдючное 22 или топленый жир 16, лук репчатый 65, соль 2, перец черный 1, вода 5, яйцо для смазки  $\frac{1}{8}$ , чеснок 6, жир для смазки листов 1. Выход 220 (6 шт.).

**32. Потаз.** Дрожжевое тесто обваливают в муке, раскатывают и нарезают на полоски, смазывают их маслом, сильно вытягивают и свертывают трубочкой, концы которой придавливают. Трубочкам придают круглую форму, укладывают на решетку (каскал) и варят, как манты, на пару. Подают потазу к чаю.

- Мука пшеничная 80, масло растительное 15, дрожжи 2, соль 2. Выход 120 (2—3 шт.).

**33. Гокай.** В готовое дрожжевое тесто добавляют соду, смешанную с мукой. Затем тесто раскатывают, как для лапши, и разрезают на полоски шириной 6—7 см. Полоски вытягивают, скатывают в виде трубочки, снова раскатывают в виде лепешки. Лепешку жарят на сковороде в небольшом количестве жира с двух сторон. Подают к чаю.

- Мука пшеничная 80, масло топленое 10, сода 0,5, соль 2, дрожжи 2, сахар 10. Выход 140 (2 шт.).

**34. Халвайтар.** Муку с топленным курдючным салом поджаривают до получения светло-коричневого цвета, затем разводят горячей водой до консистенции густого соуса, добавляют сахар и варят, помешивая, при слабом кипении 20—25 мин. Халвайтар подают к лепешкам (нан) или к булкам.

- Мука пшеничная 100, сахар 300, сало курдючное (топленое) 100. Выход 1000.

**35. Жупка** (лепешка к чаю). Замешивают крутое пресное тесто, накрывают салфеткой и оставляют для

расстойки на 30 мин. Затем тесто делят пополам и раскатывают в пласт толщиной до 2 мм, как для лапши. Выпекают на сковороде до готовности. Сверху кладут вторую лепешку, переворачивают так, чтобы первая оказалась наверху. Слои можно доводить до 7—8.

Жупка подают на тарелке к молоку, айрану, шоорпо. При подаче к чаю можно подать 50 г каймака или сметаны.

- Мука пшеничная 185, молоко 100, соль 2.  
Выход 240 (4 шт.).

36. **Женмомо.** Как только дрожжевое тесто подойдет, его смешивают с пресным тестом в соотношении 1 : 1 и натирают содой, затем добавляют растительное масло. Полученное тесто обваливают в муке и снова натирают содой. Эту операцию проделывают несколько раз. Затем тесто разделяют на небольшие кусочки круглой формы, кладут на решетку (каскал) и варят на пару, как манты, 40—45 мин. Подают к чаю (2 шт. на порцию).

- Мука пшеничная 80, вода 40, масло растительное 3, сода 0,5, соль 3, дрожжи 3.  
Выход 120.

37. **Тан-мошо.** Готовое дрожжевое тесто разделяют на столе, смазанном растительным маслом, в виде вертушек, т. е. переплетенных жгутов теста. Вертушки жарят в большом количестве растительного масла, после чего обсыпают сахарным песком.

- Мука 80, вода 40, масло растительное 18, песок сахарный (для обсыпки) 10, дрожжи 3, соль 3.  
Выход 115 (2 шт.).

## НАПИТКИ

38. **Атканчай.** Заваренный крепкий чай и молоко соединяют в соотношении 1 : 1, доводят до кипения, добавляют масло, соль, сметану и еще раз доводят до кипения. При подаче разливают в пиалы и подают с лепешками (санза и др.).

- Молоко 100, чай 1, масло сливочное 5, сметана 30, соль 1.  
Выход 230.

39. **Куурма чай.** Чай заваривают в фарфоровом чайнике. Чайник ополаскивают кипятком, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком на

$\frac{1}{3}$  объема чайника, настаивают 5—10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком.

Пшеничную муку слоем 4 см пассеруют на противне при температуре 150—160 °С, периодически помешивая, до приобретения светло-коричневого цвета. Готовый настой наливают в посуду, доводят до кипения, добавляют молоко, сливки, жареную муку, солят и кипятят несколько минут.

При подаче куурма чай разливают в пиалы. К чаю подают жупка.

- Чай в/с 20, молоко 400, сливки 20 %-ные 100, соль 2, мука 60, вода 610.  
Выход 1000.

**40. Бал** (сладкий напиток). В кипящую воду кладут имбирь, корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, затем снимают с плиты, плотно закрывают крышкой и настаивают 5—10 мин. После этого процеживают, добавляют мед и размешивают. Подают в горячем виде.

- Вода 200, мед 25, перец черный 0,5, лист лавровый 0,5, имбирь 1, корица 5, гвоздика 1.  
Выход 200.

**41. Чай по-киргизски.** Сливки наливают в пиалы, добавляют крепко заваренный подсоленный чай. К чаю подают боорсаки, приготовленные из дрожжевого теста в виде шариков массой 15 г, обжаренных в жире.

- Чай грузинский 1, сливки 50, соль 2. Для боорсак: мука 38, сало топленое 7,5, дрожжи 0,5, сахар 2.  
Выход чая 200, боорсак 50.



# **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ТАДЖИКИСТАНА**

Кулинарное искусство таджикского народа формировалось в течение многих столетий. Несмотря на некоторое сходство блюд таджикской национальной кухни с блюдами других среднеазиатских народов, таджикская кулинария вместе с тем имеет свои особенности, своеобразную технологию приготовления многих кушаний.

Наиболее характерная особенность таджикской кухни — использование в большом количестве мясных продуктов и ограниченно — рыбы, яиц, отдельных видов круп (гречневой, овсяной, перловой). Самыми распространенными видами мяса являются баранина, козлятина, реже употребляют в пищу кур, цыплят и почти совершенно не употребляют уток, гусей.

В отдельных районах популярна дичь: куропатки, перепела. Конское мясо используют в основном для изготовления колбасы «казы».

Другая особенность таджикской национальной кухни — повышенное потребление бобовых и риса. Значительный удельный вес в рационе питания занимают изделия из муки: лепешки, лагман, угро, самбусе, хворост и др.

Своеобразны механическая и тепловая обработки ряда продуктов. Для приготовления многих блюд мясо, например, используют без предварительной обвалки. Для первых блюд мясо предварительно нарубают с костями и обжаривают. При таком способе готовые кушанья приобретают своеобразный вкус и коричневый оттенок. У птицы до или после тепловой обработки снимают кожу. Рыбу, а также мясо и овощи обжаривают в большом количестве раскаленного жира. Жиры,

особенно хлопковое масло, предварительно подвергают перекаливанию до температуры дымообразования с добавлением для ароматизации репчатого лука (целыми головками), мясных костей.

Характерна также обработка некоторых видов овощей. Например, у репчатого лука корневище вырезают конусом. Картофель и морковь для первых блюд отваривают целиком.

Продукты подвергают тепловой обработке в чугунных котлах — казанах, а также в специальных кастрюлях — мантоварках или кастрюлях с вкладышами, на мангалах и в танурах.

Обжарка продуктов на мангалах, в танурах придает готовым изделиям специфический вкус и аромат. Благодаря варке на пару готовые блюда не утрачивают своей питательной ценности, в них сохраняются минеральные соли, витамины, мясо становится нежным, приобретает пикантный вкус.

Большинство блюд таджикской кухни обильно заправляют луком, специями, зеленью, кислым молоком (катыком). Из специй широко применяют красный перец, зиру<sup>1</sup>, барбарис, анис, шафран и др. Пряную зелень (кинзу, укроп, петрушку, мяту, райхон<sup>2</sup>, зеленый лук, щавель и др.) в измельченном виде добавляют к салатам, первым и вторым блюдам, а также к кислому молоку.

Для заправки первых блюд вместо томата предпочтение отдают свежим помидорам. Кроме того, для заправки первых блюд и салатов используют сузьму, катык, каймак, курут.

К вторым блюдам отдельно подают салаты из свежих овощей, зерна граната, ревень, редьку.

Особенностью таджикской национальной кухни является полужидкая консистенция вторых блюд, большое количество мясного соуса «важу» и высокая плотность первых блюд.

Среди национальной посуды распространены пиалы различной вместимости, касы, круглые и овальные блюда, фаянсовые чайники, подносы, вазочки и другие виды деревянной и керамической посуды.

---

<sup>1</sup> Растение семейства зонтичных. Семена зиры обладают более резким, сильным и приятным ароматом, чем семена тмина, они более острые, жгучи на вкус.

<sup>2</sup> Базилик.

Любимый напиток таджиков — зеленый чай. Ни один прием гостей, ни одна дружеская встреча и беседа не обходятся без пиалы этого горячего напитка. Даже обед начинается с чая. Пиалы с чаем подают на подносах. Отдельно подают поднос со сладостями, фруктами, лепешками. Затем в больших пиалах подают суп, на больших круглых блюдах — вторые блюда. Салаты из овощей подают обычно на мелких тарелках ко вторым блюдам.

Едят таджики, сидя на суфе вокруг низких столиков. Следует отметить почтительное, бережное отношение таджиков к пище, особенно к хлебу: хлеб нельзя бросать и ронять на землю или на пол, его не принято класть на дастархан (стол) нижней стороной вверх, ломать его следует осторожно и т. д.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептурах количество зелени и специй не указано. Нормы их закладки на блюдо следующие: соли — 2—3 г на блюдо, перца молотого — 0,15—0,25 г, зелени — 4—6 г.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Холодные блюда и закуски, особенно салаты, получили в Таджикистане особенно широкое распространение лишь в советское время, хотя некоторые из них употреблялись и прежде.

Салаты и холодные закуски из овощей в таджикской кухне подают как самостоятельные блюда, а также как гарнир к вторым блюдам — пловам, шашлыкам, кабобам и др. Холодные закуски, кроме того, готовят из мясных продуктов, дичи с добавлением специй и зелени.

Необходимым условием приготовления холодных блюд и закусок служит правильная нарезка продуктов, умелое их сочетание. В таджикской кулинарии, например, свежие огурцы для салатов полностью очищают от кожицы, лук тонко шинкуют кольцами. Молодой редис подают на стол небольшими пучками вместе с мелкими листьями.

Готовят салаты из овощей непосредственно перед подачей, так как хранение готовой продукции в условиях жаркого климата Таджикистана снижает их питательную ценность. Салаты обычно украшают зеленью, различными овощами и т. д.

Холодные блюда и закуски подают в специальной посуде — больших круглых и овальных блюдах, салатниках, вазах.

**1. Салат «Хисор».** Картофель и морковь отваривают в кожуре, очищают и нарезают средними кубиками. Так же нарезают отварное мясо, свежие огурцы, рубят репчатый лук. Вареное яйцо нарезают дольками, продукты соединяют, заправляют солью и перцем и перемешивают.

Укладывают салат в салатник горкой, украшают кусочками свежего огурца и помидора, дольками яйца, поливают сметаной или катыком и посыпают рубленой зеленью.

- Баранина 109, яйцо  $\frac{1}{4}$ , картофель 27, морковь 25, огурцы свежие 30, помидоры 31, лук репчатый 18, сметана или катык 30, зелень 7, соль, специи.  
Выход 200.

**2. Салат из зеленого лука с гранатом.** Зеленый лук промывают, мелко нарезают и смешивают с зернами граната. При подаче заправляют солью, специями.

- Лук зеленый 168, гранат 110, соль, специи.  
Выход 200.

**3. Свежие овощи к плову.** Очищенные и промытые овощи нарезают кубиками или дольками, смешивают с рубленой зеленью, заправляют солью, специями и укладывают в салатник.

- Помидоры свежие 94, огурцы свежие 78, перец сладкий 67, зелень 7, соль, специи.  
Выход 200.

**4. Салат с кислым молоком к плову.** Сузьму (кислое молоко) разводят кипяченой водой. Мелко нашинкованный лук смешивают с кислым молоком, заправляют солью, специями, укладывают в салатник и посыпают рубленой зеленью.

- Сузьма 9, вода 50, лук зеленый 69, зелень 7, соль, специи.  
Выход 200.

**5. Ревень к плову.** Промытый ревень очищают от кожицы, нарезают кусочками длиной 2—3 см и заправляют солью.

- Ревень 266, соль.  
Выход 200.

**6. Мясо отварное холодное.** Крупные куски мяса массой 2—3 кг варят при слабом кипении до готовности

с добавлением соли, специй и зелени, затем вынимают из бульона, охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, укладывают на середину блюда, а вокруг него — нарезанные ломтиками репу, морковь, отваренные в мясном бульоне. При подаче посыпают рубленой зеленью.

- Говядина 219 или баранина 218, репа 65, морковь 63, зелень 7, соль, специи.  
Выход 200.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В таджикской национальной кухне супы занимают видное место. Их готовят преимущественно на мясо-костном бульоне, реже — на молоке, овощном отваре. Наиболее популярные супы — шурбо, мастоба, угро. В летний период готовят холодный суп из кислого молока — чолоб.

Характерными для таджикской кухни являются два способа варки супов: предварительная поджарка мелко нарубленного мяса и предварительная подготовка мясного бульона.

Другой особенностью приготовления первых блюд является обильная заправка их зеленью, специями, луком, свежими помидорами, катыком, кислым молоком.

**7. Угро с бараниной.** Крупные куски баранины заливают холодной водой и варят до готовности с добавлением моркови и репчатого лука.

В кипящий бульон закладывают предварительно замоченный горох, а через 30—40 мин картофель, нарезанный кубиками. Затем закладывают приготовленную лапшу, пассерованный лук, соль, специи и варят до готовности. При подаче в кисэ кладут мясо, наливают суп, заправляют кислым молоком и посыпают зеленью.

- Баранина (лопатка, грудинка) 109, масло топленое 10, горох 20, картофель 100, морковь 25, лук репчатый 24, катык 20, зелень 9, соль, специи. Для лапши: мука пшеничная 30, яйцо  $\frac{1}{8}$ , вода 5, соль.  
Выход 500.

**8. Карам шурбон гушти** (суп с мясной поджаркой). Баранину (мякоть, часть грудинки с реберными костями) рубят на куски массой 30—40 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют шинкованный репчатый лук и морковь, нарезанную кубиками.

После этого кладут нарезанные дольками свежие помидоры и жарят еще 5 мин, затем заливают водой и доводят до кипения. За 15—20 мин до готовности опускают картофель, нарезанный кубиками, а за 10 мин до окончания варки заправляют солью и специями. Подают суп в касы, сверху посыпают зеленью.

- Баранина 109, картофель 133, лук репчатый 24, морковь 25, помидоры свежие 47 или томатное пюре 10, жир (топленое сало) 10, зелень 9, соль, специи.  
Выход 550.

**9. Хомшурбо.** Баранину рубят крупными кусками, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят 30—40 мин. Затем добавляют очищенные целые (или нарезанные крупными дольками) морковь, картофель, шинкованный лук и варят. За 10—15 мин до готовности кладут соль, специи. В хомшурбо можно добавить свежие помидоры из расчета 47 г или томат 10 г на порцию. При подаче мясо нарезают на куски массой 25—50 г, укладывают в кисэ морковь, нарезанную дольками, добавляют бульон, доводят до кипения и посыпают мелко рубленной зеленью и зеленым луком.

- Баранина 164, картофель 100, морковь 25, лук репчатый 40, зелень 10, лук зеленый 10, соль, специи.  
Выход 575.

**10. Шалгамшурбо.** Баранину (грудинка) рубят крупными кусками, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят 30—40 мин. Затем опускают целиком картофель и морковь, а также нарезанную дольками репу и перец сладкий стручковый, нарезанный соломкой. Перед подачей мясо нарезают на куски массой 25—50 г, суп кипятят и посыпают зеленью.

- Баранина 109, репа 80, картофель 75, лук репчатый 24, морковь 25, перец сладкий 40, томатное пюре 10, зелень 9.  
Выход 550.

**11. Кадушурбо.** Готовят так же, как хомшурбо. За 30—40 мин до готовности кладут очищенную тыкву, нарезанную крупными ломтиками, или репу, нарезанную дольками.

Кадушурбо можно приготовить с добавлением риса (30 г на порцию).

- Баранина 109, тыква 120, картофель 75, морковь 25, лук репчатый 24, томатное пюре 10, зелень 9.  
Выход 550.

**12. Мастоба.** Баранину нарезают кусочками массой 10—15 г, обжаривают в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, добавляют лук, шинкованный соломкой, морковь и репу, нарезанную кубиками, и продолжают обжаривать на слабом огне. Затем добавляют свежие помидоры или томатное пюре и жарят еще 5 мин. После этого заливают водой или бульоном, дают закипеть и кладут перебранный и промытый рис. За 15—20 мин до готовности кладут картофель, нарезанный крупными кубиками. Незадолго до конца варки заправляют солью, специями, а при подаче — катыком. Сверху посыпают рубленой зеленью.

- Баранина (лопатка, грудинка) 99, сало курдючное 10, крупа рисовая 30, картофель 100, морковь 25, лук репчатый 24, репа 30, томатное пюре 10, катык 20, зелень 9, соль, специи. Выход 500.

**13. Мошубиринч.** Баранину нарубают кусочками массой 30—40 г и обжаривают в сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Затем добавляют шинкованный репчатый лук, морковь, нарезанную мелкими кубиками, и продолжают обжаривать еще 5—7 мин. После этого кладут томат или нарезанные помидоры и жарят еще 5—7 мин, заливают водой и варят на слабом огне. За час до окончания варки закладывают перебранный и промытый маш, а за 30 мин — перебранный и промытый рис. Далее за 10 мин до готовности суп заправляют солью и перцем. При подаче в тарелку кладут мясо, наливают суп и посыпают его рубленой зеленью.

- Баранина 109, сало курдючное топленое 10, морковь 25, лук репчатый 24, маш 40, крупа рисовая 20, томат 10, зелень 9, соль, специи. Выход 500.

**14. Шурбо «Гиссар».** В приготовленном (костном) бульоне варят в течение 30—40 мин предварительно замоченный горох нут, затем кладут репчатый лук, нарезанный соломкой, морковь, нарезанную дольками, и варят еще 10 мин. После этого добавляют картофель, нарезанный дольками, и продолжают варить 10 мин, затем кладут нарезанные соломкой виноградные листья, заправляют солью, специями и доводят до готовности.

Мясные фрикадельки отваривают в бульоне отдельно. При отпуске их кладут в суп, заправляют его катыком и посыпают зеленью.

- Кости 150, виноградные листья 100, лук репчатый 24, горох нут 20, картофель 80, кислое молоко 40, зелень 10, соль, специи. Для фрикаделек: баранина (котлетное мясо) 120 или говядина (котлетное мясо) 116, лук репчатый 9, яйцо  $\frac{1}{6}$ , вода 7. Выход 575.

**15. Мошхурда** (суп с машем и рисом). Баранину (грудинка, лопатка) или говядину (грудинка, лопатка) нарезают мелкими кубиками, обжаривают до образования светло-коричневой корочки вместе с шинкованным репчатым луком, добавляют воду и доводят до кипения. Затем закладывают перебранный и промытый маш, дают супу еще раз вскипеть, кладут перебранный и промытый рис, ставят на 15 мин на сильный огонь, добавляют картофель, нарезанный дольками, заправляют солью и специями и доводят до готовности. При отпуске добавляют кислое молоко и посыпают зеленью.

- Баранина 99 или говядина 107, жир топленый 10, рис 25, маш 25, лук репчатый 24, картофель 100, молоко кислое 20, зелень 9, специи, соль. Выход 550.

**16. Угрои кимадор** (суп-лапша с фрикадельками). В кипящий бульон закладывают предварительно замоченный горох и варят 30—40 мин. Затем кладут картофель, нарезанный крупными кубиками, доводят до кипения, добавляют промытую сухую алычу, лапшу, нарезанную ромбиками  $5 \times 2$  см, пассерованный лук, соль, перец, и варят до готовности. При подаче в суп добавляют припущенные мясные фрикадельки, заправляют катыком и посыпают рубленой зеленью.

- Кости мясные 150, горох 20, лук репчатый 24, картофель 100, алыча 10, катык 30, кинза 9, специи, соль. Для фрикаделек: баранина (котлетное мясо) 120, лук репчатый 9, яйцо  $\frac{1}{6}$ , вода 7, соль, специи. Для лапши: мука пшеничная 37, вода 7, яйцо  $\frac{1}{4}$ . Выход 575.

**17. Ширкаду** (суп молочный с тыквой). Очищенную тыкву промывают, нарезают крупными кубиками. В кипящую воду засыпают перебранный и промытый рис и доводят до полуготовности. Затем добавляют горячее молоко и припущенную до полуготовности тыкву. Суп варят на медленном огне 15—20 мин. Перед подачей добавляют сливочное масло.

- Молоко 400, вода 50, тыква 214, крупа рисовая 30, масло сливочное 5, соль. Выход 500.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

В таджикской национальной кухне наиболее распространенными мясными блюдами являются шашлыки и различные кабобы, в состав которых помимо мяса входят специи, овощи, зелень, жиры.

В таджикской кулинарии многие мясные продукты обжаривают над углями в мангалах, танурах. Благодаря такой обработке блюда приобретают специфический вкус и аромат. Перед обжаркой многие виды мяса маринуют в течение 2—4 ч, в результате чего мясная ткань размягчается и блюда получаются более сочными. Для маринования используют сухое вино, винный или столовый уксус, лимонный сок, сок кислых гранатов и т. д.

Кроме того, в таджикской национальной кухне широко распространены блюда в соусе — жаркое, натуральное мясо, обжаренное в большом количестве жира.

Как правило, к мясным блюдам подают различные овощные салаты, жареный или отварной картофель.

**18. Шашлык по-таджикски.** Мякоть баранины (корейка, тазобедренная часть) нарезают кусочками массой 20—25 г, солят, перчат, смешивают с мелко шинкованным репчатым луком, зирой, поливают уксусом и ставят в прохладное место на 2—3 ч. Затем куски мяса нанизывают на шпажки и обжаривают над раскаленными углями. При подаче шашлык на шпажках укладывают в тарелку, посыпают шинкованным репчатым луком и зеленью. Отдельно подают салат из свежих овощей или зеленого лука (150 г).

● Баранина 222, лук репчатый 24, уксус винный 5, зира 1, зелень 9, соль, специи.

Выход 130 (в том числе мясо 100).

**19. Кабоби «Лаззат» (отбивная).** Мясо нарезают (1 кусок на порцию), отбивают, маринуют 6—8 ч с добавлением мелко шинкованного репчатого лука, уксуса, специй. Перед жаркой порционный кусок смачивают в яйце, панируют в муке (эту операцию повторяют дважды) и жарят на небольшом количестве жира. Отпускают с жареным картофелем и зеленью. Кабоб поливают жиром.

- Баранина (корейка, тазобедренная часть) 224 или говядина (толстый и тонкий края) 205, уксус 3 %-ный 5, лук репчатый 18, яйцо 1, мука пшеничная 20, жир животный топленый пищевой 30, масло сливочное или маргарин столовый 10, петрушка, укроп (зелень) 9, гарнир 150.  
Выход 317.

**20. Кабурга по-таджикски** (рулет мясной). Мякоть бараньей грудинки слегка отбивают. На поверхность мякоти кладут сало-сырец, рубленый чеснок, измельченный репчатый лук, посыпают солью, перцем и свертывают в виде рулета. Полуфабрикат обжаривают 15—20 мин на небольшом количестве жира и доводят до готовности в жарочном шкафу 60 мин (с добавлением нарезанной моркови, томата и воды — 20 г на порцию).

Готовый рулет нарезают (2—3 куса на порцию) и гарнируют (рис припущенный, бобовые отварные, горох или фасоль отварные с томатом и луком, картофель, жаренный из отварного картофеля, жаренный из сырого).

Кабургу можно отпускать и как холодное блюдо с огурцами маринованными, квашеной капустой и яблоками маринованными.

- Баранина (грудинка) 203, сало-сырец курдючный 15, чеснок 8, лук репчатый 23, масло растительное 5, томатное пюре 12, морковь 13, гарнир 150.  
Выход 260.

**21. Шашлык любительский.** Мякоть баранины (корейка, тазобедренная часть) нарезают на куски массой 40—50 г, смешивают с мелкорубленым зеленым луком и курдючным салом, нарезанным тонкими ломтиками, посыпают солью, молотым черным перцем, поливают сухим красным вином и ставят в прохладное место на 2—3 ч. Затем мясо нанизывают на шпажки попеременно с ломтиками курдючного сала и обжаривают над раскаленными углями. Отдельно обжаривают помидоры, также нанизанные на шпажки. При подаче на блюдо укладывают попеременно шпажки с мясом и помидорами, посыпают рубленой зеленью, поливают лимонным соком. Отдельно подают сок из свежих помидоров или салат из свежих овощей.

- Баранина 222, сало курдючное 15, помидоры свежие 47, лук зеленый 10, вино красное сухое 10, лимон 24, зелень 10, соль, специи.  
Выход 150 (в том числе мясо 100).

**22. Шашлык из почек.** Промытые бараньи почки нарезают на кусочки массой 20—25 г, посыпают солью, перцем и нанизывают на шпажки и жарят над раскаленными углями.

Готовый шашлык снимают со шпажек и укладывают на блюдо. Подают с жареными помидорами, поливают уксусом, посыпают рубленным зеленым луком.

- Почки бараньи 170, помидоры свежие 187, уксус винный 5, лук зеленый 12, соль, специи.

Выход 210 (в том числе почки 100).

**28. Шашлык рубленный.** Мякоть баранины вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку. Массу заправляют солью, перцем, тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте 1,5—2 ч. Затем разделяют в виде колбасок, нанизывают их на шпажки и обжаривают над раскаленными углями. При подаче посыпают тонко нарезанным репчатым и зеленым луком, поливают уксусом. Отдельно подают салат из свежих помидоров с луком (150 г).

- Баранина (котлетное мясо) 194, лук репчатый 24, уксус винный 3. Для гарнира: лук репчатый 18, лук зеленый 7, соль, специи.

Выход 120 (в том числе мясо 100).

**24. Куурдак по-таджикски.** Жирную баранину вместе с реберными костями рубят на кусочки массой 30—40 г и обжаривают на сале до образования румяной корочки, затем добавляют шинкованный репчатый лук, нарезанную кубиками морковь, обжаривают еще 5—7 мин, добавляют свежие помидоры или томатное пюре и продолжают жарить еще 2—3 мин.

После этого заливают водой, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный крупными дольками, заправляют солью, перцем и тушат до готовности. При подаче укладывают горкой, посыпают рубленой зеленью.

- Баранина 222, сало топленое 15, картофель 200, лук репчатый 50, морковь 50, томатное пюре 10, зелень 9, соль, специи.

Выход 450 (в том числе мясо 100).

**25. Мясо жареное по-памирски.** Мякоть баранины нарезают на кусочки массой 25—30 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют мелко шинкованный репчатый лук, морковь, нарезанную кубиками, и продолжают жарить 5—6 мин. Затем добавляют

томатное пюре и доводят до готовности. При подаче посыпают рубленой зеленью.

- Баранина 222, морковь 50, лук репчатый 50, томатное пюре 10, зелень 9, соль, специи.  
Выход 160 (в том числе мясо 100).

**26. Кабоби «Рохат».** Мясо баранины или говядины нарезают тонкими брусочками толщиной 10—12 мм, слегка отбивают, посыпают солью, перцем, кладут в казан с разогретым жиром, сверху укладывают нарезанные соломкой репчатый лук, морковь, айву, нарезанные дольками тыкву или репу, шинкованную зелень, заправляют солью, специями, добавляют небольшое количество воды, закрывают плотно крышкой и припускают до готовности на медленном огне 60 мин.

- Баранина 222 или говядина 227, сало топленое 10, лук репчатый 38, морковь 75, айва 68, тыква 86 или репа 73, зелень 9, специи, соль.  
Выход 300.

**27. Муркабоб (жаркое из кур).** Тушку курицы рубят на кусочки массой 30—40 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют нарезанный соломкой репчатый лук, нарезанную дольками морковь и продолжают жарить еще 4—5 мин. Затем добавляют томат и жарят еще 5 мин. К обжаренной с овощами курице добавляют нарезанный дольками картофель, заливают небольшим количеством воды так, чтобы продукты были только покрыты ею, заправляют солью, специями и тушат до готовности.

При подаче жаркое укладывают в тарелку и посыпают рубленой зеленью.

- Куры п/п 158, сало топленое или маргарин столовый 15, картофель 200, лук репчатый 50, морковь 50, томат 10, зелень 9, соль, специи.  
Выход 350 (в том числе курица 75).

**28. Лулакабоб.** Мякоть баранины (котлетное мясо), репчатый лук, сало-сырец пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и перемешивают. Из фарша формируют кабоб в виде колбаски массой 50—60 г и обжаривают на сковороде.

При отпуске посыпают блюда мелкорубленой зеленью, шинкованным репчатым луком.

- Баранина 258, сало-сырец 10, лук репчатый 24, сало топленое 10, зелень 9, лук репчатый 18, соль, специи.  
Выход 170.

**29. Хасиб** (колбаса из субпродуктов). Кишки тщательно обрабатывают и наполняют фаршем из нарезанных кубиками субпродуктов, сала, шинкованного репчатого лука, зелени кинзы, соли, перца, зиры и предварительно припущенного риса. Колбасу отваривают 30—40 мин, нарезают на порции и подают в горячем виде с бульоном или гарниром.

- Кишки 388, селезенка, легкие 151, сердце 157, сало курдючное 60, лук репчатый 286, крупа рисовая 168, вода (для фарша) 120, зелень, кинза 28, зира (тмин) 2, соль, специи.  
Выход 1000 (порция 100—150 г).

**30. Хасиб особый.** Обработанные, промытые субпродукты, мясо, сало-сырец пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют мелко нашинкованный репчатый лук, зелень, перебранный и промытый рис, соль, специи, воду и тщательно перемешивают.

Приготовленным фаршем наполняют тщательно обработанные кишки, концы которых завязывают ниткой. Колбасу отваривают на слабом огне 60—70 минут. Когда вода закипит, хасиб прокалывают иглой в нескольких местах.

Подают хасиб в горячем виде. Отдельно можно подать бульон и овощной гарнир.

- Баранина 88 или говядина 88, кишки 75, печень 34, сердце 48, почки 50, сало сырец 30, лук репчатый 42, зелень 7, крупа рисовая 20, вода для фарша 30, соль, специи.  
Выход 250.

## ПЛОВЫ И КАШИ

Плов — одно из самых любимых таджиками кушаний. Существуют десятки рецептов приготовления этого блюда. Технология приготовления пловов зависит от исходного сырья, способа тепловой обработки, особенностей оформления и подачи.

Вместе с тем имеются общие приемы приготовления различных пловов: перекаливание масла, приготовление зирвака и т. д.

Плов обычно готовят в чугунных котлах — казанах. Для его приготовления используют курдючное и баранье топленое сало, растительные жиры или смеси растительных и животных жиров.

Жиры предварительно перекаливают и ароматизируют обжаренным репчатым луком или мясной косточкой. Температура жира при этом достигает 190 °С и более. Из мясных продуктов используют баранину, говя-

дину, птицу (куры и дичь). Мясо для плова предварительно промывают и нарезают в зависимости от вида плова на большие куски массой 0,5—1,0 кг или мелкие куски массой 20—50 г, отдельные части мяса могут быть использованы вместе с косточками.

Рис предварительно перебирают, промывают и замачивают в подсоленной теплой воде в течение 2—3 ч. Морковь очищают, промывают и шинкуют тонкой соломкой. Для плова берут в основном сорта желтой моркови, из специй и приправ используют черный и красный молотый перец, анис, барбарис, зиру, шафран, чеснок, кишмиш и др. Отдельные виды плова готовят с добавлением айвы, гороха, виноградных листьев, сухофруктов.

При подаче готовый плов укладывают горкой на тарелку или большие круглые блюда, сверху кладут нарезанное мясо, посыпают рубленой зеленью, зернами граната. Отдельно подают различные салаты из свежих овощей, зелени, плодов.

**31. Плов таджикский.** На сильно разогретом жире обжаривают кости (оставшиеся после снятия мякоти) до коричнево-красного цвета, добавляют репчатый лук, шинкованный соломкой, и обжаривают 3—4 мин.

Затем кладут мясо, нарезанное на куски, и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют морковь, шинкованную соломкой, заправляют перцем, солью, зирой, барбарисом и обжаривают все вместе 5—6 мин.

Обжаренные продукты заливают водой, проваривают на медленном огне примерно 30 мин, добавляют предварительно замоченный в подсоленной воде рис, разравнивают шумовкой и варят. Количество воды для плова зависит от сорта риса (ее должно быть примерно в 1,5 раза больше количества риса).

Когда вся жидкость будет поглощена рисом, рис собирают горкой, плотно закрывают котел крышкой и на медленном огне доводят плов до готовности в течение 30—35 мин. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут нарезанные мелкими кусочками мясо, посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из овощей, вишню, ревень, зерна граната.

- Баранина 164, сало баранье или масло растительное 40, крупа рисовая 100, кишмиш 30, морковь 100, лук репчатый 36, зира 1, барбарис 5, зелень 10, соль, специи.  
Выход 450.

**32. Паяави кимадор** (плов с мясными фрикадельками). Мякоть баранины или говядины вместе с луком пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют соль, перец, барбарис, тщательно перемешивают и ставят в холодное место на 2—3 ч. Затем формуют фрикадельки массой 20—25 г.

На сильно разогретом жире обжаривают репчатый лук и часть моркови, шинкованные соломкой, заливают водой так, чтобы вода покрыла продукты, доводят до кипения, закладывают фрикадельки и тушат 10—15 мин.

После этого добавляют оставшуюся часть моркови, зиру, барбарис, воду, солят, засыпают предварительно замоченный рис и доводят до готовности. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут фрикадельки и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из лука, граната и других овощей.

- Для фрикаделек: баранина (котлетное мясо) 109 или говядина (котлетное мясо) 110, лук репчатый 32, зира, барбарис 2. Для плова: крупа рисовая 100, морковь 120, лук репчатый 36, сало баранье или масло растительное 40, зира 1, барбарис 5, зелень 10, соль, специи.  
Выход 450.

**33. Плов по-душанбински.** Мякоть баранины вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют соль, перец и тщательно перемешивают. Готовый фарш разделяют в виде плоских лепешек, в которые заворачивают очищенные крутые яйца, зашипывают фарш, обжаривают в отдельной посуде на сале до полуготовности и вынимают. В оставшийся сильно раскаленный жир закладывают мелко шинкованный репчатый лук, слегка обжаривают, затем обжаривают шинкованную морковь до золотисто-коричневого цвета, добавляют соль, перец, зиру, барбарис, заливают водой, засыпают предварительно перебранный и промытый рис и выравнивают его шумовкой и варят. (При необходимости добавляют горячую воду.) Когда вся жидкость будет поглощена рисом, его собирают горкой, укладывают обжаренное мясо с яйцом, котел плотно закрывают крышкой и плов доводят до готовности на медленном огне 30—35 мин. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут мясо с яйцами, нарезанными на 2—4 части, и посыпают рубленой зеленью.

Отдельно к плову подают свежие вишни, зерна граната или овощные салаты.

- Для фарша: баранина (котлетное мясо) 109 или говядина (котлетное мясо) 110, лук репчатый 32, яйцо 1, сало топленое для жарки 15. Для плова: крупа рисовая 100, масло растительное 25, морковь 100, лук репчатый 50, зира 1, барбарис 1, зелень 9, соль, специи.  
Выход 500.

**34. Плов с курицей.** Курицу рубят на куски массой 30—40 г и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют шинкованный репчатый лук, морковь, шинкованную соломкой, и жарят все вместе 5—6 мин. Затем заливают водой и тушат 8—10 мин, кладут предварительно замоченный рис и варят. Когда жидкость будет поглощена рисом, крышку котла плотно закрывают и доводят до готовности на медленном огне. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут кусочки курицы и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из свежих овощей.

- Куры 160 или цыпленок 157, масло растительное 40, крупа рисовая 100, лук репчатый 50, морковь 100, зелень 9, соль, специи.  
Выход 450.

**35. Плов «Угро».** Мясо нарезают на кусочки массой 25—30 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук и морковь, нарезанные соломкой, и продолжают обжаривать еще 10—15 мин.

Из муки и воды с добавлением соли замешивают пресное тесто, тонко раскатывают, нарезают лапшой и подсушивают в жарочном шкафу до золотистого цвета. Затем лапшу охлаждают и толкут до размера рисовых зерен, кладут в посуду с обжаренным мясом, заливают горячей водой (соотношение 1 : 0,5) и варят до готовности. При подаче гарнир укладывают горкой, сверху кладут мясо и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салат из овощей.

- Баранина 110 или говядина 113, масло растительное 40, лук репчатый 50, морковь 100, зелень 9, соль, специи. Для лапши: мука пшеничная 150, вода 75.  
Выход 500.

**36. Плов с фруктами.** Готовят зирвак: к обжаренному на растительном масле мясу добавляют морковь, нарезанную мелкими кубиками, и продолжают обжарку еще 5 мин, затем добавляют свежие яблоки, айву, очищенные от кожицы, с удаленной сердцевинкой и наре-

занные кубиками, изюм. После этого заправляют солью, перцем, заливают водой и тушат 5—6 мин. Затем кладут перебранный и промытый рис, добавляют воду и варят. Когда жидкость будет поглощена, плотно закрывают крышку и доводят до готовности на слабом огне 30—35 мин.

При подаче рис укладывают горкой, сверху кладут фрукты и кусочки мяса и посыпают плов зеленью.

- Баранина 110, крупа рисовая 100, масло растительное 40, айва 33, яблоки свежие 36, изюм 25, морковь 100, лук репчатый 50, зира, барбарис 2, зелень 9, специи, соль.  
Выход 500.

37. **Шавла** (каша рисовая с мясом). Мясо нарезают на кусочки массой 15—20 г и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук, нарезанный соломкой, и продолжают обжаривать еще 5—7 мин, затем заливают водой или бульоном, добавляют морковь, нарезанную кубиками, заправляют солью, перцем и доводят до кипения. После этого кладут предварительно перебранный и промытый рис, варят до загустения, затем закрывают плотно крышкой и доводят до готовности на медленном огне. При подаче посыпают рубленой зеленью.

В шавлу можно добавить 10—15 г гороха нут за счет уменьшения такого же количества риса.

- Баранина 99 или говядина 107, сало топленое 15, крупа рисовая 80, лук репчатый 48, морковь 50, зелень 9, соль, специи.  
Выход 400.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Мучные блюда и кулинарные изделия из теста занимают значительное место в таджикской национальной кухне. Для их приготовления используют различные виды пресного и дрожжевого теста. Из мучных блюд самыми распространенными являются манту, шима, тушбера (пельмени), лагман и др. В их состав входят мука, мясо, овощи, зелень, специи, молочные продукты, яйца и т. д. Для приготовления, например, манту, используют специальный инвентарь — касканы.

Большой популярностью пользуются у таджиков изделия из теста — различные виды лепешек, самбусы, пирожки и т. д. Тесто для них готовят различным — дрожжевое простое и сдобное, пресное простое и сдоб-

ное. Выпекают изделия из теста в специальных печах — танурах, а также в жарочных и пекарских шкафах.

**38. Манту.** Из муки и воды с добавлением соли замешивают пресное тесто и ставят его на 40—50 мин для набухания. Затем тесто разделяют на кусочки массой 18—20 г и раскатывают на лепешки так, чтобы края были тоньше середины. На середину лепешки укладывают фарш и защипывают концы в середину, придавая изделию круглую или овальную форму.

Манту отваривают на пару в каскане, смазанном маслом. Отпускают по 4—6 шт. на порцию. При подаче поливают кислым молоком, посыпают черным молотым перцем и рубленой зеленью.

**Приготовление фарша.** Мякоть баранины или говядины мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют соль, перец и смешивают с мелкорубленным репчатым луком.

- Мука пшеничная 75, вода 30, соль 1, масло растительное для смазки 5, молоко кислое 30, зелень 10, соль, перец черный молотый. Для фарша: баранина 197 или говядина 197, лук репчатый 77, перец красный 1.  
Выход 340 (6 шт.).

**39. Манту с тыквой.** Технология приготовления теста для манту с тыквой та же, что и манту с мясом.

**Приготовление фарша.** Очищенную и промытую тыкву и курдючное сало нарезают на мелкие кубики, посыпают солью, перцем, смешивают с мелкорубленным репчатым луком и зеленью кинзы или райхона. Затем слегка обжаривают. При подаче манту поливают кислым молоком или сметаной и посыпают зеленью.

- Мука пшеничная 52, вода 20, масло растительное для смазки 5, зелень 8, молоко кислое 30 или сметана 20, соль, специи. Для фарша: тыква 110, сало курдючное 10, лук репчатый 36, зелень 6.  
Выход с кислым молоком 236 (4 шт.), со сметаной 216.

**40. Шима.** Из муки и воды, соли замешивают крутое пресное тесто и оставляют его для набухания на 1—1,5 ч, покрыв мокрой марлей. Затем тесто делят на батоны массой 1,5—2 кг. Концы батона вытягивают на весу и закручивают, повторяя эту операцию до получения тонких нитей. Толщина готовой лапши не должна быть больше толщины вермишели. Затем лапшу отваривают в подсоленной воде, промывают холодной водой и смазывают растительным маслом.

Перед подачей лапшу разогревают в горячей воде, укладывают в кисэ, поливают мясным соусом, посыпают рублеными зеленью и яйцом, сваренным вкрутую.

**Приготовление соуса.** Мясо нарезают на мелкие кусочки массой 15—20 г и обжаривают с добавлением шинкованного репчатого лука, рубленого чеснока, томатного пюре или помидоров. Затем добавляют небольшое количество воды и тушат до готовности.

- Мука пшеничная 74, вода 38, яйцо 1, масло растительное 1, зелень 9, соль, специи. Для соуса: баранина 110 или говядина 107, масло растительное 15, лук репчатый 48, чеснок 5, томатное пюре 22 или помидоры свежие 47.  
Выход 400.

**41. Лагман.** Из муки и воды замешивают пресное тесто и оставляют его на 30—45 мин. Затем раскатывают в пласт толщиной 1—1,5 мм и нарезают длинную лапшу, которую отваривают в подсоленной воде, затем промывают в холодной воде и смазывают растительным маслом. Лапшу можно готовить и способом растягивания на весу. Перед подачей лапшу разогревают в горячей воде, укладывают в кисэ, заливают кайлой, добавляют кислое молоко, посыпают перцем и рубленой зеленью.

**Приготовление кайлы.** Мясо, картофель, морковь, редьку, сладкий перец, свежую капусту, репчатый лук, свежие помидоры нарезают кубиками и обжаривают с добавлением рубленых чеснока и зелени на сильно разогретом жире. Затем заливают небольшим количеством воды, заправляют солью, специями и тушат на медленном огне 30—40 мин.

- Мука пшеничная 66, вода 34, масло растительное 1, зелень 10, катык 20, специи, соль. Для кайлы: баранина 110, или говядина 107, масло растительное 15, картофель 67, морковь 50, лук репчатый 36, помидоры свежие 47, перец сладкий 53, редька 57, чеснок 5.  
Выход 500.

**42. Самбуса (пирожки).** Самбуса — одно из самых популярных изделий таджикской национальной кухни. Они имеют самую различную форму — форму миндаля, прямоугольника, треугольника. Общим для всех видов самбусы является то, что их готовят из тонко раскатанного теста и предварительно обжаренного фарша.

Для фарша используют обычно баранину. Мясо мелко рубят или пропускают через мясорубку вместе с луком. Затем фарш обжаривают на растительном

или животном жире, укладывают на раскатанные куски теста и заворачивают пирожки, придавая им различную форму, которые обжаривают в большом количестве жира или выпекают в тануре.

Фарш может быть комбинированным: мясо с горохом, мясо с зеленью или из одного гороха, с тыквой, зеленью, луком и т. д.

Приготовление самбусы вараки. Из муки, яиц, воды с добавлением соли готовят пресное тесто, оставляют его для набухания на 30—40 мин, затем раскатывают тонкую лепешку толщиной 1 мм, смазывают маслом, сворачивают в рулет, нарезают небольшими кусочками массой 40—50 г и снова раскатывают поперек. На середину куска укладывают фарш, края защипывают, придавая изделию овальную форму, форму треугольника, прямоугольника, полумесяца. Самбусу обжаривают в большом количестве жира или выпекают в тануре или жарочном шкафу, после чего смазывают маслом.

- Мука пшеничная 70, яйцо 10, вода 25, масло для прослойки 5, для жарки 10. Для фарша: баранина 124 или говядина 122, лук репчатый 48, масло растительное 10, соль, специи. Выход 200 (2 шт.).

## НАПИТКИ

Любимый напиток таджиков — чай. Зеленый чай употребляют как в горячем, так и в холодном виде. В прохладное время года пьют черный чай. Из других напитков широко распространены фруктовые отвары, соки, щербеты.

43. **Чойи кабуд** (чай зеленый). В фарфоровый чайник насыпают зеленый чай, заливают крутым кипятком, закрывают полотенцем и оставляют на 5 мин. Заварной чайник подают на подносе вместе с пиалами. Отдельно подают варенье, мед, молоко, свежие горячие лепешки, сладости.

Для приготовления холодного чая предварительно заваренный зеленый чай охлаждают до температуры 10—12 °С. Перед подачей чай процеживают через марлю и разливают в пиалы.

- Чай зеленый 6, вода 800. Выход 800.

**44. Ширчай** (чай с молоком). В кипящую воду насыпают зеленый чай, заваривают, затем добавляют кипяченое молоко, соль, доводят до кипения. При отпуске заправляют сливочным маслом. Отдельно подают лепешки, хворост, сладости.

- Молоко 150, чай зеленый 2, масло сливочное 10, соль 1, вода 50.  
Выход 200.



# **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ТУРКМЕНИИ**

Туркменская национальная кухня имеет много общего с кухнями других среднеазиатских народов, в первую очередь узбекской и каракалпакской, что объясняется сходством природных условий и этнических черт. Вместе с тем туркменская кулинария сохранила свое национальное своеобразие, которое проявляется как в ассортименте блюд и способах их приготовления, так и в ритуале подачи пищи. Для различных районов Туркмении характерны самобытные способы приготовления различных традиционных национальных блюд, что связано с особенностями ведения хозяйства или с влиянием соседних народов.

За годы Советской власти в туркменской кухне произошли большие изменения. Если раньше в мясные супы лишь изредка добавляли овощи (свеклу, лук и др.), то в настоящее время чорба с овощами, особенно с картофелем и помидорами, — повседневная пища во всех районах Туркмении. Особенно популярен лук. Его едят в сыром виде, подают к обеду и употребляют в качестве приправы. Распространен как приправа к блюдам черный перец (гара бурч), а у жителей оазисов — гранат (нар) и виноградные листья.

Широкое распространение получили также сахар, кондитерские и макаронные изделия, мясные и рыбные консервы.

Главное место в туркменской национальной кухне занимают мясные, молочные и мучные блюда. Всем видам мяса туркмены предпочитают баранину, употребляют много куриного мяса, не едят конину.

Из мясных блюд наиболее распространены мясные супы — чорба, гайнатма, бульон с лепешками — догра-

ма плов (палов), жареное мясо — говурма, говурдак, шашлык и др.

Довольно большое место среди потребляемого мяса занимает дичь — куропатки, водоплавающие, а также мясо зайцев, джейранов, ланей. Используют его главным образом для плова.

Основные способы тепловой обработки блюд туркменской кухни — варка и жарка, нередко с последующим тушением.

Особенно распространена говурма (ковурма), которую используют для заготовки мяса впрок и приготовления различных блюд. Нарубленное мелкими кусочками мясо жарят на сале того же животного. Законсервированная таким способом говурма считается одним из лакомых блюд; его употребляют как в холодном, так и в горячем виде. Из говурмы варят суп — гара чорба.

В кулинарии широко используют рыбу: осетрину, белугу, сельдь. С рыбой готовят традиционное кушанье — плов.

Кроме мясных и рыбных блюд, большое место в туркменской кухне занимают различные виды каш из риса, пшена, маша<sup>1</sup> и др.

Для изготовления различного рода молочных продуктов и блюд туркмены употребляют коровье, козье, овечье и верблюжье молоко. Из коровьего молока, например, готовят сливочное и топленое масло, простоквашу — гатык, особый вид кислого молока — сузме, а также своеобразный сыр — гурт, из козьего и овечьего молока делают сыр — пейнир. Верблюжье молоко используют для приготовления любимого прохладительного напитка — чала. Кисло-молочные продукты добавляют к первым и вторым блюдам.

И, наконец, еще одна характерная особенность туркменской кухни — разнообразные изделия из муки. Повсеместно большим спросом пользуется чорек, выпекаемый на хлебозаводах и в сельских пекарнях. Широко распространены различные лепешки из кислого теста, выпекаемые на сале и растительном масле, пирожки (гутап) с различного рода начинкой, мясной пирог — этли нан. Из пресного теста готовят пельмени — борек и лапшу — унаш, заправленную кислым молоком.

---

<sup>1</sup> Растение из семейства бобовых, распространенное в Средней Азии.

В любое время года туркмены в большом количестве пьют зеленый чай — гок чай. На западе республики распространен черный чай — гара чай, который пьют главным образом осенью и зимой. Каждому пьющему чай, в отличие от узбеков, отдельно подают фарфоровый чайник с пиалой.

В быту прочно сохраняется национальная посуда и инвентарь. Жидкие кушанья подают, например, в эмалированных мисках местного производства — табак, жаркое и каши — в плоских деревянных мисках.

Во многих районах Туркменистана пищу варят в чугунном котле полусферической формы — газане. Даже городские жители используют газан для приготовления плова, так как плов, приготовленный в кастрюле, считается менее вкусным.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах количество приправ и специй не указано. Нормы закладки их на одно блюдо следующие: соли для первых блюд — 5 г, для вторых — 4, перца — 0,01—0,05, лаврового листа — 0,01—0,05, зелени петрушки, укропа, кресс-салата — 4—6 г.

При подаче первые и вторые блюда посыпают рубленой зеленью.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Для приготовления первых блюд в туркменской национальной используют два способа технологической обработки мясopодyктов.

Первый — измельчение мясopодyктов (масса кусков 20—40 г) и их предварительная обжарка вместе с репчатым луком и другими овощами. Полученный из этих продуктов бульон имеет своеобразный коричневатый цвет и вкус. Время на приготовление бульона несколько сокращается.

Второй — приготовление мясokостного бульона как из крупных, так и из мелких кусков мяса. В процессе приготовления бульона добавляют шинкованный репчатый лук и другие овощи.

**1. Чорба нохугли** (суп из гороха с бараниной). Мякоть баранины, нарезанную кусочками массой 20—40 г, обжаривают, добавляют шинкованный лук, жарят еще 5—7 мин, заливают водой и варят вместе с горохом. За 5 мин до окончания варки кладут специи.

- Баранина 164, горох лущеный 50, лук репчатый 18, сало баранье 10, соль, специи.  
Выход 500.

2. **Унаш** (суп из фасоли с лапшой). Для бульона куски баранины массой 40—50 г заливают водой и варят с добавлением шинкованного лука на медленном огне. После закипания добавляют предварительно замоченную и промытую фасоль, а за 20 мин до окончания варки нарезанную лапшу, пассерованный лук с помидорами.

Для лапши из муки, воды и яиц замешивают крутое пресное тесто и после 30—40-минутной расстойки раскатывают в тонкий пласт, который слегка подсушивают и нарезают узкими полосками.

При подаче в готовый суп добавляют сузме и рубленую зелень.

- Баранина 109, фасоль 40, помидоры 47, сузме 20, мука пшеничная для лапши 15, яйцо  $\frac{1}{8}$ , лук репчатый 18, сало баранье 15, соль, специи.  
Выход 500.

3. **Кара чорба**. Баранину нарезают на кусочки массой 20—40 г и обжаривают до образования румяной корочки. Затем кладут часть шинкованного лука и жарят вместе с бараниной. Обжаренное мясо с луком складывают в посуду, заливают водой и варят. За 15 мин до окончания варки добавляют помидоры, нарезанные дольками, или томатное пюре и варят до тех пор, пока мясо не будет готово. В конце варки добавляют специи. При подаче в суп кладут сырой шинкованный лук и посыпают мелкорубленой зеленью.

- Баранина 200, сало баранье 10, помидоры 47 или томатное пюре 10, лук репчатый 120.  
Выход 500.

4. **Кюфте чорба**. Нут заливают охлажденным бульоном (в горячий бульон класть горох нельзя) и варят до полной готовности. Мясо дважды пропускают через мясорубку и смешивают со сваренным до полуготовности рисом. Полученную массу заправляют солью, перцем, добавляют яйца и перемешивают. Из фарша разделяют кюфту в форме сарделек (2 шт. на порцию). В бульон кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют мелко шинкованные пассерованные лук и морковь, кюфте, свежие помидоры или томатное пюре, специи и доводят до готовности.

- Кости 100, баранина (для кюфты) 109, крупа рисовая 20, яйцо  $\frac{1}{4}$ , соль, перец, жир животный 10, нут или горох 20, морковь 30, картофель 75, помидоры свежие 47 или томатное пюре 10, лук репчатый 30, соль, специи.  
Выход 500.

6. **Гайнатма** (суп мясной). Корейку или грудинку жирной баранины нарубают на кусочки массой 20—30 г с костями, заливают холодной водой, добавляют лук, кладут промытый горох и варят, снимая пену. За 20 мин до готовности добавляют картофель, затем нарезанные помидоры или томатное пюре, в конце варки — лавровый лист.

- Баранина 164, горох 50, картофель 150, лук репчатый 30, помидоры свежие 141, соль, специи.  
Выход 500.

6. **Мастава**. Готовят мясокостный бульон с добавлением репчатого лука, соли и специй. Бульон процеживают, кладут рис и доводят до кипения. Картофель нарезают крупными кубиками, кладут в бульон и варят, затем добавляют помидоры, разрезанные на четыре части, слегка пассерованные лук и морковь, специи.

При подаче в суп кладут мясо, сузме или сметану, посыпают зеленью.

- Говядина (лопатка, грудинка, покромка) 110, масло топленое 10, сметана 15, крупа рисовая 30, картофель 100, морковь 30, лук репчатый 24, помидоры 47, специи.  
Выход 500.

7. **Чорба по-туркменски**. Подготовленную баранину (лопатка, грудинка) крупными кусками массой 0,5—1 кг варят с добавлением шинкованного лука и очищенной моркови. Картофель нарезают крупными кубиками и заливают бульоном. Когда бульон закипит, в него добавляют помидоры, разрезанные на четыре части, и слегка пассерованные лук, морковь, муку, специи и варят до готовности. При подаче в суп кладут кусок отварной баранины и гатык.

- Баранина 109, масло топленое 10, гатык 25, мука 10, картофель 247, лук репчатый 24, помидоры 94, морковь 30, специи.  
Выход 500.

8. **Этли борек чорбасы** (суп с пельменями). Готовят тесто и фарш для пельменей (см. рецептуру 33), придают изделиям четырехугольную форму (4×4 см). Подают (8—10 шт. на порцию) с мясным бульоном (200 г). Посыпают зеленью.

- Выход 340 (в том числе пельмени 140).

**9. Машли чорба.** Из баранины готовят бульон. Перебранный и промытый маш закладывают после закипания бульона. За 30 мин до готовности в бульон кладут рис, морковь, нарезанную крупными кубиками, и варят, а за 10—15 мин до окончания варки — пассерованные лук и томатное пюре. Перед окончанием варки заправляют солью и перцем. При подаче в кясе кладут баранину, посыпают зеленью.

- Баранина 109, масло топленое 5, маш 20, крупа рисовая 25, морковь 15, лук репчатый 12, томатное пюре 15, специи, зелень.  
Выход 550.

**10. Каядыли чорба** (суп мясной с тыквой). Куски баранины (лопатка, грудинка) массой 30—40 г заливают холодной водой с добавлением шинкованного репчатого лука. Очищенную тыкву, морковь и помидоры нарезают кубиками и припускают в бульоне или варят вместе с мясом.

Отдельно замешивают пресное крутое тесто, раскатывают его в тонкий пласт (2—3 мм) и нарезают квадратами (6×6 см), которые отваривают в подсоленной воде.

При подаче в кясе укладывают отваренные кусочки теста, отварное мясо, тыкву, морковь, заливают бульоном, посыпают зеленью.

- Баранина 109, тыква 120, лук репчатый 24, помидоры 47, морковь 25. Для теста: мука 45.  
Выход 500.

**11. Догромали чорба.** Баранину (лопатка, грудинка), подготовленные почки, сердце, легкое варят. В бульон добавляют соль, перец, нарезанные помидоры или томат. Затем мясопродукты вынимают и мелко нарезают. Чорек также нарезают на кусочки, лук репчатый шинкуют. Мясо, чорек и лук соединяют, заливают бульоном и доводят до готовности.

- Баранина 77, почки бараньи 34, сердце 34, легкое 16, масло топленое 8, томатное пюре 15, лук репчатый 60, чорек 200, специи 5.  
Выход 650.

**12. Бельке.** Из муки, яиц и воды замешивают тесто, как для лапши, тонко раскатывают и нарезают квадратами (4×4 см). Затем опускают в кипящую подсоленную воду, варят до готовности и откидывают на дуршлаг. При подаче кладут изделия в тарелку, зали-

вают костным бульоном и добавляют сметану или кислое молоко. Бельке можно подавать с гаурмой.

- Кости 200, лук репчатый 6, морковь 6, мука пшеничная 100, яйцо  $\frac{2}{3}$ , сметана 25 или молоко кислое 80.  
Выход 500.

**13. Суп лапша молочная.** Приготавливают тесто для обычной домашней лапши и шинкуют его длиной 10—15 см. Затем отваривают в воде, а затем в молоке или в молоке, разведенном водой.

- Мука пшеничная 90, яйцо  $\frac{1}{2}$ , вода 25, соль 2, молоко 300.  
Выход 500.

**14. Окрошка ашхабадская.** Окрошку готовят из продуктов, указанных в раскладке. Допускается замена свежих огурцов солеными и редисом, а баранины — говядиной. Окрошку готовят и с картофелем, уменьшив количество мяса на 20 г.

Для приготовления чала кефир смешивают с водой.

- Чал (из кефира) 300, баранина 109, лук зеленый 38, огурцы свежие 76, сметана 20, яйцо  $\frac{2}{5}$ , укроп 50.  
Выход 500.
- Для чала: кефир 5 л, вода 7 л.  
Выход 12 л.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

Большой удельный вес среди вторых блюд в туркменской кухне занимают мясные блюда: кебабы, шашлыки и др. Они приготавливаются из различных видов как натурального, так и рубленого мяса, главным образом из баранины, говядины, козлятины и верблюжатины. Большинство мясных блюд подвергают жарке на углях, на жире, в тандыре. Для многих мясных блюд гарниры готовят вместе с основным продуктом. Отдельные блюда подают без гарнира, но к ним обязательно полагаются салаты из овощей. Все вторые блюда, как правило, посыпают зеленью.

Следует отметить, что для приготовления рубленых изделий наполнители и панировку не применяют.

Для приготовления гарниров обычно используют овощи, макаронные изделия, а из круп — чаще всего рисовую.

В последнее время в туркменской национальной кухне при приготовлении мясных блюд все чаще при-

меняют кроме жарки и другие способы тепловой обработки: тушение (баранина с овощами и горохом), припускание, запекание.

**15. Говурма** (баранина жареная). Баранину (тазобедренная часть) без костей нарезают кусочками массой 25—30 г, солят, посыпают перцем и жарят до готовности.

При подаче посыпают жареным луком и зеленью. Говурму используют и для приготовления других блюд.

- Баранина 166, сало баранье 20, лук репчатый 41, зелень петрушки 5, укроп 10, соль, специи.  
Выход 110.

**16. Чекдырме** (жаркое из баранины с картофелем и помидорами). Баранину с костями нарезают кусками (3—4 на порцию), обжаривают на жире до образования румяной корочки, добавляют рубленый репчатый лук, картофель, помидоры, нарезанные крупными кубиками, соль, перец и жарят с бараниной еще 5—7 мин. Затем добавляют немного воды и тушат при закрытой крышке до готовности.

Жаркое подают вместе с соусом в баранчиках, сверху посыпают рубленой зеленью. Жаркое можно приготовить с морковью, нарезанной кубиками, и сладким перцем.

- Баранина (корейка) 222, масло топленое 15, картофель 140, помидоры свежие 82, лук репчатый 24, специи. Выход 320.

**17. Говурлан эт** (баранина жареная с помидорами). Баранину рубят на кусочки массой 20—30 г, посыпают солью, перцем и обжаривают до образования румяной корочки вместе с нарезанным репчатым луком. Затем добавляют сало, мелко нарезанные помидоры и жарят еще 15—20 мин под крышкой. При подаче блюдо посыпают зеленью.

- Баранина (корейка, грудинка) 222, сало курдючное 30, лук репчатый 50, помидоры свежие 200, зелень 5, специи.  
Выход 250.

**18. Какмач.** Баранину (корейка, тазобедренная часть) нарезают на порции (как на лангет), отбивают, солят, перчат и жарят на бараньем жире. Подают с картофелем фри или рисом, посыпают зеленью.

- Баранина 166, сало баранье 10, специи, картофель фри 200 или рис отварной 200.  
Выход 275.

**19. Шашлык, фаршированный зеленью.** Баранину (тазобедренная часть) нарезают полосками длиной 10—15 см, кладут на них фарш, заворачивают, нанизывают на шпажки и жарят над углями. При подаче посыпают зеленью.

**Приготовление фарша.** Лук, чеснок, зелень мелко рубят, заправляют перцем, солью и тщательно перемешивают.

- Баранина 276, лук репчатый 17, чеснок 2, зелень 26, соль, специи.  
Выход 140.

**20. Люля-кебаб, тушеный с луком.** Баранину (котлетное мясо), лук и сало пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, перемешивают и выбивают. После этого фарш разделяют в виде сарделек, которые обжаривают на масле и тушат вместе с репчатым луком в баранчике или на порционной сковороде под крышкой. Подают в той же посуде, посыпав зеленью. Отдельно подают чурек.

- Баранина 331, сало-сырец 10, лук репчатый 20 (для фарша), лук репчатый 58 (для тушения), масло сливочное 15, зелень 10, соль, специи, чурек 200.  
Выход 395.

**21. Печень фаршированная.** Печень разрезают вдоль по всей длине, часть мякоти вырезают, образовавшееся углубление наполняют фаршем, а края зашивают. Печень слегка обжаривают, заливают небольшим количеством бульона и тушат до готовности под крышкой на слабом огне.

При подаче печень поливают соусом, в котором она тушилась, и посыпают зеленью.

**Приготовление фарша.** Варят вязкую гречневую кашу, добавляя в нее пассерованный репчатый лук, морковь, припущенную измельченную печень, соль, перец и лезон.

- Печень говяжья 177 или баранья 167, лук репчатый 29, морковь 30, масло сливочное 15, каша гречневая вязкая 50, зелень 3. Для лезона: мука 2,5; молоко 5, яйцо  $\frac{1}{8}$ , соль, специи.  
Выход 250.

**22. Печень шпигованная.** Печень шпигуют морковью, чесноком, макаронами и курдючным салом (сырец), затем обжаривают, заливают сметаной, бульоном и тушат до готовности. Готовую печень нарезают на пор-

ционные куски и подают с гарниром, перед подачей поливают соусом, в котором она тушилась.

- Печень говяжья 133 или баранья 125, морковь 15, чеснок 6, макароны 10, сало курдючное 10, сметана 40, бульон 35, соль, специи, рис отварной 150.  
Выход 275.

**23. Бугланан гоюн эти** (баранина с овощами и горохом). Мякоть баранины нарезают (2 куса на порцию) и обжаривают. Мясо, сырые овощи (редька, лук репчатый, картофель), нарезанные дольками, а также замоченный горох кладут в керамический горшочек, заливают водой и доводят до готовности в жарочном шкафу (25—30 мин). В конце тушения кладут чеснок и перец. Подают в горшочке, посыпав зеленью.

- Баранина (корейка, тазобедренная часть) 222, редька 21, картофель 75, горох лущеный 14, чеснок 8, перец сладкий 8, лук репчатый 25, масло сливочное или маргарин столовый 15, зелень петрушки 15.  
Выход 300.

**24. Курица по-ашхабадски.** Подготовленную курицу рубят на порционные куски, отбивают, посыпают солью, перцем, натирают толченым чесноком, маринуют 30 мин, затем жарят на масле на раскаленной сковороде под прессом.

Отдельно подают соус: сок томатный с толченым чесноком, нарезанной зеленью, перцем. На гарнир — картофель жареный, огурцы маринованные. Можно дать припущенный рис. Блюдо оформляют зеленью.

- Курица 318, чеснок для натирания 4, масло топленое 15. Для соуса: сок томатный 50, чеснок 2, кориандр (кинза), мята, зелень петрушки, укропа 5, перец красный молотый 0,05. Для гарнира: картофель 193, масло топленое 10, огурцы маринованные (в банках) 91, зелень петрушки или укропа 4.  
Выход 350.

**25. Помидоры фаршированные.** У помидоров среднего размера удаляют сердцевину, наполняют их фаршем, заливают сметаной и тушат до готовности. При подаче посыпают зеленью.

**Приготовление фарша.** Печень отваривают, пропускают через мясорубку и соединяют с пассерованным луком, морковью и томатным пюре.

- Помидоры 112, сметана 30. Для фарша: лук репчатый 36, морковь 55, печень говяжья 45 или баранья 42, томатное пюре 10.  
Выход 170.

## БЛЮДА ИЗ КРУП И МУКИ

- В ассортименте вторых блюд в туркменской кухне значительное место занимают пловы и каши. Для приготовления пловов используют рисовую крупу, маш, джугару, мясо животных и птицы, жиры, овощи и специи.

Технология приготовления плова включает подготовку и механическую обработку сырья, тепловую обработку по этапам — обжарка мяса с луком и морковью, приготовление мясного соуса, закладывание риса и доведение блюда до готовности. Важнейшим элементом является строгое соблюдение соотношения отдельных компонентов и определение примерной нормы воды в зависимости от сорта и вида риса, так как отдельные его сорта имеют различную способность поглощения воды. Соль и специи в плов вводят перед закладкой риса.

Жир для плова предварительно перекаливают, добавляя очищенные головки репчатого лука и зачищенную мясную кость, что придает блюду аромат и окраску.

Для приготовления плова чаще всего используют следующие части бараньей туши: корейку, грудинку, лопаточную часть. В зависимости от вида плова мясо нарезают кусками массой 30—40 г либо закладывают крупными кусками, которые нарезают при подаче.

Плов подают на больших круглых или овальных фарфоровых блюдах. Отдельно подают салат из овощей.

Каши в туркменской кухне готовят с мясом, на молоке, а также с животными и растительными жирами, из смеси круп и бобовых.

**26. Плов с перцем.** Рис соединяют с пассерованным томатным пюре, луком и сладким перцем, нарезанным кольцами, солят, заливают водой и варят до готовности. Плов подают как в горячем, так и в холодном виде.

- Крупа рисовая 300, лук репчатый 163, томатное пюре 27; перец сладкий 121, масло растительное 36, вода 546, соль, специи.  
Выход 1000 (1 порция 250).

**26. Плов с бараниной.** На сильно разогретом жире обжаривают мелко шинкованный репчатый лук. Когда лук зарумянится, закладывают мясо крупными кусками, обжаривают его до образования золотистой корочки, затем кладут нарезанную морковь, а через 5 мин добавляют воду, соль, специи, предварительно перебранный и промытый рис и быстро доводят до кипения. Плов ва-

рят до полного впитывания жидкости рисом, затем доводят до готовности при плотно закрытой крышке.

При подаче рис равномерно смешивают с морковью, укладывают горкой, сверху кладут нарезанное мясо и посыпают рубленой зеленью.

- Баранина 166, масло растительное 45, лук репчатый 72, морковь 100, крупа рисовая 100, зелень 9, соль, специи. Выход 450.

**28. Плов с курицей.** Предварительно обработанную тушку птицы нарубают на куски массой 30—40 г, посыпают солью, специями. В дальнейшем процесс приготовления такой же, как плова из баранины.

- Курица 160, масло растительное 40, крупа рисовая 100, лук репчатый 50, морковь 100, зелень 9. Выход 450.

**29. Палав «Каспий».** Осетр (порционные куски с кожей без хрящей) или судак (филе с кожей без костей) нарезают кубиками массой 30—40 г и припускают. Полученный бульон используют для приготовления плова.

Лук репчатый, нарезанный мелкими кубиками, пассеруют на растительном масле, добавляют рис, заливают рыбным бульоном и варят до готовности.

При подаче рис окрашивают настоем шафрана (0,035 г шафрана на 30 г кипяченой воды). Сверху укладывают куски рыбы и посыпают мелко нарезанной зеленью. Блюдо можно отпускать и без шафрана.

- Осетр 248 или судак 239, крупа рисовая 57, бульон рыбный 120, лук репчатый 107, масло растительное 40, шафран 0,05, зелень петрушки или укропа 7. Выход 305.

**30. Каша рисовая с растительным маслом.** Половину нормы лука, нарезанного кольцами, обжаривают в посуде на растительном масле до коричневого цвета. Затем лук вынимают и на этом же масле жарят остальной лук до золотистого цвета. После этого добавляют воду, соль, перец, промытый рис и варят полувязкую кашу. Готовую кашу укладывают на блюдо, сверху кладут обжаренный кольцами лук и посыпают зеленью. Такую же кашу варят и с животным жиром.

- Крупа рисовая 60, масло растительное 15, лук репчатый 30, специи. Выход 290.

**31. Каша рисовая с говурмой.** Варят полувязкую рисовую кашу и за 10—15 мин до готовности добавляют говурму.

- Крупа рисовая 50, говурма 110.  
Выход 335.

**32. Суйтли шуле** (каша рисовая молочная). Рис перебирают, промывают и отваривают в небольшом количестве воды до полуготовности. Затем добавляют молоко и варят до готовности. При подаче кашу заправляют сливочным маслом.

- Крупа рисовая 45, молоко 100, вода 65, масло сливочное 15, соль 2.  
Выход 215.

**33. Гатыклы борек** (пельмени). Баранину (котлетное мясо) вместе с луком дважды пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и разводят фарш водой. Из муки и яиц с добавлением соли замешивают тесто и разделяют из него и фарша пельмени четырехугольной формы (20—30 г на порцию). Гатыклы борек отваривают в подсоленной воде. Отдельно подают сузьме, гатык или сметану.

- Баранина 110, лук репчатый 30, мука пшеничная 50, вода 30, яйцо  $\frac{1}{10}$ , гатык или сметана 60, перец, соль.  
Выход 200.

**34. Пирожки с луком (гутап).** Из муки и воды замешивают тесто, как для лапши, раскатывают его в виде круглой лепешки толщиной 2 мм. Кладут на нее фарш, края соединяют и защипывают или обрезают, как у чебуреков, в виде полумесяца. Жарят во фритюре. Подают горячими (2 шт. на порцию).

**Приготовление фарша.** Зеленый лук, укроп, петрушку мелко рубят, добавляют топленое масло и все тщательно перемешивают.

- Мука пшеничная 110, масло топленое 20, лук зеленый 82, укроп, петрушка 20, перец черный 0,5.  
Выход 240 (2 шт.).

**35. Пирожки с хурмой.** Из муки с добавлением сахара, топленого масла, дрожжей и соли замешивают тесто, после расстойки разделяют его на лепешки, кладут на середину фарш, защипывают. Затем пирожки обжаривают на жире.

**Приготовление фарша.** Хурму пропускают через мясорубку, добавляют кипяченую воду, муку и все хорошо перемешивают.

- Мука пшеничная 39, масло топленое 1,5, сахар 2,5, дрожжи 1,1, соль 0,5, вода для замеса 19, фарш из хурмы 20, жир для жарки 7,5. Выход 80. Для фарша: хурма 777, мука 22, вода 200.  
Выход 1000.

**36. Кульче.** Приготавливают пресное тесто с добавлением молока, сахара, топленого или сливочного масла. Дают расстояться, разделяют на куски массой 50—70 г, которые слегка раскатывают, придавая округлую плоскую форму. Выпекают в тамдыре. Подают к чаю.

- Мука 200, масло топленое 25, сахар 30, молоко 65.  
Выход 270.

**37. Фитчи.** Из муки и воды с добавлением соли замешивают крутое пресное тесто и ставят его на расстойку на 30—40 мин. Затем раскатывают в круглые тонкие лепешки по размеру сковороды или формы. На каждый пирог раскатывают две лепешки — нижнюю потолще, верхнюю тоньше.

Для приготовления фарша мякоть баранины пропускают через мясорубку с добавлением репчатого лука, заправляют солью, специями и тщательно перемешивают.

На подготовленную сковороду, слегка смазанную жиром, расстилают утолщенную лепешку так, чтобы края теста несколько выходили за пределы сковороды. На лепешку тонким слоем укладывают фарш, накрывают его тонкой лепешкой, и защипывают края. Сверху в нескольких местах делают проколы и слегка смазывают жиром. Выпекают в жарочном шкафу либо в тамдыре.

Готовое фитчи нарезают на куски и перед подачей поливают растопленным сливочным маслом. Отдельно к фитчи можно подавать бульон в пиалах.

- Баранина (котлетное мясо) 254, лук репчатый 24, масло 15, перец 0,5, мука 130.  
Выход 300.

**38. Этли нан.** Из муки и воды с добавлением соли замешивают пресное тесто, как для чебуреков. Раскатывают его пластом круглой формы, края утончают. На середину кладут фарш, края теста защипывают в се-

редине пирожка, придавая изделию удлиненную форму, смазывают яйцом и выпекают. Этли нан можно подавать к бульону.

**Приготовление фарша.** Баранину (котлетное мясо) репчатый лук, свежую капусту дважды пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, перемешивают и обжаривают.

- Баранина 153, лук репчатый 60, капуста белокочанная 63, мука 100, яйцо для смазки  $\frac{1}{10}$ , соль, специи. Для пирожков (на 1 порцию): тесто 50, фарш 70.  
Выход 220 (2 шт.).

**39. Ятоза.** Муку делят на две части. Из одной замешивают дрожжевое тесто, а из другой — пресное. Когда дрожжевое тесто подойдет, его смешивают с пресным, разделяют на кусочки массой 60 г, раскатывают, кладут фарш, как для нан, и защипывают, придавая форму четырехугольника. Ятоза варят на пару или выпекают в жарочном шкафу. Подают со сметаной или маслом.

**Приготовление фарша.** Баранину (котлетное мясо), репчатый лук, свежую капусту пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и перемешивают.

- Для полуфабриката: баранина 69, лук репчатый 119, капуста белокочанная 125, мука 80, соль, специи. Для пирожков (на 1 порцию): тесто 60, фарш 50, сметана 20, масло сливочное 5.  
Выход со сметаной 220, с маслом 205.

**40. Пирожки с бараниной.** Баранину (котлетное мясо) и лук пропускают через мясорубку, заправляют массу солью, перцем, разводят водой. Из муки и воды с добавлением соли замешивают тесто, как для лапши, тонко раскатывают на квадратики ( $15 \times 15$  см), на середину кладут фарш, защипывают в виде треугольников и обжаривают на жире. Подают по 3 шт. на порцию.

- Баранина 110, мука пшеничная 110, яйцо  $\frac{1}{2}$ , вода 35, лук репчатый 120, сало топленое 15, соль, специи.  
Выход 240.

**41. Гатлама (лепешка слоеная).** Из муки и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, раскатывают лепешку диаметром 18 см, поверхность которой, не затрагивая краев, смазывают маслом. Затем закатывают в виде рулета, разрезают на куски массой 100—150 г. После этого лепешку раскатывают толщиной 1,5 см и

размером с чайное блюдце и жарят во фритюре или с двух сторон на сковороде.

- Мука пшеничная 110, яйцо  $\frac{1}{2}$ , вода 35, масло растительное 25, соль.  
Выход 180.

**42. Чапады.** Крутое дрожжевое тесто разделяют на куски и раскатывают на лепешки толщиной 0,8—1 см, диаметром 15—20 см, и обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки. Подают горячими. Отдельно подают сливки или сливочное масло.

- Мука пшеничная 120, вода 60, масло растительное 30, дрожжи 2, соль.  
Выход 190.

**43. Пишме (пышки жареные).** Дрожжевое тесто раскатывают пластом толщиной 1—1,5 см и нарезают на полосы шириной 2,5 см. Затем полосы нарезают наискосок, чтобы получить печенье в форме ромбов (2,5 × 3,0 см). Пишме обжаривают на растительном масле, как хворост.

- Мука пшеничная 640, вода 170, дрожжи 23, соль 8, масло растительное 150.  
Выход 1000.



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ЛИТВЫ**

В литовской кухне широко используют различные продукты земледелия: зерновые, овощи, главным образом свеклу и капусту, из которых готовят первые блюда — щи и борщи. Особой популярностью пользуется картофель, его готовят отварным, подают вместе со сметаной, творогом и молоком. Из картофеля готовят клецки, оладьи, цепелинай (зразы), картофель фаршируют, им начиняют вареники и т. д. Во многих местах готовят ведерай — толстые свиные кишки с начинкой из тертого сырого картофеля (или крупы с жиром). Очень вкусны вареники из тертого сырого картофеля, начиненные творогом или рубленным мясом. К столу их подают, полив свиным салом со шкварками.

Широко применяют литовские кулинары молоко и молочные продукты: творог, простоквашу и особенно сметану, которую используют в больших количествах для приготовления различных салатов, холодных закусок. Из кефира в жаркие летние дни готовят холодный литовский борщ.

Из мясных продуктов, которые применяют для приготовления национальных блюд, первое место занимает свинина, несколько меньше потребляют баранину, говядину, телятину. Литва издавна славилась своими мясными изделиями: окороками, колбасами, беконом. Отменным вкусом отличается, например, скиландис — колбаса из свиного мяса, которую несколько дней коптят в рубе.

Популярностью пользуется и блюдо шюпинис — особая каша, отваренная из гороха, картофеля и жареного свиного мяса.

К мясным блюдам в Литве подают картофель и ржаной хлеб с тмином. Этот хлеб долго не черствеет, сохраняя свежесть и аромат.

Из напитков наиболее употребительны черный кофе, домашнее пиво, которое варят из ячменного солода, и квас. К пиву в качестве закуски подают черствый домашний сыр, вареный горох, раков.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах количество приправ и специй не указано. Нормы закладки их на блюдо следующие: соли для первых блюд — 5 г, для вторых — 4, перца — 0,02, свежей зелени петрушки — 2—4 г.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**1. Индарити агуркай** (огурцы фаршированные). Огурцы разрезают вдоль, вынимают сердцевину и рубят ее. Затем к рубленным огурцам добавляют отварной картофель, свеклу, морковь, нарезанные мелкими кубиками, шинкованный пассерованный лук, перемешивают, смесь заправляют сахаром, солью, перцем, растительным маслом и фаршируют огурцы. Подают со сметаной.

- Огурцы свежие 100, картофель 27, морковь 19, свекла 12, лук репчатый 12, масло растительное 6, сахар 1, сметана 25. Выход 150.

**2. Якнини** (паштет литовский). Ошпаренную печень нарезают кусками, тушат с добавлением жареного лука и пропускают через мясорубку. Затем добавляют соль, масло, перец, вино и взбивают смесь до получения пышной массы. Подготовленную таким образом массу кладут со шпиком, нарезанным кубиками, в кастрюлю, перемешивают и варят на водяной бане до готовности. После этого паштет охлаждают.

- Печень говяжья 149, масло сливочное 15, лук репчатый 24, вино виноградное 7, шпик 15, специи. Выход 150.

**3. Сельдь «Рольмопс».** Сельдь вымачивают, удаляют кости (кожу не снимают), затем на внутреннюю поверхность части филе кладут пассерованный лук и заворачивают в виде рулета, кончик которого опускают в прорез. Рулет заливают охлажденным маринадом и оставляют на сутки для маринования.

**Приготовление фарша.** Лук нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле и охлаждают.

**Приготовление маринада.** В кипящую воду кладут лук репчатый, морковь, нарезанные соломкой, и варят до готовности. Затем добавляют уксус, сахар, перец, лавровый лист и доводят до кипения. Приготовленный маринад охлаждают.

При отпуске рольмопсы поливают маринадом.

- Сельдь соленая 91, лук репчатый 17, масло растительное 3, маринад 40.  
Выход 100.
- Для маринада: лук репчатый 208, морковь 250, сахар 50, уксус 9 %-ный 75, перец черный горошком 0,5, лист лавровый 0,1, вода 750.  
Выход 1000.

**4. Сельдь с жареным луком.** Репчатый лук пассеруют с добавлением томата, сахара, специй. Пассерованный лук кладут на сельдь при подаче.

- Сельдь соленая 208, лук репчатый 48, масло растительное 15, томат 15, сахар 1, специи.  
Выход 145.

**5. Сельдь со сметаной и отварным картофелем.** Сельдь вымачивают, затем снимают кожу и удаляют кости. Филе нарезают кусочками, складывают в соответствующую посуду, поливают сметаной и посыпают луком, нарезанным кольцами. К сельди отдельно подают отварной горячий картофель.

- Сельдь соленая 63, сметана 25, лук 6, картофель отварной 100.  
Выход 60/100.

**6. Рулет из свиных голов.** Обработанные, тщательно промытые свиные головы варят на слабом огне 3—4 ч. За час до окончания варки в бульон кладут пряности.

Готовые головы вынимают, кости удаляют, а мясо выкладывают, посыпают солью, перцем и свертывают в виде рулета. Полученный рулет обертывают целлофаном и перевязывают шпагатом. Затем на 10 мин рулет опускают в кипящий бульон, вынимают, кладут под небольшой груз и ставят в холодное место на 5—6 ч. Готовый рулет в холодном виде нарезают ломтиками. Отдельно подают соус хрен.

- Головы свиные 227, перец черный 0,01, соль 2, лист лавровый 0,01, соус хрен 30.  
Выход 100/30.

**7. Закуска холодная «Варову».** Карбонат, ростбиф и ветчину нарезают маленькими ломтиками. Сало

нарезают полосками, посыпают солью и перцем. Сыр голландский нарезают брусочками, лук репчатый — дольками, лук зеленый нарезают крупно. При подаче закуску укладывают на деревянное блюдо, покрытое салфеткой, и оформляют зеленью. Отдельно подают соус хрен, смешанный со сметанным соусом.

- Карбонат жареный 31, ветчина 38, говядина (вырезка) 25, сало копченое 52, сыр голландский 43, лук репчатый 18, лук зеленый 19, соль, перец, зелень, соус хрен 30.  
Выход 210/30.

**8. Творог со сметаной, молоком и картофелем.** Творог смешивают со сметаной и молоком. Отварной картофель подают отдельно.

- Творог 100, молоко 25, сметана 50, картофель отварной 150.  
Выход 175/150.

**9. Сыр «Дайнава».** Творог опускают в кипящее молоко. После образования сыворотки массу выливают в полотняный мешочек и подвешивают, чтобы отделить сыворотку. Полученную творожную массу протирают через сито, добавляют сметану, яйца, размягченное сливочное масло, соль, тмин. Все тщательно перемешивают, подогревая. Горячую однородную массу выливают в мешочек, смоченный сывороткой, укладывают на лист, сверху придавливают небольшим грузом и оставляют в таком положении до полного остывания. Вынимая сыр, мешочек на несколько минут погружают в сыворотку.

- Молоко 217, творог 109, масло сливочное 11, сметана 10, тмин 0,02, яйцо  $\frac{1}{4}$ , соль 1.  
Выход 100.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

**10. Суп молочный с картофельными клецками.** Картофель делят на две части: одну часть чистят, натирают на терке, отжимают; другую часть варят в «мундире», затем очищают и протирают в горячем виде. Оба вида картофеля соединяют, солят и перемешивают. Из полученной массы делают клецки диаметром 2 см (круглые), кладут их в воду, предназначенную для супа, варят 5—10 мин, добавляют соль, молоко, доводят до кипения. При подаче кладут масло.

- Картофель для натирания 200, картофель для варки 151, вода 95, молоко 300, масло сливочное 20, соль 1,7.  
Выход 500.

**11. Борщ с ушками.** Варят костный бульон с пряными овощами. Перед концом варки добавляют уксус, мелко нарезанную сырую свеклу, соль, специи и продолжают варить еще 40 мин. Готовый бульон процеживают и соединяют с отдельно сваренным грибным бульоном.

**Приготовление ушек.** Из муки, яйца и воды с добавлением соли замешивают тесто, раскатывают его тонким слоем и нарезают на небольшие квадратики. На них кладут фарш, приготовленный из грибов, и делают ушки. При подаче сваренные ушки кладут в горячий бульон (14—15 ушек на 1 порцию). Сверху посыпают зеленью.

**Приготовление фарша.** Сухие грибы замачивают 3—4 ч, промывают, снова заливают холодной водой и варят до готовности. Отвар используют для борща. Отварные грибы мелко рубят, добавляют мелко шинкованный пассерованный лук, соль, перец, перемешивают и еще слегка пассеруют.

- Для бульона: кости 50, бульон грибной 75, свекла 60, лук репчатый 7, морковь 8, корень петрушки 6, уксус 9 %-ный 1,2, соль 2, лист лавровый 0,01, перец душистый 0,01. Для ушек: мука пшеничная 30, яйцо  $\frac{1}{14}$ , вода 10. Масса теста 43. Для фарша: грибы сушеные 9, масло сливочное 3, лук репчатый 14, перец 0,02, соль 1. Масса фарша 27.  
Выход 75/225.

**12. Борщ с грудинкой или корейкой.** Варят свиную копченую корейку или грудинку. В бульон добавляют пассерованные лук, морковь, петрушку, а также специи и сахар и кипятят еще 10 мин. Затем кладут нарезанную брусочками квашеную свеклу, доливают свекольный рассол и снова доводят до кипения. При подаче в тарелку кладут ломтик копченого мяса и сметану. Отдельно подают горячий отварной картофель.

- Грудинка копченая или корейка 17, бульон от копченого мяса 100, свекла квашеная 65, рассол свекольный 83, лук репчатый 10, морковь 10, корень петрушки 4, сало свиное 6, соль 2, перец душистый 0,05, лист лавровый 0,05, сахар 2, картофель отварной 100, сметана 15.  
Выход 315.

**Приготовление квашеной свеклы.** Свеклу варят, чистят, режут на дольки, кладут в посуду, заливают кипяченой охлажденной водой, добавляют ржаной хлеб и ставят для закваски на 6 дней в помещение с комнатной температурой.

- Свекла 128, хлеб черный 3.  
Выход 100.

**13. Борщ литовский холодный.** Взбивают кефир с солью, добавляют охлажденную кипяченую воду и отварную свеклу, нарезанную соломкой, зеленый лук и укроп. При подаче кладут нарезанное дольками вареное яйцо и сметану. На гарнир подают горячий отварной картофель, посыпанный укропом.

- Кефир 150, свекла 50, вода кипяченая 72, яйцо  $\frac{1}{4}$ , лук зеленый 12, укроп 3, соль 2, картофель 100, сметана 15.  
Выход 315/100.

**14. Суп литовский сладкий.** Чернослив промывают. Если суп готовят с яблоками, их промывают, удаляют сердцевину и режут на дольки. Фрукты кладут в кипящую воду с сахаром и варят. Мелкие, натертые на терке клецки опускают в суп за 8—10 мин до готовности. В конце варки кладут корицу и лимонную кислоту. При подаче заправляют сметаной. Если суп готовят со свежими яблоками или сливами, лимонную кислоту можно не добавлять, а норму сахара увеличить на 5 г.

**Приготовление клецек.** Замешивают крутое тесто и натирают на крупной терке.

- Чернослив 40, или яблоки свежие 150, или сливы свежие 66, сахар 25, кислота лимонная 0,27, корица 0,27, вода 205. Для клецек: мука пшеничная (в/с или I сорт) 22, вода 2, соль 0,35, сахар 0,75, яйцо  $\frac{1}{7}$ , сметана 15.  
Выход 315.

**15. Памидору срюба (суп томатный с рисом).** Помидоры тушат, протирают, кладут в бульон, добавляют промытый рис, пассерованный лук. При подаче заправляют сметаной.

- Помидоры 100, крупа рисовая 40, лук репчатый 18, масло топленое 10, кости говяжьи 100, сметана 25.  
Выход 500.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

**16. Плокштайнис (картофельная бабка).** Картофель сырой пропускают через протирочную машину, добавляют яйца, соль, затем запекают на противне. При подаче кладут шпик, поджаренный с луком.

- Картофель 400, яйцо  $\frac{1}{3}$ , шпик 15, лук репчатый 6, специи, соль.  
Выход 250.

**17. Бабка картофельная с грудинкой.** Сырой картофель пропускают через протирочную машину, добавля-

ют молоко, мелко шинкованный лук, нарезанные ломтиками шпик, колбасу, копченую грудинку и перемешивают. Полученную массу укладывают на противень, смазанный жиром, посыпают сухарями и запекают в жарочном шкафу. Подают со сметанным соусом.

- Картофель 400, шпик 15, молоко 40, колбаса вареная 32, грудинка копченая 40, лук репчатый 10, сухари 5, соус сметанный 50.  
Выход 310.

**18. Картофель фаршированный.** В очищенном сыром картофеле делают выемку, фаршируют грибным фаршем, посыпают сухарями, укладывают на противень, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают под сметанным соусом.

- Картофель 255, грибы сушеные 12, масло сливочное 10, лук репчатый 36, сухари 5, специи, соус сметанный 75.  
Выход 250.

**19. Морку апкяпас (запеканка морковная).** Морковь очищают и варят до готовности, затем протирают, добавляют желтки, сахар, корицу, перемешивают. Вводят взбитые белки, осторожно перемешивают и запекают на противне.

- Морковь 250, сахар 6, яйцо  $\frac{1}{2}$ , корица 0,3, сухари 10, соус молочный 75.  
Выход 275.

**20. Цепелинай.** Сырой картофель очищают, натирают и отжимают. Другую часть картофеля варят в кожуре, очищают и протирают. Обе части картофеля соединяют, добавляют соль и перемешивают. Полученную массу разделяют на лепешки, на середину которых кладут мясной фарш, после чего формуют цепелины в виде овальных пирожков. Цепелины кладут в кипящую подсоленную воду и варят 20—25 мин.

Для приготовления фарша котлетное мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленый пасерованный лук, пряности, соль и перемешивают. Фарш можно готовить также из вареного мяса.

Готовые цепелины подают со шкварками из поджаренного шпика и лука.

- Картофель сырой для натирания 240, картофель для варки 55, соль 1,5. Для фарша: говядина 57 или свинина 49, жир свиной 3, лук репчатый 6, соль 0,5, перец 0,04, вода 5. Для соуса: шпик 22, лук репчатый 24.  
Выход 210.

**21. Меджетоу винетиняй** (зразы охотничьи). Мясо (котлетное) пропускают через мясорубку, заправляют солью и перцем и разделяют в форме лепешек, которые фаршируют, а затем жарят. Фарш готовят из мелко шинкованных сосисок, отваренных грибов, свиной грудинки и пассерованного лука. При подаче поливают красным основным соусом. На гарнир подают жареный картофель.

- Говядина 151. Для фарша: сосиски 20, грудинка копчено-вареная 17, грибы сушеные 5, лук репчатый 15, сало топленое 10, соус красный 75, специи. Гарнир — картофель жареный 150.  
Выход 375.

**22. Колбаса фаршированная.** Колбасу нарезают кружочками и обжаривают с одной стороны. Грибы отваривают, рубят, добавляют пассерованный лук, соль, перец и все вместе прогревают.

При подаче на середину кусочков колбасы кладут грибной фарш.

- Колбаса чайная 113, грибы сушеные 15, масло сливочное 10, лук репчатый 36.  
Выход 150.

**23. Жемайчу блинай** (блины). Отварной горячий картофель очищают от кожуры, протирают, вводят в него яйцо, соль, крахмал и перемешивают. Подготовленную массу разделяют на блины овальной формы, внутрь которых кладут фарш, панируют их в муке и жарят на разогретом жире. При отпуске блины поливают соусом.

**Приготовление фарша.** Мясо нарезают кусками массой 50—100 г, обжаривают, добавляют пассерованный лук, соль, пассерованную муку, немного бульона и тушат до готовности. Тушеное мясо охлаждают, пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соус, в котором мясо тушилось, перемешивают и дают закипеть.

- Картофель 221, яйцо  $\frac{1}{4}$ , крахмал 7, соль 1, мука 6, жир 10. Для фарша: мясо говяжье 71, мука 1,5, лук репчатый 4, жир для поджарки муки 1, жир для поджарки фарша 2, перец 0,01, соль 1. Для соуса: сметана 20, масло сливочное 10 или соус грибной 30.  
Выход 230.

**24. Швильпикай.** Отварной картофель очищают, протирают, добавляют яйца, муку, соль, перемешивают,

формируют валики диаметром 20 мм и придают им плоскую форму, нарезают наискось на палочки длиной 70 мм, укладывают на лист, посыпанный мукой, и выпекают в жарочном шкафу. Затем палочки складывают в посуду, заливают жиром и сметаной, встряхивают и немного выдерживают под закрытой крышкой на слабом огне. При подаче поливают соусом из сала, поджаренного с луком и сметаной, или маслом и сметаной.

- Картофель 250, мука (в/с или I сорта) 41, яйцо  $\frac{1}{5}$ , соль 1, жир свиной 5, сметана 10  
Выход 170.
- Для соуса: сало свиное (сырец) 17, лук репчатый 12, сметана 10 или сметана 20 и масло сливочное 10. Масса соуса 30.

**25. Телятина «Гинтарис».** Телятину (корейка, лопатка, тазобедренная часть) нарезают одним куском на порцию толщиной 10 мм, слегка отбивают, посыпают солью, перцем, измельченным чесноком, сбрызгивают лимонным соком и маринуют 4—6 ч. Затем на куски телятины кладут кусочки сала, сворачивают телятину в виде рулета, нанизывают на шампур и жарят на открытом огне.

При подаче телятину украшают зеленью петрушки. На гарнир подают свежие или маринованные овощи (по сезону). Отдельно подают соус майонез с хреном.

- Телятина 301, чеснок 10, сок лимонный 10, шпик 30, соль, перец. Для соуса: майонез 20, хрен тертый 10.  
Выход 145/30.

**26. Корейка, фаршированная грибами.** Из свиной корейки удаляют кости и разрезают ее вдоль (в виде раскрытой книги), с внутренней стороны куска вырезают часть мякоти, оставляя стенки толщиной 1—1,5 см, с обеих сторон натирают солью, перцем и оставляют на 10—15 мин в прохладном месте. Затем внутреннюю часть корейки смазывают взбитыми белками, кладут в нее фарш, закрывают, плотно соединяют обе части и зашивают. После этого помещают на противень и жарят 1,5 ч в жарочном шкафу, поливая бульоном. При подаче разрезают на порции. Подают с маринованными грибами и рубленным желе.

**Приготовление фарша.** Вырезанную из корейки мякоть пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанные отваренные грибы, пассерованный репчатый лук, специи, все хорошо перемешивают.

- Свинина (корейка) 1730, бульон 500, яйцо 1, лук репчатый 40, грибы сушеные 50 или грибы свежие 175, жир 10, соль, перец. Желе готовое 200, грибы маринованные 1000. Выход 1250/750/200 (10 порций).

**27. Яутенос винетиняй** (зразы отбивные по-литовски). Мясо (2 куса на порцию) нарезают, отбивают в виде тонких блинов, фаршируют, придают форму зраз, обжаривают до полуготовности и тушат сначала в небольшом количестве воды или бульона, а затем в томатном соусе. Томатный соус готовят на свином сале с добавлением мелко рубленной зелени петрушки.

Приготовление фарша. Хлеб протирают, шпик, вареное яйцо, лук нарезают мелкими кубиками, зелень рубят, перемешивают и обжаривают на масле.

- Говядина 170. Для фарша: хлеб ржаной 10, шпик 15, яйцо  $\frac{1}{3}$ , зелень 5, лук репчатый 18, масло сливочное 3. Для соуса: сало топленое 7, томатное пюре 12, мука пшеничная 4, петрушка 10. Гарнир — картофель отварной 150. Выход 325.

**28. Ведераи картофельные.** Сырой картофель очищают, промывают, натирают и слегка отжимают. Добавляют соль и пассерованный лук и перемешивают. Полученной массой начиняют обработанные кишки, затем жарят в жарочном шкафу до получения коричневой корочки (кишки формируют не туго во избежание разрыва). При подаче нарезают на куски длиной 10—12 см, поливают поджаренным салом со шкварками и луком.

- Картофель 385, кишки 54, лук репчатый 5, жир свиной 17, соль 0,5, перец черный 0,05, жир свиной на обжарку 2. Для соуса: сало свиное (сырец) 22, лук репчатый 24. Выход 220/30.

**29. Колбаса литовская домашняя.** Свинину, лук и чеснок пропускают через мясорубку с крупной решеткой. В фарш кладут сало, нарезанное мелкими кубиками, добавляют воду, соль и специи. Полученной массой начиняют тонкие свиные кишки (не очень туго). Затем колбасу кладут в кипящую подсоленную воду и варят 15—20 мин, вынимают и обжаривают на сковороде или на решетке. При подаче поливают свиным жиром, на гарнир подают тушеную капусту или картофельное пюре.

- Свинина 138, сало свиное (сырец) 16, кишки свиные тонкие 5, лук репчатый 6, чеснок 0,3, вода 9, соль 2,3, перец черный 0,8, жир свиной 3. Выход 100.

**30. Соус сметанный с луком.** Лук слегка пассеруют, муку пассеруют до золотистого цвета, добавляют бульон и кипятят 5—10 мин, затем процеживают, лук протирают, кладут сметану и кипятят еще 15—20 мин.

- Сметана 500, лук репчатый 100, бульон мясной 617, масло сливочное 60, мука пшеничная (в/с или I сорта) 20, соль 10, перец душистый 0,5.  
Выход 1000.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

**31. Желе «Маргутис».** Желе готовят из нескольких сортов сиропов разного цвета, соков или консервированного компота. Сироп разводят водой, желатин замачивают в холодной кипяченой воде для набухания (на 1 л воды 30 г желатина).

Сиропы и молоко разливают в отдельную посуду. В молоко кладут сахар, в сироп при необходимости — лимонную кислоту. В сироп и молоко добавляют подготовленный желатин и доводят до кипения при постоянном помешивании, процеживают, охлаждают до киселеобразной консистенции. Желе разных цветов разливают в формы с добавлением отварного риса или саго, фруктов из компота. Для окончательного застывания ставят на холод.

- Компот из консервированных фруктов 200, сок фруктовый 200, молоко 200, вода 100, рис или саго отварные 100, желатин 21, сахар 50, кислота лимонная 0,5.  
Выход 800.

**32. Напиток тминный.** Перебранный и вымытый тмин заливают холодной водой и варят 30—45 мин при слабом кипении.

Затем напиток процеживают, добавляют сахар, охлаждают до 20 °С, кладут дрожжи и оставляют (для брожения) на 12 ч. После этого сливают (отдельно осадок) и охлаждают. Заправляют лимонной кислотой и настойкой. При подаче кладут ломтик лимона.

- Тмин 3, сахар 30, лимон 10, настойка «Куано карчыой» 10, дрожжи 0,8, кислота лимонная 0,4, вода 160.  
Выход 200.



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ЛАТВИИ**

Основу латвийской национальной кухни составляют различные продукты земледелия: мука, крупа (в первую очередь перловая), горох, бобы, картофель, овощи, а также молоко и молочные продукты: простокваша, кефир, творог, сметана. Из мясных продуктов больше используют свинину, реже — говядину, телятину, птицу.

Многие блюда готовят из копченой и соленой свинины и подают на стол с разнообразными овощными гарнирами.

Для приготовления латвийских национальных блюд широко используют сельдь, кильку, салаку.

Из первых блюд латвийской кухни, пользующихся популярностью и в наши дни, в первую очередь следует назвать кислый молочный суп, хлебный суп, а также путру и капусту. Путра — это густая похлебка, сваренная из круп (чаще всего из перловой) и заправленная молоком или мясом и салом. Капуста представляет собой блюдо из кочанной капусты, оно варится также из всевозможных свежих и квашеных овощей, свекольной ботвы, щавеля и некоторых дикорастущих растений.

Очень широко используют латышские кулинары горох и бобы. Излюбленными блюдами считаются густая каша из гороха и бобов и перловой крупы. Очень вкусны отварной горох с жареным шпиком, а также круглые клецки из гороха или бобов с пахтой или кефиром. По всей Латвии известны также жареная конопляная масса — коми, пироги со шпиком, кровяная колбаса, янов — сыр из творога, буберт — манная каша с взбитыми сливками и многие другие блюда.

Из напитков у латышей наиболее популярны черный кофе, пиво. Летом в качестве освежающего напитка

употребляют сбитень. Его готовят из ржаной муки, которую разводят водой и ставят бродить.

**Примечание.** В некоторых приводимых ниже рецептурах количество приправ и специй не указано. Нормы их закладки на блюдо следующие: соли для первых блюд — 5 г, для вторых — 4, лаврового листа и перца — 0,01—0,02, зелени петрушки, укропа — 2—4.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**1. Салат «Рассолс».** Отварной очищенный картофель, соленые или маринованные огурцы, яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, отварное мясо, филе соленой сельди и яйца нарезают кубиками и соединяют с соусом из сметаны и уксуса. Добавляют горчицу и хрен. При подаче украшают ломтиками огурцов, яблок, помидоров и яиц, листьями зеленого салата и зеленью петрушки.

- Сельдь соленая 31, свинина 79 или говядина 88, картофель 82, огурцы соленые 50, яблоки свежие 14, сметана 35, яйцо  $\frac{1}{2}$ , хрен 16, уксус 3 %-ный 8, горчица 2.  
Выход 235.

**2. Салака под белым маринадом.** Салаку жарят тушками, охлаждают и заливают белым маринадом или маринадом овощным без томата.

- Салака 146, мука 10, масло растительное 10, маринад белый 100.  
Выход 100/100.

**Приготовление белого маринада.** Нарезанный кольцами лук варят до полуготовности, вынимают, кладут в кипящий маринад (уксус, перец, лавровый лист, сахар) и доводят до готовности.

В охлажденный маринад добавляют кружочки или звездочки отварной моркови.

- Лук репчатый 595, морковь 126, уксус 3 %-ный 500, сахар 35, лист лавровый 2, перец душистый 2, гвоздика 1.  
Выход 1000.

**3. Яйца фаршированные.** Яйца, сваренные вкрутую, разрезают вдоль и вынимают желтки. В мелко нарезанный пассерованный лук добавляют сливочное масло, часть сметаны, горчицу, соль, смешивают с растертыми желтками и полученной массой заполняют яичные бел-

ки. При подаче яйца украшают кольцами лука, зеленью петрушки и поливают сметаной.

- Яйцо 2, лук репчатый 38, масло сливочное 5, сметана 24, горчица 2.  
Выход 135.

**4. Рулет из сельди с маринадом.** Сельдь, вымоченную в холодной воде в течение 2—6 ч (в зависимости от степени посола), очищают от костей. Филе сельди сворачивают в виде рулета, скрепляют почкой гвоздики, укладывают в посуду, заливают теплым белым маринадом (см. рецептуру 1) и оставляют на 24 ч. При подаче сельдь поливают небольшим количеством маринада, украшают луком и морковью из маринада.

- Сельдь 73, гвоздика 1, маринад белый 50.  
Выход 35/50.

**5. Яйца, фаршированные килькой.** Яйца, сваренные вкрутую, разрезают вдоль на половинки, вынимают желток. Масло, желток и часть килек протирают через сито, добавляя горчицу и, подогревая, выбивают. Полученной массой фаршируют яйца (через кондитерский мешочек). При подаче на каждую половинку яйца кладут кусочек кильки и зелень.

- Яйцо 1, килька 14, масло сливочное 10, горчица (готовая) 2, зелень 7.  
Выход 60.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

**6. Суп молочный с копченостями.** Корейку варят, нарезают кубиками и обжаривают вместе с шинкованным луком репчатым, затем кладут в кипящую воду, добавляют нарезанные кубиками морковь и картофель, кладут соль. В конце варки добавляют горячее молоко и доводят до кипения.

- Молоко 250, вода 100, корейка копченая без шкуры и костей 40, лук репчатый 24, морковь 50, картофель 200.  
Выход 500.

**7. Суп хлебный.** Ржаные сухари поджаривают, заливают кипятком, настаивают, процеживают и протирают через сито. Затем полученную массу соединяют с отцеженным настоем, добавляют изюм, сахар, корицу, яблоки, нарезанные дольками, протертую клюк-

ву и кипятят 5—10 мин. После этого суп охлаждают. Подают в холодном виде с взбитыми сливками.

- Хлеб ржаной 46, изюм или сухофрукты 20, сахар 35, корица 0,02, сливки 27, клюква 20, яблоки 30, пудра сахарная 5. Выход 330.

**8. Суп сладкий из черники с клецками.** В кипящую воду кладут сахар, лимонную цедру, перебранную и промытую чернику и варят до готовности. Затем добавляют разведенные в холодной воде (1:4) крахмал, лимонную кислоту, доводят до кипения и охлаждают. При подаче кладут клецки.

- Черника 120, сахар 40, крахмал картофельный 3, цедра лимонная 5, кислота лимонная 0,3. Для клецек: мука в/с 30, молоко 15, сахар 2, яйцо  $\frac{1}{2}$ , соль. Выход 90. Выход 300/90.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

**9. Зимниеску брокастис (крестьянский завтрак).** Свинину (копченую корейку), говядину и колбасу нарезают кубиками и обжаривают с луком. Отварной картофель, нарезанный ломтиками, обжаривают отдельно на сливочном масле. Затем обжаренные мясные продукты и картофель укладывают на сковороду и заливают смесью из яиц и молока с добавлением соли. Все запекают. При подаче посыпают зеленым луком. На гарнир отдельно подают свежие или соленые огурцы или помидоры.

- Колбаса 30, корейка копченая или свинина 35, говядина 54, шпик 29, лук репчатый 60, молоко 25, яйцо  $\frac{1}{3}$ , специи, картофель 215, помидоры свежие 30, огурцы свежие 30, огурцы свежие 27. Выход 325.

**10. Мясо рубленое.** Корейку, нарезанную мелкими кубиками, обжаривают с луком, затем добавляют мясо, пропущенное через мясорубку с крупной решеткой, посыпают мукой, добавляют бульон, сметану, специи и доводят до готовности. Подают с отварным картофелем и соленым огурцом.

- Говядина (котлетное мясо) 161, корейка копченая 34, лук репчатый 24, мука пшеничная 3, сметана 30, соль, специи. Для гарнира: картофель 207, огурцы соленые 55. Выход 150/200.

**11. Сельдь жареная с луковым соусом.** Вымоченное филе сельди панируют в муке и обжаривают. При подаче поливают сметанным соусом с луком. На гарнир подают отварной картофель.

- Сельдь соленая 179, масло растительное 5, мука пшеничная 6, картофель 207. Для соуса: мука пшеничная 3, масло сливочное 5, сметана 15, лук репчатый 18, соус «Южный» 2. Выход 275.

**12. Зивью-пудиньш (запеканка).** Филе рыбы пропускают через мясорубку вместе с хлебом (без корок), замоченным в молоке, и пассерованным луком. Добавляют яйца, соль, перец, укладывают на сковороду или противень нетолстым слоем, посыпают сыром и запекают. При подаче нарезают на порции и поливают сметанным соусом с добавлением мускатного ореха. На гарнир подают отварной картофель и зеленый горошек.

- Рыба (треска потрошенная, без головы) 115, хлеб пшеничный 20, молоко 15, яйцо  $\frac{1}{4}$ , лук репчатый 30, маргарин столовый 10, сухари 5, сыр 5, соус сметанный 100, орех мускатный 0,02. Выход 375.

**13. Сильтю-пудиньш (запеканка из сельди с отварным картофелем).** Филе сельди вымачивают, мелко рубят, добавляют мелко нарезанные яблоки, сливочное масло, крутые яйца, хлеб, замоченный в воде, перец, уксус. Массу укладывают в формы, смазанные маслом и запекают. Подают в горячем виде с отварным картофелем, свежими овощами и зеленью. Поливают маслом.

- Сельдь соленая 104, хлеб пшеничный 30, масло сливочное 15, лук репчатый 30, яблоки 28, уксус 3 %-ный 4, перец молотый 0,01, яйцо  $\frac{1}{4}$ , картофель 137, масло сливочное 15, огурцы свежие 25, помидоры 24, салат 10. Выход 300.

**14. Оглес цепта сильте (сельдь, жаренная на углях).** Сельдь вымачивают в холодной воде 2 ч, потрошат, отрезают хвост и голову, заворачивают в несколько слоев пергаментной бумаги и жарят на раскаленных углях до тех пор, пока бумага не обуглится. Жареную сельдь подают с отварным картофелем и сметаной.

- Сельдь соленая 192, картофель 275, сметана 50, лук зеленый 6. Выход 350.

**15. Шницель рижский.** Куски свинины отбивают, смачивают в яйцах, панируют в сухарях и жарят. При

подаче на шницель кладут дольки крутых яиц. Подают с жареным картофелем и помидорами.

- Свинина (тазобедренная часть) 136, яйцо  $\frac{1}{7}$ , сухари 15, жир 10, масло сливочное 8, яйцо  $\frac{1}{2}$ , помидоры свежие 50, картофель 989.  
Выход 290.

**16. Курземес строгановс.** Свинину (корейка, окорок, лопатка) слегка отбивают, нарезают продолговатыми брусочками длиной 3—4 см и жарят на сковороде со шпиком, нарезанным кубиками, и репчатым луком, нарезанным полукольцами. Перед концом жарки добавляют мелко нарезанные соленые огурцы, пассерованную муку, бульон, соль, перец, сметану и доводят до готовности. Подают с отварным картофелем.

- Свинина 173, шпик 26, лук репчатый 30, мука пшеничная 5, сметана 30, специи, огурцы соленые 33, картофель отварной 150 (нетто), масло сливочное 5.  
Выход 355 (в том числе мясо 100).

**17. Баранина, припущенная в тминном соусе.** Баранину с косточкой нарубают (3—4 кусочка на порцию) и припускают со специями. На бульоне готовят белый соус с тмином. Затем в соус кладут баранину, доводят до кипения и заправляют тертым чесноком. При подаче посыпают зеленью петрушки и сельдерея. На гарнир подают отварной картофель.

- Баранина 149, лук репчатый 24, морковь 4, сельдерей, петрушка 3. Для соуса: мука пшеничная 5, масло сливочное 3, сметана 10, тмин 0,5, чеснок 0,25, масло сливочное 7, картофель 205, зелень 7.  
Выход 75/50/150.

**18. Каша перловая с копченой грудинкой и молоком.** Промытую перловую крупу засыпают в кипящую воду и варят до полуготовности, добавляют молоко, перемешивают, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Корейку копченую, нарезанную мелкими кубиками, жарят. Полученным жиром со шкварками поливают кашу и подают. Отдельно подают холодное молоко.

- Крупа перловая (или ячневая) 67, молоко 100, вода 150, корейка копченая 24, молоко 200.  
Выход 315/200.

**19. Картофель отварной с творогом.** Творог протирают, укладывают горкой на тарелку, рядом кладут

отварной картофель и кусочек сливочного масла. Творог поливают сметаной, а картофель посыпают зеленым луком.

- Картофель 205, творог 101, сметана 30, масло сливочное 15, лук зеленый 6, соль.  
Выход 295.

**20. Оладьи картофельные со сметаной.** Сырой картофель натирают на мелкой терке, добавляют муку, яйца, соль, тертый мускатный орех, перемешивают, формуют в виде оладий и жарят. При подаче оладьи поливают маслом или отдельно подают сметану.

- Картофель 200, мука пшеничная 20, яйцо  $\frac{1}{2}$ , орех мускатный 0,25, масло растительное 5, масло сливочное 10 или сметана 30.  
Выход с маслом 155, со сметаной 175.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

**21. Спелтя пирадзини** (пирожки со шпиком). Тесто готовят безопарным способом. Для фарша грудинку зачищают от кожи, нарезают мелкими кубиками, жарят с мелко рубленным луком, охлаждают, добавляют молотый перец, соль и все хорошо перемешивают. Разделанные обычным способом пирожки в форме полумесяца смазывают яйцом и выпекают.

- Мука пшеничная 35, сахар 2, молоко 16, соль 0,3, дрожжи 2, маргарин столовый 5. Масса теста 60. Для фарша: грудинка копченая 25, лук репчатый 5, перец 0,02. Масса фарша 25. Яйцо для смазки  $\frac{1}{20}$ .  
Выход 75.

**22. Слойка из ржаного хлеба.** Тертый (без корки) ржаной хлеб посыпают небольшим слоем на порционную посуду, на него кладут слой брусничного варенья, снова посыпают хлебными крошками, вновь кладут слой варенья и так несколько раз. Сверху слойку украшают взбитыми сливками, вареньем, посыпают тертым хлебом. Отдельно подают молоко (100 г).

- Хлеб ржаной подовый 30, сахар 10, варенье брусничное 50, сливки 35 %-ные 105, сахар 10, молоко 100.  
Выход 190.

**23. Запеканка из ржаного хлеба.** Черствый ржаной хлеб (без корки) натирают на мелкой терке, прогревают на сковороде с половиной указанной порции масла,

добавляют сахар, корицу. Яблоки, очищенные и нарезанные ломтиками, припускают до полуготовности с оставшейся половиной масла. Слой хлеба и яблок укладывают на порционные сковороды или противни, смазанные маслом, заливают смесью молока с яйцом и запекают до образования поджаристой корочки.

Молоко (150 г) подают отдельно.

- Хлеб ржаной несоленый 100, сахар 30, яблоки свежие 112, масло сливочное 25, молоко 50, яйцо  $\frac{1}{4}$ , корица молотая 1. Выход 190.

**24. Буркану плаценис.** Выпекают из дрожжевого теста ватрушки с морковью.

**Приготовление фарша.** Отварную морковь протирают, добавляют сахар, лимонную цедру, соль, сырые яйца, сметану, муку.

- Мука пшеничная 50, маргарин столовый 5, сахар 4, яйцо  $\frac{1}{2}$ , дрожжи 2, соль 2. Масса теста 95. Для фарша: морковь 36, сахар 5, цедра лимонная 0,2, яйцо  $\frac{1}{10}$ , сметана 10, мука пшеничная 3. Масса фарша 40. Выход 115.

Буркану плаценис выпекают и из ржаной муки. Фарш делают двойным. На раскатанное тесто укладывают слой картофельного пюре, а на него слой морковного фарша. Изделия смазывают яйцами и выпекают.

- Мука ржаная 60, маргарин столовый 5, сахар 4, яйцо  $\frac{1}{2}$ , дрожжи 2. Для фарша: морковь 18, сахар 3, цедра лимонная 0,1, яйцо  $\frac{1}{20}$ , картофель 30, молоко 8, масло сливочное 3, сметана 10, мука пшеничная 2. Выход 125.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

**25. Буберт** (манная каша с взбитыми яйцами). Манную кашу, сваренную на молоке до полувязкого состояния, охлаждают до температуры 70—80 °С, добавляют растертые с сахаром и ванилином яичные желтки, орехи (миндаль, фундук, арахис), измельченные и поджаренные. Все осторожно смешивают с взбитыми белками и выкладывают в порционные блюда. Подают в холодном виде с клюквенным соусом (30 г).

- Крупа манная 30, молоко 140, сахар 15, орехи 17, ванилин 0,01, яйцо 1, клюква 20, сахар 10, крахмал картофельный 4. Выход 300.

**Приготовление соуса.** Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 7—8 мин, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок.

- Клюква 168, сахар 160, крахмал картофельный 30, вода 800. Выход 1000.

**26. Кисель из ревеня с молоком или взбитыми сливками.** Ревень очищают, промывают, нарезают кусочками длиной 1—2 см, опускают в кипящую воду, добавляют сахар, корицу и доводят до готовности. Затем добавляют крахмал, разведенный холодным отваром, и дают вскипеть. Готовый кисель разливают в порционную посуду, посыпают сахаром и охлаждают. Подают с холодным молоком или сливками.

- Ревень 47, сахар 25, крахмал картофельный 12, корица 0,2, молоко 200 или сливки 35 %-ные 21, сахар 5, сахар ванильный 0,075. Выход с молоком 150/200, со сливками 150/20.

**27. Крем рисовый.** Рис варят откидным способом и охлаждают. Сливки взбивают, добавляют сахар и предварительно замоченный желатин. В полученную массу добавляют рис. Приготовленный крем раскладывают в формочки и охлаждают.

- Крупа рисовая 108, сливки 35 %-ные 500, сахар 150, желатин 10, вода для желатина 50, ванилин 0,01. Выход 1000.

Крем подают в вазочках по 75, 100 и 125 г на порцию с соусом клюквенным — 30 г на порцию.



## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ЭСТОНИИ**

Национальные эстонские кушанья необычны для любого, кто впервые окажется в Эстонии. Такие народные блюда, как мука «кама» из ржи, гороха, пшеницы и ячменя, употребляемая с молоком или простоквашей, мультликапсад — капуста по-мульгиски, приготовленная со свиной и крупой, кровяная колбаса, кровяные клецки, пользуются большой популярностью. Их вряд ли можно отведать где-нибудь за пределами Эстонии.

Несмотря на то что в эстонской кухне ощущается влияние русской, скандинавской, немецкой кухни, она сохранила свое национальное своеобразие.

Так, жарить до сих пор эстонцы предпочитают на свином жире и шпике, а сливочное масло едят с хлебом и готовыми блюдами. Топленое и растительное масло почти не используют. Характерно преобладание каш из перловой и ячменной крупы с добавлением картофеля. До сих пор часть населения республики не употребляет в пищу гречневую крупу. Картофель к столу подают обычно очищенным (реже в «мундире») с белым соусом (из муки, сметаны и шпика). Редко используют грибы.

Следует отметить, что многие типичные для эстонской кухни кушанья выпускаются промышленностью, продаются в магазинах. Среди них кровяные колбасы, колобки и консервы из мульгской капусты, мясной студень.

В ассортименте эстонских блюд много кушаний из свинины (свиные ножки, гороховый суп из свиных ножек, свинина отварная с овощами и др.), рыбы (салака маринованная, суп из салаки, маринованная сельдь, блюда из судака, камбалы и др.).

Особое место в эстонской кухне занимают молочные продукты. Молоко, творог, простокваша, взбитые сливки, домашний сыр (сыйр) входят в повседневный рацион питания.

Из наиболее популярных национальных блюд необходимо назвать также кислый овсяный кисель, который широко распространен на всей территории республики.

Заслуженной славой в нашей стране и за рубежом пользуются эстонские кондитеры. Создаваемые ими торты, пирожные, кексы, кремы, муссы отличаются тонким вкусом и мастерским оформлением.

Из напитков в эстонской кухне наиболее популярен кофе, причем не только в городе, но и в деревне. Чай пьют меньше, обычно очень слабый.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептурах количество приправ и специй не указано. Нормы закладки их на блюдо следующие: соли для первых блюд — 5 г, для вторых — 4, лаврового листа и перца — 0,01—0,02, зелени петрушки, укропа — 2—4 г.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**1. Салака маринованная.** Вымытую свежую салаку панируют в муке и жарят. Приготавливают овощной маринад и охлаждают его до 35—45 °С, заливают им рыбу и ставят в прохладное место на сутки. Вместо маринада можно залить рыбу ароматизированным уксусом (уксус 3%-ный 50, сахар 3, перец 0,01, лавровый лист 0,01).

- Салака (полуфабрикат) 124, мука 6, масло растительное 6, маринад 75.

Выход с маринадом 175, в уксусе 150.

**Приготовление маринада.** Овощи шинкуют соломкой и пассеруют до полуготовности в растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 7—10 мин. После этого добавляют рыбный бульон, уксус и пряности и варят 15—20 мин. В конце варки добавляют соль и сахар по вкусу.

- Морковь 437, лук репчатый 298 или лук-порей 329, корень петрушки 67 или корень сельдерея 74, томатное пюре 300, масло растительное 100, уксус 3 %-ный 300, сахар 35, специи (перец душистый горошком, лист лавровый, корица, гвоздика).
- Выход 1000.

Маринад можно готовить и без томатного пюре, соответственно увеличив количество моркови до 688 г, уксуса до 500 и добавив 20 г картофельного крахмала. Остальные компоненты те же.

**2. Сельдь маринованная (роль мопс).** Сельдь вымачивают, разделяют на филе и свертывают рулетом. Готовят маринад, охлаждают его до 30 °С, заливают им филе и оставляют на сутки.

- Сельдь соленая 910. Для маринада: лук 180, уксус 3 %-ный 20, сахар 30, специи 0,2.  
Выход 500/200.

**3. Ножки свиные в желе.** Обработанные свиные ножки рубают вдоль пополам, заливают холодной водой, добавляют соль, перец, морковь, лук, корень петрушки, сельдерея и варят. Перед концом варки кладут лавровый лист. Готовые ножки укладывают в порционные формы, заливают бульоном и ставят в прохладное помещение для застывания. На одну порцию кладут 100—200 г продукта. Блюдо сервируют вместе с костями.

- Ножки свиные 1125. Для желе: морковь 25, лук 24, корень петрушки 13, сельдерея 15, лист лавровый 0,3, перец 0,5, соль.  
Выход с костями 2000.

**4. Сыр.** Творог протирают и соединяют с кипящим молоком. На ровном огне подогревают 3—4 мин до тех пор, пока молоко не загустеет, а творог не станет тягучим.

Полученную массу выливают на сито для отделения жидкости. Затем в посуде распускают масло, кладут туда творожную массу, подогревают, помешивая, 8—10 мин, пока сыр не станет тягучим. После этого добавляют взбитые яйца, соль и тмин. Готовый сыр выливают в глубокую посуду и затем нарезают на порции по 100—150 г.

- Творог 1224, яйцо 2, масло сливочное 125, соль 8, тмин 10, молоко 2400.  
Выход 1000.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

**5. Суп молочный с ячневой крупой и картофелем.** В кипящую воду кладут ячневую крупу и варят до размягчения, добавляют картофель и все доводят до

готовности, солят. После этого добавляют молоко и дают вскипеть. При подаче в суп кладут сливочное масло.

- Молоко 200, вода 150, крупа ячневая 20, картофель 200, масло сливочное 5, соль.  
Выход 500.

**6. Суп молочный с клецками из ячменной муки.** Замешивают тесто из муки, молока, яиц, растопленного масла и соли, разделяют тесто на клецки, варят клецки отдельно в воде или кипящем молоке, или молоке, разбавленном водой.

- Молоко 350, мука ячменная 50, сахар 5, яйцо  $\frac{1}{2}$ , масло сливочное 10, молоко 20, соль 2.  
Выход 500.

**7. Суп молочный с горохом и перловой крупой.** Горох замачивают и затем вместе с перловой крупой варят в воде до готовности. Затем добавляют смесь горячего молока и воды, солят и доводят до кипения. При отпуске кладут масло. По внешнему виду готовый суп похож на жидкую кашу.

- Горох лущеный 70, крупа перловая 20, масло сливочное 15, Молоко 250, вода 60.  
Выход 500.

**8. Суп из салаки с картофелем.** Подготовленную салаку нарезают с костями на кусочки (2—3 кусочка на порцию) и варят. Затем рыбу вынимают, бульон процеживают, кладут картофель, нарезанный брусочками, и варят до полуготовности. Добавляют нарезанный полукольцами пассерованный лук, заправляют перцем и солью и доводят суп до готовности. При подаче в суп кладут сметану.

- Салака 134, картофель 200, лук 30, масло сливочное 8, лист лавровый 0,02, перец 0,05, сметана 10, соль.  
Выход 500.

**9. Щи кислые с бобами.** Свинину и бобы варят в воде до полуготовности, затем добавляют квашеную капусту, ячневую крупу и доводят до готовности.

- Свинина 98, капуста квашеная 100, бобы 30, крупа ячневая 20, соль.  
Выход 500.

**10. Суп из свежего и кислого молока.** Яйца взбивают с простоквашей, добавляют соль, сахар. Получен-

ную смесь вливают, слегка помешивая, в кипящее свежее молоко. Суп подают теплым.

- Молоко свежее 400, простокваша 100, яйцо  $\frac{1}{3}$ , сахар 3, соль 3.  
Выход 500.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

**11. Ножки свиные с горохом.** Обработанные свиные ножки варят в воде, подают с отварным горохом.

- Ножки свиные 225, горох 100, сало свиное 5.  
Выход 440.

**12. Свинина или баранина отварная с овощами.** Мясо (свинину или баранину) варят до полуготовности, затем по мере его готовности поочередно добавляют морковь целиком, брюкву, нарезанную ломтиками, капусту, нарезанную секторами, картофель целиком или разрезанный пополам и варят до готовности.

Готовое мясо вынимают, нарезают на порции и подают с овощами и отваром.

- Свинина 147 или баранина 164, морковь 63, брюква 56, капуста 68, картофель 138, лук 32, соль 10.  
Выход 325.

**13. Мульги-капсад.** Свинину нарезают крупными кусками (1—1,5 кг) и слегка натирают солью. В посуду кладут слой подготовленной квашеной капусты, сахар, свинину, сверху посыпают подготовленной перловой крупой, затем заливают горячей водой и тушат до готовности.

Готовую свинину нарезают порционными кусками (1—2 на порцию), прогревают и подают с капустой и отварным картофелем.

- Свинина (лопаточная часть, грудинка) 129, капуста квашеная 143, крупа перловая 15, сахар 2, картофель отварной 150.  
Выход 355.

## БЛЮДА ИЗ КРУП И МУКИ

**14. Каша из ячменной муки со сливочным маслом.** Из муки на молоке с добавлением соли варят кашу. Кладут в нее сливочное масло и подают на стол. Отдельно подают молоко.

- Молоко 225, мука ячменная 50, масло сливочное 10, соль 3.  
Выход 260.

**15. Каша-смешанка.** Картофель очищают, кладут в котел, заливают горячей водой, сверху засыпают слой ячневой крупы, добавляют сливочное масло, варят до готовности, затем солят и все перемешивают. Подают к каше свежее или кислое молоко или сливочное масло.

- Картофель 200, крупа ячневая 25, вода 130, масло сливочное 5, молоко свежее 200, масло сливочное 10.  
Выход с молоком 450, с маслом 260.

**16. Галушки из ячменной муки.** Муку, растопленное масло и соль размешивают в молоке. Из полученной массы ложкой формуют галушки, опускают их в мясной бульон или слабо подсоленную воду и варят 10 мин.

Галушки подают горячими с молоком (200 г) как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.

- Молоко 125, яйцо  $\frac{1}{5}$ , масло сливочное 10, мука ячменная 100.  
Выход 250.

**17. Толченка гороховая.** Горох замачивают и варят до полуготовности. Кладут картофель, жир и доводят до готовности. Добавляют горячее молоко, соль, прогревают и перемешивают.

- Горох 60, масло сливочное 15 или шпик 20 (можно до 30), картофель 67, молоко 50.  
Выход 250.

## СОУСЫ

**18. Соус со шпиком.** Шпик, нарезанный кубиками, поджаривают, добавляют мелко нарезанный лук, муку и все вместе поджаривают, помешивая. Затем прибавляют горячую воду, молоко или бульон, кипятят, добавляют сметану и соль.

Соус подают к отварному картофелю или картофельному пюре.

- Молоко, вода или бульон 900, шпик 190, лук 100, мука пшеничная 70, сметана 100.  
Выход 1000.

**19. Соус из соленой салаки.** Соленую салаку обжаривают вместе с луком, затем добавляют муку,

снова поджаривают, помешивая. Прибавляют горячую воду или бульон и кипятят, затем протирают, после этого кладут сметану и соль. Готовый соус подают к отварному картофелю.

- Салака соленая 75, масло сливочное 5, мука 5, лук 10, сметана 25, вода или бульон 100.  
Выход 150.

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

**20. Суп хлебный.** Хлеб высушивают в печи, затем 2—3 ч замачивают в холодной воде и доводят до кипения. После этого протирают через сито, добавляют замоченный изюм, сахар, кипятят, заправляют соком и охлаждают. При подаче в суп кладут взбитые сливки, сметану или молоко (100 г).

- Хлеб 65, изюм 15, сахар 30, сок 40, вода 150, сливки взбитые или сметана 15.  
Выход 265.

**21. Суп с пивом (сладкий).** Молоко кипятят. Яйца взбивают с сахаром, смешивают с пивом и добавляют к горячему (не выше 60 °С) молоку. Все прогревают, затем охлаждают и полученной смесью заливают кубики нарезанной булки. Подают суп в холодном виде.

- Молоко 625, пиво 300, сахар 75, яйцо 2 1/2, хлеб пшеничный 50.  
Выход 1000.

**22. Суп черничный с клецками.** Варят суп из черничного варенья и крахмала, можно с добавлением лимонной кислоты. Заварные клецки готовят из муки или манной крупы с добавлением яйца и сахара. Клецки кладут в суп при подаче.

- Варенье черничное 60, крахмал 4 (кислота лимонная по вкусу). Для клецек: мука или манная крупа 20, яйцо 1/4, масло сливочное 3, сахар 5, соль (по вкусу).  
Выход 270.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

**23. Кисель овсяный.** Крупу «Геркулес» засыпают в теплую воду и ставят в теплое место примерно на 12 ч. После этого процеживают, кладут соль, сахар и варят, помешивая, до консистенции густого киселя.

Готовый кисель выливают на блюдо или на тарелку, добавляют масло и охлаждают. Отдельно подают молоко.

- Крупа «Геркулес» 60, вода 240, соль 2, сахар 5, масло сливочное 4, молоко 200.  
Выход 375.

**24. Кисель из какао.** Какао-порошок смешивают с сахарным песком, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до образования однородной массы. После этого тонкой струей при непрерывном помешивании вливают горячее молоко ( $\frac{2}{3}$  общего объема молока). Оставшейся частью молока разводят крахмал, процеживают, при помешивании вливают какао и доводят до кипения. Подают с вареньем, джемом или фруктовым сиропом. На порцию 200 г подают 30 г варенья или джема или 50 г фруктового сиропа.

- Какао 40, сахар 120, молоко 800, крахмал 50.  
Выход 1000.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . .	3	Язык или телятина заливные . . . . .	19
<b>БЛЮДА РУССКОЙ КУХНИ</b>		Поросенок холодный отварной с хреном . . . . .	19
<b>Холодные блюда и закуски . . . . .</b>	11	Поросенок холодный с хреном . . . . .	19
Салат зеленый . . . . .	12	Поросенок заливной с хреном . . . . .	20
Салат из свежих помидоров и огурцов . . . . .	12	Студень говяжий, свиной, бараний . . . . .	20
Редька с маслом или сметаной . . . . .	12	<b>Горячие закуски . . . . .</b>	21
Салат витаминный . . . . .	13	Грибы в сметанном соусе . . . . .	21
Винегрет с грибами . . . . .	13	Помидоры, фаршированные грибами . . . . .	21
Икра грибная . . . . .	13	Почки телячьи в сметанном соусе . . . . .	22
Салат картофельный . . . . .	13	Поджарка . . . . .	22
Салат картофельный с грибами . . . . .	14	<b>Супы . . . . .</b>	22
Салат столичный . . . . .	14	Бульон мясокостный для супов . . . . .	23
Салат деликатесный рыбный . . . . .	14	Щи из свежей капусты . . . . .	24
Салат овощной с крабами . . . . .	15	Щи из квашеной капусты . . . . .	25
Икра кабачковая . . . . .	15	Щи суточные . . . . .	25
Сельдь с картофелем и маслом . . . . .	15	Борщ московский . . . . .	26
Ассорти рыбное . . . . .	15	Борщ с грибами . . . . .	27
Икра зернистая, кетовая . . . . .	16	Борщ летний . . . . .	27
Рыба заливная . . . . .	16	Рассольник ленинградский . . . . .	28
Рыба фаршированная заливная с гарниром . . . . .	17	Рассольник московский . . . . .	29
Рыба под маринадом . . . . .	18	Солянка сборная мясная . . . . .	30
Крабы заливные . . . . .	18	Солянка рыбная . . . . .	30
Мясо жареное с гарниром . . . . .	18		

Солянка донская . . .	31	Грудинка свиная, фарши-	
Солянка грибная . . .	31	рованная капустой . . .	55
Уха рыбацкая . . .	31	Жаркое с грибами . . .	55
Уха с расстегаем . . .	32	Цыплята по-московски . . .	56
Суп крестьянский . . .	33	Утка с груздями . . . . .	56
Суп картофельный с гри-		<b>Сладкие блюда</b> . . . . .	56
бами . . . . .	33	Кисель молочный . . . . .	56
Суп-лапша грибная . . .	34	Кисель из кваса . . . . .	57
Окрошка мясная . . .	34	Компот в арбузе . . . . .	57
Свекольник . . . . .	35	Паста творожная про-	
Ботвинья . . . . .	35	варная . . . . .	58
Уха холодная . . . . .	36	Паста творожная дере-	
Щучина . . . . .	36	венская . . . . .	58
<b>Блюда из овощей</b> . . .	37	Паста творожная люби-	
Зразы картофельные с		тельская . . . . .	58
грибами . . . . .	39	Каша гурьевская . . . . .	58
Картофель, тушеный с		<b>Мучные кулинарные изде-</b>	
копченостями . . . . .	39	<b>лия</b> . . . . .	59
Солянка овощная на ско-		Пельмени . . . . .	60
вороде (селянка) . . .	39	Блины пшеничные сдоб-	
Капуста жареная . . .	40	ные . . . . .	61
Кочан фаршированный	40	Блины гречневые . . . . .	61
<b>Блюда и гарниры из круп</b>		Блины гурьевские «скоро-	
<b>и макаронных изделий</b>	41	спелые» . . . . .	61
Каша пуховая . . . . .	43	Оладьи . . . . .	62
Каша со шкварками . . .	43	Пирог с капустой и гри-	
Каша пшенная с тыквой	43	бами . . . . .	62
Крупеник . . . . .	43	Пирог открытый с ябло-	
Лапшевник с творогом . .	43	ками . . . . .	63
<b>Блюда из рыбы</b> . . . . .	44	Кулебяка . . . . .	63
Рыба по-русски . . . . .	46	Пирог с крошкой . . . . .	63
Рыба по-новгородски . .	47	Плюшки . . . . .	64
Рыба по-московски . . .	47	Курник (русский слоеный	
Рыба, тушенная в гор-		пирог) . . . . .	64
шочке . . . . .	48	Резники пряженные . . . .	65
Карп с хреном и яблоками	48	Пряженцы . . . . .	65
Судак, тушенный с хреном		Расстегаи . . . . .	66
и сметаной . . . . .	48	Ватрушки . . . . .	68
<b>Блюда из мяса и птицы</b>	49	<b>Напитки</b> . . . . .	68
Говядина по-русски . . .	53	Напиток медовый . . . . .	68
Говядина по-охотничьи	53	Квас сухарный . . . . .	68
Баранья нога с черно-		Хлебный квас из экст-	
сливом . . . . .	54	ракта . . . . .	69
Говядина с хреном . . .	54	Квас «Петровский» . . . .	69
Телятина с вишнями . . .	55	Сбитень . . . . .	69

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА УКРАИНЫ

<b>Холодные блюда и закуски</b> . . . . .	72	<b>Вторые блюда</b> . . . . .	79
Салат свекольный . . . . .	72	Мясо деликатесное . . . . .	79
Салат из сладкого перца . . . . .	72	Котлеты по-полтавски . . . . .	79
Салат из свеклы, фасоли и яблок . . . . .	73	Битки по-селянски . . . . .	79
Меживо из баклажанов . . . . .	73	Яйца в сметане . . . . .	80
Сельдь в маринаде . . . . .	73	Яичные сеченики . . . . .	80
Фасоль протертая . . . . .	73	Крученики воыньские . . . . .	81
Сельдь по-киевски . . . . .	74	Шпундра . . . . .	81
<b>Первые блюда</b> . . . . .	74	Жаркое по-домашнему . . . . .	81
Борщ украинский . . . . .	74	Рыбные толченики . . . . .	81
Борщ селянский . . . . .	75	Сырники по-киевски . . . . .	82
Борщ киевский . . . . .	76	Лежни картофельные . . . . .	82
Борщ полтавский с галушками . . . . .	76	<b>Мучные кулинарные изделия</b> . . . . .	83
Борщ черниговский . . . . .	77	Налистники с повидлом . . . . .	83
Борщ воыньский . . . . .	77	Кныдли . . . . .	83
Огуречник по-домашнему . . . . .	77	Пампушки с чесноком . . . . .	83
Суп с галушками по-полтавски . . . . .	78	Вареники с картофелем . . . . .	84
Юшка картофельная с кабачками . . . . .	78	Вареники с капустой . . . . .	85
Кулеш . . . . .	78	Вареники с творогом . . . . .	85
Капустняк запорожский . . . . .	78	Вареники с вишнями . . . . .	85
		Коржики батуринские . . . . .	86
		Струдель с яблоками . . . . .	86
		Вергуны . . . . .	87
		Повидлянка . . . . .	87
		Узвар . . . . .	88

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА БЕЛОРУССИИ

<b>Холодные блюда и закуски</b> . . . . .	90	Суп картофельный с мучными клецками и салом . . . . .	93
Салат закусочный . . . . .	90	Суп перловый с грибами . . . . .	93
Яйца, фаршированные грибами . . . . .	91	Бульон с «колдунами» или ушками . . . . .	94
Салат «Минский» . . . . .	91	Щи из свежей капусты с яблоками . . . . .	94
Салат из грибов . . . . .	91	Жур по-деревенски . . . . .	95
Грибы жареные . . . . .	91	Холодник . . . . .	95
Галки рыбные . . . . .	91	Холодник по-мински . . . . .	95
Печень фаршированная по-гомельски . . . . .	92	<b>Блюда из мяса и рыбы</b> . . . . .	95
Руляда из поросят . . . . .	92	Клецки с мясом . . . . .	95
<b>Первые блюда</b> . . . . .	92	Колбаса крестьянская . . . . .	96
Борщ белорусский . . . . .	92	Мачанка с картофелем . . . . .	96
Суп грибной с ушками . . . . .	93	Мачанка с блинами . . . . .	96

Жаренка . . . . .	96	Комовики . . . . .	101
Котлета молодецкая	97	Оладьи картофельные по-	
Язык в тесте жареный	97	мински . . . . .	101
Картофельные крокеты		Пирожки картофельные	
с мясом . . . . .	97	с мясом . . . . .	102
Драчена картофельная со		Пирожки картофельные	
свининой . . . . .	97	с капустой . . . . .	102
Картофель по-селянски	98	Капустные клецки . . .	102
Ассорти на сковороде . .	98	Каша по-витебски . . .	103
Солянка белорусская		Блюда из творога и яиц	103
рыбная . . . . .	98	Творожные батончики . .	103
Верещака . . . . .	98	Омлет по-крестьянски . .	103
Пудинг по-белорусски из		Мучные кулинарные изде-	
мозгов . . . . .	99	лия . . . . .	103
Блюда из картофеля и		Кухон с луком . . . . .	103
овощей . . . . .	99	Пирог с яблоками . . .	104
Копытка белорусская	100	Пирог с яблоками откры-	
Драчена картофельная		тый . . . . .	104
(бабка) . . . . .	100	Сладкие блюда . . . . .	104
Драники . . . . .	100	Чернослив в молоке . . .	104
Картофель отварной		Яблоки печеные с брусни-	
с редькой в сметане . . .	100	кой . . . . .	105
Пампушки картофельные	100	Кисель белорусский . . .	105
Картофляники . . . . .	101		

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА МОЛДАВИИ

Холодные блюда и за-		Чорба с фрикадельками и	
куски . . . . .	107	гренками . . . . .	112
Салат по-сорокски . . .	107	Блюда из рыбы . . . . .	113
Фасоль протертая . . .	107	Рыба отварная с соусом	
Закуска из фасоли . . .	108	муждей . . . . .	113
Редис с брынзой и маслом	108	Рыба по-домашнему . .	113
Закуска молдавская . .	108	Блюда из мяса и птицы	114
Гогошары по-молдавски	108	Мититен . . . . .	114
Студень из птицы . . .	109	Кавурма из цыплят . . .	114
Первые блюда . . . . .	109	Токана с мамалыгой	114
Чорба с фасолью . . . .	110	Корейка по-молдавски	115
Зама с курицей . . . . .	110	Жаркое аппетитное . . .	115
Суп деликатесный . . .	111	Цыпленок с фасолью	115
Борщ с крапивой . . . .	111	Свинная отбивная в тесте	116
Чорба с телятиной и гри-		Костица на гратаре . . .	116
бами . . . . .	111	Печень на гратаре . . .	116
Суп овощной по-молдав-		Тефтели по-молдавски	117
ски . . . . .	112	Цыпленок на гратаре	117

Жаркое по-молдавски	117	Омлет из мамалыги со	
Паприкаш . . . . .	118	шкварками . . . . .	121
Говядина по-сельски	118	Малай . . . . .	121
Голубцы по-молдавски	118	Плацинда с картофелем и	
Мусака из картофеля	119	брынзой . . . . .	122
Гарнир к блюдам на гра-		Плацинда из сдобного	
таре . . . . .	119	теста с тыквой . . . . .	122
Гарнир к мясным блюдам	119	Вертута с творогом . . . .	122
<b>Блюда из овощей и муки</b>	120	<b>Сладкие блюда . . . . .</b>	123
Рагу из овощей по-мол-		Рис с черносливом . . . .	123
давски . . . . .	120	Кисель из красного вина	
Мамалыга . . . . .	120	с вареньем . . . . .	123

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ГРУЗИИ

<b>Холодные блюда и за-</b>		<b>Цыплята фарширован-</b>	
<b>куски . . . . .</b>	126	<b>ные, жаренные на вертеле</b>	
<b>Овощи в ореховом соусе</b>	126	<b>(по-абхазски) . . . . .</b>	136
<b>Капуста маринованная</b>		<b>Цыплята табака . . . . .</b>	137
<b>по-грузински . . . . .</b>	128	<b>Курица по-мингрельски</b>	137
<b>Джонджоли . . . . .</b>	128	<b>Баранина со стручковой</b>	
<b>Баклажаны жареные</b>	128	<b>фасолью . . . . .</b>	137
<b>Сациви из баклажанов</b>	128	<b>Каурма . . . . .</b>	138
<b>Мужужи . . . . .</b>	129	<b>Хинкали . . . . .</b>	138
<b>Сациви из птицы . . . .</b>	129	<b>Филе на вертеле . . . . .</b>	138
<b>Рыба под соусом сациви</b>	130	<b>Бастурма . . . . .</b>	139
<b>Цоцхали . . . . .</b>	130	<b>Корейка на вертеле . . . .</b>	139
<b>Пхали из капусты . . . .</b>	130	<b>Лобио зеленое с мясом</b>	139
<b>Фасоль красная с маслом</b>	130	<b>Гарниры к шашлыкам,</b>	
<b>Фасоль стручковая с мас-</b>		<b>филе на вертеле, бастурме</b>	140
<b>лом и уксусом . . . . .</b>	131	<b>Блюда из рыбы . . . . .</b>	140
<b>Первые блюда . . . . .</b>	131	<b>Рыба жаренная на вер-</b>	
<b>Харчо по-грузински . . .</b>	131	<b>теле . . . . .</b>	140
<b>Чихиртма . . . . .</b>	132	<b>Блюда из сыра, овощей,</b>	
<b>Суп из красной фасоли</b>	132	<b>бобовых, круп, яиц, муки</b>	141
<b>Суп из кур с орехами</b>	132	<b>Сулугуни жареный . . . .</b>	141
<b>Хаши . . . . .</b>	132	<b>Картофель с сыром . . . .</b>	141
<b>Суп из сыра . . . . .</b>	133	<b>Шпинат с яйцом . . . . .</b>	141
<b>Блюда из мяса и птицы</b>	133	<b>Фасоль стручковая с мас-</b>	
<b>Чанахи . . . . .</b>	134	<b>лом и яйцом . . . . .</b>	141
<b>Купаты . . . . .</b>	134	<b>Хачапури . . . . .</b>	142
<b>Купаты по-имперетински</b>	135	<b>Хачапури по-аджарски</b>	142
<b>Солянка по-грузински</b>	135	<b>Борано с яйцом . . . . .</b>	142
<b>Чахохбили . . . . .</b>	136	<b>Када по-аджарски . . . .</b>	143
		<b>Яичница с орехами . . . .</b>	143

Мчади . . . . .	143	Соус сациви . . . . .	144
Гоми . . . . .	143	Соус сацебели . . . . .	144
Соусы . . . . .	144	Соус ткемали . . . . .	144

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА АРМЕНИИ

<b>Холодные блюда и закуски . . . . .</b>	<b>148</b>	Казани хоровац . . . . .	160
Фасоль стручковая с уксусом и чесноком . . . . .	149	Борани из цыплят с баклажанами . . . . .	161
Шпинат с уксусом и чесноком . . . . .	149	Борани из цыплят со стручковой фасолью . . . . .	161
Салат лобуц . . . . .	149	Тжвжик . . . . .	161
Схторац бадрджан . . . . .	149	Баранина со стручками фасоли и яйцом . . . . .	162
Толма из гороха в виноградных листьях . . . . .	150	Гарнир к шашлыкам, птице и рыбе . . . . .	162
Рулет мясной . . . . .	150	<b>Блюда из круп и овощей</b>	<b>162</b>
<b>Первые блюда . . . . .</b>	<b>151</b>	Плав откидной . . . . .	162
Суп рисовый . . . . .	151	Плав припускной (кашови) . . . . .	163
Бозбаш ереванский . . . . .	151	Плав с сушеными фруктами . . . . .	163
Бозбаш эчмиадзинский . . . . .	152	Плав с гранатом . . . . .	163
Кололик . . . . .	152	Члав . . . . .	163
Воспапур . . . . .	152	Плав с севрюгой . . . . .	164
Суп праздничный . . . . .	153	Плав с копченой рыбой . . . . .	164
Хаш . . . . .	153	Плав с жареной бараниной . . . . .	164
Спас . . . . .	154	Ариса . . . . .	164
<b>Блюда из рыбы . . . . .</b>	<b>154</b>	Борани из овощей . . . . .	165
Форель припущенная . . . . .	155	Тыква с чечевицей . . . . .	165
Форель с ореховым соусом . . . . .	155	Тыква, фаршированная рисом . . . . .	165
Форель на вертеле . . . . .	155	<b>Мучные кулинарные изделия . . . . .</b>	<b>165</b>
Кутап . . . . .	156	Бораки . . . . .	165
Форель с яйцом . . . . .	156	Бораки с говядиной . . . . .	166
<b>Блюда из мяса и птицы</b>	<b>156</b>	Гата . . . . .	166
Бастурма . . . . .	156	Гата арцахская . . . . .	167
Толма ереванская . . . . .	157	Гата степанаванская . . . . .	167
Толма с капустой . . . . .	157	Гата кироваканская . . . . .	168
Толма эчмиадзинская летняя . . . . .	158	Гата ереванская . . . . .	169
Кололик из баранины . . . . .	158		
Цыплята с фруктами . . . . .			
Мусака с овощами . . . . .	159		
Кололак гехаркуни . . . . .	159		
Шашлык по-карски . . . . .	160		

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА АЗЕРБАЙДЖАНА

<b>Первые блюда</b> . . . . .	171	Кюрза . . . . .	181
Пити . . . . .	172	Коурма хингал . . . . .	181
Кофта-бозбаш . . . . .	173	Кутабы . . . . .	182
Дюшбара . . . . .	173	Кюкю из баранины . . . . .	182
Довга с мясом . . . . .	173	Поджарка по-азербай-	
Довга без мяса . . . . .	174	джански . . . . .	182
Шорба . . . . .	174	Бадымджан мусамбе . . . . .	183
Сулу-хингал . . . . .	174	<b>Блюда из рыбы</b> . . . . .	183
Парча-бозбаш . . . . .	175	Кутум по-азербайджански . . . . .	183
Овдух (окрошка) . . . . .	175	Кюкю из кутума . . . . .	184
Суп азербайджанский . . . . .	176	<b>Пловы</b> . . . . .	184
Шорба с курицей . . . . .	176	Плов с коурмой . . . . .	185
<b>Блюда из мяса и птицы</b> . . . . .	176	Плов туршу коурма . . . . .	185
Шашлык любительский . . . . .	177	Плов сабза коурма . . . . .	185
Шашлык из почек . . . . .	177	Чыхыртма . . . . .	186
Риза-кюфта . . . . .	177	Плов лобия чилов . . . . .	186
Люля-кебаб . . . . .	178	Джуджа плов . . . . .	187
Тава-кебаб . . . . .	178	Плов тас кебаб . . . . .	187
Долма с виноградными		Плов парча дошамя . . . . .	187
листьями . . . . .	179	Аришта плов . . . . .	187
Бозартма из баранины . . . . .	179	Плов али мусамба . . . . .	188
Бозартма из курицы . . . . .	180	Гиймя чыхыртма плов . . . . .	188
Гиймя-хингал . . . . .	180	Ширин-плов . . . . .	188
Биточки натуральные по-		Балыг плов . . . . .	189
восточному . . . . .	180	Шюйуд плов . . . . .	189
Бадымджан долмасы . . . . .	180		

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА КАЗАХСТАНА

<b>Холодные блюда и закуски</b> . . . . .	192	Солянка по-казахски . . . . .	196
Салат по-казахски . . . . .	192	Кеспе с мясом . . . . .	197
Салат из редьки («Шала-		Ащы сорпа . . . . .	197
гам») . . . . .	192	Тары сорпа . . . . .	197
Салат из редьки по-казах-		<b>Блюда из мяса</b> . . . . .	198
ски . . . . .	192	Мясо по-казахски . . . . .	198
Печень с салом . . . . .	193	Куырдак . . . . .	198
Турли еттер . . . . .	193	Шашлык из печени . . . . .	198
Кабырга с гарниром . . . . .	193	Шашлык из баранины . . . . .	199
Редька с маслом . . . . .	194	Бостурме по-казахски . . . . .	199
Курица фаршированная		Палау казахский . . . . .	199
по-казахски . . . . .	194	Палау с изюмом . . . . .	200
Рулет по-казахски . . . . .	194	Бельдеме . . . . .	200
<b>Первые блюда</b> . . . . .	195	Асып . . . . .	201
Сорпа . . . . .	196	Баранья лопатка, фарши-	

рованная овощами . . . . .	201	Манты с творогом . . . . .	205
Асып, жаренный на углях . . . . .	201	Беляши . . . . .	206
Ми-шужук . . . . .	202	Балиш . . . . .	206
Палау «Ширин» . . . . .	202	Пирожки казахские . . . . .	206
<b>Мучные кулинарные изделия . . . . .</b>	<b>203</b>	Сомса по-казахски . . . . .	207
Лапша дунганская (да- тельман) . . . . .	203	Баурсак из пресного теста . . . . .	207
Лапша дунганская (шо- банжем) . . . . .	204	Баурсак из дрожжевого теста . . . . .	207
Манты с бараниной . . . . .	204	Баурсак из творога . . . . .	208
Манты из дрожжевого теста . . . . .	205	Токаш . . . . .	208
Манты жареные . . . . .	205	Лепешка «Дамды-нан» . . . . .	208
Манты с тыквой . . . . .	205	Чак-чак . . . . .	209
		<b>Напитки . . . . .</b>	<b>209</b>
		Чай по-казахски . . . . .	209
		Айран . . . . .	209

### НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА УЗБЕКИСТАНА

<b>Холодные блюда и закуски . . . . .</b>	<b>212</b>	Тухум-дульма . . . . .	218
Салат из редьки с морковью . . . . .	212	Қийма-кабоб . . . . .	219
Салат «Ташкент» . . . . .	213	Хасип . . . . .	219
Салат с сузьмой . . . . .	213	<b>Пловы . . . . .</b>	<b>219</b>
Печень отварная . . . . .	213	Плов по-узбекски . . . . .	220
Редька к плову . . . . .	214	Плов из риса и гороха . . . . .	221
<b>Первые блюда . . . . .</b>	<b>214</b>	Плов бухарский . . . . .	221
Мастава . . . . .	214	Плов по-фергански . . . . .	222
Машхурда . . . . .	215	Плов по-самаркандски . . . . .	222
Қаурма-шурпа . . . . .	215	Сафаки палов . . . . .	223
Шурпа-чабан . . . . .	215	Қоваток палов . . . . .	223
Шурпа . . . . .	216	Плов с изюмом . . . . .	224
Қийма-шурпа . . . . .	216	Шавла . . . . .	224
Қифта-шурпа . . . . .	216	<b>Мучные кулинарные изделия . . . . .</b>	<b>224</b>
Нарын . . . . .	217	Варак чучвара . . . . .	224
Суюк-ош . . . . .	217	Манты по-узбекски . . . . .	225
Ширкавак . . . . .	217	Шима . . . . .	225
<b>Блюда из мяса . . . . .</b>	<b>218</b>	Лагман . . . . .	226
Жаркоп . . . . .	218	Самса капак . . . . .	227
Беҳили жаркоп . . . . .	218		
Шашлык узбекский . . . . .	218		

### НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА КИРГИЗИИ

<b>Холодные блюда и закуски . . . . .</b>	<b>230</b>	Салат «Чуйский» . . . . .	231
Салат «Сусамыр» . . . . .	230	Закуска «Табит» . . . . .	231
Салат «Озгочо» . . . . .	230	<b>Горячие закуски . . . . .</b>	<b>231</b>
Закуска «Боор» . . . . .	230	Горячая закуска по-кир- гизски . . . . .	231
Салат «Нарын» . . . . .	230		
Колбаса «Чу-чук» . . . . .	231		

Закуска «Бый-пый» . . .	232	Котлеты «Ала-тоо» . . .	238
Первые блюда . . . . .	232	Блюда из рыбы . . . . .	239
Бешбармак по-киргизски	232	Форель по-иссыккульски	239
Суп кесме . . . . .	232	Мучные кулинарные изде-	
Кульчетай . . . . .	233	лия . . . . .	239
Шорпоо . . . . .	233	Санза . . . . .	239
Туурама шорпоо . . . . .	233	Самса . . . . .	239
Катлома . . . . .	234	Самса особая . . . . .	239
Кийма кесме . . . . .	234	Потаза . . . . .	240
Блюда из мяса и муки	234	Гокай . . . . .	240
Лагман по-киргизски . .	234	Халвайтар . . . . .	240
Батта . . . . .	235	Жупка . . . . .	240
Гошнан . . . . .	235	Женмомо . . . . .	241
Хошан . . . . .	235	Тан-мошо . . . . .	241
Боман-боза . . . . .	236	Напитки . . . . .	241
Жаркоп по-киргизски . .	236	Атканчай . . . . .	241
Асип . . . . .	236	Куурма чай . . . . .	241
Жумшак-эт . . . . .	237	Бал . . . . .	242
Зразы по-киргизски . . .	237	Чай по-киргизски . . . .	242
Баранина, шпигованная			
курдючным салом . . . .	238		

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ТАДЖИКИСТАНА

Холодные блюда и закуски	245	Шашлык по-таджикски	251
Салат «Хисор» . . . . .	246	Кабоби «Лаззат» . . . . .	251
Салат из зеленого лука		Кабурга по-таджикски	252
с гранатом . . . . .	246	Шашлык любительский	252
Свежие овощи к плову . .	246	Шашлык из почек . . . . .	253
Салат с кислым молоком		Шашлык рубленый . . . . .	253
к плову . . . . .	246	Куурдак по-таджикски	253
Ревень к плову . . . . .	246	Мясо жареное по-памирски	253
Мясо отварное холодное	246	Кабоби «Рохат» . . . . .	254
Первые блюда . . . . .	247	Муркабоб . . . . .	254
Угро с бараниной . . . . .	247	Лулакабоб . . . . .	254
Карам шурбои гушти	247	Хасиб . . . . .	255
Хомшурбо . . . . .	248	Хасиб особый . . . . .	255
Шалгамшурбо . . . . .	248	Пловы и каши . . . . .	255
Кадушурбо . . . . .	248	Плов таджикский . . . . .	256
Мастоба . . . . .	249	Паяави кимадор . . . . .	257
Мошубиринч . . . . .	249	Плов по-душанбински	257
Шурбо «Гиссар» . . . . .	249	Плов с курицей . . . . .	258
Мошхурда . . . . .	250	Плов «Угро» . . . . .	258
Угрои кимадор . . . . .	250	Плов с фруктами . . . . .	258
Ширкаду . . . . .	250	Шавла . . . . .	259
Блюда из мяса . . . . .	251		

<b>Мучные кулинарные изделия</b> . . . . .	259	Лагман . . . . .	261
Манту . . . . .	260	Самбуса . . . . .	261
Манту с тыквой . . . . .	260	Напитки . . . . .	262
Шима . . . . .	260	Чойи кабуд . . . . .	262
		Ширчай . . . . .	263

### НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ТУРКМЕНИИ

<b>Первые блюда</b> . . . . .	266	Печень шпигованная . . . . .	272
Чорба нохугли . . . . .	266	Бугланан гоюн эти . . . . .	273
Унаш . . . . .	267	Курица по-ашхабадски . . . . .	273
Кара чорба . . . . .	267	Помидоры фаршированные . . . . .	273
Кюфте чорба . . . . .	267	<b>Блюда из круп и муки</b> . . . . .	274
Гайнатма . . . . .	268	Плов с перцем . . . . .	274
Мастава . . . . .	268	Плов с бараниной . . . . .	274
Чорба по-туркменски . . . . .	268	Плов с курицей . . . . .	275
Этли борек чорбасы . . . . .	268	Палав «Каспий» . . . . .	275
Машли чорба . . . . .	269	Каша рисовая с растительным маслом . . . . .	275
Каядыли чорба . . . . .	269	Каша рисовая с говурмой . . . . .	276
Догромали чорба . . . . .	269	Суйтли шуле . . . . .	276
Бельке . . . . .	269	Гатыклы борек . . . . .	276
Суп лапша молочная . . . . .	270	Пирожки с луком (гутап) . . . . .	276
Окрошка ашхабадская . . . . .	270	Пирожки с хурмой . . . . .	276
<b>Блюда из мяса</b> . . . . .	270	Кульче . . . . .	277
Говурма . . . . .	271	Фитчи . . . . .	277
Чекдырме . . . . .	271	Этли нан . . . . .	277
Говурлан эт . . . . .	271	Ятоза . . . . .	278
Какмач . . . . .	271	Пирожки с бараниной . . . . .	278
Шашлык, фаршированный зеленью . . . . .	272	Гатлама . . . . .	278
Люля-кебаб, тушеный с луком . . . . .	272	Чапады . . . . .	279
Печень фаршированная . . . . .	272	Пишме . . . . .	279

### НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ЛИТВЫ

<b>Холодные блюда и закуски</b> . . . . .	281	Сыр «Дайнава» . . . . .	283
Индарити агуркай . . . . .	281	<b>Первые блюда</b> . . . . .	283
Якниние . . . . .	281	Суп молочный с картофельными клецками . . . . .	283
Сельдь «Рольмопс» . . . . .	281	Борщ с ушками . . . . .	284
Сельдь с жареным луком . . . . .	282	Борщ с грудинкой или корейкой . . . . .	284
Сельдь со сметаной и отварным картофелем . . . . .	282	Борщ литовский холодный . . . . .	285
Рулет из свиных голов . . . . .	282	Суп литовский сладкий . . . . .	285
Закуска холодная «Варову» . . . . .	282	Памидору срюба . . . . .	285
Творог со сметаной, молоком и картофелем . . . . .	283	<b>Вторые блюда</b> . . . . .	285
		Плокштайнис . . . . .	285

Бабка картофельная с грудинкой . . . . .	285	Корейка, фаршированная грибами . . . . .	288
Картофель фаршированный . . . . .	286	Яутенос винетинный . . .	289
Морку апкяпас . . . . .	286	Ведераи картофельные	289
Цепелинай . . . . .	286	Колбаса литовская домашняя . . . . .	289
Меджетоу винетинный . .	287	Соус сметанный с луком	290
Колбаса фаршированная	287	<b>Сладкие блюда . . . . .</b>	290
Жемайчу блинай . . . .	287	Желе «Маргутис» . . . .	290
Швильпикай . . . . .	287	Напиток тминный . . . .	290
Телятина «Гинтарис» . .	288		

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ЛАТВИИ

<b>Холодные блюда и закуски</b>	292	Шницель рижский . . . .	295
Салат «Рассолс» . . . .	292	Курземес строгановс . .	296
Салака под белым маринадом . . . . .	292	Баранина, припущенная в тминном соусе . . . .	296
Яйца фаршированные . .	292	Каша перловая с копченой грудинкой и молоком . .	296
Рулет из сельди с маринадом . . . . .	293	Картофель отварной с творогом . . . . .	296
Яйца, фаршированные килькой . . . . .	293	Оладьи картофельные со сметаной . . . . .	297
<b>Первые блюда . . . . .</b>	293	<b>Мучные кулинарные изделия . . . . .</b>	297
Суп молочный с копченостями . . . . .	293	Спетя пирадзини . . . .	297
Суп хлебный . . . . .	293	Слойка из ржаного хлеба	297
Суп сладкий из черники с клецками . . . . .	294	Запеканка из ржаного хлеба . . . . .	297
<b>Вторые блюда . . . . .</b>	294	Буркану плаценис . . . .	298
Зимниеку брокастис . . .	294	<b>Сладкие блюда . . . . .</b>	298
Мясо рубленое . . . . .	294	Буберт . . . . .	298
Сельдь жареная с луковым соусом . . . . .	295	Кисель из ревеня с молоком или взбитыми сливками . . . . .	299
Зивью-пудиньш . . . . .	295	Крем рисовый . . . . .	299
Сильтю-пудиньш . . . .	295		
Оглес цепта сильте . . . .	295		

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ЭСТОНИИ

<b>Холодные блюда и закуски</b>	301	<b>Первые блюда . . . . .</b>	302
Салака маринованная	301	Суп молочный с ячневой крупой и картофелем	302
Сельдь маринованная (роль мопс) . . . . .	302	Суп молочный с клецками из ячменной муки . . . .	303
Ножки свиные в желе	302	Суп молочный с горохом и перловой крупой . . . .	303
Сыйр . . . . .	302		

Суп из салаки с картофе- лем . . . . .	303	Каша-смешанка . . . . .	305
Щи кислые с бобами . . . . .	303	Галушки из ячменной муки . . . . .	305
Суп из свежего и кислого молока . . . . .	303	Толченка гороховая . . . . .	305
<b>Блюда из мяса . . . . .</b>	<b>304</b>	<b>Соусы . . . . .</b>	<b>305</b>
Ножки свиные с горохом . . . . .	304	Соус со шпиком . . . . .	305
Свинина или баранина от- варная с овощами . . . . .	304	Соус из соленой салаки . . . . .	305
Мульги-капсад . . . . .	304	<b>Холодные супы . . . . .</b>	<b>306</b>
<b>Блюда из круп и муки . . . . .</b>	<b>304</b>	Суп хлебный . . . . .	306
Каша из ячменной муки со сливочным маслом . . . . .	304	Суп с пивом (сладкий) . . . . .	306
		Суп черничный с клецками . . . . .	306
		<b>Сладкие блюда . . . . .</b>	<b>306</b>
		Кисель овсяный . . . . .	306
		Кисель из какао . . . . .	307

**Новоженев Юрий Михайлович,  
Сопина Лидия Николаевна**

## **СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ**

### **Практическое пособие**

Зав. редакцией Э. С. Котляр. Редактор Е. В. Кораблева. Младшие редакторы Н. В. Захарова, Г. П. Каневская. Художник М. И. Баранов. Художественный редактор Е. Д. Косырева. Технический редактор З. В. Нуждина. Корректор В. А. Золотова

ИБ № 8487

Изд. № НП—35. Сдано в набор 08.02.90. Подп. в печать 10.07.90. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бум. книжная для мас. изд. Гарнитура литературная. Печать высокая. Объем 16,80 усл. печ. л. 17,22 усл. кр.-отт. 17,77 уч.-изд. л. Тираж 200 000 экз. Зак. № 516. Цена 2 р. 50 к.

Издательство «Высшая школа», 101430, Москва, ГСП-4, Неглинная ул., д. 29/14.

Ордена Октябрьской Революции, ордена Трудового Красного Знамени Ленинградское производственно-техническое объединение «Печатный Двор» имени А. М. Горького при Госкомпечати СССР. 197136, Ленинград, П-136, Чкаловский пр., 15.

2 р. 50 к.

# СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ



Scan: Gencik