

ספר מתכונים קווקזים



ערכה וריכזה: דליה שמילוב

קווקז

הקווקז הוא אזור גאו-פוליטי בגבול בין אירופה לאסיה (אירואסיה).

האזור ממוקם בין הים הכספי לים השחור. באזור מתנשאים הרי קווקז, הכוללים את האלברוס, ההר הגבוה באירופה.

הקווקז ממוקם בין שלושה מרכזים תרבותיים: רוסיה בצפון, טורקיה בדרום-מערב ואיראן בדרום-מזרח.

בשל כך, האזור סבל מיריבויות פוליטיות, צבאיות, דתיות ותרבותיות במשך אלפי שנים, עד ימינו אלו.

לאורך זמן רב האזור נשלט על ידי גורמים חיצוניים, ולעתים, נשלט על ידי גורמים אזוריים.



תושבים יקרים!

מגדל העמק כעיר רב תרבותית, מעודדת את קהילת עולי
קווקז לשמר את התרבות, המסורת והערכים עליהם גדלו
בבית אבא ואמא.

ספר המתכונים המוענק לכם מבטא גישה זו לצד עידוד
מעורבות והשתלבות בקהילה.

בברכה,

סרגיי אוקלנדר

מ"מ ראש העיר
מגדל העמק

אלי ברדה

ראש העיר
מגדל העמק

תוכן עניינים

4	קובה
6	ירפרגי
8	טורשה גוורמה
10	חוייגושט
12	באקו
14	דולמה
16	אשכנה בבאי
18	תרה
20	אזרבייג'ן
22	לולה קבב
24	תפוחי אדמה על האש
25	צ'כרטמה
26	ארמניה
28	אושפלו
30	גרמא אוש
32	דוגובו

34 **טביליסי**

36 **פחלבה**

38 **פוטורוג**

39 **גיילו**

40 **דרבנט**

42 **עוף ממולא**

44 **שמוקופטיי בבאי**

46 **אורז לבן**

48 **נלצ'יק**

50 **צ'ודו פיוזי**

52 **דושפרה**

54 **חינקל**

56 **מחצ'קלה**

58 **צ'ודו גושטי**

60 **פרשקי**

61 **בורש**

62 **גרוזני**

64 **האינגר**

66 **לובוש טוטי**

68 **קוטב**



קובה



קובה (באזרית: Quba) היא עיר בצפון אזרבייג'ן, שמשמשת מזה זמן רב כמקום מושבה של קהילת יהודי ההרים הגדולה ביותר באזור. אוכלוסיית העיר היא כ-23,541 תושבים (נכון לשנת 2004). כלכלת העיר מבוססת על ייצוא תפוחים לחו"ל וכן על ייצור שטיחים, שגם הם מיועדים בחלקם לייצוא.

חשיבות העיר עלתה בשנת 1747, כשהשאה האיראני נאדיר-שאה נרצח ומושל המחוז חוסיין עלי החליט לאחד את השטחים האזוריים. הוא העביר את בירת האזור מהעיר קסודת, שלא הייתה מוגנת טוב לקובה, שהייתה מרכזית יותר, וכן הוא בנה בה מבצר.

בין 1804 ל-1813 התקיימה מלחמת רוסיה-פרס שבמהלכה הפרסים הפסידו את השליטה על אזרבייג'ן ועל ארמניה ונאלצו לחתום על הסכם גוליסטן והסכם טורקמנצ'אי.

ב-1806 הרוסים כבשו את קובה, והעבירו ממנה את הבירה לבקו.

ב-1809 צר על העיר השייח המודח עלי-חאן במשך שלושה חודשים כדי לכבשה, אך בסופו של דבר בסוף המלחמה הייתה העיר בידיים רוסיות.

ליד קובה שוכן הכפר קרסניה סלובודה, שפעם היה נקרא יברסקיה סלובודה. בכפר החל בשנת 1742 קיים יישוב יהודי נפרד.

עם נפילת ברית המועצות ב-1989 היו שם 18,000 תושבים, אך היום בשל עלייה לישראל והגירה למקומות אחרים האוכלוסייה קטנה עד 4,000.

ירפרגי

כרוב ממולא בשר



מתכון מאת: **דליה שמילוב**

אוכל עממי שנאכל בימי שישי ולכבוד אורחים.

מצרכים:

1 ק"ג בשר טחון (עדיף בשר שומני)

2 בצל יבש גדולים, קצוצים דק

1/2 חבילה כוסברה קצוצה

פלפל שחור

מלח

1/2 כוס אורז

1 כרוב

1/2 ק"ג בשר עם עצם

מצרכים לרוטב:

כף שטוחה תרכיז תמרים

3-4 כפות רסק עגבניות

מלח

אופן ההכנה:

- מערבבים את הבשר עם כל המצרכים, מלבד הכרוב והבשר עם העצם.
- מרתיחים את הכרוב (או מחממים במיקרוגל), לאחר שרתח (או התחמם) פותחים את עלי הכרוב.
- ממלאים כל עלה בקצת מתערובת הבשר הטחון ועוטפים בצורה של מעטפה.
- מניחים בסיר בשר עם עצם של עגל ומים ומרתיחים כחצי שעה. מנקים את הקצף של הבשר ושומרים את המים בצד.
- מסדרים בסיר גדול את הבשר עם העצם, מעליו מניחים את הממולאים ומעל שופכים את המים של הבשר. כשהמים רותחים מנמיכים את האש ומבשלים כחצי שעה על אש נמוכה.
- בקערה, מערבבים את המצרכים של הרוטב עם קצת מים ושופכים על הבשר. ממשיכים לבשל עוד כחצי שעה על אש קטנה.
- מגישים בתוספת של אורז לבן.

טורשה גוֹרמה



מתכון מאת: ריטה מליכוב

מצרכים:

- 1 ק"ג בצל יבש
- 1.5 ק"ג בשר (מס' 1, לא טחון)
- 10-15 שזיפים שחורים
- פלפל שחור גרוס
- כרכום
- מלח
- 10-15 ערמונים קלויים וקלופים

אופן ההכנה:

- חותכים את הבצל לפרוסות, מטגנים עד להזהבה עם קצת שמן.
- שוטפים את הבשר, מבשלים כשעה וחצי במים.
- מוציאים מהמים וחותרים לקוביות. שומרים את המים.
- לוקחים סיר אחר. מניחים חצי מכמות הבצל בתחתית הסיר מוסיפים חצי מכמות הבשר, שמים מעל חצי מכמות של השזיפים והערמונים, לאחר מכן מניחים את יתרת הבצל והבשר שנותרו ולבסוף את שאר הפירות היבשים.
- מסננים את המים של הבשר ברשת דקה, מוסיפים את התבלינים למים ושופכים על הבשר עד לכיסוי הבשר. מבשלים עוד כחצי שעה בערך על אש נמוכה עד שהבשר מבושל.

בתאבון!

חויגושט



מתכון מאת: מירה מטטוב

המצרכים:

- 1 עוף גדול שלם
- 3 ליטר מים
- 7-8 בצלים גדולים
- 3-4 כף שמן
- 5 ביצים
- מלח, פלפל, אבקת מרק

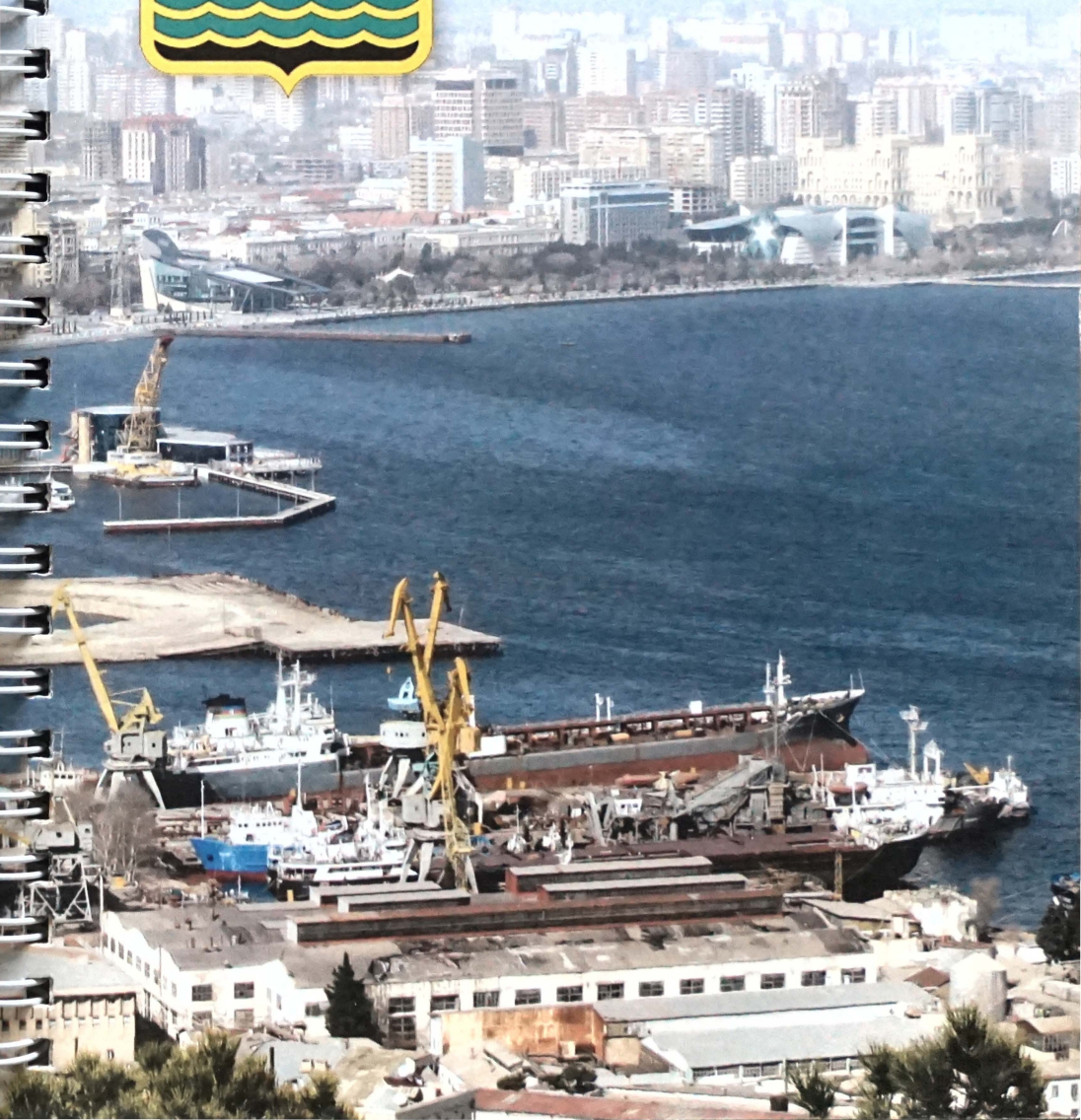
אופן ההכנה:

- מבשלים את העוף במים כשעה.
- בינתיים חותכים את הבצל לרצועות דקות ומאדים על אש קטנה במחבת גדולה עד שהבצל מקבל צבע זההב ואז מוסיפים שמן ומטגנים.
- כשהעוף מוכן שמים אותו במגש, מקררים וחותרים לרצועות קטנות (מוציאים את העצמות).
- מוסיפים את רצועות העוף לתוך הבצל מטוגן ומטגנים ביחד. מוסיפים תבלינים. יש אפשרות להוסיף חצי כוס מהמים של עוף. מבשלים כרבע שעה.
- מפרידים את החלמונים והחלבונים, טורפים כל חלק של הביצה בנפרד. מיישרים את העוף והבצל במחבת, שופכים את החלבונים, מחוררים עם מזלג, מחכים כ-3 דקות ואחר כך שופכים את החלמונים ללא ערבוב ומחוררים שוב את החוויגושט בעזרת מזלג. מכסים את המחבת למשך כמה דקות ומכבים את האש.
- מגישים בתוספת של אורז לבן.

בתאבון!



באקו



באקו (באזרית: Baki) היא בירת רפובליקת אזרבייג'ן והעיר הגדולה בה.

העיר נמצאת על גדתו הדרומית של חצי האי אפשרון, בצדו המערבי של הים הכספי.

אוכלוסיית העיר 2,045,815 תושבים (נכון לשנת 2011), ובעיר רבתי (על פרווריה) כ-3 מיליון תושבים.

ישנה הנחה שמקור השם באקו הוא במילה הפרסית "באח-קו" (הר האלוהים). לפי סברה אחרת, מקור השם הוא במילה הפרסית "באד כובה" (מוכה הרוחות), שם המתאר את הרוחות החזקות הנושבות באזור כתוצאה ממפגש בין רוח צפונית קרה מהים הכספי (Khazri) ורוח דרומית חמה (Gilavar) ומכאן כינויה "עיר הרוחות".





דולמה

עלי גפן ממולאים

מתכון מאת: **בלה בן דויד**

דולמה הוא אוכל עממי שנהוג להגיש לאורחים ובאירועים משפחתיים.

מצרכים:

1 ק"ג בשר בקר טחון מעורבב עם בשר כבש טחון

2 בצל יבש קצוץ דק

1 חבילה כוסברה קצוצה

1 כפית נענע יבשה

2 כפות מלח

1 כפית פלפל שחור

1 כוס אורז פרסי

4 כוסות מים

עלי גפן (שימורים/טרי)

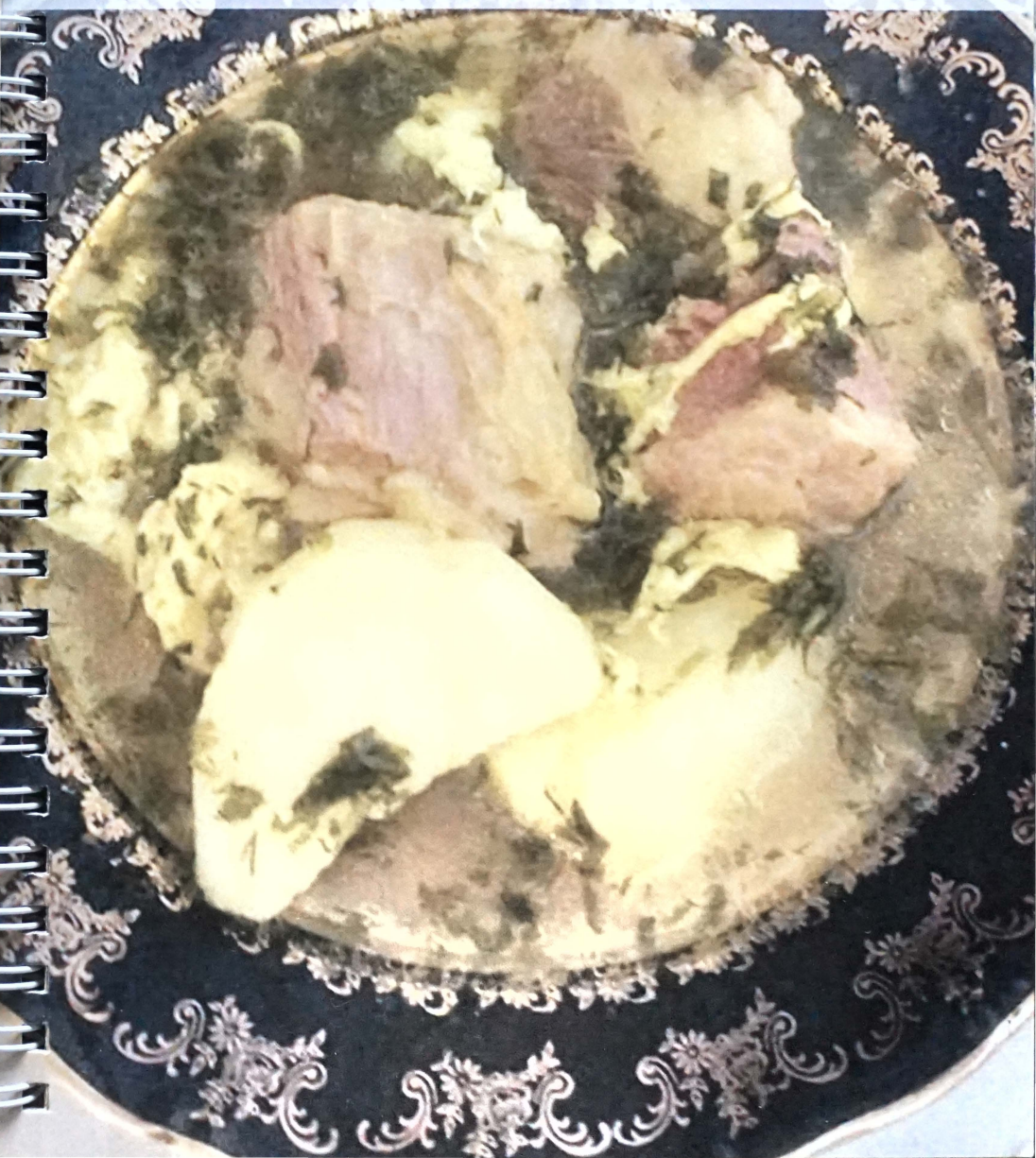
1 כוס עלו (יש אפשרות בלי עלו)

אופן ההכנה:

- לשפוך מים חמים על עלי הגפן ולהשרות במשך 5-7 דק' (עלי גפן משימורים רק לשטוף) לפרוס אותם אחד אחד להוספת המילוי.
- מערבבים את הבשר, הבצל, כוסברה, אורז ותבלינים. מניחים את עלי הגפן על צלחת שטוחה כשהחלק המבריק כלפי חוץ. במרכז עלי הגפן מניחים כדור בשר ועוטפים בעלה.
- בתחתית סיר מסדרים את הדולמה בשכבה אחת, שופכים מעל 1/2 כוס עלו ומעל שוב שכבה שניה של דולמה. אפשר להכין עד 3 שכבות של דולמה ועלו. לוקחים 4 כוסות מים ומערבבים עם המלח והפלפל ושופכים אל תוך הסייר.
- מניחים צלחת שטוחה על הממולאים.
- מכסים את הסייר במכסה ומבשלים על אש גדולה. כשהרוטב מבעבע להוציא את הצלחת ולהוריד לאש קטנה עד שנשאר מעט רוטב בסייר (בערך שעה).

אשכנה בבאי

מבשר



מתכון מאת: פאני רפאילוב

את האשכנה אפשר להכין מבשר וגם מעוף. על פי מנהגי העדה הקווקזית מכינים את האשכנה מבשר בערב ליל הסדר וזה מראה את צניעות ופשטות העדה.

מצרכים:

1.5 ק"ג בשר טלה עם עצמות

3 ליטר מים

4 תפוחי אדמה גדולים

חצי חבילה כוסברה

חצי חבילה שמיר

3-4 בצל ירוק

4 ביצים

מלח פלפל שחור

אופן הכנה:

- מרתיחים את המים ומוסיפים את הבשר. מנקים את הקצף מעל המים ומבשלים במשך כשעה.
- מקלפים תפוחי אדמה וחותכים לשניים. מוסיפים למרק וממשיכים לבשל עוד כחצי שעה.
- קוצצים את הבצל הירוק, כוסברה ושמיר ומוסיפים למרק. מבשלים כ- 5 דקות.
- טורפים את הביצים ושופכים למרק ומבשלים עוד כ- 3 דקות.
- מגישים עם אורז לבן.

בתאבון!

תרה



מתכון מאת: **בלה יעקובוב**

תרה הוא מאכל מסורתי בקרב יוצאי קווקז. אבות אבותינו אהבו לשתות אותו בהכנסת אורחים לאחר הרמת כוסית.

מצרכים:

- תרד (איספונוג)
- חוביזה (פולפולה)
- צמח בר (מרבורי, לא מוכרים בחנויות, צריך לקטוף)
- חמצץ (טורשנג)
- 1/2 כרוב
- 2 בצלים גדולים
- 1 כוס אורז שטוף
- 1 כוס שמן קנולה
- ראש שום חתוך לחתיכות קטנות
- תרכיז תמרים (אלו/תורשי)
- רוטב רימונים (נרשרב, לא חובה)
- 1 חבילה כוסברה שטופה וקצוצה

אופן הכנה:

- מרתיחים מים בסיר גדול ובינתיים שוטפים וקוצצים את כל הירק, הבצל והכרוב.
- לאחר רתיחת המים מכניסים את האורז וכל הירק מלבד הכוסברה לתוך הסיר ומבשלים במשך שעה. לאחר הבישול מסננים את המרכיבים ושומרים את הנוזלים בצד. את כל המרכיבים טוחנים במעבד מזון, מחזירים לתוך הנוזלים וממשיכים לבשל על אש קטנה במשך שעה.
- בינתיים מחממים את השמן, מוסיפים את השום עד להזהבה, מוסיפים את תרכיז התמרים והרימונים ומטגנים 2 דקות ושופכים ביחד עם הכוסברה לסיר 5 דקות לקראת סיום הבישול.
- מגישים את התרה עם אורז לבן.



אזרחיג'ן



הרפובליקה של **אזרבייג'ן** היא מדינה בקווקז הסמוכה לים הכספי. היא גובלת ברוסיה בצפון, בגאורגיה ובארמניה במערב ובאיראן בדרום.

הרפובליקה האוטונומית של נחיצי'באן היא מובלעת המצויה אף היא בשליטת אזרבייג'ן ולה גבול עם ארמניה מצפון וממזרח, עם איראן מדרום וממערב, ורצועה קצרה של גבול עם טורקיה מצפון-מערב.

לאזרבייג'ן מורשת תרבותית עתיקה. היא שוכנת בחבל ארץ הנחשב למקור של ציויליזציות עתיקות. היא ידועה כבעלת אחת החברות האיסלאמיות המתקדמות והחילוניות ביותר, ונחשבת לאחת המדינות המוסלמיות בעלות הסובלנות הדתית הגבוהה ביותר.

בעוד שהחוקה האזרבייג'נית לא מגדירה דת רשמית במדינה, רוב האוכלוסייה משויכת לזרם שיעה. אולם הזהות המוסלמית של האזרחים נוטה להיות מבוססת יותר על אתניות ותרבות.

אזרבייג'ן היא המדינה המוסלמית הראשונה (אחרי הרפובליקה העממית של קרים) שהייתה לרפובליקה דמוקרטית וחילונית (הרפובליקה הדמוקרטית של אזרבייג'ן). היא נוסדה בשנת 1918, והצטרפה לברית המועצות בשנת 1920.

בשנת 1991 היא שבה והפכה לעצמאית. זמן קצר לאחר מכן, במהלך מלחמת נגורנו-קרבאך, כבשה ממנה ארמניה את חבל נגורנו-קרבאך, השטחים המקיפים אותה, ובנוסף כמה מובלעות אחדות.

לולה קבב



מתכון מאת: **מרדכי סמנדייב**

מצרכים:

- 1 ק"ג בשר טחון מס' 4 או מס' 1 (בשר טרי)
- 400 גר' שומן כבש טחון (ליה)
- 3 בצלים יבשים קצוצים, לסחוט מהנוזלים
- מלח ופלפל לפי טעם

אופן הכנה:

- בקערה גדולה מערבבים את כל החומרים היטב ושמים במקרר לחצי שעה.
- מוציאים את הבשר מהמקרר, מלבישים את הבשר על שיפוד רחב ושמים על האש. תוך כדי בישול מסובבים את השיפוד כדי שלא ייפול ולא יישרף.
- במגש שטוח חותכים 2 בצלים לפרוסות ומניחים את השיפודים על הבצל.

בתאבון!

תפוחי אדמה על האש

מתכון מאת: אליק דוידוב



מצרכים:

- 1 ק"ג תפוחי אדמה מבושלים וטחונים במטחנה
- 400 גר שומן כבש טחון (ליה)
- קורט כרום
- מלח פלפל לבן לפי טעם

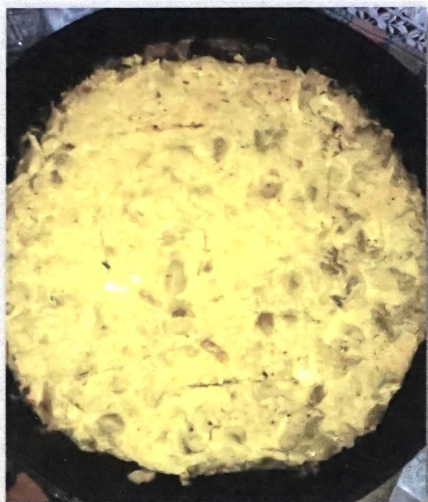
אופן הכנה:

- מערבבים את כל החומרים בקערה, מלבישים על שיפוד רחב ושמים במקרר לחצי שעה.
- מניחים את השיפודים על האש ומדי פעם מסובבים את השיפודים. יש להזהר לא להפיל את התפוחי אדמה מהשיפוד.

בתאבון!

צ'כרטמה

מתכון מאת: תמר אילזרוב



מצרכים:

- 5-6 בצל יבש גדולים
- 1 עוף שלם, מפורק
- 5-6 ביצים
- 4-5 כפות שמן
- כרום, מלח, פלפל לבן
- 2 כוסות מים

אופן הכנה:

- פורסים את הבצל לטבעות. מאדים במחבת עד להזהבה. מוסיפים את השמן ומטגנים.
- מוסיפים את חתיכות העוף למחבת. מטגנים היטב.
- מוסיפים את כל התבלינים ו-2 כוסות מים.
- מבשלים על אש קטנה עם מכסה כ-40 דקות, עד שהעוף מתבשל.
- טורפים את הביצים ושופכים לתוך המחבת. מבשלים מספר דקות.
- מגישים עם אורז לבן.

בתאבון!



ארמניה



רפובליקת **ארמניה** היא מדינה הממוקמת בדרום הקווקז בדרום מערב אסיה בין הים השחור והים הכספי. על אף מיקומה הגאוגרפי מבחינה היסטורית ופוליטית קשורה ארמניה למדינות אירופה.

המדינה גובלת בטורקיה, גאורגיה, אזרבייג'ן ואיראן. לאחר מלחמת העולם הראשונה הכריזה ארמניה על עצמאותה אך ב- 1920 כבש הצבא האדום את ארמניה והיא הפכה לחלק מהרפובליקה הסובייטית של עבר הקווקז.

ב- 1936 הוכרזה ארמניה כרפובליקה סובייטית נפרדת. ב- 1991 עם התפרקות ברית המועצות קיבלה ארמניה הסובייטית עצמאות אם כי רוב שטחה ההיסטורי נמצא בטורקיה.



אושפלוב

קווקזי בוכרי



מתכון מאת: דליה שמילוב

מצרכים:

- 3 בצלים חתוכים לקוביות
- 1/2 כוס שמן זית
- 1 ק"ג בשר כבש (עם עצמות) חתוך לקוביות
- 1 ק"ג גזר חתוך לגפרורים
- 3 כוסות אורז שטוף (מומלץ להשתמש באורז ארוך)
- מלח, פלפל, כמון
- ראש שום שלם

אופן הכנה:

- בסיר רחב עם תחתית עבה מטגנים את הבצל עד שהוא משחים. מגבירים את האש לחום גבוה ביותר, מוסיפים את הבשר ומשחים היטב מכל הצדדים. מוסיפים מים רותחים עד כדי כיסוי הבשר. מוסיפים מלח, פלפל, כמון לפי הטעם. מביאים לרתיחה, מכסים את הסיר ומנמיכים את האש. מבשלים כשעה.
- שופכים את כל הגזר פנימה, מכסים שוב את הסיר וממשיכים בבישול עוד 20 דקות על אש נמוכה.
- מוסיפים את האורז לסיר ומגבירים את האש. שופכים מעל האורז באיטיות עוד מים רותחים - המים צריכים לכסות את פני האורז בסנטימטר אחד. מבשלים על אש קטנה עד שהמים נספגים באורז.
- בעזרת מזלג עושים מהאורז פירמידה במרכז הסיר (גורפים בתנועות מבחוץ פנימה מכל הצדדים), במרכז הפירמידה שמים את השום השלם עם הקליפה ומכסים את הסיר. משאירים להתבשל על אש נמוכה עוד 20 דקות.
- בהגשת האוכל, מקלפים את שיני השום.

גרמא אוש



מתכון מאת: זינה דניאלוב

מצרכים:

1 ק"ג אורז (ארוך)

400 גרם צימוקים

400 גרם משמשים

3-4 ביצים

1.5 כוס שמן

1/4 כפית כורכום

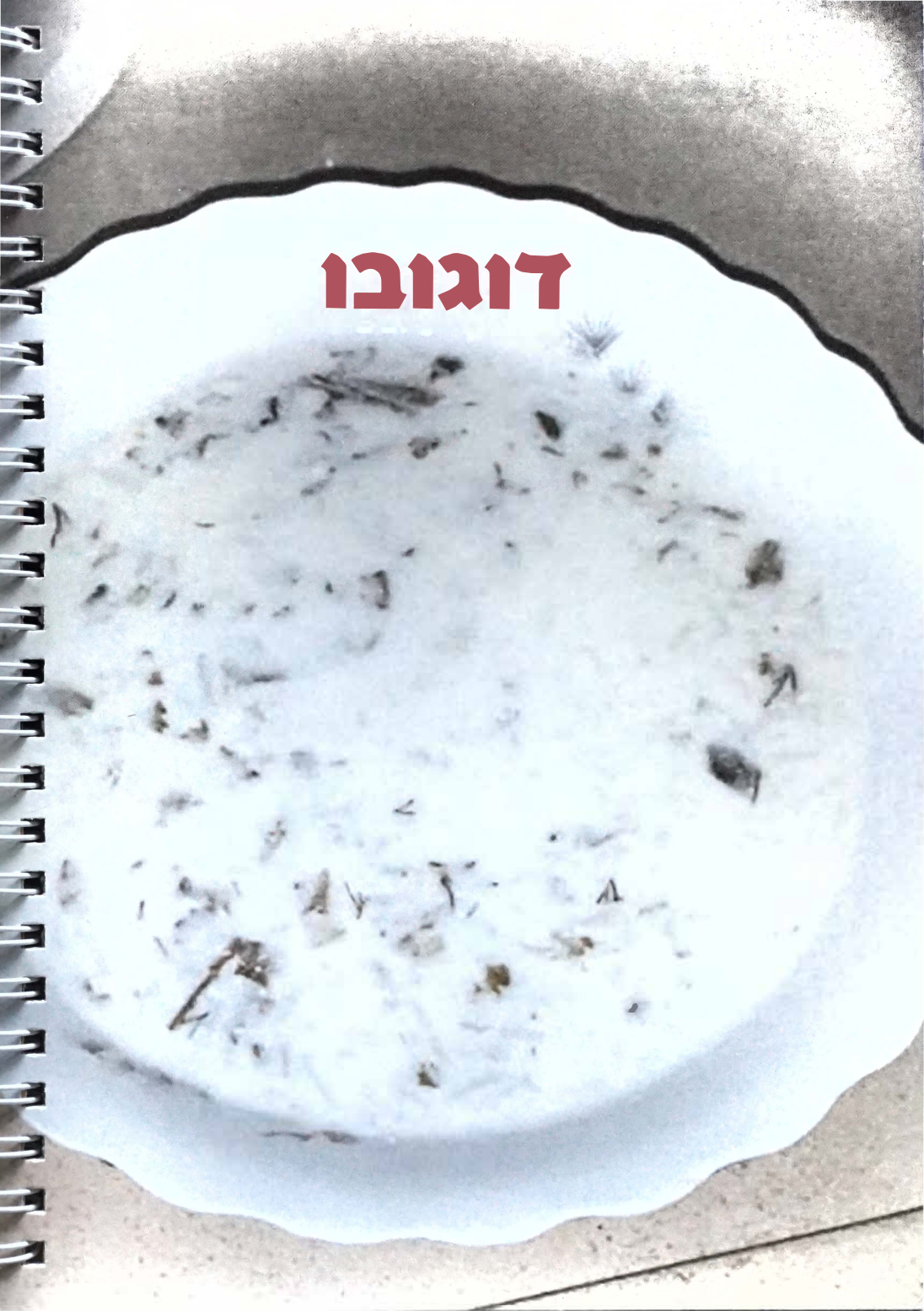
מלח

אופן ההכנה:

- מרתיחים 2-3 ליטר מים בסיר, שמים כורכום ומלח (שצבע המים יהיה צהוב חזק).
- כשהמים דותחים שוטפים את האורז ומוסיפים לסיר. מבשלים כ-15 דקות ומסננים את המים מהאורז.
- שמים במחבת קטנה את השמן, מחממים ולאחר מכן שמים בצד.
- שמים בקערה כף גדולה של אורז מוכן ו- 3-4 ביצים, טורפים את הביצים. שופכים חצי כוס שמן שחומם במחבת לסיר גדול ואת תערובת הביצים והאורז שופכים לשמן.
- לאחר בישול של 5 דקות, שופכים שליש מהאורז לתוך הסיר ומוסיפים צימוקים צהובים ומשמשים. לאחר מכן שוב את אותה הפעולה - אורז ופירות יבשים. לבסוף, להוסיף את השליש האחרון של האורז ומעליו את הפירות היבשים ואת יתרת השמן החם.
- שמים 3 שכבות של נייר סופג על האורז והפירות ומעל מגבת מטבח, מכסים במכסה של הסיר ומבשלים על אש נמוכה במשך כחצי שעה.

בתאבון!

דוגובו



מתכון מאת: **לאה עובדייב**

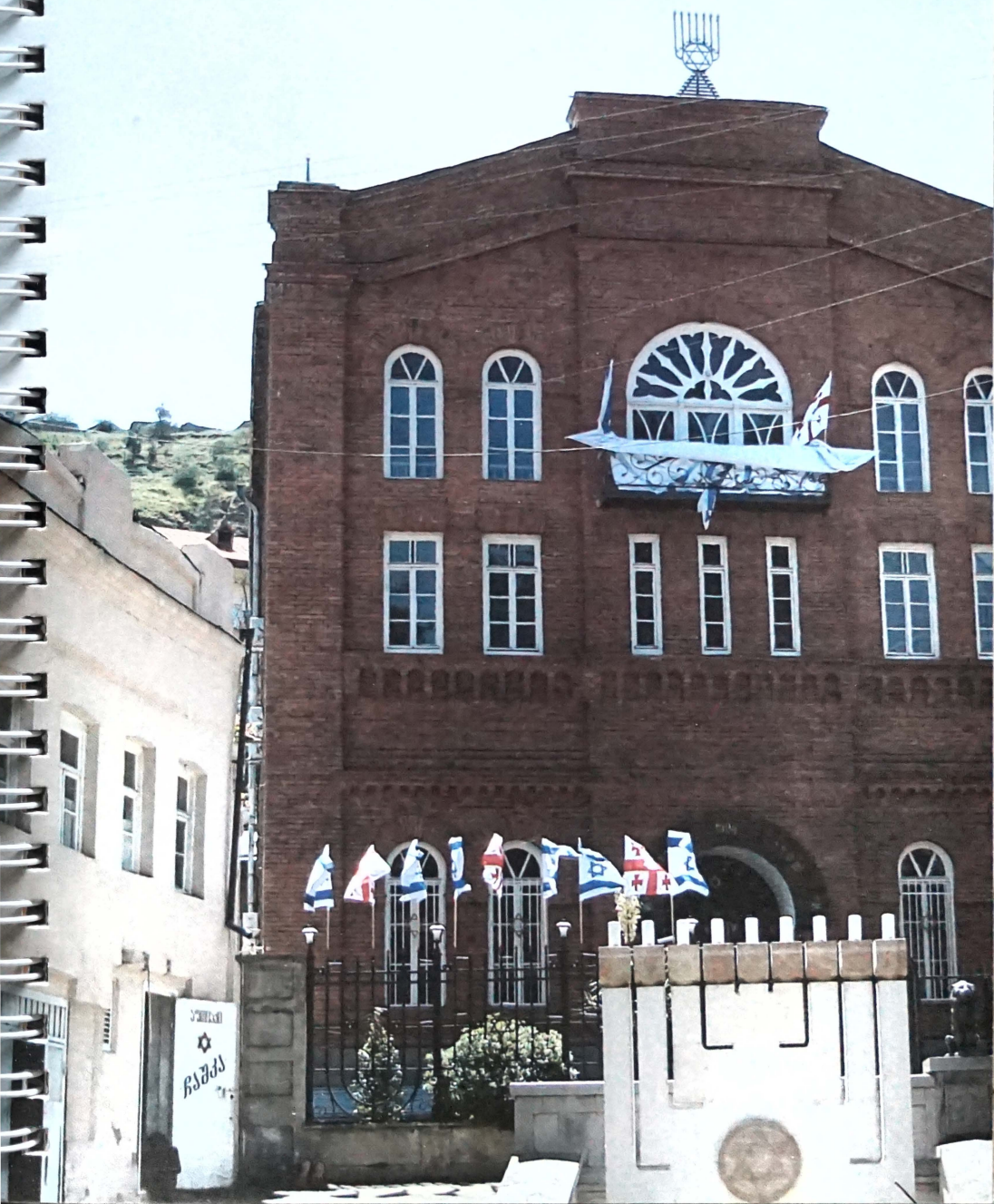
מצרכים:

- 4 ליטר אשל
- חצי כוס אורז
- 2 ליטר מים רותחים
- 2 ביצים
- חצי חבילה חמאה
- 2 חבילות נענע
- 1 חבילה כוסברה
- 6-5 שני שום
- מלח, כרום (אפשר גם בלי כרום)

אופן הכנה:

- לוקחים סיר גדול של 6-7 ליטר, שוטפים את האורז, מסננים את המים ושופכים את האורז לסיר.
- מוסיפים את הביצים וטורפים יחד עם האורז.
- מנערים היטב את האשל ושופכים על הביצים והאורז בהדרגה ומערבבים תוך כדי את התערובת. לאחר מכן שופכים 2 ליטר מים רותחים באיטיות ומערבבים כל הזמן בכיוון אחד. שמים על אש גבוהה וממשיכים לערבב עד רתיחה. ברגע שרואים בועות מנמיכים את האש ומפסיקים לערבב.
- מקלפים וקוצצים את שיני השום, הנענע והכוסברה ושופכים לסיר.
- שמים קורט כרום וחצי חבילה חמאה. לאחר 5 דקות מכבים את האש.
- רק לאחר כשעה מוסיפים את המלח או בהגשת האוכל.
- מגישים קר, נהוג להכינו בקיץ.

טביליסי



טביליסי (בתעתיק לעברית: תבילִיסיס סאאמִירו)

היא אמירות שנשלטה באזור של מה שנחשב כיום כמזרח גאורגיה, ובבסיסה העיר טביליסי.

בשנים שבין 726 לשנת 1080 (נומינלית עד ל-1122) נוסדה על ידי הערבים במהלך פלישותיהם לאדמות הגאורגיות.

האמירות הייתה מוצב חוץ של השלטון המוסלמי בקווקז עד לתפיסתה מחדש על ידי הגאורגים תחת שלטונו של דוד הרביעי, בשנת 1122.

יסוד החליפות הייתה למעשה תחילת האסלאם בגאורגיה.



פחלבה

בקלאווה קווקזית

מתכון מאת: אירה אפראימוב

מאכל שמוגש באירועים שמחים כמו אירוסין, חתונה ועוד.



מצרכים לבצק:

300 גרם חמאה

כף וחצי סוכר

3 ביצים

קורט מלח

900 גרם (6 כוסות + 3 כפות) קמח

375 גרם שמנת חמוצה

מצרכים למילוי:

500 גרם אגוזי מלך טחונים

300 גרם (כוס וחצי) סוכר

150 גרם חלבונים (מ-4-5 ביצים)

מצרכים לציפוי:

1 ביצה טרופה

180 גרם (חצי כוס) דבש

50 גרם שקדים

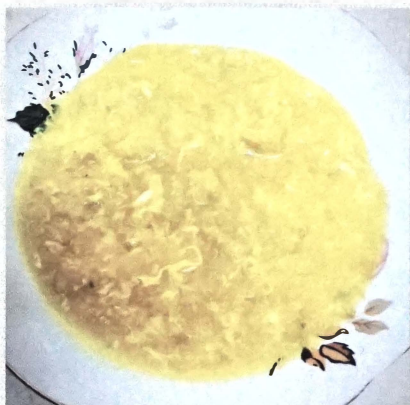
אופן ההכנה:

- מערבלים חמאה וסוכר עם וו גיטרה עד לתערובת חלקה, מוסיפים ביצים ומערבלים שוב לתערובת חלקה.
- מחליפים ל-וו לישה. מוסיפים קמח, קורט מלח ושמנת חמוצה ולשים עד לבצק אחיד ונעים למגע.
- עוטפים את הבצק בניילון נצמד ומכניסים לקירור כחצי שעה.
- מערבבים בקערה את האגוזים והסוכר.
- מוציאים את הבצק מהמקרר ומחלקים ל-6 חלקים שווים.
- מחממים תנור ל-180 מעלות.
- מרדדים כל אחד מכדורי הבצק לעלה דק מאד, כ-3 מ"מ עובי (לא לקמח את משטח העבודה כדי לא לייבש את הבצק).
- מניחים עלה אחד על תבנית ומורחים עליו חלבונים, מפזרים על החלבונים אגוזים וסוכר.
- מניחים עלה נוסף על משטח העבודה ומורחים על צד אחד שלו חלבונים, מניחים אותו על העלה שעליו פיזרנו אגוזים כשהצד המרוח בחלבון יהיה על עלה האגוזים. מהדקים. ממשיכים כך עם כל העלים הנותרים (צריכים ליצור מעין סנדביץ' לתערובת האגוזים: עלה-חלבון-אגוזים-חלבון-עלה וכך הלאה).
- אחרי שהנחתם על הערימה את העלה האחרון, עושים עם סכין סימנים בצורת מעויינים (לא חותכים - רק מסמנים!), מורחים על פני העוגה ביצה טרופה ונועצים בעדינות רבה שקד אחד בתוך כל מעוין.
- מכניסים לתנור ל-40-30 דקות.
- מייד בסיום האפייה, יוצקים את הדבש על פני העוגה ומברישים מעט את הדבש לכיסוי מלא של פני העוגה.
- מקררים וחותרים לפי הסימון, אם תנסו לחתוך את הפחלבה בעודה חמה - היא תתפרק לכם!

פוטורוג

מתכון מאת: **אורנה שמילוב (זגורי)**

פוטורוג מוכן ומוגש ליולדת או לכלה יום לאחר החתונה.



מצרכים:

1 בצל יבש, קטן וקצוץ

2-3 כוסות קמח

6 ביצים

2 ליטר מים

מלח, כרכום, מרק עוף

חצי כוס שמן (או חמאה נוזלית)

אופן הכנה:

- מטגנת את הבצל בשמן, מוסיפה מים ומרתיחה.
- במגש שופכת את הקמח, מזליפה טיפות מכוס אחת של מים ומפוררת את הקמח בשתי כפות הידיים (כמו קוסקוס).
- מוסיפה למים את התבלינים ומנמיכה את האש.
- את פירורי הקמח מכניסים לנפה גדולה, ומנפים את הקמח לתוך קערה. את מה שנשאר בתוך הנפה, שופכים לאט לאט לתוך המים החמים תוך כדי ערבוב.
- את הביצים טורפים ושופכים באיטיות לתוך המחבת, עד שהביצים מבושלות.



גיוולו

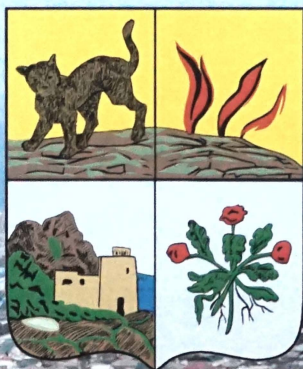
מתכון מאת: אסתר סמנדייב
נהוג להגיש מאכל זה בימי אבל.

מצרכים למתכון:

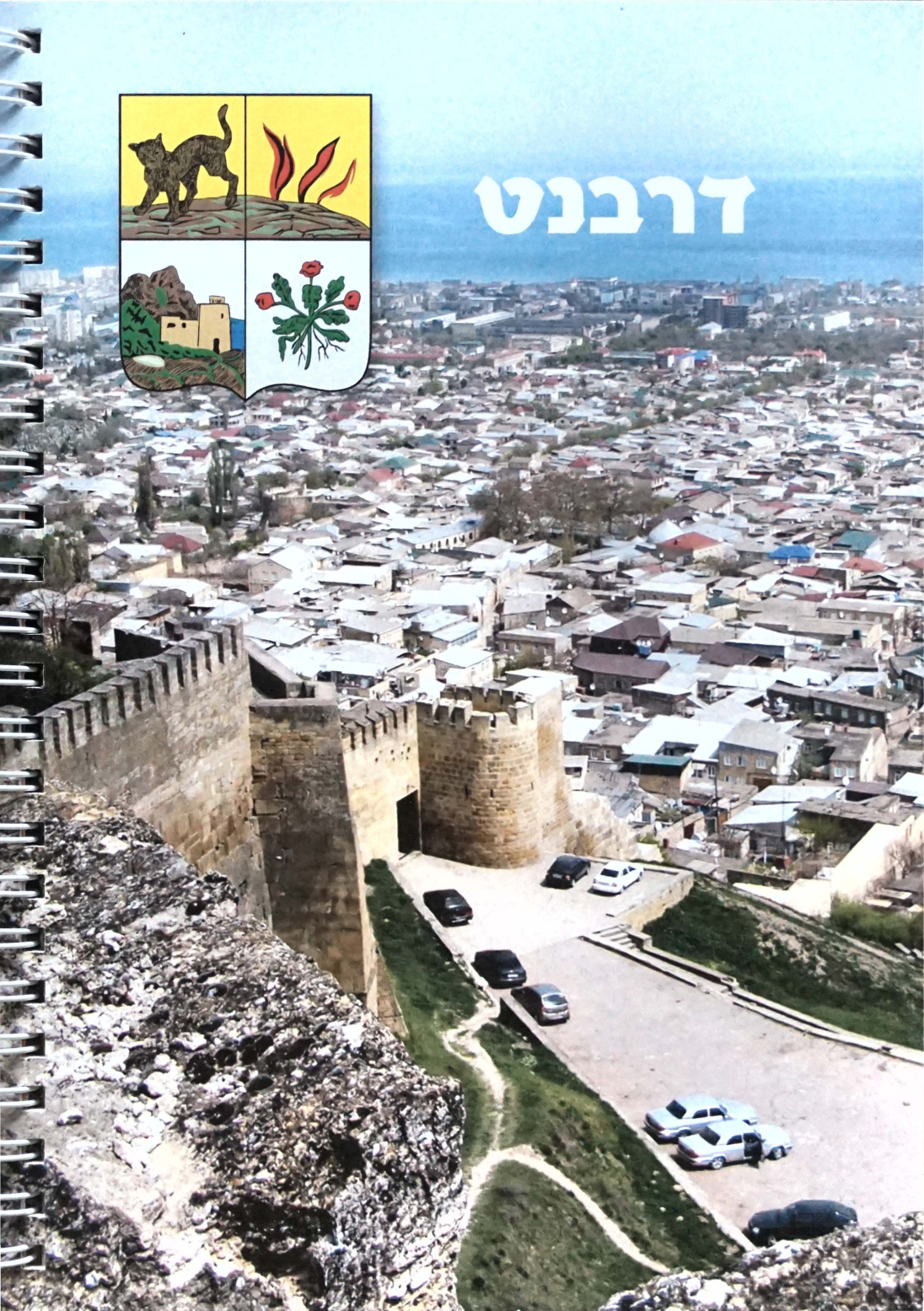
- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| מלח לפי הטעם | 1 ק"ג תרד טרי (חתוך וללא גבעולים) |
| 1/2 כפית פלפל שחור | 1 חב' כוסברה |
| 4 ביצים | 1 חב' שמיר |
| שמן קנולה | 6 בצלים גדולים |
| 1/2 כוס מים | |

אופן הכנה:

- מרתיחים מים בסיר, לאחר הרתיחה מכניסים את התרד ומבשלים כ-3 דקות. אחרי הבישול שופכים למסננת להוצאת כל הנוזלים. שוטפים במים מהברז.
- מאדים בצל על אש קטנה עד להזהבה עדינה מאוד, מוסיפים חצי כוס שמן וממשיכים לטגן כ-2-3 דקות.
- שוטפים את הכוסברה והשמיר, קוצצים דק.
- את התרד המבושל והמסונן, מוסיפים לבצל ומטגנים בשמן. עם כף חותכים את התרד תוך כדי בישול. מתבלים במלח ופלפל. מוסיפים חצי כוס מים. משאירים על אש קטנה עם מכסה ומבשלים כ-7 דקות. לאחר מכן מוסיפים את הכוסברה והשמיר ומערבבים. ממשיכים לבשל עוד כ-3 דקות. משטחים את החומרים.
- מפרידים את החלבונים והחלמונים של הביצים בקערות נפרדות, טורפים את החלמונים ואת החלבונים בנפרד.
- יוצקים קודם את החלבונים על התרד עד לכיסוי מלא, ומחוררים בעזרת מזלג, מכסים את הסיר ומבשלים כ-3 דקות לאחר מכן יוצקים את החלמונים ושוב מחוררים (4-3 חורים).
- משאירים על אש קטנה מכסים ומבשלים כ-5 דקות או עד שהביצים מזהיבות.



דרבנט



דרבנט (רוסית ולזגית Дербент; אווארית Дербенд),
או דרבנד, היא העיר השלישית בגודלה ברפובליקה של
דאגסטן בדרום רוסיה והעיר הדרומית במדינה.

בשנת 2010 התגוררו בדרבנט 119,200 איש, והיא נחשבת
לעיר השנייה בחשיבותה בדאגסטן, אחרי הבירה מחצ'קלה.
רוב תושבי העיר הם אזורים, והקבוצות האתניות הגדולות
האחרות הן הלזגים והטבסראנים.

דרבנט, המזוהה כמו מעבר דריאל בגאורגיה עם שערי
אלכסנדר האגדיים, טוענת לתואר העיר העתיקה בפדרציה
הרוסית, ומתגאה בעבר ארכיאולוגי בן 5000 שנה.

המצודה, העיר העתיקה וביצורי דרבנט הוכרזו בשנת 2003
כאתר מורשת עולמית על ידי ארגון אונסק"ו.



עוף ממולא

מתכון מאת: סימה מרואני



מצרכים

1 עוף שלם

מצרכים למילוי:

200 גר' בשר כבש, חתוך לחתיכות קטנות

4 שיני שום

100 גר' צנוברים קלופים

5 שזיפים שחורים יבשים

5 מיšמש יבש

30 גר' צימוקים צהובים

1 גזר מגורד

1/2 כוס אורז פרסי

מלח, קורט כרכום

2 כפות שמן לטיגון

מצרכים לרוטב:

פפריקה

קורט כרכום

מלח

קורט מרק עוף

1/4 כוס שמן זית

אופן הכנה:

- קולים את השום במחבת גדולה עד להזהבה, מוסיפים את השמן, בשר כבש וכל המצרכים מלבד האורז.
- שוטפים את האורז במים, שמים בקערה עם כוס מים ומבשלים במיקרו 8 דקות.
- מסננים את המים מהאורז ומוסיפים את האורז לבשר. מערבבים את כל החומרים.
- פותחים את בטן העוף וממלאים בתערובת הבשר. תופרים עם קיסמים.
- את חומרי הרוטב מערבבים בקערה עמוקה ומניחים את העוף בתוך הרוטב. מורחים את העוף ברוטב מכל צדדיו.
- שמים את העוף עם הרוטב בתוך שקית קוקי.
- מבשלים בתנור למשך שעה וחצי על חום בינוני.

בתאבון!



שמוקופטי בבאי

קציצות בשר

מתכון מאת: אורנה רפאילוב

מצרכים:

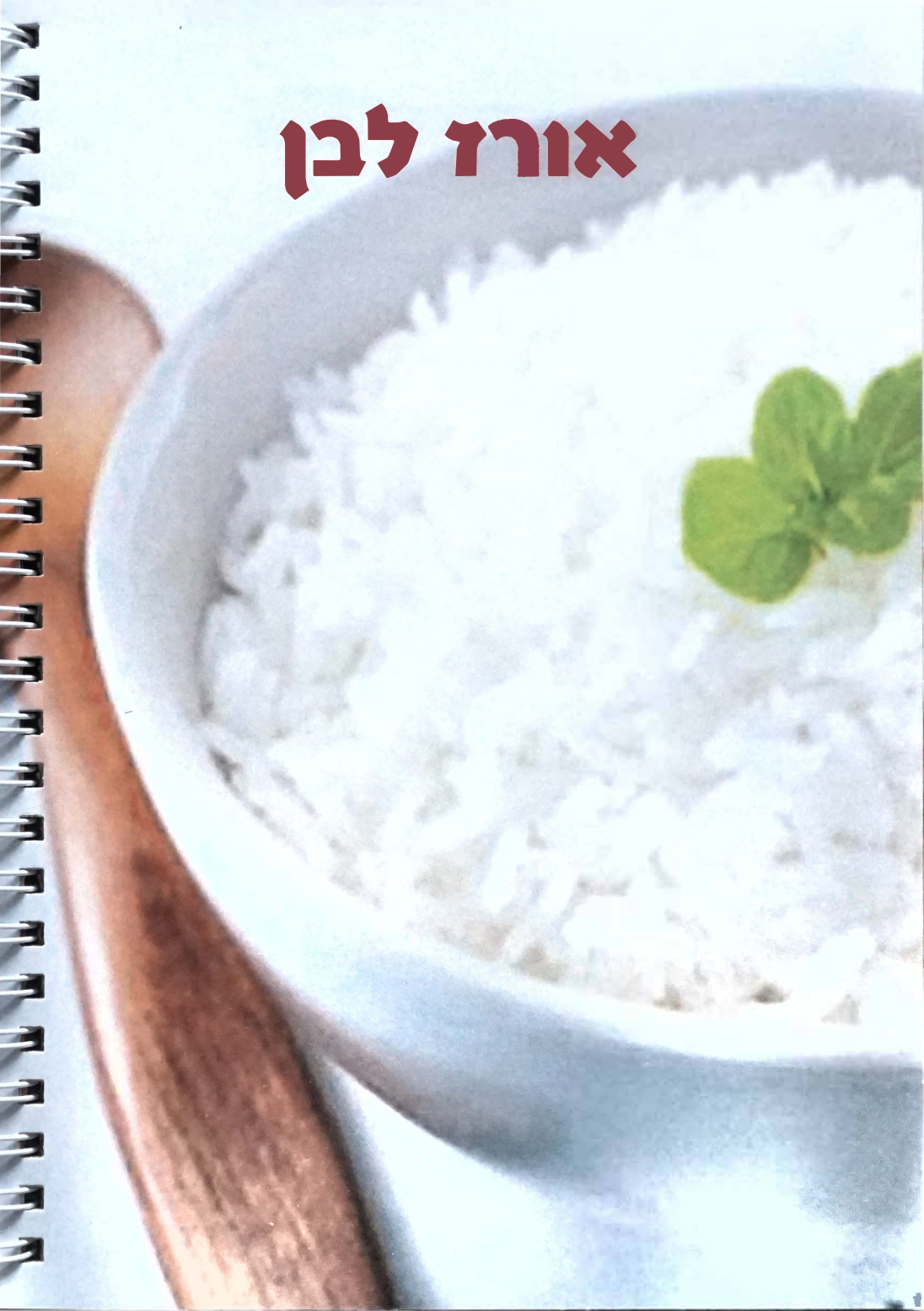
- 1.5 ק"ג בשר בקר טחון (שומני)
- 3 בצל יבש גדולים וקצוצים
- 2-3 שיני שום קצוצים
- פלפל שחור, מלח
- 4 תפוחי אדמה
- 4 ביצים
- 5 עגבניות גדולות (לא חובה)

אופן הכנה:

- בקערה גדולה מערבבים את הבשר, בצל, שום ותבלינים.
- בידיים רטובות, מכינים קציצות מאורכות. מניחים אותן בתוך מחבת.
- שופכים 1 כוס מים מעל הקציצות ומרתיחים את המים. מוציאים את הקצף שמעל. ממשיכים לבשל עד שהמים מתאדים. מוציאים את הקציצות מהמחבת.
- מוסיפים למחבת 4-5 כוסות מים. מקלפים את תפוחי האדמה וחותכים אותם ל-4 חתיכות לאורך. מוסיפים למים.
- חותכים את העגבניות לשניים ומוסיפים למים. מוסיפים תבלינים ומבשלים כ-20 דקות עד שהתפוחי אדמה כמעט מבושלים. מוסיפים את הקציצות ומבשלים כ-20 דקות.
- טורפים את הביצים ושופכים לתוך המחבת ומבשלים כ-3 דקות עד שיתבשלו.
- אפשר להכין את הקציצות ללא תפוחי אדמה וללא עגבניות, עם פחות מים.

בתאכון!

אורז לבן



מתכון מאת: **וליה יעקובוב**

המצרכים:

חצי סיר מים רותחים

1/2 כפית מלח

2 כוסות אורז (ארוך)

3 כפות שמן

אופן ההכנה:

- לשטוף היטב את האורז ולהשרות אותו במים.
- בינתיים להרתיח את המים שבסיר ולהוסיף 3 כפות שמן.
- להוסיף את המלח אחרי שהמים רתחו.
- להכניס את האורז למים הרותחים ולבשל עם מכסה פתוח עד שהאורז כמעט מבושל. לשפוך את האורז למסננת.
- לשפוך את האורז המסונן לסיר, לכסות במגבת ועליה להניח את מכסה הסיר. להדליק אש קטנה ומעליה לשים תחתית פח. לאדות את האורז בסיר סגור כ-20 דקות.
- להקפיץ את האורז ולהפריד אותו בעזרת מזלג.

בתאבון!



נלצ'ייק



נלצייק (ברוסית: Нальчик; בקברדינית: Налшык;

פירוש השם: פרסה) היא עיר באזור הקווקז, בדרום רוסיה, ובירתה של רפובליקת קברדינו-בלקריה, וכן העיר הגדולה ביותר באזור זה.

העיר נמצאת בגובה 512 מטר מעל פני הים ליד מדרונות רכסי הקווקז הגדול, ודרכה זורם נהר נלצ'יק, אחד מיוכליו של טרק.

שם העיר בא ממיקומה של העיר המקורית בעמק בין שני רכסי קווקז.

המיקום מזכיר פרסה, אשר הפכה לסמל העיר.

אוכלוסיית העיר הגיעה לכ-272,800 תושבים בשנת-2005 ומאז ירדה לכ-240 אלף בשנת 2010.





צ'ודו פיוזי

צ'ודו עם בצל

מתכון מאת: דליה שמילוב

מצרכים למלית:

- 6 צורות של בצל ירוק
- צרור פטרוזיליה
- 2 צורות כוסברה
- 2 בצלים קצוצים
- 3 כפות שמן
- 3 ביצים
- 2 כפיות מלח
- פלפל שחור לפי הטעם

מצרכים לבצק:

- חצי קילו קמח
- קורט מלח
- 2-3 כפות שמן
- מים לפי הצורך
- תבנית בקוטר 24 ס"מ

אופן הכנה:

- שופכים את הקמח לקערה גדולה מוסיפים מלח ושמן. מתחילים להוסיף את המים בהדרגה עד שמתקבל בצק אחיד ורך. לאחר מכן נותנים לבצק לנוח כ- 15 דקות.
- להכנת המלית: קוצצים את הבצל, מטגנים ולאחר מכן מקררים. קוצצים בצל ירוק, את הכוסברה והפטרוזיליה ומוסיפים 3 כפות שמן, מלח ופלפל לפי הטעם. לאחר מכן, טורפים ביצים ומוסיפים לתוך תערובת הירק בתנועת קיפול עדינה עד שמתקבל מרקם אחיד.
- את הבצק מחלקים ל- 2-3 חלקים. כל חלק מרדדים לעיגול גדול יותר מקוטר התבנית (הבצק לא אמור להיות דק מדי). מניחים את הבצק בתבנית ומוסיפים חלק מהתערובת שהכנו מקפלים את צדדי הבצק כלפי אמצע התבנית ומכניסים לתנור בחום של 200 מעלות ל- 20 עד 30 דקות. כך עושים עם 2 החלקים האחרים של הבצק.

בתאבון!

דושפּרה

מתכון מאת: וליה יבדייב

מצרכים למרק:

7-8 שיני שום קצוצים

4-5 כפות שמן

4 ליטר מים

מצרכים לבצק:

1 ק"ג קמח

2 ביצים

1 כפית מלח

מים לפי הצורך

מצרכים למילוי:

1 ק"ג בשר בקר טחון מעורב עם בשר כבש

2 בצל יבש קצוץ דק.

1 חבילת כוסברה קצוצה דק

1 כפית מלח

1/2 כפית פלפל שחור

מצרכים לרטבים:

7-8 שני שום כתושים מעורבבים עם חצי כוס חומץ

תרכיז תמרים (טורשי) או רוטב רימונים (נרשרב)



אופן הכנה:

הבצק:

- שופכים בקערה 90% מהקמח מוסיפים ביצים, מלח, מים לפי הצורך, לשים את הבצק עד שנוצר גוש אחד גדול. מחלקים את הבצק ל 3-4 חתיכות עגולות (גונדה) ומניחים בצד למשך 15 דקות.

המילוי:

- קוצצים את הבצל והכוסברה דק או מגרדים בפומפייה, ומערבבים עם הבשר וכל התבלינים.
- מרדדים את הבצק לעובי של כ-4 מ"מ וקורצים עיגולים.
- מניחים את המילוי על העיגולים, יוצרים צורה של חצי ירח ומהדקים את הקצוות בצורת שתי וערב/צמה.
- מניחים את הכיסונים על תבנית מקומחת קלות במרחק של 4 מ"מ אחד מהשני כדי שלא יידבקו.

המרק:

- מחממים את השמן ומוסיפים את שיני השום הקצוץ ומטגנים אותם עד להזהבה.
- מוסיפים את 3-4 ליטר המים, כשהמים רותחים, שמים בפנים כף מלח, ומוסיפים בערך כ-50 יחידות כיסונים.
- הכיסונים מוכנים כשהם צפים.
- מגישים קערית מרק עם הכיסונים.
- מגישים את המרק עם הרטבים.

בתאבון!

חינקל



מתכון מאת: **ריטה שמחוב**

מצרכים:

- עוף מחולק לחתיכות
- 1/2 ק"ג קמח
- 1 ביצה
- מים לפי צורך
- מלח, קורט מרק עוף
- 2 עגבניות מקולפות ומגורדות על פומפיה (לא חייב)

מצרכים לרטבים:

- 7-8 שני שום כתושים מעורבבים עם חצי כוס חומץ
- תרכיז תמרים (טורשי) או רוטב רימונים (נרשרב)

אופן הכנה:

- מערבבים קמח, ביצה, מלח ומים ביחד לבצק. חותכים ל-3 חלקים.
- מרדדים את הבצק דק בצורת עיגול. חותכים רצועות לאורך ולרוחב כך שיוצאים ריבועים קטנים בגודל 3×3 ס"מ. משאירים את הבצק להתייבש בערך שעתיים.
- בינתיים, לוקחים סיר גדול ומבשלים את העוף בערך כשעה, מוסיפים את העגבניות המגורדות ותבלינים. לאחר מכן מוסיפים את הריבועים של הבצק (החניקל) לאט לאט. מרתיחים ומחכים עד שהחניקל יצוף ואז מכבים את האש.
- מגישים את המרק עם הרטבים.

בתאבון!



מחצ'קלה



מחצ'קלה (רוסית: Махачкала, אוורית:

МахӀахкӀала קומיקית Анжи/МагӀахкӀала) היא עיר ברוסיה, בירת הרפובליקה של דאגסטן. היא ממוקמת על החוף המערבי של הים הכספי, באזור קווקז שבדרום-מערב המדינה.

אוכלוסיית העיר מונה 578,000 תושבים (2010), ביניהם דרגינים, אווארים, רוסים, לזגינים, קומיקים, לאקים ועמים דאגסטניים אחרים. כלכלת העיר מבוססת על תעשיות שונות, בהן תעשיית מכונות, מדרגות נעות, עיבוד מתכות ומיכשור לריתוך חשמלי.

קודמתה ההיסטורית של מחצ'קלה הייתה העיר טארקי, שהייתה קיימת כבר במאה ה-15 ואולי אף מוקדם יותר. העיר הנוכחית נוסדה ב-1844 כמבצר בשם פטרובסקויה, על בסיס מבצר "אנוז'-קאלה". מבצר פטרובסקויה נקרא על שם הצאר פטר הגדול שביקר במקום ב-1722 בזמן מסעו לפרס. ב-1857 שונה שם העיר לפורט-פטרובסק, לאחר שנבנה בה נמל.

חשיבותה של העיר גדלה אחרי בניית מסילת הברזל מרוסיה לבקו בשנים 1896-1894, העוברת דרכה. בסוף המאה ה-19 ובתחילת המאה ה-20 החלו להתפתח בעיר תעשיות שונות: נפט, נייר, חביות, טבק ובתי חרושת לקרונות. ב-1921 העיר הפכה לבירת רפובליקת דאגסטן כחלק של רוסיה הסובייטית. באותה שנה שונה שם העיר למחצ'קלה (העיר של מחץ') על שם מחץ' דחדיב, פעיל קומוניסטי מילידי האזור שסייע לניצחון הקומוניסטים בדאגסטן, נתפס ונידון למוות על ידי הצבא הלבן ב-1918.

צ'ודו גושטי

צ'ודו בשרי



מתכון מאת: **מרים מדינה**

מצרכים לבצק:

- 1 ק"ג קמח
- 1 ביצה
- מים ומלח לפי הצורך

מצרכים למילוי:

- 1 ק"ג בשר טחון (עדיף חצי כבש וחצי בקר)
- 2 בצלים יבשים קצוצים
- 1/2 חבילה כוסברה קצוצה
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- שמן לטיגון

אופן הכנה:

- לערבב את כל חומרי הבצק וללוש עד לקבלת בצק אחיד. להניח בצד ל-20 דקות. בינתיים מערבבים את כל חומרי המילוי ומניחים בצד.
- לאחר שהבצק נח יש לחלק את הבצק ל-4 חלקים. מרדדים את הבצק לעיגול בעובי 1 סנטימטר. בעזרת צלחת עגולה בקוטר כ-10 ס"מ, יוצרים עיגולים בבצק (מניחים את הצלחת על משטח הבצק וחותכים מסביב לצלחת).
- על מחצית מכל עיגול שמים כף גדושה של מילוי בשר סוגרים את העיגול בצורת חצי ירח ומהדקים היטב מסביב.
- את העיגולים מטגנים במחבת בשמן חם על אש קטנה.

בתאבון!

פרשקי

מתכון מאת: נרקז חננייב

מצרכים לבצק:

1 ק"ג קמח לבן

קוביית שמרים טריים לאפיה או 25 גרם שמרים יבשים

2 כפות שטוחות סוכר

2 כפות שטוחות מלח

2 ביצים

מים לפי הצורך



מצרכים למילוי:

3 ק"ג תפוחי אדמה מבושלים בקליפתם במים

2 בצל יבש, גדולים קצוצים

1 כפית מלח שולחן

1/2 כפית פלפל שחור

אופן הכנה:

- מכינים את הבצק במיקסר עם וו לישה. משאירים להתפחה כשעה.
- מקלפים את התפוא"א ומועכים לפירה. מוסיפים מלח ופלפל.
- מטגנים בצל בשמן במחבת גדול ועמוק עד להזהבה עדינה מאוד, מכבים את האש. שופכים את פירה התפוחי אדמה לתוך הבצל ומערבבים היטב.
- מרדדים את הבצק וחותכים עיגולים בקוטר של כ-13 ס"מ.
- ממלאים במילוי, סוגרים לחצי עיגול ומהדקים את הבצק אחד לשני, בצורת צמה.
- מטגנים בשמן עמוק משני הצדדים עד להזהבה.

בורש

מתכון מאת: **אירינה מנשירוב**

מצרכים:

- 2 ק"ג בשר עגל טרי עם עצמות (אפשר טיפה בשר שומני)
- 2 בצלים יבשים גדולים
- 3-4 תפוחי אדמה גדולים
- כרוב אחד גדול חתוך
- 3 גזרים גדולים, מגורדים
- 1 סלק אדום מגורד
- 3 כפות גדושות רסק עגבניות
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- 4-5 עלי דפנה
- שמן לטיגון



אופן הכנה:

- מרתיחים את הבשר במים ומסננים את המים.
- חותכים את הבצל לקוביות מוסיפים לסיר עם מעט שמן ומטגנים עד קבלת צבע זהבהב.
- מוסיפים רסק עגבניות, חתיכות של בשר את הכרוב, הגזר והסלק, מוסיפים מלח, פלפל שחור, עלי דפנה, ומטגנים הכול ביחד.
- ממלאים את הסיר במים ונותנים למרק להתבשל כשעה על אש קטנה.
- קולפים את התפוא וחותכים אותם לרבעים ומוסיפים למרק. ממשיכים לבשל עוד כחצי שעה בערך. ניתן להוסיף בסוף הבישול עלי פטרוזיליה קצוצים.



גרועני



גרזוני (ברוסית: Грозный, בצ'צ'נית: СольжПала) היא בירת הרפובליקה הצ'צ'נית בפדרציה הרוסית. נמצאת בהרי קווקז בדרום-מערב רוסיה על נהר סונג'ה, יובלו של נהר טרק. דרך העיר עוברת מסילת ברזל מרוסטוב על דון לבקו וצינור נפט מאזרבייג'ן למרכז רוסיה.

אוכלוסיית העיר מונה 271,573 בני אדם (2010), המהווים פחות ממחצית אוכלוסיית העיר כפי שהייתה בשנת 1991. השם גרזוני ניתן על ידי גנרל רוסי אלכסיי ירמולוב שנלחם בצ'צ'נה והקים במקום מבצר שממנו יותר מאוחר נהייתה עיר.

לאחר מותו של נשיא צ'צ'ניה העצמאית הראשון ג'וחר דודייב ב-1996 החליטו יורשיו לשנות את שם העיר לג'וחר, אך שינוי השם לא הוכר על ידי הרוסים ובעולם. לאחר מותו של הנשיא הצ'צ'ני הפרו-רוסי אחמד קדירוב הפרלמנט הצ'צ'ני הצביע על שינוי השם ל"אחמד גהלה", אך בנו של אחמד, רמזן קדירוב, ראש ממשלת צ'צ'ניה החדש, הטיל וטו על ההחלטה, כך שהשם הרשמי נשאר גרזוני.



האינגר



מתכון מאת: **עמליה יוסופוב**

האינגר הוא מרק קווקזי מסורתי שנאכל כשאנשים היו חולים, בצירוף טורשי (תרכיז רימונים) וחומץ עם שום.

המצרכים:

- 2 כוסות קמח
- 3 ליטר מים
- 1/2 כוס שמן
- ראש שום קצוץ
- מלח

מצרכים לרטבים:

7-8 שני שום כתושים מעורבבים עם חצי כוס חומץ
תרכיז תמרים (טורשי) או רוטב רימונים (נרשרב)

אופן ההכנה:

- מטגנים את השום בשמן עד לקבלת צבע זהוב.
- מערבבים את הקמח עם כפית מלח ומים עד לקבלת בצק גמיש ונוח לעבודה ורידוד.
- מרדדים את הבצק על משטח מקומח קלות לקבלת עלה דק מאד. חותכים את עלה הבצק לקוביות בגודל של כ-2-3 סמ"ר, ומכניסים לסיר מים רותחים.
- אם יש צורך מגבירים את האש כדי שתהיה כל הזמן רתיחה.
- מבשלים עוד כ-5 דקות בסיר פתוח עד שריבועי הבצק רכים.
- מוזגים את המים עם ריבועי הבצק לצלחת עמוקה, ולמי שרוצה אוהב מוזגים פנימה תרכיז רימונים (טורשי), חומץ עם שום קצוץ.
- מגישים את המרק עם הרטבים.

לובוש טוטי

מלואח קווקאזי



מתכון מאת: **פלורה מרדכייב**

מצרכים:

- 1 ק"ג קמח לבן
- מים לפי צורך
- כפית שטוחה מלח
- 3 כפות חומץ
- 3 כפות שמן

מצרכים לציפוי:

- 1 ביצה
- כף שומשום לבן או מלא

מצרכים למילוי:

- 300 גר' חמאה
- 500 גר' גבינה בולגרית קשה

אופן הכנה:

- שמים את כל חומרי הבצק בקערת מיקסר ולשים עד לקבלת גוש בצק. מחלקים את הבצק ל-4 חלקים ומניחים בצד ל-20 דקות.
- את החמאה ממיסים במיקרוגל עד לקבלת נוזל. מחלקים את כמות החמאה והגבינה הבולגרית ל-4 חלקים.
- מרדדים כל כדור לעלה גדול דק מאד.
- על כל עלה מורחים חמאה ומעל מפזרים גבינה בולגרית מפוררת.
- מחממים תנור ל-180 מעלות.
- מגלגלים את העלה בצורה של רולדה, ומותחים ומאריכים את הרולדה. את הרולדה שנוצרה מגלגלים שוב ויוצרים צורה של שבלול. מניחים את הבצק בצד כרבע שעה.
- בעזרת מערוך משטחים את ה"שבלול" לעובי של כ-2 ס"מ, מברישים בביצה, מפזרים שומשום ואופים כ-25 דקות או עד להזהבה.

קוטב



מתכון מאת: שולה דוידוב

מצרכים:

- 1 קילו קמח
- כף שמרים יבשים (לא חייב)
- מלח לפי צורך
- כפית סוכר

מצרכים למילוי:

- 1 קילו תרד
- 1 חבילה חמציץ
- 1 חבילה בצל ירוק
- 1 חבילה כוסברה
- 1 ק"ג גבינה בולגרית קשה 22%
- כף מלח ופלפל שחור לפי טעם
- 100 גר' חמאה

אופן הכנה:

- לערבב את כל חומרי הבצק וללוש עד קבלת בצק אחיד. להניח בצד בערך 30 דקות.
- שוטפים את הירק וקוצצים דק, מוסיפים תבלינים. בקערה נפרדת מפוררים את הגבינה.
- לפזר מעט קמח על משטח, לרדד את הבצק וליצור בעזרת צלחת עיגולים בקוטר של כ-10 ס"מ.
- על מחצית כל עיגול בצק מפזרים את הירק הקצוץ ומעל מפזרים גבינה בולגרית ביד רחבה. סוגרים את העיגול לחצי עיגול בצורת ירח ומהדקים היטב מהצדדים. מניחים על מחבת טפלון חמה ללא טיפת שמן ל-2 דקות מכל צד, ומסירים מהאש.
- מורחים חמאה על הצד העליון של כל קוטב ומניחים את הקוטב הבא וכן הלאה. החמאה מוסיפה טעם, מרככת את הבצק ועוזרת למרקם הרך והעדן של הקוטב המופלא.

**בספר זה נאסף מידע על ערים מרכזיות ומדינות בחבל קווקז
ומיטב המאכלים המסורתיים של יוצאי קווקז, כפי שנכתבו מפי
יוצאי העדה הקווקזית המתגוררים במגדל העמק.**

**כתבה, אספה וריכזה:
הגב' דליה שמילוב,
עובדת קהילתית יוצאי קווקז באגף הקליטה של עיריית מגדל העמק**

**עריכה לשונית והגהות:
הגב' אהובה גובני-חגי,
מנהלת מדור קהילה באגף הרווחה, עיריית מגדל העמק**

**הספר יצא לאור במימון:
עיריית מגדל העמק, אגף הקליטה והמרכז לפיתוח הון אנושי צעירים**

**עריכה גרפית והדפסה:
י.ט.כ. בע"מ - מגדל העמק, 04-6540243**





המשרד לקליטת העלייה

עיריית
מגדל העמק
אגף הקליטה



חוג ריקודים קווקזים

הנכם מוזמנים להצטרף ללהקת "לזגינקה"

החוג מיועד לכל הגילאים

החוג מסובסד ע"י המשרד לקליטת העלייה
ואגף הקליטה בעירייה



**בואו להכיר את היופי
שבאמנות הריקודים הקווקזים**

לפרטים נוספים יש לפנות:

אגף הקליטה: 04-6507770/1

דליה שמילוב: 054-7911162

משה מיכאלוב: 050-8454418