

Свира Миорова

ЗАБЫТЫЙ ВКУС



Свира Миорова

Забывтый вкус

(рецепты моей мамы)

Книга первая



Издательство «Компас»
Израиль
2012

От автора

Питание людей зависит от многих факторов – от видов труда, от климата, от потребностей организма, а так же от условий жизни, возраста, пола и даже от настроения человека.

Питание обеспечивает потребности роста и развития организма.

Каждая хозяйка знает, что необходимым условием при приготовлении пищи является соблюдение правил гигиены и абсолютной чистоты продуктов и кухни.

В этой книге я попытаюсь рассказать, как обращаться с продуктами перед их приготовлением. А так же о некоторых блюдах народов Северного Кавказа и Средней Азии.

Мне просто хочется поделиться с тобой, мой дорогой читатель, теми знаниями, которые мне передала моя мама и которые я приобрела в течение своей жизни.

Поэтому я приглашаю отправиться вместе со мной в удивительное путешествие – в мир питания.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЯСНЫЕ БЛЮДА



РАЗДЕЛКА МЯСА

Перед варкой или жареньем мясо надо обмыть и зачистить от плёнок и сухожилий. Нарезанные куски мяса желательно слегка отбить тяпкой или деревянным молотком.

Хинкал пшеничный

Мясо (баранина) – 100-150 г, мука (пшеничная) – 300 г, чеснок – 1-2 дольки, грецкий орех – 15 г, яйцо – 1, разрыхлитель – 0,5 чайной ложки.

Мясо сварить до готовности.

В муку положить яйцо, разрыхлитель (соду), соль, замесить крутое тесто. Раскатать в виде колбасы и разрезать на куски. Сварить в кипящей воде.

Приготовление чесночного соуса: растереть чеснок с солью, залить охлаждённым мясным бульоном, добавить мелко нарубленный грецкий орех.

На тарелку положить хинкал, затем мясо. Соус подать отдельно в пиалушке.

Хинкал тонкий

Мука пшеничная – 250 г, яйцо – 1, масло оливковое – 20 г, чеснок – 2 дольки, томат-пюре – 2 ст. ложки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, соль.

В муку положить яйцо, соль и замесить тесто. Дать тесту отдохнуть 10 минут. Затем тонко раскатать и нарезать хинкал в виде квадратиков, отварить в подсолённом кипятке.

Варить следует при открытой крышке. Затем хинкал откинуть на дуршлаг и полить оливковым или любым другим растительным маслом, чтобы кусочки не слиплись.

Приготовление томатного соуса: на оливковом масле поджарить лук, добавить муку, томат-пюре. Все это вместе спассеровать, развести кипятком и заправить толчёным с солью чесноком.

В тарелку положить хинкал, залить приготовленной заправкой.



Тонкий хинкал с бараниной – назике инхар

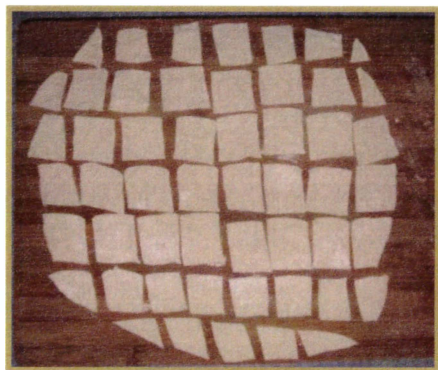
Мука пшеничная – 1 стакан, мясо – 200 г, чеснок – 2 дольки, томаты свежие – 100 г, уксус – 2 ст. ложки, соль.

Мясо нарезать кусками, отварить, вынуть из бульона. Можно слегка обжарить.

Приготовить пресное тесто, тонко раскатать и нарезать квадратиками. Отварить в кипящем бульоне.

Приготовить заправку из прожаренных протёртых помидоров с толчёным чесноком и уксусом.

Подать отдельно мясо, отдельно хинкал, заправку и бульон.



Хинкал с чесноком

Мясо (говядина или баранина по выбору на вкус) – 200 г, мука пшеничная – 300 г, репчатый лук – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, соль.

Мясо сварить до готовности вместе с целой луковицей, посолить.

Замесить крутое тесто и раскатать тонкими колбасками. Колбаски нарезать мелкими брусочками. Каждый брусочек придавить пальцами и придать форму раковины. Бросить в кипящий мясной бульон. Как только хинкал свариться, разложить в тарелки и залить бульоном. На отдельной тарелке подать мясо. Толчёный с солью чеснок развести бульоном и подать отдельно в пиалушке. По вкусу можно добавить толчёный грецкий орех.



Хинкал со свежей домашней колбасой

Мука пшеничная – 500 г, печень (говяжья) – 500 г, внутренний жир – 200 г, лук репчатый – 2-3 головки, перец, соль, душистые травы.

Пропустить через мясорубку печень вместе с жиром и луком, добавить соль, перец, уксус по вкусу и тщательно перемешать.

Наполнить фаршем промытые говяжьи или бараньи кишки, завязать с двух сторон. Колбасу опустить в горячую воду и сварить.

Хинкал приготовить из пшеничной муки с яйцом, раскатать, нарезать на небольшие квадратики, отварить в бульоне и подать с колбасой, бульоном и заправкой из очищенных и размятых помидоров с чесноком или томатной пастой.

Голубцы с виноградными листьями – долма

Мясо (мякоть баранины или говядины) – 200 г, рис – 50 г, лук репчатый – 1 головка, масло оливковое – 3 ст. ложки, соль, перец по вкусу, кинза или петрушка по вкусу, лавровый лист, 1 свежий помидор и 1 картофелина.

Пропустить мясо вместе с луком через мясорубку, посолить, добавить перец, рис, мелко нарезанную зелень и тщательно перемешать.

Обдать виноградные листья кипятком и завернуть в них фарш.

Дно кастрюли покрыть несколькими виноградными листьями, уложить плотно завернутые голубцы, сверху положить очищенный и нарезанный помидор и ломтики картофеля, накрыть плоской тарелкой. Залить кипятком, плотно закрыть крышкой кастрюли и тушить на медленном огне.

Подавать в горячем виде.



Курзе

Мясо – 500 г, лук репчатый – 100-150 г, томат-пюре или свежие помидоры – 100 г, мука пшеничная – 300 г, одно яйцо, чеснок – 3-4 дольки, масло растительное – 50г, соль, перец, уксус.

Из мяса, репчатого лука, соли, перца приготовить фарш. Если мясо нежирное, мелко нарезанный лук поджарить на оливковом масле. В фарш добавить протёртые помидоры или томат. Всё хорошо перемешать.

Приготовить пресное тесто, тонко раскатать, стаканом вырезать кружочки, на середину каждого кружка положить

фарш. Края скрепить в виде косички. Варить в кипящем бульоне или подсолённой воде.

Готовое курзе подать на тарелке, отдельно – бульон и заправку из чеснока с томатом или курагой.



Пельмени с мясом

Мука пшеничная – 300 г, мясо – 200 г, лук репчатый – 2 головки, соль, перец.

Приготовить фарш, добавить мелко нарезанный репчатый лук, 2 ст. ложки воды, хорошо перемешать.

Круто замесить тесто и стаканом сделать кружочки. Разложить фарш по кружочкам и скрепить в виде продолговатой сливы.

Варить в кипящей подсолённой воде. Подать с любой заправкой по вкусу.



Плов с мясом -1

Рис – 1 стакан, картофель – 150 г, лук репчатый – 1 головка, мясо (баранина) – 200 г, кишмиш или сладкая курага – 100 г, масло оливковое – 100 г, соль, перец.

Отварить рис до полуготовности, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

В кастрюлю налить масло, положить слой нарезанного картофеля (чтобы не пристал и не подгорел рис), на него выложить рис, сверху полить маслом. Плотнo закрыть крышку. Поставить на слабый огонь и довести до готовности.

Приготовить соус. Мелко нарезать мясо, репчатый лук нарезать кольцами, все посолить, посыпать перцем, залить кипятком. Довести до готовности.

Кишмиш или сладкую курагу отварить, поджарить в растительном масле.

Плов положить на тарелку, так, чтобы рис был снизу, а картошка – поверх риса. Соус подать отдельно.

Плов с мясом -2

Рис – 1 стакан, яйцо – 1, масло растительное – 150 г, мясо – 250 г, лук репчатый – 2 головки, сушёные фрукты – 150 г.

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, промыть водой. На дно кастрюли налить слой масла. Часть риса слегка взбить с яйцами и выложить в разогретую кастрюлю, сверху положить оставшийся рис. Накрывать кастрюлю сухим полотенцем и крышкой, чтобы капельки

воды, образовавшиеся от пара, не попали в кастрюлю, а впитались в полотенце. Рис довести до готовности.

Приготовление гарнира. Мясо с репчатым луком пожарить на масле, добавить сухофрукты и довести до готовности.

Готовый плов положить на блюдо. Сверху положить гарнир. Гарнир можно подать отдельно.



Плов с курицей

Курица – 500 г, рис (красный) – 1 стакан, масло растительное (оливковое), лук репчатый – 1 головка, вода – 1 литр.

Чисто промытую обработанную тушку порезать на куски, посолить, залить водой и сварить.

Промыть рис, слегка поджарить на оливковом масле, залить бульоном, положить куски курицы, накрыть крышкой и тушить до готовности. Плов не следует мешать ложкой.

При подаче на тарелку с одной стороны положить кусочки курицы, а с другой – рис.

Говядина с луком и картофелем

Мясо (мякоть) – 200 г, картофель – 300 г, лук репчатый – 2 головки, мука пшеничная – 1 ст. ложка, масло растительное, красный перец, соль.

Мясо нарезать кусками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить до образования румяной корочки. Затем налить 1 стакан воды, довести до кипения и тушить на медленном огне 1,5 – 2 часа. К мясу добавить мелко нарезанный лук и картофель, порезанный на 2-4 части, посыпать перцем и готовить до готовности.

К мясу подать салат с огурцами и помидорами.



Жареная птица (курица, гусь, индейка)

Мясо – 200 г, вода – 0,5 стакана, лук репчатый – 2 головки, томат-пюре – 2 ст. ложки, масло растительное – 2-3 ст. ложки, соль.

Обработанную тушку разрезать на куски, залить небольшим количеством воды и сварить до полуготовности. Залить маслом, добавить мелко нарезанный лук и томат-пюре или предварительно очищенные и нарезанные свежие помидоры. Жарить мясо до румяного цвета. Подать с зеленью.



Гуляш из говяжьего сердца

Сердце – 500 г, мука пшеничная – 1 ст. ложка, масло растительное, томат-пюре – 1 ст. ложка, лук репчатый – 1 головка, лавровый лист, соль, перец.

Сердце промыть, разрезать на куски, посыпать перцем и солью, поджарить с мелко нарезанным луком, Залить водой, добавить томат-пюре, потушить. Бульон слить отдельно и приготовить на нём соус с поджаренной до коричневого цвета мукой. Соусом снова залить сердце, прокипятить. Заправить солью и лавровым листом. Подавать с зеленью.

Отварная баранина с чесночной заправкой

Мясо (баранина) – 500 г, вода – 5-6 стаканов, чеснок – 5-6 долек, соль, перец.

Заднюю часть (грудинку, лопатку) почистить, промыть, залить кипящей водой так, чтобы покрыла мясо. Варить на

слабом огне до готовности. Готовую баранину вынуть из бульона, нарезать ломтиками.

К мясу подать чесночную заправку. Отдельно подать бульон.

Приготовление чесночной заправки: чеснок потолочь с солью, добавить бульон.



Тушёная баранина

Баранина – 500 г, лук репчатый – 200 г, зелень (кинза, укроп), соль.

Жирную баранину нарезать небольшими кусками и поджарить с нашинкованным репчатым луком. Посолить по вкусу. Тушить до готовности.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рагу из баранины

Баранина – 500 г, картофель – 700 г, лук репчатый – 2 головки, перец, соль.

Грудинку нарубить небольшими кусками, посолить, поперчить и обжарить. Залить водой, прокипятить. Добавить картофель, нарезанный ломтиками, поджаренный репчатый лук. Тушить до готовности. Подать с зеленью.



Чихиртма с курицей - 1

Мясо куриное – 200 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 2 головки, масло, соль, перец.

Сварить куриное мясо, разрезать на куски, пожарить на масле с луком, залить взбитыми вилкой яйцами, посыпать перцем и солью.

Чихиртма с курицей - 2

Курица – 500 г, лук репчатый – 2 головки, яйца – 2 шт., помидоры – 2-3 шт., картофель мелкий – 3-4 шт., зелень кинзы.

Обработанную тушку нарезать кусочками, поставить варить, посолить, добавить репчатый лук, свежие помидоры и картофель. Довести до готовности. Уменьшить огонь и влить взбитые яйца. Тут же снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

Буглама из курицы

Курица – 150 г, лук репчатый – 1 головка, сухофрукты – курага, алыча, кишмиш – по 10 г, свежие помидоры – 2 шт., соль, перец.

Взять невысокую с толстым дном кастрюлю. Лук нашинковать кружочками, положить в кастрюлю, затем – очищенные и тонкими кружочками нарезанные помидоры, следующий слой – нарезанные кусочки курицы. Сверху – слой лука, кураги, алычи, кишмиша. Затем опять слой курицы, помидор, лука и сухофруктов и т. д., налить полстакана воды, посолить, поперчить. Добавить лавровый лист. Плотно накрыть крышкой и, поставив на медленный огонь, довести до готовности.



Гендумедуш

Мясо (говядина – ножки, обрубки задней части) – 100 г, лук репчатый – 1-2 головки, кукуруза – 100 г, фасоль – 10 г, пшеница – 10 г, горох – 10 г, томат - пюре 1ст. ложка.

Поставить варить мясо. Кукурузу, фасоль, горох, пшеницу, предварительно замоченные, положить в бульон,

добавить нашинкованный репчатый лук и варить до готовности. Перед концом варки положить томат-пюре.

Нермов (шабатная еда)

Мясо (говядина, курица) – 150 г, лук репчатый – 1 головка, фасоль – 100 г, пшеница – 100 г, рис – 80г, томат-пюре – 1ст. ложка, зелень, перец.

Поставить варить мясо. Как закипит – добавить фасоль и пшеницу, предварительно замоченные. Добавить нашинкованный лук. Сварить до полуготовности, после чего добавить рис и томат. Немного поварить, накрыть крышкой и поставить кастрюлю в духовку. Довести до полной готовности.



Мясо с тыквой и фасолью

Мясо (баранина или курятина) – 100 г, тыква – 300 г, фасоль – 1 стакан, лук репчатый – 1 головка, вода – 1 стакан, чёрный перец, соль.

Очищенную тыкву нарезать мелкими кусочками. Мясо также нарезать мелкими кусочками. Лук нашинковать тонкими кружочками. Затем в кастрюлю сложить все слоями – сначала мясо, затем фасоль, тыкву, лук, посолить, посыпать перцем, налить стакан воды. Довести до готовности на медленном огне.



Тара

Мясо (говядина или баранина) – 100 г, тара (листья крапивы, листья свёклы или другая зелень с крупными листьями), рис – 1 неполная столовая ложка, лук репчатый – 1 головка, орехи грецкие – 50 г, соль, перец.

Очищенную зелень промыть, положить в горячую воду, сварить, вынуть, побить ножом. Положить в кастрюлю, налить неполный стакан воды и поставить на огонь.

Мясо с луком пропустить через мясорубку, добавить зелень кинзы, соль, перец.

Супы



Супы мясные

Шурпа

Баранина – 200 г, картофель – 1 штука, помидоры – 2 штуки, лук репчатый – 1 головка, перец, кинза, соль.

Баранину (с косточкой) нарезать кусочками и варить, посолить, добавить лук, нарезанный тонкими колечками, очищенные натёртые свежие помидоры и картофель, нарезанный ломтиками. Довести до готовности. При подаче посыпать зеленью.



Густой мясной суп – гурма

Печень – 300 г, сердце – 200 г, картофель – 2 шт., небольшое количество лапши, масло растительное, лук репчатый – 2-3 головки, вода, соль, перец.

Пропустить через мясорубку сердце вместе с печенью и внутренним жиром, добавить мелко нарезанный лук,

порезанный кубиками картофель, соль, перец и залить горячей водой. Варить до готовности. Лапшу положить в конце варки. Суп должен быть густой.



Дюшпере (суп с пельменями)

Мясо (баранина или говядина по вкусу) – 100 г, мука пшеничная – 1 неполный стакан, яйцо – 1, полголовки репчатого лука, одна долька чеснока, соль, перец.

Приготовить фарш из мяса, репчатого лука, зелени, соли и перца и половины столовой ложки воды.

Пресное тесто раскатать толщиной 1,5 мм и стаканом вырезать кружочки. Положить на середину фарш, сложить, защипнуть края, согнуть кружочком и прищепить.

Варить пельмени в подсоленном кипятке перед подачей.

К пельменям подать чеснок или уксус.



Суп мясной с рисом

Мясо (баранина или говядина) – 500 г, рис – 150 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 головка, томат-пюре – 1 ст. ложка, зелень, соль.

Нарезать мясо небольшими кусочками, залить водой – один стакан. Когда вода выкипит, обжарить мясо на собственном жиру с луком, добавить томат или очищенные свежие помидоры. Залить мясо кипятком, посолить, положить картофель, нарезанный ломтиками и рис. Довести до готовности.

При подаче посыпать зеленью.

Суп мясной с зелёными стручками фасоли

Мясо (говядина или баранина) – 100 г, фасоль – 200 г, лук репчатый – 1 головка, перец, лавровый лист, соль.

Очищенные от жилок стручки фасоли разрезать на кусочки длиной 3 см, отварить, откинуть на дуршлаг.

В бульон с мелко нарезанными кусочками мяса опустить стручки фасоли. Добавить тонко нашинкованный лук, картофель, перец, лавровый лист, соль. Довести до кипения. Подавать в глубокой тарелке, посыпать рубленой зеленью.



Супы овощные, молочные

Окрошка

Простокваша – 1 стакан, огурцы свежие – 2 шт., зелёный лук, кинза, укроп.

Простоквашу немного разбавить водой, положить очищенные и нарезанные огурцы, зелёный лук, зелень, соль и поставить на холод. Подавать в пиалушке.

Суп фасолевый

Фасоль – полстакана, картофель – 1 шт., мука пшеничная – 100 г, яйцо – 1 шт., соль.

Приготовить домашнюю лапшу. Можно использовать готовую.

Замесить тесто на яйце, тонко раскатать, скрутить в трубочку, тонко нарезать, распрямить, немного подсушить.

Фасоль залить холодной водой на 2-3 часа. Затем промыть и варить в закрытой посуде на слабом огне до готовности. Слить воду и всыпать фасоль в мясной бульон, добавить нарезанный картофель, домашнюю лапшу, соль. Суп довести до готовности. Подать с мелко нарезанной зеленью.

Суп фасолевый с рисом

Рис – 1 стакан, фасоль – 1 стакан, масло растительное, лук репчатый – 1 головка, соль, лавровый лист.

Фасоль заранее замочить на 2 часа в холодной воде. Рис замочить в горячей воде с щепоткой крупной соли на 15-20 минут. Затем отварить промытую фасоль, откинуть на дуршлаг. Нашинкованный тонко лук пожарить.

В кипящую воду опустить пожаренный лук, отваренную фасоль и промытый рис. Довести до готовности. При подаче посыпать зеленью.



Суп чечевичный

Чечевица – 0,5 стакана, картофель – 1 шт., лук репчатый – 0,5 головки, перец красный.

Замочить чечевицу в холодной воде на 1-1,5 часа, промыть и варить до полуготовности, добавить картофель, нарезанный кубиками, репчатый лук, нарезанный тонкими полукольцами, и довести до готовности. Заправить солью и перцем.

Суп – лапша

Мука пшеничная – 1 стакан, яйца – 3 шт., молоко – 1 стакан и вода, соль.

Замесить тесто на яичках, раскатать тонко, закрутить в рулет и нарезать тонко в виде лапши. Руками немножко встряхнуть и распрямить. Варить в смеси молока с водой.

Суп молочный с пшеном

Молоко – 1 стакан, вода – 0,5 стакана, пшено – 0,5 стакана, соль.

В кипящую воду с молоком положить очищенное пшено, варить до готовности. В конце посолить.

Подавать в глубокой тарелке (пиалушке).

Суп молочный с рисом

Приготовить, как суп молочный с пшеном.

Суп молочный рисовый с тыквой

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, залить водой и проварить 15 минут. Отваренную тыкву размять ложкой. В кастрюлю с молоком всыпать рис, подготовленную тыкву и варить до готовности.

Суп молочный с домашней лапшой

Мука пшеничная – 150 г, яйцо – 1, молоко – четверть стакана, масло сливочное – 10 г, вода – неполный стакан, молоко – 0,5 литра, соль.

Замесить тесто на молоке и яйцах, тонко раскатать, нарезать лапшу, подсушить. Вскипятить молоко с водой, подсолить. Опустить лапшу в кипящее молоко. Подавать со сливочным маслом.

Изделия из теста, каши



Тонкий слоёный хлеб

Мука пшеничная – 300 г, сливочное масло, соль, укроп.

Замесить пресное тесто на воде. Раскатать круглое тесто очень тонко. Смазать лист разогретым маслом, равномерно посыпать мелкой солью и укропом. Затем закатать лист свернуть кружочком, снова раскатать. Выпекать в духовке или на сковороде с маслом.



Тонкий хлеб (пышки)

Из пшеничной муки приготовить тесто на дрожжах или разрыхлителе. Тонко раскатать и выпекать на листе. Каждую пышку смазать маслом и сложить друг на друга. Можно подавать с брынзой.

Кукурузный чурек

Мука кукурузная – 1 стакан, мука пшеничная – четверть стакана, масло оливковое – полстакана, сливочное масло – 30 г, лук репчатый – 1 головка.

Кукурузную муку обдать кипятком, всыпать пшеничную муку, добавить пожаренный лук и сливочное масло, замесить тесто. Придать тесту круглую форму толщиной 3-4 см и выпекать в духовке.

Чуду (пирожки) с мясом

Мясо (баранина или говядина) – 300 г, мука пшеничная – 2 стакана, уксус – 1 ст. ложка, соль, перец.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить уксус, перец, соль. Замесить пресное тесто, раскатать круглые лепешки. На каждую лепешку положить фарш, отступив от края. Края загнуть к середине так, так чтобы фарш был виден. Выпекать в духовке. При подаче на стол чуду смазать маслом.

Чуду с куриным мясом и орехами

Мука пшеничная – 500 г, вода – 2 стакана, мясо куриное – 250 г, грецкие орехи – 300 г, одно яйцо, масло растительное.

Отварить куриное мясо, порезать на куски. Очищенные, слегка поджаренные орехи растолочь, разбавить бульоном до густой массы.

Замесить пресное тесто на воде, разделить на отдельные коржики и раскатать не очень тонко. На половину раскатанного листа выложить орехи, сверху кусочки мяса, закрыть другой половиной, закрепить края. Верх чуду смазать яйцом. Выпекать в духовке. Когда испечётся, смазать маслом.



Чуду с мясом и картофелем

Мука пшеничная – 500 г, мясо (мякоть) – 300-400 г, лук репчатый – 100-150 г, масло, зелень, соль.

Очищенный сырой картофель нарезать мелкими кусочками, добавить мелко нарезанное мясо и лук, положить зелень, посолить.

Замесить пресное тесто, раскатать не очень тонко. Выложить на раскатанное тесто приготовленный фарш и выпекать до готовности. Готовое чуду смазать маслом.

Чуду с рубленным мясом

Мука пшеничная – 500 г, мясо (мякоть) – 300-400 г, лук репчатый – 150 г, зелень, перец, уксус, соль.

Промолоть через мясорубку мясо вместе с луком, добавить уксус, соль и перец.

Замесить пресное тесто и приготовить чуду, как с орехами и куриным мясом.

Чуду с варёным мясом

Мука пшеничная – 300 г, вода – 0,5 стакана, мясо – 200 г, репчатый лук – 1 головка, уксус – 1 чайная ложка, масло – 1 ст. ложка, соль, перец.

Мякоть баранины или говядины нарезать на кусочки. Сварить в небольшом количестве воды. Вынуть, провернуть через мясорубку, добавить нашинкованный лук, перец, соль и уксус. Фарш тщательно вымесить.

Замесить пресное тесто средней густоты, добавить соль и воду. Раскатать лепешки, положить фарш, придать форму полумесяца и выпекать на листе. Затем смазать подсолнечным маслом, уложить в закрытую посуду, пока не станут мягкими.



Чуду – пирожки с зеленью, картофелем и творогом

Способ приготовления такой же, как и вареников. Только кружочки вырезаются побольше и обжариваются на сливочном или растительном масле.

Можно использовать готовое тесто.

Чуду с творогом -1

Мука пшеничная – 2 стакана, творог – 300 г, яйцо – 1, масло сливочное, воды неполный стакан, соль.

В творог положить яйцо, поджаренный на сливочном масле лук, посолить и тщательно вымешать.

Замесить пресное тесто, раскатать круглые лепёшки. На каждую лепёшку положить творожную массу, закрыть другой лепёшкой, соединить края. Положить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке.

Готовое чуду смазать сливочным маслом и подать со сметаной.

Чуду с творогом -2

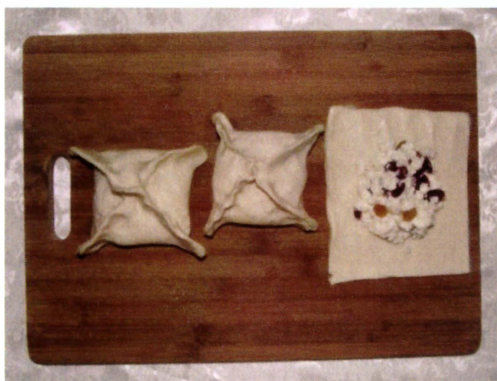
Мука пшеничная – 500 г, творог – 400 г, сливочное масло, кишмиш – 50 г., соль.

Положить в творог хорошо промытый и высушенный белый (чёрный) кишмиш, хорошо перемешать, посолить.

Замесить пресное тесто, можно на молоке, разделить на отдельные коржики и раскатать не очень тонко. (Можно использовать готовое тесто). На половину раскатанного

листа положить творог закрыть другой половинкой, закрепить края косичкой. Выпекать в духовке.

Готовое чуду смазать маслом. Подавать со сметаной.



Чуду с тонким зелёным луком

Мука пшеничная – 2 стакана, творог – 200 г, яйцо – 1, масло сливочное, тонкий зелёный лук – 1 пучок.

Почищенный лук мелко нарезать. Белую часть пожарить на масле, зелёную часть посыпать солью, оставить на 5-10

минут, отжать сок. Смешать белую и зелёную части, добавить творог, 1 яйцо, можно добавить толчёные слегка поджаренные орехи и хорошо все перемешать.

Замесить пресное тесто, раскатать круглые тонкие лепёшки. На каждую лепёшку положить фарш, края теста загнуть внутрь так, чтобы посередине был виден фарш. Выпекать в духовке. Когда поджарятся, края лепёшек смазать сливочным маслом.

Подавать со сметаной.



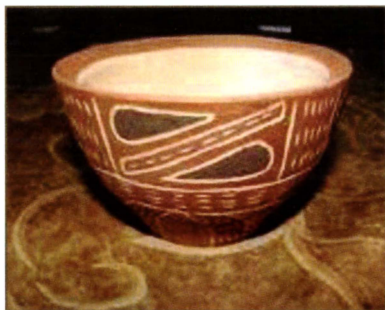
Тонкое чуду с творогом и яйцами

Мука пшеничная – 500 г, творог – 400 г, яйца – 3шт, лук репчатый – 1-2 головки, масло сливочное, укроп, соль.

В свежий творог положить лук, поджаренный на сливочном масле, разбить яйца, посолить, добавить тонко нарезанный укроп, перемешать до получения однородной массы.

Замесить пресное тесто на молоке. Разделить на 10 частей. Каждую часть раскатать очень тонко. На половинку листа выложить тонкий слой творога, закрыть другой половиной и защемить косичкой. Жарить на сливочном масле.

Готовые чуду сложить один на другой. Подавать со сметаной.



Чуду с тыквой – 1

Мука пшеничная – 500 г, тыква – 500 г, грецкий орех – 200 г, лук репчатый – 100 г, сливочное масло – 100 г, соль, перец, укроп.

Очищенную тыкву мелко нарезать, посолить, оставить на час, потом хорошо отжать.

Растолочь очищенные и поджаренные орехи, перемешать с тыквой, добавить размягчённое сливочное масло, мелко нарезанный лук и зелень.

Тесто замесить, как на чуду с творогом и яйцами. Можно использовать готовое тесто. Сформовать, как чуду в предыдущих рецептах. Выпекать в духовке.

Чуду с варёной тыквой

Мука пшеничная – 500 г, тыква – 500 г, грецкие орехи – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 150 г, соль, перец, укроп.

Тыкву сварить, помять. Лук и сливочное масло пропустить через мясорубку. Все смешать, посолить, добавить перец и укроп. Замесить тонкое пресное тесто. Сформовать, как чуду в предыдущих рецептах. Жарить на сливочном масле.

Чуду с тыквой – 2

Тыква – 500 г, толчёные грецкие орехи – 300 г, мука пшеничная – 2 стакана, масло оливковое, репчатый лук – 2 головки.

Тыкву очистить нарезать и натереть на крупной тёрке, посолить, оставить на 5-10 минут, потом отжать сок.

Репчатый лук мелко нарезать, добавить толчёные орехи, посыпать перцем. Смешать тыкву с репчатым луком.

Замесить пресное тесто (можно использовать готовое слоёное тесто). Тесто раскатать на кружочки или порезать на квадратики. На каждый положить приготовленную начинку из тыквы с орехами. Сложить и закрепить края. Выпекать в духовке. Смазать маслом и подать на стол.



Курзе с творогом

Мука пшеничная – 350 г, творог – 0,5 кг, яйца – 3-4шт, лук репчатый – 1головка, масло сливочное, соль, укроп.

В свежий творог положить мелко нарезанный, поджаренный на сливочном масле лук, разбить яйца, посолить, добавить зелень укропа.

Замесить пресное тесто с одним яйцом, тонко раскатать, вырезать стаканом кружочки. На середину каждого кружка положить фарш, сложить пополам и скрепить косичкой. Варить в кипящей воде.

Подать со сметаной.

Галушки (клёцки) с мятой

Мука пшеничная – 300 г, молоко – 0,5литр, мята – 1 столовая ложка, яйцо – 1 шт., масло растительное или сливочное – 50 г, лук репчатый – 1головка,

Просушенную и размолотую мяту всыпать в молоко, вбить яйцо, добавить поджаренный лук и всыпать муку. Все смешать до образования густой массы. Из массы при помощи чайной ложки приготовить клецки и опустить в кипящую воду. Клецки подавать с горячим молоком.



Вареники с зеленью

Мука пшеничная – 200 г, зелень – листья свёклы, петрушка, кинза, крапива – 200 г, яйцо – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, масло сливочное.

Начинку для вареников приготовить следующим образом – всю зелень обдать кипятком, мелко порубить, добавить жаренный на сливочном масле лук, взбитые яйца, соль.

Из муки, яиц и соли замесить тесто средней густоты. Раскатать в тонкую лепешку и вырезать стаканом кружочки. На середину каждого положить начинку из зелени и защипывать тесто елочкой не до конца. В незакрытую часть чайной ложкой ввести взбитые сырые яйца. Затем тесто защипнуть до конца, придав форму пельменей. Отварить в кипящей воде.

Подать с растопленным сливочным маслом или со сметаной.



Вареники с картофелем, творогом, зелёным тонким луком с зеленью готовится также.

Чесночная заправка

Чеснок – 2-3 зубчика, сметана – 50, соль.

Очищенные зубчики чеснока растереть с солью и разбавить сметаной.

Подается как заправка к блюдам.



Котлеты картофельные

Картофель – 500 г, яйцо – 1 шт., мука пшеничная – 0,5 стакана, масло растительное – 0,5 стакана, масло сливочное – 1 ст. ложка.

Очищенный картофель сварить, приготовить пюре, добавить яйцо и масло сливочное, размешать и разделить котлеты. Обвалять в муке или сухарях и обжарить с двух сторон.

Молочная рисовая каша с изюмом

Рис – 1 стакан, вода – 1 стакан, молоко – 2 стакана, изюм – 1 стакан, масло сливочное – 1 столовая ложка, сахар, соль.

В кипящую воду всыпать промытый рис, через 10-15 минут влить молоко и добавить хорошо промытый изюм.

Варить на слабом огне, часто помешивая ложкой. Добавить сахар и соль по вкусу.

Чтобы рис отварился быстрее, предварительно можно замочить его на 5-10 минут в горячей воде со щепоткой соли, откинуть на дуршлаг и потом всыпать в кипящую воду.



Каша рисовая с фасолью

Рис – 1 стакан, фасоль – 0,5 стакана, масло сливочное – 30 г, соль.

Заранее замочить фасоль в холодной воде на 2-3 часа. Рис замочить в кипятке с крупной солью на 5-10 минут. Затем промытые фасоль и рис сварить до полной готовности. Снять с огня, плотно прикрыть кастрюлю чем-то теплым на час-полтора. При подаче заправить топлёным (сливочным) маслом.

Ош кядуи (рисовая каша с тыквой)

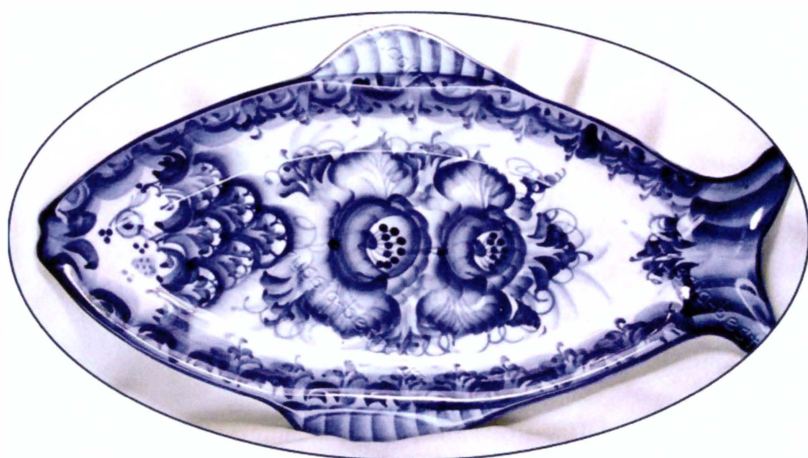
Тыква – 300 г, мясо – 100 г, масло растительное (оливковое) – четверть стакана, рис – четверть стакана, лук репчатый – 1 головка, щепотка сахара, соль, перец.

Рис на 10 минут замочить в горячей воде со щепоткой крупной соли, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком. Пережарить кусочки мяса с луком.

В кастрюлю налить немного воды, положить слой риса, слой тыквы, слой поджаренного мяса с луком, снова слой риса, потом слой тыквы, слой мяса и т.д. Поставить на медленный огонь и довести до готовности.



Рыбные блюда



Рыбная буглама

Рыба – 200 г, лук репчатый – 2 головки, сухофрукты по вкусу – курага, чернослив – по 10 г, соль, перец.

Способ приготовления как буглама из курицы (см. предыдущий рецепт).

Маринованная рыба

Рыба – 200 г, лук репчатый – 2-3 головки, масло подсолнечное (оливковое) – 40 г, томат-пюре – 2 ст. ложки, мука пшеничная или панировочные сухари – 10 г, сахар – щепотка, рыбный бульон или кипяток – 0,5 стакана, лавровый лист – 2-3, зелень, перец, соль.

Обработанную рыбу промыть, нарезать на кусочки, посолить и обвалять в муке или сухарях. Обжарить рыбу до образования золотистой корочки.

Приготовление маринада: поджарить репчатый лук на масле, добавить томат-пюре, перец, сахар, подержать на огне 5-10 минут.

Сложить часть рыбы в кастрюлю, залить маринадом, затем опять слой рыбы, слой маринада и т.д. Добавить лавровый лист. Залить бульоном или кипятком, варить до тех пор, пока косточки не станут мягкими. Подавать в холодном виде.



САЛАТЫ

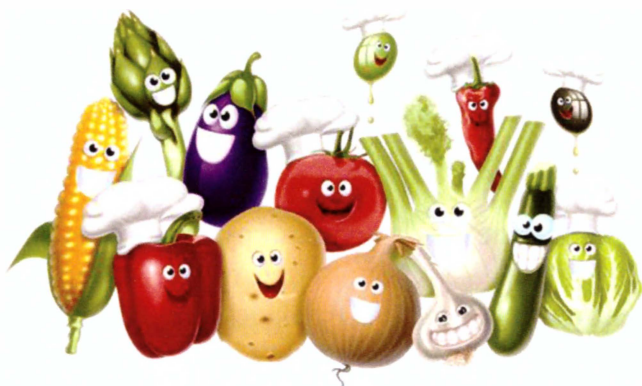


Салат домашний летний

Огурцы – 100 г, помидоры – 100 г, салат (хаса), лук зелёный – небольшой пучок, масло оливковое – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., зелень кинзы, сок лимона – 1 ст. ложка.

Овощи вымыть и приготовить: огурцы очистить и нарезать дольками, лук очистить, нашинковать, помидоры нарезать на дольки, салат нарезать.

Всё смешать, посолить, заправить маслом и свежесжатым лимонным соком. Сверху положить дольки сваренных вкрутую яиц и посыпать зеленью.



Свежий салат из моркови и свёклы

Морковь – 100 г, свёкла – 100 г, орехи – 100, зелень кинзы, растительное масло, соль.

Свежую морковь и свежую свёклу очистить, натереть на мелкой тёрке, смешать, добавить размельчённые орехи,

заправить растительным маслом, солью. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.



Зелёный салат со смородиной и кукурузой

Зёрна кукурузы – 100 г, лук зелёный – половину пучка, зелень – салат (хаса), петрушка, укроп, кинза, масло растительное – 2 ст. ложки, половина лимона, смородина – 50 г, соль.

Лук зелёный порезать тонкими кружочками, зелень кинзы, укропа, петрушки хорошо промыть, насухо вытереть бумажными кухонными салфетками и мелко нашинковать.

Смешать с зёрнами кукурузы, добавить масло растительное, выжать сок лимона, положить смородину. Всё перемешать. Подать в глубокой салатнице.



Салат из печёных баклажанов с яйцами

Баклажан – 1 шт., оливковое масло – 1 ч. ложка, яйцо – 2 шт., соль, перец.

Баклажан вымыть, вытереть насухо и запечь в духовке. Затем вынуть, очистить от кожуры и мелко порубить ножом до получения кашицы, добавить оливковое масло. Яйца сварить вкрутую, почистить, натереть на мелкой тёрке. Смешать всё вместе, посолить, поперчить. Подавать с мелко нарезанной зеленью.



Салат из свежей капусты с сельдереем

Свежая капуста – 200 г, сельдерей – 2-3 стебля, сахар – 40 г, половина лимона, соль, перец, орехи грецкие – 50 г.

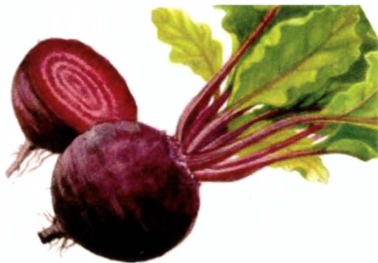
Очищенную капусту тонко нашинковать, помять с сахаром, полить свежесжатым соком лимона, добавить мелко нарезанный сельдерей, соль, перец. Поджарить орехи, очистить от шелухи и засыпать в капусту, все перемешать.

Подавать в салатнице.

Винегрет

Картофель – 100 г, свекла – 50 г, огурцы солёные – 40 г, морковь – 40 г, яблоки – 30 г, лук зелёный – 10г, масло растительное – 15г, соль по вкусу.

Отварить вымытую свёклу, отдельно отварить картофель и морковь. Варёные овощи очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками. Огурцы очистить и тоже нарезать кубиками. Зелёный лук вымыть и тонко нарезать. Подготовленные овощи, посолить, поперчить, добавить растительное масло и перемешать.



Винегрет летний

Картофель – 100 г, помидоры – 50 г, огурцы – 30 г, свекла – 30 г, морковь – 40 г, яблоки – 40г, масло растительное – 10 г, четверть лимона, соль.

Свёклу и картофель вымыть, сварить, затем очистить, нарезать небольшими ломтиками. Вымыть и очистить морковь, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить небольшое количество воды, растительное масло, закрыть крышкой и тушить, после чего охладить. Свежие огурцы, помидоры и яблоки вымыть, обдать кипятком, очистить, нарезать ломтиками. Подготовленные овощи

смешать, посолить, поперчить, полить лимонным соком, заправить растительным маслом (оливковым или подсолнечным). Подать в салатнице, посыпать мелко нарезанной зеленью.



КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ



Дрожжевое тесто

В кастрюлю налить тёплое молоко или тёплую воду (температура 30 градусов) и растворить дрожжи. Добавить соль, сахар, яйца, ароматические вещества, просеянную муку и замесить в течение 5-8 минут, чтобы получилось однородное без комков, не очень крутое тесто. Тесто надо поместить в закрытую свободную посуду и поставить в теплое место для брожения. Через 2-2.5 часа, когда тесто поднимется, надо его обмять и оставить на 30-50 минут. После этого снова обмять и положить на посыпанный мукой стол или доску для разделки.

Улучшить вкус и аромат теста можно добавлением ароматических веществ: в тесто, приготовленное из 2 – х стаканов муки, можно добавить цедру от 1 апельсина или половины лимона и другие (мускатный орех, ванильный сахар). Ароматические вещества добавляют в начале замеса теста

Масляный основной крем на сгущённом молоке

Сливочное масло – 100 г, сгущённое молоко – 4 ст. ложки. Получается 200 г крема.

Разогреть масло в кастрюле до состояния густой сметаны и взбить металлическим венчиком до получения пышной массы белого цвета. Затем, не прекращая взбивать, вливать небольшими порциями сгущённое молоко и взбивать в течении 10-15 минут до получения пышной однородной массы.

Булочка молочная

Мука пшеничная – 500 г, дрожжи – 15 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 200 г, сахарный сироп – 40 г, яйцо – 1 шт., раствор соли – 20 г.

Развести дрожжи в тёплом молоке, размешать лопаточкой со стаканом просеянной муки и поставить в тёплое место на 1 час. Когда опара поднимется, добавить ещё 2 стакана муки, раствор соли, столовую ложку масла, 2 столовые ложки сахарного сиропа, 1 яйцо. Хорошо выбить, пока тесто не будет отставать от рук и посуды. Дать ещё раз подняться на 1 час 30 минут. Выложить тесто на кухонную доску, посыпанную мукой, разделить в виде круглых или продолговатых булочек. Положить их на смазанный маслом противень, подержать 30 минут в тёплом месте, смазать каждую булочку яйцом и выпекать в умеренно нагретом жарочном шкафу (тостер овен) или в духовке.

Булочка сдобная

Мука пшеничная – 400 г, молоко – 200 г, дрожжи – 15 г, яйца (желтки) – 2 шт., масло сливочное – 100 г, сахарный сироп – 50 г, раствор соли – 20 г.

Развести в миске с тёплым молоком (100 г) дрожжи, всыпать стакан муки, размешать так, чтобы не было комков, и поставить опару в тёплое место на 1,5-2 часа.

Когда опара хорошо поднимется и начнёт постепенно опадать, влить в неё остальное молоко, предварительно размешав в нём раствор соли, сахарный сироп и яичный желток, всыпать остальную муку и месить до тех пор, пока

тесто не будет легко отставать от рук и стенок посуды. Затем добавить растопленное масло и снова месить, пока масло не соединится с тестом. Замешанное тесто поставить в тёплое место на полтора-два часа. За это время тесто надо обмять 1-2 раза. Готовое тесто выложить на кухонную доску, посыпанную мукой и разделить из него булочки. Уложить булочки на противень смазанный маслом и через час выпекать, предварительно смазав желтком.

Пышки с творогом

Мука пшеничная – 100 г, кефир – 0,5 стакана, творог – 75 г, яйцо – 1, масло сливочное, соль.

Приготовление теста: в кефир добавить 2 столовые ложки горячей воды, добавить соль, разрыхлитель и замесить тесто. Дать тесту постоять 10-15 минут. Из теста скатать круглые пышки.

Приготовить начинку из творога, замешанного с яйцом и солью.

На середину каждой пышки положить начинку и закрыть в виде пончика и снова немножко раскатать и запечь на сковородке без жиров. Горячие пышки смазать сливочным маслом.

Подавать можно со сметаной.



Печенье домашнее

Мука пшеничная – 3 стакана, яйца – 2-3 шт., сливочное масло – 250 г, сахар – 1 стакан, сода (разрыхлитель) – ½ чайной ложки, щепотка ванили.

Сбить яйца с сахаром, добавить размягчённое масло, разрыхлитель, ванилин, перемешать, замесить тесто. Тесто раскатать, вырезать разными формами, сложить на противень и выпекать. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.



Рулет шоколадный

Мука пшеничная – 1 стакан, дрожжи – 10 г, молоко – 100 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 50 г, сахар – 50 г, мёд – 25 г, какао- порошок – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, яйцо (желток), раствор соли – 5 г.

Замесить сдобное тесто на дрожжах, как для булочки сдобной. Тесто выложить на доску посыпанную мукой, раскатать в палец толщиной, выложить сверху ровным слоем

начинку, свернуть рулетом, переложить на лист вниз швом, дать подняться в течение 30 минут, смазать яйцом, наколоть вилкой и поставить в жарочный шкаф (тостер овен) или в духовку.

Приготовление начинки. В фарфоровой миске смешать какао- порошок с сахаром и мёдом, сметаной и яичным желтком.

Пирог открытый со свежими или консервированными ягодами или фруктами

Для пирога весом около 1 кг необходимо: тесто сдобное из 2-х стаканов муки, ягод или фруктов свежих или консервированных – 400 г, сахарного песку – 6-8 ст. ложек, желе из 2-х ст. ложек сахарного песку, яйцо для смазки.

Раскатать тесто в пласт прямоугольной или круглой формы толщиной 10-15 мм, положить на смазанный маслом противень или одноразовую сковороду. Положить ягоды и фрукты на отформованное тесто, закрыть тонкими полосками из этого же теста в виде сетки. Полоски можно надрезать ножом по всей длине, смазать яйцом и выпекать.

Пирог с тыквой

Мука пшеничная – 300 г, тыква – 200 г, брынза свежая – 50 г, оливковое или сливочное масло – 50 г, соль, перец.

Приготовление начинки: тыкву очистить от корки и семян, натереть на тёрке, добавить протёртый сыр, соль,

растительное масло или растопленное сливочное, перец. Всё тщательно перемешать.

Способ приготовления теста и выпечка такие же, как для пирога с сыром

Пирог с капустой

Мука пшеничная – 200 г, капуста свежая – 400 г, лук репчатый – 2 головки, масло растительное – 50 г, брынза – 100 г, масло сливочное – 50 г.

Приготовление начинки: белокочанную капусту очистить от зелёных листьев, промыть, мелко нашинковать, обдать кипятком и хорошо отжать. Добавить мелко нарезанный пожаренный лук, посолить. Свежую брынзу хорошо размять или натереть и перемешать с капустой.

Способ приготовления теста и выпечка такие же, как для пирога с тыквой. Можно использовать готовое тесто.

Подавать с чесночной заправкой.

Пирог с картофелем и сыром

Мука пшеничная – 200 г, картофель – 300 г, брынза свежая – 100 г, молоко – 50 мл, масло сливочное – 50 г, соль.

Приготовление начинки: очищенный картофель отварить, приготовить пюре, добавить протёртый сыр, молоко, соль, хорошо перемешать.

Способ приготовления и выпечка такие же, как для пирога с тыквой.

Подавать с чесночной заправкой.

Пирог со свежим сыром

Мука пшеничная – 300 г, брынза – 300 г, масло сливочное – 50 г, соль.

Из просеянной пшеничной муки на тёплой воде замесить тесто на дрожжах и оставить на 1-1,5 часа. Тесто раскатать лепёшкой толщиной 1 см, на середину положить начинку из сыра, отступая от края лепёшки на 4-5 см. Концы лепёшки постепенно стянуть на середину и соединить. Пирог перевернуть, разровнять, придать пирогу округлую форму. Посредине пирога на верхней части лепёшки оставить отверстие, чтобы при выпечке не скопились пары и не разорвался пирог. Выпекать в духовке. Подавать с маслом или со сметаной.

Торт песочный с клубникой

Муки – 2 стакана, сливочного масла – 150 г, сахара – 3 ст. ложки, яйца – 2 шт., клубники – ½ кг, ванилина – половина пакетика.

В горке просеянной муки сделать углубление и положить туда сметану, сырое яйцо, сахар, размягчённое сливочное масло, ванилин. Замесить тесто и поставить на некоторое время в холодное место. Затем раскатать тесто толщиной в полсантиметра, вырезать большой тарелкой круги и выпекать в духовке 15-20 мин. Вынуть из духовки и охладить. На остывший кружок уложить ягоды клубники и залить яблочным мармеладом. Переложить торт на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Можно сделать 2-3 слоя. Вместо мармелада можно коржи смазать кремом, а затем уложить ягоды.

Для мармелада нужно 250 г яблок и 200 г сахара.

Приготовление крема: взбить масло, яйца, сливки с сахаром и другими продуктами.



Торт шоколадный

Мука (желательно «шифон») – 1,5-2 стакана, разрыхлитель – 1 ч. ложка, яйца – 5 шт., сахар «Голден» – 1 стакан, масло сливочное – 250 г, какао – 3 ст. ложки, свежесжатый лимонный сок – 1 ст. ложка, сваренное сгущённое молоко – 1 банка, размельчённые орехи – 1,5 стакана, 1 плитка чёрного шоколада.

Отделить белки от желтков. Взбить отдельно белки с 0,5 ст. сахара и желтки с 0,5 ст. сахаром. Соединить с размягчённым сливочным маслом и какао. Всыпать муку, разрыхлитель, добавить лимонный сок и всё тщательно перемешать. Разделить тесто на три части и выпекать коржи в духовке при температуре 180 градусов.

Шоколад размягчить на пару и смешать со сгущенным молоком, залить каждый корж и засыпать орехами.



ДЕСЕРТЫ



Крем шоколадный

Молоко – 150 г, шоколад – 30 г, крупа манная – 15 г, сахарный песок – 10 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

В кипящее молоко всыпать, помешивая, тёртый шоколад, манную крупу, влить сахарный сироп и кипятить, продолжая мешать 15-20 минут.

Вылить в фарфоровую чашку или форму, смоченную водой и обсыпанную мелким сахарным песком, охладить и подать с холодным молоком.

Крем из сливок

Сливки – 100 г, желатин – 4 г, сахарная пудра – 20 г, молоко – 15 г.

Густые кипячёные сливки взбить на холоде до густой и пышной пены. Прибавить сахарную пудру. Желатин предварительно намоченный в воде, соединить с 1 ст. ложкой горячего молока и влить тонкой струйкой во взбитые сливки всё время мешая их снизу вверх. Затем массу сразу переложить в форму и охладить.

Халва

Мука пшеничная – 300 г, растопленное сливочное масло – 1 стакан, мед – 0,5 стакана.

В кипящее масло, помешивая, всыпать муку и держать на слабом огне до получения жёлтого цвета. Затем снять с огня,

добавить мёд, хорошо размешать. Выложить на плоскую тарелку, дать остыть и разрезать на куски.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Картофель жарится быстрее и будет вкуснее, если предварительно опустить его на несколько минут в горячую воду. Прежде чем положить на сковороду вытереть насухо.

* * *

Чтобы мелко нарезанный лук не пригорал и приобрел красивый цвет, его надо сначала обвалять в муке, а потом жарить.

* * *

Чтобы сильнее чувствовался аромат лимона, надо обдать его кипятком.

* * *

Чтобы рыба при жарении не разваливалась на куски, рекомендуется посолить за 10-15 минут до жарения.

* * *

Чтобы рыба или мясо хорошо подрумянились, надо перед тем, как жарить, вытереть их полотенцем.

* * *

Специи (лавровый лист, перец, гвоздику) и соль кладут в суп незадолго до окончания варки.

* * *

Нельзя употреблять в пищу проросший картофель, картофель, позеленевший на свету. В таком картофеле скапливается ядовитое вещество саланин.



Оглавление

От автора	3
Мясные блюда	5
Разделка мяса	6
Хинкал пшеничный	6
Хинкал тонкий	6
Тонкий хинкал с бараниной (назике инхар)	7
Хинкал с чесноком	8
Хинкал со свежей домашней колбасой	9
Голубцы с виноградными листьями – долма	9
Курзе	10
Пельмени с мясом	11
Плов с мясом – 1	12
Плов с мясом – 2	12
Плов с курицей	13
Говядина с луком и картофелем	14
Жареная птица (курица, гусь, индейка)	14
Гуляш из говяжьего сердца	15
Отварная баранина с чесночной заправкой	15
Тушёная баранина	16

Рагу из баранины	16
Чихиртма с курицей – 1	17
Чихиртма с курицей – 2	17
Буглама из курицы	17
Гендумедуш	18
Нермов (шабатная еда)	19
Мясо с тыквой и фасолью	20
Тара	20
Яичница с помидорами и фаршем	21
Супы	23
<u>Супы мясные</u>	24
Шурпа	24
Густой мясной суп – гурма	24
Дюшпере (суп с пельменями)	25
Суп мясной с рисом	26
Суп мясной с зелёной стручковой фасолью	26
<u>Супы овощные, молочные</u>	27
Окрошка	27
Суп фасолевый	27
Суп фасолевый с рисом	27

Суп чечевичный	28
Суп-лапша	28
Суп молочный с пшеном	29
Суп молочный с рисом	29
Суп молочный рисовый с тыквой	29
Суп молочный с домашней лапшой	29
Изделия из теста	31
Тонкий слоёный хлеб	32
Тонкий хлеб (пышки)	32
Кукурузный чурек	33
Чуду с мясом	33
Чуду с куриным мясом и орехами	33
Чуду с мясом и картофелем	34
Чуду с рубленным мясом	34
Чуду с варёным мясом	35
Чуду – пирожки с зеленью, картофелем и творогом	36
Чуду с творогом - 1	36
Чуду с творогом - 2	36
Чуду с тонким зелёным луком	37
Тонкое чуду с творогом и яйцами	38

Чуду с тыквой - 1	39
Чуду с варёной тыквой	39
Чуду с тыквой - 2	40
Курзе с творогом	41
Галушки (клёцки) с мятой	41
Вареники с зеленью	42
Чесночная заправка	43
Котлеты картофельные	43
Молочная рисовая каша с изюмом	43
Каша рисовая с фасолью	44
Ош кюдун (рисовая каша с тыквой)	44
Рыбные блюда	46
Рыбная буглама	47
Консервированная рыба	47
Салаты	48
Салат домашний летний	49
Свежий салат из моркови и свёклы	49
Зелёный салат со смородиной и кукурузой	50
Салат из печёных баклажанов с яйцами	51
Салат из свежей капусты с сельдереем	51

Винегрет	52
Винегрет летний	52
Кондитерские изделия	54
Дрожжевое тесто	55
Масляный основной крем на сгущенном молоке	55
Булочка молочная	56
Булочка сдобная	56
Пышки с творогом	57
Печенье домашнее	58
Рулет шоколадный	58
Пирог откр.со свежими или консерв. ягодами или фруктами	59
Пирог с тыквой	59
Пирог с капустой	60
Пирог с картофелем и сыром	60
Пирог со свежим сыром	61
Торт песочный с клубникой	61
Торт шоколадный	62
Десерты	64
Крем шоколадный	65
Крем из сливок	65

Халва	65
Полезные советы	67
Оглавление	69

Свира Миорова

© Издательство «Компас»

Тел.: 050-8159551, email: helenamilkina@gmail.com

**Забытый вкус
(рецепты моей мамы)
Книга первая**

Вёрстка – Л. Тарасова

**Литературный и технический
редактор, художественное оформление,
дизайн обложки – Е. Милькина
Фотографии Сократа Михайлова,
а также с разных сайтов Интернета**

Отпечатано в типографии «А.В.С» www.printabc.co.il/ru

**Израиль
2012**



Миорова Свира Ильинична, 1948 г. р.
Родилась и выросла в городе
Махачкале (Дагестан). Образование –
высшее экономическое. В Махачкале
работала ст. экономистом
Дагсельстроя. В 1974 г. переехала в
Самарканд. Занимала должность
начальника планово-финансового

отдела. Была соискателем на кафедре экономической
теории. В марте 1993 г. репатрировалась в Израиль (гор.
Кармиель). Через год переехала в один из святых городов
– Цфат. В настоящее время живу в Нетании.