

Моя кулинарная библиотечка



Чахохбили и другие блюда Грузии

Рецепты
чахохбили
с. 3

Рекомендуем:
сациви
из баклажанов
с. 107-108



Моя кулинарная библиотечка

Чахохбили и другие блюда Грузии

«ЭКСМО»

2010

Чахохбили и другие блюда Грузии / «Эксмо», 2010 — (Моя
кулинарная библиотечка)

Издание представляет собой сборник кулинарных рецептов грузинских блюд.

Содержание

ЧАХОХБИЛИ	6
Чахохбили из говяжьего филе	6
Чахохбили из говядины	7
Чахохбили из баранины	8
Чахохбили из баранины с картофелем	9
Чахохбили из цыпленка	10
Чахохбили из курицы	11
Чахохбили в горшочках	12
Чахохбили из курицы	13
Чахохбили из утки (гуся или дичи)	14
Чахохбили из лосося, жаренного на вертеле	15
Чахохбили вегетарианское	16
САЛАТЫ	17
Салат из груш с орехами	17
Салат летний	18
Мхали из сладкого перца	19
Салат с баклажанами	20
Салат из помидоров с чесноком	21
Соленые помидоры с орехами	22
Киркажи	23
Салат из баклажанов	24
Стручковая фасоль с мацони	25
Салат «Цада»	26
Газапхули из стручковой фасоли с капустой	27
Фасоль с орехами и гранатом	28
Фасоль с орехами и винным уксусом	29
Аджасан-дали	30
Салат из баклажанов, жаренных на вертеле	31
Зеленая икра с брынзой	32
Баклажанная паста	33
Икра из баклажанов со сладким перцем	34
Икра из баклажанов с гранатом	35
Икра чесночно-ореховая	36
Икра из свеклы	37
Мхали из столовой свеклы	38
Шпинат с мацони	39
Шпинат со сметаной и чесноком	40
Маринованный лук	41
Капуста, маринованная по-грузински	42
Спаржа с орехами	43
Черемша с растительным маслом	44
Свежий сыр с мятой	45
Суджук	46
СУПЫ	47
Артала	47
Бозбаши	48

Бозбаши с баклажанами и стручковой фасолью	49
Суп-бозбаши с ткемали	50
Буглама из курицы	51
Суп из баранины с черносливом	52
Суп горский	53
Суп из кишок	54
Суп из говядины по-гурийски	55
Окрошка (овдух)	56
Суп со свиной	57
Суп куриный с ткемали	58
Суп из форели с картофелем	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Чахохбили и другие блюда Грузии

ЧАХОХБИЛИ

Чахохбили из говяжьего филе

500 г говяжьей вырезки, 4 луковицы, 70 г сливочного масла, 4 – 5 картофелин, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе вымыть, очистить от пленок, срезать жир, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю и поставить на огонь. Через 5 минут прибавить 50 г сливочного масла и хорошо прожарить. Затем всыпать мелко нарезанный репчатый лук и, добавив еще сливочного масла (20 г), поджарить до готовности.

Тем временем картофель очистить, нарезать, положить в кастрюлю, немного посолить, залить кипятком так, чтобы вода едва его покрыла, и поставить варить. Вареный картофель вместе с жидкостью присоединить к поджаренному мясу, добавить молотый черный перец, перемешать и, поварив 5 – 8 минут, снять с огня.

Чахохбили из говядины

1 кг жирной говядины, 6 луковиц, 2 ст. ложки пшеничной муки, 10 помидоров, чеснок, стручковый перец, зелень (кинза, петрушка, базилик, чабер), соль по вкусу

Мясо нарезать кусками и поджарить, посыпав подсушенной пшеничной мукой.

Затем добавить нашинкованный репчатый лук и жарить еще 10 минут.

После этого варить 10 – 15 минут со свежими помидорами (очищенными от кожицы и нарезанными), с толченым чесноком и стручковым перцем.

К концу варки положить мелко нарезанную зелень и, дав закипеть, снять с огня.

Чахохбили из баранины

*500 г жирной баранины, 500 г репчатого лука, 1 кг помидоров, зелень,
соль*

Нарезанное кусками мясо жарить 20 минут в кастрюле. Затем добавить мелко нашинкованный лук и жарить его вместе с мясом 5 – 10 минут. Помидоры разварить и протереть. Добавить пюре к мясу, посолить и перемешать.

Тушить мясо до готовности при очень слабом нагреве.

В конце готовки добавить нарезанные кинзу, петрушку, укроп и мяту.

Чахохбили из баранины с картофелем

500 г жирной баранины, 4 луковицы, 2 – 3 картофелины, 500 г помидоров, чеснок, стручковый перец, кинза, соль по вкусу

Мясо нарезать кусками, добавить нашинкованный репчатый лук и хорошо прожарить. Во время жаренья добавить нарезанный сырой картофель.

Свежие помидоры погрузить на 1 – 2 минуты в кипяток, снять с них кожицу, разрезать пополам и удалить семена. Подготовленные помидоры положить в кастрюлю с мясом и варить 15 – 20 минут. Затем добавить толченые чеснок и стручковый перец, мелко нарезанную зелень кинзы, посолить и через 5 минут снять с огня.

Чахохбили из цыпленка

*4 цыпленка, 8 луковиц, 300 мл растительного масла, 12 картофелин,
черный молотый перец, соль по вкусу*

Тушки цыплят промыть, нарезать на части, еще раз промыть холодной водой, положить в кастрюлю и тушить.

Когда мясо выделит сок, слить его в отдельную посуду и накрыть крышкой, а птицу продолжать тушить.

Тем временем нашинковать лук, положить его в кастрюлю с цыпленком, добавить масло и все тщательно обжарить, помешивая, чтобы не подгорело.

Жареную птицу залить соком, выделившимся при тушении, добавить нарезанный крупными кусками картофель и все вместе снова тушить до тех пор, пока картофель не разварится.

За 5 минут до окончания тушения всыпать черный молотый перец, соль и перемешать.

Чахохбили из курицы

1 курица (1 – 1,2 кг), 4 – 5 луковиц, 4 картофелины, 5 – 6 помидоров, 40 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки красного перца, 1 ч. ложка хмели-сунели, 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка имеретинского шафрана, 1 лимон, по 1 ст. ложке мелко нарезанной пряной зелени (кинза, мята)

Куски курицы сложить в кастрюлю и тушить под закрытой крышкой. Когда мясо выделит сок, слить его в отдельную посуду, а птицу продолжать тушить вместе с нашинкованным луком, добавив масло и часто помешивая, чтобы кушанье не подгорело.

Готовую курицу залить соком, выделившимся при тушении, добавить предварительно отваренный картофель, тушеные и протертые через дуршлаг помидоры.

В середине готовки влить, если потребуется, немного воды, в которой варился картофель.

В самом конце положить пряную зелень, красный молотый перец, хмели-сунели, кориандр, имеретинский шафран и досолить.

Подавать к столу, украсив кружочками лимона и зеленью.

Чахохбили в горшочках

На 1 горшочек:

100 – 150 г курицы, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 сладкий перец, 30 – 40 г сливочного масла, 2 помидора, 0,5 пучка зеленого лука, по 0,5 пучка петрушки, укропа, соль, перец по вкусу

На дно горшочка положить масло, затем курицу, мелко нарезанные лук, чеснок, болгарский перец, помидоры.

Все посолить, поперчить по вкусу, положить зелень, закрыть крышкой и поставить в духовку на 1,5 часа.

Подавать в горшочке, хорошо перемешав.

Чахохбили из курицы

1 жирная курица, 6 луковиц, 600 – 700 г помидоров, 1 ст. ложка масла, зелень (петрушка, укроп, кинза, базилик, чабер), перец стручковый, соль по вкусу

Курицу обмыть, нарезать на части, переложить на дуршлаг, дать стечь воде, затем положить в кастрюлю и тушить. Выделяющийся в процессе тушения жир сливать в отдельную посуду. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на масле. Тушеную курицу прожарить, периодически помешивая, чтобы она не пригорела ко дну кастрюли, и по мере надобности добавляя сок, полученный в процессе тушения курицы.

К поджаренной курице присоединить поджаренный лук, посолить, добавить нарезанные помидоры, предварительно сняв с них кожицу, и варить до готовности. В конце варки положить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки, базилика, чабера, укропа и толченый стручковый перец.

Чахохбили из утки (гуся или дичи)

1 утка (гусь или дичь), 50 г топленого масла (или сливочного маргарина), 100 г репчатого лука, 20 г томата-пюре (или 40 г свежих помидоров), 5 г муки, 10 мл белого столового вина (или винного уксуса), 20 г лимона, 10 г зелени, специи, соль

Порционные куски птицы или дичи посолить, обжарить в жире.

Затем потушить с пассерованным луком в томатном соусе, с вином, соком лимона, зеленью и специями до готовности.

Чахохбили из лосося, жаренного на вертеле

1 кг лососины, 2 луковицы, 150 мл винного уксуса, 100 мл воды, соль по вкусу

Подготовленную лососину нарезать на мелкие кусочки, посолить, нанизать на вертел и жарить, поворачивая над раскаленными углями без пламени.

Репчатый лук мелко нашинковать, залить винным уксусом с водой, поставить на огонь и тушить.

Готовую жареную рыбу снять с вертела, выложить в кастрюлю с винным уксусом и луком и, потушив 2 – 3 минуты, снять с огня.

Чахохбили вегетарианское

1 кг помидоров, 5 – 7 луковиц, 3 картофелины, 100 г топленого (или сливочного) масла, стручковый перец, зелень, соль по вкусу

Помидоры нарезать, положить в кастрюлю и варить до тех пор, пока не получится однородная масса. После этого протереть ее через сито.

Репчатый лук очистить, нашинковать, положить в кастрюлю и потушить с 50 г масла. Затем к нему добавить очищенный и нарезанный кусками картофель, оставшееся масло. Влить в кастрюлю помидорную массу, положить стручковый перец и посолить.

Поварить все вместе 8 – 10 минут. После этого посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на стол.

САЛАТЫ

Салат из груш с орехами

*4 крупные груши, 10 – 12 грецких орехов, 1 соленый огурец, 75 мл кефира
(или 75 г сметаны)*

Каждую грушу разрезать вдоль на 2 части и вынуть сердцевину. Грецкие орехи почистить и освободить ядра от пленки, для чего на 10 – 15 минут опустить в кипяток.

В каждую половинку груши положить ядра орехов, полить их кефиром (или сметаной), посыпать мелко нарубленным соленым огурцом.

Подавать к столу в глубоком салатнике.

Салат летний

3 – 4 помидора, 2 – 3 свежих огурца, 2 сладких перца, 1 большая луковица, уксус, красный перец, кинза, базилик, укроп, петрушка, соль по вкусу

Помидоры, огурцы, сладкий перец (красный или зеленый) и очищенный лук промыть. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Кинзу, укроп и петрушку промыть, измельчить и перемешать.

Помидоры нарезать тонкими кружочками. Выложить их вперемешку с огурцами в салатник, полить уксусом, поперчить и посыпать солью.

Кольца очищенного репчатого лука уложить на помидоры, а сверху – нарезанный перец. Посыпать салат измельченной зеленью.

Мхали из сладкого перца

500 г стручкового перца, 4 – 5 веточек кинзы, 200 г очищенных грецких орехов, 2 – 3 луковицы, винный уксус, чеснок, соль по вкусу

Зеленый сладкий перец перебрать и промыть. Положить стручки в кастрюлю с кипящей водой (1 стакан) и варить их до готовности (приблизительно 20 – 25 минут), после чего откинуть на дуршлаг. Когда перцы остынут, отжать их рукой.

Очищенные грецкие орехи, соль и чеснок истолочь. Добавить мелко нарезанную кинзу, нашинкованный лук, винный уксус, предварительно подготовленный перец. Все тщательно перемешать и выложить на тарелку.

Салат с баклажанами

100 г баклажанов, 100 г помидоров, 2 г чеснока, 1,5 ст. ложки растительного масла, соль, перец, петрушка по вкусу

Баклажаны промыть, обсушить, положить на очень горячую сковороду (без масла) и обжарить со всех сторон. Когда овощи слегка остынут, удалить кожицу, после чего мелко нарезать их. Переложить баклажаны в салатник, посыпать измельченным чесноком и перемешать. Подсолнечное масло смешать с уксусом, солью и перцем. Полить салат заправкой и осторожно перемешать.

Вокруг баклажанов разложить дольки помидоров. Посыпать блюдо измельченной петрушкой.

Салат из помидоров с чесноком

*200 г помидоров, 2 г чеснока, 1,5 ст. ложки уксуса, соль, перец, кинза
по вкусу*

Мелко нарезанный чеснок залить уксусом и дать постоять в течение 30 минут.

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Положить в салатник, посыпать солью и черным перцем. Затем полить уксусом, настоянным на чесноке, и посыпать мелко нарезанной кинзой.

Соленые помидоры с орехами

500 г соленых помидоров, 100 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 1 – 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка шафрана, 1 ч. ложка хмели-сунели, 1 ч. ложка зелени сельдерея, 1 ч. ложка петрушки и кинзы, красный перец, соль по вкусу

Помидоры разрезать пополам и, немного отжав, мелко нарезать (сок слить в отдельную посуду и закрыть крышкой).

Истолченные грецкие орехи, кориандр, чеснок, красный перец, шафран и хмели-сунели перемешать с мелко нарезанной зеленью сельдерея, кинзы, а также с репчатым луком и развести соком зеленых помидоров.

Полученную массу тщательно перемешать с подготовленными помидорами. Выложить кушанье на тарелку и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Киркажи

1 кг фасоли, 50 мл растительного масла, 1 луковица, петрушка, соль по вкусу

Фасоль сварить так, чтобы зерна сохранили свою форму, и откинуть на дуршлаг (чтобы стекла жидкость).

Посолить бобы, добавить растительное масло и перемешать.

Подготовленную таким образом фасоль выложить на овальное блюдо.

С двух сторон положить букетики петрушки. Середину блюда украсить полоской из нарезанного колечками репчатого лука.

Салат из баклажанов

*1 – 2 баклажана, 80 г грецких орехов, 1 луковица, 1 – 2 зубчика чеснока,
70 мл уксуса, красный молотый перец, сушеная зелень, соль по вкусу*

Баклажаны вымыть, обрезать концы, сделать продольный разрез, обдать кипятком и держать в нем 5 минут. Положить овощи под пресс на 30 – 40 минут, после чего нафаршировать половиной набора продуктов, используемых для соуса «Сацибели».

Оставшуюся половину продуктов для соуса развести слабым уксусом. Добавить соль, залить им фаршированные баклажаны и мариновать 2 – 3 дня.

Подавать как холодную закуску.

Стручковая фасоль с мацони

500 г стручков фасоли, 500 г мацони (кислого молока), по 3 веточки зелени базилика, кинзы и петрушки, 3 – 4 зубчика чеснока, 2 – 3 веточки зелени мяты, красный перец и соль по вкусу

Стручки фасоли наломать. Сварить их, откинуть на дуршлаг, остудить и отжать рукой.

Мацони (кислое молоко) взбить. Добавить отжатую фасоль, измельченную зелень (базилик, петрушку, мяту, кинзу), соль, толченый красный перец и чеснок, все тщательно перемешать и переложить на тарелку.

Салат «Цада»

150 г фасоли, 500 г картофеля, 250 г мякоти говядины, 100 г репчатого лука, 250 г соленых огурцов, 20 г чеснока, 200 г сметаны, соль, специи

Фасоль отварить; жидкость слить и охладить. Отварить картофель «в мундире», охладить, почистить и нарезать кубиками. Так же подготовить говядину. Мелко накрошить лук. Все перемешать. Заправить сметаной с толченым чесноком.

Газапхули из стручковой фасоли с капустой

500 г стручковой фасоли, 300 г белокочанной капусты, 2 крупных свежих огурца, 3 помидора, сладкий перец, укроп, петрушка, винный уксус, растительное масло, репчатый лук, соль по вкусу

Отварить стручки фасоли. Откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, заправить солью и растительным маслом. Из крупного огурца, не очищая его от кожицы, вырезать вдоль 2 тонких ломтика.

Помидоры и остальные огурцы нарезать кружочками. Белокочанную капусту мелко нашинковать. Добавить соль, винный уксус, мелко нарезанный укроп и перемешать.

Взять посуду с 4 отделениями (или не очень глубокий салатник, или круглое блюдо и длинными ломтиками огурцов разделить его на 4 части). В двух отделениях друг против друга поместить подготовленную стручковую фасоль (ее можно украсить огурцами, нарезанными кружками). В третье отделение салатника уложить нарезанные кружочками помидоры. Сбрызнуть их винным уксусом, посыпать солью, измельченными зеленью и перцем, а также нарезанным кольцами репчатым луком. Последнее отделение салатника заполнить нашинкованной белокочанной капустой, посыпанной мелко измельченным укропом. В центр посуды положить веточки петрушки. С обеих сторон петрушки поместить изогнутые ломтики огурцов. Свободные отверстия огурцов заполнить стручковым перцем (целым).

Фасоль с орехами и гранатом

1 кг фасоли, 1,5 – 2 стакана ядер грецких орехов, 10 веточек кинзы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка имеретинского шафрана, 1 стакан гранатового сока, зерна 1 граната, стручковый перец, молотая корица, гвоздика, соль по вкусу

Фасоль промыть, сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Грецкие орехи истолочь. Добавить к ним нашинкованный репчатый лук, истолченные вместе чеснок, стручковый перец, кинзу, имеретинский шафран и соль. Развести массу гранатовым соком. Добавить корицу и гвоздику. Соединить все это с вареной фасолью и хорошо перемешать. Готовое блюдо посыпать зернами граната.

По желанию можно выжать из орехов масло и полить им готовое кушанье.

Фасоль с орехами и винным уксусом

1 кг фасоли, 0,5 – 1 стакан винного уксуса, 1 стакан ядер грецких орехов, 10 веточек кинзы, 4 луковицы, 4 перышка лука-порей, 2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, стручковый перец, соль по вкусу

Фасоль сварить в подсоленной воде.

Грецкие орехи, кинзу, чеснок, стручковый перец и соль истолочь вместе. Развести массу уксусом. Добавить нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанный лук-порей, а также измельченную петрушку.

Все это соединить с разваренной фасолью и варить 10 – 15 минут. После этого кушанье снять с огня и дать ему остыть.

Аджасан-дали

1 кг баклажанов, 1,5 кг помидоров, 6 – 8 луковиц, 2 – 4 зубчика чеснока, 4 сладких перца, 50 мл растительного масла, зелень (петрушка, кинза, базилик, чабер и укроп), соль по вкусу

Небольшие баклажаны испечь, следя за тем, чтобы они не потемнели. Когда овощи будут готовы, их, горячими, осторожно очистить от кожицы и разобрать на длинные волокна.

Репчатый лук очистить, очень мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Помидоры отварить и протереть через сито. Томат-пюре влить в поджаренный лук. Добавить туда же толченый чеснок, предварительно ошпаренный и нарезанный сладкий перец. Тушить смесь до загустения.

Затем положить в подливку подготовленные баклажаны, мелко нарезанную зелень и посолить. Дав покипеть блюду 2 – 3 минуты, снять его с огня.

Подавать холодным.

Салат из баклажанов, жаренных на вертеле

*500 г баклажанов, 1 пучок зеленого лука, 50 мл растительного масла,
соль, перец, зелень петрушки, укроп*

Баклажаны вымыть, обсушить. После этого, не разрезая, нанизать их на шампур и обжарить на раскаленных углях.

Затем аккуратно снять с баклажанов кожицу и мелко изрубить мякоть. Добавить мелко нарезанный лук и укроп; поперчить, посолить и полить растительным маслом.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Зеленая икра с брынзой

*2 крупных баклажана, 200 г брынзы, 100 мл растительного масла,
уксус, соль по вкусу*

Баклажаны вымыть и испечь. Очистить их, измельчить и выбить гладкое пюре. Прибавить к нему мелко натертую брынзу, растительное масло и уксус. Смесь хорошо размешать и выложить в салатник.

Баклажанная паста

2 крупных баклажана, 1 луковица, 200 мл оливкового масла, 5 – 6 зубчиков чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу

Целые баклажаны варить на медленном огне до готовности (потемневшая кожица трескается при прикосновении). Затем вынуть овощи из воды, охладить, почистить и измельчить. Добавить к баклажанам рубленые лук и чеснок, поперчить овощи и посолить.

Массу сначала перемешать, постепенно подливая в нее оливковое масло, а затем растереть до кремообразной консистенции. Охладить пасту.

Икра из баклажанов со сладким перцем

500 г баклажанов, 3 – 4 сладких перца, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 ч. ложка кориандра, 1 – 2 ст. ложки растительного масла, 2 – 3 помидора, черный перец, соль по вкусу

Вымытые баклажаны испечь без жира. Сладкий перец тоже вымыть холодной водой, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Очищенный репчатый лук измельчить, посыпать солью и, дав полежать 1 час, отжать рукой.

С печеных баклажанов снять кожицу. Мякоть порубить. Добавить соль, молотый черный перец, толченые чеснок и кориандр, спассерованный сладкий перец, предварительно подготовленный лук и выжатый сок из помидоров.

Все хорошо перемешать и выложить на тарелку.

Икра из баклажанов с гранатом

300 г баклажанов, 2 луковицы, 2 граната, 2 зубчика чеснока, 2 веточки кинзы, красный перец, соль по вкусу

Выжать из граната сок и смешать его с истолченными с солью чесноком и кинзой. Баклажаны испечь. Снять кожицу, мякоть изрубить. Добавить приправу с гранатовым соком и мелко нарезанный стручковый перец.

Все перемешать и переложить на тарелку. Посыпать кушанье мелко нарезанным репчатым луком и зернами граната.

Икра чесночно-ореховая

1 головка чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 ломтик белого хлеба, по 1 ст. ложке мелко нарезанных петрушки и укропа, 70 мл растительного масла, лимонный сок и соль по вкусу

Чеснок истолочь с солью и грецкими орехами в однородную массу. Добавить в нее всю зелень.

Затем смесь растереть с растительным маслом и предварительно замоченным белым хлебом, постепенно вливая лимонный сок.

Масса должна быть совершенно однородной.

Икра из свеклы

*600 г свеклы, 1/2 стакана грецких орехов, 2 ст. ложки сахарного песка,
1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, веточки кинзы, соль
по вкусу*

Свеклу вымыть, испечь, охладить и очистить. Чеснок тоже очистить, измельчить и растереть с солью в миске. Орехи пропустить через мясорубку в ту же миску. Ложкой растереть с чесноком, подливая растительное масло. Добавить пропущенную через мясорубку свеклу, сахарный песок, уксус и соль.

Все хорошо перемешать. Выложить смесь в салатник. Украсить икру веточками кинзы.

Мхали из столовой свеклы

1 кг столовой свеклы, 1,5 стакана очищенных грецких орехов, 4 – 6 зубчиков чеснока, 0,5 стакана винного уксуса, 4 веточки зелени кинзы, нарезанные петрушка и кинза, стручковый перец, соль по вкусу

Свеклу вымыть, сварить (или испечь). Затем очистить корнеплоды от кожуры и очень мелко нарезать (или пропустить через мясорубку).

Грецкие орехи, соль, кинзу и чеснок вместе хорошо истолочь. Добавить толченые чеснок и стручковый перец. Смесь посолить и развести винным уксусом.

Добавить все это к нарезанной свекле и хорошо перемешать. Положить мхали на тарелку и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Шпинат с мацони

*500 г шпината, 4 веточки кинзы, 2 зубчика чеснока, 500 г мацони,
красный перец, соль по вкусу*

Шпинат разобрать, сварить, остудить. Затем отжать его рукой и нарубить на доске. Кинзу, чеснок, красный перец и соль тщательно истолочь. После этого добавить взбитое мацони.

Смешать заправку со шпинатом и подать блюдо на стол.

Шпинат со сметаной и чесноком

*500 г шпината, 5 веточек кинзы, 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны,
красный (черный) перец, соль по вкусу*

Шпинат перебрать, удалить корешки, поврежденные листья и промыть проточной водой. Варить шпинат, добавив 1 стакан кипятка и кинзу, в закрытой кастрюле на сильном огне в течение 20 минут. Затем откинуть зелень на дуршлаг, отжать и мелко порубить на доске.

Кинзу, красный перец, чеснок пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать со шпинатом и посолить.

Шпинат уложить на тарелку и полить взбитой сметаной (ее можно подать и в отдельной посуде).

Маринованный лук

Для 1 л маринада:

0,5 л воды, 0,5 л 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки соли, сахар по вкусу, пряности (корица, гвоздика, бадьян, душистый перец, красный перец, лавровый лист)

Небольшие луковички сначала на 2 – 3 минуты опустить в кипяток, затем быстро охладить. Очистить лук от наружных чешуек, шейки и корневой мочки. Подержать в подсоленной воде, затем, слив ее, залить маринадом.

Маринованный лук мягче, сочнее и не такой острый, как свежий.

Капуста, маринованная по-грузински

1 кг белокочанной капусты, 80 г свеклы, 40 мл винного уксуса, 2 г красного молотого перца, 40 г зелени сельдерея и петрушки, 15 г соли, вода

Капусту (вместе с кочерыжкой) нарезать крупными кусками. Положить их в бочонок вперемежку со свеклой, нарезанной ломтями, зеленью сельдерея и петрушки.

Овощи посолить, посыпать красным молотым перцем, залить уксусом и кипятком и поставить в теплое место на 2 – 3 дня.

Когда капуста закиснет, перенести ее в холодное помещение.

Подавать капусту без свеклы.

Спаржа с орехами

500 г спаржи, 3/4 стакана очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 1 – 2 зубчика чеснока, 4 веточки кинзы, 6 веточек петрушки, 4 – 5 веточек укропа, винный уксус, красный перец, соль по вкусу

У спаржи удалить твердые части, чтобы не повредить головки, наломать и промыть холодной водой. Затем засыпать стебли в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды, закрыть ее крышкой и варить до тех пор, пока они не разварятся (20 – 25 минут). При этом нужно следить за тем, чтобы спаржа не переварилась, иначе она потеряет аромат и станет водянистой. Когда головки спаржи станут мягкими, она готова. Воды должно быть налито столько, чтобы к моменту готовности спаржи она вся выкипела.

Очищенные грецкие орехи, соль, красный перец, чеснок, кинзу хорошо истолочь. Добавить мелко нашинкованные репчатый лук, кинзу, петрушку, укроп. Развести массу винным уксусом и положить ее в отваренную и остуженную спаржу. Хорошо все перемешать и переложить в салатник.

Черемша с растительным маслом

500 г черемши, растительное масло, соль по вкусу

Черемшу перебрать и срезать корешки. После этого обмыть стебли холодной водой, положить в кастрюлю с 2 стаканами кипящей воды и варить 5 минут. Готовую черемшу откинуть на дуршлаг, обдать несколько раз холодной водой и оставить (тоже в холодной воде) на 1 час.

Затем откинуть черемшу на сито. Когда вода стечет, посолить и заправить ее растительным маслом.

Свежий сыр с мятой

Сулугуни (или имеретинский сыр), веточки петрушки, толченая сушеная (или свежая) мята

Сыр нарезать длинными тонкими ломтиками. Красиво разложить их на мелкой тарелке, украсив веточками петрушки. Посыпать сыр толченой сушеной мятой (или мелко нарезанной свежей).

Суджук

*5 кг говядины (без костей), 125 г соли, 5 г селитры, 50 г красного перца,
75 г чеснока, 1 г корицы, 1 г кардамона, кишки крупного рогатого скота*

Мякоть говядины разрезать на куски. Затем мясо натереть смесью соли и селитры и положить в чан. Выдержать 2 дня. После этого мясо слегка обмыть холодной водой, обсушить его на деревянной решетке, а затем нарезать на более мелкие кусочки и пропустить их через мясорубку.

Полученный фарш снова переложить в чан. Добавить измельченный чеснок, молотый красный перец, корицу, кардамон. Все тщательно перемешать, накрыть чан тканью и оставить для созревания на 2 – 3 часа.

Кишки крупного рогатого скота промыть, разрезать на куски по 40 см. Куски кишок с одного конца перевязать шпагатом, наполнить подготовленным фаршем и перевязать шпагатом с другого конца. Слегка отжимая один конец к другому, придать колбаскам форму подковы и связать концы. Подготовленный таким образом суджук положить на стол, покрытый тканью, сверху водрузить доску, а на нее – груз. Оставить так на 3 дня. Затем повесить колбаски для просушки в прохладном и хорошо проветриваемом помещении.

Через 10 – 15 суток суджук станет твердым.

СУПЫ

Артала

*1 кг голени и вымени, 4 веточки сельдерея (с корнем), 1,8 – 2 л воды,
мелко нарезанная зелень сельдерея, чеснок, соль*

Говяжью голень и вымя тщательно промыть теплой водой, разрубить на части, положить в кастрюлю с кипящей водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне, снимая шумовкой пену. Не допускать бурного кипения: в противном случае суп получится мутным. В процессе варки положить в бульон веточки сельдерея с корнем. Когда сухожилия начнут легко отделяться от костей, варку прекратить.

Суп посолить и положить толченый чеснок.

Добавить мелко нарезанную зелень сельдерея.

Бозбаши

1 кг баранины, 100 г курдючного сала, 6 луковиц, 2 ст. ложки дробленого риса, 1,6 – 2 л воды, 5 – 8 веточек кинзы и петрушки, черный молотый перец, соль

Баранину хорошо обмыть холодной водой, нарезать кусками и положить в кастрюлю. Добавить мелко нарезанное курдючное сало и половину мелко нарезанной кинзы. Залить мясо холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и поставить варить. Появившуюся пену снять шумовкой, после чего положить в бульон нарезанный репчатый лук, толченый рис и варить до готовности.

Незадолго до конца варки добавить молотый черный перец, оставшуюся кинзу и петрушку. Посолить по вкусу.

Бозбаши с баклажанами и стручковой фасолью

500 г жирной баранины, 1,5 л воды, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 2 сладких перца, 4 помидора, кинза, чеснок, соль по вкусу

Баранину сварить в воде и вынуть. Обжарить и залить процеженным бульоном. Лук обжарить на жире, снятом с бульона.

В кипящий бульон положить нарезанные баклажаны, помидоры, сладкий перец, фасоль и варить до готовности. В процессе варки добавить кинзу, толченый чеснок и соль.

Суп-бозбаши с ткемали

500 г жирной баранины, 50 г курдючного сала, 30 – 40 г репчатого лука, 8 – 10 веточек кинзы, 2 л воды, ткемали, алыча (или кислая слива), черный перец, соль, зелень петрушки по вкусу

В кипящую воду опустить нарезанную кусками баранину и курдючное сало. Накрыв крышкой, поставить на огонь. Появляющуюся на поверхности пену снимать шумовкой.

Репчатый лук очистить, пропустить через мясорубку и добавить в кипящий бульон. Потом вынуть из супа еще не доварившееся курдючное сало, нарезать его (или тоже пропустить через мясорубку) вместе с зеленью кинзы и положить обратно в кастрюлю. Через 20 – 25 минут суп посолить, поперчить и, дав закипеть, снять с огня.

При желании положить в суп предварительно сваренные и процеженные ткемали (алычу или кислые сливы) и поварить еще 3 – 5 минут.

Перед подачей на стол добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Буглама из курицы

1 жирная курица средней величины, 1 стакан воды, 50 г сливочного масла, 3 луковицы, 600 г помидоров, 300 г стручковой фасоли, 4 веточки кинзы, по 1 веточке петрушки, базилика, укропа, стручковый перец, соль по вкусу

Подготовленную жирную куриную тушку нарезать на куски. Положить их в кастрюлю, добавить воду и тушить до полуготовности.

Фасоль залить подсоленной водой с таким расчетом, чтобы она едва покрывала стручки, и варить их до полуготовности.

Очищенный и обмытый репчатый лук очень мелко нашинковать и спассеровать в масле. Обмытые помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать ломтиками.

Куриное мясо, фасоль, спассерованный лук и помидоры соединить вместе. Добавить к продуктам соль, измельченную зелень (петрушку, базилик, укроп, кинзу), стручковый перец и варить все вместе до готовности.

Суп из баранины с черносливом

500 г жирной баранины, 200 г репчатого лука, 100 г риса, 200 г чернослива, 2 – 3 веточки кинзы, петрушка, 1,6 л воды, соль

Жирную баранину нарезать кусками. Промыть их, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Появляющуюся пену удалять шумовкой. Через 30 минут после начала кипения снять с бульона жир и спассеровать на нем мелко нашинкованный репчатый лук.

В кипящий бульон опустить спассерованный лук, мелко нарезанную кинзу, промытый рис, посолить и варить все вместе до готовности мяса. После этого добавить чернослив (предварительно вынув косточки).

Перед подачей на стол суп посыпать измельченной зеленью петрушки.

Суп горский

650 г баранины, 2 л воды, 150 г чечевицы, 450 г картофеля, 70 г репчатого лука, 40 г томата, 30 г кураги, 20 г маргарина, зелень, соль, специи по вкусу

Мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь. Когда бульон закипит, снять пену, посолить, а затем варить баранину до готовности на медленном огне.

Готовое мясо вынуть из бульона. Чечевицу перебрать, промыть, засыпать в бульон и варить до полуготовности. Добавить туда же нарезанный дольками очищенный картофель и мелко нашинкованную курагу.

Нарезанный полукольцами репчатый лук спассеровать с томатом и заправить им суп перед подачей.

Суп налить в глубокие тарелки и посыпать зеленью. Мясо подать отдельно.

Суп из кишок

400 г бараньих кишок, 1 л воды, 120 г лука, 400 г картофеля, 80 г готового хинкала, специи по вкусу

Кишки тщательно промыть холодной водой, натереть солью, вывернуть, соскоблить слизь и еще 3 – 4 раза как следует промыть холодной водой.

Подготовленные кишки нарезать кусочками длиной 3 – 4 см, положить в кастрюлю, залить водой и сварить из них бульон. Добавить репчатый лук, соль, перец и лавровый лист.

Готовый бульон заправить мелкими кусочками хинкала из пшеничной (или гороховой) муки.

Суп из кишок можно готовить и с картофелем.

Для хинкала:

200 г пшеничной муки, вода, соль

Муку просеять и высыпать горкой. Сделать в ней углубление, влить воду, добавить соль, замесить крутое тесто и выдержать его 30 минут для набухания клейковины.

Тесто раскатать в пласт толщиной 12 мм и нарезать ромбиками 4 ##5 см. Опустить кусочки теста в кипящий бульон и варить после закипания 5 – 7 мин. Хинкал готов, когда он всплывет.

Суп из говядины по-гурийски

600 г говядины, 1,7 л воды, 100 г риса, 50 г топленого масла, 100 г репчатого лука, 10 г чеснока, 30 мл винного уксуса, 15 г зелени петрушки и кинзы, щепотка перца, соль по вкусу

Мясо поделить на порционные кусочки, сложить их в кастрюлю, залить водой и варить до готовности. Получившийся бульон процедить, а вареную говядину промыть теплой водой.

В горячий бульон положить мясо, спассерованный на топленом масле рубленый лук, толченый чеснок, соль, перец, промытый рис и варить до готовности крупы.

Перед подачей на стол кушанье посыпать зеленью. Уксус предложить отдельно.

Окрошка (овдух)

400 г отварной говядины, 1 л мацони (простокваши), 320 г свежих огурцов, 120 г зеленого лука, 20 г сахара, 20 г кинзы, 30 г укропа, 20 г соли

Мацони разбавить в пропорции 1:1 водой. Положить туда очищенные и нарезанные огурцы, зеленый лук, зелень, соль, сахар и поставить на холод.

При подаче положить в окрошку нарезанное мелкими кусочками мясо.

Так же можно готовить овдух без мяса, заменив его овощами.

Суп со свиной

1 кг свинины, 4 яйца, зелень петрушки, кинза, кислый лаваш, вода, соль

Мясо нарезать небольшими кусками. Промыть их, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Снять пену и положить зелень.

Когда мясо сварится, вынуть его из бульона. Процедить его и перелить в чистую кастрюлю. Добавить нарезанный кислый лаваш и поварить еще 10 – 15 минут.

Посолить бульон, снять с огня и дать остыть.

Взбить яйца и, непрерывно помешивая, постепенно влить в суп. Снова поставить его на огонь и довести до кипения.

Перед подачей на стол положить в каждую тарелку по несколько кусочков свинины.

Суп куриный с ткемали

1 курица, 2 л воды, 100 г риса, 1 луковица, 3–4 картофелины, 1 морковь, 0,5 стакана пюре ткемали, зелень сельдерея, укроп, кинза, стручковый перец, соль

Обработанную курицу положить в кастрюлю, залить водой и варить, периодически снимая с бульона пену.

В процессе варки положить в бульон очищенную луковицу, разрезанные пополам морковь и сельдерей.

Сваренную курицу вынуть из кастрюли, посолить (снаружи и внутри) и нарезать на порционные кусочки, а бульон процедить.

После этого положить в него очищенный, промытый и крупно нарезанный картофель, перебранный и промытый рис, соль и варить до готовности крупы.

К концу варки добавить в суп пюре ткемали, мелко нарезанную зелень, толченый стручковый перец, чеснок и кусочки отварной курицы.

Подавать суп, посыпав его кинзой.

Суп из форели с картофелем

300 г рыбы, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1/3 стакана сушеного кизила, 1/3 стакана ядер грецких орехов, соль, вода, эстрагон по вкусу

Почищенную и выпотрошенную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой. Добавить очищенные корни и репчатый лук, крупно нарезанный очищенный картофель, посолить и варить при слабом кипении 20 – 25 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.