



Татарская

кухня:

бэлиши,

эчпочмаки,

ЧЭК-ЧЭК

и другие

блюда

Бельдеме
(седло
барашка) -
с. 41

Чэк-чэк
с орехами -
с. 96



Моя кулинарная библиотечка

Сборник рецептов
**Татарская кухня:
бэлиши, эчпочмаки,
чэк-чэк и другие блюда**

«ЭКСМО»

2012

Сборник рецептов

Татарская кухня: бэлиши, эчпочмаки, чэк-чэк и другие блюда
/ Сборник рецептов — «Эксмо», 2012 — (Моя кулинарная
библиотечка)

В данном издании представлены рецепты самых известных и простых в
приготовлении татарских блюд.

Содержание

Салаты и закуски	5
Салат из помидоров и огурцов	5
Салат из свежих огурцов	6
Салат овощной	7
Салат из свеклы	8
Салат из моркови, репы и яблок	9
Салат из моркови и щавеля	10
Салат из протертой редьки	11
Салат из редьки с обжаренным луком	12
Салат из свеклы с черносливом	13
Салат из свеклы с орехами	14
Салат из моркови с орехами	15
Салат из моркови с фруктами	16
Салат из свежей капусты	17
Салат из свеклы и капусты	18
Домашний салат	19
Мясной салат с яблоками	20
Салат из утки	21
Салат из баранины	22
Салат с сельдью	23
Паштет из репчатого лука	24
Телятина маринованная	25
Картофельный салат с отварной рыбой	26
Салат мясной с овощами и катыком	27
Задняя ножка молодого барашка заливная	28
Сельдь по-домашнему	29
Заливная рыба ломтиками	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Татарская кухня: бэлиши, эчпочмаки, чэк-чэк и другие блюда

Салаты и закуски

Салат из помидоров и огурцов

100 г помидоров, 100 г огурцов, 50 г растительного масла, 10 г уксуса, соль, перец, 20 г зелени укропа и мяты, 20 г репчатого лука.

1-й способ

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками, лук репчатый кольцами. Посолить, поперчить, полить уксусом, растительным маслом, посыпать укропом или сушеной мятой и тщательно перемешать.

2-й способ

Нарезанные кружочками помидоры и огурцы рядами уложить в салатницу. Сверху положить нарезанный кольцами репчатый лук. Посолить, поперчить, полить растительным маслом. Украсить зеленью.

Салат из свежих огурцов

500 г огурцов, 50 г репчатого лука, 40 г растительного масла (сметаны или майонеза), соль, перец.

Огурцы хорошо обмыть. Нарезать кружочками толщиной примерно в 1 см. Уложить в глубокую тарелку. Посолить, поперчить. Посыпать мелко нашинкованным луком. Полить растительным маслом, сметаной или майонезом и тщательно перемешать.

Салат овощной

100 г помидоров, 100 г огурцов свежих, 70 г репы, 30 г репчатого лука, 30 г растительного масла (или сметаны), соль, перец.

Отварить репу, охладить и очистить от кожуры. Огурцы и помидоры промыть в холодной воде (огурцы очистить от кожуры), нарезать кружочками, репу – ломтиками. Все овощи уложить в глубокую посуду (не смешивая). Посолить, поперчить. Посыпать мелко нашинкованным репчатым луком. Полить растительным маслом или сметаной, перемешать.

Подавать к столу, предварительно выдержав в холодильнике полчаса.

Салат из свеклы

500 г свеклы, 70 г сахарного песка (или меда), 200 г изюма, 150 г сметаны или катыка, соль, перец по вкусу.

Свеклу отварить, охладить, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Посыпать сахаром. Посолить, поперчить. Заправить катыком или сметаной.

Отдельно подать процеженный свекольный отвар.

Свеклу можно нашинковать мелкой соломкой. Положить мед и изюм. Сверху полить сметаной.

Салат из моркови, репы и яблок

200 г моркови, 200 г репы, 150 г яблок, 1 лимон, 15 г зеленого лука, 80 мл растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Репу и морковь натереть на крупной терке, яблоки и зелень мелко нарезать.

Все смешать, посолить, заправить лимонным соком (можно положить и натертую цедру) и растительным маслом.

Салат из моркови и щавеля

200–250 г моркови, 150 г щавеля, 100 г яблок, 60 г соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 80 г редиса, 80 мл растительного масла, зелень укропа, соль.

Обмытый и обсушенный щавель мелко изрубить, добавить натертые морковь, яблоко, лук.

Добавить нарезанный соломкой соленый огурец.

Заправить растительным маслом, выложить в салатник и украсить зеленью укропа и редисом.

Салат из протертой редьки

200 г черной редьки, 100 г моркови, 100 г свеклы, 50 г репчатого лука, 50–60 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

С некрупных круглых корнеплодов удалить ботву и корневые побеги, тонко срезать кожицу и обмыть холодной водой.

Подготовленную редьку натереть на крупной терке, положить в салатник или глубокую тарелку, посыпать солью, черным молотым перцем, заправить растительным маслом и поставить на 5–10 минут в холодное место.

Затем добавить в охлажденную редьку отварные натертые морковь, свеклу и мелко нашинкованный репчатый лук.

Салат из редьки с обжаренным луком

200–250 г редьки, 150 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Овощи обработать.

Лук нарезать соломкой, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Редьку натереть на мелкой терке, соединить с обжаренным луком, посолить, перемешать.

Готовое блюдо переложить в салатник, посыпать зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

200–250 г свеклы, 100 г чернослива, 1/3 лимона, 150 г сметаны, сахар, соль.

Свеклу натереть на крупной терке, промытый и замоченный чернослив без косточек нарезать кусочками, все перемешать, сбрызнув соком лимона, посолить по вкусу, заправить сметаной и сахаром.

Салат из свеклы с орехами

300 г свеклы, 80 г грецких орехов, 20 г чеснока, 200 г майонеза, соль и сахарный песок по вкусу.

Свеклу сварить. Очистить от кожуры. Нашинковать мелкой соломкой или натереть на терке с крупными отверстиями. Грецкие орехи растолочь в ступке.

Свеклу, орехи и тертый чеснок положить в неглубокую посуду. Добавить немного соли, майонеза, сахарного песка, хорошо перемешать, уложить в салатник и подать на стол.

Салат из моркови с орехами

200 г моркови, 50 г грецких орехов, 20 г сахарного песка, 100 г майонеза, соль, чеснок по вкусу.

Сырую морковь нашинковать соломкой или натереть на терке. Подсушенные грецкие орехи растолочь в ступке. Морковь и орехи положить в неглубокую посуду, добавить сахарного песка, немного соли, майонеза. Все хорошо перемешать. Уложить горкой в салатник и подать на стол.

В салат можно добавить тертый чеснок.

Салат из моркови с фруктами

200 г моркови, 50 г сахарного песка (или меда), 100 г фруктов (ошпаренный кипятком изюм, мелко нарезанная курага или чернослив без косточек, очищенные яблоки), 100 г сметаны или катыка, 15–20 г зелени петрушки и укропа.

Сырую морковь мелко шинковать соломкой или кубиками или же натереть на терке. Положить в неглубокую посуду. Добавить сахарный песок (или мед) и фрукты. Все хорошо перемешать. Уложить в салатник. Сверху залить сметаной или катыком. Украсить зеленью.

Салат из свежей капусты

100 г капусты, 15 г сахарного песка, 30 г моркови, 40 г яблок, 30 г изюма, 20–25 г растительного масла, соль по вкусу, 5 г лимонной кислоты.

Белокочанную капусту обработать, промыть холодной водой, разрезать на четыре части, удалить кочерыжку и нашинковать мелкой соломкой. Посолить. Положить немного лимонной кислоты.

Слегка протереть так, чтобы из капусты не вышло много сока. Затем посыпать сахарным песком, заправить растительным маслом, перемешать и поставить на 10–15 минут на холод. В салат можно добавить мелко нашинкованную соломкой морковь, яблоки или промытый горячей водой изюм. Все хорошо перемешать и уложить горкой в салатник.

Салат из свеклы и капусты

200 г свеклы, 300 г белокочанной капусты, 30 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, сахар, соль.

Свеклу хорошо промыть в холодной воде, обтереть и испечь в духовке, остудить.

Тонко шинковать свежую белокочанную капусту, посолить и перетереть руками, смешать с нарезанной печеной свеклой.

Добавить сахар, разведенный водой лимонный сок и заправить растительным маслом.

Домашний салат

200 г отварного мяса (говядины или баранины), 120 г соленых огурцов, 120 г зеленого горошка, 3–4 яйца, 100–120 г консервированных яблок, 80 г чернослива, 200 г майонеза, 5 г листиков свежей мяты, черный молотый перец, соль.

Холодное отварное мясо, соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками. Чернослив, тщательно вымытый и ошпаренный кипятком, нарезать тонкой соломкой. Положить продукты в глубокую посуду, добавить зеленый горошек, соль, черный молотый перец и измельченные консервированные яблоки.

Все хорошо перемешать, выложить в салатник и выдержать 15–20 минут в холодном месте.

Перед подачей украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц и листиками свежей мяты.

Мясной салат с яблоками

500 г говядины, 500 г картофеля, 250 г зеленого горошка в стручках, 50 г моркови, 10 г корня петрушки, 5 г корня сельдерея, 200 г соленых огурцов, 200 г маринованного красного сладкого перца, 400 г яблок, 3 яичных желтка, 25 г готовой горчицы, 50 мл растительного масла, 25 мл уксуса или лимонного сока, зелень петрушки или укропа, черный молотый перец, соль.

Мясо отварить и нарезать мелкими кубиками.

Картофель, сваренный в кожуре, очистить и тоже нарезать кубиками.

Смешать мясо и картофель с отваренным горошком, с сырыми, натертыми на терке морковью, петрушкой и сельдереем, а также с мелко нарезанными огурцами и маринованным красным сладким перцем.

Очищенные яблоки натереть на терке и добавить в последнюю минуту.

Все это перемешать, посолить, поперчить и добавить растительное масло и уксус или лимонный сок.

Салат из утки

350 г отварного мяса утки, 200 г отварного картофеля, 150 г свежих огурцов, 300 г майонеза, соль.

Мясо утки нарезать маленькими кусочками, очищенный картофель и огурцы нарезать кубиками.

Все смешать с майонезом, слегка посолив.

Салат из баранины

300 г вареной баранины, 150 г картофеля, 100 г моркови, 100 г свежих огурцов, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 150 г сметаны, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь по отдельности отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками; мясо отварить и нарезать тонкими кусочками; огурцы и репчатый лук мелко нарубить; сваренные вкрутую яйца очистить и нарезать дольками.

Подготовленные продукты смешать, посолить и поперчить.

Затем уложить горкой в салатник, украсить кружками свежего огурца и помидора, дольками яиц, полить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат с сельдью

1 сельдь, 60–80 г свеклы, 150 г картофеля, 100 г яблок, 3 яйца, 100 г сметаны, 15 мл лимонного сока или уксуса.

Сельдь очистить, нарезать небольшими кусочками.

Маринованную свеклу, вареный картофель, свежие яблоки, белки сваренных вкрутую яиц мелко нарезать, смешать с сельдью.

Желтки яиц растереть со сметаной, добавить лимонный сок или уксус.

Этой заправкой полить нарезанные овощи и перемешать.

Паштет из репчатого лука

150 г репчатого лука, 3 яйца, 60 г топленого сала, 300–350 мл молока, 60 г дрожжей, 50 г белых толченых сухарей, черный молотый перец, соль.

Лук измельчить, обжарить в растопленном сале, смешать с толчеными сухарями, молоком, в котором растворены дрожжи, специями и выдержать эту массу на огне до загустения.

Яйца отварить вкрутую, желтки растереть и добавить в полученную массу.

Паштет подать на тарелке, украсив измельченными белками.

Телятина маринованная

1 кг телятины, 25 г топленого масла, 60 г копченого бараньего сала, 250 мл воды, 250 мл уксуса, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, лавровый лист, душистый перец, соль.

Воду вскипятить с приправами, охладить, добавить уксус.

Вокруг телятины уложить нарезанные овощи, залить маринадом так, чтобы мясо было покрыто им наполовину.

Сверху положить груз и поставить в холодильник на двое суток, периодически переворачивая мясо.

Затем мясо вынуть из рассола, вытереть досуха чистой тканью, нашпиговать копченым бараньим салом, посолить, обжарить, подлить немного маринада, положить лук и под крышкой тушить до мягкости.

Готовое мясо охладить, нарезать тонкими ломтями, уложить на блюдо.

Картофельный салат с отварной рыбой

200 г отварного картофеля, 30–40 г репчатого лука, 150 г филе отварной рыбы (трески, минтая, хека), 50–60 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, дать ему остыть, затем очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками и положить в глубокую посуду.

Филе рыбы очистить от мелких косточек и измельчить, репчатый лук очистить от шелухи, обмыть холодной водой и мелко нашинковать.

Смешать ингредиенты с картофелем, заправить солью, черным молотым перцем и растительным маслом.

Перед подачей выдержать 10–15 минут в холодном месте.

Салат мясной с овощами и катыком

100 г баранины, 1 яйцо, 2 картофелины, 1 морковь, 1 свежий огурец, 1 свежий помидор, 1 небольшая луковичка, 1 стакан катыка, соль.

Отварить картофель и морковь в кожуре, очистить и нарезать средними кубиками. Так же нарезать отварное мясо, свежие огурцы, помидор. Мелко нарубить репчатый лук. Вареное яйцо нарезать дольками.

Все продукты соединить, заправить солью и хорошо перемешать.

Салат выложить в посуду горкой, украсить кусочками свежего огурца и помидора, дольками яйца.

Затем заправить катыком и посыпать рубленой зеленью.

Задняя ножка молодого барашка заливная

1 задняя ножка барашка, 50 г репчатого лука, 200 г моркови, 2–3 г корня петрушки, 30 г желатина, лимонный сок или лимонная кислота, соль.

Влить в кастрюлю холодную воду (750–800 мл), поставить на огонь и довести ее до кипения, затем посолить и прибавить репчатый лук, разрезанный пополам, морковь и корни петрушки.

Зачистить от пленок и сухожилий ножку барашка, положить в кипящий овощной бульон и варить до готовности.

Готовую ножку вынуть из бульона и дать остыть.

Бульон процедить через сито и отмерить 250 мл (если бульона окажется меньше, долить горячей воды). Добавить желатин, предварительно замоченный на 1–2 часа в холодной воде, и лимонный сок или раствор лимонной кислоты в воде.

Размешать бульон и поставить на холод, чтобы желе застыло.

Готовое желе нарезать небольшими кубиками, а мясо – тонкими ломтиками.

Уложить ломтики мяса на блюдо и украсить кусочками нарезанного желе, ломтиками лимона, редисом и веточками петрушки.

Сельдь по-домашнему

800 г филе сельди, 40 мл уксуса, 3–4 лавровых листа, 200 г репчатого лука, 150–160 мл растительного масла, 180–200 г готовой горчицы, черный молотый перец.

Сельдь выпотрошить и вымочить в холодной воде. Если рыба очень соленая, ее следует вымочить в крепком чае, холодном молоке или воде 1 час.

Вымоченную сельдь положить на доску, снять с нее кожу, пластовать, удалить позвоночную и реберные кости и нарезать подготовленное филе кусками шириной около 2 см.

Затем сложить куски филе в фарфоровую посуду и добавить уксус, черный молотый перец, лавровый лист, мелко нашинкованный репчатый лук, растительное масло. Все хорошо перемешать, добавить готовую горчицу, еще раз перемешать и поставить в холодное место на 1 час.

Приготовленную таким образом сельдь уложить горкой в селёдочницу или салатник.

Заливная рыба ломтиками

1,5 кг рыбы, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 15–20 г зелени петрушки, 2–3 яйца, 30 г консервированного зеленого горошка, 1 л рыбного бульона, 40 г желатина, 2 лавровых листа, 10 горошин душистого перца, соль.

Сварить бульон из овощей и специй и в кипящий бульон положить очищенную рыбу. Дать закипеть на сильном огне, затем убавить огонь и варить рыбу до готовности, не давая воде кипеть.

Сваренную рыбу положить в холодную подсоленную воду и, когда остынет, нарезать тонкими широкими кусками.

Желатин залить холодным бульоном (120 мл) и поставить в теплое место для растворения.

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.