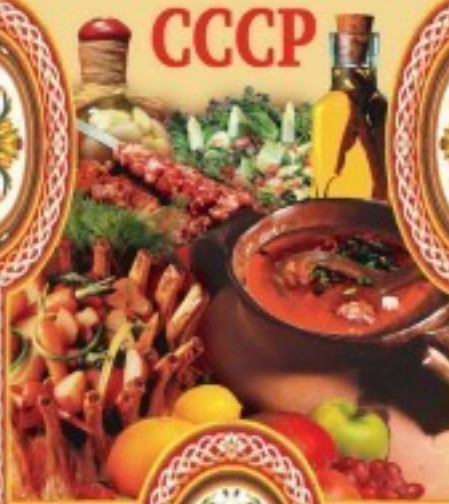


БОЛЬШАЯ
КУЛИНАРНАЯ КНИГА
РЕСПУБЛИК
СССР



Большая кулинарная книга республик СССР

«РИПОЛ Классик»

2007

Большая кулинарная книга республик СССР / «РИПОЛ Классик»,
2007

В эту книгу вошли рецепты национальных блюд народов, которые в прошлом столетии входили в состав СССР. Многие рецепты, бережно сохраненные потомками, дошли до нас из глубины веков. У каждого народа есть свои удивительные кушанья, часть из которых прочно вошла в повседневную жизнь наших современников. С помощью этой книги вы сможете приготовить множество вкусных блюд национальной кухни стран бывшего СССР.

, 2007

© РИПОЛ Классик, 2007

Содержание

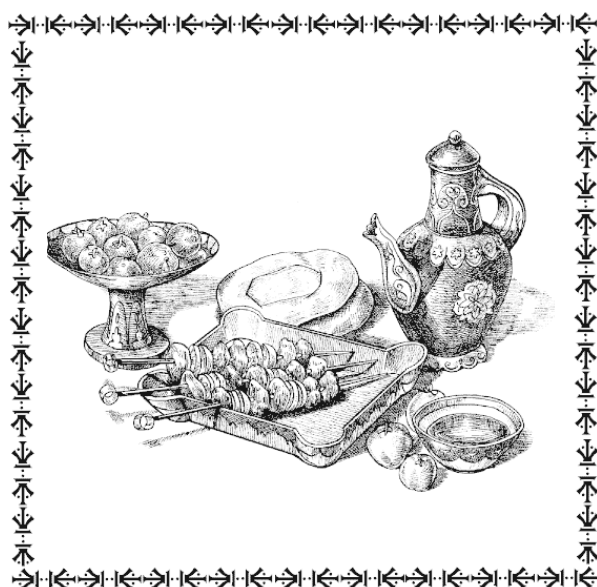
Введение	6
Азербайджанская кухня	8
Пити	9
Бозбаш	10
Кюфта бозбаш	11
Довга с мясом (суп гороховый с фрикадельками)	12
Сулу хингал (суп с лапшой)	13
Дограмач (окрошка овощная)	14
Овдух (окрошка мясная)	15
Бозартма из баранины	16
Шашлык по-азербайджански	17
Бадымджан долмасы (баклажаны фаршированные)	18
Ярцах долмасы (голубцы)	19
Джуджа (плов)	20
Парча дошалая (плов)	21
Чихиртма (плов из курицы и баранины)	22
Люля-кебаб (шашлык из бараньего фарша)	23
Тава-кебаб (биточки из бараньего фарша)	24
Дюшбера (пельмени)	25
Каурма хингал (мясо с гарниром)	26
Армянская кухня	27
Бозбаш по-еревански	28
Бозбаш эчмиадзинский	29
Воспи апур (суп с чечевицей)	30
Спас (суп с мацони)	31
Сунки апур (суп грибной с рисом)	32
Яйни (суп из говядины с курагой)	33
Хаш (густой суп)	34
Кюфта баязетская (фрикадельки)	35
Котлеты по-армянски	36
Нров плав (плов с гранатом)	37
Плав апхтац дзков (плов с копченой рыбой)	38
Чров плав (плов с сухофруктами)	39
Карси хоровац (шашлык из баранины)	40
Бастурма (шашлык маринованный)	41
Мусака с овощами (мясо, тушенное с овощами)	42
Тжвжик (блюдо из субпродуктов)	43
Ишхан хашац (тушеная рыба)	44
Ишхан хоровац (форель на вертеле)	45
Борани из цыплят с баклажанами	46
Борани из цыплят с сухофруктами	47
Толма (голубцы с виноградными листьями)	48
Толма эчмиадзинская (овощи фаршированные)	49
Пасуп толма (голубцы из виноградных листьев с начинкой из бобовых и сухофруктов)	50
Тыква с чечевицей	51

Гарнир к шашлыку, домашней птице и рыбе	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Дарья Владимировна Нестерова

Большая кулинарная книга республик СССР

Введение



Каждая национальная кухня имеет свои характерные черты, в каждой есть свои особые блюда. Кулинарные традиции разных народов складывались постепенно, отражая особенности вкусового восприятия той или иной общности людей. Безусловно, решающими факторами являлись климат, географическое расположение, а также флора и фауна данной местности. Народы, населявшие морские побережья, использовали для приготовления пищи дары моря.

Народы Востока питались растущими там в изобилии экзотическими растениями, плодами и фруктами – тем, чем богата природа стран с тропическим климатом. Российские просторы издревле славилась своими плодородными землями, поэтому сельское хозяйство было развито высоко. Наиболее широко выращивали злаки и овощные культуры. Поэтому в кухне восточных славян до сих пор преобладает выпечка и различные блюда из овощей.

Русская кухня всегда славилась своими блинами, им даже была посвящена целая неделя перед Великим постом. В течение всей Масленицы блины подавали и с икрой, и с медом, и с мясом, и с рыбой. Очень популярны были борщи, щи, рассольники и солянки. В старину рассольники назывались «калья», их готовили с икрой, курицей и мясом, а вместо огуречного рассола часто использовали капустный. Гораздо позже очень состоятельные люди стали позволять себе настоящую роскошь – рассольник на разбавленном водой лимонном соке. Именно от калья произошли солянки, рассольники, вегетарианские супы, супы из субпродуктов и другие первые блюда, приготовленные на огуречной основе. Кальями же стали называть слабокислые супы из рыбы. Название солянки произошло от слова «селянка», потому что такой суп могли приготовить даже сельские жители. Зачастую солянка являлась и первым, и вторым блюдом одновременно. По насыщенности и питательности солянку можно сравнить с такими блюдами восточной кухни, как хаш и шурпа.

Чтобы по всем правилам приготовить национальное блюдо, необходимо в первую очередь изучить характерные для данной кухни сочетания продуктов и специй. Большое значение

имеют приемы и способ тепловой обработки продуктов. Поэтому необходимо в точности следовать рецепту.

В грузинской кухне очень часто в дополнение к мясным и рыбным блюдам используются различные соусы и приправы. Все они имеют характерный вкус, который будет гармонизировать только с определенными мясными или рыбными продуктами, прошедшими особую тепловую обработку. Это замечание относится и к другим национальным кухням.

Украинцы всем видам мяса предпочитают свинину. Меньшей популярностью пользуются говядина и птица.

Наиболее распространенный способ приготовления мяса – запекание или тушение в горшочке. Очень популярно и сало, которое теперь стали делать даже в шоколаде (правда, мало кто отважится попробовать такой десерт). Очень знамениты разнообразные украинские мучные блюда – вареники, галушки, гречаники, сочники, блинчики и пр.

В национальной кухне Узбекистана, Азербайджана, Таджикистана и других стран Азии большое значение имеет способ выпечки местных видов хлеба – чурека, лепешки, лаваша. Например, хушан (таджикские пельмени) необходимо готовить именно на пару, а не варить в подсоленной воде, как всем известные русские пельмени.

Чтобы порадовать близких и гостей блюдами национальной кухни, вам потребуется соответствующий кухонный инвентарь и специальная посуда, которые в некоторых случаях очень нелегко найти. Однако при желании можно легко преодолеть все эти небольшие сложности, тем более что современные супер- и гипермаркеты, рынки и магазины могут снабдить кулинара всем необходимым.

В каждой национальной кухне есть свои традиции оформления и подачи блюд, что также достойно особого внимания. В зависимости от настроения и желания каждый из нас может время от времени устраивать тематические обеды и ужины, например в русском стиле или в традициях Востока, чтобы разнообразить свой досуг и приятно удивить родных и друзей.

Однако не стоит готовить по новому рецепту накануне праздника, ведь блюдо может не получиться сразу. Лучше опробовать его заранее и, если все пройдет успешно, можно смело предлагать его гостям.

Азербайджанская кухня



Пити

- 600 г баранины (грудинка)
- 100 г гороха
- 70 г репчатого лука
- 550 г картофеля
- 50 г сушеной алычи
- 100 г курдючного сала
- 50 г томата-пюре
- 2 г черного молотого перца
- 2 г красного молотого перца
- настой шафрана и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину, промытую и нарезанную крупными кусками, залить 3 л воды и варить 30–40 минут, добавив сразу после закипания бульона предварительно замоченный горох. Затем добавить сушеную алычу, курдючное сало, настой шафрана, томат-пюре, очищенные, вымытые и нарезанные репчатый лук и картофель. В конце добавить перец и соль.

Бозбаш

- 600 г баранины (мякоть)
- 600 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 600 г свежих помидоров
- 300 г стручковой фасоли
- 300 г баклажанов
- 150 г болгарского перца
- 25 мл растительного масла
- 50 г томата-пюре
- 50 г зелени укропа и петрушки
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать кусками весом по 30–40 г, залить 3–5 л воды и довести до кипения на слабом огне. Добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, варить 40 минут. За 15 минут до окончания варки положить очищенный, вымытый и крупно нарезанный картофель (если клубни мелкие, их можно варить целиком). Вымытые, очищенные и крупно нарезанные свежие помидоры, баклажаны и болгарский перец обжарить на сковороде в растительном масле вместе со стручковой фасолью, добавив в конце томат-пюре, затем положить обжарку в готовый бульон. Посолить, посыпать перцем, довести бозбаш до кипения и снять с огня. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Кюфта бозбаш

- 300 г бараньих костей
- 600 г баранины (мякоть)
- 150 г риса
- 60 г курдючного сала
- 80 г свежей или 40 г сушеной алычи
- 100 г гороха
- 500 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г зелени укропа петрушки и сельдерея
- 0,5 г черного молотого перца
- 1 г красного молотого перца
- 5 г сушеных листьев мяты
- настой шафрана и соль по вкусу

Способ приготовления

Из промытых костей и 3–5 л воды сварить бульон, кости вынуть, бульон процедить, довести до кипения, добавить горох. Мясо промыть, репчатый лук очистить, вымыть и пропустить вместе с мясом через мясорубку. Соединить фарш с рисом, солью и специями, сделать шарики, закатывая в каждый немного свежей или предварительно замоченной сушеной алычи. Мясные шарики ввести в бульон, добавить очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности. За 10–15 минут до окончания варки ввести в суп мелко нарезанное курдючное сало, посолить, поперчить, добавить настой шафрана и измельченные сушеные листья мяты. Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Довга с мясом (суп гороховый с фрикадельками)

- 300 г бараньих костей
- 600 г баранины (мякоть)
- 100 г репчатого лука
- 650 г мацони
- 130 г риса
- 120 г гороха
- 50 г муки
- 150 г щавеля или шпината
- 100 г зелени кинзы укропа и квяра (или молодого чеснока)
- 1 г черного молотого перца
- 1 г красного молотого перца
- соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком. Полученный фарш поперчить, посолить, перемешать и сформовать из него шарики.

Из костей и 3–5 л воды сварить бульон, кости вынуть, бульон процедить, довести до кипения, добавить горох. Затем добавить в суп рис, вымытый и крупно нарезанный щавель или шпинат, мясные шарики, мацони. Перед окончанием варки суп посолить и поперчить. Подавать к столу, посыпав суп предварительно вымытой и мелко нарезанной зеленью кинзы, укропа и квяра (или молодого чеснока). Можно подавать суп как в теплом, так и в холодном виде.

Сулу хингал (суп с лапшой)

- 300 г бараньих костей
- 600 г баранины (мякоть)
- 100 г муки
- 1 яйцо
- 150 г гороха
- 70 г топленого масла
- 100 г репчатого лука
- 50 мл винного уксуса
- 100 г зелени кинзы и укропа
- 5 г сушеных листьев мяты
- соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Из 3 л воды и промытых костей сварить бульон, процедить, снова довести до кипения. Мясо нарезать кусочками и варить в бульоне до готовности, добавив предварительно замоченный горох. Из муки, яйца и небольшого количества воды замесить пресное тесто. Тесто раскатать, нарезать прямоугольниками размером 2 х 3 см и положить их в суп за 5 минут до окончания варки. В это же время ввести в суп пассерованный в топленом масле репчатый лук, предварительно очищенный, вымытый и мелко нарезанный, соль и специи. В конце добавить вымытую и мелко нарезанную зелень кинзы и укропа. При подаче к столу посыпать суп измельченной сушеной мятой. Отдельно подать уксус.

Дограмач (окрошка овощная)

- 500 мл мацони
- 150 г свежих огурцов
- 100 г зеленого лука
- 40 г зелени укропа
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 25 г листьев свежей мяты
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Готовое мацони тщательно взбить, разбавить 200 мл холодной кипяченой воды. Огурцы вымыть, срезать кожицу, зеленый лук, укроп и листья мяты вымыть. Яйца очистить, затем мелко нарезать вместе с зеленью и ввести в мацони, добавив соль и перец по вкусу. Перед подачей к столу охладить.

Овду х (окрошка мясная)

- 180 г вареной говядины (мякоть)
- 350 мл мацони
- 180 г свежих огурцов
- 130 г зеленого лука
- 15 г сахара
- 15 г зелени кинзы
- 30 г зелени укропа
- 10 г листьев свежей мяты
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

В мацони, разбавленное 150 мл холодной кипяченой воды, положить вымытые, очищенные и мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, зелень укропа и кинзы, соль, перец и сахар. Окрошку охладить, перед подачей к столу добавить нарезанное мелкими кусочками отварное мясо и предварительно вымытые и измельченные листья свежей мяты.

Бозартма из баранины

- 600 г баранины (мякоть)
- 50 г топленого масла
- 180 г свежих помидоров
- 130 г репчатого лука
- 45 г сушеной алычи
- по 100 г зелени кинзы и укропа
- 10 г свежих листьев мяты
- 1 лимон
- соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать средними кусками, обжарить в топленом масле. Затем добавить вымытые и крупно нарезанные помидоры, очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, предварительно замоченную алычу. Тушить до готовности, в конце посолить, добавить специи, вымытую и измельченную зелень кинзы, укропа и листья мяты. Лимон вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Подать к столу, украсив блюдо ломтиками лимона.

Шашлык по-азербайджански

- 600 г баранины (почечная часть или мякоть задней ноги)
- 150 г репчатого лука
- 100 мл винного уксуса
- 25 г сливочного масла
- 100 г зеленого лука
- 350 г свежих помидоров
- 70 мл соуса ткемали
- 120 г сушеного барбариса
- 100 г лимона
- 100 г зелени укропа, петрушки и кинзы
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать кубиками весом по 30–40 г, посолить, посыпать молотым перцем, добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, добавить винный уксус, перемешать, накрыть крышкой и убрать на холод на 4–5 часов. Молодую баранину можно мариновать без уксуса.

Подготовленные куски мяса нанизать на шампуры, смазать сливочным маслом и жарить над раскаленными углями до готовности. Барбарис замочить в теплой воде.

Лимон, зелень и помидоры вымыть, лимон нарезать дольками. Готовый шашлык выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью укропа, петрушки и кинзы.

В качестве гарнира подать крупно нарезанные зеленый лук и свежие помидоры, украсить шашлык дольками лимона, отдельно подать соус ткемали и барбарис.

Бадымджан долмасы (баклажаны фаршированные)

- 350 г баранины (мякоть)
- 40 г репчатого лука
- 30 г зелени укропа и кинзы
- 600 г баклажанов
- 150 мл мясного бульона
- 40 г топленого масла
- 100 г свежих помидоров
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, пропустить вместе с очищенным и вымытым репчатым луком через мясорубку, посолить и поперчить.

Полученный фарш обжарить в топленом масле, непрерывно помешивая, затем добавить в него вымытую и измельченную зелень укропа и кинзы, перемешать. Баклажаны очистить, вымыть, бланшировать, затем удалить сердцевину и начинить мясным фаршем. Выложить фаршированные баклажаны в глубокую посуду, сверху положить вымытые и крупно нарезанные помидоры, залить бульоном и тушить 25–30 минут.

Ярцах долмасы (голубцы)

- 350 г баранины (мякоть)
- 150 мл мясного бульона
- 40 г курдючного сала
- 100 г свежих виноградных листьев
- 40 г репчатого лука
- 40 г риса
- 40 г гороха
- по 40 г зелени кинзы и укропа
- 100 мл мацони
- 10 г сушеных листьев мяты
- молотая корица
- черный молотый перец
- красный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, пропустить вместе с очищенным и вымытым репчатым луком через мясорубку, посолить, поперчить, добавить вымытую и измельченную зелень кинзы и укропа, промытый рис и предварительно замоченный горох. Полученную массу тщательно перемешать. Виноградные листья вымыть, обдать кипятком и завернуть в них фарш. Выложить голубцы в глубокую сковороду или кастрюлю, добавить бульон и мелко нарезанное курдючное сало, тушить на слабом огне в течение 25–30 минут. За 5-10 минут до готовности добавить корицу и сушеные листья мяты. Подавать к столу, полив оставшимся после тушения соусом, отдельно подать мацони.

Джуджа (плов)

- 300 г мяса цыпленка
- 200 г риса
- 80 г сливочного масла
- 40 г изюма
- 40 г кураги
- по 50 г зелени укропа и кинзы
- красный молотый перец
- черный молотый перец
- настой шафрана и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо цыпленка промыть, нарубить порционными кусками, посолить и поперчить, обжарить в сливочном масле (использовать $\frac{2}{3}$) до образования золотистой корочки. Предварительно замоченные изюм и курагу откинуть на дуршлаг, затем припустить в оставшемся масле. Рис промыть, отварить, часть окрасить настоем шафрана, остальной смешать с сухофруктами, добавить перец и соль. Перед подачей к столу горкой выложить на блюдо плов, полить его оставшимся после жаренья маслом, по краю разложить жареное мясо цыпленка, украсив его веточками вымытой зелени.

Парча дошала (плов)

- 500 г баранины (мякоть)
- 100 мл мясного бульона
- 300 г риса
- 100 г топленого масла
- 150 г абрикосов
- 100 г каштанов
- 40 г репчатого лука
- молотый тмин
- корица
- настой шафрана
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину обжарить целым куском в топленом масле (использовать $\frac{2}{4}$), нарезать порционными кусками, поперчить, посолить и припустить в мясном бульоне. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Абрикосы вымыть, удалить косточки. Каштаны очистить и обжарить в масле (использовать $\frac{1}{4}$) вместе с луком. Добавить пассерованные лук и каштаны, а также абрикосы к мясу, посыпать тмином, тушить до готовности. Отдельно приготовить из риса плов, окрасив его настоем шафрана. При подаче к столу выложить плов на блюдо горкой, сверху положить тушеное мясо с абрикосами и каштанами, полить оставшимся растопленным маслом и посыпать корицей.

Чихиртма (плов из курицы и баранины)

- 150 г мяса курицы (филе)
- 150 г баранины (мякоть)
- 200 г риса
- 40 г топленого масла
- 30 г животного жира
- 120 г репчатого лука
- 2 яйца
- 1 г лимонной кислоты
- по 30 г зелени укропа и кинзы
- молотая корица
- настой шафрана
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить, часть окрасить настоем шафрана. Куриное филе промыть, обжарить в жире (использовать $\frac{1}{2}$), нарезать порционными кусками. Баранину промыть, нарезать небольшими кусками, также обжарить в оставшемся жире. Затем добавить масло, очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, лимонную кислоту, корицу, соль и перец, залить взбитым яйцом, в которое добавлена вымытая и измельченная зелень укропа и кинзы, запекать в умеренно разогретом духовом шкафу до готовности. При подаче к столу отдельно подать плов.

Люля-кебаб (шашлык из бараньего фарша)

- 500 г баранины (мякоть)
- 20 г курдючного сала
- 30 г репчатого лука
- 70 г зеленого лука
- 6 г сумаха
- 20 г зелени укропа
- 10 г зелени кинзы
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, репчатый лук очистить и вымыть, пропустить все через мясорубку вместе с курдючным салом, заправить солью и перцем. Сформовать из фарша сардельки, нанизать их на шпажки и жарить над раскаленными углями до полной готовности. Отдельно подать сумах, вымытые зеленый лук и зелень укропа и кинзы. К этому блюду также можно подать лаваш.

Тава-кебаб (биточки из бараньего фарша)

- 300 г баранины (мякоть)
- 60 г топленого курдючного жира
- 20 мл винного уксуса
- 70 г репчатого лука
- 10 г свежих листьев мяты
- 30 г зелени кинзы и укропа
- 2 яйца
- 5 г сахара
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, пропустить через мясорубку, сформовать из фарша биточки и обжарить их в курдючном жире, посыпать очищенным, вымытым и мелко нарезанным репчатым луком, залить взбитыми яйцами, смешанными с уксусом, сахаром и солью. Поставить в умеренно разогретый духовой шкаф, запекать до готовности. При подаче к столу украсить вымытыми и измельченными зеленью кинзы и укропа и листьями мяты.

При приготовлении вместо сахара и уксуса можно использовать пюре из свежих помидоров.

Дюшбера (пельмени)

- 350 г баранины (мякоть)
- 400 г пресного теста
- 60 г репчатого лука
- 40 г зелени кинзы и укропа
- 30 мл винного уксуса
- 10 г чеснока
- 3 г сушеных листьев мяты
- красный молотый перец
- черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, пропустить через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком, добавить соль и перец. Пресное тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм и разрезать на квадраты. На каждый с помощью ложки выложить фарш и слепить пельмени. Перед подачей к столу пельмени отварить в кипящей воде, переложить на блюдо, посыпать сушеной мятой и вымытой, измельченной зеленью кинзы и укропа. Отдельно подать винный уксус, смешанный с очищенным, вымытым и измельченным чесноком.

Каурма хингал (мясо с гарниром)

- 500 г баранины (мякоть)
- 200 г муки
- 100 мл мясного бульона
- 100 г репчатого лука
- 80 г топленого масла
- 0,6 г лимонной кислоты
- 50 г тертой брынзы
- по 30 г зелени кинзы и укропа
- 1 яйцо
- красный молотый перец
- черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать кусочками весом по 25–30 г, поперчить, посолить и обжарить в топленом масле (использовать $\frac{2}{3}$). Затем добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, лимонную кислоту, влить бульон и тушить под крышкой до готовности. Из муки, яйца, соли и небольшого количества воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной до 1 мм и нарезать ромбиками. Отварить ромбики в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и заправить оставшимся маслом. При подаче гарнировать тушеное мясо ромбиками из теста и посыпать тертой брынзой.

Армянская кухня



Бозбаш по-еревански

- 60 г гороха*
- 20 г яблок*
- 20 г томата-пюре*
- 100 г болгарского перца*
- 160 г вареной баранины*
- 2–3 л мясного бульона*
- по 30 г зелени укропа и кинзы*
- перец и соль по вкусу*

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать мякоть дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Отварить в мясном бульоне горох, добавить ломтики яблок, томат-пюре, болгарский перец, нарезанную небольшими кусками вареную баранину и варить 10 минут. Поперчить, посолить, перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью укропа и кинзы.

Бозбаш эчмиадзинский

- 200 г вареной баранины
- 1–2 л мясного бульона
- 25 г сливочного масла
- 40 г репчатого лука
- 100 г баклажанов
- 130 г свежих помидоров
- 50 г стручковой фасоли
- 40 г болгарского перца
- 150 г картофеля
- по 30 г зелени петрушки и укропа
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Вареную баранину нарезать небольшими кусками, обжарить в сливочном масле, залить процеженным бульоном, варить на слабом огне в течение 10 минут. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать, добавить в суп. Баклажаны и болгарский перец вымыть, удалить плодоножки, из перца удалить семена. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Овощи добавить в суп вместе с вымытыми и нарезанными дольками помидорами и стручковой фасолью, солью и перцем. Варить суп до готовности. При подаче к столу посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Воспи апур (суп с чечевицей)

- 200 г вареной говядины
- 1–2 л мясного бульона
- 100 г чечевицы
- 150 г картофеля
- 30 г грецких орехов
- 15 г репчатого лука
- 10 г чернослива
- 10 г урюка
- 15 г топленого сала
- 5 г пшеничной муки
- 5 г зелени укропа
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Предварительно замоченную чечевицу отварить в мясном бульоне до мягкости. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками, добавить в суп. Грецкие орехи обжарить на сковороде без добавления масла и растереть в ступке. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать, пассеровать в топленом сале, затем добавить в суп вместе с обжаренной до золотистого цвета пшеничной мукой, предварительно замоченным черносливом, урюком и тертыми орехами. Варить суп до готовности, за 5 минут до окончания варки посолить. При подаче к столу положить в тарелки порционные куски отварной говядины, залить супом, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и черным молотым перцем.

Спас (суп с мацони)

- 500 мл мацони
- 80 г вареного риса
- 1 яйцо
- 30 г пшеничной муки
- 40 г репчатого лука
- 30 г топленого масла
- 10 г зелени укропа и петрушки
- 5 г сушеных листьев мяты
- соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Мацони развести 1 л воды. Пшеничную муку смешать с яйцом и аккуратно ввести эту смесь в мацони. Смесь довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая. Затем положить в нее рис, топленое масло, очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, вымытую и измельченную зелень укропа и петрушки, листья мяты, посолить и добавить специи по вкусу. Довести суп до кипения и снять с огня.

Сунки апур (суп грибной с рисом)

- 200 г сушеных белых грибов
- 30 г топленого масла
- 150 г репчатого лука
- 300 г риса
- 50 г зелени петрушки и кинзы
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Сушеные белые грибы тщательно промыть, залить 1–2 л воды и варить на слабом огне в течение 1,5–2 часов. Грибной отвар процедить и при необходимости развести водой. Вареные грибы нашинковать, репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать в топленом масле. Рис промыть. Положить грибы, пассерованный лук и рис в грибной бульон, посолить и поперчить по вкусу, варить до готовности.

Перед подачей к столу посыпать суп вымытой и измельченной зеленью петрушки и кинзы.

Яйни (суп из говядины с курагой)

- 500 г вареной говядины
- 2–3 л мясного бульона
- 50 г сливочного маргарина
- 100 г репчатого лука
- 50 г томата-пюре
- 600 г картофеля
- 150 г кураги
- 50 г зелени кинзы и укропа
- 10 г сушеных листьев мяты
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в сливочном маргарине, затем добавить томат-пюре и прогреть, пока томат не загустеет. В процеженный мясной бульон положить пассерованный лук, очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, предварительно замоченную курагу, посолить и поперчить, варить до готовности. Перед подачей к столу положить в тарелки нарезанное порционными кусками вареное мясо, налить суп, посыпать вымытой и измельченной зеленью кинзы и укропа, а также сушеными листьями мяты.

Хаш (густой суп)

- 400 г говяжьих ног
- 120 г рубца
- 10 г чеснока
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Обработанные говяжьи ноги и тщательно промытый рубец залить 2 л холодной водой и оставить на 5–6 часов. Затем ноги разрубить на куски и отварить в несоленой воде на слабом огне. Полученный бульон процедить. Мелко нарезанный рубец отварить отдельно, переложить в густой бульон, полученный от варки ног, варить 6–8 часов. Подавать в горячем или теплом виде, отдельно подать чеснок, толченный с солью и перцем.

Кюфта баязетская (фрикадельки)

- 500 г говядины (мякоть)
- 80 мл молока
- 10 г муки
- 1 яйцо
- 8 мл коньяка
- по 30 г зелени укропа и петрушки
- 30 г репчатого лука
- 15 г топленого масла
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать плоскими кусками толщиной 1–1,5 см и отбить до получения однородной массы. Яйцо взбить с коньяком, добавить соль, перец и молоко, смешать с мясной массой. Взбить, добавив муку. После этого с помощью ложки сформовать из полученного фарша мясные комочки. Отварить их в подсоленной кипящей воде. Готовую кюфту вынуть из воды шумовкой и переложить на блюдо. Перед подачей к столу полить растопленным маслом и посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Кюфту можно добавлять в овощной суп или мясной бульон, а также употреблять в пищу отдельно, полив томатным соусом.

Котлеты по-армянски

- 500 г говядины (мякоть)
- 300 г овечьего сыра (мотал) или рокфора
- 150 г репчатого лука
- 80 г животного жира
- 2 яйца
- 150 мл молока
- 100 г пшеничной муки
- 150 г панировочных сухарей
- 50 г топленого масла
- 500 г картофеля
- 50 г зелени укропа и петрушки
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать порционными кусками, тонко отбить, не разрывая мяса. Овечий сыр измельчить, смешать с очищенным, вымытым, мелко нарезанным и обжаренным в топленом масле (использовать $\frac{1}{3}$) до золотистого цвета репчатым луком. В каждый кусок мяса завернуть порцию сыра с луком и придать изделию форму пирамидки. Обвалять пирамидки в муке, обмакнуть во взбитые яйца, смешанные с солью, перцем и молоком, затем обвалять в панировочных сухарях и поставить на 10–15 минут в холодильник.

Животный жир растопить в кастрюле и нагреть так, чтобы он начал дымиться. Обжарить в горячем жире котлеты до образования румяной корочки. Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой, обжарить в оставшемся масле. Перед подачей к столу переложить котлеты на блюдо, полить оставшимся после жаренья маслом. Рядом положить обжаренный картофель и посыпать его вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Нров плав (плов с гранатом)

- 300 г баранины (мякоть)
- 450 г риса
- 80 мл подсолнечного масла
- 45 г репчатого лука
- 90 мл гранатового сока
- 10 г зелени кинзы
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать мелкими кусочками, обжарить в масле, затем добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, тоже слегка обжарить, влить гранатовый сок и тушить до готовности, перед окончанием тушения посолить и поперчить. Рис отварить отдельно в слегка подсоленной воде. Перед подачей к столу рис выложить на блюдо горкой, положить вокруг тушеное мясо и украсить плов вымытыми веточками кинзы.

Плав апхтац дзков (плов с копченой рыбой)

- 300 г копченой рыбы (*кутум или жерех*)
- 1 яйцо
- 100 мл молока
- 200 г риса
- 80 г топленого масла
- 60 г мелкой вареной фасоли
- 20 г зелени укропа и петрушки
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Копченую рыбу отварить, затем снять кожу и вынуть кости, филе переложить в блюдо для запекания. Яйцо взбить с молоком, полученной смесью залить рыбное филе, поставить в умеренно разогретый духовой шкаф, запекать до образования румяной корочки. Рис отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде, смешать с фасолью, полить растопленным маслом и довести на слабом огне до готовности. Перед подачей к столу плов выложить на блюдо горкой, рядом положить запеченную рыбу, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Чров плав (плов с су хо фрук т ами)

- 300 г риса
- 100 г топленого масла
- 40 г кураги
- 30 г изюма
- 30 г чернослива
- 20 г миндаля
- 40 г меда
- 50 г лимона
- соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Сухофрукты замочить в теплой воде на 15–20 минут, затем промыть и откинуть на дуршлаг. Миндаль обдать кипятком и снять с него кожицу, затем обсушить и мелко нарезать. Сухофрукты и измельченный миндаль обжарить в топленом масле, в конце добавить мед и немного воды, чтобы она покрыла продукты, тушить 10 минут. Рис отварить отдельно в слегка подсоленной и приправленной специями воде.

Подавать рис с миндалем и сухофруктами под собственным соусом, украсив блюдо ломтиками лимона.

Карси хоровац (шашлык из баранины)

- 500 г жирной баранины (мякоть)
- 40 г свиного сала
- 70 г репчатого лука
- 120 г свежих помидоров
- 120 г лимона
- 0,3 г лимонной кислоты
- 10 г зелени укропа и кинзы
- 5 г сушеных листьев мяты
- 15 мл коньяка (или водки)
- кардамон
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать средними кусками, посыпать их смесью перца, соли и лимонной кислоты, полить коньяком (или водкой), добавить вымытую и измельченную зелень укропа и кинзы, сушеные листья мяты, кардамон и очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук. Поставить мясо на 6–7 часов для маринования на холод. Когда мясо промаринуется, нанизать его на шпажки, чередуя с небольшими кусками сала, кружками лимона и кольцами лука. Жарить на мангале, время от времени поворачивая шпажки, чтобы мясо прожарилось равномерно со всех сторон, и поливая шашлык оставшимся маринадом. Помидоры вымыть и нанизать на другую шпажку, обжарить отдельно. При подаче к столу гарнировать мясо жареными помидорами.

Армянский шашлык нужно подавать на специальном металлическом блюде с бортами. Шпажки с шашлыком следует поставить вертикально – шалашом, а верхушку «шалаша» украсить конусовидной цветной салфеткой.

Бастурма (шашлык маринованный)

- 500 г говядины (мякоть)
- 100 г репчатого лука
- 80 мл винного уксуса
- 100 г зеленого лука
- 50 г лимона
- 15 г базилика
- 15 г зелени кинзы и укропа
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать кусками весом по 30–40 г, положить в глубокую посуду, посыпать солью и перцем, добавить очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, залить винным уксусом и оставить для маринования на 5–6 часов в прохладном месте. После этого нанизать маринованное мясо на шампуры попеременно с кольцами лука и ломтиками лимона. Жарить над раскаленными углями до готовности. Перед подачей к столу посыпать бастурму вымытыми и нарезанными базиликом, зеленым луком и зеленью кинзы и укропа.

Мусака с овощами (мясо, тушенное с овощами)

- 500 г баранины (мякоть)
- 150 мл мясного бульона
- 60 г сливочного масла
- 50 г риса
- 80 г репчатого лука
- 120 г свежих помидоров
- 150 г тыквы (мякоть)
- 220 г картофеля
- 180 г баклажанов
- 100 г свежей капусты
- 80 г зелени укропа и кинзы
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать кубиками весом по 10–15 г и обжарить в масле (использовать $\frac{1}{2}$) до золотистого цвета. Рис отварить до полуготовности. Репчатый лук очистить, вымыть и нашинковать, обжарить с мясом, затем смешать с рисом. Помидоры вымыть, разрезать на половинки. Картофель и баклажаны очистить и вымыть, вместе с мякотью тыквы нарезать кубиками и обжарить в оставшемся масле. Капусту вымыть, нашинковать и ошпарить. В кастрюлю или глубокую сковороду выложить слой овощей, на них – слой жареного мяса, смешанного с репчатым луком и рисом, сверху положить половинки помидоров, влить бульон. Каждый слой нужно посолить и поперчить по вкусу. Тушить мусаку под крышкой на слабом огне в течение 25–30 минут. Перед подачей к столу посыпать вымытой и рубленой зеленью укропа и кинзы.

Тжвжик (блюдо из субпродуктов)

- 100 г сердца
- 150 г печени
- 120 г легкого
- 50 г курдючного сала
- 50 г сливочного масла
- 80 г репчатого лука
- 25 г томата-пюре
- 20 г зелени укропа и петрушки
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленные субпродукты и курдючное сало промыть, нарезать кусками одинаковой величины и обжарить на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета. После этого добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, томат-пюре, посолить, поперчить и тушить под крышкой до готовности. Перед подачей к столу посыпать тжвжик вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Ишхан хашац (тушеная рыба)

- 500 г форели
- 80 г зелени эстрагона (со стеблями)
- 10 г зелени петрушки
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную рыбу посыпать смесью соли и перца, тушить в небольшом количестве воды (100 мл), добавив эстрагон, на слабом огне в течение 15 минут. Готовую рыбу осторожно переложить на блюдо, украсить вымытыми веточками петрушки.

Ишхан хоровац (форель на вертеле)

- 400 г мелкой форели*
- 50 мл гранатового сока*
- 10 г сливочного масла*
- 15 г зелени петрушки и укропа*
- перец и соль по вкусу*

Способ приготовления

Подготовленную рыбу посыпать смесью соли и перца нанизать на шпажки и жарить над раскаленными углями, периодически смазывая маслом. Перед подачей к столу положить на блюдо, не снимая со шпажки, полить соком граната и посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Борани из цыплят с баклажанами

- 300 г мяса цыпленка
- 400 г баклажанов
- 60 г топленого масла
- 200 мл мацони
- 10 г сахара
- 30 г зелени кинзы
- корица
- настой шафрана
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Обработанное мясо цыпленка нарезать порционными кусками, посыпать смесью соли и перца, жарить в топленом масле (использовать $\frac{1}{2}$) до готовности. Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружками, жарить в оставшемся масле, посолив и поперчив по вкусу. Мацони окрасить настоем шафрана, добавить корицу и сахар, тщательно перемешать. Перед подачей к столу выложить мясо цыпленка на блюдо, сверху положить обжаренные кружки баклажанов, полить мацони и украсить вымытыми веточками кинзы.

Борани из цыплят с сухофруктами

- 500 г мяса цыпленка
- 70 г топленого масла
- 110 г изюма
- 70 г чернослива
- 60 г репчатого лука
- 10 г сметаны
- 20 г зелени петрушки и укропа
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Подготовленное мясо цыпленка нарезать порционными кусками, посыпать смесью соли и перца, полить сметаной и жарить в масле. За 15 минут до готовности добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, предварительно замоченные и промытые сухофрукты, налить немного воды и тушить 15–20 минут. Перед подачей к столу посыпать вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Вместо сухофруктов можно использовать стручковую фасоль, в этом случае подавать борани следует в качестве холодной закуски. Таким же образом готовится борани из овощей (овощное рагу по-армянски).

Толма (голубцы с виноградными листьями)

- 500 г баранины (мякоть)
- 150 г отваренных бараньих костей
- 30 г муки
- 200 мл мацони
- 100 мл мясного бульона
- 70 г риса
- 70 г репчатого лука
- 30 г зелени кинзы и укропа
- 350 г виноградных листьев (свежих или квашеных)
- 2 г толченого чеснока
- 1 г черного молотого перца
- соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину (лучше молодую) промыть, пропустить через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком. Соединить фарш с рисом, вымытой и измельченной зеленью кинзы и укропа, посолить и поперчить, перемешать. Виноградные листья (свежие ошпарить) и начинить фаршем так, чтобы получилась толма в виде колбасок. На дно глубокой сковороды или кастрюли положить обваленные в муке вареные кости, сверху плотно уложить толму, добавить немного бульона, накрыть крышкой и тушить до готовности. Перед подачей к столу аккуратно переложить толму на блюдо, отдельно подать мацони, смешанное с солью и толченым чесноком.

Таким же образом можно приготовить толму с капустными листьями, используя в качестве подливки томатный соус.

Толма эчмиадзинская (овощи фаршированные)

- 500 г баранины (мякоть)
- 150 г отваренных бараньих костей
- 30 г муки
- 100 мл мясного бульона
- 90 г риса
- 90 г репчатого лука
- 70 г топленого масла
- 90 г зелени укропа и кинзы
- 400 г баклажанов
- 400 г свежих помидоров
- 150 г болгарского перца
- 50 г айвы или яблок
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Приготовить мясной фарш, как для толмы. Помидоры, баклажаны и болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и сердцевину, начинить овощи приготовленным фаршем. Айву или яблоки вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать дольками. На дно кастрюли или глубокой сковороды положить масло, обваленные в муке бараньи кости, на них – фаршированные овощи, переложить толму дольками айвы или яблок, влить бульон и тушить до готовности. Вместо бульона можно использовать томат-пюре, разведенное водой.

Пасуп толма (голубцы из виноградных листьев с начинкой из бобовых и сухофруктов)

- 60 г чечевицы
- 120 г полбы
- 60 г фасоли
- 60 г репчатого лука
- 90 мл растительного масла
- 60 г кураги без косточек
- 300 г виноградных листьев
- 30 г изюма
- 15 г зелени укропа и кинзы
- красный молотый перец
- черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу отварить, отдельно отварить фасоль, все смешать с полбой, очищенным, вымытым и мелко нарезанным репчатым луком, спассерованным в масле (использовать 20 мл) до золотистого цвета. Добавить к фаршу предварительно замоченные и промытые курагу и изюм, вымытую и измельченную зелень укропа и петрушки, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Виноградные листья вымыть и обдать кипятком, завернуть в них приготовленную начинку так, чтобы получилась толма в виде конвертиков. Выложить толму рядами на дно кастрюли, влить оставшееся растительное масло и немного воды, тушить до готовности.

К этому блюду можно отдельно подать мацони.

Тыква с чечевицей

- 300 г тыквы (мякоть)
- 70 г чечевицы
- 45 г репчатого лука
- 40 г топленого масла
- 200 мл мацони
- 4 г толченого чеснока
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать кубиками, положить в глубокую сковороду, добавить немного воды, чтобы она слегка покрывала тыкву. Затем добавить чечевицу, очищенный, вымытый, мелко нарезанный и обжаренный в масле (использовать 15 г) репчатый лук, оставшееся топленое масло, посолить и поперчить по вкусу. Тушить все вместе до готовности, периодически помешивая. При подаче к столу переложить блюдо в глубокое блюдо, отдельно подать мацони, смешанное с толченым чесноком, солью и перцем.

Гарнир к шашлыку, домашней птице и рыбе

- 400 г свежих помидоров
- 400 г баклажанов
- 50 г курдючного сала
- 125 г болгарского перца
- 100 г репчатого лука
- 125 г зеленого лука
- 75 г лимона
- 25 г зелени петрушки
- 25 г зелени укропа
- перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, надрезать вдоль, положить внутрь нарезанное маленькими кусками курдючное сало, посолить, поперчить, перевязать кулинарной нитью, аккуратно нанизать на шпажки вместе с кольцами очищенного и вымытого лука, целыми стручками очищенного от семян болгарского перца и вымытыми помидорами. Жарить над раскаленными углями до полной готовности. Перед подачей к столу снять овощи со шпажек, удалить с баклажанов нить и снять кожицу. Зеленый лук и зелень петрушки и укропа вымыть, крупно нарезать. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Украсить блюдо из овощей зеленью и кружочками лимона.

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.