

Hello, Яйца по панагюрски!

Име на рецептата: Яйца по панагюрски

Регион: Панагюрище

Съставки:

- 6 яйца
- 1 супена лъжица краве масло
- 1 супена лъжица червен пипер
- сол
- 1 супена лъжица оцет
- 1 литър вода
- 300 грам кисело мляко
- 100 грам краве сирене
- 5 скилидка чесън
- 1 стрък копър

Приготвяне: В тенджерата се загрева подсолена вода (1 л.) с оцет (1 с.л.). Щом заври, съдът се премества от котлона и във водата се счукват от ниско яйцата (6 бр). Съдът се връща на котлона и след няколко минути яйцата се изваждат с решетъчна лъжица. В тиган се загреват маслото (1 с.л.) и червеният пипер (1 с.л.) и се разбъркват. Яйцата се сервират в порционна чиния и се заливат с разбитото със счукания чесън (5 скилидки), кисело мляко (300 г), сирене (150 г) и след това с мазнината.

Коментар: Яйца по панагюрски е традиционно българско ястие. То е богато на протеин и мазнини. Има малко въглехидрати и затова е приятно да се консумира с хляб.

Медицински параметри:

- калории: 930
- въглехидрати: 20
- протеини: 63
- мазнини: 72

Име на рецептата: Прокмач

Регион: Странджа

Съставки:

- 1 литър овче мляко
- 1 чаена лъжица сол

Приготвяне: По обед се издомяват овцете и част от млякото се отделя за направата на прокмач. Предварително е приготвен дървен съд с достатъчна вместимост, където се изсипва млякото. Дървеният съд се оставя на слънце, като през 30 минути се бърка с дървена лъжица до сгъстяване. Когато млякото се сгъсти достатъчно (почне да прилича на масло) се слага една чаена лъжичка сол и се поднася.

Коментар: Прокмачът се прави през август месец, когато млякото на овцете е гъсто. По вискозитет прилича на масло, но има вкус на мляко.

Медицински параметри:

- калории: 640
- въглехидрати: 47
- протеини: 33
- мазнини: 37

Име на рецептата: Лятна манджата

Регион: Странджа

Съставки:

- 1 кг пипер
- 0.5 кг домати
- 2 глава лук
- 70 мл олио
- 1 супена лъжица сол

Приготвяне: Пиперът се изпича, обелва се и се нарязва на ситно. Доматите се обелват. Лукът се нарязва и започва да се пържи в олиото. Когато лукът омекне се слагат и нарязаните на парчета чушки и обелените домати. Ако манджата попие олиото се слага още. Когато зеленчуците се сварят се обира сока и се добавя солта. Ястието е готово за сервиране.

Коментар: Лятната манджа, както се подразбира от името, се приготвя през лятото, когато зеленчуците са свежи и в големи количества. Като добавка може да се прибави сирене.

Медицински параметри:

- калории: 909
- въглехидрати: 66
- протеини: 13
- мазнини: 73

Име на рецептата: Агнешки бут

Регион: Странджа

Съставки:

- 1 агне агне
- ? грам меродии
- ? грам гъозум
- ? грам сол

Приготвяне: Изкопава се дупка в стена от пръст с размери 100см x 60см. Целта е да се получи нещо като фурна, която трябва да е достатъчно голяма за да влезе агнето. Отгоре се прави дупка, която служи за комин. Във фурната се поддържа запален огън за поне 4-5 часа. Докато фурната се затопля агнето се коли, одира, махат се главата и вътрешностите. След това агнето отново се облича в кожата си (козината навън към огъня). Между кожата и месото се слагат сол, меродии и гъозум. Кожата се завързва добре, за да предпазва месото и да се задуши добре, и агнето се слага във фурната. Входа на фурната, както и комината се подзидват, за да не се губи топлина. Агнето се пече 2-3 часа в зависимост от температурата във фурната. Агнето се изкарва от фурната и се слага върху голяма дъска, където кожата се маха.

Коментар: Цяло агне се е приготвяло за големи празници като сватба и Гьорговден.

Медицински параметри:

- калории: 242*200
- въглехидрати: 0
- протеини: 26.2
- мазнини: 14.42
