

Име на рецептата: Яйца по панагюрски

Регион: Пан

Съставки:

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

Приготвяне: В тенджера 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: Стр

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 манджа

Регион: Стр

Съставки:

- 1 кг пипер
- 500 грама домати
- 2 глави 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: Печено агне

Регион: Стр

Съставки:

- 1 агне агне
- 150 грама меродии
- 150 грама гъозум
- 150 грама 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 комина 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: 48400
- въглехидрати: 0
- протеини: 5200
- мазнини: 2884

----

Име на рецептата: Странджански бут

Регион: Стр

Съставки:

- 7 кг заден свински бут
- 100 грама чубрица
- 100 грама млян червен пипер

- 100 грама млян лютив червен пипер

Приготвяне: Коли се прасе като се опърля и не се дере. Изтъргва се оваглената кожа, измива се и ако трябва пак се пърли. След това прасето се разнопва - разделя се на големи парчета. Взема се единия заден бут (от коляното до гърба, поне 5кг). Приготвя се дървено сандъче (чам, бук ,дъб), което може да побере бута и се слага 1см нейодирана сол в него. Бута се слага върху солта като се оставя да лежи върху страната с кожа. Бута се покрива със сол и се оставя така 2-3 месеца. Към 15ти март бута се вади от сандъка, измива се с вода (изчиства се ако има нужда), а водата се попива с хартия. В съд се смесват лютив пипер (млян), червен пипер (млян) и чубрица. Бута се намазва със сместа откъм месото. Оставя се на студено и проветриво място за 15-20 дена докато изсъхне, когато вече е готов за ядене.

Коментар: Прасето се коли по Коледа, като част от него се отделя за направата на бут по странджански.

Медицински параметри:

- калории: 17150
- въглехидрати: 0
- протеини: 1218
- мазнини: 1330

----

Име на рецептата: Постни сарми с лапад

Регион: СБ

Съставки:

- 40 листа листа от лапад
- 5 броя гъба
- 2 броя морков
- 1 връзка пресен лук
- 2 скилидки чесън
- 150 грама ориз
- 3 клонки гъозум
- 3 супена лъжици олио/зехтин
- 2 щипки сол
- 3 щипки черен пипер

Приготвяне: В плънката на тези сарми се смесват два вида гъби – пресни печурки и сушени манатарки, които предварително се накисват във вода. Гъбите и морковите се нарязват на ситно в чопъра и се запържват. Към тях се добавя пресния лук, чесън и джоджена, а накрая ориза. Ориза се запържва докато се “остъкли” и се добавя 150 мл. течност. В случая е водата, в която се накисват сушените гъби. Котлона се оставя докато изври течността. Листата от лапад се измиват и ги топят във вряща вода по 5-6 листа наведнъж. Държат се във водата по 15 секунди. Завиването на сармите с лапад е ясно – сипва се по 1 с. л. от плънката в широката част на листото и се навива като се затваря от двете страни, за да не се изсипва плънката. Подреждат се в тенджерата (или тава, ако ще са на фурна), заливат се с вода докато се покрият. Добавя се сол и 1-2 с. л. олио и се притискат с чинийка, за да не “плуват” сармите. В момента на завирането температурата се намаля. Сармите се варят за 30 минути на много тих огън. Коментар: Топли, студени, като основно или в ролята на предястие, сармите от лапад са много вкусни, леки и нежни. Традиционно се сервират с кисело мляко.

Медицински параметри:

- калории: 500
- въглехидрати: 84.3
- протеини: 7.9
- мазнини: 14

----

Име на рецептата: Агнешка дроб чорба

Регион: ЮБ

Съставки:

- 500 грама агнешки дреболии
- 1 брой морков
- 1 връзка пресен лук
- 80 грама ориз
- 3 супена лъжица олио/зехтин
- 3 стръка гъозум
- 2 щипки сол
- 1 чаена лъжица червен пипер
- 2 броя жълтък
- 1 чаена лъжица кисело мляко
- 10 зърна черен пипер

Приготвяне: Агнешките дреболии от комплекта се измиват добре под течаща вода, чревцата се обръщат и се измиват много добре. Сваряват се като се отпенват по време на варенето.

Бульонът се прецежда. Ситно нарязаният лук и настърганият морков се задушават в олиото с 3-4 с. л. вода. Добавят се дреболиите, черен пипер на зърна, сол и червен пипер. Сипва се бульон или гореща вода около 3 пръста над нивото на дреболиите. След като водата заври се добавя ориза предварително измит под течаща вода и джоджена, нарязан на ситно. Вари се около 30 минути до готовност на ориза. Жълтъкът се разбърква с киселото мляко и се добавя към дроб чорбата. Поръсва се с черен пипер, сервира се с пресен чесън.

Коментар: Сармите традиционно се поднасят с кисело мляко.

Медицински параметри:

- калории: 2045
- въглехидрати: 163
- протеини: 120
- мазнини: 128

----