

# Рецепты

Посвящается бабушке Валит Эсфирь Яковлевне

## Медовые коржи

состав:

250 гр меда  
200 гр сливочного масла (82% жирности)  
1,5 стакана сахара (250 мл стакана)  
1 ч. л. соды (без верха)  
5 яиц (крупных)  
4-5 ст. муки

Способ приготовления:

Мед, масло и сахар, поместить в кастрюлю, лучше тефлоновую, чтобы не подгорала и поставить на средний огонь. Когда смесь начнет закипать, положить соду. Масса начнет пениться. Не снимать с огня до того, пока пенка не станет приобретать золотистый оттенок. Мешать до тех пор пока вся масса не приобретет янтарный цвет. Снять с огня. Продолжать мешать, тем самым помогая массе немного остывать. Просеять первый стакан и тщательно перемешать. Просеять второй стакан и также перемешать. После чего все яйца набить в отдельную пиалу и сбить с помощью венчика или вилки и потихоньку вбить в тесто, тщательно помешивая. После чего просеять остальные стаканы с мукой и осторожно перемешать с тестом. Постараться не переборщить с мукой. Муки приблизительно потребуется один килограмм. Это зависит от качества муки и от степени ее отлежанности. Как только тесто начнет отлипать от стенок, значит оно уже практически готово. Надо его разделить на равные части и сразу отформовать, пока оно теплое, делать это гораздо легче. При этом лучше использовать пергамент, а не фольгу. Заранее нарезать той формы, которую вы хотите ей придать и то количество, на которое вы хотите его разделить. Печь при температуре от 180-220 гр.ц. Корж должен приобрести золотистый оттенок.













Чем смазать медовые коржи:

1. Сметанным кремом. Взять 30% сметану. Просеять одну столовую ложку сахарной пудры, добавить в нее ванилин или ванильный сахар и перемешать.
2. Заварным кремом. Одну столовую ложку муки просеять, перемешать с одним стаканом сахарного песка, добавить один желток и один стакан молока. Тщательно помешивая венчиком поставить на средний огонь и довести до кипения. Снять с огня, добавить ванильный сахар и 100 гр. сливочного масла. Тщательно помешивать до получения однородной массы.
3. Идеал полуваренной, полусливочный крем.

Заварная часть:

2 ст. л. просеянной муки, перемешать с 0,75 ст сахарного песка и 1 ст. холодной воды и поставить на средний огонь. Тщательно помешивать, чтобы избежать появления комков. Довести до кипения. Снять с огня и сразу добавить 0,25 б. или ст. сгущенного молока, пачку ванилина или ванильного сахара. Дать всему этому остывть до комнатной температуры.

Кремовая часть: Перемешать остывшую заварную часть с 200 гр. сливочного масла и с 2- яичными желтками и хорошо взбить до получения воздушного крема. Если смазать коржи этим кремом и украсить 250 гр грецкими орехами, то получится торт "Идеал" или "Мужской идеал".















Если верхний слой залить глазурью, то получится "Птичье молоко" на армянский лад:









**Шоколадная глазурь:**

3 ст. л какао (золотой ярлык), перемешать с 0,75 ст. сахарного песка и 2 ст. л. воды. Тщательно помешивая поставить на средний огонь и довести до кипения. Снять с огня, добавить одну пачку ванилина или ванильного сахара и 50 гр. сливочного масла. Теплым нанести на последний корж. Разрезать, когда полностью остынет и коржи пропитаются Если очень спешите, то коржи можно промочить остывшей кипяченой водой.

**Крем " Идеал" можно использовать:**

Начинить ими Эклеры, намазать слоеные коржи для наполеона (не дрожжевые). Бисквитные торты и пирожные с фруктами ягодами. и. т. д.

**Смесь со специями:**

Смесь со специями, которую я использую в некоторых блюдах. Для простоты, я далее буду просто писать количество используемой смеси.

Смесь.

В одинаковых количествах перемешать:

Хмели-сунели, Уцхо-сунели, Куркума, Зира, Семена кориандра, Паприка, Черный перец.

## "Рататуй" в моем исполнении

0,5 стакана кукурузного масла,  
1 баклажан,  
1 головка лука,  
1 морковка,

1 баночка помидоров в собственном соку,(1 ст)  
1 болгарский перец (мясистый),  
2-3 зубчика чеснока,  
1 пучок укропа (или кoriандра)  
1 ч. л смеси (без верха)  
1 ч. л базилика (без верха)

Способ приготовления.

Баклажан помыть. Удалить хвостик Кожу не надо чистить. Нарезать его сначала вдоль, на сегменты толщиной примерно в сантиметр. После чего повернуть на 90 градусов и снова разрезать на полоски такой- же толщины. После чего, можно резать поперек. У нас получатся кубики. Перенести их на сковороду, предварительно нагретую и залитую растительным маслом.

Я советую использовать для обжаривания, кукурузное масло. Оно занимает второе место, после льняного по термостойкости. Одним словом, у него очень высокая температура горения. Это означает, что в продуктах приготовленных на нем, меньше канцерогенных веществ. Не советую жарить на оливковом масле. Оно потрясающе подходит для салатов. Когда я об этом говорю, мне начинают возражать, аргументируя, что все французы готовят на нем. Я понимаю, что это весомый довод, но это скорее дань традициям. Оливковое масло действительно очень полезно, он не при термообработке. Простите за такое отступление, но оно важно.

Пока баклажаны поджариваются на сковороде, мы очищаем лук от чешуек и мелко нарезаем. Можно это сделать с помощью блендера. Добавляем его к баклажанам и продолжаем поджаривать на сильном огне. Внимание! В этот момент его надо посолить, а в конце если надо откорректировать, подсолив.

Лук рекомендуется подсыпывать во время пассеровки. В этом случае в дальнейшем он не будет выделяться сладким вкусом, сколько бы Вы его не солили.

Хочу объяснить, почему на сильном огне. Если жарить при низкой температуре, то овощи будут томиться и получатся тушенными, а не жареными. Получится другой вкус. Продлится время приготовления, а известно, что при более длительной термообработке витамины подвергаются большему разрушению.

Честно говоря, мне не нравятся баклажаны, как принято говорить альдентэ - т. е полусырые. Я их дожариваю. Предварительно помыв, очищаем морковку и натираем на крупной терке и переносим в сковородку. Я добавляю морковку, так- как баклажаны при жарке впитывают очень много масла, а после его выделяют обратно. В моркови находится витамин А, как известно он жирорастворимый, да и вообще ее надо употреблять. Здесь ее вкус не выделяется, зато одним ударом убиваем двух зайцев. Сейчас, пришло время добавить помидоры в собственном соку. Повторяюсь на протяжении всего цикла, мы готовим на большом огне.

Нарезаем болгарский перец в виде кубиков и как только смесь начинает кипеть кидаем их в нее.

Вот перец не надо переваривать. Более двух минут, он теряет свои вкусовые качества. Снимаем с огня или выключаем конфорку. Если это электрическая плита, необходимо с нее снять, так- как у нее большая инерция.

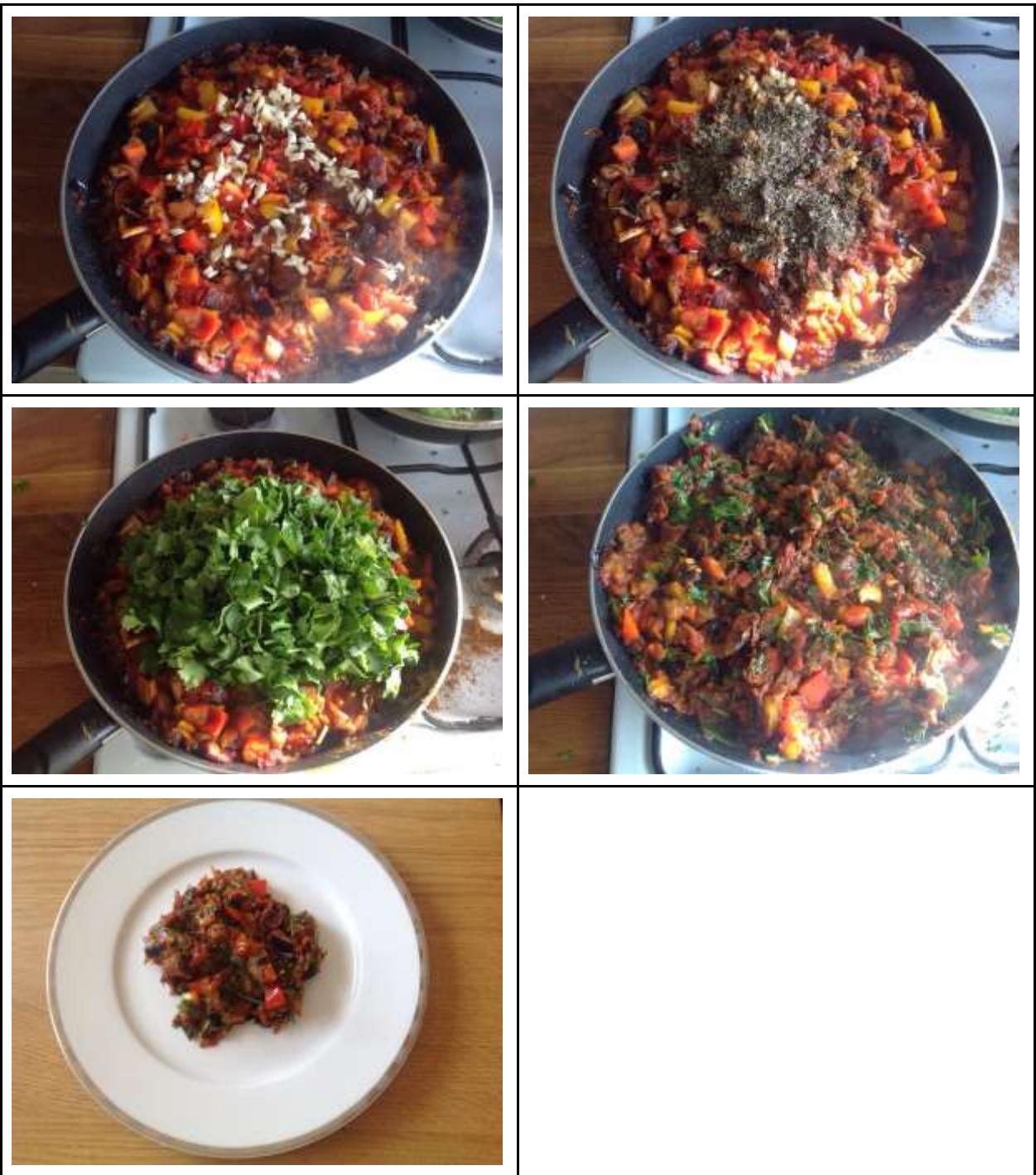
Мелко нарезаем чеснок и перемешиваем с пока еще горячей смесью. При не большой термообработке, чеснок теряет резкий специфический вкус, но оттеняет остальные.

Я знаю, что гурманы при обжаривание зерен кофе добавляли чеснок, чтобы оттенить, усилить его вкус.

Добавить специи и нарезать зелень. Рататуй готов. Подавать его можно как в горячем, так и в холодном виде. Время приготовления занимает 20-30 минут. Конечно оно зависит от объемов.







Как приготовить паштет и суп из красной фасоли одновременно.

Состав:

500 гр красной или рябой фасоли,

2 средние луковицы,  
0,25 ст. растительного масла (кукурузного),  
50 гр сливочного масла,  
соль и перец, (по вкусу),  
специи (по вкусу),  
1-2 зубчика чеснока,  
кориандр (по желанию),  
вермишель (горстку),  
200 гр очищенных грецких орех.

#### Способ приготовления.

Фасоль заранее, необходимо перебрать или сделать ревизию. Порой в ней встречаются камни, что может после пагубно отразиться на зубах.

Предварительно фасоль надо замочить. Необходимо понимать, что набухая, она увеличится в объеме в два- три раза. Неплохо, несколько раз поменять воду. Еще лучше, это сделать вечером предыдущего дня. Если вы спешите, то не менее двух часов. После чего, промыть тщательно. Залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Довести до кипения. Взять дуршлаг и вылить всю воду. После чего, снова промыть холодной водой и залить холодной воды так, чтобы она покрыла фасоль на 2-3 пальца поставить на сильный огонь. После того, как она закипит, прикрыть крышкой и спустить огонь до минимума. Варить примерно 1,5-2 часа. В зависимости от сорта фасоли.

Все, что было изложено выше, не лишено смысла.

Фасоль- двудольное растение. На эволюционной ступени, оно появилось гораздо позже, чем однодольные растения. Она содержит алкалоиды, которых нет в однодольных растениях. Есть гипотеза, что это и явилось причиной вымирания динозавров. Они имели большое туловище и маленькую голову. Приходилось съедать большую массу, а переваривать алкалоиды они не умели. Нам тоже, достаточно трудно это делать. Многие, после приема в пищу бобовых, жалуются на метеоризм в кишечнике. Вот во избежание этого, мы и проделали с вами эту профилактику.

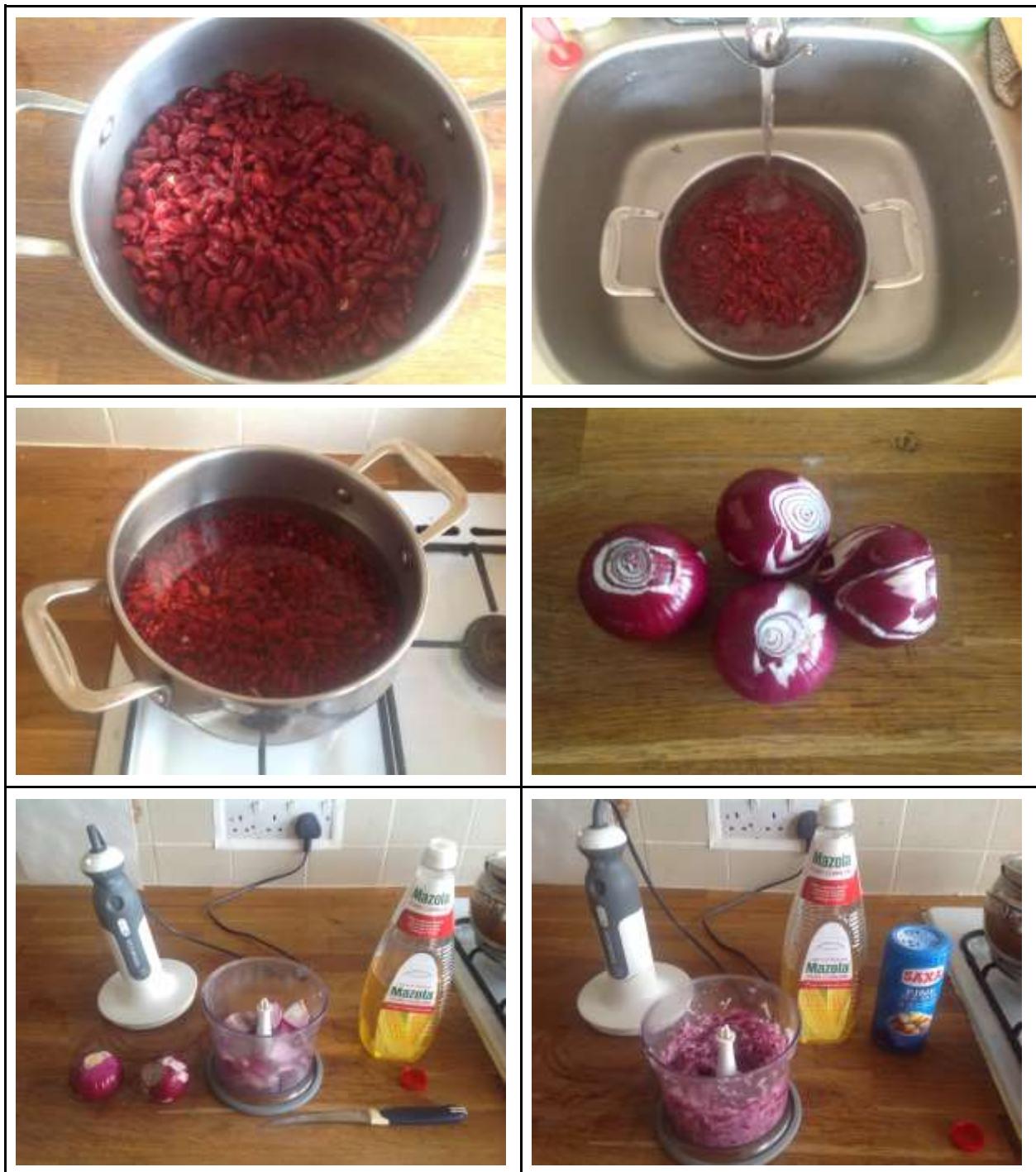
Зато в бобовых, есть множество других полезных веществ, ради которых нам бы хотелось их принимать в пищу.

Отдельно крупно нарезать лук и на растительном масле пожарить до золотистого состояния. Поместить в блендер грецкие орехи и жареный лук и промолоть. После чего с помощью ложки с дырками, вытащить из кастрюли 3/4 отваренной фасоли и размельчить ее с помощью блендера до получения пюреобразной массы. При этом можно добавить в нее немного ее сока. Это можно делать маленькими порциями, а позже соединить вместе. Мелко нарезать, чеснок добавить соль, перец, специи и зелень. После чего, вбить в него сливочное масло. Паштет готов.

#### Фасолевый суп:

В кастрюлю, где мы оставили 1/4 часть отваренной фасоли, долить кипятка столько, сколько было в ней изначально. Добавить в нее одну- две столовые ложки паштета. Сухую вермишель, насыпать на сковородку и поджарить до получения золотистого цвета и кинуть в кипящую смесь. Выключить или снять с огня и через пять минут можно подавать к столу. Суп готов. Кушайте на здоровье. Думаю, Вам понравится. В этом супе

приятно сочетается его густая консистенция, практически, как у супа - пюре. Здесь она немного более жидккая и цельные зерна фасоли и вермишели, очень гармоничны.  
В моем детстве, моя бабушка, делала кляцки. Но честно говоря, мне с вермишелью, больше нравится Так более пикантно.



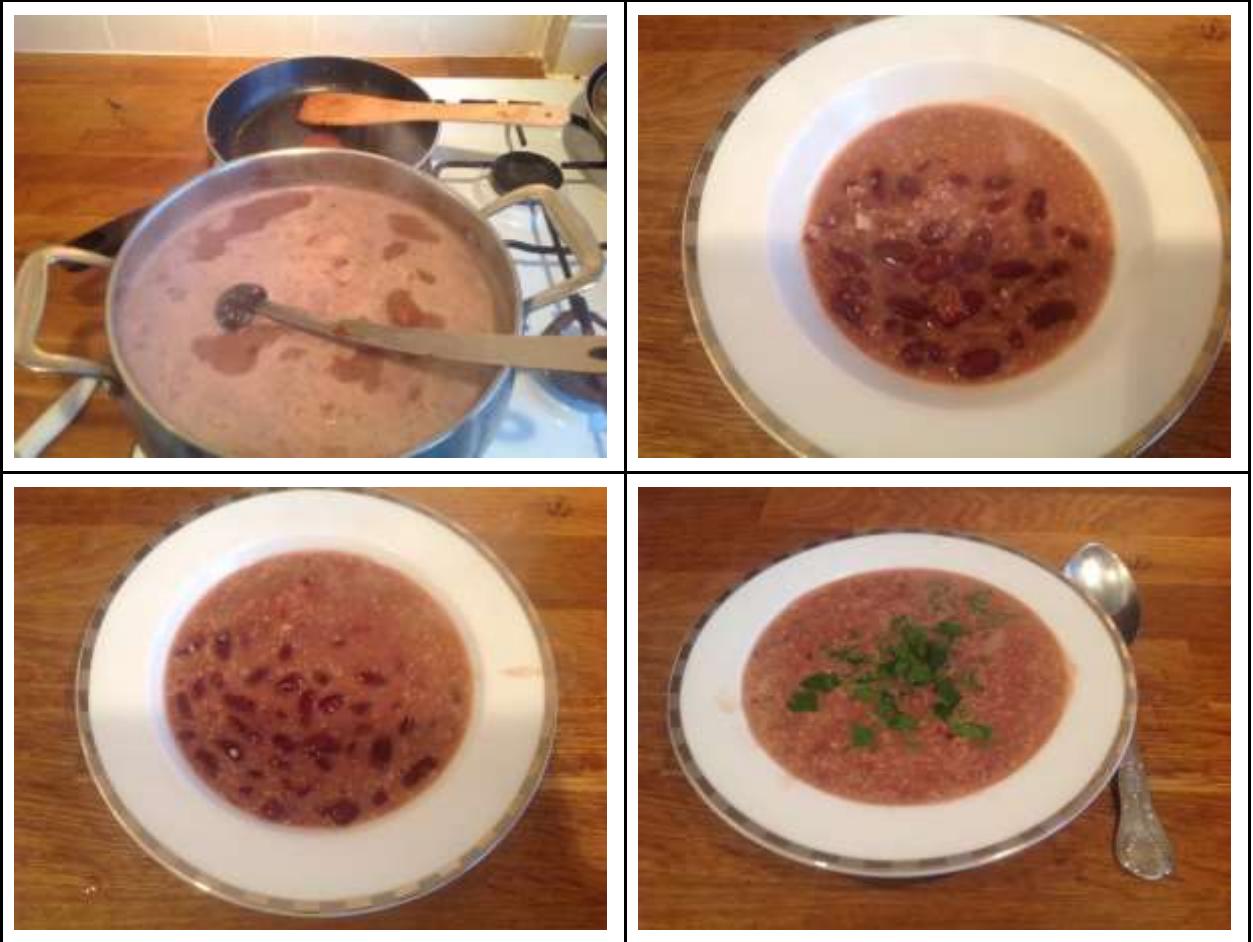












## Как приготовить пирожки из не дрожжевого теста.

Состав:

100 гр мацони,  
1 яйцо,  
1 ст. л растительного масла,  
щепотка соли,  
0,5 ч. л соды,  
1 ст. л уксуса или лимонного сока,  
муки (столько, чтобы получилось мягкое тесто, которое не прилипает к рукам).

Способ приготовления:

В миску перенести мацони, разбить на него. Заранее помытое, чистое яйцо, налить растительное масло и насыпать соль. Перемешать. После чего, через сито просеять горсть муки и добавить соды. Перемешать, еще просеять столько же муки и добавить уксус. Перемешать и добавить муки, столько, чтобы получилось мягкое нелипнущее к рукам тесто. Дать тесту немного отдохнуть. В это время можно заняться приготовлением начинок.

Начинка из картофеля:

1/4 стакана растительного масла,  
1 средняя луковица,  
2 средние картошки,  
перец и соль (по вкусу),  
укроп (по вкусу).

Налить на сковородку растительное масло. Поставить его на средний огонь Мелко нарезать на кубики картошку и поместить ее на одну половину сковороды. После чего мелко нарезать лук поместить, на вторую половину сковороды посолить и начать жарить. Когда они почти готовы, перемешать и продолжать тушить. Добавить перец и снять с огня. После чего добавить укроп. Если начинки много, то можно картошку сварить, после полностью слить воду и перемешать с жареным луком и другими ингредиентами. Наличие воды, мешает и пирожки открываются. Тесто уже полежало. На стол или на раскаточную доску насыпать немного муки, положить комок и начать раскатывать с помощью скалки до того, пока корж не раскатается на толщину примерно 1,5-2 мм. С помощью бокала для вина нарезать его на кружочки. Чайной ложкой положить в каждый из них начинки так, чтобы с краев можно было тесто собрать и прилепить вместе. Остальное тесто собрать, сделать новый комок и оставить, пока не слепишь предыдущие. Пирожкам можно придать любую форму. Главное, чтобы они были хорошо слеплены. Иначе начинка начнет вылезать из нее при жарке. На сковородку налить кукурузное масло столько, чтобы пирожки на половину были погружены в нем. Масло предварительно нагреть на среднем огне и только после этого быстро, по-одному, бороздой вниз надо перенести на сковородку. Не надо жарить на очень сильном огне, они сгорят, а в середине останутся сырьими. Также не надо жарить на низком огне, они пропитаются маслом и будут несъедобными. Необходимо жарить на среднем огне и переворачивать только после того, пока одна сторона будет готова. Рекомендуется масло после жарки не выливать, а посыпать крупной солью и оставить. Все осадет, соль нейтрализует канцерогены и вы сможете еще раз где нибудь использовать это масло. Жалко выливать его. Порой из-за этого не хочется заморачиваться с жареными пирожками. Но это очень вкусно и гораздо полезней, чем на дрожжевом тесте.

Начинка из печени (желательно куриной):  
0,5 кг куриной печени,  
2 средние луковицы,  
0,25 ст растительного кукурузного масла,  
1 средняя морковь,  
соль и перец по вкусу.

Взять упаковку куриной печени, тщательно помыть. Нарезать мелко лук и поместить на сковородку с горячим растительным маслом протушить, обязательно посолить и добавить в него печенью. Натереть на мелкой терке морковку и протушить вместе с ней добавить перец. После приготовления, рекомендуется с помощью блендера превратить в паштет. Можно начинять пирожки.

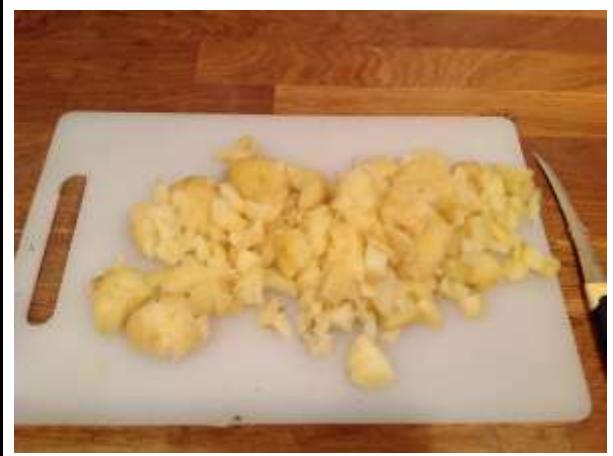
начинки с картошкой или мясом:



















начинка из куриной печени:







Пончики с заварным кремом





## Одна из разновидностей хачапури

Можно использовать тесто для пирожков. Начинить его сыром и отпечь в печи.

Можно, прослойте его 50 гр сливочного масла и так начинить сыром и отпечь либо в печи, либо на медленном огне прямо на сковородке. Только необходимо его перевернуть и только после этого закрыть крышкой.

Начинку можно приготовить по-разному, традиционно из сулугуни. Но можно перемешать хороший творог с российским сыром и добавить (цитрон) - чабер или-же брынзу с российским сыром. Тоже очень вкусно. Тесто надо раскатать величиной в тарелку. Положить в центр начинку. Собрать со всех сторон в середину, заклеить и раскатать в тонкую лепешку толщиной не больше пальца. Осторожно перенести на противень, либо на нем же и формовать.









## Грибной суп

Состав:

Шампиньоны(250 гр)  
Картофель(1 средней величины)  
Вермишель (1/4 ст. самой мелкой)  
Укроп (можно сушеный)  
Соль и перец (по вкусу)  
Вода (примерно 1,5 л.)

Способ приготовления:

Налить воду в кастрюлю и поставив ее на огонь, довести до кипения. Мелко нарезать грибы (шампиньоны, самые безвредные грибы) и бросить в кипящую воду. Следом, мелкими кубиками, как для оливье, нарезать картофель и тоже бросить варить в кастрюлю. Можно уменьшить огонь и варить примерно 10 минут, пока грибы не осядут в низ кастрюли. Главное, чтобы сварилась картошка. Шампиньоны, можно есть и сырыми. Есть множество салатов в таком виде.

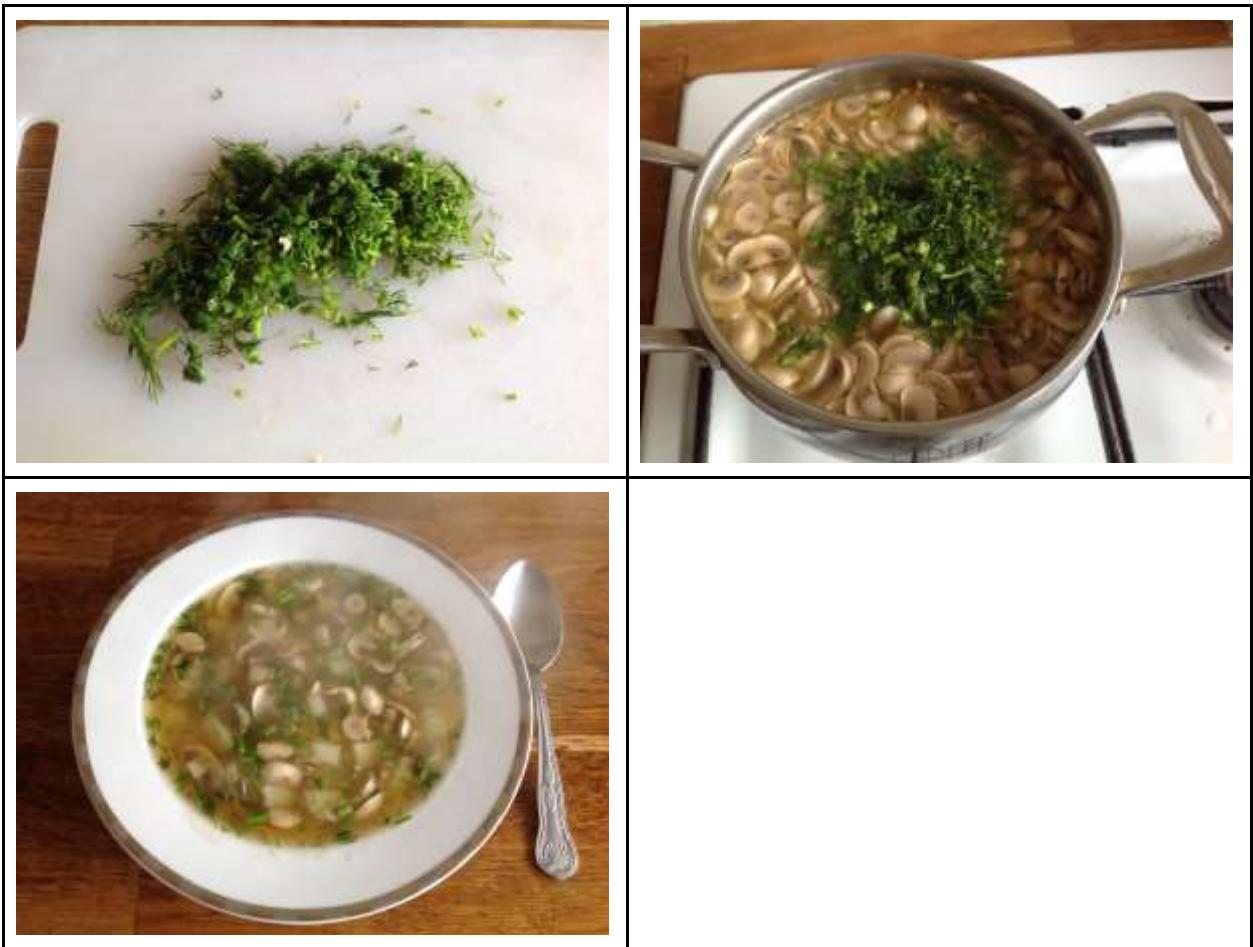
Отдельно на сковородке, на среднем огне поджарить вермишель, до получения золотистого цвета.

Если вы используете вермишель в таком виде, то ее можно поджарить в духовке. Она получится равномерно поджареная. Преимущество, использовать вермишель в таком

виде, заключается в том, что помимо вкуса, она не разваривается при повторном разогревании, не превращается в замазку т.е. держит форму, что очень важно. Добавьте ее в суп и снимите его с огня. После добавьте укроп. Через пять минут Вы можете его подавать.







## Овощной суп

1-й вариант.

Состав:

Картошка 2 шт (средней величины)  
Морковка 2 шт (средней величины)  
Капуста 0,5 (средней величины)  
Цветная капуста 0,5 (средней величины)  
Цукини 2 шт (средней величины)

Можно использовать бульон.

А если хотите постный, то налейте просто кипяченую воду

Укроп (можно сушенный)

Способ приготовления.

Возьмите 5 литровую кастрюлю, наполните ее на половину кипяченной водой и поставьте на сильный огонь. По очереди, нарежайте и добавляйте в нее овощи. В первую очередь нарежьте картошку. В этом супе она может не быть очень мелкой, а кубики примерно величиной в 1 кубический сантиметр. Картошка варится дольше всех. По-этому с нее надо начинать. После морковка. Ее можно нарезать кружочками, ведь она не крупная. После, капуста. Ее важно нарезать очень тонко. Очень не приятно, когда она нарезана

ломтями, ощущение небрежности. После, цветная капуста. Ее лучше разделить на маленькие соцветия, а стебельки нарезать как морковку. В самом конце, не очищая нарезать цукини в виде полумесяцев и как только вы его туда добавили, снять кастрюлю с огня, добавить в нее соли по вкусу и положить укроп. Через пять минут, его можно подавать.

В последнее время, когда нет хороших огурцов, а есть только эти длинные огурцы (которые чаще всего пахнут рыбой) я даже в салаты, вместо огурцов, нарезаю цукини. Хочу сказать, не бойтесь, что они останутся сырыми. Они необыкновенно нежные.

## 2-й вариант

Состав:

Морковка 2 шт (средней величины)  
Капуста 0,5 шт (средней величины)  
Цветная капуста 0,5 шт (средней величины)  
Цукини 2 шт (средней величины)  
Болгарский перец зеленый 1 шт (средней величины)  
Зелень (укроп или петрушку) можно сушеную.  
Можно использовать бульон.

А если хотите постный, то просто кипяченую воду

## Способ приготовления:

Точно так же, как в предыдущем варианте, только здесь нет картофеля, который сейчас многие игнорируют, боясь поправиться, но есть болгарский перец. Его надо добавить в самом конце вместе с цукини в мелко нарезанном виде.

## Суп-пюре

Состав:

Тыква  
Морковка  
Кабачки  
Соль, перец (по вкусу)

Можно все в одинаковых количествах, а можно тыкву вдвое больше. В зависимости от времени года. Отварить тыкву и морковку и в конце добавить кабачки. Довести до кипения и снять с огня. Здесь неважно, как вы нарезали овощи. Залить их водой так, чтобы вода их покрывала. С помощью блендера, превратить суп в пюре. Все готово. Можно есть, как в горячем виде, так и в холодном.

## Суп-пюре, заправленный сыром рокфор и зеленью

Отварить картошку + тыкву + морковку, либо только батат - сладкий картофель. Превратить в пюре и подать к столу в середину нарезав кубиками сыр рокфор и петрушку, (можно укроп или кинзу, по Вашему усмотрению).

## Суп рассольник

Состав:

0,5 кг куриных грудок  
2 морковки (средние)  
0,5 ст перловой крупы  
1 картошка (средняя)  
3-4 соленых огурца или соленого сельдерея  
Укроп или петрушка (можно сушенный).

Способ приготовления:

В 5 л кастрюлю налить примерно до половины, крутой кипяченной воды или налить воду и вскипятить. Предварительно помыть и нарезать кубиками куриные грудки. Бросить их в кипящую воду.

Если вы хотите, чтобы мясо или курица оставались сочными, необходимо их заливать крутым кипятком и варить на сильном огне пока не закипит. После того, как Вы сняли пенку, огонь можно уменьшить. В этом случае, от крутого кипятка каждый кусочек мяса с верху покрывается белковой оболочкой, которая образуется в результате свертывания белка находящегося в мясе или курице. Таким образом, эта белковая оболочка не дает возможности жидкости находящейся внутри каждого кусочка вытечь из него и мясо после варки не имеет вкус травы. Мне так кажется. Возможно можно придумать другое сравнение. Оно получается сочным и ароматным. Мясо рекомендуется солить не в самом начале варки, а не за долго до его окончания. В нашем случае, мы имеем грудки, которые как правило считаются суховатыми. Этот способ очень подходит к ним.

Практически сразу после этого, Вы можете положить картошку, также мелко нарезанную в виде кубиков и морковку в виде кружочков. После чего, насыпьте предварительно вымытую перловую крупу. Через минут 20-25, можно проверить готовность ингредиентов. Если они уже готовы, добавить предварительно нарезанные кубиками соленые огурцы или сельдерей. Довести до кипения и снять с огня. После чего добавить зелень и через минут пять можно подавать.











## Суп крчик

(постный обед из квашеной капусты и пшеницы)

Если хотите, можно его делать и на бульоне.

Отварить пшеницу. Предварительно можно ее замочить. Тогда она будет вариться гораздо меньше времени. После чего добавить в нее нарезанную квашенную капусту, если в квашенной капусте, нет моркови или ее мало, то надо натереть немого моркови. Залить ее так, чтобы получился густой суп. Варить еще минут десять. Суп готов. Можно подавать заправив его зеленью. Очень приятное сочетание лопающейся под зубами пшеницы и кисленькой квашеной капусты.





## Борщ

Одно и тоже можно делать и постным и не постным. На курином или говяжьем мясе, соответственно на их бульоне. Я опишу постный вариант, вы после добавите остальное.

Состав:

Свекла 8-10 шт (среднего размера)  
 Лавровый лист 2 шт  
 Растительное кукурузное масло 0,5 ст  
 Лук 1 шт (среднего размера)  
 Картошка 1 шт (среднего размера)  
 Морковка 1 шт (среднего размера)  
 Капуста 0,5 шт (среднего размера),  
 Помидоры в собственном соку нарезанные 1 б или 1 ст  
 Чеснок 2 дольки  
 Перец болгарский красный (цвет не имеет значения)  
 Петрушка 1 пучок приблизительно 100 гр (можно сушеную)  
 Укроп 1 пучок приблизительно 100 гр (можно сушеный)  
 Еще можно добавить сельдерей, если он Вам нравится.

Способ приготовления:

В отдельную кастрюлю положить помытую, очищенную свеклу, залить ее кипятком и варить примерно 0,5 часа. В другой кастрюле большего размера, 7-8 литров, налить растительное масло, мелко нарезать лук и поставить на сильный огонь. Как только лук поджарится, положить туда натертую морковку и сразу картошку, в этот момент необходимо посолить. Перемешать и можно прикрыть крышкой и сделать огонь менее сильным, но не самым слабым. Пока вы нарезаете капусту, смесь тушится. Перенести капусту в кастрюлю, открыть помидоры в собственном соку и воссоединить со всеми остальными ингредиентами. Огонь снова можно сделать максимальным. Положить в нее и лавровый лист. Посл чого, воду в которой варились свекла я полностью сливаю в нашу кастрюлю, а свеклу помещаю под проточную воду, чтобы остудить. После этого, я на крупной терке натираю всю вареную свеклу и соединяю с остальными ингредиентами. Сейчас, уже можно долить кипятка почти до краев нашей кастрюли. Примерно на 2 см ниже верха. Огонь у нас пока на максимуме, нам надо всю массу довести до кипения в этом промежутке, я мелко нарезаю чеснок и болгарский перец. Как только смесь закипит, бросаю туда чеснок и перец и снимаю кастрюлю с огня. После нарезаю петрушку или насыпаю сухую, Перемешиваю пробую, достаточно ли соли и наливаю лимонный сок. Борщ готов. Его конечно лучше отстоять, а после подогреть и подать со сметаной. Если вы заметили, почти все время готовлю его на сильном огне, овощи фактически бланшируются и не успевают перевариться. В борще ощущается свежесть, а сочный свекольный цвет манит. Свекла при длительной термообработке меняет цвет, пигменты разрушаются, когда мы их натираем в самом конце, да еще добавляем лимонный сок, она сохраняет свой естественный цвет. Кушайте на здоровье. Этот борщ, трансформировался в такой, именно из этих соображений. Свекла помимо всех своих полезных качеств (стабилизирует давление, делает более хорошим стул, еще и выводит холестерин из сосудов.) Наслаждайтесь.













## Хашлама

(густой суп с мясом, картошкой, перцем и специями)

Состав:

1 кг мяса (говядина или баранина)

1 кг картошки

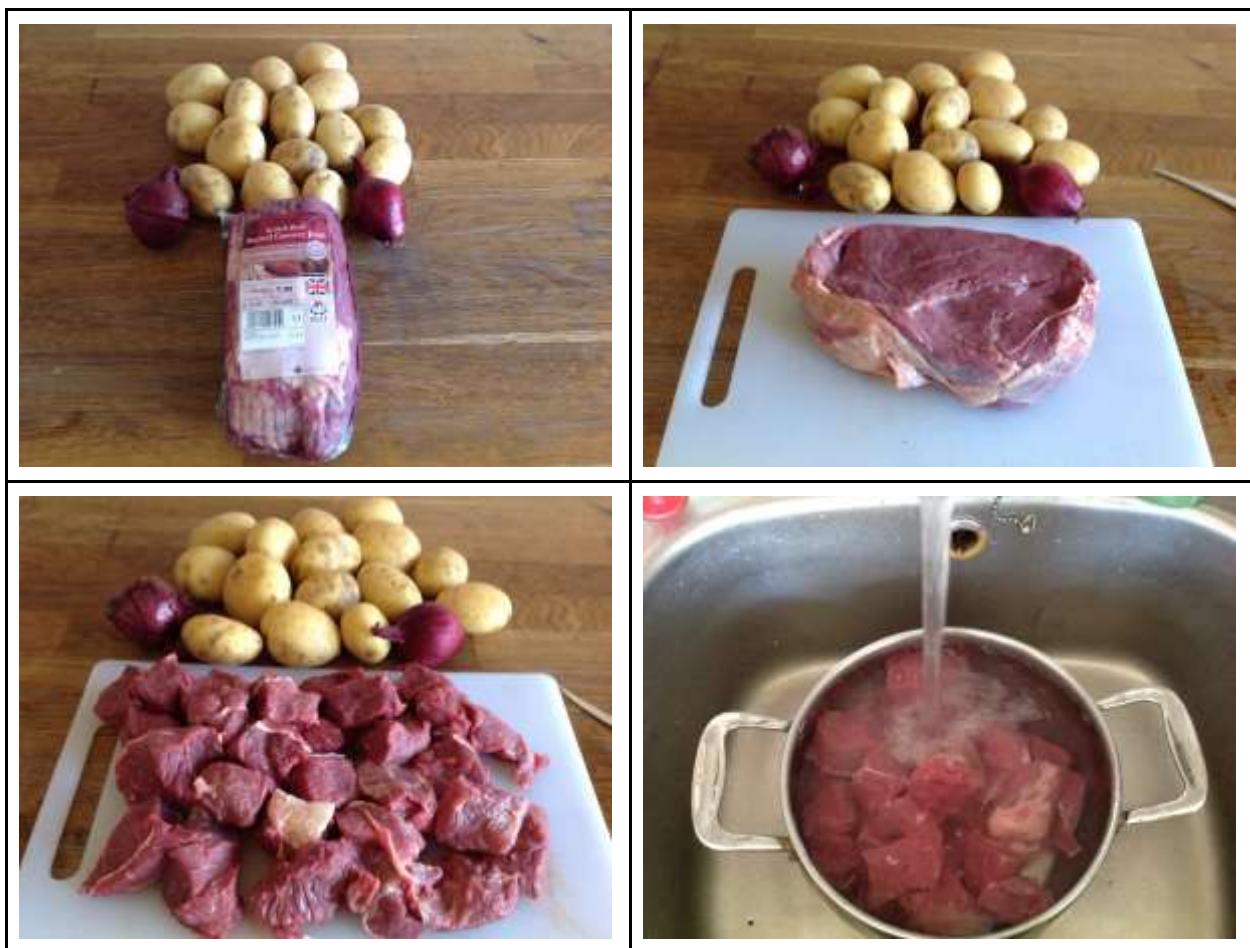
1 шт болгарского перца

Соль и перец по вкусу

Чабрец горстка  
2 шт лаврового листа  
Петрушка для украшения

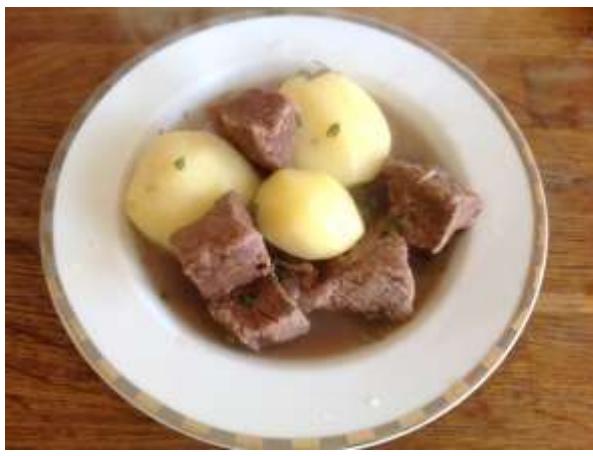
Способ приготовления:

Мясо надо нарезать на куски немного большего размера, чем Вы хотите в конце получить. Примерно величиной 3-4 кубических сантиметра. Промыть под проточной водой, но долго не замачивать, иначе оно потеряет свои вкусовые качества. После чего, залить кипятком и поставить на сильный огонь. Быть внимательным, чтобы тщательно снять пенку. Довести до кипения. Можно уже бросить лавровый лист и спустить огонь, прикрыть крышкой и варить почти до 75% готовности. В этот момент необходимо мясо посолить. После чего, очистить от кожуры картошку и целиком (постараться откалибровать картошку, выбрать средние по величине) и положить в кастрюлю. На этом этапе, можно аккуратно перемешать, но позже, лучше не трогать, чтобы не поранить картошку. Варить, пока картошка не сварится (можно проверить с помощью зубочистки) после чего положить тонко нарезанный в виде полумесяцев, болгарский перец. Проверить, хватает ли соли. Всегда, лучше недосолить, чем пересолить. Посыпать чабрецом и снять с огня. Когда будите подавать, украсить мелко нарезанной петрушкой.









## Соус

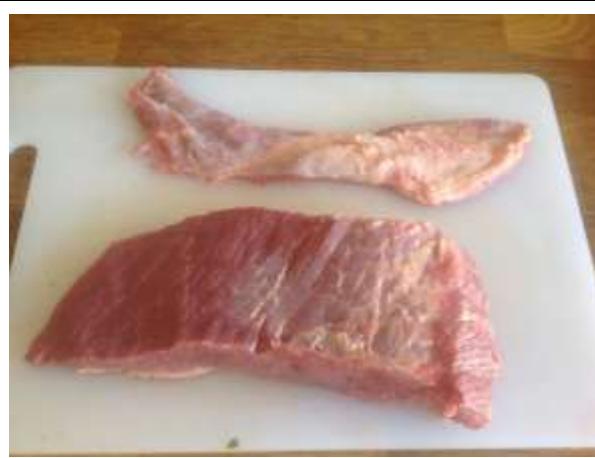
(густой картофельный суп с мясом, луком и помидорами)

Состав:

1 кг мяса или курицы  
1 кг картошки  
1 б или 1 ст помидоров в собственном соку  
1 - 2 шт лука (средней величины)  
Базилик (можно сушеный, лучше фиолетовый)  
Соль и перец по вкусу.  
1/6 ст растительного масла

Способ приготовления:

Как и в предыдущем варианте, только перед тем, как добавить картошку разрезанную на две части, надо добавить прожаренный мелко нарезанный лук и помидоры в собственном соку. В самом конце, вместо перца и чабреца, добавить сушеный базилик











## Хашлама пикантная

(в честь Темика)

Состав:

- 1 кг мяса (говядины или баранины)
- 1 кг картошки
- 3 шт баклажан(среднего размера)
- 3 шт болгарского перцев(среднего размера)
- 3 шт помидоров (среднего размера)

100 гр укропа (можно сушеного)

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Мясо и картошку, отварить так же, как и в рецепте с хашламой. Отдельно, на костре или на рассекателе спечь баклажаны, перец и помидоры. Очистить их от обгорелой кожуры и хвостиков с семенами в случае с перцем. Разрезать на 2-4 части вдоль и поместить прямо сверху поочередно. Это блюдо, рекомендую варить в плоской посуде или перенести его перед тем, как выложите на них баклажаны, перец и помидоры. Довести на среднем огне смесь до кипения и снять с огня. Когда будете подавать, украсить мелко нарезанным укропом. Приятного аппетита. Вы не представляете, как эта маленькая деталь, приготовления овощей на костре, меняет весь вкус придает пикантность нашему блюду. Оно просто пропитывается запахом костра.

## Бозбаш

Густой суп из мяса, лука, моркови, картофеля, зеленой фасоли, бамии, помидор и зелени.

Состав:

1 кг мяса (говядины или баранины)

2 шт лука (среднего размера)

1 моркови (среднего размера)

1 кг картошки

0,5 кг зеленой стручковой фасоли

0,5 кг бамии (бамия)

1 б или 1 ст помидор в собственном соку

100 гр петрушки или укропа (можно сушеного)

1/4 ст растительного масла

Способ приготовления:

Мясо отварить так же, как в рецепте с хашламой. В отдельной кастрюле, практически одновременно, т. е. Сразу после того, как вы снимите пенку у мяса, Вы начинаете жарить мелко нарезанный лук до получения золотистого оттенка. На крупной терке натираете морковку и продолжаете тушить вместе с луком. Очищаете картошку, нарезаете ее на 4 части в виде долек и добавляете в кастрюлю. Заливаете всю эту массу крутым кипятком. И варите на среднем огне. Предварительно помытую фасоль, нарезаете с помощью кухонных ножниц. При этом не забываете избавляться от хвостиков. Красивее всего, когда вы нарезаете ее наискосок. Фасоль тоже добавляете в кастрюлю. Спустя несколько минут, можно добавить помидоры в собственном соку и как только масса закипит добавить в нее бамию. Бамия, очень нежная и быстрая в приготовлении. Так что буквально через несколько минут мы выключаем или снимаем с огня. Проверяем достаточно ли соли и можно подавать к столу украсив зеленью.

## Пити (густой суп из баранины)

Состав:

5-6 литров воды  
1 кг мяса  
2 шт лука (средней величины)  
0,5 кг нут (с ухой)  
0,75 кг картошки  
1 б или 1 ст помидоры в собственном соку  
2-3 ст. л. Алычи сушенной  
1 ч. л куркумы  
1 ст. л сушеной мяты  
имбирь по вкусу  
Соль и перец по вкусу  
100 гр петрушки  
100 гр укропа  
100 гр кукурузного масла

Этот обед, принято подавать в горшочках и готовить в печи. Я предлагаю следующую схему. В начале, практически все, что надо отварить, отварить по- отдельности, а после собрать порционно в горшках, прикрыть их или крышкой, если она есть,или просто фольгой и поставить в печь протомиться вместе. При подаче на стол посыпать свежей зеленью. И так, не надо забывать, что нут, тоже относится к бобовым растениям и Вам его надо предварительно замочить (читать подробно в фасолевом паштете). После чего в отдельной кастрюле поставить варить. Практически одновременно,нарезать кусками мясо, залить крутым кипятком, как описывалось в вышеизложенном тексте и поставить варить до 80-85% готовности. Картошку можно поставить на пол часа позже, чем мясо тоже в отдельной кастрюле. На сковороду налить масло, нарезать мелко лук и начать его жарить,до получения золотистого цвета. После чего положить туда помидоры в собственном соку, довести до кипения, снять с огня и все остальные ингредиенты т. е. сушеную алычу, куркуму, сушеную мяту имбирь,перемешать с луком и помидорами. Можно начать формовать в горшочки. Хочу сказать, что вы должны заранее знать на какое количество порций вы рассчитываете его поделить, это будет означать, что у Вас должно хватить кусочков мяса и картошки на каждый горшочек. Равномерно распределяете мясо, картошку и нут по горшочкам. После чего смешиваете все жидкости (от мяса, картошки и нута) с смесью жареного лука, помидор и специей и так- же равномерно распределяете по горшочкам. Закрываете горшочки и ставите в печь на 10-15 минут. Снимаете, посыпаете зеленью и можно подавать.

## Суп харчо из баранины (красиво, когда из ребрышек)

Состав:

2,5-3 л воды  
1,2 кг баранины на ребрышках( или просто мяса без костей, то 1 кг)

2 шт лаврового листа  
200 гр пропаренного длинного риса  
1/4 ст растительного масла  
3 луковицы  
1 б или 1 ст помидор в собственном соку  
1 ч. л аджики( не очень острой)  
2 ч. л смеси со специями  
0,5 ч. л базилика сушенного  
100 гр петрушки или кинзы  
5 зубчиков чеснока  
Соль по вкусу

Нарезать кусками мясо, поместить в 5-6 литровую кастрюлю промыть, слить холодную воду, обдать крутым кипятком и поставить варить на среднем огне. Снять пенку, положить лавровый лист и варить до 80% готовности. В сковородку положить мелко нарезанный лук, налить на него растительное масло и пожарить до золотистого цвета. Не забывайте подсаливать лук. Как- только лук готов, добавьте к нему помидоры в собственном соку. Как- только смесь закипит, снимите ее с огня. Как только, вы понимаете, что Ваше мясо практически готово, вы можете добавить к нему пропаренный длинный рис и в этот момент посолить, чуть позже добавить к ней смесь со сковородки, как только вся масса закипит, добавьте в нее: аджику, смесь со специями, мелко нарезанный чеснок и сушеный базилик Снимите кастрюлю с огня и можно подавать. В каждую порцию добавьте мелко нарезанную свежую зелень. Кушайте на здоровье.

## Чахохбили из курицы

Состав:

1,5 кг куриных бедер(желательно не большого размера)  
3 шт луковицы (среднего размера)  
2 шт морковки (среднего размера)  
1 б или 1 ст помидор в собственном со  
3-4 зубчика чеснока  
100 гр петрушки  
100 гр кинзы  
1 красный перец  
1 ч. л базилика сушенного  
Соль и перец по вкусу  
4-5 шт чернослив

Способ приготовления:

Куриные бедра, обязательно с кожей, тщательно помыть. Поставить сковородку на огонь и на раскаленную сковородку, аккуратно выложить бедра. Тщательно поджарить с каждой стороны и переложить в плоскую кастрюлю так, чтобы бедра лежали в один ряд. Куриные бедра, выпускают жир и он обязательно останется в сковородке. Мелко нарезать лук и поместить в сковородку, начать его тушить. После чего, натереть на терке морковь и тоже перенести в сковородку и протушить вместе с луком. Только после этого, можно

добавить помидоры в собственном соку. Смесь довести до кипения. После чего, ее можно покрыть жареные и разложенные в один слой бедра, закрыть их крышкой и на медленном огне протомить 10 мин. Сейчас, можно разбросать чернослив.

Тем временем, мелко нарезать чеснок, красный перец и добавить в кастрюлю, посыпать сушеным базиликом и выключить или снять с огня. Перед подачей, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Очень подходит с гарниром в виде рисового плова или картофельного пюре.

### Чахохбили из говядины













## Щавелевый суп на мясном бульоне

Состав:

3 л мясного бульона  
3 шт картошки (среднего размера)  
1 шт морковки (среднего размера)  
300 гр свежего щавеля  
1 шт лука (среднего размера)  
Соль и перец по вкусу

На каждую тарелку по половине мелко нарезанного яйца, сваренного вкрутую.

Сметаны в каждую тарелку по 1 ч. л

Способ приготовления:

В кастрюлю налить процеженный мясной бульон (можно куриный или говяжий). Поставить ее на сильный огонь. Почистить картошку и нарезать ее кубиками размером 1 кубический сантиметр. Натереть на крупной терке морковку или нарезать ее не крупно. Разделить морковку вдоль на четыре части, а после тоненько на сегменты. На отдельной сковородке пожарить мелко нарезанный лук и добавить в суп. После чего, нарезать щавель пополам листа также, как капусту для борща. Как только, масса закипит, снять ее с огня. Суп готов. Можно подавать. В середину каждой порции, в каждую тарелку, после того как налили суп, насыпать мелко нарезанное яйцо и рядом сметану.

P. S. Если Вам не нравится сильно кислый щавелевый суп, вы можете часть щавеля заменить на шпинат или просто добавить шпинат и добавить не много воды.

Спас

Состав:

1 кг банка мацони (йогурта)  
1 ст дзавар (пшеничная крупа)  
2 луковицы (среднего размера)  
1 яичный желток  
50 гр сливочного масла  
1 ч. л сухой мяты или свежей кинзы  
1 л воды

Способ приготовления:

Помыть дзавар (пшеничную крупу)и в кастрюле немного большего размера, начать варить примерно 45-60 минут просто на воде. В другую кастрюлю примерно 3-4 литровую, переложить мацони. Отделить белок от желтка и положить желток в кастрюлю. С помощью деревянной ложки,начать тщательно перемешивать. Постепенно вливая 1 литр воды. Можно, половину необходимой воды налить в холодном виде, а вторую половину, в виде крутого кипятка. Тем самым, сократить время приготовления. На сковородке начать жарить крупно нарезанный лук с сливочным маслом. Довести его до золотистого состояния и снять с огня. Поставить кастрюлю с мацони, желтком и водой на сильный огонь и постоянно мешать. Если этого не делать, то масса свернется. Это единственная трудность при приготовлении этого блюда. Мешать,пока не закипит. После тщательно перенести в нее сваренный дзавар и продолжать мешать. В сито перенести жареный лук несколько раз вместе с ситом окунуть в кипящую массу так, чтобы в нее не попал бы жареный лук. После чего лук можно выбросить. Вкус жареного лука очень приятен,но для многих сам лук в этом супе, не желателен. Все,можно насыпать зелень и через несколько минут подавать.Если Вам позже надо спас согреть,то надо его сново мешать.









## Молочный суп с рисом "катнов"

Относится к супам, которые можно есть утром, своего рода жидкая каша

Состав:

Рис круглый 0,5 ст

1 л молока

Сахар или соль по вкусу

Способ приготовления:

Положить рис в двух литровую кастрюлю залить его кипятком так, чтобы она покрыла его и поставить варить на низком огне. Когда но практически сварится залить молоком и довести до кипения. Суп практически готов. Можно подавать. Некоторые его едят подслащенным. Можно подать с сахаром в пакетиках, как чай или кофе.

Этот суп, можно приготовить с вермишелью, только в обратной последовательности.

Сначала вскипятить молоко, а после бросить в его вермишель и через минуты две выключить. Можно подавать, в процессе, он дойдет.

## Тыквенная каша с рисом "капама"

Состав:

1 тыква (грушевидная)

1 ст длинного риса

можно подать с медом или

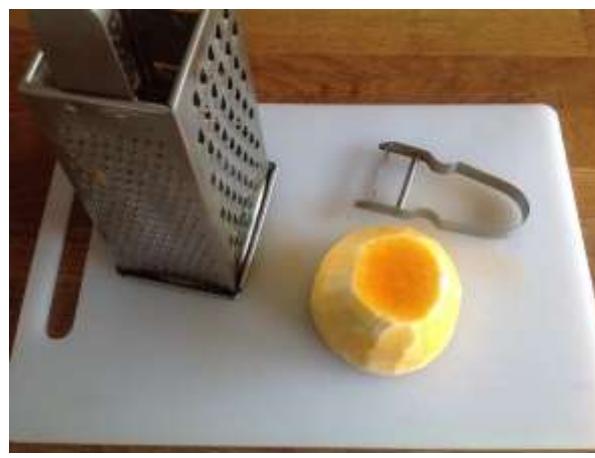
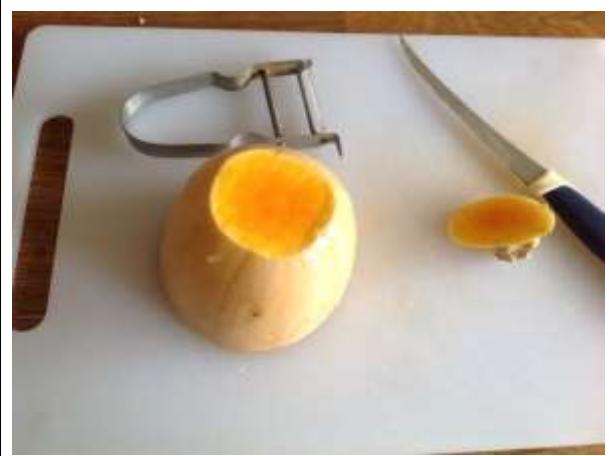
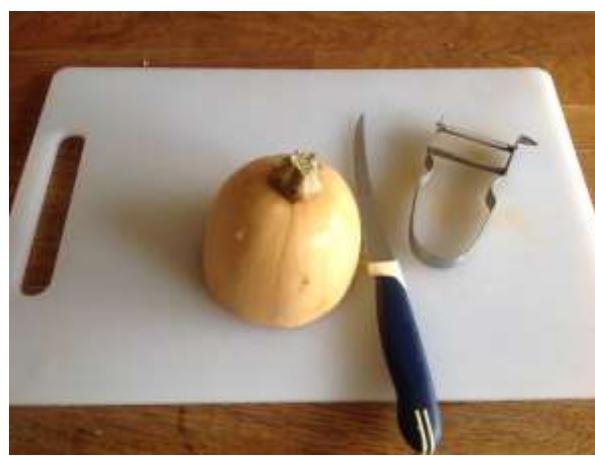
с сахарным песком в пакетиках, как к чаю или кофе

Можно в конце налить молока. 0,5 л.

Способ приготовления:

Помыть и очистить тыкву от кожуры. Натереть на крупной терке, залить кипятком и варить минут 10. После добавить рис и еще варить минут 5-10. Не в пост, можно его в конце залить молоком и довести до кипения. "Капама" готова. Можно подавать с медом или сахаром или без ничего. Очень вкусно и полезно.

Эти рецепты простые, они сохранились от наших предков. Правду говорят, что новое, это хорошо забытое старое.







## Плов с полбой и грибами "атчаров плов"

Состав:

1 кг полбы- атчара

1 кг шампиньонов

2-3 луковицы (среднего размера)

Можно во время поста, готовить на растительном масле, а в остальное время, на сливочном.

100-200 гр сливочного масла (в зависимости от того, как Вам нравится)

0,5 ст растительного кукурузного масла (в постном случае)

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Мелко нарезать лук, и поместить в плоскую кастрюлю, где мы уже разогрели масло.

Пожарить лук до золотистого состояния. В этот момент, как я предлагала делать и раньше, надо посолить лук. Посте чего, нарезать шампиньоны, перенести их в эту же кастрюлю. Шампиньоны выпускают воду, можно поднять огонь и как только масса закипит поместить в нее очищенную и промытую полбу-атчар. Немного протушить вместе после чего, залить крутым кипятком так, чтобы покрыть всю смесь. На сильном огне довести до состояния, пока не появятся дырочки, еще раз проверить соль, спустить огонь на самый минимум и протомить минут 10. Наш плов готов. Традиционный армянский плов. Кушайте на здоровье.











## Узбекский плов

Состав:

1 кг мяса (баранины, говядины, индейки или курицы)  
 2-3 шт морковки (среднего размера)  
 3 шт лука (среднего размера)  
 1 кг пропаренного длинного риса (я предпочитаю Басмати)  
 2-3 зубчика чеснока  
 0,5 ст растительного масла  
 1 ч. л смеси специй  
 1 ч. л сущеного укропа

Узбеки, добавляют в этот плов, курдючный жир, но мне кажется, это сейчас не актуально.  
 Слишком жирно.

Способ приготовления:

Если мы хотим приготовить из баранины или говядины, то предлагаю заранее нарезать и предварительно немного отварить, залив кипятком.

Если мы его готовим из индейки или курицы, то делать этого не надо.

Взять кастрюлю, желательно плоскую и желательно из чугуна. Налить в нее растительное масло и положить на огонь. Мелко нарезать лук и начать жарить, не забывать, подсаливать его. Тем временем, нарезать индейку или курицу (я предпочитаю брать грудки) небольшими кусками, примерно 1,5-2 кубических см. и присоединить к луку. Можно прикрыть крышкой, а тем временем натереть на крупной терке морковку и тоже добавить в кастрюлю, снова прикрыть крышкой. Как только морковь от термообработки поменяет цвет, можно насыпать рис и залить кипятком, воды надо налить столько, чтобы она полностью покрыла смесь. В этот момент надо проверить, достаточно ли соли и перемешать. Плов не надо часто мешать, это не каша. До этого момента, мы не забываем, что готовим на сильном огне, а после того, как мы налили воду, мы не закрываем крышку до тех пор, пока не начнут образовываться дырочки. В этот момент, мы мелко нарезаем чеснок и добавляем в кастрюлю, можно перемешать. Делаем огонь очень маленьким, или если это электрическая плита, от выключаем и оставляем на ней, у нее очень большая инерция и такого тепла достаточно. Через несколько минут можно посыпать смесь специей и сущенного укропа и сняв с огня перемешать. Плов готов. Можно подавать. Очень вкусный и ароматный плов. Кушайте на здоровье.







## Долма

(голубцы с виноградными листьями)

Состав практически такой же как и у голубцов только не надо заливать помидорами в собственном соку.

Виноградные листья, если они свежие, надо обдать кипятком, срезать хвостики, разложить прожилками к верху, т.е обратная сторона должна быть глянцевой. К основанию положить столько начинки, чтобы можно было бы завернуть не оставляя фарш открытым. Хорошо, когда листья одинакового размера.

Если вы их выложили из банки, но они тоже сухие, то обдайте их тоже кипятком. Но если вы покупаете соленные или замаринованные листья, то их не то, что надо обдавать кипятком, а надо несколько раз сменить воду. Иначе ваша долма, будет очень соленой.

Ее так же, надо покрыть перевернутой тарелкой, чтобы они не открылись при варке.

Залить водой, так, чтобы последний ряд не погрузился бы под воду. Долма, выпустит свой сок и покроет все содержимое. Варить 45-60 минут в зависимости от листьев. Если они окажутся молодыми от меньше, а если нет, то больше.

Подавать вместе с мацони. По традиции, в мацони добавляют немного мелко нарезанного чеснока, но не всем это привычно. Можно спрашивать, какой именно соус хочется покупателю.

Все средиземноморские народы считают, что это блюдо их национальное блюдо. Так и можно назвать его "долма средиземноморская".

Состав:

1 кг банка виноградных листьев

Мацони 0,5 л

Чеснок 1-3 зубчика.













## Голубцы с капустой

Состав:

Капуста

1 б или 1 ст помидоры в собственном соку.

1 кг постной говяжьего фарша

0,5 кг фарша индейки (из бедренной части или куриного фарша)

0,5 ст растительного масла

3 шт лука (среднего размера)

0,75 ст круглого риса

Зелени можно сухой или свежей:

1 ст. л Петрушка

1 ст. л Укроп

1 ст. л Кинза

1 ч. л Цитрон (чабер)

1 ст. л Фиолетовый базилик

1 ст. л томатной пасты

5-6 шт чернослива

1 ст холодной воды

Соль и перец по вкусу

Овощи

3-4 болгарских перца

Почему я предлагаю Вам не свинину, а индейку или курицу? По простой причине. Многие люди, а именно мусульмане и иудеи просто ее не едят. Тем самым Вы теряете половину клиентов, а то и больше. Да еще индейка и курица, легче перевариваются и голубцы получаются более нежными.

Как вы заметили из пропорций, на 0,5 кг мяса я использую 1 луковицу.

Перед тем, как начать делать заготовку для голубцов я предлагаю вам мелко нарезать лук и протушить его на сковородке, не до золотистого состояния, а просто до того момента пока вы заметите, что он поменял свой цвет, сразу видно, что он не сырой.

Рекомендую всегда в фарш добавлять лук именно в таком виде (в голубцы, котлеты, биточки и т. д) изделие получается более нежным. После приема в пищу, не бывает от него изжоги. Еще изжога бывает, когда вы добавляете в подливы муку. В моих рецептах, вы с этим не столкнетесь.

В миску выложить фарш, перемешать его с заранее протушенным луком, добавить в него томатную пасту, холодную воду, рис, зелень (если не сушенную, то мелко нарезать) соль и перец по вкусу. Начинка готова.

В отдельной кастрюле вы заранее должны приготовить капусту. В том месте, где находится кочерыжка, Вы ее вырезаете, заливаете кипятком так, чтобы она полностью покрылась. И кочерыжкой

вниз несколько минут кипятите. Не переусердствуйте, капусту не надо переваривать.

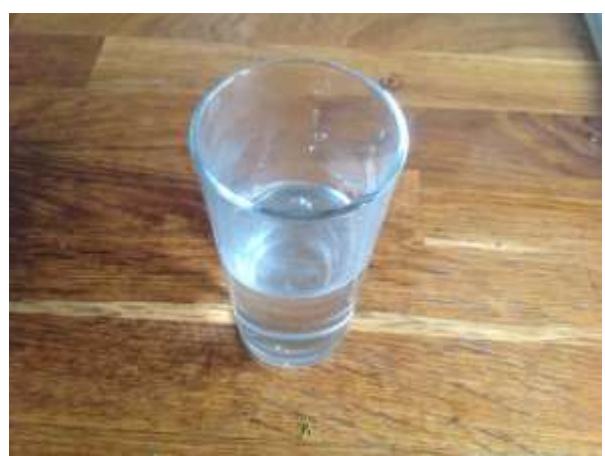
Надо, чтобы она просто стала мягче. После чего, аккуратно снимите листья, чтобы их не поранить. И можно начать их заворачивать. Я не люблю, когда голубец состоит из одной только капусты и по-этому, я большие листья вдоль параллельно жилкам, делю на две части, при этом вырезая самую толстую жилу. Листья, которые находятся ближе к сердцевине, как правило мельче, их не надо разрезать пополам. Начинаю заворачивать их с более толстого конца.

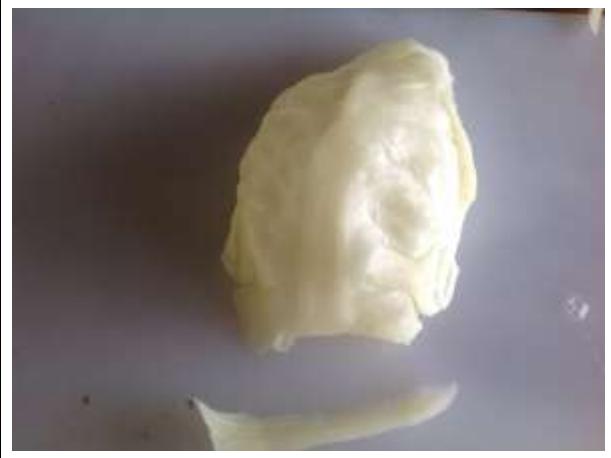
В Ереване любят начинять овощи. Помидоры, болгарский перец, кабачки, баклажаны, даже яблоки. И вы можете это сделать. Для вкуса начинить маленькие перцы, удалив у них хвостик. Помидоры, можно нарезать так, чтобы с верху оставил крышечку, а с помощью ложки выковырять из середины мякоть. Баклажаны, поделить на две части пополам. Почистить полосками и у каждой из половинок отдельно в виде конуса почистить сердцевину, тем самым освободив место для начинки. Также и кабачки и яблоки.

Если вы не хотите заморачиваться, то начините только перец, и в перемешку с капустой разложите в кастрюле. Положите несколько шт чернослива, залейте помидорами в собственном соку накройте тарелкой, перевернутой верх тормашками и поставьте варить на сильном огне. Как только закипит, надо спустить огонь до минимума. Варить примерно 30-40 минут. Голубцы готовы. Можно подавать. Если хотите со сметаной. Кушайте на здоровье.















## Пасуц долма (постные голубцы)

Состав:

- 1 шт соленой капусты
- 4 шт лука
- 1 ст нут
- 1 ст горох
- 1 ст красной фасоли
- 1 ст чечевицы

1 ст блгур (дробления пшеница)  
2 ст л томатной пасты  
100 гр петрушки  
100 гр укропа  
100 гр кинзы  
1 ч. л сущенного красного базилика  
0,5 ст растительного масла  
Соль и перец на вкус  
6-7 шт чернослива

Способ приготовления:

Все ингредиенты предварительно замочить в отдельных мисках. Зелень помыть и мелко нарезать. Лук мелко нарезать и пожарить в растительном масле. Соленую капусту замочить в холодной воде, после чего разделать (аккуратно отделить каждый лист). После чего, горох и чечевицу можно соединить залить водой и поставить варить их вместе, они варятся примерно одинаковое время. Горох и фасоль поставить отдельно, а блгур, варить не надо, достаточно того, что он отмок и набух. После того, как все сварится на 90 % мы можем все ингредиенты перемешать. Отваренную фасоль, нут, горох, чечевицу, блгур, томатную пасту, жареный лук, зелень. Можно приступать к конечной стадии. В каждый лист положить 1-2 ст. л смеси (в зависимости от величины листа и аккуратно свернуть так, чтобы из нее не вывалились внутренности. Красивой стороной к верху, выложить в кастрюлю, залить водой, проложить черносливом и поставить варить. Примерно 30-40 минут.







версия 2:







## Зеленая стручковая фасоль с луком и яйцами

Состав:

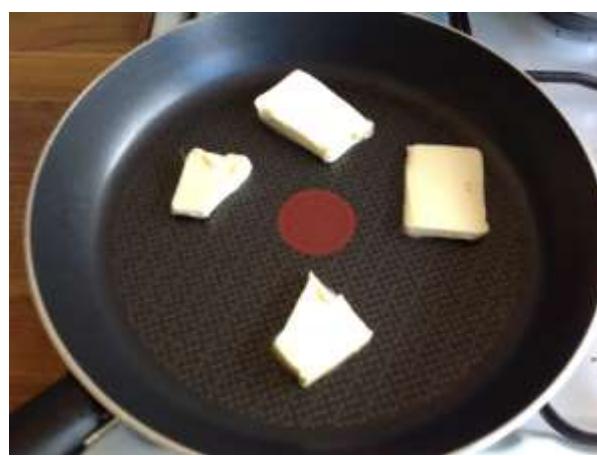
1 кг зеленой фасоли  
2 шт лука  
100 гр сливочного масла  
100 гр кинзы (можно и укропа и петрушки)  
Соль и перец по вкусу

Для подливы:

1 кг мацони  
2-3 зубчика чеснока

Способ приготовления:

Предварительно помыть зеленую фасоль, избавиться от хвостиков. Нарезать с помощью кухонных ножниц наискось стручки фасоли, залить 1 ст кипятка, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Отдельно в сковородке растопить масло и начать жарить мелко нарезанный лук до приобретения золотистого оттенка. Не забудьте его посолить. Проверить фасоль на готовность. Если она молодая, то к моменту пока вы дожарите лук, она уже должна свариться. Перенести жареный лук в кастрюлю с фасолью, перемешать и варить до тех пор, пока там не останется воды. В это время мелко нарезать зелень и набить на нее яйца. После чего перемешать ее с фасолью несколько раз, пока яйца не сварятся. Все зеленая фасоль готова к употреблению. В Армении к ней подают еще мацони с чесноком. Очень приятно освежает.







Сушеная зеленая фасоль с луком и яйцами:















## Котлеты

Состав:

1 кг говяжьего фарша  
0,5 кг фарша из индейки или курицы  
0,5 ст. л растительного масла  
3 шт луковицы  
3 шт яйца  
3 ст. л сметаны  
3 ст. л панировочных сухарей  
1 ч. л сущенного укропа  
1 ч. л смеси со специями

3 ст. л панировочных сухарей для обваливания

0,5 ст. л растительного масла для обжаривания

Способ приготовления:

Предварительно мелко нарезать лук и поджарить на сковородке так, чтобы он не оставался сырым.

В миске перемешать все ингредиенты перечисленные выше, кроме масла для обжарки и панировочных сухарей для обваливания. Разделить их на равные части, обвалять в панировочных сухарях, придать им соответственную форму и начать жарить.

Надо предварительно поставить сковородку на сильный огонь, налить туда масло и только после этого, аккуратно поместить котлеты. Пока котлеты полностью не поджарятся с одной стороны, их не надо переворачивать на другую. Только после того, как вы перевернули котлеты можно спустить огонь и накрыть их крышкой.

Котлеты прожарились, они готовы к употреблению.

В качестве гарнира, подходит практически все.

Гречневая каша, рисовый плов, картофельное пюре, тушенная капуста, жареная картошка, жареный зеленый горошек и т. д. Ешьте на здоровье.











Посвящается бабушке, Валит Эсфирь Яковлевне

### Ариса

практически каша из дзавара (пшеничная крупа) и курицы (или баранины)

Наши предки ее варили и забирали с собой, когда уходили пасти скот, далеко в горы.

Состав:

1 кг дзавара (пшеничной крупы)

1 шт курица(примерно 1,5 кг)

Соль и перец по вкусу

Подается с топленым маслом, в каждую порцию наливают в согретом виде по середине. Некоторые, любят ее есть с корицей, при этом подсластив ее.

Способ приготовления:

Заранее замочить дзавар (пшеничную крупу). Тем самым, сократив время на его приготовление. После чего, налить в 2-3 раза больше воды, чем ее объем и поставить на

сильный огонь. Наши предки варили ее вместе с курицей, постоянно мешали и после того, как курица переварится по-одному снимали из нее косточки. Это блюдо обычно не солят.

Каждый солит сам себе, я позволяю себе вольность и солю в самом конце. По опыту, когда ты этого не делаешь и каждый солит сам себе, то в итоге он использует гораздо больше соли. Но наши предки считали иначе, да и южные народы используют больше соли, чем северные народы. Едят не только более соленую еду, но и более острую. Это необходимо, чтобы выводить шлаки из организма. Вы знаете, что соль задерживает влагу в организме, а в жарких странах, наверное это важно.

Я предлагаю вам варить пшеницу в одной кастрюле, а курицу в другой. Так вот, курицу можно поставить варить следом, после того, как вы поставили дзавар (пшеничную крупу). Предварительно помыв и разрезав на куски, чтобы облегчить ей процесс варки. Это тот самый случай, когда не надо заливать курицу кипятком. Нам надо, чтобы она разварилась и из костей вышли бы галогены (те вещества, которые находятся в наших костях и придают им эластичность). Именно по этой причине, нам не надо солить, до тех пор пока не закончим процесс. Нам надо, чтобы вся эта клейковина вышла бы в бульон.

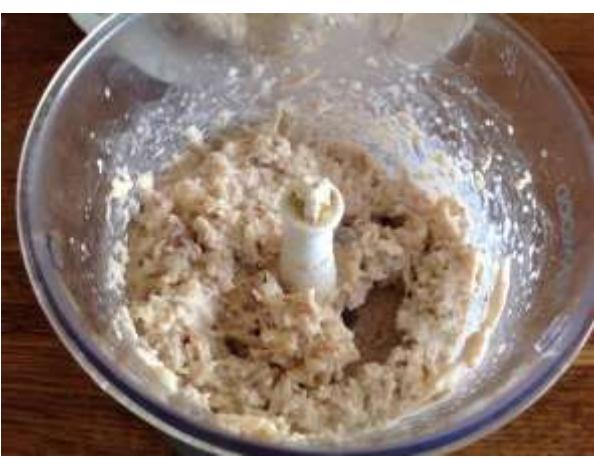
Тот же принцип используется при приготовлении холодца или хаша.

Здесь не используют никаких специй, даже лаврового листа. В таком варианте приготовления, мы свободно можем заниматься другими делами. После того, как мы сняли пенку с куриного бульона, мы понизим огонь под ним. Тоже самое можно сделать и с дзаваром, т. е снизить огонь под ним. До тех пор, пока нам не придется делать дальнейшие действия. Обычно приготовление этого блюда, занимает практически всю ночь. Утром люди его ели и шли на весь день в поле работать. В нашем варианте, через часа два, после того, что мы поставили дзавар, мы ее снимаем с огня и с помощью блендера, дробим зерна. Курицу, можно снять с огня, гораздо раньше. Очистить ее от костей и если Вам не нравится кожа, которая выделяется, вы ее можете размелить с помощью блендера. Курицу разрезать на мелкие кусочки и перемешать с дробленным дзаварем. Поставить на огонь перемешать и довести до кипения. Все готово, можете подавать.













## Пельмени

Состав продуктов для изготовления теста:

1 ст воды, или молока.

0,5 ч. л соли

2 яйца

Примерно 1 кг муки. Высшего сорта с высокой клейковиной.

Способ приготовления

Тщательно перемешать воду с яйцами и солью постепенно добавить просеянную муку. Замесить крутое тесто. Хорошо взбить его, но не перебить, чтобы оно не стало-бы клеклым. Проверить его. Взять небольшой кусок и постараться растянуть его, как мы это делали с жвачкой. Если она сразу рвется, то надо еще взбить. Когда тесто готово, оставляем его отдохнуть и готовим начинку.

#### Начинка для пельменей

1 кг мяса (можно любые варианты)

2 шт лука (средней величины)

Соль перец по вкусу

100 гр петрушки и укропа

Тонко раскатать тесто, и с помощью тонкого стаканчика или скорее рюмочки нарезать окружности, стараясь при этом меньше оставлять пробелов. Я предлагаю их перенести на противень или поднос, плотно расставив их, один за другим. Остатки теста, скатать в однородный комок, накрыть и начать равномерно класть начинку в середину каждого кружочка можно при этом, использовать чайную ложку. Теперь вы можете сесть и начать лепить пельмени. Прежде, надо сложить их пополам, после края аккуратно свести вместе и хорошо приклейть друг к другу. После чего, поставить указательный палец левой руки и защепить два конца полумесяца. Аккуратно складывать так, чтобы они не слиплись друг с другом. Если вы их начнете варить сразу, то просто прикройте чайным полотенцем, а если вы их лепите впрок, то сразу, как вы закончите лепить поднос, надо спрятать в морозилку. После того, как они замерзнут, их можно скинуть в пакет и так он займет меньше места. После чего, надо раскатать тот комок, который вы оставили и долепить пельмени.

#### Как их варить

Для этого надо вскипятить воду, подсолить ее, бросить в нее парочку лавровых листьев. Только в этом случае, можно бросать в нее пельмени. Огонь должен быть максимальным, иначе они все слипнутся. Когда пельмени всплынут, значит они уже готовы. Можно подавать с маслом и сметаной.

Из пельменного теста можно приготовить вареники с творогом, с картошкой с вишней и т. д

#### Суп хашборек (суп с пельменями, только очень мелкими и по другому намеленными)

Для этого супа, нужен хороший наваристый бульон. Если даже мы для вкуса, положим в него морковку и головку лука, то перед тем, как в него положить пельмешки, мы их из него вытащим.

Также тонко раскатать тесто, но сейчас мы его просто нарежем на квадратики величиной в 2 квадратных сантиметра. Положим в середину начинку и склеим сначала два конца по диагонали, а после под углом 90 градусов, другие два конца. После того, как налепим все,

можно поместить их в кипящий бульон. По сути, они остаются открытыми, но мясо из них не может выпасть. За счет этого, суп получается необыкновенно пикантным, ароматным можно посыпать его свежей зеленью (петрушкой или укропом) и подавать.

## Хинкали

Это те же пельмени, но в начинке присутствует чеснок, немного воды и налеплены они иначе. Более крупными, диаметром около 6-8 см и собраны они со всех сторон, по середине. Есть осторожно, внутри у них сок. Надо надкусить и выпить, а после доедать.

Чебуреки (это практически пельмени с небольшой коррекцией, только большие и жареные в растительном масле.)

К рецепту от пельменей надо добавить только 1/4 ст растительного масла, соответственно муки получится немного больше.

К фаршу от пельменей, надо добавить немного воды

Вот технология изготовления у них отличается.

Тесто, надо поделить на равные куски и сделать шарики примерно величиной в 4-5 см в диаметре. После чего, накатать из них червячков длиной примерно 20 см. После чего, свернуть их в виде домика у улитки в комочки и накрыть полотенцем или целлофаном и дать им отлежаться. После чего, начать раскатывать. Сначала все накатать величиной в 10-12 см, после немного больше, а на третьем круге докатывать величиной в большую тарелку на одну половину тонко намазать фарш так, чтобы он на палец не доходил до краев. После чего, другую половину накрыть на нее хорошоеньким приминать края и с помощью чайного блюдца отрезать. Сейчас, он уже не откроется. По парно жарить их на кукурузном масле. Пока одна сторона не будет готова, не переворачивать его на другую сторону. Все, чебуреки надо подавать. Их надо сразу есть. Надо быть осторожными, внутри у них образуется сок. Ешьте над тарелкой.

## Ачма (разновидность хачапури)

Здесь тоже используется тесто для пельменей и сыр Сулугуни.

Способ приготовления.

Разделить тесто на пять равных частей и тонко раскатать величиной в противень (он может быть круглым или прямоугольным). В плоской кастрюле вскипятить воду и раскатанные коржи, по очереди погружать в воду так, чтобы они не слиплись. Заранее приготовить натертый на крупной терке сыр. Визуально поделив его на две части. Приготовить и масло, тоже - из трех частей. Снять первый сваренный лист из воды, с помощью шумовки - плоская ложка с дырочками, поместить на заранее приготовленный противень смазанный заранее маслом и смазать готовый корж маслом. В кастрюлю, бросить следующий накатанный корж. Снять и покрыть предыдущий слой, только в этот раз, посыпать натертым сыром. Так и продолжить, следующий, намазать маслом, после

посыпать сыром, а вот последний корж, смазать яичным желтком. После чего, нарезать на те куски, которые вы предположительно хотите и поставить в печку, Печь при температуре 180-220 градусов Цельсия, до образования золотистой корочки. Ачма готова. У нее получается шероховатая поверхность и сочетание хрустящих поверхностей с мягким варенным тестом и тягучим сыром, потрясающе. Правда, очень сытно.

## Кубете (слоеный пирог с начинкой из сырого мяса, сырой картошки, сырого лука и зелени)

Надо взять тесто для чебурек, т. е пельменное тесто с растительным маслом и прослойте его 300 гр хорошего маргарина (пышка). Сложить и положить в холодильник. После чего, раскатать и разрезать на две не равные части. Одна из которых, ровно в два раза будет больше другой. То есть одна будет состоять из 2/3 частей, а другая из 1/3 части. Сложить, также как и слоеное тесто и по отдельности положить в холодильник.

Тем временем приготовить начинку.

Начинка:

1 кг сырого мяса или индейки (можно и свинину тоже, просто многие ее не едят.)  
2-3 сырые луковицы  
1 кг картошки  
100 гр петрушки  
100 гр укропа  
Соль и перец по вкусу и  
1 ст. холодной воды

Все мелко нарезать (как на оливье), перемешать. Достать из холодильника большой кусок теста и раскатать его так, чтобы он выходил за борта противня по 2 см с каждой стороны. Переложить на противень, выложить на него начинку, после чего раскатать маленький кусок величиной в противень. Сделать у него по середине отверстие диаметром 2-3 см аккуратно придать форму, смазать его желтком. С помощью вилки разрисовать его на столе, проткнуть вилкой в нескольких местах, а после перенести на противень, заклеить края, красиво украсить и поставить в печку, при температуре от 180-220 гр Цельсия примерно на 60-70 минут. При этом не надо включать вентилятора, он обветривается и становится твердым, как бревно. Просто, его можно несколько раз повернуть, переставить. Проверить. Если картошка готова, то все уже готово. Можно подавать. Только лучше, дать ему минут 15 остывать. Разрезать на куски и можно есть. P. S. Если вы не поленитесь, то половину картошки, можно очень тонко нарезать и выложить дно под начинкой, а остальную часть, мелко нарезать в начинку. Тем самым сок, который есть внутри впитывает картошка и тесто меньше намокает. Кушайте на здоровье. Интересное сочетание, грубого слоенного теста с тушенным мясом с картошкой.

Всю жизнь, думала, что это сугубо Крымское блюдо. А позже узнала, что скорее оно Средиземноморское.

## Тесто для пирога (рецепт Мелкумовой Марины)

Состав:

300 гр сметаны  
300 гр майонеза  
4 яйца  
1,5 ст муки (лучше цельной- обойной)  
0,5 ч. л соды  
0,5 ч. л соли

#### Способ приготовления

Тщательно перемешать с помощью венчика все ингредиенты. Тесто готово.

Я попробовала впервые этот порог с лососем в собственном соку. Правда, не знаю сколько там было лосося, 1 или 2 баночки, но меня поразил его вкус. Очень нежное тесто, нежный вкус лосося, а что самое главное такой легкий способ приготовления. Мажете на противень больше половины теста, равномерно вкрашиваете в него лосось, сверху тоже равномерно замазываете лосось, по крайней мере, пытаешься это сделать, это не столь важно, потому, что тесто мягкое и оно при отпекании так, или иначе растекается и получается очень даже потрясающим, своей простотой.

Я проэкспериментировала с начинками и мне очень понравилось с тушенной капустой с луком и морковью, заправленное свежей зеленью и томатной пастой.  
Еще с жареным мясным фаршем с луком и заправленное с яйцами,вареными в крутую и мелко нарезанными и зеленью.  
Экспериментируйте, не бойтесь.

### Салат из куриных грудок (или индейки)

Состав:

1 кг куриных грудок  
250 гр чищеных грецких орех  
200 гр майонеза  
200 гр сметаны  
100 гр укропа или петрушки  
1 ч. л смеси специй  
2-3 зубчика чеснока  
Соль перец по вкусу  
Лавровый лист 1-2 шт

#### Способ приготовления

Нарезать грудки не большими кусками (1,5-2 кубических сантиметра). Залить кипятком, так чтобы их покрыло, положить лавровый лист и поставить на сильный огонь. Грудки не надо переваривать. Главное, чтобы они не были сырьими. Слить бульон, вытащить и выбросить лавровый лист. Мелко, на блендере промолоть грецкие орехи и залить их слитым бульоном так, чтобы он покрыл их. После чего, нарезать зелень,

посыпать специями мелко нарезать чеснок, присоединить его к орехам замоченным бульоном и когда все остывает перемешать и заправить сметаной и майонезом. Все закуска готова. Кушайте на здоровье.





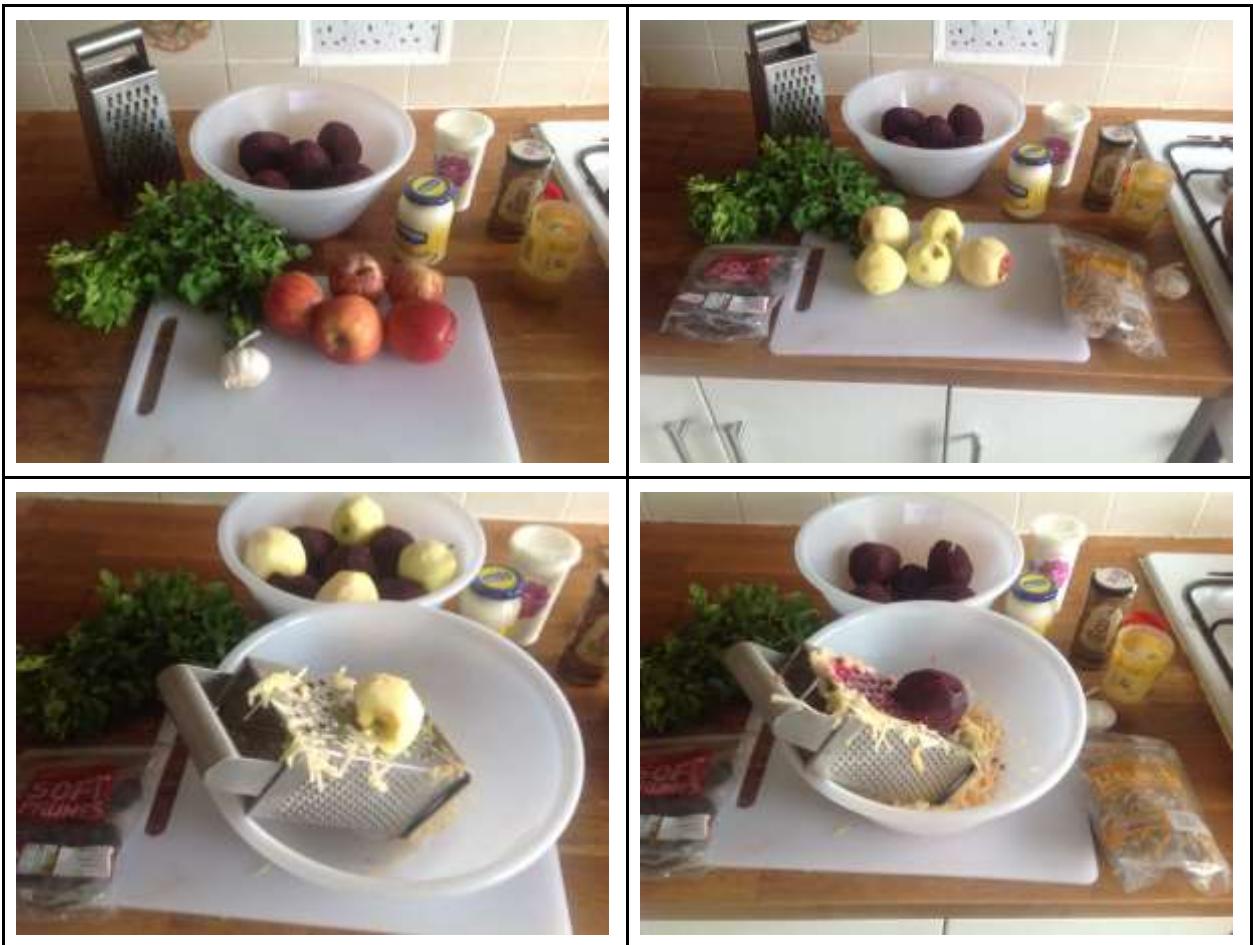


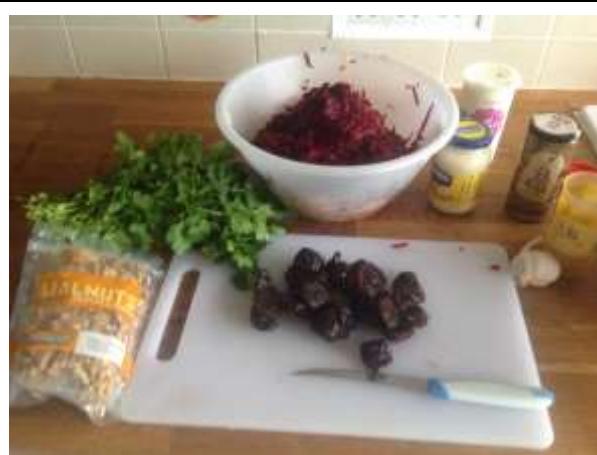


## Свекольный салат

Состав:

1 кг отваренной свеклы







0,5 кг яблок  
200 гр чищенных грецких орех  
200 го чернослив  
2-3 зубчика чеснока  
1 ч. л смеси специй  
100 гр укропа  
100 гр кинзы  
200 гр майонеза  
200 гр сметаны  
Соль и перец по вкусу

## Способ приготовления

Свеклу отварить, натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Мелко нарезать чеснок, зелень. На блендере размельчить грецкие орехи. Все перемешать друг с другом, положить смесь со специями, мелко нарезать чернослив, заправить сметаной и майонезом. Проверить достаточно ли соли. Салат готов. Орех и чернослив со специями придают пикантность а яблоки - свежести.

## Морковный салат с грецкими орехами

### Состав:

1 кг морковки  
200 гр грецких орех  
100 гр свежего укропа  
1 ч. л смеси со специями  
150 гр майонеза  
150 гр сметаны  
Соль по вкусу

### Способ приготовления:

Морковь помыть, почистить и натереть на крупной терке. С помощью блендера размельчить грецкие орехи, нарезать зелень, посыпать смесью из специй, заправить майонезом и сметаной. Проверить достаточно ли соли и салат готов. Не всегда хорошо, когда вы мешаете много компонентов, иногда аскетизм побеждает. Салат готов. Можно подавать.







## Салат с чечевицей

Состав:

0,5 кг чечевицы  
1 шт лука  
100 гр укропа или кинзы  
1/4 ст растительного масла

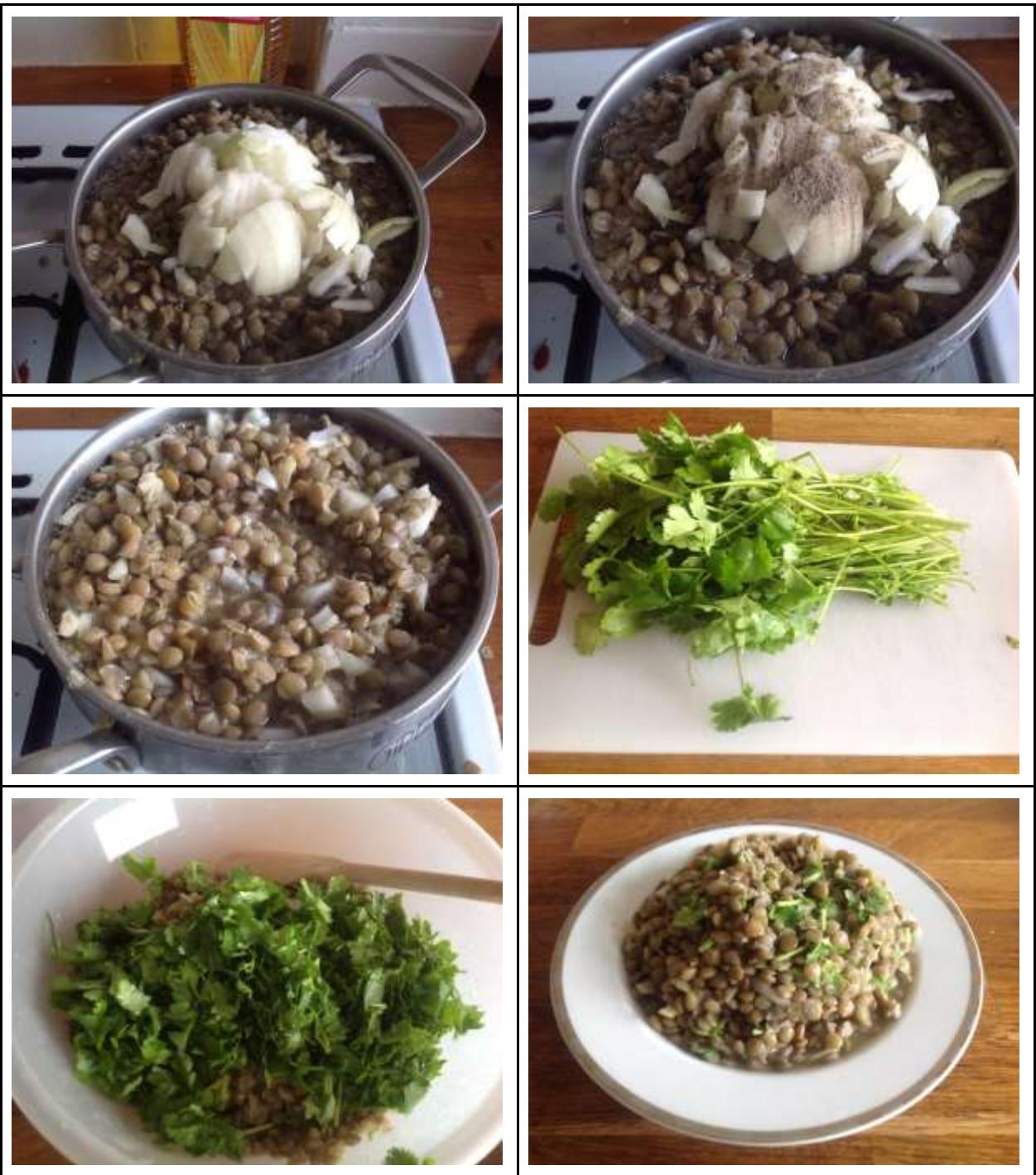
Способ приготовления.

Чечевица, тоже относиться к бобовым растениям, перечитайте внимательно, раздел где описывается как надо варить красную фасоль. Как замачивать и т. д. Все это, относится и к чечевице. Просто ее не надо так долго замачивать ей хватит и пару часов. И еще, чечевица варится достаточно быстро. В конце ее надо посолить. Мелко нарезать лук, и положить прямо в горячую, только что снятую с огня чечевицу. Залить растительным маслом и дать ей остывть, после чего, мелко нарезать зелень, тщательно перемешать. Закуска готова. Просто и приятно.









## Холодная закуска из зеленой фасоли

Состав:

1 кг зеленой фасоли  
1 кг помидор  
100 гр кинзы  
1 головка чеснока  
1 ст л яблочного уксуса

## Способ приготовления

Зеленую фасоль помыть, избавиться от хвостиков. После чего, нарезать кольцами помидоры, почистить чеснок, помыть зелень. Взять кастрюлю и слоями разложить в ней цельные стручка фасоли и помидоры нарезанные кольцами. Поставить варить на среднем огне. Проверить готовность фасоли. Посолить и налить на него равномерно уксус. Разложить по тарелкам, проложить мелко нарезанным чесноком и нарезанной зеленью. Дать остить. Освежающая закуска готова.

## Яичница с помидорами

В летний сезон, когда есть потрясающие помидоры, сладкие, сочные. Просто грех, не поесть яичницу с помидорами. Чего нельзя сказать о нас живущих в Англии. Круглый год одно и тоже. В основном муляжные помидоры. В нашем варианте лучше использовать помидоры в собственном соку. По крайней мере понимаешь, что там где они росли, они были именно такими.

Если это свежие помидоры, поделите их пополам так, чтобы место где крепится хвостик оставалось бы на одной из половинок. В этом случае срез получится таким, что Вам гораздо легче удастся натереть их на терке. При этом получаются минимальные отходы. Вы и их можете не выбрасывать, а собрать и в конце хорошо отжать. После чего, на сковородку надо положить сливочное масло и помидоры, которые вы только что натерли с помощью терки. Если Вам хочется, чтобы текстура, была бы другой, то есть вы хотите, чтобы помидоры были кусочками, тогда надо очистить помидоры от кожуры, срезать место где прикрепляется хвостик и нарезать кубиками. Протушить помидоры, огонь сделать менее сильным, после чего добавить взбитые в миске яйца, перемешать и подождать, пока яйца не приготовятся (коагулируются). Не забыть посолить и поперчить. Яичница с помидорами готова. Я не говорю о пропорциях, это зависит от Ваших предпочтений. Что Вам приятнее, чтобы помидоры превалировали или яйца. Возможно Вам понравится, когда их поровну. Приступайте - это потрясающе вкусно, а главное просто. Можно есть на завтрак и на обед. Некоторым нравится добавлять в нее еще болгарский перец. Попробуйте, может и Вам понравится.

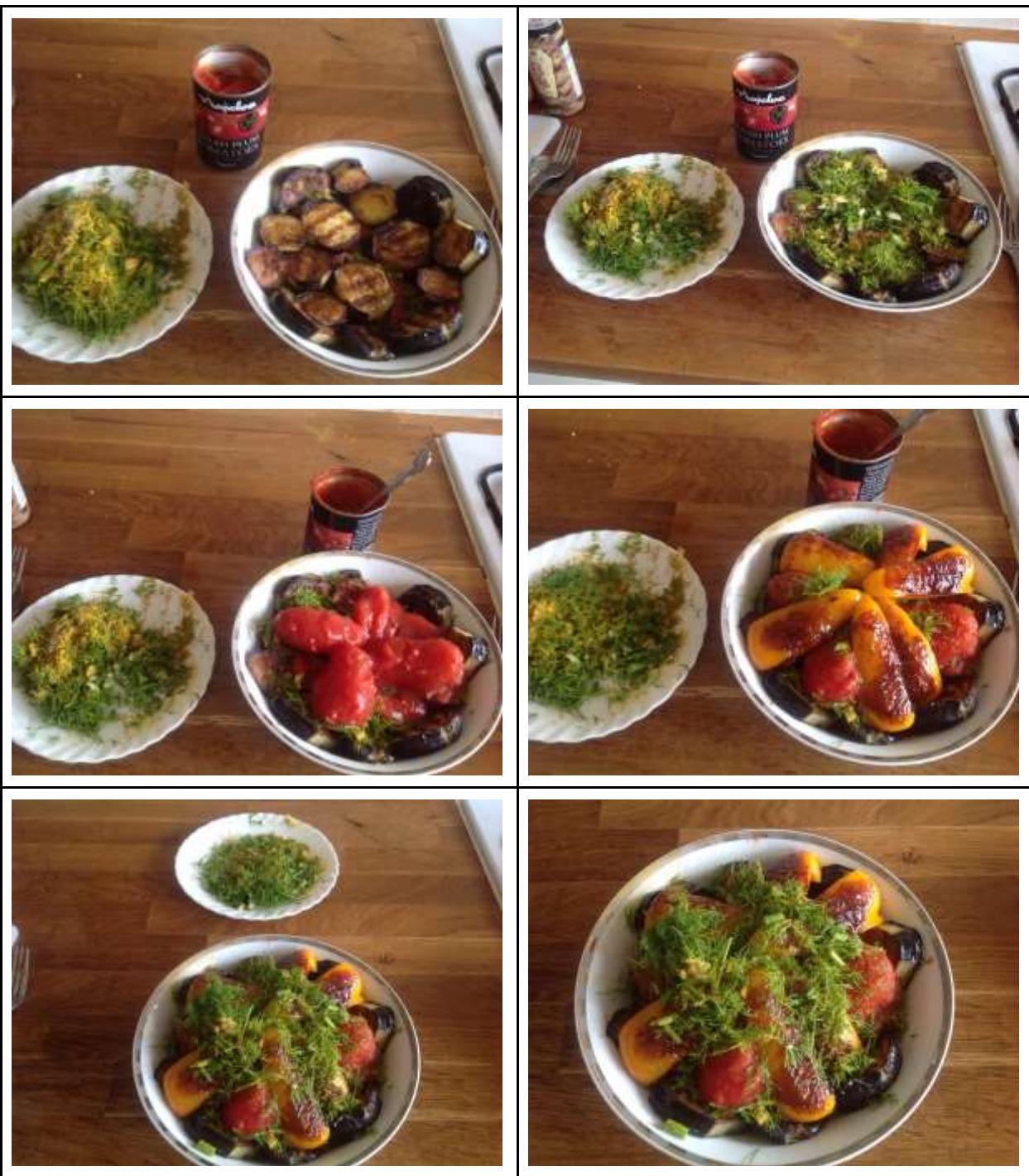
## Жареные в растительном масле баклажаны, болгарский перец и помидоры, заправленные зеленью и чесноком

Выбрать небольшие по размеру баклажаны, перцы и помидоры, помыть. Удалить хвостики у баклажан и для красоты, полосками располагающимися вдоль баклажана, очистить их и поделить вдоль на две части. Перец, тоже очистить от хвостика и семян и поделить на две части, а помидоры просто разрезать на две части так, чтобы место где крепится хвостик оставалось бы на одной из половинок. Так, разрез получается красивым. Тем временем помыть и нарезать зелень, какую хотите (укроп, кинза, петрушка и базилик), а можно все вместе. Мелко нарежьте очищенный чеснок и перемешайте с зеленью. Это ваша заготовка, для того, чтобы после, вы могли бы ею посыпать между слоями.

После чего, налить на сковородку растительное масло, дать ему немного нагреться и начать жарить овощи. Начнем с баклажан. На сковородку надо их поместить срезом вниз в этот момент их можно посолить. Как только они пожарятся с одной стороны, перевернуть на другую. Баклажаны впитывают как губка много масла, интересно, когда вы их жарите с одной стороны они их впитывают, а когда переворачиваете на другую сторону и они почти уже готовы, они его обратно выделяют. Снимаем их со сковородки и красиво раскладываем на большой тарелке или блюде в один слой. Посыпаем заранее приготовленной заготовкой из зелени и чеснока. На ту же сковородку накладываем перец, также срезом вниз на сковородку, через насколько минут поворачиваем и подсаливаем. Буквально через минуты две, снимаем и лицевой стороной к верху красиво раскладываем на ту же тарелку и посыпаем заготовленной зеленью с чесноком. В последнюю очередь жарятся помидоры. В этом случае, все наоборот. Мы их помещаем на сковородку шапочками вниз и не забываем посолить. Если мы сделаем иначе, то они сразу выпустят сок и вам не удастся пожарить шапочку. После того, как вы подрумянили ее с внешней стороны, надо их быстро перевернуть на сторону, где сделан срез. И протушить. Помидоры перенести на наше блюдо шапочками вверх и красиво разложить поверх перцев, засыпанных зеленью и чесноком и опять в заключении посыпать зеленью с чесноком. Его можно есть горячим и в холодном виде. Просто, когда блюдо отстоится и остынет, все ингредиенты отадут друг - другу свой аромат, чеснок не будет иметь резкий вкус, а просто оттенит все остальные вкусы. Блюдо выглядит очень торжественно, ярко выделяется на столе и что самое главное, очень вкусное для тех, кто любит овощи.







## Рулетики из баклажан

Выбрать баклажаны примерно одного размера. Помыть их и нарезать вдоль толщиной примерно 0,5 см. Не очищенными. На раскаленную сковородку налить растительное масло и поджарить из с двух сторон. Аккуратно перенести на разделочную доску и дать им остить. В блендере размельчить грецкие орехи, мелко нарезать чеснок, укроп и кинзу добавить немного сметаны, столько, чтобы все ингредиенты слиплись. Посолить и посыпать смесью со специями.

После чего, тонким слоем намазать на баклажаны и начиняя с конца, где крепится хвостик начать заворачивать рулетик. После чего, чтобы не открылся заколоть

зубочисткой красиво выложить на удлиненное блюдо для рыбы и посыпать нарезанной зеленью. Можно еще чищенным гранатом.





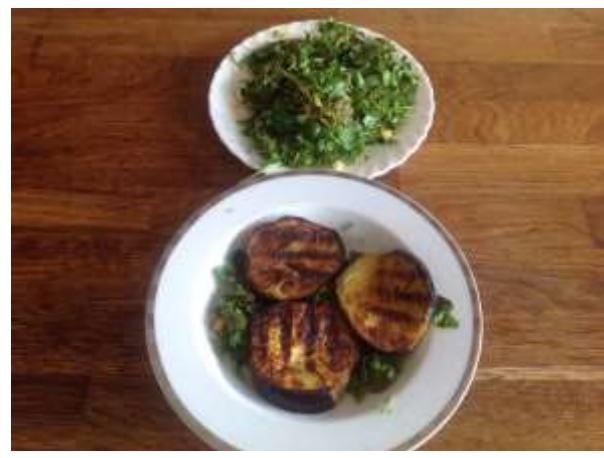


## Жареные баклажаны, заправленные подливой из жареного лука и помидоров

Помыть баклажаны и неочищенными нарезать кругами толщиной в 1 см. На раскаленную сковородку плотно выложить их и подсолить. Не забыть перевернуть и поджарить и другую сторону. В другой сковородке, нарезать полумесяцами лук. И поджарить на растительном масле. После чего, присоединить к нему нарезанные помидоры или помидоры в собственном соку. И протушить их вместе. Насыпать на жареные баклажаны смесь со специями и перенести на них подливу из лука и помидоров. Насыпать мелко

нарезанную зелень. Очень подходит присутствие фиолетового базилика, можно даже сушенного. Можно кушать, как в горячем, так и в холодном виде. Именно по этому, я и оставила их в сковородке, чтобы вы могли их подогреть. Можно подавать.







Бамия, заправленная подливой из жареного лука и помидоров









## Гарни-ярах

(жареные баклажаны, начиненные жареной мясной начинкой, жареным луком и специями, покрытый помидорами, протомленный в печке)

Поделить баклажаны на две части, как лодочки,ложечкой или ножичком выковырять из них сердцевину так, чтобы получилось не большое углубление и пожарить с двух сторон. В отдельную сковородку налить растительное масло и мелко нарезанный лук не забыть посолить,после чего мелко нарезать сердцевины от баклажан и пропустить вместе с луком, добавить мясной фарш (говяжий) и продолжать тушить, для аромата можно мелко нарезать болгарский перец, перемешать и снять с огня, чтобы он не потерял своих вкусовых качеств. Проверить готовность и достаточно ли соли. Помните, лучше недосолить, чем пересолить. Снимите с огня, посыпьте смесью со специями. Разложите на противень, жареные баклажаны в виде лодочек. В каждое углубление положите начинку.Каждый баклажан, украсьте помидором, заранее разрезанным на кружечки толщиной 0,5 см. В зависимости от величины баклажана, положите на него один или два кружочка и поставьте в духовку на 10-15 минут,при температуре 180-200 гр Цельсия. Снимите, посыпьте свеженарезанной зеленью и подаете к столу. Замечательное сочетание.









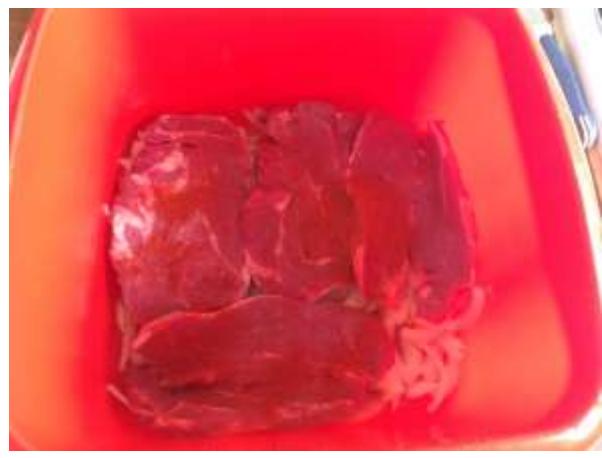






## Как замариновать баранину, свинину, индейку и курицу

Нарезать полумесяцами лук, посолить его и размять. После чего, посолить и поперчить то, что мы собираемся мариновать (баранину, свинину, индейку или курицу). В посуду, куда вы собираетесь все это сложить, слоями выкладываете слой лука, после (баранины, свинины, индюшатины или курицы), и снова лука прикройте и оставляете отлежаться. Я пользуюсь этим приемом практически всегда, когда хочу приготовить мясное блюдо. баранина:





приготовление баранины:







СВИНИНА:







курица:







## Мясо с овощами

(говядина, баранина, свинина, индейка или курица)

Будем называть мясо, чтобы все не перечислять, а в случае различий, я буду отдельно отмечать.

Предварительно мясо нарезаем на те куски, которые нам нравятся, маринуем их в луке (как изложено выше). Порой, нет скорее всего, сейчас если вы покупаете мясо не на рынке, а в супермаркете, оно уже нарезано на куски. В этом случае мы их такими и маринуем. После чего, освобождаем от лука. На сковородку, лучше для стеков, наливаем немного растительного масла, включаем ее на максимальный ход и после того, как она нагреется кладем на нее, в основном большие плоские куски мяса. Как только они пожарятся с одной стороны, переворачиваем их на другую сторону. Когда они пожарятся и с другой стороны, снимаем и нарезаем длинными полосками пополам и снова кладем на сковородку. Пока мы нарезали мясо, на сковородку мы помещаем лук, в котором мариновалось мясо, и начинаем жарить лук, после того, как мы нарезали полосками мясо, мы его присоединяем обратно к луку и продолжаем их тушить вместе. Не бойтесь, когда при нарезке, вы обнаружите, что мясо внутри не совсем готово, мы его доведем до готовности, зато мы максимально постарались сохранить в нем сок. Когда лук прожарится, добавляем помидоры в собственном соку и доводим до кипения. Мелко нарезаем болгарский перец, и добавляем в сковородку, через минутку снимаем с огня, мелко нарезаем в него немного чеснока, чтобы оттенить вкус и зелень. Можно посыпать и смесью со специями, для получения более пикантного вкуса. В качестве гарнира можно подать: картофельное пюре, рисовый плов, плов из гречки, жареный горошек и т. д.













## Бефстроганов (мясо по Строгановски)

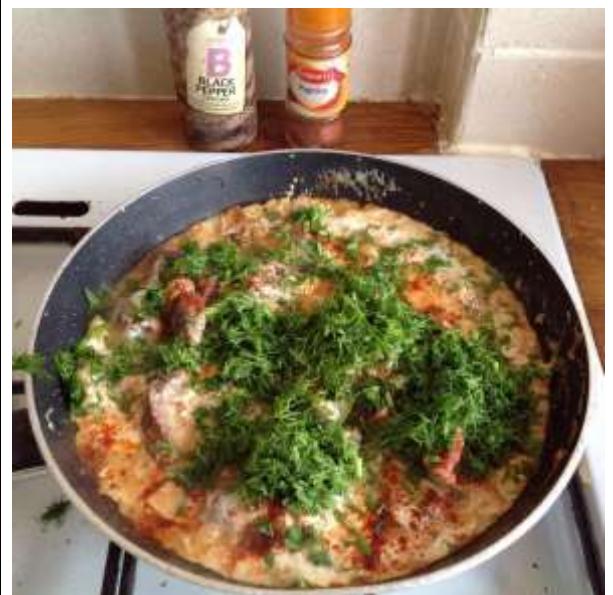
Нарезать говядину, на тонкие куски (0,5 см). После чего положить и нарезать той же толщины на тонкие полоски похожие на червячков. Бросить на раскаленную чугунную сковородку с небольшим количеством растительного масла. После чего, мелко нарезать лук (некоторые предпочитают нарезать полумесяцами, это не принципиально, как Вам больше нравится), и присоединить к мясу, не забыть посолить. Закрыть крышкой, чтобы дать им потушиться. Когда мясо практически готово, налить в него помидоры в собственном соку, снять крышку, довести до кипения и добавить немного сметаны. После того, как смесь начнет кипеть можно снять с огня. Соль и перец добавить по вкусу.

P. S. Многие добавляют сюда муку. Я предполагаю этого не делать. Во избежание изжоги. Ведь можно все так сбалансировать, чтобы у вас не получался бы он настолько жидким, чтобы Вам надо было бы добавлять муки.











## Солянка

состав:

капуста, морковь, лук, (мясо, или курица, можно сосиски) помидоры в собственном соку, петрушка.

Если вы хотите приготовить ее на мясе, то его надо предварительно нарезать и отварить до 80% готовности.

Если на курице, то нарезать курицу не большими кусками (здесь можно использовать грудки, они обычно бывают суховатыми, а в сочетании с овощами очень даже приятными), с небольшим количеством растительного масла, поместить на сковородку и начать тушить, мелко нарезать лук и присоединить к курице. Тем временем, натереть на терке морковь и бросить в ту же сковородку. Начать аккуратно резать капусту и присоединить к предыдущим компонентам, налить помидоры в собственном соку и протушить на медленном огне с закрытой крышкой. Снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень. Можно подавать.

Если хотите с сосисками, то их надо нарезать наискось и добавить одновременно с помидорами в собственном соку.











## Фаршированный перец

(с жареным луком, морковью и помидорами в собственном соку)

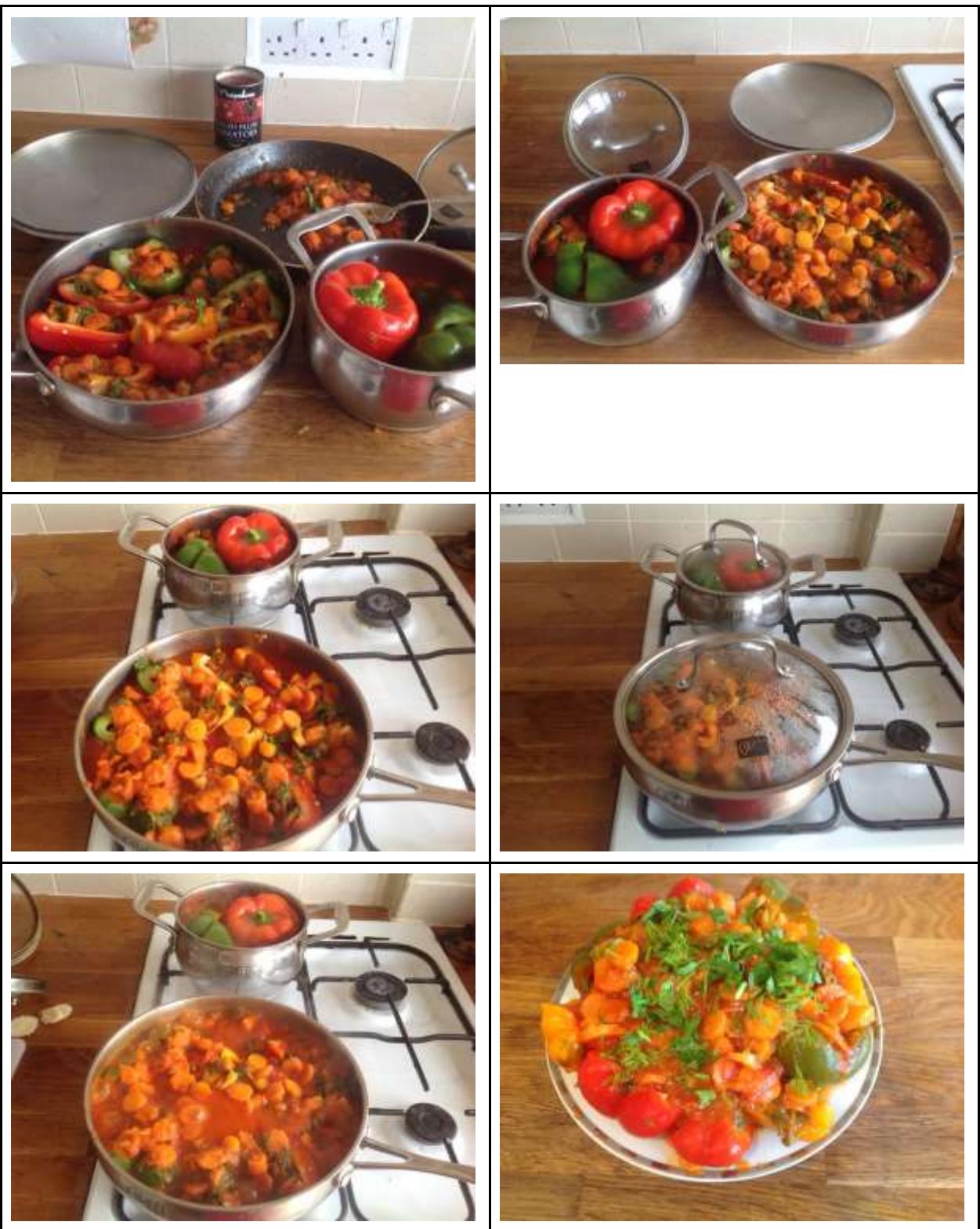
Мелко нарезать лук и поставить его на сковородку пассировать с растительным маслом, не забывайте его посолить. Помыть морковку, порезать ее на сегменты, примерно на две-три части. После этого вдоль оси поделить на две части, а после по обстоятельствам. Если она очень большая, то на несколько, если нет, то еще раз поделить на две части и после мелко нарезать. Одним словом, если рассматривать срез, то круг, поделен на четыре части под прямым углом. Присоединим ее к луку и немного потушим. После чего откроем банку с помидорами в собственном соку и нальем на морковку с луком. Потушим ее, практически до готовности. Если вам нравится более острое блюдо, то посыпьте острого красного перца. После чего, нарежем в нее мелко петрушку и начинка для фаршировки перцев готова. Помыть перцы, около хвостика сделать надрез не до конца так, чтобы после того как вы аккуратно снимите хвостик и семена, у Вас останется перец с крышечкой. Начините их смесью из морковки, лука, помидор и петрушки и аккуратно сложите в кастрюль, если останется лишняя морковка не переживайте, насыпьте ее между перцами. Налейте немного воды поставьте тушить, как только перцы поменяют цвет снимите с огня и дайте им остуть. Закуска готова.

Если Вам не хочется заморачиваться с фаршировкой перцев, то вы просто его нарежьте и присоедините к общей массе. Как только закипит снимите с огня.









## Кабачки жареные в растительном масле и заправленные укропом и чесноком

Помыть кабачки, почистить. Постараться не покупать больших кабачков в них уже образовались семена, Вам придется от них избавится, выковырять всю середину. Не более 20-25 см в длину. Нарезать их кругами толщиной 0,5 см. На сковородку налить

растительное масло и нагреть его на сильном огне. После чего в один слой сложить кружочки Пожарить с одной стороны, после с другой и выложить на тарелку посыпать мелко нарезанным укропом с чесноком. И так, пока все не пожарите, складываете слоями и посыпаете укропом с чесноком не забываете посолить. Все просто и вкусно.

## Куку-пирог из шпината

Готовится, как горячее блюдо на празднование окончания поста. И подается вместе с рисовым пловом.

На два пучка шпината, надо по одному пучку: петрушки, кинзы, укропа, зеленого лука, эстрагона (тархуна). Добавить 6-7 яиц, 1-2 ст. л муки и 0,5 ч л соды. Соль и перец по вкусу. На чугунной сковородке растапливается сливочное масло нагревается и переносится вся наша смесь. Утрамбовывается и прикрывается крышкой, жарится на медленном огне примерно 30-40 минут. Когда вы видите, что образовалась коричневая корочка и масса стала упругой, вы ее должны перевернуть. Лучше всего это сделать на другую сковородку. Осторожно, чтобы не выплыть на себя горячее масло. После чего положить масло, чтобы пожарить и эту сторону. Куку готово. Можно его выложить на блюдо и подавать с пловом одновременно. На столе надо разрезать его на кусочки подобно тому, как вы режете круглый торт. К вашему удивлению, зелень останется ярко зеленого цвета в отличии от корочки, которая будет коричневого цвета. Очень вкусно. Надеюсь, Вам понравится.





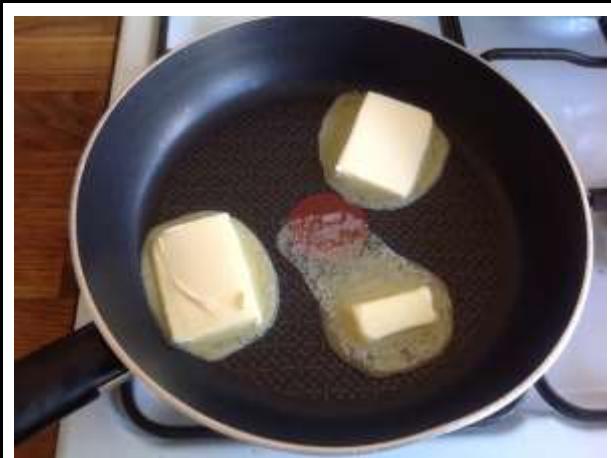




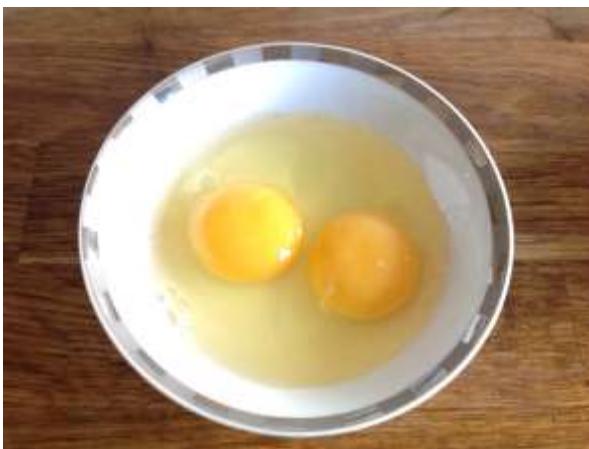
## Шпинат с яйцом

Шпинат, можно еще приготовить просто с жареным луком и с яйцами:

Обдать шпинат кипятком вылить его на дуршлаг. Тем временем пожарить лук, перенести на сковородку шпинат протушить его и добавить взбитые яйца. Тщательно перемешать и дожарить пока яйца не схватятся. Посолить, поперчить и можно есть. В качестве приправы можно использовать мацони с чесноком.









## Соленье

Состав:

Капуста белокочанная  
Капуста цветная  
Морковка мелкая  
Сельдерей стебли  
Свекла  
Лук мелкий  
Чеснок крупный  
Зеленая фасоль круглая  
Яблоки  
Зимние груши  
Виноград толстокожий крепкий  
Зеленые помидоры  
Болгарский перец  
Мелкие огурцы (не полые внутри)  
Семена укропа  
Душистый перец  
Лавровый лист

Все ингредиенты надо тщательно помыть Капусту нарезать на четыре части, цветную капусту на соцветия, морковь почистить, стебли сельдерея нарезать на куски длиной 2-3 см, свеклу на четыре части, лук почистить, чеснок почистить, зеленую фасоль не трогать, яблоки и груши порезать на дольки, виноград снять с грозди, зеленые помидоры проткнуть вилкой в нескольких местах, болгарский перец разрезать на четыре части, огурцы тоже проткнуть с обоих концов. Аккуратно сложить в посуду слоями и залить кипятком. На 1,7 л воды две ложки морской крупной соли. Прикрыть тарелкой и оставить бродить примерно две недели.

P. S. Если вы не успеваете съесть соленье и видите, что оно перебраживает, от надо слить рассол вскипятить его тщательно снимая пенку, остудить и снова налить обратно, тем самым приостановив процесс брожения.



## Жареный вермишель или лапша

Налить на сковородку немного растительного масла и насыпать вермишель или лапшу на среднем огне начать жарить. Не надо насыпать вермишель очень толстым слоем, в этом случае, Вам будет очень трудно его пожарить равномерно. Надо часто переворачивать его на сковородке, чтобы не сжечь. После чего, вскипятить в чайнике воду и залить его так, чтобы она едва покрыла бы вермишель. В эту минуту его надо посолить. На сильном огне, продолжаете готовить, до тех пор, пока вся вода не выкипит. После чего, огонь надо снизить до минимума и еще несколько минут протомить. Его надо готовить непосредственно перед едой. Не переварить. Макаронные изделия, лучше не доварить, чем переварить. Они теряют все свои вкусовые качества, не говоря уже о витаминах. Все, можете подавать к столу. Быстро и вкусно. У нас принято есть с мацони Или же, мацони с чесноком. Можно и просто так, в качестве гарнира.







## Рисовый плов

Из расчета на 1 ст риса 50 гр сливочного масла и 1,25 ст воды.

Приготовить длинный рис я предпочитаю (Басмати).

В кастрюлю налить крутой кипяток и масло довести до кипения, после чего насыпать рис, посолить и на сильном огне довести до стадии, пока не появятся дырочки, после чего закрыть крышкой и уменьшить огонь до минимума. Крышку, можно обвернуть чайным полотенцем, чтобы она плотно прикрывала бы кастрюлю. И оставить ее немного протомиться. Не могу написать точного времени, оно зависит от сорта риса. Плов получается вкусным, рассыпчатым. Не переварите его, все что касалось макаронных изделий, актуально и в случае с рисом.









## Жажик

(творог, зелень, чеснок)

Состав:

500 гр творога  
 300 гр сметаны  
 2 зубчика чеснока  
 Немного зеленого лука  
 Немного укропа  
 Немного кинзы  
 Цитруна сушенного (чабер)  
 Соль по вкусу.

Все помыть тщательно, мелко нарезать и перемешать закуска готова.

Можно подать просто в пиале.

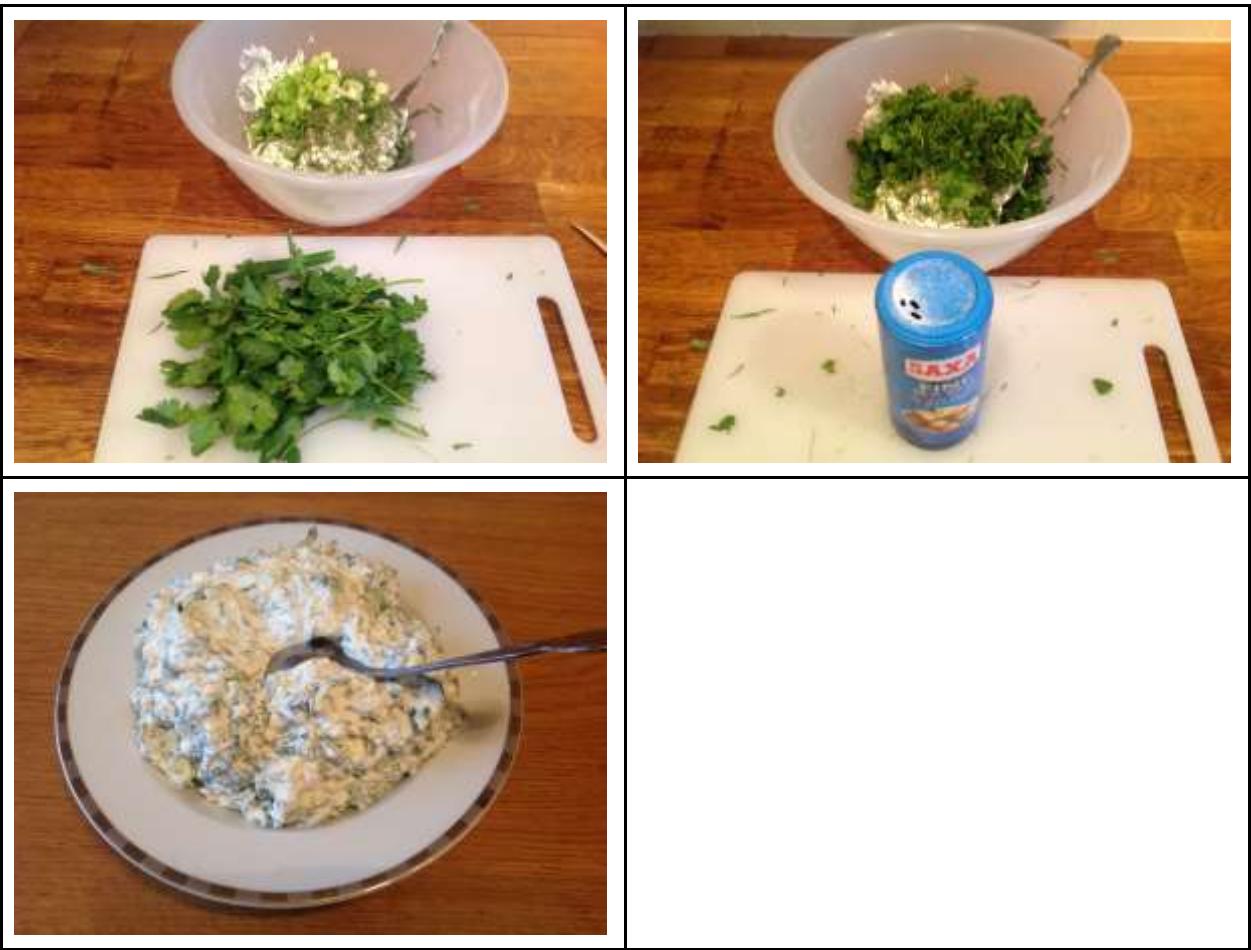
Но можно начинить ею маленькие помидоры, поделенные на две части и очищенные от мякоти с помощью ложки.

Или маленькие половинки болгарского перца, очищенные от семян и хвостиков.

Можно по ложечке выложить на мелкие листья салата, а можно на одной тарелке сделать композицию из всех трех видов.







## Летняя закуска из печеных овощей

Состав:

1 баклажан  
1 болгарский перец  
2 помидора  
1 лук  
Укроп и кинза  
Соль и перец по вкусу  
Растительное масло

Баклажаны и перец надо спечь на рассекателе или лучше на костре. Очистить их мелко нарезать. Помидоры натереть на терке, заправить их мелко нарезанным луком и зеленью, полить растительным маслом, посолить и поперчить. Все готово. Ароматная, легкая закуска готова.

## Закуска из печеных баклажан с сыром

Спечь баклажаны на костре. Очистить от кожуры. Нарезать. Раскрошить в него сыр (брынзу) и мелко нарезать зелень (укроп и кинзу). Можете подавать.

## Жаркое из мяса, картошки, лука, помидор и чернослива

Замариновать мясо в луке с солью и перцем. После чего в отдельной кастрюле его протушить, отдельно почистить картошку, нарезать на две или четыре части и тоже отдельно пожарить после чего, перемешать их вместе с жареным мясом и луком, и залить помидорами в собственном соку, проложить черносливом и поставить на сильный огонь. Как- только масса закипит, огонь спустить и протомить вместе. Перед тем, как подать посыпать фиолетовым базиликом. Можно подавать.

## Рисовый плов с молодой картошкой, чесноком и заправленный укропом (из рецептов моей свекрови Акопджанян Евгении Смбатовны)

Состав:

2 ст длинного риса  
1 кг молодой картошки  
150 гр масла  
3-4 зубчика чеснока  
100 гр укропа

Способ приготовления:

Тщательно помыть молодую картошку. Лучше мелкую, но если она крупная, то можно разделить на две или четыре части.

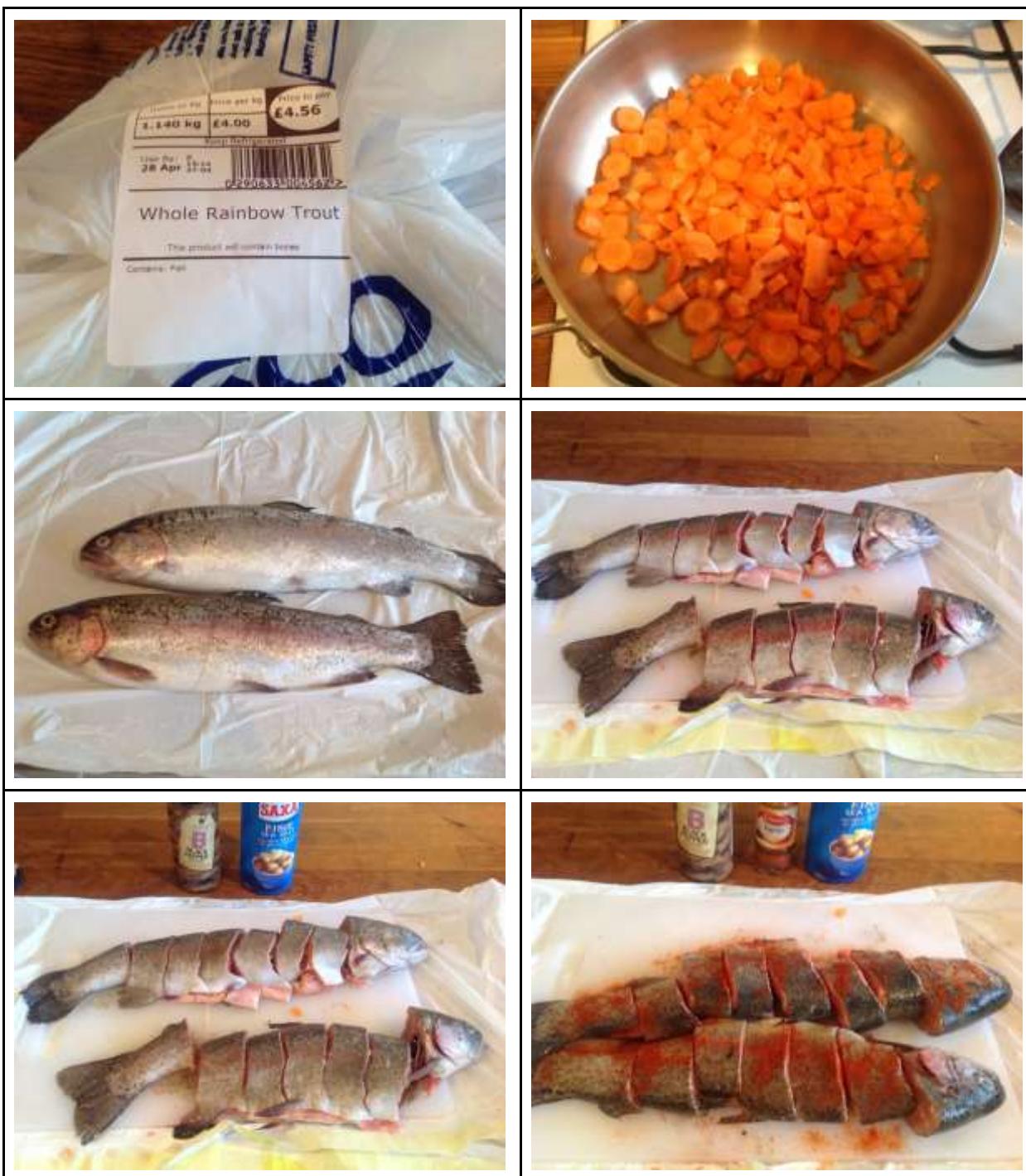
Если Вы заметили, то я не сказала о том, что ее надо почистить. Нет, ее не надо чистить, а просто хорошенько помыть. Дело в том, что под кожурой находятся больше всего витаминов. Чем ближе к центру картошки, тем их меньше. Старую картошку невозможно использовать с кожурой, а вот молодую нужно. В последнее время все избегают кушать картошку, много углеводов, которые способствуют отложению жиров. Так вот, в кожуре находятся вещества, боюсь сорвать, какие именно, которые нейтрализуют эту трансформацию или предотвращают ее.

Картошка, варится гораздо дольше, чем варится рис. Исходя из этих соображений, мы начинаем готовить именно с нее. Заливаем крутым кипятком и начинаем варить. Через минут десять, надо посолить. После чего проверить готовность. Нам не надо переваривать картошку, когда она уже сварились на 80% можно к ней присоединить рис и масло. Залить кипяченной водой так, чтобы вся масса покрылась. В этот момент надо проверить соль и массу можно перемешать, поставить на высокий огонь и варить до тех пор, пока не появятся дырочки, спустить огонь на минимальный. Нарезать мелко чеснок и перемешать осторожно. Закрыть тщательно крышкой (при этом можно использовать кухонное полотенце) и протомить плов до готовности. Снять с огня. Мелко нарезать свежий укроп и перемешать. Можно подавать. Чеснок оттеняет вкус, странно, но сочетание молодой картошки и риса, образуют очень приятное сочетание вкусов. Укроп, приятно освежает.

## Как приготовить рыбные консервы из недорогой морской рыбы с морковкой и помидорами

(можно использовать любую рыбу: скумбрия, форель, сиг, сибас, лосось...)

Рыбу необходимо почистить, удалить жабры и плавники, тщательно помыть. После чего разрезать на небольшие куски. Посолить и поперчить. Очистить морковку, нарезать кружочками, выложить ими дно кастрюли. Не забыть положить несколько шт лаврового листа. Выложить красиво кусочки рыбы, лучше если разрезами к верху. Налить на них помидоры в собственном соку, залить растительным маслом и поставить варить на сильном огне до того, пока не закипит. После чего спустить огонь на самый минимум и варить до готовности не менее 30 минут. Снять с огня, дать остывть. Можно подавать со свеженарезанной зеленью. Очень вкусно.







## Жареная рыба в кляре

Рыбу необходимо почистить, удалить жабры и плавники. Тщательно помыть. Это может быть любая рыба(как свежая, так и свежезамороженная). Надо ее посолить и поперчить. После чего, обвалять в муке и только после этого поместить в посуду, где находятся взбитые яйца с небольшим количеством муки. Зачем надо их прежде обваливать в муке? А за тем, что если этого не делать, то со скользкой поверхности рыбы, яйцо с мукой, будет соскальзывать. Перед этим, нам необходимо поставить на огонь сковородку и налить в него растительное масло. Маслу необходимо нагреться, прежде чем мы положим в него куски рыбы в кляре. Нам надо, аккуратно сложить на сковородку куски так, чтобы они не слиплись и на среднем огне, чтобы рыба не осталась сырой, пожарить куски со всех сторон. После того, как мы переворачиваем куски, можно сковородку прикрыть

крышкой. Проверить готовность и можно подавать с любым гарниром: картофельным пюре, жареной картошкой, жареным зеленым горошком и т.д. После того, как выложите ее на тарелку, украсить зеленью. Можно подавать.

### Как сварить рыбу? (лосось, сиг, сибас или форель)

Все перечисленные выше рыбы, очень благородные. Их можно есть даже без ничего, просто посолить, поперчить и налить очень мало воды. Но мне хочется все- таки предложить Вам еще кое - что.

К этим рыбам подходит: либо тархун (эстрагон), либо кинза, либо укроп. В этом случае не надо мешать все, что Вам попадется под руку. Здесь, не надо нарезать зелень, ее просто нужно сложить снизу плоской кастрюли или сковородки, можно положить пару лавровых листа. На нее аккуратно выложить небольшие, нарезанные куски рыбы, залить 0,5 ст холода воды и поставить на сильный огонь, пока не закипит. После чего, спустить огонь до минимума и варить примерно 20-25 минут.

Во втором варианте, ко всему прочему, вместо воды можно налить помидоры в собственном соку.

В третьем варианте, ко всему прочему, добавить еще болгарский перец.

Там, где присутствуют помидоры в собственном соку (т. е. во втором и третьем варианте) добавлять ничего не надо.

В том случае, где у нас только вода и зелень можно подать на тарелочке кусочек лимона. Все можно подавать. Очень аскетично и вкусно.

Лосось, можно еще сварить не в воде, а в молоке. В последнее время я не чищу чешую у лосося, а полностью ее снимаю. Мне не приятен резкий запах рыбьего жира, а когда удаляешь кожу, его становится меньше. А молоко его смягчает. Здесь, больше всего, подходит укроп.







## Рыбный суп или уха

Очень удобно готовить, когда у тебя есть рыба целиком и ты не знаешь, что делать с головой, хвостом и плавниками. Но это не означает, что Вы не можете его приготовить просто из кусочков рыбы. Просто в первом случае, Вам необходимо предварительно отварить, скинуть все на дуршлаг. Тщательно избавиться от костей и всего лишнего. Перенести в другую кастрюлю. Процедить бульон и только после этого класть всем остальное.

1 шт картошки (средний)

1 шт морковки (среднюю)

1/4 ст жареной вермишели

1 шт желтого болгарского перца. Цвет, тут не

принципиален. Эстрагон или укроп. К сожалению не всем нравится кориандр. Он здесь очень кстати.

В первую очередь, добавить картошку и морковь и после того, как они готовы добавить жареной вермишели и нарезанный болгарский перец довести до кипения и снять с огня. Добавить зелень. Можно подавать.





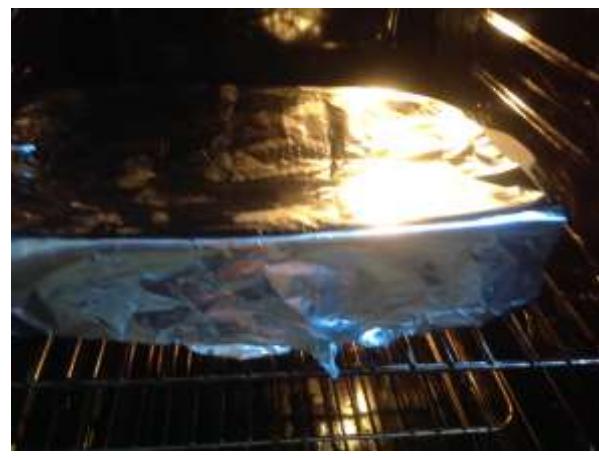


## Курица замаринованная в луке и запеченная в духовке и политая сверху пивом

Курицу необходимо нарезать на красивые куски, или взять уже готовые нарезанные куски, либо голеней, либо бедрышек, либо крылышек, либо всего понемногу устроить ревизию относительно их чистоты. После чего, помыть и замариновать в луке с солью и перцем. Оставить на часа два. После чего удалить с них лук. Красиво выложить в противень, залить 0,5 ст пивом и поставить в духовку. При температуре 200-220 гр Цельсия. Когда они поджарятся с одной стороны, перевернуть их на другую. Курица в пиве готова. Можно выложить на блюдо и подавать. Удивительно вкусно. Сочетание замаринованного вкуса с пивом. Меняет вкус курицы до неузнаваемость. Попробуйте, не пожалеете.











### Курица замаринованная в луке и запеченная в духовке, политая сметаной, смешанной со смесью из специй

В предыдущем варианте описано, что необходимо делать с курицей до того, как разложить ее на противень. Я не буду повторяться и начну с того места, где действия отличаются. Предварительно помыли, разрезали курицу и замариновали ее разложили на противень. После чего, мы смазываем ее сверху сметаной предварительно смешанной со смесью из специй и ставим в духовку, как и в предыдущем варианте. Она зажаривается, приобретает золотистый румянец и нежный пикантный вкус. Можно подавать. Кушайте на здоровье.





## Яйца по еврейски

(Рецепт жены моего брата Бабаханян Наринэ Амликовны)

Состав:

10 шт яиц

200 гр сливочного масла

1 шт лука (маленького)

1 ст. л тархуна сухого (эстрагон)

1 ч. л соли

Перец по вкусу

### Способ приготовления.

Яйца залить холодной водой так, чтобы покрыть их с гаком. Поставить варить. Как только закипят, засечь время и варить не менее 10-15 минут. Теперь вы уверены, что яйца сварены вкрутую. Необходимо, слить горячую воду и подержать их под проточной водой, пока они не остынут. Аккуратно снять скорлупу, постараться не ранить белковую поверхность. После чего, надо поделить яйца пополам вдоль маленького диаметра. Можно это сделать, зигзагообразно как корону. Просто ради красоты. Отрезать им макушки, чтобы перевернув их можно было бы поставить. Затем вынуть желтки и перемешать их вместе с маслом отрезанными белковыми шапочками в блендере. Посолить, поперчить, насыпать сущенный тархун (эстрагон). Если Вам не нравится присутствие лука в этом паштете, не кладите его в него. Но если вы не против лука, то натрите его на мелкой терке и добавьте к нашему паштету. После чего, с помощью чайной ложки аккуратно начините половинки яичных белков так, будто вы восстанавливаете целостность желтка. Все. Дно тарелки выкладываете тархуном (эстрагоном) и на него сажаете яйца по еврейски. Очень вкусная закуска. Попробуйте. В результате из 10 шт яиц, мы получаем 20 шт яиц по еврейски.

### Табуле (салат из блгуря, зелени и помидор) (рецепт Бабаханян Наринэ Амликовны)

#### Состав:

3-4 ст блгуря  
2 пучка петрушки  
2 пучка зеленого лука  
1 ст томатной пасты  
0,5 ст растительного масла  
1 ч. л лимонной кислоты или 1 лимон)  
Соль и перец по вкусу  
Можно добавить свежие листья марола (салата)  
И свежие помидоры

### Способ приготовления

Блгур помыть. Слить воду и залить крутым кипятком. Пока вы нарезаете зелень, он настоится, набухнет и вы перемешаете его с остальными ингредиентами. Тем временем, вы тщательно моете зелень, мелко нарезаете ее и мешаете с блгуром, добавляете томатную пасту и растительное масло, отжимаете лимон, солите и перчите. Если вы должны добавить марол и свежие помидоры, то томатной пасты можно положить меньше на 1 ст. л. Мелко нарезаете помидоры и тонко нарезаете марол. Перемешиваете с общей массой. Все табуле, готово.

### Чхртма, грузинский суп с курицей (рецепт Бабаханян Наринэ Амликовны).

Курицу отварить. Избавиться от костей нарезать на небольшие куски. Тем временем в другую кастрюлю поместить 100 гр сливочного масла. 2-3 луковицы нарезать сначала на две части, после еще раз поперек и половинками полумесяца тонко нарезать и обжарить в масле, после чего насыпать 1 ст. л просеянной муки и вместе поджарить. Следом добавить горячий бульон, непрерывно помешивая, посолить и бросить в него кусочки мяса. Довести до кипения постоянно помешивая  
Сырое яйцо тщательно перемешать с 1-2 ст л уксуса и потихоньку вбить в кипящий бульон и сразу выключить, добавить мелко нарезанную кинзу несколько минут помешать не дать яйцам свернуться хлопьями.  
Суп, готов. Кушайте на здоровье.

### Как запечь баранью ножку в духовке

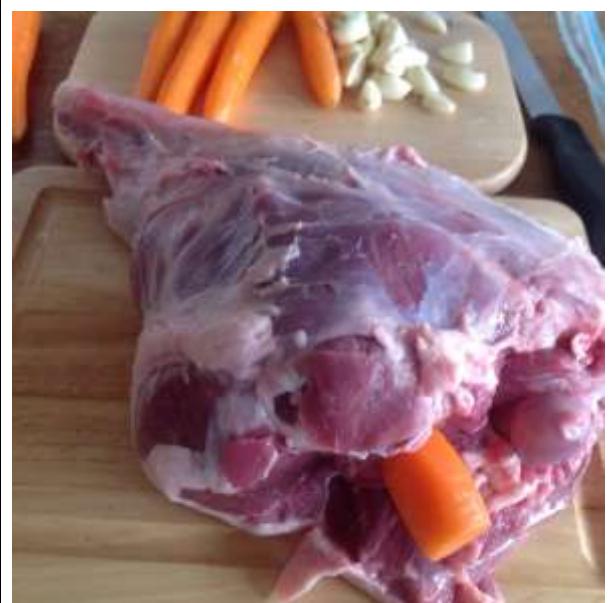
Предварительно, ее надо помыть. Приготовить морковки, штуки 2-3 не большого размера. Очистить и помыть. Почистить 5-6 зубчиков чеснока. После чего, мы должны нашпиговать ее. Для этого мы берем острый, тонкий нож и проделываем им отверстия параллельные бедренной кости. Вытаскиваем нож и в это отверстие просовываем очищенный чеснок, затачивая его как можно глубже, а следом мы запихиваем одну из морковок. В зависимости от величины нашей ножки, нам это нужно проделать еще один или два раза. Нарезаем полумесяцами тонкими ломтиками лук, примерно 4-5 шт. Всю ножку, солим и перчим черным перцем и паприкой. Нарезанный лук солим и разминаем. После чего, раскладываем фольгу, посыпаем то место, куда мы собираемся положить ножку луком и начинаем ее прикрывать фольгой. Покрываем луком всю поверхность. Заматываем фольгой и оставляем на несколько часов. После чего, за 2,5-3 часа до того когда нам надо подавать блюдо, мы тщательно удаляем с бедра лук. Смазываем его сметаной, заранее перемешанной со смесью из специй и ставим в духовку. Для начала ее можно прикрыть фольгой или если мы используем прозрачную, глубокую прямоугольную посуду, а еще лучше, если ее две одинакового размера, то мы одну прикрываем, другой и ставим в духовку. Можно в противень посыпать еще чабрец. Ножка, выпустит жир и он погрузится в него. Он придаст приятный аромат. Многие используют розмарин, но мне кажется, что у него более резкий запах. Через указанное время, наша ножка готова. Можно подавать. Если вы запекали ее, прикрытую фольгой, то через час нужно снять фольгу и перевернуть ножку, снова прикрыть фольгой, а еще через час снять с нее фольгу, тем самым дать ей подрумяниться.

Все, можно переносить ее

В блюдо, украсит зеленью и нарезанными дольками лимона и подавать торжественно к столу. А там уже резать на куски. Приятного аппетита.













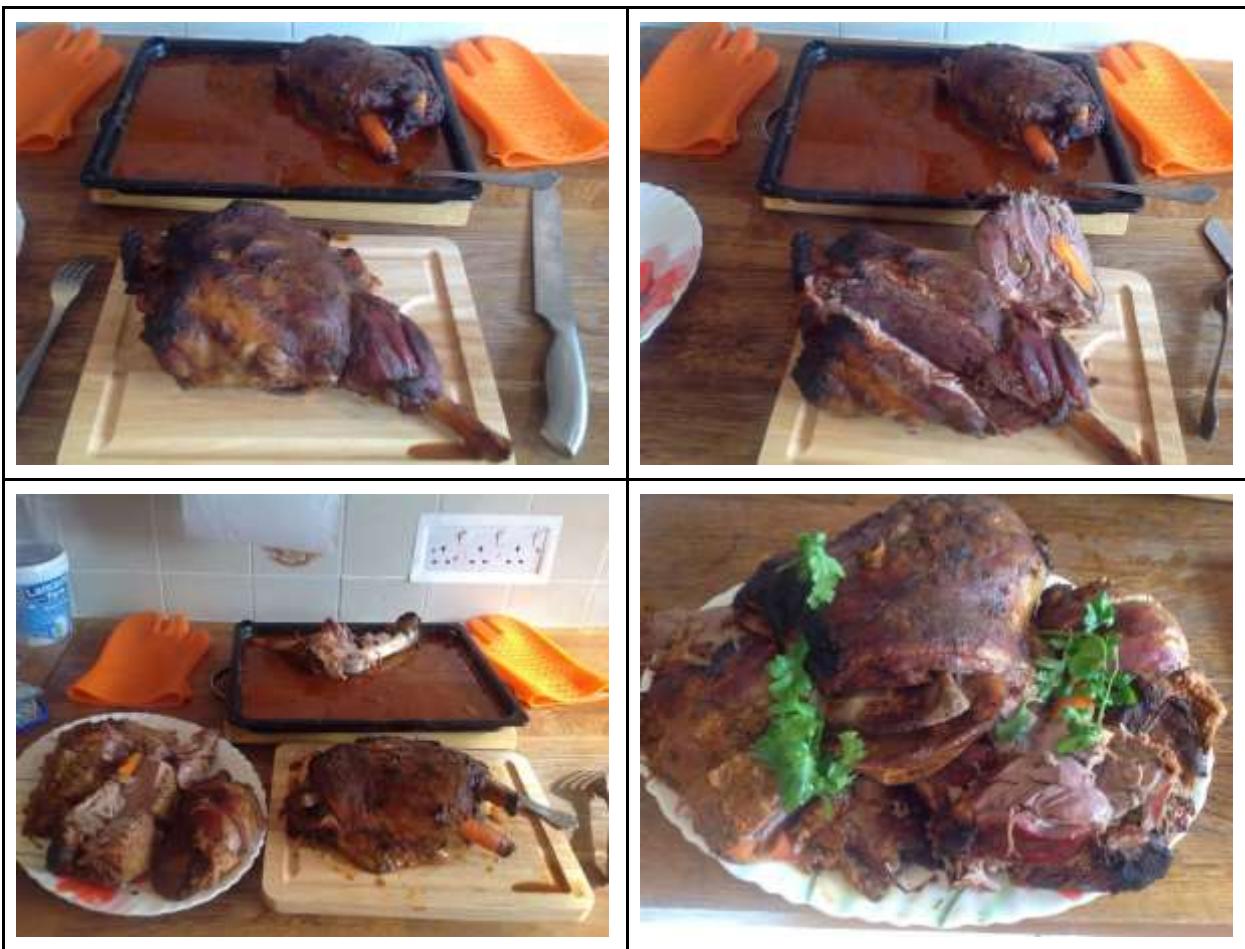












## Как приготовить буженину из большого куска индейки или свинины

Практически, также как и в предыдущем варианте. Только ее, можно не шпиговать морковкой и чесноком, а просто на противень разложить нарезанную кружочками морковку и мелко нарезанный чеснок. Если куски очень большие, их надо порезать вдоль, тем самым облегчить приготовление, сократив время. Смазывая, ради разнообразия, можно одну половину смазать также, как предыдущем варианте, а в другую, добавить томатную пасту. Морковка, уничтожает посторонние запахи, а чеснок оттеняет основной вкус.

Наслаждайтесь вкусной едой. Не надо есть много, можно есть мало, но вкусно. Это одно из тех наслаждений, которое мы можем себе позволить. Так или иначе, мы же должны есть. А почему- бы нам не есть вкусно.

## Как сварить холодную закуску из языка

Язык необходимо тщательно помыть. Но этого недостаточно. Залить его кипятком и поставить варить. Через пол часа, снять с огня, вылить всю воду. Хорошо промыть под водой и снять шкурку с языка. Он бывает покрыт обычно щетинистым покрытием. Остается гладкий и нежный, а главное чистый язык. Считается, что язык, самое грязное место. После чего, нам его надо нашпиговать, точно также, как и в предыдущих записях. Надо сделать это ровно по середине. Начать втыкать с основания языка, т. е с толстой

части. После чего залить кипятком и поставить варить на среднем огне. Кинуть в бульон несколько шт. лаврового листа, морковки и луковицу положить целиком. Варить до полной готовности. Не забыть посолить, за пол часа до окончания процесса. Можно, подавать в таком виде. Остудить, тонко нарезать и разложить на тарелку, а можно его на несколько минут, положить в духовку и после этого остудить, разрезать и разложить на тарелку. Выглядит очень красиво. Морковка по середине, украшает. Можно подать с ней горчицу, хрен, ткемали или аджику. Просто слюни потекли.

## Как можно приготовить паштет из печени. Украсить его

В начинке для пирожков, я уже писала, как приготовить печеночный паштет. Сейчас я хочу рассказать, как его украсить.

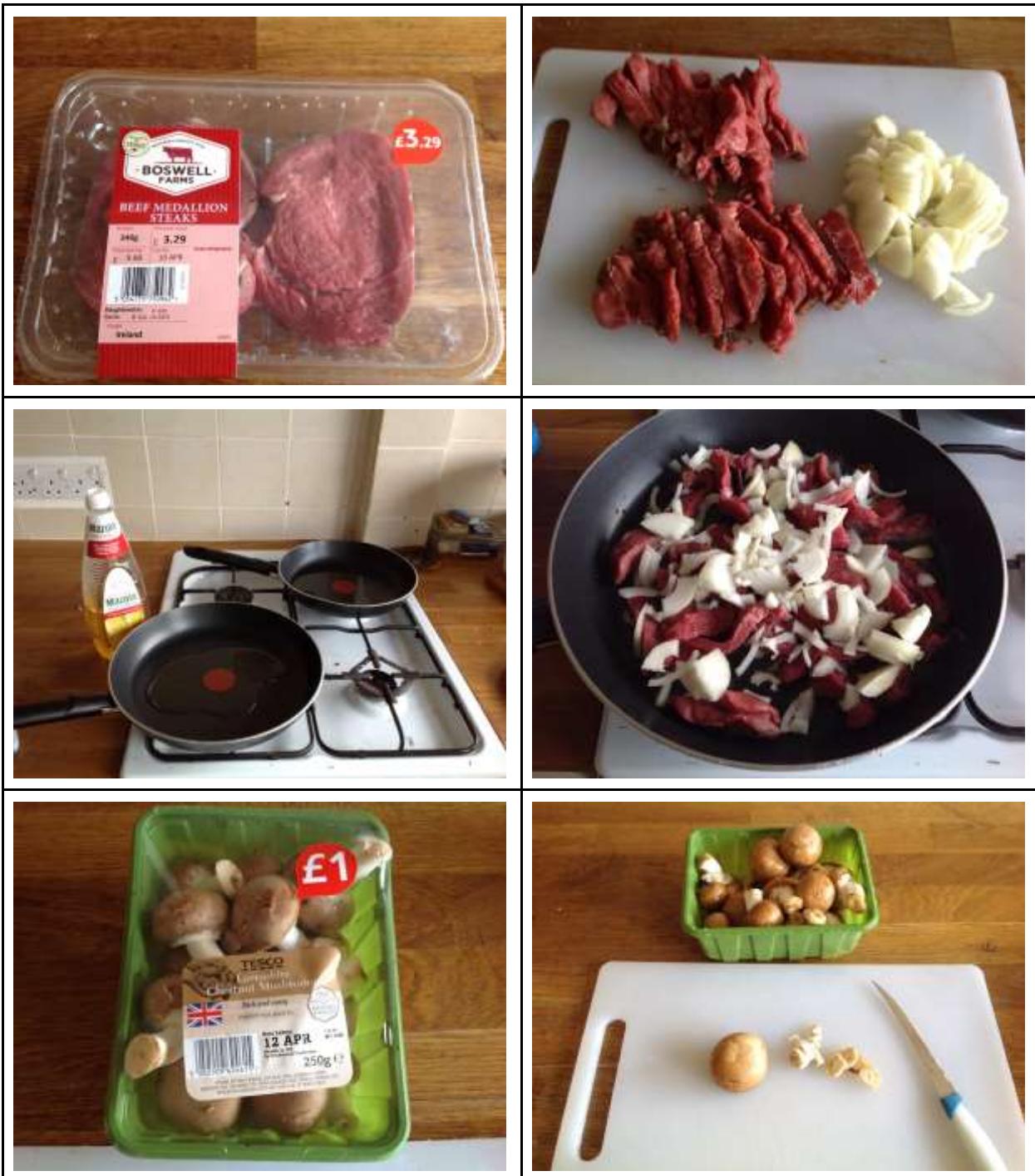
Один вариант, в виде ежиков. Сначала, нам нужно слепить туловище ежику. Можно их слепить несколько шт. Разного размера. Получится мама и детки. Туловище, делаем похожее на грушу. Заостренная часть, это наш нос. На кончик прикрепляем черную маслину и в местах где глаза тоже втыкаем маслины, только так, чтобы они утонули. Иголочками, послужит натертый на крупной терке кусок охлажденного масла. У нас получатся ежики с иголками цвета масла. Посадим их на тарелку, в местах, где у них лапки, вдоль приклеим большие маслины, украсим их не нарезанной зеленью и можно подавать. Очень прикольно.

Другой вариант. Нам надо отварить несколько яиц, обдать холодной водой, очистить. После чего, на фольгу или на целлофановый пакет, выложить готовый паштет. Раскатать его так, чтобы он был шириной не меньше длины маленького диаметра отваренных яиц. После чего, каждое вареное яйцо поделим на две равные половинки, сделав разрез в месте меньшего диаметра. Перевернем его и как вагоны у паровозика, разместим в середине нашего разложенного паштета вдоль и завернем его так, чтобы не видно было бы яиц. Поставим в холодильник. Перед тем, как накрывать на стол, надо достать, нарезать на ломтики поперек, толщиной 0,5 см и красиво разложить на тарелке. В середине паштета, колечко из яйца. Красиво и вкусно.

## Говядина с шампиньонами в сметанном соусе

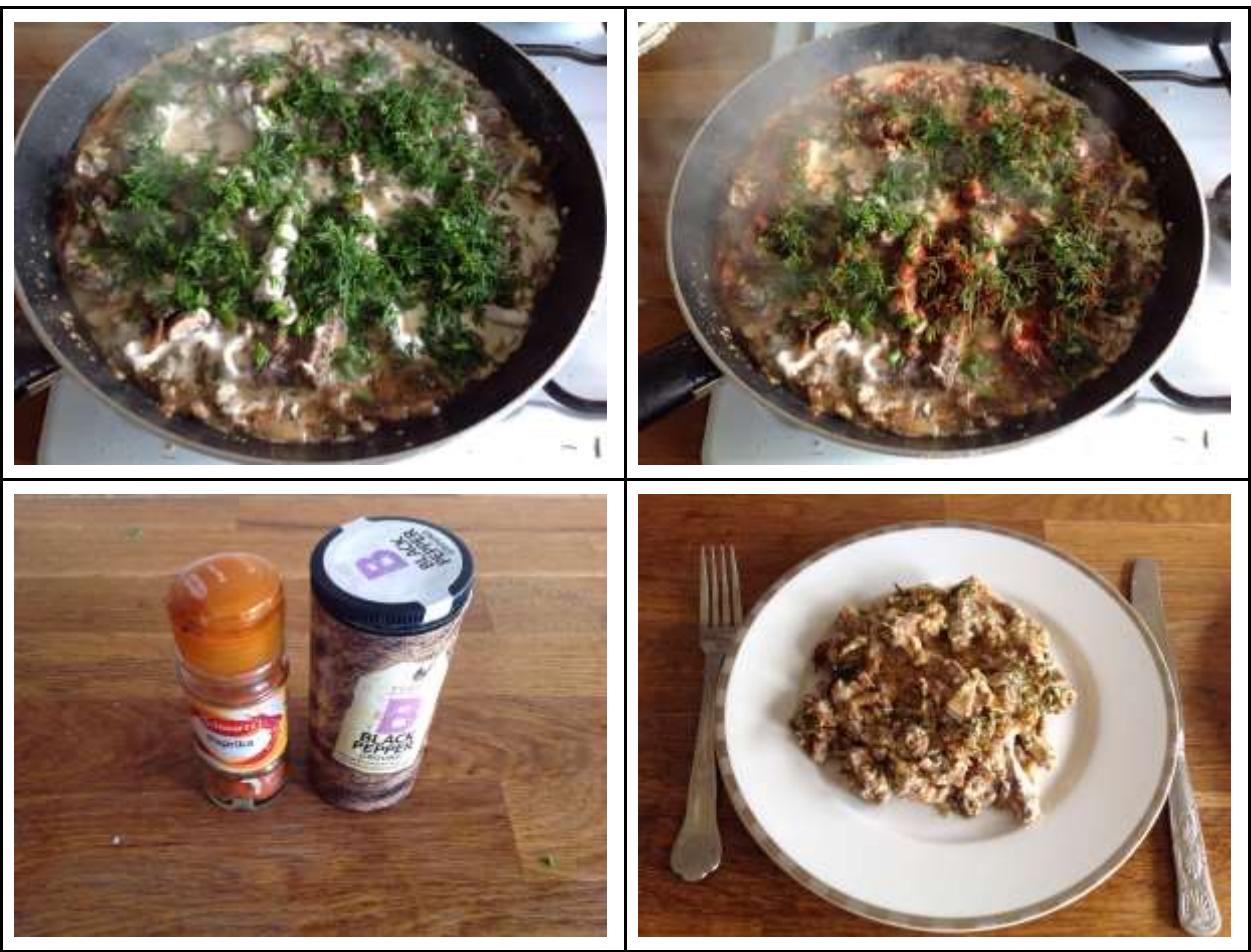
Отварить 1 кг говядины. Предварительно нарезав ее на куски. Я не боюсь повторяться, но как вы уже помните, я писала о том, что если мы хотим сохранить вкус мяса, нам необходимо залить его кипятком и поставить варить на сильном огне. В этом случае, кипятка нам надо налить столько, чтобы только покрыть мясо. Тщательно проследить, чтобы снять пенку. И оставить варить на среднем огне. В другой кастрюле, начать обжаривать две мелко нарезанные луковицы в 1/4 ст растительного масла. Не забудьте посолить лук. Мелко нарезать шампиньоны, как я описывала при приготовлении грибного супа. Рекомендую при покупке, постараться приобрести мелкие или средние шампиньоны. Когда мясо готово на 80-90%, взять шумовку (плоскую ложку с дырками) и перенести с ее помощью мясо в кастрюлю с прожаренным луком. Хорошенько перемешать и добавить грибы. Сейчас мы можем закрыть крышку. Грибы, как правило выпускают воду. Мы должны не забывать, что в этот момент нам необходимо поднять огонь на максимум. Как только мы заметим, что смесь осталась без жидкости, наливаем в нее 300 гр сметаны не менее 20%, тщательно перемешиваем и немного спускаем огонь. Нам необходимо проверить, количество соли. Как только масса закипит, выключаем или

снимаем с огня. Мелко нарезаем 100 гр укропа и перемешиваем с содержимым. У нас получилась очень приятное, нежное блюдо. Мясо очень сочетается с шампиньонами, а укроп освежает вкус. Перец добавлять по вкусу. Приятного аппетита.









пюре из картофеля:









## Колхозный винегрет

1 кг красной фасоли

1 кг картошки

0,5 свеклы

0,5 моркови

1 кг б консервированного зеленого горошка

0,5 кг соленных огурцов или зеленых помидор, можно и квашенной капусты.

0,5 ст не рафинированного подсолнечного масла

2 шт лука

200 гр петрушки или укропа

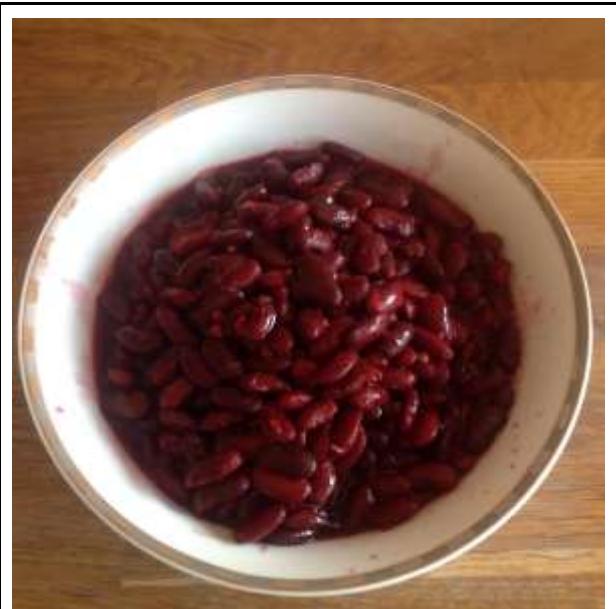
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления

Как и говорилось прежде фасоль необходимо замочить заранее. После чего отварить, слив первую воду. Морковку и картошку, тоже необходимо отварить, но не переваривать.

Очистить от кожуры. Свеклу, я советую варить предварительно очистив. Ибо воду в которой она варила можно присоединить к борщу, а не сливать. Все нарезать и слоями уложить в тару.

Соленье, зеленый горошек, свеклу, морковь, картошку, фасоль, лук и зелень. Полить сверху растительным маслом и оставить до того, пока надо выставить на лотки, чтобы винегрет не потерял товарного вида. Тогда необходимо тщательно все перемешать. Очень вкусно и питательно.









## Хаш

Национальная армянская еда похожая на холодец в горячем виде.

Состав:

4 шт говяжьих копыт  
4 шт коленных суставов  
Соль по вкусу  
Чеснок по вкусу  
Лаваш по вкусу

Если вы заметили, я предложила Вам соотношение, в котором количество ножек и коленных суставов, одинаковые. Это не аксиома. Каждый делает так, как ему больше нравится. Некоторые делают его только из копыт, некоторые только из коленных суставов, другие используют любые соотношения копыт и коленных суставов и добавляют к ним еще и желудок и хвост. Но мне нравится именно это соотношение, которое исходит хотя бы из того соображения, что у коровы четыре копыта и столько же коленных суставов. Этот обед в наше время принял ритуальный смысл. Его всегда едят в компании, чаще всего состоящей только из мужчин. И в зависимости от количества гостей нам приходится варить. Я из своего опыта поняла, что часто достать именно копыта бывает проблематичным в больших количествах. Коленных суставов, как минимум столько же, сколько копыт и к тому же, их легче чистить и хаш получается более легким в плане переваривания.

Нам необходимо, хорошо помыть ножки и коленные суставы и замочить их в разных кастрюлях. Это делается для того, чтобы не испачкать коленные суставы волосами, которыми покрыты голеностопные суставы. Бывает и так, что нам приходится самим обжигать эти волосы. Необходимо поместить их под проточную воду, или часто менять холодную воду. Цель этого, заключается в том, что из них должна выйти вся кровь, возможно запекшаяся в них. Грубая кожа, которой покрыты копыта, должна размякнуть, чтобы ее легче можно было бы почистить не только от волос, но и от их корней.

Несколько дней, не менее трех и не более пяти, их ежедневно надо чистить и помещать чистыми, обратно под проточную воду. В последний день их необходимо поделить на три части. Отделить голеностопный сустав, а копыта, поделить вдоль на две части и снова

поместить под проточную воду. Всего этого не надо делать с коленным суставом, его только необходимо держать под проточной водой или сливать воду. С утра, обычно в субботний день можно поставить варить хаш. Поместив в одну алюминиевую кастрюлю и копыта и коленные суставы (иначе хаш подгорит). Залить водой так, чтобы она не только покрыла их, но и была на см 5 выше. И поставить на сильный огонь. Необходимо тщательно следить за тем, чтобы не пропустить появление пенки. Ее надо снять и когда масса начнет кипеть всей поверхностью, снять с огня, выпить весь бульон, тщательно помыть под проточной водой, повторно залить холодной водой и снова поставить на сильный огонь. Вы спросите, - "Почему надо заливать холодной, а не горячей водой?" Я постараюсь объяснить. Нам необходимо, чтобы копыта не только сварились, а переварились. Переварились и практически растворились все хрящи, из суставов вышли их связующие составляющие- коллагеновые волокна, а именно те вещества, которые делают наши кости эластичными. Если в них был бы только кальций, то они были бы хрупкими. Издавна люди едят этот обед, чтобы пополнять его недостаток. При переломах, помогать организму, получить стройматериалы для восстановления. И так, нам необходимо снова довести до кипения содержимое нашей кастрюли и снять пенку. После чего накрыть крышкой хаш и опустить огонь на самый минимум. Варить не менее шести часов. Если вода перестает покрывать кости, необходимо ее доливать снова холодной водой. Хаш не мешают, иначе он начнет пригорать. Снять кастрюлю с огня, дать ей не много остывать и тщательно избавиться от костей всех размеров. Кости не надо выбрасывать. Их надо поместить в другую кастрюлю, залить их холодной водой и снова отдельно поставить на огонь. Кастрюлю с хашем, тоже надо поставить на огонь. Если у вас есть кастрюля меньшего размера, то лучше перенести его в нее. Надо знать, что после удаления костей нашего хаша, должно остаться половина от того объема, который был в начале. Довести его до кипения, на медленном огне. Кости, которые мы поставили варить отдельно необходимо варить при высокой температуре. В них уже сравнительно меньше коллагеновых волокон и они не начнут прилипать и подгорать внизу, как это может произойти у кастрюли с хашем.

Кастрюлю с хашем можно выключить или снять с огня, а кастрюлю с костями еще оставить на огне 1-2 часа. Хаш готов. Вы обратили внимание, что я ничего не говорю о том, что его необходимо посолить. Этот обед каждый солит сам себе.

Утром следующего дня кастрюлю с хашем нужно поставить на медленный огонь. В нем много клейких веществ, коллагеновых волокон и если дать им полностью остывать, то хаш может подгореть внизу. По этому мы наливаем немного наваристого бульона от костей, дабы разбавить его и не дать ему пригореть. Так он остается на медленном огне вплоть до прихода гостей и раздачи его им.

К этому времени мы чистим чеснок и размельчаем его с помощью блендера. Сразу перед приходом гостей, заливаем его кипящим хашем и подаем к столу. Нам необходимо еще насушить лаваш, чтобы его можно было накрошить в него после того, как попробовали наличие соли и чеснока в хаше. Едят хаш в сопровождении с водкой, солением, зеленым луком, разнообразной зеленью, помидорами, огурцами и редькой, которая помогает его усвоению. Аскетичный утренний прием пищи. Трудно назвать это завтраком. Скорее это, ранний обед. Конечно он очень специфичный, необычный, для непосвященных, но если заранее объяснить, все о чем я пишу, то нет проблем.

Это похоже, примерно на то, как люди могут отнестись к сырному Фонду, впервые отведавшие его.

Кушайте на здоровье. Этот обед, не только утоляет голод на весь день, но и очень полезный.

## Оливье

0,5 кг говядины или индейки, можно куриных грудок.

2-3 шт. лаврового листа

2-3 картошки

2 морковки

2-3 яйца

1 средняя банка зеленого горошка

3-4 шт. ср. слабо маринованных зеленных огурцов.

Несколько веточек петрушки и укропа.

Соль и перец на вкус

2 ст. л майонеза или растительного масла

0,3 кг 20% сметаны

## Способ приготовления

Предварительно отварить кусок мяса. Можно целиком. Как раньше я рекомендовала, залить его кипятком и поставить варить на сильном огне. Как только закипит, тщательно снять пенку, спустить огонь, положить 2-3 шт лаврового листа и варить до готовности.

Остудить и нарезать на мелкие кубики примерно 0,5 см величиной. В отдельную кастрюлю, аккуратно положить: морковку, картошку и тщательно помытые яйца. Залить их кипятком и поставить варить на сильном огне. После проверить готовность картофеля с помощью зубочистки, если он готов, то сразу слить воду и поставить под холодную воду. Очистить картошку и морковь от кожицы, а яйца от скорлупы. Можно начать нарезать салат. Я рекомендую взять контейнер соответственной величины с крышкой. Начать нарезать и слоями не перемешивая класть в контейнер. Это на тот случай, если вы не сразу собираетесь его использовать или подавать к столу. Таким образом мы увеличиваем срок хранения салата.

1. Маринованные огурцы.

2. Зеленый горошек (слить воду и обдать кипятком, еще раз слить воду)

3. Морковку.

4. Картошку.

5. Яйца.

6. Зелень.

7. Майонез.

8. Сметану.

9. Соль и перец добавить при перемешивании.

Если вам нравится, чтобы оливье получилось более сочным, добавьте еще сметаны.

P. S. Мне нравится для пикантности добавлять еще маленькую баночку с каперсами самого мелкого размера.









## Птичье молоко

(рецепт Канаян Каринэ) немного видоизмененный мною.

Представляет собой торт состоящий из медовых коржей , между которыми находится заварной крем и легкое суфле. Сверху покрытый шоколадной глазурью.

Медовый корж+ заварной крем+ суфле+ заварной крем+ медовый корж+ глазурь.

Тесто на медовые коржи:

2 ст. л. молока

2 ст. л. меда  
0,05 кг сливочного масла  
1/2 ст. (250 гр. ст.) сахарного песка  
1 п.ванилина или ванильного сахара  
1 ч.л. пищевой соды  
1 ст. л. уксуса или лимонного сока  
1 яйцо  
2 ст. (250 гр. ст.) муки( желательно цельнозерновую. )

Способ приготовления:

В самом начале мы поставим листовой желатин в маленький сотейник , зальем водой и отложим в сторону и дадим ему набухнуть. Несколько раз, можно его перевернуть и оставим его пока, до него не дойдет очередь.

Тесто на медовые коржи:

В небольшую 2-3 л.кастрюлю, желательно с не подгорающим покрытием , поместить молоко, мед, масло, сахар и поставить на медленный огонь или водяную баню. После того как, все ингредиенты превратятся в жидкую , однородную массу , добавить соду и следом уксус. Как только смесь начнет пенится , не доводя ее до кипения, снять ее с огня. Тщательно размешивая положить в нее первый стакан муки. Только после этого, вбить в него яйцо и досыпать, второй стакан муки и ванилин. Тщательно перемешать, разделить на две равные части и перенести на заранее приготовленный пергамент, разрезанный точно по размеру противеня. В моем случае величина моего противеня составляет 33x26 см. Это желательно делать быстро, пока тесто не остывло, иначе вам будет трудно его раскатать тонким слоем на лист. Тесто достаточно мягкое и чтобы оно не липло к рукам и скалке , можно посыпать его тонким слоем муки. Коржи необходимо отпечь по очереди, до получения золотистого цвета при температуре 200-220 градусов Цельсия. Пока они остывают , мы приступим к приготовлению крема.

Заварной крем:

2 ст. л. муки( с горкой)  
1 ст. Сахарного песка( 250 г. ст. )  
1,5 ст. (250 г. ст. ) молока  
0,1 кг сливочного масла 82,5% жирности  
1 яичный желток  
1 п. ванилина или ванильного сахара.

Способ приготовления:

Взять небольшой сотейник или кастрюлю, поместить в него муку и сахар и тщательно перемешать, чтобы по возможности избежать появления комков. Осторожно влить в него молоко, тщательно помешивая смесь венчиком. Поставить на сильный огонь и не переставая мешать венчиком, пока смесь не закипит. После чего остудить заварную часть. Можно для этого, сотейник погрузить в холодную воду, налитую в большую емкость. После чего тщательно вбить в него желток , ванилин и масло. Крем готов.

Освободить от пергамента тот корж, который предположительно будет находиться в низу и положить его в тот- же противень. Половину приготовленного нами заварного крема, нанести на него , а вторую половину, нанести на второй корж с которого мы пока не сняли пергамент. Это делается для того, чтобы при переворачивание нам было бы удобно сохранить целостность коржа , предварительно смазанного кремом. На время оставляем наши коржи в покое и приступаем к приготовлению суфле.

Начинка из суфле:

2 ст. л. желатина или 1 п. листового желатина  
1/4 ст. (250 гр. ) воды  
4 яичных белка  
1 ст. (250 г. ст. ) сахарного песка  
1 п. ванилина или ванильного сахара

Способ приготовления:

Если вы помните в начале, мы замочили листовой желатин. Так вот, к этому времени он уже набух. Мы ставим его на огонь и как только он закипает ,мы добавляем 3/4 стакана сахара в него и доводим до кипения. Снимаем с огня и начинаем с помощью миксера или венчика, взбивать белки, до получения хорошей пены. После чего, оставшиеся 1/4 ст. сахарного песка начинаем вбивать в белковую пену. Добавляем ванилин и начинаем тонкой струйкой вбивать достаточно горячий, примерно 70-75 г. Ц смесь желатина с сахаром. Тщательно взбиваем, до получения глянцевой поверхности. Хочу предупредить , что по закону, смесь начнет затвердевать по мере остывания , надо не упустить этого момента, иначе станет трудно ее формовать, т. е размазать ее по поверхности крема. После того как мы ее размажем, на минут 10 оставить ее отдохнуть, за это время она должна схватиться. Только после этого, аккуратно переворачиваем на его заранее намазанный кремом корж. У нас получилось:

Корж+ крем+ суфле+ крем+ корж.

Сейчас можно приступить к приготовлению глазури.

Шоколадная глазурь или горячий шоколад:

3 ст. л- 0,075 кг какао  
3/4 ст. сахара  
1/4 ст. воды  
0,05 кг. сливочного масла  
1 п. ванилина.

Способ приготовления.

Какао, обязательно просеять, чтобы избежать появления комков. Насыпать сахарный песок и тщательно перемешать, после чего добавить воду и поставить на медленный огонь. Как только сахар начнет таять, огонь можно поднять. Да, еще хочу предупредить вас , какао бывает разное и иногда, ощущение, что сахар не тает. Осторожно надо добавить воду. Довести смесь до полного кипения , добавить в нее ванилин и масло и тщательно перемешать пока не получится однородная масса. Пока смесь не остывала,

надо ею покрыть наш торт. Мы закончили он готов. Теперь надо оставить его пропитаться не менее, чем на 6-12 часов. После чего можно обрезать и нарезать , как вам угодно. Обычно его нарезают на прямоугольники. Получается очень пикантный, нежный тортик. Кушайте на здоровье.

P. S. Обратите внимание, что в нашем рецепте остаются 3 яичных желтка. Постольку, поскольку в яйце желток составляет 1/3 от всего яйца , то означает, что 3 желтка= 1 яйцу. Мы в тесте можем заменить 1 яйцо, на 3 желтка, а белки отложить для суфле. А не достающий 1 белок, взять от яйца, желток которого мы положили в крем. Без отходное производство. Я попробовала, получилось превосходно. Да еще, как вы увидели, мой противень равен 33x26 см. Я более чем уверена , что у вас он больше размером. Так вот, почти все пропорции , которые я написала выше менять не надо, у вас он получится немного ниже, чем у меня. Надо просто удвоить пропорции глазури, которой вы покрываете ваш торт. Удачи.

## Блинчики

Состав:

4 шт яиц=0,200 кг  
2 ст. л сахара=0,040 кг  
1 ч. л соли=0,005 кг  
1 ч. л соды=0,005 кг  
0,5 ст. Растительного масла(250 мл. ст)=0,125 кг  
2,5 ст муки=0,400 кг  
1 л. молока 3,5 %  
0,5 ст. воды=0,125 кг

Способ приготовления:

Взять кастрюлю или миску приблизительно 3 л. Набить в неё яйца, насыпать сахар, соль, соду, растительное масло и муку. Перемешать, после чего постепенно начать доливать молоко, тщательно перемешивая с помощью венчика, до получения однородной массы. Такая последовательность, помогает избежать образования комков. Но если вы ,ошиблись и случайно, налили в начале молоко, а после все остальное, то не надо отчаиваться. Вы, постарайтесь перемешать получившуюся смесь. Но в ней непременно останутся комки. Для получения однородной массы, вам необходимо будет пропустить все через сито, тщательно разбивая комки. Это конечно усложнит вашу задачу, но результат, будет тем- же.

После чего , вы нагреваете сковороду, либо блинную, либо любую другую на огне , немного выше средней температуры. Берёте маленький половник, либо половину половника и наливаете на раскалённую сковородку, пытаясь распределить смесь ,как можно равномернее. Как только она схватывается, вы переворачиваете её на другую сторону и отпекаете её до готовности. И так, продолжаете, до того, пока не закончится ваша смесь, складывая прожаренные блины, друг на друга. Получается в большой блинной сковороде приблизительно 25-26 блинов. Вес одного такого блина 0,059-0,060 кг Все, вы можете подавать их к столу, со сметаной, мёдом , вареньем, икрой или начинить их любой начинкой, творогом, мясом, грибами и т. д.











Мясная начинка для блинов:

1 кг мясного фарша( можно смесь фарша индейки и говядины 1:1)

2 шт лука( среднего размера)

0,200 кг яичного белка( или 4 шт яйца)

0,030 кг растительного масла, для обжарки белка

0,065 кг сала или растительного масла

0,100 кг зелени( Петрушка+ укроп)

Паприка( Турция) по вкусу

Черный перец по вкусу

Вес начинки 0,035-0,040 кг неодинаков блин.

#### Технология изготовления

Мелко нарезать лук, или размельчить в блендере, после чего , на раскалённую сковородку поместить сало, мелко нарезанный лук, тщательно обжарить до золотистого цвета , не забыть на этой стадии посолить. После чего ,добавить в неё фарш и протушить до готовности. В другой сковороде, налить растительное масло и пожарить белок, тщательно помешивая, до полной коагулляции. После чего ,перемешать его с мясом, мелко нарезанной зеленью, попречить и посолить. Фарш готов, можно начать заворачивать его в блины.

Заворачивать надо светлой не прожареной стороной к верхе. То есть прожареной стороной во внутрь. Их необходимо с двух сторон поджарить на сковородке. В первую очередь , ту сторону, которая не гладкая т. е конец круга. Все, можно подавать.









блинчики с творогом:





## Макароны по-флотски

Состав:

0,5 кг мясного фарша( говяжьего, бараньего, свиного или индюшачьего)

1 шт лука среднего размера

1 шт моркови среднего размера

0,25-0,3 кг макарон, лучше в виде перышек

2-3 зубчика чеснока

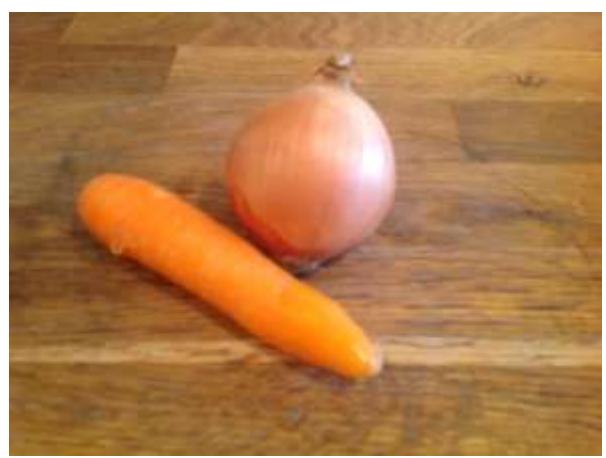
соль и перец , по вкусу

0,1 кг сливочного масла( или топленого)

Способ приготовления:

Мелко нарезать лук или размельчить с помощью блендера и поместить на сковородку вместе со сливочным маслом и морковкой протертой на самой мелкой терке. Как я говорила и прежде, морковка, помогает избавиться от специфических запахов, порой присущих мясу и придает нежность, не говоря о ее пользе. Переложить в нее фарш, перемешать и на сильном огне протушить до готовности. В это- же время в кастрюлю, налить кипяток и засыпать в него макароны, посолить и варить до готовности примерно 8-10 минут после того ,как вся масса закипит на сильном огне. Практически за это- же время наш фарш на сковородке тоже дойдет до готовности. В этот момент, его необходимо посолить и поперчить и добавить в него мелко нарезанный чеснок, он оттеняет вкус блюда при бланшировке. После чего, необходимо слить воду с готовых

макарон, переложить их в сковородку с готовым фаршем, перемешать и можно подавать. Некоторым, это блюдо нравится есть с треми или с кетчупом. Мой муж, любит поливать его мацони и подмешивать браун соус. Приятного аппетита. Быстро и вкусно.









Пасхальные яйца

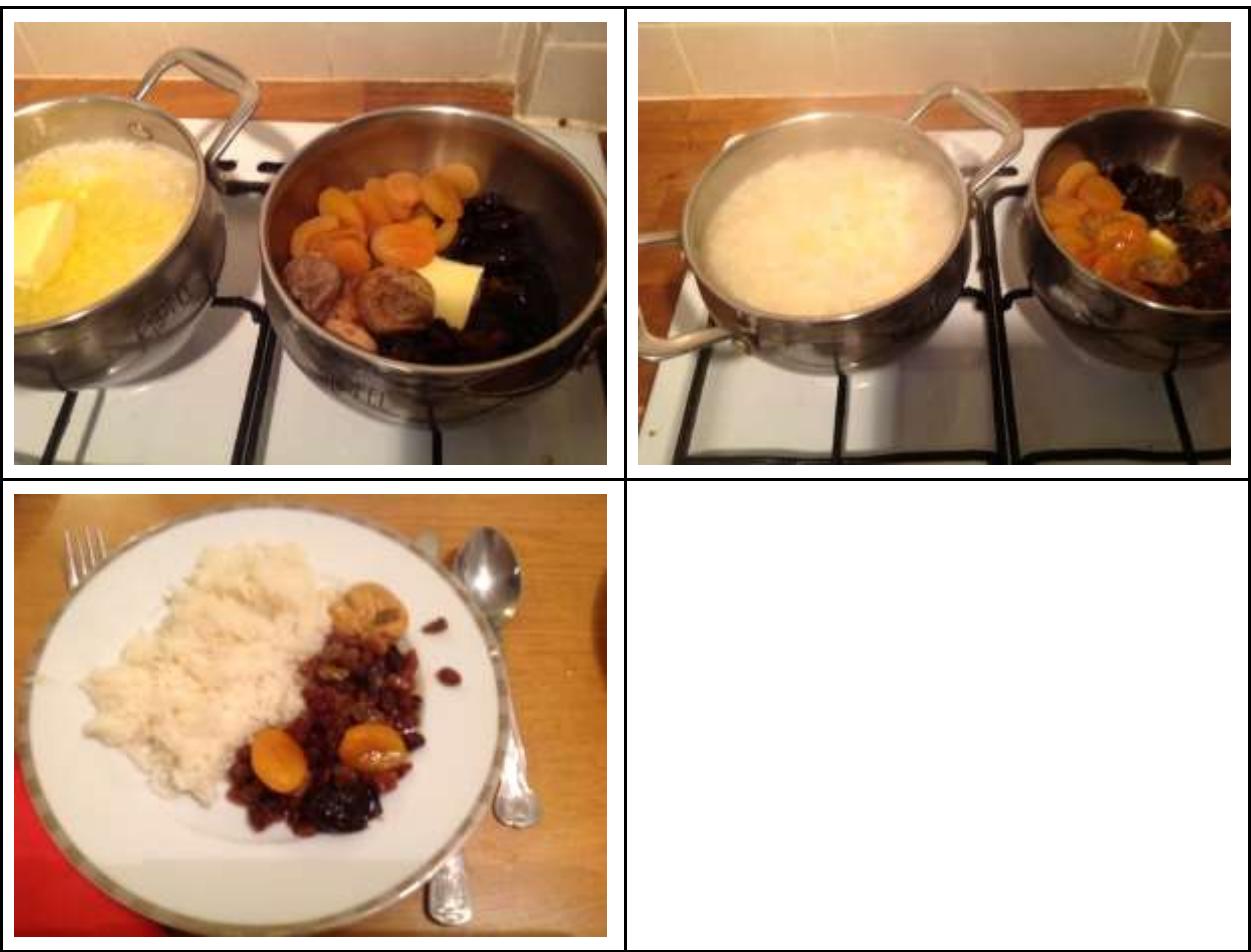






Рисовый плов с сухофруктами





Сигареты (мутаки)















Фруктовый салат







## торт Жозефина

состав:

3 шт яйца

1 ст. Сахарного песка.

200 гр сливочного масла( масло лучше растопить , легче будет раскатать).

0,5 ч. л. соды и чуточку лимонной кислоты.

3 ст. Муки 1 пачка ванилина.

Перемешать, разделить на 4 части. Отпекать на пергаменте и каждый корж( примерно в течении 8 минут при температуре 200 гр ) и горячими смазывать 0,6 кг любого джема или конфитюра. С верху можно посыпать орешками( грецкими, фундуком, кедровыми). Просто и вкусно. Время приготовления от начала до конца 45 минут. P. S. у меня ушло 100 гр грецких орех.

















**Кексовое тесто**  
(можно использовать и для торта “день и ночь”)

Состав:

125 гр сливочного масла

3/4 ст сахара

1,5 б сг молока

4 яйца

ванилин

125 гр сметаны

1 ч. л соды

0,5 лимона или уксуса.

Муки, чтобы получилось мягкое тесто.

Если делать “день и ночь”, лучше тесто разделить на две части и только после этого добавлять муку. В ту часть , которая белая, добавлять только муку, а в ту часть которая темная, сначала добавить какао 1-2 ст. л а после довести до консистенции, добавляя муку. Отпекать два коржа по отдельности до готовности. Дать остить и после этого смазать кремом.

Крем: 200 гр сливочного масла,100 гр сахара хорошо растереть, вбить 0,5 б сгущенки, ванилин и 1 яйцо. Хорошенько взбить. Намазать, можно украсить орехами или натереть плитку шоколада.

## Жареная цветная капуста









Гренки







## Шоколадные кексы с семенами льна

состав:

1 стакан молотых семян льна

0,125 кг сливочного масла

3/4 стакана коричневого сахара

0,5 банки сгущенного молока

4 яйца

1 пакетик ванилина

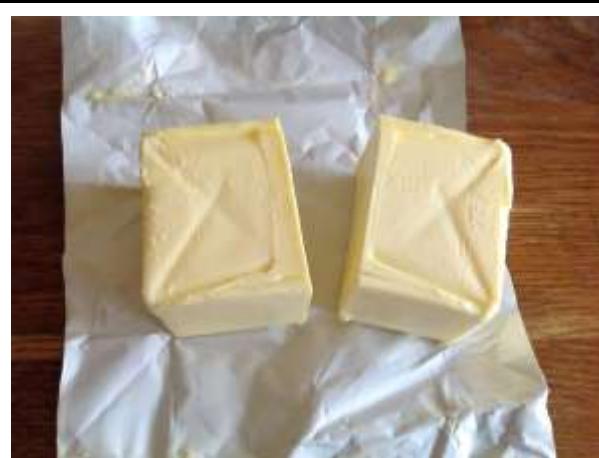
0,5 банки сметаны( 0,150 гр)

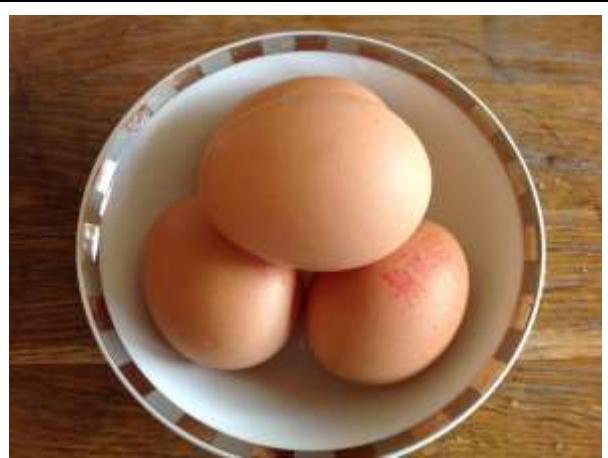
1 ч.л. соды

0,5 шт. лимона или уксуса

2 стакана муки









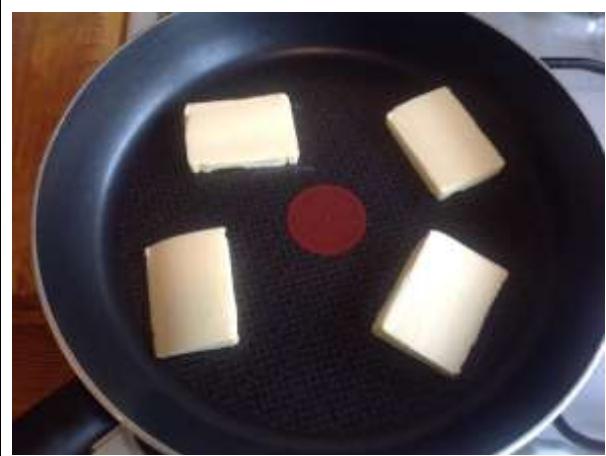






Брокколи в яйцах и панировочных сухарях







Закуска из печени трески



Куриные грудки в кляре (стрипсы)







