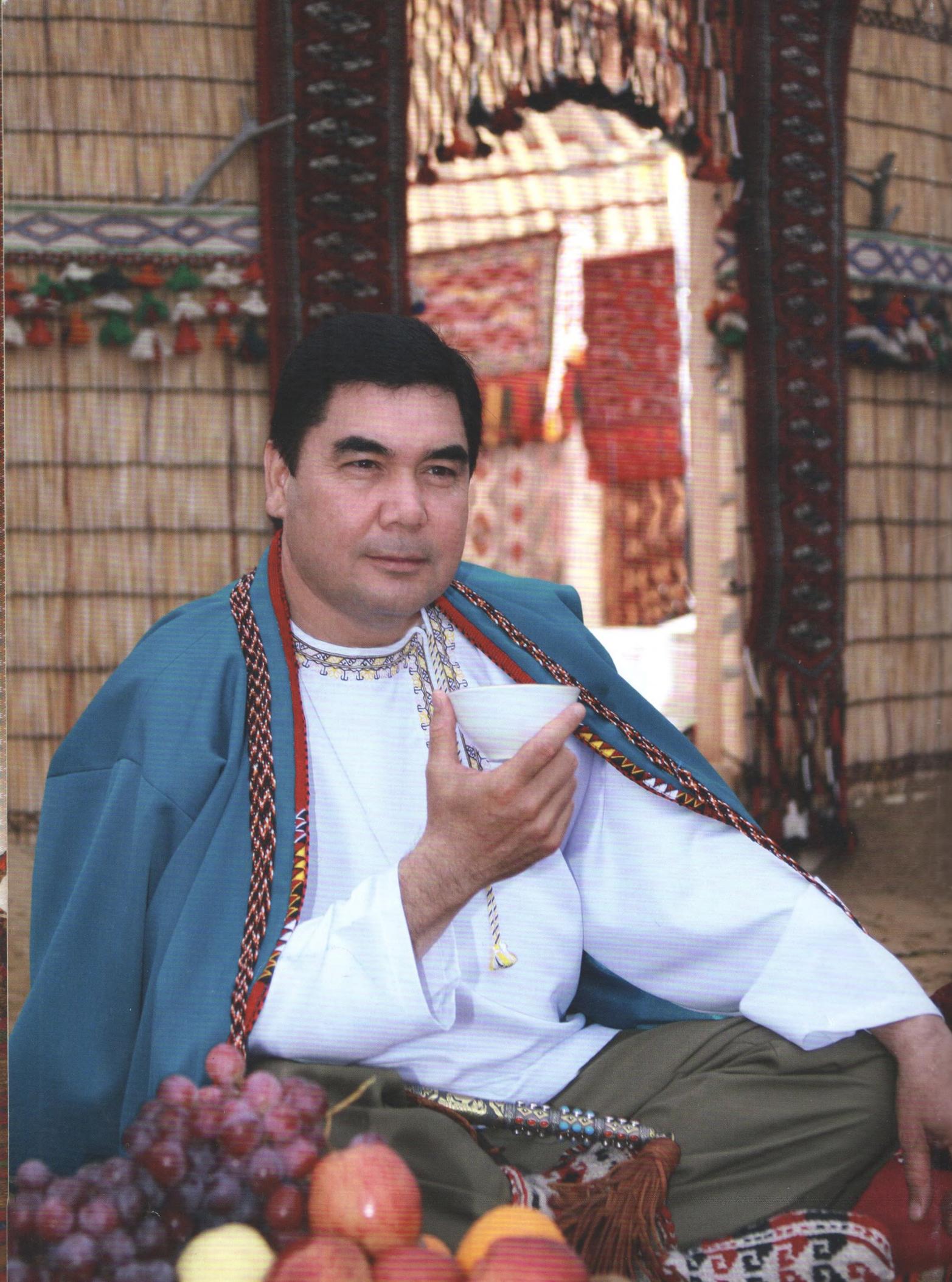


Bereketli Türkmen saçagy





*Milli aşpezlik däp-dessurlaryny ösdürmek, ýurdumyzyň
welaýatlarynda tagamlary taýýarlamagyň aýratyn-
lyklaryny açyp görkezmek we olaryň häzirki zaman
dünýäsi üçin elýeterli bolmagyny üpjün etmek
Täze Galkynyş eýýamynyň möhüm wezipeleriniň biridir.*

**Türkmenistanyň Prezidenti
Gurbanguly Berdimuhamedow**

Bereketli Türkmen saçagy

ikinci kitap

Milli tagamlar

AŞGABAT
2009

Nahar taýýarlamagyň
gadymy usullary
boýunça

ÝANDAKLY ÇAY

Ýandakly çay taýýarlamak üçin ony güllän döwründe, özi-de diňe başjagazyny çyrpyp ýygnamaly. Kerçäp, üstünden gaýnag suw akytmaly-da, kölegeli ýerde guratmaly. Soň demlejek mahalyň üstünden gaýnag suw akydyp, atymlyk çay bilen deňme-de garmaly.

Yandak aşgazan we içege kesellerinde ulanylýar. Demalys ulgamynyň kesellerinde hem peýdalydyr. Gan basyşyny kadalaşdyryar, ýüregiň we beýleki içki organlaryň işine oňaýly täsir edýär, nerwiňi rahatlandyryär, güýcli antibakterial häsiýete eyedir.

NARPYZLY ÇAY

Narpyzyň gury ýapragynyň üstünden gaýnag suw akydyp, gyzgyn suw bilen çaykalan çäýnege çay bilen deňmedeň atyp demlemeli. Bu hili çay nerwiňi rahatlandyryar. Aşgazanyň, ýüregiň işleýşine oňaýly täsir edýär. Çay üçin ýabany we mellekde ösýän narpyzyň gury we ter ýapraklaryny, melissany ulansaň hem bolýar.

INJIR ÝAPRAKLY ÇAY

Injir agajynyň ýapralary we miweleri ýürek-damar ulgamyna oňaýly täsir edýär, gan basyşyny kadalaşdyryar, aşgazanyň onat işlemegini üpjün edýär. Injiriň ýapragyny ýuwup, kölegede guratmaly, her gezek çay demlenende ondan azrak goşmaly. Uzak wagtlap içilende, bu çayýň peýdasy aşgär duýulýar.

SÜÝTLI GARA ÇAY

Syrçaly pitide suwy gaýnatmaly we gara çay demlemeli. Süýdi aýratyn gaýnatmaly, soňra ony çayly pitä salyp gaýnatmaly, otdan aýyrmaly, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlary goşmaly.

DÜYE ÇALY

Täze saglan düye süydüni küýzä ýa-da syrçaly gaba guýmaly, gönezlik goşmaly, gabyň gapagyny ýapmaly we salkyn ýerde 3-4 sagat saklamaly.

Onuň ýüzüne çykan agaran aýrylyar we tagamlary hemde içgileri taýýarlamak üçin ulanylýar. Ýagy alnan süýdi sowadylan gaýnag suw bilen garmaly we käselerde äbermeli.

2 l. düye süýdüne 0,6 – 0,8 l. suw gerek bolýar.

SÜÝJI AGARAN

Täze taýýarlanan düye agaranyň käselere guýmaly we üstüne şeker sepmeli. Şekeri islege görä aýratyn berip bolalar. Agaranyň ýany bilen gyzgyn çörek äberilýär.

2 käse agarana 0,5 bulgur şeker gerek bolýar.

AGARAN

Düye süýdünden taýýarlanan çala täze taýýarlanan agarany goşmaly we bulamaly. Sowadyp käselerde äbermeli.

0,5 l. agarana 1,5 l. taýýar çal gerek bolýar.

GEÇİ ÇALY

Gaýmagy alynmadık geçi süydüni bişirmeli we 30-35 gradusa çenli sowatmaly. Soňra gönezlik goşmaly we sowatmaly. Tayýar turşy gatygy gaýnadylyp sowadylan suw bilen garmaly we käselerde äbermeli.

Tayýarlamak üçin 1,5 litr geçi süýdi, 1 bulgur gatyk we 0,5 litr suw gerek bolýar.

SÜZME ÇAL

Tayýar süzmäni gaýnadylyp sowadylan suwda kemsiz ýaýmaly. Käselerde sowuk görünüşinde äberilýär.

1 käse süzmä 1,5 l. suw gerek bolýar.

GATYK

Öý şertlerinde gatygy taýýarlamak üçin täze süýt ulanylýar. Süýdi ilki bişirmeli, soňra 30-35 gradusa çenli sowatmaly. Soňra gönezlik goşup, ýyly ýerde üstünü basyryp goýmaly, 4-5 sagatdan soň süýdi sowatmaly.

2 l. süýde 1 käse gönezlik gerek bolýar.

PIŞME

Un, suw, şeker, azrak hamyrmaýa, duz goşup, hamyr ýugurmaly. Yarym, bir sagat geçmişen soň, hamyry 1,0-1,5 santimetr galyňlykda ýaýmaly we 2,5-3,0 sm. möçberde pişme görünüşinde kesişdirmeli. Hamyr böleklerini gyzgyn ýagda bişirmeli. Saçaga äberilende üstüne şeker sepilýär.

Taýýarlamak üçin 2 kg. un, 1 çay çemçesi hamyrmaýa, bir nahar çemçesi duz, 1 bulgur şeker, 2 bulgur ösümlik ýagy gerek bolýar.

PIŞME (HWOROST)

Un, şeker, ýumurtga, suw we duz goşup, hamyrmaýasız hamyr ýugurmaly we 30-40 minutlap basyryp goýmaly. Soňra hamyry 4-5 mm. galyňlykda ýaýmaly, ondan kesişdirip zolajyklar, romblar, dörtburçluklar, dürli şekiller ýasamaly we bol ýagda gowurmaly. Taýýar pişmeleriň üstüne şeker sepmeli.

Taýýarlamak üçin 1 kg. una 0,5 bulgur şeker, 2 sany ýumurtga, 1 çay çemçesi ýag we duz gerek bolýar.

ÇELPEK

Hamyrmaýasız hamyr ýugurmaly, 30-40 minut basyrylyp goýlandan soň, 3-4 mm. galyňlykda ýaýmaly, tegelek böleklere bölmeli, ýagda bişirmeli we üstüne şeker sepmeli.

Taýýarlamak üçin 2 kg. una 1,5 nahar çemçesi duz, 2,5 bulgur ösümlik ýagy, 1 bulgur şeker gerek bolýar. Hamyry süýt we ýumurtga goşup hem taýýarlap bolýar.

KÜLÇE

Undan, ýagdan, şekerden, süýtden, suwdan we duzdan hamyrmaýasız gatyrap hamyr taýýarlamaly, ony 30-40 minut basyryp goýmaly we 50-70 g. agramda böleklemeli. Hamyryň böleklерini çalarak ýaýyp, tegelek görünüşe getirmeli. Külçe tamdyrda bişirilýär, ýüzüne ýanan ýag çalynýär.

Taýýarlamak üçin 2 kg. una 1 bulgur ýag, 0,5 bulgur şeker, 2 bulgur süýt we 1,5 nahar çemçesi duz gerek bolýar.

TAMDYR ÇÖREGİ

Çöregi taýýarlamak üçin birnäçe işleri ýerine ýetirmeli: çig mal taýýarlamaly, ýugurmaly, hamyry bölmeli we bişirmeli.

Uny elemeli, hamyrmaýany mylaýym suwda (30-35°C) ezmeli, şerebe taýýarlamaly. Çöregi hamyrmaýaly, şeýle hem hamyrmaýasız taýýarlap bolýar. Hamyr ýugrulandan soň, 2,5-3 sagat ýyly ýerde (otagyň temperaturasy 28-30°C) goýmaly. Hamyr basyrylyp goýlanda, 2-3 gezek täzededen ýu-

gurmaly. Soňra böleklerə bölünýär, gerek bolan görnüşde ýasalýar, olaryň üsti saçak bilen ýapylýar we stoluň ýa-da gapagyň üstünde goýulýar. Basyrylyp goýlandan soň (30-40 minutdan) hamyry ýaýmaly, dürtgүç bilen dürtmeli we tamdyrda bişirmeli.

Tayýarlamak üçin 3 kg. una 50-60 gr. gury hamyrmaýa, 2 nahar çemçesi duz gerek bolýar.

KULÇE ÇÖREK

Un, duz, şeker we suw goşup, hamyrmaýasız hamyr ýugurmaly, 40-50 minutlap basyryp goýmaly we 1,0-1,5 sm. galyňlykdaky böleklerə bölmeli. Çörekleriň yüzüne süýt calmaly we tamdyrda bişirmeli.

Tayýarlamak üçin 2 kg. una 1 bulgur şeker, 2 nahar çemçesi duz, 0,5 bulgur süýt gerek bolýar.

PETIR ÇÖREK

Petir hem külçe çöregi ýaly bişirilýär. Uny elemeli. Suw, duz salnan hamyr jama uny salyp garmaly, taýýar hamyry biraz salym basyryp goýmaly. Soň hamyry böleklerə bölüp, ýaýmaly, tikeçlemeli we tamdyra ýapmaly.

Tayýarlamak üçin 800 gr. ýorkary hilli un, islege görä düz gerek bolýar.

ÇAPADY

Ýyly suwda hamyrmaýany ezip, onuň üstüne elenen uny, duzy goşup, hamyr garmaly. Hamyr 1,0-1,5 sagat demini alansoň ony böleklerə bölmeli we 0,8 – 1,0 sm. galyňlykda, 15-20 sm. diometrde ýaýmaly. Çapadynyň iki tarapyny hem gyzarýança bişirmeli we gyzgynlygyna saçaga äbermeli. Gaýmak we mesge ýagy saçaga aýratyn berilýär. Islege görä şeker sepmek bolar.

Tayýarlamak üçin 2 kg. una 20 gr. hamyrmaýa, 1,5 nahar çemçesi duz, iki bulgur ösiümlük ýagy gerek bolýar.

GATLAMA

Un, suw we duz goşup, petir hamyr taýýarlamaly. 30-40 minut demini alandan soň ýuka gatlaklara ýaýmaly, ösümlik ýagyny calmaly, soňra gatlamaly, 100-150 gr. böleklerə bölmeli we 1,5-2,0 sm. galyňlykda ýaýmaly. Tayýar bolan gatlamanyň iki tarapyny hem saçda ýa-da uly bolmadık gazanda gyzardyp bişirip almaly hem-de gyzgynlygyna äbermeli.

SOGANLY ÇÖREK (JIGIRDEKLİ ÇÖREK)

Gatlaklarynyň köp bolmagy üçin ýaýylan hamyry birnäçe gezek ýaglamak we ýaýmak bolar.

Taýýar gatlama sowamanka üstüne şeker sepmeli.

Taýýarlamak üçin 2 kg. un, 1,5 nahar çemçesi duz, ýaglamak üçin 1 bulgur ýag gerek bolýar.

GOWURDAKLY ÇÖREK

Un, hamyrmaýa, suw we duz goşup, hamyr taýýarlama-ly we alýança goýmaly. Yasalmazdan öň oňa dogralan jigir-degi, ownuk kerçelen düýp sogany goşmaly. Olaryň ähli-sini gowy garmaly, böleklere bölmeli we demini alandan soň süýri göprnüşde ýasamaly.

Bişirilmezden öň onuň ýüzüne maýda dogralan düýp sogan sepmeli.

Taýýarlamak üçin 3 kg. una 50-60 gr. gury hamyrmaýa, 2 na-har çemçesi duz, 1 käse jigirdek, 4-5 düýp sogan gerek bolýar.

ETLI ÇÖREK

Bu çöregi taýýarlamagyň usuly hem gowurdakly çöregiňkä meňzeşdir. Diňe içine salynýan dürüşdäni taýýarlamakda we daşky görnüşinde tapawut bar.

Farş üçin eti et üweýänden geçirmeli, düýp sogan goşup çala gowurmyşlamaly, soňra maýda dogralan terje kelemi goşmaly, duz we burç sepmeli hem-de ýene-de 10 minudyň

dowamynda gowurmyşlamaly. Tegelek ýaýylan hamyra dürüşdäni goýmaly we onuň üstüni hamyryň ikinji gaty bilen ýapmaly hem-de gyralaryny bükmeli. Tamdyrda bişirmeli. Bişirilmezden öň oňa ýumurtga çalmaly.

Taýýarlamak üçin 2 kg. una 0,7-0,8 kg. cylka et, 1 kg. kelem, 3-4 düýp sogan, 1 sany ýumurtga, 2 nahar çemçe duz, 50 gr. gury hamyrmaýa, hoşboý ysly otlar gerek bolýar.

TÖTEK

Bugdaý we mekgejöwen ununu, suw hem-de duz garyp, hamyrmaýasız gatyrak hamyr taýýarlamaly. 30-40 minutdan hamyry bölekleme, 2,0-2,5 sm. galyňlykda ýaýyp, oňa süýnmek şekil bermeli. Çöregiň ýüzüne ýumurtga çalyp, tamdyra ýapyp bişirmeli.

1 kilogram mekgejöwen ununa we 1,5 kilogram bugday ununa 2 nahar çemçesi duz, 1 ýumurtga gerek bolýar.

Hamyry süýde hem ýugrup bolýar.

OWMAC

Gyzgyn tamdyr çöregi maýdajyk dograp, üstüne saryýag guýmaly we çöregiň ownuk böleklerine çenli ýagy siňdirmegi üçin gowuja garmaly. Şeýlelikde, owmaç emele gelýär.

Taýýarlamak üçin bir sany tamdyrda bişen çörek we 100 gram sary ýag gerek bolýar.

ZAGARA

Zagara nany bişirmek için jöwen ununa çowdary unuň goşmaly, gaýnag suwda duzy eretmeli we una goşmaly. Soňra ağaç çemçe bilen hamyr garmaly. Hamyr gatyrak bolandan soň, ony tegelek görnüşde ýaýyp, gyzgyn tamdyra usullyk bilen ýapmaly. Zagara nany gatyk, gaýmak, şeýle hem saryýagly buglanan kädi bilen äberilýär.

Taýýarlamak üçin 1500 gr. jöwen uny, 50 gr. çowdary uny, islege görä duz gerek bolýar.

DOGRAMA

Gadymy döwürlerden bări türkmenlerde meşhur bolan bu tagam, adatça, täze soýlan goýnuň etinden taýýarlanýlyär. Ilki bilen, dograma çorbasy bişirilýär. Munuň üçin eti süňklerini çapmazdan iri böleklere bölüşdirip, goýnuň ýüregi, öýkeni, bagry we böwrekleri bilen gazana atmaly hem-de üstüne suw guýup, haýal ýanýan otda gaýnatmaly. Gazanyň ýüzüne çykýan köpürjikleri aýryp, gaýnap duran çorba dogralan pomidor hem-de duz atmaly. Et gowy bişenden soň, süzüp almaly we gazanyň oduny ýene biraz peseltmeli. Et az-kem sowandan soň, süňklerini aýryp, owunjak dogramaly.

Dograma üçin azajyk hamyrmaýa atylan, ýöne aldyrylmadyk ýörite petir çöregi tamdyrda bişirilýär. Tamdyr ýok ýerinde, petiri howurpeçde hem bişirip bolýär. Petir biraz sowaşan soň, onuň arasyň açyp, maýdaja dogramaly. Soňra arassalanan we ýuwlan düýp soganlar ownuk dogralýär. Şondan soň dogralan et, çörek we sogan gowy edilip garylýär (garylmazdan öň gaýnap duran çorbanyň ýüzündäki iç ýagy almaly we dogralan çöregiň üstüne sep-meli).

Dograma taýýar bolangoň käselere salynýar we üstüne gyzgyn çorba guýlup, saçaga äberilýär.

Dogramanyň üstüne çorba guýman, gury iýseňem, örän tagamly bolýär.

Dogramany goýnuň kellebaşaýagyndan hem taýýarlap bolýär.

Taýýarlamak için her bir kilogram ete 0,5 kg. düýp sogan, 250 gr. pomidor, 2 sany petir çörek, islege görä duz we gara burç gerek bolýar.

GARA ÇORBA

Bu nahary taýýarlamak üçin çylka goýun eti ulanylýär. Ýagly goýun etini 20-40 gramlyk böleklere bölmeli we olary gyzgyn ýagly gazana atyp gowurmaly. Soňra maýda dogralan sogan atyp, ene-de 5-7 minut gowurmaly, üstüne suw guýmaly we taýýar bolýança haýal otda gaýnatmaly. Taýýar bolmaga 15 minut galanda dogralan pomidorlary goşmaly, duz we burç sep-meli. Nahar gaýnadylan wagtynda çorba arassalanan kartoşka, süýji we ajy burçlary, pomidor we käşir goşmak bolar. Ter pomidoryň ýok wagty olaryň ýerine pomidor goýaltmasyny ýa-da pomidor kakyň ulanyp bolar.

Taýýar bolan çorbany käsedé äbermeli, şonda onuň üstüne ownuk dogralan gök ot sepilýär.

Taýýarlamak için 500 gr. çylka et, 3 nahar çemçesi ak ýag, 3 düýp sogan, 2 sany pomidor, islege görä gök ot, duz we burç gerek bolýar.

NOHUTLY ÇORBA

Bu nahary taýýarlamagyň usuly hem gara çorbanyňka meňzeşdir. Yöne et önümleri we sogan gowrulandan soň öňünden arassalanan we suwa ezilip goýlan nohut goşulýar.

Haýal otda bişirmeli.

Taýýarlamak üçin 500 gr. çylka et, 3 nahar çemcesi ak ýag, 1 bulgur nohut, 3 düýp sogan, 2 sany pomidor, islege görä gök otlar, duz, hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

TÜRKMEN ÇORBASY

Taýýar edilen goýun etini süňki bilen 0,5-1,0 kg. agramda uly böleklere bölmeli we maýda dogralan sogan hemde arassalanan käşir goşup gaýnatmaly. Taýýar bolmaga 30 minut galanda arassalanan kartoşkany, 15 minut galanda bolsa pomidor dogramaly, duz we burç atmaly.

Dogralan etiň üstüne gatyk we kerçelen gök otlar goşulyp, käsede aberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg. ete 2 düýp sogan, käşiriň we kartoşkanyň hersinden 3-4 sany, 2 sany pomidor, 0,5 bulgur gatyk, gök otlar, islege görä duz, hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

Bu çorbany gowrulan un bilen hem taýýarlap bolýar. Munuň üçin 2 nahar çemcesi uny ýagda maýda dogralan sogan bilen gowurmaly. Naharyň taýýar bolmagyna 10 minut galanda gowrulan un çorba goşulýar.

KELLEBAŞAÝAK ÇORBASY

Goýnuň kellesini, aýaklaryny, garnyny, dilini gowy arassalap, böleklerə bölüp, sowuk suwa salmaly, ýüregini hem atmaly we hemmesini haýal otta gaýnatmaly. Gaýnap duran wagty maýda dogralan düýp sogan, gök otlar, hoşboý ys we tagam beriji zatlar, duz atylýar. Taýýar bolan çorbany süzmeli, eti sünkünden aýyrmaly we aýratyn uly tabaklarda äbermeli. Çorbany käselere guýmaly we üstüne maýda dogralan gök otlary sepmeli.

Taýýarlamak üçin 1 sany goýun kellesi, 4 sany aýagy, dili, ýüregi, öýkeni we böwrekleri, 5 düýp sogan, 2 desse gök ot, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

Şeýle çorba kellebaşayaksyz, öýken-bagyrdan hem taýýarlanyp bilner.

TÜRKMEN MASTAWASY

Öñünden düýp sogan, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar goşulyp, çorba taýýarlanylýar. Naharyň taýýar bolmagyna 30 minut galanda, arassalanan we ýuwlan tüwi, dörtburç dogralan kartoşka we käşir atmaly we bişirmeli. Sogany we pomidory ýa-da pomidor goýaltmasyny aýratyn gowurmaly hem-de olary naharyň bişmegine birnäçe minut galanda çorba goşmaly.

Saçaga äberlende çorba gaýnan et bölekleri, gatyk goşulýar we maýdalanan gök ot sepilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg. et, 1 bulgur tüwi, 2-3 sany sogan, 2 nahar çemçesi saryýag, 4 sany käşir, 0,5 kg. kartoşka, 2 sany pomidor, 0,5 bulgur süzme ýa-da gatyk, gök otlar, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

GAÝNATMA

Bu çorba diňe goýun etinden (döşünden) taýýarlanylýar. Eti süñki bilen 30-50 gr. böleklerə bölmeli, üstüne suw guýmaly we düýp sogan goşup, haýal otta gaýnatmaly. Gaýnandan soň, çorba öñünden suwa ezilip goýlan nohudý, taýýar bolmaga 30 minut galanda bolsa kartoşkany atmaly. Naharyň bişmegine 15 minut galanda nahara pomi-

UNAŞ

dor, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar atmaly. Saçaga äberilende dogralan gök ot goşulýar.

Taýýarlama üçin 1 kg. ete 1 bulgur nohut, 3 düýp sogan, 0,5 kg. kartoşka, 2-3 sany pomidor, gök ot gerek bolýar.

BELKE (UNAŞLY ÇORBA)

Deslapdan düýp sogan, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar goşmak bilen, çorba taýýarlanylýar.

Hamyrmaýa goşulmadyk gatyراك hamyr aýratyn taýýarlanylýar. Hamyry ýuka ýáymaly we 4x4 sm. ululykda inedördül ýa-da romb görnüşinde kesişdirmeli. Taýýarlanan unaşy duz atylan suwda 10-12 minudyň dowamynda gaýnatmaly we süzgüje atmaly. Saçaga äberilende unaşy käselere salmaly, çorbany guýmaly, süzme goşmaly we gök otlary sepmeli.

Taýýarlama üçin 1 kg. ete 2 sany duýp sogan, 2 bulgur un, 2 ýumurtga, 0,5 bulgur süzme, gök otlar, islege görä duz we huruş gerek bolýar.

ÇEKDIRME

Bu çorbany taýýarlama üçin toklynyň ýa-da çebişiň etini almalı, oňa içgoşlary (ýürek, böwrek, öýken, dalak we dil) goşmaly. Taýýarlanylant etiň we içgoşlaryň üstüne sowuk suw guýmaly, maýda dogralan düýp sogan goşmaly we taýýar bolýança haýal otda gaýnatmaly.

Çorba gaýnandan soň, oňa arassalanan käşir, bişmäge 15 minut galanda bolsa ter pomidorlary, bolgar burçuny, duz we burç atmaly.

Saçaga äberilende et önumlerini käşir bilen bilelikde uly tabaga salmaly, gök otlary sepmeli. Çorba aýratyn kä-sede äberilýär. Islege görä, çekdirmäni kartoşka goşup hem taýýarlap bolýar.

Taýýarlamak üçin 1,5 kg. et we içgoşlary, 3 düýp sogan, 4 sany käşir, 3 sany pomidor, 1-2 sany bolgar burçy, gök otlar, islege görä duz we huruş gerek bolýar.

KÜRTÜK

Çylka goýun etini ownuk böleklere bölmeli (25-30 gr.), üstüne sowuk suw guýmaly we 25-30 minut gaýnatma-ly. Soňra çorba elenen jöwen ununu, diliklere dogralan kartoşkany we sogan bilen bilelikde çala gowrulan guýruk ýagyny atmaly. Çorba taýýar bolýança ony dyngysyz bulap durmaly.

Saçaga äberilmezden öň maýda dogralan gök otlar sepilyär.

Taýýarlamak üçin 500 gr. çylka goýun eti, 100 gr. guýruk ýagy, 1 bulgur jöwen uny, 0,5 kg. kartoşka, 2 düýp sogan, gök otlar, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

BULAMAK ÇORBA

Gyzdyrylan ýagda owunjak dogralan sogany gowurmışlamaly, un goşmaly we dyngysyz bulap durmak bilen, uny sary reňk alýança gowurmagy dowam etdirmeli. Soňra kem-kemden suw goşmaly we dyngysyz bulap, 5-7 minut gaýnatmaly, duzlamaly we huruş goşmaly. Saçaga mesge ýagy we dogralan gök otlar bilen äbermeli.

Şeýle çorbany süýt goşup hem taýýarlamak bolar.

Taýýarlamak üçin 3 bulgur un, 2 bulgur ak ýag, 3 düýp sogan, 1 nahar çemcesi mesge ýagy, gök ot, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

BULAMAK (MEKGEJÖWEN UNUNDAN ÇORBA)

Bu nahary taýýarlamagyň usuly hem kürtügiňkä meňzeşdir, ýöne jöweniň ununa derek mekgejöweniň uny ulanylýar. Saçaga äberilende, gök otlardan başga-da, gara burç atylýar.

Taýýarlamak üçin 4 bulgur mekgejöwen uny, 2 bulgur ýanan ýag, 3 düýp sogan, 1 nahar çemcesi mesge ýagy, gök otlar, gara burç, duz gerek bolýar.

BALYK ÇORBASY

Täze balygy (zagara, ýáýyn we beýlekiler) gowy arassalap we ýuwup, böleklere bölmeli hem-de azrak suwda düýp sogan, hoşboý ys beriji zatlar, duz we gök ot goşup gaýnatmaly. Jöwen şülesi aýratyn taýýarlanylýar. Saçaga äberilende käselere balygyň bölekleri, jöwen şülesi salynýar, üstünden çorba guýulýar we maýdalanan gök ot sepilýär.

Taýýarlamak üçin 1,5 kg. balyga 3 düýp sogan, bir desse gök otlar, 2 stakan jöwen, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

Balyk çorbasyň jöwensiz – kartoşka we gök önümler bilen hem taýýarlap bolýar.

GOWURDAK

Malyň çylka etini 20-30 gramlyk böleklere bölüp, duzlap goýmaly. Malyň iç ýagyny ýa-da guýruk ýagyny 15-20 gram geler ýaly edip maýdalandan soň duzlap, alyşar ýaly goýmaly. Arassalanan gazana guýrugy salyp, azajyk suw guýmaly. Soňra pessejik ot ýakyp, gowrup başlamaly. Oňat gowrulanda, jigirdegi ýagyň ýüzüne çykýar. Soňra jigirdiği ýagdan çykarmaly. Yaga taýýarlanyp goýlan eti atyp, gyzarýança gowurmaly. Taýýar gowurdagy gyzgynlygyna saçaga äbermeli. Gowurmany köp möçberde hem taýýarlap bolýar. Ony ýagy bilen agzy ýapylýan syrçaly gaba ýerleşdirip, salkyn ýerde saklaýarlar.

Taýýarlamak üçin 3 kg. et, 1 kg. mal ýagy, 30 gr. duz gerek bolýar.

GOWURMA ÇORBASY

Öñünden taýýar edilen gowurmanyň ulanylmagy naharyň örän çalt bişmegine ýardam edýär. Gaýnag suwa taýýar edilen kartoşka, käşir, taýýar bolmaga 15 minut galanda bolsa dogralan pomidor we düýp sogan, gowurma, duz we hoşboý ys beriji zatlar atylýar.

Saçaga äberilende kerçelen gök otlar sepilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg. kartoşka, 3 sany käşir, 2 düýp sogan, 2 sany pomidor, 1 käse taýýar gowurma, gök otlar, islege görä duz we huruş gerek bolýar.

TAMDÝR KAKMAJY

Goýnuň budunyň çylka ýerinden 1,0—1,5 sm. galyňlykdaky böleklere bölmeli, biraz ýençmeli, duz we burç sepmeli. Eti gyzyp duran tamdyra ýapmaly. Taýýar bolan etiň böleklerini çanaga salmaly, gök ot sepmeli. Täzeje gök önümlerden taýýarlanan işdääçarlar, şeýle hem dürli garnirler saçaga aýratyn äberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg. et, 1 desse gök ot, islege görä duz we hoşboý ys beriji zatlar gerek bolýar.

GOÝUN ETINDEN GOWURMA

Goýnuň çylka etini 25-30 gr. böleklere bölmeli, duz, burç sepneli we gaty gyzdyrylan ýagda taýýar bolýança gowurmaly. Et gyzarandan soň, maýda dogralan sogan goşulýar we taýýar bolýança bişirilýär. Taýýar bolan eti üýüşürip goýmaly, üstüne kerçelenen gök otlary sepneli. Gök önumlerden taýýarlanylan işdääçarlar aýratyn äberilýär. Islege görä gowrulan ýa-da gaýnadylan kartoşka ýa-da beýleki garnirler berlip bilner.

Taýýarlamak üçin 1,5 kg. ete 4 nahar çemçesi ak ýag, 4-5 düýp sogan, 1 desse gök ot, islege görä duz we hoşboý ys beriji zatlar gerek bolýar.

DÜÝE ETINDEN GOWURMA

Çylka düýe etiniň ýorkasyny aýyrmaly we 25-30 g. ownuk böleklere bölmeli, duz, burç we maýda dogralan sarymsak sepneli, maýda dogralan düýp sogan goşmak bilen, az möçberdäki ýagda gowurmyşlamaly. Taýýar bolmaga 10 minut galanda pomidor ýa-da pomidor goýalmasy we maýda dogralan gök ot goşulýar. Gazanyň gapagyny ýapyp, haýal otda gowurmaly. Nahary tabaga salyp, üstüne gok otlary sepip, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 kg. çylka et, 2 nahar çemçesi ýanan ýag, 2 düýp sogan, 2-3 sany pomidor, hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar. Islege görä aýratyn gök önum işdääçarlary we garnirler berlip bilner.

BÖRTME (BUGLANAN ET)

Ýagly goýun etini 40-50 gram böleklere bölmeli, gazana salyp, üstüne maýda dogralan düýp sogan, duz, huruş atmaly, biraz suw (etiň agramynyň 5 göteriminden köp bolmaly däldir) guýmaly. Nahary haýal otda gapagy ýapyk gazanda buglamaly.

Saçaga äberilende naharyň üstüne gök otlar sepilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg. çylka ete 3 düýp sogan, 1 desse gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

GOWKA

Bu tagam semiz goýnuň derisinden taýýarlanylýar. Aras-salanan gowkany gyzgyn suwda ütüp, tüyi arassa aýrylýanca çirkizmeli. Soňra ony ýuwmalý, kiçirák böleklere bölmeli we buglamaly. Taýýar gowka maýda dogralan düýp sogan, pomidor, duz we burç goşulýar.

Nahar gyzgyn görünüşinde hem, sowadylyp hem iýilýär.

Taýýarlamak üçin 100 gr. gowka, 20 gr. düýp sogan, 20 gr. pomidor, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

KÄDIBAŞ

Muny bişirmek üçin ýaş malyň eti gerek. Et ýagly bolsa, gowy bolýar. Kädiniň (daş kädi bolsa has gowy) ýokarky bölegini gapak şekilinde kesip, ikä bölmeli. İçini arassalamaly. Dogralyp, duzlanyp we burçlanyp goýlan eti, sogan, pomidor bilen bile onuň içine gapgarmaly. Üstüne bir litr suw guýmaly we «gapagyny» ýapmaly hem-de howurpeçde bişirmeli.

Taýýarlamak üçin 1 kädi, 1 kg. ete – 0,5 kg. pomidor, 200 gr. sogan, 1 litr suw, burç we sogan gerek bolýar.

TOKLY TAMDYRLAMASY

Tamdyrlamada tutuş bir toklynyň eti bişirilýär. Ilki maly soýmaly, etini bölmän taýýarlamaly. Soňra beýleki bir gapda sogan, sarymsak, burç, lawr ýapragy garyşdyrylyp, dürüşde taýýarlamaly we mal etini kesişdirip ýa-da dilişdirip, şol dilinen ýerlerine taýýarlanan dürüşdäni dykyşdymaly. Mal etiniň ähli ýerini şeýle etmeli. Soňra tamdyry kemsiz gyzdyryp, çeni bolansoň tamdyryň içindäki gory üýüşürmeli. Bir kersene suw guýup, goruň üstüne oturtmaly, soňra şol suwly kersene sogany, kartoşkany, gök otlary, sarymsak dograp atmaly, duz sepmöli. Etleri tutuşlygyna ýarym metr çemesi uzynrak demirden ötürip, tamdyryň içine sallamaly, arça pürlerini suwa ezip sepmöli, dessine tamdyryň agzyny gazan bilen ýapmaly we hiç ýerinden bug çykmaž ýaly gyralaryny palçyk bilen suwamaly. Tamdyryň körüğini hem suwamaly. Şunda etiň ýagy mazaly bugaryp, ondan soň bug göterilip eti bişiryär. Kersendäki suw gaýnap çorba öwrülýär we ondaky zatlaryň hemmesi bişyär. Gowy gyzan tamdyrda eti 1 sagat 15 minut çemesi saklamak ýeterlidir. Ol täzeje ýapylan tamdyr çöregi bilen saçaga aberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 toklynyň eti, 300 gram sogan, 100 gram sarymsak, 300 gram kartoşka, 3-4 sany lawr ýapragy, 300 gram pomidor, 200 gram käşir, duz, burç gerek bolýar.

GAZANLAMA

Semiz toklynyň etini alyp, ony süňküni çapman böleklämeli, duzlamaly we burçlamaly. Arassalanan sogany, käşiri, kartoşkany, sarymsagy, bolgar burçuny, pomidory, gök otlary maýda dogramaly, üstüne 1-1,5 litr ýyly çorba guýmaly, içine 3-4 sany lawr ýapragyny, gury ukrop, mäş, noýba atmaly, aralaşdyryp goýmaly. Tokly etini dilip, olary aralaryna ýerleşdirmeli. Soňra etleri çanaga salyp, aralaryna taýýar dürüşdäni goýup, ustüne çorba guýmaly we 4-6 sagatlap basyryp goýmaly. 100 litrlik gazanyň içine demir gözenek ýa-da mantı gazanyň gözeneklerini goýup, üstüne ýag çalmaly, soňra etleri hatarlap goýmaly. Galan dürüşdäni etiň aralyryna we üstlerine ýerleşdirmeli. Galan çorbany,

kartoşkany gazanyň içine guýmaly. Soňra gazanyň gyralaryna taýýarlanan hamyry ýerleşdirmeli we ikinji gazany üstüne dünderip goýmaly. Gyralaryndan bug çykmaý ýaly edip hamyry ýelmeşdirmeli. Ojaga ot ýakyp, 3-4 sagatlap gaýnadyp bişirmeli. Nahar taýýar bolandan soň üstündäki gazany aýyrmaly, hamyry sypymaly, etleri çanaga salmaly, çorbanyň duzuny dadyp, okaralara guýușdymaly we saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 sany toklynyň eti, 1 kg. sogan, 200 gr. mesge ýagy, 500 gr. käşir, 200 gr. mäş, 200 gr. noýba, 1 kg. pomidor, 10 sany bolgar burçy, 4 düýp sarymsak, 1 kg. kartoşka, 3-4 sany lawr ýapragy, 1 bogun gök otlar, 10-15 litr suw, 1 kg. un, duz, burç, gury ukrop gerek bolýar.

GOÝUN ETINDEN BASDYRMA

Basdyrma taýýarlamak üçin goýnuň oňurga eti we içýagy ulanylسا, has gowy boýar. Eti we ýagy dörtburçluk görnüşinde kesişdirmeli, tegelek edilip dogralan sogany goşmaly, duzlamaly, burçlamaly we sowuk ýerde 30 minut goýmaly. Soňra et böleklerini tabada emaý bilen ýerleşdirmeli we haýal otda doly taýýar bolýança gowurmaly.

Saçaga äberilmezden öň basdyrmanyň üstüne ter gök ot sepilyär.

Taýýarlamak üçin 220 gr. goýun eti, 30 gr. sogan, duz, gara burç, ukrop we petruška gerek bolýar.

GOWRULAN GUZY

Soýlan guzynyň içgoşunu aýryp, bütinligine gaýnaýan suwly gazana batyrmaly we ýüñünü ütüp aýyrmaly. Galanlaryny oda tutup çirkizmeli we oňa duz bilen burç sepip goýmaly. Soňra guzynyň içine dogralan gök otlary, gaýnadylan tüwini, arassalanan kartoşkany, maýda dogralan käşiri, düýp sogany salyp, garnyny tikmeli. Soňra ony gyzgynlygy belli derejä eten howurpeje salmaly we aramaram onuň üstüne etiň çorbasyndan sepip, agdaryp durmaly.

Taýýar bolandan soň üstünü otlar we gök önümler bilen bezäp, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin bir guzy, 0,5 kg. sogan, 600 gr. tüwi, 0,5 kg. kartoşka, 0,5 kg. käşir, 2 desse gök ot, duz we burç gerek bolýar.

KELLEBAŞAÝAK BUGLAMASY

Arassalanan garnyň içine arassalanan kellebaşaýagy, süýji içegäni, pomidor, düýp sogan, dürli otlar, arassalanan kartoşka, duz, burç salyp, garnyň agzyny tikmeli. Soňra olary mantı gazana geçirip, 3 sagatlap bişirmeli.

KÖŞEGIŇ GAÝNADYLAN AÝAKLARY, DÖŠI WE ÖRKÜJI

Nahar örän näzik we tagamly bolýar. Buglama taýýar bolansoň üstüne maýda dogralan gök otlary, sogan sepip, uly farfor mejmede saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1sany guzynyň kellesi ,garny, 4 sany ar-dylan aýagy, içegesi, 150 gram pomidor, 150 gram sogan, 2 desse gök ot, 200 gram kartoska, islege görä duz we burç gerek bolýar.

Köşegiň aýaklaryny we döşünü hamyndan aýyrmaly, gara burç bilen duz calmaly, gazana atyp, suw guýmaly we pes otta gaýnadyp başlamaly. Soňra örküjini böleklerde bölüp, gazana atmaly, üstünden düýp sogany dogramaly. Köşegiň ýasyna gorä 6-7 sagat çemesi gaýnatmaly. Bişen naharyň üstüne gök ot sepip, düye çaly bilen saçaga berilse, işdäni açar.

Taýýarlamak üçin köşegiň 4 sany aýagy, döši, 500 gram örküji we 5-6 düýp sogan, duz gerek bolýar.

ÝÖRME (İÇEGÄ DYKYLAN BAGYR-ÖÝKEN)

Ýörme türkmen milli tagamlarynyň arasynda ýörgünli naharlaryň biridir. Ony taýýarlamak üçin täze soýulan gölaniň ýogyn içegesini arassalap goýmaly. Soňra deň böleklerde eti, bagyr-öýkenini, ýüregini, böwreklerini maýdaja dogramaly, dogralan sogan bilen oňat garyşdyryp, üstüne ýeterlik burçdur duz sepmöli. Arassalanan garny, ýogyn içegäni 20-30 sm. uzynlykda kesip, taýýarlanan dürüşdäni içegäniň içine dykyp, iki gyrasyny ýüp bilen daňyp goýmaly. Taýýar çig ýörmeleri et gaýnadylan çorbanyň içine atmaly. Çorbada birkemsiz bişen ýörpak jama ýa-da mejmä çykarylýar. Ýörme sowamanka-da, sowandan soňra-da tagamly bolýar. Ýahna edilen ýörmeye gowy iýilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram töweregi bagyr-öýken, 0,5 kilogram ýürek, bir dowaryň tutuš iç ýagy, 0,5 kilogram sogan, işdä görä burçdur duz gerek bolýar.

ÝÖRME (GARNA DYKYLAN BAGYR-ÖÝKEN)

Ýörmäniň bu görünüşini taýýarlamak üçin täzeje soýlan goýnuň ýa-da geçiniň arassalanan garnyny alyp, özbaşyna aýryp goýmaly. Soňra bagyr-öýkenini, ýüregini maýdaja dogramaly, dogralan sogan bilen oňat garyşdyryp, üstüne ýeterlik burçdur duz sepmöli. Arassalanan garny 10-15 sm. uzynlykda kesip, taýýarlanan dürüşdäni garnyň ortasyna goýup, dolap tikmeli, ýörmemeli (bu naharyň ady-da «ýörmemek» işligi bilen baglanyşkly). Taýýar çig ýörmeleri et gaýnadylan çorbanyň içine atmaly. Çorbada birkemsiz

bişen ýörme ýalpak jama ýa-da mejimä çykarylýar. Yörme sowamanka-da, sowandan soňra-da tagamly bolýar.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram töweregi bagyr-öýken, 0,5 kilogram ýürek, bir dowaryň tutuş iç ýagy, 0,5 kilogram sogan, işdä görä burçdur duz gerek bolýar.

GOÝNUŇ İÇ ÝAGYNDAN TAÝÝARLANYLYAN YÖRME

Bu nahary taýýarlamak üçin täzeje soýlan goýnuň ýa-da geçiniň çerbisini (iç ýagyny) ýyrtman alyp, özbaşyna aýryp goýmaly. Soňra bagyr-öýkenini, ýüregini, böwreklerini maydaja dogramaly, dogralan sogan bilen oňat garyşdyryp, üstüne ýeterlik burçdur duz sepmeli. Çerbi ýyly suwda ezilip goýlansoň, 100-150 gram taýýarlanan dürüşde ýerleşer ýaly kesişdirmeli. Kesilen iç ýagyň ortasyna taýýarlanan dürüşdeden goýup dolamaly we dolanan ýörme çözlenip, pytramaz ýaly, islendik incejik sapak bilen tikişdirmeli, ýörmemeli. Taýýar çig ýörmeleri et gaýnadylan çorbanyň içine atmaly. Çorbada birkemsiz bişen ýörme ýalpak jama ýa-da mejimä çykarylýar. Yörme sowamanka-da, sowandan soňra-da tagamly bolýar. Ýahna edilen ýörme gowy iýilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram töweregi bagyr-öýken, 0,5 kilogram ýürek, bir dowaryň tutuş iç ýagy, 0,5 kilogram sogan, islege görä burçdur duz gerek bolýar.

İŞLEKLI

Ilki petir hamyr ýugurmaly, semiz malyň etini, içýagyny maýdajyk dograp, üstüne maýda dogralan sogan goşup, gara burç, duz sepip, azrak suw goşup garmaly. Soňra petir hamyry 0,5-1 sm. galyňlykda ýáyp, içine taýýarlanan dürüşdäni ýáýratmaly. Üstüni 0,5 sm. galyňlykda ýáýylan hamyr bilen ýapyp, işlekliniň gyralaryny bükmeli we ortarasyny kiçiräk deşmeli. Soňra howurpeçde 130°C derejede 40 minutlap bisirmeli. İşlekli ýalpak tabakda dogralan düýp sogan bilen äberilýär.

Taýýarlamak üçin 300 gr. ýagly mal eti, 310 gr. un, 120 gr. sogan, 50 gr. guýruk ýagy, islege görä gara burç, duz gerek bolýar.

ÇOPAN İSLEKLISI

Soýlan goýnuň ýaglyja ýerinden alyp, maýdaja dogramaly. Et näçe ýagly bolsa, şonça gowy. Oňa dogralan sogan, duz, burç atmaly. Soňra taýýarlanan hamyryň her biriniň uzynlygy 20-30 santimet bolar ýaly kesip, tegelek görnüşde ýáýmaly. Ýáýylan hamyryň aşaky gatyynyň töweregini galдыryp, oňa ýaňky dürüşdäni salmaly. Ikinji üstki gaty alyp, birinjiniň üstüne laýyk goýmaly hem-de gyralaryny büküp çykmaly. İşlekli etjek etiňiz ýagsyzrak

bolsa, hamyryň ortarasындан деşik açмaly we azrak ýag guýmaly. Соñra ony ojar ýakylyp, kemsiz gyzdyrylan çägä gömmeli. Hamyry deşen ýeriňize ortasy gowalç gamyş oturtmaly, sebäbi onuň içi gaýnanda, bug şondan ýokaryk çykar. Kemsiz bişen işlekli saçaga äberilýär.

Taýýarlamak üçin 500 gram un, 400 gram et, 300 gram sogan, 30 gram ýag, duz bilen burç gerek bolýar.

KÄDILI İŞLEKLI

Palaw kädini gowy arassalap, böleklemeli. Sogan, pomidor, burç we duz garyşdyryp, dürüşde taýýarlamaly. Соñra olaryň hemmesini ýaýylan hamyra salyp büküsdirmeli. İşlekli ojak odunda ýa-da howurpeçde bişirilýär. Taýýarlanan naharyň ýüzüne mesge çalyp, ýany bilen şibit (ukrop), petruška hem saçaga äbermelii.

Taýýarlamak üçin 400 gram un, 300 gram kädi, 200 gram sogan, pomidor, mesge, burç, duz gerek bolýar.

KÖMELEKLİ İŞLEKLI

Täzeje kömelegi arassalap, ýuwup, maýdaja dogramaly. Oňa sogan, duzdur burç sepip garyşdirmaly. Taýýarlanan dürüşdäni içine biraz suw goşup, ýaýylan hamyra salyp büküsdirmeli. Kömelekli işleklini tamdyrda ýa-da howurpeçde bişirmeli, üstüne ýag çalyp, saçaga äbermelii.

Taýýarlamak üçin 400 gram un, hersi 300 gram sogan bilen kömelek, 50 gram ýag (saja çalmak üçin), burçdur duz gerek bolýar.

TÜRKMEN BULAMAGY

Sary ýagda maýda dogralan sogany sary reňk alýança gowurmaly, soň uny goşup gowyrmaly, duz we suw goşup, taýýar bolýança gaýnatmaly. Bulamaga ýumurtga goşup bişirilse, has tagamly bolýar.

Taýýarlamak üçin 50 gr. sary ýag, 24 gr. sogan, 2 gr. un, 30 gr. ýumurtga, islege görä duz goşulýar.

ETLİ KÖJE

Sayılanan, ýuwlan jöwen ýarmasyny duzlanan suwda taýýar bolýança gaýnatmaly. Eti we sogany aýratyn gowrup taýýarlamaly, munuň üçin eti 20-25 gramlyk böleklere bölmeli we gaty gyzdyrylan ýagda maýda dogralan düýp sogan, sarymsak goşup gowurmaly, saçaga äberilende tabaga jöweniň gaýnadylan däneleri salynýar, onuň üstüne et goýulýar we dogralan gök ot sepilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg. et, 4 nahar çemcesi ýanan ýag, 1 käse jöwen ýarmasy, 4 düýp sogan, 1 düýp sarymsak, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

GATYKLY KÖJE

Bu nahar hem etli jöweniň taýýarlanylышы ýaly bişirilýär. Yöne saçaga äberilende taýýar bolan jöwenli etiň üstüne gatyk guýulýar. Islege görä gatyk hem aýratyn berlip bilner.

Taýýarlamak üçin 1 kg. et, 4 nahar çemçesi ýanan ýag, 1 käse jöwen ýarmasy, 4 düýp sogan, 1 tokga sarymsak, 1 bulgur süzme we islege görä duz hem-de hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

ETLI ŞÜLE

Cylka eti agramy 15-20 gram ululykda böleklere bölmeли we gyzgyn ýaga salyp, gyzarýança gowurmaly. Üstüne maýda dogralan sogany goşup gowurmyşlamaly, soň kesişdirilen pomidory goşup, üstüne suw, duz we arassalanyp, ýuwlan tüwini salyp, pessejik otta, goýy şule bolýança wagtal-wagtal bulap, gaýnatmaly. Taýýar şüleni tabaga salyp, üstüne mesge ýagyny goýup we gök otlary sepip, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram tüwä 0,5 kilogram cylka et, 3 düýp sogan, 4 sany pomidor, 3 nahar çemçesi ýag, 20 gr. mesge ýagy, duz islegä görä goşulýar.

Islege görä şülä maýda dogralan käsiri hem goşup bolar.

Şüleni gowurmadan hem taýýarlamak bolýar.

MAL ÝAGYNA BIŞEN ŞÜLE

Gyzyp duran mal ýagyna halka görnüşinde kesişdirilip taýýar edilen soganyň ýarysyny atyp gowurmyşlamaly we kepgir bilen gazandan çykarmaly. Soňra şol ýagda dogralan soganyň ikinji bölegini çala taýýar bolýança gowurmyşlamaly. Üstüne suw, duz, hoşboý ys we tagam beriji zatlar we öňünden taýýar edilen tüwini goşup, haýal otta gaýnatmaly, wagtal-wagtal bulap durmaly.

Taýýar şüleni tabaga salyp, üstüne ilki gowrulan sogany we gök otlary sepip, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram tüwä 5 düýp sogan, 1 bulgur ak ýag, gök otlar, islege görä duz we hoşboý ysly otlar, 50 gram guýruk ýagy, 20 gram mesge ýagy goşulýar. Şüleni sary ýagda hem taýýarlamak bolýar.

Su usulda mal ýagynyň ýerine ösümlük ýagyny ulanyp, ýagly şule taýýarlap bolýar.

GOÝUN ETINDEN BIŞİRİLEN PALAW

Çoýun gazanda ösümlik ýagyny ýakmaly we ol ýagda maýda dogralan sogany gowurmışlamaly. Sogan gowuja gyzarandan soň, 200-250 gr. böleklere bölünen eti atmaly, ony tä gyzaryńça gowurmaly, soňra ince dogralan käşiri we duz atyp, gazanyň gapagyny ýapmaly we 10-15 minut buglamaly. Üstüne käşiriň üstü ýapylıyança suw guýup, 15-20 minut gazanyň gapagyny ýapman, ýuwaş gaýnatmaly. Soňra saýlanan tüwini üç gezek ýuwup, gazana atyp, üstünü tekizlemeli we üstüne takmynan 2,5 santimetr suw guýup, güýcli otta suwuny çekýänçä gaýnatmaly. Soňra gazanyň gapagynyň aşagyna arassa ak mata tutyp berk ýapmaly we 20-25 minut demini alar ýaly örän pes otta goýmaly, soň tüwini agdarmaly we ýene 15-20 minut demine goýmaly. Palawy ýalpak tabakda, etini, käşirini ýokarsyna goýup, maýda dogralan gök otlary sepip, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 kg. tüwi, 1 kg. et, 1 kg. käşir, 0,5 kg. düýp sogan, 2 bulgur ýag, 1 desse gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

Palawyň ýany bilen gök önümlerden taýýarlanylan işdääçar aýratyn berilýär.

TOWUKLY PALAW

Öñünden taýýarlanylan towugy dört bölge bölmeli, duz we huruş sepmeli. Soňra goýun etinden taýýarlanylýan palaw ýaly bişirmeli.

Taýýarlamak üçin 1 kg. tüwi, 1 sany towuk ýa-da 2 sany jüýje, 1 kg. käşir, 5-6 düýp sogan, 2 bulgur ýag, bir desse gök otlar, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

BALYKLY PALAW

Öñünden taýýar edilen balygy (bekre, doky) 50-60 gram-lyk böleklere bölmeli, gaty gyzdyrylan ýagda gyzarýança gowurmaly. Soňra düýp sogan we 5 minutdan soň kesilen gyzyl pomidorlary goşmaly. Balyk gowrulandan soň üstüne suw guýmaly, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlary goşmaly, öñünden saýlanyp we ýuwllup goýlan tüwini atmaly hem-de taýýar bolýança bişirmeli. Üstüne gök otlary sepip, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1,5 kg. balyk, 1 kg. tüwi, 2 bulgur ösümlik ýagy, 0,5 kg. düýp sogan, 5 sany gyzyl pomidor, gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

KIŞMIŞLI PALAW

Etsiz palawyň taýýarlanyşy ýaly taýýarlanýar. Yöne bu nahar taýýarlanylanda, tüwi atylmazdan öň, saýlanan we ýuwlan kişişmiş goşulýar.

Palawyň ýany bilen naryň dänelerini ýa-da ülje berip bolar.

Taýýarlamak üçin 1 kg. tüwi, 1 kg. käşir, 0,4 kg. düýp sogan, 2 bulgur ýag, 1 bulgur kişmiş, 2 sany nar, bir desse gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

MIWELI PALAW

Kişmişli palawyň taýýarlanlyşy ýaly taýýarlanýar. Kişmiş bilen birlikde öňünden arassalanan we çigitleri aýrylan alma hem-de behi atylýar.

Soňra palaw adaty usulda taýýarlanlyýar.

Taýýarlamak üçin 1 kg. tüwi, 1 kg. käşir, 0,4 kg. düýp sogan, 2 bulgur ýag, 0,5 bulgur kişmiş we behiniň hem-de almanyň hersinden 2 sany, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

OGURJALY ÇORBASY

Ýumurtgany suw we maýda dogralan ukrop bilen gowu-ja garyşdymaly

hem-de oňa un goşup, hamyry gaty edip ýugurmaly. Hamyry togalak böleklere bölüp, ol matanyň aşagynda 15 minutlap goýmaly, soňra ony ýaýyp ýukalmaly, unaş kesmeli. Çorba üçin kesilen aşyň diňe ýarysyny ulanmaly. Gazzanda ýa-da aşagy galyň pitide ýagy gaty gyzdymaly, oňa maýda dogralan sogany, ýukajyk uzyn böleklere bölünen käşiri atmaly we 10 minutlap dowamında gowurmaly, soňra syrçaly gaba geçirilmeli.

Çorbanyň dürüşdesi ýerleşdirilen syrçaly gaby haýal ýanýan oduň üstünde goýmaly, şol bada 2,5 sm. galyňlykda dogralan balygy atmaly, duzlamaly, burç sepmeli, lawr ýapragyny we zagpyran atmaly, gaýnag suw guýmaly, ody gataltmaly we balygy 7-10 minutlap gaýnatmaly.

Soňra balygy çykarmaly, gaýnap duran çorbanyň içine unaşy atmaly, beýleki hoşboý ys we tagam beriji zatlary salmaly we unaş taýýar bolýança haýal otda gaýnatmaly.

Unaş bişenden soň, balygy çorbanyň içinde ýene-de 2-3 minutlap saklamaly, soňra bolsa çorbany oduň üstünden aýyrmaly we 5-7 minutlap demini aldyrmaly.

Taýýarlamak üçin 500-750 g. balyk, 2 düýp sogan, 1 sany käşir, petruşka, 3 nahar çemcesi künji ýagy, 3 sany lawr ýapragy, 10-15 däne gara burç, 0,5 çay çemcesi gyzyl burç, 1 nahar çemcesi badyýan oty, 1-2 nahar çemcesi arpabadyýan oty, zagpyranyň 7-8 sany tyçinkasy, 3-3,5 çay çemcesi duz, 2 litr gaýnag suw; unaş üçin: 1 bulgur un, 1 sany ýumurtga, 2 nahar çemcesi suw, 1 nahar çemcesi şibit (ukrop) gerek bolýar.

OGURJALY AŞY (PALAWY)

50-60 gramlyk böleklere bölünen goýun etini gaty gyzdyrylan ýagda gowurmaly, maýda dogralan sogan, uzyn kesilen käşir atmaly, 20-25 minutdan soň eti şol müçeden aýryp, gaýnag suwuň içine salmaly, taýýar bolýança gaýnatmaly, aýratyn gaba ýerleşdirmeli, çorbasyň bolsa müçeli gazana guýmaly, tüwi we erik, hoşboý ysly zatlary (ažgon, burç, zagpyran) sepmeli we ilki başda suw bugarýança gapagyny açyp gaýnatmaly, soňra bolsa 10-15 minutlap haýal otda suwuny özüne çekýänçä gaýnatmaly. Taýýar bolmaga 3-5 minut galanda tüwiniň üstüne eti goýmaly, petruška we şibit sepmeli, birnäçe minutlap demini aldyrmaly.

Taýýarlama üçin 750 g. goýun eti, 4 düýp sogan, 3-4 sany käşir, 1,5 bulgur tüwi, 0,75-1 bulgur künji ýagy, 1 çay çemçesi gyzyl burç, 2 çay çemçesi ažgon (dänesi), 1,5 bulgur erik, 2 çüm-mük zagpyran, hersi 2 nahar çemçeden badyýan we şibit, 1 litr gaýnag suw gerek bolýar.

IÇDYKMA

Içdykma Hazaryň kenarynda ýasaýan türkmenleriň tagamydyr.

Ol esasan hem suwda ýüzýän guşlardan - ýabany gazlaryň we ördekleriň etinden taýýarlanılyar. Bu tagamy öý guşlarynyň etinden hem taýýarlap bolýar.

Içdykma taýýarlananda ulanylýan gazan agdarmak üçin amatly bolmalydyr we et onda arkayýn ýerleşmelidir.

Guşy arassalamaly, oda çirkizmeli, gury bolar ýaly süpürmeli, içine ýeňiljek duz calmaly. Sogany kub görnüşinde kesişdirip, 2-3 nahar çemçesi gyzdyrylan künji ýagynda gowurmaly, erik, kişmiş goşmaly, biraz duzlamaly, sary reňk alýança 10-15 minut buglamaly, gazandan çykaryp sowatmaly, burç, ownuk böleklere bölünen sarymsak, duz, limon şiresini goşmaly, 5-7 minut demini almak üçin goýmaly.

Taýýar edilen guşuň içine ýokarda taýýarlanıyan huruşdan dykyp doldurmaly we ony gaty gyzdyrylan künji ýagynda goýy sary reňk alýança agdaryp gowurmaly, 10-20 minut buglamaly, soňra gazana 0,5 bulgura golaý suw guýmaly we guşuň etini haýal otda buglamagy dowam etdirmeli, emele gelen sousa guşuň içine salnan huruşdan az-kem goşmaly we şol sousy etiň üstüne guýmaly. Suw bugaryp guitarandan we guş taýýar bolandan soň, eti başga gaba geçirmeli.

Guş buglanandan soň gazanda galan ýaga we çorbanyň içine huruşyň galanyny atmaly, gaýnag suw guýmaly, duzlamaly, zagpyran goşmaly we öňünden sowuk suwda ýu-

wlan hem-de 30-40 minut gyzgyn suwda ezilen tüwini atmaly, şondan soň haýal ýanyan otta tüwi taýýar bolýança we suw doly bugaryança bulaman bişirmeli. Tüwi taýýar bolanda ony galdyryp ýayradyşdyrmaly, guşuň etiniň ýene-de ýagda gowrulmagy üçin ony gazanyň düýbüne goýmaly, soňra ony tüwiniň içine gömmeli we birnäçe minutlap örän haýal ýanyan otta demini aldyrmaly we gyzdyrmaly, şondan soň ody ölçürip ýene-de 5-10 minut gazanyň gapagyny ýapyp goýmaly.

Saçaga äberilende guş etini böleklere bölmeli, hurşy we tüwini aýratyn garnir etmeli.

Taýýarlama üçin 1 sany ördek, 1,5 bulgur tüwi, 0,75 bulgur künji ýagy, 1-1,5 bulgur gaýnag suw, 1 çümmük zagpyran gerek bolýar. Huruş üçin: 4 düýp sogan, 1-1,5 bulgur erik kişdesi, 2 nahar çemçesi kişmiş, 1 nahar çemçesi nar şiresi ýa-da limon suwy, 0,5 tokga sarymsak, 1 çay çemçesi gyzyl burç, gara burcuň 10 dänesi, 0,5-1 çay çemçesi duz, 1 bulgur ažgon oty ýa-da 1 çay çemçesi dänesi gerek bolýar.

ETLI UNAŞ

Hamry gaty edip ýugurmaly, 1 millimet r galyňlykda ýaýmaly we 0,5-1 santimetr inlikde kesišdirmeli ýa-da şol hamry süzgüçden geçirip, umaç ýasamaly. Unaşy ýa-da umajy ulanmazdan öň hökmény suratda guratmaly. Goýnuň etini mayda böleklere (1x1 sm.) bölmeli, gaty gyzdyrylan ýagda 10-15 minut gowurmaly, ownuk dogralan sogany, uzyn kesilen käşiri, erik kişdesini atmaly we gazanyň gapagyny açyp, ýene-de 10-15 minut gowurmaly, biraz duz, gara burç we sarymsagyň dörtden bir bölegini goşmaly. Unaşyň gaýnadılmagy. Eti we gök önümleri syrçaly gaba geçirilmeli, üstünden gaýnag suw guýmaly, gaýnatmaly, duzlamaly, unaşy atmaly we pes otta suw doly gaýnap guitarýança diyen ýaly gaýnatmaly.

Naharyň bişmeginiň öňüsrysasynda sarymsakdan başga huruşlaryň ählisini atmaly, gaýnadylyp bolan badyna bolsa unaşy mayda dogralan sarymsak bilen bilelikde atmaly, garyşdyrmaly, sirke goşmaly, gazanyň gapagyny ýapyp, oňat bişyänçä 10 minut goýmaly.

Taýýarlama üçin 500 gram goýun eti, 4 düýp sogan, 20-30 sany erik kişdesi, 1 sany käşir, 0,75 stakan künji ýagy ýa-da 150 gram düýe ýagy (sary ýag), 2 nahar çemçesi ažgonyň ownuk bölekleri, 2 nahar çemçesi şibit (ukrop), 1 tokga sarymsak, 1 çay çemçesi gara burç, 0,5 çay çemçesi gyzyl burç, 1-2 bulgur narrow (naryň ekstrakty) ýa-da 1 nahar çemçesi güýcsüz üzüm sirkesi ýa-da limon şiresi, 1-1,25 litr gaýnag suw, 0,75-1 bulgur un, 2-3 nahar çemçesi suw.

OGURJALY GAPLAMASY

Täzeje kefal balygynyň içgoşuny arassalamaly, içini duzlamaly we 1-2 günüň dowamynda biraz kakatmaly. Soňra balygyň sünki aýrylan etini birmeňzeş böleklere (2x5 sm.) bölmeli. Kartoşkany arassalap, kubjagazlar (1-1,5 sm.) görnüşinde kesişdirmeli we gazanda ähli tarapyny sary reňk alýança gowurmaly. Gaty gyzdyrylan ýagda maýda dogralan sogany we pomidory 10-12 minudyň dowamynda gowurmaly, biraz duzlamaly, badyýanyň (petruška) ýarysyny we burcuň azrak bölegini goşmaly, soňra bolsa balyk etiniň böleklerini taýýar edilen skorsenere (gara käşir) goýmaly we haýal otda 10 minuda golaý gowurmaly. Soňra suwy az-azdan (iň gowusy nahar çemçesi bilen) guýup, suwuň köp bölegi (ýöne hemmesi däl!) bugarýança hemde balyk we skorsener ýumşaýança, gaplamany buga goýmaly. Suw bilen birlikde beýleki hoşboý ysly zatlary hem goşmaly. Saçaga äberilende balyk etine biraz naryň şiresini hem sepmek bolýar.

Tajýarlamak üçin 500 gr. kefalyň çylka eti (onuň ýerine kadaylan skumbriýa, rybes balyklaryny ulanyp bolýar), 5-6 sany skorsener (gara käşir) ýa-da kartoska, 2-3 sany pomidor, 2 düýp sogan, 0,5 bulgur künji ýagy, 0,5-0,75 bulgur suw, 3 nahar çemçesi badyýan (petruška), 2 nahar çemçesi ažgon, 15 däne gara burç ýa-da 1 çay çemçesi üwelen gara burç, 1 nahar çemçesi nar şiresi gerek bolýar.

BALYKLY ÝANAHLY - AŞ

Gaýnadylan suwy duzlamaly, oňa lawr ýapragyny, badyýanyň (petruşkanyň) maýda dogralan köküniň ýarysyny, 5 däne owradylan burçy, ýarym düýp sogany atmaly we şol çorbada 10 minudyň dowamynda böleklere bölünen balygy haýal otda gaýnatmaly. Soňra balygy çorbadan çykaryp, toýun gaba geçirilmeli, maýda dogralan iki düýp sogany, badyýanyň (petruşkanyň) gyrlan köküni, ýarym burçy, badyýanyň we şibitiň (ukrobyň) bölejiklerini, owradylan arpabadyýany we zagpyranyň bir bölegini sepelemeli, duzlamaly, gaýmak guýmaly we haýal otda buguna goýmaly.

Künji ýagyny gaty gyzdyrmaly, onda sogany, ýukaja kesilen käşiri gowurmaly, süzgüçden geçirilen balyk çorbasyny guýmaly, gaýnatmaly we dessine öň sowuk suwda ýuwlan we 30 minut gyzgyn suwda ezilip goýlan tüwini atmaly, duzlamaly. Tüwini agzy açık gazanda haýal otda çorbanyň ählisi bugarýança gaýnatmagy dowam etdirmeli. Şondan soň aşyň üstüne galan hoşboý ysly zatlary sepmeli, tüwini garmaly, gazanyň gapagyny ýapmaly we tüwini 20 minut haýal oduň üstünde oňat bişyänçä goýmaly. Aşy

çuň tabaga salmaly, üstüne turşy nar şiresini sepmeli. Saçaga oňat bişen balygy aýratyn äbermeli. Balygy aş bilen iýmeli.

Tayýarlamak üçin 500-750 gr. balygyň süňksüz eti, 0,75-1 litr suw, 0,5 bulgur künji ýagy, 4 düýp sogan, 2-3 sany iri käşir, 1-1,5 bulgur tiwi, 0,5-0,75 bulgur ýagly goýy gayymak (smetana) ýa-da 1 bulgur gatyk, 20 däne gara burç ýa-da 1,5-2 çay çemçesi owradylan burç, 1 çay çemçesi arpabadyýanyň ýa-da ažgonyň dänesi, badyýanyň 1 köki, 3 nahar çemçesi badyýan (petruška), 2 nahar çemçesi şibit (ukrop), 1-2 çümmük zagpyran, 2 sany lawr ýapragy, 0,5 bulgur turşy naryň şiresi ýa-da 0,5 bulgur limon şiresi, 1 litr suwy duzlamak üçin 1-1,5 çay çemçesi duz, galan duz bolsa islege görä goşulýar.

GAWUN TOŞABY

Gawuny ýuwup, iki bölge bölmeli, çigidini aýyrmaly. Soňra gawunyň lötünü çemçe bilen ince gatlaklar görnsüşinde aýryp almaly. Gawun lötünden haýal otda şire alynýar, şunda ony yzygiderli bulap durmaly. Oňa şeker goşmaly we gawunyň lotti doly ereýänçä gaýnatmaly.

Tayýar şiräni sowatmaly we saçaga käselerde äbermeli.
2-3 kg. agramdaky 1 sany gawuna 2 bulgur şeker gerek bolýar.

GARPYZ TOŞABY

Garpyzy ýuwup, 2 bölge bölmeli we onuň lötünü owtatmaly. Garpyzyň etini suwy doly aýrylýanca sykmaly, suwy süzgüçden geçirmeli. Alnan suwa şeker goşmaly we 15-20 minudyň dowamynda haýal otda gaýnatmaly, şunda ony dyngysyz garyp durmaly.

4-5 kg. agramdaky 1 sany garpyza 4 bulgur şeker gerek bolýar.

ÜZÜM ŞIRESI

Bişen üzümiň çigidini aýyrmaly, ony azrak suwda 10-15 minudyň dowamynda gaýnatmaly. Soňra suwy başga gaba guýmaly, oňa şeker goşup, ýene-de 10-15 minut gaýnatmaly. Miweleri ownuk gözli elekden geçirmeli we alnan mas-sany şire bilen garyşdyrmaly. Ony ýene-de 5 minut gaýnatmaly we sowatmaly. Saçaga käselerde äberilýär.

2 kg. üzüme 2 bulgur şeker gerek bolýar. Şiräni goýy garyndy bolýanca gaýnadyp, bekmes diýen üzüm balyny alyp bolýar.

SÖK

Ýuwlan gawuny iki bölege bölmeli, çigidini aýyrmaly, etini ýukajyk edip aýyrmaly, ony pitä ýerleşdirmeli we bulamak emele gelyänçä gaýnatmaly. Uny aýratyn gazanda goňur reňk alýança gowurmaly. Soňra uny gawunyň şiresine goşup garmaly we haýal otta ýene-de 5-10 minut gaýnatmaly. Taýýar bolan garyndyny sowatmaly, ondan diametri 3-4 sm. bolar ýaly edip eliň aýasynda togalamaly we günüň aşagynda guratmaly. Çaý bilen bile äberilýär.

2-3 kg. agramly 1 sany gawuna 1 bulgur un gerek bolýar.

AK HALWA

Şekerden we suwdan şire taýýarlamaly. Gaýnadılyp bolunmazdan öň biraz sirke ýa-da limon turşusyny, un, şeýle hem hozuň ýa-da badamyň owradylan böleklerini goşmaly. Taýýar bolan garyndyny ösümlik ýagy çalnan metal mejimelere guýmaly we sowandan soň, dörtburçluk we romb görnüşinde kesişdirmeli hem-de açık howada guratmaly.

4 bulgur şekere 1 bulgur suw, 0,5 bulgur hoz ýa-da badam, 5 nahar çemçesi un, 1 çay çemçesi limon turşusy we 1 nahar çemçesi ösümlik ýagy (ýaglamak üçin) gerek bolýar.

SUWUK UN HALWASY

Çoýun gazanda ýagy tüsse peýda bolýança gyzdyrmaly, onda garyp uny gowurmaly, şeker goşmaly. Soňra emele gelen garyndyny 4-5 minut gaýnatmaly. Taýýar bolan halwany käselere we çuň tabaklara guýmaly, onuň üstüne owradylan badam we hoz böleklerini sepmeli. Sowadylyp, saçaga äberilýär.

3 bulgur una 3 bulgur suw, 2 bulgur şeker, 0,5 bulgur sary ýag, 0,5 bulgur hoz.

KAK

Düzümde köp möcberde gant bolan gawunyň paçagyny we çigidini aýyrmaly we etini uzyn boýuna kesişdirmeli. Taýýar edilen gawun böleklerini arassa faneriň üstüne goýmaly we açık howada guratmaly, wagtal-wagtal agdaryp durmaly.

Guramazdan öň gawun dilimlerini örmeli we asyp goýmaly.

Kakadylan gawun ýumşak, maýyşgak we goňur reňkde bolmaly.

Kak örän tagamlydyr we ony köp wagtlap saklap bolýar.

Baýramçylyk saçagyna çağyrýarys

«ALTYN ASYR» İŞDÄAÇARY

Gaýnadylan ýumurtgany, duzlanan hyýary, pomidory, dürli gök otlary maýdajyk dogramaly, üstüne gök nohut, sirke, duz goşmaly.

Tayýarlamak üçin 1 sany ýumurtga, 1 sany duzlanan hyýar, 1 pomidor, 2 nahar çemçesi gök nohut, sirke ergini, islege görä duz, gök otlardan 2-3 desse gerek bolýar.

«GÜLÜSTAN» İŞDÄAÇARY

Etiň iri bölegini gowurmaly, sowadylandan soň böleklerə bölmeli. Kartoskany daşy bilen gaýnatmaly we sowadylandan soň gabygyny aýyrmaly hem-de kubiklere bölüp kesişdirmeli. Hyýarlary hem dörtburç görnüşinde kesişdirmeli, sogany we gök otlary maýda dogramaly. Kesişdirilen gök önümleri gaýmak bilen garmaly, işdäaçar üçin niýetlenen tabaga ýerleşdirmeli, yüzünü ýumurtganyň, etiň, pomidoryň bölekleri we gök otlar bilen bezemeli. Gaýmagyň ýerine maýonez ýa-da gaýmak bilen maýoneziň garyndysyny ulanmak bolýar.

Tayýarlamak üçin 0,5 kg. et, 0,5 kg. kartoska, 4 sany hyýar we 4 sany pomidor, 3 sany ýumurtga, 1 bulgur gaýmak ýa-da 0,5 bulgur maýonez, gök soganyň bir dessesi, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

«HAZAR» İSDÄAÇARY

Täze bekre balygynyň etiniň iri bölegini gaýnatmaly, sowatmaly, derisini sypyrmaly, gemirçegini aýyrmaly, arassalamaly we böleklerə hem-de dörtburç görnüşinde bölüşdirmeli. Kartoskany daşy bilen gaýnatmaly, arassalamaly we dörtburç görnüşinde kesişdirmeli. Terje hyýary, pomidory we bolgar burçuny ownuk dörtburç görnüşinde bölüşdirmeli.

Taýýar edilen gök önümleri maýda kesilen bekre balygynyň eti, gaýnadylan ýumurtganyň owradylan bölekleri bilen garmaly we ösümlük ýagyny, duz we burç goşmaly. Soňra garynda konserwirlenen nohut we dogralan gök sogan atmaly. Taýýarlanylan garyndyny işdäaçar üçin niýetlenen tabaga ýerleşdirmeli, yüzünü gaýnadylan balygyň, pomidoryň, ýumurtganyň bölekleri, gök otlar bilen bezemeli.

Tayýarlamak üçin 800 gr. bekre balygynyň eti, 0,5 kg. kartoska, hyýaryň we pomidoryň hersinden 3 sany, 4 sany ýumurtga, 2 sany bolgar burçy, 0,5 bulgur ösümlük ýagy, 1 bulgur nohut, 1 desse sogan, 1 desse gök ot, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

GÖK ÖNÜMLERE ET GOŞULYP TAYYARLANYLAN İSDÄAÇAR

Kartoşkany gabgyyndan arassalap, az suwda gaýnadyp bişirmeli. Sowanyndan soň dörtnurç görnüşde maýda kesişdirmeli. Gabgyyndan arassalanan hyýary we sogany ýarym tegelek görnüşinde dogramaly. Gaýnadylan eti hem dörtnurç görnüşde maýdaja dograp, bir gapda garmaly we duz sepneli. Tayýarlanan işdääçaryň üstüne pomidor suwy goşulsa, has hem tagamly bolýar.

Taýýarlamak üçin 200 gram kartoşka, 100 gram hyýar, 50 gram sogan, 150 gram gaýnadylan et, 100 gram pomidor suwy we islege görä duz gerek bolýar.

PEÝNIRLI İSDÄAÇAR

Gaýnadylan kartoşkany, ýumurtgany we peýniri maýdajyk dograp garmaly. Üstüne maýda dogralan düýp sogan, gök otlar we burç, mesge goşup garmaly.

Taýýarlamak üçin 50 gram peýnir, 1 çay çemçesi mesge ýagy, 1 sany kartoşka, 1 sany ýumurtganyň sarysy. 2-3 desse gök otlar we islege görä duz bilen burç gerek bolýar.

WITAMINLI İSDÄAÇAR

Bu işdääçary taýýarlamak üçin käşiri arassalamaly we ony ýuwup, gyrgyçdan geçirilmeli. Pomidory, bolgar burçuny, gök otlary maýda dograp, hemmesini garmaly. Üstüne duz sepip, gaýmak goşup garmaly we saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 300 gram pomidor, 200 gram käşir, 50 gram gaýmak, 3 sany bolgar burçy, dürli gök otlaryň bir dessesi we islege görä duz gerek bolýar.

«GYŞ» İSDÄAÇARY

Gyşda, ter gök önümleriň azlyk edýän döwründe kartoşkadan, şugundyrdan, käşirden we beýleki duzlanan hem-de konserwirlenen gök önümlerden işdääçarlary taýýarlap bolar.

Gaýnadylan kartoşkany, käşiri arassalamaly we böleklere bölmeli. Duzlanan ýa-da marinada ýatyrylan hyýarlary diliklere bölmeli we kartoşka hem-de käşir bilen birleşdirmeli, üstüne düýp sogan, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlary goşmaly. Olaryň ählisini garmaly. Saçaga berlende gök otlar bilen bezemeli.

Taýýarlamak üçin 0,5 kg kartoşka, 3-4 sany käşir, 2 sany duzlanan hyýar, 1 düýp sogan, 0,5 desse gök otlar, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlardan gerek bolýar.

BAHAR İŞDÄAÇARY

Hyýary, pomidory we bolgar burçuny tegeläp dogramaly. Gök sogany 6-7 santimetr uzynlykda kesişdirmeli. Pomidor bilen bolgar burçuny bir gaba salyp duzlamaly we gaýmak bilen aralaşdyrmaly. Kesilen sogan işdäaçaryň bir gapdalynda goýulýar.

Taýýarlamak üçin 200 gram hyýar, 150 gram pomidor, 100 gram bolgar burçy, 50 gram gaýmak, 1 desse gök sogan we islege görä duz gerek bolýar.

KARTOŞKALY İŞDÄAÇAR

Kartoşkany ardyp arassalamaly we az suwda gaýnadyp bişirmeli, sowanyndan soň dörtburçluk görnüşde kesişdirmeli. Gök sogany we petruşkany maýda dogramaly. Gaýnadylyp arassalanan ýumurtgany maýdaja dogramaly. Taýýarlanan önümleriň üstüne gaýmak guýup, hemmesini garmaly. Saçaga sowadyp äbermeli.

Taýýarlamak üçin 300 gram kartoşka, 3 sany ýumurtga, 50 gram gaýmak, ýarym desse gök otlar we islege görä duz gerek bolýar.

BADAMJAN İŞDÄAÇARY

Badamjanyň gabygyny ardyp, dilim görnüşinde kesmeli we günebakar ýagynda gowurmaly. Bolgar burçyny, sarymsagy, düýp sogany ince dogramaly, pomidory üwemeli, hemmesini badamjanyň üstüne goşup garmaly.

Taýýarlamak üçin 2 sany badamjan, 1 sany bolgar burçy, 2-3 sany sarymsak dişi, 100 gram ýag, islege görä duz, burç gerek bolýar.

NOHUTLÝ İŞDÄAÇAR

Nohudy saýlamaly, ýuwmalý, çiśirmek üçin salkyn ýerde sowuk suw guýup (1 bulgur nohuda 2 bulgur suw) 5-8 sagat goýmaly. Soňra suwuny döküp, gazana geçirmeли, üstüne suw guýmaly, duz atmaly, petruşka we seldereý otlaryny atyp, gazanyň gapagyny ýapyp, pes otta taýyn bolýança gaýnatmaly. Nohut gaýnap bişenden soň ony süzgüje geçirip, suwuny sardırmaly, gök otlaryny aýryp sowatmaly.

Duzlanan hyýary, ter pomidory, gök sogany uzynlygy 1-2,5 santimetr edip böleklere kesişdirmeli we taýýarlanan nohudy garyşdyryp, ösümlik ýagyny, sirke, şeker we duz goşmaly.

Taýýarlamak üçin 50 gram nohut, 30 gram duzlanan hyýar, 30 gram ter pomidor, 20 gram gök sogan, ösümlik ýagy, galanlary tagama görä goşulýar.

IÇINE GÖK ÖNÜM DYKYLAN BADAMJAN

Badamjanyň daşyny arassalamaly, uzynlygyna kesişdirmeli, içini tohumy bilen aýyrmaly we ýarym taýýar bolýança gaýnatmaly. Içine öňünden taýýarlanan farşy dykyp howurpeçde bişirmeli.

Farşy taýýarlamak üçin käşiri, sogany, pomidory we sarymsagy maýda dograp, ýagda gowurmışlamaly.

Taýýarlamak üçin 240 gram badamjan, 1 sany sogan, pomidor, 3-4 sany gök ot, 20 gram pagta ýagy, islege görä duz we burç gerek bolýar.

IÇINE BAGYR DYKYLAN POMIDOR

Öňünden taýýar edilen bagyry maýdalamaý we dogralan düýp sogan bilen çala gowurmaly. Şeýlelikde, taýýar bolan farşyň içine maýda dogralan gök otlary goşmaly.

Bişen iri pomidorlary ýuwmaly, içiniň etini aýyrmaly we farşdan doldurmaly, cuň taba ýa-da pitä bir hatar edip ýerleşdirmeli, azrak çorba goşmaly we haýal otda taýýar bolýança buglamaly. Saçaga berlende üstüne gök otlardan sepмелі. Gaýmak we çig gaýmak aýratyn äberilýär.

Taýýarlamak üçin 10-12 sany pomidor, 500-600 gr. bagyr, 2 düýp sogan, 1 desse gök ot, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

ÜZÜM YAPRAGYNDAN TAÝÝARLANYLAN DOLAMA

Üzümiň täze ýapragyny ýuwup, gaýnan suwa batyryp almalы, soňra oňa taýýar bolan dürüsäni uzyn ýa-da togalak görnüşde dolap, ýagly çorbada bişirmeli.

Dürüşde: malyň etini, sogany üwemeli, duz, burç, gaýnadylan tüwi goşup garmaly.

Taýýarlamak üçin 80 gram et, 1 sany sogan, 20 gram tüwi, 15-16 sany üzüm ýapragy, islege görä duz we burç gerek bolýar.

BALYK YAHNASY

Taýýarlanan balygy maýdalamały. Kellesiniň we guýrugynyň üstüne suw guýup gaýnatmaly, köpüğini aýyrmaly, duz, kösikli gök önümlerden salyp, ýene ýarym sagat gaýnatmaly. Soňra çorbany süzgüçden geçirmeli, oňa balygyň etini atmaly we taýýar bolýança gaýnatmaly. Şunda balygyň eti dargamaly däldir.

Taýýar bolan balygy çorbadan çykarmaly, sünkünden aýryp, tabaklara goýuşdymaly. Galan balyk çorbasyňa želatin, ýáýylan ýumurtganyň agyny goşmaly hem-de ony balykly naharyň üstüne guýmaly. Doňdurmanyň yüzünü limonyň bölejikleri we petruşka bilen bezemeli.

Taýýarlamak üçin 1 kg garabalyk (sudak), zagara (karp, sazan) ýaly täze derýa balygy, 1 düýp sogan, 1 käşir, ýarty limon, nohut görnüşindäki gara burç, lawr ýapragy, kösikli önümler, petruşka, ukrop, islege görä duz gerek bolýar.

BEÝILI GOWRULAN ET

Eti maýda kesmeli, üstüne dogralan beýi goşup gowurmaly, soňra üstüne sogan, duz, burç sepmeli we suw goşup, gapagyny ýapyp, haýal otda taýýar bolýança bişirmeli. Taýýar bolandan soň, üstüne gök otlardan sepip, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 220 gram et, 100 gram sogan, 150 gram beýi, duz, hoşboý ys we tagam beriji zatlar, gök otlar gerek bolýar.

SYGRYŇ DALAGYNDAN TAÝÝARLANYLAN DYKMA

Ilki bilen dalagyň daşky bardasyny aýyrmaly we arasa salamaly, farş salar ýaly içini oýmaly.

Üwelen eti, dogralan sogany, sarymsagy, pomidory, gara burçy, gerekli mukdarda duzy garmaly. Taýýar bolan farşy oýulan dalagyň içine dykmaly we dykylan ýerini nah sapak bilen tikmeli. Soňra taýýarlanan dalagy gazana salyp, ýarym taýýar bolýança gaýnatmaly. Gaýnadylan dalagy ýaglanan taba geçirip, taýýar bolýança howurpeçde bişirmeli. Taýýar bolan dalagy kesmeli we gök otlar bilen bezäp saçaǵa äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 sany täze dalak, 100 gram üwelen et, 50 gram sogan, ýarty pomidor, 20 gram ýag, 1 sany bolgar burçy, 2 diş sarymsak we gök otlar gerek bolýar.

DAŞYNA HAMYR DOLA- NAN ÇEBİŞ AÝAGY

Çebişiň art aýagyny almalы, alınan etiň içine we daşyna duz, burç sepмeli. Maýda dogralan käsiri, sogany, gök otlary, azrak peýniri garmaly we dilinen etiň içine salmaly. Gazana suw guýup çala bişyänçä eti gaýnadyp almalы. Soňra onuň daşyna ýaýylan hamyry dolamaly we howurpeçde 40-45 minut bişirmeli. Üstüne ýag çalyp tabaga goýmaly we saçaga bermeli. Ýany bilen aýj gök çagy berilse, has süýji bolýar.

Taýýarlamak üçin çebişiň art aýagy, 100 gram peýnir, 3-4 sany käsir, 4 düýp sogan, 1 desse gök ot, 50 gram mesge ýagy, duz, burç gerek bolýar.

KAKMAÇ

Goýnuň çylka ýerini (artky aýagyň, döşüň bölekleri) 80-100 gram agramdaky, 1,0-1,5 sm. galyňlykdaky böleklere bölmeli, biraz ýençmeli, duz, burç sepip, gyzyp duran tabada 12-15 minutyň dowamynda iki tarapyny gowrup almalы. Kartoskany aýratyn gowurmaly. Munuň üçin kartoskany süýri görünüşinde dogramaly, duz sepip, ýaga atyp gowurmaly. Nahar äberilende onuň üstüne gowrulan kartoska goýulýar, töweregine etiň bölekleri ýerleşdirilýär, dogralan gök otlar sepilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg çylka et, 3 nahar çemçe sary ýag, 2,5-3 kg kartoska, gök otlar, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

Kartoskany gowurmak üçin ulanylýan ýag bu düzüme girizilmedi.

GOWRULAN DÖŞ

Goýnuň döşünü 100-120 gram agramdaky böleklerе bölmeli, üstüne biraz mukdarda suw guýup, ownuk dogralan düýp sogan, sarymsak, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlary goşmak arkaly gaýnatmaly. Suwuk hamyry aýratyn taýýarlaýarlar, onuň üçin elenen unuň üstüne ezilen hamyrmaýa, duz, ýumurtga goşup, olaryň ählisini gowy edip bulamaly. Soňra gaýnadylan we biraz sowadylan et böleklerini suwuk hamyra batyryp çykarmaly we köp möçberdäki güýçli gyzdyrylan ýagda gowurmaly.

Gapdaly bilen äbermek üçin unaşy bişirmeli. Gaba unaşy salyp, üstünden et böleklerini goýýarlar we ownuk dogralan gök otlary sepmeли.

Taýýarlamak üçin 1,5 kilogram ete 1 bulgur un, 1 çayı çemçesi gury hamyrmaýa, 2 ýumurtga, 2 sany düýp sogan, 2-3 diş sarymsak, 1 desse gök ot, 300 gram unaş, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

GOWURMA

100-120 gram agramdaky et böleklerini biraz ýençgile-meli, duz, burç sepip, saçda gowurmaly. Gowrulan kartoşkany aýratyn taýýarlaýarlar. Taýýar bolan kartoşkany gaba salyp, üstüne bişen eti we diliklenip kesilen gyzyl pomidory goýýarlar. Kartoşkany aýratyn äbermek hem bolar. Şunda üsti pomidorly et ýöríte saçlarda äberilip, üstüne ownuk dogralan gök ot sepilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram çylka ete 2-3 nahar çemçesi ýag, 4-5 sany pomidor, 1 desse gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar. Garnir üçin 2 kilogram kartoşka we sary ýag gerek bolýar.

GÖMMEÇ

Cylka goýun etini ýukajyk, 30-40 gram agramdaky böleklerе bölmeli we saja salmaly, gapdalyna dogralan kartoşka we pomidor goýmaly. Bularyň ählisiniň üstüne ownuk dogralan düýp sogany, duz - burç atyp, ýag guýmaly. Soňra saç bilen howurpeje ýa-da gyzgyn tamdyra salyp, taýýar bolýança bişirmeli. Taýýar bolan nahar şol saçda hem äberilýär. Äberilen wagty üstüne gök otlar sepilýär.

Taýýarlamak üçin 800 gram cylka ete 1,5 kilogram kartoşka, 0,5 kilogram pomidor, 2 düýp sogan, 2 nahar çemçesi ýag, 1 desse gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

ÇEKDIRME

Goýun etini 40-45 gramlyk böleklere bölmeli we duzlamaly. Soňra ýagda gowrup başlamaly. Biraz salymdan etiň üstüne sogany tegelek dograp, şeýle hem iri dogralan kartoşkany atmaly we ýene-de 5-7 minut gowurmaly, soňra dogralan pomidory goşup, doly batar ýaly edip suw guýmaly we üstüni basyryp gaýnatmaly (buglamaly). Taýýar naharyň üstüne gök otlar sepip saçaga berlende, işdäni has açýar.

Taýýarlamak üçin 1,5 kilogram et, 4 nahar çemçesi sary ýag, 1,5 kilogram kartoşka, 5-6 sany pomidor, 2-3 düýp sogan, gök otlar we islege görä duz, burç gerek bolýar.

ETLİ GUTAP

Cylka goýun etini 140-150 gram agramdaky böleklere bölekläp, gazana atýarlar, üstüne suw guýup, düýp sogan, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlary goşmak arkaly ýarym taýýar ýagdaýyna çenli gaýnadýarlar. Hamyrmaýasız gaty hamyry aýratyn taýýarlaýarlar, ony ýukajyk ýaýyp, 10-15 santimetr diametral tegelek görnüşlere getirýärler. Yaýylan hamyryň üstüne et böleklerini ýekeden goýýarlar we gyralaryny büküp bişirýärler, soňra taýýar bolan et böleklerini gaba salyp, üstüne sary ýag guýmaly, gök önümlerden işdääçarlar, kartoşka ýa-da beýleki garnirler aýratyn äberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram ete 2 düýp sogan, 4-5 diş sarymsak, 2 bulgur un, 2 nahar çemçesi ýag, gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

BAGYR KAKMAJY

Bagry ýuwmalý, daşynyň perdesini aýryp, 40-50 gram agramdaky böleklere bölmeli, guýruk ýagyň owunjak dograp, biraz gowurmyşlaşdyrmaly, soňra bagyr böleklerini salyp, duz, burç sepмелi we yzygiderli gozgap durmak arkaly bişirmeli. Islege görä taýýar bolmazyndan 10 minut öň ownuk dogralan düýp sogany hem goşmak bolar. Taýýar bolan bagry tabaga salyp, üstüne dogralan gök otlary sepмeli.

Gök önümlerden taýýarlanan işdääçarlary ýa-da garnirleri aýratyn äberýärler.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram bagra 200 gram guýruk ýagy, 1 desse gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

IÇI ŞÜLELI BAGYR

Bagryň perdesini aýryp, 150-200 gram agramdaky iri böleklerə bölmeli, şol bölekleriň ortasyndan kesip, biraz ýerini aýyrmaly. Emele gelen «haltajga» sogan, käşir, ýumurtga, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar goşulyp, taýýarlanan greçka şülesini salmaly. Içine şüle salnan bagyr böleklerini ýüp bilen daňyp, gazana atmaly, biraz gowurmyşlaşdyryp, üstüne çorba guýmaly hem-de gapagyny ýapyp, taýýar bolýança bişirmeli. Äberilende dilik görnüşinde kesmeli, alnan sousy guýup, üstüni dogralan gök ot bilen bezemeli.

Taýýarlamak için 1 kilogram bagra 3-4 sany düýp sogan, 2 käşir, 3 nahar çemçe ýag, 1 bulgur greçka, 3 ýumurtga, 1 desse gök ot gerek bolýar, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar islege görä atylýar.

GÖKLI BAGYR

Taýýarlanyp goýlan bagry 250-300 gram agramdaky böleklerə bölmeli, käşiri, sarymsagy, düýp sogany, guýruk ýagyny dograp goýmaly. Bagryň ýüzünde ince deşikler edip, olara taýýarlanan gök öňümleri we guýruk ýagyny dykmaly. Soňra duz, burç sepip, ony pessaýja otta doly taýýar bolýança ýagda gowurmaly.

Taýýar bolan bagry kesişdirip, tabaga salýarlar, üstüne owunjak dogralan sarymsak we gök ot sepýärler. Halka görnüşinde dogralyp, gowrulan düýp sogany aýratyn äbermek bolýar.

Taýýarlamak için 1 kilogram bagra 100 gram guýruk ýagy, 2 käşir, 2 sany düýp sogan, 1 desse gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

KÜFTE (ÜWELEN WE ÝUMURTGA GOŞULAN ET)

Ýorkalary we siňirleri aýrylan çylka eti ownuk dogramaly ýa-da iri gözenekli et üweýjiden geçirmeli. Alnan farşa duz we burç atyp, ýumurtga goşmaly we 1 santimetr galyňlykdaky tegelek görnüşleri emele getirmeli. Olara gaýnadylyp, daşy ardyylan ýumurtga salmaly we gyralaryny bükmeli. Üwelen eti pessaýja otta gowurmaly we gapagyny ýapyp, taýýarlyk derejesine getirmeli. Halka görnüşinde dogralan düýp sogany aýratyn gowurmaly.

Äberilende üwelen etiň üstüne gowrulan sogan salmaly we gök ot sepelmeli.

Tagamy garnir bilen hem äbermek bolýar.

Taýýarlamak için 1 kilogram ete 6-7 ýumurtga, 4 nahar çemcesi ýag, 1 desse gök ot gerek bolýar. Duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar islege görä atylýar.

HEÝGENEKLI KEBAP

Çylka goýun etini düýp sogan bilen et üweýjiden geçirilmeli, duz, burç sepip garmaly we oňa şöhlat görnüşini bermeli. Soňra gyzarýança gowurmaly. Aýratyn gapda ýumurtgadan, süýtden, duz we burçdan garyndy taýýarlamaly, ony gowy bulap, taýýar bolan şöhlatjyklaryň üstüne guýmaly. Tagamy howurpeçde taýýar bolýança bişirmeli.

Äberilende üstüne gök ot sepmeli. Bu tagamy saçaga äberilýän ýörite saçlarda taýýarlamak amatlydyr.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram çylka ete 3 sany düýp sogan, 5-6 ýumurtga, 150 gram süýt, 3 nahar çemçesi ýag, gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

IÇÝAG DOLAMASY

Süňklerden kesiliп aýrylan eti et üweýjiden 2 gezek geçirilmeli, ownuk dogralan düýp sogan, duz, hoşboý ys we tagam beriji zatlary, sarymsak goşup gowy garmaly. Farşdan 60-70 gramdaky agramdaky şöhlatjyklary ýasamaly we taýýarlanyp goýlan içýagynyň perdesine dolamaly.

Şöhlatjyklary saja salyp, gapagyny ýapmaly we taýýar bolýança bişirmeli. Äberilende üstüne ownuk dogralan gök ot sepmeli. Islege görä gök önum işdäaçarlary bilen äberilip bilner.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram ete 3 düýp sogan, 4-5 sany sarymsak dişi, gök ot, içýagynyň perdesi, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

BEDENE KAKMAJY

Soýlan bedenelere duz, burç sepip, maýda dogralan sogan, limonyň suwuny goşup, olaryň hemmesini garmaly we sowuk ýerde 1-2 sagat goýmaly.

Gyzgyn tamdyryň közüniň üstüne demir gözenegi goýmaly we onda bedenäniň etini ýerleşdirmeli we eýlesine-beýlesine öwrüp, 15 minutlap bişirmeli. Taýýar bedenäniň üstüne maýda dogralan sogan sepip saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram bedene, 150 gram sogan, 1 limon, duz, burç gerek bolýar.

IÇDYKMALY BEDENE

Arassalanan bedenäni sowuk suwda ýuwmaly, et üweýjiden geçirilen ýagly goýun etini gök ot, burç, maýdalanan düýp sogan, sarymsak, kinza, duz goşup garyşdymaly. Taýýarlanan dürüşdäni bedenäniň içine dykmaly we manty gazana ýerleşdirmeli, 50 minutlap bugda bişirmeli.

Saçaga äberilende üstüne mesge ýagyny atmaly.

Taýýarlamak üçin 8 sany bedene, 220 gram goýun eti, 80 gram düýp sogan, 40 gram kinza, 20 gram sarymsak, 40 gram mesge ýagy, islege görä duz gerek bolýar.

ÇİŞDE BIŞIRILEN BEDENE

Bedenäni arassalamaly, ýuwmaly, duzlamaly, iç-daşyna burç sepmbeli, ýag çalmaly, soňra una bulamaly. Syha düzüp, otta daşy gyzarýanca bişirmeli.

Tagam gowrulan pomidor, dogralan sogan, gök otlar bilen saçaga äberilýär.

Taýýarlamak üçin 8 sany bedene, 40 gram ýag, 80 gram düýp sogan, 400 gram pomidor, 60 gram un, duz, burç, gök otlar gerek bolýar.

HOWURPEÇDE BIŞIRILEN HINDI TOWUGY

Arassalanan hindi towugynyň daşyna we içine duz-burç sepmbeli we üstüne limonyň suwuny guýmaly. Sowadyjyda 2-3 sagat goýmaly. Düýp sogany, gök oty, sarymsagy ownuk dogramaly. Bu dürüşdäni hindi towugynyň içine dykyp, gaýmak çalmaly. Howurpejiň sajyna ýag çalmaly we gowy gyzandan soň ony howurpeje salmaly. Üstüne wagtal-wagtal emele gelen çorbasyň guýup, 1,5 - 2 sagadayň dowamynda bişirmeli. Taýýar bolan hindi towugy saçaga äberilende üstüne ownuk dogralan gök ot sepmbeli.

Taýýarlamak üçin 1 hindi towugy, 1 desse gök ot, 2 sany düýp sogan, 6-8 sany sarymsak dişi, 50 gram gaýmak, 50 gram mesge ýagy, islege görä duz we burç gerek bolýar.

TOWUK RULEDI

Ýagly towugyň iç-goşunu arassalamaly, duzlamaly, kakadylan şöhlady kubik görünüşinde kesişdirmeli, üstüne maýda dogralan käşir, sogan, kişmiş, gaýnadylan towuk etini, maýda doğrap, duzlap, burçlap garyp goýmaly. Olaryň bişirilen bilinçige oramaly, soňra towugyň içine salmaly, daşyna ýag çalyp, howurpeçde bişirmeli. Bişen towugy tamdyr çöregi we towuk çorbasy bilen saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 semizje towuk, 100 gram kakadylan şöhlät, 50 gram kişmiş, 100 gram towuk eti, 1 käşir, 1 düýp sogan, duz, burç gerek bolýar.

IÇDYKMALY TOWUK

Maýdalanan ukrop, sarymsak, gowrulan sogan, duz, zire we burç garyp farş taýýarlamaly. Arassalanan towugyň içine farşy dykyp, az suwly gazanda 20-25 minutlap buglamaly. Soňra towugy ýagly demir tabada goýup, gyzarýança, wagtal-wagtal çorbasyndan üstüne guýup, howurpeçde bişirmeli.

Saçaga äberilende ony böleklemeli, üstünden towugyň öz çorbasyň guýup, gök oty sepmeli.

Taýýarlamak üçin 100 gram towuk eti, 80 gram düýp sogan, 12 gram zirk, 2 gram zire, 24 gram sarymsak, 60 gram margarin, 60 gram ukrop, 40 gram gök ot, islege görä duz we burç gerek bolýar.

SAÇDA BIŞIRILEN JÜÝJE

Arassalanan jüýjani döş tarapyndan ikä bölmeli we ýasy görnüş bermeli. Duz sepip, gaýmak çalyp, gyzgyn tabada iki tarapyndan gowurmaly, agyr gural bilen üstünü basymaly we 1,5 - 2 sagat pes otda buglamaly.

Pomidor goýaltmasyny suwda eredip, duz bilen ýenjilen sarymsak we maýda dogralan sogan goşmaly. Saja salyp, jüýje bilen bile bişirmeli.

Taýýar bolan jüýjani gök otlar bilen saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 sany jüýje, 20 gram gaýmak, 20 gram mesge ýagy, 1 düýp sogan, 2 çemçe pomidor goýaltmasy, 4-5 sany sarymsak dişi, islege görä duz, burç gerek bolýar.

«HAN» TOWUGY

Towuk butlaryna duz-burç sepmeli we gaýmak çalyp, 3-4 sagat goýmaly. Ýarym litr bişirilen süýde 1 kilogram ýokary hilli uny goşup hamyr etmeli. Soňra 2 sany düýp sogany, 4 diş sarymsak we 2 desse dürlü otlary doğrap farş taýýarlamaly. Hamyry ýaýyp yüzüne gaýmak çalmaly, towuk butlaryny we dogralan gökleri ýaýylan hamyryň ýarysynyň üstüne ýaýratmaly we galan ýaryny üstüne ýaýyp gyralaryny bükmeli. Ýaglanan demir tabanyň üstüne taýýarlanan önümi goýup, yüzüne ýumurtganyň sarysyny çalyp, gyzyp duran peçde 1 sagat 20 minut bişirmeli. Bişen soň hamyryny aýryp towuk butlaryny çanaga salyp, üstüne maýda dogralan gökleri, soganlary sepip berilýär.

Taýýarlamak üçin 2-3 sany towuk budy, 0,5 litr süýt, 1000 gram un, 2 sany düýp sogan, 1 desse gök sogan, 2 desse yslı gökler, 50 gram gaýmak, 4 sany ýumurtganyň sarysy, 3-4 sany sarymsak dişi, islege görä duz, burç goşmaly.

ÇİŞE DÜZÜLEN JÜÝJE

Arassalanan jüýjeleri çişlige edilişi ýaly, marinada ýatyr-maly, 2-3 sagatlyk sowuk ýerde goýlandan soň, çiše düzüp, közde gyzarýança bişirmeli.

Gyzarar ýaly bişirilende jüýjelere mesge ýagyny çalmaly. Saçaga üstüne mesge ýagy, sarymsak suwuklygyny guýup, maýdalanan düýp sogan we gök ot bilen bezäp äbermeli.

Tayýarlamak üçin 4 sany jüýje, 120 gram düýp sogan, 20 gram sirke, 20 gram sarymsak, 40 gram gök ot, 20 gram mesge ýagy, islege görüs duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

ÇİŞLIK

Goýnuň çylka etini 25-30 gram böleklere bölmeli, duz-burç sepip, ownuk dogralan düýp sogan bilen garmaly, ony sowuk ýerde 2-3 sagatlap goýmaly.

Et bölejiklerini guýruk ýagy bilen aralaşdyryp çiše düzmeli we közde bişirmeli. Taýýar çișligi tabaga salyp üstüne ownuk dogralan gök ot we düýp sogan sepmeli.

Tayýarlamak üçin 1,5 kilogram ete 150 gram guýruk ýagy, 3-4 sany düýp sogan, 1 desse gök ot, islege görüs duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

Çișligiň ýany bilen gök önumlerden taýýarlanan işdääçarlar äberilýär.

ÇOPAN KEBABY

Goýnuň oňurga etini 40-50 gram agramdaky böleklere bölüşdirýärler, duz, burç, ownuk dogralan düýp sogan gar-yip, 1-1,5 sagatlap salkyn ýerde goýmaly. Soňra iki bölekden çiše düzüp, közde bişirmeli.

Ownuk gyzyl pomidorlary syhda aýratyn bişirmeli. Tabaga çișligi, gapdalyna pomidorlary salyp, üstüne ownuk dogralan düýp sogan we gök ot sepmeli.

Tayýarlamak üçin 1,5 kilogram semiz goýun etine 10-12 sany ownuk pomidor, 3-4 sany düýp sogan, 1 desse gök ot gerek bolýar. Duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar islege görüs ulanylýar.

Kebabyň gapdalı bilen ter gök önumler ýa-da olardan taýýarlanan işdääçarlar äberilýär.

BAGYR ÇIŞLIGI

Goýnuň bagryny gowy ýuwup, daşynyň ýuka perdesini aýryp, 1 sagat süýtde goýmaly. Soň bagry 20-25 gram edip kesmeli, duz, burç sepmeli. Ot ýakyylan közde guýruk ýagy bilen aralaşdyrylan bagry çiše geçirip, iki tarapyny gyzardyp bişirmeli.

Tayýar bolan bagry syhdan aýryp, üstüne gök ot we sogan sepmeli we saçaga äbermeli.

Tayýarlamak üçin 120 gram bagyr, 20 gram guýruk ýagy, 1 düýp sogan, 100 gram süýt, islege görä gök otlar, duz, burç gerek bolýar.

BALYK ÇIŞLIGINE DÜZÜLEN POMIDOR

Arassalanan balygy 25-30 gr möçberde dogramaly, duzlamaly, burç sepip dogralan sogan bilen garyşdyryp goýmaly, pomidorlary ýuwup kesmeli we çiše balyk bilen gezekleşdirip düzmeli we közde bişirmeli. Saçaga äberilende üstüne duz, burç we gök ot sepmeli.

Tayýarlamak üçin 220 gram balyk, 4 sany pomidor, 40 gram gök ot, islege görä duz we burç gerek bolýar.

SÄHRA ÇIŞLIGI

Goýun etini 25-30 gram agramda böleklere bölüp, duz, burç sepmeli. Maýdaja dogralan sogan bilen garyşdyrmaly. Tayýar bolan eti 2-3 sagat sowuk ýerde goýmaly. Içagy aýry-aýry böleklemeli. Goýun etiniň bölejiklerini malyň içýagy bilen syha düzmeli. Közün üstüne goýup, hemme tarapy deň bişer ýaly edip her wagtdan syhy aýlap bişirmeli. Gyzaryp bişen çișligi syhdan aýryp taba salmaly, üstüne ownuk dogralan gök otlardan, sogan we sirke erginini sepip, saçaga äbermeli.

Tayýarlamak üçin 220 gram goýun eti, 1 sany sogan, 20 gram 3% sirke suwy, islege görä duz we burç gerek bolýar.

KEBAP

Goýun etiniň çylka ýerini guýruk ýagy bilen ownuk dograýarlar ýa-da et üweýjiden geçirýärler, üstüne ownuk dogralan düýp sogan, duz, hoşboý ys we tagam beriji zatlary goşup gowy garmaly. Tayýarlanan farşy çiše düzüp közde bişirmeli. Kebap kiçeňräk şöhlat şekilli bolmalydyr.

Kebaby çişden aýyrman, tabagyň üstüne goýup, dogralan düýp sogan, gök ot sepip äberýärler.

Tayýarlamak üçin 1 kilogram ete 150 gram guýruk ýagy, 4 düýp sogan, 1 desse gök ot, islege görä duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlary gerek bolýar.

BÖWREK ÇİŞLİĞİ

Goýun böwregini arassalap, gowy ýuwmalý we bir sagatlap suwda goýmalý. Soňra 20-25 gram agramdaky böleklere bölmeli, duzlap, guýruk ýagy bilen aralaşdyryp közde bişirmeli.

Pomidory aýratyn taýýarlamaly. Saçaga äberilende böwregi we pomidorlary çišden aýryp tabaga salmaly, üstüne dogralan sogan we gök ot sepmeli.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram bagra 200 gram guýruk ýagy, 4 sany düýp sogan, 1 desse gök ot, islege görü duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

DOKY (BEKRE) BALÝKDAN ÇİŞLIK

Doky (bekre) balygyny gaýnak suwa ezip, kekirdewüklerini aýyrmaly, daşyny-içini arassalap, dörtburç görünüşde kesmeli we duz, burç sepmeli hem-de 1 sagat salkyn ýerde goýmalý. Soňra çiše düzüp, iki tarapy gyzarýança közde bişirmeli. Maýda dogralan gök ot we sogan sepeläp, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin doky (bekre) balygy 200 gram, 1 sogan, ýarym desse gök ot, islege görü, duz we burç gerek bolýar.

GÖKLI ÇİŞLIK

Taýýarlanan goýun etini ýukajyk edip dogramaly, duz, burç sepmeli. Et bölejikleriniň üstüne gök otlardan taýýarlanan dürüşdäni ýazyp dolamaly we çiše düzmeli-de közde bişirmeli.

Dürüşdäni taýýarlamak üçin ownuk dogralan düýp sogan, sarymsagy, gök otlary, duz-burçy garmaly.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram çylka goýun etine 3-4 sany düýp sogan, 1 baş sarymsak, 1 desse gök ot, islege görü duz we hoşboý ys hem-de tagam beriji zatlar gerek bolýar.

IÇDYKMALY BEKRE BALÝGY

Balygyň daşyny, içini arassalap gowy ýuwmalý. Gyrgyçdan geçirilen käşiri, ownuk kerçelen sogany, ýarymaý şeñilinde dogralan pomidory, dörtburç dogralan kartoşkany, maýdalanan hozy, petruşkany, duza we burça garylan hurşy içine dykyp, ýaglanan folga dolap, gyzyp duran howurpeçde 30 minutlap bişirmeli. Balyk taýýar bolandan soň ony dörlü gök önümler bilen owadanlap saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 sany bekre balygy, 3 sany sogan, käşir, kartoşka, 100 gram hoz maňzy, 3 sany pomidor we islege görü duz, burç gerek bolýar.

GYZARDYP BIŞIRILEN BALYK

Balyk arassalanandan soň ýuwup, duzlap, burçlap goýmaly. Onuň içine gaýnadylan tüwi, maýda dogralan käşir, sogan, kartoşka we gök otlary garyp, azrak duz, burç atyp, balygyň içine dykmaly. Balygyň daşyny gurşun kagyz bilen orap, gyzgyn howurpeçde bişirmeli. Balygy tabaga geçirip, üstüne maýda dogralan sogan sepip, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 balyk, 2 sany käşir, 1 sany sogan, 1 desse gök ot, 50 gram gaýnadylan tüwi, islege görä duz we burç gerek bolýar.

BEKRE BALYGYNÝŇ GOWRULAN KELLESI

Bekre balygynyň kellesini gaýnatmaly, süňklerini aýryp, etini we gemirçegini ownuk dogramaly, üstüne duz, burç sepip, mesge ýagynda gyzarýança gowurmaly.

Saçaga sowuk görünüşinde gyzgyn çörek we çayý bilen äbermeli.

Taýýarlamak üçin bekre balygynyň 1 sany kellesi, 100 gram ýag, duz we burç gerek bolýar.

POMIDORLY GOWRU- LAN BALYK

Balygyň teňnelerini, ýüzgüçlerini, iç-goşlaryny aýryp, gowy ýuwmalý. Soňra bölekläp duzlamaly, una bulap, ýagda gyzarýança gowurmaly.

Pomidorlardan aýratyn sous taýýarlanylýar, olary ownuk dograp, taýýar bolýança balyk bilen buglamaly. Saçaga balygy üstüne dogralan gök ot we sarymsak sepip, sousy bilen äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1,5 kilogram balyga 1 bulgur ösümlik ýagy, 4-5 pomidor, sarymsak, gök ot we duz gerek bolýar.

FITÇI

Tagamy taýýarlamak birnäçe tapgyrdan: hamyry, farşy taýýarlamakdan, oňa görnüş bermekden we bişirmekden durýar.

Hamyrmáýasız hamyr ýugurmak üçen una suw, duz we ýumurtga goşup, gaty hamyr taýýarlaýarlar. Ony 30-40 minut geçmişeden soň, ýukajyk tegelek görnüşde, sajyň ölçegine görä ýaýýarlar. Her fitçi üçin iki bölek hamyry — aşakysyny galyňrak, ýokarkysyny ýukarak edip taýýarlamaly.

Farş taýýarlamak üçin goýnuň ýa-da gölaniň çylka etini düýp sogany goşmak bilen ownuk edip dogramaly ýa-da et üweýjiden geçirmeli. Duz, hoşboý ys we tagam beriji zatlary goşmaly we gowy edip garmaly.

Az-owlak ýag çalnyp taýýarlanan saja birneme galyňrak ýaýylan hamyry gyralary sajyň daşyna çykyp durar ýaly edip ýazmaly, üstüne ýukajyk edip farş salmaly, ýuka ýaýylan hamyr bilen ony ýapmaly we gyralaryny bükmeli. Bişirilmezden öň ýokarsyndan birnäçe deşik goýmaly we biraz ýag çalmaly.

Howurpeçde ýa-da çörek ýapylandan soň, tamdyrda bişirmeli. Taýýar fitçini ownuk böleklere bölüp, üstüne mesge ýag guýup, saçaga äbermeli.

Fitçiniň gapdaly bilen käselerde çorba äbermek hem bolýar.

Taýýarlamak üçin 5 bulgur una 500 gram et, 2 düýp sogan, 2 ýumurtga, 2 nahar çemçesi mesge ýagy, islege görä duz we burç gerek bolýar.

KÄDILI GUTAP

Gutap üçin hamyrmáýasız hamyr taýýarlamaly, 30-40 minut saklap, böleklelemeli we tegelek görnüşde ýukajyk edip ýaýmaly.

Farş taýýarlamak üçin eti et üweýjiden geçirmeli, ownuk dogralan düýp sogan, kädi, duz, hoşboý ys we tagam beriji zatlary goşup ýagda gowurmaly.

Taýýar hamyryň üstüne sowadylan farşy ýazyp, ony ýarymaý görnüşinde bükmeli. Howurpeçde bişirmeli. Bişirmezden öň gutabyň üstüne ýumurtga çalmaly.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram una 800 gram çylka et, 0,7-0,8 kilogram kädi, 2-3 sany düýp sogan, 1 nahar çemçesi ýag, 2 nahar çemçesi duz, 1 ýumurtga gerek bolýar.

HURMALY GUTAP

Ony taýýarlamagyň usuly kädili gutabyňky ýalydyr.
Hurmaný ýuwup, sapagyny, şanigini aýyrmaly, üstüne
gaýnak guýup, ownuk dogramaly, şeker goşup we ählisini
garyp, farş taýýarlamaly.

Taýýar farşy ýaýylan hamyryň üstüne ýazyp, ýarymaý
görnüşinde bükmeli, howurpeçde bişirmeli. Bişirilmezden
ön üstüne ýumurtga çalmaly.

Taýýarlamak için 1 kilogram una 2,5 kilogram hurma, 1 bulgur şeker, 1 ýumurtga, 1 çay çemçesi duz gerek bolýar.

GARPYZYŇ WE GAWUNYŇ ŞEKERLENEN PAÇAGY

Garpyzyň we gawunyň ter paçagynyň daşky gabygy-
ny aýyrmaly, sowuk suwda ýuwmalý we 10 göterim du-
zly erginde bir gije-gündiz saklamaly. Soňra sowuk suw
bilen ýuwup, taýýarlanyp goýlan gant şiresini üstüne
guýmaly hem-de gaýnaýanca gyzdyryp, 8-10 sagatlap
salkyn ýerde goýmaly. Soňra şiräni döküp, şekerlenen
paçaklary elegiň üstünde goýmaly, üstüne şeker sepip
guratmaly. Galan şiräni unly önümler, mürepbe taýýar-
lamak üçin ulanýarlar.

Taýýarlamak için 2 kilogram arassalanan paçaklara 8 bulgur şeker, 1,5 litr suw gerek bolýar.

Maşgala saçagynyň başynda

GURDAWA

Gyş aýlarynda gurtdan owup, çal edilse juda lezzetli bolýar. Gurt ýuwlansoň suwda ezilip goýulýar. Soňra ol suwy döküp, arassa ýyly suwda ownmaly. Emele gelen çaly başga bir gaba guýmaly. Belli bir möçberde gurt çaly taýýar bolanda, saçaga äbermeli. Ony gyzgyn tamdyr çöregi we gök sogan bilen iýšeň išdäni açýar.

Taýýarlamak üçin 1 kg gurt, 3 litr suw gerek bolýar.

GURT

Süzmäniň üstüne duz atyp, gowy garyşdyrmaly. Soňra ony böleklerde bölüp, ondan togalak gurt ýasamaly. Ony serip, oňat guratmaly. Gurt, ylaýta-da gyş aýlarynda köp peýdalanylýar.

Taýýarlamak üçin 1 kg süzme, 1 nahar çemçe duz gerek bolýar.

PEÝNIR (SYKMAN)

Doragy ilki duz bilen garyşdyryp, et üweýji maşyndan geçirmeli, soňra oňa birazrak gaýmak goşmaly. Belli bir görnüş almak üçin dürli galyplary ulanyp bolýar. Ony şolara salyp, tä gataýança, üstüne agramly zat goýmaly. Ol 4-5 sagatda sykylyp taýýar bolar.

PEÝNIRIŇ 2-NJI GÖRNÜŞİ

Doragy et üweýji maşyndan geçirmeli. Soňra bir çay çemcesi çayı sodasyny salyp gyzdyrmaly we üstüne birazrak ýag guýmaly. Tworog taýýar bolmazyndan 10-15 minut öň oňa duz sepmeli. Ony belli bir görnüşe salmak üçin başda aýdylan usul gaýtalanyar.

Taýýarlamak üçin 1,6 kilogram dorag, 50 gram mesge, 40 gram nahar sodasy, 30 gram duz gerek bolar.

SARGAN

Täze göleläñ sygryň ilkinji süýduni ýa-da owzuny almaly-da, oňa sarganmaýa atyp, 4-5 sagat çemesi basyryp goýmaly. Soňra gaýnatmaly. Gaýnaýan suwuklyk ýuwaş-ýuwaşdan goýy görnüşe geçýär, reňki saralýar. Bu bolsa sarganyň taýýar bolandygyny aňladýar. Şondan soňra sargany gazanda kesip, böleklerde bölüp almaly.

Taýýarlamak üçin 2 litr süýt, 10 gram sarganmaýa gerek bolýar.

NARPYZLY ÝAG

Narpyzyň ýaşajyk ýapraklaryny alyp, kölegede guratlaly we ony sokuda owratmaly, soňra eredilen mesge ýagy bilen garmaly.

Narpyzly ýag gastritiň dürli görnüşlerinden ejir çekýän adamlar üçin peýdalydyr. Ony ertírlík nahary wagtynda äbermek maslahat berilýär.

Taýýarlamak üçin 25 gram mesge ýagy, 10 gram narpyz gerek bolýar.

ÝAGLY PETIR

Uny elemeli, hamyrmaýany 30-35 gradus ýylylykdaky süýtde eretmeli, duz atmaly.

Hamyr ýugurmaly, saçak bilen basyrmaly we 15 minut goýmaly. Hamyry 300-400 gram agramdaky böleklere bölmeli. Her bir bölegini oklaw bilen 1 mm galyňlykda ýaýmaly, üstüne erekilen sary ýag calmaly, oklawa oramaly we oklawyň uzynlygyna hamyry kesmeli, oklawdan aýyrmaly, ýene bir gezek hamyry ortasyndan kesmeli, kesilen hamyrlary biri-biriniň üstüne goýmaly we tegeleklemeli. Tegelek hamyrlary oklaw bilen ýaýmaly, galyňlygy 1 santimetr çörek etmeli, tikeçlemeli we tamdyra ýapmaly. Bişen çöregiň ýüzüne mesge calmaly.

Taýýarlamak üçin 700 gram un, 70 gram mesge ýagy, 60 gram süýt, tagama görä duz gerek bolýar.

ÝUKA ÇÖREK

Uny elemeli, duzy eretmeli. Süýdi 30-35 gradusa çenli gyzdyryp, oňa hamyrmaýa, duz goşmaly we hamyr ýugurmaly. Hamyry aldyrmak üçin 1,5 sagat ýyly ýerde goýmaly.

Hamyr alan wagtynda 2-3 gezek täzeden ýugurmaly, soň hamyry 200-300 gram böleklere bölmeli we gerekli görnüş bermeli, saçak bilen ýapmaly we 20-30 minut goýmaly. Taýýar hamyrdan galyňlygy 0,3 santimetru tegelek görnüşli çörekler ýaýmaly, tikeçlemeli, üstüne künji sepmeli we tamdyrda bişirmeli.

Taýýarlamak üçin 750 gram un, 1 çayý çemcesi hamyrmaýa, 200 gram süýt, ýarty çayý çemcesi künji, islege görä duz gerek bolýar.

KÄDILI ÇÖREK

Uny elemeli, hamyrmaýany ýyly (30-35 gradus) süýtde eretmeli, duzuň erginini taýýarlamaly.

Süýdi täze saglan süýdüň gyzgynlygyna çenli gyzdyrmaly, un, hamyrmaýa, duz, gyrgyçdan geçirilen kädi, mesge ýagyny salmaly we hamyr ýugurmaly. Hamyry 1,5 sagat ýyly ýerde aldyrmaga goýmaly.

Alan wagtyndan hamyry 2-3 gezek ýugurmaly. Taýýar hamyry bölejiklere bölüp, olara gerekli şekil bermeli, saçak bilen basyryp goýmaly.

Taýýar hamyr bölejiklerini tegelek görnüşde, galyňlygy 1 santimetr edip çörek ýaýmaly, dürtgüçlemeli we tamdyrda bişirmeli.

Taýýarlamak üçin 700 gram un, 1 çayý çemcesi hamyrmaýa, 1 bulgur gyrgyçdan geçirilen kädi, ýarym bulgur gatyk, 0,5 çayý çemcesi nahar sodasy, islege görä duz gerek bolýar.

ETLİ, POMIDORLY ÇÖREK

Dogralan eti, ter pomidory, sogany içýagyna garyp, süýt garylan hamyr ýugurmaly. Taýýar garyndyny hamyra gowy garmaly-da, iki sagat basyryp goýmaly. Soňra taýýar hamyry 580 gramlyk böleklere bölmeli we 15-20 minut goýup, gyzgyn tamdyra ýapmaly.

Taýýarlamak için 800 gram ýokary hilli un, 200 gram süýt, 500 gram mal eti, 400 gram pomidor, 400 gram sogan we islege görä duz we burç gerek bolýar.

SOGANLY GATLAKLY ÇÖREK

Gaty ýugrulan hamyry ýaýyp, ýaglamaly. Üstüne ow-nuk dogralan guýruk ýagy, sogany ýazyp dolamaly.

Biraz wagtdan soň gaýtadan tegelek görnüşinde ýáýmaly we gyzgyn tamdyra ýapmaly. Soganly çörek çorba bilen äberilýär.

Taýýarlamak için 800 gram un, 1 kilogram sogan, 100 gram guýruk ýagy, islege görä duz we burç gerek bolýar.

BADAMJAN BATYRMASY

Badamjanyň sapagyny aýyrmaly, soň gabygy bilen howurpeçde gyzartmaly, sowatmaly, ortasyndan bölmeli, gabygyny aýryp, dogramaly. Dogralan sogany ösümlik ýagynnda, tomat goşup, biraz gowurmışlamaly. Badamjan bilen goşup, bulap, goýalýança buguna bişirmeli. Batyrma maýdalanan sarymsak, duz, sirke we burç goşmaly. Saçaga üstüne gök ot sepip äbermeli.

Taýýarlamak için 4-5 sany badamjan, 2 sany düýp sogan, 2 nahar çemçe tomat, 4-5 nahar çemçe ösümlik ýagy, 3-4 diş sarymsak, 1-2 çemçe 3 % sirke.

GÖKTEREŇ (KABAÇOK) BATYRMASY

Terje göktereňleri (kabaçogy) sowuk suwda ýuwmalý, arassalamaly we bölüp et üwelýän maşyndan geçirmeli. Maýdalanan göktereňi gowrulan sogan, pomidor bilen garyp, taýýar bolýança, pessejik otta buguna bişirmeli. Tayýar bolmagyna 10-15 minut galanda duz we yslyja otlardan goşmaly.

Saçaga üstüne gök ot sepip äbermeli.

Taýýarlamak için 1 kilogram göktereň (kabaçok), 150 gram düýp sogan, 1/3 bulgur ösümlik ýagy, 200 gram pomidor, islege görä duz we burç gerek bolýar.

HYÝARDAN WE POMIDORDAN IŞDÄAÇAR

Hyýary, pomidory we sogany tegelek görnüşde dogramaly, soňra oňa duz, gara burç sepip, oňat garyşdymaly. Işdäaçary pomidordan, hyýardan dürli şekilleri ýasap, bezemeli. Işdäaçara tegelek kesilen düýp sogan goşup, üstüne maýda kerçelen gök otlardan sepip, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 4 sany pomidor, 2 sany hyýar, 1 sany düýp sogan, garauk, gök sogan we tagama görä duz bilen burç goşulyar.

KELEMLİ IŞDÄAÇAR

Ýuwłup arassalanan täze kelemi ownuk dogramaly. Käşiri gyrgyçdan geçirmeli. Sogany hem ownuk dogramaly-da, hemmesini bilelikde garyşdymaly. Soňra biraz sirke, şeker, duz, ösümlik ýagyny goşup garyşdymaly. Üstüne terje gök otlar sepilip äberilse, ol has işdä ýakyn bolar.

Taýýarlamak üçin 300 gram kelem, 100 gram käşir, 1/3 bulgur 3%-li sirkeli suw, şeker, ösümlik ýagy we islege görä gök sogan, petruşka, şibit hoşboý ys beriji otlar.

KÄŞIRLI HYÝAR IŞDÄAÇARY

Käşiri we hyýary oňatja arassalamaly, käşiri gyrgyçdan geçirmeli. Hyýary ownuk dogramaly. Bulary ownuk dogralan gök sogan bilen garyşdyryp, hoşboý ysly otlary goşup, üstüne gaýmak guýup, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 250 gram hyýar, 200 gram käşir, 50 gram gaýmak, islege görä duz gerek bolýar.

REDISKALY GÖK SOGAN SALATY

Rediskany ýuwup arassalamaly, ownuk dogralandan soň, maýda dogralan ýaş sogan bilen garmaly, soňra duz we gaýmak goşmaly. Saçaga äberilende üstüne gök otlary maýda dograp sepmeli.

Taýýarlamak üçin 4 desse rediska, 1 desse ýaş sogan, 100 gram gaýmak, 1 desse gök ot we islege görä duz gerek bolýar.

TURPLY IŞDÄAÇAR

Turpy ýuwmalý we gabygyny aýryp, iri gyrgyçdan geçirmeli we ýarym sagatlap duzly sowuk suwda goýmaly. Ajysy çykansoň, turpy süzgüje salyp, duzlamaly, ownuk dogralan terje otlar bilen garyşdymaly. Bu işdäaçar bugarp duran gyzgyn palaw bilen has-da oňat iýilýär.

Taýýarlamak üçin 650 gram turp, ýarym desse ter ot, işdä görä ownuk duz gerek bolýar.

DOGRAMALY ÇORBA

Eti we bagyr-öýkeni dogralan düýp sogan atyp, pessaýja ýanýan otda gaýnatmaly. Taýýar bolmagyna 15 minut galanda dogralan pomidor, duz we burç atmaly. Aýratyn çörek bişirmeli.

Äberilmezden öň eti we çöregi ownuk edip dograýarlar, üstüne owunjak dogralan düýp sogany atyp, gyzgyn çorba guýýarlar.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram et we öýken-bagyr üçin, 3 sany düýp sogan, 2-3 pomidor, 1 çörek (agramy 800 gram), gök otlar, islege görä duz we burç gerek bolýar.

MÄŞLİ ÇORBA

Süñkli goýun etini sowuk suwa atyp, haýal ýanýan otda gaýnadýarlar. Saýlanan we ýuwlan mäşi çorba gaýnandan soň gazana atýarlar. Taýýar bolmagyna 30 minut galanda saýlanan we ýuwlan tüwini we dörtnurç dogralan käşiri, bişmegine 10-15 minut galanda bolsa sogany we pomidory, duz we hoşboý ysly otlar goşulyp taýýarlanan jazy goşmaly.

Taýýar bolan çorba saçaga äberilende dogralan gök otlary sepýärler. Islege görä süzme ýa-da gatyk goşmak bolýar.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram et, 1 bulgur mäş we 1 stakan tüwi, 2 sany düýp sogan, 2-3 pomidor, 2 nahar çemçesi eredilen iç ýag, 2-3 käşir, gök ot, islege görä duz we burç gerek bolýar.

KELEMLİ ÇORBA

Ol iki hili usulda—dogralan eti ilki gowurmak arkaly ýa-da etli çorbadan taýýarlanyp bilner. Taýýarlanyp goýlan kelemi we käşiri dograp, gaýnap duran çorba taýýar bolmazýndan 25-30 minut öň atmaly. 15 minut galanda dogralan pomidor, duz we burç goşmaly.

Saçaga äbermezden öň süzme we gatyk, gaýmak ýa-da çig gaýmak garyp, ownuk dogralan gök ot sepýärler.

Taýýarlamak üçin 1 kg et, 2 käşir, 0,5 kg kelem, 2 sany düýp sogan, 2-3 pomidor, ýarym bulgur süzme, gök ot, islege görä duz we burç gerek bolýar. Bu çorbany kartoşka, şeýle hem ownuk dogralan sarymsak goşup hem taýýarlap bolýar.

KÄDILI ÇORBA

Goýun etini 30-40 gram ululykdaky bölekleré bölüp, üstüne suw guýýarlar we dogralan düýp sogany goşup gaýnadýarlar. Arassalanan kädini, käşiri we pomidory dörtnurç görünüshinde dograýarlar we çorbada buglaýarlar ýa-da et bilen bile gaýnadýarlar.

Hamyrmaýasız gaty hamyr ýugrup, ýukajyk edip ýaýýarlar /2-3 mm/ we 6x6 santimetr möçberlerde inedördül edip kesýärler. Ony duzly suwda gaýnadýarlar. Nahar äberilende käsä gaýnadylan unaşy salyp, onuň üstüne bişen eti, kädini, käşiri goýýarlar hem-de üstüne çorba guýýarlar, ter gök otlary sepýärler.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram 2-3 käşir, 600-800 gr. kädi, 2 sany düýp sogan, 2-3 pomidor, 2 bulgur un, ter gök otlar gerek bolýar. Islege görä duz we burç atmaly.

KÜFTE ÇORBA

Bu tagamy taýýarlamagyň usuly çorba we aýratynlykda küfteleri taýýarlamakdan ybarat bolup durýar. Etli çorba eti aýrylan sünklerden içine düýp sogan, käşir, nohut we pomidor goşmak arkaly taýýarlanýar. Küfte taýýarlamak üçin eti üweýärler. Onuň üstüne bir baş gaýnadylan tüwi, duz, burç we ýumurtga goşulýar. Ony gowy garyşdyryp, togalak görünüše geler ýaly edip togalamaly. Ony çorba taýýar bolmazyndan 15-20 minu.t öň nahara atýarlar.

Nahar äberilende ownuk dogralan gök otlar sepilyär.

Taýýarlamak üçin 1 kg et, 1 bulgur tüwi, 1 ýumurtga, 1 bulgur nohut, 2 sany käşir, 3 sany düýp sogan, 2 pomidor, gök otlar gerek bolýar. Islege görä duz we burç sepмелі.

Küfteler üçin üwelen et tüwi goşulmazdan hem taýýarlanylýp bilner. Isleseň oňa owunjak dogralan düýp sogany hem goşmak bolar. Küfte çorbasyň kartoşka goşmak arkaly hem taýýarlap bolar.

ETLİ BÖREK ÇORBASY

Sünklerden käşir, düýp sogan, pomidor, hoşboý ys we tagam beriji zatlar we duz goşmak arkaly aýratyn çorba taýýarlanylýar. Börekleri taýýarlamak usuly iki tapgyr-dan—hamyry we üwelen eti taýýarlamakdan ybaratdyr. Hamyr taýýarlamak üçin elenen una suw, duz, ýumurtga goşup, petir hamyry taýýarlanylýar. Ol 30-40 minutlap basyrylyp goýulýar. Eti üweýärler. Duz, hoşboý ysly zatlar, owunjak dogralan düýp sogan goşup gowy garyşdyryarlar. Yukajyk edip ýaýylan hamyryň üstüne farşy goýup, börek bükýärler. Böregi duz atylan suwda gaýnadýarlar, käsä salyp, üstüne çorba guýýarlar we gök otlary sepýärler. Islege görä çorba süzme, gatyk ýa-da gaýmak goşmak bolar.

Taýýarlamak üçin 1 kg et, 2 bulgur un, ýumurtga, 4 sany düýp sogan, 2 käşir, 2 pomidor, gök otlar gerek bolýar. Duz we hoş ysly zatlar islege görä goşulýar.

UNAŞLY TOWUK ÇORBASY

Taýýarlanyp goýlan towugy ýuwmalý, üstüne sowuk suw guýup, käşir, düýp sogan, gök otlary we huruşlyk goşmak arkaly taýýar bolýança gaýnatmalý. Hamyr-máýasz hamyr ýugrup, ondan unaş taýýarlamalý. Nahar taýýar bolmazyndan 15 minut öň unaşy gaýnap duran çorba atmaly.

Taýýar çorbany käselere guýup, üstüne gök otlary sepişdirmeli. Bişen towugy käşir bilen bilelikde aýratyn äberýärler.

Taýýarlamak üçin 1 towuk ýa-da 2 jüýje, 2 käşir, 2 sany düýp sogan, 2 bulgur un, ýumurtga, gök otlar gerek bolýar. Islege duz we huruş atmalý.

GAÝNATMA

Bu çorbany taýýarlamagyň aýratynlygy onuň diňe goýun etinden /döş eti/ taýýarlanýanlygyndadır. Ony süňkleri bilen bilelikde 30-50 gram böleklerde bölýärler, üstüne suw guýup, düýp sogan goşup, haýal ýanýan otta gaýnadýýarlar. Gaýnandan soň çorba öňünden ezilip goýlan nohudý, taýýar bolmagyna 30 minut galanda bolsa, kartoşka atýalarlar. Nahar taýýar bolmazdan 15 minut öñinçä dogralan pomidor, duz we hoşboý ysly otlar goşulýar. Nahar äberilende oňa dogralan gök ot sepilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg et, 1 bulgur nohut, 3 sany düýp sogan, 0,5 kg kartoşka, 2-3 pomidor, gök otlar gerek bolýar.

SÜÝTLI UNAŞ

Öňürti unaş taýýarlamalý. Un, ýumutrga, duz goşup hamyr ýugurmaly we ýaýmaly, 30-40 minut dynç berip kesmeli. Soňra gaýnap duran süýde ýa-da azrak suw goşulan süýde taýýar bolan unaşy atyp bişirmeli.

Taýýar bolan nahar äberilende mesge we islege görä şeker goşulýar.

Taýýarlamak üçin 2 litr süýt, 1 litr suw, 2t bulgur un, 2 ýumurtga, 1 nahar çemcesi mesge ýagy gerek bolýar. Duz we şeker islege görä atylýar.

SÜÝTLI AŞ

Ýuwlan we saýlanan tüwiniň üstüne sowuk suw guýup, çala bişyänçä gaýnadýarlar, soňra artykmaç suwy döküp, gyzgyn süýt goşýarlar we doly taýýar bolýança gaýnadýarlar.

Nahar äberilende mesge ýagy goşulýar.

Taýýarlamak üçin 2 litr süýt, 1 litr suw, 2 bulgur tüwi, 1 nahar çemçesi mesge ýagy gerek bolýar. Duz we şeker islege görä atylýar.

SÜÝTLI BULAMAK

Gaýnap duran suw goşulan süýdün üstüne yzygiderli bulap durmak arkaly elenen mekge uny guýulýar we haýal ýanýan otta taýýar bolýança gaýnadylýar. Äberilen wagty oňa mesge we duz atylýar.

Taýýarlamak üçin 1,5 litr süýt, 1,5 litr suw, 4 bulgur mekge uny, 1 nahar çemçesi mesge ýagy gerek bolýar. Duz islege görä atylýar.

SÜZMELİ (GATYKLY) UNAŞ

Az duzly gaty ýugrulan hamyrdan süýtli unaşdaky ýaly aş taýýaranylýar. Aşy duz atylan suwda gaýnadýarlar. Äberilende süzme, owunjak dogralan gök otlar, burç goşulýar. Islege görä mesge ýagyny goşmak bolýar.

Taýýarlamak üçin 2 bulgur un, 2 ýumurtga, 1 nahar çemçesi mesge ýagy gerek bolýar. Duz we hoşboý ysly otlar islege görä atylýar.

Bu tagamy etli çorbada hem taýýarlamak bolýar.

HYÝARLY ÇAL

Ter hyýary arassalaýarlar we ýukajyk edip dograýarlar. Gök sogany, otlary gowy edip ýuwýarlar we owunjak dograýarlar, sarymsagy hem edil şonuň ýaly edip dograýarlar. Taýýarlanan gök önümleriň üstüne 6-8 gradusa çenli sowadylan çal guýýarlar we käselere salyp äberýärler.

Taýýarlamak üçin 4-5 hyýar, 1 desse gök sogan, dürlü gök otlaryň iki dessesi, sarymsak, 1,5 litr çal gerek bolýar. Duz we hoşboý ysly otlar islege görä atylýar.

GOWURMADAN TAÝÝARLANAN ÇEKDIRME

Täze et ýok halatýnda çekdirmäni gowurmadan taýýarlap bolýar.

Kartoşkany, düýp sogany, pomidory goşmak arkaly biraz gowrup, taýýar bolýança bişirýärler. Bişmegine 10 minut galanda üstüne gowurma atyp, gazandaky zatlaryň ählisini garýarlar, duz we hoşboý ysly ot sepýärler. Taýýar bolan tagam sousy bilen bilelikde, üstüne gök otlar sepilip äberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 käse taýýar gowurma, 2 kg ýeralma, 2 sany düýp sogan, 3-4 pomidor, 1 desse gök ot, duz we huruşlyk gerek bolýar.

MALYŇ ÖÝKEN-BAGRYN- DAN TAÝÝARLANAN ÇEKDIRME

Öñünden taýýarlanan böwregi, bagry, ýüregi 30-40 gram agramlykdaky böleklerə bölýärler, ýarym taýýar ýagdaýyna çenli gowurýarlar. Owunjak dogralan düýp sogany we iri böleklerə bölünen kartoşkany üstüne atyp, olaryň ählisini çalaja gowurmyşlaşdyrýarlar, ter pomidor goşýarlar, 5 minut geçenden soň, üstüne suw guýup, duz, burç atýarlar. Gapagyny ýapyp, taýýar bolýança bişirýärler. Äberilen wagty üstüne gök ot sepýärler.

Taýýarlamak üçin mal iç-goşlarynyň 1,5 kg garyndysy, 4 nahar çemçesi ýag, 3 sany düýp sogan, 1,5 kg katoşka, 3-4 pomidor, 1 desse gök otlar, duz we hoşboý ysly ot gerek bolýar.

ÖÝDE TAÝÝARLANÝAN BAGYR

Taýýarlanyp goýlan bagry 50-60 gram edip bölekleýärler, duz, burç sepip unda bulaýarlar we taýýar bolýança ýagda gowurýarlar. Aýratynlykda köp ýag salnan gapda dogralan kartoşkany we tegelek edilip dogralan düýp sogany aýratyn gowurýarlar.

Tagam äberilende kartoşka, bagyr, onuň üstünden sogan salnyp, dogralan gök otlar bilen bezelyär.

Taýýarlamak üçin 1 kg bagyr, 3 nahar çemçesi ýag, 0,5 bulgur un, 5-6 sany düýp sogan, 2 kg kartoşka, 1 desse gök ot, islege görä duz we huruşlyk gerek bolýar.

SOGAN BILEN BUGLA- NAN YÜREK

30-40 gram agramdaky ýürek bölejiklerini şor suwda biraz buglamaly, üstüne dogralan sogan, sarymsak goşup, 5-6 minut gowurmaly. Soňra dogralan pomidor atyp, biraz wagtdan suw guýmaly, duz, burç sepip, hayal ýanýan otta buglamaly. Taýýar bolan tagamy üstüne ownujak dogralan gök otlary sepip saçaga äbermelii.

Taýýarlamak üçin 800 gram ýürek, 40 gram ösümlik ýagy gerek bolýar.

ÜWELEN ETLI PALAW

Eti iri gözenekli et üweýjiden geçirmeli ýa-da pyçak bilen ownujak dogramaly, üstüne ownuk dogralan düýp sogan, sarymsak, duz we hoşboý ysly ot goşup garyşdymaly we togalajyk et böleklerini taýýarlamaly.

Gyzdyrylan ýagda sogany, togalanan et böleklerini gowurmaly, üstüne käşir goşup, ýene-de 5-6 minut gowurmaly. Soňra gyzgyn suw guýup, duz we huruşlyk atmaly hem-de üstünden tüwüni ýazmaly. Tüwüniň üsti suw bilen doly örtülmelidir. Soňraky taýýarlamak işleri we äbermegiň tertibi edil goýun etinden taýýarlaan palawyňky ýalydyr.

Taýýarlamak üçin 1 kg goýun, sygyr ýa-da diue eti, 1 kg tüwi, 1 kg käşir, 0,5 kg düýp sogan, 2 bulgur ýag, 1 desse gök ot, duz we hoşboý ysly ot gerek bolýar.

GOWURMALY PALAW

Bu palawyň taýýarlanylышy üwelen etden taýýarlanan palawyňky ýalydyr. Togalak et bölekleriniň ýerine gowurma salynýar. Sunda ýag birneme az salynýar.

Taýýarlamak üçin 1 kg tüwi, 1 käse gowurma, 1 bulgur ýag, 1 kg käşir, 0,5 kg düýp sogan, 1 desse gök ot gerek bolýar. Duz we hoşboý ys beriji ot islege görä atylýar.

MÄŞLI PALAW

Eti 30-40 gram agramda bölekläp, gyzarıńça gowurmaly, maýdalanan düýp sogan goşup, gowurmagy dowam etmeli. 6-8 minutdan maýdalanan käşir salyp, gowurmaly we üstüne duz atyp, suw guýup buglamaly. Arassalanan tüwi bilen mäşi ýuwup, deň garyşdrysyp, gazana salmaly we suwy çekilýänçä gaýnatmaly. 5-6 minut geçenden soň duz we hoşboý ys beriji zatlary atmaly. Suwuny çekenden soň, gazanyň gapagyny ýapyp, pessejik otda buguna goýmaly. Bu tagam hem goýun etinden taýýarlanan palaw ýaly saçaga äberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg ete 600 gram tüwi we 400 gram mäş, 2 bulgur ýag, 1 kg käşir, 0,5 düýp sogan, bir desse gök ot gerek bolýar.

ETSIZ PALAW

Ownuk dogralan düýp sogany ýarym taýýar ýagdaýyna çenli gowurmyşlaşdyryp, üstüne käşir atýarlar we gowurmagy dowam edýärler. 6-8 minut geçenden soň, üstüne duzlanan, hoşboý ys we tagam beriji zatlar goşulan suw guýup, taýýarlanan tüwini atýarlar.

Mundan beýlækki taýýarlamak işleri we äbermegin terbi üwelen etden taýýarlanan palawyňky ýalydyr.

Taýýarlamak üçin 1 kg tüwä 1 kg käşir, 0,5 kg düýp sogan, 2 bulgur ýag, bir desse gök ot, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

BALYKLY PALAW

Önünden arassalanan balygy /bekre, doky/ 50-60 gram edip böleklere bölýärler we örän gyzgyn ýagda daşy gyzarıńça gowurýarlar. Soňra düýp sogan, ýene-de 5 minutdan dogralan gyzyl pomidor goşýarlar. Gowrulandan soň, balygyň üstüne suw guýup, duz we hoşboý ys beriji zatlary atýarlar, önünden arassalanyp goýlan tüwini onuň üstüne ýazyp bişirýärler. Äberilende üstüne gök otlary sep-meli.

Taýýarlamak üçin 1,5 kg balyga 1 kg tüwi, 2 bulgur ösümlik ýagy, 0,5 kg düýp sogan, 5 sany gyzyl pomidor, gök otlar, duz we hoşboý ys beriji zatlar gerek bolýar.

BUGLAMA

Gaýnap duran suwa yzygiderli bulamak arkaly mekge uny goşulýar we taýýar bolýançça haýal ýanýan otta gaýna-dylýar.

Etli batyrma aýratyn taýýarlanylýar. Onuň üçin eti 10-15 gram görnüşde ownujak dograp, üstüne ownuk dogralan düýp sogan, ter pomidor we biraz möçberde suw goşup, duz, hoşboý ys beriji zady atmaly we gapagyny ýapyp, doly taýýarlyk derejesine ýetirmeli. Äberilen wagtynda taýýar bulamagyň üstüne et batyrmany we gatyk ýa-da süzme goşup, dogralan gök otlary sepip äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 käse mekge ununa 0,5 kg et, 2 sany düýp sogan, 2 nahar çemçe ýag, 4 pomidor, 1 desse gök ot, 1 bulgur gatyk, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

ETLİ ŞÜLE

Çylka eti agramy 15-20 gram geler ýaly edip, böleklere bölmeli we gyzgyn ýaga salyp, gyzarýança gowurmaly, üstüne maýda dogralan sogany goşup, gowurmyşlamaly, soň kesişdirilen pomidory goşup, üstüne suw, duz we arassalanyp ýuwlan tüwüni salyp, pessejik otta goýy şule bolýança wagtal-wagtal garyp gaýnatmaly. Taýýar şüle tabaga salyp, üstüne mesge ýagyny goýup we dogralan gök otlary sepişdirip, saçaga äbermeli.

Tayýarlamak için 1 kg tüwü 0,5 kg çylka et, 3 sany düýp sogan, 4 sany pomidor, 3 nahar çemcesi ýag, 1 desse gök ot gerek bolýar. Duz we hoşboý ys beriji zat islege görä atylýar.

Isleg bildirilen ýagdaýynda şülä ownuk dogralan käşir hem goşup bolýar.

Şüle gowurmadan hem taýýarlap bolýar.

KÄDILI ŞÜLE

Gabygy we tohumy aýrylan kädini inedördül görnüşinde maýdalamaý we duz we huruş goşulan kän bolmadyk suwdan gaýnatmaly

10-15 minut geçenden soň, mekge ununu goşup, yzygiderli bulap durmak arkaly taýýar bolýança gaýnadýýarlar. Nahar taýýar bolmazynyň öň ýanynda duz we hoşboý ys beriji zatlary atýarlar. Äberilende üstüne mesge ýa-da saryýag guýlup, dogralan gök otlar sepilýär.

Tayýarlamak için 1 käse mekge ununa 1 kg kädi, 3 nahar çemcesi ýag, gök ot, islege görä duz we hoşboý ys beriji zatlardan gerek bolýar.

Şu usul bilen kädili tüwi ýa-da dary bulamagyny hem taýýarlap bolýar.

GATYKLY BÖREK

Una ýumurtga, duz we suw goşup, gaty hamyr taýýarlaýarlar. Ony 30-40 minut geçenden soň, ýukajyk edip ýaýýarlar we inedördül görnüşde 4x4 sm edip kesýärler, oňa üwelen eti salyp bükyärler. Börekler dürli görnüşde bolup bilýärler.

Dürüsde taýýarlamak üçin ýagly eti et üweýiden geçirýärler ýa-da pyçak bilen owunjak dograýarlar, ownuk dogralan düýp sogan, duz, hoşboý ys beriji zatlary goşup gowy garýarlar.

Taýýarlanan böregi duzly suwda gaýnadýýarlar we saçaga äberýärler. Süzmäni, gatygy ýa-da gaýmagy aýratyn äberýärler. Tagamyň üstüne dogralan gök otlary sepmelii.

Tayýarlamak için 3 bulgur una 700-800 gram çylka et, 3-4 sany düýp sogan, hamyr üçin 1 ýumurtga, 1 bulgur gatyk, duz we hoşboý ys beriji zatlardan gerek bolýar.

KELEMLİ BÖREK

Una ýumurtga, duz we suw goşup, börek üçin taýýarlanylыш ýaly hamyr ýugurýarlar. Yuka edip ýáyyp, inedördül görnüşde 6x6 sm ölçegde kesýärler. Farş taýýarlamak üçin ownuk dogralan ter kelemi, düýp sogany, käsiri duz we hoşboý ys beriji zady atyp, gapagy ýapyk ýagdaýda ýarym taýýar görnüşe çenli buglayarlar. Ony birneme sowadýarlar, taýýarlanan hamyryň üstüne goýup, gyralaryny bükýärler we duz atylan suwda gaýnadýarlar.

Tegelek görnüşde kesilen sogany aýratyn gowurýarlar. Äberilende böregiň üstüne gowrulan düýp sogany salýarlar we ýag guýýarlar.

Taýýarlamak üçin 3 bulgur una 1 ýumurtga, 1 kg. ter kelem, 2-3 käsir, 4 sany düýp sogan, 4 nahar çemçesi ösümlik ýagy, islege görä duz we hoşboý ys beriji gerek bolýar.

Böregi gowy ýuwlan duzlanan kelemden hem taýýarlamak bolýar.

ETLİ BÖREK

Hamyryň taýýarlanych usuly kelemli böregiňki ýaly. Dürüşde taýýarlamak üçin çylka eti 5-8 gram edip ownuk dogramaly, ownuk dogralan sogan bilen gowurmaly, ownuk dogralan ter kelemi, käsiri, pomidory goşmaly we taýýar bolýança gapagy ýapyp, haýal ýanýan otda buglaly.

Sowadylan dürüsdüni taýýarlanyp goýlan hamyryň üstüne goýup, bükýärler we duz atylan suwda gaýnadýarlar. Üstüne mesge ýagyny atýarlar. Gaýmagy, çig gaýmagy, gatygy, süzmäni aýratyn äbermek bolýar.

Taýýarlamak üçin: 3 bulgur una 1 ýumurtga, 500 gram et, 500 gram kelem, 4 sany düýp sogan, 2 käsir, 2-3 pomidor, 2-3 nahar çemçesi ýag gerek bolýar. Duz we hoşboý ys beriji otlar islege görä atylýar.

Börek üwelen etden hem taýýarlanyp bilner.

BUGLANAN SOMSA

Hamyrmaýasyz hamyr ýugurmaly we 30-40 minut demine goýlandan soň, ýukajyk edip ýaýmaly, üstüne dürüşdäni goýup, gyralaryny bükmeli.

Dürüşde taýýarlamak üçin goýun etiniň çylka ýerini ownujak dogramaly ýa-da et üweýjiden geçirmeli. Ete ownuk dogralan ter kelemi, düýp sogany, duz, burç goşýarlar we ählisini oňat edip garýarlar. Taýýarlanan somsany gözenegiň üstüne goýup, 30-40 minudyň dowa-mynda buglaýarlar. Äberilende üstüne mesge ýagyny atýarlar.

Süzmäni gaýmagy ýa-da çig gaýmagy aýratyn äbermek bolýar.

Taýýarlamak üçin 6 bulgur una 500 gram et, 1 kilogram kelem, 5-6 sany düýp sogan, 2 nahar çemcesi ýag, islege görä duz we hoşboyý ys beriji zat gerek bolýar.

KİŞMIŞLI BYZMYK

Una ýumurtga, şeker, duz, hamyrmaýa, suw we kişiþ goşup, hamyrmaýaly hamyr ýugurýarlar. Ony aldyrmak üçin ýyly ýerde 1,5-2 sagat goýýarlar. Taýýar bolan hamyr goýy gaýmak ýaly bolmalydyr. 7-8 santimetr diametrdäki byzmyklary ýagda iki tarapyndan gowurmaly. Äberilende üstüne şeker sepýärler. Çig gaýmagy aýratynlykda äbermek bolar.

Taýýarlamak üçin 3 bulgur una 2 ýumurtga, 2 nahar çemcesi şeker, 1 çay çemcesi gury hamyrmaýa, 1 bulgur kişiþ, 1 bulgur ösümlük ýagy, duz gerek bolýar. Byzmyk köpçülikleyín taýýarlananda hamyry ezilen hamyrmaýa goşup ýugurmak bolýar.

ŞAWOTY

Una hamyrmaýa, şeker, suw we duz goşup, suwuk hamyrmaýaly hamyr taýýarlaýarlar we aldyrmak üçin 2-2,5 sagat goýýarlar. Hamyr taýýar bolanda ýag çalnan gyzgyn saja hamyr goýup, ol iki tarapyndan gyzardylýar. Taýýar bolan şawotylary biri-biriniň üstüne goýup, gyzgynlygyna äberýärler. Çig gaýmagy ýa-da gaýmagy, baly, mürepbäni aýratyn äberýärler.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram una 1 çay çemcesi hamyrmaýa, 2 nahar çemcesi şeker, 1 çay çemcesi duz, 1 bulgur ösümlük ýagy gerek bolýar.

MEKGE BYZMYGY

Mekge ununyň üstüne gyzgyn süýt guýýarlar, gapagyny ýapyp 2 sagatlap goýýarlar. Soňra onuň üstüne bugdaý ununy, süýtde eredilen hamyrmaýa goşýarlar we ýene-de iki sagatlap aldyrmak üçin goýýarlar. Hamyr almazynadan ýarym sagat öň, oňa ýumurtga, duz goşýarlar. Taýýar hamyrdan byzmyk ýasap, gazanda ýada saçda bişirýärler.

Äberilende üstüne gaýmak ýa-da mesge ýagyny guýýarlar.

Taýýarlamak üçin 2 bulgur mekge ununa 3 bulgur bugdaý uny, 4 bulgur süýt, 3 ýumurtga, 1 çay çemçesi gury hamyrmaýa, bişirmek üçin 1 bulgur ýag, 4 nahar çemçesi mesge ýagy ýa-da 1 bulgur gaýmak, duz gerek bolýar.

KÄDILI SOMSA

Gaty edip hamyrmaýasız hamyr ýugurýarlar we kädiden aýratyn dürüşde taýýarlaýarlar. Hamyr biraz goýlandan soň, 10-12 santimetr diametrlı, ortasy galyňrak (2-3 mm) tegelek edilip ýaýylýar.

Dürüşde üçin kädiniň daşyny arassalaýarlar, çigidini aýyrýarlar, ownuk edip dograýarlar, owunjak dogralan düýp sogan bilen garyarlar, duz, huruş sepip, gapagy ýapyk saçda haýal ýanýan otta gowurýarlar.

Soňra hamyr bölekleriniň üstüne taýýarlanan dürüsdüni goýup, tegelek ýa-da üçburç görnüşe getirýärler, gyralaryny bükýärler.

Somsa tamdyra ýapylýar we gyzgynlygyna äberilýär. Yany bilen çig gaýmak äberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg una 1,5 kilogram kädi, 1,5 nahar çemçesi duz, 3-4 sany düýp sogan, 2-3 nahar çemçesi ýag gerek bolýar.

ETLI GUTAP

Una duz we suw goşup, hamyrmaýasız hamyr ýugurýarlar, ol biraz salym goýlandan soň 50-60 gram agram-daky böleklere bölünýär we diametri 10-12 santimetr edilip ýukajyk ýaýylýar. Eti, sogany maýda dograp, duz atyp gar-maly.

Faş taýýarlamak üçin çylka eti we düýp sogany et üweýjiden geçirýärler, duz, burç atyp ýagda gowurýarlar.

Ýaýylan hamyr bölekleriniň üstüne deslapdan sowadylan farşy ýazyp, gyralaryny bükýärler. Ony gazana ýagy köpräk salyp bişirýärler we gyzgynlygyna saçaga äberýärler.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram una 1 kilogram çylka et, 2-3 sany düýp sogan, 2 nahar çemçesi ýag, 2 çay çemçesi duz, bişirmek üçin ýag gerek bolýar.

ETLI NAN

Gutaby howurpeçde ýa-da bugda bişirmek hem bolýar.
Una suw we duz goşup, hamyrmaýasız hamyr ýugurýarlar. Ol bırsalym durandan soň, 70-80 gram agramdaky böleklerde bölünýär we diametri 15-16 santimetreden görnüşde ýukajyk edilip ýaýylýar.

Dürüşde üçin çylka goýun eti, ter kelem, düýp sogan et üweýjiden geçirilip, duz, burç atylyp gowrulýar.

Yaýylan hamyr bölekleriniň üstüne dürüsdäni goýup, süýndirilen görnüşde gyralary bükülyär. Yüzüne ýumurtga çalnyp, howurpeçde bişirilip, ýaýylýar.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram una 1 kilogram çylka et, 0,5 kilogram kelem, 2 sany düýp sogan, 2 nahar çemçesi ýag, 1 ýumurtga, duz we burç gerek bolýar.

GÖKLI GUTAP

Hamyryň taýýarlanyş usuly etli we kelemlı gutabyňky ýaly.

Dürüsdäni taýýarlamak üçin narpyzy we ysmanagy arassalaýarlar, dograýarlar, üstüne ýag goşup, duz we hoşboý ys beriji zatlar atýarlar. Soňra biraz un goşup gowurýarlar.

Yaýylan hamyr bölekleriniň üstüne dürüsdäni goýup, süýri görnüşde bükýärler. Tamdyra ýapýarlar.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram una 2 kilogram gök, 1 nahar çemçesi duz, 1 nahar çemçesi un (farş üçin), 2-3 nahar çemçesi ýag, hoşboý ysly ot gerek bolýar.

GUTAP

Una suw we duz goşup, hamyrmaýasız hamyr ýugurýarlar, ony 30-40 minutdan soň, 40-50 gram agramdaky böleklerde bölýärler we diametri 15 santimetreden ýukajyk ýaýylýarlar.

Farş üçin arassalanan, ýuwlan gök sogan, petruška we ukrop owunjak dogralýar, duz, burç, sary ýag goşulyp garylyar. Taýýarlanan hamyr bölekleriniň üstüne farş ýazylýar. Yarymaý görnüşinde bükülyär. Köp ýag salnyp bişirilip, ýaýylýar.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram una 0,8 kilogram gök sogan we ukrobyň we petruşkanyň hersiniň 2 dessesi, 2 nahar çemçesi sary ýag, 2 çay çemçesi duz, burç, ösimlik ýagy gerek bolýar.

İŞLEKLI

Hamyryň taýýarlanyş usuly soganly gutabyňky ýaly. Goýun etiniň çylka ýerini düýp sogan bilen et üweýjiden geçirmeli duz, burç atyp, biraz suw guýmaly /etiň agramynyň 5-8 göterimi möçberinde/. Yaýylan hamyr bölekleriniň üstüne dürüşdäni goýup we ýarymaý şkilinde gyralaryny bükmeli. İşleklini köp möçberdäki ösümlik ýagyna bişirmeli we gyzgynlygyna äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram una 1 kilogram çylka goýun eti, 4-5 sany düýp sogan, 2 çayý çemçesi duz, burç, ösümlik ýagy gerek bolýar.

MANTY

Hamyr hamyrmaýasız, ýumurtga goşulyp, gatyrap ýugrulýar. Etiň ýagly we çylka ýerlerinden alyp dogramaly ýa-da ony et üweýji maşyndan geçirmeli. Ete goşuljak sogan elde maýdaja dogralsa oňat bolýar. Hamyry ýaýyp bolanyňzda, ony her biriniň diametri 10 santimetr bolalar ýaly inedördül görnüşde kesişdirmeli. Oňa taýýar dürüşdäni salyp büküsdirmeli. Dogralan pomidor salsaň nahar tagamyna gelýär. Bükülip taýýar edilensoň, ony ýörite mantı pitisiniň tabaklarynda ýerleşdirmeli. Yapyşmazlygy üçin tabaklara ýag çalynýar. Soňra mantı salynjak pitä suw guýup, oduň üstünde goýmaly. Mantı 45 minutda oňat bişýär. Daşyna ýag çalyp, saçaga äberseňiz, ýany bilenem gatyk ýa-da gaýmak goýsaňyz, ol işdä bilen iýler.

Taýýarlamak üçin: 1 kg ete 800 gram un, 2 ýumurtga, 500 gram düýp sogan, 200 gram guýruk ýagy, 100 gram gatyk, 200 gram mesge, duz we burç gerek bolýar.

ETLİ, KÄDILI MANTY

Eti guýruk ýagydyr düýp sogan bilen aralaşdyryp et üweýjiden geçirmeli. Soňra oňa gara burç we duz garmaly. İçine ownugrak dogralan kädi goşulsa has-da ýumşak bolalar.

Hamyr edip, ol demini alar ýaly bir salym goýmaly. Soňra ýukajyk ýaýmaly-da çen bilen 7x8 santimetr ölçegde kesişdirip, böleklere bölmeli. Taýýarlanan dürüşdäni üstüne goýup, hamyryň gyralaryny bükmeli.

Mantı pitileriniň tabaklaryna ýag calmaly, üstünden mantylary düzmel. Soňra pitä ýagly çorba guýup, ol oduň üstüne goýulýar. Mantylar gaýnaýan suwuň gyzgyn buguna 35-45 minutda gowy bişýärler. Saçaga äberilende, üstüne gaýmak ýa-da mesge ýagy çalnyp äberilýär.

Taýýarlamak üçin 800 gram ete 1 kg un, 2 ýumurtga, 800 gram düýp sogan, 200 gram guýruk ýagy, 500 gram kädi, 50 gram gaýmak, mesge ýagy, duz we burç gerek bolýar.

KÄDILI MANTY

Guýruk ýagyny düýp sogan bilen aralaşdyryp, et üweýjiden geçirmeli. Soňra oňa gara burç we duz garmaly. İçine ownugrak dogralan kädi goşmaly.

Hamyr edip, ol demini alar ýaly bir salym goýmaly. Soňra ýukajyk ýaýmaly-da, çen bilen 7x8 santimetр ölçegde kesişdirip, böleklere bölmeli. Taýýarlanan kädi garyndysyn onuň üstüne goýup, hamyr uçlaryny bükmeli.

Manty pitileriniň tabaklaryna ýag calmaly, üstünden mantylary düzmeli, Soňra pitä ýagly çorba guýup, ol oduň üstüne goýulýar. Mantylar gaýnaýan suwuň gyzgyn buguna 35-45 minutda gowy bişýärler. Saçaga äberilende, üstüne gaýmak ýa-da mesge ýagy çalnyp äberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg un, 2 ýumurtga, 800 gram düýp sogan, 200 gram guýruk ýagy, 500 gram kädi, 50 gram gaýmak, duz we burç gerek bolýar.

BÖRTME (BUGLANAN GOÝUN ETI)

Bu tagamy taýýarlamak üçin ýagly goýun eti gerek. Eti böleklemeli, sogany we bolgar burçunu, sarymsagy owunjak dogramaly soňra olaryň ählisini gazana atyp, üstüne 1 bulgur suw guýmaly we haýal ýanýan otta taýýar bolýanca buglamaly.

Buglanan goýun etiniň ýany bilen ter gök ot, due çaly, gyzgyn çörek äberilýär.

Taýýarlamak üçin 1 kg goýun eti, 400 gram düýp sogan, 50 gram sarymsak, 50 gram bolgar burçy, duz we hoşboý ys we tagam beriji zatlar gerek bolýar.

KÄDİDE ÜWELEN ETIŇ BIŞIRILIŞI

Çylka eti düýp sogan bilen et üweýjiden geçirmeli, biraz suw, suwda ezilip goýlan tüwi, dogralan gök ot, düýp sogan, duz, burç goşmaly we gowy edip garyşdymaly. Kädiniň depesini kesip aýyrmaly, çigitlerinden arassalamaly. Kädiniň içine taýýarlanan farşy salmaly, üstünü kesilip aýrylan bölegi bilen ýapmaly we taýýar bolýanca howrpeçde bişirmeli.

Taýýarlamak üçin 440 gram et, 1 kädi, 0,5 kilogram düýp sogan, 40 gram tüwi, 60 gram içýagy, duz we hoşboý ys beriji zatlar gerek bolýar.

GÖK ÖNÜMLER BILEN BUGLANAN GUŞ

Guşy arassalap, 30-40 gram böleklerə bölüp, duzlap, düýp sogan bilen bile gyzyp duran ýagda gowurmaly, içine maýdalanan käşir, turp, kartoşka salyp, 35 minutlap gowurmagy dowam etdirmeli. Soňra pomidor goýaltmasyny salyp, azrak suw guýup, ýene gazanyň gapagyny ýapyp, buglap goýmaly. Saçaga üstüne ot sepip äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram guş eti, 60 gram ösümlik ýagy, 900 gram kartoşka, 200 gram düýp sogan, 160 gram käşir, 80 gram turp, 40 gram pomidor goýaltmasyny, 40 gram gök ot, islege görä duz we burç gerek bolýar.

GÖK ÖNÜMLER BILEN BUGLANAN BEKRE BALYGY

Bekre balygynyň filesini duzlap, gyzyp duran ýagda çalaşa gyzardyp, gowurmaly. Gyzyp duran tabada mesge ýagyna kerçenen sogany, gyrgyçdan geçirilen käşiri, daşynyň gabypy aýrylyp, ýarymaý görnüşinde dogralan pomidory çalaşa gowurmyşlamaly. Taýýarlanan gök önümleriň ýarysyny tabanyň düýbüne düşäp, üstüne gowrulan balyk böleklerini örmeli we onuň üstüne galan gök önümleri ýaýradyp, gapagy ýapylandan soň, 20 minutlap pessejik otta buglamaly. Taýýar bolandan soň üstüne gök ot sepmöli.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram bekre balygy, 5 sany düýp sogan, 3 sany käşir, 5 sany pomidor, 100 gram mesge ýagy, 200 gram ösümlik ýagy, islege görä, duz we burç gerek bolýar.

İÇDYKMALY BUGLANAN BALYK

Balygyň iç-goşuny aýyrmaly we ony taýýar edilen garyndy bilen doldurmalı. Soňra ony 15-20 minut buglamaly. Dürüsdäniň taýýarlanlyşy: balygyň içiniň ýumşak etini sogan, sarymsak we bugday ununyň çöregi bilen et üweýjiden geçirmeli we margarin, ýumurtga, gara burç bilen garmaly.

Taýýarlamak üçin 1 balyk, 20 gram düýp sogan, 1 diş sarymsak, 20 gram çörek, 10 gram margarin, islege görä duz we burç gerek bolýar.

BALYK ÇEKDIRMESI

Arassalanan balygy dörtburç görnüşde dogramaly, duzlamaly, gazanda ownuk dogralan sogany, pomidory, kartoşkany gowurmyşlaşdyrmaly, onuň üstüne balyk böleklerini goýmaly, üstüne suw guýup pessejik otta doly taýýar bolýança bişirmeli.

Nahar taýýar bolandan soň, üstüne ownuk dogralan gök ot sepmöli we işdääçar bilen äbermeli.

Taýýarlamak üçin 800 gram balyk, 400 gram kartoşka, 40 gram mesge ýagy, 4 sany düýp sogan, 1 desse gök ot, islege görä duz, burç gerek bolýar.

POMIDORLY GOWRU-LAN BALYK

Taýýarlanan balygyň teňnelerini, ýüzungülerini aýryp, iç-goşunu çykarýarlar we gowy edip ýuwýarlar. Soňra ony bölekläp duzlamaly, una bulap daşy gyzaryança ýagda gowurmaly.

Dogralan pomidordan aýratyn batyrma taýýarlanylýar we balyk bilen bile taýýar bolýança buglanylýar. Balygy batyrma bilen, üstüne ownuk dogralan gök ot we sarymsak sepip äberýärler.

Taýýarlamak üçin 1,5 kilogram balyk, 1 bulgur ösümlik ýagy, 4-5 pomidor, sarymsak, gök ot we duz gerek bolýar.

POMIDOR BILEN BUGLANAN KARTOSKA

Arassalan kartoşkany ýuwmaly. Inedördül görnüşinde iri dogramaly we düýp sogan goşup, 8-10 minudyň dowa-mynda gowurmaly. Soňra dogralan ter pomidor goşmaly, duz we hoşboý ys beriji zatlardan atmaly hem-de gapagyny ýapyp, pessaýja otta taýýar bolýança buglamaly. Äberilende üstüne ownuk dogralan gök otlary sepmeli.

Taýýarlamak üçin 2 kilogram kartoşka, 4 sany düýp sogan, 4-5 pomidor, 2-3 çemçesi ýag, 1 desse gök ot, duz we huruş gerek bolýar.

GAÝNADYLAN ÝAGLY MEKGE

Ýapraklaryndan we gulpaklaryndan arassalanan mekge başyny suwda taýýar bolýança gaýnadýarlar. Taýýar bolmazyndan 10 minut öň duz atyp suwuny dökýärler, köp bolmadyk mukdarda mesge ýagyny goşmaly we gapagyny ýapyp, 15-20 minut saklamaly.

Uly gaplarda gyzgynlygyna äberilýär. Çig gaýmagy, gaýmagy, mesge ýagyny aýratyn äberýärler.

Taýýarlamak üçin 6-8 sany mekge başyna 100 gram mesge ýagy, duz gerek bolýar.

DÄNIK

Ak bugdaýy arassalap, ýuwup, üstüne suw guýmaly, ag-zyny ýapyp, haýal otta buglamaly. Kä wagt bulasaň, onuň ähli ýeri deň bişýär. Bugdaýy jaýrylyp başlasa, dänigin bişdigidir. Soňra duzlap, mesge ýa-da gowurdak garmalyda, çanaga salyp, saçaga äbermeli.

Taýýarlamak üçin 100 gram bugdaý dänesi, 20 gram mesge ýagy gerek bolýar.

ÝUMURTGA BÖREGI

Una duz we suw goşup, hamyrmaýasyz hamyr taýýarlamaly. Ony 30-40 minut durandan soň, ýukajyk edip ýaýmaly we 12x6 santimet्र ölçegde gönüburçly böleklerе bölmeli.

Duz we biraz möçberde süýt goşmak bilen ýumurtga bulamagyny aýratyn taýýarlamaly.

Hamyr bölejiklerini iki epläp, gyralaryny bükmeli, emele gelen haltajyklara ýumurtga bulamagyny salyp, agzyny hem bükmeli we gaýnap duran duzly suwda 6-7 minudyň dowamynda gaýnatmaly.

Äberilende üstüne sary ýag ýa-da çig gaýmak guýmaly.

Taýýarlamak üçin 2-3 bulgur una 5-6 ýumurtga, 0,5 bulgur süýt, 2 nahar çemçesi ýag ýa-da 1 bulgur çig gaýmak, islege görüs duz gerek bolýar.

IÝJAN

Gawun kaky bilen künjüden taýýarlanýar. Künjini ýagda gowurmaly, gawun kaky bilen garmaly. Şeýlelikde, garylán gawun kaky bilen künjini togalamaly. Soň ol çanaklara salnyp, çagyň başynda äberilýär.

Taýýarlamak üçin: 50 gram gawun kaky, 10 gram gowrulan künji gerek bolýar.

ÇAK-ÇAK

Tagam süýtde ýugrulan hamyrdan, şekerden we baldan taýýaranylýar. Gaty edip ýugrulan hamyry ýukajyk ýaýmaly we incejik görnüşde kesmeli, gyzgyn ýagda gyzarýança gowurmaly. Bala şeker goşup, pessaý otta goýmaly we yzygiderli bulap gaýnatmaly. Taýýar bolan önümi gowrulan künji bilen garmaly, gaba salyp üstüne gyzgyn ergini guýmaly. Ol owadan gapda çagyň gapdalý bilen äberilýär.

Taýýarlamak üçin 200 gram un, 100 gram süýt, 100 gram şeker, 10 gram ary baly, 30 gram künji gerek bolýar.

GAWUN ŞERBEDI

Aşa bişmedik ter gawunyň paçagyny we çigidini aýyr-maly, soňra owunjak dograp, üstüne şeker sepmeli we salkyn ýerde 2-3 sagatlap goýmaly.

Gaýnap duran suwa gawuny we şekeri atyp, pessaýja otda ýene-de 2-3 minut gaýnatmaly we sowatmaly.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram arassalanan gawuna 1 bulgur şeker, 2 litr suw gerek bolýar.

GARPYZ ŞERBEDI

Garpyzy şiresini almak için ownuk dogramaly, oňa şeker goşup şire taýýarlamaly. Şiräni sowatmaly we paçagy we çigidî arassalanan garpyz bölekleriniň üstüne guýmaly.

Taýýarlamak üçin orta ululykdaky 1 garpyz, 1 bulgur şeker, 1 litr suw gerek bolýar.

HURMA ŞERBEDI

Ter hurmany sapaklaryndan we şäniginden arassala-maly, dilik edip dogramaly, üstüne suw guýmaly. Otta gaýnandan soň, üstüne şeker goşup, pessaý otta ýene-de 4-5 minut gaýnatmaly. Sowadylan şerbeti pyýalalara guýup äbermeli.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram hurma 1,5 bulgur şeker, 2 litr suw gerek bolýar.

KADYLAN MIWELERİŇ ŞERBEDI

Kakadylan gök önümleriň (kişmiş, alça, erik, alma we beýlekiler) garyndysyny ýuwmaly, üstüne gyzgyn suw guýup, haýal otta 15-20 minut gaýnatmaly.

Taýýar bolmazynyň öň ýanynda şeker salmaly we so-watmaly.

Taýýarlamak üçin ýarym kilogram miwe kaklaryna 2 litr suw, 1 bulgur şeker gerek bolýar.

ÜZÜM ŞERBEDI

Çöpleri aýrylan üzümiň üstüne suw guýup, 5 minudyň dowamynda gaýnatmaly. Üstüne şeker guýup, ýuwaşjadan sowatmaly.

Taýýarlamak üçin 1 kilogram üzüme 1 bulgur şeker, 2 litr suw gerek bolýar.

Şu kitaba girizilen nahar taýýarlamagyň usul-lary Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň başlangyjynda we howandarlygynda geçirilen «Türkmen milli tagamlary» atly bäsleşige gatnaşyjylar tarapyndan hödürlenildi:

Gurbangeldi Akyýew (*Aşgabat* ş.)
Myratnyýaz Gulyjow (*Aşgabat* ş.)
Gurbanmämmet Rejebow (*Aşgabat* ş.)
Ýazmyrat Hojamyradow (*Aşgabat* ş.)
Çaryguly Emirow (*Aşgabat* ş.)
Ýazmyrat Orazmyradow (*Ahal welaýaty*)
Nurgeldi Tokarow (*Ahal welaýaty*)
Ata Ataýew (*Balkan welaýaty*)
Döwletbike Garlybaýewa (*Daşoguz welaýaty*)
Çary Rozymyradow (*Lebap welaýaty*)
Akmuhammet Berdiýew (*Mary welaýaty*)
Azatgeldi Gazakow (*Mary welaýaty*)



W.M.Hramowyň umumy redaksiýasy bilen
Awtorlar topary: J.A.Taýymowa, L.K.Głazowskaýa, Ö.A.Gündogdyýew,
Ö.Rahymow, G.Jumáýew, A.Orazow.
Bezegi we kompýuter üpjünçiligi: R.Myradow, G.Radjabow, W.Sorenkow

Yörite fotosurata düşürenler: A.Tumanow, W.Sarkisýan, Y.Şkurin.

Kitapda Türkmenistanyň Prezidentiniň Metbugat gullugynyň we TDH-niň
fotoarhiwiniň fotosuratlaryndan peýdalanyldy.

