



# Сборник с български рецепти



от  
И. Йорданов  
А. Радева



## Рецепти от Южен-централен регион

### Пататник



#### Произход:

Името му идва от „патати“ – така наричат картофите в родопския край. Запознати твърдят, че колкото са селата в Родопите, толкова са и различните рецепти за него. Рецептата се е предавала от поколение на поколение до наши дни. Пататникът е типично ястие от Родопския край. По оригинална рецепта се приготвя в тиган или в сач, под похлупак, като се използват картофи, яйца, лук и сирене.

#### Необходими продукти:

- 1 кг стари картофи
- 2 яйца
- 3-4 глави кромид лук
- 200 гр. сирене
- 5 стръка джоджен
- 2 супени лъжици олио
- сол на вкус

#### Стъпки на приготвяне:

Картофите се измиват, обелват се и се настъргват на едро. Слагат се в кухненска кърпа и се изцеждат от течността. Лукът се нарязва на ситно или се настъргва. В купа се смесват картофите и

лукът с яйцата, джоджена и сиренето. Всичко се посолява и се разбърква. В тигана или сача се сипва олиото и се загрева. Слага се сместа за пататника, като се заглажда с дървена лъжица и се притиска към дъното на съда. Ястието се пържи 10-15 минути похлупено, след което се обръща върху капака на съда за готвене и отново се връща за още 10 минути, докато се изпържи и от другата страна.

### Начин на сервиране:

Сервирайте пататника топъл, като по желание можете да го поръсите с кашкавал или да го овкусите с чубрица и самардала.

### Подходящи напитки:

Поднесете с кисело мляко, айран, бърканица.

### Медицински параметри:

В състава на картофа има малко натрий и мазнина. Но това не са единствените плюсове. В състава на картофа се съдържа скорбяла, която помага да се понижи холестеролът. Има и огромно количество калий. Калият помага за профилактиката на сърдечните заболявания. Използва се в много диети.

### Алергени:

яйца  
сирене

## *Рецепти от Северозападен регион*

### *Косачко кисело*



### Произход:

Сиромашка и постна, но вкусна и здравословна е кухнята на балканджиите, която се е запазила и до днес. Странните рецепти е измисляла турлашката домакиня от немотия. Изключително вкусните постни гозби са емблематични, а самобитният им език е оставил отпечатък и в наименованията, използвани в кухнята им - скроб, косачко кисело, компировица, коприва цоловарка, бело пръжено пльопаво, керкеле, сиромашко пръжено, сиромашка закуска, сиромашка лютеница. Торлашката кухня използва малко подправки - зелен джоджен лете за чушките с боб, мащерка, мерудия (магданоз), бабина душица и най-вече копър. Без него нито косачкото кисело, нито зелената лютеница биха били така вкусни и пикантни. Чесънът е на почит.

## Необходими продукти:

сухи чушки  
краставица  
чесън  
копър  
вода  
сол  
оцет  
захар

## Стъпки на приготвяне:

Приготвя се от нарязани сварени предварително сухи чушки, нарязана на ситно краставица, чесън и копър. Всичко това се залива със студена вода и се овкусява със сол, оцет и захар. Трябва да престои поне час – два, за да проникнат съставките една в друга. Поднася се като предястие.

## Начин на сервиране:

Сервира се студена.

## Подходящи напитки:

Ястие, което по традиция се приготвя само през лятото.

## Медицински параметри:

То не засища, но охлажда в жегите и възбужда апетита.

## Алергени:

няма

*Бел муж*





### Произход:

Бел муж е традиционно жетварско ястие. Легендата разказва, че селяните на полето гощавали Свети Петър със сирене, но било толкова горещо, че то се разтопило. Тогава светецът го поръсил с брашно и се получила гозба за чудо и приказ. Легендата за ястието Бял муж, което е характерно за жителите на селата високо в Балкана, е завладяваща. Интерес обаче буди и фактът, че това е единственото ястие в българската фолклорна традиция, което се приготвя от мъж.

### Необходими продукти:

- 1 кг прясно меко сирене
- 200 гр. брашно
- 1 ч.л. сол
- 200 мл овче прясно мляко

### Стъпки на приготвяне:

Сиренето се поставя в дълбок съд и отгоре се сипва прясното мляко, солта и разтвореното във вода брашно. Готви се на силен огън, като непрекъснато се разбърква с дървена лъжица, докато кашата се сгъсти.

### Начин на сервиране:

Сложете в чиния за сервиране и поднесете по желание с мед или сладко по избор. Може да се намаже на филия хляб.

### Подходящи напитки:

Консумира се с бяло вино.

### Медицински параметри:

Сиренето е продукт, който предлага богатство от ползи за здравето. Полезните свойства на този деликатес се дължат на набор от минерални вещества (калций, магнезий, фосфор, йод, желязо, селен, цинк, мед) и такива витамини като В, В1, В2, В12, РР, С, D, Е, F Този комплект осигурява пълен витаминен комплекс за пълното развитие на тялото.

Алергени:

мляко  
казеин  
лактоглобулин

## *Рецепти от Северен-централен регион*

### *Торта "Гараш"*



Произход:

Легендарната торта "Гараш" започва славния си път от... България! Оказва се, че вкусният шоколадов деликатес за пръв път е представен у нас преди близо 120 години! През 1885 г. в Русе пристига прочут сладкар – Коста Гараш от Австро-Унгария. Сладкото изкушение, което той измисля, носи именно неговото име. Но как започва всичко? В края на XIX век в Русе е построен първият за България гранд хотел – „Ислях хане“. Мебелите, приборите, завесите са специално доставени от Виена и блясъкът на тогавашна Австро-Унгария се пренася в Русе. Когато пристига в града, Коста Гараш поема управлението на „Ислях хане“. Краят на XIX век, основния салон на хотел "Ислях хане" в Русе В салоните на хотела княз Александър Батенберг посреща крале. Именно за един от тези приеми Гараш създава тортата „Гараш“. След това я пренася в София в един от най-люксовите хотели за онова време – „Пахах“. Около 1900 година Коста Гараш се премества в София, за да поеме управлението на хотела. На партера се е намирала и сладкарницата, където столичани са могли да опитат парче „Гараш“.

Необходими продукти:

200 гр. орехи  
8 яйца  
220 гр. пудра захар  
20 гр. брашно  
400 мл. сладкарска сметана  
500 гр. черен шоколад

### Стъпки на приготвяне:

Правят се пет тънки блата направени от смес, съдържаща 200 грама орехи, 8 яйца, 220 грама пудра захар и 20 грама брашно. Всеки блат се пече върху намазнена оризова хартия при умерена температура до порозовяване, след което се оставя да изстине. Сметаната се разбива до сгъстяване, ако не е сладка се добавя захар. Шоколадът се разтопява на водна баня и по-голяма част от него се добавя към вече разбитата сладка сметана. Бърка се до получаване на еднороден шоколадов крем, към който може да се добави ром или коняк. Блатовете се редят, като всеки се маже обилно с шоколадовия мус. Накрая цялата торта се покрива с шоколадова глазура и се украсява с оцветени в зелено кокосови стърготини или филирани бадеми. Оставя да пренощува в хладилник на хладно, за да стегне.

### Начин на сервиране:

Сервира се на другия ден студена.

### Подходящи напитки:

Върви с напитка Ликьорено бяло вино , Коняк , Бейлис

### Медицински параметри:

Тортата е много калорична и се препоръчва за хора на диета да се ограничат с едно парче. За хора с хранителни алергии не трябва да я консумират.

### Алергени:

брашно-гултен  
яйца  
шоколад  
бадеми

*Рецепти от Североизточен регион*

*Парама хайвер*



### Произход:

Тарама хайверът се е наложил в днешното меню като чудесно предястие. Особено предпочитан е в комбинация с препечени многозърнести и пълнозърнести хлебчета.

### Необходими продукти:

1 с.л. (с връх) хайвер  
половин глава средно голям лук  
сока на 1/2 лимон  
2 филии (с дебелина, около 2,5 см.) бял хляб с изрязани кори  
Слънчогледово олио (1 ч.ч. или повече)  
Сол на вкус

### Стъпки на приготвяне:

В дълбока купа първо се пасира лука, а после се добавя хайвера като процесът продължава до неговото разпукване. Получава се смес с вид на каша. Хлябът предварително се накисва във вода и се изтиска добре с ръце. Добавя се към хайвера и отново всичко се пасира. С помощта на миксер постепенно и на тънка струя се добавя олиото, разбиването на тарамата продължава. Сместа постепенно бухва. Следва тънка струя лимонов сок, като се внимава чрез дегустация да не се получи кисел вкус. Добавя се сол на вкус.

### Начин на сервиране:

Хайверът трябва да се сервира охладен в порцеланова или стъклена купа. Никога не трябва да се поднася в метални чинии или пък с метални вилници, тъй като това може да промени вкуса. Яде се намазан на препечена филия.

### Подходящи напитки:



Тарама хайвер върви с Бяло вино.

### Медицински параметри:

Богат на витамини А, РР, В1, В2, В9, D, С, Д... и множество минерали и микроелементи – калций, магнезий, йод, натрий, калий, фосфор, сяра, желязо, флуорид, молибден... Хайвера е незаменим природен продукт. Тази богата палитра от полезни свойства го правят не само вкусно предястие, но и полезно допълнение към здравословната диета. Естествено в ограничени, заради калориите количества! Консумацията на домашен хайвер е полезна за мозъка, за подсилване на паметта, за очите, за нервите, за мускулите и костите, за сърцето и кръвоносните съдове.

### Алергени:

рибни протеини

## *Рецепти от Югозападен регион*

### *Капама*



### Произход:

Капама е традиционно българско национално ястие приготвяно от населението в котловината по поречието на река Места, наричана Разлог, в Югозападна България. Думата е с персийски произход. Оригиналната капама се готви в казан върху открит огън. Сега е по-известен друг начин на приготвяне - в запечатано с тесто глинено гърне (гювеч) се пече няколко часа във фурна.

### Необходими продукти:

500 гр. свинско месо  
500 гр. телешко месо  
500 гр. пиле  
1 кисела зелка  
1 чаша ориз

400 гр. суджук  
400 гр. кървавица  
1 чаша червено вино  
черен пипер  
червен пипер  
сол на вкус  
тесто за замазване

### Стъпки на приготвяне:

Поставете един слой от предварително фино нарязаното кисело зеле в глинен съд. Добавете малко подправки. Поставете един слой от ориз. После наредете част от свинското, телешкото, пилешкото, както и парчета суджук и кървавица. Добавете още един слой от кисело зеле. Сложете подправките и поставете отново слой от всички видове месо. Продължете по същия начин, докато съдът се запълни. Затворете капака на съда с тесто. Поставете съда в студена фурна, печете на ниска температура (150 градуса). След като заври, печете най-малко 4 часа.

### Начин на сервиране:

Може да се сервира с картофено пюре или друга гарнитура по желание.

### Подходящи напитки:

Ястието се сервира с червено вино.

### Медицински параметри:

Ястието е много калорично , да се консумира в умерено количество от хора на диета. Киселото зеле премахва стомашни проблеми, защото млечно-киселите бактерии в него, които действат противомикробно, влияят отлично върху чревната флора в полза на полезните чревни бактерии. Месото е едно от най-питателните храни и съдържа всички необходими аминокиселини за изграждане на мускули и кости.

### Алергени:

бяло вино  
сулфити  
хистамин

*Бански чомлек*



## Произход:

Името на това ястие идва от турската дума „чомлек“, която означава глинен съд за готвене (гърне), в какъвто по традиция се готви чомлекът. Повече от рецептите, които банскалии приготвят и до днес, се предават през поколенията и са запазили автентичния вкус на миналото. Специфично за банската кухня е, че повечето от ястията са много засищащи и голяма част от специалитетите се приготвят с един или няколко вида месо. Различни видове зеленчуци, които традиционно се отглеждат в района, също допълват чудесния вкус. Още един интересен факт е, че повечето основни ястия се правят на бавен огън и могат да отнемат 5-10 часа, докато се приготвят. Това обаче гарантира неповторимия им вкус и сочността на месото.

## Необходими продукти:

- 1 телешки джолан - 1,5-2 кг
- 1,5 кг картофи
- 1,5 кг кромид лук
- 1 глава чесън
- 2 бр. дафинов лист
- 20 бр. черен пипер на зърна
- 2-3 зърна бахар
- 2 чаши бяло вино
- 5-6 с.л. олио
- сол на вкус

## Стъпки на приготвяне:

Нарязваме картофи на едро. Подреждаме половината количество картофи на дъното на гърнето. Прибавяме половината кромид лук и отгоре слагаме телешкия джолан. Върху джолана аранжираме останалото количество картофи и кромид лук. Прибавяме дафинов лист, черен пипер на зърна и зърна бахар. Наливаме бяло вино в гърнето. Слагаме цели скилидки чесън и наливаме вода до средата на съда. Прибавяме олио и покриваме гърлото на гърнето с алуминиево фолио и го притискаме с капака на съда. Обвиваме внимателно капака с фолио. Печем чомлека във фурна,



загрята на максимална температура за 10 минути. След това намаляваме температурата на 180 градуса и печем чомлека още 3,5 часа.

### Начин на сервиране:

Вкусно и засищащо ястие, идеално за студените зимни дни. Сервира се топло с пресен хляб и люта чушка.

### Подходящи напитки:

Ястието върви с червено вино.

### Медицински параметри:

Телешко месо е отличен източник на фосфор, протеини, цинк и витамини от групата В. Протеините спомагат да поддържаме нашето тяло здраво, стегнато, с добре развити мускули. Цинкът е важен за изграждане на здрава имунна система и съдейства при бързо зарастване на раните. Телешкото месо е изключително диетично. То има ниско съдържание на калории.

### Алергени:

бяло вино  
сулфити

## *Рецепти от Югоизточен регион*

### *Бургаска рибена чорба*



### Произход:

Тази прекрасна рибена чорба е по много стара рецепта на майстори готвачи от Бургас. Чрез нея ще накарате морето да дойде при вас, когато вие не можете да отидете до него. Ще се почувствате по начин, сякаш все едно сте на Черноморието.

### Необходими продукти:

700 гр. риба, добре да се използват месо от три различни вида риба  
1 глава лук  
1 червена чушка  
1 картоф  
1 морков  
1 люта чушка  
3 стръка целина  
1 лъжица кисело мляко  
1 жълтък  
4 лъжици олио  
1 лъжичка дивисил  
черен пипер  
сол на вкус

### Стъпки на приготвяне:

Първото нещо което трябва да направите е добре да почистите рибите от вътрешностите и опашките им, но главите ги оставяте. След това ги сварете в подсолена вода. Наредете зеленчуците на средни по големина кубчета и ги поставете в дълбока тенджерата. Прибавете към тях пипера и стръкчетата подправки, както и сол на вкус, ако трябва. Всичкото това трябва да го залее с все още топлия, но добре прецеден бульон от рибата. Оставете тенджерата на котлона, да ври на умерен огън около 40 минути. През това време почистете много добре от костите готовата вече риба, като този път махнете и главите. Едва след това може да я поставите при зеленчуците, да ври заедно с тях за още 10 минути. След това направете застрояката за рибената чорба. Разбийте 1 жълтък с кисело мляко и прибавете получената смес в тенджерата.

### Начин на сервиране:

Сервира се гореща с лимонов сок и пресен бял хляб.

### Подходящи напитки:

С рибената чорба може да комбинирате и една студена бира.

### Медицински параметри:

Редовната консумация на риба се грижи за добра сърдечно-съдова система и намаляване на кардио заболяванията . Омега 3-мастните киселини превантират тъканите от възпаления, предпазват от запушвания и стеснявания на кръвоносните съдове и др.

### Алергени:

риба  
парвалбумин

## Рецепти с неизвестен произход

### Шопска салата



#### Произход:

Шопската салата е създадена от професионални майстори-готвачи от ДСП „Балкантурист“ през 1956 г. в ресторант „Черноморец“ в тогавашния курорт „Дружба“ (днес „Свети Константин и Елена“) В началото на 1970-те години печените чушки и настърганото сирене се налагат като задължителен елемент от салатата. Първоначално шопската салата се сервира в заведенията на ДСО „Балкантурист“, откъдето се налага и в домашната кухня. Утвърждава се като национален кулинарен символ през 1970-те и 1980-те години. От България рецептата се разпространява и в кухнята на съседните страни.

#### Необходими продукти:

- 400 гр. домати
- 250 гр. краставици
- 1 бр. червена печена чушка
- 1 глава кромид лук
- 200 гр. краве сирене
- 1/2 връзка магданоз
- оцет
- олио
- сол
- маслини



зелени чушки за украса  
няколко стръкчета магданоз за гарниране

### Стъпки на приготвяне:

Доматите, краставиците, печената чушка, лук и магданоз се нарязват. Овкусява се с оцет, олио и сол. Настъргва се сирене отгоре, зелената чушка се нарязва на колелца за декорация на чинията. Маслината се слага върху сиренето и стръкче магданоз .

### Начин на сервиране:

Сервира се студена.

### Подходящи напитки:

Консумира се със студена ракия.

### Медицински параметри:

Доматите са с високо съдържание на диетични фибри. Редовната им консумация в храната допринася за нормализирането на храносмилателния тракт, подобрявайки перисталтиката, отделянето на токсини и други вредни вещества от организма. Червените чушки съдържат повече от 200 процента от дневния ви прием на витамин С. Освен че е мощен антиоксидант, витамин С помага за правилното усвояване на желязото.

### Алергени:

сирене  
казеин  
лактоглобулин

## *Боб чорба по манастирски*



### Произход:

Боб чорба по манастирски наистина идва от трапезата на манастирската кухня. Навремето монасите сами са отглеждали храната си, каквото си произведат това ще сложат на масата си. Отглеждали са зеленчуци, плодове, гледали са животни... И сега в някой от манастирите тази традиция продължава. Храната им е била скромна и често са похапвали боб.

### Необходими продукти:

- 300 гр. бял боб
- 1 глава лук
- 2 глави чесън
- 2 моркова
- 2 пресни чушки
- 1 връзка пресен лук, сол
- 1 с.л. червен пипер
- 50 мл олио
- 1 връзка пресен джоджен
- 1 люта чушка

### Стъпки на приготвяне:

Бобът се измива добре и се накисва от предния ден в студена вода. Водата се изхвърля, измива се отново и се слага в тенджерата или гърне. Налива се 2 л студена вода и се слага да заври. Щом водата с боба заври, температурата се намалява на минимум. Оставете боба да къкри съвсем леко около 1 час. През това време подгответе всички зеленчуци. Нарезете лука, моркова и чушките на ситно. Чесънът не се бели, а само се разделят скилидките една от друга. Лютата чушка се пробоща на 2-3 места с върха на нож. Щом е изминал 1 час откакто къкри бобът добавете всички нарязани зеленчуци, чесъна и лютата чушка. В олио запържете червения пипер. Добавете го към боба, посолете и оставете още 15 минути да къкри. Сложете подправките.

### Начин на сервиране:

По желание може да се сервира с нещо месно - запечена наденица или запържен бекон.

### Подходящи напитки:

Напитката към боб чорба - вода или вино.

### Медицински параметри:

Бобовите храни са изключително богати на витамини, минерали, фибри, белтъчини, комплексни въглехидрати и дори полезни мазнини. Редовната консумация на бобови храни е свързана с редица здравословни ползи, като понижен риск от развитие на диабет тип 2, рак, сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване и остеопороза.

### Алергени:

- бобови растения
- протеини