

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Кафедра технологического оборудования животноводства и перерабатывающих производств

Е.И. Слезко, В.Е. Гапонова, Х.М. Исаев

**Методическое пособие
для выполнения лабораторных работ
по дисциплине «Технология блюд
национальной кухни»**

Для студентов очной и заочной формы обучения по направлению
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Брянская область,
2017

УДК 641.5(07)
ББК 36.996
М 54

Методическое пособие для выполнения лабораторных работ по дисциплине «Технология блюд национальной кухни» / Е.И. Слезко, В.Е. Гапонова, Х.М. Исаев – Брянск: Издательство Брянского ГАУ, 2017. – 189 с.

В пособии приведены указания по организации выполнения лабораторных работ, а так же представлена рекомендуемая литература.

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания и предназначены для изучения дисциплины Технология блюд национальной кухни.

Рецензент: к.т.н., директор Брянского строительного колледжа имени профессора Н.Е. Жуковского Куличенко А.И.

Рекомендовано к изданию решением методической комиссии инженерно-технологического института от 27 октября 2017 года протокол № 3.

© Брянский ГАУ, 2017
© Е.И. Слезко, 2017
© В.Е. Гапонова, 2017
© Х.М. Исаев, 2017

Содержание

	Введение	4
1.	Лабораторная работа 1. Технология приготовления блюд итальянской кухни	5
2.	Лабораторная работа 2. Технология приготовления блюд французской кухни	11
3.	Лабораторная работа 3. Технология приготовления блюд английской кухни	19
4.	Лабораторная работа 4. Технология приготовления блюд немецкой кухни	27
5.	Лабораторная работа 5. Технология приготовления блюд казахской кухни	34
6.	Лабораторная работа 6. Технология приготовления блюд узбекской и киргизской кухни	43
7.	Лабораторная работа 7. Технология приготовления блюд народов Прибалтики	67
8.	Лабораторная работа 8. Технология приготовления блюд народов восточной Европы	89
9.	Лабораторная работа 9. Технология приготовления блюда кавказской кухни	112
10.	Лабораторная работа 10. Технология приготовления блюд китайской, японской, монгольской кухонь	131
11	Лабораторная работа 11. Технология приготовления кухни народов США	144
12	Лабораторная литература 12. Технология приготовления блюд стран Северной Африки: Алжир, Марокко, Египет, Тунис	152
	Рекомендуемая литература	188

Введение

Кулинария - это искусство приготовления пищи.

Она имеет богатую многовековую историю, отражающую древнейшую отрасль деятельности человека, его материальной культуры, собравшую воедино опыт и навыки приемов приготовления пищи разных народов дошедшие до настоящего времени.

Кулинария изучает технологические процессы приготовления качественной кулинарной продукции согласно ГОСТу, кулинарная продукция – это совокупность блюда, кулинарных изделий и кулинарных полуфабрикатов.

Блюдом называют сочетание пищевых продуктов (сырья), прошедших кулинарную обработку и подготовленных к употреблению в качестве пищи, с учетом порционирования и оформления.

Технологический процесс — это ряд научно обоснованных последовательных способов механической и тепловой обработки сырья, в результате которых получают полуфабрикат, кулинарное изделие или кулинарную продукцию.

Предприятия общественного питания предназначены не только для производства кулинарной продукции, кондитерских и других изделий, но они реализуют и организуют потребление этой продукции.

Лабораторная работа № 1

Тема: Технология приготовления блюд итальянской кухни

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд итальянской кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:
- лазанью с соусом болоньезе;

Определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Своего расцвета кулинарное искусство в Италии достигло во время Древнего Рима. Блюда отличались изысканностью и роскошью. Часто они были сложны в приготовлении, а их форма представляла собой произведение искусства.

Именно в Древнем Риме впервые стали готовить салаты.

Итальянская кухня нового времени, конечно, резко отличается от древней. Она более демократична, проста и рациональна.

Прежде всего итальянская кухня - это тысячи изделий из теста, причем каждое имеет своеобразный вкус. Макароны /спагетти/ это национальное блюдо.

Помидоры, оливковое масло и чеснок занимают большое место в питании итальянцев. На оливковом масле не только жарят, но и готовят почти все приправы.

Распространены рыба и нерыбные продукты моря. Итальянцы охотно едят телятину, реже говядину и почти не едят баранину. Жареному мясу предпочитают тушеное. Итальянцы любят субпродукты. В качестве основного продукта используют птицу. Блюда из дичи встречаются только на острове Сардиния.

Разведение свиней - традиционное занятие итальянцев, позволило им прослыть знатоками в приготовлении колбасных изделий. Любят свиное сало.

В итальянской кулинарии широко используется рис, кукурузная мука - полента. В Пьемонте и Венеции изделия из кукурузной муки употребляют вместо хлеба.

Итальянцы используют множество овощей, фруктов и ягод.

Широко используют при приготовлении блюд сыры.

Хлеб едят только пшеничный.

В целом итальянская кухня очень острая.

Итальянская кухня на весь мир прославилась приготовлением овощей. Овощи не варят, а тушат в собственном соку или жарят в масле.

В Италии готовят вкусное мороженое, всевозможные пирожные, торты и булочки.

Холодные блюда и закуски

Салат из лука и оливок

Лук репчатый – 400 г, оливки - 200 г, оливковое масло – 50 г, горчица – 10 г, соль, черный молотый перец, уксус.

Отварить лук, каждую луковицу разрезать пополам, положить в салатник с оливками, залить маринадом, приготовленным из растительного масла, уксуса, соли, перца и горчицы.

Салат по-милански

Макароны - 200 г, рыбные консервы в томатном соусе - 250 г, маринованные огурцы, консервированный горошек - 100 г, кетчуп - 20 г, майонез - 75 г, соль, лимонный сок.

Отварить макароны. Рыбные консервы, кубики маринованных огурцов, консервированный горошек, кетчуп, майонез перемешать с макаронами. Добавить лимонный сок, соль и оставить на холоде.

Супы

Суп «Минестра»

Бекон - 37 г, лук репчатый - 12 г, морковь - 20 г, репа - 20 г, лук порей - 11 г, капуста белокочанная - 25 г, картофель - 41 г, горошек зеленый - 15 г, фасоль стручковая – 22 г, чеснок - 3 г, рис - 8 г, базилик - 1,5 г, бульон - 200 мл, сыр - 15 г, лавровый лист, соль.

Приготовить откидной рис. Постную часть бекона нарезать и слегка обжарить с нашинкованным луком до бледно-золотистого цвета. Белокочанную капусту, морковь, репу, лук порей, картофель нарезать ломтиками, добавить базилик и лавровый лист, спассеровать. Залить бульоном или водой, положить очищенные от кожицы и зерен помидоры, зеленый горошек, нарезанные стручки фасоли и варить на медленном огне 8-10 минут, положить рис и довести до кипения. Оставшуюся часть бекона растереть с чесноком и ввести в суп. Отдельно подать тертый сыр.

Суп яичный по-римски

Белый хлеб - 120 г, растительное масло - 40 г, плавленый сыр - 50 г, яйцо - 4 шт., бульон мясной - 500 г, зелень петрушки.

Кусочки хлеба обжарить на сливочном масле. На них поместить пластинки плавленого сыра и запечь. В тарелку уложить два обжаренных кусочка хлеба, разбить яйцо и залить бульоном. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Горячие блюда

Пицца «Каприччиоза»

Тесто - 300 г, томаты - 300 г, ветчина - 400 г, сыр – 200 г, шампиньоны - 300 г, чеснок - 10 г, белое вино - 200 г, растительное масло - 50 г.

Тесто раскатать и уложить на смазанный маслом лист. К нарезанным шампиньонам добавить растительного масла, чеснок, стакан белого, вина и варить 15 минут. Посолить. Тесто смазать маслом и накрыть нарезанными томатами, кусочками ветчины, грибами и ломтиками сыра. Поставить в разогретый духовой шкаф и выпечь в течение 20 минут.

Тесто: мука - 250 г, растительное масло - 50 г, вода - 200 г, дрожжи - 20 г, соль.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить одну столовую ложку муки, дать постоять 10 минут. В посуду насыпать муку, добавить соль, в середине сделать углубление, в которое налить разведенные дрожжи и масло. Замесить тесто. Посыпать мукой, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место для брожения. Тесто должно увеличиться в объеме в два раза.

Полента

Кукурузная мука - 250 г, сливочное масло - 40 г, соль.

Вскипятить 1 л воды, добавить щепотку соли, всыпать кукурузную муку и варить на слабом огне - 40 минут, помешивая деревянной ложкой, чтобы не было комков и масса не приставала ко дну кастрюли. Как только она начнет отставать от стенок кастрюли выложить ее на блюдо.

Каннеллони с начинкой

Каннеллони - 12 шт., растительное масло - 60 г, лук репчатый - 50 г, чеснок - 15 г, петрушка - 10 г, отварное рубленое мясо - 250 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 20 г, сыр пармезан - 80 г, томатный соус - 1 л, базилик, мускатный орех, соль, перец.

Сварить каннеллони. Лук, чеснок, петрушку мелко нарезать и потушить с растительным маслом до полуготовности. Затем добавить мясо и тушить 2-3 минуты. Добавить специи. Через 15 минут снять с огня, дать остыть, заправить 50 г сыра, яйцом и все хорошо размешать. Этой смесью начинить каннеллони. В смазанную маслом форму налить половину томатного соуса, уложить слоями каннеллони и залить оставшимся соусом. Посыпать пармезаном и крупинками сливочного масла. Закрыть посуду крышкой и поставить в духовой шкаф.

Жаркое с лимонным соусом

Мякоть говядины - 800 г, сливочное масло - 25 г, растительное масло - 30 г, белое сухое вино - 30 г, яичные желтки - 2 шт., лимон - 1 шт., мясной бульон - 100 г, зелень петрушки, соль.

Кусок мяса отбить, обжарить на сливочном масле, смешанным с растительным со всех сторон, посолить. Добавить вино и мясной бульон. Отдельно взбить яичные желтки с солью и соком лимона. Мясо переложить в другую посуду. Вылить на сковороду взбитые желтки и, постоянно помешивая, добавить нарезанную зелень. Когда соус начнет густеть, снять с огня. Мясо выложить на блюдо, порезав ломтиками, полить соусом.

Камбала в духовке

Филе камбалы - 450 г, сливочное масло или маргарин - 90 г, панировочные сухари - 30 г, яичный желток - 1 шт., белое сухое вино - 100 г, зелень петрушки, соль.

Рыбу очистить, промыть, удалить хребтовую кость, открыть, поместить на сковороду, смазанную жиром. На открытую часть положить тщательно перемешанную смесь из распущенного сливочного масла или маргарина, панировочных сухарей, желтка, зелени петрушки и соли. Сверху посыпать панировочными сухарями, вокруг полить вином и поставить в горячую духовку на 45 минут.

Сладкие блюда и напитки

Бананы жареные

Бананы - 1000 г, мука - 100 г, сахар - 50 г, сливочное масло - 25 г, вода - 100 г, ром - 50 г, яйцо – 1 шт., растительное масло, сахарная пудра, соль.

В миску положить просеянную муку, сахар, сливочное масло, соль, влить воду, тщательно перемешать /смесь не должна быть густой/, добавить ром, взбитый яичный желток и оставить на 2 часа. Очистить бананы, разрезать пополам вдоль, а затем на три части поперек. В приготовленную смесь, аккуратно помешивая, добавить яичный белок. Вилкой погружать в смесь кусочки банана и обжаривать на сковороде с растительным маслом. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде, посыпав сахарной пудрой.

Кофе по-итальянски

Кофе натуральный - 30 г, сахар - 50 г, молоко - 400 г.

Сварить кофе на молоке и процедить в чашечку, отдельно подать сахар.

Задание 1.

Таблица 1 - Рецептура лазаньи с соусом болоньезе

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная высший сорт	500	500
Яйцо куриное	4 шт.	4 шт.
Вода	120	120
Оливковое масло	40	40
Крупа манная	50	50
Яйца куриные	2 шт.	2 шт.
Соль поваренная	5	5
Масса готового теста		721
Мясо свинина	200	200
Копченая колбаса	50	50
Лук репчатый	15	12
Морковь	18	15
Болгарский перец	50	45
Томатное пюре	100	100
Томаты свежие	100	90
Сыр твердый	75	75
Оливковое масло	20	20
Соль поваренная	4	4
Выход		721/611

Технология приготовления

На чистый сухой стол просейте муку. Кипяченую, но прохладную воду наливают в стакан. Ставят его ненадолго в морозильную камеру. В муке делают углубление. Разбивают два яйца, взбивают их и соединяют муку. Добавляют соль. Вымешивают тесто. Вводят частями подсолнечное масло.

Добавляют ледяную воду. Хорошо вымешанное тесто, скатывают в шар. Тесто оставляют на час. Затем разделяют на 7 частей.

Каждую часть раскатывают в тонкий пласт. Обрезают неровные края, чтобы получился прямоугольник. Так же раскатывают остальные пласты. Все они должны быть одинакового размера.

Разогревают сковороду, добавляют оливковое масло и выкладывают туда фарш. Обжаривают до готовности. Пока жарится фарш, очищают от кожицы помидоры, измельчают их в блендере и смешивают с томатной пастой, чтобы масса стала однородной. Выливают полученную смесь на сковороду к фаршу и дают закипеть. Готовят до тех пор, пока соус не загустеет. Натирают на крупной терке сыр.

В форму для запекания выливают часть соуса бешамель, сверху кладут один лист теста. Поверх него кладут соус болоньезе (примерно треть его часть). Посыпают соус тертым сыром. Один слой готов. Повторяем в том же порядке еще 3 раза. Посыпают последний слой лазаньи тертым сыром и отправляют в предварительно разогретую духовку на 35-40 минут при $t = 180^{\circ} \text{C}$.

Таблица 2 - Рецепт соуса болоньезе

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная высший сорт	90	90
Мускатный орех	5	5
Масло сливочное	35	35
Молоко	62,5	62,5
Выход		192,5

Технология приготовления

В сковороде растапливают сливочное масло, добавляют муку, перемешивают и на медленном огне жарят 1 минуту, постоянно помешивая.

Небольшими порциями вливают в сковороду молоко, при этом постоянно помешивая (для этого отлично подходит венчик). Когда все молоко вылито, добавляют мускатный орех и яйцо, перемешивают до тех пор, пока масса не станет однородной. Соус считается готовым тогда, когда загустеет.

Задание 2

1. Прогустить блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

2. Установить время приготовления изделия _____

3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_r = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 2

Технология приготовления блюд французской кухни

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд французской кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:
- курицу с медом и лимоном;
- торт наполеон.
- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Притязания французов на то, что их кухня одна из лучших в мире, есть определенное основания.

В XVII-XIX веках императорские и королевские дворы переманивали друг у друга лучших поваров, которые, как правило, были французами. И в XX веке эта "утечка рук" продолжается. Многие известные французские кулинары соблазняются щедрыми предложениями дорогих ресторанов Нью-Йорка, Сан-Франциско, Токио и др.

Среди кухонь мира французская кухня известна под названием "гранквизин", или классической кухни.

Французская кухня сравнительно молодая, ей около 200 лет. Искусство хорошо готовить пришло в страну из Италии, вместе с Марией Медичи, привезшей в Париж первоклассных поваров. С этого времени и начинается гастрономическое образование французов. Вершины своей оно достигло при Людовике XIV и Людовике XV.

Основателями и теоретиками французской кухни считаются всемирно известный повар и автор первых повареных книг М.-А. Карем и писатель А. Брийа-Саварэн, автор ставшей энциклопедической книги "О физиологии вкуса". Он автор того, что у нас называется "ромовая баба".

В Россию французские повара привезли различные приспособления для украшения блюд и тортов, которые существенно повлияли на технологию приготовления пищи. Если раньше готовили «на глазок», то теперь появилась строгая рецептура с указанием выхода блюд.

Французская кухня отличается тщательным подбором сырья.

Климатические условия Франции благоприятны для выращивания овощей, фруктов, пряных трав и др. высококачественного сырья.

Большая часть границы Франции проходит по морю, которое поставляет к столу разнообразную рыбу и нерыбные продукты моря.

Французы любят молочные блюда. У нормандцев основной ингредиент всех рецептов - сливки. Во Франции не садятся за стол без сыра. Сыр подают перед десертом. Французы производят десятки сортов сыра. Среди них рокфор, грюер, камамбер и др.

Для французской кухни характерно использование вина, коньяка и ликера в процессе приготовления многих блюд.

Готовя те или иные блюда, французы применяют характерные только для них приемы. Например, прежде чем готовить кушанье из мелкой дичи, ее выдерживают в течении нескольких суток на воздухе.

Для приготовления и фламбирования блюд, маринования мяса широко используются спиртные напитки. Для улучшения вкуса рыбных блюд в них добавляют сидр. При тепловой обработке винный спирт испаряется, а оставшиеся вещества придают блюду неповторимый вкус и приятный аромат.

Французская кухня насчитывает около 3000 соусов, которые очень разнообразят блюда.

При всем многообразии французской кухни она отличается простотой, естественностью использования продуктов и их сочетания. В этом она очень близка русской кухне.

Холодные блюда и закуски

Салат бокер

Горчица сухая - 4 г, уксус винный 3%-ный - 15 г, оливковое масло - 90 г, зелень сельдерея - 150 г, корень сельдерея - 100 г, ветчина - 100 г, грибы маринованные - 100 г, яблоки - 100 г, майонез - 100 г, картофель вареный – 100 г, свекла вареная - 100 г, зелень петрушки.

Горчицу, уксус, оливковое масло взбить и залить полученной заправкой зелень и корни сельдерея, нарезанные соломкой. Выдержать в холодильнике один час. Добавить нарезанные соломкой ветчину, грибы, яблоки и смешать с майонезом. Переложить все в блюдо, украсить дольками вареного картофеля, свеклы и зеленью петрушки.

Парижский салат

Морковь - 280 г, корень сельдерея - 50 г, свекла - 120 г, фасоль стручковая - 50 г, фасоль сухая - 50 г, рыбные консервы в масле - 250 г, майонез - 50 г, яйцо - 1 шт., твердый сыр - 30 г, зелень петрушки.

Отварить морковь, корень сельдерея, стручковую и сухую фасоль. Готовые овощи нарезать мелкими кубиками, добавить измельченные рыбные консервы, тщательно размешать и заправить майонезом. Салат украсить кружочками яйца, сваренного вкрутую, сыром, нарезанным ромбиками, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Яйца под зеленым майонезом

Яйца - 12 шт., салат зеленый - 150 г, сливки - 60 г, майонез - 150 г, зелень петрушки.

Вареные яйца разрезать на четвертинки. Салат пропустить через мясорубку, протереть со сливками и майонезом. Яйца выложить на блюдо, залить зеленым майонезом и украсить зеленью.

Супы

Суп картофельный потофе

Говядина /грудинка/ - 400 г, вода - 3 л, лук репчатый - 150 г, морковь - 150 г, репа - 100 г, лук порей /белая часть/ - 50 г, корень сельдерея - 40 г, чеснок - 10 г, картофель - 500 г, гвоздика, перец черный горошком, зелень петрушки, соль.

Нарезанный репчатый лук спассеровать в сливочном масле. Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и положить нарезанные морковь, репу, лук порей, корень сельдерея, чеснок, пассерованный лук, гвоздику, перец, соль, зелень петрушки и варить 5 часов на слабом огне. Затем процедить, добавить нарезанный картофель и варить еще один час. Подать с гренками.

Суп-пюре из свежих помидоров

Помидоры свежие - 300 г, лук репчатый - 75 г, сок лимонный - 36 г, сахар - 20 г, масло сливочное - 40 г, мука - 50 г, вода - 200 г, молоко - 200 г, лавровый лист, соль.

Очищенные от кожицы помидоры, измельченный репчатый лук залить водой, смешанной с лимонным соком, добавить сахар, соль, лавровый лист и варить 30 минут на слабом огне. Вынуть лавровый лист, а овощи протереть через сито. Растопить сливочное масло, смешать его с мукой, тонкой струйкой влить молоко и, помешивая, довести до кипения. Кипятить на слабом огне до загустевания. Затем добавить протертые овощи, посолить.

Буйабесс /Уха по-марсельски/

Для бульона: рыбная мелочь - 100 г, рыбные кости - 100 г, палтус - 188 г, или скумбрия - 172 г, или ставрида - 147 г, масло оливковое - 15 г, лук репчатый - 18 г, помидоры - 60 г, картофель - 93 г, хлеб - 50 г, петрушка - 5 г, укроп - 6 г, чабер - 2 г, лавровый лист, чеснок, шафран, перец, соль.

Из рыбной мелочи и рыбных костей сварить бульон. На оливковом масле слегка спассеровать репчатый лук, мелко нарезанный, добавить нарезанные помидоры, укроп, петрушку, чабер, чеснок, лавровый лист, перец горошком, шафран. После этого положить нарезанный дольками картофель и сверху на него филе очищенной рыбы. Через несколько минут влить рыбный бульон, поставить на сильный огонь, довести до кипения и кипятить 15-20 минут. Затем рыбу и часть картофеля вынуть и приготовить соус, для чего в бульон добавить пассерованную на оливковом масле муку и все протереть. Ломтики хлеба, толщиной 0,5 см подрумянить на масле и выложить в тарелку. На хлеб выложить рыбу, вокруг картофель и залить соусом. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Горячие блюда

Камбала в суфле из сыра

Филе камбалы - 600 г, яйца /желтки/ - 6 шт., яйца /белки/ - 8 шт., сыр швейцарский - 100 г, масло сливочное - 90 г, перец черный молотый, соль.

Филе свернуть трубочками, обвязать нитками и обжарить в масле до полуготовности, посолить, поперчить. Формочки смазать маслом, в каждую положить по куску филе. Сыр измельчить на терке, растереть с желтками до получения однородной массы, ввести взбитые в крепкую пену белки и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в сильно нагретую духовку на 15 минут /время следует определить опытным путем/. Готовое суфле должно быть пышным с зажаренной корочкой.

Филе миньон с грибами

Грибы белые или шампиньоны - 1000 г, масло сливочное - 120 г, мука - 50 г, сметана - 100 г, куски филейной вырезки толщиной 2 см - 6 шт., вино сухое белое - 80 г, перец черный молотый, соль.

Грибы обжарить в половине масла в течение 5 минут, посолить, поперчить, всыпать муку и поджарить до коричневого цвета, добавить сметану, перемешать. Довести до кипения, убавить огонь и выдержать еще 5 минут. Мясо натереть солью и перцем, обжарить в масле на сильном огне, влить вино, довести до кипения и выдержать 2-3 минуты. Подать на блюде, в центре которого положить грибы, а вокруг - куски мяса.

Цыплята маренго

Цыплята – 2 шт /по 1000 г каждый/, мука- 50 г, масло сливочное - 40 г, масло растительное - 40 г, чеснок - 30 г, коньяк - 60 г, помидоры очищенные и измельченные - 200 г, вино белое сухое - 200 г, грибы белые или шампиньоны - 250 г, оливки нарезанные - 70 г, зелень петрушки, майоран, лавровый лист, соль, перец черный молотый.

Цыплят разрезать на куски и обвалить в муке, смешанной с солью и перцем. Затем обжарить в жаровне в смеси растительного и сливочного масла, добавить чеснок, помидоры, майоран, лавровый лист, влить коньяк и вино и держать на слабом огне под крышкой около получаса. Положить грибы и маслины и держать на огне еще 10 минут /пока цыплята не размягчатся/. Посыпать петрушкой и подать с обжаренным белым хлебом.

Говяжий язык с орехами

Языки отварные - 2000 г, масло сливочное - 80 г, мука - 75 г, сахар - 45 г, уксус винный 3%-ный - 50 г, изюм без косточек - 40 г, цедра лимона тертая - 40 г, грецкие орехи толченые - 70 г.

Масло растопить, помешивая, всыпать муку и обжарить до коричневого цвета. Продолжая размешивать, влить тонкой струйкой бульон и довести до кипения. Убавить огонь и выдержать минут 5. На отдельной сковородке растопить сахар в уксусе и варить его до тех пор, пока жидкость не станет коричне-

вой. Влить ее, помешивая, в соус. Добавить туда же изюм, апельсиновую цедру /ошпаренную кипятком/, грецкие орехи и перемешать.

Нарезанные ломтиками языки положить на блюдо и полить соусом.

Яичница с картофелем

Яйцо - 6 шт., картофель - 600 г, масло сливочное - 60 г, масло растительное - 30 г, сыр швейцарский - 50 г, перец черный молотый, соль, мускатный орех.

Картофель нарезать тонкими кружочками, положить на горячую сковороду с кипящим маслом, посолить, поперчить и обжарить с одной стороны. Затем накрыть сковороду крышкой держать на слабом огне 15 минут, чтобы картофель спекся в лепешку. Затем перевернуть ее целиком, не разламывая и обжарить с другой стороны еще 3-4 минуты. Добавить масла и вылить на картофельную лепешку размешанные яйца, посыпать сыром. Когда яйца загустеют снять сковороду с огня, перевернуть над блюдом. Подать горячей.

Сладкие блюда и напитки

Фрукты по рецепту Виктора Гюго

Яблоки - 100 г, груши - 100 г, сахар - 25 г, мука - 30 г, молоко - 150 г, масло сливочное - 30 г, яйцо - 2 шт., ванилин.

Фрукты очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать ломтиками и выложить в глубокую сковороду, пересыпая сахаром с ванилином. Муку развести небольшим количеством холодного молока и влить тонкой струйкой в кипящее молоко. Смесь прогреть до загустения, вымешать с маслом и остудить. Ввести в крем желтки, растереть с сахаром и ванилином, а затем взбитые белки. Фрукты залить полученным кремом, посыпать сахаром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сливками или молоком.

Парфе с вином

Яйца /желтки/ - 6 шт., вино красное десертное - 50 г, пудра сахарная - 70г, сливки - 200 г.

Желтки вылить в кастрюлю, поставить на горячую водяную баню и растереть. Всыпать сахарную пудру, влить вино и растереть до загустения. Снять с водяной бани и продолжать растирать 7-10 минут, пока смесь не остынет. Затем добавить взбитые на льду сливки, размешать, разлить по формам и поставить в морозилку на 5-6 часов.

Кофе по-французски

Кофе натуральный - 35 г, вода - 400 г, соль - 1 г.

Заварить крепкий кофе мелкого помола, процедить и добавить соль. Разлить в чашки. По желанию можно добавить сахар.

Таблица 3 - Рецептuru приготовления блюда курица с медом и лимоном

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Тушка курицы	1200	1200
Лимон	100	100
Мед	60	60
Сметана	25	25
Подсолнечное масло	20	20
Соль поваренная	0,5	0,5
Смесь перцев	5	5
Выход		1410,5

Технология приготовления

Курицу вымыть, обсушить и нарезать на порционные кусочки. Лимон ошпарить и нарезать крупными кусками. Мед растопить, если он не совсем жидкий. Курицу приправить солью, перцем, лимоном и медом. Оставить курицу мариноваться на 1 час в холодильнике. В курицу влить растительное масло и сметану. Все перемешать. Выложить курицу в огнеупорную форму для запекания. Разогреть духовку до 200 градусов. Запекать 60 минут.

Задание 2

Таблица 4 - Рецептuru приготовления торта Наполеон

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Тесто:		
Яйца куриные	2 шт.	2 шт.
Вода	150 мл.	150 мл.
Сливочное масло	300	300
Уксус 9%	23 мл.	23 мл.
Соль поваренная	3	3
Мука пшеничная	600	600
Крем:		
Молоко	1000	1000
Сахар-песок	400	400
Ванильный сахар	6	6
Желтки куриные	8 шт.	8 шт.
Мука пшеничная	100	100
Выход		1078/1514

Технология приготовления

На стол (или в большую миску) насыпать муку, сверху выложить масло. Ножом или на терке измельчить масло. Взбить 2 яйца. Сделать углубление и влить яичную смесь (осторожно, она может «убегать»). Развести воду с уксусом и перемешать. Вода должна быть очень холодной. Смешать яйца с водой и уксусом. Добавить соль. Перемешать. Замесить тесто. Разделить тесто на 12 кусочков, сформировать шарики, выложить на тарелку и накрыть пищевой пленкой. Убрать на 2 часа в морозильник. Пока шарики стоят в холодильнике - приготовим крем.

Литр молока довести до кипения. Яичные желтки перетереть с сахаром и ванильным сахаром. Добавить муку, перемешать. Смешать полученную смесь с молоком. На маленьком огне, постоянно помешивая, довести до загустения. Шарики теста очень тонко раскатать. Приложить форму (крышку от кастрюли, тарелку) и по контуру обрезать ножом лишнее тесто. Будущий корж наколоть вилкой (чтобы корж при выпекании не вздулся). Лишнее тесто оставляем на пергаменте и тоже запекаем. Корж выпекать при температуре 180 0 С примерно 7-10 минут, до золотистого цвета. Каждый корж смазать кремом. Смазать также верхний корж и бока. Обрезки собрать и измельчить толкушкой или в блендере, украсить ими торт. Изделие готово.

Задание 2

4. Прodeгустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

5. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

6. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

10. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

11. Установить время приготовления изделия _____

12. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

13. Определить массу готового изделия - M_r

14. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

15. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_t = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

16. Составить технологическую схему приготовления.

17. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

18. Составить технико-технологическую карту.

Контрольные вопросы:

Лабораторная работа № 3

Технология приготовления блюд английской кухни

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд английской кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

блюда английской кухни

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Англия - страна устоявшихся традиций, которые бережно хранит народ и в кулинарии, несмотря на упрямое проникновение в неё «континентальных» блюд.

Природа наделила Великобританию разнообразными пищевыми ресурсами. Благодаря обстоятельности и трудолюбию британцев, несмотря на суровый климат, земля дает обильные урожаи пшеницы, ячменя, овса, что составляет здоровую основу английской (и шотландской) кухни. Выращивают здесь огородные культуры - капусту разных видов, картофель, репу, фасоль; из фруктов - яблоки, сливы. Растительный стол англичан, и прежде всего шотландцев, разнообразят дикорастущие овощи, фрукты, травы (дикий щавель, крапива) Малина, земляника, крыжовник растут в лесах точно так же, как черника или клюква.

Холмистые вересковые пустоши изобилуют пернатой дичью, в горах пасутся стада благородных оленей, питающихся мхами и лишайниками. Здесь же встречаются горные зайцы, пчелы дают замечательный вересковый мед.

Океан и моря, омывающие Англию, предоставляют неограниченный выбор рыбы-сельди и скумбрии, хека, пикши и трески, палтуса, кильки и корюшки. Бездонные озера, прозрачные быстрые ручьи и реки населяют форель, лосось, карп, линь.

Если климат, рельеф, сельское хозяйство разных частей Великобритании мало чем разнятся, то в культурном (и кулинарном, конечно) отношении они значительно отличаются друг от друга. Так, шотландцы, и еще в большей степени ирландцы, донесли из далеких времен до наших дней некоторые черты древней кельтской кулинарии. Например, ирландские повара, никогда не страдавшие тщеславием, остались верны своим очагам и сегодня жарят мясо по обычаям предков на открытом пламени, используя вместо дров торф. Повседневный стол ирландца чрезвычайно прост и по набору продуктов, и по технологии приготовления блюд. Это отварные или туше-

ные картофель, капуста, фасоль...

На шотландскую кухню сильное влияние оказали скандинавские, в основном норвежские викинги (VIII-XV века), французская придворная классическая кухня (XVII век и далее) и, естественно, английская культура и нравы (XVIII - XX века). Викинги привнесли умение готовить блюда из рыбы и морепродуктов, обычай есть баранину и конину (шотландские пони), делать своеобразные овечьи и козьи сыры (оркни). Под влиянием французского двора, шотландский стол обогатился утонченными блюдами из мяса, дичи. Французские нравы внедрились и в меню десерта, до XVI века почти неизвестного суровым шотландцам.

В результате сложного, длительного и противоречивого развития сложилась шотландская, ирландская, английская кухни с явными чертами своеобразия. Если в Англии "нормальным" считают бычье мясо и свинину, то в Шотландии признают в основном баранину. В Англии едят бифштексы и ростбиф недожаренными, розоватыми, с кровью. В Шотландии любое мясо ценят запеченным, основательно проваренным и прожаренным насквозь. Для англичанина каша - немыслимая еда (исключение поридж), для шотландца - основное и почитаемое национальное блюдо. Даже рыбу, такой общий и любимый для всех жителей Британии продукт, готовят по-разному. Англичане предпочитают жарить её в растительном масле и свином жире, да ещё обязательно обернув в газету, а шотландцы - коптить и отваривать. Вот это пестрое многообразие и есть кухня народов Великобритании, весьма условно названная "Английской кухней".

Собственно английская кухня скуповата, проста, не отличается утонченностью и изысканностью. Но англичан это не огорчает, они признают шарм континентальной кухни, но свою считают более здоровой и полезной.

В повседневной жизни англичане почти не едят хлеб, много потребляют мяса (рубленое мясо и жирная свинина не в ходу).

Важное место в питании англичан занимает рыба. Однако столь популярные в мире кетовая икра и заливная рыба у англичан не в чести.

Особенно относятся к птице и дичи. Издавна на Рождество в английских семьях фаршируют индейку.

Из сладких блюд предпочтение отдают пудингам, приготовленным на пару.

Составная часть любого английского меню - свежие фрукты, особенно яблоки, пирог с ними - национальное блюдо.

Первые блюда, в основном супы-пюре и бульоны, подают вечером, в 7-8 часов (время обеда). Первый завтрак в 7-9 часов утра, второй в 13³⁰, обязательный чай в 17³⁰,

Основной напиток чай, иногда кофе.

Холодные и горячие закуски

Салат с сельдью

Картофель - 1000 г, лук репчатый - 200 г, сельдь - 250 г, масло растительное, уксус, горчица, соль по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Разделанную на филе сельдь нарезать небольшими кусочками. Уложить слоями картофель, лук и сельдь, полить заправкой из растительного масла, уксуса и горчицы.

Закуска из мяса цыпленка

Мякоть отварного цыпленка - 500 г, лук репчатый – 30 г, сливочное масло - 30 г, мука - 30 г, соль, ячный желток, молоко - 250 г, сок 1/2 лимона, зелень петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Лук натереть на терке и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Разогреть масло, спассеровать на нём муку, развести молоком в кашицу, добавить луковый отвар, мясо цыпленка, поварить на слабом огне 20 минут. Снять с огня, перемешать с желтком, растертым оставшимся молоком, и вновь подогреть, не доводя до кипения. Переложить в тарелку, заправить лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и украсить ломтиками вареного яйца.

Салат с сыром, рисом и фасолью

Рис - 175 г, консервированная фасоль - 425 г, консервированные ананасы - 200 г, консервированная кукуруза - 200 г, зеленый перец – 100 г, корень сельдерея - 30 г, твердый сыр - 225 г, соль, молотый черный перец.

Перец промыть, нарезать кольцами. Корень сельдерея промыть, нарезать кружочками. Сыр – кубиками. Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Охладить и переложить в салатник. Добавить фасоль, ананас, кукурузу, сладкий перец, сельдерей и сыр. Тщательно перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Уэльский рейбит - гренки с сыром

Батон - 30 г, тертый твердый сыр - 240 г, сливочное масло - 60 г, пиво - 1/8 л, красный молотый перец - 3 г, горчица - 10 г, желток – 2 шт.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Растопить масло на слабом огне, и постоянно помешивая добавить сыр и пиво, затем приправить красным перцем и горчицей. Желтки взбить и, помешивая, также вылить на сковороду. Еще раз разогреть на сковороде, но не доводить до кипения. Полученную массу намазать на гренки и поставить на непродолжительное время в духовку.

Супы

Уха по-ирландски

Морская рыба - 500 г, лук репчатый - 75г, смалец - 40 г, картофель - 300 г, помидоры – 350 г, мускатный орех, тимьян, перец, соль, зелень укропа.

Рыбу очистить и промыть. Отрезать голову и плавники. Разрезать

рыбу вдоль пополам и удалить хребтовую кость. Голову, кость и плавники залить 4 стаканами подсоленной воды и варить 30 минут. Затем отвар процедить. Нарезать ломтиками лук и обжарить на смальце. Добавить картофель, очищенный и нарезанный кубиками, мелко нарубленные помидоры без семян, небольшой мускатный орех, измельченный на тёрке, 1 веточку тимьяна, соль и черный перец. Залить рыбным отваром и варить 30 минут. Прибавить рыбу, нарезанную кубиками средней величины, и варить до мягкости (если отвара недостаточно, влить немного воды). Перед тем, как снять суп с огня, заправить его мелко нарезанным укропом и петрушкой, проварить несколько минут и добавить сметану. Уху подать горячей с мелко нарезанными гренками.

Суп с мясом и сыром

Говядина - 600 г, твердый сыр - 100г, яйцо - 4 шт., черствая белая булка - 1 шт.

Отварить мясо. Бульон процедить. Срезать с булки корку и натереть булку на тёрке. Желтки сваренных вкрутую яиц раскрошить вилкой. Сыр нарезать соломкой. Все перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и влить в остальной бульон. Варить суп 30 минут. Перец подачей добавить нарезанное отварное мясо.

Капустный броуз

Крепкий мясной бульон – 1700 г, овсяная мука – 50 г, кочанная капуста- 450 г, соль, перец.

Довести бульон до кипения, добавить овсяную муку и оставить на медленном огне. Капусту нарезать тонкой соломкой. Положить капусту в бульон, добавить соль и перец. Варить 30 минут в открытой кастрюле. Подавать прямо с огня.

Шотландский перловый суп

Баранина - 440 г, морковь - 60 г, репа - 64 г, сельдерей - 88 г, лук-порей - 24 г, масло сливочное - 80 г, лук репчатый - 48 г, крупа перловая - 84 г, зелень петрушки, перец, соль.

Растопить масло на сковороде и обжарить в нем мясо вместе с луком так, чтобы оно подрумянилось. Влить воду в кастрюлю, выложить в неё содержимое сковороды и поставить варить на слабом огне. Через 30 минут добавить крупу и продолжать варить ещё 10 минут. Затем добавить овощи, посолить, поперчить, и продолжать варить еще 20 минут. Готовый суп посыпать зелень петрушки.

Горячие блюда

Филе палтуса с грибами по-ирландски

Рыба - 200 г, яблочный сок - 50 г, сливочное масло - 10 г, сливки - 25 г, грибы - 10г, сельдерей, паприка по вкусу.

Филе палтуса сварить в воде с добавлением яблочного сока до готовности. Переложить в кастрюлю со сливками и жареными грибами и жарить до тех пор, пока сливки не загустеют. При подаче к столу посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

Скумбрия печеная

Скумбрия потрошенная без головы - 4 шт., яйцо - 2 шт., твердый сыр - 75 г, сухая горчица - 4 г, масло сливочное - 25 г, лимон - 1 шт., зелень петрушки, соль, перец.

Рыбу промыть, сделать три глубоких надреза с каждой стороны на расстоянии 2-3 см. Яйца отварить. Приготовить начинку из мелко нарубленных яиц с сыром, горчицей, маслом, петрушкой и цедрой половины лимона, солью и перцем. Нафаршировать рыбу и запекать в слегка смазанном маслом плоском блюде (закрыв фольгой) при 200°C около 40 минут. Готовое блюдо украсить ломтиками лимона.

Ростбиф

Говядина - 1000 г, жир - 50 г, мука - 10 г, Для заправки: масло растительное - 30 г, сахар - 10 г, лук репчатый - 50 г, морковь - 50 г, сельдерей - 50 г, петрушка - 50 г, лавровый лист, перец горошком.

Мясо обмыть, удалить кости, очистить от пленок, обсушить. Приготовить заправку из овощей. Овощи очистить, мелко нашинковать, прибавить сахар, растительное масло, приправы и вымешивать до тех пор, пока овощи не начнут выделять сок. Мясо положить в глиняную или эмалированную миску и обложить овощами, поставить в прохладное место на 24 часа. На следующий день очистить мясо от овощей и приправ. Придать мясу соответствующую форму, в случае необходимости обвязать шпагатом, посыпать мукой, подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире. Поставить в жаркий духовой шкаф на 20 минут, часто поливая жиром. Жарить надо так, чтобы внутри мясо было розовое, а при прокалывании выделяло красный сок. Готовый ростбиф нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, уложить в той же последовательности на продолговатом блюде и полить, образовавшимся при жарке соусом. Подавать с картофелем фри или картофельным пюре, с овощами и листьями салата.

Мясо по - ирландски

Сырое рубленое мясо - 600 г, полоски шпика (4 см шириной и 20 см длиной) - 4 шт., растительное масло - 40 г, соль, перец.

Рубленое мясо разделить на 4 части и сформовать большие котлеты. Котлеты завернуть в полоски шпика и сколоть их с помощью деревянных шпажек. Смазать котлеты растительным маслом и обжарить (5-10 минут) Мясо внутри должно оставаться сыроватым. Затем котлеты поперчить, посолить и подать на поджаренных ломтиках хлеба. К котлетам подать пикули и соус.

Студень по-шотландски

Говяжья рулька - 450 г, кости говяжьей - 900 г (от рульки), соль - 7 г, лавровый лист, черный, душистый перец.

Мясо и кости залить холодной водой (около 1700 г), довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне 3-4 часа. Затем мясо мелко нарезать или пропустить через мясорубку, кости положить снова в кастрюлю, добавить соль, пряности и варить бульон на сильном огне, пока половина жидкости не выкипит. Мясо положить в формы, залить их бульоном и поставить застывать на сутки. Подавать с салатом.

Индейка по-английски

Индейка, сливочное масло - 75 г, копченый шпик - 50 г, лук репчатый - 120 г, миндальные орехи - 100 г, изюм - 100 г, яблоки - 80 г, яйцо - 2 шт., молоко - 80 г, пшеничный хлеб - 100 г, шалфей - 5 г, паприка - 5 г, тмин - 3 г, перец черный молотый, соль по вкусу.

Тушку индейки посолить и поперчить снаружи и изнутри. Шпик нарезать кубиками и вытопить. Порубить печень индейки, репчатый лук, все обжарить в растопленном шпике. Белый хлеб подсушить, нарезать кубиками и смешать с печенью, рубленным миндалем, изюмом, яблоками, яйцами, шалфеем, тмином и лимоном. Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Затем сбрызнуть её лимонным соком и смазать паприкой, смешанной с растопленным жиром. Завернуть индейку в фольгу и жарить в духовке 3 часа. За 40-45 минут до окончания жарки фольгу снять.

Брюссельская капуста в молочном соусе

Капуста - 500 г, сельдерей - 25 г, мука пшеничная - 25 г, молоко - 0,5 стакана, сливочное масло - 40 г, соль.

Промытые кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Отдельно приготовить соус. В растопленное масло всыпать мелко нарезанный сельдерей и 2-3 минут жарить на небольшом огне. Всыпать муку, размешать и снова поджарить до чуть желтоватого цвета. Постепенно влить горячее молоко и отвар капусты. В соус положить отваренные кочанчики капусты и посолить по вкусу.

Мучные сладкие блюда

Пирог по-английски

Сливочное масло - 250 г, мука пшеничная - 260 г, пекарский порошок - 12 г, сахар - 180 г, яйцо - 4 шт., толченый миндаль или грецкие орехи - 125 г, цукаты - 75 г, ром - 40 г, ваниль.

Масло растереть в пышную массу и постепенно соединить с мукой и разрыхлителем. Растереть сахар с яйцами до бела и, помешивая, добавить масляное тесто, изюм, миндаль и цукаты. Тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать в умеренно разогретой духовке 1 час. Пирог охладить, сбрызнуть ромом и густо посыпать сахарной пудрой, ароматизированной ванилью.

Плюм-пудинг

Белый почечный жир - 650г, измельченная черствая булка - 650 г, мука пшеничная - 100 г, соль - 7 г, сахар - 200 г, мускатный орех, корица, гвоздика, горький миндаль, изюм - 800 г, цукаты - 400 г, лимонная цедра, яйцо - 10 шт., ром - 100 г, сливки - 180 г.

Почечный жир мелко изрубить, добавляя измельченную черствую булку и муку. Рубить ножом, пока жир не будет иметь вид крупы. Добавить соль, сахар, мускатный орех, корицу, гвоздику, горький миндаль, очень мелко изрубленный, изюм, цукаты, цедру одного лимона, яйца, ром и сливки. Все хорошо вымешать, переложить в форму и варить в кастрюле с горячей водой 4-5 часов. Перед подачей полить ромом.

Напитки

Чай по-английски

Подогреть сухой заварочный чайник. Засыпать чай из расчета I чайная ложка на чашку плюс I чайная ложка на чайник. Тот час же залить кипятком (в два приема) и настаивать 5 минут. Необходимо заварочный чайник подносить к кипятку (с огня), а не нести уже просто горячую воду к чайнику с сухим чаем. Пока чай настаивается, в разогретые чашки влить подогретое молоко по 2-3 столовых ложки (по вкусу), строго следуя правилу: наливать чай в молоко, а не наоборот.

Горячий шоколад

Горький шоколад - 3 дольки, вода - 180 г, сахар - 180 г, соль - 3 г, сливки взбитые - 50 г, молоко пастеризованное - 1000 г.

В кастрюле на медленном огне растопить в воде шоколад, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Слегка остудить, добавить сливки, а перед подачей влить горячее молоко.

Задание

1. Продегустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$
2. Установить время приготовления изделия _____
3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_r = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 4

Технология приготовления блюд немецкой кухни

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда немецкой кухни

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Технология приготовления блюд немецкой кухни

Немецкая кухня проста, обильна и питательна. История страны, значительная территориальная протяженность, географическое расположение, климат, особенности хозяйства, соседство других народов - способствовало тому, что в пище немцев сохраняется некоторые территориальные различия. Обычные блюда в юго-восточных районах жирные бобовые супы, свиное сало, свинина с бобами и картофелем, ржаной хлеб; у жителей побережья преобладают рыба и другие продукты моря. В восточных районах едят каши и лепешки из гречневой крупы и муки. Население центральных районов любит картофель во всех видах. На юге распространены мучные блюда, особенно лапша и клецки. Немецкая кухня в целом характеризуется большим разнообразием блюд. Мясо в Германии едят повсеместно. В первую очередь популярны блюда из свинины, птицы. Широко используются колбасные изделия. Немцы - великолепные мастера по производству колбас, окороков, сарделек, сосисок. Мировую славу завоевали сосиски с тушеной квашеной капустой.

Для немцев характерно использование на завтрак и ужин всевозможных бутербродов с различными масляными массами, овощами, колбасой, мясом, рыбой.

Закусочный стол богат блюдами из овощей, ветчины, колбасы и сосисок; сардин и особенно сельди; салатами из мяса и рыбы, заправленными майонезом.

В XX веке в Германии появились салаты из смеси обрезков колбасы, ветчины, картофеля, зеленого горошка с яичным или чесночным соусом. Эти салаты немецкого типа популярны во всем мире.

Из супов в немецкой кухне популярны бульоны с разнообразными гарнирами, супы-пюре из гороха, цветной капусты, кур и дичи. Баварцы отдают

предпочтение хлебному и пивному супам.

Важно знать, что гарниры, прежде всего это жареный или отварной картофель, капуста и другие овощи, макаронные изделия и каши перловая и гречневая, немцы подают отдельно от основного блюда. Приправы и пряности применяют умеренно, блюда готовят неострые. В Германии сложилась весьма пресная кухня. Соли употребляется значительно меньше, чем, скажем в русской кухне.

Сладкий стол составляют фруктовые салаты, компоты, кисели, желе, взбитые сливки, сладкие шоколадные пудинги, запеканки, пирожные и печенье.

Национальный напиток немцев - пиво. Из горячих напитков предпочитают черный кофе и кофе со сливками.

Хлеб немцы потребляют и белый, и черный.

На обеденном столе всегда стоит масло.

Необходимо отметить, что достоянием немецкой кухни стали многие австрийские, люксембургские и швейцарские блюда.

Холодные блюда и закуски

Роль-мопс с яблоками

Сельдь - 600 г, лук репчатый - 75 г, яблоки - 150 г, томат-паста - 60 г, сахар - 30 г, масло растительное - 30 г, уксус 3% - 100 г, вода - 100 г, сметана - 105 г, лавровый лист, перец душистый, гвоздика, корица.

Очищенные яблоки и лук натереть, смешать с томатной пастой, сахаром и смазать слегка отбитые куски филе сельди. Свернуть их трубочками, положить в фарфоровую или стеклянную посуду, всыпать нарезанные дольками яблоки и залить маринадом. Через сутки-двое роль-мопс вынуть из маринада, положить в салатницу, залить сметаной и подать, обложив вынутыми из маринада дольками яблок.

Маринад: в воду добавить лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, сахар довести до кипения, влить масло растительное, уксус, томат-пасту и проварить 10 минут.

Овощной салат с яйцом

Морковь - 50 г, зеленый горошек - 50 г, огурцы свежие - 50 г, майонез - 40 г, яйцо 1/4 шт., зелень - 10 г, специи.

Вареную морковь, часть свежих огурцов нашинковать кубиками, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Украсить яйцом и листьями салата.

Салат из картофеля по-староберлински

Картофель - 1250 г, растительное масло - 100 г, репчатый лук - 100 г, соль, перец, сахар, уксус.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Затем полить растительным маслом и уксусом. Добавить нарезанный кубиками репчатый лук, соль, перец, сахар и хорошо перемешать. Готовый салат подать теплым.

Рулетики из ветчины

Нежирная ветчина - 100 г, майонез - 20 г, томатная паста - 40 г, маринованные огурцы - 50 г.

Ветчину нарезать ломтиками. Ломтики ветчины намазать смесью майонеза и томатной пасты и посыпать огурцами, нарезанными мелкими кубиками. Свернуть и подать со свежими овощами, зеленым салатом.

Помидоры по-франкфуртски

Помидоры - 400 г, сосиски - 100 г, майонез - 40 г, горчица - 20 г, салат.

Слегка удалить внутренности из половинок помидоров. Сосиски нарезать кубиками, смешать с майонезом и горчицей и разложить в половинки помидоров. Подать на листьях салата.

Сладкий салат из тыквы

Тыква - 250 г, яблоки или сливы - 200 г, изюм - 50 г, сахар - 50 г, сметана - 125 г, корица.

Мелко нарезать тыкву и фрукты и смешать с предварительно замоченным изюмом. Посыпать сахаром. Смешать с корицей, и добавить сметаны. Накрыть и дать пропитаться.

Супы

Бульон по-немецки

Кости - 300 г, сосиски - 150 г, вода - 2 л, капуста краснокочанная - 200 г, хрен - 20 г, соль.

Сварить бульон. Положить в него нашинкованную капусту и варить до полуготовности. Добавить нарезанные сосиски, тертый хрен, посолить и довести до готовности.

Суп гороховый с колбасой

Горох - 100 г, вода - 1 л, колбаса вареная - 100 г, лук репчатый - 50 г, мука - 25 г, жир - 10 г, зелень петрушки, соль.

Предварительно замоченный горох залить водой и варить до размягчения. Затем протереть через сито и соединить с отваром. Добавить нарезанную колбасу и довести до кипения. Заправить пассерованным луком и мукой, посолить и довести до готовности. При подаче посыпать черным молотым перцем и измельченной зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной капусты

Капуста цветная - 200 г, мука - 50 г, масло сливочное - 40 г, бульон - 0,5 л, соль. Лезон: молоко - 100 г, яйцо - 1 шт.

Цветную капусту очистить от покровных листьев, промыть, разобрать на кочешки, залить белым соусом и варить до готовности. Затем протереть ее вместе с соусом через сито, добавить костный бульон и заправить лезоном и сливочным маслом.

Хлебный суп "Люнебург"

Хлеб белый - 200 г, фруктовый сок - 750 г, яблоки - 200 г, груши - 200 г, изюм - 100г, сахар - 80 г, лимонный сок, ванильная пудра.

Размоченный и отжатый хлеб размешать на небольшом огне с малым количеством воды в однородную массу. Добавить фруктовый сок, нарезанные кружочками или кусочками фрукты, изюм и сахар, варить до готовности. Приправить несколькими каплями лимонного сока и ванильной пудрой.

Рейнский яичный суп

Сливочное масло - 50 г, мука - 50 г, вода - 0,5 л, соль, корица или имбирь, белое вино - 0,5 л, яйцо - 3 шт., лимонный сок.

Припустить муку в разогретом масле и постепенно влить воду с сахаром и пряностями. Добавить вино и довести до кипения. Смешать яйца с лимонным соком, влить в эту смесь по каплям около 100 мл супа и вылить в остальной суп. Суп можно подавать как холодным, так и горячим.

Горячие блюда

Рыба по-мюнхенски

Рыба - 1 кг, лимонный сок или уксус, масло сливочное - 25 г, мука - 25 г, пиво - 375 г, сахар.

Разрезать очищенную рыбу на порции и отварить в подсоленной воде. Растопить сливочное масло, обжарить в нем муку. Добавить немного рыбьего отвара и пива, хорошо прокипятить и приправить лимонным соком, солью и небольшим количеством сахара. Положить куски рыбы в соус или подать его отдельно.

Рыба по-бранденбургски

Рыбное филе - 750 г, фарш свиной - 250 г, томатная паста - 50 г, сметана - 50 г, лук репчатый - 75 г, жир - 30 г, лимонный сок, соль, тмин.

Рыбное филе нарезать полосками, сбрызнуть лимонным соком, посолить. Свиной фарш посолить, смешать с тмином и обжарить в разогретом жире. Добавить рыбу и тушить на медленном огне до готовности. Смешать томатную пасту, сметану, измельченный лук и полить этой смесью блюдо и прогреть до кипения.

Говядина маринованная по-берлински

Говядина - 1,2 кг, лук репчатый - 150 г, морковь - 150 г, корень петрушки - 60 г, корень сельдерея - 40 г, уксус - 300 г, вода - 300 г, соус сметанный - 200 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль, лимон - 1 шт.

Коренья и лук нарезать ломтиками, добавить специи, уксус, воду и прокипятить. Когда остынет, залить этим маринадом мясо, покрыть его дольками лимона, накрыть салфеткой, смоченной в маринаде и оставить на три дня. Затем мясо насухо вытереть, обжарить, уложить в кастрюлю со слегка поджаренными кореньями и луком, залить до половины маринадом и

бульоном и тушить под крышкой в духовке до готовности. Мясо нарезать ломтями, полить сметанным соусом. Подать с краснокочанной капустой, яблоками и картофельным пюре.

Стейк (бифштекс в яйце)

Говядина или телятина - 1,2 кг, яйцо - 6 шт., сыр голландский - 150 г, масло сливочное - 125 г, цедра лимона, соль, перец.

Мясо нарезать, отбить, посолить, поперчить, смочить смесью яйца с тертым сыром и поджарить на слабом огне до образования светлой корочки. Отбивную положить на рис и посыпать измельченной цедрой.

Филе "Босдорф" из свинины

Филе свинины - 1 кг, яблоки - 400 г, крахмал - 10 г, жир - 50 г, горчица, майоран, соль.

Зачищенное мясо посолить и намазать горчицей. Обжарить со всех сторон в горячем жире, постепенно подливая столько бульона или воды, чтобы получить соус желаемой густоты. За 20 минут до окончания тушения добавить очищенные от кожицы и нарезанные на дольки яблоки. Приправить солью и майораном и связать разведенным в холодной воде крахмалом.

Рулет

Говядина - 4 куска, шпик - 40 г, соленый огурец - 50 г, лук - 75 г, мука - 50 г, жир - 50 г, морковь - 30 г, сельдерей - 30 г, петрушка корень - 30 г, вода - 500 мл., сметана - 100 г, крахмал - 10 г, соль, горчица.

Отбить мясо, посолить, намазать горчицей и положить на него кубики шпика, огурца и лука. Скатать, скрепить деревянной заостренной палочкой, обвалить в муке и обжарить со всех сторон в горячем жире. Добавить мелко резанные суповые корни, остаток лука, сметану, горячую воду и довести рулеты до готовности. Жидкость, в которой тушились рулеты, связать разведенным в холодной воде крахмалом.

Цыпленок "Люббенау"

Свежие огурцы - 600 г, цыпленок - 1 шт., жир для жаренья - 50 г, красное вино - 200 г, сметана - 125 г, крахмал - 20 г., рубленая зелень укропа, соль, сахар, перец, эстрагон, гвоздика.

Огурцы очистить от сердцевин, натереть на крупной терке, посолить и посыпать сахаром, откинуть вместе с сердцевиной на сито и собрать стекающий сок. Цыпленка разрезать на 4 части, сильно обжарить, долить немного горячей воды и вино. Добавить специи и готовить под крышкой. В последние 10 минут добавить огурцы. Огуречный сок смешать со сметаной и крахмалом, посолить, добавить немного сахара. Залить цыпленка и вскипятить. Готовое блюдо посыпать зеленью и добавить немного красного вина.

Лапша с яблоками

Лапша - 400 г, сливочное масло - 100 г, яблоко - 500 г, сахар с ко-

рицей - 30 г

Отварить лапшу и дать ей стечь. Слегка обжарить в масле дольки яблок, добавить лапшу и немного прожарить при постоянном помешивании. Посыпать сахаром с корицей.

Клецки в салфетке по-баварски

Маргарин - 75 г, яйцо - 4 шт., тертый сыр - 75 г., охотничья колбаса или копченое мясо - 125 г, белый хлеб - 300 г, соль, красный молотый перец.

Взбить в пену маргарин, яйца и пряности и добавить тертого сыра. Нарезать маленькими кусочками белый хлеб и охотничью колбасу и замешать в полученную яичную массу. Уложить ее на прокипяченную матерчатую салфетку, связать её уголки, подвесить на палочке в кипящей подсоленной воде и варить около 25 минут. Вынуть, дать стечь воде. Выложить на предварительно подогретую тарелку, залить томатным соусом и обложить по кругу тушеными овощами.

Сладкие блюда и напитки

Пудинг из хлеба

Для пудинга: хлеб белый черствый - 300 г, молоко - 300 г, яйцо - 6 шт., сахар - 90 г, изюм - 60 г, корица - 20 г, миндаль - 90 г, ванилин. Для соуса: фрукты - 180 г, сахар - 60 г, желатин - 10 г.

Хлеб очистить от корки, нарезать кубиками и замочить в половине молока. Желатин растереть с сахаром, соединить с хлебом, добавить ошпаренный изюм, молотую корицу, ванилин, ввести взбитые белки. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, разровнять, посыпать тертым миндалем и выпечь. Подать с соусом из фруктов.

Желе по-берлински

Яйцо - 6 шт., сахар - 190 г, лимон - 2 шт., сок яблочный - 0,5 л, желатин - 25 г, сахар ванильный - 6 г, соль.

Взбить желатин с сахаром, добавить лимонный сок и немного натертой лимонной цедры. Яблочный сок разогреть, добавить предварительно замоченный желатин и влить желтки. Белки слегка посолить, взбить в крепкую пену, посыпать ванильным сахаром и смешать с яблочным соком. Смесь разлить в формочки и охладить. Подать в креманках.

Кофе по-шварцвальски

Кофе черный натуральный - 120 мл, сок из черешни - 30 мл., сахар - 12 г, лёд.

В горячий кофе добавить сок черешни. Полученную смесь разлить в стаканы, наполненные до половины измельченным пищевым льдом. Положить сахар, размешать и подать.

Кофе по-берлински

Кофе черный натуральный - 70 мл, сок черешни - 50 мл, молоко сгущенное - 30 г, пудра сахарная - 10 г.

Сварить крепкий черный кофе, процедить, охладить, добавить сок черешни, сгущенное молоко, размешать. Налить в бокал, полить сахарной пудрой и подать.

Задание

1. Прodeгустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.
3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$
2. Установить время приготовления изделия _____
3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r
5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:
 $P = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$
6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:
 $P_r = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$
7. Составить технологическую схему приготовления.
8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.
9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 5

Технология приготовления блюд казахской кухни.

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда казахской кухни

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Основу казахской кухни издавна составляют продукты животноводства - мясо и молоко.

Среди мясопродуктов превалирует, как и во всей Средней Азии, баранина. Потребляются также и другие виды мяса: говядина, козлятина, конина, птица, дичь.

Наиболее распространенное блюдо - бешбармак - сваренные в бульоне баранина и куски раскатанного теста. «Бешбармак» в переводе означает «пять пальцев».

Названо кушанье так потому, что его принято есть руками. Распространено оно не только в Казахстане, но и в других среднеазиатских республиках.

Большое блюдо с бешбармаком ставят на середину стола, еда источает неповторимый аромат. Хозяин тут же разрезает мясо и подает его гостям вместе с костями.

Голову барана преподносят самому почетному гостю, который отрезает от нее уши и передает молодым мужчинам, затем отделяет небо и передает девушкам.

После этого уважаемый гость передает сотрапезникам отрезаемые им от головы кусочки мяса, а затем голова переходит по кругу от одного гостя к другому.

Бешбармак гости запивают сорпой - крепким бульоном, налитым в большие пиалы. Сорпа с разными наполнителями - одно из самых любимых первых блюд.

Любят казахи также и куырдак - жаркое из бараньей печени, легкого и мяса с картофелем. В качестве холодной закуски популярна нарезанная тонкими ломтями и отваренная с курдючным салом печень.

Казахи - большие мастера заготавливать мясо впрок. Мясо заготавливают различными способами - вялением, солением, копчением.

Из конины, например, делают очень вкусные сырокопченые колбасы - казы и мужжук.

Второе место после мясных блюд занимают мучные и молочные блюда. Дежурные кушанья - баурсаки (кусочки кислого теста, сваренные в сале) и раз-

личные лепешки из кислого и пресного теста.

Нередко казахи едят тары - поджаренные зерна, запивая чаем или молоком.

Летом почти в каждой семье готовят айран - кислое молоко, разбавленное водой. Его пьют как прохладительный напиток, им заправляют различные крупяные похлебки.

Из айрана делают также курт и примшик.

Курт - это творог, скатанный в колобки и высушенный на солнце, а примшик - жирный рассыпчатый творог.

Излюбленный напиток казахов - кумыс. Это особым способом заквашенное кобылье молоко, известное своими лечебными свойствами.

Подобным же образом из верблюжьего молока делают шубакет. Очень любят казахи крепкий чай, который пьют в любое время дня.

Салаты и закуски

Редька с маслом

Ингредиенты: Редька - 130 г, лук репчатый - 15 г, масло хлопковое - 10 г, уксус 3%-ный - 10 г, перец, зелень, соль.

Приготовление: Редьку, нарезанную соломкой, ошпаривают, соединяют с нарезанным репчатым луком и заправляют растительным маслом, уксусом, солью и перцем. При подаче посыпают зеленью.

Рулет из баранины

Ингредиенты: Баранина - 160 г, огурцы соленые - 50 г, помидоры - 30 г, капуста свежая - 30 г, лук репчатый - 10 г, морковь - 10 г, масло хлопковое - 5 г, сахар - 2 г, уксус 3%-ный - 5 г, чеснок - 0,3 г, перец, зелень, соль.

Приготовление: Из бараньей грудинки удаляют реберные кости так, чтобы концы их остались в мякоти, грудинку слегка отбивают, солят, посыпают перцем, мелко рубленным чесноком и сворачивают рулетом, не закрывая концов ребер; затем перевязывают, обжаривают и тушат до готовности. При подаче рулет нарезают на порции. Гарнируют овощами и салатом из капусты.

Печень с курдючным салом

Ингредиенты: Печень - 150 г, сало курдючное - 50 г, горошек зеленый - 25 г, огурцы соленые - 30 г, помидоры соленые - 30 г, лук зеленый - 10 г, перец, зелень, соль.

Приготовление: Курдючное сало крупно нарезают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, быстро доводят до кипения и варят 15 минут на слабом огне. Затем вводят печень, соль, перец и варят до готовности. Нарезают продукты тонкими ломтиками, на каждый ломтик печени кладут кусочек курдючного сала. Подают, посыпав зеленью, гарнир - помидоры, огурцы, горошек, лук.

Салат по-казахски

Ингредиенты: Говядина - 80 г, масло растительное - 2 г, яйцо - 1 шт., картофель - 50 г, морковь - 15 г, огурцы соленые - 50 г, горошек зеленый - 10 г, яб-

локи свежие - 35 г, соус майонез - 40 г, сметана - 15 г, перец, зелень.

Приготовление: Жареное мясо, вареные картофель и морковь, соленые огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек и перемешивают. Заправив салат перцем, сметаной и майонезом, выкладывают его в салатник, украшают кусочками мяса, яблок, омлетом и зеленью.

Мясная закуска

Ингредиенты: Говядина - 60 г, язык - 55 г, казы или баранина копченая - 35 г, курица - 55 г, комбижир животный - 5 г, капуста квашеная - 70 г, яблоки моченые или морковь - 20 г, изюм - 20 г, лук репчатый - 15 г, сахар - 5 г, масло хлопковое - 15 г, перец, соль.

Приготовление: Жареное мясо, отварную курицу, отварной язык и казы или копченую баранину нарезают тонкими ломтиками, укладывают на блюдо. Гарнир - квашеная капуста, смешанная с шинкованным репчатым луком, ломтиками яблок, изюмом и заправленная растительным маслом, сахаром, солью и перцем.

Супы

Сорпа (бульон)

Ингредиенты: Говядина - 220 г, лук репчатый - 20 г, морковь - 15, г перец горошком, лист лавровый, соль. Для баурсака: мука пшеничная - 35 г, яйцо - шт., масло сливочное - 5 г, маргарин столовый - 5 г, сахар - 3 г, соль.

Приготовление: Два куса грудинки с косточкой кладут в глиняный горшок, заливают водой, солят и варят на слабом огне. За 10 минут до готовности добавляют перец горошком, лавровый лист, нарезанные репчатый лук и морковь. Подают сорпу в пиале. Отдельно подают баурсак.

Кеспе с мясом

Ингредиенты: 750 г говядины, 2 моркови, 2-3 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, 8-10 горошин черного перца, лавровый лист, соль, пряная зелень. Для теста: 1 стакан муки, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки воды, соль.

Приготовление: В муку влить подсоленную воду, вбить яйцо, замесить крутое тесто, тонко раскатать, свернуть трубкой и нарезать соломкой. Из говядины с костями сварить бульон. Мясо вынуть, нарезать тонкими ломтиками. В кипящий подсоленный бульон опустить нарезанную соломкой, пассерованную морковь и приготовленную лапшу. Когда лапша всплывет, добавить мелко нарезанный лук, перец, лавровый лист, дать покипеть несколько минут. В тарелку с кеспе положить ломтики мяса, посыпать зеленью.

Ашшы сорпа

Ингредиенты: Говядина - 170 г, жир говяжий или сало курдючное - 25 г, редька - 25 г, лук репчатый - 50 г, уксус винный - 15 г, кости для бульона - 100 г, коренья - 20 г, помидоры - 40 г, чеснок - 2 г, яйцо - 1 шт., перец, зелень, соль.

Приготовление: Говяжье мясо нарезают кусочками по 10-15 г, солят, посыпают перцем и обжаривают на говяжьем или курдючном сале до образования румяной корочки; затем добавляют мелко нарезанный лук и редьку, продолжают жаренье, вливают уксус и немного воды, вводят мелко рубленый чеснок и тушат до готовности. Отдельно варят костный бульон с кореньями. В процеженный бульон кладут тушеное мясо с луком и редькой, свежие помидоры, нарезанные дольками, яичный омлет, нарезанный кубиками, и проваривают 10 минут. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Сорпа с баурсаком

Ингредиенты: 750 г говяжьей грудинки, 1-2 моркови, 2-3 луковицы, 10-12 горошин черного перца, лавровый лист, соль, зелень петрушки и укропа.

Приготовление: Говяжью грудинку нарубить небольшими кусками, залить водой, посолить и варить на медленном огне до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить нарезанные морковь, лук, перец, лавровый лист. Подать бульон (сорпу) в больших пиалах или глубоких тарелках, посыпав рубленой зеленью. Отдельно подать баурсак.

Солянка по-казахски

Ингредиенты: 200 г отварной говядины, 200 г копченой баранины или бараньей колбасы (или по 100 г того и другого), 100 г отварного языка, 300 г соленых огурцов, 200 г лука, 2 ст. ложки топленого масла, 0,5 стакана томата-пюре, 0,5 стакана сметаны, специи, соль.

Приготовление: В кастрюлю влить 0,5 стакана бульона или воды, добавить соль, сливочное масло, нагреть до кипения, всыпать муку, хорошо размешать и проварить на медленном огне 5—6 минут, не переставая размешивать. Затем снять тесто с огня, добавить яйцо, тщательно размешать. Столовой ложкой набирать тесто, а чайной по частям снимать его в кипящий бульон или воду. Готовые клецки облить горячей водой, откинуть на сито. Отварную говядину, язык, копченую баранину (или баранью колбасу) нарезать тонкими ломтиками. Нашинкованный лук обжарить в масле вместе с томатом-пюре. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль на 4 части, удалить семечки и нарезать тонкими пластинками, залить крепким бульоном, отварить, затем добавить лук с томатом, мясные продукты, перец, лавровый лист, довести до кипения, положить горячие клецки. При подаче на стол заправить сметаной и зеленью.

Мясные блюда

Мясо по-казахски

Ингредиенты: Баранина - 220 г, или говядина - 260 г, или конина - 270 г, лук репчатый - 50 г, мука пшеничная - 80 г, яйцо - 1/4 шт., бульон - 150 г, перец - 0,1 г, зелень, соль.

Приготовление: Куски мяса весом по 2—3 кг варят на слабом огне до готовности. Затем мясо нарезают тонкими широкими ломтями, заливают бульоном, добавляют шинкованный сырой репчатый лук, перец и соль. Пресное те-

сто, приготовленное как для лапши, раскатывают в тонкий пласт и нарезают ромбиками 8x8 см, которые отваривают в бульоне. На тарелку кладут вареные сочни, а на них - мясо с луком и зеленью. Отдельно в пиале подают бульон.

Шужук

Ингредиенты: 1 кг конины хорошей упитанности, 0,5-0,75 м тонких конских кишок, 1 головка чеснока, 0,5 ст. ложки сахара, 35 г соли.

Приготовление: Конину нарезать кусками по 300-400 г, натереть смесью соли, чеснока и сахара, уложить в деревянную или керамическую посуду и выдержать на холоде при температуре 2-4 градуса три дня. Подсоленное мясо нарезать кубиками по 2 см, набить ими конские кишки, подготовленные, как для казы, подвесить для осадки на 3-4 часа в прохладном помещении. После этого шужук можно отваривать, вялить или коптить. Шужук используется как закуска, а также для приготовления вторых блюд.

Рулет по-казахски

Ингредиенты: 600 г мяса, 0,5 стакана молока, 25 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г курдючного сала, черный перец (молотый и горошком), 1 петрушка, 1 луковица, соль.

Приготовление: Мякоть говядины, телятины или баранины пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить сливочное масло, молоко, соль, черный молотый перец, все перемешать и снова пропустить через мясорубку, хорошо выбить. Приготовленную таким образом массу слоем в 1 см выложить на смоченное холодной водой полотно.

Затем сверху, с одного края, выложить брусочки отварного курдючного сала и завернуть его мясным фаршем, уложить брусочки омлета и также завернуть.

Продолжать чередование, пока не будет завернут весь рулет.

Подготовленный рулет завернуть в полотно, перевязать шпагатом, аккуратно переложить в кастрюлю удлиненной формы, залить мясным бульоном или водой, добавить соль, перец, корень петрушки, луковицу, дать быстро закипеть и довести до готовности на медленном огне. Готовый рулет охладить под легким прессом.

Бастурма по-казахски

Ингредиенты: Баранина - 240 г, лук репчатый - 60 г, уксус 3%-ный - 20 г, сало баранье топленое - 5 г, помидоры - 50 г, лук зеленый - 20 г, перец, соль.

Приготовление: Баранину (корейку, заднюю ногу) нарезают кусочками, слегка отбивают тыпкой, солят, перчат, смешивают с кольцами репчатого лука, заливают уксусом и выдерживают 3—4 часа на холоде.

Затем на середину каждого куса кладут дольки красных соленых помидоров и репчатый лук, вынутый из маринада, сворачивают мясо трубочками в виде колбасок, нанизывают на шпажку 2—3 трубочки и целый помидор и жарят над горящими углями, время от времени смазывая мясо жиром. Подают с зеленым луком.

Тостик (грудинка)

Ингредиенты: 1 кг бараньей грудинки, 1-2 луковицы, 1-2 головки чеснока, соль.

Приготовление: С бараньей грудинки снять мясо с жировым слоем, нарезать вдоль ребер крупными кусками шириной около 10 см.

Каждый кусок насадить на шпажку и обжарить над раскаленными углями в мангале. Соль, чеснок и лук растолочь, растереть в кашу. Этой смесью облить почти готовый тостик, после чего обжаривать еще 2—3 минуты.

Готовый тостик снять со шпажек, нарезать тонкими ломтиками.

Если блюдо приготавливается из старой баранины, то ее предварительно следует отварить до полуготовности.

Курица, фаршированная по-казахски

Ингредиенты: 1 курица (0,9-1 кг), 300 г мякоти баранины, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка изюма, 2 яйца, 0,75 стакана молока, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 0,25 ч. ложки корицы, перец, соль.

Приготовление: Курицу обработать, не разрезая брюшко, хорошо промыть, надрезать кожу вдоль спины и снять ее с костей вместе с мякотью.

Оставшееся на костях мясо тоже снять и вместе с бараниной пропустить через мясорубку.

Добавить сваренный до полуготовности рис, мелко нарезанный обжаренный лук, промытый изюм, взбитые с молоком яйца, заправить солью, молотым черным перцем, корицей, хорошо перемешать. Полученным фаршем заполнить снятую с костей кожу, зашить разрез.

Завернуть тушку в салфетку, перевязать шпагатом, залить подсоленной водой или бульоном и варить на слабом огне до готовности, следя за тем, чтобы она не переварилась.

После варки курицу охладить в этом же бульоне, затем снять салфетку, удалить нитки.

При подаче на стол нарезать курицу ломтями, аккуратно разложить их на блюде, украсить зеленью.

Утка по-алмаатински

Ингредиенты: 1 утка (1-1,3 кг), 1,5-2 стакана пива, 3 ст. ложки топленого масла, 700 г яблок, 60 г сливочного масла, соль, перец.

Приготовление: Обработанную утку разрубить на куски, посыпать солью, черным перцем, положить в эмалированную кастрюлю и залить пивом.

Оставить на 8-12 часов мариноваться в прохладном месте.

Кастрюлю с уткой в маринаде поставить на огонь, дать быстро закипеть, после чего варить на слабом огне около часа. Затем утку вынуть из маринада, обжарить каждый кусок в топленом масле и довести до готовности в духовке. Яблоки промыть, разрезать на 4-6 частей, удалить сердцевину и припустить на сливочном масле. Подготовленные яблоки подать вместе с уткой, политой соком-маринадом, в котором она варилась.

Мучные, крупяные, овощные и молочные блюда

Плов с редькой

Ингредиенты: 500 г баранины, 4-5 луковиц, 500 г редьки, 500 г риса, 200 г бараньего или другого животного жира, черный молотый перец, соль.

Приготовление: В котле растопить бараний жир, обжарить в нем нашинкованный лук и нарезанную небольшими кусочками баранину, посыпанную солью и перцем (до образования румяной корочки), после чего положить нарезанную соломкой и ошпаренную кипятком редьку. Сверху горкой насыпать предварительно перебранный, промытый и замоченный на 1 - 1,5 часа в подсоленной воде рис, залить все водой так, чтобы рис был покрыт водой сверху на 2—3 см. После этого сделать 2—3 прокола на всю глубину до дна, плотно закрыть котел крышкой и на слабом огне довести до готовности. Во время варки размешивать нельзя. Готовый плов выложить на блюдо, украсить зеленью.

Редька сай

Ингредиенты: 600 г редьки, 2 моркови, 2 луковицы, 0,25 стакана растительного масла, 1 ч. ложка красного молотого перца, соль, зелень петрушки или укропа.

Приготовление: Очищенную от кожицы редьку нарезать соломкой, обдать кипятком, перемешать с нарезанной соломкой морковью и нашинкованным луком, заправить уксусом, солью и растительным маслом, пережаренным с красным молотым перцем, посыпать рубленой зеленью.

Манты с бараниной

Ингредиенты: 1 кг жирной баранины, 300 г лука, 0,5 стакана воды, 1 ч. ложка черного молотого перца, соль. Для теста: 500 г пшеничной муки, 0,5-0,75 стакана воды, 1 ч. ложка соли.

Приготовление: Мякоть баранины мелко порубить.

Можно часть мяса пропустить через мясорубку с крупной решеткой, а наиболее жирные куски измельчить ножом.

Положить в фарш мелко нарезанный лук, соль, перец, влить немного холодной воды, перемешать до получения однородной массы. Баранина должна быть жирной. Если мясо тощее, необходимо добавлять курдючное сало (100 г на 1 кг мяса). Можно приготовить фарш из жеребятины и молодой говядины, но с обязательным добавлением курдючного или нутряного сала. Из муки, воды, соли замесить крутое тесто, накрыть его влажным полотенцем и оставить для набухания на 30—40 минут, после чего снова вымесить. Раскатать тесто тонкими жгутами, отделить от жгута кусочек весом в 20 г, обмять его в муке, чтобы тесто стало более крутым, раскатать в тонкий кружок (края должны быть несколько тоньше середины). На середину положить около 40 г фарша, края теста завернуть со всех сторон и защипать. Подготовленные манты уложить на смазанные жиром решетки касканов, установленные над котлами с кипящей водой (или бульоном), сверху плотно закрыть крышкой и варить на пару до тех пор, пока тесто не станет сухим и перестанет прилипать к рукам (30-35 минут). Готовые манты полить сантаном - крепким мясным бульоном, заправленным

уксусом и поджаренным на масле красным молотым перцем. Можно подать манты со сметаной.

Манты с творогом

Ингредиенты: 1 кг творога, 2-3 яйца, 1 ст. Ложка сахара, ванилин, соль.

Приготовление: Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сахар, соль, ванилин, яйца, хорошо перемешать. На раскатанные кружочки теста (см предыдущий рецепт) положить по 40 г творожной массы, сформировать манты и отварить на пару, как манты с бараниной. Подать со сметаной.

Чебуреки по-каспийски

Ингредиенты: 500 г филе судака или другой свежей рыбы, 2-3 луковицы, соль, перец, растительное масло для обжаривания. Для теста: 2 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана воды, соль.

Приготовление: Рыбное филе вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, черный молотый перец, немного рыбного бульона или воды, все перемешать. Из муки, воды и соли замесить тесто, разделить его на кусочки по 40 г каждый, раскатать тонким кружком. На середину положить рыбный фарш, защипать чебуреки в виде полумесяца. Жарить в большом количестве растительного масла. Подать горячими.

Беляши

Ингредиенты: Для теста: мука пшеничная - 80 г, вода или молоко - 10 г, дрожжи - 2 г, сахар - 2 г. Для фарша: говядина жирная - 110 г, лук репчатый - 20 г, вода - 15 г, комбижир животный - 15 г, перец, соль.

Приготовление: Из кислого теста раскатывают лепешки, на середину каждой кладут фарш, края теста защипывают, как для расстегаев, и, придав изделиям плоскую форму, жарят. Приготовление фарша. Мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют соль, перец, воду и вымешивают.

Токаш (казахская лепешка)

Ингредиенты: 4 стакана пшеничной муки, 10 г дрожжей, 1 ч. ложка жира для смазывания сковороды, если лепешка выпекается в духовке, соль.

Приготовление: Из муки, воды, дрожжей и соли приготовить тесто, дать ему подняться в теплом месте. Тесто разделить на 4 части. Каждую хорошо промять в муке, сформировать лепешку, в середине ее сделать небольшое углубление и наколы. Выпечь в тандыре или на смазанной жиром сковороде в духовке. Токаш можно приготовить и по-другому: сначала отварить в подсоленном кипятке, затем подрумянить в духовке.

Балкаймак

Ингредиенты: 500 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сахара.

Приготовление: В глубокую сковороду или сотейник налить свежую сметану и, периодически помешивая, варить на медленном огне до тех пор, пока на поверхности не начнет выделяться масло. После этого добавить сахар (при же-

лании), муку, хорошо перемешать и проварить еще 10- 15 минут. Подать балкаймак в горячем виде на десерт.

Римшик

Ингредиенты: 5 л молока, 0,5 стакана закваски.

Приготовление: Желудок молодой овцы (ягненка) тщательно очистить, промыть, высушить. Затем налить в него молоко, смешанное с простоквашей, выдержать около суток при комнатной температуре. Полученную закваску положить в кипяченое и охлажденное до температуры 30—35 гр. С молоко, хорошо размешать и кипятить на медленном огне до образования творожного сгустка коричневого цвета. Сыворотку слить, а римшик отжать в мешочке из бязи или тройной марли.

Сомса по-казахски

Ингредиенты: 500 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана горячей воды, соль. Для начинки: 700 г легкого, 300 г сердца, 250 г печени, 3 небольшие луковицы, 1 ч. ложка муки, 0,5 стакана крепкого мясного бульона, черный молотый перец, соль.

Приготовление: Легкое, сердце, печень отварить по отдельности, затем пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный обжаренный лук, перец, соль, перемешать, развести горячим бульоном, в который добавлена пассерованная мука. Из муки, сливочного масла и горячей соленой воды замесить некрутое тесто, разделить его на куски по 100 г и раскатать. На середину раскатанной лепешки положить фарш, защипать края треугольником, смазать яйцом и выпечь в духовке. Подавать в горячем виде.

Сарсу

Ингредиенты: 8-10 л сыворотки.

Приготовление: Сыворотку, полученную после приготовления римшика или творога, уварить в эмалированной посуде на слабом огне до получения густой, тягучей массы. Затем охладить до температуры 40 гр. С, сформировать лепешки и высушить их на солнце или в хорошо проветриваемом помещении. Сарсу употребляют либо самостоятельно, либо как полуфабрикат, растирая в порошок и подмешивая к мясным блюдам.

Бал-каймак

Ингредиенты: Сметана - 200 г, мука пшеничная - 10 г, мед - 20 г.

Приготовление: В сотейнике проваривают сметану, помешивая, пока на ее поверхности не образуется слой масла. Вводят мед или сахар, затем муку; хорошо размешав, проваривают 10 минут и подают.

Куйман (оладьи)

Ингредиенты: Мука пшеничная - 30 г, яйцо - 1 шт., масло сливочное - 10 г, вода - 7 г.

Приготовление: В муку тонкой струйкой, тщательно помешивая, вливают теплую соленую воду, а затем сырые яйца, тесто хорошо взбивают веселкой. Жарят оладьи на сковороде. При подаче поливают растопленным маслом.

Лабораторная работа № 6

Технология приготовления блюд узбекской и киргизской кухни

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда узбекской и киргизской кухни

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Когда речь заходит об узбекских национальных блюдах, на первое место всегда ставят плов. И это закономерно. Любимое кушанье жителей Средней Азии имеет многовековую историю. Такие его виды, как тонтарма-плов, софакиплов, ошкочок-плов, создали далекие предки.

Некоторые рецепты появились уже в наши дни - янгилик-плов, вермишель-плов и др. В каждой области, во многих городах Узбекистана есть свои варианты плова. Такое завидное долголетие и огромная популярность, давно перешагнувшая пределы Средней Азии, объясняются высокими вкусовыми качествами плова, его калорийностью и питательностью.

Приготовление плова - настоящее искусство. В Узбекистане по традиции праздничные и свадебные пловы готовят мужчины. Юноша, достигший совершеннолетия, обязательно должен научиться готовить плов.

Многие самобытные узбекские блюда также древнего происхождения, например, кавурдак - жареное мясо, залитое бараньим салом. Этим своеобразным способом консервирования мяса пользовались когда-то скотоводы-кочевники.

Мясные блюда в узбекской кухне готовятся в основном из баранины, реже из говядины и конины.

Капусту, картофель, помидоры, свеклу и другие овощи стали выращивать в Узбекистане сравнительно недавно, поэтому самостоятельных овощных блюд в национальной кулинарии практически нет.

Овощи используются в супах, подливах (ваджах) к лагману и нарыну. Сырые овощи (лук, редька, ревен) подаются к пловам.

В узбекской кухне широко применяются специи-зира (ажгон), барбарис, разные сорта красного стручкового перца, черный перец, кинза, петрушка, укроп, райхан и др.

Значительное место в узбекской кулинарии занимают мучные изделия. Разнообразные лепешки (гуштли нан, патырча, чалпак, катлама и т. д.) и самсы (пирожки с мясом, луком, горохом, зеленью и др.) выпекают в специальной пе-

чи - тандыре, к раскаленным стенкам которой прикрепляются мучные изделия.

Лепешки в узбекских семьях подаются вместо хлеба. Право разломить ее перед едой (лепешки не режут) по обычаю предоставляется старшему в семье.

Сдобные лепешки, сладости, киемы, бекмесы, фрукты подаются к чаю, которым традиционно начинается и заканчивается обед.

Супы баранья шурпас поджаркой

Ингредиенты: 500 г баранины или говядины, 100 г курдючного сала, 500 г картофеля, 4 помидора (или 2 ст. ложки томата-пюре), 4 луковицы, 1 стручок красного перца, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки кинзы, 3 ст. ложки укропа, 4 лавровых листа, соль.

Приготовление: Баранье сало нарезать кубиками, перетопить, шкварки удалить. В сале обжарить кусочки мяса до румяной корочки, добавить нарезанный тонкими кольцами лук, ломтики помидоров и жарить 7—10 минут. Затем положить нарезанный брусочками картофель, перемешать его с мясом и жарить еще 5 минут. Залить содержимое 2,5—3 л воды, дать закипеть. Перед закипанием посолить, добавить стручок красного перца и варить час на слабом огне. За 20 минут до готовности положить мелко нарезанные кислые яблоки, за 5-7 - измельченные укроп и кинзу.

Баранья шурпа без поджарки

Ингредиенты: 500 г мяса, 30—50 г курдючного сала, 5-6 луковиц, 400 г моркови, 4-5 помидоров, 500 г картофеля, 1 стручок красного перца, 3-4 лавровых листа, 2 ст. ложки кинзы, 1 ч. ложка черного молотого перца, соль.

Приготовление: Баранину (грудинку и реберную часть), не разрезая, положить в кастрюлю, добавить немного курдючного сала, залить холодной водой и поставить на огонь. Пену не снимать, она исчезнет сама, как только будет положен нашинкованный лук. Вместе с луком положить очищенную целую морковь, нарезанные дольками помидоры, соль, специи. Варить в течение 20 минут на слабом огне, затем добавить очищенный целый картофель. Как только картофель будет готов, суп снять с огня. За 3-4 минуты до подачи на стол положить измельченную зелень кинзы и несколько раз перемешать. Вынуть мясо, нарезать кусками, выложить на блюдо, украсить сваренными в супе морковью и картофелем, посыпать черным перцем. Суп разлить в тарелки или чашки, также посыпать перцем.

Кукурузная шурпа

Ингредиенты: 250 г бараньей грудинки, 75 г курдючного сала, 4 кукурузных початка, 2 луковицы, 2 помидора, 2 картофелины, 2 ст. ложки кинзы, 2 лавровых листа, 8 горошин черного перца, соль.

Приготовление: Курдючное сало растопить, перекалить и обжарить в нем нарезанные мелкими кусочками мясо, лук, помидоры, залить все водой (2 л). В кипящий бульон положить разрезанные пополам початки кукурузы и варить их на медленном огне в течение часа. За 20 минут до готовности опустить картофель и посолить, за 5 минут добавить пряности.

Пиева (луковый суп)

Ингредиенты: 1 кг лука, 300 г баранины, 150 г курдючного сала, 2 помидора, 4 лавровых листа, 1 ч. ложка красного перца, соль.

Приготовление: В раскаленное курдючное сало положить мелко нарезанный лук, нарезанные кубиками мясо (по 1 см), помидоры, посолить и жарить 20 минут, затем залить холодной водой и варить 25-30 минут на медленном огне. За 5 минут до готовности положить красный перец, лавровый лист. Готовый луковый суп снять с огня и дать настояться 10 минут.

Мастава

Ингредиенты: 500 г баранины, 100 г сала, 2 моркови, 2 луковицы, 3-4 помидора, 3 картофелины, 300 г риса, 1 ст. ложка кинзы, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 ч. ложка красного перца, 3-4 лавровых листа, соль.

Приготовление: Курдючное сало растопить, шкварки удалить, обжарить в нем нарезанное кубиками мясо, добавить нарезанный лук, помидоры.

Когда помидоры потушатся, положить нарезанные кубиками морковь, картофель, жарить 5—6 минут.

Затем залить холодной водой и варить в течение 20 минут.

В кипящий бульон опустить перебранный и промытый рис, посолить и варить до готовности.

К концу варки положить красный молотый перец, лавровый лист. Готовый суп снять с огня и дать настояться 5—6 минут. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, зеленым луком. Отдельно подать кислое молоко.

Машхурда (суп с машем)

Ингредиенты: Говядина - 160 г, жир - 10 г, рис - 20 г, маш - 20 г, лук репчатый - 20 г, картофель - 100 г, молоко кислое - 30 г, зелень - 5 г, соль.

Приготовление: Мясо, нарезанное мелкими кусочками, обжаривают вместе с луком, нашинкованной соломкой, добавляют соль, перец, заливают бульоном и доводят до кипения. После этого кладут маш, кипятят и снимают кастрюлю с огня. Когда маш набухнет, кладут рис, ставят кастрюлю на сильный огонь, добавляют нарезанный дольками картофель и доводят блюдо до готовности. При подаче заправляют кислым молоком, зеленью и луком.

Шурпачабан (суп с картофелем и помидорами)

Ингредиенты: Баранина - 80 г, картофель - 140 г, лук репчатый - 90 г, помидоры свежие - 40 г или томат-пюре - 10 г, маргарин столовый - 10 г, перец молотый, зелень, соль.

Приготовление: Кусочки баранины заливают холодной водой и варят. За 30 минут до окончания варки в бульон кладут нарезанный сырой репчатый лук (половину нормы), картофель, помидоры или томат-пюре и варят до готовности. Оставшийся лук мелко шинкуют, посыпают перцем и перетирают в салфетке. При подаче подготовленный лук кладут в тарелку, наливают суп и посыпают зеленью.

Катыкли шолгом хурда (суп с репой и кислым молоком)

Ингредиенты: 1 кг репы, 1 стакан риса, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки зелени кинзы, 0,5 ч. ложки красного перца, 1 л катыка (кислого молока), соль.

Приготовление: Очищенные репу, морковь нарезать кубиками, лук нашинковать, залить водой и варить до готовности, затем положить промытый рис, соль, пряности и варить еще 20 минут. Немного остывший суп заправить кислым молоком, посыпать зеленью.

Катыкли хурда (рисовый суп с кислым молоком)

Ингредиенты: 300 г баранины, 300 г риса, 2 луковицы, 2 помидора, 2 моркови, 1 картофелина, 1 репа, 3 ст. ложки базилика или кинзы, 1 ч. ложка ажгона (зиры), 0,5 ч. ложки красного перца, 0,75 л катыка (кислого молока, приготовленного с помощью заквашивания), соль.

Приготовление: Мелко нарезанные мясо, лук, помидоры, морковь, картофель, репу, а также рис и пряности положить в кастрюлю, посолить, хорошо перемешать, накрыть крышкой, дать постоять 10 минут, после чего залить водой и варить на слабом огне 40 минут. Когда суп немного остынет, заправить кислым молоком и зеленью.

Ерма (суп с дробленой пшеницей)

Ингредиенты: 500 г баранины, 100 г топленого масла или курдючного сала, 1,5 стакана пшеницы, 3 луковицы, 1 стручок красного перца.

Приготовление: Пшеницу, смачивая водой, толочь в ступе, пока не отделится шелуха. Затем просеять и еще раз потолочь так, чтобы каждое зерно разделить на 2-3 части. Можно использовать и крупу фабричного производства. Нагреть в кастрюле масло, пережарить в нем мелко нарезанное мясо, лук, залить водой, положить стручок красного перца. Когда закипит вода, засыпать дробленую пшеницу и варить час. Ерму едят, запивая кислым молоком.

Каймак шурпа (суп из сметаны)

Ингредиенты: 400 г сметаны, 1 л воды, 2—3 луковицы, 6 початков кукурузы, 300 г тыквы, 2 ст. ложки зелени кинзы, соль.

Приготовление: В разогретую алюминиевую посуду налить сметану, перемешать, добавить мелко нарезанный лук и варить на слабом огне, пока лук не станет мягким. Затем налить воду, дать ей закипеть, положить разрезанные пополам початки кукурузы, нарезанную кубиками тыкву и варить еще 30-35 минут на слабом огне. К концу варки суп посолить, заправить кинзой.

Нарын (суп)

Ингредиенты: Мука пшеничная - 80 г, вода - 30 г, баранина - 50 г, грудинка баранья копченая - 30 г, сало курдючное - 10 г, лук репчатый - 30 г, специи, соль.

Приготовление: Баранину, копченую грудинку и сало отваривают, вынимают из бульона, охлаждают и нарезают соломкой. Крутое тесто тонко раскатывают, режут на куски (10x5 см), отваривают их в соленой воде и нарезают соломкой. Лук мелко шинкуют и поджаривают. При подаче мясные продукты, лапшу и лук посыпают перцем и заливают бульоном.

Пловы, шавли и каши

Плов по-фергански

Ингредиенты: 500 г риса, 250 г баранины, 120-130 г жира, 250 г моркови, 3 луковицы, 1,5 - 2 ч. ложки пряной смеси, соль.

Приготовление: Нарезанное кубиками баранье сало перетопить, шкварки удалить, жир разогреть до белого дымка. Чтобы плов приобрел красноватый оттенок, в кипящий жир положить небольшую косточку, очищенную от мяса, и жарить до тех пор, пока она не станет красно-бурого цвета, затем косточку вынуть. Мясо в зирвак нарезать небольшими кубиками и обжарить вместе с нарезанным луком, морковь добавить чуть позднее. После закладки риса можно положить еще 0,5 ч. ложки пряной смеси. Далее плов готовится обычным способом.

Плов по-бухарски

Ингредиенты: 500 г риса, 150 г жира, 250 г моркови, 3 луковицы, 1-1,5 стакана изюма, 1 ч. ложка пряной смеси, соль.

Приготовление: Лук пережарить в сильно накаленном жире, затем положить нарезанную соломкой морковь, перемешать несколько раз, налить воды, дать закипеть, посолить, добавить пряности. Изюм перебрать, промыть в теплой воде, положить к концу варки зирвака. Рис промыть в теплой подсоленной воде, уменьшить огонь и заложить в котел. Дальше плов готовится как указано в общей рекомендации.

Плов по-хорезмски

Ингредиенты: 500 г риса, 250 г баранины, 150 г жира, 500 г моркови, 3-4 луковицы, 1,5 ч. ложки пряной смеси, соль.

Приготовление: Мясо нарезать крупными кусками, обжарить в раскаленном жире, затем обжарить лук, влить немного воды, дать ей закипеть. Только после этого положить морковь, нарезанную вдоль пластинками (шириной 1 см, толщиной 2—3 мм), соль и пряную смесь. Зирвак залить водой так, чтобы она покрывала содержимое котла, после чего закрыть крышкой и томить на слабом огне 2—3 часа. Затем заложить рис, добавить воды, досолить по вкусу и варить еще 30 минут. Готовый плов, не размешивая, переложить на блюдо: сначала рис, затем куски мяса и морковь.

Плов по-самаркандски (раздельный)

Ингредиенты: 500 г риса, 250 г баранины, 250 г моркови, 150 г жира, 6 луковиц, 1 ч. ложка черного и красного перца, соль.

Приготовление: Рис промыть и отварить в подсоленной воде (воду и рис берут в равных количествах, то есть 1 л воды, 1 ч. ложка соли на 1 кг риса). Готовый рис промыть кипятком, дать стечь воде. Мясо куском и морковь целиком отварить в небольшом количестве воды. Вареное мясо нарезать ломтиками, морковь - соломкой, все перемешать, добавить соль, молотый черный и красный перец. В сильно разогретом жире поджарить лук, смешать с мясом и морковью. В пиалы (касы) или глубокие тарелки положить сначала рис, полить его

сильно разогретым жиром, в котором жарился лук, сверху уложить мясо и морковь, полить оставшимся жиром.

Плов тограма

Ингредиенты: 500 г риса, 400 г мяса, 400 г моркови, 200 г жира, 3 луковицы, 1,5 ч. ложки пряной смеси, соль.

Приготовление: Плов тограма - сочетание ферганского и самаркандского. Из одной четвертой части мяса и моркови приготовить с луком зирвак, как для ферганского плова и сварить в нем рис. Остальное мясо и морковь сварить в отдельной посуде, как указано в рецепте для плова по-самаркандски. Готовый плов положить на блюдо, сверху уложить нарезанное ломтиками вареное мясо и нашинкованную соломкой морковь. К этому плову подают маринованный дикий лук - пиез-ансур.

Плов тонтарма (из прожаренного риса)

Ингредиенты: 500 г риса, 50 г топленого масла для поджаривания риса, 250 г мяса, 250 г моркови, 3 луковицы, 125 г жира, 1-1,5 ч. ложки пряной смеси, соль.

Приготовление: Рис тщательно перебрать и, не промывая, пережарить в отдельной посуде с топленным маслом до красноватого оттенка. Далее плов готовится, как указано в общей рекомендации.

С айвой(плов любительский)

Ингредиенты: 500 г риса, 150 г мяса, 150 г жира, 250 г айвы, 200 г моркови, 2 луковицы, 1-1,5 ч. Ложки пряной смеси, соль.

Приготовление: Айву очистить от пушка и семян, нарезать кубиками и обжарить в перекаленном жире. Подготовленную айву положить в зирвак перед закладкой риса. В остальном готовится аналогично плову по-фергански.

Плов с чесноком

Ингредиенты: 500 г риса, 200 г мяса, 150 г жира, 200 г чеснока, 250 г моркови, 3 луковицы, 1- 1,5 ч. Ложки пряной смеси, соль.

Приготовление: Плов с чесноком готовят так же, как плов по-фергански, только рис нужно закладывать в два приема: сначала положить половину риса, разровнять, в круговую уложить головки чеснока, затем засыпать оставшийся рис, залить водой и продолжать варку. Когда плов будет готов, чеснок вынуть, плов перемешать и переложить на блюдо. Головки чеснока разделить на зубки, очистить, уложить на плов.

Плов с сушеным урюком

Ингредиенты: 500 г риса, 250 г говядины, 200 г жира, 150 г моркови, 150 г урюка, 1-1,5 ч. Ложки пряной смеси, соль.

Приготовление: Лук обжарить в сильно нагретом жире, положить кусочки нежирной говядины, нашинкованную соломкой морковь, заправить солью, пряностями, залить водой. Когда зирвак закипит, добавить тщательно промытый сушеный урюк, при этом его следует класть ровным слоем, а не перемешивать.

вать с зирваком. Затем засыпать перебранный и промытый рис и варить обычным способом.

Каваток палов (плов с голубцами из виноградных листьев)

Ингредиенты: 500 г риса, 250 г мяса, 150 г жира, 200 г моркови, 2-3 луковицы, 1-1,5 ч. Ложки пряной смеси, соль. Для голубцов: 250 г мяса, 3 луковицы, 0,5 ч. Ложки черного перца, 12—15 виноградных листьев, соль.

Приготовление: Мясо, предназначенное для плова, разделить на 2 части: одну нарезать для зирвака, из другой приготовить вместе с луком фарш. Молодые виноградные листья ополоснуть холодной водой. На каждый листок положить по 1 ч. Ложке приготовленного фарша, сделать маленькие голубцы. Готовые голубцы нанизать на нитку, положить в отдельную посуду с водой и прокипятить. Этот плов готовят так же, как плов по-фергански, только перед закладкой риса в зирвак кладут голубцы и варят вместе с рисом. Готовый плов выложить на блюдо, сверху разложить голубцы.

Ивитма палов (плов с горохом)

Ингредиенты: 500 г риса, 250 г мяса, 150 г жира, 200 г моркови, 100 г гороха, 2—3 луковицы, 1,5 ч. Ложки пряной смеси, соль.

Приготовление: Рис промыть 3-4 раза в холодной воде и замочить в горячей на 30—40 минут. Горох замочить в холодной воде не менее чем на 12 часов. В перекаленном жире пережарить мясо и лук, добавить нарезанную мелкими кубиками морковь, после чего тушить зирвак еще 10—15 минут. Затем налить воды, положить подготовленный горох, пряности и варить 25 минут. Только после этого посолить и засыпать рис. Поскольку рис был предварительно замочен, воды в плов налить несколько меньше нормы. Варить на сильном огне. Когда вся вода испарится, котел плотно накрыть и оставить на 20—25 минут для упревания.

Шавля

Ингредиенты: 600 г риса, 400 г мяса, 350 г жира, 3 луковицы, 400 г моркови, 2-3 помидора (или 2 ст. Ложки томата-пюре), пряности, перец.

Приготовление: Мясо нарезать ломтиками, морковь - соломкой, лук - кольцами, все обжарить, как для плова, но при этом добавить помидоры или томат-пюре. Затем налить воду. После того как она закипит, добавить соль, пряности, положить рис и варить, часто помешивая. Если воды недостаточно, а продукты еще не готовы, можно долить кипятка. Готовую шавлю снять с огня, плотно накрыть и оставить для упревания на 15 минут.

Шавля с фасолью

Ингредиенты: 400 г риса, 300 г мяса, 300 г моркови, 200 г фасоли, 300 г жира, 3 луковицы, 3 помидора, 0,5 ч. Ложки красного перца, соль.

Приготовление: Мясо, морковь, лук и помидоры нарезать кубиками и обжарить в перекаленном жире. Залить водой, добавить предварительно замоченную фасоль. Когда фасоль будет доведена до полуготовности, положить промытый рис. Соль и перец добавить в готовую шавлю, которая должна отстояться.

Шавля с сушеным урюком

Ингредиенты: 600 г риса, 300 г моркови, 300 г урюка, 300 г жира, 3 луковицы, 1 ст. Ложка кинзы, 10 горошин черного перца, 0,5 стакана зеленого лука, соль.

Приготовление: Нарезанные морковь, лук обжарить в перекаленном жире, налить воду, дать закипеть, заправить солью, специями и перед закладкой риса добавить промытый в холодной воде сушеный урюк. Готовую шавлю положить на блюдо, посыпать сверху нарезанным зеленым луком.

Мохора (полужидкая каша из гороха)

Ингредиенты: 500 г гороха, 250 г мяса, 2 моркови, 2 картофелины, соль.

Приготовление: Баранину, телятину или говядину нарезать кусочками по 50-60 г, опустить в холодную воду, добавить очищенную целую морковь и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и засыпать предварительно замоченный горох (бульон должен едва покрывать горох). Когда горох наполовину сварится, добавить целые картофелины и варить еще полчаса, посолить.

Халим (каша из пшеницы)

Ингредиенты: 500 г пшеницы, 300 г баранины, 200 г масла, по 0,5 ч. Ложки корицы и перца, соль.

Приготовление: Пшеницу нового урожая потолочь в ступе, смачивая водой, как для ермы и за 5—6 часов до начала варки замочить в кипятке в закрытой посуде. Нарезанную кубиками баранину или говядину обжарить в масле, засыпать подготовленную пшеницу, залить водой, варить на слабом огне 2 часа, постоянно помешивая. Солят халим и заправляют пряностями после готовности.

Машкиричи (каша из маша и риса)

Ингредиенты: 200 г маша, 300 г риса, 300 г мяса, 300 г жира, 200 г моркови, 2-3 луковицы, соль, специи.

Приготовление: Ломтики мяса, нарезанные морковь, лук обжарить в сильно разогретом жире. Налить воды, положить промытый маш и варить на слабом огне. Когда зерна маша полопаются, добавить соль, специи и рис. Продолжать варить, часто помешивая.

Мясные блюда

Салат из свежих овощей с мясом

Ингредиенты: 200 г вареного мяса, 200 г отварного риса, 4 помидора, 2 огурца, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, зелень, перец, соль.

Приготовление: Вареное мясо нарезать крупной соломкой, смешать с отваренным в подсоленной воде и промытым кипятком охлажденным рисом, добавить нарезанный кольцами лук, ломтики помидоров и огурцов, заправить солью, черным молотым перцем, сметаной, хорошо перемешать.

Кавурдак

Ингредиенты: 1 кг мяса, 500 г курдючного сала, 1 ст. Ложка соли.

Приготовление: Свежую баранину, козлятину, говядину нарезать кусочками по 50—60 г, раздробить кости, хорошо посолить. Растопить баранье сало, шкварки убрать. В этом сале обжарить мясо до образования румяной корочки, охладить, положить в обливной глиняный горшок или в эмалированную посуду, сверху залить салом, плотно закрыть. Приготовленное таким способом мясо может храниться несколько месяцев. Из кавурдака готовят супы, вторые блюда, мясо также используется как холодная закуска.

Хасип (баранья колбаса с ливером)

Ингредиенты: 500 г баранины, 1 кишка, 1 селезенка, 200 г легкого, 1 почка, 100 г курдючного сала, 200 г риса, 4—5 луковиц, 0,5 стакана теплой воды, 1 ч. Ложка перца, 2 ч. Ложки ажгона, соль.

Приготовление: Жирную кишку промыть в теплой воде, затем трижды в холодной соленой, меняя воду. Мясо, ливер, курдючное сало нарубить ножом или сечкой (но не пропускать через мясорубку), добавить мелко нарезанный лук, промытый рис, соль, пряности, немного воды, чтобы фарш свободно укладывался, все хорошо перемешать. Полученным фаршем через воронку наполнить кишку, завязать ее, затем оба конца связать вместе и варить на слабом огне 2 часа. Когда вода закипит, проколоть колбасу в нескольких местах. Хасип едят как горячим, так и холодным.

Казан кебаб (кебаб в казане)

Ингредиенты: 700 г мяса, 500 г лука, 1 стакан зелени укропа или кинзы, 1 стручок красного перца, соль.

Приготовление: Жирную баранину нарезать небольшими кусками, посолить. Лук нарезать кольцами и перемешать с мелко нарезанным укропом или кинзой. В котел (казан) положить слой мяса, сверху слой лука, затем второй слой мяса и лука и т. д. В предпоследний слой положить стручок красного перца, разрезанный пополам. Котел плотно закрыть крышкой и тушить на очень слабом огне в течение 2 часов.

Казан кебаб из домашней птицы

Ингредиенты: 1 курица, 5 ст. Ложек топленого масла, 2 луковицы, 1 стакан зелени укропа и кинзы, 0,5 стакана воды, соль.

Приготовление: Тушку курицы, гуся или индюшки разрезать на куски, посолить. В котле перекалить масло, уложить послойно куски птицы и нарезанный кольцами лук, перемешанный с рубленой зеленью кинзы и укропа, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне в течение часа.

Бехили жаркой (жаркое с айвой)

Ингредиенты: 500 г мяса, 1 кг айвы, 3 луковицы, 1 стакан мелко нарезанной кинзы, 0,5 ч. Ложки черного молотого перца, соль.

Приготовление: Мякоть жирной баранины или говядины нарезать небольшими кусочками, добавить нарезанный кольцами лук, соль, перец, рубленую зе-

лень, все перемешать. Айву, у которой удалена сердцевина, нарезать небольшими дольками. На дно кастрюли положить куски мяса, сверху - дольки айвы, добавить немного воды и тушить под крышкой около часа, не размешивая.

Шашлык по-узбекски

Ингредиенты: Баранина - 50 г, сало курдючное - 5 г, лук репчатый - 22 г, мука пшеничная - 3 г, зелень петрушки - 8 г. Для маринада: анис - 0,5 г, лук репчатый - 8 г, перец красный - 0,5 г, уксус - 5 г, соль.

Приготовление: Баранину, нарезанную мелкими кусочками, пересыпают нашинкованным репчатым луком и выдерживают на холоде в маринаде в течение 3-4 часов. Затем мясо нанизывают на шпажку, на конец которой насаживают кусок курдючного сала, посыпают луком и обжаривают над раскаленными углями. Подают шашлык с луком и зеленью петрушки.

Хасып (колбаски)

Ингредиенты: Кишки бараньи свежие - 100 г, баранина - 45 г, селезенка - 20 г, сало курдючное - 10 г, рис - 30 г, лук репчатый - 35 г, вода - 130 г, перец, соль.

Приготовление: Бараньи кишки пересыпают солью, несколько раз промывают водой, выворачивают, скоблят и вновь промывают. Мякоть баранины, курдючное сало, селезенку и репчатый лук пропускают через мясорубку и смешивают с отваренным до полуготовности рисом, солью, перцем. Полученным фаршем наполняют кишки и завязывают их ниткой. Варят колбаски около получаса.

Тухум-дульма (котлеты)

Ингредиенты: Говядина - 75 г, хлеб пшеничный - 20 г, лук репчатый - 10 г, яйца - 1,5 шт., сухари - 7 г, комбиджир животный - 20 г, картофель - 165 г, помидоры - 40 г, соус красный - 50 г, соль.

Приготовление: В котлетную массу закатывают вареное очищенное яйцо, смачивают изделие в льезоне, панируют в сухарях и жарят во фритюре. Garnируют жареным картофелем со свежими помидорами, политым красным соусом.

Мучные блюда и изделия

Манты

Ингредиенты: 1 кг мяса, 500 г лука, 0,5 стакана соленой воды (1 ч. Ложка соли), 1 ч. Ложка черного молотого перца, 100 г курдючного или нутряного сала. Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1 ч. Ложка соли.

Приготовление: Из муки, яйца, небольшого количества воды и соли замесить крутое тесто, скатать в шар, накрыть салфеткой и дать постоять полчаса. Затем раскатать пласт толщиной 1-2 мм и нарезать квадраты 10x10 см. Мякоть баранины или говядины пропустить через мясорубку с крупной решеткой или порубить на мелкие кусочки, добавить мелко нарезанный лук, молотый перец, немного соленой воды, хорошо перемешать. Курдючное или нутряное сало нарезать кусочками величиной с миндаль. На каждый квадрат теста положить 1 ст. Ложку фарша, кусочек сала и, соединив углы квадрата, защипать тесто

сверху. Сформованные манты следует накрыть салфеткой, чтобы тесто не сохло и не стало хрупким. Ярусы паровой кастрюли - манты-каскана смазать маслом, уложить на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть холодной водой, закрыть крышкой и варить на пару 45 минут. При отсутствии манты-каскана манты можно варить в большой кастрюле: на дно установить глубокую тарелку, положить на нее в один ряд манты, закрыть другой тарелкой, залить дно кастрюли горячей водой и варить при закрытой крышке на очень слабом огне. Готовые манты заправить сметаной или залить крепким бульоном, посыпать черным молотым перцем и зеленью кинзы.

Лагман

Ингредиенты: Для лапши: 500 г муки, 1 яйцо, 0,5 ч. Ложки, соли, 0,75 стакана воды. Для ваджи: 500 г мяса, 200 г сала (масла), 2 крупные картофелины, 2 моркови, 1 редька, 1 свекла, 1 сладкий перец, 100 г капусты, 4 луковицы, 4 помидора, 1 головка чеснока, 1 стакан зелени кинзы, по 1 ч. Ложке черного и красного перца, соль.

Приготовление: Замесить крутое тесто, скатать его в шар, дать полежать под салфеткой 15 минут, раскатать как можно тоньше, пласт свернуть в рулет, нарезать лапшу и отварить ее в подсоленной воде. Готовую лапшу 2-3 раза промыть в холодной воде, переложить в дуршлаг, чтобы вода хорошо стекла. Отдельно приготовить подливу - ваджу. Для этого мясо, картофель, редьку, помидоры нарезать мелкими кубиками; морковь, свеклу, капусту - соломкой; лук, сладкий перец - кольцами; чеснок мелко порубить. В перекаленном сале обжарить мясо до образования румяной корочки, добавить лук, помидоры, немного потушить, затем положить остальные овощи, перемешать, посолить, заправить чесноком и пряностями, налить 1,5 стакана бульона, в котором была сварена лапша, и тушить на слабом огне 30-40 минут. Когда будет готова ваджа, лапшу в дуршлаге окунуть в кипяток, переложить в глубокие тарелки. На слой лапши положить слой ваджи, затем вновь слой лапши и сверху залить остатком ваджи. Можно также посыпать зеленью кинзы, мелко нарубленным чесноком и красным перцем.

Патырча

Ингредиенты: 1 кг муки, 1 стакан воды, 0,5 стакана топленого или сливочного масла, 2 ч. Ложки соли, 1 стакан бараньего сала или 1,5 стакана густой сметаны для смазки.

Приготовление: В горячей воде растворить соль, добавить топленое или сливочное масло, замесить тесто, накрыть салфеткой, дать постоять. Через 10-15 минут раскатать в пласт толщиной 0,5 см, смазать бараньим салом или сметаной, свернуть в рулет, а рулет, взяв за оба конца руками, одновременным движением левой руки вперед, а правой - назад, скрутить несколько раз. Из получившегося жгута нарезать куски по 250-300 г и раскатать из них круглые лепешки толщиной по краям 2 см, а посередине - 1 см. Середину густо наколоть, смазать слегка сметаной и выпечь в духовке на листе (обычно патырчу выпекают в тандыре).

Чучвара (пельмени)

Ингредиенты: 500 г мяса, 250 г зеленого лука, перец, соль, 50 г топленого масла и 2-3 луковицы для подливки. Для теста: 1 кг муки, 2 яйца, соль.

Приготовление: Жирную баранину и зеленый лук мелко порубить или пропустить через мясорубку. Заправить фарш солью, перцем, влить немного воды, хорошо перемешать. Из муки, воды, яиц и соли замесить тесто, накрыть его салфеткой и дать постоять 10-15 минут. Тесто раскатать в большую лепешку толщиной 1 мм, нарезать квадратами 5x5 см. На каждый квадрат положить по половине чайной ложки фарша, свернуть вдвое, затем загнуть бортик, обернуть вокруг указательного пальца, защипать концы, уложить на посыпанную мукой доску, накрыть салфеткой. В кипящую, круто посоленную воду опустить чучвара. После того как они всплывут, варить еще 2-3 минуты, затем выложить на блюдо, посыпать поджаренным на топленом масле луком. Чучвара подают со сметаной или винным уксусом.

Катлама

Ингредиенты: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 ч. Ложки соли, 1,5 стакана масла (сала) или сметаны для смазывания, 1 стакан топленого масла для обжаривания, 2 ст. Ложки сахарной пудры.

Приготовление: В теплой воде растворить соль и, добавляя муку, замесить простое пресное тесто, скатать в шар, накрыть полотенцем, дать полежать 10— 15 минут, разделить на 4 части, каждый кусок раскатать как можно тоньше (до 1 мм), стараясь меньше использовать муки на подсыпку. Раскатанный пласт смазать растопленным бараньим салом, топленным маслом или сметаной, после этого накрутить на тонкую скалку, разрезать ножом вдоль скалки, скалку убрать и сделать еще один разрез посередине, чтобы получились неширокие полосы (не более 1,5 см). Каждую полоску теста плотнее скатать в кружок (как магнитофонную ленту) и каждый кружок раскатать в лепешку толщиной 1 см. В котле, смазанном маслом, обжарить лепешки с обеих сторон до образования хрустящей корочки. Готовую катламу посыпать сахарной пудрой.

Катырма

Ингредиенты: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 ч. Ложки соли, 1 стакан бараньих шкварок, 4 луковицы.

Приготовление: В теплой воде растворить соль, положить в нее мелко нашинкованный лук, толченые бараньи шкварки и, постепенно добавляя муку, замесить однородное, без комочков, тесто, скатать его в шар, завернуть в салфетку и дать полежать 15 минут. Нарезать из теста куски по 200 г и раскатать их в круглые лепешки толщиной 1 см. Поджарить лепешки с обеих сторон, прикладывая к раскаленным стенкам котла (без добавления жира).

Юпка

Ингредиенты: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 ч. Ложки соли, 1 стакан топленого масла. Для фарша: 300 г мяса, 2 луковицы, перец, соль.

Приготовление: В воде растворить соль, всыпать муку и замесить простое

пресное тесто, дать расстояться, затем нарезать кусочками по 50 г, каждый кусочек раскатать в очень тонкую лепешку (до 1 мм толщиной). Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, соль, черный молотый перец, перемешать и обжарить в разогретом масле. Раскаленный котел с шарообразным дном смазать маслом, опустить в него одну лепешку, обжарить с обеих сторон, вынуть. Затем положить вторую лепешку, обжарить ее с одной стороны, перевернуть, оставить в котле. Положить на нее тонкий слой подготовленного фарша, накрыть первой лепешкой. Сверху опять положить фарш, накрыть сырой лепешкой и перевернуть вместе с нею всю юпку, чтобы сырое тесто оказалось на дне котла, а поджаренная лепешка вновь была наверху. На эту поджаренную лепешку снова уложить слой фарша и опять закрыть сырой лепешкой, вновь перевернуть и проделать так 10—12 раз. Выпекать на очень слабом огне, все время смазывая котел маслом. Готовую юпку смазать маслом, положить в глубокую миску, закрыть салфеткой и оставить на 10 минут.

Чумза лагман (дунганская лапша)

Ингредиенты: Для лапши: 500 г муки, 1 яйцо, 0,5 ч. Ложки соли, сода на кончике ножа, 5 ст. Ложек растительного масла для смазывания. Для ваджи: 500 г мяса, 2-3 картофелины, 1 редька, 2 моркови, 100 г капусты, 4 луковицы, 1 сладкий перец, 4 помидора, 1 головка чеснока, 1-2 лавровых листа, 1 стакан мелко нарезанной зелени кинзы, 1 ч. Ложка черного молотого перца, соль.

Приготовление: Замесить тесто средней крутости, скатать в шар, накрыть салфеткой и дать полежать час, после чего обмять тесто с водой, в которой растворены соль и сода. Готовое тесто разделить на небольшие кусочки, раскатать их, придав форму колбаски (толщиной с карандаш). Чтобы колбаски не слипались, их необходимо смазать растительным (хлопковым) маслом. Взять колбаску за оба конца и, ударив ее серединой об стол, растянуть. Когда тесто вытянется до 1 м, сложить его вдвое, проделать операцию вторично, затем еще раз сложить и еще раз вытянуть. Приготовленную таким образом лапшу отварить в подсоленной воде, промыть 2—3 раза в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Ваджу приготовить так же, как для лагмана, только более жидкую. При подаче на стол лапшу окунуть в горячую воду, переложить в глубокие тарелки, добавить ваджу, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и рубленым чесноком.

Чакчак

Ингредиенты: 1 кг муки, 10 яиц, 0,5 ч. Ложки соли, 1 кг меда, 1 стакан сахара, 1 кг топленого масла.

Приготовление: Яйца взбить, посолить и, постепенно добавляя муку, замесить тесто, дать ему полежать под салфеткой. Раскатать пласт толщиной не более 2 мм, разрезать на полоски шириной 2-3 см, нарезать лапшу и обжарить ее в большом количестве масла. Жареную лапшу разложить, чтобы она остыла. Мед растопить, добавить в него сахарный песок и мешать до тех пор, пока сахар не растворится, затем положить лапшу, хорошо перемешать. Полученную массу переложить в глубокое блюдо, смазанное маслом, и спрессовать руками (ладони предварительно смочить холодной водой, чтобы к ним не прилипла

лапша). После того как чакчак полностью остынет, нарезать его кусочками.

Гуштли нон

Ингредиенты: 1 кг муки, 2 стакана воды, 200 г мяса, 1 ч. Ложка красного перца, 2 ч. Ложки соли, 40 г дрожжей.

Приготовление: Дрожжи растворить в 0,5 стакана воды, добавить 0,5 стакана соленой воды, затем, подсыпая муку и подливая воду, замесить тесто, скатать в шар, накрыть салфеткой и поставить на час в теплое место. Когда тесто поднимется, раскатать его в большую лепешку толщиной 2 см, покрыть ее ровным слоем мясного фарша, заправленного красным перцем, солью, и свернуть в трубку. Перекрутить трубку в винтообразный жгут, чтобы фарш хорошо перемешался с тестом, разрезать на куски по 150—200 г и сделать из них круглые лепешки. Середину каждой лепешки густо наколоть. Гуштли нон обычно выпекается в тандыре, но можно выпекать лепешки и на смазанном листе в духовке.

Вараки самса

Ингредиенты: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 ч. Ложки соли, 150 г топленого масла для смазывания, 1 кг растительного (хлопкового) масла. Для фарша: 500 г мякоти говядины или баранины, 250 г лука, по 1 ч. Ложке красного и черного перца, топленое масло для обжаривания.

Приготовление: В теплой воде растворить соль, всыпать муку, замесить крутое тесто, скатать его в шар, дать полежать под салфеткой несколько минут, затем тонко раскатать (до 0,5 мм), смазать маслом и, накрутив на скалку, разрезать вдоль скалки. Получатся широкие полоски в несколько слоев. Из таких слоеных полосок нарезать прямоугольники размером 6х8 см, середину каждого раскатать маленькой скалкой, положить фарш. Прямоугольник сложить пополам и защипать чуть глубже краев таким образом, чтобы края самсы остались расслоенными наподобие тетрадных листов. Самсу жарить в большом количестве растительного масла приблизительно минуту (тесто должно приобрести бледно-желтый цвет). Приготовление фарша. Мясо с луком пропустить через мясорубку, заправить солью, красным и черным молотым перцем и поджарить на сковороде в небольшом количестве топленого масла.

Приправы, соленья и маринады

Лозижан

Ингредиенты: 200 г чеснока, 2,5 ст. Ложки подсолнечного масла, 10 г красную перца.

Приготовление: Очищенный чеснок растолочь, всыпать в предварительно прокаленное остуженное до температуры 50 °С масло и слегка потушить на очень слабом огне, чтобы чеснок отдал маслу весь свой сок, но не сгорел. Затем добавить красный молотый перец и перемешать. Хранить лозижан в герметически закупоренной стеклянной посуде.

Гураоб

Ингредиенты: 1 л виноградного сока, 50 г соли.

Приготовление: Целые кисти незрелого винограда «дамские пальчики» вымыть, пропустить через мясорубку. Полученную массу процедить в эмалированную или стеклянную посуду через вчетверо сложенную марлю, добавить соль, размешать, закрыть крышкой и оставить на сутки. На следующий день сок разлить в сухие бутылки, герметически закупорить их и развесить на солнечной стене. Через 3-4 месяца, когда гураоб покраснеет, он будет готов к употреблению.

Пиез ансур (маринованный дикий лук)

Ингредиенты: 1 кг мелкого лука, 1 л 3-4 %-ного уксуса, 1,5 кг соли (15 раз на 1 л воды - по 100 г соли).

Приготовление: Дикая лук (он растет в горных районах Узбекистана) очистить от кожицы костяным или деревянным ножом, сложить в стеклянную или керамическую посуду, залить 10 %-ным раствором соли так, чтобы лук был полностью покрыт. Через 3 дня старый рассол заменить свежим. Операцию повторить 15 раз в течение 45 дней. Затем залить лук виноградным или столовым уксусом и оставить на 3-4 дня. За это время лук, если он потемнел, побелеет, приобретет необходимую крепость и вкус, после чего будет готов к употреблению. Таким же способом можно замариновать и репчатый лук.

Помидоры быстросоленые

Ингредиенты: 2 кг помидоров, 2 головки чеснока, по 0,5 стакана зелени кинзы, укропа и петрушки, 2 луковицы, 5 ст. Ложек растительного масла, соль.

Приготовление: Спелые помидоры вымыть, дать стечь воде. Каждый помидор разрезать, не разделяя, на половинки, срез обильно посыпать солью. Из чеснока, зелени кинзы, укропа и петрушки приготовить фарш (нарубить или пропустить через мясорубку). В перекаленном растительном масле обжарить нарезанный кольцами лук, охладить и смешать с зеленым фаршем. Полученной смесью густо намазать срезы помидоров. Затем уложить помидоры в эмалированную кастрюлю, сначала крупные, а сверху более мелкие. Плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник. Через сутки помидоры можно подавать на стол.

Сладости

Янчмиш

Ингредиенты: 500 г очищенных орехов, 900 г изюма, 100 г кукурузного толокна, 30-40 капель фруктовой эссенции, 2-3 ст. Ложки сахарной пудры.

Приготовление: Подготовленные орехи (очищенные от кожицы и прокаленные) растолочь в ступке или пропустить через мясорубку вместе с промытым изюмом и кукурузным толокном, добавить любую фруктовую эссенцию, перемешать. Из полученного клейкого теста сформовать шарики и обвалить их в сахарной пудре.

Киём морковный

Ингредиенты: 1 кг моркови, 1 кг сахара, 1,5 л воды, 0,5 ч. Ложки ванилина.

Приготовление: Желтую морковь нарезать соломкой или звездочками, положить в таз для варенья, залить водой и поставить на слабый огонь. Когда морковь станет мягкой, всыпать сахар и варить на медленном огне до готовности: морковь должна стать прозрачной, а сироп приобрести умеренную плотность и тягучесть (примерно такую же, как у варенья). Для аромата в еще горячий сироп можно добавить ванилин.

Киём тыквенный

Ингредиенты: 1 кг тыквы, 2,4 кг сахара, 2 л воды, 0,25 ч. Ложки шафрана, 0,5 ч. Ложки лимонной кислоты.

Приготовление: Тыкву натереть на крупной терке и опустить в кипящий сироп. Варить, все время помешивая деревянной ложкой или палочкой. В готовый киём добавить шафран, лимонную кислоту.

Киём урючный

Ингредиенты: 1 кг зеленых абрикосов, 2 кг сахара, 8 стаканов воды, 1 ч. Ложка ванилина.

Приготовление: Незрелые зеленые абрикосы, в которых еще не затвердела косточка, наколоть со всех сторон вилкой и, сложив в марлевый мешочек, погрузить на 5 минут в кипящую воду, затем сразу же промыть холодной водой и опустить в сахарный сироп. Варить до готовности, снимая пену. В горячий киём добавить ванилин.

Бекмес виноградный

Спелые гроздья винограда промыть в холодной воде, выжать из них сок. Кипятить его на среднем огне до загустения, время от времени размешивая деревянной лопаточкой. Цвет готового бекмеса - темно-желтый.

Бекмес из ягод тутовника

Выжать сок из очищенных от веточек и промытых холодной водой ягод тутовника и кипятить его на слабом огне до сгущения. Цвет готового бекмеса - темно-красный. Бекмес из ягод тутовника можно приготовить и на солнце. Для этого сок налить в эмалированную или фарфоровую посуду и поставить на солнце. На ночь посуду следует закрывать. Через несколько дней образуется густая масса. (Такой способ приготовления возможен лишь в климатических условиях, сходных со среднеазиатскими).

Гюль кант

В стеклянную банку насыпать слой сахара, сверху положить такой же слой мелко нарезанных лепестков роз, накрыть марлей и поставить на солнце. Каждые два дня добавлять слой сахара и слой лепестков. Когда банка заполнится, в ней образуется душистый розовый сахар.

Букман

Ингредиенты: 1 л молока, 0,5 стакана муки, 2 ч. Ложки топленого масла, 1 стакан виноградного сахара навата.

Приготовление: Муку пассеровать на масле, добавить немного воды и размешать, чтобы не было комочков. В кипящем молоке растворить сахар, соединить его с пережаренной мукой. Полученную массу варить на слабом огне до сгущения. Букман подается в охлажденном виде.

Халвайтар

Ингредиенты: 100 г бараньего сала или топленого масла, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 3 стакана воды, 100 г орехового ядра, 0,25 ч. Ложки ванилина.

Приготовление: В разогретом котле перекалить жир или масло, охладить, затем всыпать муку и, размешивая, поставить на огонь. Пассеровать до тех пор, пока мука не приобретет коричневый оттенок. После этого влить в котел разведенный в кипятке сахар. Смесь кипятить на слабом огне до густоты сметаны. Незадолго до готовности добавить орехи, а после готовности ванилин.

По составу блюд и по способу их приготовления киргизская кухня имеет много общего с казахской. Это объясняется сходными условиями жизни обоих народов. Так же, как казахи, киргизы занимались кочевым скотоводством, поэтому мясо и молоко составляло основу их питания. Причем зимой преобладали мясные и мучные блюда, а летом - молочные и растительные.

Традиционное угощение киргизов - бешбармак, что в переводе означает «пять пальцев», так как его принято есть руками. И бешбармак, и кульчетей, и катлому едят, запивая бульоном.

В киргизской кулинарии ряд блюд заимствован у соседних народов - узбеков, дуйган, уйгуров и др. Но киргизские кесме, лагман и шарпо несколько отличаются от аналогичных блюд в других кухнях. Киргизскую кулинарию характеризует большое количество изделий из муки. Боорсок, кинкгу, разнообразные лепешки из пресного и кислого теста подают к чаю - излюбленному напитку киргизов. Его пьют утром, днем и вечером, отдавая летом предпочтение зеленому, а зимой - черному чаю. Особенно популярен актынчай, который готовится со сметаной, сливочным маслом и солью.

Салаты и закуски

Салат «сусамыр»

Ингредиенты: Капуста белокочанная - 60 г, сахар - 5 г, уксус 3%-ный - 10 г, лук репчатый - 40 г, горошек зеленый консервированный - 20 г, картофель - 40 г, яйцо - 1 шт., зелень - 5 г, редька - 20 г, петрушка - 10 г. Для салатной заправки: масло растительное - 10 г, яйцо (желток) - 1 шт., уксус 3%-ный - 3 г, патиссоны - 50 г, сахар - 2 г, специи, соль.

Приготовление: Капусту, редьку и петрушку (корень) шинкуют соломкой и маринуют. Вареный картофель нарезают кубиками, добавляют маринованные овощи, зеленый горошек и перемешивают. Подают под салатной заправкой, украсив яйцом и зеленью.

Салат «нарын»

Ингредиенты: Мясо (конина) - 100 г, лук репчатый - 30 г, редька - 120 г, зелень петрушки - 5 г, соль.

Приготовление: Вареное мясо и редьку нарезают соломкой, лук - кольцами. Продукты перемешивают, солят, укладывают горкой и украшают зеленью.

Курут (шарики из творога)

Ингредиенты: Молоко цельное - 1000 г, молоко кислое - 200 г, соль.

Приготовление: Холодное кипяченое молоко заквашивают кислым молоком и оставляют при комнатной температуре. Затем процеживают через марлю (закисшее молоко должно иметь густую консистенцию), гущу солят, выдерживают под прессом 5-6 часов и сушат при температуре 35-40 гр. С.

Чучук (колбаски)

Ингредиенты: Мясо (конина) - 400 г, жир конский - 40 г, кишки конские - 40 г, специи, соль.

Приготовление: Мясо, срезанное с ребер, и конский жир (сырец) солят. Подготовленные кишки нарезают кусками длиной 45 см; один конец каждого отрезка завязывают шпагатом; вкладывают мясо и жир одновременно двумя слоями, а концы батона связывают. Колбасу кладут в холодную воду и варят на слабом огне; через час делают проколы и доваривают на слабом огне в течение 1,5 часов; подают охлажденной, нарезав вместе с оболочкой.

Салат «жанылык»

Ингредиенты: 300 г вареной говядины, 250 г капусты, 2 картофелины, 4 яйца, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 1 стакан майонеза, 0,5 стакана консервированной вишни, зелень, перец, соль.

Приготовление: Свежую капусту мелко шинковать, добавить уксус и прогреть, непрерывно помешивая. Осевшую капусту снять с огня, охладить. Вареные мясо, яйца и картофель, свежие яблоки нарезать небольшими брусочками, добавить зеленый горошек, подготовленную капусту, соль, черный молотый перец, перемешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить консервированной вишней (сливой, терном) и зеленью.

Супы

Бешбармак по-киргизски

Ингредиенты: 1 кг баранины или конины, 1,5 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 2-3 луковицы, молотый красный и черный перец, соль.

Приготовление: Баранину или конину отварить одним куском в небольшом количестве воды, к концу варки добавить соль и красный перец. Готовое мясо нарезать ломтиками шириной 0,5 см и длиной 5 см. Замесить тесто, как для лапши, тонко раскатать и нарезать крупными квадратами или прямоугольниками, отварить их в бульоне, откинуть на дуршлаг. Затем соединить с подготовленным мясом и нарезанным кольцами луком, припущенным в жирном бульоне, добавить соль, черный молотый перец. Отдельно подать бульон.

Кесме (суп)

Ингредиенты: Баранина - 110 г, томат-паста - 5 г, редька - 40 г, джусай - 10 г, лук репчатый - 20 г, сало курдючное - 10 г, чеснок - 5 г, кости - 100 г, мука - 30 г, яйцо - 1/4 шт., специи, соль.

Приготовление: Баранину или курдючное сало нарезают брусочками и жарят до готовности с добавлением томата; лук, бланшированную редьку и джусай нарезают соломкой и пассеруют. Мясо соединяют с пассерованными овощами и небольшим количеством бульона и тушат до готовности. Вливают оставшийся бульон, доводят суп до кипения, закладывают лапшу и проваривают в течение 3—5 минут, затем заправляют мелко шинкованным чесноком и специями. Подают суп в пиале.

Лагман по-киргизски (густой суп)

Ингредиенты: Говядина - 110 г, маргарин столовый - 15 г, мука пшеничная - 100 г, лук репчатый - 20 г, томат-пюре - 10 г, редька - 80 г, чеснок - 5 г, сода - 2 г, уксус 3%-ный - 8 г, перец молотый - 0,5 г, зелень, соль.

Приготовление: Из пресного теста готовят лапшу и отваривают ее в подсоленной воде. Готовят соус: мясо, нарезанное маленькими кусочками, обжаривают до образования коричневой корочки, кладут нарезанные мелкими кубиками редьку и лук, молотый перец и продолжают жаренье; затем добавляют томат-пюре, рубленый чеснок, вливают бульон и доводят до готовности. При подаче подогретую лапшу заливают соусом. В соус можно добавить болгарский перец. Отдельно подают уксус.

Шорпоо

Ингредиенты: 800 г баранины, 120 г бараньего сала, 3-4 луковицы, 3 помидора, 4-6 картофелин, перец, соль, пряная зелень.

Приготовление: Баранину вместе с костями нарубить небольшими кусочками, посыпать солью, перцем и обжарить в раскаленном бараньем салe в котле до образования румяной корочки, добавить нарезанный кольцами лук, ломтики свежих помидоров и жарить вместе около 10 минут. Затем залить воду (4-5 стаканов), немного покипятить, положить нарезанный кубиками картофель, добавить, если нужно, соль, перец и варить до готовности при закрытой крышке. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

Мясные, рыбные, мучные блюда и изделия

Асип

Ингредиенты: 500 г печени, 500 г сердца, 100 г бараньего сала, 1-2 луковицы, 1 стакан риса, 120—150 г толстых бараньих кишок, соль, перец

Приготовление: Бараньи кишки вывернуть, тщательно очистить, хорошо промыть. Мелко нарезанные печень, сердце и баранье сало смешать с нашинкованным луком и промытым рисом, добавить соль, перец. Полученным фаршем начинить кишки, причем количество фарша рассчитать так, чтобы влить 2—3

стакана воды. Затем кишки завязать, чтобы не выливалась вода, и положить в кипящую воду. Варить около часа, во время варки проколоть колбасу в нескольких местах. Подают асип как в горячем, так и в холодном виде.

Бифштекс «сусамыр»

Ингредиенты: 500 г говядины (вырезки), 80 г курдючного сала, 1 ст. Ложка муки, 2 ст. Ложки топленого масла, соль, перец.

Приготовление: Говяжью вырезку нарезать поперек волокон, слегка отбить, стараясь придать каждому куску форму лепешки. Курдючное или почечное сало нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и черным молотым перцем. На мясную лепешку положить подготовленное сало, завернуть края, придать изделию круглую форму. Бифштексы слегка опылить мукой и поджарить на топленом масле.

Форель жареная по-иссыкульски

Ингредиенты: Форель - 150 г, мука - 5 г, масло растительное - 20 г, лук репчатый - 120 г, помидоры свежие - 30 г, редька - 70 г, перец болгарский - 30 г, томат-пюре - 10 г, патиссоны - 50 г, горошек зеленый - 20 г, зелень - 6 г, специи, соль.

Приготовление: Обработанную рыбину нарезают на порции, панируют в муке и жарят. Бланшированную редьку обжаривают вместе с луком, отдельно жарят болгарский перец, шинкованный соломкой. Овощи соединяют с пассерованным томатом и гарнируют ими рыбу. Гарнир можно дополнить также зеленым горошком, патиссонами, помидорами и зеленью.

Кульчетай (мясо с бульоном)

Ингредиенты: Баранина - 120 г, мука пшеничная - 80 г, лук репчатый - 20 г, перец - 0,5 г, яйцо - 1/4 шт., соль.

Приготовление: Баранину кусками по 1,5—2 кг отваривают в большом количестве подсоленной воды, нарезают широкими тонкими ломтиками по 10-12 г. Пресное крутое тесто раскатывают, как на лапшу; нарезают на квадратики и отваривают их в бульоне; лук, нарезанный кольцами, варят в небольшом количестве жирного бульона с перцем. При подаче лапшу смешивают с луком и кладут на нее мясо. Отдельно подают бульон в пиалах.

Горячая закуска из печени

Ингредиенты: 250 г печени домашней птицы, 2 луковицы, 2 ст. Ложки топленого масла, 0,5 стакана сметаны (майонеза), 0,5 стакана тертого сыра, соль.

Приготовление: Печень промыть, нарезать кубиками, посолить и обжарить на масле вместе с луком. Затем уложить в формочки, залить густой сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде.

Котлеты «ала-тоо»

Ингредиенты: Для фарша: баранина - 170 г, молоко - 30 г, яйцо - 1 шт., масло сливочное - 20 г, булка - 30 г, зелень - 3 г. Для панировки: мука - 5 г, яй-

цо - 1/4 шт., молоко - 5 г, масло топленое для жаренья - 15 г. Для гарнира: маслины - 20 г, горошек зеленый - 40 г, зелень - 3 г, патиссоны - 50 г, масло для поливки - 30 г, картофель фри - 50 г, соль, специи.

Приготовление: Мясной фарш с добавлением молока и желтков разделяют на лепешки; в середину каждой кладут белок сваренного вкрутую яйца, заполненный зеленым маслом. Формируют зразы; смазывают их льезоном, панируют и жарят во фритюре; до полной готовности котлеты доводят в жарочном шкафу. Подают с овощным гарниром и зеленью.

Каттама

Ингредиенты: Мука пшеничная - 80 г, маргарин столовый - 15 г, лук репчатый - 15 г, дрожжи - 2 г, бульон мясной - 150 г, соль.

Приготовление: Замешивают густое дрожжевое тесто и выдерживают его в тепле 3-4 часа. В процессе брожения тесто дважды обминают. Готовое тесто разделяют на булочки, раскатывают их, кладут слой мелко нарубленного пассерованного лука, свертывают лепешки рулетом и складывают 3-4 раза в виде клубков. Затем еще раз раскатывают клубки в круглые лепешки толщиной 1 см и обжаривают на сковороде в небольшом количестве масла. Отдельно подают бульон.

Самса

Ингредиенты: 400 г баранины, 4-5 луковиц, соль, перец. Для теста: 4 стакана пшеничной муки, 6 ст. Ложек маргарина, 1 яйцо, 1 ч. Ложка соды, соль.

Приготовление: Мякоть баранины нарубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, соль, красный молотый перец, перемешать. Маргарин размять до консистенции густой сметаны, добавить яйцо, соль, соду (можно погасить 1 ст. Ложкой уксуса) и взбить. Всыпать муку, быстро замесить тесто, придать ему форму бруска и охладить. Затем нарезать тесто кусочками по 70 г, раскатать лепешки. Разложить на них подготовленный фарш, завернуть в виде треугольника и защипать.

Хошан

Ингредиенты: 500 г баранины, 50 г курдючного сала, 4 луковицы, 2 ст. Ложки топленого масла, 0,5 стакана 9%-ного уксуса, перец, соль. Для теста: 3 стакана пшеничной муки, 10 г дрожжей, соль.

Приготовление: Муку разделить на 2 части: из одной замесить дрожжевое тесто, из другой - пресное. Когда кислое тесто подойдет, смешать его с пресным, разделить на кусочки по 40-50 г, раскатать лепешки. Мякоть баранины или курдючное сало порубить или пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный лук, соль, перец, влить около 0,5 стакана воды, все перемешать. Подготовленный фарш разложить на лепешки, собрать края теста к середине в виде узла, придать изделиям плоскую форму. Обжарить хошан с обеих сторон в топленом масле, затем влить в сковороду воду на 1/3 высоты изделия, накрыть крышкой и оставить на плите на 5 минут. При подаче на стол полить хошан уксусом или подать уксус отдельно.

Боорсок

Ингредиенты: 2 стакана пшеничной муки, 5 г дрожжей, 1 ст. Ложка сахара, топленое масло для обжаривания.

Приготовление: Из муки, воды, дрожжей, сахара и соли замесить довольно крутое тесто, дать ему расстояться. Когда тесто поднимется, раскатать его в виде колбасок, которые нарезать кусочками по 15 г, сформировать из них шарики и обжарить в большом количестве топленого сала или другого жира.

Гошкойда (пирожки)

Ингредиенты: Мясо говяжье - 130 г, мука пшеничная - 100 г, лук репчатый - 50 г, маргарин столовый - 4 г, перец молотый черный - 0,4 г, соль.

Приготовление: Крутое пресное тесто, замешанное на подсоленной теплой воде, разделяют на кусочки и раскатывают круглые лепешки. Мясной фарш, приготовленный как для хошана, кладут на середину лепешки, изделие защипывают, придают форму шара. После выпечки еще горячие изделия смазывают растопленным столовым маргарином.

Гокай

Ингредиенты: : Мука пшеничная - 80 г, масло топленое - 10 г, сода - 0,5 г, дрожжи - 2 г, сахар - 10 г.

Приготовление: В готовое кислое тесто добавляют соду, смешанную с мукой, раскатывают тесто в тонкий пласт, нарезают полоски шириной 6-7 см. Каждую полоску вытягивают, скатывают в трубочку, вновь снимают и раскатывают в виде лепешки. Изделие жарят на сковороде в небольшом количестве жира. Подают к чаю.

Санза

Ингредиенты: Мука - 80 г, масло сливочное - 5 г, сало растительное или масло хлопковое - 15 г, яйцо - 1/2 шт., сода, соль.

Приготовление: Пресное тесто, замешанное на яйцах, масле, соде и соли, разделяют на круглые маленькие булочки. В середине каждой делают отверстие, изделие смазывают маслом, края выворачивают и перекручивают в виде тонкого кольца, которое сворачивают фигуркой и жарят в растительном масле. Подают к чаю.

Пирожное «карагат»

Ингредиенты: 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан картофельного крахмала, 3 яйца, 8 ст. Ложек сахара, 0,5 стакана молока, 120 г варенья из черной смородины, 1 ст. Ложка сахарной пудры.

Приготовление: Сахар и яйца взбивать 25—30 минут. Когда масса увеличится в объеме в три раза, всыпать муку и крахмал, влить молоко и быстро замесить тесто. Сформировать из него небольшие лепешки (половину с круглыми отверстиями посередине), выпечь их на противне в горячей духовке. Готовые бисквиты охладить. Середину целых лепешек покрыть вареньем, сверху положить лепешки с отверстиями, посыпать сахарной пудрой.

Печенье «айгуль»

Ингредиенты: 3,5 стакана пшеничной муки, 2 стакана сахара, 300 г сливочного масла, 7 яиц, 200 г повидла.

Приготовление: Растереть сливочное масло, добавить сахар, яйца и хорошо взбить. Всыпать муку, замесить тесто и сформировать из него лепешечки величиной с пятикопеечную монету. Выпечь их на противне и склеить по две тонким слоем повидла.

Напитки

Актынчай

Ингредиенты: 4-5 ложек сухого чая, 0,5 л воды, 0,5 л молока, 25 г сливочного масла, 0,5 стакана свежей сметаны, соль по вкусу.

Приготовление: В подогретую посуду положить сухой чай (черный), залить кипятком, подогреть почти до кипения, дать настояться. Влить настой чая в кипящее молоко (в соотношении 1:1), добавить соль, масло, сметану, перемешать и разлить в пиалы. Пьют актынчай, закусывая лепешкой.

Бал

Ингредиенты: 1 л воды, 100-120 г меда, 5-6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 4-5 бутонов гвоздики, по 0,25 ч. Ложки имбиря и корицы.

Приготовление: В кипящую воду положить имбирь, корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, снять с плиты, плотно закрыть и настаивать 5 минут. После этого процедить, добавить мед, размешать и подавать в горячем виде.

Чай по-киргизски

Ингредиенты: 4-5 ложек сухого байхового чая, 1 л воды, 1 стакан сливок, соль.

Приготовление: Налить в пиалы сливки, добавить свежий крепкий чай, положить по вкусу соль.

Задание 2

1. Продегустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

2. Установить время приготовления изделия _____

3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_r = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 7

Технология приготовления блюд народов Прибалтики

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда народов Прибалтики

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Эстонская кухня весьма своеобразна и даже несколько неожиданна для человека, впервые попавшего в Прибалтику. Непривычно, например, сочетание таких продуктов, как рыба и свиное сало, молоко и горох, картофель и сахар (в кондитерских изделиях).

Кроме того, весьма ограничено применение специй. Перец, лавровый лист и другие пряности употребляются в очень малых дозах, а во многих блюдах и вовсе отсутствуют.

Эстонская кулинария создала целый ряд самобытных блюд, исходным сырьем для которых служат рыба, свинина, картофель, капуста, горох, молоко. Причем молоко и молочные продукты входят в большинство крупяных, овощных, рыбных и даже мясных блюд.

Рыба используется в свежем, вяленом, копченом и сушеном виде. Много блюд готовят эстонцы из кильки и салаки. Из этой рыбы делают супы, запеканки, ее жарят, тушат с молоком и сметаной. Отличная закуска балтийская сельдь под маринадом.

Аппетитные и сытные кушанья готовят в Эстонии из свинины: мульги капсад (свинина, тушенная с капустой), киллатухлит (свинина с картофелем и сметаной), картулипорсс (картофельные «поросята»).

Кроме свинины используются говядина, телятина, баранина, а вот из птицы национальных блюд практически нет.

Своеобразны кушанья из овощей и круп. Эстонские каши, как правило, комбинированные - из брюквы и картофеля, из гороха и картофеля, из картофеля и перловой крупы и т. П. Все они готовятся с молоком. И среди первых блюд также преобладают молочные супы или супы с молоком. На эстонском столе ежедневно молоко, простокваша, творог, сметана, сливки, сыр.

Следует отдать должное мастерству эстонских кондитеров. Кондитерские изделия подают главным образом к черному кофе - чрезвычайно популярному в Эстонии, как в городе, так и в деревне.

Эстонские салаты и закуски

Грибной салат с творогом

Ингредиенты: Грибы - 300 г, творог - 100 г, молоко - 1 ст. ложка, луковича - 1 шт., соль.

Приготовление: К измельченным грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук. Подать к картофелю в мундире.

Грибной салат

Ингредиенты: Ошпаренные грибы - 300 г, 1-2 луковичи, сметана - 100 г, соль.

Приготовление: Крупные грибы измельчить, небольшие оставить целыми. Добавить рубленый лук, сметану, соль. Подать к горячему отварному или печеному картофелю.

Салака маринованная

Ингредиенты: Салака - 120 г, мука - 5 г, масло растительное - 5 г. Для маринада: уксус 3 %-ный - 50 г, сахар - 3 г, перец, лист лавровый, соль.

Приготовление: Подготовленную салаку панируют в муке, солят, обжаривают, заливают теплым (35-40°C) маринадом и выдерживают на холоде в течение суток.

Ножки свиные в желе

Ингредиенты: Ножки свиные - 110 г, морковь - 25 г, лук репчатый - 25 г, петрушка (корень) - 15 г, сельдерей (корень) - 15 г, лист лавровый - 0,3 г, перец горошком - 0,5 г, соль.

Приготовление: Свиные ножки рубят пополам и варят с добавлением соли, лука, моркови, корня петрушки и сельдерея. В конце варки закладывают лавровый лист и перец. Сваренные ножки кладут в формы, заливают бульоном и ставят в прохладное место для застывания.

Рольмопс (маринованная сельдь)

Ингредиенты: Сельдь - 1000 г. Для маринада: лук репчатый - 180 г, уксус 3 %-ный - 200 г, сахар - 30 г, специи - 0,2 г.

Приготовление: Филе вымоченной сельди сворачивают в трубочки, заливают теплым (30 °С) маринадом и выдерживают в нем сутки.

Сыйр

Ингредиенты: Творог - 1200 г, яйца - 2 шт., масло сливочное - 125 г, тмин - 10 г, молоко - 2400 г, соль - 8 г.

Приготовление: Творог протирают через сито, вводят в кипящее молоко и подогревают на слабом огне до тех пор, пока он не станет тягучим, как резина, а молоко не загустеет. Полученную массу выливают на сито. В кастрюле растапливают сливочное масло, кладут в него творожную массу и подогревают, помешивая, 8—10 минут, затем добавляют взбитые яйца, соль, тмин, перемешивают и выливают в глубокую посуду. Остуженный сыйр нарезают на порции по 100—150.

Эстонские супы

Суп мясной с клецками

Ингредиенты: Говядина или свинина – 500-600 г, вода - 3 л, зелень, картофель – 5-6 шт., соль. Для клецек: Масло – 1-2 ст. Ложки, яйца – 1-2 шт., соль, молоко - 0,5-0,75 стакана, мука пшеничная - 1 стакан.

Приготовление: Масло растереть, добавить взбитые яйца, соль, муку и молоко, тщательно перемешать. Мясо помыть, поставить варить, удалить пену и продолжать варить на слабом огне. Добавить зелень, а за 15-20 минут до готовности нарезанный кубиками картофель, клецки и посолить.

Суп из баранины с клецками из пшеничной муки

Ингредиенты: Баранина 300 г, вода 3 л, морковь 1-2 шт., 1 луковица, петрушка, картофель 4-5 шт. Для клецек: яйцо - 1 шт., молоко или мясной бульон - 0,5-0,75 стакана, мука пшеничная - 1 стакан.

Приготовление: Приготовить клецки. Для этого взбить яйцо с солью, молоко или бульон, муку тщательно перемешать. Мясо опустить в холодную воду, поставить варить. Удалить пену, добавить морковь, лук, петрушку и за 15-20 минут до готовности - картофель. Посолить, клецки опустить в кипящий суп и варить, пока они не поднимутся на поверхность. При подаче на стол добавить мелко нарезанное мясо. Сваренные в супе клецки можно подавать и отдельно к мясу.

Суп из гороха или бобов со свиными ножками или свиной головой

Ингредиенты: Свиные ножки - 0,5 кг или свиная голова - 0,5 шт., вода – 3-3,5 л, соль, горох или бобы - 1,5 стакана, луковица - 1 шт.

Приготовление: Слегка засоленные свиные ножки или голову поставить варить вместе с вымоченным горохом или бобами (бобы предварительно обдать кипятком). Удалить пену, добавить лук и варить до мягкости. Заправить. Разрезанные в длину свиные ножки или половину свиной головы подать на отдельном блюде.

Кислые щи из свиной головы

Ингредиенты: 1/2 свиной головы, вода - 3 л, квашеная капуста – 1-1,5 л, ячневая крупа - 0,5 стакана, 1-2 луковицы, соль.

Приготовление: Свиную голову, квашеную капусту, промытую ячневую крупу и лук залить холодной водой и поставить варить. Сварить до мягкости и заправить. Свиную голову подать на отдельном блюде.

Кислые щи с бобами

Ингредиенты: Свинина – 400-500 г, вода - 3 л, квашеная капуста - 1 л, ячневая крупа - 1/2 стакана, - 1 луковица, соль.

Приготовление: Бобы вымочить 6-8 часов, обдать кипятком. Мясо залить холодной водой, поставить варить, удалить пену, добавить вымоченные бобы, квашеную капусту, ячневую крупу и измельчить лук. Все продукты сварить до мягкости. Мясо подать на отдельном блюде или мелко нарезать и положить в щи.

Кислые щи из баранины

Ингредиенты: Баранина – 500-600 г, вода – 2-2,5 л, квашеная капуста - 1 л, ячневая крупа 2-4 ст. Ложки, 0,5-1 луковица, соль, 1 ст. Ложка жира.

Приготовление: Мясо залить холодной водой, поставить варить, удалить пену, положить квашеную капусту, промытую ячневую крупу, варить. За 1/2—3/4 часа до окончания варки добавить поджаренные в жиру измельченные лук и морковь. Сварить все до готовности. Вместо ячневой крупы можно взять муку. Гарнир - кровяные клецки.

Суп из рыбы

Ингредиенты: Треска или другая рыба 1-1,5 кг, вода 2,5 л, очищенный и измельченный картофель - 0,5 л, 1 луковица, молоко - 0,5 л, мука - 1 ст. Ложка, масло - 2 ст. Ложки, укроп или листья петрушки, соль.

Приготовление: Очищенную рыбу залить холодной водой и поставить варить. Снять пену, когда рыба станет мягкой, вынуть ее из бульона. Бульон процедить, добавить картофель, лук, соль, разведенную в молоке муку и варить до готовности. Рыбу с маслом выложить на тарелку и посыпать зеленью.

Суп из рыбы с овощами

Ингредиенты: Свежая рыба - 1 кг, вода - 3 л, очищенные и измельченные овощи - 1/2 л, очищенный и измельченный картофель - 1/2 л, 1 луковица, молоко - 1/2 л, мука - 1 ст. Ложка, масло - 1 ст. Ложка, зелень.

Приготовление: Очищенную рыбу залить холодной водой и поставить варить. Снять пену. Готовую рыбу вынуть, бульон процедить, добавить овощи, а затем картофель, лук, соль, поджаренную на масле муку и варить до готовности. Суп подавать с кусками рыбы, посыпать зеленью.

Суп из рыбы с картофелем

Ингредиенты: Свежая рыба (окунь, ерш, щука, судак, налим) - 1 кг, вода - 3 л, очищенные и измельченные овощи - 1/2 л, картофель – 6-7 шт., 2 луковицы, мука – 1-2 ст. Ложка, масло - 1 ст. Ложка, сметана, зелень, соль.

Приготовление: Очищенную рыбу залить холодной водой и поставить варить. Снять пену, добавить лук, соль, варить 20 минут. Бульон процедить, добавить измельченный картофель, варить до готовности. По желанию можно добавить поджаренную на масле и разведенную в бульоне муку. Заправить, подавать на стол с кусочками рыбы, зеленью и сметаной.

Суп из сушеного леща

Ингредиенты: Сушеные лещи – 300-400 г, вода – 2- 2,5 л, картофель - 500-600 г, 1-2 луковицы, соль, мука - 1 ст. ложка, жира - 2 ст. Ложка, сметана - 2 ст. Ложка, зелень.

Приготовление:

Сушеную рыбу подержать некоторое время в горячем пару, очистить и вымочить. Измельченный картофель сварить до полумякости, добавить кусочки рыбы, поджаренный лук, сварить на слабом огне до готовности. В конце

варки добавить разведенную в небольшом количестве воды муку, заправить, поварить пару минут. Подавать на стол со сметаной и рубленой зеленью.

Суп из ерша

Ингредиенты: Свежие ерши – 800-900 г, вода – 2-2,5 л, 2 луковицы, соль, мука - 1 ст. Ложка, масло - 1 ст. ложка, сметана - 1 ст. ложка, листья петрушки, укроп.

Приготовление: Рыбу тщательно вымыть и выпотрошить. Положить в кастрюлю, добавить лук, залить кипятком, подсолить, варить 20-30 минут. Затем бульон процедить, добавить поджаренную муку, варить. Перед подачей на стол добавить очищенные от костей и кожи куски рыбы, сметану и рубленую зелень.

Суп из салаки

Ингредиенты: Салака - 1 кг, вода - 2 л, картофель – 8-9 шт., (морковь – 2-3 шт.), молоко - 1 л, 1 луковица, соль, мука - 1 ст. ложка, масло - 2 ст. ложка, зелень.

Приготовление: Нарезанный дольками картофель сварить до полуготовности, добавить очищенную салаку, разведенную в молоке муку, поджаренный в масле лук, заправить, варить 10-15 минут. Подавать на стол с порубленной зеленью.

Суп из соленой салаки с крупой

Ингредиенты: Соленой салаки - 0,5 кг, вода - 2 л, молоко - 1 л, крупа - 1/2 стакана, сметана, зеленый лук или лук-резанец.

Приготовление: Промытую крупу залить холодной водой и поставить варить. Когда крупа сварится, добавить молоко и дать вскипеть. Положить на дно миски соленую салаку, налить кипящий суп, добавить сметану и посыпать рубленой зеленью.

Суп из снетка

Ингредиенты: Сушеные снетки - 300 г, вода - 2,5 л, картофель – 8-9 шт., 2 луковицы, молоко - 2 стакана, мука - 1 ст. Ложка, жира - 3 ст. ложка, сметана - 1 ст. ложка, зелень.

Приготовление: Сушеные снетки вымочить в холодной воде, дать воде стечь. Лук поджарить, добавить вымоченные снетки и слегка обжарить.

Молочный суп с ячневой крупой и картофелем

Ингредиенты: Крупа - 3/4 стакана, вода, картофель – 4-5 шт., молоко - 1,5 л, масло - 1 ст. Ложка, соль.

Приготовление: Промытую крупу залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности, добавить картофель и варить до готовности. Влить молоко и дать вскипеть. На стол подать с маслом.

Молочный суп с горохом и перловой крупой

Ингредиенты: Горох 1-1,5 стакана, вымоченная перловая крупа 1/2 стакана, вода, соль, молоко 1-1,5 л, масло.

Приготовление: Промытый и вымоченный горох и крупу залить холодной

водой, варить на слабом огне до готовности, добавить молоко, дать вскипеть. Посолить, на стол подавать с маслом.

Грибной суп

Ингредиенты: Мясной бульон - 3 л, крупа – 2-3 ст. Ложки, картофель - 7-8 шт., ошпаренные грибы - 1/3-1/2 л, 100 г копченой корейки, 1 луковица, сметана.

Приготовление: Промытую крупу варить в бульоне до мягкости, добавить нарезанный кубиками картофель, корейку, слегка обжаренные с луком грибы. Сварить. Подавать на стол со сметаной.

Грибной суп с молоком

Ингредиенты: Мясной бульон - 1 л, картофель – 7-8 шт., свежие ошпаренные грибы - 1/2 л растопленное масло - 3 ст. ложки, 1 луковица, молоко - 2 л, соль, укроп.

Приготовление: Измельченный картофель сварить в мясном бульоне, добавить слегка обжаренные в масле грибы, молоко, дать вскипеть. Заправить.

Суп из пива

Ингредиенты: Тертый черный хлеб - 100 г, вода - 6 стаканов, темное пиво - 1/2 л, мед или сахар - 6 ст. Ложек, сливки - 1/2 ст. Ложек.

Приготовление: Хлеб сварить в воде до мягкости, добавить пиво, мед или сахар, в конце влить сливки. Довести до кипения.

Суп из пива с молоком

Ингредиенты: Молоко - 6 стаканов, пиво - 1/2 л, яйца - 4 шт., мед или сахар - 6 ст. Ложек, белый хлеб - 100 г или 5-6 сухариков.

Приготовление: Яйца взбить с медом или сахаром, перемешать с пивом. Полученную смесь, постоянно помешивая, влить в кипящее молоко. Суп подогреть, не давая ему вскипеть, и залить им горячие гренки. Подавать на стол холодным.

Суп из хлебного теста

Опару из ржаной муки развести водой, варить примерно 1/2 часа, добавить сваренные отдельно ягоды или фрукты, заправить.

Молочный суп с клецками

Ингредиенты: Молоко - 2 л, масло - 1 ст. ложка, соль, (сахар). Для клецек: молоко - 1 стакан, яйцо - 1 шт., манная крупа – 1-1,5 стакана, мука - 1-2 ст. ложки, масло - 1 ст. ложка, соль.

Приготовление: Отбить яйцо, посолить, добавить молоко, манную крупу, муку, растопленное масло. Размешать и дать постоять 30-40 минут, пока мука и крупа набухнут. В манную кашу вбить яйцо, положить соль и масло, тщательно размешать.

Клецки из муки

Масло растереть, добавить яйцо, попеременно муку и молоко, тщательно размешать, посолить. Клецки опустить ложкой в кипящее молоко и варить, пока они не всплывут. Посолить.

Молочный суп с картофелем и клецками

Ингредиенты: Картофель 4-5 шт., вода, молоко 2-2 1/2 л, соль. Для клецек: молоко - 1 стакан, яйцо - 1 шт., мука - 1,5 стакана, масло – 1-2 ст. ложки, соль.

Приготовление: Картофель сварить в подсоленной воде, добавить молоко, довести до кипения, опустить в него клецки. Варить пока клецки не всплывут.

Молочный суп с яйцом

Ингредиенты: Молоко - 2 л, яйца - 3 шт., сметана - 1/2 стакана, соль.

Приготовление: В кипящее молоко добавить взбитые со сметаной яйца. Заправить, подогреть, не доводя до кипения.

Эстонские рыбные блюда

Рыба отварная

Ингредиенты: Рыба (судак, треска, щука, окунь, налим, лосось, сиг и др.), вода, соль, (лимонная кислота)

Приготовление:

Рыбу варить целиком или кусками. Крупную очищенную рыбу залить теплой, а мелкую рыбу и кусочки - горячей водой, чтобы они полностью были покрыты водой. Варить на слабом огне, удалить пену с отвара. Лимонную кислоту или уксус добавить в конце варки. Подать на стол в горячем виде, с растопленным маслом и вареным картофелем.

Вареная свежая салака

Ингредиенты: Салака - 1 кг, жир или масло - 3 ст. ложки, мука - 2 ст. ложки, измельченный укроп - 1 ст. ложка, соль, перец – 5-10 горошин, 1 луковица, вода - 1/2 стакана, молоко - 1 стакан.

Приготовление: Очищенную салаку помыть, дать воде стечь, положить в кастрюлю слоями, между ними уложить укроп, перец, измельченный лук, кусочки масла, добавить муку и посолить. Заправить водой и варить на слабом огне до мягкости. Добавить молоко и дать еще раз вскипеть. Подавать на стол с горячим картофелем.

Отварная сушеная рыба

Вымочить рыбу, залить горячей водой и сварить. Подавать на стол в сметанном соусе с горячим картофелем.

Тушеная сушеная рыба

Ингредиенты: Сушеная рыба - 400 г, соленая свинина - 300 г, морковь - 1 шт., брюква - 1/2 шт., 1/2 картофеля, 1 луковица, вода – 1-1,5 л, мука - 1,5 ст. ложки.

Приготовление: Рыбу разрезать на куски и вымочить. Если свинина слишком соленая, ее тоже следует вымочить. Мясо поставить варить, затем добавить рыбу, лук, овощи, а за 15—20 минут до готовности — картофель. В конце добавить разведенную в небольшом количестве воды муку и варить еще 5 минут.

Рыба, варенная с картофелем

Ингредиенты: Рыба (щука, судак, окунь, камбала, сиг и др.), картофель — 8—10 шт., вода — 3 стакана, соль, масло — 2 ст. Ложки, 1 луковица или зеленый лук, мука — 1—2 ст. Ложки.

Приготовление: Картофель залить горячей водой, поставить варить, посолить. На полуготовый картофель положить очищенную рыбу целиком или кусками, довести до готовности. Осторожно выложить рыбу и картофель в миску. Растопить масло, поджарить в нем лук и муку, добавить процеженный отвар, дать вскипеть, заправить. Подавать на стол к рыбе и картофелю.

Эстонские мясные блюда

Говядина с картофелем

Ингредиенты: Мягкая говядина — 600 г, вода, жир — 2 ст. Ложки, 1 луковица, мясной бульон или вода — 2 стакана, соль, очищенный картофель — 2 шт.

Приготовление: Говядину залить небольшим количеством холодной воды и поставить варить, добавить обжаренный лук. Во время тушения налить бульона или воды. Заправить. Перед полной готовностью добавить картофель.

Вареная копченая баранина

Ингредиенты: Копченая баранина — 600—700 г, брюква — 400—500 г, вода — 1 л, масло — 1—2 ст. ложки. Соус: мука — 1—2 ст. ложки, вода, сметана — 1—2 ст. ложки, соль, зелень.

Приготовление: Мясо вымочить в течение нескольких часов, варить в большом количестве воды. К наполовину готовому мясу добавить нарезанную брюкву, варить до готовности. Отвар использовать для приготовления соуса. Добавить в него 1—2 ст. Ложки разведенной в воде муки, заправить, в конце положить 1—2 ст. Ложки сметаны и зелень.

Тушеная свинина или баранина с брюквой

Ингредиенты: Соленая свинина или баранина — 600—800 г, жир — 2—3 луковицы, брюква — 1 кг, вода — 1 л, мука — 1 ст. Ложка, сметана — 1—2 ст. Ложки.

Приготовление: Мясо вымочить, разделить и обжарить до образования румяной корочки. Добавить измельченный лук и кусочки брюквы, обжарить их вместе с мясом. Затем залить водой и тушить. Готовую брюкву вынуть. В мясной бульон добавить муку, довести до кипения и положить сметану.

Свиной окорок отварной

Копченый или соленый окорок промыть, залить горячей водой и варить до готовности (примерно 3 часа). Дать остыть и нарезать тонкими ломтями. Подать на стол с отварным горохом.

Баранина или свинина с овощами

Ингредиенты: Баранья грудинка или свинина — 600—800 г, вода — 1—1,5 л, капуста — 800 г, морковь — 5—6 шт., картофель — 10—12 шт., соль, тмин.

Приготовление: Мясо залить кипятком и поставить варить. К полумягкому мясу добавить крупно нарезанные морковь и капусту, посолить. Варить почти до готовности, затем добавить очищенный картофель и тмин. Подавать на стол в широкой низкой миске вместе с овощами и бульоном. В качестве приправы — соленые огурцы.

Баранина с ягодами можжевельника

Ингредиенты: Бараний окорок — 1, ягоды можжевельника — 3 ст. ложки, уксус — 2 ст. ложки, масло или жир — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, соль, вода, сметана — 2 ст. ложки.

Приготовление: Мясо промыть и разрубить на 3—4 части. Ягоды можжевельника размять и смешать с уксусом, полученную кашицу втереть в мясо и дать ему 3—4 дня постоять. Затем мясо промыть и обжарить до образования румяной корочки. Добавить соли, немного муки и кипятка, тушить в закрытой посуде. В конце положить сметану.

Кровяные клецки в капустном листе

Ингредиенты: Кровь — 1/4 л, молоко, вода или квас — 1/2 л, ячменная или ржаная мука — 2 1/2 3 стакана, капуста — 2 кочана, кипяток, жир, 1 луковица, майоран, шпик — 200 г, (переи), соль.

Приготовление: Кровь смешать с молоком, водой или квасом, лук изрубить и поджарить, шпик нарезать мелкими кусочками, перемешать, заправить, добавить муки и замесить тесто. Капусту обдать кипятком и поварить несколько минут. Приготовить из теста продолговатые клецки, завернуть каждую в капустный лист, обжарить, уложить в кастрюлю, залить жиром и кипятком, тушить до мягкости. Подать с брусничным вареньем.

Эстонские блюда из круп и муки

Ржаной хлеб

Ингредиенты: Мука ржаная (на 1 л воды примерно 1,6 кг сухой ржаной муки), вода, соль тмин», закваска (можно приготовить из муки, воды и сахара).

Приготовление: Мука и посуда для теста должны быть теплыми. Взять половину указанного количества муки, теплую воду и закваску, приготовить полужидкое тесто. Тщательно перемешать его деревянной ложкой, посыпать толстым слоем муки, посуду накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место. В теплом месте тесто квасится примерно 10—12 часов, в более прохладном — 12—20 часов. Если тесто заквасилось, т. е. подошло и осело, его рекомендуется еще раз обмять, добавить соль, тмин и оставшуюся муку. Месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам, станет гладким и будет легко отставать от краев посуды. Чем быстрее месить — тем теплее будет тесто и пышнее хлеб. Затем тесто слегка посыпать мукой, накрыть салфеткой и по-

ставить на несколько часов в теплое место. Поднявшемуся тесту мокрыми руками придать форме продолговатых буханок или круглых караваев, положить на смазанную жиром лист (летом и осенью на листья капусты) и выпекать в горячей духовке 1 1/2 — 2 часа. Если духовка недостаточно горячая, в хлебе будут трещины. Готовый горячий хлеб сбрызнуть чуть теплой водой и накрыть чистой салфеткой до смягчения корки.

Кисло-сладкий ржаной хлеб

Ингредиенты: Ржаная мука, вода, тмин, закваска, соль.

Приготовление: Всыпать ржаную муку в кипяток, приготовить полужидкое тесто, взбить его деревянной ложкой и дать остыть. Добавить закваску, хорошенько размешать, посыпать толстым слоем муки. Накрыть посуду чистой салфеткой и поставить на 2—3 дня в теплое место. Тесто месить не менее одного раза в день. Когда тесто подойдет, добавить соль, тмин и нужное количество муки. Месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам и посуде. Посыпать мукой, накрыть салфеткой и поставить на несколько часов в теплое место. Из готового теста сделать мокрыми руками продолговатые или круглые буханки, печь в жаркой духовке 2—3 часа. Готовый хлеб накрыть чистым полотенцем.

Ржаной хлеб с картофелем

Ингредиенты: Ржаная мука (на 1 л воды примерно 1,6 кг сухой ржаной муки), вода (кипяток), картофель (4 кг очищенного картофеля на 5 л кипятка), закваска (можно приготовить из муки, воды и сахара), соль, тмин.

Приготовление: Муку всыпать в кипяток до получения густого теста. Накрыть посуду чистым полотенцем и поставить на 8—10 часов в теплое место. Отварить картофель, размять и добавить вместе с закваской к тесту. Засыпать толстым слоем муки и дать закваситься.

Пироги из ржаной муки

Ингредиенты: Мука — 0,8—1 кг, вода — 1/2 л, закваска — 100 г или дрожжи — 50 г, соль, тмин.

Приготовление: Пироги можно готовить различными способами и с разной начинкой: 1. Поднявшееся тесто раскатать в ровный пласт толщиной 1 — 1,5 см, разложить на нем начинку, накрыть другим пластом теста толщиной 1 см. Края защипать, печь в горячей духовке. 2. Поднявшееся тесто разложить равномерно, придать ему продолговатую форму, в середину положить начинку, прикрыть ее краями теста, края защипать, сбрызнуть водой. Мокрыми руками выровнять буханку и выпечь в очень горячей духовке.

Начинка из свинины

Ингредиенты: Соленая свинина — 500 г, лук.

Приготовление: Мясо нарезать кубиками, поджарить с луком.

Начинка из ветчины

Ингредиенты: Ветчина — 300 г, вареные яйца — 1—2 шт., саль, ячневая каша (1/2 стакана ячневой крупы и 2 стакана воды)

Приготовление: Ветчину измельчить, слегка обжарить, остудить, добавить рубленые яйца и ячневую кашу, заправить.

Начинка из мяса с брюквой

Ингредиенты: Вареное мясо — 300 г, вареная брюква — 1/4 шт., 1 луковица, масло — 3 ст. ложки, мясной бульон — 1/2 стакана, перловая каша (1/4 стакана перловой крупы на 1 стакан воды), соль.

Приготовление: Мясо и брюкву измельчить, добавить растопленное масло, бульон и кашу. Перемешать, заправить.

Эстонские соусы

Грибной соус

Ингредиенты: Ошпаренные грибы — 300 г, шпик или жир — 50—75 г, 2 луковицы, мука — 1 ст. Ложка, мясной бульон или вода — 1 стакан, сметана — 1/2 стакана.

Приготовление: Ошпаренные грибы потушить с луком, добавить мелко нарезанный лук, муку, бульон, заправить и дать вскипеть со сметаной. Подать к мясным блюдам и картофелю.

Соус со шпиком

Ингредиенты: Шпик — 100 г, 1 луковица, мука пшеничная — 1,5 ст. Ложки, вода или мясной бульон — 1/2 л, сметана — 2 ст. Ложки, соль.

Приготовление: Шпик нарезать кубиками, подрумянить на сковороде, положить рубленый лук, поджарить. Затем добавить муки и поджарить до получения светло-желтого оттенка, развести горячей водой или бульоном, варить, постоянно помешивая, пока соус не станет густым. В конце добавить сметану, довести до кипения и заправить.

Густой соус

Ингредиенты: Свинина — 200 г, молоко или вода — 1 л, пшеничная мука — 2 стакана, соль.

Приготовление: Мясо нарезать небольшими кусками и поджарить. Добавить муки, пожарить, затем налить воды или молока, варить до готовности. Подать с картофелем и хлебом.

Эстонские напитки

Сок

Ингредиенты: Березовый или кленовый сок — 1 л, сахар — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка.

Приготовление: В качестве напитка свежий сок применяется без добавлений. Для закваски добавить муку и сахар.

Квас из березового сока

Ингредиенты: Березовый сок — 10 л, дрожжи — 50 г.

Приготовление: Березовый сок сварить, чтобы часть воды испарилась. Остудить, добавить дрожжи, дать побродить. Затем разлить в бутылки, закупорить и хранить в прохладном месте.

Квас из березового сока с медом

К березовому соку добавить лимонный сок, разведенные в воде дрожжи, дать 2—3 дня побродить. Налить в бутылки, закупорить, поставить в холодное место на 5—6 дней.

Яичный кофе

Ингредиенты: Яйца — 1—5 шт., сливки — 1 стакан, цикорий — 100 г, ржаная мука.

Приготовление: К взбитым яйцам добавить сливки, молотый цикорий и ржаной муки столько, чтобы получилось густое тесто. Из теста скатать тонкий жгут и нарезать кусочками величиной с кофейное зерно, запечь в духовке и размолоть. Молотый кофе залить кипятком или молоком. Довести до кипения, дать постоять. Пить горячий кофе с сахаром.

В Литве издавна широко употреблялись мучные, крупяные, мясные и молочные продукты, отдельные виды овощей, фрукты и ягоды. Почетное место в Литовской кухне занимают блюда из тертого картофеля — ведарай, диджкукуляй (цепелинай), швильпикай, а также отварной картофель, подаваемый с кислым молоком, творогом, и конечно же, творожный сыр — кислый и сладкий, с тмином и другими добавками. В литовской деревне творожным сыром (с медом), копченым окороком, колбасой и яичницей традиционно потчуют любого гостя, даже нежданного. Из мясных продуктов предпочтение отдают свинине, особенно копченой. Литовцы, никогда не жившие изолированно, заимствовали немало блюд из кухни соседних народов. Эти блюда, прочно вошедшие с некоторыми изменениями в рацион литовцев, по праву считаются национальными. Например, такое кушанье, как картофельная бабка (кугелис), взятое из немецкой кухни, в настоящее время выпекается по всей Литве. Литва — небольшой край, однако каждая этнографическая область славится своими особыми блюдами. К примеру, на западе Литвы — в Жемайтии любят разнообразные каши, особое блюдо из подогретой сметаны — масло кастинис; на востоке — в Аукштайтии предпочитают блины, пирог из ячменной или пшеничной муки крупного помола — рагайшис, творог; в юго-восточной части — Дзукии ценятся блюда из гречихи, грибов, картофеля; в юго-западной области — Сувальсии довольно популярны копченые мясные продукты, блюда из тертого картофеля — диджкукуляй и ведарай, а в приморских районах распространены рыбные блюда.

Литовская кухня, имея много общих черт с кухнями народов Прибалтики, исторически тесно связана с восточнославянской кулинарией, в частности — с белорусской. Картофель и свинина наряду с зерновыми, овощами (главным образом свеклой и капустой) и молочными продуктами составляют основу литов-

ской кухни.

Уже много столетий назад литовцы умели мастерски вялить и коптить мясо. Ветчина из дикого кабана в литовской казне принималась наравне с деньгами. Литовские копченые изделия высоко ценятся на мировом рынке. Бекон в национальной кухне — и самостоятельное блюдо, и добавка к различным овощным, крупяным и мучным кушаньям. Кумпис (копченый окорок) подается в жареном и вареном виде. Из него приготавливают зразы и запеканки. Свиной копченый бочок тушат с капустой.

Жареный поросенок, начиненный скриляй, свиная грудинка, фаршированная овощами, желудок свиной, фаршированный тертым картофелем — только перечисление этих блюд убеждает, что литовская кухня очень разнообразна.

Не менее сытные и вкусные блюда готовятся из картофеля и крупы. Толстые свиные кишки, начиненные тертым картофелем или ячневой крупой, сдобренные свиным салом, называются ведерай. Ведерай, цепелинай, рагоуляй — типичные национальные литовские блюда. Любят в Литве и голубцы, завезенные сюда еще великими князьями литовскими с Востока. Только вместо виноградных листьев здесь использовались капустные, баранину заменили свинина и грибы, а гранатовый сок и курагу — сметана. Так долма превратилась в голубцы.

Из свеклы готовят первые блюда, в том числе и широко известный литовский борщ.

В своих блюдах литовцы охотнее, чем другие прибалтийские народы, применяют пряности: лук, петрушку, укроп, майоран, тмин. С тмином пекут очень вкусный ароматный хлеб.

В кондитерских изделиях используется корица, лимонная цедра, мускатный орех. В качестве разрыхлителя в бездрожжевом сдобном тесте, как и в других прибалтийских республиках, применяется пекарский порошок — смесь пищевой соды, углекислого аммония и виннокаменной соли.

Литовские салаты и закуски

Закуска из грибов

Ингредиенты: 300 г разных грибов, 75 г сливочного масла, 50 г ферментного сыра, 2 ст. Ложки вина, молотый перец.

Приготовление: Свежие отваренные с пряностями или квашеные грибы пропустить через мясорубку, добавить натертый сыр и слегка поджарить на разогретом масле. Затем влить вино, добавить перец, хорошо перемешать и охладить. К этой закуске подать белый хлеб, сваренные вкрутую яйца.

Салат из грибов со сметаной

Ингредиенты: 1,5 стакана грибов, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, молотый перец.

Приготовление: Квашеные или соленые грибы нарезать полосками, смешать с мелко нашинкованным луком и сметаной. Сверху посыпать перцем. Вместо сметаны можно употреблять растительное масло.

Салат из грибов с сельдью

Ингредиенты: 500 г грибов, 1 сельдь, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2—3 ст. Ложки растительного масла, уксус, лавровый лист, перец, соль.

Приготовление: Очищенные и промытые грибы варить 15—20 минут в подкисленной и подсоленной воде вместе с пряностями. Отваренные грибы откинуть на сито, чтобы стекла вода, охладить и нарезать тонкими полосками. Вымоченную сельдь очистить, удалить кости, мякоть мелко нарезать. Грибы смешать с сельдью, мелко нашинкованным луком, очищенным огурцом, выложить в салатник и полить растительным маслом или сметаной. Салат украсить шляпками грибов, сваренными вкрутую яйцами и зеленью.

Язык отварной

Ингредиенты: 1 говяжий язык (около 500 г), 2—3 горошины перца, 1—2 лавровых листа, 25 г соли, 2—3 зубка чеснока, немного сахара.

Приготовление: Язык хорошо обмыть, натереть размельченным перцем, лавровым листом, чесноком, солью и сахаром, придавить легким грузом и поставить в холодное место на 7—8 дней. Затем варить в подсоленной воде с пряностями 2—3 часа. Готовый язык опустить на несколько минут в холодную воду и немедленно снять с него кожу, так как с остывшего языка кожу удалить очень трудно. Охлажденный язык нарезать тонкими ломтиками. Отдельно подать майонез или хрен.

Ножки свиные фаршированные

Ингредиенты: 2 свиные ножки, 1/2 кг постной свинины, 1—2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 лукпорей, 1 яйцо, 1 ч. Ложка сливочного масла, 1 морковь, сельдерей, молотый перец, соль, ломтик белого хлеба.

Приготовление: От очищенных и промытых свиных ножек отделить мясо и кости так, чтобы кожа осталась. Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, хлеб вымочить в воде или молоке. Мясо, лук и хлеб пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, яйцо, хорошо перемешать, положить в кожу и зашить. Варить около двух часов вместе с кореньями. Ножки осторожно вынуть, положить под груз между двумя дощечками. Охлажденные ножки нарезать ломтиками, уложить на блюдо, залить бульоном, в котором они варились, и дать застыть. Украсить морковью и веточками сельдерея или петрушки. На гарнир подать хрен.

Салат с копченой треской

Ингредиенты: 4 отварные картофелины, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1/2 стакана зеленого горошка, 250 г копченой трески, 1/2 стакана майонеза, 1 вареное яйцо, соль, молотый перец, 1 ст. Ложка растительного масла.

Приготовление: Мелко нарубленный лук вместе с очищенной и измельченной треской поджарить на растительном масле. Очищенный картофель и огурец нарезать небольшими кубиками. В салатник уложить слоями картофель, огурцы, рыбу с луком и зеленый горошек, полить майонезом, украсить дольками вареного яйца и зеленью. Вместо майонеза салат можно заправить сметаной, добавив соль, перец и чайную ложку столовой горчицы.

Литовские рыбные блюда

Щука отварная

Ингредиенты: 1 кг щуки, 40 г сливочного масла, душистый перец, лавровый лист, укроп, морковь, корень петрушки, кусочек корня сельдерея, лук-порей, лук-репка, соль, 1 лимон, 1 стакан лимонного соуса или соуса из хрена.

Приготовление: Очищенную и нарезанную кусками рыбу сварить в подсоленной воде вместе с пряностями и кореньями. Готовую щуку положить на подогретое блюдо, сбрызнуть сливочным маслом, обложить ломтиками лимона, украсить листиками петрушки, сваренными вкрутую яйцами. Отдельно подать лимонный соус или соус из хрена, отварной картофель.

Щука тушеная

Ингредиенты: 1 кг щуки, 40 г сливочного масла, 1 морковь, пряности, соль, 1/2 стакана лимонного сока или белого вина, мука, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица.

Приготовление: Очищенную, обмытую и обсушенную рыбу разрезать поперек на продолговатые куски, посолить, посыпать пряностями, запанировать в муке и обжарить на жире. Затем положить в кастрюлю, влить лимонный сок или белое вино, бульон, добавить измельченные лук, морковь и тушить 15—20 минут. К концу тушения заправить сметаной. Готовую щуку переложить на подогретое блюдо и залить процеженным соусом, в котором она тушилась. На гарнир подать отварной картофель, зеленый горошек, фасоль.

Угорь отварной

Ингредиенты: 800 г угря, перец, лавровый лист, майоран, морковь, петрушка, сельдерей, лук-порей, лук-репка, 1 стакан белого вина, соль, 1 стакан соуса из хрена.

Приготовление: С угря снять кожу, обмыть его и нарезать кусками. Пряности и коренья отварить в подсоленной воде, затем в этот отвар положить куски угря и варить на слабом огне в течение 15—20 минут. Готовую рыбу переложить на подогретое блюдо, залить соусом из хрена и посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать горячий отварной картофель.

Литовские мясные блюда

Свинина отварная

Ингредиенты: 800 г мяса (молодой свиньи), перец, лавровый лист, лук, морковь, петрушка, соль.

Приготовление: Мясо молодой свиньи очень вкусное и подают его в вареном виде без соуса. Сваренное в супе мясо аккуратно нарезать и уложить на блюдо. Украсить зеленью, вареными овощами. К такому мясу можно подать острые гарниры: тертый хрен, соленые огурцы, квашеную капусту и т. п.

Свинина, отваренная в кислом молоке

Ингредиенты: 600 г постной свинины без костей, 30 г сливочного масла, 3—4 зубка чеснока, 2 помидора (или 1/2 стакана томатного пюре), 1 ст. Ложка муки, 1 стакан кислого молока, 1—2 луковицы, морковь, сельдерей, лукпорей, петрушка, перец, лавровый лист, соль.

Приготовление: Нарезанное кусочками мясо положить в кастрюлю, залить кислым молоком, посолить и варить на очень медленном огне под крышкой. На масле спассеровать мелко нарезанный лук, добавить натертый солью чеснок, измельченные пряные овощи, помидоры или томатное пюре, пряности, муку, соль и, помешивая, поджарить до мягкости. В эту массу положить сваренную в кислом молоке свинину и еще подогреть 10—15 минут на малом огне; мясо должно остаться без соуса и иметь красивый румяный цвет. Перед подачей на стол разрезать на ломтики, уложить на блюдо и обложить отварным или жареным картофелем. Отдельно подать квашеную капусту.

Язык говяжий особый по-аукштайтски

Ингредиенты: 800 г говяжьего языка, коренья, 1 стакан соуса из хрена. Для сухой приправы: 1/2 ч. ложки перца, 2—3 лавровых листа, 3—4 зубка чеснока, 1 ст. ложка соли, немного сахара, лимонной кислоты.

Приготовление: Язык хорошо промыть и натереть сухой приправой, т. Е. Смесью пряностей (измельченного лаврового листа, молотого перца, толченого чеснока), соли, сахара и лимонной кислоты. Положить в эмалированную посуду, придавить легким грузом и выдержать в холодном месте 10—12 часов. Затем варить его в воде в течение 2—3 часов вместе с кореньями. Готовый язык окунуть в холодную воду и быстро снять с него кожу. Нарезать ломтиками, залить горячим соусом из хрена и подогреть, но не доводить до кипения. К горячему языку подать отварной картофель, к холодному — тертый хрен, майонез. Украсить его ломтиками лимона или зеленью.

Свиной копченый бочок, тушенный с кислой капустой

Ингредиенты: 300 г свиного копченого бочка, 1 кг квашеной капусты, 2—3 ст. Ложки топленого свиного сала. 0,5 ч. Ложки красного перца, 10 горошин черного перца.

Приготовление: Копченый бочок вымочить в воде (4—6 часов), обмыть, нарезать продолговатыми кусочками. Если капуста очень кислая, промыть ее несколько раз в холодной воде. Огнеупорную стеклянную посуду смазать жиром, положить в нее рядами капусту, мясо, снова капусту, мясо и т. Д., пока не будут использованы все продукты. Затем влить около стакана воды, добавить топленое свиное сало, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке 1,5—2 часа. К концу тушения добавить черный и красный перец. Если в процессе тушения капуста станет сухой, можно влить немного кипятка. Подать на стол в той же посуде, в которой блюдо тушилось.

Литовские соусы

Соус белый

Ингредиенты: 20 г сливочного масла, 1 ст. Ложка муки, 1 стакан бульона (из корней или мясного), 1/2 стакана сливок или сметаны, пряности по вкусу, соль.

Приготовление: Муку спассеровать на масле, помешивая, влить горячий бульон, сливки, добавить пряности, соль и варить 5—10 минут.

Соус молочный

Ингредиенты: 20 г сливочного масла, 1 ст. Ложка муки, 1,5 стакана молока, соль.

Приготовление: Муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, развести горячим молоком, посолить и варить 5 минут.

Соус сметанный

Ингредиенты: 2 ст. Ложки сливочного масла, 2 ст. Ложки муки, 1 стакан бульона, 1/2 стакана сметаны, соль.

Приготовление: Муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, помешивая, развести бульоном и варить 10 минут, затем влить сметану и посолить.

Соус яичный

Ингредиенты: 20 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 стакан бульона, 1/2 стакана сметаны, 1/2 лимона, соль.

Приготовление: Масло растопить в кастрюле, добавить яичный желток и, помешивая, подогреть до тех пор, пока масса не загустеет (лучше всего кастрюлю поставить в посуду с горячей водой). Затем массу посолить, влить лимонный сок, добавить тертую лимонную корку, развести бульоном и заправить сметаной.

Литовские блюда из овощей и грибов

Фарш из говядины или свинины

Ингредиенты: 300 г говядины, 100 г творога (если употреблять свиной фарш, творог не кладется) 1 ст. ложка сметаны, майоран или молотый перец, соль.

Приготовление: Говядину и творог пропустить через мясорубку, влить сметану, всыпать майоран или молотый перец, посолить и все перемешать. Вместо творога можно положить 2 отварные картофелины. Фаршированные мясом диджкукуляй подать со шкварками или растопленным маслом и сметаной.

Диджкукуляй (цеппелинай)

Ингредиенты: 1 кг сырого и 3—4 отварные картофелины, соль.

Приготовление: Очищенный картофель натереть на мелкой терке, отжать. Осевший в отжатом соке крахмал положить в картофельную мезгу. Отварной картофель размять и соединить с сырым, добавить соль и хорошо перемешать. Из картофельной массы сделать лепешки (каждая весом примерно по 80 г), на

середины положить фарш, края соединить и сформировать овальные цеппелины. Опускать по одному в кипящую подсоленную воду и, осторожно помешивая, варить 20—25 минут. Диджжукуляй — излюбленное блюдо во всей Литве. Его можно приготовить с различным фаршем: из сырого или отварного мяса, копченой ветчины, шкварок, творога, грибов.

Огурцы жареные

Ингредиенты: 4—5 свежих огурцов среднего размера, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки белых сухарей, соль, 50 г сливочного масла.

Приготовление: Огурцы промыть, нарезать вдоль на 4 части и опустить в кипящую воду. Через 10 минут вынуть, дать стечь воде, запанировать в муке, смочить во взбитом яйце, затем обвалить в белых сухарях и обжарить на разогретом масле. Подать к полднику с хлебом или на обед к мясным блюдам.

Рыжики, боровики жареные

Ингредиенты: 1/2 кг шляпок рыжиков или боровиков, 2—3 ст. ложки растительного или 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Приготовление: Шляпки рыжиков или боровиков хорошо промыть, большие разрезать; обсушить, запанировать в муке, смешанной с солью, и жарить на разогретом растительном масле до золотистого цвета. Подать к обеду, полднику с хлебом или горячим картофелем.

Литовские блюда из крупы, творога и яиц

Каша ячневая

Ингредиенты: 1,5 стакана мелкой ячневой крупы, 3 стакана воды, 1 стакан молока, 50—100 г сливочного масла или свиного жира, соль.

Приготовление: В кипящую подсоленную воду всыпать просеянную крупу и варить до загустения. Затем влить молоко, добавить масло или жир и, помешивая, сварить до готовности. Подать к ужину с молоком или на обед к мясным блюдам, полив кашу шкварками.

Творог с маслом

Ингредиенты: 300 г творога, 150 г сливочного масла, соль.

Приготовление: Свежий, хорошо отжатый творог растереть с маслом, посолить и подать с хлебом. В Аукшгайтии такой творог подают к полднику. Некоторые хозяйки посоленный творог укладывают на блюдо, поверхность выравнивают и покрывают тонкими полосками сливочного масла.

Творог со сливками

Ингредиенты: 400 г творога, 1—2 стакана сливок.

Приготовление: Свежий, хорошо отжатый творог раскрошить и залить сливками. Подать с хлебом. В Аукштайтии таким творогом потчуют неожиданных гостей.

Кастинис с творогом

Ингредиенты: 300 г творога, 100 г сливочного масла, 2 стакана сметаны, 1 стакан кислого молока, тмин, соль.

Приготовление: Масло хорошо растереть, творог протереть через сито. В масло добавлять по столовой ложке сметаны, кислого молока, творога и очень тщательно растирать. К концу растирания всыпать соль, ошпаренный тмин и, перемешав, выложить на блюдо. Подать с отваренным в коже картофеля.

Сыр, жаренный в тесте

Ингредиенты: 400 г литовского сыра, 2 стакана кислого молока, 2 яйца, 1—1,5 стакана муки, соль, жар для жаренья.

Приготовление: Яйца растереть с солью, всыпать муку, влить молоко или воду и замесить тесто густоты сметаны. Сыр нарезать ломтиками толщиной 0,5—1 см. Каждый ломтик смочить в тесте, столовой ложкой выложить на сковороду с разогретым свиным жиром и обжарить с обеих сторон. Подать к столу сразу же со сметаной и сахаром или с вареньем.

Литовские блюда из муки

Колдунай

Ингредиенты: 2 стакана муки, 2 яйца, 0,3—0,5 стакана воды, соль. Для фарша: 300 г говядины, 200 г говяжьего жира, 1 луковица, 2 ст. ложки бульона, перец, соль, майоран.

Приготовление: Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды (воду иногда заменяют луковым соком) замесить не слишком крутое тесто, поставить на полчаса в холодное место. Очищенное от пленок мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, жир мелко настрогать ножом. В мясо положить настроганный жир, соль, перец, майоран, добавить бульон, хорошо перемешать. Тесто раскатать в пласт толщиной до 1 мм, сделать пельмени как можно меньшего размера (2—3 см в диаметре), обжарить на сковороде, а затем отварить в подсоленной воде. Готовые колдунай выбрать шумовкой, залить растопленным маслом и подать к столу.

Виртиняй

Ингредиенты: 2 стакана муки, 2 яйца, 0,3—0,5 стакана воды, соль. Для начинки: 8 картофелин, 50 г сала (шпик), 2 луковицы, 25 г сливочного масла, перец, соль. Для подливы: 50 г сала (шпик), 0,5 стакана сметаны.

Приготовление: Приготовить тесто, как для колдунай. Очищенный картофель натереть, отжать, добавить мелко нарезанный шпик, поджаренный на масле лук, соль, перец, перемешать. Тесто тонко раскатать, нарезать квадратиками 6х6 см. Положить на каждый квадрат начинку, края тщательно защипать, так как виртиняй нужно варить довольно долго. Поджарить на сковороде шпик, добавить сметану и полить этим соусом сваренные в подсоленной воде виртиняй.

Пряник мягкий

Ингредиенты: 400 г пшеничной муки, 4 желтка, 4 ст. ложки сахара, 400 г меда, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка соды, 2 ч. ложки смеси пряностей.

Приготовление: Мед прокипятить несколько раз (он должен потемнеть). Растертые с сахаром желтки смешать с остуженным медом, сметаной, пряностями и мукой, в которую всыпана сода. Тесто хорошо выбить, оно должно быть густым, как сметана. Выпекать пряник на противне в духовке 30—40 минут. Остывший пряник разрезать на ромбовидные куски, сложить в жестяную коробку и закрыть крышкой, чтобы предохранить от засыхания. Таким образом, пряник может долго сохраняться, не теряя своего вкуса.

Баранки рассыпчатые

Ингредиенты: 400 г муки, 4 желтка (в том числе и для смазки), 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сметаны, 10 г дрожжей.

Приготовление: Растереть масло добела. Не переставая растирать, добавлять по одному желтку и по столовой ложке сахара (растерев первый желток, добавить второй и т.д.), пока не будут использованы все желтки и весь сахар. Затем добавить сметану, растертые с сахаром дрожжи и муку. Все хорошо вымесить, тесто должно быть крутым. Поставить его в теплое место для подъема. Когда поднимется, разделить маленькие баранки, уложить на листы. После того как баранки немного расстоятся, смазать их желтком, посыпать сахаром и выпекать.

Литовские сладкие блюда и напитки

Кисель овсяный

Ингредиенты: 400 г овсяной муки крупного помола или овсяных хлопьев (геркулеса), 1,5 л воды, соль.

Приготовление: Муку или хлопья залить чуть теплой водой, размешать, добавить хлебную корку, несколько древесных угольков и выдержать около суток при комнатной температуре. Затем процедить, долить воды (до 1 л) и этой жидкостью еще раз залить муку. Жидкость слить в кастрюлю, посолить, вскипятить и, помешивая, варить 2—3 минуты. Получается кисель средней густоты. В горячем виде его едят со сливочным маслом. Овсяный кисель обладает специфическим кисловатым вкусом, является ценным диетическим блюдом.

Кисель из яблок-дичков

После первых заморозков яблоки-дички собирали и раскладывали толстым слоем в клетки или на чердаке жилого дома. С наступлением морозов они замерзали. Мороженые яблоки, предварительно обмыв, заливали водой и выдерживали в течение 2—3 суток. Затем жидкость сливали и пили ее вместо воды. Из этой жидкости с добавлением сахара по вкусу готовили густой или жидкий кисель. Густой охлажденный кисель поливали молоком или ягодным соком.

Кисель из сушеных груш-дичков

Ингредиенты: 1/2 л сушеных груш, 1 л воды, 100 г сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Приготовление: Промытые груши залить водой, поставить для набухания и затем варить на медленном огне. Слитую жидкость дополнить, при необходимости, до 1 л, подсластить, довести до кипения и влить разведенный в охла-

жденном отваре крахмал. Еще раз вскипятить и охладить. Некоторые хозяйки в готовый кисель кладут отварные груши-дички.

Кисель клюквенный

Ингредиенты: 1 стакан клюквы, 1 л воды, 150 г сахара, 1/2 стакана картофельного крахмала, корица, гвоздика (не обязательно).

Приготовление: Ягоды перебрать, промыть, растереть и отжать сок. Мезгу залить водой, проварить с сахаром и пряностями и процедить. Отвар вскипятить, влить разведенный крахмал, довести до кипения и добавить отжатый сок.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты: 300 г сухофруктов, 100 г сахара, немного корицы, 2 гвоздики, 1,5 л воды.

Приготовление: Сухофрукты промыть в теплой воде, залить холодной водой и варить на медленном огне до их готовности. Затем сухофрукты выложить в стеклянную посуду, в отвар добавить сахар и пряности, вскипятить, процедить и залить им фрукты. Компот подать холодным.

Огурцы с медом

Ингредиенты: 4 огурца среднего размера, 150 г меда.

Приготовление: Обмытые огурцы уложить на тарелку. Свежий (незасахаренный) мед подать в отдельной посуде.

Клубника с творогом

Ингредиенты: 400 г клубники, 200 г творога, 50 г сахара, 100 г сметаны, измельченная мята.

Приготовление: Творог хорошо растереть со сметаной, мятой, сахаром и выложить на тарелку в виде конуса. Сверху положить обмытую и очищенную клубнику и посыпать сахаром.

Свежие ягоды с сахаром

Спелые ягоды — землянику, малину, клубнику, крыжовник, смородину перебрать, очистить, промыть, засыпать сахаром и спустя два часа подать к столу. К свежим ягодам можно подать также подслащенное, заправленное пряностями молоко, сливки.

Чай из чабреца

Ингредиенты: 1 л воды, 10 г чабреца, 1 ст. ложка меда или сахар по вкусу.

Приготовление: Чайник подогреть, положить в него чабрец, залить кипятком и поставить на 8—10 минут в горячее место, чтобы чай настоялся. Затем чай процедить и положить в него мед или сахар. Однако вкус и аромат чабреца будут ощущаться лучше, если мед или сахар подать отдельно.

Чай из тмина

Ингредиенты: 20 г тмина, 75 г сахара, 4 стакана воды.

Приготовление: Тмин залить кипятком и поварить 4—5 минут. Когда тмин осядет на дно, чай разлить в чашки и подсластить.

Чай из яблок

Ингредиенты: 1 стакан сушеных яблок, 4 стакана воды, 50 г сахара.

Приготовление: Кожуру или нарезанные соломкой молодые яблоки высушить, залить кипятком и дать настояться 10—15 минут. Затем чай процедить и подсластить. К нему подают лимон или варенье.

Задание 2

1. Прогдегустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

2. Установить время приготовления изделия _____

3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_t = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 8

Технология приготовления блюд народов восточной Европы

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда восточной Европы кухни

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Польская кухня во многом напоминает русскую, украинскую и белорусскую кухни. Особенно разнообразны горячие и холодные закуски. Это овощные, мясные, рыбные салаты, закуски из яиц, холодные рыбные закуски.

Среди горячих закусок любимое блюдо поляков — ракушки из колбасы с зеленым горошком, пудинг из ветчины, гренки с ветчиной, сосисками и печенкой и т.д.

В польской кухне чрезвычайно богат ассортимент первых блюд: бульоны, крупники, супы, рассольники, борщи, щи и т.д. Традиционные кушанья — борщок свекольный с ушками (вид пельменей с начинкой из мяса и грибов), жур с колбасой или грудинкой (составной частью этого блюда является жур — ржаная мука, залитая водой и заквашенная в течение двух дней) и др.

К одним первым блюдам в Польше принято подавать вместо хлеба картофель, к другим — клецки, пирожки, каши, гренки и т.д. Так, к журу подают картофель, политый растопленным свиным жиром, к грибному супу — кашу перловую, к щам по-польски — отварной картофель.

Для приготовления вторых блюд кулинары Польши используют все виды тепловой обработки: варку, тушение, жарку, запекание. Это позволяет из одних и тех же продуктов готовить самые разнообразные кушанья.

Излюбленные вторые блюда — отбивные котлеты из свинины и телятины, отбивные зразы, бигос (кушанье из квашеной и свежей капусты, тушеной с луком, лавровым листом, грибами и несколькими видами мясопродуктов — свининой, телятиной, говядиной, сосисками, кусочками колбасы, копченой грудинкой и т. д.), фляки — блюдо из рубцов и др.

В качестве гарнира ко вторым мясным и рыбным блюдам подают картофель, капусту, клецки, овощные смеси.

Польская кухня славится и своими мучными изделиями: пирогами, кулебяками, блинчиками, лазанками, оладьями и кондитерскими изделиями.

Из сладких блюд популярны кисели, фруктовые салаты, желе, муссы, мороженое и т.д.

Режим питания поляков: обильный завтрак, плотный обед и сравнительно легкий ужин.

Польские салаты и закуски

Салат из хрена и яблок

Ингредиенты: Яблоки — 70 г, хрен — 10 г, сметана — 25 г, сахар, соль.

Приготовление: Хрен измельчают на мелкой терке, яблоки — на крупной; смешивают, поливают сметаной и приправляют солью и сахаром.

Яйца заливные

Ингредиенты: Яйцо — 1 шт., сельдь — 65 г, салат овощной — 80 г, лук репчатый — 10 г, яблоки — 20 г, сметана — 10 г, майонез — 25 г, зелень — 5 г.

Приготовление: Сваренное вкрутую яйцо охлаждают и режут пополам. Готовят мясное желе и охлаждают его, не допуская полного застывания. Ветчину нарезают мелкими кубиками, корнишоны — полосками. В специальную форму заливают немного охлажденного желе. Когда оно застынет укладывают листики зеленого салата, половинки яйца желтками вниз, корнишоны, ветчину, выливают остатки желе и охлаждают. Перед подачей к столу формочку несколько секунд прогревают в горячей воде, чтобы желе отстало от стенок. Выкладывают его на плоское блюдо, выстланное листиками зеленого салата. Соус татарский подают отдельно.

Ракушки из колбасы

Ингредиенты: Колбаса краковская — 60 г, горошек зеленый консервированный — 75 г, масло сливочное — 10 г, мука, сахар, соль.

Приготовление: Для приготовления ракушек рекомендуется использовать краковскую колбасу толщиной 5—6 см. Зеленый горошек прогревают в небольшом количестве бульона, солят, добавляют сахар, посыпают пассерованной мукой, кипятят и смешивают со сливочным маслом. Колбасу нарезают кружочками и поджаривают в масле. Когда из кусочков колбасы образуются «мисочки», их укладывают на блюдо и наполняют горошком.

Сельдь в майонезе

Ингредиенты: Сельдь — 100 г, соус-майонез — 25 г, лимон — 10 г, зелень петрушки или салат — 5 г.

Приготовление: Замоченную сельдь разделяют на чистое филе, нарезают на 3—4 части, укладывают на плоское прямоугольное блюдо, поливают соусом и украшают ломтиками лимона и зеленью петрушки или листочками салата.

Польские супы

Суп лимонный

Ингредиенты: Кости — 50 г, морковь — 15 г, петрушка (корень) — 10 г, рис — 50 г, мука — 5 г, масло — 5 г, сметана — 40 г, лимон — 25 г, соль.

Приготовление: Из костей и овощей варят бульон. Отдельно варят рассыпчатый рис. В процеженный бульон добавляют мучную пассеровку, кипятят, солят, кладут сметану. Затем добавляют рис и очищенный от кожицы нарезанный тонкими ломтиками лимон. Суп должен иметь кисловатый вкус.

Суп из свежих огурцов

Ингредиенты: Кости — 50 г, морковь — 15 г, петрушка (корень) — 10 г, огурцы свежие — 125 г, мука — 5 г, клецки ржаные — 100 г, сметана — 40 г, зелень — 5 г, соль.

Приготовление: Из костей и овощей варят бульон. Огурцы очищают, нарезают мелкими кубиками, припускают в небольшом количестве подсоленной воды, вводят в процеженный бульон и заправляют его мучной пассеровкой, разведенной холодным бульоном. Перед подачей к столу кладут клецки и заправляют сметаной и рубленой зеленью.

Борщок свекольный

Ингредиенты: Мясо с костью — 100 г, морковь — 15 г, петрушка (корень) — 10 г, грибы сушеные — 5 г, лук репчатый — 10 г, свекла — 130 г, чеснок — 5 г, сахар — 5 г, квас свекольный — 125 г, лист лавровый, соль.

Приготовление: Из мяса с костями, овощей и грибов варят бульон. За 15—20 минут до окончания варки закладывают слегка спассерованный репчатый лук. Свеклу варят, очищают, натирают на крупной терке, добавляют в процеженный бульон и кипятят. Борщок заправляют чесноком, растертым с солью и сахаром, свекольным квасом, доводят до кипения и процеживают. Прозрачный процеженный и обезжиренный борщок подают с пирогами из слоеного и дрожжевого теста. Оставшееся после приготовления борща мясо используют как начинку для ушек, пирогов и др. Свекольный борщок готовят также на бульоне из ветчины, копченой свиной грудинки и колбасы.

Рассольник

Ингредиенты: Мясо с костью — 100 г, рассол огуречный — 125 г, овощи, соль.

Приготовление: Из мяса, костей и овощей варят бульон, процеживают и соединяют с процеженным огуречным рассолом. Отдельно подают кулебяку или кашу.

Жур из копченой грудинки

Ингредиенты: Кости — 50 г, морковь — 15 г, петрушка (корень) — 10 г, грудинка копченая — 65 г, жур — 125 г, чеснок — 5 г, соль. Для жура: мука ржаная, пеклеванная или овсяная — 100 г, вода — 50 г.

Приготовление: Из костей, овощей и копченой грудинки парят бульон. Процеживают, вливают в него жур, кипятят и солят. Затем добавляют нарезанную кусочками грудинку и чеснок, растертый с солью. Отдельно подают отварной картофель, политый растопленным салом. Жур готовят так: муку разводят кипяченой водой в стеклянной или керамической посуде и ставят в теплое место для брожения. Жур приобретает вкус и специфический запах.

Щи по-польски

Ингредиенты: Кости свиные — 40 г (или грудинка копченая — 20 г), морковь — 20 г, петрушка (корень) — 15 г, лук репчатый — 15 г, мука — 5 г, сало — 10 г, лук репчатый — 10 г, капуста квашеная — 80 г, перец молотый черный, соль.

Приготовление: Готовят бульон из костей (или копченой грудинки) и овощей. Капусту мелко шинкуют, заливают кипятком и варят в закрытой посуде; когда прокипит, ненадолго снимают крышку, чтобы вышла горечь. Готовую капусту соединяют с процеженным бульоном. Введя подрумяненную мучную заправку, приготовленную на сале с луком, кипятят, солят, перчат и вливают рассол квашеной капусты. Грудинку нарезают кубиками и кладут в суп. Подают с хлебом и отварным картофелем.

Суп из порея с картофелем

Ингредиенты: Кости — 30 г, морковь и сельдерей — 24 г, лук-порея — 42 г, картофель — 63 г, масло сливочное — 6 г, тмин — 1 г, соль — 3 г, хлеб — 24 г.

Приготовление: Обработанный лук-порея нарезать и припустить с добавлением воды и масла. В костный бульон, заправленный тмином, положить припущенный лук. Суп заправить по вкусу и положить остальное масло. Подавать на стол с гренками.

Крупник

Ингредиенты: Кости — 50 г, грибы сушеные — 5 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, крупа перловая — 20 г, вода для варки — 80 г, масло сливочное — 10 г, картофель — 50 г, зелень петрушки и укропа — 5 г, соль.

Приготовление: Бульон, сваренный из костей, сушеных грибов и овощей процеживают, овощи и грибы нарезают соломкой. Крупу заливают холодной водой разваривают и добавляют масло. Отваривают в бульоне нарезанный кубиками картофель, вводят кашу, овощи и грибы, солят, закладывают масло, зелень петрушки и укропа.

Польские рыбные блюда

Судак по-польски

Ингредиенты: Судак — 235 г, морковь — 10 г, петрушка — 10 г, сельдерей — 10 г, лук репчатый — 10 г, соус сухарный — 50 г, зелень петрушки — 5 г, лимон — 5 г, лист лавровый, соль.

Приготовление: Из приправ, овощей готовят отвар, процеживают его и солят. Подготовленную рыбу нарезают на порции, укладывают в сотейник, заливают отваром и после закипания варят на слабом огне в течение 20 минут. Гарнир — отварной картофель, политый сухарным соусом. При подаче к столу рыбу кладут на гарнир и поливают польским соусом (соус можно подать и отдельно), оформляют зеленью петрушки и ломтиками лимона.

Щука фаршированная печеная

Ингредиенты: Щука — 200 г, сухари толченые — 10 г, молоко — 25 г, яйца — 1/4 шт., лук репчатый — 10 г, перец молотый черный, соль.

Приготовление: Подготовленную щуку обсушивают, надрезают кожу вокруг головы, острым ножом отделяют ее от филе и снимают. Готовят рыбную массу. Кожу не слишком плотно заполняют фаршем и зашивают. Рыбу укладывают на смазанный противень, поливают жиром, ставят в нагретый жарочный шкаф и пекут 40 минут часто поливая образовавшимся соком. По мере выпаривания добавляют воду. Готовую рыбу кладут на блюдо, нарезают ломтиками толщиной 1—1,5 см и поливают жиром, в котором она пеклась. Гарнируют рубленными яйцами, тертым хреном, зеленью петрушки, ломтиками помидоров и огурцов. Отдельно подают майонез или соус-хрен.

Польские мясные блюда

Бигос

Ингредиенты: Капуста квашеная — 135 г, капуста свежая — 125 г, шпик — 10 г, свинина — 45 г, колбаса вареная — 30 г, грудинка копченая — 25 г, томат-торе — 15 г, грибы сушеные — 5 г, лук репчатый — 10 г, сахар — 5 г, перец молотый черный, соль.

Приготовление: Сушеные грибы промывают теплой водой, кладут в посуду, заливают холодной водой и оставляют на 2 часа для набухания. Затем варят до готовности. Квашеную капусту мелко рубят и припускают в небольшом количестве воды до мягкости. Свежую капусту режут квадратиками, ставят в жарочный шкаф и прогревают до мягкости, солят и смешивают с квашеной капустой. Затем добавляют жареные шпик и свинину, вареную колбасу, копченую грудинку, нарезанную кубиками, пассерованный томат-пюре, вареные нарезанные грибы, пассерованный репчатый лук, сахар, соль, перец, ванильный сахар перемешивают и ставят тушить на слабом огне до готовности. В бигос можно класть самые разнообразные колбасные, жаренные мясные продукты (чем больше их видов, тем бигос вкуснее). Для улучшения вкуса также добавляют красное вино (50 г на порцию), чернослив, тмин и майоран. Бигос можно приготовить и из одной квашеной капусты.

Антрекот по-варшавски

Ингредиенты: Свинина — 170 г, мука — 10 г, яйцо — 1/2 шт., хлеб пшеничный — 30 г, масло топленое — 10 г, зелень — 5 г, горошек зеленый консервированный — 230 г, масло сливочное — 10 г, перец молотый черный, соль.

Приготовление: Свиную корейку без косточки нарезают (по куску на порцию), солят, перчат, панируют в муке, смачивают в льезоне, панируют в белой панировке (хлеб нарезают мелкими кубиками) и обжаривают в полуфритюре. Украшают зеленью и подают с зеленым горошком или другим овощным гарниром.

Бифштекс хозяйский

Ингредиенты: Говядина — 160 г, мука — 5 г, сливочное масло — 15 г, лук репчатый — 25 г, яйцо — 1 шт., соль.

Приготовление: Мясо обмывают, очищают от пленок и нарезают поперек волокон. Каждый ломтик отбивают влажной тряпкой до толщины 1,5—2 см, слегка рубят ножом, надрезают по краям, придавая округлую форму, посыпают мукой и непосредственно перед жарением солят. Лук, нарезанный кружочками, подрумянивают в жиру, выкладывают. В сковороде сильно нагревают оставшийся жир и жарят бифштекс на сильном огне по 1—2 минуты с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась румяная корочка, а внутри мясо осталось розовым. Посыпают его жареным луком и на несколько минут ставят в жарочный шкаф. Одновременно на специальной сковороде готовят яичницу-глазунью. Подают бифштекс на сковороде, накрыв яичницей и украсив луком. Гарнир — картофель и овощи, зеленый салат или салат из сырых овощей.

Польские блюда из овощей, грибов и круп

Стручки фасоли по-польски

Ингредиенты: Фасоль зеленая 240 г, зелень петрушки — 5 г. Для соуса: масло сливочное — 40 г, сухари — 10 г, яйцо — 1/2 шт., кислота лимонная.

Приготовление: Очищенные от прожилок стручки фасоли варят в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и, не охлаждая, кладут в посуду, заливают соусом и посыпают зеленью петрушки. Соус готовят так: в распущенное масло добавляют молотые сухари, протертое вареное яйцо, лимонную кислоту и все перемешивают.

Капуста «пожиброда»

Ингредиенты: Капуста свежая — 150 г, сало или грудинка копченая — 10 г, мука — 5 г, перец молотый черный, сахар, уксус, соль.

Приготовление: Капусту нарезают крупными кубиками, заливают кипятком и варят под крышкой, ненадолго приоткрыв ее. Готовят заправку: сало или копченую грудинку нарезают кубиками, растапливают, смешивают с подрумяненной до светло-золотистого цвета мукой, разводят холодным отваром капусты и кипятят. Соединяют заправку с готовой капустой, солят, добавляют перец, щепотку сахара и немного уксуса. Подают к мясу, картофелю и вареному гороху.

Каша гречневая, запеченная с грибами

Ингредиенты: Крупа гречневая — 70 г, масло сливочное — 15 г, шампиньоны свежие — 70 г, лук репчатый — 10 г, сыр — 10 г, жир для смазки — 5 г, сметана — 125 г, яйцо — 1 шт., соль.

Приготовление: Готовят рассыпчатую гречневую кашу (прежде чем засыпать крупу, в воду добавляют половину предусмотренного рецептом сливочного масла). Грибы очищают, промывают, нарезают тонкими ломтиками, добавляют нарезанный кольцами лук, масло, немного воды, соль, перец и тушат до готовности. Половину готовой каши выкладывают на смазанный жиром

противень, на нее кладут слой тушеных грибов и накрывают оставшейся кашей. Заливают взбитой с яйцом подсоленной сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу, пока сыр не зарумянится. Подают с салатом из сырых овощей.

Польские сладкие блюда

Салат из фруктов

Ингредиенты: Яблоки — 25 г, груши — 20 г, сливы — 20 г, виноград — 30 г, сахар — 15 г, сок лимонный — 5 г, вино — 20 г, орехи (миндаль) — 10 г.

Приготовление: Фрукты промывают, удаляют косточки. Яблоки, груши, сливы нарезают мелкими кубиками, виноградины режут пополам, заправляют сахаром, лимонным соком, укладывают в вазу, заливают вином (можно вино заменить взбитыми сливками) и посыпают рубленными орехами.

Кисель из тыквы

Ингредиенты: Тыква — 570 г, крахмал — 50 г, молоко — 500 г, сахар — 80 г, сок ягодный (малиновый или из красной смородины).

Приготовление: Тыкву очищают и натирают на мелкой терке. Крахмал разводят холодным молоком, вливают в горячее молоко и, не переставая помешивать, доводят до кипения. Добавляют ванилин, сахар, соль, тертую тыкву, размешивают и прогревают. Разливают в вазочки и охлаждают. Подают с ягодными соками.

Мусс из мака

Ингредиенты: Мак — 20 г, сливки — 100 г, пудра сахарная — 20 г, изюм — 10 г, цедра апельсиновая — 5 г, желатин — 5 г.

Приготовление: Мак ошпаривают и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Сливки взбивают, в конце взбивания добавляют сахарную пудру, промытый изюм, мак, апельсиновую цедру и растворенный в воде желатин. Готовый мусс перекладывают в порционную посуду и украшают печеньем.

Характерной особенностью венгерской кухни является обильное потребление муки, паприки (красного перца), свиного жира и сметаны. Особенно отличает венгерскую кухню паприка.

Острый вкус и ярко-красный цвет создали ей опасную репутацию, хотя предубеждение, которое многие испытывают к паприке, лишено всякого основания. Настоящая хорошая паприка и не слишком остра и отнюдь не вредна.

Свежий и приятный на вкус плод паприки едят также и в сыром виде. Ползрелая паприка — зеленого или светло-желтого цвета — служит основой превосходных салатов и отличным дополнением к мясным блюдам.

Из зрелых стручков паприки удаляется сердцевина с зернами, затем стручки высушивают и размалывают, в результате чего получают красный мучнистый пряный порошок. Это не острый перец: он не обжигает рот и пищевод и мягче, чем черный перец.

В венгерской кухне обычно фигурируют четыре блюда, в которых папри-

ке отведена почетная роль: гуляш, перкельт, токань и паприкаш.

Гуляш — это нечто среднее между мясным соусом и мясным рагу. Готовят блюдо с большим количеством муки и паприки, кроме того, в его состав входит нарезанный мелкими кусочками картофель и мелкие клецки.

Перкельт — это рагу, в котором рубленого лука значительно больше, чем в гуляше. Готовят перкельт тушением на слабом огне в густом соусе.

Токань — блюдо, похожее на перкельт. Мясо для него нарезают тонкими продолговатыми кусочками. Лука и паприки кладут меньше, чем в гуляш, но для вкуса добавляют сметану, грибы, зеленый горошек и зелень.

Паприкашем называют все блюда со сметанным соусом, заправленные паприкой. Есть рыбный паприкаш (это кушанье особенно аппетитно выглядит, когда его готовят на костре в котелке), куриный паприкаш (курицу рубят на 10—12 кусков) и т.д.

Вторые блюда, как правило, подают с маринованными овощами и фруктами.

В венгерской кухне наряду с уже перечисленными чисто национальными блюдами имеется богатый выбор блюд без красного перца — более близких по вкусу к общеевропейским: обжаренная в сухарях курица, жареный поросенок с хрустящей золотистой корочкой, жареный молодой гусь, фаршированная индейка и пр.

Особо следует упомянуть о том, что мадьяры — тонкие знатоки вин, и для каждого блюда у них есть соответствующий напиток.

Широко известны венгерский вермут, токай, белые вина «Кечкемет леанка» («Кечкеметская девушка»), «Дебреи харшлелею» («Липовый лист из Дебре»), красные вина «Сексарди вереш» («Сексаруское красное вино»), «Эгри бикавер» («Бычья кровь из города Эгер»), отличное венгерское пиво заводов Кebaнья.

Венгерские холодные блюда и закуски

Салат из свеклы «геллерт»

Ингредиенты: Свекла — 190 г, сахар — 5 г, уксус — 5 г, тмин — 0,5 г, хрен — 10 г, желатин — 2 г, майонез — 40 г, корнишоны — 10 г, зелень петрушки и укропа — 2 г, соус «Южный» (томатный) — 5 г, соль — 2 г.

Приготовление: Небольших размеров свеклу хорошо вымыть и сварить в подкисленной воде до готовности. Затем отцедить, охладить, очистить, нарезать карбовочным ножом кружочками, а затем соломкой. Отвар из свеклы отцедить, добавить тмин, соль, тертый хрен, сахар, проварить, положить свеклу и выдержать 3—4 часа на холоде. Из отвара, в котором хранили свеклу, приготовить желе, остудить и нарезать. В майонез добавить мелко нарубленные корнишоны, зелень, соус «Южный» и вымешать. При подаче на стол карбованную свеклу положить на тарелку, украсить нарезанным желе и веточками зелени. Салат подавать на стол с соусом.

Салат из овощей с майонезом

Ингредиенты: Картофель — 100 г, фасоль стручковая — 40 г, огурцы соле-

ные — 50 г, помидоры — 45 г, перец сладкий — 35 г, яйцо — 1/2 шт., салат зеленый — 15 г, майонез — 50 г, соус «Южный» — 5 г, зелень — 2 г, соль — 2 г.

Приготовление: Картофель отварить и очистить. Огурцы очистить от кожицы и семян. Стручки фасоли отварить. Перец обработать и нарезать соломкой. Помидоры ошпарить, снять кожицу и удалить семена. Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками. Помидоры мелко нарезать, яйца изрубить, салат зеленый и стручки фасоли нарезать соломкой. Все эти продукты соединить и заправить майонезом, смешанным с соусом «Южный», рублеными огурцами и зеленью, уложить в салатницу горкой и украсить зеленым салатом и зеленью.

Салат из зеленой паприки

Ингредиенты: Перец сладкий зеленый — 265 г, масло растительное — 10 г, уксус — 15 г, сахар — 3 г, паприка — 1 г, соль — 2 г.

Приготовление: Обработанный сладкий перец нарезать ломтиками, обдать кипятком, дать стечь воде и заправить смесью уксуса, масла, сахара, перца и соли. Затем поставить на холод на 40—60 минут. При подаче на стол можно посыпать зеленью.

Мясо рубленое холодное

Ингредиенты: Говядина — 80 г, окорок копченый — 45 г, сало копченое — 15 г, соус «Ремулад» — 50 г, уксус — 10 г, сметана — 7 г, паприка — 1 г, соль — 2 г.

Приготовление: Говяжий окорок (мякоть) и копченое сало измельчить на мясорубке. Массу соединить со сметаной, солью, паприкой и, вымесив, расфасовать, придав форму валиков. Затем завернуть в целлофан, перевязать ниткой и варить в подкисленной воде (или в воде с огуречным рассолом) в течение 2-х часов. По готовности мясо охладить, снять нитки и целлофан, нарезать кружочками. Подавать на стол с соусом «Ремулад».

Карп заливной по-венгерски

Ингредиенты: Карп — 210 г, перец сладкий зеленый — 30 г, помидоры — 40 г, желатин — 2 г, яйцо — 1/4 шт., лук — 10 г, паприка — 1 г, соль — 2 г.

Приготовление: Рыбу обработать и разделать на филе (с кожей без костей). Из отходов сварить крепкий бульон, добавив лук, паприку, соль и для лучшего вкуса часть сладкого зеленого перца и помидоров. Бульон варить около часа, потом погрузить в него нарезанное на порции филе рыбы и варить до готовности. Затем осторожно шумовкой вынуть филе рыбы, а бульон процедить (чтобы желе было крепче, лучше добавить желатин). Куски рыбы уложить на блюдо, залить образовавшимся желе и дать застыть. Перед подачей на стол блюдо украсить зеленым перцем, помидорами, вареными яйцами.

Венгерские супы

Гуляш

Ингредиенты: Мясо — 60 г, картофель — 60 г, лук — 20 г, мука — 20 г, помидоры — 6 г или томатпаста — 3 г, жир — 6 г, яйцо — 1/8 шт., соль — 2 г, перец красный молотый (паприка) — 1 г.

Приготовление: Говядину (грудинку или лопатку), нарезанную мелкими кубиками, обжарить на кипящем жире до образования корочки, посолить, добавить паприку и сложить в кастрюлю, затем залить водой и варить.

За 30 минут до готовности положить нарезанный кубиками картофель, пассерованный мелко нарезанный лук с томатом и варить до полной готовности.

Перед подачей на стол в суп кладут отдельно сваренные «чипетки», которые готовят так: замешивается крутое тесто из муки, яиц, воды и соли, раскатывается коржом толщиной 4 мм и нарезается мелкими кубиками.

Гуляш «фальшивый»

Ингредиенты: Картофель — 180 г, мука — 20 г, лук — 25 г, жир — 6 г, паприка — 1 г, томат-паста — 3 г, яйцо — 1/8 шт., соль по вкусу.

Приготовление: Нарезанный кубиками картофель сырым или слегка обжаренным погрузить в кипящую воду и дать закипеть. Затем положить паприку и пассерованный с томатом мелко нарубленный лук и варить. Перед готовностью гуляш заправить разведенной мучной пассеровкой и при подаче на стол положить отдельно сваренные «чипетки».

Суп из свиных субпродуктов с хреном

Ингредиенты: Головы, ножки свиные — 150 г, картофель — 15 г, капуста — 10 г, морковь — 8 г, лук — 10 г, чеснок — 3 г, сахар — 2 г, паприка — 1 г, хрен — 2 г, уксус — 9 г, соль — 3 г.

Приготовление: Обработанные и нарубленные мелкими кусочками головы и ножки варить в воде при слабом кипении, снимая пену.

За 30 минут до готовности положить нарезанные овощи (картофель, капусту, морковь и мелко нарезанный лук) и продолжать варить до готовности. Затем заправить суп толченым чесноком, перцем, солью, сахаром и уксусом. При подаче на стол отдельно подать тертый хрен или соус «Хрен с уксусом».

Суп мясной (простой)

Ингредиенты: Говядина — 90 г, морковь — 10 г, петрушка — 6 г, картофель — 10 г, капуста — 8 г, сельдерей — 4 г, помидоры — 12 г, лук — 10 г, перец (горошек) — 0,05 г, макаронные изделия — 18 г, соль — 3 г.

Приготовление: Куски мяса сварить вместе с костями. Когда мясо почти готово, положить в бульон овощи (морковь, петрушку, сельдерей, картофель, капусту, помидоры, лук и перец). Бульон процедить и положить макаронные изделия. Варить суп до готовности и подавать на стол с кусочками мяса.

Суп картофельный с галушками

Ингредиенты: Мука — 25 г, яйцо — 1/6 шт., сало копченое — 10 г, паприка — 2 г, картофель — 30 г, соль — 3 г.

Приготовление: Приготовить из муки, яиц, воды и соли крутое тесто, очень тонко раскатать и нарезать крупными квадратиками 10x10 мм. Сало нарезать мелкими кубиками и обжарить. Удалить шкварки, всыпать нарезанное тесто, добавить паприку и обжарить до образования румяной корочки. Затем погрузить в кипящую воду и варить вместе с нарезанным кубиками картофелем, посолить.

Венгерские мясные блюда

Перкельт из баранины

Ингредиенты: Баранина — 200 г, жир — 20 г, лук — 95 г, паприка — 5 г, томат-пюре — 15 г или помидоры — 25 г, перец сладкий — 30 г, мука — 35 г, яйцо — 1/6 шт., соль — 3 г.

Приготовление: Обработанную и нарезанную мелкими кубиками баранину обжарить на жире до образования корочки, сложить в сотейник и залить водой. Затем положить пассерованный лук с томатом, посыпать паприкой, посолить и тушить до готовности. В конце тушения положить нарезанный сладкий перец. Подавать на стол с отварной тархоней или клецками. Технология приготовления тархони указана в рецепте «Суп из тархони». Таким же образом можно приготовить перкельты из свинины, телятины, птицы, зайца. Это блюдо напоминает мясное блюдо грузинской кухни — чахохбили.

Паприкаш из телятины

Ингредиенты: Телятина — 180 г, жир — 7 г, лук — 30 г, паприка — 3 г, перец сладкий — 15 г, помидоры — 30 г, сметана — 40 г, мука — 3 г, соль — 3 г, чеснок — 1 г.

Приготовление: Мясо нарезать кубиками, обжарить с нарезанным луком, посыпав паприкой. Затем добавить нарезанные кружочками помидоры, ломтики перца и тушить до готовности. В конце тушения добавить толченый чеснок, смешанную с мукой сметану, дать закипеть и посолить. Подавать на стол с клецками или отварным картофелем.

Гуляш из квашеной капусты и риса

Ингредиенты: Говядина — 160 г, жир — 10 г, лук — 30 г, чеснок — 1 г, рис — 20 г, капуста квашеная — 130 г, паприка — 5 г, тмин — 0,1 г, сметана — 20 г, соль — 3 г.

Приготовление: Мясо нарезать кусочками по 30—40 г и обжарить. Лук спассеровать, добавив паприку и тмин. Затем положить обжаренное мясо, добавить воды и тушить до полуготовности; положить подготовленную квашеную капусту, толченый чеснок и вместе тушить при слабом нагреве (при необходимости добавлять воду). За 20 минут до готовности положить промытый рис и довести до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной. К блюду можно подавать нарезанный сладкий перец.

Котлеты тушеные из свинины по-венгерски

Ингредиенты: Свинина с косточкой — 130 г, жир — 7 г, картофель — 135 г, помидоры — 40 г, перец зеленый — 30 г, паприка — 4 г, лук — 30 г, чеснок — 1 г, тмин — 1 г, соль — 3 г.

Приготовление: Полуфабрикат натуральных котлет из свинины с косточкой обжарить с обеих сторон. На этом же жире обжарить рубленый лук с паприкой, тмином и толченым чесноком. Уложить обжаренные котлеты, налить немного воды и тушить до полуготовности. Затем положить нарезанный дольками картофель, помидоры, сладкий зеленый перец и тушить до готовности.

Венгерские овощные блюда

Спаржа по-венгерски

Ингредиенты: Спаржа — 275 г, сметана — 10 г, масло сливочное — 6 г, сухари молотые — 10 г, паприка красная — 2 г, сахар — 2 г.

Приготовление: Обработанную спаржу отварить в подсоленной воде, добавив сахар, и откинуть на сито, дав стечь воде. Порционную сковороду (или керамическую посуду) смазать маслом, посыпать сухарями, положить половину сметаны, уложить спаржу и посыпать паприкой. Затем залить ее остальной частью сметаны, посыпать сухарями и запечь в жарочном шкафу.

Стручковая фасоль

Ингредиенты: Фасоль стручковая — 255 г, мука — 5 г, сметана — 25 г, лук — 10 г, жир — 10 г, зелень петрушки — 3 г, уксус — 5 г, чеснок — 1 г, паприка — 1 г.

Приготовление: Подрезать концы стручков фасоли и удалить жилки. Нарезать их ромбиками и отварить в подсоленной воде. Мелко нарезать лук, обжарить его, добавив муку, петрушку и бульон. Образовавшимся соусом залить стручки фасоли. Затем положить паприку, толченый чеснок и прокипятить. В конце варки добавить сметану, уксус и посолить.

Кабачки по-венгерски

Ингредиенты: Кабачки — 235 г, лук — 10 г, сметана — 25 г, мука — 5 г, жир — 10 г, укроп — 5 г, чеснок — 2 г, уксус — 5 г.

Приготовление: Кабачки очистить, разрезать по длине, удалить сердцевину и мякоть, соскоблить ножом в виде крупной лапши или нарезать соломкой. Посолить их, дать немного постоять и слегка отжать лишнюю воду. Лук и укроп обжарить на жире, добавив муку, развести бульоном или водой и залить подготовленные кабачки. Довести их до кипения, заправить сметаной, толченым чесноком, уксусом и посолить.

Лечо

Ингредиенты: Перец зеленый сладкий — 160 г, помидоры — 140 г, жир — 5 г, сало копченое — 10 г, лук — 20 г, паприка красная — 1 г, соль — 3 г.

Приготовление: Помидоры сбланшировать, снять кожицу, разрезать на

4—6 долек. Зеленый перец помыть, удалить сердцевину, нарезать по длине на 5—6 полосок и перерезать каждую пополам. На жире обжарить лук, добавить нарезанное мелкими кубиками копченое сало, посыпать паприкой, положить подготовленные помидоры и зеленый сладкий перец и тушить до готовности. Затем посолить.

Кольраби тушеная

Ингредиенты: Капуста кольраби — 340 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 10 г, мука — 3 г, зелень петрушки — 3 г, соль — 3 г.

Приготовление: Капусту обработать, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сложить ее в сотейник, добавить немного воды и часть сливочного масла и тушить при закрытой крышке до готовности. Затем посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. При подаче на стол полить молочным соусом.

Венгерские соусы

Соус «бешамель»

Ингредиенты: На 1 л соуса: мука — 40 г, молоко — 900 г, вино белое — 200 г, уксус 3%-ный — 200 г, лавровый лист — 0,02 г, цедра лимонная — 10 г, эстрагон — 40 г, корень петрушки — 40 г, лук зеленый — 50 г, масло сливочное — 100 г, желтки — 4 шт., кислота лимонная — 1 г, перец — 0,01 г, зелень петрушки — 5 г.

Приготовление: В посуду влить вино и уксус, положить лавровый лист, тертую цедру, корень петрушки, эстрагон, зеленый лук, перец и варить до испарения 3/4 жидкости. Затем соединить это с готовым молочным соусом, проварить, процедить, заправить яичным льезоном, добавить сливочное масло, нарезанную зелень петрушки, эстрагон и прогреть до 70 гр. С. Соус посолить, заправить перцем и лимонной кислотой

Соус лимонный

Ингредиенты: На 1 л соуса: мука — 50 г, масло сливочное — 50 г, кислота лимонная — 1 г, цедра лимонная — 1 г, сметана — 300 г, бульон — 700 г.

Приготовление: Белую мучную пассеровку развести бульоном, добавить молотую цедру, лимонную кислоту и сметану. Все проварить и посолить.

Соус из укропа

Ингредиенты: На 1 л соуса: мука — 50 г, масло сливочное — 50 г, ароматические овощи — 100 г, сметана — 200 г, зелень укропа — 80 г, бульон — 800 г.

Приготовление: Приготовить основной белый соус, проварить его и процедить. Затем добавить мелко нарезанную зелень укропа и сметану, снова проварить и посолить.

Соус «ремюлад»

Ингредиенты: На 1 л соуса: майонез — 750 г, корнишоны — 100 г, зелень эстрагона — 100 г, зелень петрушки — 20 г, зелень укропа — 15 г, вино — 50 г,

масло анчоусное — 5 г.

Приготовление: В готовый майонез добавить вино, рубленые корнишоны, мелко нарубленную зелень эстрагона, петрушки, укропа, анчоусное масло и хорошо вымешать.

Венгерские блюда из муки, яиц, молока

Яичница с колбасой и перцем

Ингредиенты: Яйца — 2 шт., колбаса — 50 г, перец сладкий зеленый — 60 г, жир — 20 г, сыр — 20 г, соль — 2 г.

Приготовление: Яйца вылить в посуду, посолить и слегка взбить. На разогретой сковороде с жиром обжарить нарезанную колбасу и сладкий перец, затем залить яйцами и, слегка помешивая, жарить до загустения. При подаче на стол посыпать тертым сыром.

Галушки творожные

Ингредиенты: Творог — 150 г, мука — 10 г, крупа манная — 10 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 10 г, масло сливочное — 30 г, сухари — 15 г, сметана — 30 г, соль — 3 г.

Приготовление: Протертый творог смешать с яйцами, мукой, манной крупой, сахаром, солью и частью сливочного масла, хорошо вымесить. Затем раскатать в тонкий жгут, нарезать дольками и сварить в подсоленной воде. Горячие галушки быстро заправить обжаренными на сливочном масле молотыми сухарями. Отдельно подать сметану.

Венгерские сладкие блюда

Печенье из кукурузной муки

Ингредиенты: Мука — 100 г, сахар — 15 г, смалец — 5 г, яйца — 1/3 шт., аммоний — 1 г, ванилин — 0,1 г, масло — 2 г, варенье — 30 г.

Приготовление: Замесить тесто из кукурузной муки, добавив поду, сахар, смалец, яйца, аммоний, соль и ванилин. Раскатать тесто на смазанном маслом листе коржом и выпечь. Готовый корж нарезать на ломтики и, когда он остынет, смазать вареньем.

Рис холодный с абрикосами

Ингредиенты: Рис — 55 г, вино — 50 г, лимон — 1/5, сахар — 25 г, желатин — 2 г, абрикосы — 50 г.

Приготовление: Рис припустить, откинуть на сито и сложить в посуду. Добавить вино, лимонный сок, часть сахара, намоченный желатин и варить, помешивая, до испарения жидкости. Затем немного охладить, осторожно смешать с половинками абрикосов, посыпанных сахаром, выложить в форму и поставить на холод до полного охлаждения. Перед подачей на стол опрокинуть на тарелку. Можно подать со взбитыми сливками.

Крем яблочный по-задунайски

Ингредиенты: Яблоки — 165 г, сахар — 50 г, яйца (белки) — 1 шт., миндаль — 15 г, сливки — 40 г.

Приготовление: Очищенные от кожицы и нарезанные яблоки припустить с небольшим количеством воды и протереть, затем соединить с сахаром, прибавить взбитые белки, продолжая взбивать до загустения, и охладить на льду. При подаче на стол выложить в виде пирамиды на стеклянное блюдо и украсить миндалем. Отдельно подать взбитые сливки.

Чай лимонный шипучий (холодный)

Ингредиенты: Сахар — 20 г, лимон — 1/6, ром — 20 г, чай — 2 г, минеральная вода — 150 г.

Приготовление: В крепко заваренный чай добавить лимон, ром и сахар, хорошо размешать и дать остыть. Затем процедить, влить в бутылку, добавить минеральную, хорошо газированную воду, быстро и плотно закрыть бутылку. Хранить чай на льду.

Напиток освежающий из вишен

Ингредиенты: Вишни — 25 г, ликер — 5 г, мороженое ореховое — 15 г, вода газированная — 200 г.

Приготовление: Из промытых вишен удалить косточки и положить в бокал, добавить ликер, сахарную пудру, мороженое и залить охлажденной газированной водой.

В румынской кухне, как и в большинстве европейских кухонь, преобладают блюда из мяса, рыбы и овощей. Румыны отдают явное предпочтение говядине, телятине, свинине, птице, хотя употребляют также блюда из баранины, дичи. И на предприятиях общественного питания, и в домашней кухне очень распространен способ приготовления блюд на открытом огне — на решетке или вертеле. Так жарят и мясо, и рыбу.

Румынская кухня отдает дань уважения овощам в любом виде: свежим, отварным, жареным, соленым, квашеным, маринованным. Тушеные овощи являются составной частью многих румынских блюд, в том числе ставшей национальным кушаньем чорбы. В состав последней кроме свинины входят морковь, корень петрушки, кольраби, картофель, репчатый лук, фасоль, горох, тыква, помидоры. Среди молочных продуктов — творог, брынза, различные сорта сыров, молоко. Однако следует учесть такую особенность: румыны, как правило, предпочитают молоко подогретое. Первые блюда представлены в румынской кухне бульонами, овощными супами и супами-пюре. Гарнир к бульонам — рис, лапша, манная крупа, клецки, овощи. Среди вторых блюд преобладают хорошо обжаренное натуральное свиное или говяжье мясо и птица; баранина употребляется редко. Популярны блюда из рыбы, раков, улиток. Из наиболее распространенных кушаний следует назвать голубцы в виноградных листьях, жаркое на гратаре, токану из цыплят, телятины или свинины, чаламу (гуляш) из телятины под белым соусом и мититеи (обжаренные на решетке колбаски из пропущенного через мясорубку мяса). Своеобразных соусов в румынской кухне

мало, наиболее распространены чесночные — с мукой и уксусом, растительным маслом, желтками и молотым красным сладким перцем. Румынская народная поговорка гласит: «О чем мечтает воробей? Конечно, о кукурузной каше», то есть мамалыге. Она действительно является одним из самых любимых блюд румын, и, так сказать, одним из первоэлементов национальной кухни, которая насчитывает многие и многие варианты рецептов приготовления этого питательного кушанья. Что касается сладких блюд, то румыны не большие до них охотники: так, например, совершенно не готовятся кисели, очень редко желе, муссы, кремы. Зато прекрасно разработана рецептура приготовления различных тортов, пирожных, кексов, печенья, пирожков со сладким фаршем.

Хлеб румыны едят преимущественно белый. В Румынии потребляют много фруктов и бахчевых — арбузов, тыкв. Из напитков широко распространены виноградные вина. По всей стране, особенно в городах, пьют много кофе, им, как правило, завершается обед.

Румынские холодные блюда и закуски

Салат витаминный

Ингредиенты: Капуста свежая — 44 г, морковь сырая — 44 г, лук зеленый — 5 г, яблоки свежие — 36 г, кукуруза консервированная — 42 г, лимон — 1/10 шт., сметана — 20 г, сахар — 5 г, соль — 2 г.

Приготовление: Сырую свежую капусту, морковь и зеленый лук очистить, промыть, мелко нашинковать. Яблоки очистить, промыть, нарезать на дольки, удалить сердцевину и также нашинковать. Все соединить с зернами консервированной кукурузы, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной. Салат подавать в салатнице, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

Салат из кукурузы с яблоками

Ингредиенты: Кукуруза в початках — 335 г или консервированная — 201 г, яблоки — 72 г, масло растительное — 10 г, уксус — 15 г, сахар — 5 г, листья салата — 10 г, соль — 2 г.

Приготовление: Зерна свежей отваренной (или консервированной) кукурузы смешать с очищенными и нарезанными мелкими кубиками яблок, заправить растительным маслом, солью, сахаром и уксусом. Подавать на стол в салатнице, украсив листьями зеленого салата.

Салат из кукурузы с морковью

Ингредиенты: Кукуруза в початках — 165 г или консервированная — 84 г, морковь — 125 г, помидоры — 70 г, салат зеленый — 25 г, масло растительное — 15 г, соль — 2 г, зелень — 3 г.

Приготовление: От отварных и охлажденных початков кукурузы отделить зерна (или взять консервированную кукурузу). Добавить отваренную и нарезанную мелкими кубиками морковь, посолить и уложить горкой в салатницу. Вокруг разместить ломтики помидоров, кубики и кружочки моркови, украсить по бокам листьями зеленого салата и полить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с сельдью

Ингредиенты: Капуста белокочанная свежая — 80 г, масло растительное — 5 г, уксус 3%-ный — 10 г, сахар — 5 г, сельдь — 50 г, яйцо — 1/2 шт., лук зеленый — 10 г, зелень — 5 г, соль.

Приготовление: Капусту тонко шинкуют и солят, дают постоять полчаса. Отжимают, заправляют растительным маслом, уксусом, сахаром и перемешивают. Сельдь разделяют на чистое филе. Готовый салат выкладывают в салатник горкой, оформляют сельдью, яйцом и зеленью.

Пюре из фасоли

Ингредиенты: Фасоль белая — 60 г, масло растительное — 20 г, сок лимонный — 3 г, лук репчатый — 20 г, соль.

Приготовление: Фасоль отваривают, процеживают и протирают сквозь сито. Остывшее пюре взбивают венчиком, добавляя понемногу растительное масло и лимонный сок, солят и смешивают с мелко рубленным луком.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

Ингредиенты: Помидоры — 200 г, шампиньоны — 50 г, мясо птицы жареное или отварное — 50 г, майонез — 20 г, уксус — 5 г, зелень — 3 г, перец молотый черный, соль.

Приготовление: У помидоров срезают верхнюю часть и вынимают сердцевину. Солят ее, перчат, добавляют уксус и дают стечь жидкости. Шампиньоны отваривают в подсоленной воде и нарезают ломтиками. Вареное мясо домашней птицы нарезают мелкими кубиками, смешивают с майонезом, мякотью помидоров и грибами. Помидоры наполняют фаршем, выкладывают на блюдо, на каждый кладут по ломтику шампиньона и украшают зеленью петрушки.

Румынские супы

Бульон мясной

Ингредиенты: Мясо с костями — 200 г, вода — 1300 г, морковь — 20 г, лук — 10 г, сельдерей — 10 г, соль — 8 г.

Приготовление: Подготовленное мясо и кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне. Когда бульон закипит, снять пену и влить немного холодной воды, чтобы ослабить кипение, так как образующаяся при сильном кипении пена (свернувшиеся белки) распадается на мелкие частицы и бульон получится мутным. Снимать пену и вливать холодную воду нужно 2—3 раза за время варки. Когда накипи больше не будет, замкнуть или вытереть края кастрюли чистой влажной салфеткой. Положить подготовленные нарезанные корни и лук, накрыть крышкой и варить до готовности. Готовый бульон посолить.

Бульон с рисовыми клецками

Ингредиенты: Бульон — 240 г, рис — 18 г, молоко — 60 г, зелень — 2 г, масло сливочное — 3 г, яйца — 1/8 шт., соль — 3 г, мука — 3 г.

Приготовление: Сварить на молоке густую рисовую кашу, заправить ее сливочным маслом и солью. Добавить шрые яйца, хорошо размешать и разделить на мелкие шарики. Рисовые клецки запанировать в муке и сварить в подсоленном кипятке. Готовые клецки положить в суповую миску, залить процеженным бульоном и подать на стол, посыпав зеленью.

Суп из кольраби

Ингредиенты: Капуста кольраби — 180 г, картофель — 30 г, масло сливочное — 6 г, мука — 3 г, яйца (желтки) — 1/8 шт., сметана — 6 г, соль — 3 г.

Приготовление: Очищенные и нарезанные ломтиками кольраби положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и ввести нарезанный мелкими кубиками картофель. Затем заправить мучной пассеровкой и, посолив, довести до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной, растертой с желтками.

Суп с картофелем и кукурузой

Ингредиенты: Картофель — 96 г, кукуруза консервированная — 78 г, лук репчатый — 12 г, корень петрушки или сельдерея — 15 г, маргарин — 6 г, зелень — 2 г, соль — 3 г, лавровый лист — 0,02 г, перец — 0,02 г.

Приготовление: В кипящий бульон положить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Когда картофель закипит, добавить пассерованные коренья и лук. Перед готовностью ввести в суп консервированную кукурузу вместе с соком. Затем добавить перец, лавровый лист, посолить и довести до кипения. При подаче на стол посыпать зеленью.

Чорба с курицей

Ингредиенты: Куры — 90 г, картофель — 60 г, масло сливочное — 3 г, морковь — 15 г, петрушка — 6 г, укроп — 6 г, борщ — 90 г, лук — 9 г, соль — 3 г, рис — 12 г, яйца (желтки) — 1/3 шт., сметана — 9 г.

Приготовление: Отварить курицу до готовности и вынуть. Куриный бульон довести до кипения, ввести в него очищенный и нарезанный картофель. Когда картофель сварится до полуготовности, добавить нарезанные пассерованные коренья и лук, пучок зелени петрушки и укропа, влить процеженный борщ и ввести подготовленный рис. Когда рис сварится чорбу посолить и заправить желтками сырых яиц, взбитыми со сметаной. При подаче на стол положить в суповую миску кусочек курицы и посыпать чорбу мелко нарезанной зеленью.

Чорба из кукурузной крупы

Ингредиенты: Вода — 400 г, крупа кукурузная — 50 г, зелень — 5 г, настой из отрубей — 200 г, соль.

Приготовление: Кукурузную крупу, добавив мелко нарезанную зелень, отваривают до готовности, затем вливают вскипяченный кислый настой из пшеничных отрубей и солят по вкусу.

Румынские рыбные блюда

Плакие из карпа (тушеный карп)

Ингредиенты: Карп — 250 г, мука — 10 г, масло растительное — 10 г, лук репчатый — 30 г, вино сухое красное — 10 г, томат-пюре — 5 г, лимон, лист лавровый, перец душистый горошком, соль.

Приготовление: Рыбу чистят, нарезают не очень крупно, солят, обсушивают, панируют в муке и обжаривают на растительном масле. Отдельно поджаривают нарезанный ломтиками лук, вливают вино, добавляют томат-пюре, лимон, лавровый лист и перец. Жареную рыбу кладут в полученный соус, вливают процеженное масло, оставшееся от жаренья, и тушат в жарочном шкафу до готовности. Плакие можно готовить также, не обжаривая рыбу.

Котлеты рыбные по-румынски

Ингредиенты: Филе судака — 227 г, морковь — 10 г, петрушка — 10 г, зелень — 4 г, соль — 3 г, уксус — 4 г, лук — 10 г, лавровый лист — 0,02 г, перец — 0,02 г, гарнир — 150 г, соус чесночный — 50 г.

Приготовление: Мякоть отваренного судака (или осетровой рыбы) измельчить, соединить с размоченной в воде и отжатой мякотью белого хлеба или булочки, добавить сырые яйца, тертый сыр, перец, соль и хорошо все перемешать до однородной массы. Затем разделить на порции, запанировать в муке и сформовать котлеты. Жареные во фритюре котлеты подавать на стол с томатным соусом.

Румынские мясные блюда

Мититеи

Ингредиенты: Говядина — 200 г, чеснок — 3 г, бульон мясной — 10 г, перец молотый черный, тмин, сода, соль.

Приготовление: Мясо вместе с жиром трижды пропускают через мясорубку, солят и ставят на 2—3 часа на лед. Прибавляют немного молотого перца, мелко истолченного тмина и соду. Чеснок растирают с солью, разводят небольшим количеством бульона, процеживают и вливают в мясо. Вставляют в мясорубку жестяную трубку для наполнения колбасы, пропускают фарш через мясорубку и режут сплошную колбаску на отрезки длиной 15—20 см. (За неимением трубки мититеи можно сформовать вручную, смочив ладони водой). Жарят мититеи на решетке на сильном огне, смазывая перышком, смоченным в бульоне, чтобы мясо осталось сочным.

Токана из говядины (говядина тушеная)

Ингредиенты: Говядина — 200 г, сало топленое — 10 г, лук репчатый — 50 г, помидоры — 40 г, мука — 5 г, перец молотый черный, соль.

Приготовление: Жирную грудинку или кусок мяса от реберной части нарезают мелкими кусочками и поджаривают в растопленном сале с нарезанным кружочками луком. Вливают немного воды и тушат до мягкости. Затем кладут

томат-пюре или помидоры, очищенные от кожицы и семян, молотый перец и муку; посуду накрывают и ставят в жарочный шкаф. Подают с мамалыгой.

Румынские соусы

Соус яичный

Ингредиенты: На 1 л соуса: яйца (желтки) — 8 шт., вино белое — 600 г, сахар — 200 г, крахмал — 40 г.

Приготовление: Желтки круто сваренных яиц протереть через сито, соединить с сырыми желтками, добавить соль, лимонный сок, постепенно вводить тонкой струей растительное масло, растирая довести до консистенции майонеза. В готовый соус ввести мелко нарубленные белки яиц, корнишоны и зеленый лук.

Соус винный

Ингредиенты: На 1 л соуса: яйца (желтки) — 4 шт., масло растительное — 563 г, сок лимонный или уксус — 50 г, соль — 10 г, корнишоны — 70 г, лук зеленый — 7 г.

Приготовление: Сырые яичные желтки растереть с сахаром, затем постепенно вливать разведенный в воде крахмал. Прибавить подогретое белое вино, хорошо все размешать и проварить до образования пара на поверхности. Когда соус загустеет до консистенции сметаны, снять с огня и хорошо взбить.

Румынские овощные блюда

Яхния из картофеля

Ингредиенты: Картофель — 207 г, лук — 170 г, масло растительное — 20 г, томат-пюре — 25 г, соль — 3 г, лавровый лист — 0,02 г, помидоры — 100 г, зелень — 4 г.

Приготовление: Очищенный, мытый и нарезанный дольками картофель обжарить, добавить пассерованный лук, томат-пюре, лавровый лист и бульон (воду). Затем положить нарезанные и очищенные от семян помидоры, посолить и тушить под крышкой. Перед готовностью прибавить мелко нарезанный укроп или зелень петрушки.

Голубцы, фаршированные кукурузой

Ингредиенты: Капуста свежая — 135 г, кукуруза консервированная (зерна) — 83 г, лук — 25 г, морковь — 25 г, яйца — 1/2 шт., зелень петрушки или укропа — 5 г, соль — 3 г, маргарин столовый — 15 г, соус сметанный с томатом — 100 г.

Приготовление: Подготовленные и сваренные до полуготовности кочаны капусты разобрать на листья, черешки срезать или отбить тяпкой. На подготовленные листья положить фарш и плотно их завернуть. Уложить голубцы на смазанную сковороду или противень, залить соусом (сметанным с томатом) и запечь в жарочном шкафу. Фарш для голубцов приготовить из сваренных зерен

кукурузы, пропустив их через мясорубку и соединив с пассерованными кореньями, луком, мелко рубленными яйцами, мелко нарезанной зеленью. Фарш заправить солью и молотым перцем.

Румынские мучные и крупяные блюда

Мамалыга

Ингредиенты: Мука кукурузная — 100 г, вода — 330 г, соль.

Приготовление: В кипящую воду всыпают соль и немного кукурузной муки. После того как вода закипит вторично, всыпают муку горкой и разделяют ее надвое мешалкой. Варят на слабом огне 30 минут, затем тщательно размешивают, прижимая мешалку к краям кастрюли. Если мамалыга жидкая, всыпают еще немного кукурузной муки, непрерывно размешивая. Чтобы определить степень готовности мамалыги, в кастрюлю вертикально опускают мешалку и быстро вращают ее между ладонями. Если на мешалке не останется следов мамалыги — блюдо готово. В противном случае мамалыгу следует оставить на огне. Перед тем как выложить мамалыгу, массу сгребают от стенок кастрюли к центру смоченной в воде ложкой, оставляют еще некоторое время на огне, затем кастрюлю несколько раз встряхивают и опрокидывают на доску. Разрезают кушанье тонким шнурком или деревянным ножом.

Балмуш (мамалыга на молоке)

Ингредиенты: Мука кукурузная — 80 г, молоко — 200 г, вода — 50 г, брынза — 40 г, сметана — 30 г, соль.

Приготовление: В разбавленном водой молоке варят негустую мамалыгу. Соединяют с ней брынзу, размешивают, выкладывают на блюдо и подают в горячем виде со сметаной.

Блины из кукурузной муки

Ингредиенты: Мука кукурузная — 20 г, мука пшеничная — 25 г, молоко — 110 г, сахар — 4 г, яйца — 1/4 шт., дрожжи — 10 г, жир — 10 г, масло сливочное — 10 г или сметана — 30 г, сливки — 10 г, соль — 3 г.

Приготовление: Молоко вскипятить и заварить им кукурузную муку. Хорошо размешать и, накрыв крышкой, оставить для остывания. Когда масса остынет, ввести в нее разведенные в теплом молоке дрожжи, добавить пшеничную муку, хорошо размешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется и на поверхности появятся пузырьки, добавить растертые желтки, взбитые белки и сливки, посолить, размешать и поставить еще для дображивания. Готовое тесто разделять при помощи ложки или чумички и жарить блины. Подавать на стол готовые горячие блины с маслом или сметаной.

Румынские сладкие блюда

Торт кукурузный с орехами

Ингредиенты: Мука кукурузная — 200 г, молоко — 250 г, сахар — 150 г, орехи грецкие — 80 г, аммоний — 1 г, жир — 5 г, сухари — 10 г, мармелад — 30 г.

Приготовление: Кукурузную муку просеять, соединить с молоком и через 30 минут добавить дробленые ядра орехов, сахар, растертый и просеянный аммоний. Все хорошо перемешать и поместить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму или противень и поставить в горячий жарочный шкаф. Когда торт зарумянится, довести его до готовности при умеренной температуре жарочного шкафа. Готовый торт охладить и украсить ломтиками мармелада.

Омлет с яблоками

Ингредиенты: Яблоки — 114 г, масло сливочное — 5 г, мука — 3 г, ром — 5 г, ванилин — 2 г, яйца — 3 шт., сахар — 5 г, молоко — 45 г, соль — 1 г.

Приготовление: Приготовить омлетную массу из яиц, муки и молока с добавлением соли, ванилина и рома. Отдельно очищенные и нарезанные мелкими ломтиками яблоки припустить с добавлением сливочного масла. Затем на сковороду с разогретым маслом вылить половину омлетной массы, на нее ровным слоем выложить припущенные ломтики яблок и сверху залить оставшейся омлетной массой. Довести омлет до готовности в жарочном шкафу, а когда он будет готов и покроется румяной корочкой, выложить его на блюдо и подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Торт без яиц

Ингредиенты: Мука — 140 г, орехи грецкие толченые (ядро) — 140 г, сахарная пудра — 140 г, соль — 5 г, масло сливочное — 150 г, молоко — 20 г, мармелад — 150 г, орехи грецкие дробленые — 100 г.

Приготовление: Замесить тесто из просеянной муки, толченых грецких орехов, сахарной пудры, соли, сливочного масла и молока. Тесто раскатать, свернуть рулетом, разрезать поперек на 5 кусков, накрыть салфеткой и оставить на час в прохладном месте. Затем каждый кусок раскатать в пласт и выпечь в форме или сковороде, предварительно посыпав мукой дно. Готовые пласты уложить на блюдо стопкой, прослоив их абрикосовым мармеладом. Сверху положить слой мармелада. Посыпать дроблеными грецкими орехами (ядрами) и подать на стол.

Мусс по-румынски

Ингредиенты: Яйца (белки) — 1 шт., сахар — 20 г, абрикосы — 30 г.

Приготовление: Абрикосы промыть, очистить от косточек и припустить до мягкости. Затем протереть через сито, остудить, добавить сахар и яичные белки. Все хорошо растереть и охладить на льду. Когда масса хорошо охладится, взбить ее венчиком до консистенции стойкой пены и выложить в креманки. Перед подачей на стол украсить мусс половинками абрикосов.

Задание 2

1. Прогреть блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

2. Установить время приготовления изделия _____

3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_r = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 9

Технология приготовления блюда кавказской кухни

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда кавказской кухни

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Армянская кухня — одна из самых древних на земле. Основные ее черты сформировались задолго до нашей эры и сохранились в настоящее время. В раскопках, относящихся к IX— VII вв. до н. э. обнаружена пшеничная крупа коркот, найдены остатки хлеба, выпеченного из просяной муки крупного помола. На протяжении тысячелетий существует круглый глиняный очаг — тонур. В нем выпекается армянский национальный хлеб — лаваш.

В некоторых сельских районах республики сохранился обычай осенью заготавливать лаваш про запас. Высушенный и сложенный стопками, он может храниться 3—4 месяца. Чтобы вернуть лавашу мягкость, достаточно сбрызнуть его водой и оставить закрытым на полчаса. Эта способность долго сохраняться, а также высокие питательные свойства объясняют долгожительство лаваша.

Из армянской кухни берут начало многие закавказские блюда, и не только закавказские. Например, широко распространенные голубцы восходят к армянской толме.

Древность армянской кухни сказывается и на технологии приготовления пищи. Она, как правило, сложна. Приготовление большинства овощных, мясных блюд, кулинарных изделий требует много времени и труда. Например, для кололиков (супов) и кололаков (вторых блюд) мясо отбивается деревянным молотком до получения суфлеобразной массы. Толченое мясо служит начинкой для толм из капусты, помидоров, перца, лука, кабачков, баклажан, яблок и айвы.

Складывающаяся в богатых природных условиях, армянская кухня широко использует овощи. Из овощей готовят самостоятельные блюда, их едят в сыром, квашеном и маринованном виде. Овощи и фрукты входят в состав супов, блюд из мяса и рыбы.

Армяне едят большое количество лука. В национальной кулинарии много острых блюд со значительным содержанием соли, большой ассортимент пряностей, необходимых для возбуждения аппетита в условиях жаркого климата.

Климат обусловил и традиционный режим питания, который сохраняется

и поныне, особенно в сельской местности: легкий завтрак, умеренный обед и очень плотный ужин, составляющий 50—60% дневного рациона.

Армянская кухня имеет и свои специфические приемы обработки и приготовления рыбы. Самой ценной считается севанская форель. Рыбу не жарят, не варят, а припускают в небольшом количестве жидкости на слабом огне.

Почти без изменений дошло до наших дней древнее блюдо кутап — форель, фаршированная (через отверстие, образующееся после удаления жабр) рисом, заправленным маслом, изюмом, имбирем.

Армянские закуски и салаты

Борани со стручковой фасолью

Ингредиенты: Цыпленок — 230 г (курица или баранина — 220 г), фасоль стручковая — 190 г, масло топленое — 15 г, лук репчатый — 40 г, мацун — 100 г, соль.

Приготовление: Птицу или баранину солят, жарят и нарезают на порции. Гарнируют отварной фасолью и жареным луком. Отдельно подают мацун.

Фасоль с уксусом и чесноком

Ингредиенты: Фасоль стручковая — 230 г, уксус 3%-ный — 30 г, чеснок — 2 г, зелень — 10 г, соль.

Приготовление: Очищенные стручки фасоли нарезают соломкой, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и охлаждают. При подаче посыпают зеленью. Отдельно подают толченый чеснок и уксус. Примечание: Так же можно приготовить и подать шпинат.

Лобуц (салат)

Ингредиенты: Фасоль красная — 80 г, лук репчатый — 25 г, масло растительное — 15 г, уксус 3%-ный — 15 г, специи, зелень, соль.

Приготовление: Фасоль отваривают, посыпают солью, перцем, оформляют кольцами репчатого лука, веточками зелени и поливают растительным маслом и уксусом.

Сторац-бадрожан (баклажаны с чесноком)

Ингредиенты: Баклажаны — 250 г, чеснок — 10 г, масло растительное — 30 г, петрушка — 50 г, помидоры — 50 г, специи, зелень, соль.

Приготовление: Баклажаны промывают и, удалив кожицу, плодоножки и семена, выдерживают в холодной подсоленной воде 4—5 минут; затем баклажаны откидывают на сито, вынутую из них сердцевину рубят, смешивают с мелко нарезанным чесноком, зеленью петрушки, солью, перцем и жарят на растительном масле. Полученной массой фаршируют баклажаны, укладывают их в посуду, добавляют нарезанные помидоры, холодную воду и тушат на слабом огне до готовности под крышкой. При подаче посыпают зеленью.

Армянские супы

Хаш

Ингредиенты: 1,5 кг говяжьих ног, 500 г рубцов, 2—3 головки чеснока, 1 редька, зелень петрушки, базилика, эстрагона, соль.

Приготовление: Говяжьи ноги опалить, поскоблить, тщательно промыть, разрубить на части и замочить на сутки в холодной проточной воде или просто залить холодной водой и менять ее через каждые 2—3 часа. Затем ноги еще раз промыть, положить в неширокую кастрюлю и залить водой так, чтобы ее уровень был на 15—20 см выше уровня продукта. Варить хаш без соли, не допуская бурного кипения. Периодически снимать пену и жир. Рубцы очистить, промыть, залить холодной водой и варить до исчезновения специфического запаха. Отвар вылить, рубцы промыть, нарезать и добавить к варящимся ногам. Хаш готов, когда мясо будет легко отделяться от костей. Влить в него снятый жир и подать очень горячим. Отдельно подать соль, измельченный чеснок, разведенный бульоном, редьку, пряную зелень и хлеб лаваш.

Бозбаш зимний

Ингредиенты: 500 г баранины, 0,75 стакана гороха, 4 картофелины, 2 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки сушеной кураги, 0,5 ч. ложки красного перца, зелень (сушеная), соль.

Приготовление: Из бараньей грудинки сварить бульон. В отдельной посуде в небольшом количестве воды отварить горох. В кастрюлю с горохом переложить вынутую из бульона и, промытую кипятком баранину, влить процеженный бульон, добавить лук, обжаренный с томатом-пюре, картофель, сушеную курагу, перец, соль.

Бозбаш эчмиадзинский

Ингредиенты: 500 г жирной бараньей грудинки, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, 12 стручков фасоли, 1 баклажан, 2 перца, 8 бамий, 2 ст. ложки зелени кинзы и базилика, 5 помидоров, соль, перец.

Приготовление: Баранью грудинку нарезать кусками по 30—40 г, залить холодной водой и варить на слабом огне до полуготовности, затем вынуть, поджарить в кастрюле с маслом. Залить мясо процеженным горячим бульоном, добавить поджаренный на масле нашинкованный лук, очищенные и нарезанные поперек стручки фасоли, нарезанные картофель, баклажаны, очищенную от стеблей мелкую бамию, сладкий перец и варить суп до готовности овощей. За 10 минут до готовности суп посолить, поперчить, положить нарезанные дольками помидоры и пряную зелень.

Армянские блюда из рыбы

Форель припущенная

Ингредиенты: 500 г форели, 0,5 стакана воды, соль.

Приготовление: Очищенную и выпотрошенную рыбу хорошо промыть,

посолить, положить в кастрюлю, влить немного воды и припускать на слабом огне 15—18 минут. Готовую рыбу осторожно переложить на блюдо, накрыть влажной салфеткой и до подачи на стол хранить в холодном месте.

Форель пряная

Ингредиенты: 1 кг форели, 1 стакан виноградного уксуса, 10—12 горошин черного перца, по 0,5 стакана нарезанных листьев эстрагона и зеленого лука, 1 лимон или гранат, соль.

Приготовление: На дно кастрюли положить крест-накрест небольшие чистые палочки, влить виноградный уксус. На палочки в 2—3 ряда уложить подготовленную и посыпанную солью форель, сверху положить крупно нарезанные листья эстрагона и измельченный зеленый лук, добавить черный перец (горошек). После этого кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне припустить в течение 18—20 минут. Подавать форель горячей, отдельно подать лимон или зерна граната.

Плов с севрюгой

Ингредиенты: Севрюга — 130 г, рис — 100 г, масло топленое — 30 г, соль. Для компота: гранат — 30 г, сахар — 20 г, вода — 120 г.

Приготовление: Ошпаренные порционные куски рыбы кладут в посуду, засыпают отварным рисом, поливают жиром, солят и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отдельно подают компот из граната.

Армянские мясные блюда

Толма ереванская с виноградными листьями

Ингредиенты: Баранина — 170 г, рис — 20 г, лук репчатый — 20 г, зелень — 15 г, перец черный, листья виноградные (свежие или квашеные) — 120 г, чеснок — 0,3 г, мацун — 50 г, соль.

Приготовление: Из молодой баранины, риса, мелко нарезанного лука, зелени, перца готовят фарш и заворачивают его в подготовленные виноградные листья, придавая изделиям форму колбаски. На дно кастрюли кладут обваленные кости, сверху плотно укладывают толму, добавляют немного бульона и припускают под крышкой до готовности. Отдельно подают мацун с солью и чесноком.

Толма из лука

Ингредиенты: 400 г баранины, 800 г лука, 2 ст. ложки риса, 1 яйцо, 1 ст. ложка топленого масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 50 г алычи, зелень кинзы, соль, перец.

Приготовление: В пропущенную через мясорубку баранину положить мелко нарезанный лук, измельченную зелень кинзы, соль, перец, все перемешать и слегка поджарить на масле. Смешать фарш с отваренным рисом, добавить сырое яйцо. Крупные головки лука очистить, срезать корешковую часть, опустить в кипяток и варить 2—3 минуты, после чего откинуть на сито. Подго-

товленный лук разобрать на отдельные пластинки, завернуть в них фарш и плотно уложить рядами в кастрюлю. Сверху положить алычу, поджаренный томат-пюре, влить немного бульона, прикрыть опрокинутой тарелкой, затем крышкой. Тушить толму на небольшом огне до готовности.

Армянские блюда из овощей и круп

Дмакашови

Ингредиенты: 1 кг тыквы, 2—2,5 стакана молока, 0,5 стакана риса, 1,5 ст. ложки сахара, 5 ст. ложек топленого масла, соль.

Приготовление: Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить сваренный до полуготовности рис, соль, сахар, масло. Закрыть крышкой и варить на небольшом огне до готовности тыквы.

Тыква жареная

Ингредиенты: 1 кг тыквы, 4 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки муки, 1 стакан мацуна, 0,5 головки чеснока, соль.

Приготовление: Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Подать к столу, полив мацуном, смешанным с измельченным чесноком.

Тыква с чечевицей

Ингредиенты: 1 кг тыквы, 1—1,5 стакана чечевицы, 4 луковицы, 5 ст. ложек топленого масла, 1 ст. ложка сахара, 0,5 л мацуна, соль, зелень петрушки.

Приготовление:

Нарезанную кусками тыкву отварить в подсоленной воде. Отдельно сварить без соли чечевицу. Мелко нарезанный лук обжарить в масле. Смешать вареную тыкву с чечевицей и луком, добавить соль, сахар и варить на слабом огне около 15 минут. При подаче на стол тыквенно-чечевичную кашу посыпать зеленью петрушки, отдельно подать мацун.

Армянские кондитерские изделия

Гата арцахская

Ингредиенты: Для опары: 250 г пшеничной муки, 10 г дрожжей, 200 г воды. Для теста: 750 г муки, 200 г топленого масла, 200 г сахара, 5 яиц, порошок ванилина, 1 желток для смазки, соль. Для начинки: 400 г муки, 350 г топленого масла, 300 г сахарной пудры.

Приготовление: Приготовление опары. Дрожжи, разведенные в теплой воде, соединить с мукой, хорошо перемешать и поставить на 2—3 часа в теплое место для брожения. Приготовление теста. Топленое масло растерать в течение 5—7 минут, затем добавить сахар, яйца, ванилин, соль и продолжать растерать до получения однородной массы, влить ее в опару, перемешать 3—4 минуты. Добавляя частями муку, замесить тесто, поставить его в теплое место на 30—40

минут. Готовое тесто слегка вымесить, разделить на куски по 250 г. Каждый раскатать в круглую лепешку толщиной 5—6 см, смазать маслом и положить начинку (примерно 200 г). Края теста соединить, придать изделию круглую форму, затем перевернуть и раскатать до толщины 2—2,5 см. Сформированную гату положить швом вниз на смазанный маслом противень. Поверхность лепешки смазать яичным желтком, нанести узор тупой стороной ножа, проколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать в горячей духовке 30—35 минут. Приготовление начинки. Масло растереть, всыпать в него муку, перемешать, добавить сахарную пудру и растереть.

Ореховое печенье

Ингредиенты: 750 г муки, 200 г сливочного масла, 300 г молока, 200 г сахара, 3 яйца, 1 желток (для смазки), сода. Для начинки: 200 г очищенных грецких орехов, 100 г изюма, 200 г сахара, корица.

Приготовление: Муку просеять, высыпать горкой на стол, сделать в ней углубление, влить туда молоко с разведенной в нем содой, растопленное масло, взбитые яйца, добавить сахар. Затем, постепенно забирая муку по всей окружности от краев к середине, замесить некрутое тесто. Раскатать его, разрезать на 6 частей. Каждую часть раскатать и разрезать на 8 кусочков, придать им квадратную форму. Ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, смешать с сахаром, изюмом и корицей. Положить немного начинки на квадрат, сложить его вдвое, края защипать, придать форму полумесяца. Смазать изделие желтком и выпечь в духовке при температуре 150—160°C. Готовое печенье должно быть светло-коричневого цвета.

На Кавказе говорят, что армянская, грузинская и азербайджанская кулинарии — это родные сестры, отданные на воспитание в разные семьи. Особенности азербайджанской кухни заключаются в том, что многие блюда, бытующие у других народов, здесь готовятся по-своему.

Широко распространенный в Азербайджане плов существенно отличается от среднеазиатского. Его составные части — рис и гара (мясная, фруктовая, яичная и другие основы) готовят отдельно и соединяют только при подаче на стол.

В связи с этим большое значение придается приготовлению риса. Существует несколько способов его отваривания: в салфетке, помещенной над кастрюлей с кипящей водой; на казмаче — тонком слое пресного теста, которым выстилаются дно и стенки казана, и др. Часть риса в плове окрашивается шафраном. Предназначенные для фруктовой основы свежие и сушеные фрукты, миндаль и орехи обжариваются в сливочном масле,

Азербайджанские блюда типа пельменей тоже своеобразны. Дюшбара сначала обжариваются в масле, затем отвариваются в небольшом количестве воды.

Курзе (пирожки с маленьким отверстием на конце) смазывают растопленным салом и укладывают в кастрюлю под углом, после чего их заливают подсоленным кипятком и припускают.

Мясо для гиймя-хинкала предварительно обжаривается вместе с луком, к нему добавляется сок незрелого винограда и растертый курт — сухой сыр.

Для мясных блюд используется в основном баранина, предпочтительно молодая.

Из баранины готовят хорошо известный за пределами республики люля-кебаб.

Баранина нужна и для знаменитого пити-супа в специальном горшочке пити, от которого он и получил свое название.

Широко применяет азербайджанская кулинария овощи, фрукты, пряную зелень, съедобные травы. Сироп из лепестков роз — обязательный компонент азербайджанских шербетов, которые, в отличие от густых таджикских, являются прохладительными напитками. В кондитерские изделия добавляются корица, кардамон. Национальные кондитерские изделия делятся на две группы: типа печенья (унла-нан, шакер-лукум, курабье) и своеобразные пироги с ореховой начинкой — пахлава, имеющая ряд вариантов (бакинская, нахичеванская, слоеная, ариштовая и др.).

Азербайджанские супы

Кюфта-бозбаш

Ингредиенты: 750 г баранины с костями. Для кюфты: 1 яйцо, 2 луковицы, 20 шт. алычи, 0,75 стакана полуотваренного риса, соль, перец. Для бозбаша: 2 ст. ложки нохуда, 2 луковицы, 3 картофелины, 50 г курдючного сала, 1 ст. ложка настоя шафрана (или 7—8 тычинок), 2 ст. ложки пряной зелени, соль, перец.

Приготовление: Мякоть отделить от костей. Из костей сварить бульон (1,5 л). Мякоть вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, черный молотый перец, яйцо. Фарш смешать с полуотваренным рисом. Из полученной массы сформировать шарики величиной с яйцо, в середину каждого положить по 2—3 очищенные от косточек алычи. В процеженный бульон опустить предварительно замоченный горох-нохуд, сварить его до полуготовности, затем положить мясные шарики-кюфту, нарезанный картофель, нашинкованный лук, а за 10 минут до готовности бозбаша — мелко нарезанное курдючное сало, соль, перец, настой шафрана (настой готовится из расчета 1 г шафрана на 0,5 стакана воды). При подаче на стол кюфту-бозбаш посыпать мелко нарубленной зеленью базилика, петрушки, эстрагона.

Каурма-бозбаш

Ингредиенты: 500—700 г баранины, 3—4 картофелины, 20 мелких каштанов, 0,5 стакана алычи, 2 луковицы, 50 г бараньего жира или топленого масла, 1 ст. ложка настоя шафрана, черный молотый перец, соль.

Приготовление: Баранину (можно с косточками) нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить, обжа-рить вместе с луком. Подготовленное мясо залить горячим бульоном или водой, положить крупно нарезанный картофель, предварительно сваренные и очищенные каштаны, алычу и довести до готовности. В конце добавить перец, если нужно, соль, влить настой шафрана. При подаче на стол посыпать зеленью кинзы.

Довга

Ингредиенты: 450 г баранины, 1 л мацони (простокваши), 1 ст. ложка гороха-нохуда, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 стакан мелко нарезанного щавеля и шпината, 1 ст. ложка риса, 1 яйцо, по 2 ст. ложки зелени кинзы, петрушки и мяты, соль, черный молотый перец.

Приготовление: Мякоть баранины вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, хорошо перемешать, сделать маленькие шарики (15 г), отварить в небольшом количестве бульона или воды. Мацони смешать с мукой, проварить смесь при непрерывном помешивании, не допуская свертывания мацони, опустить в нее сваренный до полуготовности горох-нохуд, перебранный и промытый рис и варить до готовности, не переставая помешивать. Затем влить бульон вместе с мясными шариками, добавить соль, мелко нашинкованный щавель и шпинат, также пряную зелень и довести довгу до полной готовности. В зависимости от времени года довгу подают в горячем или холодном виде.

Азербайджанский плов

Плов с бараниной

Ингредиенты: Для гара (основы): 1 кг молодой баранины (грудинки), 6—8 луковиц, 2—3 стакана свежей алычи, (1—1,5 стакана сушеной), 0,5 стакана изюма, 2 ст. ложки топленого масла, соль, перец. Для риса: 2 стакана риса, 0,5 стакана топленого масла, 1 ст. ложка настоя шафрана, соль. Для казмача: 1,5 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 0,25 стакана воды, соль.

Приготовление: В большом количестве слегка подсоленного кипятка отварить до полуготовности перебранный, промытый и предварительно замоченный рис, затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. Из муки, яйца, воды и соли замесить крутое тесто, как для лапши, раскатать в пласт толщиной 1—1,5 мм. Этим тестом — казмачом — выстлать дно и стенки казана, затем положить 1—1,5 стакана отваренного риса, смешанного с половиной нормы топленого масла, разровнять слой, сверху засыпать остальной рис, положить на него оставшееся масло, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне до полной готовности риса. Баранину нарезать небольшими кусочками - вместе с косточками, обжарить в собственном жире и масле, добавить нарезанный крупными кубиками лук, изюм, очищенную от косточек алычу, соль, перец, немного кипятка и тушить на небольшом огне 30—45 минут. При подаче на стол рис окрасить настоем шафрана, выложить горкой на блюдо, сбоку положить мясо, с другой стороны — хрустящие косточки казмача. Отдельно подать зеленый лук, молодой чеснок, зелень мяты.

Азербайджанские блюда из овощей и фруктов

Бора из овощей

Ингредиенты: 2—3 баклажана, 3—4 картофелины, 4—5 помидоров, 2—3 луковицы, 2 сладких перца, 1 стручок горького перца, 4 ст. ложки топленого

масла, зелень укропа и мяты, соль.

Приготовление: Очищенные от кожуры баклажаны нарезать кубиками, посолить. Через 10 минут отжать сок (горечь). Подготовленные баклажаны обжарить, смешать с нарезанным ломтиками и обжаренным картофелем, добавить пассерованный лук, нарезанные дольками свежие помидоры, сладкий и стручковый перец, соль, закрыть крышкой и тушить до готовности. При подаче на стол бора полить маслом, посыпать зеленью.

Чучу

Ингредиенты: 500 г шпината, 500 г зеленого лука, 500 г пряной зелени, 5 стеблей молодого чеснока, яиц, 3 ст. ложки молока, 5 ст. ложек топленого масла, 1 стакан мацони (или сметаны), соль.

Приготовление: Шпинат, зеленый лук, стебли молодого чеснока, зелень петрушки, эстрагона, кинзы и мяты мелко порезать. Яйца взбить с молоком до получения однородной массы. В глубокой сковороде разогреть масло, обжарить в нем всю зелень так, чтобы она слегка осела, посолить, влить взбитые яйца, быстро перемешать их с зеленью и поджарить зеленый блин-омлет с обеих сторон на топленом масле. При подаче на стол нарезать крупными кусками, облить мацони.

Салат из стручковых бобов

Ингредиенты: 500 г стручков бобов, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Приготовление: Молодые стручки бобов нарезать в виде лапши, залить горячей подсоленной водой и припустить до готовности. Откинуть на дуршлаг или сито, охладить, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, добавить растительное масло, черный молотый перец, уксус.

Маринованный виноград

Ингредиенты: 1 кг винограда, 2,5 стакана воды, 1 стакан 1%-ного виноградного уксуса, 6 ст. ложек сахара, 1 ч. ложка молотой корицы, 4 горошины душистого перца, 5 бутонов гвоздики, 0,5 ч. ложки бадьяна.

Приготовление: Воду вскипятить с сахаром, влить в нее уксус. Горячим маринадом залить корицу, душистый перец, гвоздику, бадьян, дать настояться 2—3 часа. Очищенный виноград промыть, залить подготовленным маринадом и выдерживать 10 дней.

Азербайджанские изделия из муки

Шакер-бура

Ингредиенты: 300 г пшеничной муки, 4 ст. ложки топленого масла, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 10 г дрожжей, 1 пакетик ванильного сахара, соль. Для начинки: 250 г очищенного миндаля или грецких орехов, 250 г сахара, 2 ч. ложки корицы, 8—9 капсул кардамона (молотого).

Приготовление: В теплом молоке развести дрожжи, соль, добавить топленое масло, яйца, ванильный сахар и, постепенно всыпая муку, замесить кру-

тое тесто, поставить в теплое место на 1,5 часа для подъема. Готовое тесто обмять, раскатать в пласт до 2 мм. Круглой выемкой (пиалой диаметром 10 см) вырезать из него кружки. На одну половину кружка положить немного готовой начинки, другой ее закрыть (тесто должно туго обтягивать начинку), защипать края круглым швом. При желании на поверхность шакер-бура можно нанести различные узоры. Готовые изделия уложить на противень, подсушить на очень слабом огне в духовке, а затем выпечь в течение 7—10 минут. Приготовление начинки. Сладкий миндаль опустить на 5—7 минут в кипяток, подсушить, очистить от кожицы, истолочь в ступке или пропустить через мясорубку (вместо миндаля можно использовать, грецкие орехи, тогда их не надо ошпаривать), смешать с сахаром, корицей, кардамоном.

Пахлава бакинская

Ингредиенты: Для теста: 700—750 г пшеничной муки, 4 ст. ложки топленого масла, 2 яйца, 40 г дрожжей, 1 стакан воды. Для начинки: 500 г очищенных орехов, 450 г сахара, 4 ч. ложки корицы, 8—9 капсул кардамона. Для смазки и заливки: 150 г сливочного масла, 150 г меда, 1—2 яйца.

Приготовление: Масло и яйца взбить с 0,5 стакана воды. Развести дрожжи в 0,5 стакана теплой воды, соединить с первой смесью и на полученной жидкости замесить тесто, дать ему постоять 1,5 часа при температуре 22—25°C. Подготовить начинку, как для шакер-бура. Готовое тесто разделить на 2 части, раскатать одну в пласт толщиной 1,5—2 мм, другую — 2,5 мм. Размеры их должны совпадать с размерами противня, при этом тонкий пласт следует сделать чуть больше. На смазанный маслом противень положить более толстую часть раскатанного теста, на нее — начинку слоем 3—5 мм, закрыть более тонким пластом теста, защипать его с нижним куском, не натягивая последнего. Закрытая пахлава должна точно входить в противень без зазоров. Дать пахлаве подойти на противне в течение 10 минут, смазать яичным желтком, затем разрезать на ромбовидные кусочки (7х5 см) и сразу же поставить в нагретую до температуры 200—220°C духовку. Через 10—12 минут пахлаву вынуть, залить растопленным маслом, вновь смазать яйцом, затем снова поставить в духовку, в которой убавлен огонь, и выпекать еще 20—25 минут. После выпечки горячую пахлаву, не вынимая из противня, залить по линиям разрезов медом.

Азербайджанские шербеты

Лимонный шербет

Ингредиенты: 4 лимона, 25 кусков сахара, 1 л воды, 1 ч. ложка розового сиропа (или одна капля розового масла).

Приготовление: Снять цедру с лимонов, прокипятить ее в двух стаканах воды в течение 5—7 минут, дать настояться (вынуть цедру только после охлаждения). Из лимонов отжать сок в отдельную посуду. Из воды и сахара сварить сироп. В горячий сироп влить отвар цедры, через 10 минут добавить розовый сироп, а когда остынет — лимонный сок. Подать хорошо охлажденным.

Гранатовый шербет

Ингредиенты: 2 стакана сока кислых гранатов, 15 кусков сахара, 1 л воды, 0,5 ч. ложки розового сиропа.

Приготовление: Сварить сироп из сахара и воды, немного охладить, добавить розовый сироп, а когда совсем остынет — гранатовый сок и поставить на холод.

Фруктовый шербет

Ингредиенты: 0,75 стакана лимонного сока, 1,25 стакана апельсинового сока, 0,5 стакана настоя мяты, 2 стакана чая, 15—20 кусочков сахара, 0,5 стакана ягод.

Приготовление: Заварить чай, охладить его, добавить лимонный и апельсиновый сок, настой мяты, сахар, положить очищенную и промытую клубнику (черешню, вишню, кизил), поставить на холод. Подать с кусочками пищевого льда.

Грузинская кухня, отдельные блюда которой приобрели поистине интернациональный характер, неоднородна. Исторически сложившееся отличие кухонь Западной и Восточной Грузии сохраняется и в наши дни.

Если жители Восточной Грузии едят пшеничный хлеб, то в Западной предпочтение отдается мчади — лепешкам из кукурузной муки, которые употребляют вместо хлеба.

В Восточной Грузии мясные блюда в основном готовят из говядины, реже — из баранины. В Западной особой популярностью пользуется домашняя птица — куры и индейки.

В Восточной Грузии делают острые и соленые сыры (кобийский, тушинский, грузинский), в Западной — более пресные (сулугуни, имеретинский).

Есть некоторые отличия в употреблении пряностей, приготовлении соусов и т. п. Однако в главном — основном наборе продуктов и технологии их приготовления грузинскую кухню характеризуют общие отличительные черты.

Одна из них — почти равное отношение ко всем видам мяса, довольно редкое на Востоке. Такие национальные блюда как мужижи, готовятся из свинины, купаты — из свинины и говядины, чанахи — из баранины, чахохбили — из домашней птицы, баранины и говядины, знаменитый грузинский шашлык — из говядины, баранины и свинины.

Всей грузинской кухне присуще исключительно широкое использование орехов, в первую очередь грецких. Без орехов невозможно приготовить многие национальные блюда из мяса, птицы, овощей и даже рыбы.

Орехи — обязательный компонент соусов сациви, сацебели, гаро. Вообще по месту, которое занимают в национальной кулинарии соусы, грузинскую кухню можно сравнить лишь с французской. Сами соусы, разумеется, сравнивать невозможно.

Тепловая обработка грузинских соусов подчас сводится к развариванию фруктов, ягод и овощей (ткемали, кизила, терна, помидоров).

В ореховых соусах толченые орехи смешиваются с кислыми соками, винным уксусом, бульоном и кипяченой водой. В соусы обязательно входят пряности.

Пряности очень щедро используются во всей грузинской кухне, особенно

пряная зелень. Пряная зелень (кинза, петрушка, укроп, эстрагон, мята, базилик, чабер, зеленый лук и др.) не только идет для приготовления блюд, но и просто подается к столу.

Большое место в национальной кулинарии отводится блюдам из овощей. Особенно любят грузины баклажаны и фасоль. Баклажаны пекут, отваривают, тушат, жарят, фаршируют, маринуют. Грузинская кухня насчитывает десятки вариантов лобио — блюда из отварной фасоли.

Характерной чертой грузинской кухни является широкое использование местных сыров. Сыр входит в рецептуру различных блюд, его жарят на вертеле и на сковороде, запекают в тесте (хачапури).

Своеобразны и национальные сладости — чурчхела, приготавливаемая из орехов и уваренного виноградного сока, и традиционное новогоднее угощение — гозинаки.

Грузинские супы

Харчо

Ингредиенты: 500 г говядины, 3—4 луковицы, 0,5 стакана риса, 1 стакан растертого тклапи (можно заменить алычой, помидорами, томатом-пюре, гранатовым соком по вкусу), 4—5 зубков чеснока, 1 стручок горького перца, 0,5 стакана зелени укропа, петрушки и кинзы (кроме веток), 2 ч. ложки хмели-сунели, лавровый лист, соль.

Приготовление: Жирную говядину (грудинку или рульку) нарезать небольшими кусками, промыть, залить 2—2,5 л холодной воды и варить около 2 часов на умеренном огне, затем положить промытый рис, мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки и кинзы (по 2 веточки, связанные в пучок). За 10—15 минут до окончания варки добавить толченый чеснок, стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, тклапи (предварительно размочив и протерев через сито) или вареные и протертые через сито ткемали (алычу), или очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры, или томат-пюре, или гранатовый сок, или винный уксус, а также хмели-сунели, лавровый лист и соль. При подаче на стол посыпать пряной зеленью (укропа, кинзы и петрушки).

Харчо из курицы с орехами

Ингредиенты: 1 курица, 4 луковицы, 1,5 ст. ложки муки, 0,5 стакана ткемали (или 500 г помидоров), 1 стакан очищенных грецких орехов, 4—5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка хмели-сунели, 1 ч. ложка толченых семян кинзы, 2 ст. ложки зелени кинзы, черный и душистый перец, лавровый лист, соль.

Приготовление: Предварительно подготовленную и промытую куриную тушку нарезать небольшими кусочками, залить 2—2,5 л холодной воды и варить до полуготовности мяса. В отдельной кастрюле потушить мелко нарезанный лук с жиром, снятым с бульона, добавить куски курицы, вынутые из бульона, и тушить, периодически помешивая, еще 15 минут, затем всыпать пшеничную или кукурузную муку. Через 5 минут влить куриный бульон, поварить 10—15 минут, после

чего положить сваренные и протертые через сито ткемали или помидоры, дать закипеть и заправить разведенными в бульоне толчеными грецкими орехами, чесноком, лавровым листом, хмели-сунели, солью, зеленью кинзы.

Бозартма из баранины

Ингредиенты: 500— 700 г жирной баранины, 4 луковицы, 5 помидоров, 3 ст. ложки зелени кинзы и петрушки, перец черный молотый, горошек, соль.

Приготовление: Нарезанную небольшими кусками жирную баранину залить холодной водой так, чтобы она покрыла мясо, дать закипеть, снять пену и варить 1,5 часа. Мясо вынуть из бульона и тушить на жире, снятом с бульона, вместе с нашинкованным луком до тех пор, пока лук не приобретет красноватый оттенок. Добавить мелко нарезанные помидоры, потушить до выделения из них сока, затем все залить процеженным бульоном, положить соль, перец, мелко нарезанную зелень кинзы и дать еще раз закипеть.

Грузинские блюда из рыбы

Отварная рыба (осетрина, севрюга или белуга) с подливкой из уксуса

Ингредиенты: Рыба — 500 г, винный уксус — 100 г, зелень кинзы — 5—6 веточек, лук репчатый — 2 головки, лавровый лист — 1—2 шт., морковь — 1 шт., соль по вкусу. Для подливки: уксус немного разбавить жирным рыбным бульоном (1/2 стакана), добавить мелко нарезанную зелень кинзы и перемешать. Можно приготовить соус и без зелени кинзы.

Приготовление: Подготовленную, обмытую осетрину, севрюгу или белугу целиком положить в неглубокую кастрюлю с подсоленной кипящей водой так, чтобы вода покрывала рыбу. Добавить лавровый лист, очищенную морковь, репчатый лук (1 шт.) и варить 30—40 минут. Готовую рыбу остудить, нарезать на куски, уложить на блюдо, залить подливкой и посыпать репчатым луком, нарезанным кружочками.

Рыба жареная под орехово-томатным соусом

Ингредиенты: Рыба — 500 г, мука — сколько понадобится, томат-пюре — 100 г, масло (растительное или топленое) — 2—3 ст. ложки, очищенные грецкие орехи — 3/4 стакана, винный уксус, стручковый перец, чеснок, зелень кинзы, имеретинский шафран и соль по вкусу.

Приготовление: Очищенную и нарезанную на куски рыбу (осетрина, севрюга, белуга, форель, камбала, карп, сазан, стерлядь, ставрида) обвалить в муке (пшеничной или кукурузной) и обжарить с обеих сторон на растительном или топленом масле. Жареную рыбу залить томатом-пюре, дать вскипеть, затем влить ореховый соус, прокипятить 2—3 минуты, снять с огня, переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Приготовление орехового соуса. Хорошо истолченные грецкие орехи, стручковый перец, чеснок, шафран, соль развести в кипяченой холодной воде (2 стакана) с добавлением винного уксуса.

Сациви из рыбы

Ингредиенты: Рыба — 500 г, очищенные грецкие орехи — 200—250 г, винный уксус — 100—150 г, лук репчатый — 3—4 головки, чеснок — 2 дольки, молотая гвоздика и корица — 1 ч. ложка, семена кинзы — 1 ч. ложка, лавровый лист — 2 шт., душистый перец (горошком) — 8 шт., толченый имеретинский шафран, молотый черный перец, стручковый перец, сухие сунели и соль.

Приготовление: Очищенную и нарезанную на порционные куски рыбу (осетрину, севрюгу, белугу) залить подсоленной водой так, чтобы вода только покрывала ее. Затем добавить лавровый лист, душистый перец (горошком) и варить приблизительно 30—40 минут. Готовую вареную рыбу уложить на блюдо. Очищенные грецкие орехи хорошо истолочь с чесноком, стручковым перцем и солью. К полученной массе добавить толченые семена кинзы (сухие), толченый имеретинский шафран, все перемешать, а затем развести бульоном и снятым с него жиром (если бульон очень солон, добавить кипяченой воды), влить в чистую кастрюлю, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и варить 10 минут. После этого прибавить разведенную в уксусе молотую корицу, гвоздику, молотый черный перец, сухие сунели (по желанию) и продолжать варку еще 10 минут

Готовый сациви можно заправить яичными желтками (2—3 желтка предварительно развести в небольшом количестве остуженного сациви). Уложенную на блюдо рыбу залить горячим сациви, охладить и подать. Вместо уксуса можно употребить сок граната или неспелого винограда. Это блюдо можно приготовить и иначе: рыбу слегка обвалить в муке, поджарить на подсолнечном или топленом масле, а рыбный бульон заменить водой.

Грузинские блюда из мяса и домашней птицы

Шашлык из вырезки

Вырезку очистить от пленок и сухожилий и во всю длину целиком нанизать на вертел, крепко привязать к нему суровой ниткой, чтобы мясо во время жаренья сохранило свою форму. Подготовленную вырезку жарить до полной готовности над раскаленными углями без пламени, постоянно поворачивая вертел. Предварительно или в процессе обжаривания мясо смазать ореховым или иным растительным маслом. Готовый шашлык можно подать, не снимая с вертела (только удалив нитки), или нарезать поперек волокон небольшими ломтями, посолить, поперчить, обмазать аджикой. Отдельно подать соус ткемали, а также помидоры. Приготовление помидоров. Несколько помидоров надеть на шампур и жарить над раскаленными углями без пламени до готовности, затем снять с них кожицу, разрезать каждый помидор на две части, посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком и зеленью.

Шашлык из баранины в баклажанах

Баранину (корейку или заднюю часть) нарезать кусками одинаковых размеров. Баклажаны надрезать глубоко вдоль и в разрез поместить куски баранины, посыпав их слегка солью и перцем, после чего нанизать на вертел так, что-

бы он захватил концы баклажанов и все куски баранины. Обжарить над раскаленными углями, вращая вертел, чтобы куски баранины пропитались соком и запекались в мякоти баклажанов.

Шашлык бастурма из вырезки

Из говяжьей вырезки, очищенной от пленок и сухожилий, нарезать небольшие одинакового размера куски, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посыпать солью, черным молотым перцем, нашинкованным луком (при желании можно добавить измельченную пряную зелень и лавровый лист), подлить немного винного уксуса, перемешать, закрыть и выдержать в прохладном помещении от 12 часов до 2,5 суток. Маринованные куски мяса нанизать на вертел (шампур) или прутья из лиственных пород дерева и обжарить над раскаленными углями без пламени. Чтобы мясо не подгорало и не обугливалось по краям, его обмазывают маслом, а угли слегка присыпают золой. Аналогичным образом готовят шашлык из баранины и свинины. К шашлыку подают пряную зелень, сладкий перец, острые соусы (из помидоров, чесночный, ткемали и др.).

Хинкали

Ингредиенты: Для фарша: 500 г мяса, 3 луковицы, соль, перец. Для теста: 500 г муки, 0,5 стакана воды, соль.

Приготовление: Мякоть баранины или говядины со свиной вместе с луком пропустить через мясорубку, всыпать в фарш черный молотый перец, соль, влить теплой воды, сколько вберет рубленое мясо (около 0,5 стакана), тщательно вымешать. На деревянную доску просеять пшеничную муку, собрать ее холмиком, сделать в нем углубление, в которое влить воду, всыпать щепотку соли и замесить некрутое тесто. Раскатать тесто тонким слоем, вырезать из него кружки величиной с десертную тарелку, положить на каждый кружок по ложке фарша и, соединив края теста, сформировать хинкали грушевидной формы, опустить в подсоленную кипящую воду, варить при слабом кипении 10—15 минут, пока они не всплывут на поверхность. Готовые хинкали вынуть шумовкой и подать на стол горячими.

Грузинские соусы и подливки

Соус ткемали (для мясных и рыбных блюд)

Ингредиенты: Ткемали — 2 стакана, зелень кинзы и укропа — по 2 веточки, полей-трава — 1 веточка, чеснок — 1 долька, перец стручковый и соль по вкусу.

Приготовление:

Перебранные и промытые ткемали положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы покрыть их, и поставить варить. Когда ткемали хорошо разварятся, снять с огня и протереть вместе с отваром через сито или дуршлаг. К полученной массе (которая должна быть средней густоты) добавить толченые зелень кинзы, стручковый перец, соль, чеснок, укроп, полей-траву (омбало) и хорошо перемешать.

Соус из неспелого винограда (для блюд из жареной птицы, поросенка и рыбы)

Ингредиенты: Неспелый виноград — 500 г, зелень кинзы — 3—4 веточки, чеснок — 1 долька, соль по вкусу.

Приготовление: Неспелый (зеленый) виноград размять деревянной ложкой, выжать сок, процедить и слить в чистую посуду. Затем добавить истолченные с солью зелень кинзы и чеснок и перемешать. По желанию можно добавить толченый стручковый перец.

Соус из незрелого винограда с орехами (для блюд из жареной и вареной птицы)

Ингредиенты: Неспелый виноград — 500 г, вода — 1 стакан, очищенные грецкие орехи — 100—150 г, чеснок — 1 долька, зелень кинзы — 3 веточки, полей-трава — 1 веточка, стручковый перец и соль по вкусу.

Приготовление: Неспелый виноград размять и выжать из него сок, постепенно подливая воду. Добавить толченые грецкие орехи и истолченные с солью стручковый перец, зелень кинзы, чеснок и полей-траву (омбало) и хорошо перемешать.

Грузинские блюда из овощей

Икра из баклажанов белокочанная капуста с орехами

Ингредиенты: Белокочанная капуста — 500 г, очищенные грецкие орехи — 150 г, чеснок — 1 долька, зелень кинзы — 2 веточки, сухие сунели — 1 ч. ложка, винный уксус, стручковый перец и соль по вкусу.

Приготовление: С кочана капусты удалить загрязненные и загнившие листья, вырезать кочерыжку, разделить кочан на 2 части и поставить варить в кастрюле с небольшим количеством кипящей воды (1 стакан). Через 30—40 минут готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь отвару. Когда капуста остынет, отжать рукой, положить на чистую деревянную доску и порубить. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец и зелень кинзы хорошо истолочь, всыпать молотые сухие сунели, все развести винным уксусом, добавить подготовленную капусту, перемешать и положить на тарелку.

Баклажаны с орехами

Ингредиенты: 1 кг баклажанов, 1 стакан очищенных орехов, 2 луковицы или зеленый лук, 3—4 зубка чеснока, по 2 ст. ложки зелени каждого сорта, 1 ч. ложка красного молотого перца, черный молотый перец, соль, уксус.

Приготовление: Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную кастрюлю, влить стакан кипящей воды и варить на слабом огне 20—30 минут (следить, чтобы не разварились). Готовые баклажаны откинуть на дуршлаг, остудить, отжать рукой, нарезать вдоль узкими ломтиками. Очищенные грецкие орехи истолочь вместе с чесноком и солью, добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, нарубленную зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, перец, винный уксус, все перемешать. Соединить приправу с подготовленными баклажанами.

Икра из баклажанов

Ингредиенты: 500 г баклажанов, 3—4 сладких перца, 2 луковицы, 2—3 зубка чеснока, 2—3 помидора, 1,5—2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка семян кинзы, перец, соль.

Приготовление: Обмытые баклажаны испечь без жира. Сладкий перец нашинковать и потушить в растительном масле. Очень мелко нарезанный лук посыпать солью, дать полежать час и отжать. Спелые помидоры протереть через сито. С испеченных баклажанов снять кожицу, мякоть мелко порубить, добавить соль, черный молотый перец, толченые чеснок и семена кинзы, тушеный перец и подготовленный лук, все хорошо перемешать.

Фасоль разварная с зеленью

Ингредиенты: 500 г фасоли, 3 луковицы, 5 зубков чеснока, по 1 ст. ложке каждого вида зелени, 2—3 ст. ложки винного уксуса, перец, соль.

Приготовление: Фасоль разварить (по мере выкипания воды добавлять кипяток). Незадолго до готовности положить в кастрюлю нашинкованный лук и толченый чеснок. Готовую фасоль размять ложкой (лучше деревянной), добавить толченый стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, чабера, мяты, посолить, влить винный уксус и дать закипеть. Готовое блюдо должно иметь консистенцию жидкой каши.

Фасоль с винным уксусом и растительным маслом

Ингредиенты: 500 г фасоли, 0,3 стакана растительного масла, 3 луковицы, 0,5 стакана винного уксуса, перец, соль.

Приготовление: Фасоль отварить так, чтобы зерна сохранили свою форму, отвар слить в отдельную посуду. Нашинкованный лук потушить с растительным маслом, затем добавить соль, черный молотый перец, винный уксус, перемешать, дать покипеть еще 2—3 минуты. Соединить фасоль и лук, влить стакан отвара, поварить 1—2 минуты.

Грузинские блюда из грибов

Грибы, тушеные с яйцами

Ингредиенты: Грибы — 500 г, лук репчатый — 200 г, яйца — 3 шт., масло — 1—2 ст. ложки, зелень петрушки — 2 веточки, соль по вкусу.

Приготовление: Свежие грибы сварить, положив в кипящую подсоленную воду (1—1,5 л), потом откинуть на дуршлаг и залить горячей водой. Когда вода стечет, положить грибы на чистую доску, нарезать ломтиками, а затем прожарить на сковороде с разогретым маслом. Нашинкованный лук потушить с маслом и смешать с поджаренными грибами. Яйца хорошо взбить, перемешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, вылить на сковороду с грибами и оставить на огне до готовности яиц.

Шампиньоны с маслом и яйцами

Ингредиенты: Грибы — 500 г, лук репчатый — 1 головка, масло топленое — 2—3 ст. ложки, яйца — 3 шт., зелень и соль по вкусу.

Приготовление: Очищенные свежие шампиньоны хорошо вымыть в холодной воде, а затем мелко нарезать. Разогреть на сковороде топленое масло и поджарить на нем грибы так, чтобы они зарумянились. Затем положить в грибы мелко нарезанный репчатый лук, посолить и продолжать жарить, прибавив масла. Сырые яйца (цельные) хорошо взбить, посолить, смешать с мелко нарезанной петрушкой и укропом. Потом залить этой смесью грибы и держать на огне до готовности яиц. При подаче на стол можно посыпать укропом.

Яичница с сыром сулугуни

Ингредиенты: Сыр сулугуни — 50 г, яйца — 3 шт., масло — 10 г.

Приготовление: Молодой сыр сулугуни нарезать на тоненькие продолговатые ломтики, уложить в один слой на сковороду с разогретым жиром. Через 2—3 минуты залить сыр взбитыми яйцами и жарить до готовности. К яйцам можно добавить мелконарезанные листики эстрагона (по вкусу).

Хачапури из слобного теста

Ингредиенты: Для теста: яйца — 2 шт., молоко — 300 мл, сода — 1/2 ч. ложки, уксус — 1 ст. ложка, масло топленое — 2 ст. ложки, пшеничная мука — сколько потребуется. Для начинки: сыр — 500 г, яйца — 2 шт., масло топленое — 1 ст. ложка.

Приготовление: Смешать сырые яйца с маслом и хорошо взбить, потом добавить соды (разведенной в небольшом количестве уксуса) и молока, размешать, всыпать пшеничную муку (сколько потребуется для не очень крутого теста) и быстро замесить. Готовое тесто разделить на две равные части, каждую из них раскатать в ровный пласт, толщиной приблизительно в 0,5 см. Один пласт положить на противень, посыпанный мукой, сверху на него наложить ровным слоем начинку из сыра, потом накрыть другим пластом теста, защипать и поставить для выпечки в духовой шкаф или в печь. Начинка из сыра готовится так, как указано выше.

Гозинаки

Ингредиенты: 1 кг очищенных грецких орехов, 1 кг меда.

Приготовление: Очищенные грецкие орехи положить на сковороду и слегка поджарить, затем нарезать острым ножом (не очень мелко). Мед влить в таз для варенья и, помешивая, кипятить на небольшом огне до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюде. Всыпать в кипящий мед подготовленные орехи и, непрерывно помешивая, варить до тех пор, пока мед не приобретет аромат и вкус поджаренного, т. е. пока не начнется карамелизация. Выложить полученную густую массу на деревянную, смоченную холодной водой доску, и скалкой, также смоченной водой, раскатать в пласт толщиной 1 см, немного остудить и нарезать небольшими ромбами, затем подсушить до затвердевания. Чтобы гозинаки получились ломкими, во время варки меда с орехами нужно добавить 0,25 стакана сахара. Гозинаки можно также приготовить из лесных орехов и миндаля, но предварительно их следует ошпарить и снять кожицу.

Задание 2

1. Прodeгустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

2. Установить время приготовления изделия _____

3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_r = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 10

Технология приготовления блюд китайской, японской, монгольской кухонь

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовлении блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда китайской, японской и монгольской кухонь

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Кулинарное искусство Китая начало складываться с возникновением самой цивилизации Китая. Китайцы создали утонченные способы приготовления пищи, как минимум 3000 лет тому назад. Об этом свидетельствуют археологические находки в городе Аньян. Еще в 770-771 г.г. до н.э. в Китае стали появляться рестораны для широкой публики, а примерно 1500 лет назад была написана первая в мире кулинарная книга.

Сегодня китайской кухней пользуется более 1 миллиарда человек - как в самом Китае, так и в Сингапуре, Таиланде, Японии и других странах этого региона. Много китайских ресторанов в Соединенных Штатах. Пожалуй, по числу своих сторонников, китайская кухня занимает первое место среди других кухонь мирового значения - русской, французской, индийской и др.

Но несмотря на то, что треть человечества пользуется китайской кухней, она существует весьма изолированно и не оказывает сколь-нибудь заметного влияния на другие кулинарные школы. Это можно объяснить весьма почтенным возрастом китайской кухни. Система приемов и методов китайской кулинарии сложилась в законченном виде несколько тысяч лет тому назад, и вся последующая история шла по пути закрепления правил и технологических особенностей. Все эти древние приемы основаны на тщательной ручной обработке продуктов. Кулинарные операции в китайской кухне не поддаются механизации.

Часто сравнительную нераспространенность китайской кухни объясняют спецификой её блюд, а именно, необычностью используемых продуктов и их непривычными сочетаниями. Это верно лишь отчасти. В большей степени своеобразие китайской кухни достигается обработкой исходного сырья, а не самим сырьем, мало отличающимся от привычных нам продуктов.

Умение готовить пищу и составлять красивые блюда стало в Китае настоящим искусством. Китайцы скрупулезно соблюдают все требования того или иного рецепта, так как именно специфическая технология делает блюда ки-

тайскими. Без четкого следования её правилам даже из китайских продуктов не получаются блюда по-китайски, с китайским ароматом и вкусом.

Национальная кухня Китая всегда четко подразделялась на императорскую и простонародную. Такие экзотические продукты, как акульки плавники, змеи, консервированные яйца, ласточкины гнезда, морские гребешки и так далее приготавливали к столу правителей, а простой люд обходился незатейливой пищей, основную часть которой составляли овощи, бобы, рис.

Китайская кухня различается и по районам Китая. Юг Китая - основной район производства сахара - знаменит своими сладкими блюдами, для севера более привычна соленая пища. Прибрежные провинции Китая преподносят нам образцы блюд морских продуктов. В ресторанах городов северной части страны подают мясные блюда, жаренные на открытом огне или в масле. Для крупных портовых городов характерно сочетание традиционных способов приготовления пищи с приемами западной кухни – жарение во фритюре, жарение соте и т.п.

Условно китайскую технологию приготовления пищи можно разделить на четыре составляющих: приготовление сырья; нарезание продуктов; тепловая обработка; сервировка стола. Специальные блюда требуют и особых ингредиентов. Так, для знаменитой Пекинской жареной утки, птицу усиленно откармливают в течение 2 месяцев. Рыба под уксусным соусом из озера Сиху готовится только из живого белого амура из озера Сиху. Большое внимание уделяется тщательности обработки сырья. Для некоторых блюд применяют вымачивание продукта, причем не только в воде, но и в рассоле, масле, молоке, водке и т.п.

Измельчение - важная и характерная особенность китайского кулинарного искусства. Сырые материалы могут быть нарезаны ломтиками, полосками, ромбиками, дольками, кубиками, шариками и т.п. Им можно придать форму колосков пшеницы, лепестков хризантемы и многого другого. Дня торжественного стола из пищевых продуктов вырезают иероглифы, обозначающие "долголетие" или "счастье".

Для любых блюд китайской кухни продукты должны быть мелко нарезаны. Для этого предназначен специальный нож-тесак прямоугольной формы. Если для блюда нужен фарш, то китайские повара успешно обходятся без мясорубки, нарубая мясо ножом-тесаком. Когда мясо требуется нарезать крупными кусками, то на каждом из них ножом делается множество мелких насечек, и мясо получается таким же нежным, как после привычного нам отбивания.

Тепловая обработка основана на строгом соблюдении двух основных правил: первое - контроль за температурой и временем обработки; второе - раздельная обработка всех компонентов. Китайские блюда готовятся на сильном, среднем или слабом огне. Знаменитое ханьчжоуское блюдо тушеная свинина по рецепту Су Ши делается на коротком пламени в запечатанном сосуде. В результате получается мясо темно-красного цвета с нежным, как пастила, вкусом.

В китайской кухне имеется более 30 способов приготовления пищи, включая жарение в глубоком слое масла, быстрое жарение, жарение взбалтыванием, прожаривание, тушение, варку на пару, окуривание, тушение в соевом соусе, уксусе или сиропе и т.д. Самый распространенный способ тепловой обработки продуктов - жарение в масле. Жарят чаще всего на растительном масле

или свином нутряном жире. Масло нагревают и дают ему немного подымить, после чего опускают мелко нарезанный продукт быстро в течение 1-2 минут прожаривают при постоянном помешивании. Чтобы продукты не подгорели, их покрывают слоем муки, сухого или разведенного крахмала, яичным белком или желтком и т.п.

Завершающая стадия тепловой обработки - добавление приправ и пряностей. Китай - родина большинства известных миру пряностей. Это и ростки бамбука, корень лотоса, цветы иланг-иланга, все виды перцев, бадьян, корица, черемша и многое другое. Пряности и приправы полагается вводить в блюдо один раз, в самом конце приготовления. Чем мельче они нарезаны или раздроблены, тем сильнее степень их воздействия. Практически ни одно блюдо китайской пухни не обходится без соевого соуса, соли, сахара. В качестве приправ используется также винный 3%-ный уксус и китайская рисовая водка -маотай, добавляемая в блюдо обычно в горячем виде. Есть еще одна специфическая приправа - сычуаньская капуста, очень острый продукт. Она готовится из сочных наростов на стеблях горчицы с использованием соли и более 10 различных специй.

Завершающим этапом в приготовлении пищи является сервировка стола. Этот этап начинается с составления блюда, расположения на тарелке компонентов. В китайской кухне принято избегать контрастов и выдерживать цветовую гамму блюда в ровных тонах. Блюда подбирают так, чтобы среди них преобладали жидкие и мягкие кушанья, а твердые занимали не более четверти меню. Супы и бульоны заканчивают трапезу.

Повседневная сервировка китайского стола проста: на полированный стол ставится по одной пиале на каждого человека, кладутся палочки и фарфоровые ложки - черпачки для супа. В центр стола ставится несколько общих блюд. Сначала пиалы заполняют пресным вареным рисом, а затем каждый из сидящих за столом берет из общего блюда необходимое количество кушанья и кладет себе в пиалу, перемешивает с верхним слоем риса и приступает к еде. Начинается трапеза, как правило, чашкой ароматного зеленого чая.

Холодные блюда и закуски

Кисло-сладкий салат из огурцов

500г маленьких огурчиков, 30 г сахара, 80 г 3%-ного винного уксуса, 1 г молотого имбиря.

Растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился сироп. Подготовить маленькие огурчики, вымыть, нарезать и выложить в миску, посыпать имбирем, сбрызнуть "сиропом" из уксуса. Перемешать и подать к столу.

Ростки фасоли с горчицей

200 г ростков фасоли, 10 г сухой горчицы, 10 г уксуса, 10 г душистого растительного масла, глютамат натрия, соль.

Фасоль замочить на сутки в воде комнатной температуры, чтобы они набухли. Затем пересыпать в марлю, положить на дно кастрюли и поставить в теплое место. Через 3-4 суток фасоль даст обилие ростков длиной 4-5 см. Подго-

товленные ростки фасоли проварить в кипящей воде в течение 1-2 минут, после чего опустить в холодную воду и охладить, отжать влагу, выложить в миску.

Горчицу развести водой, посолить, добавить глютамат натрия, уксус, масло и перемешать.

Полить ростки фасоли горчичным соусом и подавать к столу.

Супы

Для китайской кухни супы гораздо менее характерны, чем для европейской. Как правило, сначала отваривают или жарят твердые компоненты, а затем добавляют крепкий, сильно наперченный бульон. Подают супы в пиалах, а едят небольшой около 15 см длиной фарфоровой или металлической ложкой-черпачком. Супом обычно заканчивается трапеза.

Суп из свинины с тыквой

300 г корейки, 500 г тыквы, глютамат натрия на кончике ножа, соль по вкусу, 1 г красного перца, 2 л воды.

Корейку промыть, нарезать мелкими кусочками, опустить в теплую воду и нагреть до кипения. Затем бульон слить.

Очистить тыкву от кожуры, сердцевины и семечек, нарезать такими же кусочками, что и свинину. Налить в кастрюлю воду, опустить в нее уже подготовленную свинину и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки положить в кастрюлю кусочки тыквы, посолить. Когда блюда готово, добавить глютамат натрия, перемешать и подавать к столу, поперчив суп уже в тарелках.

Похлебка с огурцом

300 г свинины, 200 г свежего огурца, 30 г лука, 1 г молотого перца, имбиря, 40 г соевого соуса, 50 г кунжутного масла, 20 г водки, глютамат натрия, соль.

Свинину нарезать тонкими ломтиками, выложить в миску и варить на слабом огне с добавлением лука, имбиря, соли, соевого соуса, глютамата натрия, водки и кунжутного масла. Когда свинина сварится, выложить.

Вымыть огурец и нарезать ломтиками поперек. Натереть ломтики огурца солью и оставить для просаливания на 10 минут.

Влить в пустую кастрюлю 1 литр кипятка, довести воду до кипения и опустить в неё подготовленную свинину и огурец. Снова довести до кипения и подать к столу.

Горячие блюда

Большинство мясных блюд готовят из свинины, что связано с особенностями сельского хозяйства Китая. Китайская кухня имеет дело в основном с измельченными мясными, как впрочем и другими продуктами. Причем рекомендуется мясо нарезать, а не пропускать через мясорубку. Основные формы нарезки - соломка, кубики размером не более 1 см, лапшевидные полоски и тонкие брусочки. Такое измельчение продукта позволяет применять самые

быстрые способы горячей обработки – обжигание и обжаривание всего за 1-2 минуты.

По частоте употребления мясо курицы занимает в китайской кухне второе место, уступая лишь свинине. Обработка курицы в Китае своеобразна тем, что курицу никогда целиком не отваривают и не жарят, а мелко измельчают, либо используют только ножи, крылышки, потроха и т.д. Обязательное условие приготовления птицы - аккуратнейшая предварительная обработка, включающая специфическое китайское правило - выщипывание пеньков с помощью пинцетов без повреждения кожи. У китайцев не принято опаливать птицу, так как при этом вытапливается небольшое количество подкожного жира, и кожа птицы становится ломкой.

Блюда из рыбы и нерыбных продуктов моря занимают значительное место в китайской кухне. По объему добычи рыбы Китай занимает третье место в мире. Подобно мясу и птице, рыбу в китайской кулинарии готовят с соевым соусом, винной приправой, сахаром, соединяют с овощами и даже с мясными и куриными продуктами. Интересно, что блюдо "Мясная соломка с запахом рыбы" готовится без добавления рыбных продуктов, но тем не менее имеет рыбный аромат. В то же время при приготовлении рыбных блюд китайские кулинары стараются ослабить сильный рыбный запах добавлением чайной ложки водки или коньяка.

Рис - основной продукт питания для более чем миллиардного населения Китая. Пиалы с вареным пресным рисом - обязательный атрибут китайского стола, имеющий то же значение в жизни китайцев, что и хлеб для народа нашей страны. Рис в Китае используется для самых различных целей, кроме того, что он основной продукт питания, включая приготовление разнообразных лепешек, сладостей, спиртных напитков, рисового уксуса и т.п.

Достаточно широко в китайской кухне представлены блюда из яиц. Обычное китайское блюдо - поджаренные яичные комочки, которые готовят так: вливают взбитые яйца в перекаленное растительное масло и тщательно перемешивают, а затем добавляют какой-либо овощ или мясо, обжаривают вместе и подают к столу.

Подлинным украшением китайского стола являются консервированные яйца. Свежие яйца кладут в глиняный чан на солону и накрывают бамбуковой трухой. Затем делают отвар из соды, чая, соли, хвои, который смешивают с глиной, золой и известью. Охлажденным отваром заливают яйца и больше месяца выдерживают в тепле. Иностранцы иногда считают эти яйца тухлыми, однако это вкусное питательное блюдо с иссиня-черным белком - один из деликатесов китайской кухни.

«ГУ лао жоу» (старинный рецепт приготовления свинины)

500 г среднежирной свинины, 2 яйца, 20 г сахара, 20 г 3%-го уксуса, 500 г растительного масла, 20 г крахмала, 100 г лука, 30 г чеснока, 40 г томатного соуса, соль по вкусу.

Свинину нарезать как бефстроганов кусочками толщиной 1 мм и длиной 3-5 см. Мелко нарезать лук и чеснок.

Приготовить кляр: перемешать крахмал со взбитыми яйцами, посолить. Обвалять нарезанное мясо в кляре так, чтобы оно было обмазано равномерно. Масло перекалить, обжарить в нем свинину до золотисто-желтого цвета, выложить на тарелку. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем лук и чеснок, затем добавить томатный соус и 2 ст. ложки горячей воды. Через 1-2 мин добавить сахар, уксус и соль. Когда содержимое сковороды загустеет, опустить в него мясо и жарить, переворачивая.

Паровая утка по-гуандунски

1 специально откормленная зерном с имбирем утка (2 кг), 100 г лука, 25 г коньяка, имбирь, глютамат натрия, соль.

Утку выпотрошить, промыть и вымочить в сильно охлажденной воде 1 час. Затем опустить в кипящую воду и варить до 80% готовности, вынуть, обсушить и выложить в сотейник для варки на пару. Посыпать нарезанным луком, имбирем, посолить, добавить коньяк, влить 1 стакан кипящей воды и варить на пару 2 часа.

Когда утка станет мягкой, вынуть лук и имбирь, слить бульон в кастрюлю, нагреть его до кипения, посолить и положить глютамат натрия. Затем влить этот бульон в сотейник с уткой и подавать к столу.

Голубиные яйца

4 куриных яйца, 400 г ветчины, 10 г муки, 60 г панировочных сухарей, 0,5 л растительного масла.

Ветчину мелко нарубить и смешать со взбитыми яйцами, мукой, панировочными сухарями. Из получившейся массы приготовить клецки, по форме напоминающие голубиные яйца, обжарить в течение 4-5 минут в перекаленном фритюре.

Подавать в глубоком блюде вместе. В отдельном блюде подать отварной рис и зеленый салат.

Рыба в маринаде

2 форели, 150 г соевого соуса, 100 г крепкого десертного вина, 40 г лука, 5 г молотого имбиря, 20 г крахмала, 10 г душистого масла, черный перец горошком.

Приготовить маринад: смешать соевый соус, имбирь, вино, измельченный лук, перец, добавить воду. Обработанную рыбу промыть, обсушить и опустить в маринад на 30 мин. Слить в чашку половину маринада, оставшуюся часть разбавить водой, поместить рыбу в духовку, нагретую до 180⁰С на 20 мин, после чего снять с рыбы кожу и выложить на тарелку.

Приготовить соус: половину маринада довести до кипения, добавить глютамат натрия, разведенный крахмал. Как только соус загустеет, полить им рыбу и подавать блюдо к столу.

Сладкие блюда и напитки

Для приготовления сладких блюд в китайской кухне широко используются плоды, орехи, плодово-ягодные соки, сахар, мучные продукты и молоко.

Очень популярны у китайцев такие десертные блюда, как засахаренные различные овощи, фрукты и даже цветы (хризантемы).

«Стеклянные» баклажаны

600 г баклажанов, 150 г сахара, 100 г фиников, 40 г цукатов, 1 яйцо, 20 г крахмала, 20 г муки, 250 г растительного масла.

Вымыть финики и сварить их до готовности, удалить косточки и кожицу, размять в пюре. Добавить 50 г сахара и перемешать.

Смешать взбитое яйцо с разведенным небольшим количеством воды, крахмалом и мукой.

Вымыть баклажаны, очистить от кожуры и плодоножек, нарезать на треугольные кусочки, надрезать их на 3/4 и заложить начинку из фиников.

В глубокой кастрюле перекалить масло, баклажаны обмакнуть в яичную смесь и жарить во фритюре 10 мин до золотисто-желтого цвета. Вынуть, дать маслу стечь. Сварить сироп из 100 мл воды и 150 г сахара. Опустить в него фаршированные баклажаны. Перед подачей на стол украшают цукатами.

Китайский чай

Чай занимает очень важное место в жизни китайцев. Когда в дом приходят гости, их встречают чашечкой свежезаваренного чая. Оканчивается китайская трапеза также чаем.

В Китае очень много сортов чая. Из свежих листьев одних и тех же чайных кустов китайцы могут изготовить свыше 500 сортов чая. Но при всем этом разнообразии выделяют всего 6 видов чая:

1. красный чай (для нас черный);
2. зеленый чай;
3. улунчий чай (байховый);
4. цветочный чай;
5. белый чай;
6. пресованный чай (плиточный).

Каждый вид чая имеет свой вкус и неповторимый аромат. Каждому сорту чая китайцы дают красивое название: "железная богиня милосердия", "драгоценная бровь", "жемчужная орхидея", "колодец дракона" и т.п. Пьют чай в Китае всегда без сахара и всегда горячим, даже в самую жару - он хорошо утоляет жажду. Китайцы обычно заваривают чай непосредственно в чашках. Широко распространены чашки с крышками. Перед заваркой чайные листики ополаскивают теплой водой. На чашку берут 4-5 г чая, которые заливают небольшим количеством кипятка, накрывают крышкой и настаивают 5 мин. После этого доливают чашку кипятком доверху. Считается, что самая вкусная и ароматная вторая чашка чая. Поэтому иногда первую чашку выпивают не до конца, остав-

ляя в ней треть, чтобы потом вновь долить кипятком. К чаю не подают никакие сладости. По строгой традиции чай в Китае – самостоятельное блюдо, не требующее никаких дополнений, способных не улучшить напиток, а только заглушить его вкус и аромат.

Японская кухня

В Японии очень своеобразная кухня. Это, в первую очередь, связано с островным положением государства. Первым переселенцам с континента в глубокой древности пришлось радикально изменить свой образ жизни: вместо мяса перейти на рыбу и остаться совсем без даров богатой континентальной флоры.

Нехватка продовольствия приучила жителей благоговейно относиться к повседневной пище, скромным кушаньям они старались придать по крайней мере эстетический вид. Рыбу, овощи, морские водоросли и моллюски и теперь подают в искусном оформлении. Никакое блюдо не считается готовым, если оно тщательным образом не украшено. В японской гостинице все должно быть выдержано в определенной цветовой гамме, включая и искусно приготовленную еду.

Большое внимание уделяется освещению японского стола. Свет должен быть слегка приглушен, а тени и отблески - создавать утонченную атмосферу уюта и тепла, чтобы способствовать праздничному восприятию блюд. Например, "чохан" - рис, сваренный без соли и приправ, при мягком боковом освещении будет походить на жемчуг, рассыпанный в темной глубине керамической чашки.

Японец начинает день соевым супом, немного заправленным рисом, и некрепким чаем. В праздничные дни очень популярен горячий суп "дзони" из морских водорослей и рыбы. Крабы, омары, моллюски, креветки - вот состав этого праздничного супа. Подают его в пиалах, накрытых крышками. Едят палочками из бамбука. Сначала вылавливают всю гущу, затем выпивают бульон.

В Японии часто используют эффект кулинарного обмана "ян-кен-пон". Например, поданную сою не только по виду, но и по вкусу не отличишь от сыра или мяса. Искусно приготовленные кальмары или лангусты на самом деле могут оказаться хорошо замаскированной курицей. В основе "ян-кен-пона" лежат старинные разработки по выявлению скрытых свойств продукта, делающих его похожим на другой продукт или придающих ему иной вкус.

В прежние времена японцы не употребляли говядину, видимо, сказывалось влияние буддизма. Коров в Японии разводили только для экзотики. Их даже не доили, считая, что молоко надо оставлять теленку. Теперь любимое угощение на японском столе - "скияки".

Японские рисовые бутерброды "суши", украшенные цветами из рыбы и овощей, по виду не отличишь от пирожных. Их делают из отварного риса, который заворачивают в тонкие сушеные листья водорослей "нори". Рулончик с рисом нарезают поперек небольшими кусочками и украшают сверху узорами из рыбы, креветок, икры и овощей.

Известно, что японцы - большие любители рыбы. Но они предпочитают есть рыбу сырой, как на праздничных банкетах, так и в качестве повседневной еды, считая йод, фосфор и другие вещества, в ней содержащиеся, гораздо по-

лезнее, чем они не подвергнуты тепловой обработки. Чтобы придать этой рыбе вкус, достаточно окунуть её в специальный соевый соус. Тонко нарезанная закуска из сырой рыбы "сасими" – искусно укладывается на специальном блюде, иногда в виде цветка хризантемы. К «сасими» непременно подается «цума» – нарезанные овощи, водоросли, лепестки хризантем. Считается плохим тоном подавать одно без другого.

Множество рыбных деликатесов готовят по методу "темпура", когда шейки креветок, мясо краба или лангуста обмакивают в тесто, а затем жарят во фритюре из кунжутного масла. В Японии очень распространены "темпурные" ресторанчики, где всё готовится по этому методу. Жареные кушанья "темпура" возникли в 1543-1637 годах, когда голландцы и португальцы основали на островах сеть миссионерских станов. Политика изоляции Японии вынудила иностранцев покинуть страну, но приготовление пищи жарением получило распространение и среди японских хозяек. Португальцы научили японцев готовить и мясные блюда, но мясная пища укоренилась только среди ЭТА - касты париев, которые еще до середины нашего века жили совершенно обособленно от остального населения.

Большое значение имеют в питании японцев бобовые продукты - тофу и мисо. Тофу - бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка и напоминающий по виду творог. Это почти повсюду обязательное блюдо. Мисо - полужидкая масса, приготовленная из вареных и раздавленных соевых бобов, в которую для брожения добавляют дрожжи. Мисо идет для приготовления салатов и супов.

В японской кухне нет десертных блюд и сладостей, кроме желеобразных конфет "кёгаси". Эти конфеты, представляющие собой своего рода художественное произведение, подаются, однако, лишь по праздничным дням. Японские сладости - еще одна загадка этой удивительной страны. На первых порах они не производят никакого впечатления, но чем больше находишься в Японии, тем они становятся притягательнее. Готовят сладости из рисовой муки и натуральных фруктовых добавок. Обычно еда завершается фруктами. Японцы предпочитают хурму.

Перед едой, во время и в конце еды обязательно подается чашка зеленого чая, который не слишком крепко заваривают остуженным до 70-80°С кипятком. Долго его не настаивают, и цвет напитка скорее желтый, чем зеленый. Его пьют без сахара и без каких-либо добавок. Такой чай очень хорошо снимает усталость.

Чай и связанная с ним "чайная церемония" занимает одно из самых заметных мест в традиционной японской культуре. Еще в XII веке буддийские монахи, совершенствуя свою душу, уединялись в изящных чайных домиках, чтобы уйти от земных забот и предаться самосозерцанию. Ничто так не способствовало достижению этой цели, как чайный напиток, считающийся священным и имеющий лечебные свойства. "Тя-но-ю" - современное название чайной церемонии - означает "лекарственный настой из трав".

Чайная церемония, как это ни странно, начинается с обильной закуски. Это могут быть салаты из овощей и морской капусты, блюда из рыбы и мяса с рисом, сдобренные различными приправами. Такое вступление к чайной цере-

монии называется «кайсеки» - камень за пазухой. Это выражение носит совсем другой смысл, чем в России. Когда-то в холодное время года за пазуху клали подогретые камни, чтобы согреться. Хорошая еда перед чаем должна точно так же разогреть желудок.

На чайных церемониях пьют приготовленный с большой точностью и старанием зеленый чай. Концентрация этого напитка - примерно 200 г сухого чая на литр воды, тогда как повседневный зеленый чай содержит лишь 30 г. Сначала листовый чай тщательно растирают в специальных пиалах, превращая в мелкую пудру. Затем небольшими порциями высыпают в фарфоровый чайник, небольшими частями подливая горячую воду, но не кипятком. Температура не должна быть выше 80°C. Полученную смесь все время перемешивают специальной бамбуковой метелочкой. Потом тягучую жидкость наливают в лакированные чашки и взбивают до получения пышной пены, по каплям доливая воду.

Терпкий, вязущий вкус этого изумрудно-зеленого чая с густой пеной понравится далеко не каждому европейцу. Однако весь процесс, занимающий много времени и происходящий на глазах у терпеливо ожидающих гостей, считается лучшим отвлечением от будней и отдыхом для души.

Холодные блюда

Салат с петрушкой

300 г зелени петрушки, 40 г очищенных и обжаренных семян кунжута, 15 г пасты "мисо", 20 г рисовой водки (саке), 10 г сахара, 10 г соевого соуса.

Петрушку вымыть, оторвать листики и положить их в кипящую воду. Дать один раз закипеть, откинуть на сито, и обдать холодной водой, хорошо отжать.

Семена кунжута (половину) растолочь в ступке, смешать с пастой, саке, сахаром и соевым соусом. Добавить петрушку. Подать, посыпав оставшимся кунжутом.

Редька с красной икрой

200 г редьки, 50 г красной икры, 20 г лимонной мелиссы, соевый соус.

Редьку очистить, натереть на терке и слегка отжать. Разделить на четыре части и придать каждой круглую форму. Вверху сделать пальцем небольшое углубление. Икру выложить на сито и промыть холодной водой. Когда вся вода стечет, икру выложить чайной ложкой на редьку. Украсить листиками мелиссы. Перед едой слегка сбрызнуть соевым соусом.

Супы

Суп летний

200 г свежих огурцов, 50 г зеленого горошка, 1 л бульона, 3 яйца, 15 г соевого соуса, соль.

Огурцы очистить, нарезать кусочками, свежий зеленый горошек промыть.

В кипящий мясной бульон положить зеленый горошек, варить 8-10 мин.

Добавить огурцы, соевый соус, варить 5 мин и затем бульон процедить. Яйца отварить в мешочек, без скорлупы.

Перед подачей в тарелку положить кусок огурца, горошек, яйцо и залить горячим бульоном.

Рыбный суп с тофу

300 г филе трески, 10 г свежего имбирного корня, 80 г зеленого лука, 40 г растительного масла, соль, молотый душистый перец, 250 г тофу (соевого творога).

Рыбу нарезать на 12 кусочков. Имбирь очистить и натереть на терке. Зеленый лук очистить, светлую часть мелко нарезать. Два зеленых пера нарезать кружочками слегка наискосок и отложить для украшения.

Растительное масло разогреть в кастрюле с толстыми стенками и обжарить в нем имбирь с луком. Влить 500 мл воды и довести до кипения. Посолить, поперчить, добавить рыбу и варить на слабом огне 3-4 мин.

Тофу нарезать кубиками размером 2х2 см и положить на 2-3 минуты в бульон. Суп перелить в предварительно разогретые миски и посыпать зеленым луком.

Горячие блюда

Скияки

300 г говяжьей вырезки, 300 г свиной вырезки, 300 г мякоти телятины, 300 г крупных шампиньонов, 300 г моркови, 300 г редьки, 300 г лука-порея, 300 г кабачков, 300 г крупных креветок, 60 г растительного масла, белое вино, соевый соус.

Мясо положить на 30 минут в морозильник, затем нарезать острым ножом поперек волокон как можно тоньше.

Овощи очистить и вымыть. Шампиньоны тонко нарезать. Морковь и лук-порей нарезать кружочками наискось. Редьку нашинковать тонкой соломкой. Кабачки нарезать тонкими полосками с помощью ножа для чистки картофеля. Креветки вымыть и удалить панцирь. Подготовленные овощи, грибы и мясо креветок красиво выложить на большую тарелку.

Для этого блюда можно использовать чугунную сковороду и сильно нагретую настольную электроплиту или гриль.

Сковороду с 1 ст. ложкой растительного масла очень сильно разогреть на кухонной плите. Затем переставить на настольную плиту. Каждый гость сам жарит себе порциями мясо, овощи, грибы и креветки, периодически переворачивая.

Отдельно подают соусы, лапшу, отварной рис и обжаренный хлеб.

На сковороду периодически следует подливать растительное масло, белое вино, соевый соус.

Сырая рыба по-японски – сасими

150 г свежего тунца, 50 г моркови, 4 тонких дольки лиметты (напоминает лимон), 10 г лука-порея, 10 г редьки, 60 г соевого соуса, 30 г тертой белой редиски, 60 г японской сладкой рисовой водки мирин или сухого хереса, 5 г тертого хрена.

У рыбы вынуть все кости, снять кожу. Острым ножом нарезать рыбу очень тонкими ломтиками, которые художественно уложить на тарелке. Вареную морковь нарезать кружочками и контурным ножом вырезать из неё цветы.

Рыбные ломтики украсить дольками лиметты, соломкой редиски и лука-порейя и морковными цветами. Соевый соус смешать с мирином. К рыбе подать в мисочках соус, тертый хрен и тертую редиску.

Темпура (небесное явство)

Рыбное филе, 600 г растительного масла, 40 г репчатого лука, 30 г сладкого перца, 30 г корня сельдерея.

Для соуса: 100 г десертного вина, 150 г воды, 20 г соевого соуса, 40 г редьки, имбирь.

Филе нарезать полосками, лук и сельдерей - тонкими ломтиками, перец - лапшой. Из рисовой и пшеничной муки, вина, белков и воды замесить тесто. Рыбу и овощи обмакнуть в него, обжарить во фритюре до золотистого цвета. Подать под соусом. Для приготовления соуса воду вскипятить с рубленным имбирем, влить вино, соевый соус, размешать и соединить с нашинкованной редькой.

Японский рис

300 г риса.

Рис тщательно промыть, залить 500 мл холодной воды и оставить на 30 мин.

Рис вместе с водой переложить в не очень узкую кастрюлю, накрыть крышкой и довести до кипения на среднем огне. Затем варить рис в течение 20 минут на слабом огне, пока вся жидкость не выпарится.

Задание 2

1. Прodeгустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

2. Установить время приготовления изделия _____

3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_r = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 11

Технология приготовления кухни народов США

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда народов США

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Америка - это пестрая смесь разных национальностей и культур. После открытия Колумбом Америки, в эту страну хлынули переселенцы со всего Света со своими обычаями, традициями и, конечно же, кулинарными рецептами. Но ненужно забывать, что истоки американской кухни ведут, прежде всего, к коренным жителям - индейцам. Они возделывали кукурузу и бобы, ловили рыбу, которая в изобилии водилась в прозрачных водах рек и озер, охотились на диких тетеревов и другую дичь. Вместо сахара они использовали мед и кленовый сок.

Волна немецкой иммиграции накатилась на Америку в XIX веке. Немцам американцы должны быть благодарны за секрет приготовления сыра. Никто, кроме немцев и швейцарцев, не разбирался в те времена в процессе приготовления молочных продуктов, в частности, сыра. Особенно популярен в Америке сыр «чеддер». И еще кое-что привезли с собой немецкие переселенцы - искусство пивоварения. Немецкое влияние очень сильно ощущается до сих пор в кухне Среднего Запада.

Юг страны по сей день находится под влиянием африканской культуры и, соответственно, кулинарии, так как она является составной частью общечеловеческой культуры. Африканцы попали в Америку рабами еще в 17 веке. Их «кулинарный стиль» под влиянием французской и испанской кухни обусловил появление так называемой «креольской кухни», блюдами которой славится штат Луизиана. Креолы - это потомки испанских колонистов. Их кухня отличается некоторым аристократизмом, ее можно назвать «городской» кухней. Блюда этой кухни готовят с помидорами, чесноком, рыбой, морепродуктами и такими пряными травами, как тимьян и лавровый лист, которые используют в меру, чтобы не «заглушить» вкус других продуктов.

Кулинарные корни юго-запада - в кухне первых испанских переселенцев, которые передвигались по стране со своими повозками-кухнями и под открытым небом готовили ароматный фасолевый суп, сочные бифштексы.

До сих пор в Америке любят готовить и есть на свежем воздухе, запивая блюда пивом и виноградными винами.

В начале 19 века большое число американских фермеров стало переселяться в Техас. После освобождения Мексики от испанского владычества (1822 г.) Техас попал под мексиканский протекторат, а в 1845 году приобрел независимость от Мексики и был принят в Соединенные штаты. В результате совместного проживания мексиканцев и техасцев появилась одна из самых своеобразных региональных кухонь - техасско-мексиканская. Её характеризует использование большого количества фасоли и кукурузы и, конечно же, острого перца чили, стручки которого различаются по размеру, цвету и степени остроты. Нет почти ни одного блюда без этой жгучей приправы.

Испанское влияние ощущается и на западном побережье в штате Калифорния. Индейцы западного побережья были охотниками, кормились рыбой и морепродуктами, грибами, ягодами и дичью. Испанские миссионеры сажали оливковые деревья и возделывали виноград, выращивали помидоры, авокадо, инжир, персики и абрикосы, яблоки и сливы, укроп и кинзу. Сегодня Калифорния славится своей легкой утонченной кухней, которая, наряду с испанской, подверглась также французскому и азиатскому влияниям.

Калифорния известна своими виноградными винами. Испанские миссионеры делали вино исключительно для отправления религиозных обрядов, а в 19 веке началось его коммерческое производство. Но в том же веке большое количество виноградников было уничтожено из-за сухого закона, действие которого продолжалось с 1919 по 1933 год. Несмотря на такой большой вынужденный перерыв, виноделие возродилось.

Большое влияние на американскую кухню оказали не только кулинарные обычаи населяющих страну народов, но и благоприятное географическое положение. Америка омывается двумя океанами, и трудно себе представить, что на столе у американцев не было бы блюд из рыбы и морских продуктов. Во многих штатах рыбу можно ловить, практически не отходя от дома.

Нельзя забывать о большом количестве рек и озер, в которых в изобилии водятся форель, лосось и т.д. А на северо-востоке любимой рыбой является треска, которую там вялят и солят.

Смешение старого и нового характерны для кухни Севера - Новой Англии. На рубеже веков богатые семьи Бостона переезжали летом на побережье. И всегда пикники. А лучшие угощения, так называемые диетические блюда: лососина, омары, тунец в соусе из манго с оливками, баранина с тремя видами овощного пюре, потрясающий суп из красного вина с вишнями и персиками и кокосовый щербет.

В штате Вермонт очень популярна тыква. Из неё готовят разнообразные овощные рагу и пироги.

Кроме того, осторожно вынув мякоть с семечками, рисуют или вырезают на тыкве забавные мордашки и выставляют на веранде. Именно в Вермонте эта традиция нашла особенно юного почитателя.

Горы в Вермонте осенью превращаются в великолепные декорации Золотой осени. Благодаря особенному климату, теплым, солнечным осенним дням и

морозным ночам, листва приобретает фантастические цвета, и деревья пылают красными и оранжевыми красками. В это время клен вырабатывает большое количество сахара, и из него готовят самый популярный в Америке продукт - кленовый сироп, заменяющий сахар. В деревьях просверливаются отверстия, в течение нескольких дней собирается сок, который под действием лучей солнца превращается в густой сироп. Одно дерево в год дает 40 литров сока, а сиропа получается всего лишь 1 литр. Чем светлее сироп, тем он вкуснее и ароматнее.

Закуски

Американцы любят салаты. Салаты подают на закуску, как гарнир или в качестве самостоятельного блюда. Это смеси из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, моркови, сладкого перца, сельдерея, кукурузы и т.д. В качестве компонентов салата (или закуски) в Америке популярны морепродукты. Это - свежие, жареные или запеченные устрицы, маринованные или запеченные креветки, мидии и крабы.

Салат из сельдерея с орехами

Корень сельдерея - 150 г, орех грецкий – 100 г, сыр рокфор - 50 г, соль, перец, майонез, уксус, зелень петрушки.

Корень сельдерея отварить, очистить, нарезать кубиками, добавить измельченные ядра грецких орехов, тщательно растертый сыр рокфор, посолить, поперчить, заправить майонезом и уксусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат Чикаго

Спаржа - 200 г, фасоль зеленая стручковая - 100 г, морковь – 100 г, печень гусиная – 50 г, маринованные грибы - 100 г, помидоры свежие – 300 г, майонез, соль, зелень петрушки.

Спаржу, стручковую фасоль, морковь и гусиную печень отварить до готовности по отдельности. Морковь нарезать соломкой, печень ломтиками, смешать их со спаржей, нарезанной фасолью и маринованными грибами, тщательно перемешать и заправить майонезом и солью. Готовым салатом заполнить половинки помидоров, из которых перед этим удалить мякоть. Украсить зеленью петрушки.

Салат с раками

Майонез - 150 г, сметана - 150 г, хрен - 20 г, оливковое масло - 40 г, соус чили - 60 г, лук репчатый - 30 г, винный уксус - 30 г, лимонный сок - 30 г, соль, зеленый салат - 150 г, вареное мясо раков - 500 г.

Майонез смешать со сметаной, хреном, оливковым маслом и соусом чили. Репчатый лук очистить, очень мелко нарезать и соединить с майонезной заправкой. Добавить уксус, лимонный сок, соль.

Зеленый салат нарезать соломкой, кресс-салат вымыть, промокнуть салфеткой и мелко нарезать.

Салаты смешать с мясом раков, выложить в салатницу, полить соусом и сразу подать.

Устрицы «Казино» (горячая закуска)

Открытые раковины с устрицами - 18 шт., крупная соль - 1 кг, бекон – 40 г, зеленый лук - 200 г, зеленый сладкий перец - 30 г, зелень сельдерея - 100 г, соль, острый соус - 30 г, лимонный сок - 30 г.

Духовку разогреть до 225°C. Соль высыпать на глубокий противень и разровнять.

Бекон мелко нарезать и обжарить до образования хрустящей корочки. Снять со сковороды и выложить на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир.

Овощи очистить, мелко нарезать и обжарить в той же сковороде в течение 2-х минут. Посолить, добавить острый соус.

Открытые раковины с устрицами выложить на противень с солью, положить в них овощи с беконом и запекать в духовке в течение 15 минут.

Супы

Нет ни одного продукта, который не входил бы в рецепт того или иного американского супа. Все равно, о чем идет речь, - о прозрачном бульоне или супе-пюре. Особенно часто для супов используется тыква, кукуруза, рыба и морепродукты.

Индейцы - исконные жители Америки - варили густые овощные супы из тыквы, фасоли и кукурузы, они передали свои рецепты более поздним поселенцам.

Каждый регион славится своими особенными супами. Так, например, на юге любят суп с земляными орехами и суп из темной (черной) фасоли. На востоке вам предложат суп из мидий.

Первые концентрированные супы изобрели в конце XIX века переселенцы, которые в своих повозках ехали на запад страны в поисках места для жилья. Концентрат заливался кипятком, и суп был готов.

Суп с авокадо

Лук репчатый - 70 г, эстрагон - 15 г, сливочное масло - 60 г, мука - 30 г, приправа карри – 5 г, куриный бульон - 800 мл, чеснок - 10 г, лимонный сок - 30 г, ароматизированный уксус - 20 г, хрен - 20 г, соль, душистый перец, авокадо - 400 г, молоко - 250 мл, сливки - 250 мл.

Лук очистить, нарезать и обжарить в сливочном масле с эстрагоном. Добавить муку и карри, слегка подрумянить, при постоянном помешивании. Влить бульон, довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне, не накрывая крышкой и периодически помешивая.

Чеснок очистить и выдавить ручным прессом. В бульон добавить чеснок, лимонный сок, ароматизированный уксус, хрен, соль и душистый перец. Авокадо разрезать пополам и удалить косточку. Из мякоти сделать пюре. Пюре добавить в бульон, тщательно перемешать, влить молоко со сливками и довести

до кипения. Затем оставить на 5 минут на выключенной плите. Приправить солью, перцем и лимонным соком. Протереть через сито и посыпать оставшимися листочками эстрагона.

Томатный суп с кукурузой

Лук репчатый - 70 г, копченая грудинка - 50 г, томатный сок - 750 г, консервированная кукуруза – 16 г, соль, перец, зелень петрушки, сливки - 125 г.

Очищенную луковицу и грудинку нарезать маленькими кубиками, положить в неглубокую суповую кастрюлю и на среднем огне обжарить до прозрачности. Добавить томатный сок, консервированную кукурузу вместе с жидкостью, красный перец и варить примерно 5 минут. Непосредственно перед подачей к столу заправить по вкусу петрушкой и сливками. Можно добавить также несколько капель лимонного сока. По желанию можно положить больше чего-то одного: петрушки, сливок или йогурта, мякоти помидоров или красного перца. К супу подать хрустящие сухарики.

Горячие блюда

Американцы любят устраивать праздники с угощением на свежем воздухе. Иногда их объединяют с барбекю. Барбекю - тот же пикник, только все блюда готовят в гриле. Это может быть картофель, бифштексы, рыба, овощи, початки кукурузы и даже фрукты. Под открытым небом, как правило, все блюда кажутся вкуснее, да и количество приглашенных гостей не зависит от количества имеющихся в доме посадочных мест и столовых приборов.

Ребрышки барбекю

Масло сливочное - 45 г, растительное масло - 45 г, лук репчатый - 75 г, чеснок – 10 г, томатный кетчуп - 170 г, апельсиновый бренди – 170 г, уксус – 125 г, апельсиновый сок - 125 г, концентрат апельсинового сока - 125 г, чабрец, базилик, кервель, орегано, чесночный порошок, черный перец, белый перец, паприка, соль, ребрышки со спинной части телятины - 2 кг, соус Табаско - 1 г, легкая черная патока - 80 г.

Разогреть сливочное и растительное масло. Положить нарезанные лук и чеснок и жарить на сильном огне при постоянном помешивании, пока они не станут мягкими. Добавить кетчуп, бренди, уксус, апельсиновый сок, концентрат, травы, специи, патоку, соус Табаско. Довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить, пока соус не станет очень густым. Остудить.

Удалить лишний жир. Положить на противень. Посыпать солью и специями. Запечь в духовке, разогретой до 160⁰С, в течение 2-х часов.

Переложить ребрышки в нагретый гриль, смазать соусом, жарить 10 минут. Обильно полить соусом перед подачей к столу.

«Корона» из баранины

Баранина корейка - 700 г, соль, молотый черный перец, чеснок - 10 г.

Реберную часть отделить от позвоночника, ребра слегка укоротить. Сре-

зять пленки, лишний жир. Мясо посолить, поперчить и натереть чесноком.

Духовку разогреть до 250⁰С. По два куска баранины сшить за края х/б нитками. Мясо выложить в сотейник, при этом в середину каждого кольца положить комок из алюминиевой фольги, чтобы баранина при запекании сохранила форму.

Запекать 20 минут. Мясо достать из духовки, через 5 минут удалить фольгу и переложить на блюдо. Наполнить овощами.

Ветчина в медовой глазури

Ветчина - 2 кг, консервированные персики - 125 г, мед - 60 г, корица - 1 г, гвоздика - 1 г, перец - 1 г, белый перец - 1 г, лимонный сок - 30 г, кукурузный крахмал - 15 г.

Сделать в ветчине надрезы крест-накрест, глубиной 5 см. Положить в форму для жаркого. Запекать при 160⁰С в течение 2-х часов.

В небольшой кастрюле смешать персики, мед и специи. Постепенно довести до кипения. Смешать лимонный сок и кукурузный крахмал и добавить в соус. Варить пока не загустеет. Полить соусом ветчину и продолжить запекать еще 30 минут, поливая соусом каждые 7-10 минут.

К столу подать ветчину на горячем сервировочном блюде со сладкими корнеплодами и фруктами.

Форель «Альмандин»

Форель - 175 г, молоко - 80 г, мука - 80 г, сливочное масло - 80 г, зелень петрушки - 30 г, лимонным сок - 30 г, жаренный нарезанный миндаль - 80 г.

Опустить форель в молоко, затем обвалить в муке.

Разогреть сливочное масло в большой сковороде.

Обжарить форель на большом огне по 5 минут с каждой стороны и переложить рыбу на подогретое блюдо.

Положить в освободившуюся сковороду петрушку, лимонный сок, миндаль и варить 1 минуту. Форель залить соусом и тут же подать на стол.

Овощное рагу

Репчатый мелкий лук - 500 г, морковь - 750 г, сливочное масло - 50 г, зеленый лук - 150 г, зелень петрушки, соль, молотый душистый перец, сахар, овощной бульон - 125 г.

Репчатый лук очистить. Морковь очистить и нарезать толстыми кубиками слегка наискось. Лук обжарить в сливочном масле, добавить соль, перец и щепотку сахара. Накрыть крышкой и тушить 5 минут. Добавить морковь, посолить, поперчить и посыпать сахаром. Влить бульон и тушить, накрыв крышкой, еще 10-12 минут, периодически помешивая.

Зеленый лук очистить, нарезать, добавить в овощи и тушить 3 минуты. Затем снять крышку и выпарить жидкость. Добавить крупно нарезанную петрушку. Подать с бараниной.

Сладкие блюда

Классическая сливочная карамель

Молоко - 940 мл, ванильный сахар - 440 г, яйцо - 5 шт., яичные желтки - 4 шт., ванилин - 15 г, крупные ягоды свежей клубники - 24 шт., тертый шоколад - 120 г, растопленное масло - 15 г, мелкорубленые орехи пекан - 370 г.

Вскипятить молоко и остудить в течение 20 минут. В кастрюле растопить 180 г сахара и варить до темно-коричневого цвета, постоянно помешивая, не давая сахару подгореть. Вылить сахар в теплую форму, покрывая дно и стенки. Взбить яйца и яичные белки с оставшимся сахаром. Медленно ввести молоко и ванилин. Выложить массу в форму, смазанную сахаром. Поставить форму в большую кастрюлю, наполовину наполненную горячей водой. Выпекать 45 минут в духовке, разогретой до 160⁰С. Остудить. Перед подачей к столу перевернуть на блюдо. Помыть и просушить ягоды. В кастрюле с двойным дном растопить шоколад и ввести масло. Опустить клубнику сначала в шоколад, а потом в орехи. Выложить на лист пергаментной бумаги. Дать застыть. Выложить на блюдо с карамелью.

Яблочный пирог

Яйцо - 3 шт., растительное масло - 375 г, сахар - 500 г, мука - 750 г, сода - 5 г, ванильный экстракт - 5 г, орех пекан - 250 г, яблоки - 750 г. Глазурь: сливочное масло - 120 г, коричневый сахар - 250 г, молоко - 60 г.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать кубиками.

Смешать все ингредиенты для пирога и выложить в продолговатую форму размером 23×32 см. Выпекать в духовке при температуре 180⁰С 45 минут или пока введенная зубочистка не останется сухой.

Готовить глазурь в небольшой кастрюле 2,5 минуты. Сделать отверстия в пироге и покрыть его глазурью.

Лимонный пай

Печенье (типа курабье) – 200 г, сливочное масло или маргарин - 125 г, лимоны - 5-6 шт., яйцо - 4 шт., яичные желтки - 4 шт., сгущенное молоко - 2 банки, сахар - 150 г, соль.

Печенье крошить с помощью миксера или кофемолки. Смешать с растопленным сливочным маслом. Массу выложить ровным слоем в смазанную жиром форму диаметром 24 см, сделать бортик, хорошо уплотнить. Выпечь при температуре 180⁰С.

С 4 лимонов снять цедру. Из всех лимонов выжать около 250 мл сока. Лимонную цедру и сок смешать с 8 яичными желтками и сгущенным молоком. Массу вылить в форму и выпекать 40 минут. Затем вынуть из духовки и дать остыть.

Яичные белки взбить с щепоткой соли и сахаром. Осторожно выложить на пай и разровнять. Можно сделать рельефный рисунок. Поставить в разогретую до температуры 150⁰С духовку на 10 минут, чтобы безе затвердело и стало слегка коричневым.

Пай подать холодным.

Задание 2

1. Прodeгустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

2. Установить время приготовления изделия _____

3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - $M_{г}$

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_{н} - M_{п/ф}) / M_{н} * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_{т} = (M_{п/ф} - M_{г}) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Лабораторная работа № 12

Технология приготовления блюд стран Северной Африки: Алжир, Марокко, Египет, Тунис

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд немецкой кухни.

Освоить правила порционирования, подачи блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

Блюда Северной Африки

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Магриб (араб. ал-Магриб – «запад») – мусульманские страны, расположенные к западу от Египта. С запада на восток: Западная Сахара, Мавритания, Марокко, Алжир, Тунис, Ливия.

Непременным атрибутом богатого магрибинского стола являются холодные закуски, подаваемые в начале трапезы, иногда и до ее начала.

Чтобы занять гостей в ожидании предстоящего обеда, на маленьких тарелочках выставляют на стол кемейя - разнообразные закуски: жареный миндаль, маслины, бобы, турецкий горох (или горох нут), жареные сардины, кусочки сырых овощей, соленой рыбной икры и т.д.

В качестве кемейя могут служить мясные шарики - кефта, шашлычки из баранины или телятины - брошета, шашлычки из печени - бульфаф и целый ряд других блюд.

Широко распространены в странах Магриба салаты и всевозможные овощные пюре типа баклажанной и кабачковой икры.

Для приготовления салатов из сырых овощей чаще всего используют зеленый салат и редис, огурцы и помидоры, иногда сырую морковь. Частым компонентом сырых салатов является фенхель, свежие стебли которого имеют сладковатый вкус и аромат аниса.

Готовят салаты и из сырых артишоков - редких для наших широт овощей. Их дополняют стручковым перцем, петрушкой, яблоками, апельсинами, лимоном.

Самая распространенная заправка к сырым салатам - соус-винегрет, представляющий собой смесь растительного, чаще всего оливкового, масла с лимонным соком или уксусом.

Очень популярны закуски из вареных, печеных и жареных овощей и особенно из стручкового сладкого перца. Без салата мешуийя из печеного или жареного перца с печеными помидорами трудно себе представить праздничный магрибинский стол.

Известно несколько видов закусок из баклажанов и кабачков. Встречаются салаты из тушеной моркови, вареного и жареного картофеля, свеклы. Интересны закуски из вареных доньшек артишоков, салаты из айвы, яблок и других вареных фруктов в горчичном соусе.

Холодные закуски готовят также из зеленых и сухих бобов, фасоли, турецкого и обыкновенного гороха.

Из салатов, в основе которых злаковые крупы (пшеница и ячмень), известен табуле - блюдо ливанского происхождения.

Из соленых и маринованных закусок наиболее распространены маслины, а также набор различных маринованных овощей, известный под французским названием - вариант.

Непременным компонентом рыбных салатов, которые присущи в первую очередь тунисской кухне, является консервированный тунец в масле. В Марокко консервированного тунца иногда заменяют отварным. Заменой этих консервов могут быть консервы из лососевых рыб в собственном соку или из любой другой крупной рыбы.

Типичными горячими продуктами магрибинской кухни являются изделия из сухого теста, начиненного сырым яйцом, мясным фаршем, курятиной, рыбой или овощами, жаренные в хорошо разогретом растительном масле.

Эти аппетитно хрустящие магрибинские «пирожки», внешне напоминающие иногда чебуреки, а иногда - блинчики с мясом, делаются из круглых листов сухого теста, называемых в Алжире - д'юль, в Тунисе - мальсука, в Марокко - уарка.

Алжирские холодные закуски

Салат из огурцов со сливками

Ингредиенты: 5 огурцов, 100 г сливок, соль.

Приготовление: Очистить огурцы, нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и дать стечь соку в течение 20 минут. Затем вымыть, обсушить, положить в салатницу, покрыть взбитыми сливками и поставить в прохладное место на 2 часа.

Сладкий перец с оливковым маслом

Ингредиенты: 1 кг сладкого перца, 3 ст. ложки оливкового масла, соль.

Приготовление: Пожарить сладкий перец над древесным углем (или в очень горячем духовом шкафу, или на решетке, или прямо в сковороде на конфорке). Очистить его, нарезать небольшими кусками, предварительно вынув семена, растолочь (желательно в деревянной ступке), но не превращать в пюре, посолить и перемешать, полить оливковым маслом.

Вариант: Перец можно не толочь, а мелко нарезать. В салат можно добавить мелко нарезанный и поджаренный очищенный помидор.

Салат из жареного перца и помидоров

Ингредиенты: 500 г сладкого перца, 1 стручок острого перца, 3 больших

помидора, оливковое масло, соль.

Приготовление: Пожарить стручковый перец и помидоры, очистить их от кожицы, удалить семена. Затем измельчить их с помощью вилки, посолить и сбрызнуть оливковым маслом.

Анчоусы с чесноком

Ингредиенты: 500 г анчоусов, 1 головка чеснока, пучок петрушки, 1 лимон, 3 ст. ложки оливкового масла.

Приготовление: Замочить анчоусы, если они соленые, в холодной воде, вынуть косточки. Промыть рыбу в нескольких водах, затем нарезать ломтиками, посыпать мелко нарезанным чесноком и зеленью петрушки и полить взбитой смесью оливкового масла и лимонного сока. Варианты. Так же можно приготовить сельдь, салаку, кильку.

Печень в соусе

Ингредиенты: 1 баранья печень, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки черного перца, щепот лугового тмина, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, растительное масло для фритюра.

Приготовление: Нарезать печень крупными ломтями, посолить, поперчить и жарить в течение 10 минут в очень горячем масле на сковороде. Очистить чеснок и стручковый перец, растолочь в кастрюле, посолить и посыпать черным перцем, добавить растительное масло и обжаривать 10 минут. Добавить в кастрюлю 0,5 л воды, молотый красный перец и довести до кипения. Вынуть шумовкой печень из масла, положить в соус и тушить на умеренном огне 30 минут. Когда печень будет готова, а соус сильно уварится, добавить уксус и довести до кипения. Подавать как холодную закуску.

Алжирские горячие закуски

Бураки с мясом и сыром

Ингредиенты: 300 г рубленого мяса, 100 г сыра, 1 луковица, щепот корицы, щепот молотого красного перца, 2 ст. ложки сливочного масла, пучок зелени петрушки, соль, 12 листов д'юля.

Приготовление: Часть сыра натереть на терке, другую - нарезать тонкими полосками. Смешать рубленое мясо с тертым сыром, мелко нарезанной петрушкой и пряностями, посолить и обжарить с 1 ст. ложкой сливочного масла. Положить на один из краев каждого листа д'юля 1 ст. ложку начинки, накрыть ломтиком сыра, загнуть края листа справа и слева от начинки, придав изделиям форму сигар. Обжарить бураки во фритюре на умеренном огне. Подавать горячими, с дольками лимона.

Турта с мясом

Ингредиенты: 300 г рубленого мяса, 1 луковица, пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, щепот черного перца, щепот корицы, 4 яйца, 2

ст. ложки тертого сыра. Для теста: 3 стакана муки, 100 г растительного масла, 100 г сливочного масла, яйцо, соль, вода.

Приготовление: Просеять муку, насыпать горкой, влить в середину растительное и растопленное сливочное масло, яйцо, посолить, перемешать и, смачивая понемногу водой, замесить однородное податливое тесто. Скатать шаром и дать постоять. Приготовить начинку, смешав рубленое мясо с тертым луком, мелко нарезанной зеленью петрушки, посолив, посыпав пряностями и обжарив на слабом огне со сливочным маслом. Взбить яйца и приготовить полужидкий омлет. Разделить тесто на 4 части, раскатать их в тонкие пласты. Смазать противень сливочным маслом, уложить на него 2 пласта теста, смазать топленым маслом, положить сначала мясную начинку, а сверху куски омлета и посыпать тертым сыром. Накрыть оставшимися пластами теста и защипнуть края всех пластов, соединив их. Смазать турту яичным желтком, разведенным в воде, и поставить в умеренно нагретую печь на 20 минут. Подавать горячей.

Турта со шпинатом

Ингредиенты: 1 кг шпината, 4 яйца, 50 г сливочного масла или маргарина, соль, щепоть молотого черного перца, 1/2 кофейной ложки тмина, 6 листов д'юля.

Приготовление: Растопить в кастрюле 1 ст. ложку сливочного масла, положить в нее половину шпината, припустить его, затем сделать то же самое со второй половиной шпината, смешать их, добавить пряности, посолить, накрыть крышкой и тушить до выпаривания жидкости. Смазать маслом круглый противень, уложить на него 2-3 листа д'юля, выложить шпинат, затем взбитые яйца, накрыть двумя-тремя листами, полить сливочным маслом. Запечь в горячем духовом шкафу, уменьшив нагрев. Подавать турту горячей.

Хубизет с сыром и шпинатом

Ингредиенты: 150 г шпината, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 250 г тертого сыра, 2 яйца, 50 г сметаны, соль, молотый черный перец, дрожжи или пищевая сода.

Приготовление: Приготовить тесто по предыдущему рецепту, раскатать его и уложить в смазанную сливочным маслом форму. Поставить в духовой шкаф на 10 минут. Взбить яйца со сметаной, солью и черным перцем, добавить тертый сыр, шпинат и петрушку. Вынуть форму с тестом, положить на него подготовленную начинку и запекать в духовом шкафу еще 30 минут сначала при сильном, а потом при умеренном огне.

Кука-буреки с начинкой из помидоров и перца

Ингредиенты: 3 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 1 стручок острого перца (по желанию), 1/2 кофейной ложки соли, щепоть черного перца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 кофейная ложка молотого красного перца, 1 десертная ложка сливочного масла. Для теста: 3 стакана муки, 1/2 стакана топленого масла, соль, вода.

Приготовление: Просеять муку, посолить, сбрызнуть топленым маслом, хорошо замесить руками, чтобы масло полностью впиталось. Добавить поне-

многоу воды, чтобы тесто стало податливым. Сформировать маленькие шарики и дать им полежать. Очистить и нарезать тонкими ломтиками лук. Очистить помидоры от кожицы и удалить семена, нарезать крупными ломтиками, посолить, добавить растительное масло и обжарить в течение нескольких минут, залить стаканом воды и тушить на слабом огне. Пожарить сладкий перец, очистить от кожицы, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками. Соединить перец с луком и помидорами, посыпать молотым красным перцем и продолжать тушить на слабом огне до выпаривания жидкости. Охладить. Раскатать тесто в пласт, нарезать квадратами по 20 см, положить в центр каждого квадрата немного начинки, сложить вдвое и хорошо защипать края. Затем ножом обрезать лишнее тесто. Кука должна иметь форму полумесяца. Положить буреки на смазанный сливочным маслом противень, смазать сверху яичным желтком и выпечь в духовом шкафу на умеренном огне.

Яичница с помидорами, чесноком и красным перцем

Ингредиенты: 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 головки чеснока, 1 маленький стручок острого перца, тмин, 4 помидора, соль.

Приготовление: Окунуть помидоры на 1-2 минуты в кипяток, и сняв с них кожицу, нарезать кусочками. Обжарить в растительном масле зубчики чеснока, добавить помидоры и целый стручок перца, посыпать тмином и посолить. Когда помидоры будут готовы, влить в них вбитые яйца и жарить еще 4-5 минут.

Яичница с чесноком и петрушкой

Ингредиенты: 8 яиц, 6 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль, черный перец, 40 г сливочного масла.

Приготовление: Мелко нарезанные чеснок и зелень петрушки посолить, поперчить и обжарить в небольшом количестве сливочного масла, затем добавить оставшееся масло и взбитые яйца. Пожарить и свернуть трубочкой.

Алжирские блюда из рыбы

Сардины, жаренные во фритюре

Ингредиенты: 1 кг сардин (или мойвы), 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 1 кофейная ложка соли, щепоть тмина, 1/4 кофейной ложки молодого черного перца, мука, растительное масло для фритюра, 1 лимон.

Приготовление: Растолочь вместе чеснок, стручок острого перца, соль, тмин, черный перец. Обваливать подготовленные тушки рыбы сначала в этой смеси, а затем в муке. Жарить в очень горячем растительном масле. Из оставшейся муки и приправы можно приготовить густое тесто, скатать из него маленькие шарики и также пожарить в масле. Дать стечь маслу и подавать рыбу с дольками лимона.

Рыба, жаренная во фритюре, с острым соусом

Ингредиенты: 1 кг мелкой рыбы, 1 маленькая головка чеснока, 1 кофейная ложка соли, щепоть молотого черного перца, щепоть тмина, 1 стручок

острого перца, 1 кофейная ложка аджики, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, 2 ст. ложки растительного масла, мука и растительное масло для фритюра.

Приготовление: Обвалять подготовленную рыбу в муке, пожарить в хорошо разогретом растительном масле, подрумянив с обеих сторон, и обсушить на бумажной салфетке. Приготовить соус из толченых вместе чеснока и острого перца, соли, черного перца, тмина, красного перца, растительного масла и 1/2 стакана воды. Варить эту смесь на слабом огне 15 минут. Покрыть рыбу соусом. Подавать горячей или холодной.

Рыба, запеченная в томатном соусе

Ингредиенты: 1 крупная рыба целиком, 2 помидора, 5 зубчиков чеснока, 1 кофейная ложка аджики, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 лавровый лист, веточка чабреца, 1 луковица, щепоть молотого красного перца, щепоть черного перца, 1/2 кофейной ложки соли, 2 ст. ложки растительного масла, мука и растительное масло для обжаривания рыбы.

Приготовление: Подготовить рыбу, отрезать голову, сделать косые надрезы с каждого бока, обвалять рыбу в муке и обжарить на слабом огне с обеих сторон. Приготовить томатный соус из измельченных чеснока, лука, помидоров (предварительно снять с них кожицу), томатной пасты, аджики, соли, черного перца, лаврового листа, чабреца, растительного масла, молотого красного перца. Залить эту смесь 0,5 л воды и варить на умеренном огне. Положить рыбу на противень. Готовый соус пропустить через овощемолку и, накрыв им рыбу, поставить в нагретый духовой шкаф. Запекать на слабом огне 20 минут.

Скумбрия, фаршированная по-алжирски

Ингредиенты: 1 кг скумбрии, 2 стручка сладкого перца, 500 г помидоров, 1 кофейная ложка молотого красного перца, 60 г панировочных сухарей, 1 лимон, пучок зелени петрушки, растительное масло, молотый черный перец, соль.

Приготовление: Сладкий перец очистить от семян, мелко нарезать и потушить с растительным маслом. Выпотрошить рыбу через спинку, посолить, поперчить, начинить тушеным перцем. Уложить рыбу на противень, сверху покрыть слоем мелко нарезанных тушеных помидоров, посыпать красным перцем, панировочными сухарями, полить растительным маслом. Запечь в хорошо нагретом духовом шкафу. При подаче украсить кружочками очищенного лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Алжирские супы

Шорба чечевичная

Ингредиенты: 300 г говядины, 300 г чечевицы, 1 луковица, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки молотого черного перца, 1/4 кофейной ложки корицы, 1 ст. и 1 десертная ложки топленого масла, горсть риса (или пшена), пучок зелени петрушки, 1 лимон.

Приготовление: Нарезать мясо крупными кусочками, положить в кастрю-

лю, посыпать натертым луком. Добавить 1 ст. ложку топленого масла, соль, черный перец, корицу, 1/2 стакана воды и тушить 10 минут. Залить все водой и варить еще 30 минут. Перебрать чечевицу, промыть ее и на 10 минут бросить в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и переложить в кастрюлю с мясом. Промыть рис или пшено, всыпать в кастрюлю и варить еще 10 минут. Смешать мелко нарезанную зелень петрушки, выжатый из лимона сок, десертную ложку топленого масла и потушить в сковороде. Заправить этой смесью шорбу и снять с огня. Полить соком лимона и подавать горячей.

Шорба с лущеным горохом

Ингредиенты: 300 г говядины, 500 г лущеного гороха, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки молотого черного перца, 1/4 кофейной ложки корицы, пучок петрушки, 1 лимон, кусочек топленого масла, горсть риса или пшена.

Приготовление: Нарезать мясо маленькими кусочками, положить в кастрюлю, посыпать тертым луком, добавить топленое масло, черный перец, корицу, соль, залить стаканом воды и тушить 10 минут, после чего залить водой и продолжать варку. Предварительно перебранный и промытый горох варить отдельно в течение 40 минут, затем размять его в пюре. Когда мясо сварится, добавить жидкое гороховое пюре в кастрюлю с супом. Положить в суп вымытый рис (или пшено) и варить еще 15 минут.

Шорба овощная

Ингредиенты: 4 картофелины, 4 моркови, 1 репа или брюква, пучок сельдерея, 4 листика зеленого салата, 1 помидор, веточка чабреца, щепотка черного перца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Приготовление: Очистить картофель, морковь, репу или брюкву, помыть их, нарезать кружочками. Помыть сельдерей, салат, помидор, мелко нарезать. Залить все 1,5 л воды. Сполоснуть чабрец, добавить к овощам вместе с солью. Варить 30 минут. Вынуть чабрец. Готовые овощи растолочь в пюре, добавить черный перец и сливочное масло, положить в отвар и варить суп еще 10 минут.

Шорба молочная

Ингредиенты: 1 луковица, горсть вермишели, 1 ст. ложка топленого масла, 1/4 кофейной ложки молотого черного перца, 1/2 кофейной ложки соли, 1/2 л молока, 1/2 л воды.

Приготовление: Мелко нарезанный лук подрумянить в кастрюле на топленом масле, посыпав перцем и солью, в течение 10 минут. Добавить воду и молоко. Довести до кипения, всыпать вермишель и варить еще 10 минут. Подавать с черным перцем.

Суп-пюре из фасоли

Ингредиенты: 1 кг белой фасоли, замоченной накануне, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 1/2 стакана растительного масла, 1/4 кофейной ложки тмина, 1/4 кофейной ложки молотого черного перца, 2 ст. ложки уксуса, горсть вер-

мишели, пучок кинзы, 1 ст. ложка молотого красного сладкого перца, соль.

Приготовление: Вымыть фасоль в нескольких водах, положить в большую высокую кастрюлю, залить водой, добавить очищенный чеснок и острый перец. Варить 1 час. Сваренную фасоль растолочь в пюре, положить обратно в отвар, добавив растительное масло, соль, тмин, черный и красный молотый перец. Довести до кипения и всыпать мелкую вермишель. Варить еще 10 минут. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью кинзы и добавить уксус (можно заменить его лимонным соком).

Мдешта (суп из манки)

Ингредиенты: 4-5 помидоров или 2 ст. ложки томатной пасты, 4 зубчика чеснока, 5-6 веточек мяты, 1 стручок сухого горького перца или черный перец, 1/2 кофейной ложки лугового тмина, неполная кофейная ложка молотого красного перца, 1 стакан манки, 50 г растительного масла, соль.

Приготовление: Помидоры провернуть через мясорубку (или взять томатную пасту, разведенную одним стаканом воды) и припустить в растительном масле. Растолочь стручок перца, чеснок, листья мяты, красный перец и соль, разбавить все это 1 ст. ложкой воды, вылить в чугунок и потушить. Добавить примерно 1 л воды (в зависимости от количества порций), вскипятить, всыпать манку. Варить на слабом огне, время от времени помешивая, чтобы крупа не пригорела. Подавать суп горячим.

Суп из креветок

Ингредиенты: 250 г креветок, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 2-3 лавровых листа, веточка укропа, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка томатной пасты, пучок кинзы, щепоть молотого черного перца, соль.

Приготовление: Положить в чугунок (или кастрюлю) очищенные креветки, нарезанный дольками помидор, чеснок, лавровый лист и укроп, добавить 1 л воды и поставить на огонь. Обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле и положить в суп. Добавить томатную пасту, предварительно разведенную 2 ст. ложками отвара, затем рис и мелко нарезанную кинзу. Посолить, поперчить и варить. Если надо, добавить горячую воду (в зависимости от количества порций).

Алжирские блюда из птицы

Курица, сваренная на пару с овощами

Ингредиенты: 1 курица, 3 моркови, 3 картофелины, 500 г зеленого горошка, 1 ст. ложка молотого красного сладкого перца, 1 кофейная ложка тмина, щепоть черного перца, соль.

Приготовление: Половину пряностей смешать с солью и натереть этой смесью курицу. Налить в большую кастрюлю воду (на 2/3 емкости), довести до кипения, установить над нею дуршлаг, положить в него подготовленную курицу, накрыть крышкой и варить на пару 15 минут. Нарезать дольками очищенные морковь и картофель, посыпать оставшимися пряностями и перемешать.

Начинить курицу этими овощами и варить на пару еще 30 минут. Подавать горячей со смесью тмина и соли.

Яхни б'джедж (курица, жаренная во фритюре)

Ингредиенты: 1 курица, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 щепоти молотого черного перца, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, растительное масло для фритюра, лимон, соль.

Приготовление: Нарезать подготовленную курицу кусками, посыпать солью и перцем и обжарить на слабом огне в растительном масле с тертым луком. Залить стаканом воды и тушить. Когда курица будет готова, отделить мясо от костей. Взбить яйца с мукой, перцем и солью, окунуть в эту смесь кусочки куриной мякоти и пожарить во фритюре. Вновь положить куски курицы в соус, в котором она тушилась, довести до кипения и снять с огня. При подаче полить соусом и лимонным соком.

Курица, жаренная на решетке

Ингредиенты: 1 курица, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки, пучок зелени кинзы, 1/2 кофейной ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, тмин (по желанию), соль.

Приготовление: Разрезать подготовленную курицу на маленькие кусочки, положить в миску, посыпать тертым луком, толченым чесноком, мелко нарезанной зеленью петрушки и кинзы, посолить, поперчить (при желании посыпать тмином), сбрызнуть растительным маслом, перемешать и оставить на 1 час. Положить кусочки курицы на решетку и жарить с двух сторон в хорошо нагретом духовом шкафу, приоткрыв дверцу. Подавать горячей.

Алжирские блюда из мяса

Джари из сухих бобов

Ингредиенты: 250 г мяса, 250 г сухих бобов (или фасоли), 4—5 помидоров или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки молотого красного перца, щепотка черного молотого перца, пучок кинзы, соль.

Приготовление: Нарезать мясо мелкими кусочками, добавить растительное масло, натертый лук, помидоры, пропущенные через мясорубку (или томатную пасту), красный и черный перец, соль и обжарить на небольшом огне. Переложить все это в кастрюлю, залить приблизительно 1,5—2 л воды и довести до кипения. Положить в бульон промытые бобы, добавить мелко нарезанную кинзу и варить суп до готовности. Посолить. Подавать горячим.

Шорба мектафа

Ингредиенты: 500 г бараньей грудинки или шейной части, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1 кг помидоров, 2 маленьких недозрелых кабачка, 1 картофелина, пучок сельдерея, горсть свежего зеленого горошка, горсть зеленых бобов, 50 г зеленой фасоли, 2 больших пучка зелени кинзы, 1 ст.

ложка томатной пасты, 1 кофейная ложка аджики, 2 ст. ложки (без верха) соли, щепотка черного молотого перца, щепотка корицы, 1/2 стакана «полтавской» крупы или вермишели.

Приготовление: Нарезать мясо маленькими кусочками, положить в кастрюлю, посыпать натертым луком, добавить растительное масло, соль, черный перец, томатную пасту, аджику, 1/2 стакана воды и тушить 15 минут. Залить водой, добавить бобы, зеленый горошек и все овощи (кроме помидоров), предварительно очищенные, вымытые и нарезанные мелкими дольками.

Баранина, запеченная с сыром

Ингредиенты: 1,5 кг баранины, 8 яиц, 200 г тертого швейцарского сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки молотого черного перца, 1/4 кофейной ложки корицы.

Приготовление: Нарезанное кусками мясо положить в кастрюлю, добавить натертый лук, топленое масло, посолить, влить 1/2 стакана воды и обжарить в течение 10 минут, затем залить водой и тушить на сильном огне 30 минут. Вынуть мясо из кастрюли, освободить от костей и положить на противень. Смочить небольшим количеством подливы. Приготовить однородную смесь из сырых яиц и тертого сыра, выложить ее на мясо и поставить противень в предварительно нагретый духовой шкаф. Запекать 20 минут. Подавать с оставшейся подливой.

Алжирские блюда из овощей

Лепешки из картофеля

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 2 пучка зелени петрушки, 2 пучка зеленого лука, щепотка черного перца, 1/2 кофейной ложки соли, 100 г тертого твердого сыра, 1 лимон, 3 яйца, растительное масло и мука для фритюра.

Приготовление: Крупно нарезанный очищенный картофель варить 20 минут в кипящей воде, затем вынуть и дать стечь воде. Мелко нарезать лук и зелень петрушки и смешать с раздавленным вилкой картофелем. Добавить яйца, тертый сыр, посолить, все хорошо перемешать. Из полученной массы сформировать шарики величиной с орех, обвалять в муке, сплюснуть. Довести до готовности во фритюре.

Фасоль, отваренная с луком и помидорами

Ингредиенты: 500 г свежей или сухой фасоли, замоченной накануне, 3 крупные луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 4 помидора, 1 кофейная ложка соли, 2 кофейные ложки молотого сладкого красного перца, щепотка черного перца.

Приготовление: Варить свежую фасоль в течение 30 минут, сухую - 1 час, затем, не сливая воду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, нарезанный тонкими ломтиками лук. Очистить от кожицы и семян помидоры, нарезать тонкими дольками и тоже положить в фасоль. Если подливы слишком много, уварить ее.

Овощи фри запеченные

Ингредиенты: 500 г картофеля, 500 г кабачков, 500 г баклажанов, 500 г лука, 1 кг помидоров, 5 зубчиков чеснока, соль, черный перец, 2 ст. ложки растительного масла, веточка чабреца, 1 лавровый лист, растительное масло для фритюра.

Приготовление: Нарезать картофель соломкой, остальные овощи - кружочками. Пожарить во фритюре сначала картофель, затем кабачки и баклажаны. Уложить в той же последовательности слоями в глубокий противень, смазанный растительным маслом. Отварить лук в подсоленной, поперченной воде, откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, положить его поверх овощей вместе с частью помидоров. Приготовить из оставшихся помидоров, чеснока, лаврового листа, чабреца томатный соус и полить им овощи. Поставить противень с овощами на несколько минут в духовой шкаф,

Картофель, тушенный с тмином в томатном соусе

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 2 ст. ложки растительного масла, щепоть тмина, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки черного перца, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца.

Приготовление: Нарезать очищенный картофель вдоль на четверти. Растолочь чеснок со стручком острого перца, тмином, солью и черным перцем и обжарить в разогретом растительном масле в течение 5 минут. Налить в кастрюлю 0,5 л воды, довести до кипения, положить картофель, насыпать молотый красный перец и тушить на слабом огне 30 минут до загустения подливы.

Морковь тушеная

Ингредиенты: 1 кг моркови, 3 помидора, 1 стакан оливкового масла, тмин, зубчик чеснока, стручок острого перца, соль.

Приготовление: Нарезать морковь кружочками, отварить в кипящей подсоленной воде. Обжарить в кастрюле в оливковом масле толченый чеснок, помидоры, тмин и стручковый перец, прибавить к ним морковь и тушить на слабом огне 10 минут. Подавать морковь горячей.

Картофель в белом соусе

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 кофейная ложка соли, 1/4 кофейной ложки молотого черного перца, маленький пучок зелени петрушки, 1 яйцо, 1 лимон.

Приготовление: Разрезать каждую картофелину вдоль на 4 части и положить в кастрюлю. Посыпать тертым луком, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, немного воды и тушить на слабом огне 20 минут. Когда картофель будет готов, смешать сырое яйцо с лимонным соком, мелко нарезанной зеленью петрушки и небольшим количеством картофельного отвара. Вылить этот соус в кастрюлю с картофелем. При подаче сбрызнуть лимонным соком.

Алжирские блюда из крупы и муки

Приготовление крупы кускус

Ингредиенты: 500 г манной крупы, 500 г муки (желательно крупчатки), щепотка соли, вода.

Приготовление: Высеять манную крупу на большое блюдо, сбрызнуть ее холодной подсоленной водой, правую руку со слегка расставленными пальцами и немного приподнятой ладонью положить на манную крупу и перекачивать ее по кругу все время в одну и ту же сторону (можно работать и двумя руками). После нескольких перекачиваний посыпать горстью муки и продолжать катать до образования первых крупинок кускуса. Возобновить эту операцию, добавляя после нескольких прокаток то воду, то муку до тех пор, пока крупинки кускуса не увеличатся, превратившись в маленькие шарики. Просеять крупинки кускуса сначала через сито с крупными отверстиями, затем через сито с мелкими отверстиями. Зерна, которые останутся в последнем сите, и будут использованы для приготовления кускуса. Пересыпать их в верхний отсек кускусницы или в дуршлаг, проскочившие в отверстия сита мелкие крупинки вновь высыпать на блюдо и продолжать работу до полного использования всей манной крупы.

Кускус с рыбой

Ингредиенты: 1 крупная рыба, 500 г незрелых мелких кабачков, 1 луковица, 1 кофейная ложка молотого черного перца, 1/4 кофейной ложки тмина, 3 помидора, пучок сельдерея, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка аджики, 1 кофейная ложка соли, веточка чабреца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка молотого сладкого красного перца, 1 кг крупы кускус, растительное и сливочное масло, соль, вода.

Приготовление: Выпотрошить и очистить рыбу, отрезать плавники, помыть ее, разрезать на куски, положить в кастрюлю, посыпать натертым луком, и чесноком, добавить чабрец, сельдерей, растительное масло, соль, черный перец, аджику, тмин. Окунуть помидоры на 10 минут в горячую воду, сразу же снять кожицу, затем мелко нарезать. Вместе с рыбой обжарить помидоры 5 минут, затем залить водой и варить на слабом огне. Очистить и вымыть кабачки, крупно нарезать их и положить в кастрюлю, посыпать молотым красным перцем и тушить 20 минут. Тем временем приготовить кускус, 3 раза ставя его над кастрюлей с рыбой. Незадолго до готовности вынуть из отвара лавровый лист и чабрец.

Кускус по-алжирски

Ингредиенты: 1 кг крупы кускус, оливковое масло, сливочное масло, соль, молотая корица.

Приготовление: Всыпать крупу кускус в миску, сбрызнуть водой и дать набухнуть в течение 10 минут. Слегка размять комки рукой, уложить крупу в дуршлаг и закрепить его над кастрюлей, в которой либо просто кипит вода, либо варятся овощи и мясо. Варить на пару 20 минут. Снять кускус с огня, выложить в миску, полить водой и оставить набухать 10 минут. Затем посолить и слегка полить оливковым маслом. Вновь установить дуршлаг с кускусом над

паром и варить 15 минут.

Иногда кускус в третий раз разминают, сбрызгивают водой и опять ставят над паром.

Подавать в большом блюде, разложив по поверхности кускуса кусочки сливочного масла и добавив овощи и мясо в соответствии с рецептом. Посыпать по вкусу молотой корицей.

Этот кускус можно запивать кислым молоком (обычно это лебен).

Кускус овощной

Ингредиенты: 600 г крупы кускус, пучок шпината, 1 маленький кочан капусты, 2 картофелины, 2 репки, пучок сельдерея, горсть чечевицы, горсть бобов, замоченных накануне, 1 стручок острого перца, 4 зубчика чеснока, 2 кофейные ложки соли, 1/2 кофейной ложки черного перца, 1 ст. ложка молотого сладкого перца, 5 ст. ложек растительного масла.

Приготовление: Растолочь вместе чеснок, соль, стручок острого перца и черный перец и обжаривать в кастрюле 10 минут в растительном масле. Залить водой, добавить молотый красный перец, бобы (предварительно удалив с них черную часть и помыв), чечевицу и тушить 30 минут. Приготовленные шпинат, сельдерей и капусту мелко нарезать, помыть и бланшировать 10 минут в кипящей воде. Дать стечь воде и положить зелень с капустой в кастрюлю. Очищенные картофель и репу помыть, разрезать на 2 или 4 части и тоже положить в кастрюлю. Продолжать тушить еще 20 минут. Жидкости в кастрюле должно быть не слишком много. Тем временем приготовить крупу кускус, 2 раза поставив дуршлаг с водой над паром. Смазать кускус маслом и подавать с подливой.

Лапша с зеленым горошком

Ингредиенты: 1 кг свежего зеленого горошка, 500 г лапши, 1 луковица, 1/2 кофейной ложки соли, щепоть черного перца, 1 ст. ложка топ-леного масла.

Приготовление: Вылущить зеленый горошек, помыть его. Положить в кастрюлю мелко нарезанный лук, посолить, добавить растительное масло, разогреть и обжаривать 10 минут на слабом огне. Налить 1 л воды, добавить зеленый горошек и варить 20 минут. Одновременно отварить в подсоленной воде лапшу. Когда она будет наполовину готова, откинуть ее на дуршлаг, сполоснуть холодной водой и положить в кастрюлю с горошком. Варить еще 15 минут на умеренном огне.

Хлеб из манной крупы

Ингредиенты: 500 г манной крупы, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана оливкового масла, 1/2 кофейной ложки соли, вода, 1 яичный желток.

Приготовление: Смешать в миске манную крупу, муку, разведенные небольшим количеством теплой воды дрожжи, оливковое масло и соль. Добавить воду и замесить податливое тесто. После 10 минут энергичного замешивания скатать 2 шара, положить на смазанный растительным маслом противень, накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, поставить противень в сильно нагретый духовой шкаф. Развести яичный желток в

воде или в молоке и смазать им поверхность хлеба. При необходимости хлеб можно перевернуть, чтобы хлеб пропекся равномерно. Готовность хлеба можно определить с помощью ножа - проколоть им хлеб и убедиться, что он не сырой внутри. Дать выпеченному хлебу остыть и подавать.

Пальчики невесты

Ингредиенты: 350 г муки, 60 г сахара, 200 г меда, растительное масло для фритюра, 2 яйца, немного воды, соль.

Приготовление: Насыпать в миску горкой муку, сделать вверху углубление и положить в него немного соли, сахара и яйца. Перемешать сначала ложкой, а затем месить руками до получения упругого теста. Раскатать тесто скалкой на посыпанной мукой доске в пласт толщиной 1 см. Разрезать его на полоски длиной 5 см. Обвалить полоски в муке, придать им форму пальчика. Бросить в хорошо разогретое растительное масло. Когда подрумянится, дать стечь маслу и обвалить в меду. Подавать как горячими, так и холодными.

Пирожные шоколадные

Ингредиенты: 500 г муки, 250 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 ст. ложка порошка какао, корица.

Приготовление: Положить размягченное сливочное масло и сахар в миску и энергично перемешивать ладонью до получения пенистой беловатой массы. Не переставая месить, постепенно насыпать просеянную муку, добавить какао и перемешать. Разделить тесто на порции величиной с яйцо, скатать шарики, посыпать корицей и положить на противень. Выпекать в духовом шкафу 10 минут.

Алжирские напитки

Чай с мятой по-алжирски

Ингредиенты: На пол-литровый чайник: 0,5 л воды, 2 ст. ложки зеленого чая, маленькая щепоть свежей зелени мяты, 6 ст. ложек сахарного песка.

Приготовление: Вскипятить воду. Вымыть чайник горячей водой. Помыть мяту холодной водой. Положить чай в кастрюлю, залить 0,5 л горячей воды, добавить сахар, перелить чай в другую кастрюлю, повторить эту операцию 2-3 раза с тем, чтобы чайники лучше открылись и отдали весь свой аромат. Вылить затем чай в чайник, положить в него мяту и дать настояться несколько минут. Подавать горячим или охлажденным.

Гранатовый сок с минеральной водой

Ингредиенты: 4 граната, 1 л минеральной воды, 8 ст. ложек сахарного песка, 1/2 стакана розовой воды, 1 кофейная ложка корицы.

Приготовление: Налить минеральную воду в банку, добавить зерна гранатов и пропустить через миксер. Сок процедить, добавить в него сахар, корицу и розовую воду. Закрыть банку и взбалтывать ее содержимое несколько минут. Охладить сок перед подачей.

Апельсиновый сок с минеральной водой

Ингредиенты: 8 апельсинов, 3 ст. ложки сахарной пудры, 0,5 л минеральной негазированной воды, 3 ст. ложки воды флердоранж.

Приготовление: Развести сахарную пудру в минеральной воде, добавить воду флердоранж и апельсиновый сок, влить все в банку и, закрыв крышкой, взбалтывать несколько минут. Перед подачей охладить.

Лимонный сок с минеральной водой

Ингредиенты: 4 лимона, 8 ст. ложек сахарной пудры, 1 л газированной минеральной воды, кожура лимона.

Приготовление: Развести в банке сахар с минеральной водой, добавить лимонный сок, кожуру лимона, закрыть крышкой и взбалтывать несколько минут. Затем открыть крышку, чтобы вышел газ, вновь закрыть сок и охладить перед подачей.

Марокканские салаты и холодные закуски

Салат шерги

Ингредиенты: Пучок редиса, пучок зелени петрушки, пучок зеленого лука, 2 кочанных салата, 10 зеленых маслин, 10 черных маслин, 2 зеленых стручка сладкого перца, 2 красных стручка сладкого перца, 2 огурца, 3 лимона, 2 апельсина, 2 ст. ложки растительного масла, щепоть молотой корицы, черный перец, соль.

Приготовление: Положить на большое блюдо рис, смешанный с очищенными дольками лимона, посолить. Туда же положить смесь мелко нарезанных петрушки, лука и лимона, крупные дольки нечищенных апельсинов, посыпать их слегка молотой корицей. Рядом положить нарезанный кочанный салат, слегка посоленный, сильно поперченный и сбрызнутый растительным маслом, зеленые и черные маслины. Черный перец, нарезанные кружочками зеленый и красный стручковый перец, огурцы. Подать к салату растительное масло, соль и черный перец.

Салат из тертого редиса с апельсином

Ингредиенты: 3 длинных крупных редиса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 1 апельсин, 1 ст. ложка воды флердоранж, соль.

Приготовление: Вымыть редис и положить на 1 час в воду, воду время от времени менять. Вынуть редис и дать воде стечь. Натереть редис на мелкой терке и смешать с соком лимона, водой флердоранж и солью. Добавить апельсин, нарезанный кружочками.

Зеленый салат

Ингредиенты: 1 кочанчик салата, 100 г зеленых маслин, 100 г черных маслин, 1 помидор, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, пучок зелени петрушки, щепоть молотого розмарина, 2 щепотки белого (или душистого) перца, соль.

Приготовление: Тщательно вымыть листочки салата, дать ему обсохнуть и нарезать маленькими кусочками. Добавить маслины, мелко нарезанные помидоры и зелень петрушки, нарезанный ломтиками лук, посолить, посыпать розмарином и перцем, полить оливковым маслом. Перед подачей перемешать.

Салат с апельсинами

Ингредиенты: 2 пучка листового салата или 2 кочанных салата, 4 апельсина, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахарной пудры, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка воды флердоранж, черный молотый перец, соль.

Приготовление: Очистить 3 апельсина, из долек аккуратно вынуть косточки и разрезать каждую дольку на две части. Салат хорошо промыть и обсушить. Красиво уложить листья салата в салатнице, в центр положить дольки апельсина. Смешать в миске соль, черный перец, лимонный сок, сахарную пудру, сок четвертого апельсина, растительное масло и воду флердоранж и полить салат. Охладить его. Все перемешивается только во время подачи.

Салат из вареных баклажанов

Ингредиенты: 3-4 баклажана, 1 ст. ложка растительного масла, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, 1 зубчик чеснока, 1 кофейная ложка молотого тмина (по желанию), 2 ст. ложки уксуса или 1 лимон (по желанию).

Приготовление: Вымытые баклажаны, не очищая, если кожица не грубая, мелко нарезать, залить водой с солью, растительным маслом, молотым красным перцем и толченым чесноком и варить на среднем огне, время от времени помешивая, до полного испарения воды. Полученную смесь можно при желании сдобрить тмином и лимонным соком. Этот салат едят горячим, теплым или охлажденным.

Салат из вареной моркови

Ингредиенты: 500 г моркови, 1 зубчик чеснока, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, 1 кофейная ложка (без верха) тмина, 2 ст. ложки уксуса, горсть мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Приготовление: Очистить морковь, нарезать кружочками или соломкой (в этом случае удалить сердцевину) и сварить в подсоленной воде с зубчиком чеснока. Готовую морковь откинуть на дуршлаг, посолить, посыпать молотым красным перцем, тмином, зеленью петрушки, полить уксусом и растительным маслом. Аккуратно перемешать. Подавать охлажденным.

Салат из жареного сладкого перца

Ингредиенты: 500 г сладкого перца, 1 кофейная ложка тмина, 1 кофейная ложка аджики, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка растительного масла, пучок мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Приготовление:

Пожарить стручковый перец, очистить от кожицы, нарезать мелкими кусочками, посолить, добавить тмин, лимонный сок, растительное и оливковое масло, зелень петрушки и аджику. Хорошо перемешать. Подавать холодным.

Мишна

Ингредиенты: 500 г курятины, 18 яиц, черный перец, растительное масло, соль. Отварить курицу. Сварить вкрутую 4 яйца.

Приготовление: Куриное мясо мелко нарезать, положить в миску, вылить туда же 14 сырых яиц, взбить смесь как для омлета, посолить, поперчить, положить в нее 4 очищенных крутых яйца (целиком). Смазать растительным маслом форму для выпечки, влить в нее подготовленную массу и выпекать в духовом шкафу на умеренном огне 45 минут. Охладить. Перед подачей вынуть из формы. Разрезать ножом, как пирог.

Яичница с пряными травами

Ингредиенты: 10 свежих яиц, 1 луковица, 4 ст. ложки оливкового (или другого растительного) масла, 1 ст. ложка сливочного масла, пучок зелени петрушки, пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, щепоть порошка чабреца, 2 щепоти белого (или душистого) перца, щепоть острого красного перца, щепоть тмина, соль.

Приготовление: Взбить яйца, посолить, посыпать специями, мелко нарезанными зеленью и луком. Нагреть в сковороде сливочное и растительное масло, вылить взбитые яйца и жарить, не закрывая крышкой, около 10 минут. Подавать яичницу горячей, посыпав молотым тмином.

Брики из пресного теста с яйцом

Ингредиенты: 4 свежих яйца, 4 ст. ложки растительного масла, пучок зелени петрушки, 4 щепоти белого (или душистого) перца, соль. Для теста: 400 г муки, 1 стакан молока, соль, 1 яйцо.

Приготовление: Приготовить тесто. Сначала замесить муку с молоком и яйцом, посолить и потом добавить воду. Месить 25 минут, время от времени макая руки в муку, чтобы тесто не липло. Оно должно быть достаточно сухим. Накрывать его чистой салфеткой и дать постоять 30 минут. Затем разделить на 4 части и раскатать каждую как можно тоньше. Нарезать полоски шириной 10, длиной 25 см и разложить их на посыпанной мукой поверхности. Их можно сложить стопками, пересыпав мукой. Отделить яичные желтки от белков. Желтки пожарить по одному на маленькой сковороде в течение 3-4 минут, затем положить на каждую полоску теста в ее уголке. Сверху положить сырой белок, сложить треугольником одну сторону, затем другую, а потом и весь брик сложить треугольником. Так же сложить остальные полоски. Жарить с обеих сторон на слабом огне в хорошо разогретом растительном масле в течение 15 минут. Прекратить жарение, когда тесто подрумянится. Подавать горячими, на листьях зеленого салата.

Бриуаты с мясом

Ингредиенты: 16 листов уарка, 500 г рубленого мяса, по пучку зелени петрушки и кинзы, 1 луковица, 1 кофейная ложка молотых семян кориандра, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, щепотка молотого острого красного перца, 100 г сливочного масла, 6 яиц, 2 кофейные ложки корицы, рас-

тительное масло для фритюра, соль, тмин.

Приготовление: Хорошо перемешать рубленое мясо с измельченной зеленью и мелко нарезанным луком, тмином, перцем и солью. Дать вылежаться 1 час. Пожарить эту смесь на сливочном масле, постоянно помешивая, при этом мясной сок должен полностью выпариться. Продолжая помешивать, понемногу добавлять взбитые яйца. Посыпать корицей. Мешая, через 2 минуты снять с огня. Сложить листья уарка либо треугольниками, либо прямоугольниками, либо цилиндрами, предварительно положив на каждый по 2 кофейные ложки (с верхом), начинки, отступив 3 см от краев. Жарить бриуаты в хорошо разогретом растительном масле до подрумянивания, желательнее по одному. Дать стечь маслу. Подавать горячими.

Биссара с горохом

Ингредиенты: 500 г лущеного гороха, 1 луковица, 1 кубик мясного бульона, 4 ст. ложки оливкового масла, 50 г сливочного масла, 2 щепоти молотого душистого перца, щепоть порошка имбиря, 1/2 кофейной ложки аджики, соль.

Приготовление: Замочить горох за 2 часа до варки, после чего откинуть его на дуршлаг. Обжарить мелко нарезанный лук на растительном масле в кастрюле на слабом огне, посолить, залить стаканом теплой воды и положить кубик мясного бульона, прибавить огонь. Когда вода закипит, добавить 1,5 л теплой воды, дать ей закипеть и положить горох. Варить еще 30 минут, добавить пряности и, если надо, воду досолить по вкусу и хорошо размешать. Подавать горячим, добавив сливочное масло.

Шорба из курицы с вермишелью

Ингредиенты: 300 г курицы, 250 г вермишели, 5 средних луковиц, 100 г растительного масла, 4 све-жих помидора, 1 десертная ложка сливочного масла, 1 кофейная ложка молотого перца, щепотка шафрана, соль.

Приготовление: Измельчить лук, положить его в кастрюлю с растительным маслом, очищенными и измельченными помидорами, куриным мясом, нарезанным кусочками, сливочным маслом, солью и шафраном. Залить 2 л воды и довести до кипения. Варить на слабом огне около 1 часа. За 10 минут до готовности всыпать вермишель и варить, время от времени помешивая.

Ргаиф с начинкой

Ингредиенты: 1,5 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, 300 г тертого лука, 100 г мясной тушенки, 1 ложка тмина, 1/2 кофейной ложки острого красного перца. Для теста: 500 г муки, 1 ст. ложка соли, 20 г дрожжей, 250 г воды.

Приготовление: Просеять муку, насыпать горкой, добавить соль и разведенные в небольшом количестве воды дрожжи и перемешать до получения однородной массы. Месить тесто около 30 минут, добавляя понемногу воду. Оно должно стать мягче, чем тесто для хлеба, и быть очень податливым. Смазать его и руки растительным маслом и сформировать около 40 шариков величиной с абрикос. Шарик теста положить на смазанный растительным маслом стол и растянуть его кончиками пальцев в длину и ширину так, чтобы получился блин

толщиной с бумажный лист. Приготовить начинку, смешав все компоненты. Положить 1 ст. ложку начинки на середину блина и завернуть его так, чтобы получился прямоугольник. Растянуть из шарика теста другой блин и положить на него «прямоугольник» тонкой стороной вверх. Таким же образом подготовить остальные блины. Смазать противень растительным маслом, уложить на него свернутые блины, оставляя между ними небольшое расстояние. Слегка приплюснуть их. Запекать ргаифы в умеренно нагретом духовом шкафу 30 минут. Они должны быть поджаристыми и хрустящими. Подавать горячими, с мятным чаем.

Марокканские блюда из рыбы

Рыба во фритюре

Ингредиенты: 1,2 кг рыбы, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 лимон, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 250 г растительного масла для фритюра, пучок зелени кинзы, 1 кофейная ложка молотого тмина, 1/2 кофейной ложки аджики, 1 ст. ложка молотого шафрана, 1 зубчик толченого чеснока, соль.

Приготовление: Смешать специи с оливковым маслом и мариновать в этой смеси куски рыбы в течение 1 часа. Обвалить рыбу в панировочных сухарях и жарить в хорошо разогретом растительном масле 20 минут, 3-4 раза переворачивая в течение жарки. Готовую рыбу выложить в дуршлаг на бумажную салфетку - дать стечь маслу. При подаче полить рыбу лимонным соком. Можно подавать как горячей, так и холодной, с салатом.

Рыбный суп по-мароккански

Ингредиенты: 400 г рыбы, 1 луковица, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка муки, 1 лимон, пучок зелени (кинза, чабрец, укроп), 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, 4 бутона гвоздики, 2 маленьких стручка острого перца, 2 щепотки молотого душистого или черного перца, щепотка имбиря, соль.

Приготовление: Воткнуть гвоздику в луковицу. Вскипятить 1,5 л подсоленной воды, положить в нее луковицу, пучок зелени, специи, стручковый перец, влить оливковое масло. Варить 20 минут на слабом огне. Положить в кастрюлю нарезанную кусками подготовленную рыбу и варить еще 15 минут. Вынуть лук, пучок зелени и рыбу. Отделить рыбную мякоть от костей и вновь положить ее в бульон, не выключая огонь. Развести в миске муку и влить в кастрюлю с супом. Пропустить все через миксер, досолить по вкусу, добавить толченый чеснок или натереть им подаваемые к супу сухарики. Перед подачей полить суп лимонным соком.

Марокканские блюда из мяса и птицы

Курица фаршированная, сваренная на пару

Ингредиенты: 1 курица массой 1,5 кг, 1 кг помидоров, 2 пучка зелени петрушки, 2 пучка зелени сельдерея, кожура соленого лимона, 1 свежий лимон, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 кофейной ложки молотого острого красного

перца, 1 кофейная ложка молотого черного перца, тмин, соль.

Приготовление: Мелко нарезать зелень петрушки и сельдерея, кожуру соленого лимона, а также очищенный от кожуры свежий лимон. Все смешать, посолить, посыпать черным и красным перцем. Начинить этим фаршем подготовленную курицу, положив в нее и сливочное масло. Вскипятить в кастрюле 3-4 л воды, закрепить над ней дуршлаг, положить в него курицу, прикрыть влажной салфеткой.

Курица, запеченная в соусе м'кадем с яйцами

Ингредиенты: Курица массой 2,5 кг, 60 г сливочного масла, 5 луковиц, 2 палочки корицы, 1 кофейная ложка шафрана, пучок зелени петрушки, 2 свежих лимона, 10 яиц, 1 кофейная ложка молотого тмина, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, молотый черный перец, соль.

Приготовление: Положить нарезанную кусками курицу в кастрюлю вместе со сливочным маслом. Добавить куриные потроха, тертый лук, корицу, соль, черный перец, шафран, 2 стакана воды. Перемешать, накрыть крышкой и тушить на слабом огне, не допуская выпаривания жидкости. Когда курица будет готова, вынуть ее, снять кожу, удалить кости и нарезать мясо маленькими кусочками. Положить мясо кур обратно в кастрюлю, добавить в образовавшийся соус мелко нарезанную зелень петрушки и сок 2 лимонов. Тушить на очень слабом огне 10 минут, чтобы соус загустел. Вынуть палочки корицы. За 15 минут до подачи блюда на стол взбить яйца с солью, черным перцем и тмином. Выложить куриное мясо в большую сковороду, полить половиной соуса, сверху вылить взбитые яйца и посыпать молотым красным перцем. Поставить сковороду в умеренно нагретый духовой шкаф. Запекать 10 минут. Подавать в сковороде. Оставшийся соус разогреть и подать отдельно в соуснике.

Баранина, сваренная на пару с картофелем

Ингредиенты: 2 кг баранины (почечная часть, шея, лопатка), нарубленной кусками, 12 картофелин, молотый тмин, соль, черный молотый перец по вкусу. Картофелины очистить и вымыть, разрезать каждую на 4 части и положить в дуршлаг.

Приготовление: Посолить и поперчить куски мяса и положить на картофель. Накрыть все влажной салфеткой. Вскипятить воду в кастрюле, заполнив ее на 2/3, сверху закрепить дуршлаг с картофелем и мясом, заложив щель между кастрюлей и дуршлагом чистой влажной тряпичей, сверху дуршлаг закрыть крышкой и положить на нее что-нибудь тяжелое, чтобы она не приподнималась паром. Варить баранину на пару два часа. Подавать очень горячей, с картофелем. Отдельно каждому подать мисочку с молотым тмином и солью, в которую окунают куски мяса перед едой.

Баранина, сваренная на пару с пряной зеленью

Ингредиенты: 1 кг баранины (грудинка, плечевая часть), 100 г жира от говяжьих почек, пучок пряной зелени (чабрец, кинза, петрушка, розмарин), 1 лавровый лист, 1 кофейная ложка молотого тмина, 1 кофейная ложка молотого

черного перца, 2 щепотки молотого острого красного перца, 3 л воды, соль.

Приготовление: Вскипятить в кастрюле воду, положить в нее пучок пряной зелени и лавровый лист, закрепить сверху дуршлаг, уложить в него разрубленное на 6—8 кусков мясо, посолить, посыпать пряностями, накрыть слоем жира, влажной салфеткой и накрыть крышкой. Варить баранину на пару 1 час 15 минут. Подавать горячей с хлебом или кускусом.

Шорба из баранины с вермишелью

Ингредиенты: 200 г баранины (задняя часть), 100 г тонкой вермишели, 1 луковица, 4 ст. ложки оливкового масла, пучок зелени кинзы, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, 2 щепотки молотого черного перца, 1/2 кофейной ложки аджики, 2 лавровых листа, соль.

Приготовление: Мясо нарезать кусочками и обжарить на оливковом масле с тонко нарезанным луком в кастрюле в течение 5 минут на слабом огне. Положить специи, влить стакан воды и варить 15 минут, добавив 1 л теплой воды.

Мешуи (жареный барашек по-мароккански)

Ингредиенты: 1 барашек, 500 г топленого масла, 500 г оливкового масла, 3 ст. ложки молотого тмина, 3 ст. ложки белого (или душистого) перца, 3 ст. ложки имбиря, 2 кофейные ложки молотого острого красного перца (по желанию), 5 ст. ложек шафрана, 10 зубчиков чеснока, 1/2 ст. ложки молотого розмарина, 1/2 ст. ложки молотого лаврового листа, 1/2 ст. ложки молотого чабреца. Приправы при подаче: 3 ст. ложки молотого тмина, 3 ст. ложки молотого черного перца, 3 ст. ложки имбиря, 2 ст. ложки белого (или душистого) перца, 2 ст. ложки острого красного перца, соль.

Приготовление: Насадить подготовленную баранью тушу на жердь длиной 3 м, воткнув ее сзади и выведя под шеей. Крепко привязать к жерди проволокой передние и задние ноги и шею. Развести в яме глубиной 40 см огонь, вбить по краям ее рогатины так, чтобы они возвышались над огнем на полметра и, когда образуются угли, положить на рогатины жердь с бараном, которую необходимо время от времени переворачивать. Нагреть оливковое масло, растопить в нем топленое масло, положить специи и перемешать. По мере жарения смазывать этой смесью барана со всех сторон. Через 2-3 часа мясо должно быть готово (готовность его проверяют, воткнув глубоко вилку в одну из задних ног: если выделяется светлый сок - мясо готово). При подаче куски мяса посыпать смесью приправ. Отдельно можно подать хлеб или кускус.

Марокканские блюда из муки и крупы

Вермишель в молоке

Ингредиенты: 400 г вермишели, 1 л воды, 2 л молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 кофейная ложка соли, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки воды флердоранж.

Приготовление: Воду с молоком довести до кипения, положить масло, соль и сахар, снова довести до кипения и засыпать вермишель. Варить 10 минут, слегка помешивая. Добавить воду флердоранж и снять с огня.

Хлеб домашний по-мароккански

Ингредиенты: На 3 хлеба диаметром 20 см: 1 кг пшеничной муки, 1 ст. ложка соли, 25 г дрожжей, 1 ст. ложка смеси семян кунжута и аниса, 2,5 ст. ложки теплой воды.

Приготовление: Просеять муку в тазик или на стол. Добавить соль, разведенные в небольшом количестве воды дрожжи, немного теплой воды. Месить тесто энергично 15—20 минут, разминая его кулаками и отбивая. Если оно получается очень жестким, добавить немного воды. Смочить семена кунжута и зеленого аниса водой и слегка растереть ладонями на столе, затем добавить в тесто. Разделить тесто на три порции, скатать на столе три шара, делая вращательные движения ладонью. Положить эти шары на посыпанную мукой поверхность и сформировать круглые хлеба толщиной 2 см, размяв тесто ладонью. Дать хлебам подойти 1,5 часа в теплом месте, накрыв салфеткой и одеялом. Чтобы проверить, достаточно ли подошло тесто, надавить на него слегка пальцем: подошедшее тесто после надавливания должно принять первоначальную форму. Наколоть хлеб в 3-4 различных местах вилкой и поставить в нагретый духовой шкаф.

Бешкито (хрустящее печенье)

Ингредиенты: Для 30 штук бешкито: 400 г муки, 4 яйца и яичный желток для поджаривания, 1,5 стакан сахарного песка, 150 г растительного масла, 3 ст. ложки крахмала, цедра двух лимонов, дрожжи (или сода).

Приготовление: Разбить яйца в миску, добавить сахарный песок и взбивать венчиком до побеления смеси. Добавить растительное масло и вновь взбивать венчиком 5 минут, пока смесь не станет однородной. Добавить крахмал, цедру и дрожжи (или соду). Долго мешать деревянной ложкой и, когда все хорошо перемешается, постепенно добавить муку, перемешивая до тех пор, пока смесь не станет однородной. Накрывать тесто влажной салфеткой и дать постоять 15 минут. Посыпать кухонный стол мукой, разровнять ее. Разделить тесто на части и каждую раскатать в пласт толщиной 4 мм. Тонким стаканом вырезать из теста кружки, смазать их слегка взбитым яичным желтком. Смазать растительным маслом противень, положить на него кружочки теста и поместить в умеренно нагретый духовой шкаф на 20 минут.

Тунисские закуски и салаты

Зеленый салат

Ингредиенты: 500 г зеленого салата, 2 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, черный перец, соль.

Приготовление: Тщательно вымыть листочки салата, дать стечь воде, нарезать листья поперек полосками шириной 1—2 см, полить соусом винегрет (смесью взбитого масла и уксуса), поперчить, посолить, перемешать и подавать. Примечание: салат можно украсить ломтиками брынзы.

Салат из огурцов и сладкого перца

Ингредиенты: кг огурцов, 5 стручков зеленого и красного сладкого перца, 2 сваренных вкрутую яйца, оливковое масло, 1 лимон, соль.

Приготовление: Очистить огурцы, разрезать их по длине, удалить семена, нарезать тонкими дольками в дуршлаг, посыпать солью, перемешать и дать стекать 12 часов. Перец вымыть, разрезать, удалить семена, затем мелко нарезать. Смешать огурцы и перец, полить оливковым маслом и лимонным соком, дать настояться 2 часа. Положить на блюдо и украсить ломтиками яиц.

Салат мешуийя по-тунисски

Ингредиенты: 500 г сладкого стручкового перца, соль, 1 лимон, 50 г растительного масла, черные маслины.

Приготовление: Испечь в духовом шкафу или на древесных углях стручковый перец, снять кожицу, удалить семена, нарезать ленточками и посолить. Уложить в салатницу, полить лимонным соком и растительным маслом. Украсить черными маслинами.

Баклажаны печеные

Ингредиенты: 500 г баклажанов, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка молотого лугового тмина, 1 яйцо, несколько черных и зеленых маслин, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Приготовление: Испечь баклажаны в духовом шкафу или в золе. Через 30 минут вынуть их, очистить от кожицы, растолочь с чесноком и луговым тмином, посолить. Положить в салатницу, полить растительным маслом и украсить маслинами и кружочками сваренного вкрутую яйца.

Икра морковная

Ингредиенты: 500 г моркови, 100 г оливкового масла, 100 г брынзы или творога, 25 г зеленых маслин, 25 г черных маслин, 1/2 головки чеснока, 1 ст. ложка аджики, 2 ст. ложки уксуса, 1/2 кофейной ложки тмина, соль.

Приготовление: Морковь очистить, отварить в воде и растолочь в пюре. Развести аджику небольшим количеством воды. Очистить и растолочь чеснок. Размолоть тмин. Все это добавить в морковное пюре. Посолить по вкусу. Полить уксусом и оливковым маслом. Украсить маслинами и нарезанной палочками брынзой.

Салат из зеленой фасоли

Ингредиенты: 500 г зеленой фасоли (можно консервированной), 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 яйца, 100 г черных маслин, 1/2 кофейной ложки черного перца, соль.

Приготовление: Очистить фасоль, помыть и разрезать каждый стручок надвое. Сварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и переложить в салатницу. Посолить, поперчить, полить маслом и уксусом. Украсить маслинами и дольками сваренных вкрутую яиц.

Турт

Ингредиенты: 250 г баранины или 400 г курятины, 1 бараний мозг, 2 вареных яйца, 6 сырых яиц, 100 г швейцарского сыра, 100 г голландского сыра, 12 листов мальсуки, 100 г растопленного сливочного масла, 2 сырых яйца.

Приготовление: Нарезать мясо кусочками, посолить, поперчить, залить стаканом воды и тушить до готовности. Затем мелко порубить его, добавить нарезанные кусочками сыр и вареные яйца. Бланшировать мозги, очистить от пленки, мелко порубить и добавить в начинку вместе со взбитыми сырыми яйцами.

Смазать противень сливочным маслом, уложить на него листы мальсуки, смазать их топленым сливочным маслом, положить на каждый начинку и закрыть сверху другими листами мальсуки, подвернув их под нижние листы таким образом, чтобы начинка была хорошо закрыта со всех сторон.

Смазать турт смесью сливочного масла с яйцом и запечь в горячем духовом шкафу. Перед подачей разрезать его на маленькие прямоугольнички. Подавать горячими.

Мааземы с мясом и петрушкой

Ингредиенты: 150 г баранины или телятины, 2 ст. ложки мелко нарезанного лука, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 30 г сливочного масла, 2 сырых яйца, щепоть молотого черного перца, соль, 15 листов мальсуки, растительное масло для фритюра.

Приготовление: Нарезать мясо кружочками, посолить, поперчить, положить в кастрюлю, залить стаканом воды и тушить с луком до выпаривания жидкости. Порубить эту смесь, добавить зелень петрушки и сливочное масло и тушить еще 2-3 минуты на слабом огне. Когда фарш остынет, смешать его с яйцами. Далее готовить по предыдущему рецепту.

Брики с яйцом

Ингредиенты: 4 яйца, 100 г оливкового масла, 1 луковица, несколько веточек зелени петрушки, 1 лимон, соль по вкусу, 1/2 кофейной ложки черного перца, 4 листа мальсуки.

Приготовление: Мелко нарезанные лук и зелень петрушки отварить в подсоленной воде, затем слить воду и поперчить их. Расстелить на тарелке лист мальсуки, положить в середину немного начинки и влить туда же сырое яйцо. Осторожно сложить лист вдвое, поднести тарелку к сковороде с сильно нагретым растительным маслом и дать скатиться брику во фритюр. Перевернуть его и дать обжариться с другой стороны. Подавать очень горячим с ломтиками лимона (можно выжать из него сок). Примечание: Масло должно быть горячим, но не кипящим, иначе брики подгорят. Яйцо должно оставаться полужидким.

Тунисские супы

Шорба из баранины с вермишелью

Ингредиенты: 500 г баранины, 15 г топленого масла, 3 ст. ложки оливкового масла, 150 г вермишели, пучок зелени петрушки, пучок зелени сельдерея,

1 ст. ложка томатной пасты, 1/2 ст. ложки аджики, 1/2 кофейной ложки молотого черного перца, соль по вкусу, 1 лимон.

Приготовление: Нарезать мясо кусочками, посолить солью мелкого помола, поперчить и обжарить в оливковом масле. Добавить томатную пасту и аджику, мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея, помешать, залить водой и тушить на слабом огне до готовности мяса. Когда мясо будет готово, долить 2 л воды и нагреть. Вынуть мясо из кастрюли, очистить от костей и вновь положить в бульон. Когда суп закипит, положить в него вермишель и варить 10-15 минут. Досолить, добавить топленое масло. Полить шорбу соком лимона и подавать горячей.

Мшалуаш

Ингредиенты: 4 ст. ложки томатной пасты, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка молотого тмина, 3-4 зубчика чеснока, 1 кофейная ложка измельченной сушеной мяты, соль, несколько кусочков хлеба, по 1 свежему яйцу на каждую порцию.

Приготовление: Развести томатную пасту 2 стаканами воды, налить в кастрюлю вместе с растительным маслом, добавить толченый чеснок, тмин, мяту и соль. Тушить на умеренном огне 10—15 минут. Нарезать хлеб крупной соломкой, уложить на дно супницы. В основу для супа положить 1,5 л воды, довести до кипения и полить частью жидкости хлеб. Отделить еще одну часть жидкости, влить в нее свежие яйца и дать им свариться. Уложить яйца на замоченный хлеб, влить в супницу весь бульон и подавать горячим. Примечание: В Тунисе считают, что если в этот суп добавить аджики, он будет хорошим средством против простуды.

Суп из кальмаров

Ингредиенты: 500 г кальмаров, 100 г оливкового масла, горсть вермишели, 500 г зеленого горошка, горсть сухих бобов, 1 луковица, 25 г зелени петрушки, 25 г зелени сельдерея, 200 г моркови, 200 г брюквы, 300 г капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка аджики, 1/2 ст. ложки молотого красного перца, 1 лимон, соль.

Приготовление: Налить в довольно большую кастрюлю оливковое масло, нагреть его и обжарить мелко нарезанный лук. Добавить нарезанного кусочками кальмара, замоченные накануне бобы, измельченные зелень петрушки и сельдерея, нарезанную кружочками морковь, очищенную и нарезанную кусочками брюкву, листья капусты, томатную пасту, аджику и красный перец. Налить 1 л воды, перемешать и тушить на слабом огне до готовности овощей. Добавить еще 1 л воды, довести до кипения и варить еще 15-20 минут. Досолить по вкусу, полить лимонным соком и подавать горячим.

Мальсука тунисская

Ингредиенты: 250 г муки-крупчатки, вода, соль; медное луженое блюдо.

Приготовление: Замесить тесто из муки-крупчатки, воды и соли. Дать постоять 1 час, затем опять замесить его, обильно смачивая теплой водой, до по-

лучения податливой массы. Поставить на горелку медное блюдо днищем вверх, нагреть его. Смочить пальцы водой и взять немного теста. Быстрым движением уронить его и, как только оно коснется дна блюда, поднять (на днище останется тонкий слой теста). Повторять эту операцию до тех пор, пока все днище не покроется корочкой теста: Когда тесто высохнет, отделить его и положить на влажную салфетку. Таким же образом приготовить остальные листы, используя все тесто.

Оджа с зеленым горошком

Ингредиенты: 250 г зеленого горошка, 2 яйца, 4 ст. ложки томатной пасты, 1 кофейная ложка аджики, 4 зубчика чеснока, 1 кофейная ложка лугового тмина, 100 г растительного масла, соль.

Приготовление: Положить зеленый горошек в кастрюлю с растительным маслом и разведенной стаканом воды томатной пастой, добавить аджику, луговой тмин и толченый чеснок. Тушить до готовности, затем вбить в кастрюлю яйца, перемешать и снять оджу с огня.

Яичница с помидорами и специями

Ингредиенты: 10 яиц, 4 помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, щепоть молотого черного перца, 1/2 кофейной ложки аджики, пучок зелени петрушки, щепоть тмина, 2 зубчика чеснока, 1/2 ст. ложки сладкого красного перца, щепотка шалфея, соль.

Приготовление: Окунуть помидоры на 1-2 минуты в кипяток и, сняв с них кожицу, нарезать мелкими кусочками. Разогреть в сковороде сливочное масло и жарить в нем помидоры 10 минут, посолить, поперчить. Вылить на помидоры взбитые со специями яйца, не помешивая. Через 5 минут подавать яичницу горячей, посыпав тмином.

Оджа со сладким перцем

Ингредиенты: 250 г сладкого перца, пучок зелени петрушки, 2 яйца, 4 ст. ложки томатной пасты, 1 кофейная ложка аджики, 4 зубчика чеснока, 1 кофейная ложка лугового тмина, 100 г растительного масла, соль.

Приготовление: Налить в кастрюлю растительное масло, разведенную стаканом воды томатную пасту, добавить аджику, луговой тмин, толченый чеснок, посолить. Варить 10 минут, затем добавить пропущенный через мясорубку сладкий перец, мелко нарезанную петрушку и тушить 5 минут. Вбить в ту же кастрюлю яйца, перемешать и снять оджу с огня.

Рыбный суп по-тунисски

Ингредиенты: 500 г мелкой рыбы, 50 г оливкового масла, 50 г кольраби, 150 г лука-порея, 150 г моркови, 150 г репы, несколько веточек зелени петрушки, пучок зелени сельдерея, 200 г картофеля, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/2 ст. ложки молотого черного перца, соль.

Приготовление: Помыть зелень петрушки и сельдерея и связать пучком. Тщательно вымыть целые клубни картофеля, не очищая его. Почистить и наре-

зять другие овощи. Положить все в кастрюлю и залить все 2 л воды. Добавить оливковое масло, соль, томатную пасту и варить 2 часа. Очистить рыбу, нарезать кусками, посолить, поперчить и положить в отвар. Варить еще 30 минут. Удалить из супа пучок зелени, вынуть картофель и очистить его. Размять все овощи в пюре. Вынуть рыбу, удалить головы и кости. Растолочь рыбу в пюре или очень мелко нарезать и положить вместе с овощным пюре в супницу. Залить отваром, процедив его. Подавать суп горячим.

Бруду из цыпленка

Ингредиенты: 1 цыпленок (750 г), 15 г соленого топленого масла, 50 г оливкового масла, 50 г кольраби, 150 г лука-порая, 150 г моркови, 25 г зелени петрушки, 50 г зелени сельдерея, 100 г картофеля, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/2 кофейной ложки молотого черного перца, соль.

Приготовление: Подготовленную тушку цыпленка нарезать кусками, поперчить и посолить. Обжарить в течение нескольких минут в кастрюле на оливковом и топленом масле. Добавить томатную пасту.

Бруду из телячьего языка

Ингредиенты: 1 телячий язык, 30 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Приготовление: Бланшировать в кипящей воде язык, почистить его, посолить, поперчить и обжарить в сливочном масле. Залить язык 3 л воды, накрыть крышкой и варить на среднем огне до полного размягчения. Вынуть язык, нарезать кусками, положить в суп. Добавить в бруду сырое яйцо, перемешать и подавать горячим.

Тунисские блюда из рыбы

Рыба жареная с картофелем

Ингредиенты: 1 рыба массой 750 г, 150 г оливкового масла, 750 г картофеля, несколько зубчиков чеснока, 1/2 ст. ложки тмина, соль.

Приготовление: Подготовленную рыбу нарезать кусками, натереть мелкой солью, смесью толченого чеснока и тмина и пожарить с обеих сторон во фритюре (хорошо нагретом растительном масле). Пожарить в оставшемся после рыбы фритюре нарезанный ломтиками картофель.

Рыба печеная

Ингредиенты: 2 рыбы по 500 г каждая, 100 г сливочного масла, 1 лимон, черный перец, соль.

Приготовление: Сделать косые надрезы на боку подготовленной рыбы, полить ее смесью стакана воды, лимонного сока, соли и перца, хорошо пропитав этой смесью рыбу, смазать ее сливочным маслом и запекать в горячем духовом шкафу 20 минут.

Рыба, фаршированная по-тунисски

Ингредиенты: 1 рыба массой около 750 г, 3 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 100 г оливкового масла, 50 г черствого хлеба, 750 г картофеля, 50 г зелени петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка каперсов или 1 маринованный огурец, несколько зубчиков чеснока, 1/2 кофейной ложки молотого черного перца, щепоть шафрана, соль.

Приготовление: Сварить вкрутую 2 яйца и измельчить их. Натереть на терке черствый хлеб и просеять. Натереть сыр. Мелко нарезать зелень петрушки и лук. Растолочь чеснок. Смешать все это с сырым яйцом, 1—2 ст. ложками оливкового масла, каперсами или мелко нарезанным маринованным огурцом и щепотью черного перца, посолить по вкусу. Нафаршировать этой смесью подготовленную рыбу и зашить нитками. Нарезать очищенный картофель ломтиками, посолить и поперчить. Положить фаршированную рыбу на середину противня, обложить ломтиками картофеля, полить все оливковым маслом и разведенным стаканом воды шафраном. Поставить противень в духовой шкаф и запекать рыбу на слабом огне 1 час, время от времени поливая ее выделяющимся соком. Подавать горячей.

Рыбные котлеты

Ингредиенты: 1,5 кг рыбного филе, 200 г черствого хлеба, 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, пучок сельдерея, 3 яйца, 1 кофейная ложка молотого красного перца, 1 кофейная ложка молотых семян тмина, 600 г растительного масла, 4-5 ст. ложек (без верха) муки, 4 лимона, черный молотый перец, соль.

Приготовление: Замочить хлеб в небольшом количестве теплой воды. Мелко нарезать лук. Растолочь вместе чеснок и мелко нарезанные зелень петрушки и сельдерея. Измельчить рыбное филе, добавить замоченный и хорошо отжатый руками хлеб, яйца, лук, чеснок, петрушку и сельдерей, соль, черный и красный перец, тмин. Все хорошо перемешать до получения однородной массы, сформировать из нее шарики величиной с маленький лимон, сплюснуть их, слегка обвалить в муке. Нагреть в сковороде растительное масло и обжарить во фритюре котлеты. Осторожно выложить их на блюдо, подложив снизу зелень. Подавать горячими, с кусочками лимона и острым томатным соусом.

Тунисские блюда из мяса

Говядина, тушенная с шампиньонами

Ингредиенты: 500 г говядины, 150 г оливкового масла, 500 г шампиньонов, несколько зубчиков чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/2 кофейной ложки молотого черного перца, 1/2 кофейной ложки молотого красного перца, 1/2 кофейной ложки молотого кориандра, соль.

Приготовление: Разрезать мясо на 4 части, натереть каждую солью, черным перцем и кориандром, нашпиговать чесноком. Нагреть оливковое масло и обжарить в нем мясо. Слить оставшееся после жарения оливковое масло в кастрюлю, добавить томатную пасту, красный перец, стакан воды, поставить на

огонь и довести до кипения. Положить в этот соус жареное мясо, щепоть соли, хорошо очищенные шампиньоны и тушить 15-20 минут, после чего досолить и подавать блюдо горячим.

Цыпленок в панировке

Ингредиенты: Цыпленок массой 1 кг, 150 г панировочных сухарей, 100 г тертого сыра, 4 яйца, растительное масло для фритюра, черный молотый перец, соль.

Приготовление: Положить подготовленного цыпленка в кастрюлю, залить 1,5 л воды, посолить и варить 1 час, следя за тем, чтобы он не переварился. Готового цыпленка охладить, нарезать на куски (ножки, крылышки с частью грудки, белое мясо грудки без кости), посолить и поперчить, обвалять в панировочных сухарях, обмакнуть во взбитые с тертым сыром яйца и пожарить с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле. Уложить куски на блюдо и подавать с зеленым салатом или салатом из овощей.

Курица, запеченная в духовом шкафу

Ингредиенты: Курица массой 1 кг, 500 г картофеля, 2 стручка полуострого перца, 2 помидора, 1 луковица, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/2 ст. ложки молотого черного перца, 1/2 ст. ложки молотого красного перца, 1/2 ст. ложки шафрана, соль.

Приготовление: Разделанную на куски курицу посолить, поперчить и уложить на противень вместе с крупно нарезанным очищенным картофелем, помидорами, стручками перца и луком. Смешать в миске томатную пасту, оливковое масло, соль, черный и красный перец, шафран, лимонный сок и стакан воды. Полить этой смесью содержимое противня и поставить его в умеренно нагретый духовой шкаф. Запекать 45 минут, время от времени поливая приготовленной смесью.

Таджин постный

Ингредиенты: 300 г картофеля, 250 г консервированного зеленого горошка, 250 г вареного турецкого гороха (или гороха нут), 50 г сливочного масла, 100 г сыра, 6 сырых яиц, 1 вареное яйцо, перец, соль, растительное масло для фритюра.

Приготовление: Нарезать картофель соломкой, посолить и пожарить во фритюре. Потушить горошек в сливочном масле и добавить в картофель, посолить и поперчить. Добавить нарезанные соломкой сыр и вареное яйцо, затем взбитые сырые яйца. Хорошо размешать. Выложить все в смазанную растительным маслом форму и запекать в горячем духовом шкафу 15 минут.

Лапша с мясными шариками

Ингредиенты: 250 г телятины, 1 яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 150 г оливкового масла, 500 г лапши, 3 ст. ложки томатной пасты, не-сколько зубчиков чеснока, 1/2 кофейной ложки молотого черного перца, щепоть молотой корицы, молотые бутоны розы на кончике ножа, соль.

Приготовление: Пропустить мясо через мясорубку, добавить сырое яйцо,

щепотку черного перца, корицу, молотые бутоны розы, посолить по вкусу и сформировать из этой массы шарики величиной с орех. Нагреть оливковое масло и пожарить в нем мясные шарики вместе с мелко нарезанным чесноком. Когда шарики будут готовы, добавить остаток перца, томатную пасту, стакан воды и тушить 20—25 минут. Если надо, досолить. Отварить лапшу в подсоленной воде в течение 15—20 минут, откинуть на дуршлаг. Смешать лапшу с соусом, в котором тушились шарики, посыпать тертым сыром, сверху уложить сами шарики и подавать.

Макароны с бараниной по-тунисски

Ингредиенты: 500 г баранины, 30 г соленого сливочного масла, 100 г оливкового масла, 500 г макарон, 100 г турецкого гороха, замоченного накануне, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 1/2 кофейной ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка аджики, 1/2 ст. ложки молотого красного перца, соль.

Приготовление: Нагреть оливковое масло и обжарить в нем очищенный и мелко нарезанный лук и нарезанное кусками мясо, посолив его и поперчив. Добавить томатную пасту, аджику, красный перец и горох, залить водой, нагреть и тушить на слабом огне до готовности мяса и гороха. Вынуть мясо и отложить. В соус влить 1 л воды, довести до кипения, положить макароны и варить на сильном огне 20-25 минут. Досолить и заправить сливочным маслом. Снять с огня, дать немного постоять, сверху уложить куски мяса и подавать.

Спагетти с бараниной или курицей

Ингредиенты: 500 г баранины или курятины, 30 г соленого сливочного масла, 100 г оливкового масла, 500 г спагетти, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 1/2 кофейной ложки молотого черного перца, 1/2 кофейной ложки молотого красного перца, соль.

Приготовление: Нарезать мясо кусочками, положить в кастрюлю, посолить, посыпать черным перцем и обжарить в нагретом оливковом масле в течение нескольких минут вместе с мелко нарезанным луком. Добавить томатную пасту и красный перец, залить водой, довести до кипения, убавить огонь и тушить, накрыв крышкой в течение 1,5 часа. Мясо вынуть и отложить. Добавить в кастрюлю с соусом еще 1 л воды и нагреть до закипания. Разломать спагетти, бросить в кастрюлю и варить 15 минут. Снять с огня, досолить, добавить сливочное масло, перемешать и дать немного постоять. Подать с кусочками мяса.

Жареная баранья нога

Ингредиенты: 1 задняя нога, 12 крупных картофелин, 120 г топленого масла, щепотка молотой корицы, щепотка молотых бутонов розы, 3 лимона, 2 кофейные ложки аджики, 1 кофейная ложка шафрана, 8-10 стручков сладкого перца, горсть мелко нарезанной петрушки, соль, молотый черный перец.

Приготовление: Обмазать баранье мясо половиной топленого масла, посыпать черным перцем, солью, корицей и молотыми бутонами розы. Поместить баранину на противень, вокруг положить разрезанный на четверти очищенный картофель. Смешать в миске остаток топленого масла, стакан теплой воды, сок

3 лимонов, аджику и шафран. Полить мясо этой смесью и поставить противень в горячий духовой шкаф. Жарить мясо 45 минут, время от времени поливая выделяющимся соком. За 7 минут до окончания жарения положить на противень стручки перца. Вынуть мясо из духового шкафа, положить на блюдо, расположив вокруг картофель. Посыпать зеленью петрушки и украсить перцем. Подавать горячим.

Тунисские сладкие блюда

Рис с лимоном

Ингредиенты: Рис - 60 г, молоко - 50 г, вода - 50 г, пудра сахарная - 50 г, лимон, ром - 10 г, варенье.

Приготовление: Рис промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую воду и варят 5 минут. Затем отцеживают, доваривают в смеси молока и воды, выкладывают в глубокую посуду и охлаждают. Добавив сахарную пудру, сок и цедру лимона, ром, массу вымешивают и выкладывают в подходящую форму, смазанную арахисовым маслом, и выдерживают несколько часов в холодильнике. Подают с фруктовым вареньем.

Печенье соленое с джемом

Ингредиенты: Масло сливочное - 200 г, брынза - 200 г, мука - 200 г, джем - 200 г.

Приготовление: Взбивают сливочное масло, добавляют измельченную овечью брынзу и муку и раскатывают тесто в пласт толщиной 0,5 см. Вырезают из теста стаканом кружки, соединяют их попарно каким-нибудь джемом и выпекают на противне.

Торт с миндальным кремом

Ингредиенты: Для теста: 250 г муки, 1 ст. ложка сахарного песка, 125 г сливочного масла, 2 щепоти соли, 1/2 стакана воды. Для крема: 100 г молотого миндаля, 6 ст. ложек сахарного песка, 2 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки воды флердоранж.

Приготовление: Приготовить крем: энергично смешать молотый миндаль, сахар, сырые яйца, растопленное сливочное масло до получения однородной массы. Сдобрить водой флердоранж. Насыпать горкой муку, сделать сверху углубление, положить в него растопленное сливочное масло, соль. Быстро все перемешать, добавив 1/2 стакана воды (от долгого замешивания тесто становится жестким и ломким). Поставить тесто на 2 часа в прохладное место. Затем быстро раскатать скалкой, уложить в форму, предварительно смазанную маслом и посыпанную мукой. Поставить в духовой шкаф приготовленную основу для торта. Чтобы тесто не пузырилось, положить на середину немного фасоли. Не дожидаясь, пока торт подрумянится, вынуть его из духового шкафа, убрать фасоль. Украсить остывший торт слоем миндального крема достаточной толщины и вновь поставить в духовой шкаф на 15 минут. Можно дополнительно украсить торт смесью свежей клубники с 3 ст. ложками сахарной пудры и со-

ком половины лимона. Подавать теплым. Варианты: используя такую же основу, можно выпекать фруктовые торты с яблоками, бананами, абрикосами, ананасами.

Лимонад с мятой

Выжать сок из лимонов, добавить в него немного измельченных листочков мяты и протереть все через мелкое сито. Добавить воду и сахар по вкусу и охладить.

Кофе по-туниски

Ингредиенты: 2 ст. ложки кофе мелкого помола, 6 кофейных ложек сахарной пудры, 5 кофейных чашек холодной воды, 2 кофейные ложки розовой воды.

Приготовление: Положить в маленькую кастрюлю с ручкой кофе, затем сахар, размешать и залить холодной водой, не доливая 2-3 см до края. Нагреть на слабом огне, помешивая через каждые 5 минут. Когда пена начнет подниматься до краев, снять с огня, добавить розовую воду, не размешивая, затем 2-3 раза легонько встряхнуть кофеварку, чтобы пена опустилась. Подавать горячим в маленьких чашечках.

В Египте сложились две кухни: среди богатых преобладает смесь французской и итальянской, среди бедных - арабская.

Готовят разнообразные блюда из баранины, козлятины, птицы, яиц, риса, бобов, сыров (типа брынзы) и молочнокислых продуктов.

В прибрежных районах популярны блюда из рыбы, креветок.

Египтяне едят много хлеба: кукурузного, пшеничного и из сорго (вид проса), любят овощные блюда, финики и большие сладкие лимоны.

Пьют чай, фруктовые соки со льдом, сок сахарного тростника.

В состав многих блюд входят чеснок, лук, перец, пряные травы и коренья. Готовят в основном острые блюда.

К излюбленным национальным блюдам относятся розетте (кушанье из риса), фуя медомес (красные бобы, тушеные с лимоном, растительным маслом и ячменной крупой), эль молокхес (суп на основе бульона из жирного гуся, приправленный ароматическими травами, поджаренным чесноком и молотым кориандром, подают его с рисом). Духовка, дрожжи, кислый хлеб и оладьи пришли к нам из Египта. Даже пиво изобрели древние египтяне. Культура лука насчитывает пять тысячелетий. Во времена фараонов его приносили в жертву богам. Геродот говорил, что лук дает людям силу и защищает от болезней. Популярные египетские блюда. Холодные закуски: заправленные растительным маслом овощные салаты и винегреты, фаршированный перец, икру кабачковую и баклажанную, шпроты, сардины, маслины, оливки, кур и индеек жареных с овощами, баранину жареную с гарниром, рыбу под маринадом, яйца под майонезом. Первые блюда: суп фасолевый с мясом и рисом, солянку мясную, суп гороховый, суп с домашней лапшой и курицей, рассольники, борщи, уху с расстегаями. Вторые блюда: баранину жареную с фасолью, грудинку баранью, фаршированную лапшой, котлеты натуральные из баранины, рагу из баранины, шашлык, гуляш из баранины, люля-кебаб, осетрину жареную фри, рыбу жареную, кур,

индеек жареных, котлеты по-киевски, чахохбили, кабачки и помидоры фаршированные. Десерты: свежие фрукты и ягоды, компоты из свежих и консервированных фруктов и ягод, фруктовые салаты, сладкие пироги, печенье, пирожное, торты, мороженое. После обеда - чай сладкий с лимоном или молоком.

Мункачини (арабский салат)

Ингредиенты: Апельсины - 180 г, лук репчатый - 40 г, маслины - 40 г, масло растительное - 15 г, перец молотый черный, соль.

Приготовление: Апельсины и лук очищают и нарезают тонкими пластинками, смешивают с маслинами, из которых удалены косточки. Поливают маслом, заправляют солью и перцем.

Салат египетский

Ингредиенты: Помидоры - 120 г, лук репчатый - 25 г, фисташки - 60 г, перец молотый красный, соль.

Приготовление: Помидоры очищают от кожицы, удаляют семена, мякоть мелко нарезают, смешивают с шинкованным луком, толчеными фисташками, солью и молотым красным перцем. Смесь должна постоять 10 минут, после чего салат готов к подаче на стол.

Салат «порт-саид»

Ингредиенты: Сельдерей - 40 г, бананы - 40 г, яблоки - 40 г, салат - 20 г, майонез - 40 г, свежие помидоры - 20 г.

Приготовление: Нарезанные лапшой корень сельдерея, кусочками - бананы, кубиками - яблоки, соломкой - салат перемешивают, заправляют майонезом, в который добавлены мелко рубленные свежие помидоры. Подают блюдо в кожуру банана, украсив листьями салата.

Суп фасолевый с мясом по-арабски

Ингредиенты: Мясо - 100 г, фасоль красная - 50 г, томат-пюре - 30 г, лук репчатый - 25 г, масло топленое - 10 г, чеснок - 5 г, зелень - 5 г, соль.

Приготовление: Крупные куски мяса обжаривают без жира и готовят бульон. Бульон процеживают, засыпают в него перебранную, промытую, но не замоченную красную фасоль и варят почти до готовности. После этого заправляют пассерованным томатом, мелко шинкованным пассерованным луком и доводят до готовности. При подаче к столу добавляют толченый чеснок и посыпают зеленью. В тарелку кладут два кусочка мяса.

Суп кукурузный с мясом по-арабски

Ингредиенты: Мясо - 100 г, кукуруза консервированная - 170 г, томат-пюре - 30 г, лук репчатый - 25 г, масло топленое - 10 г, чеснок - 5 г, соль.

Приготовление: Готовится и подается так же, как суп фасолевый.

Рыба по-египетски

Ингредиенты: Рыба - 200 г, масло растительное - 50 г, миндаль или орехи - 25 г, изюм - 15 г, помидоры - 100 г, перец молотый красный, соль.

Приготовление: Рыбу чистят, делают наискось надрезы, натирают солью и перцем, кладут в сотейник, заливают растительным маслом и жарят в жарочном шкафу при умеренной температуре, время от времени поливая маслом. Орехи и изюм слегка обжаривают в масле, добавляют помидоры и тушат, пока помидоры не распарятся. Протирают сквозь сито и проваривают до загустения массы. Перед подачей рыбу, уложенную на блюдо, заливают полученным соусом.

Баранина с черносливом

Ингредиенты: Баранина - 150 г, лук репчатый - 40 г, масло сливочное - 10 г, мука - 5 г, чернослив - 30 г, сахар, корица, перец молотый черный, соль.

Приготовление: Мясо нарезают узкими длинными полосками (1x5 см). Мелко рубленый лук пассеруют в сливочном масле, обжаривают там же мясо, присыпают мукой, солью, перцем и корицей, перемешивают, подливают столько воды, чтобы она покрыла мясо, и доводят до готовности на слабом огне. За 20 минут до подачи кладут замоченный накануне чернослив (косточки удаляют), заправляют сахаром. Подают с рассыпчатым рисом.

Барабулька по-александрійски

Ингредиенты: Барабулька - 150 г, помидоры - 80 г, масло растительное - 20 г, зелень петрушки - 5 г, сухари - 5 г, чеснок, соль.

Приготовление: Помидоры очищают от кожицы и семян, нарезают каждый на 4 части и варят на слабом огне в растительном масле, приправленном толченым чесноком, солью и рубленой петрушкой. Рыбу панируют в муке и обжаривают в растительном масле. Половину приготовленных помидоров кладут на овальное блюдо, сверху помещают барабульку, покрывают оставшимися помидорами, посыпают сухарями, рубленой петрушкой и подрумянивают в жарочном шкафу.

Цыпленок по-каирски

Ингредиенты: Цыпленок - 220 г, масло оливковое - 20 г, лук репчатый - 10 г, ветчина - 10 г, грибы свежие - 30 г, помидоры - 30 г, лапша домашняя - 50 г, масло сливочное - 10 г, салат зеленый - 30 г, соль.

Приготовление: Филе и ножки цыпленка обжаривают на оливковом масле. Когда они подрумянятся, добавляют мелко нарезанный лук, вареную ветчину, свежие грибы или ароматическую зелень, заливают бульоном и проваривают. Затем прибавляют мелко нарезанные помидоры, солят и тушат 15-20 минут до мягкости. Цыпленка можно подать без гарнира или гарнировать заправленной маслом домашней лапшой. Отдельно подают зеленый салат.

Плов по-египетски

Ингредиенты: Рис - 50 г, масло сливочное - 20 г, лук репчатый - 5 г, печенка куриная - 10 г, ветчина - 20 г, грибы - 30 г, бульон - 100 г, соль.

Приготовление: Обжаренный (без масла) отварной рис, нарезанную ломтиками и припущенную с маслом куриную печенку, пассерованный лук, нарезанную кубиками вареную ветчину и нарезанные ломтиками свежие грибы перемешивают, заливают горячим бульоном или водой, доводят до кипения, солят, немедленно накрывают кастрюлю крышкой и тушат в жарочном шкафу 15-20 минут.

Цыпленок по-александрийски

Ингредиенты: Цыпленок - 350 г, мед - 20 г, масло сливочное - 15 г, вода розовая - 5 г, фисташки - 5 г, жир для жаренья - 20 г, имбирь.

Приготовление: Масло растапливают с медом и вливают половину его в отверстия, сделанные острым ножом в грудке и ножках цыпленка. Остальную смесь разбавляют розовой водой и обильно смазывают всего цыпленка изнутри, предварительно разрезав его вдоль пополам. Обжаривают в жире до золотистого цвета. Перед подачей посыпают молотыми фисташками и имбирем.

Яйца по-египетски

Ингредиенты: Яйца - 2 шт., масло сливочное - 25 г, лук репчатый 25 г, лук-порей 25 г, соус белый - 25 г, перец молотый черный, соль.

Приготовление: Лук репчатый и лук-порей нарезают кольцами, пассеруют на сливочном масле до мягкости, посыпают солью и черным молотым перцем, добавляют белый соус; полученную смесь выкладывают на смазанную сливочным маслом сковороду, заливают яйцами и запекают в жарочном шкафу.

Баклажаны по-арабски

Ингредиенты: Баклажаны - 200 г, лук репчатый - 30 г, чеснок - 5 г, масло оливковое - 30 г, морковь - 20 г, сельдерей - 20 г, помидоры - 50 г, зелень петрушки - 5 г, соль.

Приготовление: Баклажаны разрезают по длине пополам, отделяют ножом мякоть от кожицы. Пассеруют на оливковом масле мелко нарезанный лук, добавляют очень мелко нарезанные чеснок, морковь и вареный сельдерей, вынутую из баклажанов мякоть, солят и все хорошо перемешивают. Полученным овощным фаршем заполняют кожуру баклажанов и раскладывают их на смазанной маслом сковороде или противне. Каждую половинку баклажана накрывают ломтиком помидора и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Запекают в жарочном шкафу в течение 20 минут, подают в холодном виде.

Тамийя

Ингредиенты: Фасоль - 150 г, лук репчатый - 80 г, масло растительное - 10 г, чеснок - 5 г, зелень петрушки - 30 г, яйцо - 1 шт., перец молотый черный и красный, соль.

Приготовление: Фасоль, замоченную накануне приготовления блюда, растирают в ступке с репчатым луком, предварительно нарезанным кружочками и поджаренным в растительном масле, чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки. Все это размешивают с яйцом, приправляют солью, черным и

красным молотым перцем. Из полученной массы формируют шарики величиной с грецкий орех и поджаривают их на горячем растительном масле до бронзового цвета. Крокеты подают с салатом из помидоров и лабаном (йогуртом).

Задание 2

1. Прodeгустировать блюда и отметить их вкусовые качества

Внешний вид _____

Цвет _____

Вкус и запах _____

Консистенция _____

Виды и причины брака

Виды брака	Причины брака

2. Убрать рабочее место, посуду и сдать дежурным.

3. Оформить отчет и сдать работу.

Отчет

1. Определите массу готового полуфабриката – $M_{п/ф}$

2. Установить время приготовления изделия _____

3. Рассчитать сырьевую ведомость

Наименование сырья	Вес нетто, г	Вес нетто, г
Выход	1 шт по _____	10 шт по _____

4. Определить массу готового изделия - M_r

5. Определить производственные потери при изготовлении блюда:

$$П = (M_n - M_{п/ф}) / M_n * 100 \%$$

6. Потери при тепловой обработке блюда рассчитывают в % к массе полуфабриката:

$$П_T = (M_{п/ф} - M_r) / M_{п/ф} * 100 \%$$

7. Составить технологическую схему приготовления.

8. Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда.

9. Составить технико-технологическую карту.

Рекомендуемая литература

1. Богушева В.И. Технология приготовления пищи. Учебно-методическое пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2012.
2. Антонова Р. П. Технология приготовления блюд и кулинарных изделий: справ.пособие для предприятий общественного питания. СПб.: ПРОФИКС, 2007
3. Технология приготовления блюд и кулинарных изделий: справ.пособие для предприятий общественного питания. СПб.: Профи, 2011
4. Тихомирова В.А. Русская кухня. М.: Айрис-пресс, 2010.
5. Гладкова, И.А. Кухня народов мира. Ч.2 : Учеб. пособие / И.А. Гладкова .— : изд-во ЛКИ, 2011 .— 73с.
6. Гладкова, И.А. Кухня народов мира. Ч.1 : Учеб. пособие / И.А. Гладкова .— : изд-во ЛКИ, 2011 .— 81с.
7. Сравнительная оценка лосося и карпа в технологии блюд японской кухни «Известия вузов. Пищевая технология», 2011 год
8. Технология производства обеденных блюд на основе овощей для социального питания «Овощи России», 2014 год, №1.

Учебное издание

Елена Ивановна Слезко
Валентина Евгеньевна Гапонова
Хафиз Мубариз-оглы Исаев

**Методическое пособие
для выполнения лабораторных работ
по дисциплине «Технология блюд
национальной кухни»**

Для студентов очной и заочной формы обучения по направлению
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Редактор Лебедева Е.М.

Подписано к печати 14.11.2017 г. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Усл. п. л. 10,99. Тираж 100 экз. Изд. № 5419.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ