

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №182»  
(МБДОУ «Детский сад №182»)

# **Тематический альбом**

## **«Национальное блюдо нашей семьи»**



Подготовили:  
Казюлина О.Н.  
Касаткина Е.Н.  
воспитатели группы №11

Наше общество представляет собой большую коммунальную квартиру, в которой живут люди разных национальностей.

Они живут рядом с нами, и мы должны жить в мире и согласии, не сориться, быть терпимыми, толерантными, уважать и сочувствовать всем, кто живет рядом, не смотря на то, что эти люди говорят на другом языке, соблюдают иные традиции.

На данном этапе развития общества часто происходят межнациональные конфликты, основанные на неуважении и нетерпимости между людьми. Каждый человек должен представлять для другого человека партнера по общению, труду, отдыху. И тут национальная принадлежность играет другую роль, здесь главное – вызывает ли человек интерес как личность, может ли он сочувствовать, сопереживать своему товарищу.

Общение детей разных национальностей оказывает благотворное влияние на их развитие. Дети получают знания о быте, искусстве, культуре другого народа. Приобщение к знаниям семейных, национальных, кулинарных традиций, как никогда актуально в наше непростое время, Это позволяет ребёнку ближе познакомиться с национальной культурой русского народа, понять смысл общения с людьми другой национальности.

У ребят нашей группы возник интерес к быту и традициям народов разных национальностей. Совместно с родителями они познакомились с технологией приготовления различных национальных блюд, получили знания о культуре другого народа. Было решено оформить альбом.

В альбоме «**Национальное блюдо нашей семьи**» собраны рецепты самых разных национальностей.

**Цель:** способствовать развитию у детей представления о национальной кухне, как важном компоненте культуры народа; познакомить детей с основными принципами здорового питания.

**Задачи:**

1. Формировать знания об особенностях национального быта разных народов.
2. Развивать познавательный интерес к истории и традициям, жизни людей разных национальностей.
3. Развивать любознательность детей, умение работать в группах.
4. Познакомить с технологиями приготовления различных национальных блюд.
5. Способствовать развитию эффективного взаимодействия между детьми и родителями в семьях.

В создании альбома принимали участие воспитатели, воспитанники ДОУ и их родители.

# Узбекская кухня

Блюда узбекской кухни пользуются популярностью во всём мире. Надо отметить, не зря многим так нравится узбекская кухня, рецепты узбекской кухни очень домашние, фактически они не требуют каких-то неординарных продуктов. Но вот без азиатских специй вам не обойтись, чтобы приготовить блюда узбекской кухни, рецепты узбекской кухни действительно часто их используют. Шурпа, манты, чучвара, самса — всё это узбекская кухня. Лагман — ещё одно популярное блюдо узбекской кухни. Но обычно говоря про узбекскую кухню, в первую очередь мы вспоминаем про знаменитый узбекский плов.

Салаты узбекской кухни между тем также достойны внимания. Узбекская кухня очень жирная, многие блюда узбекской кухни готовятся на хлопковом масле, курдючном сале, поэтому овощи будут просто необходимы. Изделиями из теста, особенно различными лепёшками, также богата узбекская кухня.



Богатая история в сочетании со смешанным оседло-кочевым образом жизни сделали узбекскую кухню одной из самых разнообразных в своем регионе. Многие блюда по сей день сохранили традиционный вид и рецептуру.

И даже такая популярная классика, как плов или манты, здесь имеет свои особенности. Рассказываем лучшие рецепты!

## 1. Салат шакароб



Отличный узбекский салат к плову или жаркому.

**Тебе понадобится:** 2 помидора, 1 луковица, 3 веточки кинзы, соль, молотый черный перец.

**Приготовление:** нарежь помидоры и лук тонкими, почти прозрачными ломтиками. Добавь специи и рубленую кинзу, и перемешай салат

## 2. Басма



Универсальное мясное блюдо с овощами для большой семьи.

**Тебе понадобится:** 1 кг мяса, 1 кг лука, 700 г картофеля, 700 г капусты, 350 г моркови, 1 головка чеснока, специи.

**Приготовление:** нарежь мясо средними кусочками, смешай со специями и выложи в казан. Сверху уложи полукольца лука, крупно нарезанную морковь, картофель и чеснок. Верхним слоем выложи так же крупно нарезанную капусту и накрой все парой цельных листьев. Готовь все под крышкой на среднем огне около 1 часа.

### 3. Узбекский плов



Простой рецепт плова, который получится даже у новичков.

**Тебе понадобится:** 500 г баранины, 500 г риса, 500 г моркови, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 1 перец чили, 150 мл растительного масла, зира, специи.

**Приготовление:** измельчи лук и слегка обжарь его на растительном масле в казане. Добавь нарезанное мясо и жарь почти до готовности. Добавь нарезанную брусочками морковь, приправь и жарь еще пару минут.

Сверху засыпь промытый рис, залей водой и доведи до кипения. Вложи очищенную от шелухи головку чеснока и чили. Добавь специи и готовь все под крышкой на слабом огне около 30 минут до готовности риса.

## 4. Маства



Популярный узбекский суп с обжаренным мясом. Традиционно готовится на баранине или говядине.

**Тебе понадобится:** 500 г мяса, 200 г лука, 200 г моркови, 100 г болгарского перца, 150 г репы, 400 г картофеля, 300 г помидоров, 100 г риса, 2 л воды, зира, кориандр, хлопья чили и другие специи.

**Приготовление:** нарежь все ингредиенты мелким кубиком одного размера. Обжарь лук, добавь мясо и жарь минут 15. Добавь репу и морковь, а через 5 минут – сладкий перец и помидоры. Еще через 3 минуты добавь картошку, и через 5 – все специи.

Туши мясо с овощами еще 5 минут, залей водой, доведи до кипения и провари 10 минут под крышкой. Добавь рис и еще специи, и вари маству еще 10 минут до готовности риса.

## 5. Жаркоп



Одна из разновидностей узбекского жаркого. В этот раз приготовим с говядиной!

**Тебе понадобится:** 700 г говядины, 1 кг картофеля, 1 луковица, 1 помидор, 1 болгарский перец, 200 г моркови, 1 ч.л. зиры, специи.

**Приготовление:** нарежь говядину средними кусочками и обжарь до румяности в казане. Добавь тонко нашинкованный лук, а через пару минут – брусочки моркови и перца. После этого добавь специи и крупно нарезанные помидоры, и тщательно перемешай. Выложи картофель, влей воду или бульон и готовь жаркоп под крышкой на слабом огне около часа.



# ***Украинская кухня***



Украинская кухня по праву считается одной из самых богатых национальных кухонь Восточной Европы.

Много мяса и овощей, смесь разных технологий приготовления – и вот уже даже из одного набора продуктов можно приготовить несколько разных блюд.

## 1. Украинский борщ



Коронное блюдо всей украинской кухни! Подавай его со сметаной и салом.

**Тебе понадобится:** 500 г говядины на кости, 1 капуста, 1 свекла, 5 картофелин, 2 ст.л. томатной пасты, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 зубчика чеснока, 1 ст.л уксуса, специи.

**Приготовление:** залей говядину водой и отвари до готовности. Натри свеклу на терке, слегка обжарь, добавь томатную пасту, уксус, специи и сахар по вкусу, и протуши еще пару минут до готовности. По необходимости подлей немного бульона.

Тонко нашинкуй морковь, лук и коренья, и обжарь их отдельно на масле или смальце. Отправь в кипящий бульон нарезанный картофель, снова доведи до кипения и добавь нашинкованную капусту. Вари все 10-15 минут, добавь свеклу и зажарку, и вари

еще минут 10. Добавь специи и чеснок, еще немного прогрей борщ и дай ему настояться под крышкой.

## 2. Белые грибы в сметане



Белые грибы особенно распространены в Карпатах и часто используются в западноукраинской кухне.

**Тебе понадобится:** 700 г белых грибов, 200 г сметаны, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, специи.

**Приготовление:** перебери и промой грибы, замочи их на полчаса в подсоленной воде, нарежь и залей кипятком еще на 15 минут. Мелко нарежь и обжарь до мягкости лук. Добавь к нему грибы и продолжай жарить до готовности. Приправь, добавь рубленую петрушку и сметану, все перемешай и протуши 5-7 минут на минимальном огне.

### 3. Полтавские галушки



Очень простое и сытное блюдо из минимального количества ингредиентов.

**Тебе понадобится:** 1 яйцо, 375 г муки, 200 мл кефира, 1 щепотка соли, 0,5 ч.л соды.

**Приготовление:** добавь в кефир соду и оставь на 5-7 минут. Добавь яйцо, посоли и перемешай. Постепенно добавь муку, замеси эластичное тесто и оставь его на 20 минут. Раздели тесто на части, раскатай колбасками и нарежь на кусочки по 1-1,5 см. Привари галушки 3-4 минуты в кипящей воде. Подавай их с сахаром и сметаной или с овощной зажаркой.

## 4. Украинские зразы



Зразы бывают с совершенно разными начинками, и в этот раз мы возьмем мясную.

**Тебе понадобится:** 100 г телятины, 3 картофелины, 1 морковь, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, специи, мука.

**Приготовление:** пропусти через мясорубку телятину, морковь, лук и чеснок, приправь фарш и обжарь до готовности. Отвари картошку и разомни в пюре. Можешь добавить немного масла или сливок. Вмешай в пюре яйцо и сделай лепешки. На каждую положи фарш, залепи края, обваляй зразы в муке и обжарь на сковороде с двух сторон.

## 6. Вареники с черникой



Начинка для вареников тоже бывает любой – сладкой или соленой. Но с черникой они особенные!

**Тебе понадобится:** 200 мл кефира, 1 яйцо, 400 г муки, 0,5 ч.л. соды, 80 г сахара, 1 щепотка соли, 1,5 стакана черники.

**Приготовление:** смешай теплый кефир со щепоткой сахара, солью и содой. Добавь яйцо, потом добавь просеянную муку и замеси эластичное тесто. Оставь его на полчаса и раскатай тонким пластом, а потом нарежь кружочками. На каждый кружочек выложи немного черники, присыпь сахаром, защипни края вареников и отвари их 3-5 минут в подсоленной воде.

# **Азербайджанская кухня**



Азербайджан – страна с уникальной и самобытной историей, и это отражается на всех сферах ее жизни, в том числе и на местной кухне.

В ее основе – свежие фрукты и овощи, яркие специи и ароматные травы.

## 1. Пахлава



Делимся достаточно легким рецептом для не очень опытных кулинаров!

**Тебе понадобится:** 300 г муки, 160 мл молока, 0,5 ч.л. сухих дрожжей, 550 г сливочного масла, 600 г сахара, 2 яичных желтка, 400 г грецких орехов, 250 мл воды.

**Приготовление:** возьми 350 г орехов и измельчи часть с помощью мясорубки, а часть – совсем в крошку. Добавь 300 г сахара и смешай все с 300 г растопленного сливочного масла – это начинка. Свари сироп из воды и еще 300 г сахара до полного растворения последнего.

Смешай 120 мл теплого молока, 3 ложки муки, дрожжи и ложку сахара, и оставь на 20 минут. Добавь оставшееся молоко и 50 г масла, 1 желток, и остальную муку. Замеси эластичное тесто и оставь еще на 20 минут. Оставшееся масло растопи для смазывания.

Раздели тесто на 12 частей так, чтобы 2 из них были вдвое больше всех остальных. Раскатай все в одинаковые пласты, и два более толстых из них – это нижний и верхний слой. Выложи нижний слой на дно в смазанную маслом форму.



Смажь маслом, присыпь начинкой, и выложи следующий обычный слой. Смажь маслом, присыпь начинкой и продолжай до конца ингредиентов. Накрой пахлаву более толстым верхним слоем и сразу нарежь ее на порционные части, немного не дорезая до дна.

## 2. Садж



Садж можно приготовить с разными видами мяса, но в этот раз возьмем курицу.

**Тебе понадобится:** 300 г курицы, 3 помидора, 200 г лука, 250 г стручковой фасоли, 100 г грибов, 1 болгарский перец, 1 горсть зерен граната, 1 ст.л. специй и трав.

**Приготовление:** произвольно нарежь все ингредиенты средними кусочками. Обжарь курицу до готовности. Отдельно обжарь лук с грибами, добавь туда болгарский перец и фасоль, и жарь еще 7-10 минут. В самом конце добавь нарезанные помидоры, минуту протуши на сильном огне и добавь курицу. Протуши все вместе еще 3-5 минут, приправь по вкусу, смешай с зернами граната и подавай.

### 3. Долма



Лучше всего для долмы подходит бараний или говяжий фарш.

**Тебе понадобится:** 500 г мясного фарша, 600 г виноградных листьев, по 1 пучку мяты, кинзы и укропа, 100 г сливочного масла, 4 ст.л. риса, специи.

**Приготовление:** отвари рис до полуготовности, мелко наруби всю зелень, и смешай это с фаршем и специями. Туда же добавь мягкое сливочное масло и снова вымешай фарш. Промой виноградные листья, замочи их в кипятке минут на 15, и затем заверни в каждый лист немного фарша. Плотно выложи долму в кастрюлю, залей водой, не доходя до верха, и готовь все на слабом огне до полного испарения воды.

#### 4. Довга



Легкий кисломолочный суп, который особенно хорош в жаркое время года.

**Тебе понадобится:** 2 л простокваши, 1 ст.л сметаны, 1 яйцо, 3 ст.л. риса, 2 ст.л. нута, 1 ст.л. муки, 1 пучок зелени.

**Приготовление:** отвари нут и рис до готовности по инструкции. Взбей венчиком простоквашу со сметаной, добавь рис, яйцо и муку, и снова взбей. Добавь нут, и вари суп, помешивая, на медленном огне почти до кипения. Добавь рубленую зелень, приправь, провари еще пару минут и сними с огня.

## 5. Шекер чурек



Простейшее рассыпчатое печенье, с приготовлением которого справится даже новичок.

**Тебе понадобится:** 4 стакана муки, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 стакан топленого сливочного масла.

**Приготовление:** аккуратно смешай сливочное масло с сахаром, и потом добавь яйца. Постепенно введи в тесто муку, вымешай, отправь его на 10 минут в холодильник и раздели на 14-15 частей. Сформируй круглое печенье и выпекай его 15-20 минут в духовке при 180 градусах.

# ***Таджикская кухня***



Таджикская кухня – настоящая достопримечательность своей страны.

Местное кулинарное искусство здесь формировалось веками, причем под полукочевой образ жизни.

А это способствует с одной стороны – разнообразию, а с другой – обилию сытных и простых в приготовлении блюд.

## 1. Самбуса



Она же – самса, пирожки из слоеного теста с мясной начинкой.  
**Тебе понадобится:** 1 упаковка слоеного теста, 650 г баранины, 2 луковицы, 1,5 ч.л. тмина, 1 яйцо, 2 ст.л. воды, специи, кунжут.  
**Приготовление:** приготовь фарш из баранины с луком, добавь тмин и специи. Вымешай фарш и отправь его на полчаса в холодильник. Раскатай тесто, нарежь частями, на каждую выложи фарш и сформируй треугольные пирожки. Взбей яйцо с водой, и смажь самбусу сверху. Посыпь кунжутом и выпекай в духовке 20 минут при 200 градусах, а потом еще 10-15 минут при 180.

## 2. Гиссар



В оригинальном рецепте для заправки используется катык, так что если удастся его найти – замени им йогурт.

**Тебе понадобится:** 2 картофелины, 1 морковь, 150 г говядины, 100 г огурцов, 1 луковица, 1 пучок зелени, 1/2 стакана воды, 1 ст.л. уксуса, специи, 120 г йогурта.

**Приготовление:** нарежь лук кольцами и замаринуй его в воде с уксусом минут на 15. Отвари картошку, морковь и говядину до готовности. Нарежь картофель и морковь кубиком, говядину и огурцы – полосками, и наруби зелень. Добавь кольца лука и заправь салат йогуртом.

### 3. Навруз



Этот таджикский салат напоминает привычный винегрет, но немного иначе готовится.

**Тебе понадобится:** 100 г картофеля, 60 г моркови, 60 г капусты, 2 луковицы, 100 г яблок, 60 г свеклы, 1 пучок зелени, 2 ст.л. растительного масла, 3 ст.л. сметаны.

**Приготовление:** отвари картошку, свеклу и морковь до готовности и нарежь их кубиком. Тонко нашинкуй капусту, лук нарежь полукольцами, а яблоко – тоже кубиком. Заправь салат маслом и сметаной, и добавь рубленую зелень.



## 4. Курутоб



Интересная вариация подачи лепешки с овощами и творогом.

**Тебе понадобится:** 1 пресная лепешка или лаваш, 200 г творога, 150 мл молока, 2 огурца, 1 помидор, специи, 1 пучок зелени.

**Приготовление:** измельчи в блендере творог с молоком и выложи в тарелку. Сверху выложи кусочки лепешки. Мелко нарежь помидоры и огурцы, и наруби зелень. Перемешай все со специями и выложи сверху.

## 5. Пилита



Пилита – печенье, которое напоминает привычный нам хворост.

**Тебе понадобится:** 300 г муки, 6 г прессованных дрожжей, 120 мл теплой воды, ванилин, 20 мл растительного масла.

**Приготовление:** замеси эластичное тесто из всех ингредиентов и оставь в тепле на 1 час. Раздели его на небольшие шарики, оставь еще на 15 минут, и растяни каждый шарик в жгут, сложи этот жгут пополам и скрути. Обжарь пилиту во фритюре до золотистости.

# ***Татарская кухня***



Татарская кухня богата мясными блюдами, молочными продуктами, густыми супами и сытной выпечкой.

Перед ее ярким колоритом просто невозможно устоять.

## 1. Эчпочмаки



Любимые треугольные пирожки с сочной мясной начинкой.

**Тебе понадобится:** 600 г муки, 200 мл молока, 125 г сливочного масла, 10 г сухих дрожжей, 1 ст.л. сахара, 600 г мясного фарша, 5 картофелин, 2 луковицы, 150 мл топленого масла, 1 яйцо, 3 ст.л. бульона, специи.

**Приготовление:** разведи дрожжи и сахар в теплом молоке, оставь на 10 минут и добавь нарезанное кусочками масло. Туда же добавь муку, вымешай упругое тесто и оставь его в тепле на 1 час. Смешай фарш, мелко нарезанный картофель и лук, специи и топленое масло.

Раздели тесто на кусочки и раскатай в лепешки. На каждую положи фарш и защипни треугольником, оставляя отверстие по центру. Смажь эчпочмаки яйцом, накрой отверстия кусочками теста и выпекай полчаса при 180 градусах в духовке. Влей в

отверстия немного бульона, опять закрой их тестом и допеки эчпочмаки еще 20-30 минут до готовности.

## 2. Чак-чак



Простейший медовый десерт к чаю хоть на каждый день.

**Тебе понадобится:** 350 г муки, 4 яйца, 150 г меда, 150 г сахара.

**Приготовление:** замеси из всех ингредиентов эластичное тесто, тонко его раскатай и нарежь соломкой. Обжарь чак-чак в большом количестве масла и выложи на бумажные салфетки.

### 3. Тутырма



Это домашние колбаски, которые традиционно готовятся из мяса или субпродуктов.

**Тебе понадобится:** 800 г мяса или субпродуктов, 100 г риса или пшена, 500 г лука, 350 мл бульона, 1 ст.л. специй, кишки для оболочки.

**Приготовление:** пропусти мясо с луком через мясорубку, и добавь бульон, крупу и специи. Вымешай довольно жидкий фарш и начини подготовленную кишку через воронку, но не слишком плотно. Вари тутырму в большой кастрюле с водой и специями около 10 минут, аккуратно сделай проколы зубочисткой, и вари еще 30-40 минут на слабом огне.

Готовые колбаски дополнительно можно обжарить.

#### 4. Грибной салат с корнионами



Простая закуска на скорую руку к повседневному или праздничному столу.

**Тебе понадобится:** 200 г маринованных грибов, 1/2 фиолетовой луковицы, 300 г маринованных корнионов, 300 г майонеза, 1 ст.л. горчицы, 1 ч.л. сахара, 100 мл огуречного маринада.

**Приготовление:** мелко нарежь лук, грибы и корнионы. Смешай остальные ингредиенты в заправку и заправь салат – он должен быть немного жидковатым.

## 5. Губадия



Оригинальный, но простой в приготовлении пирог, хоть и потребует времени.

**Тебе понадобится:** 1 л ряженки, 520 г муки, 6 г сухих дрожжей, 250 мл молока, 150 г сливочного масла, 200 г вареного риса, 150 г сухофруктов, 20 г сметаны, 2 яйца, 200 г сахара, 5 г соли.

**Приготовление:** нагрей ряженку в сковороде или казане до расслоения на сильном огне. Когда она начнет напоминать манную кашу, убавь огонь и вари все до полного испарения жидкости. Останется зернистая творожная масса – это корт. Дай ему остыть.

Смешай 200 мл теплого молока, дрожжи, 30 г сахара и ложку муки, и оставь в тепле на 15 минут. Добавь 100 г растопленного сливочного масла, 1 яйцо, и все перемешай. Постепенно вмешай 450 г муки, и замеси эластичное тесто. Оставь его на час в тепле.

Измельчи в блендере 50 г корта, добавь оставшееся молоко и масло, 100 г сахара, и провари все 10-15 минут на слабом огне, и остуди. Замочи сухофрукты в горячей воде и произвольно наруби. Раскатай треть теста пластом в 5 мм и выложи в форму, чтобы края немного свисали.

Выложи слоями корт, рис и сухофрукты. Раскатай остальное тесто, накрой начинку и защипни края. Сделай отверстие посреди пирога и



накрой крышечкой из теста. Смажь губадию взбитым яйцом. Перетри в крошку еще 50 г масла, оставшуюся муку и сахар, и засыпь пирог сверху. Выпекай его 40 минут в духовке при 180 градусах.

# ***Казахская кухня***



В казахской кухне очень много мяса и мучных изделий, так что она очень сытная и питательная.

Большинство основных блюд по консистенции напоминают что-то между супами и вторым. Для богатства вкусов и ароматов используется зелень или пряности.

Делимся рецептами лучших казахских блюд!

## 1. Бешбармак



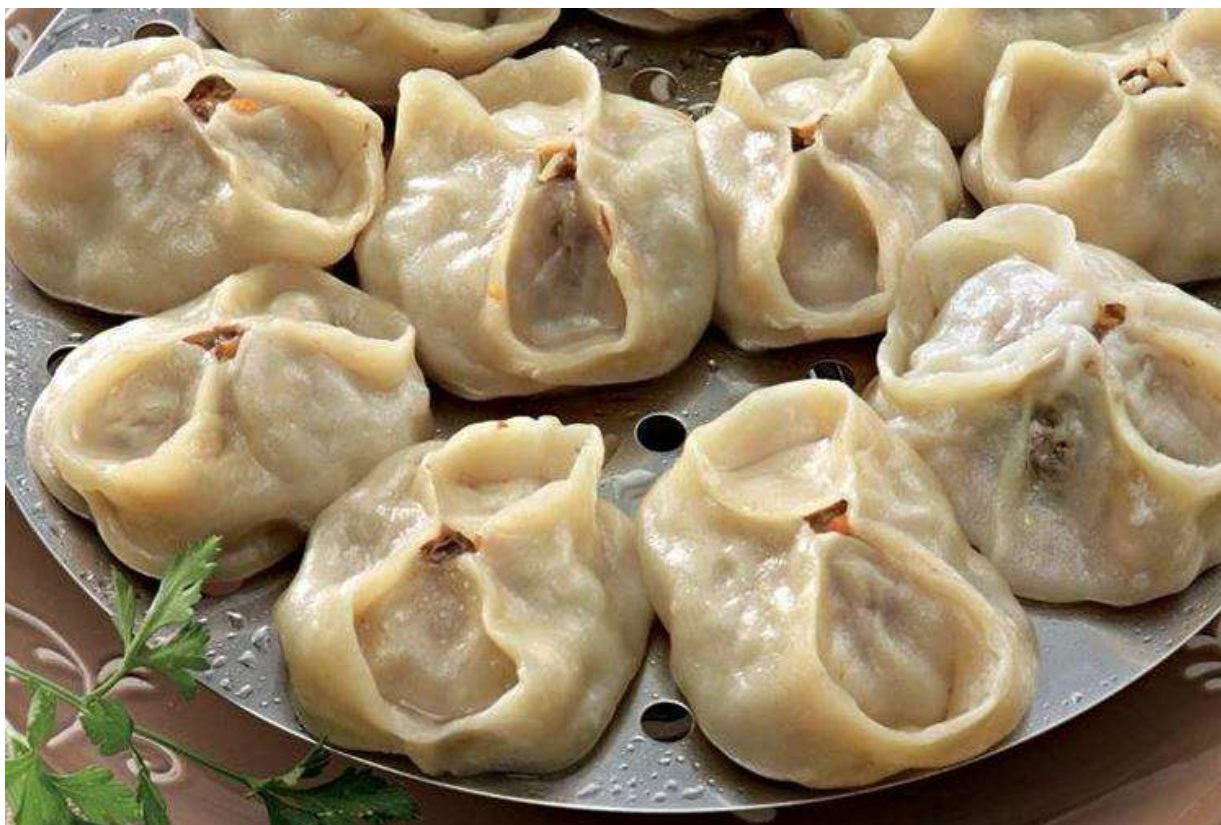
Любимое национальное блюдо казахской кухни, которое принято есть руками.

**Тебе понадобится:** 1,5 кг баранины, 400 г лука, 100 г моркови, 2 л воды, соль, перец, 1 яйцо, 500 г муки, 200 мл воды для теста.

**Приготовление:** залей мясо, специи, луковицу и морковь водой, и провари бульон 2-3 часа на слабом огне, снимая пену. Замеси тесто из муки, яйца, воды и соли, оставь на полчаса, раскатай в тонкие пласты, нарежь прямоугольниками по 5-7 см и оставь еще на 20 минут.

Убери из бульона овощи, измельчи мясо. Оставшийся лук нарежь кольцами, залей бульоном и провари 2 минуты со специями. Еще в части бульона отвари тесто в несколько заходов по 2 минуты. Выложи в тарелку тесто, мясо и тушеный лук. Оставшийся бульон подается отдельно.

## 2. Манты с мясом



Большие и ароматные казахские пельмени с рубленным мясом и луком.

**Тебе понадобится:** 500 г муки, 1 яйцо, 1 ч.л. соли, зиры и перца, 500 г лука, 1 кг баранины или говядины, 100 г сливочного масла или курдючного сала, вода.

**Приготовление:** замеси тесто из муки, яйца, соли и воды до нужной консистенции, и оставь его на 20 минут. Крупно нарежь мясо, смешай с луком, специями и подсоленной водой. Туда же нарежь масло или сало. Тонко раскатай тесто, нарежь крупными квадратами по 10-12 см, вложи начинку и защипни мешочки. Маны лучше варить на пару около 30-45 минут.

### 3. Сырне



Жареная или приготовленная в казане баранина.

**Тебе понадобится:** 1 кг баранины, 50 г курдючного жира, 350 г лука, зелень, чеснок и специи по вкусу.

**Приготовление:** нарежь мясо крупными кусками, посоли и оставь ненадолго. Лук нарежь полукольцами, смешай с рубленой зеленью и чесноком. Тонко нарежь сало небольшими ломтиками. Выложи в казан жир, мясо, специи и лук, уплотни руками, накрой крышкой и туши около 3-4 часов в духовке при минимальном нагреве.

## 4. Коктал



Копченая рыба по традиции готовится в коктальнице, но мы нашли простой рецепт для духовки.

**Тебе понадобится:** 1,5 кг сазана, 200 г помидоров, 100 г лука, 150 г баклажана, 80 г перца, 80 г сыра, 4 зубчика чеснока, специи.

**Приготовление:** очисти рыбу, срежь хребет и разверни ее, как книжку, а потом присыпь специями и оставь на полчаса. Сверху выложи кольца лука и измельченные овощи, присыпь сыром и отправь в духовку на 50 минут при 180 градусах.

## 5. Куырдак



Ароматное жаркое из субпродуктов с большим количеством лука и овощей.

**Тебе понадобится:** 500 г легких, 200 г сердца, 200 г печени, 2 луковицы, 500 г картофеля, чеснок, специи, зелень, курдючный жир или сливочное масло.

**Приготовление:** обжарь в жиру или масле измельченный лук, и добавь туда же сердце и легкие. При желании положи другие овощи по вкусу, приправь и туши на среднем огне. В конце добавь печень и кубики картофеля, залей  $\frac{3}{4}$  стакана воды, прибавь огонь и оставь до готовности картофеля. Подавай с зеленью.

# ***Грузинская кухня***



Грузинская кухня построена на контрастах.  
В первую очередь это мясо, овощи, великолепные соусы и пряности.  
Последние годы ее популярность постоянно растет.

## 1. Хинкали



Большие и красивые мешочки с мясом и ароматным бульоном.

**Тебе понадобится:** 500 г муки, 300 мл воды, 500 г говядины, 100 г сала, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 1,5 ч.л. соли, специи, кинза.

**Приготовление:** пропусти через мясорубку говядину и сало, добавь мелко рубленый лук, чеснок, кинзу и специи, и около 150 мл воды. Из муки, оставшейся воды и соли замеси упругое тесто, раскатай, сложи, снова раскатай – и так около 10 раз.

Пласт толщиной 3 мм разрежь, выложи начинку и закрути хинкали мешочком. Вари их порционно в большой кастрюле, активно перемешивая, чтобы они не слипались. Вари 2-3 минуты после того, как они всплывут.



## 2. Хачапури



Нашли для тебя рецепт, который можно приготовить самостоятельно.

**Тебе понадобится:** 500 г муки, по 2 ч.л. сахара и соли, 10 г дрожжей, 250 мл молока, 100 мл воды, 100 мл растительного масла, 700 г сулугуни, 3 яйца, сливочное масло.

**Приготовление:** смешай муку с сахаром, солью и дрожжами, и добавь туда теплое молоко с водой. В процессе вмешай растительное масло и оставь тесто на полчаса. Раздели его на три части, раскатай и выложи начинку из сулугуни в лодочки. Выпекай 15 минут в духовке при 250 градусах, вбей яйцо и отправь обратно в духовку на минуту.

### 3. Пхали



Простая грузинская овощная закуска хоть на праздник, хоть на каждый день.

**Тебе понадобится:** 200 г стручковой фасоли, 200 г свеклы, 1 пучок шпината, 200 г грецких орехов, 1 головка чеснока, соль, кориандр, острый перец, кинза.

**Приготовление:** измельчи в блендере чеснок, острый перец, кинзу, грецкие орехи и специи. Отдельно отвари и измельчи до однородности свеклу, фасоль и шпинат. Раздели ореховую массу на три части, добавь к овощам и сформируй разноцветные шарики.

## 4. Сациви



Главное куриное блюдо во время любого грузинского застолья.

**Тебе понадобится:** 1,5 кг куриного филе, 200 г грецких орехов, 600 мл бульона, 1 луковица, 1 ч.л. хмели-сунели, 2 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, специи.

**Приготовление:** смешай в блендере орехи, чеснок, четверть луковицы, бульон и специи. Отвари курицу с оставшимся луком до полуготовности и отправь в духовку на 20 минут при 180 градусах. Перед подачей полей соусом и посыпь кинзой.

## 5. Чихахбилли



Вкусная и ароматная курица с овощами похожа одновременно на соус и основное блюдо.

**Тебе понадобится:** 1,2 кг курицы, 80 г сливочного масла, 600 г лука, 200 мл бульона, 300 г помидоров, 1 ч.л. муки, 40 мл 3% уксуса, 4 зубчика чеснока, 60 г базилика, зелень и специи.

**Приготовление:** Слегка обжарь муку и отдельно обжарь лук на сливочном масле. Чеснок измельчи со специями, а помидоры мелко нарежь. Обжарь кусочки курицы и потом добавь к ним все остальные ингредиенты со специями и зеленью. Туши под крышкой около часа.

# **Армянская кухня**

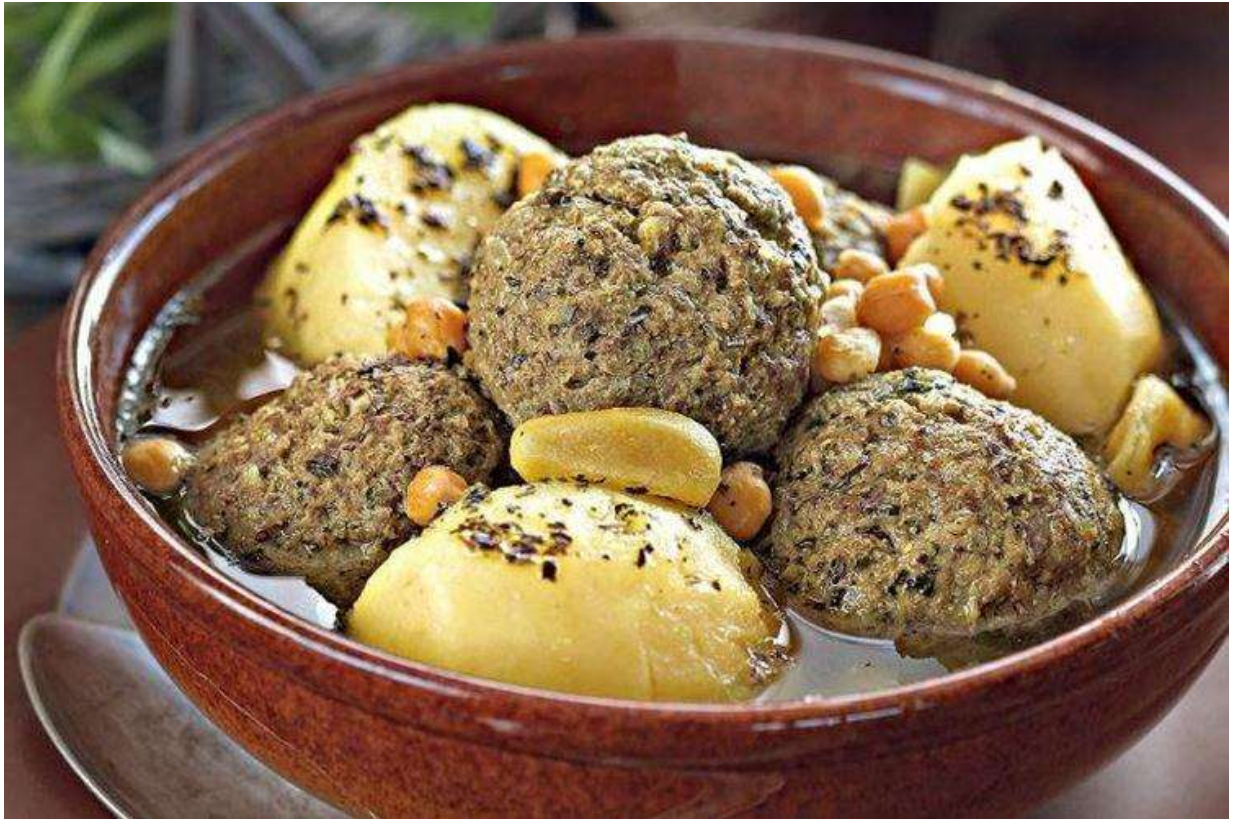


Армянские кулинарные традиции очень древние, и многие обычаи остаются неизменными уже несколько тысяч лет.

Блюда острые и пряные, очень ароматные и с большим количеством овощей.

Обычно они подаются с лавашем, испеченном в глиняной печи тандыре.

## 1. Кюфта

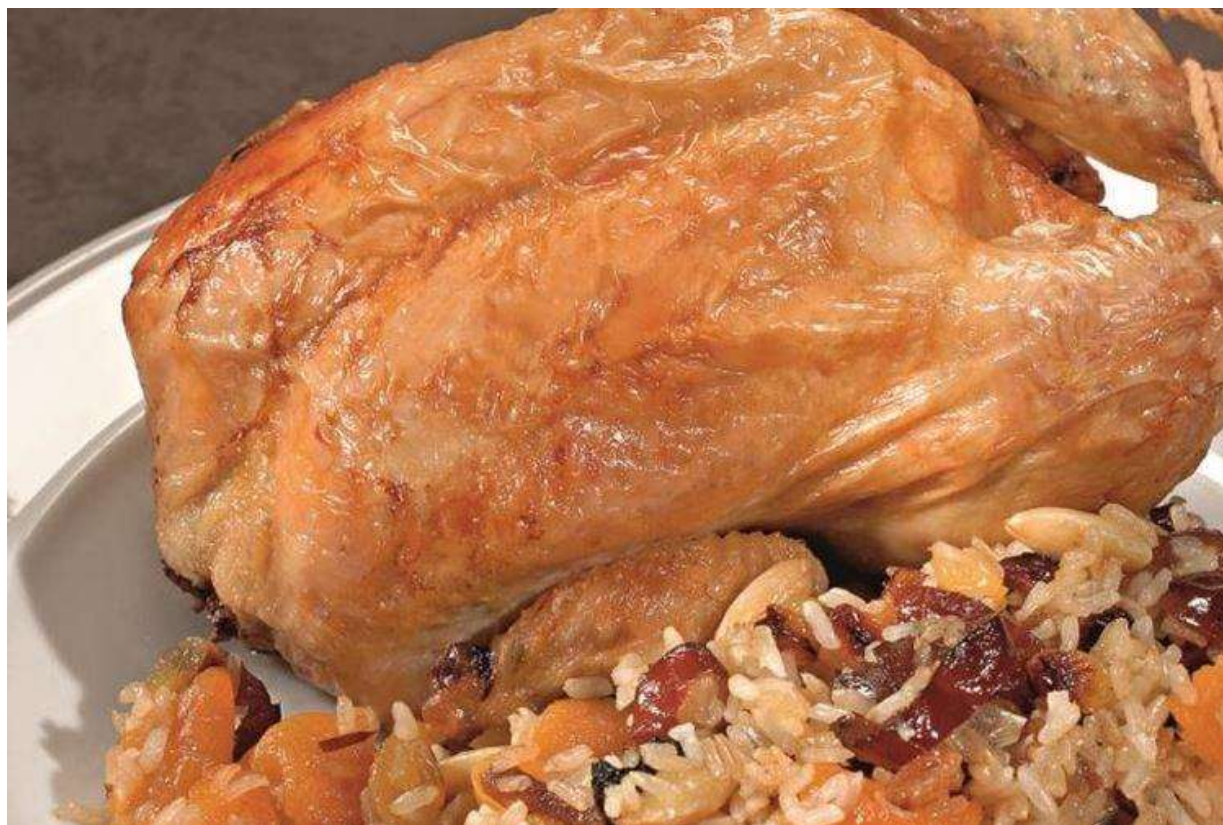


Шарики из отбитого и вареного мяса со специями.

**Тебе понадобится:** 700 г говядины, 1 луковица, специи, 50 мл молока, 50 мл коньяка, 100 мл красного вина, 50 г сливочного масла, зелень.

**Приготовление:** несколько раз пропусти мясо через мясорубку, добавь специи, коньяк, молоко и рубленый лук. Все хорошо вымешай и сформируй крупные шары. Добавь вино в кипящую воду, отвари в ней шары, разрежь и подавай с зеленью и маслом.

## 2. Амич



Птица, фаршированная рисом и сухофруктами.

**Тебе понадобится:** 1 курица, 0,5 стакана миндаля, 5 фиников, 75 г сливочного масла, по 1/4 стакана кураги и изюма, по 1 ч.л. корицы и молотой гвоздики, 0,5 стакана риса, соль, зелень.

**Приготовление:** отвари рис до полуготовности и обжарь на ложке сливочного масла. Замочи сухофрукты на 10 минут и измельчи вместе с орехами. Их тоже отдельно обжарь в 2 ст.л. масла. Смешай рис, зелень, сухофрукты и специи, и нафаршируй вымытую курицу. Слегка обжарь ее с каждой стороны, выложи в форму, смажь маслом, влей 0,5 стакана воды и поставь в духовку на 45 минут при 180 градусах.

### 3. Овощной хоровац



По сути, это салат из запеченных овощей.

**Тебе понадобится:** 4 баклажана, 5 помидоров, 5 перцев, 1 луковица, 3 ст.л. растительного масла, специи.

**Приготовление:** промой все овощи, кроме лука, и запеки их в духовке целиком до готовности. Измельчи все мелким кубиком и добавь рубленый лук, зелень, специи и масло по вкусу.



## 4. Кололак

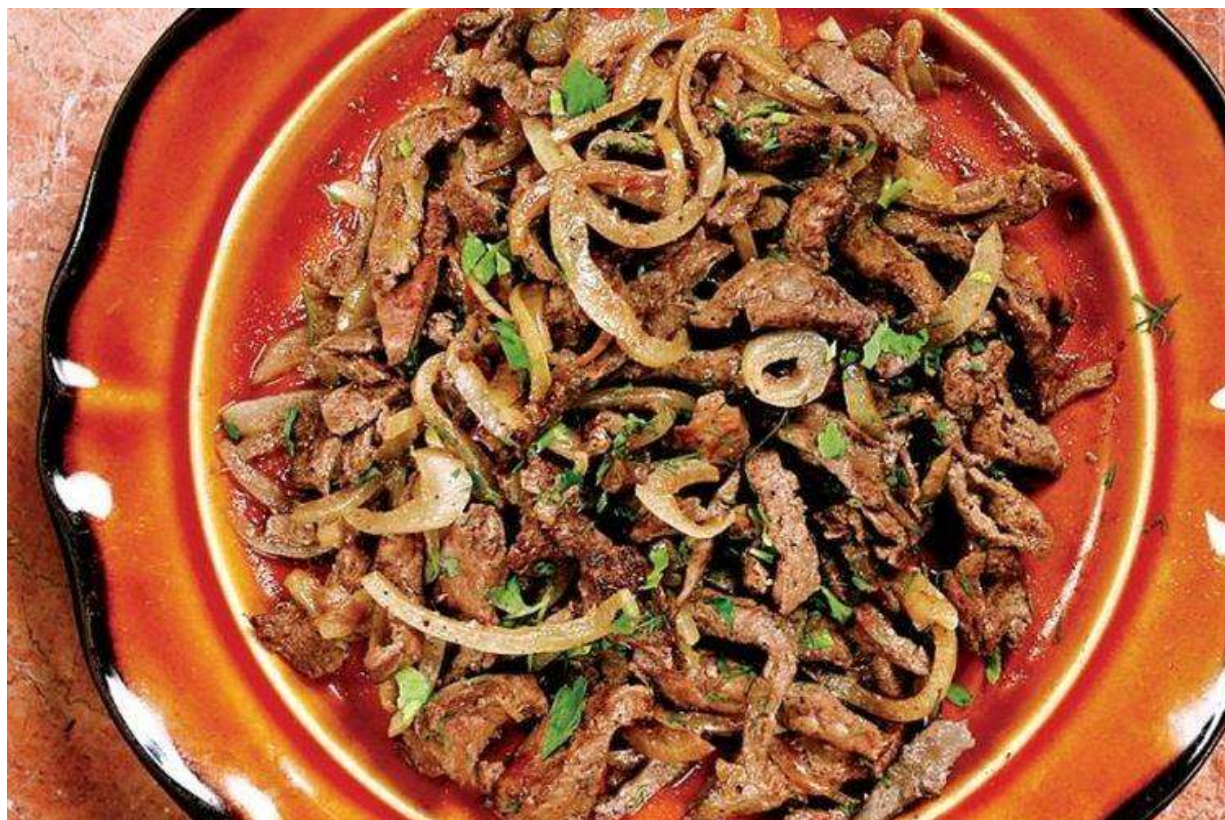


Круглые фрикадельки варятся в томатном бульоне.

**Тебе понадобится:** 300 г говядины на кости, 3 картофелины, 1 ст.л. томатной пасты, 0,5 стакана риса, зелень, специи, 300 г фарша, 3 ст.л. пшена, 2 луковицы.

**Приготовление:** отвари бульон и мяса и добавь туда картофель брусочками. В фарш добавь лук, специи и отварное пшено. Отдельно смешай вареный рис с зеленью и пряностями. Сформируй мясные шарики с рисовой начинкой и выложи их в горячий суп. Туда же добавь томатную пасту и провари еще минут 7.

## 5. ТЖВЖИК



Армянское жаркое из субпродуктов со специями, зеленью и овощами.

**Тебе понадобится:** 800 г печени, желудков и других субпродуктов, 200 г лука, 30 мл красного вина, зелень, сливочное масло.

**Приготовление:** нарежь субпродукты соломкой и обжарь в топленом сливочном масле около 7 минут. Добавь специи и вино, и продолжай тушить до готовности. Перед подачей посыпь зеленью.

