

А.И. ТОГОНИДЗЕ

ИСКУССТВО
КУДИНАРИИ



А.И.ТОГОНИДЗЕ

ИСКУССТВО
КУЛИНАРИИ



МОСКОВСКИЙ РАБОЧИЙ

1989

Бывали ли вы в шашлычной «Казбек»? Уверены, посетив ее однажды, вы обязательно придете сюда снова, посоветуете заглянуть в «Казбек» и своим друзьям.

В широкой рекламе это уютное кафе не нуждается: качество обслуживания — залог его многолетней популярности. А угощает гостей мастер искусства кулинарии Александр Измайлович Тогонидзе — человек редкой судьбы.

Родился Александр Измайлович в 1908 году. Значит, ему 81 год. Его отец, Измаил Глахович, был отличный повар, и сын пошел по его стопам. Приехал в Москву, учился в Московском техникуме диетического питания, Окончил его в 1930 году. С годами совершенствовалось мастерство, обогащенное теоретическими знаниями. До войны работал в шашлычной на ВДНХ СССР, стал отличным специалистом, познал многие тайны приготовления пищи.

Война прервала мирный труд советских людей. С первого до последнего дня прошел по ее трудным дорогам старший сержант Тогонидзе, воевал на 3-м Белорусском. Награды Родины — это три ордена Отечественной войны I степени, девять боевых медалей («За отвагу», «За взятие Кенигсберга», «За победу над Германией» и др.).

После демобилизации, в 1945 году, А. И. Тогонидзе приехал в Москву и опять стал работать в сфере общественного питания. Тогда, вскоре после войны, на людной улице Герцена, неподалеку от Кинотеатра повторного фильма, появилась небольшая шашлычная, названная «Казбек». Она сразу же завоевала прочную популярность у жителей столицы. Здесь правил кухней А. И. Тогонидзе. О его кулинарном искусстве рассказывались легенды.

С 1947 года он — бессменный заведующий производством шашлычной «Казбек» Московского треста ресторанов и кафе.

340400000—005

Т М172(03)-89

ISBN 5—239—00692—X

(С) Издательство «Московский рабочий», 1989

Возможности для реализации творческого потенциала в кулинарном искусстве велики. Недаром мастерство повара раньше ценилось наравне с искусством музыканта, художника. Сказать об Александре Измаиловиче, что он работает хорошо — недостаточно: он трудится артистично, с вдохновением. Обычная зелень петрушки, сельдерея, свежие овощи и фрукты в его руках становятся теми красками, при помощи которых художник-кулинар создает свою картину.

— Блюдо должно быть как живое, чтобы на него и смотреть приятно было,— считает Александр Измаилович.

Сейчас шашлычная «Казбек» переехала на Красную Пресню. Чуть дальше от центра, но популярность ее не померкла, и каждый день радует посетителей своими вкусными блюдами неутомимый мастер.

Здесь можно отведать вкусно приготовленные пирожки и кюфты, бозбаш, бастурму и чихиртму, купаты и люля-кебаб, шашлыки по-кавказски, шашлык любительский на ребрышках, птицу и мясо под соусами сациви и техтаны и другие блюда кавказской кухни. Эти кушанья являются украшением меню и всегда пользуются большим спросом.

— И пусть отдельные из них, как, например, те же хаши, трудоемки и нерентабельны, но мы считаем своим долгом перед нашими постоянными гостями максимально расширять ассортимент блюд,— говорит А. И. Тогонидзе.— За счет привлечения большего числа посетителей, создаваемого для них сервиса мы регулярно выполняем планы товарооборота и выпуска продукции собственного производства.

Надо видеть этого человека. Он весел и неутомим, несмотря на свои восемьдесят лет. Его энергии и оптимизму может позавидовать юноша. Любимое изречение А. И. Тогонидзе: «Встанешь три раза пораньше—выиграешь день». И приходит на работу всегда первый, а уходит—последним. За сорок лет ни разу не брал отпуска, всегда при деле — то на кухне проверяет качество блюд (сам для себя госприемка), то рубит мясо в разделочном цехе для чахохбили, то заменяет шеф-повара, сам стоит у плиты.

Когда заходит речь о слагаемых популярности, Александр Измаилович, немного подумав, говорит:

— Тот плохой музыкант, у которого нет слуха, и тот

плохой повар, у которого нет вкуса. Более пятидесяти лет стою я у плиты и по сей день не отказываюсь от любой работы. Знаю одно: не тот заведующий производством, кто с карандашом в руках в кабинете сидит, а тот, кто постоянно среди мастеров, в самом кухонном пекле. Главное — не потерять вкус, уважение к блюду, к человеку, которого кормишь.

Добросовестный труд А. И. Тогонидзе неоднократно отмечался: ему присвоено звание «Мастер-повар», он награжден знаком «Отличник советской торговли», имеет медаль «За доблестный труд», не раз он удостоивался Почетных грамот Министерства торговли СССР и ЦК профсоюза работников государственной торговли и потребительской кооперации, о нем пишут в газетах.

А. И. Тогонидзе добрый и щедрый наставник. Он воспитал плеяду учеников, которые работают в лучших ресторанах Москвы, сами стали заведующими производством, шеф-поварами — классными специалистами.

В этом буклете мастер делится секретами своего искусства приготовления пищи, в него включены рецепты не только грузинской кухни, но и рецепты кухни других народов СССР, практические советы тем, кто любит готовить.

ОТ АВТОРА

Взяться за перо я подумывал давно. Не раз в моей полувековой практике бывало, что посетители, приходившие в наше московское кафе «Казбек», вызывали меня в зал и задавали примерно такой вопрос: скажите, почему ваш шашлык (или сациви) вкуснее, чем в других шашлычных? Иные продукты, иная раскладка? Пытались сами дома приготовить такое блюдо. Не получилось!

Я отвечаю: и продукты и раскладка те же, что и везде. Но есть еще одно условие приготовления вкусного блюда, которое можно сформулировать так: технология плюс кулинарное искусство. Кулинару, как и всякому другому работнику, кроме трудолюбия, нужна любовь к делу, увлеченность.

Охотно делюсь кулинарными советами, понимаю, что многие, кто им следует, иногда испытывают разочарование. Вроде бы все положили, сварили и поджарили, как советовали, а получилось не очень вкусно. Стало быть, от того, кто дает рекомендации, требуется, чтобы вместе с ними он передал частичку своего умения, опыта, те характерные детали, без которых не получится вкусное блюдо. К тому же оно должно быть красивое, аппетитное, чтобы и посмотреть на него было приятно.

Одним из самых придирчивых ценителей нашей работы является человеческий глаз. Ему поначалу и надо угодить. Ведь хорошо приготовленная и красиво поданная пища обязательно вызывает аппетит. Великий русский физиолог Иван Петрович Павлов говорил, что «нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с наслаждением». По своему многолетнему опыту могу твердо сказать, что аппетит этот достигается не за счет деликатесов, а за счет умелого и изобретательного приготовления блюд, их разнообразия. Кроме питательности и полезности того или иного блюда надо также учитывать его сочетание с другими блюдами в течение дня, недели.

Самый хороший борщ, сваренный с любовью и умением, вкусные котлеты или рагу будут казаться еще более вкусными, если они будут повторяться в вашем меню не чаще раза в неделю.

При этом простые, привычные продукты можно использовать для приготовления новых, оригинальных блюд. А правильное и умелое использование приправ и специй сделает знакомые изделия настоящим открытием.

Считается, что без мяса и обеда нет. Но это заблуждение. Давно известно, что мясо в чрезмерных количествах вредно. В рационе питания ежедневно должны быть овощи — капуста, картофель, свекла, морковь, кабачки, сладкий перец. Из овощей можно приготовить самые различные блюда, по вкусу и питательности не уступающие мясным.

Среди молодых хозяек бытует такое мнение, что кухня, приготовление пищи дело второстепенное, не заслуживающее их внимания, а для некоторых просто зазорное. Ссылаясь на занятость и утомление, они могут сварить суп из концентратов или просто отварить сосиски. Конечно, завтраки на скорую руку в жизни возможны. Но ведь в уютной, со вкусом убранной квартире лучше встречать гостей и членов семьи хорошим обедом и ужином.

Вкусная и здоровая пища, как и добрые взаимоотношения в доме, играют немаловажную роль в становлении молодой семьи.

Свою брошюру я решил разделить на ряд глав, в которых постараюсь не только дать короткие рецепты нашим хозяйкам, но и посоветовать, как лучше их приготовить.

Мои советы предназначены не только женщинам, но и мужчинам. По себе знаю, что и мужчина может полюбить это увлекательное дело и даже посвятить ему жизнь.

Буду счастлив, если мои советы принесут пользу читателям.

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ

Прежде чем перейти к рассказу о рецептах приготовления различных блюд, хотелось бы дать молодым хозяйкам несколько советов. Речь пойдет о наборе необходимой посуды для домашней кухни, сравнительном со-

отношении веса и меры некоторых продуктов и других азав кулинарного дела, без которых трудно хорошо и правильно приготовить любое блюдо.

В вашей кухне, которая чаще всего служит и столовой, порой невозможно хранить большие запасы посуды и предметов обработки продуктов. Но минимум их необходим. Это прежде всего алюминиевые и эмалированные кастрюли разных размеров, в которых можно варить бульоны, супы, овощи, кипятить молоко, готовить продукты на пару; сковороды чугунные, железные и алюминиевые для жаренья мяса, рыбы, картофеля, блинчиков, яичницы, омлета; гусятницы для тушения птицы, мяса и овощей.

Под рукой хозяйки должны быть мясорубка, универсальный молоток для отбивания мяса, нож для чистки картофеля, ключ для открывания консервов, терка, дуршлаг, сито большое и малое. Неплохо иметь настольные весы, миксер, овощерезку.

Предлагая рецепты, кулинары определяют расход продуктов в граммах. Каждый раз взвешивать их, особенно малые дозы, трудно, поэтому привожу сравнительное соотношение мер и весов некоторых, наиболее часто употребляемых продуктов:

Продукты	В 2 50-граммовом стакане, г	В 1 столовой ложке, г	В 1 чайной ложке,
Мука пшеничная	160	25	10
Крупа гречневая	210	25	15
Крупа манная	200	25	8
Рис	230	25	20
Пшено	220	25	—
Горох лущеный	230	—	—
Сметана	250	25	10
Топленое масло	300	20	5
Молоко	250	25	13
Молоко сгущенное	350	30	12
Томатная паста	350	30	10
Сахарный песок	200	25	10
Соль	325	30	10
Уксус	250	15	5

Мы много говорим о содержании и пользе витаминов в нашей пище. Но часто забываем, что переваренное мясо, овощи или рыба теряют значительное количество этих полезных веществ. Стоит передержать блюдо на

плите около получаса, как содержание витаминов в нем резко уменьшится. Например, если щи из свежей капусты стоят на плите в течение трех часов при температуре 70—75°C, то в них сохранится только 20% витамина С, а в картофельном супе — 30%.

Многолетний опыт подсказывает, что в кулинарном деле необходима точность, последовательность, организованность. Хозяйке, готовящей обед или ужин, нужно помнить, что переваренные, пережаренные изделия, помимо витаминов, теряют и вкусовые качества.

С любовью приготовленная пища принесет радость и удовлетворение семье.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА К ЛЕТНЕМУ СТОЛУ

Лето — пора овощей и фруктов, пора пополнения организма витаминами, поэтому присутствие их в меню человека просто необходимо.

Овощи и фрукты — это не только салаты. Хорошо в погожий летний день подать к столу вкусную окрошку, свекольник или сладкий суп из ягод и фруктов. Такие блюда разнообразят домашнее меню, придают ему оригинальность.

Холодные супы, приготовляемые из овощей, делают на хлебном квасе, свекольном отваре. Для окрошки, холодного борща и свекольника овощи и мясные продукты предварительно варят, нарезают мелкими кубиками или соломкой. Зеленый лук шинкуют и растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока. Огурцы очищают от кожуры и удаляют крупные семена. Тонкокожие огурцы можно не очищать. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с горчицей, сметаной, солью и сахаром и соединяют с квасом. В приготовленную таким образом смесь добавляют остальные продукты и все хорошенько перемешивают. При подаче холодные супы посыпают мелко нарезанным укропом.

Квас для окрошки обычно используется бутылочный, разливной или приготовленный из концентрата.

Для приготовления *мясной окрошки* для семьи из трех-четырех человек необходимо 200 г вареной говядины, 100 г зеленого лука, один свежий огурец, 50 г сметаны, 2 яйца, 15 г сахара, 6 г готовой горчицы, 15 г ук-

ропа. Часть говядины можно заменить 100 г ветчины. Количество мяса в этом случае сокращается до 100 г.

Большой популярностью пользуется и *овощная окрошка*. На ее приготовление пойдет 225 г вареного картофеля, 75 г моркови, 100 г зеленого лука, 220 г свежих огурцов (или редиса), 120 г сметаны, 2 яйца, 15 г сахара, 6 г горчицы, 15 г укропа.

Есть и еще один оригинальный холодный суп — *окрошка уральская*. Она готовится так же, как и овощная, только огурцы в ней заменяются мелко нарубленной квашеной капустой. На одну порцию используется около 100 г капусты.

Среди летних супов почетное место занимает *холодный борщ*. Для его приготовления свеклу и морковь шинкуют в виде соломки и припускают до готовности отдельно. Для чего овощи заливают водой, доводят до кипения, затем добавляют соль, сахар и уксус и охлаждают. При подаче в борщ кладут нарезанные огурцы, лук, яйца, укроп и сметану. На 4 порции холодного борща потребуется 300 г свеклы, 75 г моркови, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 120 г сметаны, 3 яйца, 15 г сахара, 30 г уксуса, 20 г укропа, 200 г вареной говядины.

Можно приготовить *холодный борщ и с рыбой*. Для этого в него вместо мяса кладут 200 г трески горячего копчения или отварного морского окуня.

Другим не менее популярным среди холодных супов блюдом является *свекольник*. Он готовится так же, как холодный борщ. Свеклу и морковь режут соломкой, припускают, охлаждают и заливают квасом. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и отваривают отдельно. Нормы продуктов для приготовления этого блюда те же, что и для холодного борща.

Чтобы приготовить холодные *зеленые щи с яйцом* на 4 порции берут 300 г щавеля и столько же шпината. Щавель и шпинат припускают в собственном соку по отдельности, протирают, соединяют и разводят холодной кипяченой водой. Картофель (200 г) нарезается кубиками. В зеленые щи кладут также 200 г зеленого лука, 200 г огурцов, 20 г укропа, 4 яйца, 120 г сметаны, 20 г сахара.

В зеленые щи с рыбой добавляется 250 г отварной трески, морского окуня или другой рыбы.

Летний обед могут украсить и охлажденные *сладкие супы из ягод и фруктов*. Эти супы готовятся как из свежих, так и из сушеных продуктов, а также из фруктово-ягодных пюре, соков и сиропов. Для приготовления супов-пюре половину фруктов протирают, а другую половину кладут в суп целыми. Чтобы придать супу аромат, в него добавляют корицу или гвоздику. При подаче на стол в блюдо кладут отварную лапшу, вермишель или рис.

Для приготовления *супа из свежих фруктов* для семьи в три-четыре человека нужно взять 320 г яблок, 360 г груш, 240 г сливы, 40 г крахмала, 240 г сахара, 100 г сливок и 0,2 г корицы. Яблоки и груши очищают от кожицы и семенного гнезда, у слив вынимают косточки. Очистки от яблок, груш и слив заливают водой, варят до готовности и охлаждают. Отвар процеживают, добавляют сахар, корицу, нарезанные фрукты, варят после закипания 3—4 мин и заваривают крахмалом.

Оригинальный суп можно приготовить и *из цитрусов*—апельсинов или мандаринов. Для его приготовления нужно взять 4 апельсина или 8 мандаринов, 40 г крахмала, 200 г сахара, 100 г сливок и 120 г виноградного вина. Апельсины или мандарины, очищенные от кожицы, нарезают кружочками, цедру — соломкой, затем ее ошпаривают, заливают горячей водой и доводят до кипения. Отвар процеживают, добавляют сахар, нарезанные плоды и варят 3—4 мин, заваривают крахмалом, охлаждают и добавляют виноградное вино. Подают суп к столу со сливками, сухим бисквитом, печеньем или сухарями.

Если *фруктовый суп* готовят *из сушеных фруктов*, то на 4 порции берут 400 г смеси из сушеных яблок, груш, чернослива, кураги и изюма, добавляют 240 г сахара, 40 г крахмала, 100 г сливок. Суп из сухофруктов по своим питательным качествам ничем не отличается от супа из свежих фруктов.

Для приготовления *супа-пюре из ягод и фруктов* необходимо 800 г яблок, вишни, абрикосов или персиков, 40 г крахмала, 240 г сахара, 100 г сливок и 2 г корицы. Фрукты очищают от кожицы, семян или косточек. Проваривают сначала очистки, процеживают, а затем в этом отваре варят фрукты или ягоды. После варки их протирают через сито и заваривают крахмалом. Сливки подают отдельно.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

По своему химическому составу рыба мало чем уступает мясу, а ее питательные вещества усваиваются организмом гораздо лучше.

Рыбные блюда готовят как из живой, так и из охлажденной и мороженой рыбы и филе. Мороженую рыбу оттаивают на воздухе или в воде. Рыбное филе нужно оттаивать не полностью, чтобы сохранить больше сока, улучшающего вкусовые качества продукта. Время оттаивания зависит от размеров рыбы. Мелкая рыба оттаивает 1,5–2 ч, крупная — 3–4 ч.

Качество готового изделия во многом зависит от первичной обработки рыбы. Прежде всего ее очищают от чешуи, затем удаляют плавники, внутренности и тщательно промывают. При тепловой обработке в рыбе происходят сложные изменения, она приобретает особый вкус и аромат.

Для вторых блюд рыбу готовят отварной, жареной и тушеной. Отваривать рыбу можно целиком или порционными кусочками. Тушат рыбу кусками, предварительно обжарив. Обжаренную рыбу кладут в кастрюлю, заливают бульоном или соусом, добавляют специи, обжаренные лук, морковь, петрушку и тушат на слабом огне под крышкой.

Для жарения рыбу нарезают на куски под углом, солят, посыпают перцем и панируют в муке. Перед этим жир на сковороде нагревают до 130–140°C. Обжаривают рыбу с двух сторон, а потом минут на 5–10 ставят в духовку.

Запекают рыбу целиком или кусками, сырой или обжаренной с различным гарниром или соусом в противнях, сковородах при температуре 250–280°C. Как правило, запеченную рыбу подают в той же посуде, в которой запекали.

А теперь расскажем о способах приготовления наиболее вкусных и питательных блюд из различной рыбы.

Возьмем, например, широко известную всем хозяйкам, *треску* и приготовим ее *в пряном отваре*. Для этого рыбу нарезают порционными кусками, кладут в посуду кожей вверх в один ряд, заливают горячим пряным отваром и варят 12–15 мин. Пряный отвар готовят так: в 1 л воды добавляют 15 г соли, по 1 г душистого и горького перца горошком, 1–2 листочка лаврового листа,

по 15 г репчатого лука и моркови и по 10 г петрушки и сельдерея. Можно добавить немного уксуса. Специи и овощи проваривают при слабом кипении 5–7 мин.

Отваренный таким образом кусок рыбы кладут на блюдо кожей вверх, сбоку укладывают отварной картофель, зелень и поливают сливочным маслом, томатным или паровым соусом.

Таким же способом можно приготовить и другую рыбу — камбалу, ставриду, скумбрию.

Как приготовить *треску, тушенную с капустой*? Для этого берут 500 г рыбы, 25 г муки, 40 г топленого или растительного масла, 600 г тушеной капусты, 300 г томатного соуса и 10 г зелени. Порционные куски трески посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают. В сотейник кладут слой тушеной капусты, на нее жареную рыбу и соус, затем снова слой капусты, соус и все это тушат в течение часа. Подают тушеную рыбу вместе с капустой, поливают томатным соусом и украшают укропом или зеленым луком.

Можно тушить *треску и с хреном*. Такое блюдо имеет особый, ни с чем не сравнимый вкус. Для приготовления 4 порций изделия необходимо: 500 г рыбы, 120 г хрена, 400 г бульона, 20 г уксуса, 120 г сметаны, 20 г муки, 40 г масла.

Порционные куски рыбы с кожей, без костей кладут в смазанный жиром сотейник (широкую кастрюлю) и покрывают тонким слоем натертого хрена. Все это заливают рыбным бульоном, добавляют уксус, соль и тушат в течение часа. Затем часть бульона сливают в отдельную кастрюльку и на нем готовят белый соус со сметаной. После этого рыбу заливают приготовленным соусом и снова тушат 15–20 мин. Подают тушеную треску с отварным картофелем, еще раз, уже на блюде, полив соусом, в котором тушилась рыба.

Многими любима *солянка рыбная на сковороде*.

Для приготовления этого вкусного блюда нужно 500 г трески или другой рыбы, 600 г тушеной капусты, 120 г соленых огурцов, 35 г каперсов, 20 г репчатого лука, 50 г томатного пюре, 15 г сыра, 40 г сливочного маргарина, 80 г маринованных фруктов, 60 г маслин, 40 г лимона.

Рыбу разделяют на филе с кожей, без костей, нарезают кусками по 25–30 г. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян и нарезают ломтиками или ромби-

ками. Репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют вместе с томатом-пастой. Каперсы вынимают из рассола. Приготавливают томатный соус. Отдельно тушат капусту. В смазанную жиром посуду кладут кусочки рыбы, добавляют соленые огурцы, бульон и припускают. Затем кладут каперсы, пассерованные лук и томат, специи, лавровый лист и кипятят еще 8—10 мин в закрытой посуде.

После этого на сковороду, смазанную маслом, укладывают слой горячей тушеной капусты, на нее кусочки рыбы с овощами и с соусом, сверху слой тушеной капусты, тертый сыр, сбрызгивают маслом и запекают в духовке 15—20 мин.

Подают солянку на сковороде. Предварительно ее украшают маслинами, маринованными фруктами, кружочками лимона.

Теперь я расскажу о приготовлении *блюда из камбалы*. Основным местом, ее добычи является Дальний Восток, и там ее называют «дальневосточной курицей».

Свой рассказ начну с рецепта приготовления *отварной камбалы по-матросски*.

Для этого берут 500 г рыбы, 600 г гарнира (картофель), 250 г соуса, 40 г оливок, 40 г лимона, 40 г крабов (креветки, мясо криля), 100 г пшеничного хлеба для гренков, 20 г сушеных грибов, 60 г репчатого лука, 40 г сливочного масла и 40 г виноградного вина.

Перед готовкой камбалу обрабатывают и нарезают на порционные куски. Затем рыбу укладывают в сотейник (кастрюлю) светлой кожей вверх, заливают пряным отваром и варят 15—20 мин. О рецепте приготовления пряного отвара я уже рассказывал выше.

Отваренные куски камбалы кладут на блюдо вместе с целыми клубнями отварного картофеля и поливают соусом по-матросски. Его готовят так: мелкие головки лука слегка обжаривают, кладут в рыбный томатный соус и варят 10—15 мин. Затем добавляют отваренные, мелко нарезанные и обжаренные грибы, виноградное вино и доводят до кипения. После проваривания соус по вкусу заправляют маслом, перцем и солью.

Готовое блюдо сверху украшают оливками без косточек, кружочками лимона, сбоку кладут гренки или поджаренный пшеничный хлеб и крабы.

Следующее блюдо — это *камбала с яблоками и луком*. На 4 порции изделия берется 500 г камбалы, 400 г

яблок, 80 г лука, 40 г виноградного вина, 200 г сметаны или 150 г сливочного масла.

В сотейник, смазанный жиром, кладут ломтики антоновских яблок без кожи и семян, мелкие головки репчатого лука, затем на них укладывают порционные куски камбалы. Все это заливают небольшим количеством бульона с добавлением лимонной кислоты и варят при закрытой крышке. Готовую рыбу вынимают, отвар уваривают до половины объема, добавляют сливочное масло и соль по вкусу.

При подаче на стол рыбу поливают соусом, а сверху укладывают яблоки и головки лука.

И еще одно *блюдо из камбалы*. Порционные куски рыбы без кожи (белую кожу можно и оставить) посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят. Репчатый лук в виде соломки пассеруют, добавляют сладкий стручковый перец, нарезанный также соломкой, и все это вместе пассеруют еще 5—10 мин. Затем в сотейник кладут лук со сладким перцем, добавляют дольки помидоров, рыбный бульон и доводят до кипения. После этого кладут обжаренную камбалу, добавляют растертый с солью чеснок и тушат на слабом огне.

Тушеные куски рыбы укладывают на тарелки с целыми клубнями отварного картофеля.

Мало кто из хозяек знает, как можно приготовить вкусное блюдо из сома. Поделюсь тремя рецептами.

Первый — *жареный сом с помидорами*. Это очень оригинальное блюдо, к тому же не требующее больших затрат времени. Разделанного сома без кожи и костей нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят на сковороде. При подаче на куски рыбы укладывают половинки жареных помидоров и посыпают зеленью.

Второй — *рубленые котлеты*. Для этого надо приготовить котлетную массу, обвалять котлеты в сухарях, обжарить на раскаленной сковороде с маслом в течение 8—10 мин, а затем до готовности довести в духовке. Жареные котлеты подают с картофелем или другим гарниром. Котлеты поливают маслом или томатным соусом и украшают зеленью.

И третий рецепт — *сом, запеченный с картофелем*. Порционные куски сырой рыбы без кожи и костей кладут на середину смазанной жиром порционной сковородки, вокруг рыбы укладывают ломтики отварного карто-

феля, солят, заливают белым соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовке 25—30 мин.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Большая часть вторых мясных блюд состоит из трех слагаемых: мяса, гарнира и соуса. Задача хозяйки состоит в том, чтобы научиться умело сочетать эти компоненты.

При умелом подборе и приготовлении гарнира он становится составной частью блюда, обогащает его минеральными солями, витаминами, углеводами.

Мясо к столу подают в отварном, тушеном, жареном или запеченном виде.

Отваривать его надо крупными кусками, опуская в холодную воду для приготовления первых блюд и в кипящую воду — для вторых. Варку следует проводить при очень слабом кипении. За полчаса до окончания варки в воду кладут репчатый лук, петрушку, сельдерей, морковь, лавровый лист.

В зависимости от возраста забитого животного мясо варят от полутора до трех часов. Готовность его определяется проколом иглы в наиболее толстой части куска. В сварившееся мясо игла входит легко. Сок, вытекающий в месте прокола, не должен иметь цвета.

Жарят мясо большими кусками по 1—1,5 кг или нарезают их порциями по 100—125 г. Кладут их на уже хорошо разогретую сковородку. В этом случае на мясе быстро образуется темноватая корочка, которая в дальнейшем будет препятствовать вытеканию сока из внутренних слоев куска. Однако следует помнить, что жир на сковороде нельзя долго перегревать, он обретет неприятный вкус и к тому же станет вредным для организма человека.

Солят мясо чаще всего до поджаривания. Если мясо пожарено правильно, то на нем будет нежная румяная корочка.

Тушеное мясо готовят как мелкими, так и крупными кусками. Для того чтобы мясо получило особый вкус и аромат, во время тушения в него добавляют пряности, ароматические овощи, морковь, петрушку, лук, сельдерей, а также слабоалкогольные напитки. Для пригото-

вления соусов к тушеному мясу используют белые или красные виноградные вина.

Перед тушением крупные куски мяса солят и обжаривают на сковороде. Порционные куски перед этим отбивают молотком, перерезают сухожилия. Чтобы мясо равномерно прогревалось во время тушения, его через каждые 15 мин переворачивают.

Гарнир к тушеному мясу готовят из картофеля и овощей, нарезанных кубиками или дольками и обжаренных и проваренных в соусе, приготовленном на бульоне от тушеного мяса.

Запекают мясо уже предварительно тушенное или жаренное на сковородах. Порционные куски мяса кладут на сковородку, вокруг укладывают гарнир, поливают соусом и запекают.

Свой рассказ о различных блюдах из мяса я начну с *отварной говядины*.

Мясо, нарезанное на крупные куски, кладут в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы оно все было покрыто, и варят с добавлением кореньев, специй и соли. Готовое мясо вынимают из бульона, нарезают на порции, кладут в сотейник в один ряд, подливают немного бульона и томят до подачи в закрытой посуде при температуре не менее 50°C. Гарниром к отварной говядине может служить отварной картофель, картофельное пюре, тушеная белокочанная капуста, бобы в соусе — кто что любит.

Хорошо отварную говядину перед подачей на стол полить сметанным соусом с хреном, растопленным маслом или просто горячим бульоном.

Наиболее распространенными мясными блюдами из натурального мяса являются разнообразные *бифштексы* — хорошо прожаренные порционные куски из вырезки говядины.

На приготовление одного натурального бифштекса идет 125 г мяса, 10—15 г топленого масла, корень хрена, соль и перец. Из мяса нарезаются порционные куски толщиной 3—3,5 см. Их отбивают молотком до толщины 2 см, придают круглую форму. Перед жаркой мясо посыпают солью и перцем. Жарят бифштекс на чугунной сковороде в течение 15 мин до образования с обеих сторон поджаристой корочки.

Бифштекс кладут на тарелку, поливают маслом или мясным соком. Лучший гарнир для бифштекса — жарен-

ный картофель. Дополнительно можно предложить различные овощи, а также строганный корень хрена.

Кроме натурального бифштекса существует несколько его разновидностей: бифштекс с луком, яйцом, бифштекс, запеченный под слойкой.

Для *бифштекса с луком* репчатый лук нарезают кольцами, панируют его в пшеничной муке и поджаривают в большом количестве жира. Обжаренный лук откидывают на дуршлаг, дают стечь жиру и посыпают солью. Жареный бифштекс кладут на тарелку, поливают мясным соком, а вокруг мяса укладывают жаренный ломтиками картофель, на мясо кладут лук.

Бифштекс с яйцом отличается от натурального тем, что на него кладется яичница-глазунья, в которой желток должен быть жидким.

Для приготовления *бифштекса, запеченного под слойкой*, натуральный бифштекс укладывают в глубокую сковороду или горшочек, добавляют туда пассерованный репчатый лук, обжаренные грибы, кусочки вареного яйца и заливают красным соусом с вином. Сверху горшочек закрывают «крышечкой» из слоеного теста, смазывают яйцом и запекают в духовке.

Другими не менее распространенными блюдами являются лангет и антрекот. Так же как и бифштекс, они готовятся из говяжьей вырезки или мякоти задней ноги.

Для *антрекота* один кусочек, а для *лангета* два кусочка мяса отбивают до толщины 1,5–2 см, посыпают солью, перцем и обжаривают до образования румяной корочки.

На основе натурального лангета можно приготовить *лангет с грибами и помидорами*. Очищенные шляпки свежих белых или других грибов нарезают на четыре-пять частей, солят и поджаривают. Свежие или консервированные помидоры нарезают на дольки, посыпают солью, перцем и слегка обжаривают. При подаче натуральный лангет поливают мясным соком, а рядом укладывают грибы, помидоры, зелень петрушки или укропа и жареный дольками картофель.

Натуральный антрекот готовится из говядины, взятой лучше всего из поясничной мышцы. Мясо слегка отбивают, посыпают солью, перцем и кладут на сковороду с сильно разогретым жиром. Поджаривается антрекот до образования корочки и доводится до нужной степени готовности в духовке. Гарниром к антрекоту может быть

картофель, морковь, зеленый горошек, фасоль, свежие грибы или цветная капуста. Рядом с гарниром можно положить строганный корень хрена. Сверху антрекот поливают мясным соком и сливочным маслом.

Нетрудно приготовить дома и *ромштекс*. Говядину нарезают кусками толщиной 1–1,2 см, отбивают до толщины 7–8 мм, посыпают солью и перцем, смачивают во взбитом яйце и панируют в сухарях. Жарить ромштекс надо на сковороде с небольшим количеством жира. Подается ромштекс с гарниром из жареного или припущенного в молоке картофеля.

Сложнее обстоит дело с *солянкой сборной мясной* на сковороде. Приготовить ее вкусно не так-то уж легко. Первая трудность — это наличие в доме определенного ассортимента мясных продуктов, ведь нам потребуется: жареное или вареное мясо, домашняя птица, вареный язык, почки, ветчина, колбаса... Если все эти продукты оказались под рукой — нарежьте их тонкими ломтиками. Так же поступите и с солеными огурцами. Нашинкуйте репчатый лук и обжарьте его с жиром.

Мясные продукты, огурцы и лук кладутся в одну посуду, к ним добавляют каперсы, томатный соус, затем все вместе прогревается.

Следующий этап: на сковородку помещают готовую тушеную капусту слоем 5–6 мм, а на нее мясные продукты с овощами и соусом и все это накрывают вторым слоем капусты. Поверхность разравнивают, посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом. Блюдо запекается в духовке до образования на поверхности капусты поджаристой корочки. Подают солянку на сковороде, в которой она запекалась.

Хорошо на каждую порцию положить ломтик лимона и украсить ее маринованными фруктами и маслинами.

На 4 порции солянки сборной необходимы следующие продукты: 300 г говядины, баранины или свинины, 100 г сосисок или сарделек, 80 г окорока, 240 г почек (или 140 г языка), 160 г соленых огурцов, 120 г каперсов, 80 г маслин, 150 г маринованных фруктов, 40 г лимона, 200 г красного соуса, 12 г сыра, 20 г маргарина, 600 г тушеной капусты.

Следующая категория мясных блюд — это блюда из рубленого мяса. Их много и они разнообразны.

Прежде всего речь пойдет о *рубленых котлетах* и *биточках*. Казалось бы, чего проще: взял фарш, добавил

хлеба, лука, специй, положил на сковороду и через 10—15 мин котлеты готовы. Но так ли это? Любое блюдо, каким бы простым оно ни казалось, требует прилежания. Только в этом случае котлеты и биточки будут вкусными.

Так как же приготовить эти изделия? Прежде всего мясо говядины (350 г) надо пропустить через мясорубку, добавив в него жирной свинины (140 г), репчатого лука до 40 г. Черствый пшеничный хлеб (около 100 г) надо порезать тонкими ломтиками, залить молоком и оставить минут на 15—20 для набухания. Затем измельченное мясо и набухший хлеб соединяют, добавляют соль, перец, хорошо перемешивают и всю смесь еще раз пропускают через мясорубку. Котлетную массу разделяют на порции, панируют в сухарях, придают им форму котлет или биточков.

Жарить котлеты или биточки следует сначала на сковороде, а потом в духовке.

При подаче на стол котлеты или биточки кладут на тарелку, рядом гарнир (картофель отварной или жареный, овощи, огурцы или помидоры свежие или маринованные), поливают сливочным маслом.

Для приготовления *зраз* котлетную массу разделяют в форме кружочков толщиной 10 мм, на середину кладут фарш и формируют порции овальной формы, панируют в сухарях. Жарят так же, как и котлеты. При подаче зразы поливают сметанным или красным соусом или маслом. Фарш готовят из пассерованного репчатого лука, рубленых яиц с добавлением сухарей, зелени петрушки.

Из котлетной массы можно сделать и такое блюдо, как *тефтели*. Для этого котлетную массу смешивают с мелко нарезанным и пассерованным репчатым луком. Массу разделяют в виде шариков, по 3—4 штуки на порцию. Перед поджариванием тефтели панируют в муке и жарят в большом количестве жира. Обжаренные тефтели укладывают в один ряд на противень или сковороду, заливают сметанным соусом с томатом и тушат в духовке до готовности.

Подают тефтели с отварным рисом, макаронами или картофельным пюре.

Из котлетной массы можно приготовить и вкусный *рулет*. Для этого котлетную массу раскладывают на влажную салфетку ровным слоем толщиной 15—20 мм,

шириной 200 мм и длиной по размеру противня, на котором будут запекать рулет.

На середину пласта по всей длине укладывают фарш, приготовленный из нашинкованного и обжаренного репчатого лука, рубленых яиц, молотых сухарей, соли, перца, мелко нарезанной зелени петрушки. С помощью салфетки края котлетной массы соединяют так, чтобы вокруг фарша получилась ровная по толщине оболочка из мяса.

Сформованный таким образом рулет перекладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень швом вниз. Поверхность рулета обмазывают яйцом, посыпают сухарями и в трех-четырёх местах прокалывают ножом. Запекают рулет в духовке в течение 35 мин при температуре 150—180°C. Вынимать рулет из духовки нужно после образования румяной корочки.

Перед подачей рулет разрезают на порционные куски и поливают сметанным или крабным соусом. Гарниром к нему служит любая рассыпчатая каша, жареный или отварной картофель, отварные овощи.

Мясной фарш можно использовать также и для приготовления *голубцов*. Берут кочан свежей капусты, освобождают его от грязных и поврежденных листьев, вырезают кочерыжку и отваривают капусту в подсоленной воде до полуготовности. Затем, дав стечь воде, капусту разбирают на отдельные листья. При этом утолщенные стебли листьев срезают. На каждый лист капусты кладут фарш и заворачивают в виде колбаски. Голубцы кладут на смазанный маслом противень и обжаривают. Обжаренные голубцы заливают сметанным соусом с томатом и тушат до готовности.

Для того чтобы качество фарша было хорошим, мякоть говядины пропускают через мясорубку два-три раза. Во время вымешивания в фарш добавляют до 10% воды, а также соль, перец, сваренный до полуготовности рис, рубленый лук, немного зелени петрушки. Все это хорошо перемешивают.

При подаче голубцы поливают соусом, в котором они тушились, и посыпают зеленью.

На приготовление 3—4 порций голубцов понадобится: 650 г капусты, 500 г говядины, 150 г риса, 120 г репчатого лука, 400 г сметаны, 40 г муки, 40 г сливочного масла и 20 г томатной пасты.

Для разнообразия голубцы можно приготовить из квашенной кочанами капусты. В этом случае капусту при необходимости вымачивают, а потом отваривают. Готовят голубцы так же, как из свежей, только при тушении на дно сотейника лучше положить ломтики свиного шпика. При подаче на стол этот шпик можно измельчить и положить в соус, в котором тушились голубцы.

Немало кушаний можно приготовить из баранины. Это шашлыки, баранина с луком, по-домашнему, котлеты отбивные и натуральные, поджарка, рагу, плов, рубленые изделия и многие другие.

Для приготовления *рагу* грудинку баранины нарубают на кусочки по 30—40 г и обжаривают на сковороде с жиром. Обжаренное мясо кладут в кастрюлю, заливают водой или бульоном, добавляют томат-пюре и тушат 30—40 мин. Потом бульон сливают и на нем готовят красный соус.

Морковь, репу, корень петрушки, репчатый лук нарезают дольками и слегка обжаривают с жиром. Отдельно обжаривают небольшие клубни картофеля. Обжаренные овощи и картофель соединяют с мясом, заливают горячим соусом и тушат до полной готовности. Кроме этого к мясу можно добавить кусочки помидоров, баклажан и стручки сладкого болгарского перца.

При подаче на стол мясо вместе с овощами и соусом кладут на тарелку и посыпают зеленью. Для рагу потребуются следующие продукты: баранина — 520 г, картофель — 600 г, репчатый лук — 100 г, репа — 80 г, морковь — 80 г, корень петрушки — 40 г, томат-пюре — 60 г, мука — 12 г.

Много вкусных блюд можно приготовить из рубленой баранины. Например, *фрикадельки, запеченные под соусом*. Для этого мякоть жирной баранины и замоченный в молоке пшеничный хлеб пропускают через мясорубку, солят и, добавив репчатый лук, молотый перец и воду, тщательно перемешивают. Полученную массу разделяют на шарики по 10—12 г, укладывают на смазанный жиром противень и обжаривают в духовке 5—6 мин.

Затем на порционную сковороду, смазанную жиром, кладут горкой пюре из фасоли или гороха, а сверху — готовые фрикадельки. Все это заливают красным соусом с рублеными грибами, посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Подают фрикадельки на той же сковороде, политые маслом и посыпанные зеленью.

Гарниром к фрикаделькам может служить также картофельное пюре, вермишель под молочным или сметанным соусом. На 3—4 порции фрикаделек расходуется 300 г баранины, 60 г пшеничного хлеба, 200 г молока, 25 г репчатого лука, 600 г шоре из гороха или фасоли, 20 г топленого масла, 400 г соуса, 12 г сыра, 8 г сухарей, соль, перец, зелень.

Фарш из баранины можно использовать для фарширования перца.

Для этого отбирают стручки сладкого болгарского перца, одинаковые по размерам. Делают поперечный разрез и вырезают находящийся в стручке стержень с семенами. Затем стручки погружают на 1—2 мин в кипяток, перекалдывают в холодную воду и удаляют остатки семян.

Подготовленные таким образом стручки наполняют фаршем, укладывают в два-три ряда в глубокую посуду, предварительно покрыв дно ломтиками свиного сала. Фаршированный перец заливают бульоном, закрывают крышкой и тушат при слабом кипячении около часа. После этого бульон сливают, а перец заливают сметанным соусом с томатом и тушат. Подают перец вместе с соусом и измельченным шпиком, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 3—4 порции берут 500 г сладкого перца, 300 г баранины, 20 г шпика, 60 г лука, 60 г риса, 300 г соуса, 200 г бульона, соль, перец, зелень.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Первое блюдо, которое мне хотелось бы вам предложить, это *рагу из кур*. Для приготовления 3—4 порций рагу потребуется 600 г курицы, 600 г картофеля, 80 г репы, 80 г моркови, 40 г петрушки, 100 г лука, 60 г томата-пюре, 60 г жира птицы, 40 г маргарина, 10 г муки, 400 г соуса, зелень и пряности.

Тушку курицы разрезают на куски, по два-три на порцию, посыпают солью, обжаривают в чугунной посуде со всех сторон, заливают бульоном, добавляют томат-пюре и тушат в закрытой посуде 40—60 мин. Картофель,

морковь, репу, петрушку и лук режут дольками и обжаривают в масле.

После тушения курицы бульон выливают и на нем готовят красный соус.

Тушеных кур соединяют с обжаренными овощами, пряностями, сверху кладут картофель и все заливают красным соусом и ставят в духовку на 25—30 мин.

Следующее блюдо — *котлеты по-киевски*. Готовят их из куриного филе с косточкой. Филе отбивают, а сухжилия перерезают.

На середину большого филе кладут холодное сливочное масло, сформованное в виде шишки, и закрывают его малым филе. Придают котлете овальную форму, смачивают в яйце и дважды панируют в белых сухарях. Жарят во фритюре 3—4 мин, а затем на 2 мин ставят в духовку.

Подают котлеты по-киевски с фруктами, жареным картофелем-фри, морковью в молочном соусе и зеленым горошком.

Молодого цыпленка можно приготовить с баклажанами. Для этого цыпленка нарубают на куски, панируют в муке и обжаривают до готовности. Готовые кусочки кладут на блюдо, а вокруг располагают кружочки поджаренных в масле баклажанов и помидоров.

Можно цыпленка поджарить кусками и подать с яблоками. Для этого запанированные в муке куски цыпленка жарят до полуготовности, добавляют немного бульона и кипятят. Куски цыпленка вместе с соком перекладывают на противень, добавляют яблоки, очищенные от кожицы и семян, разрезанные на четвертинки.

Цыплят ставят в духовку и доводят до готовности. При подаче на стол цыпленка гарнируют яблоками, поливают соком и украшают зеленью.

В осеннюю пору можно приготовить цыпленка с грибами. Для этого тушку птицы нарубают на порции и обжаривают до образования румяной корочки, сюда же добавляют нарезанные вареные грибы и закрывают посуду крышкой. За 5—10 мин до готовности блюда его сдабривают сметанным соусом и прогревают.

Подают цыпленка с отварным картофелем, сверху поливают соусом и посыпают зеленью.

На одну порцию необходимо 145 г цыплят, 4 г муки, 75 г грибов, 75 г соуса, масло.

Каждой хозяйке нужно помнить, что пища должна быть не только питательной, вкусной, но и возбуждать аппетит приятным запахом, красивым видом и оформлением.

Что же может обогатить ее, усилить или ослабить свойственный основному продукту вкус? Это, прежде всего, разнообразные соусы, при умелом подборе которых значительно повышается питательная ценность самого блюда, придается ему своеобразный вкус, красивый вид. К тому же с соусами пища становится сочнее, а следовательно, лучше усваивается организмом.

Какими же могут быть соусы, что служит для них исходным продуктом?

Часть из них готовится на мясном и рыбном бульонах, молоке или сметане. Есть соусы овощные, грибные, яично-масляные.

На мясном бульоне готовятся соусы двух видов: красные и белые. Для *красных соусов* готовят бульон и пшеничную муку, поджаренную до слегка желтоватого или коричневого цвета. Для *белых соусов* используются мясные и рыбные бульоны и пшеничная мука, поджаренная без изменения ее окраски.

При приготовлении соуса необходимо правильно подобрать бульон. Так, например, коричневый (костный) или мясной бульон используют для соусов к говядине, баранине, свинине. К блюдам из домашней птицы соусы готовят на курином бульоне. Важно также знать, что мука не только придает соусам вкус, но и значительно влияет на их качество. Если хозяйка поленится тщательно прожарить муку, то соус будет иметь неприятный запах и тягучесть. Правильно поджаренная мука пахнет орехами.

Для улучшения вкуса соуса в него добавляют обжаренные овощи, томат, уксус, виноградное вино. При этом важно не столько количество вложенных в соус добавок, сколько их правильный подбор и сочетание.

Немало соусов и специй продается в магазинах. Среди них соусы «Южный», «Ткемали», «Московский», «Любительский». Все они как в отдельности, так и в сочетании могут быть хорошей приправой к самым различным блюдам.

Теперь я расскажу о приготовлении полуфабрикатов для соусов. Полуфабрикаты — это бульоны: мясной, рыбный или грибной.

Для приготовления *коричневого бульона* кости говядины, баранины, свинины или домашней птицы тщательно промывают, рубят размером в 5—7 см и обжаривают в духовке при температуре 160—170°C до коричневого цвета. При этом кости надо периодически перемешивать, чтобы они не подгорели. За 20—30 мин до конца обжаривания сюда добавляются крупно нарезанные корни и репчатый лук.

Для получения 1 л бульона требуется 400 г костей и по 25 г репчатого лука, моркови, сельдерея или петрушки. Обжаренные кости кладут в кастрюлю, заливают холодной водой из расчета 3 л воды на 1 кг костей и варят при слабом кипении в течение 6—8 ч. Чтобы бульон не имел сального привкуса, во время варки с него удаляют жир и пену. За час до окончания варки в бульон добавляют подпеченные морковь и корешки сельдерея или петрушки. Когда бульон готов, его процеживают.

В отличие от *коричневого мясного бульон* готовят из говядины, куриных или телячьих костей. Кости мелко рубят, мясо или кости кладут в кастрюлю, заливают холодной водой (1,5 л воды и 1 кг мяса или костей), накрывают крышкой и нагревают. Когда бульон закипит, удаляют пену и варят на слабом огне. Во время варки несколько раз снимают жир. Говяжьи, куриные кости варят 2—3 ч. Через 15—20 мин после варки бульон процеживают.

Рыбный бульон готовится чаще всего из отходов — хвостов, плавников, кожи, костей или голов. Крупные кости и головы без жабер и глаз измельчают и промывают холодной водой. Мелкую рыбу можно варить целиком.

Продукты для бульона берут из расчета 1 кг продуктов на 2 л воды. После закипания пену снимают, добавляют репчатый лук, петрушку или сельдерей. Варить бульон следует на слабом огне в течение часа с момента закипания. Для получения 1 л бульона используют 500 г рыбных отходов и по 25 г репчатого лука, моркови и петрушки. Готовый бульон должен настояться 20 мин, после чего его надо процедить.

Расскажем о приготовлении *грибного бульона*. Сушеные грибы следует перебрать, несколько раз промыть

в теплой воде и залить холодной водой. Через 3—4 ч, когда грибы набухнут, их варят в той же воде без соли. Готовые грибы вынимают из бульона, промывают в холодной воде, шинкуют или пропускают через мясорубку. Бульон процеживают. Для получения 1 л бульона необходимо 40 г сушеных грибов.

Теперь непосредственно о приготовлении соусов. Соусы делятся на две группы: горячие и холодные.

Для приготовления *красного соуса* берется 1 л бульона, 30 г сливочного масла или маргарина, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 80 г репчатого лука, 50 г пшеничной муки, 200 г томата-пюре, 25 г сахара.

Готовят соус так: обжаренную муку постепенно разводят теплым бульоном до получения однородной массы и варят 20—30 мин. Затем добавляют пассерованные томат-пюре, морковь, петрушку, лук и продолжают варить еще 15—20 мин. В конце варки заправляют солью, перцем и процеживают, а овощи протирают и вводят в соус. После процеживания соус вновь прогревают.

Основа соуса готова. Теперь можно приготовить несколько вариантов соусов, например, луковый, пикантный, с горчицей или грибами.

Для *соуса пикантного* берется 800 г основного красного соуса, 45 г сливочного маргарина, 30 г сливочного масла, 300 г репчатого лука, 5 г сахара, 15 г 9-процентного уксуса, 100 г огурцов-корнишонов, 50 г соуса «Южный», перец горошком, лавровый лист.

Мелко нарезанный лук обжаривают на маргарине до полуготовности, добавляют немного воды, перец, лавровый лист и кипятят в течение 10 мин. Затем лавровый лист и перец вынимают. В готовый красный соус вводят поджаренный лук, мелко нарезанные корнишоны, соус «Южный», сахар, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

Если в соус не входят корнишоны, то он называется *луковым*.

Пикантный и луковый соусы лучше всего подавать к блюдам из жареного филе, лангетам, биточкам и котлетам.

К котлетам, тушеному мясу, жареной колбасе, сосискам и сарделькам можно предложить и другой вариант *лукового соуса — с горчицей*. Он готовится из тех же компонентов, только добавляется еще 25 г столовой горчицы. Готовый соус не кипятят, чтобы горчица не свернулась.

Для запекания овощей, рыбы, мяса используется третья разновидность *лукового соуса* — с *грибами*. Для этого в мелконарубленный, обжаренный до полуготовности репчатый лук добавляют вареные и измельченные шампиньоны. Все вместе жарится еще 5—6 мин. Затем в эту массу вливают 100 г белого виноградного вина и прогревают до выпаривания вина на одну треть. После чего все это соединяют с основным красным соусом в количестве 800 г и после проваривания на слабом огне заправляют сливочным маслом.

Варианты соусов с основным красным соусом многочисленны. Например, *соус с апельсинами*, который подается к жареным уткам, тетеревам, куропаткам и другой дичи. Для него берется 800 г основного красного соуса, 100 г красного виноградного вина, 200 г апельсинов, 20 г сахара, 70 г сливочного масла. Красное вино выпаривают наполовину, соединяют с мелко нарезанной цедрой апельсина, предварительно ошпаренной кипятком. Эту массу соединяют с основным соусом и проваривают в течение 15 мин. Затем в соус добавляют апельсиновый сок, сахар и заправляют сливочным маслом. Перед подачей в соус добавляют кусочки апельсина.

Далее пойдет рассказ о белых соусах к блюдам из вареных говядины, баранины, телятины, кур, цыплят, дичи и др.

Для приготовления *основного белого соуса* берется 1100 г мясного бульона, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 40 г лука и 30 г петрушки. Муку нагревают до 120° С (не допуская изменения ее окраски) и в горячем виде постепенно разводят процеженным бульоном, непрерывно перемешивая, чтобы не образовалось комков. Соус варят 50 мин на слабом огне, помешивая. В конце варки в него кладут лук, корень петрушки, сельдерея и соль. Соус процеживают, овощи протирают. Этот соус можно использовать как основу для приготовления других соусов.

Белый соус с желтками очень хорош к баранине, телятине, курам и цыплятам. Сырые яичные желтки, кусочки сливочного масла кладут в глубокую посуду, наливают сливки или бульон и нагревают, непрерывно помешивая веселкой. Когда смесь нагреется до 60—70°С, ее снимают с огня и, не переставая помешивать, вливают горячий белый соус, добавляют лимонный сок, мускатный орех и прогревают. Для приготовления этого соуса

необходимо 800 г белого соуса, 4 желтка, 100 г сливок, 150 г сливочного масла, по 1 г мускатного ореха и лимонной кислоты.

К мясным блюдам принято подавать и *томатный соус*. Для его приготовления берется 500 г мясного бульона, 25 г сливочного масла, 25 г муки, 40 г лука, 30 г корня петрушки, 500 г томата-пюре, 10 г сахара, 0,5 г лимонной кислоты, перец и лавровый лист. Муку, обжаренную на сливочном масле, разводят бульоном, добавляют обжаренные корни, пассерованный лук, томат-пюре, сахар, лимонную кислоту, перец горошком, лавровый лист, соль и варят 25—30 мин. Потом соус процеживают, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

Томатные соусы можно сдабривать овощами, грибами. Их подают к котлетам, биточкам, вареному мясу.

Белые соусы готовят и на рыбном бульоне при более сильном кипении, так как в этом случае лучше сохраняется аромат добавляемых овощей и цвет соуса. Для приготовления соуса берется 1100 г рыбного бульона, 50 г муки и 50 г сливочного маргарина или масла. Готовится этот соус так же, как и белый основной соус на мясном бульоне. Подают его к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

Для приготовления *белого соуса с яйцом*, который подается к отварной рыбе, в основной рыбный соус добавляют мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца, лимонную кислоту, измельченную зелень петрушки. Для этого соуса берется 700 г основного соуса, 8 яиц.

Хорош к вареной рыбе и *паровой соус*. В 900 г белого соуса кладут нарезанные кусочками 70 г сливочного масла и помешивают до тех пор, пока масло не растворится. Полученный соус заправляют лимонной кислотой, солью и процеживают. Для придания соусу особого, пикантного вкуса при варке в него добавляют 100 г прокипяченного виноградного белого вина.

Большой популярностью пользуется и *соус по-матросски*. В 800 г основного соуса закладываются поочередно следующие компоненты: корни, репчатый лук, томат-пюре, поджаренные на сливочном масле, отвар шампиньонов. Готовый соус процеживают, овощи протирают и добавляют в соус нарезанные ломтиками шампиньоны, лук-севок, обжаренный на масле, доводят до кипения. В соус добавляется 100 г белого виноградного вина, тертые анчоусы и масло.

К картофельным котлетам, биточкам и рулету готовят *ароматные грибные соусы*.

Основа грибного соуса — грибной бульон. Им разводят пассерованную муку и варят 45—50 мин, солят, процеживают. В соус добавляют грибы, обжаренные с луком. Готовый соус заправляют маслом. Грибной соус можно приготовить и с томатом. Томат-шоре пассеруют с маслом и вводят в готовый грибной соус. Подают такой соус к блюдам из картофеля.

По-своему оригинален и *кисло-сладкий соус*. Для его приготовления в грибной соус добавляют 20 г изюма, 50 г чернослива без косточек, 110 г томата-пюре, 15 г сахара и 10 г 3-процентного уксуса. Грибного соуса, в котором проваривают эти компоненты, должно быть 750 г.

Таковы соусы к мясным, рыбным и картофельным блюдам. Велико разнообразие этих рецептов, я остановился лишь на основных из них.

СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

Любое блюдо, как бы хорошо оно ни было приготовлено, будет еще вкуснее, если к нему добавить специи и приправы. Я постараюсь рассказать о наиболее распространенных в кулинарном искусстве травах, фруктах, ягодах и овощах, необходимых для приготовления этих приправ.

Начнем с айвы, плода, растущего на Кавказе, в Крыму и Средней Азии. Он обладает очень тонким и приятным ароматом благодаря содержащемуся в нем эфирному маслу.

Айва издавна используется для приготовления национальных блюд, и прежде всего из мяса, например *суп из баранины* (бозбаш шушенский) или *суп с айвой из говядины*. Обычно айва закладывается в изделие в процессе приготовления. Кроме того, ее можно подавать в качестве гарнира к жареному мясу, гусю, утке или добавлять для аромата и вкуса в сладкие блюда.

Из айвы готовят пюре и компоты. Для этого айву, удалив из нее сердцевину, заливают водой, доводят до кипения и проваривают на медленном огне до полного размягчения. Отваренные плоды протирают через сито и снова нагревают. В пюре можно добавить сахар, пря-

ности и использовать для подачи к мучным, крупяным блюдам и блюдам из дичи и домашней птицы.

При изготовлении узбекского плова, шашлыка широко применяется *анис*. Его также добавляют в хлебный квас, булочки, крендели, пирожные. Анис обладает сладковатым вкусом и приятным запахом. Хорош он как приправа при изготовлении кисло-сладкого соуса, лукового соуса к котлетам из баранины и отварной говядине.

Особое место среди приправ отводится всем известной *бруснике*. В ней содержатся лимонная и яблочная кислоты, большое количество витаминов. Обычно бруснику замачивают впрок. Для этого в 1 л воды разводят 100 г сахара или меда и добавляют 1 г смеси корицы и гвоздики и кипятят. На 2 кг ягод расходуется 1 кг раствора.

Моченая брусника подается к блюдам из жареной дичи, мяса диких животных, жареной говядине. Она придает блюдам острый кисло-сладкий вкус. Из брусники также можно приготовить соус.

Хорошая приправа — *маринованный виноград*. Его нетрудно приготовить самим из свежего винограда. Для этой цели используют сладкий виноград среднего размера. В 1 л воды растворяют 600 г винного или 3-процентного уксуса, 350 г сахара и добавляют цедру лимона. Этот раствор доводят до кипения, охлаждают и в него закладывают тщательно перебранный и промытый виноград, закрывают пергаментом и ставят в прохладное сухое помещение.

Как и брусника, маринованный виноград подается в качестве гарнира к мясу и дичи.

Широко известной приправой является *горчица*. Порошок горчицы тщательно растирают, заливают кипятком и оставляют настояться сутки для удаления горечи. Потом в горчицу добавляют уксус, соль, сахар и немного растительного масла. Все хорошо перемешивают, перекладывают горчицу в стеклянную посуду и плотно закрывают. Горчицу надо хранить в темном и прохладном месте, так как от света и тепла она теряет свои вкусовые качества.

Горчица — это не только специя. Она нужна для приготовления майонеза, ее используют при приготовлении фаршированных яиц, жареной ветчины, жареной колбасы с помидорами, яичницы с ветчиной и свежими помидорами и других блюд. Горчица придает блюду острый

вкус, вызывает повышенное выделение желудочного сока, что помогает лучшему пищеварению.

Используются в кулинарии и *гранаты*. Обычно употребляют в свежем виде или делают сок, который имеет темно-красный цвет и приятный кисло-вяжущий вкус. Он идет как приправа к различным национальным блюдам — жареному мясу, фаршированным и жареным на вертеле цыплятам, к индейке, купатам форели на вертеле, баклажанам и тыкке с орехами, плову. Во все блюда, кроме жаренных на вертеле, сок граната добавляется в процессе изготовления.

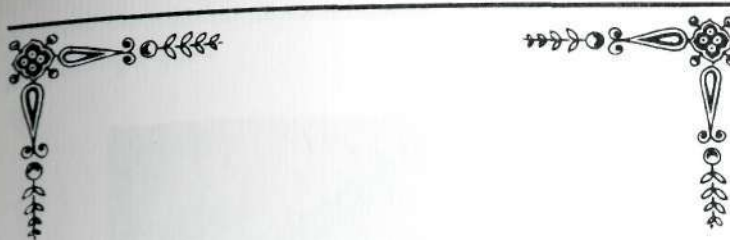
Многие хозяйки не знают, какое широкое применение имеет *изюм*. Кроме компота он необходим для приготовления хлебного супа по-латышски, а также других национальных блюд, таких, как плов по-гурийски, суп из чечевицы, отварная курица с кизиловой подливкой, шашлык по-узбекски, куропатки в сливках. Надо помнить, что изюм закладывается в блюда и соусы за 10 мин до готовности. Исключение составляют блюда фаршированные и тушеные изделия. Изюм в них кладется в процессе приготовления.

Зелень *кинзы* и ее семена имеют приятный запах. Кинза, как в свежем, так и в сушеном виде, широко применяется при изготовлении блюд в Грузии. Она добавляется в харчо, чихиртму, суп из гороха с рисом, сациви из кур, в мясные, рыбные и овощные блюда. Кинза придает блюдам специфический вкус. К тому же она богата витамином С. Семена кинзы кладут в блюда из тушеных мяса и дичи.

Сушеные абрикосы, или *курага*, тоже имеют широкое применение. Из них готовят не только сладкие блюда и компоты. Курага идет в супы из говядины с курагой, пловы, гренки с фруктами. В отдельных случаях курагу протирают, но чаще употребляют в целом виде.

У каждой хозяйки в доме есть *лавровый лист*. Его кладут в супы, тушеную говядину, баранину, свинину, маринады, рыбные и грибные бульоны, добавляют при отваривании раков и креветок. Но не всякая хозяйка употребляет его правильно. Надо помнить, что листок лавра кладется в первые блюда за 5 мин до окончания варки, а во вторые за 10 мин. При более длительном кипячении он придает пище горький привкус.

Приятно выпить стакан чаю со свежим, душистым *лимоном*. Но лимон используется не только для чая. Его



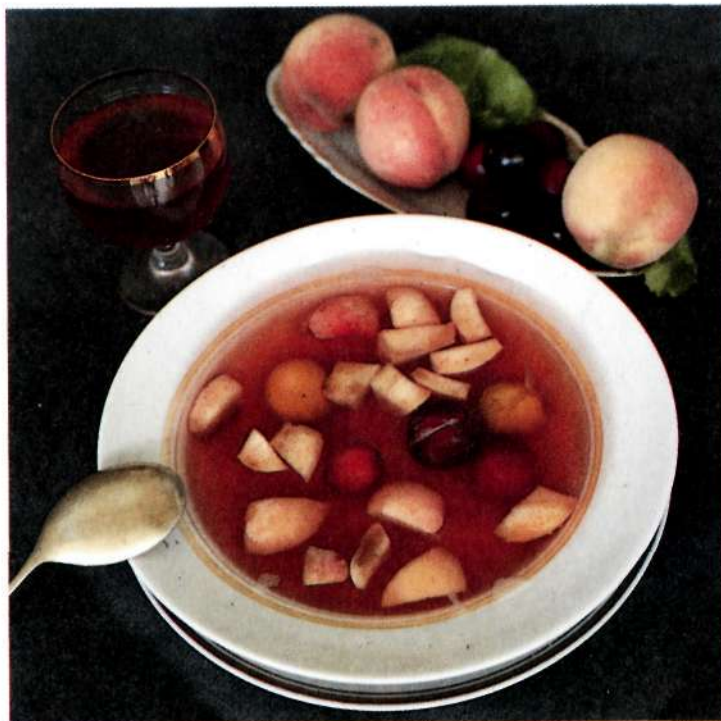
Ассорти овощное



Салат овощной



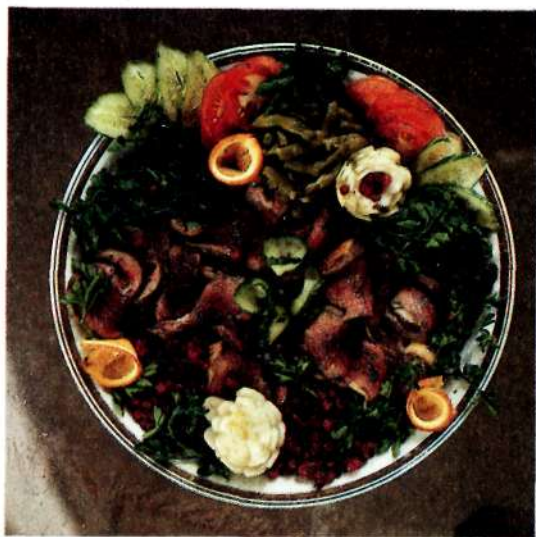
Салат грибной



Суп фруктовый



Салат из дичи



Ростбиф



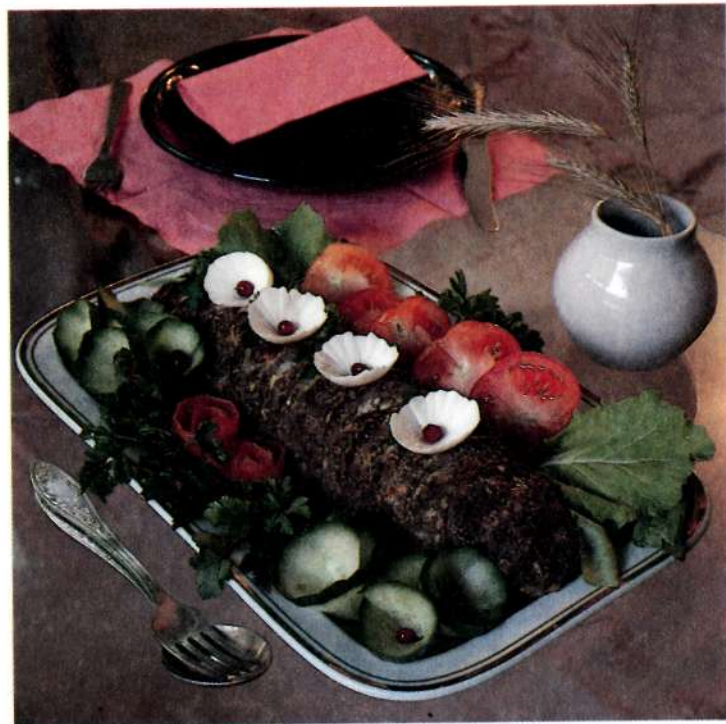
Экалон



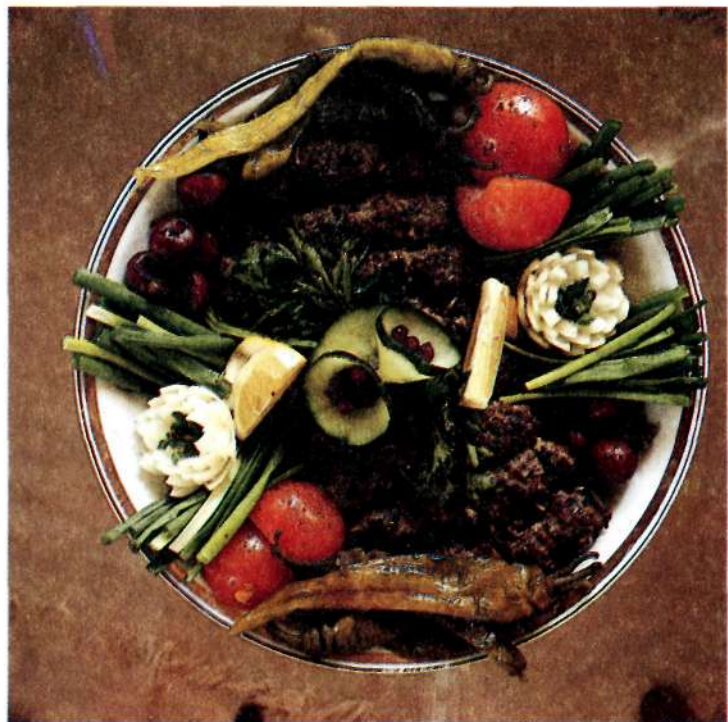
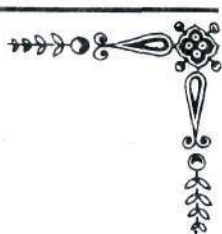
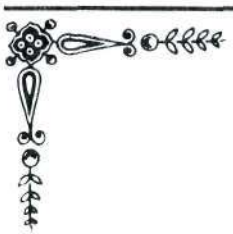
Рагу из баранины



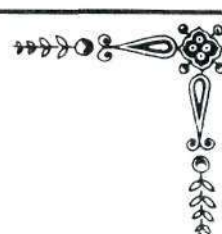
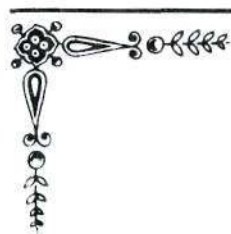
Рыба по-матроски



Рулет мясной



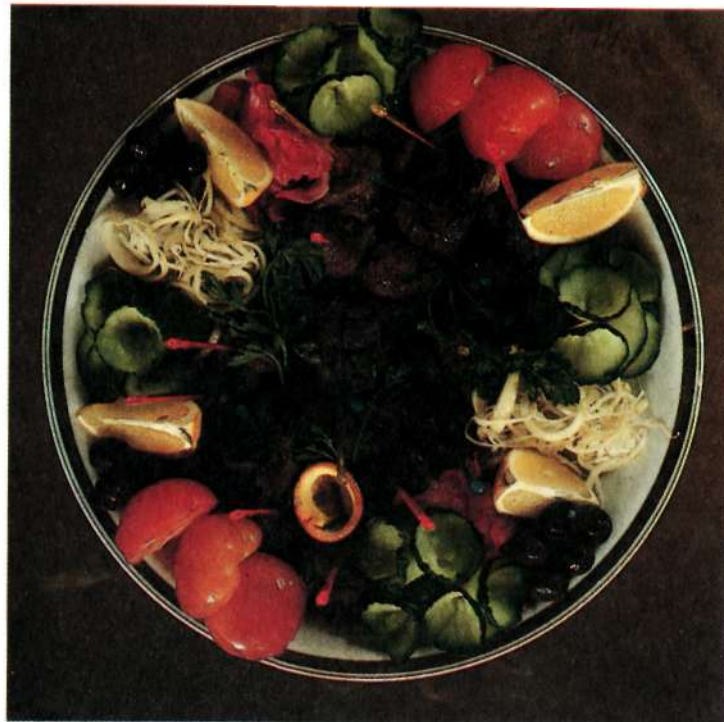
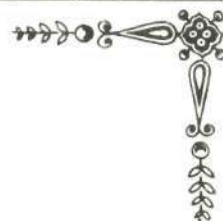
Люля-кебаб



Цыплята табака



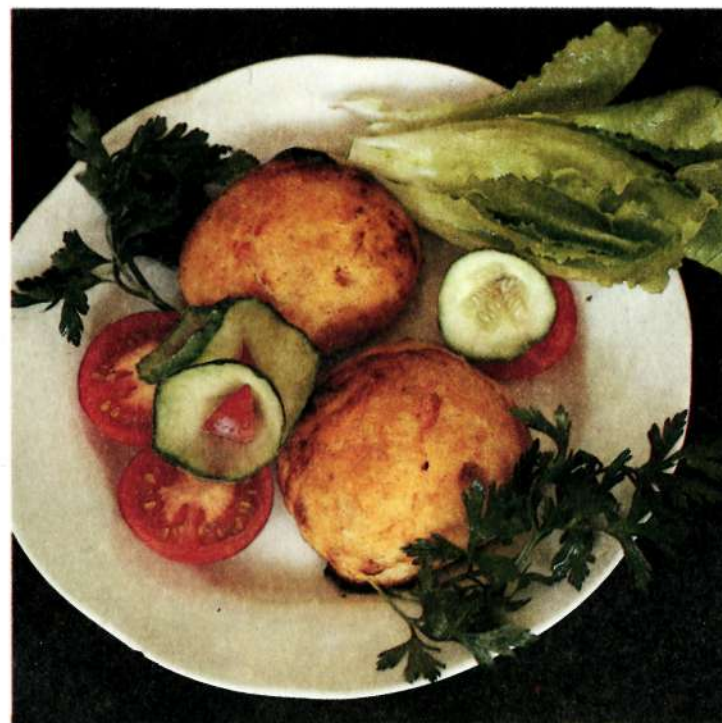
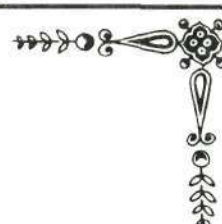
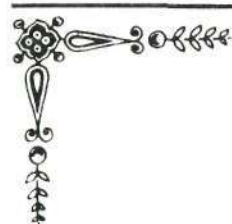
Шашлык по-каски



Шашлык по-кавказски



Мясо тушеное по казахски



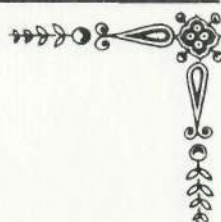
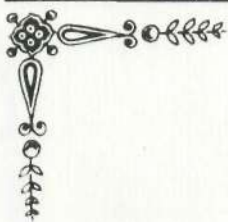
Манты



Фаршированный огурец



Беляши



Ципелливай

подают к рыбным закускам, солянкам, шницелям, шашлыкам, чахохбили, многим другим блюдам. Каждому из них лимон придает свой неповторимый привкус. Сок лимона необходим для поливки жареных мозгов, телячьих почек, различных национальных блюд. Лимонная цедра используется для приготовления соусов, сладких блюд, напитков.

Надо помнить, что в солянку, например, лимон закладывается перед подачей, в другие блюда перед окончанием варки, а цедра лимона — в процессе приготовления того или иного блюда.

Остановлюсь я и на таких всем известных овощах, как *лук репчатый*, *зеленый* и *лук-порей*. Нередко неумелое применение снижает ценные качества лука.

Многие хозяйки *репчатый* лук часто кладут в супы целым плодом. А ведь лучше перед закладкой его поджарить, чтобы сохранить полезные вещества, которыми так этот овощ богат. Вводить в блюдо поджаренный лук надо не раньше, чем за 10 мин до конца варки. Режут лук тоже по-разному: для холодных блюд — кольцами и полукольцами, для жарения — кольцами, для подпекания — дольками.

Широко применяется в кулинарии *зеленый* лук. Он пополняет пищу витаминами и улучшает ее вкус. Зеленым луком оформляют салаты, закуски, мясные, рыбные и овощные блюда. В окрошку зеленый лук добавляют в несколько большем количестве, чем в другие блюда.

Лук-порей используется для первых блюд, в частности для блюд из свежей капусты, щавеля, картофеля. Как и репчатый лук, его предварительно поджаривают и закладывают в процессе приготовления блюда.

Среди приправ заметное место в кулинарии занимают орехи — арахис, грецкие и мускатный орехи, миндаль, фисташки. Они необходимы для кондитерских и мучных изделий, мороженого и других сладких блюд.

Грецкие орехи в измельченном виде используются для салата из сельдерея, супа из красной фасоли, биточков по-восточному, фаршированных баклажанов, цветной капусты и ряда других блюд восточной кухни.

Миндаль используют в лобио, плове, сладких блюдах, таких, как мороженое, кремы, суфле.

Реже применяется *мускатный орех*. О его вкусовых достоинствах многие просто не знают. А ведь это отличная пряность, придающая особый аромат многим блю-

дам. Мускатный орех обычно добавляют в белый соус с яйцом, в фаршированные курицу, индейку, мясо, тефтели из телятины, запеканку из рыбы, картофельное пюре, запеченное с сыром, тушеные грибы с картофелем и другие блюда.

Измельченный на терке мускатный орех вводится в соусы в конце варки, а в мучные изделия — при замесе теста.

Особое внимание мне хотелось обратить на такой вид специй, как *перец*. Казалось бы, что может быть проще: поперчил блюдо и подал на стол. А на самом деле использование этой специи тоже своеобразное искусство и от правильной ее дозировки во многом зависит успех кулинара.

Перец используется чаще всего при изготовлении острых национальных блюд. Есть различные виды перца — черный, белый, душистый и стручковый.

Черный перец — это незрелый плод, быстро высушенный на солнце или огне. Он обладает горько-жгучим вкусом и сильным ароматом. *Белый перец* является плодом того же растения, но снятым в зрелом виде. У него менее острый вкус, но более тонкий аромат. И тот и другой употребляются в кулинарии как в целом, так и в молотом виде. Обычно перец горошком кладется в супы мясные, рыбные и овощные, в заливные мясные и рыбные блюда, маринады и соусы. При этом кладется он в начале тепловой обработки.

Стручковый перец по своему вкусу делится на сладкий, часто называемый болгарским, и острый. В качестве специи используется зрелый стручковый перец как в целом, так и в молотом виде для приготовления мясных, рыбных и овощных супов, блюд из тушеного мяса, различных национальных блюд: бешбармака, бозбаша и др. Красный перец закладывается также в соусы — красный с чесноком, острый с томатом, соус социбели. Норма закладки красного перца колеблется от 0,01 до 0,2 г на блюдо.

Недозрелый сладкий перец идет для приготовления фаршированных блюд. Он же служит приправой к супам и тушеному мясу.

К числу распространенных пряных овощей относится *петрушка*. В пищу идут и зелень и корень. Корень петрушки обычно называют белым корнем. У него сладковатый вкус и приятный аромат. Обычно корень вво-

дится в пищу сырым или обжаренным на жире. Сырой корень петрушки добавляют в отварную рыбу, тушеное крупными кусками мясо, соусы к припущенной рыбе. Норма закладки 5—20 г на блюдо и от 25 до 100 г на литр соуса. При варке бульонов корень обычно подпекают до образования корочки.

Зелень петрушки должна быть свежей, без желтых листьев. Мелко нарезанную зелень принято добавлять во все первые и вторые блюда при подаче на стол. Иногда зелень петрушки добавляют вместе с укропом. Такое сочетание придает блюду аромат и витаминизирует его.

Норма закладки зеленой петрушки до 5 г на блюдо. Таков же способ использования в пищу и сельдерея.

Говоря о приправах и специях, хотелось бы коротко остановиться на таких продуктах, как хрен, чеснок, черемша и шафран. *Хрен* употребляется в тертом и строганом виде как приправа к мясным и рыбным блюдам. К холодным рыбным и мясным блюдам хрен подается в виде соуса, состоящего из тертого хрена с уксусом или сметаной. Тертый хрен можно вводить в маринад для жареной рыбы. К горячим мясным блюдам — бифштексу, антрекоту, ростбифу — хрен подается в строганом виде при норме закладки 15 г на порцию.

Измельченный *чеснок* добавляется во многие блюда национальных кухонь. Это — студень, фаршированные баклажаны, помидоры, тушеные с луком, борщ украинский, рагу из баранины, сациви, харчо, солянка по-грузински, пампушки с чесноком и многие другие изделия. Чеснок придает пище острый, приятный вкус и специфический аромат. Норма закладки в блюдо 2—8 г.

Черемша — продукт, нечасто встречающийся в средней полосе России. Растет она на Дальнем Востоке, в Сибири и на Кавказе. По вкусу черемша похожа на чеснок, поэтому с успехом может его заменить.

Шафран растет в Азербайджане и ценится как острая пряность. В кулинарии он применяется как вкусовое и красящее вещество. Хорош он при приготовлении плова, чихиртмы (грузинского супа из кур и баранины), бозбаша и др.

Шафран используется также и для приготовления теста. Он придает изделию своеобразный привкус и желтый цвет. Норма его закладки в блюдо минимальна, от 0,1 до 0,05 г на порцию.

К числу специй, приправ, специфических фруктов в кулинарном искусстве относятся также и такие всем известные продукты, как поваренная соль, укроп, алыча. Эти продукты также требуют грамотного и умелого их применения.

Соль в кулинарии имеет огромное значение. Присутствие ее в пище обязательно для почти каждого человека, так как она регулирует содержание воды в организме. Ежедневно мы употребляем до 15 г соли. Большое значение имеет время закладки поваренной соли. При варке, например, очищенного картофеля соль кладется вначале. Мясные и рыбные полуфабрикаты солят перед обжариванием, а панированные блюда — перед панировкой. Все овощи солят перед жарением. Исключение составляет жареный картофель, который следует солить в конце. В конце варки солят и бульоны.

Укроп также знаком всем. Но не все знают, что при варке бульонов и тушении мяса укроп добавляется за 3—5 мин до готовности.

Алыча, или, как ее называют, ткемали, используется для подкисления кулинарных изделий. Ее добавляют в национальные блюда, такие, как плов, пити, закуска восточная.

Широко применяется в кулинарии *чернослив*. Он необходим для приготовления грибного борща, супа с чечевицей, говядины, кисло-сладкого соуса, плова и других блюд. Его можно добавлять к рисовой и другим кашам. Промытый чернослив закладывается в процессе приготовления блюда. Норма закладки от 10 до 100 г чернослива на порцию.

Несколько слов о продуктах из томатов — соке, пюре и томате-пасте. Томат-продукты в большинство блюд вводятся после пассерования и в разное время. Например, при тушении мяса томат-пюре добавляют вначале, а в первые блюда и соусы — в конце приготовления.

ОСОБЕННОСТИ КАВКАЗСКОЙ КУХНИ

Блюда этой кухни — одни из самых популярных не только на Кавказе, но и во всей стране.

Всякую пищу надо уметь приготовить, но кавказская имеет свои особенности. Много зависит от качества основного продукта, специй и соусов, приправ, а также от

любви к делу и умения соблюсти все правила приготовления.

Свой рассказ я начну с описания малоизвестных блюд грузинской кухни.

Среди них суп *чихиртма*. Готовится он из курицы или баранины. Для этого в процеженный куриный или бараний бульон закладывают обжаренный репчатый лук и белый соус, приготовленный из обжаренной муки, разведенной горячим бульоном, добавляют перец и кипятят. Перед подачей на стол суп заправляют сырым яичным желтком, смешанным с небольшим количеством бульона, уксусом и настойкой шафрана. Чтобы желток не свернулся, суп не доводят до кипения. В тарелку вместе с бульоном кладут по два-три куска отварной баранины или курицы и посыпают зеленью.

На 4 порции чихиртмы нужно 400 г курицы или 350 г баранины, 4 яичных желтка, 60 г топленого масла, 20 г пшеничной муки, 200 г репчатого лука, 40 г уксуса, 0,2 г шафрана. Чихиртма обладает особым, неповторимым вкусом.

Редко в меню кафе и ресторанов встречается и такое блюдо, как *чанахи*. Готовят его в глиняных горшочках. В горшочек кладут нарезанный кубиками картофель, сырую баранину (по два-три кусочка на порцию), шинкованный лук, баклажаны, фаршированные курдючным салом с перцем и зеленью. Все это заливают бульоном с чесноком и томатом, добавляют специи и ставят в духовку. Перед окончанием тушения кладут помидоры и тушат до готовности.

На 4 порции чанахи берут 600 г баранины, 550 г картофеля, 120 г помидоров, 60 г томата-пюре, 200 г баклажанов, 60 г курдючного сала, 60 г репчатого лука, 40 г зелени кинзы и петрушки, 2—3 дольки чеснока.

Еще одним не менее пикантным блюдом грузинской кухни является *сациви*, которое готовится из кур или дичи. Но самое главное — это правильно приготовить соус сациви. Для 1 кг соуса нужно 100 г сливочного масла, 300 г грецких орехов, 250 г репчатого лука, 30 г пшеничной муки, 5 яичных желтков, 25 г чеснока, 100 г винного уксуса, 2 г гвоздики, столько же корицы и сушеной зелени, 5 г красного перца, 30 г свежей зелени и 0,2 г шафрана, 500 г куриного бульона.

Для приготовления соуса мелко нарезанный лук обжаривают с маслом. Можно использовать и жир, снятый

с куриного бульона. Когда лук слегка обжарится, кладут муку и жарят несколько минут, а потом вливают горячий, процеженный куриный бульон до тех пор, пока не получится густая масса. Ядро грецкого ореха толкут с чесноком, добавляют туда толченую гвоздику, корицу, красный перец, зелень, настойку шафрана, желтки, уксус и все вместе растирают деревянной ложкой. Затем эту массу соединяют с приготовленным соусом и, помешивая, нагревают, не доводя до кипения. Соус готов. Теперь надо приготовить сациви из домашней птицы. Для этого обычно филе или окорочек вареной птицы заливают соусом и подают в холодном виде. Можно еще отваренную до полуготовности птицу обжарить в духовке. Потом дать ей остыть и подать в холодном виде.

К готовым мясным и рыбным блюдам подается еще один соус — *сацибели*. 1 кг такого соуса готовится из 200 г грецкого ореха, 210 г репчатого лука, 200 г винного уксуса, 15 г чеснока, 50 г зелени мяты и кинзы, 1 г красного перца.

Для приготовления соуса измельченные орехи разводят уксусом, добавляют бульон (для мясных блюд — мясной, для рыбных — рыбный), сырой репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень. Тщательно вымешивают соус и подают к блюдам. Этот соус острый на вкус и является отличным дополнением к мясу и рыбе.

Несколько слов о *шашлыке по-кавказски*. На 4 порции шашлыка расходуется 800 г баранины, 120 г репчатого лука и 600 г гарнира, о котором речь пойдет ниже.

Мясо нарезают кубиками по 30—40 г, посыпают солью, перцем, сбрызгивают уксусом, добавляют репчатый лук, перемешивают и маринуют 4—6 ч. Подготовленное мясо надевают на шпажки и жарят над раскаленными углями.

Теперь о гарнире. На 600 г гарнира идет 400 г помидоров или огурцов, по 80 г лука репчатого и зеленого, $\frac{1}{2}$ лимона, 5 г сушеного барбариса и 20 г зелени. Помидоры, лук, огурцы очищают и промывают, лук репчатый нарезают кольцами, зеленый — столбиками по 4—5 см. Отдельно подают соус ткемали.

Еще одно блюдо — *купаты*, или *грузинские колбаски*. Для их приготовления сырую свинину пропускают через мясорубку, добавляют рубленый лук, корицу, гвоздику, зерна граната, тмин и перец. Этим фаршем наполняют

кишки, концы их завязывают ниткой. Жарить купаты лучше всего над углями. Подают купаты с тем же гарниром, что и шашлык.

На 4 порции купат расходуется 600 г свинины, 60 г репчатого лука, 6 г чеснока, 4 г зерен граната, 2 г тмина, соль, перец.

Не меньшей популярностью среди грузинских блюд пользуется и *солянка по-грузински*. На 4 порции этого блюда идет 800 г говядины, 80 г маргарина, 200 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 100 г томата-пюре, 40 г соуса «Южный», 24 г пшеничной муки, 40 г каперсов, 20 г винного уксуса, 15 г чеснока.

Мясо режут мелкими кусочками, обжаривают его вместе с луком. В эту массу добавляют мясной бульон, томат-пюре, толченый чеснок, остальные продукты и тушат солянку в духовке до готовности.

В Грузии есть еще одно интересное блюдо из баранины. Это *буглама*.

На 4 порции бугламы необходимо 1 кг баранины, 150 г зелени, 150 г ткемали, 50 г жира, 10 г чеснока, 2 г стручкового перца, 50 г репчатого лука и 0,5 г настойки шафрана и специй.

Баранину нарезают на кусочки весом по 25—30 г и обжаривают, затем добавляют шинкованный репчатый или зеленый лук и продолжают жарить. После этого в баранину с луком добавляют немного бульона, заправляют чесноком, имбирем, кинзой, укропом, мятой, зелеными плодами ткемали, солью, перцем, и буглама готова. Ее вкус не сравним ни с каким другим блюдом.

Еще вкусные блюда — *курица с луковым соусом* и *курица по-мигрельски*.

Для приготовления первого блюда на 4 порции берут 1 кг курицы, 100 г столового маргарина, 300 г репчатого лука, 10 г чеснока. Для второго блюда необходимо 1 кг курицы, 100 г столового маргарина, 100 г грецких орехов, 200 г репчатого лука, 2 яичных желтка и 50 г винного уксуса. Порционные куски кур в первом случае обжаривают и тушат вместе с луком, чесноком и специями. Во втором случае туда добавляются грецкие орехи и зелень мяты. В конце тушения перед подачей кладутся желтки, разведенные уксусом.

Оригинальным блюдом, любимым в Грузии, является *фаршированный цыпленок, жаренный на вертеле*. Для его приготовления берется мелко нарезанный сыр сулу-

гуни, его соединяют с зернами граната. Этой массой фаршируют цыпленка и, зашив его нитками, жарят над углями, часто смазывая жиром. Можно также сырую курицу нафаршировать отварным рисом с мякотью кизила и поджаренным луком, заправленными маслом.

Далее я остановлюсь на ряде специфических для грузинской кухни закусок, таких, как сациви из баклажанов, лобио, хачапури и др.

Для приготовления *сациви из баклажанов*, баклажаны промывают, обрезают концы, делают продольный разрез, ошпаривают кипятком и держат в нем овощи 5 мин. Затем баклажаны вынимают из воды и кладут на 30—40 мин под пресс. Фаршируют баклажаны половиной набора продуктов, идущих для приготовления соуса социбели (см. выше). Остальную половину продуктов разводят слабым уксусом, добавляют соль, заливают этой массой фаршированные баклажаны и маринуют 2—3 дня. После этого блюдо готово к подаче.

Для приготовления *красной фасоли с маслом* берут 300 г фасоли, 50 г репчатого лука, 60 г растительного масла и 20 г зелени петрушки и кинзы. Вареную фасоль протирают, заправляют жареным луком, маслом, перцем и при подаче посыпают зеленью.

В грузинской кухне очень распространена *маринованная капуста*. Она употребляется как закуска ко многим блюдам и как самостоятельное изделие. Для приготовления 2 порций берут 500 г свежей капусты, 40 г свеклы, 20 г винного уксуса и красный перец по вкусу. Капусту вместе с кочерыжкой нарезают крупными квадратиками и кладут в бочонок вперемешку со свеклой, нарезанной ломтиками. Эту массу солят, посыпают красным перцем, заливают уксусом и кипятком и ставят в теплое место. Когда капуста закиснет, ее переносят в холодильник. Подают маринованную капусту без свеклы.

Хорош *соус*, приготовленный из *плодов ткемали*. На 1 кг соуса берется 500 г плодов, 25 г чеснока, 30 г зелени кинзы или укропа, 1 г красного перца и 10 г соли. Плоды ткемали замачивают в теплой воде. Затем их протирают через сито вместе с отваром. В эту массу добавляют толченый чеснок, соль, перец и зелень. Все это перемешивают, доводят до кипения, после чего охлаждают. Такой соус используется как приправа к цыпленку табака вместо чесночного соуса, к купатам и другим блюдам грузинской кухни,

В конце рассказа о блюдах грузинской кухни я хочу дать рецепт одного из популярных мучных блюд — *хачапури*, или, как его еще называют, ватрушки с сыром. Для приготовления одной ватрушки весом в среднем 185 г берется 100 г пшеничной муки, 25 г молока, яйцо, 3 г дрожжей, 10 г столового маргарина, 5 г сахара, 50 г осетинского сыра и 20 г сливочного масла. Приготовив из муки опарное дрожжевое тесто, раскатывают круглую лепешку, на середину кладут фарш из рубленого сыра и яйца, защипывают, как ватрушку, смазывают яйцом и пекут в духовке. В зависимости от того, сколько хачапури вы захотите приготовить, на это число и надо будет соответственно умножить исходные данные рецепта.

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

Теперь поговорим о кухне армянской. Сразу хочу оговориться, что, несмотря на некоторое сходство армянских блюд с блюдами грузинских кулинаров, они все же заметно отличаются по вкусу и способу приготовления.

Как и в предыдущих советах, сообщаю заранее, что специи и приправы в блюдах армянской кухни, исключая особые случаи, кладутся на каждую порцию одинаково. Свежие петрушка, укроп, кинза по 4 г, перец — по 0,05 г, корица — по 0,02 г, соль для первых блюд — по 5 г, для вторых — по 4 г.

Так как первые блюда кавказской кухни, как правило, готовятся в специальных глиняных горшочках, то я привожу норму расхода продуктов на эти блюда, рассчитанную на 1 порцию (500 г). Если же вы захотите приготовить суп для семьи в обычной кастрюле, то норму нужно будет умножить на количество членов вашей семьи.

По-армянски рисовый суп называется *брндзи шорва*. Готовится он из 80 г говядины, 10 г столового маргарина, 15 г репчатого лука, 30 г риса, половины яйца. Свежую говядину с костями заливают водой и варят бульон. Когда бульон готов, его процеживают, закладывают промытый рис, жареный лук и варят до готовности. Перед подачей суп заправляют яичным желтком, разведенным бульоном, и кладут мясо.

Есть в армянской кухне и другое оригинальное первое блюдо — *суп из баранины по-еревански*. Для порции

этого супа необходимо 100 г баранины, 10 г столового маргарина, 15 г репчатого лука, 30 г лущеного гороха, 100 г картофеля, 30 г яблок, 10 г чернослива, 1 г томата-пюре. В гороховый суп, сваренный на бульоне из баранины, добавляют обжаренный лук, яблоки, чернослив, томат-пюре, перец и варят 10 мин. При подаче на стол кладут баранину.

По-своему оригинален суп с чечевицей, который армяне называют *воспи апур*. Для этого супа берут 100 г баранины, 40 г чечевицы, 100 г картофеля, 20 г грецких орехов, 15 г репчатого лука, 15 г чернослива, 15 г топленого сала, 5 г пшеничной муки, 5 г укропа. Для приготовления супа в бульон из баранины кладут предварительно замоченную чечевицу и варят. Потом кладут картофель, нарезанный кубиками, обжаренные лук, муку, фрукты, измельченные орехи и варят до готовности. При подаче в суп кладут отварную баранину, посыпают укропом.

А теперь вторые блюда и закуски армянской кухни. Прежде всего — это *шашлык по-карски*.

На 4 порции шашлыка идет около 1,5 кг баранины, 80 г курдючного сала, 100 г репчатого лука, 40 г коньяка или водки, 0,4 г красного перца, 8 г 3-процентного уксуса, 10 г сушеной зелени кинзы, 100 г свежей зелени.

Готовится шашлык по-карски так. Мякоть баранины режут кусками длиной 15 см и шириной 5 см. Баранину маринуют 6—7 ч, посыпав перцем, солью, мелко нарезанным луком, добавляют лимонную кислоту, коньяк или водку и зелень.

На шпажку надевают сначала вымоченную, разрезанную пополам почку, маринованную баранину, курдючное сало, снова почку, половинку помидора и жарят на раскаленных углях.

Подают с маринованным репчатым луком или зеленым, нарезанным столбиками длиной 4—5 см, свежими овощами, лимоном. Отдельно подают соус ткемали.

Другой вид армянского шашлыка — *бастурма*. Для его приготовления берут 1 кг говяжьей вырезки, 120 г репчатого лука, 120 г винного уксуса, 200 г зеленого лука, зелень кинзы, кресс-салата, базилика в общем количестве не более 150 г.

Вырезку нарезают кусками весом по 30—40 г, посыпают солью, перцем, добавляют рубленый лук, уксус и ставят на холод на 5—6 ч. Затем куски мяса нанизыва-

ют на шампур и жарят над углями. Лучший гарнир к шашлыку — лук, зелень и лимон.

Немало вкусных блюд готовят из цыплят. Я расскажу об одном из них — *цыпленке с фруктами*.

Для приготовления одного небольшого цыпленка необходимо 30 г топленого масла, 50 г изюма, 30 г чернослива, 30 г репчатого лука, 5 г сметаны, 10 г зелени петрушки.

Цыпленка разрубают на два или четыре куска, смазывают сметаной и обжаривают в масле, добавляют мелко нарезанный и поджаренный лук, чернослив, изюм, доливают немного воды и тушат в течение 15—20 мин. Перед подачей на стол посыпают зеленью.

Большим спросом у любителей армянской кухни пользуются *пловы из севрюги, копченой рыбы*.

Готовят их так. Ошпаренные куски севрюги засыпают отварным рисом, поливают жиром и доводят до готовности в духовке. Из граната варят компот и подают его к плову. Копченый жерех варят, потом отделяют кости и кожу. Полуотваренный рис смешивают с вареной фасолью, поливают маслом и доводят до готовности. Вареную рыбу заливают взбитыми с молоком яйцами и запекают. При подаче рыбу кладут на рис.

Из овощных блюд армянской кухни я хочу порекомендовать *тыкву с чечевицей*. На порцию выходом 400 г берется 80 г чечевицы, 60 г тыквы, 250 г баклажан, 200 г помидоров, 40 г репчатого лука, 40 г маргарина, 200 г простокваши и 6 г чеснока. Тыкву нарезают кусками весом 10—15 г, кладут в кастрюлю, добавляют небольшое количество воды. Затем кладут чечевицу, масло, соль, чеснок и обжаренный лук. Все это тушат до готовности, периодически помешивая.

В конце разговора о блюдах армянской кухни я приведу рецепт *пшеничной каши с бараниной или курицей*. Каша эта готовится из пшеничной крупы, топленого масла и репчатого лука. В полужидкую кашу, сваренную на мясном отваре, добавляют нарезанную кусочками мякоть отварной баранины или курицы. Эта масса взбивается веселкой до образования однородной консистенции. Перед подачей кашу поливают маслом и сверху кладут жареный лук.

Расход продуктов на приготовление 4 порций каши: 400 г баранины или курятины, 300 г пшеничной муки, 40 г топленого масла, 150 г репчатого лука.

БЛЮДА АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ КУХНИ

Блюда азербайджанской кухни оригинальны и разнообразны. Супы, биточки, пловы, различные изделия из баранины по-азербайджански любимы многими гурманами.

Начну с популярного блюда — *суна пити*. Готовится он из баранины. На порцию требуется 170 г мяса, 20 г крупного гороха, 20 г курдючного сала, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 20 г алычи, 10 г томата-пюре или 60 г свежих помидоров, а также шафран и специи.

Два-три куска баранины с косточкой варят 40—50 мин в порционном горшочке вместе с предварительно замоченным горохом, за 20 мин до готовности добавляют сырой, нарезанный лук, картофель, кубики алычи, рубленое курдючное сало и настой шафрана. Подают суп пити в порционном горшочке, посыпав специями.

Не менее вкусен и азербайджанский суп с лапшой и горохом, называемый *сулу-хингалом*. На его приготовление в расчете на порцию идет 100 г баранины, 40 г пшеничной муки, половина яйца, 20 г гороха, 15 г бараньего сала, 25 г репчатого лука, 10 г винного уксуса, 20 г зелени.

Баранину по два-три куска с косточкой варят вместе с замоченным предварительно горохом. За 20 мин до окончания варки добавляют обжаренный лук и специи. Одновременно пресное тесто раскатывают пластинами толщиной 1,5 мм и нарезают ромбиками, добавляют в суп за 5 мин до готовности.

В летнее время неплохо приготовить *окрошку овдуч*. Для ее приготовления берется 100 г баранины, 200 г простокваши, 100 г огурцов, 40 г зеленого лука, 5 г сахара и 15 г зелени кинзы и укропа. Простоквашу наполовину разбавляют кипяченой водой, добавляют очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, зеленый лук, зелень, солят и ставят в холодильник. Перед подачей в окрошку кладут мелко нарезанные кусочки отварной баранины.

Другим блюдом, в котором азербайджанцы используют простоквашу, является *довга с мясом*, весьма необычное блюдо, обладающее острым, своеобразным вкусом. Для приготовления порции довги берется 100 г баранины, 200 г простокваши, 20 г риса, 15 г гороха, 10 г

пшеничной муки, 15 г репчатого лука, 55 г щавеля, 30 г зелени и перец.

Мякоть баранины пропускают через мясорубку вместе с луком. В фарш добавляют перец, перемешивают и формируют в виде шариков. В кипящий мясной бульон кладут предварительно замоченный горох. Когда он будет готов, в бульон добавляют рис, зелень, подсушенную муку и проваренную при постоянном помешивании простоквашу. Затем все варят до готовности. Довгу можно подавать в теплом или холодном виде.

Любой хозяйке под силу приготовить *люля-кебаб*. На 4 порции идет 1400 г баранины и 40 г курдючного сала. Мясо пропускают через мясорубку, фарш вымешивают с перцем и солью, формируют его в виде сарделек, нанизывают на шпажку и жарят на углях.

Из муки на воде замешивают крутое тесто, раскатывают лаваш толщиной 1 мм, выпекают на противне без жира.

При подаче люля-кебаб кладут на лаваш, гарнируют луком, зеленью.

Хороши на вкус и биточки, так называемые *тава-кебаб*. На порцию биточков берут 110 г баранины, 30 г столового маргарина, 40 г репчатого лука, 100 г жареного картофеля, 2 яйца. Из баранины готовят фарш и делают небольшие биточки. Их обжаривают без панировки, кладут сверху жареный картофель, заливают взбитыми яйцами и запекают. Из жареного лука, уксуса, сахара и соли готовят соус. В летнее время в соус вместо сахара и уксуса добавляют свежие помидоры. Соус с зеленью подают к биточкам отдельно.

В Азербайджане, как и в Узбекистане, широко распространено такое блюдо, как плов. Он бывает разных видов. Например, *плов с бараниной* готовится следующим образом. На 4 порции плова берут 400 г баранины, 600 г риса, 150 г жира, 300 г репчатого лука, 120 г алычи, немного шафрана и корицы, а также зелень. Баранину нарезают мелкими кусочками, обжаривают и тушат с луком, алычой и зеленью. Отварной рис подкрашивают шафраном и подают вместе с готовой бараниной, посыпав блюдо корицей.

Можно готовить *плов с цыпленком*. Для его приготовления на порцию необходимо 1 кг цыпленка, 400 г риса, 160 г топленого масла, 80 г изюма, 80 г сушеных абрикосов. Цыпленка разрубает на две части и обжаривают.

Сухофрукты припускают в масле. Отварной рис подкрашивают шафраном и поливают растопленным маслом. Цыплята и припущенные фрукты подаются к плову отдельно.

Готовят *плов* и из *говяжьей вырезки*. На 4 порции берут 900 г вырезки, 600 г риса, 160 г столового маргарина, 240 г репчатого лука, 20 г барбариса в порошке, немного корицы и гвоздики. Мясо обжаривают. Затем его тушат, добавляя вперемешку с мясом жареный лук, корицу и гвоздику.

Рис для этого блюда готовят отдельно. При подаче вырезку кладут на рис и поливают соусом с луком. Отдельно подают сушеный барбарис.

Есть еще несколько видов плова, приготовляемых с бараниной. Это пловы *алиму-самба*, *шам-кебаб* и *риза-кюфта*. В первом случае куски баранины обжаривают, добавляют в них обжаренный лук, чернослив, шафран и корицу и тушат до готовности. Рис подается отдельно, политый растопленным маслом и окрашенный шафраном.

В том случае, когда готовится шам-кебаб, баранину пропускают через мясорубку, фарш обжаривают, добавив в него лук, заливают взбитым яйцом и запекают. Перед подачей готовую массу кладут в тарелку, а сбоку — отварной рис, политый растопленным маслом. Отдельно к блюду подается простокваша, смешанная с корицей.

Для приготовления риза-кюфты из мякоти баранины делают фарш и формируют из него мелкие шарики. Вместе с обжаренным луком эти шарики кладут в сотейник, обжаривают в масле, добавляют бульон, томат-пюре, уксус, сахар, заправляют специями и зеленью. При подаче к мясным шарикам сбоку на тарелку кладут отварной рис, политый маслом, а риза-кюфту поливают соком, получившимся при обжаривании.

В азербайджанской кухне немало и других оригинальных блюд. Я остановился лишь на нескольких из них, считая, что этого вполне достаточно для домашнего приготовления.

БЛЮДА КАЗАХСКОЙ КУХНИ

Начну с рассказа о приготовлении *салата по-казахски*, который пользуется большой популярностью. Для

приготовления 3—4 порций салата берется 500 г говядины, 3 г растительного масла, 3 яйца, 200 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 100 г моркови, 50 г зеленого горошка, 120 г свежих яблок, 120 г майонеза, 50 г сметаны. Жареное мясо, вареные картофель и морковь, огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек, все перемешивают. Затем салат заправляют сметаной и майонезом. Приготовленный салат кладут в салатницу, украшают кусочками мяса, яблок, омлета из яиц и зеленью.

Вкусен казахский *бульон сорпа*. В глиняный горшочек кладут два куска грудинки с косточкой весом 270 г, заливают водой, солят и варят на медленном огне. За 10 мин до готовности в бульон добавляют перец горошком, лавровый лист, нарезанный репчатый лук, морковь. Суп подают в пиале или глубокой тарелке и посыпают рубленой зеленью. К бульону подаются *пирожки баурсаки* из сдобного теста.

Рецепт приготовления баурсаков: 75 г пшеничной муки, 4 г сахара, 15 г маргарина, соль, 1 г дрожжей. Тесто круто замешивают, раскатывают в виде колбасок и нарезают кусочками по 15 г, закатывают шариками и жарят в жире. Баурсаки используются как дополнение и к другим казахским блюдам.

Распространенным блюдом в казахской кухне является *печенка с курдючным салом*. Для приготовления 4 порций этого блюда используют 600 г печенки, 200 г курдючного сала, 160 г зеленого горошка, 140 г соленых огурцов, столько же помидоров, немного зеленого лука и зелени.

Курдючное сало нарезают на большие куски и варят в воде 15 мин. Затем добавляют печенку, соль, перец и варят до готовности. После этого печенку и сало охлаждают, режут тонкими ломтиками. При подаче на стол на каждый ломтик печенки кладут по ломтику сала. Гарниром служат помидоры, огурцы, зеленый горошек и лук. Сверху блюдо посыпают зеленью.

Как готовится *казахский плов*? Для 4 порций берет 400 г баранины, 400 г риса, 160 г маргарина, 60 г кураги и сушеных яблок. В казане с сильно нагретым маслом обжаривают лук. Потом лук вынимают, а в масло кладут баранину и продолжают обжаривать. К мясу добавляют нарезанную соломкой морковь и снова обжаривают. Потом в казан засыпают промытый рис, наре-

занную курагу или сушеные яблоки, жареный лук горькой, заливают горячей водой из расчета на 1 кг риса 1,5 л воды, закрывают крышкой и при слабом огне варят до готовности.

Во время варки плов надо на всю глубину до дна проколоть в нескольких местах для равномерного распределения жидкости и жира. Перемешивать плов нельзя.

Еще одно блюдо этой кухни — *мясо по-казахски*. На 4 порции используется 120 г баранины, 240 г репчатого лука. Для приготовления сочной берут 300 г пшеничной муки и яйцо. Тесто для сочной готовится так же, как для домашней лапши. Его тонко раскатывают и режут в виде ромбиков размером 8 X 8 см и отваривают в бульоне. Вареное мясо нарезают тонкими, широкими ломтиками, заливают бульоном с добавлением сырого шинкованного лука и перца, варят в течение 2—3 мин. В тарелку кладут отваренные сочни, на них мясо с луком и зеленью. Бульон подается отдельно в больших чашках.

Распространенное блюдо казахской кухни — *поджарка*. Каждая порция такой поджарки готовится из 200 г легкого, 120 г говяжьей печени, 70 г сердца, 90 г курдючного сала, 0,5 г перца и 50 г репчатого лука. Субпродукты нарезают мелкими кусочками и вместе с нашинкованным луком и курдючным салом обжаривают. Все заливают небольшим количеством бульона и вместе с солью и перцем тушат до полной готовности.

Манты — это среднеазиатские пельмени. На порцию, состоящую из шести штук, берут 250 г жирной баранины, 75 г пшеничной муки, 70 г репчатого лука, немного чеснока и 25 г 3-процентного уксуса.

Мясо баранины пропускают через мясорубку с крупной решеткой или мелко рубят вместе с луком, добавляя при этом холодную воду, соль и молотый перец.

Крутое, пресное тесто разделяют на куски весом по 20 г, раскатывают на тонкие, круглые лепешки, чтобы края были несколько тоньше середины. В лепешку укладывают фарш, края теста защипывают. Готовые манты кладут на смазанные жиром решетки. Эти решетки укрепляют над кипящей водой, сверху закрывают крышкой. Варят манты на пару в течение 30 мин.

Перед подачей блюдо поливают уксусом и посыпают перцем. Если мясо баранины нежирное, в него добавляют курдючное сало. В фарш можно положить немного чеснока,

Многими любимы *беляши*. Для приготовления 10 беляшей нужно 800 г пшеничной муки, 400 г молока для теста, 20 г дрожжей, 20 г сахара, 1,5 кг жирной говядины, 250 г репчатого лука, вода для фарша и 150 г жира.

Дрожжевое тесто разделяют на лепешки. Для приготовления фарша мясо пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соль, перец, воду и тщательно перемешивают. На лепешки кладут фарш, защипывают, придают им круглую форму. Фарш из лепешек должен быть виден. Жарят беляши с двух сторон, причем вначале их укладывают на сковороду отверстием вниз.

Еще одно национальное казахское блюдо — *сомса*. Готовят его из фарша, состоящего из легкого, сердца и печени. Легкое, сердце и печень отваривают до готовности, пропускают через мясорубку, соединяют с обжаренным луком, перцем и белым соусом. Из муки замешивают некрутое сдобное тесто. Тесто делят на куски весом 100 граммов, раскатывают. На лепешки кладут фарш, защипывают, придавая изделию треугольную форму, смазывают яйцами и запекают. К столу сомса подается в горячем виде.

ПРИБАЛТИЙСКАЯ КУХНЯ

В кухне Прибалтийских республик преобладают блюда из картофеля с добавлениями мяса, овощей, особенно репчатого лука. В большом количестве используются молочные продукты, растительное масло, грибы.

Оригинально по вкусу блюдо *индарити агуркай* (фаршированные огурцы). Для их приготовления на порцию расходуется 100 г свежих огурцов, 27 г картофеля, 200 г моркови, 15 г свеклы, 15 г репчатого лука, 6 г растительного масла, 1 г сахара, 25 г сметаны.

Свежие огурцы нарезают вдоль, вынимают сердцевину и измельчают ее. В рубленые огурцы добавляют нарезанные кубиками вареный картофель, свеклу, морковь, шинкованный пассерованный лук. Все перемешивают, заправляют солью, сахаром, перцем, растительным маслом. Этой массой фаршируют огурцы. Подают их со сметаной.

Популярно в Литве блюдо *якнине* (паштет). Для его приготовления берут 155 г печенки, 15 г сливочного мас-

ла, 25 г репчатого лука, 15 г шпика и 10 г виноградного вина. Печенку, предварительно ошпарив, нарезают и тушат с луком. Затем пропускают через мясорубку, добавляют масло, соль, перец, вино и взбивают до получения пышной массы. В кастрюлю кладут нарезанный кубиками шпик, соединяют с подготовленной печенкой и варят на водяной бане. Готовый паштет перед подачей охлаждают.

Для приготовления литовского блюда *помидру срубя* (томатный суп с рисом) берут 100 г помидоров, 40 г риса, 20 г репчатого лука, 100 г говяжьих костей и 25 г сметаны. Помидоры предварительно припускают, затем протирают, вводят в приготовленный заранее бульон и варят до полной готовности. При подаче суп заправляют сметаной.

А теперь о литовских блюдах, в состав которых входит картофель. Это суп молочный с картофельными клецками, картофельная бабка простая и с грудинкой, картофель фаршированный, знаменитый ципеллинай, а также блины из картофеля.

Начну с *молочного супа*. Для одной его порции необходимо 350 г молока, 270 г картофеля и 10 г сливочного масла. Для приготовления супа часть сырого картофеля натирают на терке и отжимают от влаги. Остальной картофель варят и протирают в горячем виде. Сырой картофель соединяют с протертым вареным, массу тщательно вымешивают, формируют из нее клецки и варят их в кипящей подсоленной воде 5–10 мин. Затем воду сливают, а клецки заливают горячим молоком и доваривают. Перед подачей суп заправляют маслом.

Еще проще готовится *плокштайнис* (картофельная бабка). 400 г картофеля натирают на терке, добавляют Уз яйца. Масса выкладывается на противень и запекается. При подаче на запеченный картофель кладут поджаренный с луком шпик.

Популярна в Литве *картофельная бабка с грудинкой*. Для приготовления этого блюда требуется 400 г картофеля, 15 г шпика, 40 г молока, 35 г вареной колбасы, 40 г копченой грудинки, 10 г репчатого лука, 5 г сухарей.

В тщательно протертый сырой картофель добавляют мелко нарезанный лук, шпик, колбасу, грудинку. Всю массу выкладывают на противень, посыпают сухарями и запекают в духовке. При подаче картофельную бабку поливают сметанным соусом. Соус готовится из сметаны,

пшеничной муки, бульона и сливочного масла. Нормы приготовления были указаны в разделе о соусах.

Не менее популярным блюдом литовской кухни является *ципеллинай*. Его подают гостям в любом литовском доме. Для приготовления этого блюда необходимо 500 г картофеля, 100 г говядины, 25 г репчатого лука и 25 г шпика.

Половину сырого картофеля натирают на терке. Другую половину варят в кожуре, затем очищают, протирают, смешивают с сырым тертым картофелем и разделяют в форме лепешек. Из вареного мяса с обжаренным луком готовится фарш. Фарш кладут на середину картофельных лепешек, их зашипывают и придают форму зраз. Эти зразы варят и подают с жареным шпиком.

Литовское же блюдо — *охотничьи зразы*. Для приготовления одной порции необходимо 150 г говядины, 20 г сосисок, 20 г копченой свинины, 5 г сушеных грибов, 15 г репчатого лука, 10 г топленого сала. Из этих продуктов (без говядины) готовят фарш, который кладут на лепешки, приготовленные из пропущенного через мясорубку вареного мяса. Зразы формируют и обжаривают. Готовые зразы поливают соусом, к ним подают гарнир из вареного и потом обжаренного картофеля.

Любят в Литве и *фаршированную колбасу*. Для ее приготовления обычную чайную колбасу нарезают кружочками, поджаривают с одной стороны. В отварные грибы добавляют обжаренный лук, перец, все это измельчают и поджаривают. При подаче на стол на середину кусочков колбасы кладут грибной фарш.

Еще два блюда литовской кухни. Первое — *отбивные зразы по-литовски*. Для изготовления 4 порций зраз берут 680 г говядины, 40 г ржаного хлеба, 60 г шпика, яйцо, 80 г репчатого лука, 20 г зелени и 20 г сливочного маргарина. Мясо нарезают по два куса на порцию, отбивают, фаршируют хлебом, шпиком, яйцами, зеленью, луком и придают форму голубцов, обжаривают и тушат сначала в небольшом количестве бульона, а затем в томатном соусе. На приготовление соуса идет 45 г томатного пюре, 15 г пшеничной муки, 30 г петрушки, 20 г топленого сала. Гарнир подается из картофеля.

И второе — это *жимайчу блинай*, или блины из картофеля. Подобные блюда встречаются и в белорусской кухне, но они заметно отличаются от литовских. Для приготовления 3–4 порций блинов необходимо 1 кг кар-

тофеля, яйцо, 20 г репчатого лука, 400 г говядины, 60 г сливочного масла.

Варенный в коже картофеля очищают, протирают, вводят яйцо и соль. Из вареного мяса готовят фарш с луком. Картофельную массу разделяют на лепешки, начиняют мясным фаршем, придают форму зраз и обжаривают. Подают со сливочным маслом.

Теперь о блюдах латвийской кухни, во многом схожей с литовской, с той только разницей, что в ней преобладают рыбные блюда.

Начну с блюд из сельди и конкретно с *салата рад-сола*, для приготовления которого нужно 100 г соленой сельди, по 150 г свинины и картофеля, 200 г соленых огурцов, 50 г свежих яблок, 100 г сметаны, яйцо, 50 г хрена, 30 г 3-процентного уксуса и 5 г горчицы.

Вареный картофель, огурцы и яблоки, очищенные от кожицы и сердцевин, нарезают ломтиками. Так же нарезают отварную свинину, сельдь и яйца. Все соединяют с соусом, приготовленным из сметаны и уксуса с добавлением горчицы и хрена. Салат украшают ломтиками огурцов, яблок, помидоров и яиц, листьями зеленого салата и зеленью петрушки.

Другое не менее оригинальное блюдо латвийской кухни — *жареная сельдь с луковым соусом*. Для ее приготовления берут 700 г соленой сельди, 600 г картофеля, 20 г растительного масла, 25 г пшеничной муки. Для соуса необходимо взять 12 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны, 80 г репчатого лука и 10 г соуса «Южный».

Филе сельди панируют в муке и жарят. Подают со сметанным соусом с луком. Гарниром к сельди служит отварной картофель.

Популярны также *блюда из трески*, и особенно *запеканка*. Для 4 порций запеканки берут 450 г трески горячего копчения, 80 г пшеничного хлеба, 60 г молока, яйцо, 120 г репчатого лука, 40 г столового маргарина, 20 г сухарей и 20 г сыра. Филе рыбы пропускают через мясорубку вместе с хлебом, замоченным в молоке, и жареным луком. В эту массу добавляют яйца, соль и перец, затем ее нетолстым слоем выкладывают на противень, посыпают сыром и запекают. Перед подачей на стол запеканку нарезают на порции и поливают сметанным соусом, в который добавляют мускатный орех.

В латвийской кухне есть немало блюд из свинины. Одно из них так называемый *крестьянский завтрак*.

Для приготовления такого завтрака на четыре человека надо взять 140 г свинины, 220 г говядины, 120 г колбасы, 120 г шпика, 240 г репчатого лука, 100 г молока, яйцо, 8 г каперсов, 120 г свежих помидоров, 120 г свежих огурцов и 650 г картофеля.

Сначала свинину, говядину и колбасу обжаривают со шпиком и мелко нарезанным луком. Отваренный картофель нарезают ломтиками и тоже обжаривают. Мясопродукты укладывают на сковороду вместе со шкварками из поджаренного шпика и жареным луком. Яйца смешивают с молоком. Этой смесью заливают картофель вместе с мясопродуктами и запекают. В качестве гарнира подают огурцы, помидоры. Сверху запеканку посыпают зеленью.

В ассортименте латышских блюд немало изделий из ржаного хлеба. Расскажу о запеканке *рунмайзес саце-пумс*. Для приготовления запеканки необходимо 400 г ржаного хлеба, 120 г сахара, 450 г свежих яблок, 100 г сливочного масла, 200 г молока, яйцо, 4 г корицы.

С черствого ржаного хлеба срезают корки. Затем его натирают на терке, прогревают на сковороде с половиной нормы масла, добавляют сахар и корицу. Очищенные, нарезанные ломтиками яблоки припускают с оставшимся маслом. На порционную сковороду, смазанную маслом, кладут слоями хлеб и яблоки, заливают смесью молока с яйцом и запекают до образования поджаристой корочки.

Теперь о блюдах эстонской кухни. Начну с молочных супов, которые очень популярны в республике. Готовят молочные супы из ячневой крупы с картофелем, из гороха, перловой крупы, супы с клецками из ячменной муки.

Расскажу о приготовлении *супа из свежего и кислого молока*. На порцию берут 400 г свежего и 100 г кислого молока, яйцо, 3 г сахара и 3 г соли. Сырое яйцо взбивают с кислым молоком, добавляют сахар, соль и эту смесь вливают в кипящее свежее молоко, слегка помешивая. Подают в теплом виде.

Оригинальное блюдо — *суп с пивом*. Такого блюда нет в других национальных кухнях. Для приготовления этого супа берут 125 г молока, 60 г пива, 15 г сахара, половину яйца и 10 г пшеничного хлеба. Молоко кипя-

тят, яйцо взбивают с сахаром, смешивают с пивом и соединяют с горячим молоком. Смесь прогревают и ею заливают нарезанный кубиками хлеб. Суп подают в холодном виде.

Немало блюд готовят эстонцы и из свинины. Одно из них *мульги-капсад*. Для его приготовления берут 600 г свинины, 160 г шпика, 800 г квашеной капусты, 80 г перловой крупы, 40 г лука, 8 г сахара, 800 г картофеля. Свинину, нарезанную порционными кусками, посыпают солью, кладут в кастрюлю слоями с капустой, пересыпают крупой, заливают водой и варят до готовности. Подают с отварным картофелем.

Среди соусов, подаваемых к отварному картофелю, популярен в Эстонии *соус со шпиком*. Готовится он на молоке или бульоне. Для соуса нужно взять 900 г молока или бульона, 200 г шпика, 100 г лука, 70 г пшеничной муки и 100 г сметаны.

Шпик нарезают кубиками и, поджаривая, добавляют мелко нарезанный лук, засыпают мукой и, помешивая, поджаривают. Затем соединяют с кипящим бульоном или молоком, проваривают, добавляют сметану и соль.

Таковы основные блюда прибалтийской кухни.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы с вами познакомились с блюдами различных народов нашей страны. Я постарался выбрать не очень известные блюда с той целью, чтобы они вошли в меню многих семей и сделали его более разнообразным. Может быть, мне не все удалось, но, давая свои рекомендации, я стремился вселить в сердца хозяек любовь к тому делу, которому сам посвятил всю свою жизнь.

Содержание

от АВТОРА	6
НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ	7
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА К ЛЕТНЕМУ СТОЛУ	9
РЫБНЫЕ БЛЮДА	12
БЛЮДА ИЗ МЯСА	16
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ	23

СОУСЫ

25

СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

30

ОСОБЕННОСТИ КАВКАЗСКОЙ КУХНИ

36

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

41

БЛЮДА АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ КУХНИ

44

БЛЮДА КАЗАХСКОЙ КУХНИ

46

ПРИБАЛТИЙСКАЯ КУХНЯ

49

35 к.

А.И. ТОГОНИДZE

ИСКУССТВО КУЛИНАРИИ

