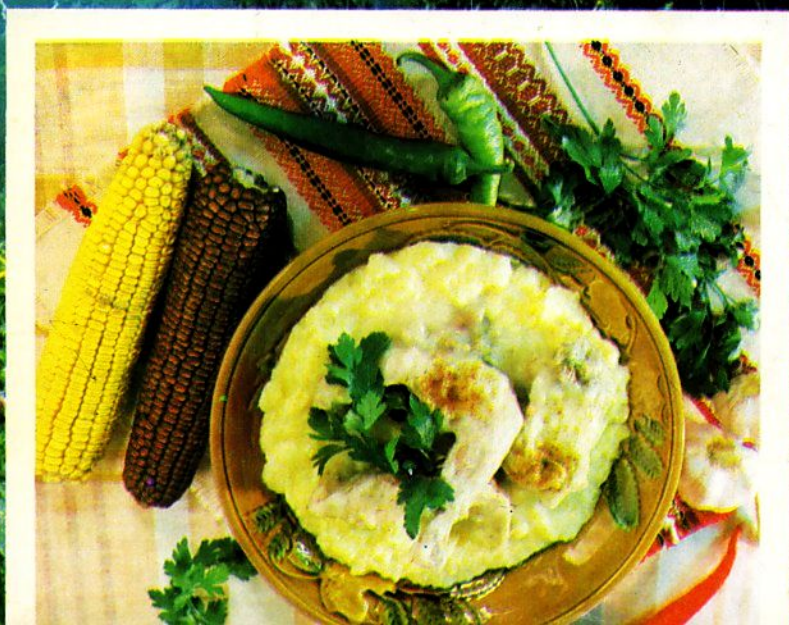


КУХНЯ

НАРОДОВ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА



КУХНЯ НАРОДОВ
СЕВЕРНОГО КАВКАЗА



Грозный 1989

Составитель

В. В. Зорина

Главное назначение книги «Кухня народов Северного Кавказа» — помочь хозяйке в домашних условиях приготовить вкусную и здоровую пищу.

В этой книге приведены рецепты приготовления блюд, наиболее популярных у народов Северного Кавказа, кухня которых отличается удивительным своеобразием и снискала большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Такие, например, блюда, как жижиг-галнаш, люля-кебаб, шашлык, хинкал, чепалгаш, стали любимыми далеко за пределами Северного Кавказа.

Преимущества этой кухни в сочетаниях растительных и животных продуктов, простоте приготовления и приятных вкусовых качествах блюд.

Предложенные рецепты рассчитаны в основном на приготовление одной порции. Используя их, любая хозяйка легко может определить количество продуктов для приготовления необходимого количества порций.

Приятного Вам аппетита!

Кооператив «Результат», 1989

АВАРСКАЯ КУХНЯ

Чурпа натуральная

Мясо (баранина) — 100—150 г, фасоль — 30 г, картофель — 50 г, мука пшеничная — 40 г, перец, лавровый лист, соль, зелень петрушки.

Баранину порубить на куски, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Снять пену, сделать слабый огонь, добавить фасоль.

Замесить пресное тесто, тонко раскатать, нарезать лапшу.

Когда мясо и фасоль станут мягкими, добавить картофель, нарезанный кубиками. За 5 минут до конца варки всыпать лапшу и заправить зеленью.

Хинкал чабанский

Мясо (баранина) — 200 г, мука (бобово-пшеничная) — 300 г, чеснок — 20 г, соль.

Мясо сварить до готовности, вынуть, а в бульоне отварить хинкал.

Приготовление хинкала: бобово-пшеничную муку заварить подсоленным кипятком, замесить тесто и сделать из него хинкал в виде пирожков.

Готовый хинкал положить на блюдо и обложить его кусками мяса. Бульон, заправленный толченым чесноком, подать отдельно.

Ботицал

Мука пшеничная — 250 г, ботва свеклы — 200 г, яйцо — 1, репчатый лук — 25 г, масло топленое — 10 г.

Из муки, яиц и соли замесить тесто средней густоты. Раскатать в тонкую лепешку и вырезать тесто стаканом. На середину

кружочка положить фарш из ботвы свеклы и защипать тесто елочкой не до конца: В незащипанную часть чайной ложкой ввести взбитые сырые яйца. Затем тесто защипать до конца.

Ботищал имеет форму пельменей, разница в защипе теста.

Готовый ботищал отварить в кипящей воде.

Ботищал подать с растопленным сливочным или топленым маслом или сметаной.

Фарш для ботищал: ботву свеклы обдать кипятком, мелко порубить, добавить жареный на топленом масле лук, соль; отдельно взбить яйца.

Ботищал с картофелем, крапивой, мясом готовится, как с ботвой свеклы. Раскладка такая же.

Ботищал с творогом

Мука пшеничная — 250 г, творог — 150 г, яйцо — 1, сахар — 20 г.

Способ приготовления тот же. Подавать с урбечом или сметаной.

Хинкал пшеничный

Бараний курдюк — 50—75 г, мука пшеничная — 250 г, яйцо — 1, сода — 5 г, чеснок — 30 г, соленая брынза — 50 г.

Хинкал приготовить из пшеничной муки. В муку положить яйцо, соду, соль и замесить крутое тесто. Из него приготовить хинкал в виде колбасы, которую разрезать на куски весом по 100 г, и сварить в кипящей воде.

Готовый хинкал положить на блюдо. Заранее отваренный курдюк, нарезанный тонкими ломтиками, тоже положить на блюдо.

Отдельно подать чесночный соус, который приготовлен из толченого чеснока, соленой брынзы и остывшего бульона.

Хинкал лепешки

Мука пшеничная — 250 г, яйцо — 1, масло топленое — 20 г, чеснок — 30 г, кислое молоко — 200 г, томат-пюре — 10 г, топленое масло — 10 г, репчатый лук — 25 г, мука пшеничная — 5 г, чеснок — 20 г, соль.

Тесто приготовить, как для хинкала пшеничного. Тонко раскатать и нарезать хинкал в виде квадратиков, отварить в подсолен-

ном кипятке. Затем хинкал откинуть на дуршлаг, полить топленым маслом.

К хинкалу подать соус из кислого молока с толченым чесноком или томатный соус, заправленный чесноком.

Приготовление томатного соуса: на топленом масле поджарить лук, добавить муку, томат-пюре. Все это вместе спассеровать. Затем развести мясным бульоном или горячей водой до консистенции сметаны. Заправить толченым чесноком с солью.

БАЛКАРСКАЯ КУХНЯ

Балкарский сыр

Молоко — 5 л, пепсин — 0,1 г.

Подогреть цельное молоко до 18—20° и заквасить разведенным в воде пепсином, тщательно перемешать и оставить до полного свертывания. Когда сыр осядет и сыворотка на поверхности будет зеленовато-прозрачного цвета, сыр собрать руками, отжать от сыворотки. Таким сыр оставить на 3 дня, а затем засолить. Поверхность свежего сыра натереть солью, положить под легкий пресс и оставить на 24 часа. Затем снова натереть солью и под пресс. Этот процесс повторить 4—5 раз. Затем дать воздушную сушку. Хранить такой сыр в вареном рассоле из сыворотки.

Суп с сушеной бараниной и картофелем

Мясо (баранина) — 300—400 г, вода — 6—8 стаканов, картофель — 500 г, соль, перец.

Сушеное мясо нарезать на куски и варить до полуготовности. Добавить картофель, нарезанный дольками, и довести до готовности.

Суп с фасолью и бараниной

Мясо (баранина) — 500 г, фасоль — 1 стакан, картофель — 500 г, кислое молоко — 3 столовые ложки, соль.

Фасоль, бобы или горох почистить, промыть и залить холодной водой на 2—3 часа.

Мясо нарезать на куски, залить кипящей водой, всыпать фасоль, а через час добавить нарезанный картофель, посолить и варить до готовности. Заправить сыром, мелко нарезанным луком, перцем, лавровым листом.

Сначала подать мясо, потом суп. К супу можно подать кислое молоко.

Халпама шорпа

Мясо (говядина) — 300—400 г, вода — 6—8 стаканов, (для бульона и теста), мука кукурузная — 1 кг, соль.

Мясо нарезать на куски, залить кипящей водой и варить. Кукурузную муку залить подсоленным кипятком и замесить тесто, размять, разрезать на части треугольной формы и бросить в кипящий бульон.

Как только кукурузные дольки всплывут, вынуть их.

Кукурузные дольки и мясо подать на блюде, отдельно подать бульон.

Суп из кукурузной крупы с молоком

Крупа кукурузная крупного помола — 500 г, вода — 5—7 стаканов, молоко — 2—3 стакана, сушеное баранье мясо — 300 г, соль.

Крупу кукурузную промыть, залить водой и варить до готовности. Добавить молоко, посолить и прокипятить. В суп можно добавить мелко нарезанное сушеное мясо.

Геже хантус

(Суп из очищенного ячменя)

Ячмень — 500 г, лук репчатый — 1 головка, масло топленое — 1 столовая ложка, соль.

Ячмень промыть, всыпать в деревянную ступку, поколотить пестиком, очистить от появившейся шелухи, еще раз промыть. Всыпать в кипящую воду, варить 3—4 часа. Суп заправить луком, поджаренным на масле, черным перцем, солью.

Тюй хантус

(Суп пшениный)

Пшено — 200 г, вода — 5 стаканов, кислое молоко — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 столовая ложка, соль, перец.

Пшено промыть, засыпать в кипящую воду и варить в течение часа. Снять с огня, заправить кислым молоком, маслом, перцем, солью.

Отварная баранина с чесночной заправкой

Мясо (баранина) — 500—600 г, вода — 5—6 стаканов, чеснок — 5—6 долек, кислое молоко — 4 столовые ложки, соль, перец.

Заднюю часть, грудинку, лопатку зачистить от сухожилий, промыть, залить кипящей водой так, чтобы покрыть мясо. Варить на слабом огне 1—1,5 часа. Готовую баранину вынуть из бульона, нарезать ломтиками, а кости с мясом положить целиком. К мясу подать чесночную заправку. Отдельно подать бульон.

Приготовление чесночной заправки: чеснок потолочь с солью, добавить жирный бульон и кислое молоко.

Сохта

Печень — 500 г, баранье сало (можно курдюк) — 300 г, лук репчатый — 2—3 головки, чеснок — 1 головка, мука пшеничная — 1/2 стакана, соль, перец.

Баранью печень, внутреннее сало, репчатый лук, чеснок пропустить через мясорубку, добавить муку, соль, перец.

Хорошо промытые кишки заполнить фаршем, концы завязать и варить в кипящей воде. Сохту проколоть шпилькой, чтобы она хорошо проварилась.

Шашлык из сушеной баранины

Мясо (баранина) — 300—400 г, соль.

Мякоть задних ног из сушеной баранины нарезать на куски по 30—40 г, надеть на шампур и жарить над раскаленными углями.

Куурма-либже

Курица — 1/4 тушки, масло сливочное — 100 г, бульон — 2 стакана, мука пшеничная — 3 столовые ложки, лук зеленый — 50 г, соль, перец.

Тушку разделить на части, посолить, залить кипящей водой и варить до готовности. Мякоть отделить от костей, мелко нарезать и поджарить с луком, добавить муки и через 5—10 минут залить бульоном и прокипятить.

Рагу из баранины

Баранина — 500 г, картофель — 500 г, лук репчатый — 3—4 головки, перец, соль.

Грудинку порубить небольшими кусочками, посолить, добавить перец и поджарить. Залить водой, прокипятить. Добавить картофель, нарезанный ломтиками, поджаренный репчатый лук. Тушить до готовности.

Къояжабха

(Особое кушанье)

Сметана — 1 стакан, сыр балкарский — 200 г, кислое молоко — 1 стакан, мука кукурузная — 1/2 стакана, масло сливочное — 50 г, соль.

Кипятить сметану 10—15 минут, добавить мелко нарезанный сыр, кислое молоко и прокипятить. Всыпать кукурузную муку, непрерывно помешивая, пока масса не загустеет. Посолить по вкусу. Заправить сливочным маслом.

Хинкалы

(Лапша)

Мука пшеничная — 2 стакана, масло сливочное — 100 г, или сметана — 1 стакан, кислое молоко — 200 г, чеснок — 25 г.

Замесить крутое пресное тесто. Раскатать тонко, нарезать квадратики и сварить в кипящей воде. Откинуть на дуршлаг, подать в горячем виде с маслом или сметаной. По желанию, подать толченый чеснок с кислым молоком или мясным бульоном.

Балкарский плов

Рис — 300 г, сахар — 100 г, кислое молоко — 1 стакан, чеснок — 1 головка, соль.

Рис промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

Чеснок растереть, засыпать сахаром, залить кислым молоком и подать к вареному рису.

Кукурузный чурек

Мука кукурузная — 500 г, соль.

Кукурузную муку залить подсоленной горячей водой, замесить тесто. Тесту придать форму конуса, разделить на лепешки и выпекать в духовке.

Подавать в горячем виде.

Хычин с мясом (Пирог с мясом)

Мука пшеничная — 1 кг, мясо (баранина или говядина) — 500 г, масло сливочное или топленое — 200—300 г, лук репчатый — 3 головки, перец, соль, зелень — гедгин.

Мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить перец, соль, гедгин.

Замесить пресное некрутое тесто, разделить его на 2 части, тонко раскатать. Один пласт положить на смазанную маслом сковороду, положить на него поджаренный фарш, сверху закрыть другим пластом, края защипнуть. Выпекать в духовом шкафу.

Хумжу хычин

Мука пшеничная — 500—600 г, сыр свежий — 400—500 г, масло топленое — 200 г, масло сливочное — 200 г или сметана — 1 стакан, соль.

Взять 3-дневный балкарский сыр, размять или пропустить через мясорубку, посолить, разделить на равные части, раскатать шариками.

Муку просеять, сделать углубление, налить теплую подсоленную воду и замесить тесто. Месить до тех пор, пока не получится тягучее нежное тесто. Разделить на равные части, из каждой части руками сделать форму чашечки, наполнить сыром, верх чашечки плотно защипнуть. Чашечку раскатать по размерам сковороды. Жарить на топленом масле с двух сторон. Готовый хычин сложить в посуду, разрезать, залить сливочным маслом или сметаной.

Бишлякъ хычин (Пирог, начиненный сыром и картофелем)

Мука пшеничная — 500—600 г, сыр свежий — 300 г, картофель — 300 г, масло топленое — 200 г, сливочное масло или сметана — 100 г.

Очищенный картофель отварить, пропустить через мясорубку вместе с сыром, посолить, разделить на равные части, раскатать шариками.

Приготовление теста и выпечка, как для хумжу хычин.

Къурмач (Воздушная кукуруза)

Зерно кукурузное — 200—300 г.

Чугунок (казанчик) поставить на огонь, чтобы он раскалился. На дно насыпать немного чистого песка, а потом — очищенное, совершенно сухое кукурузное зерно и чуть помешивать. Когда зерно начнет лопаться, мешать его надо непрерывно. Если зерна начнут выскакивать, чугунок закрыть крышкой. Зерна разрываются и сильно увеличиваются в объеме — это свидетельствует об окончании процесса приготовления воздушной кукурузы.

Молочная рисовая каша с изюмом

Рис — 1 стакан, вода — 1 стакан, молоко — 2 стакана, изюм — 1 стакан, масло топленое — 1 столовая ложка, сахар, соль по вкусу.

В кипящую воду всыпать промытый рис, через 10—15 минут влить молоко и добавить хорошо промытый изюм. Варить на слабом огне, часто помешивая ложкой. Добавить сахар и соль по вкусу.

Халва

Мука пшеничная — 800 г, масло топленое — 250 г, сахарный песок — 400 г, вода — 2 стакана.

Муку пшеничную просеять, жарить на топленом масле в течение 0,5 часа. Сахар растворить в воде и добавить в муку. Варить в течение часа. Снять с огня, вылить на чистый стол, спрессовать руками, разрезать на треугольники или квадратики. Как остынет, можно подавать на стол.

Мамалыга

Мука кукурузная — 2 стакана, вода — 1—1,5 стакана, молоко кислое или пресное — 2 стакана, масло сливочное или топленое — 2 столовые ложки, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать поджаренную муку, проварить 5—10 минут и неуваренную воду слить. Мамалыгу непрерывно мешать деревянной лопаточкой до исчезновения комков. Снять с огня, накрыть кастрюлю и поставить мамалыгу для упревания.

подавать в горячем виде с молоком.

Айран'бушто

Кислое молоко — 3—4 стакана, чурек кукурузный — 1/4 — 1/2 часть.

В кислое молоко положить мелко нарезанный горячий кукурузный чурек.

ДАРГИНСКАЯ КУХНЯ

Хинкал из пшеничной муки

Мясо (баранина) — 500 г, мука пшеничная — 400 г, грецкие орехи — 50 г, чеснок — 25 г, кислое молоко — 200 г.

Сварить мясо и вынуть его из бульона.

Муку замесить с холодной водой до однородной густой консистенции. Тесто тонко раскатать, разрезать на узенькие полоски 1,5—2 см, которые порезать на квадратики. Затем в кипящий бульон опустить хинкал, варить при открытой крышке. Готовый хинкал вынуть из бульона.

Чеснок с солью потолочь, развести холодной водой. По желанию, в чеснок можно добавить толченые орехи, или жареный протертый помидор, или кислое молоко, или сметану.

Хинкал подать с мясом и чесноком.

Бульон подать отдельно.

Хинкал из кукурузной муки

Мясо (жирная баранина) — 500 г, мука кукурузная — 400 г, чеснок — 25 г, кислое молоко — 200 г, томат-пюре — 50 г или свежие помидоры — 200 г.

Тесто из кукурузной муки замесить на крутом кипятке. Руками лепить тесто в виде круглых толстых лепешек размером в ладонь.

В остальном хинкал из кукурузной муки готовится так же, как из пшеничной.

Суп рисовый мясной

Мясо жирное (баранина, говядина) — 500 г, рис — 150 г, картофель — 80 г, лук репчатый — 50—70 г, томат-пюре — 1 столовая ложка, зелень, соль.

Нарезать мясо по 100 г, залить стаканом воды. Когда вода выкипит, обжарить мясо на собственном жире с луком, добавить томат-пюре или свежие помидоры. Залить мясо кипятком, посолить, положить картофель, нарезанный ломтиками, и рис. Довести до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Курзе

Мясо (баранина) — 500 г, лук репчатый — 100—150 г, кислое молоко или томат-пюре, или свежие помидоры — 100 г, мука пшеничная — 260 г, чеснок — 50 г, масло топленое — 30 г, соль, перец, уксус.

Из сырой баранины, репчатого лука, соли, перца приготовить фарш. Если мясо нежирное, то лук поджарить на топленом масле. В фарш добавить кислое молоко или томат, или протертые помидоры и уксус.

Приготовить пресное тесто, тонко раскатать и нарезать кружочки стаканом. На середину каждого кружочка положить фарш, края скрепить. Варить в кипящем бульоне или воде.

Готовое курзе можно подать с бульоном или с заправкой из чеснока с томатом или с кислым молоком.

Курзе с творогом

Мука пшеничная — 350 г, творог — 500 г, яйца — 3—4, масло топленое — 30 г, лук репчатый — 100 г, соль, укроп.

В свежий творог положить мелко нарезанный поджаренный на топленом масле лук, сырые яйца, посолить, добавить зелень укропа.

Приготовить, как курзе с мясом.

Курзе с яйцом

Мука пшеничная — 160 г, яйца — 5, свежее сало — 50 г, лук репчатый — 50 г.

Взбить сырые яйца. Мелко нарезать лук, поджарить на сале или курдюке, слить в яйца.

Приготовить пресное тесто, раскатать тонко, нарезать кружочки и сделать из них мешочки. В мешочек налить яйцо. (полторы столовые ложки), края закрепить так, чтобы не вылилась жидкость. Опускать в кипящую воду.

Курзе с зеленью

Мука пшеничная — 350 г, крапива — 500 г, лук репчатый — 100—150 г, сало — 100 г, мука пшеничная — 1 столовая ложка, яйца — 2, молоко — 2 столовые ложки, соль.

Крапиву очистить, промыть, мелко порубить. Всыпать ложку муки, налить молоко и поставить фарш на огонь на 10—15 минут, затем снять с огня, добавить сырые яйца, мелко нарезанное поджаренное сало, посолить.

Приготовить, как курзе с мясом.

Чуду с орехами и куриным мясом

Мука пшеничная — 500 г, молоко или вода — 2 стакана, мясо куриное — 250 г, грецкие орехи — 300 г, яйцо — 1/4, сливочное или топленое масло — 10 г.

Отварить куриное мясо. Очищенные, слегка поджаренные орехи растолочь, слить в них жирный бульон так, чтобы получилась густая масса. Порезать мясо на куски.

Замесить пресное тесто на воде или молоке, разделить на отдельные коржики и раскатать не очень тонко. На половину раскатанного листа выложить орехи, сверху кусочки мяса, закрыть другой половиной, закрепить края. Верх чуду смазать яйцом. Выпекать в духовке или в большой национальной печи. Когда испечется, смазать маслом.

Чуду с творогом и яйцом

Мука пшеничная — 500 г, творог — 350 г, яйца — 3—4, лук репчатый — 100 г, масло топленое — 50 г.

Положить в творог лук, поджаренный на топленом масле, посолить. Отварить яйца и порезать на половинки.

Приготовить тесто, как для чуду с орехами и куриным мясом.

На половину раскатанного теста положить творог и 2 половинки яйца, закрыть другой половиной, закрепить края. Выпекать в духовке.

Тонкое чуду с творогом и яйцом

Мука пшеничная — 500 г, творог — 300—400 г, яйца — 3—4, лук репчатый — 100 г, масло топленое — 50 г, соль.

В свежий творог положить лук, поджаренный на топленом масле, разбить яйца, посолить, перемешать до получения густой однородной массы.

Замесить пресное тесто, разделить на 10 частей, каждую часть раскатать очень тонко. Смазать половину листа творогом, закрыть другой половиной и закрепить края. Жарить на топленом масле. Готовые чуду сложить один на другой для смягчения.

Чуду с вареным рисом и творогом

Мука пшеничная — 500 г, рис — 2 стакана, творог — 100—150 г, яйца — 2, сметана — 100 г, соль.

Отварить рис, слить воду, промыть, положить в рис свежий творог, сырые яйца, сметану, посолить.

Приготовить, как чуду с творогом и яйцом.

Чуду с мясом и картофелем

Мука пшеничная — 500 г, мякоть мяса — 300 г, картофель — 500 г, лук репчатый — 100—150 г, жир — 10 г, зелень, соль.

Очищенный сырой картофель нарезать мелкими кусочками, добавить мелко нарезанное мясо и лук, положить зелень, посолить.

Приготовить чуду, как с творогом и яйцом, но тесто раскатывать не очень тонко.

Чуду с вареной тыквой

Мука пшеничная — 500 г, тыква — 500 г, грецкие орехи — 200 г, лук репчатый — 100 г, сало — 150 г, соль, перец, укроп.

Вареную тыкву помять, а орехи, сало и лук пропустить через мясорубку. Все смешать, посолить, добавить перец и укроп.

Остальное, как для чуду с творогом и яйцом.

Халва мучная

Мука пшеничная — 300 г, масло топленое — 100 г, сахарная пудра — 200—250 г.

Топленое масло довести до кипения, постепенно всыпать муку, непрерывно помешивая. Когда масса загустеет настолько, что трудно будет мешать, муку больше не добавлять. По мере того

как халва будет жариться, масса будет смягчаться, станет жиже. Досыпать еще муки, пока масса снова не загустеет. Варить, помешивая до готовности. Попробовать и, если нет запаха муки, снять с огня и всыпать порциями сахарную пудру. Пока халва горячая, придать ей любую форму.

Халва из орехов

Мед — 250 г, очищенные грецкие орехи — 500 г.

Очищенные орехи обжарить, очистить от шелухи, растирая руками.

Мед поджарить. Проверить готовность меда можно так: в холодную воду влить каплю меда, если капля загустеет, то мед готов.

Мед снять с огня, всыпать орехи, перемешать. Пока халва горячая, быстро выложить в посуду, предварительно смазанную маслом.

По желанию, орехи можно растолочь, можно оставить крупными.

КАБАРДИНСКАЯ КУХНЯ

Салат из редиса

Редис — 160 г, яйцо — 1, сметана — 1/2 стакана, соль.

Редис промыть, нарезать тонкими ломтиками. Желток вареного яйца растереть со сметаной, посолить. Тонко нарезать белок, смешать с редисом и со сметаной.

Суп из фасоли и картофеля

Фасоль — 200 г, картофель — 200 г, лук репчатый — 20 г, масло любое — 1 столовая ложка, томат-пюре — 1 столовая ложка, соль, лавровый лист.

Фасоль перебрать, промыть, залить водой и варить. Не доводя до готовности, добавить картофель.

Лук поджарить на масле, добавить томат-пюре и прогреть 5—7 минут. За 5—10 минут до снятия с огня суп посолить, добавить лук с томатом, лавровый лист.

Бульон с пельменями по-кабардински

Мякоть мяса — 400 г, лук репчатый — 20 г, мука — 1,5 стакана, яйцо — 1, бульон — 2 л, соль, перец.

Приготовление фарша:

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль, перец, тщательно перемешать.

Приготовление теста:

Муку замесить с подогретой до температур $30-35^{\circ}$ водой (1/3 стакана) и яйцами до получения теста однородной густой консистенции. Тонким слоем раскатать тесто, вырезать стаканом кружочки и положить на каждый кружочек шарик фарша, края защипнуть.

Чтобы бульон получился прозрачным, надо на несколько минут опустить пельмени в горячую воду, затем переложить в кипящий бульон и варить до готовности.

Курица в сметане

Мясо куриное — 200 г, бульон — 1/2 стакана, сметана — 2/3 стакана, томат-пюре — 1 столовая ложка, лук репчатый — 15 г, мука пшеничная — 2 чайные ложки, сливочное масло — 10 г, соль.

Обработанную тушку залить бульоном или водой, посолить, плотно закрыть крышкой и тушить. Готовую птицу вынуть и разрубить на куски.

В бульон добавить сметану и прокипятить. Муку слегка поджарить без масла, охладить и положить в закипевшую сметану, размешать, заправить солью и перцем, проварить 3—5 минут. Поджарить мелко нарезанный лук с томатом, положить в сметанный соус.

В готовый соус положить курицу.

Плов с курицей

Курица — 500 г, рис — 1,5 стакана, топленое масло — 2 столовые ложки, лук репчатый — 20 г, масло сливочное — 20 г, вода — 1 литр, соль.

Обработанную тушку разрубить на куски, посолить, залить водой и сварить. Промыть рис, слегка поджарить на топленом масле, залить бульоном, положить куски тушки, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Плов не следует мешать ложкой. При подаче сверху положить сливочное масло.

Жареная птица по-кабардински

(Курица, гусь, индейка)

Мясо — 200 г, вода — 1/2 стакана, лук репчатый — 40 г, томат-пюре — 2 столовые ложки, масло топленое, сливочное — 2 столовые ложки, соль.

Обработанную тушку разрубить на куски, залить небольшим количеством воды и сварить до полуготовности. Залить маслом, добавить мелко нарезанный лук и томат-пюре. Жарить до тех пор, пока мясо не приобретет румяный цвет. Жарить так, чтобы на сковороде осталось немного соуса.

Либже

(Говядина с луком и картофелем)

Мясо — 200 г, картофель — 300 г, лук репчатый — 50 г, мука пшеничная — 1 столовая ложка, масло топленое — 2 столовые ложки, красный перец — 1 г.

Мякоть мяса нарезать кусками весом 60—70 г, посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и обжарить до образования румяной корочки.

На сковороду, где жарилось мясо, налить $\frac{3}{4}$ стакана воды, прокипятить и залить мясо, тушить 1,5—2 часа. К мясу добавить мелко нарезанный поджаренный лук и обжаренный картофель, порезанный на 2—4 части, посыпать перцем. Тушить до готовности.

К мясу можно подать огурцы или помидоры.

Гуляш из говяжьего сердца по-кабардински

Сердце — 500 г, мука пшеничная — 1 столовая ложка, масло топленое — 1 столовая ложка, томат-пюре — 1 столовая ложка, лук репчатый — 20 г, лавровый лист, соль.

Сердце промыть, разрезать на куски весом 25—30 г, посыпать перцем и солью, поджарить с мелко нарезанным луком. Залить водой, добавить томат-пюре, потушить. Бульон слить и приготовить на нем соус с поджаренной до коричневого цвета мукой. Соусом снова залить сердце, прокипятить, заправить солью, лавровым листом.

Котлеты картофельные

Картофель — 1 кг, яйца — 2, мука пшеничная — $\frac{1}{2}$ стакана, жир — 4 столовые ложки, масло сливочное — 1 столовая ложка.

Очищенный картофель сварить, приготовить пюре, добавить сало, яйца, размешать и разделить котлеты. Обвалить в муке или сухарях и обжарить с двух сторон.

Халва домашняя

Масло топленое — 300 г, сахар — 400 г, вода — 1 стакан, мука пшеничная — 900 г.

В кипящее масло постепенно добавлять муку, непрерывно помешивая до тех пор, пока масса не станет сухой. Помешивая, жарить на огне минут 20—30, снять с огня и добавить сахарный сироп. Приготовленную массу переложить на поднос и спрессовать. Остудить и подать на стол.

КУМЫКСКАЯ КУХНЯ

Суп с фасолью

Фасоль — 1 стакан, яйцо — 1, мука пшеничная — 40 г, внутреннее баранье сало — 25 г, томат-пюре — 1 столовая ложка, лук репчатый — 20 г, соль.

Отварить фасоль. Замесить тесто и раскатать тонко, нарезать лапшу. Всыпать ее в бульон с фасолью. Заправить поджаренным салом с луком, добавить томат, посолить. Суп довести до готовности.

Голубцы с виноградными листьями

Мякоть мяса (баранина) — 200 г, рис — 50 г, кислое молоко — 200 г, масло топленое — 3 столовые ложки, лук — 75 г, чеснок — 30 г, перец, соль.

Пропустить через мясорубку мякоть мяса с луком, посолить, добавить перец и рис, перемешать.

Обдать виноградные листья кипятком, завернуть в них фарш, залить кипятком и варить.

Подавать голубцы с кислым молоком, смешанным с толченым чесноком.

Плов

Рис — 1 стакан, картофель — 160 г, лук репчатый — 1 головка, мясо (баранина) — 200 г, кишмиш или сладкая курага — 100—200 г, масло топленое — 100 г, соль, перец.

Отварить рис до полуготовности, откинуть на дуршлаг, промыть.

В кастрюлю налить топленое масло, положить ряд нарезанного картофеля, чтобы не пристал и не подгорел рис, на картофель

положить рис. Сверху полить топленным маслом. Поставить на огонь и довести до готовности.

Приготовить соус: мелко нарезать мясо, репчатый лук нарезать кольцами, все посолить, посыпать перцем, залить кипятком. Довести до кипения и готовности.

Кишмиш или сладкую курагу отварить, поджарить на топленном масле.

Плов положить на тарелку, залить мясным соусом с луком и курагой.

Чуду с мясом

Мясо (баранина) — 300 г, мука пшеничная — 2 стакана, уксус — 1 столовая ложка, перец, соль.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить уксус, перец, соль. Замесить пресное тесто, раскатать круглые лепешки. На каждую лепешку положить фарш, отступая от края на 3—4 см, края загнуть к середине так, чтобы фарш был виден.

Выпекать в духовке. При подаче края чуду смазать маслом.

Чуду с творогом

Мука пшеничная — 2 стакана, творог — 300 г, яйцо — 1, масло топленое — 3 столовые ложки, вода — 3/4 стакана, соль.

В творог положить яйцо, поджаренный на топленном масле лук, посолить и тщательно перемешать.

Замесить пресное тесто, раскатать круглые лепешки. На каждую лепешку положить творожную массу, закрыть другой лепешкой, соединить края. Положить на смазанную маслом сковороду и выпекать в духовке. Готовое чуду смазать маслом или сметаной.

Чуду с тыквой

Тыква — 2—3 скибки, толченые грецкие орехи — 300 г, топленое масло — 3 столовые ложки, мука пшеничная — 2 стакана.

Тыкву очистить, нарезать и натереть на терке, посолить, оставить на 5—10 минут, потом отжать сок.

Репчатый лук мелко нарезать, добавить толченые орехи, посыпать перцем. Смешать тыкву с репчатым луком.

Замесить пресное тесто, раскатать на кружочки, на каждый

положить фарш, закрыть в виде полумесяца и скрепить края. Выпекать в духовке, смазать маслом и подать к столу.

Чуду с требухой

Требуха — 300 г, лук репчатый — 1 головка, уксус, — 1 столовая ложка, сметана — 100 г, масло топленое — 100 г, мука пшеничная — 2 стакана, соль, перец.

Отварить требуху, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль, перец, уксус и все перемешать.

Замесить пресное тесто, тонко раскатать на круглые лепешки, на каждую положить фарш, загнуть края лепешек вовнутрь так, чтобы фарш был виден. Выпекать в духовке. Смазать топленным маслом или сметаной.

Каша с тыквой

Тыква — 2 скибки, мясо (баранина) — 100 г, фасоль — 1 стакан, лук репчатый — 1 головка, вода — 1 стакан, черный перец, соль.

Тыкву очистить и порезать на мелкие кусочки. Мясо нарезать кусочками по 30—40 г. Лук порезать кольцами. Затем в кастрюлю сложить все слоями: сначала мясо, затем фасоль, тыкву, лук, посолить, посыпать перцем, налить стакан воды. Довести до готовности на медленном огне.

Кукурузный чурек

Мука кукурузная — 1 стакан, мука пшеничная — 1/4 стакана, бараний жир — 100 г, топленое масло — 50 г, лук репчатый — 1 головка.

Кукурузную муку обдать кипятком, всыпать пшеничную муку и замесить тесто. Сало поджарить с луком, смешать с маслом, положить в тесто. Из теста сделать круглую лепешку толщиной 3—4 см, выпекать в духовке.

Пуршун

Мука пшеничная — 1/2 стакана, кислое молоко — 1/2 стакана, яйцо — 1, сметана — 200 г, соль.

В кислое молоко вбить яйцо, посолить, всыпать муку и замесить жидкое тесто, как на оладьи. Отделить часть жидкой массы,

добавить муки и замесить крутое тесто, сделать 2—3 тонкие пышки. Выпекать в духовке. Когда будут готовы, смазать их сметаной, выложить на них жидкую массу теста толщиной в палец и снова выпекать.

Рулет пахлава

Мука пшеничная — 4 стакана, молоко — 2 стакана, очищенные грецкие орехи — 500 г, сахар — 3/4 стакана, яйцо для смазки — 1, соль — 1/4 чайной ложки.

Замесить крутое тесто на молоке. Разделить его на 5 частей и тонко раскатать.

Орехи поджарить и пропустить через мясорубку, смешать с сахаром. На каждую часть теста положить орехи с сахаром, тесто закатать рулетом. Сковороду смазать маслом, положить рулет, порезанный на куски размером 8—10 см, смазать яйцом и выпекать в духовке.

Халва из кукурузы

Зерна кукурузы — 500 г, мед — 200 г.

Зерна кукурузы варить на сильном огне, чтобы они стали белыми. Мед проварить на медленном огне. Чтобы проверить готовность меда, надо взять несколько капель, опустить в холодную воду. Если остывшие капли ломаются, значит мед готов.

В горячий мед положить кукурузу и мешать до получения однородной массы. Затем выложить на тарелки.

Халва из орехов

Очищенные грецкие орехи — 500 г, мед — 1 стакан.

Орехи поджарить. В остальном готовить так же, как халву из кукурузы.

ЛАКСКАЯ КУХНЯ

Хинкал с чесноком

Мясо (баранина) — 200 г, мука пшеничная — 300 г, репчатый лук — 1 головка, кислое молоко — 1/2 стакана, чеснок — 20 г, соль.

Мясо отварить целым куском до готовности вместе с целой луковицей, посолить.

Тесто круто замесить и раскатать тонкими колбасками. Колбаски нарезать мелкими брусочками. Каждый брусочек придавить пальцами и придать форму раковины. Бросить в кипящий мясной бульон.

Как только хинкал сварится, разлить в тарелки вместе с бульоном. На отдельной тарелке подать мясо. Толченый в ступке чеснок с солью развести кислым молоком и подать в отдельной чаше.

Тонкий хинкал

Мясо (баранина) — 200 г, мука пшеничная — 300 г, сметана — 1 столовая ложка, чеснок — 20 г, соль.

Круто замешанное пресное тесто раскатать на тонкие лепешки, разрезать на полоски, а затем квадратики. Хинкал сварить в кипящей воде.

Мясо сварить в другой кастрюле целым куском.

Хинкал вынуть и разложить на тарелки, залить бульоном, в котором варилось мясо. Отдельно подать мясо и толченый чеснок со сметаной или томатом.

Суп с конским щавелем

Мясо — 150 г или молоко — 0,5 л, щавель — 300 г, картофель — 1 шт., соль.

Конский щавель перебрать, промыть и мелко нарезать. В мяс-

ной или молочный бульон положить картофель, прокипятить, засыпать мелко нарезанный щавель, соль.

Дурма

Мясо (баранина) — 200 г, рис — 1/4 стакана, лук репчатый — 2 головки, перец, соль.

Баранину провернуть через мясорубку или порубить, добавить промытый рис, репчатый лук, перец, соль, долить 2 столовые ложки воды. Укроп и петрушку мелко порезать и смешать с фаршем. Фарш завернуть в листья конского щавеля и тушить в небольшом количестве бульона.

Печеная печень

Печень барана надеть на вертел и держать, поворачивая над огнем, пока не перестанет течь кровь. Можно есть в полусыром виде.

Соус

Мясо — 100 г, картофель — 150 г, лук репчатый — 1 головка, морковь — 1 шт., 2 помидора или 2 ложки томата, соль, перец, кинза.

Баранину или говядину нарезать на куски и положить в кастрюлю, посолить, поджарить в собственном соку до образования корочки. Добавить воды, мелко нашинкованную морковь и лук и тушить с маслом 15—20 минут. Добавить картофель, прокипятить, добавить томат или свежие помидоры и довести до готовности.

При подаче посыпать мелко нарезанной кинзой.

Шашлык

Мясо (баранина) — 200 г, лук репчатый — 2 головки, лимон — 1/2, соль.

Куски жирного мяса баранины и репчатый лук надеть на вертел и жарить над огнем. При подаче полить соком лимона.

Пельмени с мясом

Мука пшеничная — 300 г, мясо (баранина) — 200 г, лук репчатый — 2 головки, соль, перец.

Баранину пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, мелко нарезанный лук репчатый, 2 столовые ложки воды, хорошо перемешать.

Круто замесить тесто и стаканом сделать кружочки. Разложить фарш на кружочки и соединить концы в виде продолговатой сливы. Бросать в кипящую подсоленную воду и варить минут 20 на сильном огне.

Пельмени с творогом

Мука пшеничная — 300 г, творог — 200 г, яйцо — 1/2, масло — 1 столовая ложка, сметана — 1/2 стакана, соль.

В творог вбить яйцо, добавить соль и хорошо вымесить, добавить сливочное или топленое масло. Можно добавить мелко нарезанный зеленый лук.

Пельмени приготовить, как мясные. Подать со сметаной.

Пельмени с конским щавелем

Мука пшеничная — 300 г, конский щавель — 200 г, творог — 100 г, яйцо — 1, топленое масло — 2 столовые ложки, сметана — 1/2 стакана, соль.

Листья конского щавеля промыть, мелко нашинковать, смешать с творогом, посолить, добавить масло.

Пельмени приготовить, как мясные. В тесто можно добавить яйцо. К пельменям подать сметану.

Пельмени с картофелем

Мука пшеничная — 300 г, картофель — 200 г, яйцо — 1, лук репчатый — 1 головка, масло топленое — 2—3 столовые ложки, соль.

Сварить очищенный картофель, пропустить через мясорубку, добавить поджаренный на топленном масле репчатый лук, яйцо, соль.

Приготовить пельмени, как мясные.

Пельмени с тыквой

Мука пшеничная — 300 г, тыква — 200 г, внутреннее сало — 50 г, репчатый лук — 1 головка, соль, тмин.

Тыкву очистить, натереть на терке стружками. Поджарить

на внутреннем бараньем сале лук и вместе с поджаркой влить в наструганную тыкву.

Приготовить пельмени, как мясные.

Пельмени с яйцом

Мука пшеничная — 300 г, яйца — 3, молоко — 3—4 столовые ложки, репчатый лук — 1 головка, масло топленое — 1 столовая ложка, соль.

Сырые яйца разбить в чашку, на каждое яйцо добавить по столовой ложке молока или воды, соль, поджаренный на масле лук. Все это смешать.

Тесто круто замесить. Из теста раскатать колбаски средней толщины и разрезать на одинаковые брусочки. В каждом брусочке пальцами сделать отверстие, углубляя и расширяя его до тех пор, пока не образуется мешочек из теста.

Эти мешочки наполнить яичной массой, крепко скрепить пельмени и сейчас же опустить в кипящую подсоленную воду. Довести до готовности и вынуть.

Подать со сливочным маслом или сметаной.

Пельмени с луком

Мука пшеничная — 300 г, лук зеленый — 100 г, яйцо — 1, топленое масло — 1 столовая ложка, соль.

Приготовление фарша: зеленый лук мелко нашинковать, вбить яйцо, белую часть лука поджарить на топленном масле — все смешать и посолить.

Приготовить пельмени, как пельмени с яйцом.

Пельмени с крапивой

Мука пшеничная — 300 г, крапива — 200 г, яйцо — 1, репчатый лук — 1 головка, масло топленое — 2 столовые ложки, сметана — 1/2 стакана, соль.

Листочки молодой крапивы хорошо промыть, дать стечь воде, мелко порубить, посолить, вбить яйца, добавить поджаренный репчатый лук. Все хорошо перемешать.

Из теста приготовить пельмени (см. пельмени с яйцом). Наполнить фаршем, сварить в кипящей подсоленной воде. Подать на стол со сметаной или сливочным маслом.

Буркив с мясом

Мука пшеничная — 300 г, кислое молоко — 1/2 стакана, мясо — 200 г, репчатый лук — 1 головка, уксус — 1 чайная ложка, масло — 1 столовая ложка, соль, перец.

Мякоть баранины или говядины нарезать на кусочки, отварить в небольшом количестве воды. Вынуть, перевернуть через мясорубку, добавить нашинкованный лук, перец, соль и уксус. Фарш тщательно вымешать.

Замесить на кислом молоке пресное тесто средней густоты, добавив соль и соду. Раскатать лепешки, положить фарш, придать форму полумесяца и выпекать на листе. Затем смазать подсолнечным или топленным маслом, уложить в кастрюлю, закрыть крышкой и выдержать, пока они не станут мягкими.

Буркив с творогом

Мука пшеничная — 300 г, кислое молоко — 1/2 стакана, творог — 200 г, яйцо — 1, лук зеленый — 100 г, масло топленное — 1 столовая ложка, соль.

В сильно отжатый от сыворотки творог добавить яйцо, зеленый лук, поджаренный на масле, соль. Тесто готовить, как для буркива с мясом.

Буркив можно приготовить с различными другими фаршами.

Фарш из сыра

Сыр — 300 г, щавель — 100 г, соль.

Свежий, хорошо отжатый от сыворотки коровий сыр растереть на терке или перевернуть через мясорубку и дать постоять 3—4 часа, накрыв чистой салфеткой, в теплом месте, пока сыр не покроется желтоватым налетом и не появится запах. Посолить и тщательно вымешать.

В фарш из сыра можно добавить очищенный нарезанный конский щавель.

Фарш из сыра с картофелем

Картофель — 150 г, сыр — 150 г, тмин — 1 чайная ложка, соль.

Отварить очищенный картофель, пропустить через мясорубку, смешать с плавленным сыром, добавить тмин, посолить.

Фарш из картофеля

Картофель — 300 г, репчатый лук — 1 головка, масло — 2 столовые ложки, тмин — 1 чайная ложка, перец красный — 1 чайная ложка, соль.

Картофель очищенный отварить, пропустить через мясорубку, добавить поджаренный на масле репчатый лук, тмин, соль, красный перец. Все тщательно перемешать.

Фарш из моркови

Морковь — 300 г, тмин — 1 чайная ложка, уксус — 1 столовая ложка.

Морковь отварить, очистить, дать стечь, потолочь или пропустить через мясорубку, добавить тмин и уксус.

Фарш из крапивы

Крапива — 200 г, сыр — 50 г, лук зеленый — 50 г, масло или жир — 50 г, соль.

Крапиву очистить, промыть, дать стечь воде, мелко нарезать, посолить, добавить зеленый лук, поджаренный на бараньем жире или масле, и сыр протертый.

Фарш из тыквы

Тыква — 300 г, жир — 50 г, лук репчатый — 1 головка, соль, перец, тмин и барбарис.

Натереть на терке тыкву, посолить, дать отстояться, отжать от сока. Добавить лук, поджаренный на бараньем жире, перец, тмин, барбарис.

Баккук (Халва)

Мука пшеничная — 300 г, масло топленное — 1 стакан, мед — 1/2 стакана.

В кипящее масло всыпать муку, помешивая, и держать на огне до получения желтого цвета. Затем добавить мед. Дать остыть и разрезать на куски.

Натюгь

Мука пшеничная — 200 г, масло топленое — 1 стакан, яйцо — 1, сахарный песок — 1 чайная ложка, очищенные грецкие орехи — 1 стакан, мед — 1 стакан, соль, сода.

Замесить крутое тесто на воде, добавив яйцо, масло, сахар, соль и соду. Раскатать тонко тесто, нарезать маленькими квадратиками. В кипящем масле прокипятить их минут 15. Вынуть из масла, смешать с грецкими орехами и прокипяченным медом. В теплом виде придать любую форму.

Арайн говкури

Мука пшеничная — 300 г, масло топленое — 1 стакан, молоко — 1 стакан, яйца — 3, сахар — 50 г, соль, сода.

Замесить крутое тесто на молоке, добавив 1/3 стакана топленого масла, яйца, сахар, соль, соду, чернушки (ганзир), раскатать колбасками, порезать и, нажимая пальцами на кусочки теста, прокатать его по сити или узорчатому дереву для придания красивой формы. Опускать в кипящее масло, держать до тех пор, пока говкури не приобретут красный цвет.

ЛЕЗГИНСКАЯ КУХНЯ

Окрошка

Простокваша — 200 г, огурцы свежие — 80 г, зеленый лук — 30 г, кинза — 5 г, укроп — 8 г.

Простоквашу разбавить наполовину водой, положить очищенные и нарезанные огурцы, зеленый лук, зелень, соль и поставить на холод.

Довга

Простокваша — 200 г, рис — 20 г, мука пшеничная — 10 г, репчатый лук — 10 г, зелень — 20 г, мята — 15 г.

Простоквашу смешать с мукой и разбавить водой, положить рис, зелень, мяту. Варить, помешивая, до готовности. Летом подавать в холодном виде.

Хинкал по-лезгински

Мука пшеничная — 1,5 стакана, мясо (баранина или курица) — 150 г, кислое молоко — 150 г, чеснок — 40 г.

Отварить мясо и вынуть из бульона.

Замесить крутое тесто, тонко раскатать и нарезать квадратиками 4x4 см. Опустить в кипящий бульон и сварить.

Хинкал полить кислым молоком с чесноком, мясо и бульон подать отдельно.

Суп с галушками по-лезгински

Мука пшеничная — 1 стакан, яйца — 2, орехи грецкие — 75 г, мясо — 150 г, кислое молоко — 150 г, чеснок — 40 г.

Отварить мясо.

В муке сделать углубление, посолить, влить воду и замесить крутое тесто. Раскатать его в виде лепешек толщиной 2 см, нарезать полосками шириной 2 см, затем каждую полоску порезать на части длиной 1,5—2 см и каждый кусочек придавить пальцем.

Готовые галушки засыпать в бульон и отварить.

При подаче галушки посыпать толчеными орехами.

Отдельно подать мясо, бульон и кислое молоко с толченым чесноком.

Дюшпере

(Суп с пельменями)

Баранина — 80 г, мука пшеничная — 40 г, яйцо — 1/4, лук репчатый — 10 г, уксус — 10 г, кислое молоко — 100 г, чеснок — 20 г, соль, перец.

Приготовить фарш из баранины, лука репчатого, зелени, соли и перца.

Пресное тесто раскатать толщиной 1,5 мм и разделить на мелкие лепешки, добавив фарш.

Варить пельмени перед подачей. К пельменям подать уксус или чеснок с кислым молоком.

Молочный рисовый суп с тыквой

Тыква — 750 г, рис — 1 стакан, вода — 2 стакана, молоко — 3 стакана, соль — 1 чайная ложка.

Свежую тыкву очистить от семечек, нарезать ломтиками, залить водой и проварить 15 минут. Отварную тыкву очистить от кожуры, помять ложкой. В кастрюлю с молоком всыпать рис, помятую тыкву и варить до готовности.

Суп с зелеными стручками фасоли

Мясо (говядина, баранина) — 80 г, фасоль — 150 г, лук репчатый — 40 г, перец, лавровый лист, соль.

Очищенные от жилок стручки фасоли разрезать на кусочки длиной 2—3 см, отварить, откинуть.

В бульон с мелко нарезанными кусками мяса опустить стручки фасоли. Можно добавить нашинкованный лук, картофель, перец, лавровый лист. Довести до готовности.

Плов

Рис — 1 стакан, яйцо — 1, кислое молоко — 1/2 стакана, масло топленое — 25 г, мясо (баранина) — 250 г, лук репчатый — 2 головки, сушеные фрукты — 150 г, масло топленое — 150 г.

Рис отварить до полуготовности, откинуть, промыть водой. На дно кастрюли налить слой масла с яйцами и кислым молоком. Положить рис, накрыть кастрюлю сухим полотенцем и крышкой, чтобы капельки воды, образовавшиеся от пара, не попали в кастрюлю, а впитывались в полотенце. Рис довести до готовности.

Мясо с репчатым луком пожарить на масле, добавить сухофрукты и довести до готовности.

Готовый рис выложить на блюдо, залить топленым маслом, сверху положить приготовленное мясо.

Каш хинкал

Мясо (баранина) — 150 г, масло топленое — 75 г, лук репчатый — 150 г, мука пшеничная — 1 стакан, свежие помидоры — 50 г.

Пропущенное через мясорубку мясо поджарить на масле, добавить мелко нарезанный лук, свежие помидоры. Переложить в кастрюлю, залить водой и прокипятить.

Приготовить хинкал, как хинкал по-лезгински, засыпать в кастрюлю и довести до готовности.

Люля-кебаб

Баранина — 240 г, лук репчатый — 15 г, лук зеленый — 35 г, сумач — 3 г, зелень — 12 г, перец.

Баранину, репчатый лук пропустить через мясорубку, заправить солью и перцем. Фарш сформовать в виде сарделек, нанизать на шампур и жарить над раскаленными углями.

Подавать люля-кебаб с луком и зеленью. Сумач (сушеный барбарис) подать отдельно.

Голубцы с виноградными листьями

Баранина — 100 г, виноградные листья: свежие — 30 г, соленые — 60 г, лук репчатый — 25 г, простокваша — 50 г, кинза, зелень — 12 г, рис — 15 г, перец, лавровый лист.

Баранину с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, зелень, рис и тщательно перемешать. Завернуть фарш в отваренные виноградные листья, уложить в посуду, на дно которой уложить лавровый лист и кости, залить кипятком и тушить в закрытой посуде. Подать, полив соком, а простоквашу, смешанную с толченым чесноком, подать отдельно.

Шашлык по-лезгински

Баранина — 160 г, лук репчатый — 20 г, помидоры — 150 г, барбарис — 2 г, перец, зелень.

Мякоть задних, передних ног и спинной части баранины зачистить от грубых сухожилий, разрезать на куски по 30—40 г. Посолить, посыпать перцем, луком, зеленью кинзы, перемешать, уложить плотно в посуду и оставить на 4—6 часов на холоде.

Куски мяса нанизать на шампур вместе со свежими помидорами и кольцами репчатого лука, жарить над углями.

К шашлыку подать барбарис или кинзу.

Яичница с сыром

Яйца — 2, масло топленое — 10 г, сыр — 20 г.

Тертый сыр разболтать с яйцами, вылить на сковороду с разогретым маслом и поджарить.

Яичница с помидорами

Яйца — 2, масло топленое — 10 г, помидоры свежие — 100 г.

Помидоры разрезать на дольки, положить на горячую сковороду с маслом, затем залить взбитыми яйцами.

Стручки фасоли, запеченные с яйцом

Фасоль — 150 г, сливочное масло — 15 г, яйцо — 1.

Стручки фасоли очистить от прожилок и разрезать на куски длиной 2—3 см, отварить и откинуть. На разогретую сковороду положить масло, отваренные стручки, залить яйцом и зажарить.

Кукуруза отварная

Кукуруза — в початках, соль.

С початков кукурузы молочной спелости снять листья и сварить до готовности. Початки положить в тарелку, отдельно подать соль.

СЕВЕРО-ОСЕТИНСКАЯ КУХНЯ

Халтама (Галушки)

Кукурузная мука — 300 г, соль.

Кукурузную муку залить крутым подсоленным кипятком, замесить тесто, из которого приготовить продолговато-округлые лепешки весом 30—35 г, опустить в кипящий бульон или воду и сварить. Можно халтаму варить в супе с фасолью или с копченостями, тогда улучшаются вкусовые качества блюда.

В том и другом случае халтаму подавать на тарелке, бульон подать отдельно.

Кардзын (Чурек)

Мука кукурузная — 350 г, вода — 300 г, соль.

Поджаренную кукурузную муку залить крутым подсоленным кипятком, тщательно вымесить до получения теста однородной консистенции. Приготовить лепешки округло-приплюснутой формы толщиной 4—6 см. Выпекать в духовом шкафу.

Подавать в горячем виде с сыром, с холодным кипяченым молоком, а в холодном виде, как хлеб к первым и вторым блюдам.

Ханкал (Суп-лапша молочная)

Мука пшеничная — 35 г, яйцо — 1/4, вода — 7 г, молоко цельное — 300 г, масло сливочное — 5 г.

В холодную воду положить яйца, соль, размешать, добавить муку и замесить тесто. Раскатать тесто толщиной в 1 мм и слегка обмялить или высушить. Разрезать тесто на ленточки шириной

2 см и нарезать лапшу. Опустить в кипящее молоко и довести до готовности.

При подаче положить сливочное масло.

Кабынта

Мука пшеничная — 220 г, листья черемши — 250 г, сыр свежий — 150 г, масло сливочное — 30 г, соль.

Свежий сыр промять до получения однородной эластичной массы. Зеленые листья черемши мелко нарезать и посолить. Смешать сыр и листья черемши.

Замесить пресное тесто, раскатать и нарезать стаканом кружочки. На каждый кружочек положить фарш и завернуть в виде полумесяца. Отварить в кипящей воде, подать с маслом.

Карчи ливза (Соус белый из курицы)

Курица — 150 г, картофель — 200 г, сметана — 40 г, чеснок — 3 г, лук репчатый — 20 г, перец черный, чабер, соль.

Обработанную тушку разрубить на куски весом 40—50 г, сварить в малом количестве воды до полуготовности. Добавить нарезанный картофель, через 10 минут ввести сметану, прокипятить. Добавить мелко нашинкованный лук. За 5—10 минут до готовности заправить мелко нарезанным чесноком, перцем, солью, чабером.

Ахширф-амбал (Шашлык из внутренностей)

Печень — 100 г, сердце — 60 г, легкое — 80 г, пленка внутреннего сала, соль, перец.

Обработанные бараньи печень, легкое и сердце нарезать кусочками 25—35 г, посыпать солью и перцем, надеть на шампур и жарить над горящими древесными углями до готовности. Снять с шампура и каждый кусочек завернуть в жирную пленку внутреннего сала. Снова надеть на шампур, посолить и жарить до образования румяной корочки.

Фарши физонак (Шашлык из реберной части баранины)

Отварить реберную часть бараньей туши до полуготовности

Надеть на шампур и жарить на углях до получения золотистой корочки.

Жорма

Приготовленные бараньи сычуг, рубец, желудок нарезать на ленточки шириной 2—3 см, толстые кишки нарезать длиной 0,5 см, посолить, добавить мелко нарезанный лук и чеснок, черный перец, сложить в кастрюлю и оставить на 6—8 часов. Затем разровнять, сложить в длину, туго обматывая тонкими кишками, придавая колбасообразный вид. В таком виде оставить еще на несколько часов, чтобы впиталась соль. Вывесить и прокоптить до получения сухой поверхности серо-коричневого цвета. Затем можно отварить. В копченом виде жорму можно хранить и зимой, только ее надо подвесить, чтобы она подвергалась воздушной сушке.

Лауж (Блины)

Мука кукурузная — 120 г, мука пшеничная — 30 г, масло растительное — 10 г, дрожжи, соль.

На теплой подсоленной воде замесить тесто из кукурузной муки с добавлением пшеничной до консистенции густой сметаны, добавить дрожжи и поставить на холод на 24 часа. Лауж выпекать на хорошо разогретой, смазанной маслом сковородке.

Подавать с кислым молоком, сахтоном из чеснока, из листьев стручкового перца.

Олибах (Пирог со свежим сыром)

Мука пшеничная — 300 г, сыр свежий — 300 г, масло сливочное — 40 г или топленое — 35 г, дрожжи — 20 г, соль.

Из просеянной пшеничной муки на теплой воде замесить тесто на дрожжах, оставить на расстойку на 1—1,5 часа. Тесто раскатать лепешкой толщиной 1 см, на середину положить фарш из свежего сыра, отступая от края лепешки на 4—5 см. Концы лепешки постепенно стянуть на середину и соединить. Пирог перевернуть, разровнять, еще раз перевернуть и разровнять, придать пирогу округлую, ровной толщины форму. Посредине верхней части пирога сделать отверстие, чтобы при выпечке не скоплялись па-

ры и пирог не разорвался. Выпекать в духовке. Подавать с маслом.

Способ приготовления свежего сыра

Молоко — 5 л, пепсин — 0,1 г.

Подогреть молоко до 20°, заквасить разведенным в воде пепсином и оставить до полного свертывания, дать осесть. Собрать сыр, отжать.

Кабушкаджин (Пирог с капустой)

Мука пшеничная — 200 г, капуста свежая — 450 г, лук репчатый — 35 г, масло растительное — 50 г, сыр свежий — 70 г, масло сливочное — 30 г.

Приготовление фарша:

Белокачанную капусту очистить от зеленых листьев, промыть, мелко нашинковать, обдать кипятком и хорошо отжать. Добавить поджаренный мелко нарезанный лук, посолить. Свежий сыр размять или натереть и перемешать с капустой.

Способ приготовления теста и выпечка такие же, как для пирога олибах.

Нашджин (Пирог с тыквой)

Мука пшеничная — 300 г, тыква — 200 г, сало баранье — 50 г, сыр свежий — 50 г, соль, перец черный.

Приготовление фарша:

Тыкву очистить от корки и семян, нарезать кусками, натереть на терке, добавить мелко нарезанный курдючный жир, протертый сыр, чабер. Все тщательно перемешать.

Фарш можно готовить без курдючного жира.

Способ приготовления теста и выпечка такие же, как для пирога олибах.

Картофджин (Пирог с картофелем и сыром)

Мука пшеничная — 200 г, картофель — 300 г, сыр свежий — 100 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 30 г, соль.

Приготовление фарша:

Очищенный картофель отварить, приготовить пюре, добавить протертый свежий сыр, молоко, соль и хорошо перемешать.

Способ приготовления теста и выпечка такие же, как для пирога олибах.

Давонджин

(Пирог с листьями черемши)

Мука пшеничная — 220 г, листья черемши — 250 г, сыр свежий — 150 г, масло сливочное — 30 г, соль.

Приготовление фарша:

Промытые и перебранные листья черемши нарезать тонкими ленточками, перемешать с сыром, посолить.

Способ приготовления теста и выпечка такие же, как для пирога олибах.

Фыдчин

(Пирог с мясом)

Мука пшеничная — 250 г, мясо (говядина или баранина) — 300 г, масло сливочное — 30 г, чеснок — 20 г, лук репчатый — 30 г, перец черный, соль.

Приготовление фарша:

Мясо зачистить от сухожилий и пленок, мелко нарубить (только не через мясорубку). Добавить мелко нарезанный лук, чеснок, соль, перец, немного воды или бульона и тщательно вымешать.

Приготовление теста:

Из пшеничной муки на теплой воде замесить пресное крутое тесто. Дать отлежаться тесту 30—40 минут. Разделить на 2 неравные части, учитывая, что лепешка для нижнего слоя должна быть больше и толще. Раскатать нижнюю лепешку толщиной 2—3 мм и верхнюю — 1,5—2 мм. Посредине верхней лепешки сделать фигурные надрезы. Разрез делать, сложив верхнюю лепешку вчетверо.

На смазанную жиром сковороду положить лепешку так, чтобы края прикрыли сковороду. Уложить равномерно фарш по всей сковороде, накрыть верхней лепешкой и скалкой провести по краям сковороды, срезая свисшее с краев сковороды тесто. Края защипнуть, чтобы при выпечке не вытек сок. Выпекать в духовке.

При подаче смазать маслом.

Кумал

(Квас из кукурузной муки)

Кукурузную муку замочить в подогретой до 25—30° воде на 10—12 часов. Затем кашу разбавить водой и сварить до густой вязкой каши и появления на поверхности жировых пятен. Остудить до 15—20°, добавить сахар, дрожжи и оставить для брожения. После брожения разбавить кипяченой водой и процедить через мелкое сито.

Оставить в холодном месте на 3—4 часа.

ТАТСКАЯ КУХНЯ

Салат домашний летний

Огурцы — 100 г, помидоры — 100 г, салат — 100 г, лук зеленый — 50 г, масло подсолнечное — 10 г, яйцо — 1/2, зелень кинзы.

Огурцы свежие помыть, очистить, нарезать на квадратики. Лук очистить, нашинковать. Помидоры помыть и нарезать дольками. Салат помыть и нарезать. Все перемешать, посолить, залить подсолнечным маслом. Сверху положить дольки сваренных яиц и посыпать зеленью кинзы.

Салат зимний

Картофель — 100 г, репчатый лук — 50 г, яйцо — 1/2, редис или редька — 50 г, сметана или кефир — 50 г, зеленый горошек — 10 г, огурцы маринованные — 50 г, кинза, перец черный, зелень петрушки.

Отварить картофель, очистить и нарезать дольками. Лук очистить и нарезать кольцами. Маринованные огурцы разрезать на кружочки. Редис или редьку очистить, помыть и нарезать дольками.

Все перемешать, добавить зеленый горошек, перец черный, посолить. Сверху положить яйца, нарезанные кружочками, посыпать зеленью. Затем залить сметаной или кефиром.

Хеледис

(Холодец по-татски)

Мясо (говядина, баранина) — 100 г, репчатый лук — 10 г, чеснок — 5—10 г, яйцо — 1/2, перец черный, соль.

Очистить ножки, посолить, промыть в кипятке, поскоблить ножом, тщательно промыть, посолить и опустить в горячую воду.

добавить мелко нарезанный репчатый лук и варить до готовности. Вынуть мясо, разрезать на мелкие кусочки, сложить в кастрюлю, добавить черный перец, толченый чеснок, залить бульоном и разлить в формы для холодца. Сверху уложить кружочки вареных яиц и дать застыть холодцу.

Консервный жаги (Консервированная рыба)

Рыба — 150—200 г, репчатый лук — 30 г, масло подсолнечное — 30 г, томат-пюре — 25 г, мука пшеничная или панировочные сухари — 5 г, сахар — 2 г, рыбный бульон или кипяток — 50 г, лавровый лист — 5, перец, зелень, соль.

Обработанную рыбу промыть, нарезать на куски, посолить и обвалять в муке или сухарях. Обжарить рыбу до образования золотистой корочки.

Приготовление маринада: поджарить репчатый лук на масле, добавить томат-пюре, перец, сахар, подержать на огне 5—10 минут.

Сложить рыбу в посуду, залить маринадом, затем опять слой рыбы, слой маринада и т. д. Добавить лавровый лист. Залить бульоном или кипятком, варить до тех пор, пока косточки не станут мягкими.

Подавать в холодном виде.

Буглама из курицы

Курица — 150 г, лук репчатый — 50 г, алыча, курага — 15 г, кишмиш — 10 г, соль, перец.

Лук нашинковать кольцами, потушить без масла.

Взять 2 кастрюли: в одну большую налить воды и в нее поставить другую кастрюлю, в которую положить нарезанные кусочки курицы, затем слой лука с курагой, алычой и кишмишем, затем опять слой курицы и т. д. Накрыть крышкой наружную кастрюлю. При кипении вода от пара будет попадать в кастрюлю с курицей. Таким образом довести до готовности.

Рыбная буглама

Рыба — 200 г, лук репчатый — 60 г, алыча, курага — 10 г, соль, перец.

Способ приготовления, как бугламы из курицы.

Ягни (суп) свадебный по-дербентски

Мясо (баранина) — 100 г, лук репчатый — 50 г, картофель — 100 г, томат-пюре — 10 г, сахар — 5 г, горох-нахут — 20 г, алыча или курага — 5 г.

Сварить мясо до полуготовности, положить очищенный и промытый горох. Лук нарезать тонкими кольцами, тушить до покраснения, затем положить в суп, добавить промытую курагу или алычу. Положить очищенный картофель и томат-пюре. Суп довести до готовности.

Ош кюдуи (Каша из тыквы)

Тыква — 300 г, мясо — 50 г, рис — 50 г, лук репчатый — 30 г, жир — 30 г, сахар — 10 г, соль, перец.

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, пережарить кусочки мяса с луком.

В кастрюлю налить немного воды, положить слой риса, слой тыквы с поджаренным мясом и луком, снова слой риса, слой тыквы с мясом и луком и т. д.

Поставить на медленный огонь и довести до готовности.

Фаршированный жаги (Фаршированная рыба)

Рыба (сазан, жерех, кутум) — 200 г, лук репчатый — 50 г, яйцо — 1/4, рис — 10 г, сухари панировочные — 5 г, томат-пюре — 5 г, перец, зелень.

Рыбу очистить, выпотрошить и промыть. Снять кожу. Мякоть с луком пропустить через мясорубку. В фарш положить отварной рис, перец, соль, зелень, яйцо, молотые сухари и перемешать. Начинить фаршем кожу и голову. На дно кастрюли положить кости рыбы, затем голову и кожу, начиненные фаршем. Залить кипятком, добавить томат и сварить. При подаче посыпать зеленью.

Япраги мясной с келемом (капустой)

Мясо (баранина, говядина) — 100 г, лук репчатый — 30 г, рис — 10 г, капуста — 100—150 г, картофель — 80 г, томат-пюре — 10 г, алыча или курага — 10 г, зелень петрушки, кинзы, перец черный, соль.

Мякоть мяса с луком пропустить через мясорубку, добавить

промытый рис, соль, перец, зелень. На ошпаренные капустные листья положить фарш, завернуть конвертом.

Сложить япраги в кастрюлю, сверху положить картофель, залить кипятком, добавить томат или алычу, прикрыть крышкой, варить до готовности.

Япраги фаршированные (Голубцы фаршированные)

Мясо (баранина) — 100 г, баклажаны — 100 г, перец болгарский — 100 г, помидоры — 100 г, капуста — 100 г, картофель — 80 г, томат-пюре — 10 г, рис — 15 г, репчатый лук — 30 г, зелень укропа, кинзы, свежая алыча — 10 г.

Приготовить фарш, как для япраги с келемом.

У баклажан, перца, помидоров удалить семена. Лук почистить, помыть, удалить сердцевину, прокипятить 2—3 минуты, откинуть.

Приготовленные овощи наполнить фаршем и уложить рядами в кастрюлю: баклажаны, лук, перец, помидоры и сверху картофель. Залить кипятком, добавить томат и алычу и довести до готовности.

Герме ош по-дербентски (Плов)

Мясо (баранина) — 100 г, рис — 100 г, гайсы-урук — 30 г, кишмиш — 20 г, хурма — 20 г, каштаны или чернослив — 20 г, яйцо — 1, масло топленое — 40 г, сахар — 10 г, мука пшеничная — 5 г, соль.

Рис отварить до полуготовности, откинуть, промыть горячей водой.

Сухофрукты промыть и поджарить на масле, добавить сахар и поджаренные кусочки мяса.

В кастрюлю положить масло, выложить рис, смешанный с яйцом и мукой, проварить 5—10 минут, добавить слой сухофруктов с мясом, снова слой риса и т. д. и довести до готовности.

Плов можно готовить и без мяса.

Ош ариси (Свадебный плов)

Рис — 100 г, яйцо — 1, масло топленое — 15 г, мука пшеничная — 5 г, кишмиш — 10 г, урук — 10 г, чернослив — 10 г, курага — 10 г, сахар — 10 г, соль.

Отварить рис, откинуть, промыть, добавить яйцо. В кастрюлю налить масло, нагреть и положить часть риса, с яйцом, всыпать муку, можно добавить сахар. Поставить на огонь минут на 15—20, чтобы рис зажарился. Затем всыпать остальной рис.

Сухофрукты отварить.

Кашу подать на тарелке, сверху положить поджаренный на дне кастрюли рис. Отдельно подать компот из сухофруктов.

Жаркое свадебное

Мясо (баранина) — 100 г, картофель — 80 г, лук репчатый — 30 г, масло топленое — 30 г, курага или урюк — 10 г, томат-пюре — 10 г, сахар — 5 г, перец, зелень.

Отварить мясо до полуготовности, вынуть и нарезать его кусками. Лук нашинковать, поджарить, добавить перец, зелень, курагу и томат.

Затем сложить в кастрюлю: слой мяса с луком, сверху картофель, снова мясо и т. д. Залить бульоном, поставить на медленный огонь и довести до готовности.

Люля-кебаб по-татски

Мясо (баранина) — 100 г, лук репчатый — 30 г, уксус — 10 г, перец, зелень.

Мясо с луком пропустить через мясорубку; добавить перец, соль и хорошо выбить фарш.

Приготовить люля-кебаб в виде длинноватых колбасок, нанизать на шампур и жарить на углях. Отдельно подать уксус с зеленью.

Кобоб (Шашлык)

Мясо (баранина) — 200 г, лук репчатый — 50 г, зелень, уксус — 10 г, помидоры — 50 г, перец.

Мякоть мяса нарезать на куски весом 30—40 г, сложить в эмалированную посуду, посолить, добавить перец, нашинкованный лук, уксус. Посуду накрыть и поставить на холод на 3—4 часа. Маринованное мясо нанизать на шампур и жарить над раскаленными углями.

Подать шашлык на блюде, вокруг уложить лук и помидоры, поджаренные на углях, и зелень.

Чуду

Мясо (баранина) — 100 г, лук репчатый — 20 г, мука пшеничная — 100 г, томат-пюре — 10 г, масло — 10 г, зелень кинзы, мята, черный перец.

Замесить пресное крутое тесто, раскатать на круглые листы диаметром 25 см.

Мякоть мяса пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать, поджарить, положить томат. Лук перемешать с фаршем, добавить перец, зелень, посолить, добавить 1 столовую ложку воды.

На каждый круглый лист положить фарш, края листа завернуть так, чтобы мясо было видно на середине. Выпекать в духовке. При подаче сверху смазать яйцом.

Гитоб

Мука пшеничная — 150 г, тыква — 300 г, лук репчатый — 50 г, масло (сливочное, топленое, подсолнечное) — 30 г, сахар или мед — 50 г.

Тыкву очистить от семян, снять корку, разрезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю, посыпать сахаром, поставить на огонь, тушить до готовности, раздавить ложкой до образования густой массы. Поджарить лук на масле и смешать с тыквой.

Приготовить пресное тесто, порезать на кусочки и раскатать на тонкие листы, выпекать в духовке.

На каждый готовый лист положить фарш и завернуть. Помазать медом.

Асидо

Мука пшеничная — 50 г, масло топленое — 20 г, сахар или мед — 30 г, вода — 10 г, ванилин — 3 г.

Пшеничную муку поджарить на масле до светло-коричневого цвета.

Сварить сахар до образования тонкой корочки. Муку остудить и перемешать с горячим сахаром, разлить на тарелки.

Другой способ приготовления: горячую мучную массу смешать с сахарным песком и ванилином, разложить на тарелки.

Ликах (Бисквит)

Мука пшеничная — 1,5 стакана, яйца — 7, сахар — 1 стакан, ванилин — 1 пачка.

Взбить сырые яйца с сахаром. Помешивая, всыпать муку и ванилин, тщательно перемешать.

Выложить в смазанную маслом форму и поставить на огонь. Остудить и вынуть из формы.

Миробо харгуты (Варенье из черного тутовника)

Черный тутовник — 1 кг, сахар — 1,1 кг, вода — 100 г.

Хартут перебрать, засыпать 1/2 нормы сахаром и поставить на 5—6 часов в прохладное место. Образовавшийся сок слить в посуду, добавить оставшийся сахар, сварить сироп, охладить. В сироп всыпать тутовник, варить до готовности.

ЧЕЧЕНО-ИНГУШСКАЯ КУХНЯ

Жижиг-галнаш

Баранина или говядина — 1,5—2 кг, соль.
Для галушек: мука (кукурузная или пшеничная) — 640 г.
Чесночная приправа: чеснок — 200 г, бульон — 240 г, соль, перец черный молотый.

(Рецепт на 4 порции)

Жирную баранину или говядину отварить большими кусками в подсоленной воде. Готовое мясо нарезать кусками 50—60 г.

Отдельно приготовить галушки:

Из пшеничной муки: замесить пресное тесто, раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать на длинные полоски, разрезать их поперек на ромбики длиной 4 см. После надавливания тремя пальцами руки раскатать в виде ракушек или придать любую другую форму.

Из кукурузной муки: муку заварить кипятком, замесить крутое тесто и приготовить галушки, придавая им приплюснuto-овальную форму путем надавливания пальцами руки.

Отдельно отварить галушки в бульоне, уложить на тарелку, сверху положить куски мяса.

Отдельно подать чеснок, растертый с солью и залитый небольшим количеством жирного бульона.

Мясной бульон подается отдельно.

Жижиган-чорпа

Говядина или баранина — 220 г, жир — 15 г, томат-пюре — 20 г, помидоры свежие — 50 г, лук репчатый — 75 г, мука пшеничная — 10 г, картофель — 130 г, чеснок — 3 г, соль, перец черный молотый, зелень петрушки.

Сырое мясо нарезать на брусочки, посолить, обжарить до образования румяной корочки, залить горячим бульоном или горячей

водой, добавить пассерованный лук, томат-пюре, помидоры свежие и соус с мукой, поджаренной до светло-коричневого цвета. В соус положить мясо, жареный картофель и прокипятить 10—15 мин.

При подаче заправить чесноком, растертым с солью, и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Курица по-чечено-ингушки

Курица — 800 г, масло сливочное — 100 г, молоко цельное — 250 г, репчатый лук — 300 г, перец — 5 г, мука (кукурузная, пшеничная) — 800 г, соль.
(Рецепт на 5 порций)

Отваренную курицу разрубить на порционные куски, положить в кастрюлю с луком, пассерованным на сливочном или топленом масле, залить цельным молоком, посолить, положить перец, накрыть крышкой и тушить 20—25 мин.

Приготовить галушки из кукурузной или пшеничной муки. Для этого замесить пресное тесто, раскатать, разрезать на длинные полоски, которые режутся поперек на ромбики, после чего им придать форму путем надавливания на ромбики двумя пальцами руки.

Галушки отварить в курином бульоне.

Порционный кусок птицы вместе с соусом молочным и луком положить на блюдо, посыпать зеленью. Отдельно в тарелке подать галушки. В бульонной чашке подать куриный бульон, заправленный цельным прокипяченным молоком.

Галушки обмакивать в соусе, где тушилась курица, есть птицу, запивая бульоном, заправленным черным перцем.

Кхерзина-жигиг (Жареное мясо)

Говядина или баранина — 1 кг, картофель — 800 г, репчатый лук — 450 г, масло топленое — 20 г, жир — 100 г, соль, специи.
(Рецепт на 3 порции)

Нарезанное кусочками мясо весом 20—40 г, обжарить, залить горячим бульоном или водой, добавить жареный картофель, жареный лук.

Готовое мясо подать вместе с картофелем и луком.

Черемша, запеченная с яйцом

Черемша свежая или маринованная — 600 г, масло растительное — 40 г, яйцо — 4.
(Рецепт на 4 порции)

Черемшу перебрать, промыть, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг. Затем положить на разогретую сковороду с растительным маслом, залить яйцом и запечь в духовом шкафу. Нарезать порциями и подать в горячем виде.

Чепалгаш

Мука пшеничная — 400 г, творог — 300 г, кефир — 400 г, яйцо — 1, масло сливочное — 40 г, соль — 2 г.
(Рецепт на 4 порции)

Приготовить тесто:

Муку смешать с теплой водой с равным количеством кефира, добавить соль, хлебную соду и замесить тесто до получения однородной мягкой консистенции.

Приготовить фарш из творога, замешанного с яйцом и солью. Фарш положить на раскатанные круглые пышки и закрыть в виде пончика, снова раскатать и запечь на сковороде без жира. Готовые пышки окунуть в горячую воду, сложить их стопкой, смазав каждую маслом, разрезать на 4 части и подать со сливочным или топленым маслом.

Калмыцкий чай

Молоко — 500 г, чай калмыцкий — 20 г, масло сливочное — 75 г, перец черный.
(Рецепт на 5 порций)

В кипящую воду засыпать плиточный чай, после закипания налить молоко, добавить соль, черный перец, сливочное масло.

Салат из кукурузы с картофелем

Кукуруза в початках — 150 г, картофель — 100 г, лук зеленый — 15 г, масло растительное — 10 г, уксус 3-процентный — 15 г, сахар — 3 г, соль, перец.

Початки кукурузы отварить целиком до готовности, охладить и отделить зерна от початков. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Готовые зерна кукурузы пе-

ремешать с картофелем, заправить маслом, уксусом, сахаром, солью и перцем.

При подаче салат посыпать мелко нашинкованным зеленым уком.

Салат из кукурузы с яйцом и луком

Кукуруза в початках — 300 г, яйцо — 1/4, лук репчатый или зеленый — 40 г, сахар — 5 г, масло растительное — 10 г, уксус 3-процентный — 10 г, укроп.

Початки кукурузы отварить, охладить и зерна отделить. Зерна смешать с мелко нарезанным репчатым или зеленым луком, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, солью.

При подаче посыпать мелко нарезанным вареным яйцом, зеленым луком и укропом.

Суп с картофелем и кукурузой

Картофель — 160 г, кукуруза консервированная — 130 г, лук репчатый — 20 г, петрушка или сельдерей — 15 г, морковь — 25 г, маргарин — 10 г, укроп, соль, специи.

В кипящий бульон положить очищенный картофель и довести до полуготовности, добавить поджаренный лук, морковь, петрушку и за 10 минут до конца варки положить консервированную кукурузу вместе с отваром.

Каша кукурузная с молоком

Крупа кукурузная — 60 г, молоко цельное — 200 г, сахар — 10 г, соль.

В кипящую подсоленную воду засыпать кукурузную муку и непрерывно помешивая, довести до кипения, затем довести до готовности на слабом огне. Соль и сахар положить в конце варки.

Молоко подать отдельно.

Биточки кукурузные

Крупа кукурузная — 65 г, вода — 130 г, молоко — 50 г, сахар — 6 г, яйцо — 1/5, сухари панировочные — 8 г, жир — 8 г, соль.

Из кукурузной крупы сварить вязкую кашу, охладить до 60°,

добавить яйцо и из полученной массы приготовить биточки, запанировать их в сухарях и обжарить.

Подавать биточки можно с маслом, сметаной, вареньем.

Пудинг из кукурузы

Кукуруза в початках — 180 г, крупа манная — 20 г, молоко — 50 г, сахар — 10 г, яйцо 1/2, маргарин — 5 г, масло сливочное — 10 г, сухари панировочные — 10 г, корица в порошке — 1 г, соль.

Отваренные зерна кукурузы пропустить через мясорубку, развести молоком, довести до кипения, всыпать манную крупу, добавить соль, сахар, корицу и варить 5—6 минут. После этого массу охладить до 50°, ввести желтки и взбитые белки, осторожно перемешать, выложить на смазанный жиром противень и выпекать. Готовое блюдо порезать на порции.

При подаче полить маслом или сметаной.

Зразы фаршированные кукурузой

Говядина или баранина — 100 г, хлеб пшеничный — 15 г, молоко, отвар, вода — 20 г, кукуруза консервированная — 100 г или в початках — 180 г, лук репчатый — 25 г, сухари панировочные — 15 г, маргарин — 10 г.

Котлетную массу, приготовленную обычным способом, формируют кружочками, толщиной 1 см, на середину которых кладут фарш — пропущенные через мясорубку зерна кукурузы, смешанные с поджаренным луком. Затем края кружочков соединяют, придают им овальную форму и жарят.

Подают по 2 шт. на порцию с любым гарниром.

Блины кукурузные

Мука кукурузная — 100 г, мука пшеничная — 180 г, сахар — 15 г, яйца — 1, молоко — 480 г, маргарин — 20 г, дрожжи — 16 г, соль.

Кукурузную муку залить горячим молоком, кастрюлю закрыть крышкой и массе дать остыть. Затем добавить пшеничную муку, вылить остаток теплого молока, в котором предварительно разводятся дрожжи, и поставить в теплое место для брожения на 2 часа.

В тесто добавить растертые желтки, взбитые белки, посолить.

вымесить и оставить на полчаса. Выпекать на хорошо разогретой сковороде.

Оладьи кукурузные со сметаной

Мука кукурузная — 140 г, мука пшеничная — 200 г, яйцо — 1, сахар — 20 г, сметана — 80 г, молоко — 200, соль.

Тесто для оладий готовить так же, как и для блинов, но более густой консистенции.

Халва из орехов

На 1 кг халвы: ядро ореха — 650 г, мед — 420 г.

Очищенные ядра орехов (грецкого, арахиса) слегка обжарить, засыпать в кипящий мед и перемешать. Выложить на поднос и дать остыть. Перед подачей нарезать на порции весом 75—100 г.

Далнаш по-атагински

Для теста: мука пшеничная — 120 г, кефир — 100 г, соль — 3 г, сода пищевая — 0,2 г.
Для фарша — рубец — 180 г, сало-сырец — 25 г, лук репчатый — 30 г, соль — 3 г, перец черный молотый, масло сливочное — 30 г.

Приготовить фарш: отварной рубец, сало-сырец и репчатый лук мелко порезать, все обжарить, посолить, посыпать перцем.

Из пшеничной муки и кефира с добавлением соли и соды замесить некрутое тесто, разделить его на 2 лепешки и раскатать толщиной 10 мм. Выпекать на сковороде или плите без жира. Готовые пышки окунуть в горячую воду для мягкости и удаления подгорелой муки, смазать растопленным сливочным маслом, нарезать на 4—6—8 частей в виде секторов.

Отдельно можно подать масло сливочное.

Хингалаш с тыквой

Для теста: мука пшеничная — 600 г, кефир — 500 г, сода пищевая — 1 г, соль — 2,5 г.
Для фарша: тыква — 650 г, сахар — 75 г, вода — 150 г, лук репчатый — 120 г, соль — 2,5 г, масло сливочное — 150 г.

(Рецепт на 5 порций)

Муку смешать с подогретым кефиром, добавить соль, хлебную соду и замесить тесто до получения однородной мягкой консистенции.

Приготовление фарша: тыкву освободить от плодоножки, порубить на куски, очистить от семян, уложить в кастрюлю кожей вверх, залить горячей водой из расчета 1 литр на 5 кг тыквы и варить, плотно закрыв крышкой, до готовности. Лук репчатый мелко порезать и обжарить, можно положить в фарш сырым. С отварной тыквы с помощью ложки выбрать мякоть и протереть. Добавить соль, сахар, жареный лук, и все перемешать. Тесто разделить на куски по 200—300 г, раскатать лепешки толщиной 0,3 см, на одну половину положить фарш, накрыть второй половиной, края скрепить, придав форму полукруга, и испечь.

Готовый хингалаш окунуть в горячую воду, смазать растопленным сливочным маслом. Перед подачей разделить на 3—6—9 частей и подать растопленное сливочное масло отдельно в пиале.

Сискал

Мука кукурузная — 170 г, вода — 100 г, соль — 2 г.

В просеянную кукурузную муку влить воду, температура которой 50—60°, замесить тесто, разделить на лепешки круглой формы толщиной 1,5—2 см, диаметром 20—25 см. Запечь на сковороде (без жира), периодически переворачивая. Подается с калд-дята и тоберам и чаем калмыцким.

Для калд-дята: творог — 70 г, масло сливочное — 20 г, яйцо — 1/2, соль — 5 г. Соленый творог тщательно перемешать со сливочным или топленным маслом и мелко нарезанным отварным яйцом.

Для тоберам: творог — 40 г, сметана — 60 г, соль — 5 г. Соленый творог тщательно перемешать со сметаной.

Для чая калмыцкого: молоко — 100 г, чай зеленый плиточный — 4 г, перец черный, масло сливочное — 10 г, соль — 0,5 г, вода кипяченая — 100 г. В кипящую воду засыпать плиточный зеленый чай, после закипания дать настояться в течение 5 минут, процедить, добавить кипяченое молоко, соль, черный перец, сливочное масло.

Жаркое из субпродуктов по-ингушки

Сердце — 100 г, легкое — 80 г, печень говяжья — 80 г, почки говяжьи — 100 г, картофель — 150 г, морковь — 50 г, лук репчатый — 30 г, соль — 5 г, перец черный молотый, зелень петрушки.

Субпродукты предварительно обработать — зачистить от пленки и кровеносных сосудов. Для удаления специфического запаха почки вымачивают в течение 2—3 часов, дважды сменяя воду. Все субпродукты нарезать на кусочки весом 20—30 г, положить в кастрюлю, добавить соль, залить водой, чтобы покрыть ею субпродукты, и варить в течение 20—30 минут. Затем добавить лук, нарезанный полукольцами, морковь — соломкой, картофель — дольками, и варить до готовности.

За 5 минут до готовности заправить черным перцем и посыпать зеленью петрушки.

Салат из кукурузы с фасолью

Кукуруза в початках — 150 г, фасоль — 40 г, масло растительное — 10 г, уксус 3-процентный — 15 г, сахар — 3 г, соль — 3 г, перец черный молотый, петрушка.

Початки кукурузы отварить целиком до готовности, охладить и отделить зерна. Фасоль отварить. Готовые зерна кукурузы перемешать с фасолью, заправить маслом, уксусом, сахаром, солью и перцем. При подаче салат украсить зеленью петрушки.

Кхерза-дулх

Говядина или баранина — 200 г, картофель — 50 г, репчатый лук — 30 г, жир топленый — 12 г, соль, перец черный молотый, зелень петрушки, чабрец — 2 г.

Мясо посолить, нарезать кусочками весом 20—40 г, обжарить, залить небольшим количеством горячего бульона или воды, потушить 25—30 минут, добавить обжаренный до полуготовности картофель, жареный лук и довести до готовности. За 5 минут до конца тушения заправить чабрецом, перцем черным. Готовое блюдо при подаче к столу посыпать зеленью.

Мясо сушеное по-чечено-ингушки

Мясо сушеное — 270 г, перец черный молотый.
Для галушек: мука (кукурузная или пшеничная) — 160 г, вода — 90 г.
Чесночная приправа: чеснок — 25 г, бульон — 30 г, соль, перец черный молотый.
Бульон — 300 г.

Мясо сушеное замочить на 20 минут в холодной воде и сварить до готовности без добавления соли. Готовое мясо нарезать кусочками 30—40 г.

Отдельно приготовить галушки:

Из пшеничной муки: замесить пресное тесто, раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать на длинные полоски, затем нарезать поперек на ромбики длиной 4 см, после надавливания пальцами руки раскатать в виде ракушек или придать любую другую форму.

Из кукурузной муки: готовятся аналогично, только им придается приплюснутая овальная форма путем надавливания пальцами руки.

Галушки варить в разбавленном кипяченой водой бульоне или подсоленной воде — 20—25 минут, уложить на тарелку, сверху положить куски мяса. Отдельно подать бульон и чеснок, растертый с солью и разведенный небольшим количеством жирного бульона.

Сравнительная таблица объемного веса
некоторых продуктов в г.

Наименование продукта	Стакан тонкий (250 см³)	Стакан граненый (200 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Вода	250	200	18	5	—
Изюм	190	155	25	7	—
Картофелина средняя	—	—	—	—	100
Кукурузная мука	160	130	30	10	—
Луковица средняя	—	—	—	—	75
Масло животное	240	185	17	5	—
Масло растительное	240	190	17	5	—
Молоко цельное	255	204	18	—	—
Мука пшеничная	160	130	30	10	—
Перец молотый	—	—	—	5	—
Петрушка (пучок)	—	—	—	—	150
Помидор средний	—	—	—	—	100
Рис	240	180	30	10	—
Сахарный песок	230	180	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Сливки	250	200	14	5	—
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	—	—	30	10	—
Сухари молотые	125	—	15	5	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Уксус	—	—	15	5	—
Фасоль	220	—	—	—	—
Яйцо без скорлупы	6 шт.	—	—	—	—
Белок яичный	11 шт.	9 шт.	—	—	—
Желток яичный	12 шт.	10 шт.	—	—	—

СОДЕРЖАНИЕ

Аварская кухня	
Чурпа натуральная	3
Хинкал чабанский	3
Ботищал	3
Ботищал с творогом	4
Хинкал пшеничный	4
Хинкал лепешки	4

Балкарская кухня	
Балкарский сыр	6
Суп с сушеной бараниной и картофелем	6
Суп с фасолью и бараниной	6
Халпама шорпа	7
Суп из кукурузной крупы с молоком	7
Геже хантус	7
Тюй хантус	7
Отварная баранина с чесночной заправкой	8
Сохта	8
Шашлык из сушеной баранины	8
Куурма-либже	8
Рагу из баранины	9
Къояжабха	9
Хинкалы	9
Балкарский плов	9
Кукурузный чурек	10
Хычин с мясом	10
Хумжу хычин	10
Бишляк хычин	10
Къурмач	11
Молочная рисовая каша с изюмом	11
Халва	11
Мамалыга	11
Айран бушто	12

Даргинская кухня	
Хинкал из пшеничной муки	13
Хинкал из кукурузной муки	13
Суп рисовый мясной	13
Курзе	14
Курзе с творогом	14
Курзе с яйцом	14

Курзе с зеленью	15
Чуду с орехами и куриным мясом	15
Чуду с творогом и яйцом	15
Тонкое чуду с творогом и яйцом	15
Чуду с вареным рисом и творогом	16
Чуду с мясом и картофелем	16
Чуду с вареной тыквой	16
Халва мучная	16
Халва из орехов	17

Кабардинская кухня

Салат из редиса	18
Суп из фасоли и картофеля	18
Бульон с пельменями по-кабардински	18
Курица в сметане	19
Плов с курицей	19
Жареная птица по-кабардински	19
Либже	20
Гуляш из говяжьего сердца по-кабардински	20
Котлеты картофельные	20
Халва домашняя	21

Кумыкская кухня

Суп с фасолью	22
Голубцы с виноградными листьями	22
Плов	22
Чуду с мясом	23
Чуду с творогом	23
Чуду с тыквой	23
Чуду с требухой	24
Каша с тыквой	24
Кукурузный чурек	24
Пуршун	24
Рулет пахлава	25
Халва из кукурузы	25
Халва из орехов	25

Лакская кухня

Хинкал с чесноком	26
Тонкий хинкал	26
Суп с конским щавелем	26
Дурма	27
Печеная печень	27
Соус	27
Шашлык	27
Пельмени с мясом	27
Пельмени с творогом	28
Пельмени с конским щавелем	28
Пельмени с картофелем	28
Пельмени с тыквой	28
Пельмени с яйцом	29
Пельмени с луком	29
Пельмени с крапивой	29
Буркив с мясом	30
Буркив с творогом	30
Фарш из сыра	30

Фарш из сыра с картофелем	30
Фарш из картофеля	31
Фарш из моркови	31
Фарш из крапивы	31
Фарш из тыквы	31
Баккук	31
Натюгь	32
Арайн говкури	32

Лезгинская кухня

Окрошка	33
Довга	33
Хинкал по-лезгински	33
Суп с галушками по-лезгински	33
Дюшпере	34
Молочный рисовый суп с тыквой	34
Суп с зелеными стручками фасоли	34
Плов	35
Каш хинкал	35
Люля-кебаб	35
Голубцы с виноградными листьями	35
Шашлык по-лезгински	36
Яичница с сыром	36
Яичница с помидорами	36
Стручки фасоли, запеченные с яйцом	36
Кукуруза отварная	37

Северо-осетинская кухня

Халтама	38
Кардзын	38
Ханкал	38
Кабынта	39
Карчи-ливза	39
Ахширф-амбал	39
Фарши физонак	39
Жорма	40
Лауж	40
Олибах	40
Способ приготовления свежего сыра	41
Кабушкаджин	41
Нашджин	41
Картофджин	41
Давонджин	42
Фыдчин	42
Кумал	43

Татская кухня

Салат домашний летний	44
Салат зимний	44
Хеледис	44
Консервный жаги	45
Буглама из курицы	45
Рыбная буглама	45
Ягни (суп) свадебный по-дербентски	46
Ош кюдуи	46

Фаршированный жаги	46
Япраги мясной с келемом (капустой)	46
Япраги фаршированный	47
Герме ош по-дербентски	47
Ош араси	47
Жаркое свадебное	48
Люля-кебаб по-татски	48
Кобоб	48
Чуду	49
Гитоб	49
Асидо	49
Ликах	49
Миробо хартуты	50

Чечено-ингушская кухня

Жижиг-галнаш	51
Жижиган-чорпа	51
Курица по чечено-ингушски	52
Кхерзина-жижиг	52
Черемша, запеченная с яйцом	53
Чепалгаш	53
Калмыцкий чай	53
Салат из кукурузы с картофелем	53
Салат из кукурузы с яйцом и луком	54
Суп с картофелем и кукурузой	54
Каша кукурузная с молоком	54
Биточки кукурузные	54
Пудинг из кукурузы	55
Зразы фаршированные кукурузой	55
Блины кукурузные	55
Оладьи кукурузные со сметаной	56
Халва из орехов	56
Далнаш по-атагински	56
Хингалаш с тыквой	56
Сискал	57
Жаркое из субпродуктов по-ингушски	58
Салат из кукурузы с фасолью	58
Кхерза-дуля	58
Мясо сушеное по-чечено-ингушски	59
Сравнительная таблица объемного веса некоторых продуктов в г	60

КУХНЯ НАРОДОВ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА

Составитель

Зорина Валентина Васильевна

Редактор **С. С. Осипов.**

Технический редактор **Л. А. Сафронова**



Сдано в набор 13.12.89 г. Подписано в печать 27.12.89 г.
 Формат бумаги 60x84 1/16. Бумага газетная. Заказ № 3642.
 Объем 4 п. л. Цена 3 руб.
 364066, г. Грозный, а/я 2113. Кооператив «Результат».

Типография издательства «Грозненский рабочий»,
 г. Грозный, ул. Маяковского, 92.

3 руб.



КУХНЯ
НАРОДОВ
СЕВЕРНОГО
КАВКАЗА

