

Азербайджанская кухня



ISSN 2587-8816



9 772226 638558 18106

Фото Shutterstock



В продаже с 16 июля!



№7 / 2018

Заготовки

СОЛЕНЬЯ • МАРИНАДЫ • ЗАПРАВКИ • ВАРЕНЬЕ • ДЖЕМЫ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

12+

Фото Елена Мазукова / Shutterstock

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

4 ОТ РЕДАКЦИИ

- 5** Вкусная азербайджанская история

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- 8** Фисинджан из свеклы
9 Чобан салат (пастуший)
 Салат с яйцами и луком-пореем
10 Сырдаг
11 Салат «Бахар»
12 Лявянги (рыба с ореховой начинкой)
13 Салат из рыбы с фасолью и рисом
14 Казан котлеты
15 Бакинский салат с курицей
 Фаршированный красный лук
16 Кутабы с мясом
 Кутабы с сыром
17 Маринованный сыр
 Лодочки из красного перца с сыром
18 Азербайджанские специи
20 Особенности застолья

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- 22** Довга
23 Хамраши (суп с фасолью, фрикадельками и домашней лапшой)
24 Дюшбара (суп с пельменями)
25 Кюфта-бозбаш
26 Пити
27 Хаш по-бакински
28 Бозартма
 Дограмадж (окрошка по-азербайджански)

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- 30** Лобио рюмили
31 Ароматные картофельные котлеты
 Галья из тыквы с сушеной алычой
32 Фаршированная рыба по-азербайджански
33 Рыба жареная с корочкой
 Шашлык из рыбы

- 34** Кюкю из баранины
35 Пип долмасы
 Люля-кебаб
36 Баранина с кускусом

ПЛОВЫ

- 38** Шах плов
39 Каурма плов
 Сюдлу плов (молочный)
40 Шешрянч плов (яичный)
41 Ширин плов (фруктовый)
42 Посуда для плова

ЛЕПЕШКИ И ХЛЕБ

- 44** Лаваш азербайджанский на сковороде
45 Лаваш
46 Юха
47 Азербайджанский чурек на опаре
 Чурек без опары
48 Фетир

НАПИТКИ

- 50** Чайная церемония
52 Азербайджанский чай
 Чай с чабрецом
53 Айран. Атлама
54 Гранатовый шербет
 Лимонный шербет
55 Овшала
 Лимонный тархун
56 Дошаб

СЛАДОСТИ И ВЫПЕЧКА

- 58** Пахлава бакинская
60 Бадамбура
61 Шекербура
62 Курабье бакинское
 Кята

КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- 64** Каймак. Катык
65 Сюзьма. Курут



«Домашний повар».

Спецвыпуск № 6/с. «Азербайджанская кухня».
Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-70080 от 07.06.2017 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательский дом «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 105187, г. Москва,
ул. Щербаковская, д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 3076

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А., ЛЕХТОНЕН И.П.

Директор департамента дистрибуции

ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ЕФРЕМОВА С.Н.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентствами ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 06.06.2018 г.,

фактическое: 17.00 час. 06.06.2018 г.

Дата выхода в свет: 18.06.2018 г.

Отпечатано в типографии

ООО «ВМГ-Принт».

127247, РФ, г. Москва, Дмитровское ш., 100.

Тираж 200 100 Номер заказа 1379

Для читателей старше 12 лет.

Объем 3 п.л. Цена свободная.

Использованы фото архива ИД «Кардос»,

открытых интернет-источников. Редакция не несет ответственность за достоверность рекламных материалов.

Сайт журнала www.kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «Издательский дом «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы рады новой встрече с вами! На наш взгляд, она обещает быть особенно вкусной, потому что азербайджанская кулинарная традиция считается одной из самых разнообразных в мире. В этой стране есть и море, и реки, и плодородная земля, и фруктовые сады, и успешное животноводство. А самое главное – гостеприимные люди, которые любят вкусно покушать и угостить друзей. Поэтому каждый может найти себе рецепт по вкусу. Конечно, мы предлагаем лишь малую толику всего разнообразия азербайджанской кухни. Но даже этого, надеемся, будет достаточно, чтобы вы оценили ее изысканный вкус и восточный колорит.

Предлагаем вашему вниманию:

♥ Рецепты салатов и закусок, без которых не обходится ни одно застолье в Азербайджане. В начале овощного сезона и сезона рыбной ловли это будет особенно актуально.

♥ Подборку супов – цвет и аромат азербайджанской кухни.

♥ Вторые блюда, среди которых особое место занимают самые разные пловы.

♥ Рассказ о чайной традиции и рецепты десертов, которыми азербайджанцы и гости страны услаждают свой вкус на протяжении многих веков.

♥ Секреты приготовления освежающих и бодрящих напитков, созданных специально для утоления жажды в жару.

ГОТОВЬТЕ С РАДОСТЬЮ,
НАПОЛНЯЯ ЕДУ СВЕТОМ СВОЕЙ
ДУШИ! ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Вкусная азербайджанская история

История Азербайджана богата и разнообразна, и все перипетии жизни народа, естественно, отразились на кухне этой страны. В итоге в современном меню азербайджанцев большинство блюд имеют тюркские названия, а в технологии приготовления и подборе продуктов специалисты отмечают иранский оттенок. Азербайджанские кулинарные традиции формировались под влиянием разных народов, а результатом стала очень богатая и разнообразная кухня.

БАРАНИНА, ОСЕТРИНА, ОВОЩИ...

Пожалуй, можно сказать, что основу питания в Азербайджане составляет баранина, а именно – мясо молодого барашка. Здесь вообще предпочитают использовать молодое мясо. Помимо

На заметку

В азербайджанской кухне очень умеренно используют соль. А особый вкус блюдам придает кислинка, которую обеспечивают алыча, гранат, кизил.

излюбленной баранины азербайджанцы с удовольствием едят телятину, птицу, дичь (например, фазанов, перепелок, куропаток). Есть одна особенность, которая отличает азербайджанскую от других кавказских кухонь, – здесь охотно используют рыбу, в основном красную. Чаще всего ее готовят в виде шашлыка,

на гриле или запекают. В меню этой страны очень много овощей и фруктов – благо местный климат благоприятствует плодovому изобилию. Этим же во многом объясняется активное использование зелени.

И РОЗА НА ДЕСЕРТ

Есть и очень неожиданные особенности у азербайджанской еды. К примеру, картошку здесь распробовали не так давно, а вот каштаны употребляли всегда. И еще одна «изюминка» – лепестки роз. Из них варят варенье, делают сиропы и щербеты. Такое редко где попробуешь...

Словом, разнообразие азербайджанской кухни никого не оставит равнодушным. Здесь обязательно найдется изысканное кушанье для самых придирчивых гурманов.

Кстати

Излюбленная пряность азербайджанской кухни – шафран.



Уже в продаже!



ДАЧА PRESSA.RU

КОНКУРС «ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ!»
стр. 24

Выходит по понедельникам два раза в месяц
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

1000 РУБЛЕЙ*
ЗА ВАШЕ
ОПУБЛИКОВАННОЕ
ПИСЬМО

**УХОД ЗА СТАРЫМИ
И МОЛОДЫМИ ЯБЛОНЬЯМИ**
стр. 8

**КАКИЕ РОЗЫ
НЕ БОЯТСЯ ТЕНИ**
стр. 19

**СОБЕРИ В 2 РАЗА
БОЛЬШЕ ОГУРЦОВ!**
стр. 11

**СПАСЕТ ЛИ
ОГОРОД ЙОД?**
стр. 7

**КТО СЪЕДАЕТ
НАШ УРОЖАЙ**
стр. 12-13

ЛЕТО С САЛАТОМ стр. 6
ЗАЧЕМ САЖАТЬ РАЗНЫЕ ВИДЫ ЛАТУКА

12+

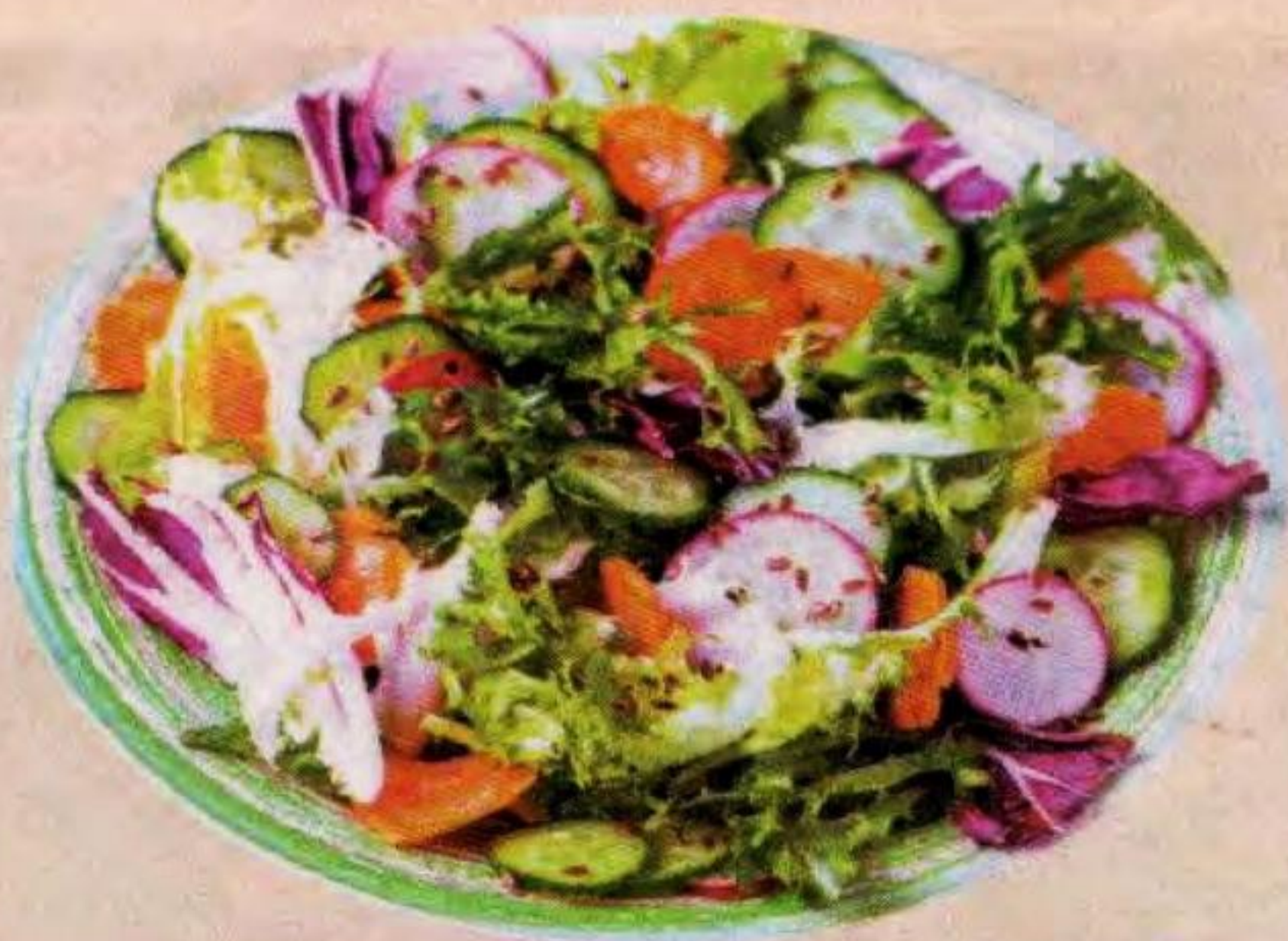
ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Газета выходит 1 раз в 2 недели.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Салаты и закуски

Усадить гостя за стол, даже если он зашел всего на минуту, – неременная обязанность каждой азербайджанской хозяйки. Начнется угощение с чая, а за ним последуют закуски. Их готовят практически из всего, что растет, плавает или пасется в стране. Но особое место среди ингредиентов занимает зелень. Ее подают в свежем виде в качестве гарнира, добавляют в соусы, тушат. И во многом благодаря этому блюда получаются ароматными даже при минимальном использовании специй. Лук-порей, мята, эстрагон, чабрец, укроп, зеленый лук, кориандр – все это найдется на столе. Впрочем, и мясные, и рыбные, и овощные закуски тоже имеют место быть.



Фисинджан из свеклы



Азизова фото: twind03, Lucerolova, Malivan, Julia Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 средние свеклы
- 0,5 стакана зерен граната
- горсть очищенных грецких орехов
- 50 г сливочного масла
- 1 луковица (по желанию)
- кинза или петрушка
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу очистить и нарезать на небольшие кусочки, сложить в сотейник с толстым дном, залить водой и тушить на среднем огне минут 40, до мягкости.
- 2** Орехи измельчить ножом или в ступке – кусочки должны быть мелкие, но не превратиться в кашу.
- 3** Из гранатовых зерен выдавить сок.
- 4** Готовую свеклу измельчить в блендере, заправить маслом, посолить и перемешать.
- 5** Смешать свеклу, гранатовый сок и орехи, выложить на блюдо.
- 6** Украсить кольцами лука или зеленью.

СОВЕТ

Как получить гранатовый сок

- Измельчить зерна граната в блендере, а затем процедить сок через марлю.
- Целый гранат помыть и с усилием прокатать по столу в разных направлениях, как следует на него нажимая. Затем сделать в кожуре дырочку и позволить соку вытечь, сдавливая гранат в ладони.



Время: 1 час

Калории: 112 кКал

Порций: 4

Чобан салат (пастуший салат)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 помидора
- 2 огурца
- 1 сладкий перец
- 1 луковица
- пучок любимой зелени (мяты, петрушки, кинзы, базилика)
- соль по вкусу

Время: 30 минут

Калории: 34 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи помыть, обсушить, у перца удалить плодоножку и семена. Все мелко нарезать (кусочки примерно 1х1 см).
- 2** Зелень порубить, немного посолить, перемешать.
- 3** В салатнике соединить овощи и зелень, еще посолить, перемешать и поставить в холодильник на 20 минут, чтобы салат дал сок.



КСТАТИ

Сок в таком салате – самое вкусное. В него можно макать порванный на кусочки свежий хлеб и есть как отдельное блюдо.

Салат с яйцами и луком-пореем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г белой части лука-порея
- 1 кочан листового салата
- немного молодого зеленого лука
- 4 яйца
- 100 г сыра
- 150 г сметаны
- соль по вкусу

Время: 15 минут

Калории: 56 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук-порей нарезать кружочками толщиной 1 см, сложить в миску, засыпать солью и хорошо перемешать.
- 2** Промытый и высушенный салат порвать руками, зеленый лук мелко нашинковать.
- 3** Яйца отварить вкрутую, мелко нарезать (оставить 2-3 дольки для украшения). Сыр натереть на терке.
- 4** В салатнике смешать лук-порей, салат, сыр и яйца, заправить сметаной.



- 5** Подавать, посыпав зеленым луком и украсив дольками яиц.



Сырдаг

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 баклажанов
- 5 помидоров
- 3 зубчика чеснока
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки



Время: 1 час 20 минут
Калории: 165 кКал
Порций: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны полностью или частично очистить от кожицы (можно оставить полоски).
- 2** Надрезать баклажаны крест-накрест не до конца. Часть, где была плодоножка, должна остаться целой. Засыпать крупной солью и оставить на полчаса.
- 3** С помидоров удалить кожицу и нарезать кружками. Чеснок пропустить через пресс.
- 4** Баклажаны промыть и обсушить бумажными полотенцами насухо.
- 5** В кастрюле с толстым дном нагреть масло, выложить баклажаны и обжарить до золотистого цвета со всех сторон.
- 6** Сверху выложить кружки помидоров и измельченный чеснок, посолить, залить половиной стакана воды.
- 7** Тушить на слабом огне 30 минут.
- 8** Подавать, посыпав зеленью.





Салат «Бахар»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварить и остудить яйца.

2 Редис и огурец вымыть, морковь почистить. Нарезать овощи тонкими колечками.

3 Салат порвать руками.

4 Овощи перемешать, посолить, добавить дольки яиц.

5 Подавать со сметаной. Заправлять салат заранее не нужно, чтобы овощи не дали сок.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 редисок
- 1 кочан листового салата
- 1 огурец
- 1 морковь
- 2 яйца
- сметана для заправки
- соль по вкусу



Время: 20 минут
Калории: 134 кКал
Порции: 2

КСТАТИ

■ В Азербайджане рыбу таким образом готовят в тандыре.

сканирова

Лявянги (рыба с ореховой начинкой)

Автор фото: Burak KAN, A. Zhuravleva/Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тушка рыбы 2,5-3 кг (кутум, щука, сазан)
- 200 г ядер грецких орехов
- 5 красных луковиц
- 3 ст. л. пасты из алычи
- 1 ч. л. приправы сумах
- растительное масло для смазки
- соль и перец по вкусу
- лимон для украшения

Время: 2 часа 30 минут

Калории: 172 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Тушку рыбы почистить, удалить плавники и жабры, промыть и обсушить.
- 2** Смешать 1 ст. л. пасты из алычи с солью и перцем, намазать рыбу и отложить на полчаса для маринования.
- 3** Орехи измельчить в блендере. Лук пропустить через мясорубку, переложить в дуршлаг и обдать кипятком, чтобы ушла горечь.
- 4** Смешать орехи, лук, оставшуюся пасту из алычи, сумах, соль и перец. Должна получиться паста с кислинкой, похожая на паштет. Дать ей настояться 15 минут.
- 5** Заполнить рыбу пастой, зашить брюшко кулинарной нитью и отправить для запекания в духовку, нагретую до 160 градусов. Время запекания – 1 час 30 минут.
- 6** Остудить рыбу на противне и уже холодной переложить на блюдо, порезать на порционные куски.
- 7** Украсить дольками лимона.

калорийность указана на 100 г продукта

ие SASA

Салат из рыбы с фасолью и рисом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности (на 2 части риса – 3 части воды).
- 2 С рыбы удалить кожу, снять филе с костей, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до румяной корочки (по 1,5-2 минуты с каждой стороны). Нарезать ромбиками.
- 3 Рис смешать с отварной фасолью, заправить наршарабом, выложить на блюдо. Сверху разложить куски рыбы, украсить зеленью.

СОВЕТ

■ Поскольку Азербайджан расположен на берегу Каспийского моря и богат реками, его жители любят и ценят блюда из рыбы. Ее используют в качестве начинки для долмы, из нее готовят пловы, шашлык, ее запекают, обжаривают и тушат. Из морских пород стоит отметить севрюгу, осетра, белугу. Из речных – карпа, сазана, жереха, кутума.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тушка сазана
- 1 стакан отварной красной фасоли
- 150 г риса
- 1 ст. л. соуса наршараб
- зелень для украшения
- соль и перец по вкусу
- растительное масло для жарки

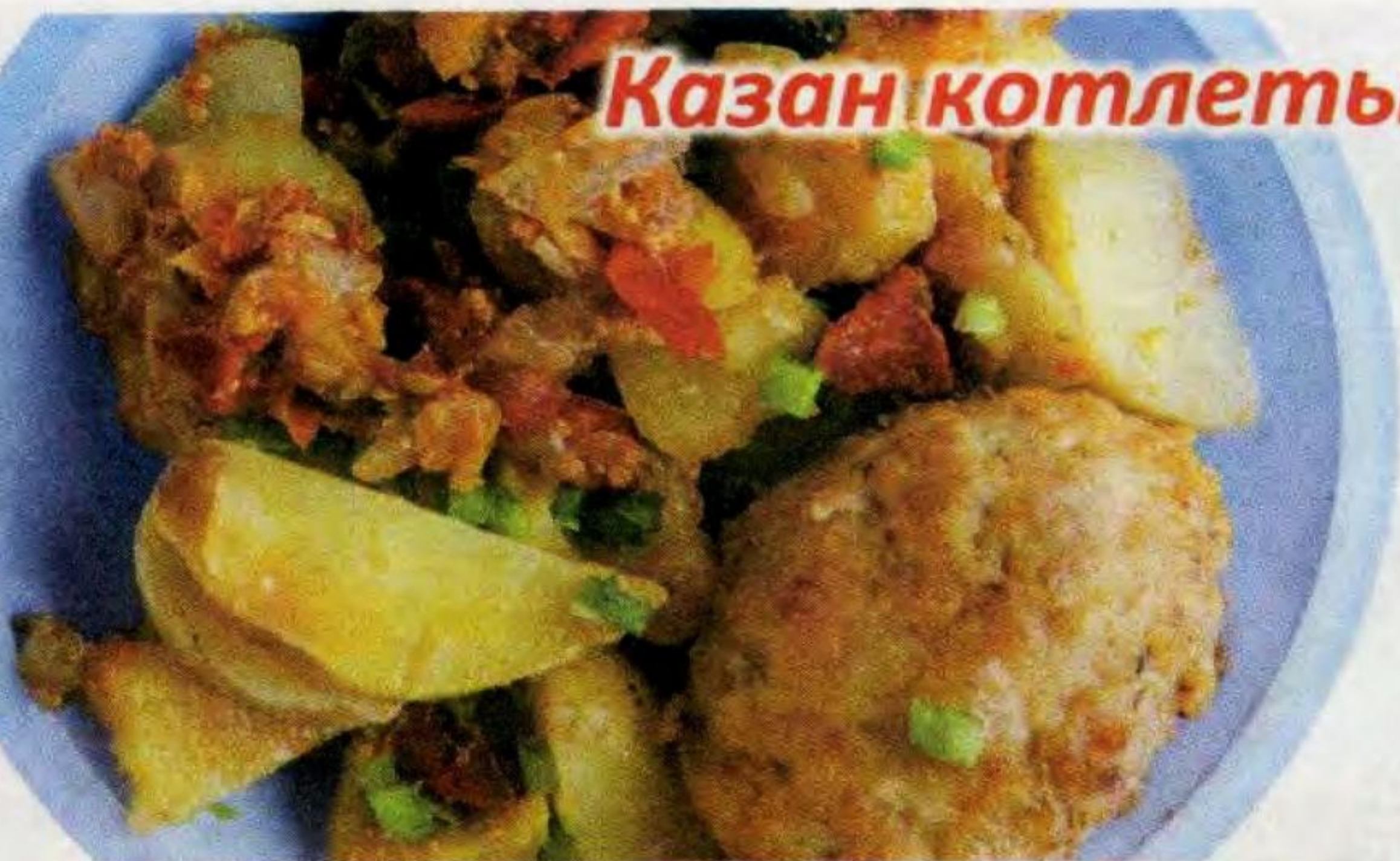


Время: 1 час

Калории: 154 кКал

Порции: 4

Казан котлеты



Азатова фото: Gaus Alex, stashevsky, Jan Demeek foto: Joto/Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г мясного фарша
- 5 картофелин
- 1 яйцо
- 2 луковицы
- 4 баклажана
- 2 болгарских перца
- 2 помидора
- укроп, кинза, базилик по вкусу
- куркума, черный перец, соль по вкусу



Время: 1 час 35 минут

Калории: 90 кКал

Порции: 5

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук порезать очень мелко или перекрутить в мясорубке и добавить к фаршу. Кинзу и укроп порезать мелко, смешать с фаршем. Добавить сушеный базилик и одно яйцо, перемешать. Добавить соль, черный молотый перец и куркуму по вкусу. Отложить фарш на время.
- 2** Все овощи помыть. Баклажаны и картофель очистить от кожуры, перец очистить от семян. Нарезать картофель и баклажаны кругляшками, перец, лук и помидоры некрупной соломкой.
- 3** Взять глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, выложить первый слой: половину лука и помидоров, за ними картофель и баклажаны, далее из фарша при помощи холодной воды сформировать биточки, выложить поверх овощей так, чтобы они не соприкасались. Поверх биточков выложить половину нарезанного перца.
- 4** Далее повторить шаги, выложить лук и помидоры, затем картофель и баклажаны, следом биточки и перец, и так, пока не закончится фарш. В последний слой выложить баклажаны и картофель.
- 5** Налить полстакана воды и по желанию можно положить грамм 150 сливочного масла, если фарш не очень жирный. Поставить на тихий огонь и тушить под закрытой крышкой до готовности.
- 6** Блюдо подавать с соусом сюзьма + чеснок.

калорийность указана на 100 г продукта

Бакинский салат с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г вареного куриного мяса
- 2 яблока
- 1 апельсин
- 2 свежих огурца
- 60 г твердого сыра
- 50 г майонеза
- 100 г сметаны
- соль по вкусу
- зелень по вкусу

Время: 15 минут

Калории: 156 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо нарезать соломкой. Апельсин очистить от кожуры, разделить мякоть на дольки и разрезать каждую из них на 2-3 части. Яблоки очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

2 Чтобы яблочная масса не потемнела, сразу же смешать ее с апельсином. Огурцы нарезать соломкой. Все продукты соединить, посолить, заправить сметаной и майонезом и тщательно перемешать.



3 Готовый салат переложить в салатницу и украсить зеленью петрушки и натертым на мелкой терке сыром.

Фаршированный красный лук

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 красных луковиц
- 500 г филе куриных ног
- 2 сладких перца
- кинза, базилик, укроп по вкусу
- соль, орегано, зира, розмарин, тимьян по вкусу



Время: 1 час 20 минут

Калории: 75 кКал

Порции: 5

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Крупный лук очистить от шелухи, срезать верхушки и убрать середину, оставляя стенку в два лепестка.

2 Куриное филе нарезать небольшими кусочками и перекрутить мясорубкой через мелкое сито вместе с извлеченными серединками лука. Сладкий болгарский перец помыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Соединить перец с фаршем. Зелень помыть, мелко нарезать и всыпать в миску с фаршем и перцем. Всыпать по вкусу соль и специи, перемешать.



3 Плотно наполнить подготовленные луковицы. Выставить луковицы в форму для запекания. Лучше использовать керамическую толстостенную форму. Тщательно, в два слоя, обмотать форму фольгой и отправить в духовку. Выпекать 40-45 минут при температуре 180 градусов.



Кутабы с мясом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из пшеничной муки с добавлением соли и воды замесить крутое тесто, которое раскатать до толщины 1-0,5 мм.
- 2 Вырезать из него кружочки размером с пирожковую тарелку.
- 3 Из баранины с луком приготовить фарш, добавить перец, соль, гранат и тщательно перемешать.
- 4 Завернуть фарш в тесто в форме полумесяца и обжарить на сковороде в масле.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г баранины
- 100 г лука
- 100 г граната
- 400 г муки
- 150 г топленого масла
- сумах, перец, соль по вкусу

- 5 Подавать с кисломолочными продуктами в холодном или горячем виде.



Кутабы с сыром

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замесить тесто из муки, воды и соли, оставить на 30 минут. Сыр натереть на терке.
- 2 Тесто разделить на порционные куски размером с грецкий орех. Каждый кусочек раскатать в круг толщиной 1-2 мм. На половину раскатанного круга выложить натертый сыр, закрыть второй половиной раскатанного теста и скрепить края.
- 3 Обжарить на умеренно разогретой сковороде до образования румяной корочки с каждой стороны.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г муки
- 170 мл воды
- 300 г сулгуни
- 100 г сливочного масла
- щепотка соли



- 4 Растопить сливочное масло, смазать каждый кутаб топленым маслом и посыпать сумахом.

калорийность указана на 100 г продукта

Маринованный сыр

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г сыра (сулугуни, брынзы)
- 200 г оливкового масла
- свежая мята (или мелисса, чабрец, укроп)
- перец по вкусу
- 1 зубчик чеснока



Время: 15 минут+4 дня

Калории: 550 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сыр порезать кубиками (небольшими), уложить в баночку, добавляя зелень и измельченный чеснок.
- 2** Залить доверху оливковым маслом, закрутить крышечкой и отправить в холодильник на 4 дня.
- 3** Подавать с зеленым салатом, мясом и как самостоятельную закуску.



СОВЕТ

Сыр приобретает аромат основной специи. Не стоит смешивать несколько вкусов вместе, отдайте предпочтение какому-либо одному аромату.

Лодочки из красного перца с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 болгарских перца
- 400 г мягкой брынзы
- 1 ст. л. винного уксуса
- 1 ст. л. растительного масла
- укроп, петрушка, кинза по вкусу

Время: 40 минут

Калории: 101 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Красный перец разрезать пополам, на «лодочки».
- 2** Взбить ложку уксуса с одной ложкой растительного масла, этой смесью смазать перец, поставить в духовку и печь до полуготовности.
- 3** Брынзу, желательно мягкую и не очень соленую, измельчить, можно пальцами, добавить нашинкованные кинзу, укроп и петрушку.



- 4** Перемешать, наполнить перец и отправить в духовку примерно на 5 минут.

Кавказская кухня традиционно славится большим количеством специй. Азербайджанские блюда имеют свои особенности. Здесь не принято перегружать еду специями, считается, что они должны лишь подчеркивать вкус свежих продуктов. Многие приправы растут на территории этой страны, поэтому в пищу употребляются как в свежем, так и в сухом виде.

ШАФРАН

В целом в Азербайджане произрастает шесть видов шафрана, но лишь один из них выращивается как культура. Самый популярный шафран растет в селении Бильгя. Причем на рынках можно встретить хозяек, продающих собственноручно выращенную пряность. В азербайджанской кухне шафран входит практически во все блюда: и в плов, и в супы, и в халву, и в пахлаву.



СУМАХ

Название «сумах» происходит от арамейского слова «красный». Это низкорослый кустарник, плоды которого сушат под открытым небом на солнце, а затем перетирают. Сумах добавляют в такие блюда, как бозбаш, пити, кебаб, кутабы и даже пирожки. Таким образом, сфера применения этой специи очень широка. Считается, что плоды сумаха, съеденные с мясом, прекращают все неприятные ощущения в желудке. Главное, чтобы во время хранения пряность не потеряла свой цвет, поэтому

хранить ее надо в темном месте, в баночке с плотно закрывающейся крышкой.



Спецы

НАРШАРАБ

Этот уникальный соус готовят из гранатового сока. Его просто уваривают до нужной консистенции. На Кавказе гранат считается королем всех фруктов. Согласно легенде, именно гранатовыми деревьями усажен райский сад. Еще одна легенда гласит, что форма короны была придумана людьми, когда они смотрели на чашелистики граната.



по специям

БАЗИЛИК

В Азербайджане базилик называют рейхан. Здесь эта трава пользуется особым почтением, ее добавляют и в супы, и в блюда из фасоли, из томатов, шпината и квашеной капусты. Об особом отношении говорит и второе название базилика – королевская трава. В одной из историй «Тысячи и одной ночи» базилик сравнивают с девичьим станом, таким же гибким, как молодой побег рейхана.



ФИСТАШКОВЫЕ ЛИСТЬЯ

С началом весны хозяйки стремятся побыстрее приготовить долму в фисташковых листьях. Ведь для этого блюда подходят только молодые, недавно распустившиеся листочки. Как и виноградные листья, фисташковые можно засолить про запас.



ТАРХУН

Еще одна очень популярная травка, которая придает блюду незабываемый вкус. Тархун также растет на Кавказе. Здесь его добавляют не только в мясные и рыбные блюда, маринады и соусы, но и в напитки. Узкие листики тархуна имеют серебристый оттенок, согласно легенде, его происхождение связано с Артемидой – греческой богиней Луны.



АЛБУХАРА

Албухара – это желтая разновидность садовой сливы с нежной тающей мякотью. Ее сначала бланшируют, а потом сушат. Желтые плоды с блестящей шкуркой придают кисло-сладкий вкус и аромат блюдам. Без албухары невозможно представить себе настоящий азербайджанский плов или кюфта-бозбаш.

Особенности застолья

В Азербайджане принято придерживаться всех правил кавказского гостеприимства. Но есть и свои интересные особенности.

С ЧАЯ НАЧИНАЮТ И ЗАКАНЧИВАЮТ ЧАЕМ

В Азербайджане принято обязательно угощать гостей чаем. Но это только так говорится. Чаще всего сразу за чаем последуют и остальные блюда. От чая нельзя отказываться, даже если вы зашли на минуточку, можно обидеть хозяев. Не предлагают чай здесь лишь тому, кого не хотят видеть в своем доме.

КОГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРАЗДНИК

В этой стране праздники длятся долго. Есть старинный обычай: когда гостю хотят намекнуть, что ему пора домой, ему выносят сумку с едой.

НИКТО НЕ ТОРОПИТСЯ

Классический азербайджанский обед может длиться до трех часов. Кушанья выставляются на стол поочередно, а не все сразу, поэтому времени, чтобы все попробовать, требуется много.

Начинается обед с закусок. К ним, как правило, подается большое количество зелени. Причем зелень подают целиком, не нарезая ее. Затем следуют кислые, поджаренные на сливочном масле, фрукты, алыча или персики.

Затем следуют супы: пити или кюфта-бозбаш. За супами настает черед долмы или дюшбара – маленьких



домашних пельменей. И лишь после всего этого подают центральное блюдо застолья – плов! –

ПЛОВ!

Итак, азербайджанский плов состоит из трех частей: риса, мяса и пряных трав. Каким мясом начиняют плов, зависит от того, какие блюда были на столе до него. Например, если баранина уже была, то в плов положат дичь или курицу.

После плова следует десерт. Собственно, плов и является переходной частью между обедом и десертом.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Чтобы перейти к десерту, сначала подают кислые густые соусы из сливы или гранат. В завершение трапезы подают крепкий черный чай и к нему сладкие блюда: варенья, пахлаву, щербеты, халву.



Первые блюда

После закусок наступает время супов. Они могут быть ароматными и наваристыми или прохладными и сытными, на основе кисломолочных напитков, чтобы одновременно утолить и голод, и жажду. В них добавляют нут, фасоль, овощи, пряности и даже кислые плоды. Особо следует отметить дюшбару. Это наваристый бульон с крошечными пельмешками, которые принято лепить всей семьей с обязательным участием детей. Единственный человек, который участвует исключительно в поедании супа с пельмешками, – это отец семейства. Вам кажется, что после закусок и супов съесть что-то еще невозможно? Ошибаетесь! Это только середина угощения!



Довга



Азериш йорту: Fidan Mamedov, Fidan Shurubov.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л кефира (мацони, простокваши, катыка)
- 0,5 стакана риса
- 1 яйцо
- 300 мл сметаны
- 300-350 мл воды или бульона
- 2 ст. л. муки
- по пучку шпината, щавеля, ботвы, кинзы (лучше горной), укропа, свежей мяты
- 1 ст. л. сушеной мяты

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис промыть, залить холодной водой и оставить на 1-2 часа.
- 2** Хорошо промыть зелень в холодной воде, дать стечь жидкости. Нашинковать.
- 3** В кастрюле с толстым дном смешать кефир, сметану и яйцо. Добавить муку, размешать венчиком, чтобы не было комочков.
- 4** Залить кипятком или горячим бульоном. Засыпать рис и поставить на огонь. Варить на среднем огне, постоянно помешивая, чтобы не свернулось, до готовности риса.
- 5** Убавить огонь, добавить зелень. Продолжать варить, помешивая, около 5 минут.
- 6** Добавить сушеную мяту и варить еще 3-5 минут. Посолить уже готовую довгу.

СОВЕТ

Нередко в довгу добавляют вареный нут. Для этого надо 50 г нута замочить на ночь, затем отварить до готовности и добавить его в самом конце варки.

КСТАТИ

Довгу едят как горячей, так и холодной. Особенно хорош такой суп в жару – его едят холодным, и, как говорят азербайджанцы, он утоляет и голод, и жажду.

Время: 35 минут

Калории: 55 кКал

Порции: 4-6



Хамраши (суп с фасолью, фрикадельками и домашней лапшой)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Фасоль замочить на несколько часов (лучше на ночь). Из муки, соли, яйца замесить тесто, по необходимости добавляя чуть-чуть воды, чтобы тесто получилось плотным, но эластичным. Оставить тесто на 20-30 минут, затем тонко раскатать, сложить слоями, пересыпая мукой. Нарезать на длинные полоски, пересыпать мукой и оставить подсушиться.
- 2** Фасоль промыть, залить свежей водой, отварить до готовности. Фарш смешать с измельченной луковицей, хорошо перемешать и сформировать маленькие шарики.
- 3** Вторую луковицу мелко порезать и обжарить на сливочном масле с добавлением куркумы. Залить кипятком, выложить мясные шарики. Дать закипеть.
- 4** Добавить готовую фасоль и алычу, проварить 7-10 минут.
- 5** Добавить лапшу. Варить 4-5 минут. Посолить, поперчить, добавить сушеную мяту.

КСТАТИ

Хамраши чаще всего подают с чесночно-сметанным соусом либо с уксусом с добавлением чеснока.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г муки
- 1 яйцо
- 500 г фарша из баранины
- 2 л воды
- 3 ст. л. сливочного масла
- 0,5 стакана фасоли
- 2 луковицы
- 4-5 ягод алычи
- сушеная мята
- уксус
- чеснок
- соль

Время: 1 час

Калорий: 190 кКал

Порции: 4-6

Дюшбара (суп с пельменями)



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана муки
- 1-2 яйца
- 350 г мякоти говядины или телятины
- 2 луковицы
- 2-4 зубчика чеснока
- 1 ломтик белого хлеба
- 300-400 г говяжьих костей для бульона
- 1 морковь
- лавровый лист
- перец
- шафран
- зелень кинзы

Время: 3 часа

Калории: 320 кКал

Порции: 4-6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Для бульона выложить в кастрюлю кости, лук и морковь, лавровый лист. После закипания снять пену, уменьшить огонь и варить 1,5-2 часа.
- 2** Для теста в миску просеять муку, добавить соль и яйца. Перемешать и тонкой струйкой добавлять небольшими порциями воду. Замесить крутое пельменное тесто. Скатать его в шарик и оставить минут на 30.
- 3** Для начинки пропустить через мясорубку мясо, замоченный в молоке или воде ломтик хлеба, луковицу и чеснок. Посолить, добавить паприку, острый перец, кориандр по вкусу. Перемешать.
- 4** Раскатать тесто очень тонко. Нарезать его тонкими полосками, затем – на небольшие квадраты. В центр каждого квадрата выложить фарш, аккуратно залепить края. Готовые пельмешки выложить на присыпанную мукой поверхность.
- 5** Готовый бульон процедить (лавровый лист можно оставить). Для цвета добавить немного шафрана. В кипящий бульон опустить пельмени (дюшбара).
- 6** Варить минут 5-7 на среднем огне. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.

калорийность указана на 100 г продукта

Кюфта-бозбаш



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Нут залить холодной водой и оставить на ночь. Шафран залить кипятком и оставить в теплом месте. Рис замочить на 1 час. Баранью грудинку и одну луковицу положить в кастрюлю и залить водой, поставить на огонь. Добавить к грудинке нут и варить 1,5 часа под крышкой на слабом огне, снимая пену, чтобы бульон был прозрачным. Посолить в конце варки.
- 2** Баранину и курдюк тщательно промыть, просушить и пропустить через мясорубку с одной луковицей. Посолить, поперчить, добавить куркуму и рис. Перемешать, хорошо отбить фарш об стол, чтобы вышел воздух. Поставить в холодильник на 30 минут.
- 3** Смочить руки водой и слепить из фарша большие шарики, около 200 г каждый. В каждом шарике сделать углубление пальцем и начинить порезанной кусочками сливой или алычой. Углубление залепить. Половину куркумы развести в бульоне и влить в кастрюлю. Положить в бульон фрикадельки (бульон должен чуть покрывать шарики, первые 5-7 минут не мешать, чтобы не разломить фрикадельки). Варить 10-15 минут, затем добавить картофель.
- 4** Влить в бульон несколько ложек заваренного шафрана. Снять с огня. Лук замариновать в винном уксусе на 10-15 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г бараньей грудинки
- 500 г баранины
- 130 г курдючного сала
- 3 картофелины
- 180 г говсанского лука
- 200 г нута
- 30 г риса
- 4 шт. лука-шалота
- 4 сливы или алычи
- 50 мл винного уксуса
- 1 ст. л. куркумы
- 1 ч. л. шафрана
- сумах
- соль
- мята сушеная
- перец черный молотый

Время: 2 часа

Калории: 150 кКал

Порции: 4-6

Пити



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г баранины с костью (грудинка, шея, голяшки)
- 100 г курдючного сала
- 250 г гороха нут (нут)
- 1 луковица
- 800 г картофеля
- 100 г свежей алычи или 50 г сушеной
- 0,5 г шафрана
- перец
- имбирь

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Горох залить холодной водой и оставить на ночь.
- 2** Баранину порезать небольшими кусочками, выложить в порционные высокие горшочки, добавить замоченный горох, залить водой и поставить в духовку на среднюю температуру примерно на час.
- 3** Добавить нарезанный репчатый лук, специи, целый картофель (лучше взять некрупные, примерно одинакового размера клубни), алычу, рубленое курдючное сало, соль и крепкий раствор шафрана или томатной пасты. Поставить в духовку еще примерно на час. Подают пити очень горячим.

СОВЕТ

■ Варят пити в высоких нешироких глиняных горшочках (объемом 0,8-1 литр), в которых и подают к столу. В домашних условиях можно горшочки заменить кастрюлей и варить на огне. Правда, в таком случае этот суп уже будет именоваться не пити, а парча-бозбаш. В настоящий пити вместо картофеля добавляют каштаны.

Время: 3 часа

Калории: 210 кКал

Порции: 6-8



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Говяжьи копыта хорошо промыть в горячей воде, острым ножом соскрести следы копчения. Положить в большую кастрюлю и залить холодной водой. Поставить на средний огонь, довести до кипения и убавить огонь до минимума. Варить 2 часа, постоянно снимая с поверхности бульона пену и жир.

2 Добавить в бульон морковь и лук, половину соли и готовить до тех пор, пока копыта полностью не разварятся (2-3 часа).

3 Процедить бульон через сито. Копыта перебрать, разделить мякоть от костей, мелко порезать.

4 В процеженный бульон добавить мякоть. Перемешать, посолить, довести до кипения.

5 Добавить чеснок, поперчить, хорошо перемешать. Подавать хаш очень горячим.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 говяжьих копыта
- 1 морковь
- 2 луковицы
- 1 головка чеснока
- 4 ст. л. соли
- 1 ч. л. молотого черного перца



Время: 4 часа

Калории: 390 кКал

Порции: 8-10

Бозартма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г курицы
- 600 г картофеля
- 1 луковица
- 50 г слив. масла
- лавровый лист
- 0,5 пучка укропа
- 0,5 пучка петрушки
- 3 л воды
- соль и молотый черный перец

Время: 1 час

Калории: 160 кКал

Порции: 4-6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук нарезать полукольцами. Обжарить на масле в глубокой сковороде или чугунке.
- 2** Добавить разделанную на порционные куски курицу и обжарить до румяности. Посолить, поперчить.
- 3** Картофель крупно порезать. Добавить к курице и залить все водой. Довести до кипения и уменьшить огонь. Варить под крышкой 25-30 минут. Посолить по вкусу. Положить лавровый лист, выключить огонь, накрыть крышкой и дать бозартме настояться 10-15 минут. Подавать с рубленой зеленью.

Дограмадж (окрошка по-азербайджански)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Огурец, редис и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками.
- 2** Зелень мелко порезать.
- 3** Кефир разбавить холодной водой в соотношении 1:2, посолить по вкусу и залить этой смесью нарезанные овощи. Поставить в холодильник часа на 2-3. Подавать охлажденным.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 редиски
- 1 огурец
- 2 яйца
- укроп
- кориандр
- соль
- кефир
- вода



Время: 20 минут

Калории: 60 кКал

Порции: 4-6



Вторые блюда

Если во время трапезы был подан суп с бараниной, то на второе обязательно приготовят что-то из рыбы или дичи. Или из овощей – это тоже будет сытно и вкусно. В наши дни заслуженной любовью азербайджанцев пользуется картофель, хотя он появился сравнительно недавно. До этого с большим удовольствием ели каштаны.

Если говорить о мясных блюдах, то как и в каждой кавказской кухне, в азербайджанской есть свои рецепты шашлыков, люля-кебаба, долмы (голубцов с разной начинкой, завернутой в виноградные листья). Используется в основном мясо молодых барашков, говядина, дичь. По религиозным причинам свинину в Азербайджане не едят.





Лобио рюмили

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г красной фасоли
- 4 луковицы
- 2 ст. л. растительного масла
- 80 г грецких орехов
- 2 ч. л. винного уксуса
- кинза, укроп, соль и перец по вкусу



Время: 1 час 30 минут

Калории: 245 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Фасоль перебрать, помыть, залить холодной водой. Замочить на 2-3 часа. Воду слить. Предварительно замоченную фасоль залить холодной водой. Поставить кастрюлю на огонь. Довести до кипения. Затем отварить до готовности на среднем огне (около часа). Процедить.
- 2** Лук репчатый почистить, помыть, нарезать кубиками. Зелень помыть и мелко нарезать.
- 3** Грецкие орехи раздавить скалкой.
- 4** Разогреть сковороду, налить растительное масло. Выложить в горячее масло лук. Пассеровать, помешивая, на среднем огне 2-3 минуты.
- 5** Фасоль выложить в миску, заправить пассерованным репчатым луком, протертыми орехами, уксусом, мелко рубленой зеленью, перцем и солью по вкусу. Хорошо перемешать. Лобио рюмили готово. Можно подавать холодным и горячим с кисломочными продуктами.

калорийность указана на 100 г продукта

Ароматные картофельные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 картофелин
- 1 баклажан
- 1 яйцо
- 1 яичный желток
- 2 ст. л. муки
- 30 г сливочного масла
- соль, перец по вкусу

Время: 40 минут

Калории: 114 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель отварить в подсоленной воде. Сделать пюре.
- 2 Баклажан очистить, нарезать мелкими кубиками, смешать с пюре. Добавить желток, масло, посолить, поперчить.
- 3 Сформировать котлеты, обмакнуть в яйцо, обвалять в муке и обжарить с двух сторон.
- 4 Подавать с соусом из мацони и кинзы с мятой.



Галья из тыквы с сушеной алычой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г тыквы
- 30 г масла топленого
- 1 луковица
- 30 г фасоли
- 20 г сушеной алычи
- 1 ч. л. сахара
- укроп по вкусу
- соль по вкусу



Время: 40 минут

Калории: 85 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль предварительно замочить на 3-4 часа и отварить до готовности.
- 2 Лук нарезать на кубики и пассировать. Алычу замочить примерно на полчаса.
- 3 Тыкву очистить и нарезать кубиками. Все сложить в сотейник и тушить до готовности.
- 4 При подаче посыпать укропом.



СОВЕТ

Если негде взять сушеную алычу, готовое блюдо можно приправить соусом ткемали. Он продается сейчас во всех магазинах.



Фаршированная рыба по-азербайджански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г рыбы (тушка)
- 125 г грецких орехов
- 1 ст. л. лимонного сока
- 25 г изюма
- 2 луковицы
- 2 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу



Время: 40 минут
Калории: 183 кКал
Порции: 2

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу очистить, удалить внутренности, слегка натереть солью внутри и снаружи.
- 2** Орехи размолоть, смешать с изюмом и обжаренным в масле мелко порезанным луком. Сбрызнуть все соком лимона.
- 3** Начинить этим фаршем тушку рыбы, обмотать ниткой и запечь в духовке.
- 4** Перед подачей нитку снять и украсить рыбу лимоном.



СОВЕТ

В Азербайджане особой популярностью пользуется рыба кутум, но можно ее заменить и сазаном или форелью.



Рыба жареная с корочкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г рыбы
- 0,5 стакана молока
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. масла
- 0,5 ч. л. имбиря
- перец красный, кориандр, укроп, соль по вкусу



Время: 20 минут

Калории: 140 кКал

Порции: 2

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу очистить, выпотрошить, помыть.
- 2** Поджечь в подсоленное молоко минут на 5-7, затем посолить, натереть пряностями, дать постоять минут 5.
- 3** Рыбу обвалить в муке, обжарить с двух сторон в масле. Подавать на стол, посыпав зеленью.



Шашлык из рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг рыбы
- 3 луковицы
- 4 яйца
- 0,5 батона хлеба
- соль, перец, специи по вкусу
- масло растительное



Время: сутки+30 минут

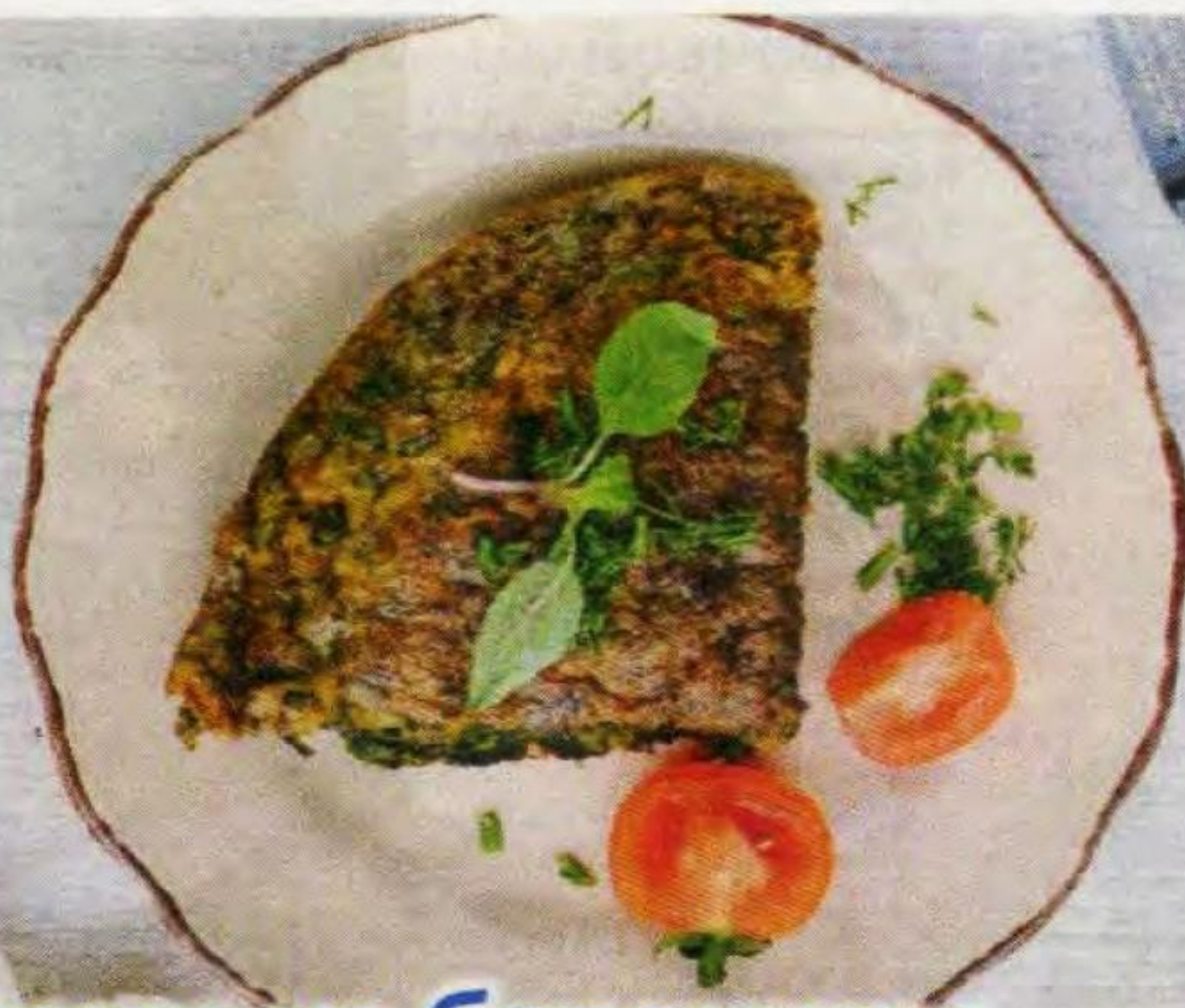
Калории: 92 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Из рыбы удалить косточки и замариновать ее на сутки в смеси из мягкого свежего хлеба и яиц. Если хочется дополнительной мягкости, то хлеб можно предварительно замочить в молоке.
- 2** Перед приготовлением вынуть рыбу, посолить, поперчить, приправить специями.
- 3** Насадить рыбу на шампур, жарить над углями. Чтобы рыба не подгорела, нужно постоянно ее переворачивать.





Кюкю из баранины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г отварной баранины
- 600 г картофеля
- 150 г репчатого лука
- 30 г топленого масла
- 2 яйца
- укроп, кинза по вкусу
- соль, перец, корица по вкусу



Время: 1 час 50 минут

Калории: 154 кКал

Порций: 2

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баранину отварить целиком куском. Нарезать небольшими ломтиками. Выложить в глубокую сковороду.
- 2** Сверху положить нарезанный ломтиками картофель, мелко порубленный лук. Полить растопленным маслом. Залить яйцами, смешанным с мелко нарезанной зеленью. Запечь в нагретой до 200 градусов духовке в течение 50 минут.
- 3** При подаче посыпать молотой корицей.

КСТАТИ

В качестве основы для кюкю может быть использовано что угодно: овощи (например, помидоры и шпинат), дичь, рыба, мясо. Главный принцип – все это должно быть залито омлетом с большим количеством зелени. Считается, что это исключительно здоровое блюдо, потому что омлет не жарится, а запекается в печи или духовке.



Пип долмасы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мясного фарша
- 2 луковицы
- 0,5 стакана риса
- 300 г листьев липы
- соль, перец, сухая мята, сухой молотый чеснок по вкусу
- стакан мацони



Время: 1 час 40 минут

Калории: 160 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо с луком прокрутить через мясорубку. Желательно брать баранину, если нет, то подойдет говядина с бараньим курдюком. Засыпать мытый рис, мелко нарезать кинзу, соль, перец, сухую мяту, перемешать.
- 2 Завернуть фарш в листья липы – в трубочку.
- 3 Уложить в кастрюлю, сверху поставить тарелку (по объему кастрюли), залить водой. В первые минуты сверху на тарелку поставить гнет.
- 4 На сильном огне дать воде закипеть, затем



убавить огонь, убрать гнет и готовить до готовности.

5 Подавать с кефиром (мацони), для любителей остренького – с чесночком.

Люля-кебаб

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг жирной баранины
- 4 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- кинза по вкусу
- перец, соль по вкусу



Время: 1 час

Калории: 171 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо, лук, чеснок и кинзу пропустить через мясорубку.
- 2 Фарш очень тщательно отбить о стол. Мясо должно стать достаточно клейким и не распадаться.
- 3 Потом фарш положить на полчаса в холодильник.
- 4 Нанизать фарш на шампур колбасками длиной 15 см (по 50 г каждая), причем во время нанизывания держать шампур плашмя.



5 Жарить на мангале 10 минут или в разогретом гриле 20 минут. Люля-кебаб принято подавать на тонком лаваше.



Баранина с кускусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г баранины
- 300 г кускуса
- 1 луковица
- 1 головка чеснока
- соль, чабер, перец по вкусу
- кинза, петрушка, болгарский перец, помидор – для украшения блюда



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баранину промыть. Срезать сало и порезать его на небольшие кусочки, поставить сковороду на самый маленький огонь, чтобы растопить сало.
- 2** Срезать мясо с косточки (косточки оставить на бульон), освободить его от пленок и нарезать средними кусочками, оставляя внутренний жирок.
- 3** Порезать лук полукольцами, а чеснок почистить и придавить боковой стороной ножа до растрескивания для аромата.
- 4** Сначала обжарить баранину на сильном огне до изменения цвета, затем добавить лук и чеснок.
- 5** Все вместе обжаривать при постоянном помешивании на сильном огне до румяной корочки. После чего можно добавить воды и тушить около 10 минут на небольшом огне под крышкой.
- 6** Затем добавить кускус, посолить, поперчить, перемешать и залить кипятком, чтобы слегка покрывало, на 7-10 минут.
- 7** Убрать с огня и закрыть плотно крышкой – крупа заварится без варки.
- 8** Подавать со свежей зеленью кинзы и петрушки и нарезкой из овощей.

Время: 1 час

Калории: 169 кКал

Порции: 4



Пловы

Пловы – парадное блюдо на азербайджанском столе. Основное отличие от пловов других кавказских кухонь заключается в том, что мясо не смешивается с рисом в процессе приготовления. И еще одна особенность: казан для плова в самом начале выстилают лавашом или специальными лепешками. Когда блюдо готово, его переворачивают на поднос и разрезают лаваш от центра к краям.

Из чего только не делают плов азербайджанцы! На первом месте, конечно, мясо молодого барашка. Но не менее вкусными получаются пловы с говядиной, рыбой и даже сухофруктами.





Шах плов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г риса басмати
- 500 г сливочного масла
- 500 г баранины
- 300 г репчатого лука
- 500 г грецких орехов
- 1 стакан гранатового сока
- 5-6 лавашей
- шафран
- соль



Время: 4 часа

Калории: 260 кКал

Порций: 10-12

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Шафран замочить в чашке с кипятком и дать настояться 1-2 часа.
- 2** В большой кастрюле довести до кипения 2-3 л воды, добавить соль и всыпать сухой рис (не промывать!). Варить до полуготовности, 5-10 минут. Откинуть рис на дуршлаг.
- 3** Мясо залить водой и варить в течение 2-2,5 часов.
- 4** Лук измельчить и отжать от сока досуха и обжарить на сковороде с добавлением небольшого количества сливочного масла на слабом огне.
- 5** На сковороде соединить лук, порезанное крупными кусками отваренное мясо, толченые грецкие орехи, гранатовый сок. Перемешать и томить на огне 10-15 минут. Мясо должно стать темным.
- 6** Лаваш обмакнуть в растопленное сливочное масло и выложить в казан внахлест, постепенно закрывая дно и стенки посуды. Затем слоями насыпать приготовленный рис, поливая его настоем шафрана и маслом. Верх закрыть краями лаваша и готовить в духовке 35-40 минут при 200 градусах.
- 7** Плов переложить на блюдо и разрезать корочку. Вокруг получившейся «короны» выложить мясо.

Каурма плов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г баранины
- 300 г риса
- 2 луковицы
- 300 г кинзы
- 30 г сушеной мяты
- 30 г сушеного граната
- щепотка зиры
- щепотка куркумы
- соль
- перец

Время: 1 час 30 минут

Калории: 220 кКал

Порции: 4-6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баранину нарезать на мелкие кусочки. Мясо обжарить в глубокой сковороде на сильном огне в течение 15 минут.
- 2** Порубить кинзу и добавить к мясу. Тушить при закрытой крышке на маленьком огне 40-50 минут.
- 3** За 10 минут до готовности положить немного зиры, мяты, граната, по вкусу соль и перец.
- 4** Рис сварить до готовности с щепоткой



куркумы. Подавать на стол в одной тарелке рис и мясо, не перемешивая.

Сюдлу плов (молочный плов)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 стакана риса для плова
- 200 г изюма
- 125 г сливочного масла
- 750 мл молока
- 1,5 л воды
- щепотка шафрана
- соль

Для теста

- 1,5 стакана муки
- 1 яйцо
- 1 ст. л. воды
- 1 ч. л. сахара
- 1-2 ч. л. корицы

Время: 1 час 20 минут

Калории: 110 кКал

Порции: 6-8

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить смесь из 1/3 воды и 2/3 молока и отварить в ней рис в течение минут 15. Откинуть рис на дуршлаг и промыть кипятком. Дать просохнуть.
- 2** Приготовить лепешку – казмаг: замесить тесто из муки, яйца, воды, сахара и корицы. Раскатать в пласт толщиной 1-1,5 мм. Казан смазать маслом и уложить тесто.
- 3** Перемешать рис с изюмом, посолить, засыпать в казан сверху на казмаг и плотно закрыть крышкой.
- 4** Поставить казан на слабый огонь на 30 ми-



нут. Снимая крышку, надо следить, чтобы капли влаги не попали на рис.
- 5** Растопить масло и смешать с шафраном. Залить этой смесью плов. Дать плову потомиться, перемешать и выложить на блюдо.
- 6** Казмаг слегка смазать растительным маслом и разделить на кусочки.



Шешрянч плов (яичный плов)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 яиц
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 веточки мяты
- 250 г зеленого лука
- 2 веточки эстрагона
- 500 г репчатого лука
- 200 г кизила
- соль
- 50 мл растительного масла

Для риса

- 500 г белого длиннозерного риса
- щепотка шафрана
- 150 г сливочного масла

Время: 1 час

Калории: 230 кКал

Порции: 4-6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис промыть. Налить в кастрюлю кипятка (до половины кастрюли). В кастрюлю положить полотняную салфетку. Выложить в салфетку рис, сверху сливочное масло, накрыть крышкой и держать на сильном огне до готовности риса.
- 2** Кизил сложить в кастрюлю и залить кипятком, накрыть и оставить на 20 минут. Отбросить на сито и протереть в пюре.
- 3** Репчатый лук нарезать. Зеленый лук измельчить.
- 4** Разогреть в сковороде растительное и сливочное масло. Обжарить оба вида лука в течение 10 минут. Добавить кизиловое пюре и готовить 5 минут.
- 5** Отделить белки от желтков. Желтки отставить, белки взбить. Добавить в луковую массу белки, намазывая их от краев сковороды к центру.
- 6** Сделать в луковой массе 6 углублений и влить в них желтки. Мята и эстрагон и измельчить.
- 7** Луково-яичную массу посолить, поперчить, посыпать зеленью и готовить 5 минут.
- 8** Шафран развести в 1 ст. л. кипяченой воды, смешать с 1 ст. л. сливочного масла. Полить смесью готовый рис, перемешать и выложить ровным слоем.
- 9** Выложить на рис луково-яичную массу.

калорийность указана на 100 г продукта



Ширин плов (сладкий фруктовый плов)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Промыть рис в 4-5 водах. Залить крутым кипятком, посолить и оставить на 30-40 минут. Слить воду, залить рис 600 мл холодной воды и отварить до готовности.
- 2 Смешать сметану и масло. Постепенно добавлять муку, вымесить тесто. Раскатать лепешку.
- 3 Вымочить в горячей воде изюм и дать настояться 10 минут. Финики и курагу разрезать на половинки. Обжарить сухофрукты в масле.
- 4 Смазать казан маслом, поместить внутрь лепешку. Выкладывать слоями сухофрукты и рис так, чтобы последним был рисовый слой. Каждый слой поливать горячим маслом из сковородки, где обжаривались сухофрукты.
- 5 Развести шафран в 2-3 ст. л. воды, полить блюдо. Накрыть крышкой и плотно укутать.
- 6 Готовить на большом огне минут 10, затем убавить огонь и варить еще минут 30. Подают такой плов на блюде – сначала выкладывают рис, сверху – фрукты, а по бокам – лепешку.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г длиннозерного риса
- 70 г изюма
- 70 г фиников
- 70 г кураги
- 1 ч. л. сахара
- 50 г муки
- 200 г топленого сливочного масла
- 1 ст. л. сметаны
- 0,5 ч. л. шафрана
- щепотка соли



Время: 1 час 30 минут

Калории: 260 кКал

Порции: 4-6

ТОНКОСТИ

ВОСТОЧНОГО ВКУСА



Один из основных секретов настоящего плова – правильная посуда для его приготовления.

В обычной кастрюле с тонким дном вам не удастся добиться истинного вкуса. Во-первых, все пригорит. А во-вторых, в посуде с тонкими стенками ингредиенты не смогут приготовиться должным образом. Толстые стенки казана обеспечивают равномерное распределение тепла по всей площади блюда.

Увесистая надежность

Классическим казаном считается чугунный, с толстым дном и стенками – они должны быть не тоньше 1 сантиметра. Причем в восточных странах убеждены, что казан должен быть «бывалым» – чем старше казан, тем вкуснее получается плов. Дело в том, что за годы эксплуатации поры чугуна забиваются маслом, внутренняя поверхность пропитывается жиром, и еда в такой посуде никогда не пригорает. В чугунном казане блюдо не жарится, не тушится и не варится – оно томится.

Упрощенная замена

Сейчас часто встречаются алюминиевые казаны. В городских условиях это

Еще один значимый момент – подходящая крышка. Она должна полностью соответствовать казану, ведь на последней стадии приготовления плова очень важно, чтобы лишний пар не выходил наружу.

вполне достойная замена чугунному, однако нельзя забывать, что

алюминиевый казан все-таки уступает чугунному аналогу – его стенки не так хорошо держат тепло, поэтому продукты меньше томятся.

Медный идеал

В Азербайджане самым правильным вариантом казана считается медный. Азербайджанцы уверены, что только в медной посуде можно приготовить идеальный плов. Правда, купить такую экзотику не так уж просто.

Нуш олсун! – Приятного аппетита!



Лепешки и хлеб

Без лепешек невозможно представить себе ни одно кавказское застолье. Хлеб символизирует достаток и процветание, поэтому он присутствует на столе на протяжении всей трапезы. В Азербайджане хлеб и лепешки выпекают в специальной печи тандыре (тендыре) или на металлических листах. В тандыр закладываются дрова, и когда они превращаются в угли и равномерно прогревают стены печи, начинается выпечка хлеба или приготовление другой еды. Благодаря равномерному жару лепешки быстро пропекаются и приобретают аромат дыма и углей. В этом разделе мы расскажем, как приготовить лепешки в домашних условиях, пользуясь сковородой и духовкой. Аромата угля не будет, но вкус обещает быть отменным!



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 2 стакана муки
- около 100 мл растительного масла (без запаха)
- около 100 мл воды
- соль по вкусу

СОВЕТ

Когда сковорода прокалится как следует, можно выпекать лаваш на сухой сковороде, ничем ее не смазывая.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять муку.
- 2 Смешать воду с растительным маслом и постепенно влить смесь в муку.
- 3 Посолить и хорошенько вымесить. Должно получиться плотное тесто, которое не липнет к рукам (примерно как на пельмени).
- 4 Завернуть его в пленку и оставить при комнатной температуре на 25-30 минут.
- 5 Скатать тесто в форме колбаски и поделить на 8 равных кусков.
- 6 Присыпать стол мукой и раскатать каждый кусочек в круглую лепешку как можно тоньше.
- 7 Смазать чугунную сковороду растительным маслом, хорошо прогреть и выложить лаваш.
- 8 Обжарить на среднем огне с обеих сторон до готовности. Первая лепешка готовится дольше, чем последующие – ее надо держать 2-3 минуты с каждой стороны. Последующие готовить по 1,5-2 минуты с каждой стороны.



Время: 1 час

Калории: 110 кКал

Порции: 4-6



Лаваш

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В муку добавить дрожжи, соль и залить водой. Замесить тесто, оставить подойти.
- 2** Поделить тесто на круглые заготовки (они называются «кюнда») и раскатать до толщины около 2 мм.
- 3** Готовые лепешки выпекать в тандыре либо печи кюре 3-4 минуты. В домашних условиях надо выложить лепешки на абсолютно сухой противень и поставить в разогретую до 190 градусов духовку на несколько минут (примерно 4-5). Определить готовность можно по подрумянившимся пузырькам на тесте.
- 4** Готовый лаваш достать, сбрызнуть водой или маслом и накрыть влажной салфеткой. Остальные лавашы выпечь так же и сложить в стопку, чтобы они не пересыхали. Когда лаваш остынут, скрутить их рулетами или свернуть листами и хранить в полиэтиленовом пакете, как обычный хлеб.

КСТАТИ

В Азербайджане тесто для лаваша раскатывают с помощью особой скалки, которая называется «охлов».

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г муки
- 1 стакан воды
- 2 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ч. л. соли

СОВЕТ

В Азербайджане готовый лаваш нередко подают на стол с зеленью и творогом. Лаваш нужно намазать маслом, уложить внутрь сыр, творог и зелень – получится необыкновенно вкусная азербайджанская закуска.

Время: 1 час

Калории: 100 кКал

Порции: 4-6



Юха

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 мл воды
- 400 г муки
- 2 щепотки соли
- 1 ч. л. сухих дрожжей

СОВЕТ

Юху можно есть вместо хлеба, а можно сделать рулеты, завернув в нее любую начинку. Если вы планируете делать рулеты, сбрызните готовую юху водой – она будет более эластичной и ее легко будет сворачивать.

Время: 1 час 30 минут

Калории: 130 кКал

Порции: 4-6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В холодную кипяченую воду всыпать сахар.
- 2** Просеять муку и всыпать полпорции в воду. Всыпать дрожжи. Разболтать вилкой до однородного состояния.
- 3** Всыпать вторую часть муки и замесить тесто. Оно должно быть мягким, не липнущим к рукам, но при этом не слишком крутым. Накрыть салфеткой и оставить на 15-20 минут в теплом месте.
- 4** Затем очень тонко раскатать, примерно до толщины 1,5-2 мм.
- 5** На огонь установить перевернутый противень и хорошо разогреть.
- 6** Выложить лаваш на 1 минуту, перевернуть на другую сторону и подержать еще 30 секунд.
- 7** Готовый лаваш выложить на полотенце, сбрызнуть водой и накрыть сверху полотенцем.

КСТАТИ

Азербайджанцы выпекают юху на своеобразном поду, изготовленном из листовой стали толщиной 3-4 мм. Этот «противень» называют «садж».

Азербайджанский чурек (чёрек) на опаре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300-350 мл воды
- 450-500 г муки
- 10 г свежих дрожжей
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. сахарного песка
- несколько ложек мацони, жирного кефира или йогурта (для обмазки)

СОВЕТ

Чем дольше месить тесто, тем лучше получится хлеб.

Время: 2 часа 30 минут

Калории: 100 кКал

Порции: 4-6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Для опары растворить в теплой воде дрожжи, добавить сахар и 250 г муки. Поставить опару в теплое место на 35-45 минут.
- 2** Добавить в опару соль, оставшуюся муку и замесить гладкое тесто. Поставить в теплое место примерно на 1,5 часа. За это время тесто несколько раз слегка подмесить.
- 3** Затем придать хлебу форму (разделить на две лепешки). Тесто должно быть 1-1,5 см толщины и немного толще к краям.
- 4** Готовую лепешку накрыть полотенцем и



оставить на 1 час, чтобы подошло. Острым ножом провести 3 вертикальные линии и сделать дырки на хлебе, обмазать лепешку мацони. Посыпать маком или кунжутом.

5 Печь в разогретой до 180 градусов духовке около 15-20 минут до зарумянивания.

Чурек (чёрек) без опары

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана муки
- 1 стакан воды
- 1 ч. л. соли
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей
- кунжут



Время: 2 часа

Калории: 100 кКал

Порции: 4-6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Просеять муку, добавить дрожжи и соль и постепенно подливать воду.
- 2** Тесту дать один раз подойти, затем сразу разделить на заготовки, руками размять в лепешки, утончая серединку. Слегка смочить середину водой и присыпать кунжутом.
- 3** Выпекать при температуре 230-250 градусов до легкого румянца.



- 4** Готовые лепешки слегка остудить под льняным полотенцем.



Фетир

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г муки
- 160 мл воды
- 0,5 ч. л. соли
- 6 ст. л. растительного масла
- 3 луковицы



Время: 1 час 30 минут

Калории: 230 кКал

Порции: 4-6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Муку просеять, добавить соль, 2 ст. л. растительного масла и воду. Замесить мягкое тесто. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 30 минут.
- 2** Лук почистить и порезать тонкими полукольцами. Слегка посолить и помять.
- 3** Тесто разделить на 4 части и раскатать очень тонко. Смазать растительным маслом.
- 4** Лук положить на край раскатанного теста и завернуть в рулет, потом этот рулет закрутить в спираль. Так же обработать каждую часть теста. Накрыть полотенцем и оставить на 10 минут.
- 5** Переложить все заготовки на противень, выстеленный бумагой, и размять спирали ладонями в достаточно тонкие лепешки. Проткнуть вилкой и снова смазать растительным маслом.
- 6** Сильно разогреть духовку (до 240-250 градусов), выпекать до румяной корочки.
- 7** Готовые лепешки слегка сбрызнуть водой и накрыть полотенцем, чтобы немного размягчились.

калорийность указана на 100 г продукта



Напитки

Чайная церемония настолько неотделима от национальной азербайджанской кухни, что даже на первых фотооткрытках из Баку изображали чайхану. А профессия чайханщика до сих пор очень ценится, потому что правильно заваренный вкусный чай обеспечит гостям долгую приятную беседу. Хотя и домашнее чаепитие – не менее умиротворяющее занятие. Любая уважающая себя хозяйка непременно предложит гостю чай, причем подаст его в фамильной посуде, которая бережно хранится в каждой семье.





Пора пить чай!

Если в Англии есть специальное время для чаепития – «файв-о-клок» – то в Азербайджане это время не прекращается с утра до вечера. В каждом городе страны, практически на каждой улице есть чайхана. Там нельзя плотно покушать, зато вас с огромным удовольствием угостят ароматным черным чаем с многочисленными местными сладостями. А кроме того охотно расскажут обо всех интересных событиях, произошедших до и во время вашего пребывания в стране. Опытный чайханщик с одного взгляда может определить, какой чай и какое угощение подать тому или иному гостю.

Чайная церемония длиной в тысячи лет

Азербайджан стал первой кавказской страной, куда проник чай – из Индии и Китая через Иран несколько тысяч лет назад. И не просто проник, а закрепился и стал частью национальной культуры.

Посуда с «талией»

Традиционно чайхана – аналог мужского клуба. По мусульманской традиции сюда допускались только мужчины, которые собирались попить чаю, обсудить важные новости, поиграть в шахматы и нарды.

Поскольку беседы велись неспешные, а чай должен был оставаться все время горячим, в Азербайджане вслед за Ираном начали использовать особые стаканчики – армуд,

или богмал. Это небольшие изящные сосуды с грушевидным доньшком и тонкой «талией». Благодаря такой форме горячий напиток долго сохраняет температуру, а верхняя часть стенок позволяет

держатъ стаканчик и не обжигаться.

С чаем связано множество традиций. Например, без него не обходится ни одно сватовство. Обычно сахар в чай не добавляют, но на сватовстве это встречается часто. Если сватам подают сладкий напиток – значит, невеста согласна, и свадьбе быть! Заварочный чайник большой – до одного литра объемом.

Свой чай: молодой и вкусный

Несмотря на такую давнюю и прочную традицию чаепития, свой байховый чай в Азербайджане начали выращивать совсем недавно.



Первые попытки предпринимались в конце XIX века, а успехом они увенчались в 30-е годы прошлого столетия. Но горячая искренняя любовь к напитку привела к тому, что азербайджанцы с энтузиазмом взялись за дело и научились выращивать чай мирового уровня буквально за несколько лет. Сейчас он продается на ведущих чайных аукционах и высоко ценится знатоками за приятный терпкий бархатистый вкус и нежный аромат. А туристы увозят с собой чай в виде сувенира.

Как выглядит идеальный напиток

Правильно заваренный чай в Азербайджане должен быть крепким (светлый чай подавать неприлично!) и ароматным. В него можно добавлять ароматные травы (чабрец, мяту, чабер) или специи (корицу, гвоздику, имбирь). Летом к чаю традиционно предлагают розовую воду. Она не имеет никакого вкуса, но смешиваясь с чаем, раскрывает изумительный аромат!



Кстати

Еще одна гордость азербайджанцев – самовар. Как и чай, здесь он появился раньше, чем в России, и был доработан местными умельцами. Такая популярность связана с обычаем наливать напиток при госте, а не выносить его уже разлитым по стаканам.



Азербайджанский чай

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 ч. л. заварки на стакан воды
- мягкая вода
- травы и специи по вкусу

КСТАТИ

Обязанность заваривать и подавать чай в азербайджанской семье принадлежит младшей невестке.

Время: 10-15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Заварочный чайник обдать кипятком, засыпать заварку и добавки, залить кипятком на треть, накрыть крышкой и поставить на горелку со свечой или на горячий самовар на несколько минут. Вода в чайнике должна нагреться, но не закипеть, а заварка — подняться «шапочкой».
- 2 Долить горячей воды до полного чайника. Оставить еще на 3-5 минут.
- 3 Разлить чай по армудам и подать к столу вместе со сладостями и лимоном.

Автор фото: Seva_blay, Africa Studio/Shutterstock.com и открытые интернет-источники



Чай с чабрецом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ч. л. заварки на стакан воды
- 1 ч. л. чабреца на стакан воды
- мягкая вода

КСТАТИ

Чабрец — самая популярная чайная добавка в Азербайджане. Считается, что он бодрит и укрепляет мужскую силу.

Время: 10-15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Засыпать заварку и чабрец, залить кипятком до половины. Накрыть крышкой и салфеткой, чтобы пар не выходил из носика. Оставить на 5 минут.
- 2 Долить кипятка и оставить еще на 5 минут для настаивания.
- 3 Подавать со сладостями или кусочками колотого сахара, который принято макать в чай и откусывать, а не растворять в напитке.



Айран

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г катыка или густого кефира
- 250 г минеральной воды (можно заменить питьевой)
- пучок укропа или петрушки
- соль по вкусу
- 0,5 ч. л. лимонного сока



Время: 5 минут
Калории: 26 кКал
Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать катык или кефир с водой, посолить.
- 2 Зелень промыть, мелко порубить, добавить в напиток.
- 3 Влить лимонный сок, хорошо перемешать. Подавать охлажденным.



КСТАТИ

Айран отлично помогает перевариванию тяжелой мясной пищи, поэтому его часто подают к шашлыку, кебабам и т. д.

Атлама

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л катыка или кефира
- 1 л минеральной или питьевой воды
- 3 огурца
- пучок любимой зелени (укроп, кинза, базилик)
- несколько перьев зеленого лука
- соль по вкусу



Время: 5 минут
Калории: 32 кКал
Порции: 10

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В большую миску или кастрюлю налить кефир и охлажденную воду, смешать и посолить.
- 2 Зелень и лук хорошо промыть и крупно нарезать. Огурцы промыть и нарезать кружками.
- 3 Соединить зелень, огурцы и кисломолочный напиток, взбить погружным блендером.
- 4 Подавать охлажденным.

Автор фото: istefana, iudmyla yaremko/Shutterstock.com и открытые интернет-источники



КСТАТИ

Этот легкий напиток особенно хорош в жару. Он помогает легче переносить высокую температуру и предотвращает обезвоживание.

Гранатовый шербет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- зерна 2 гранатов
- 1 л воды
- 4 ст. л. сахара
- 2 ст. л. сушеных лепестков гибискуса



Время: 1 час

Калории: 122 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Растворить сахар в воде и сварить сироп. Залить им лепестки гибискуса, оставить на полчаса.
- 2 Из гранатовых зерен выжать сок.
- 3 Смешать сироп и сок граната, оставить на 20 минут для настаивания.

НА ЗАМЕТКУ

Шербеты принято пить охлажденными, но и в теплом виде они очень вкусны и полезны.



Автор фото: Eugenia Lucanica, Igorina/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

Лимонный шербет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 лимона
- 150 г сахара
- 1 л воды
- щепотка шафрана



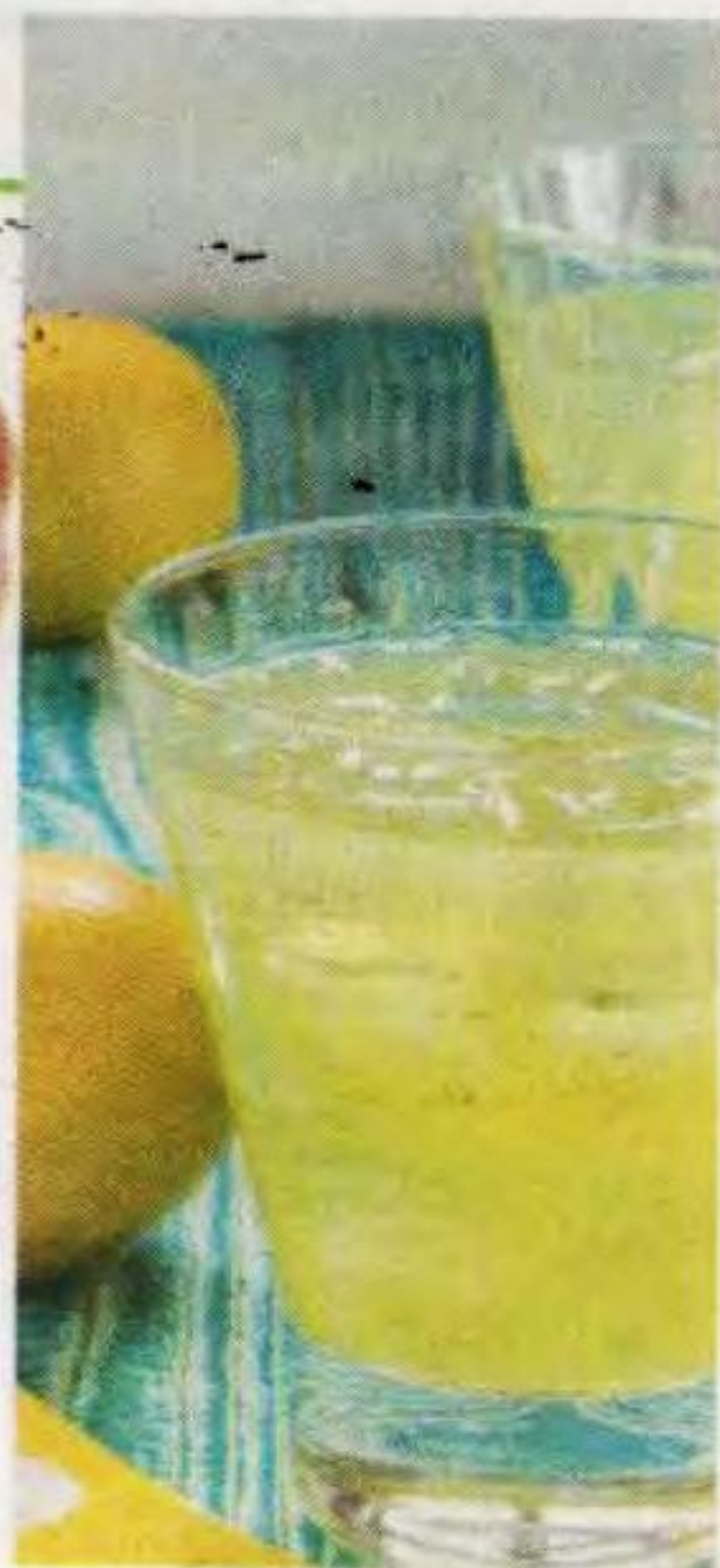
Время: 3 часа

Калории: 98 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из сахара и воды сварить сироп. Снять с огня, добавить шафран.
- 2 Лимоны хорошо помыть, разрезать каждый на 8 частей.
- 3 Сложить лимоны в графин, залить сиропом.
- 4 Поставить в прохладное место для настаивания.



Овшала

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л воды
- 1 лимон
- лепестки
- 6-7 чайных роз
- 7 ст. л. сахара



Время: 1 час 30 минут
Калории: 45 кКал
Порции: 2

КАК ПРИГОТОВИТЬ:



1 Лепестки отделить от бутонов, залить 1 литром кипятка, добавить сахар, перемешать. Оставить на час для настаивания.

2 Выдавить лимонный сок, перемешать, процедить. Подавать со льдом.



Лимонный тархун

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 л воды
- 1 лимон
- 1 пучок эстрагона
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. меда



Время: 1 час 30 минут
Калории: 45 кКал
Порции: 2

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Эстрагон промыть, лимон обдать кипятком. Снять с лимона цедру, выдавить сок в миску.

2 Добавить к лимонному соку цедру, порванный руками эстрагон, сахар и мед. Залить стаканом воды, перемешать и хорошенько помять толкушкой.

3 Процедить полученную смесь через марлю, отжать. Разбавить оставшейся водой.

4 Подавать охлажденным или со льдом.



Автор фото: Antonova Ganna, Sennella/Shutterstock.com и открытые интернет-источники



Дошаб

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 л натурального виноградного сока



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сок лучше выжимать самостоятельно из спелого винограда. Процедить.
- 2 Вылить сок в большую кастрюлю, поставить на небольшой огонь и варить на самом маленьком огне, время от времени помешивая и стараясь не допускать бурного кипения. Цель – уварить массу до уменьшения в объеме в 8-10 раз.
- 3 Должна получиться густая масса, которую хранят в банке и используют как соус или витаминную добавку.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Готовить дошаб можно из любых ягод и фруктов. Очень популярны дошабы из шелковицы и фиников.
- Дошаб применяют во время простуд, дают детям и беременным женщинам по ложечке в день как витаминную добавку. Противопоказан напиток людям с сахарным диабетом и индивидуальной непереносимостью ингредиентов.

Время: 10 часов



Сладости и выпечка

Подслащивать чай в Азербайджане не принято. Зато принято подавать к нему всевозможные сладости. Легендарная бакинская пахлава требует усилий во время приготовления, но результат будет настолько вкусным, что вам непременно захочется приготовить ее еще раз. А узорчатая шекербура? Это же настоящее произведение кулинарного искусства! Что уж говорить о курабье. Это национальное азербайджанское рассыпчатое печенье давно любимо сладкоежками по всему миру. Приготовьте сладости по рецептам, которые мы предлагаем, и убедитесь в этом сами!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

- 300 мл молока
- 1 ч. л. сахара
- 7 г сухих дрожжей
- 500 г муки
- 0,5 ч. л. соли
- 1 яйцо
- 80 г топленого масла

Для начинки

- 200 г грецких орехов
- 70 г фундука
- 30 г миндаля
- 250 г сахара
- ванилин
- 1 ч. л. молотого кардамона

Для смазки

- 1 щепотка шафрана
- 2 ст. л. горячей воды
- 1 яйцо

Для заливки

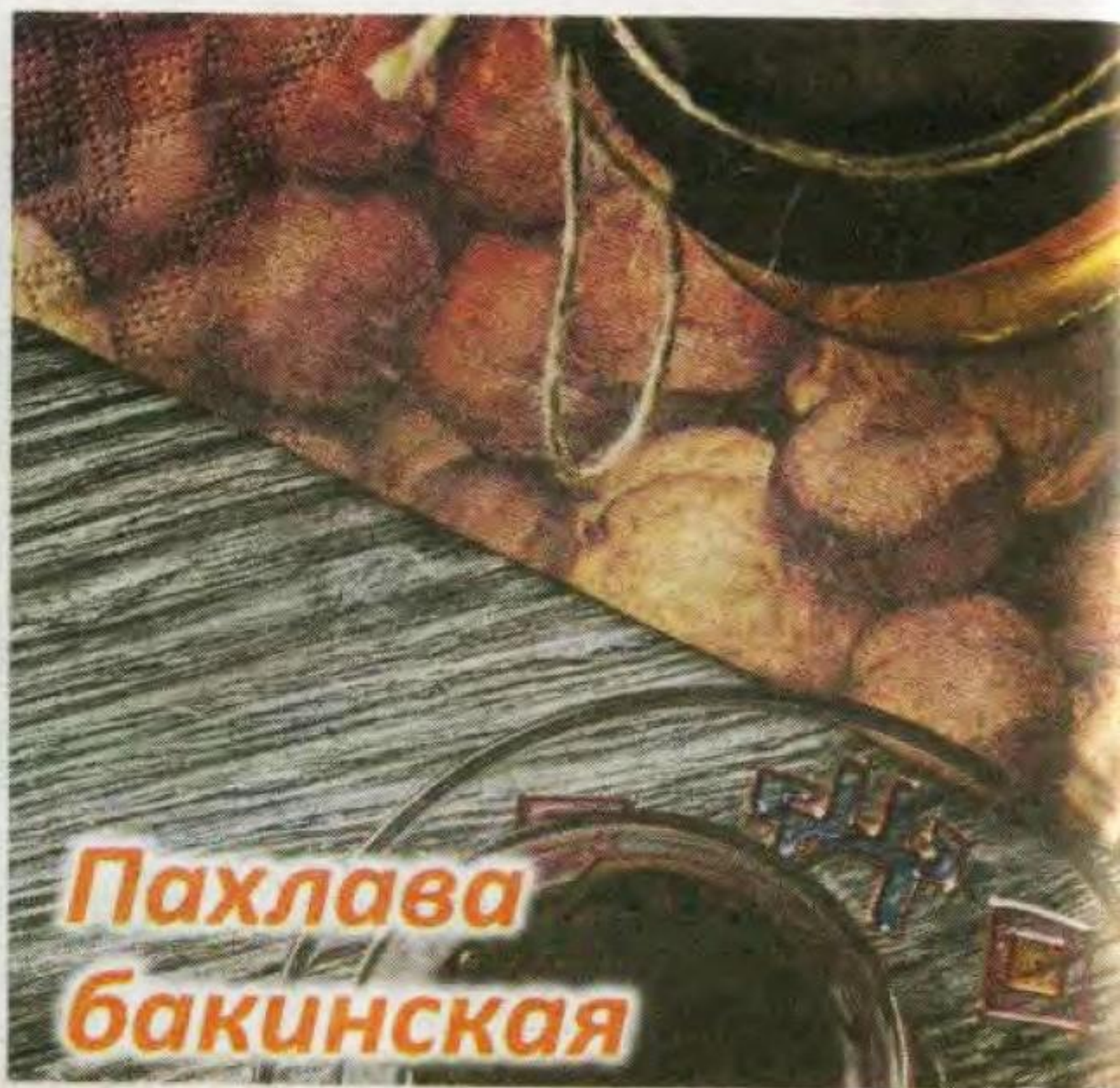
- 100 г топленого масла
- 250 г сахара
- 75 мл воды
- 2 ст. л. меда



Время: 4 часа + отставание

Калории: 450 кКал

Порции: 8-12



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для начинки орехи измельчить в блендере до состояния мелкой крошки. Добавить сахар, пряности, тщательно перемешать.

2 Для теста в теплом молоке размешать сахар и сухие дрожжи, оставить в теплом месте на 10-15 минут.

3 Смешать муку с солью, влить дрожжевую смесь, добавить чуть взбитое яйцо. Замесить мягкое тесто. Вымешивать несколько минут. Большую кастрюлю слегка смазать маслом, выложить тесто, накрыть и убрать в теплое место на 1,5 часа. За это

время тесто нужно обмять 1-2 раза.

4 Выложить тесто на доску, обмять и разделить на 8 частей (1 часть должна быть больше остальных – для верхнего слоя).

5 Форму с высокими бортами обильно смазать топленым маслом.

6 Раскатать первую часть теста тонко. Выложить на дно формы, мазать топленым маслом. Сверху выложить второй слой, смазать маслом, присыпать ореховой начинкой. Далее чередовать: тесто, топленое масло, орехи. Выложить последний



слой теста (он будет толще остальных), формируя ровный верх пахлавы, прижать тесто руками, выровнять слои.

7 Для смазки в горячую воду добавить шафран и дать ему настояться. Добавить слегка взбитое яйцо.

8 Нарезать пахлаву ромбами, придерживая слои теста пальцами. Ромбы украсить половинками грецких орехов. Смазать яично-шафрановой смесью и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 10 минут.

9 За это время пахлава поднимется. Вынуть форму из духовки и об-

лить топленным маслом (100 граммов) по разрезам.

10 Снова поставить в духовку, снизив температуру до 180 градусов. Выпекать 40-45 минут.

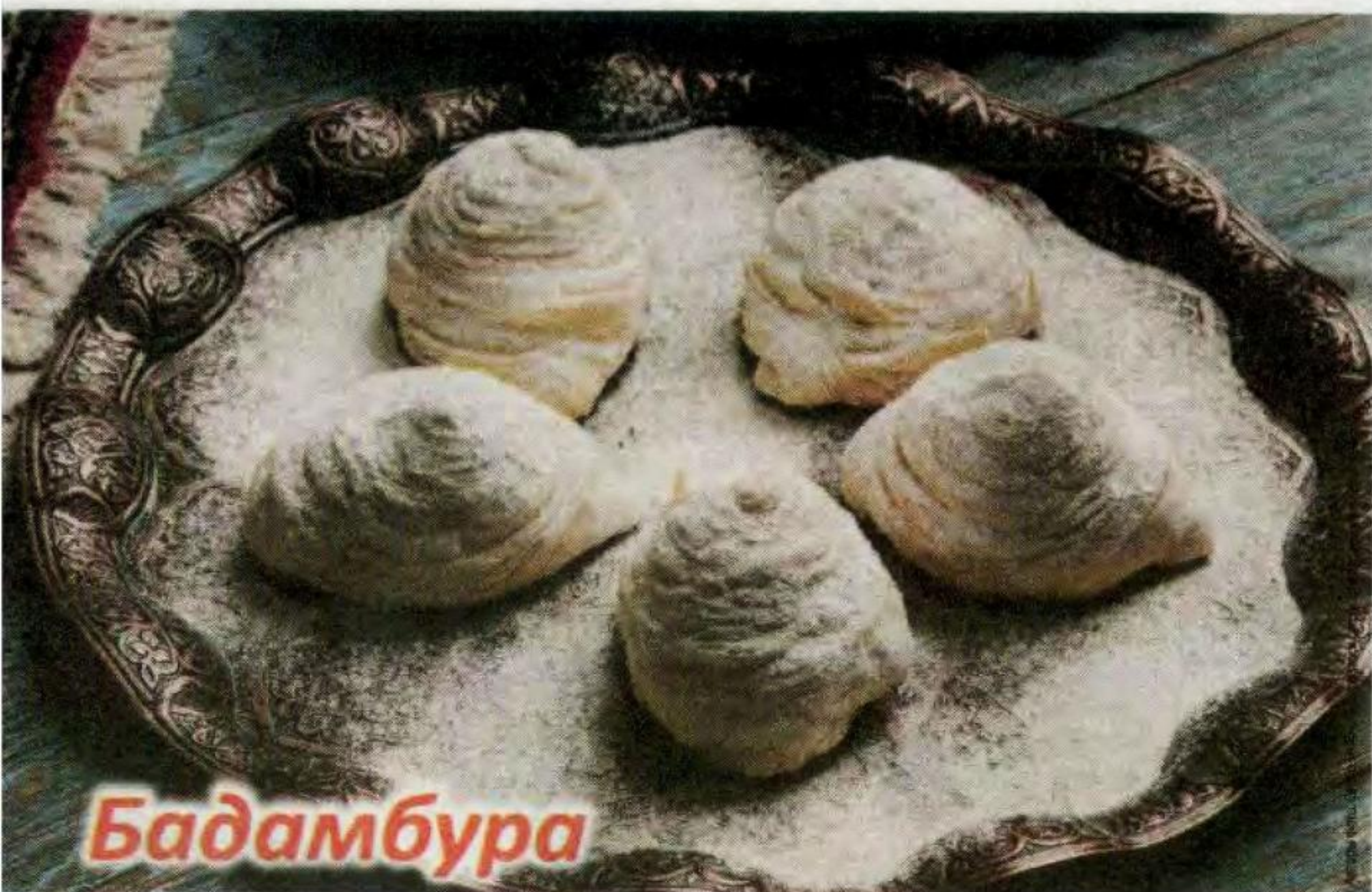
11 Для сиропа в сотейнике смешать сахар, воду и мед, довести смесь до кипения и проварить на медленном огне 3-5 минут.

12 Готовую пахлаву очень осторожно залить кипящим сиропом. Снова поставить в духовку минут на 5, чтобы поверхность приобрела глянцевый блеск.

13 Горячую пахлаву еще раз прорезать ножом и оставить настаиваться при комнатной температуре на 8-10 часов.

СОВЕТ

● Можно самостоятельно приготовить топленое масло. Для этого 200-250 г сливочного масла надо выложить в сотейник с толстым дном, поставить на медленный огонь. Готовить на медленном огне около 30 минут, затем процедить масло через несколько слоев марли и остудить.



Бадамбура

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

- 2,5-3 стакана муки
- 100 мл молока
- 80 г сливочного масла
- 2 ст. л. сметаны
- 2 желтка
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ч. л. сахара
- щепотка соли

Для начинки

- 100 г орехов
- 2-2,5 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. кардамона
- ванильный сахар
- около 50 г сливочного масла для смазывания теста

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Соединить молоко, сметану, растопленное сливочное масло, сахар, соль и желтки, перемешать. Добавить муку, перемешанную с дрожжами. Тщательно замесить тесто. Оставить на 30-40 минут.
- 2 Для начинки измельчить орехи и перемешать их с сахаром, ванильным сахаром и кардамоном.
- 3 Готовое тесто разделить на 8-10 кусочков.
- 4 Каждый кусок теста очень тонко раскатать и, смазывая растопленным сливочным маслом полученные листы, уложить друг на друга.
- 5 Затем всю стопку свернуть в плотный рулет. Проще это сделать, если сначала разделить стопку на две половины и скрутить каждую отдельно.
- 6 Полученный рулет разрезать поперек на заготовки около 2 см шириной.
- 7 Каждую заготовку уложить срезом на рабочую поверхность. Сделать углубление и наполнить его ореховой начинкой (1-1,5 ч. л.) Затем защипать.
- 8 Уложить на смазанный маслом противень защипами вниз и запекать в разогретой до 160-170 градусов духовке около 25 минут.
- 9 Остывшую бадамбуру посыпать сахарной пудрой.

Время: 1 час 10 минут

Калории: 330 кКал

Порции: 6-8



Шекербура

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Для теста нагреть молоко и добавить в него дрожжи. Затем смешать разбавленные дрожжи с желтком, растопленным маслом и мукой, можно добавить немного соли. Тесто тщательно замесить и накрыть пленкой. Оставить на 10 минут.
- 2** Разделить тесто на 30 равных частей и сформировать из них шарики.
- 3** Для начинки фундук измельчить до состояния крошки, добавить сахар и кардамон, перемешать.
- 4** Шарик теста раскатать в лепешку, в середину положить начинку так, чтобы она не попадала на края. Теперь соединить и закрутить их винтообразно.
- 5** Поставить шекербуру в разогретую до 180 градусов духовку и печь в течение 20 минут.

КСТАТИ

После того как пирожки защипаны, азербайджанские хозяйки наносят на них узор. Делают это на раскрытой ладони специальным приспособлением. Дело это кропотливое, зато шекербура получается очень красивой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг муки
- 0,2 л молока
- 300 г сливочного масла
- щепотка дрожжей
- 1 желток
- 500 г фундука
- 500 г сахара
- 1 ч. л. кардамона



Время: 1 час 30 минут
Калории: 380 кКал
Порции: 20-26

Курабье бакинское

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г сливочного масла
- 40 г сахарной пудры
- 150 г муки
- 1 яйцо (белок)
- 15 г ванильного сахара
- 50 г джема



Время: 25 минут
Калории: 510 кКал
Порции: 6-8

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мягкое сливочное масло смешать с сахарной пудрой и ванильным сахаром.
- 2 Добавить белок яйца и полпорции просеянной муки. Перемешать. Масса должна стать однородной.
- 3 Ввести вторую часть муки и замесить мягкое тесто. Оно не будет приставать к рукам, но останется липким.
- 4 Выложить часть теста в кондитерский шприц или мешок и отсадить на выстеленный бумагой противень цветочки или звездочки. В



центре каждого печеня сделать небольшие углубления. В каждое из них выложить джем.

5 Выпекать в духовке 10-12 минут при температуре 200 градусов.

Кята

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

- 200 г сливочного масла
- 3 стакана муки
- 1 яйцо + 1 желток для смазки
- 200 г сметаны
- 1 ч. л. соды

Для начинки

- 1 стакан сахара
- 200 г топленого масла
- 2-3 стакана муки
- ванилин

Время: 1 час
Калории: 305 кКал
Порции: 16-20

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Масло порубить с мукой, добавить яйцо, сметану, соду, замесить тесто. Поставить на 15 минут в холодильник.
- 2 Для начинки размягченное сливочное масло смешать с сахаром, добавить ванилин. Затем добавить 1 стакан муки и перемешать. Перетереть руками – должна получиться крошка.
- 3 Разделить тесто на 4 части, каждую раскатать до 1-2 см толщиной, распределить начинку и свернуть ру-



летом. Нарезать ребристым ножом немного наискосок на печеня.

4 Выложить на застеленный бумагой противень, смазать желтком. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке минут 15-20.

Автор фото: Klotov Onitelli, qdaraqubani/Shutterstock.com и открытие интернет-источника



Кисло-молочные продукты

Как в любой стране с жарким климатом, в Азербайджане до появления холодильников остро стоял вопрос с хранением молока. Оно быстро скисало, поэтому приходилось искать рецепты, позволявшие сохранить полезные свойства продукта подольше. Именно поэтому в азербайджанской кулинарной традиции прочно закрепились рецепты приготовления кисло-молочных блюд. В качестве консерванта в них часто используется соль. Пожалуй, это единственный раздел местной кулинарии, где приветствуются соленые блюда. В остальную еду соль добавляется по минимуму. Вместо соли используется кислинка из фруктовых соусов.



Каймак

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,2 л жирного молока



Время: 16 часов
Калории: 247 кКал
Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Молоко вскипятить и горячим разлить в три открытые чашки. Накрыть их марлей. Оставить остывать и расслаиваться на 14-15 часов.
2 За это время на поверхности молока образуется желтоватый жирный слой. Ложкой аккуратно переложить этот слой в стальную кастрюльку или миску.
3 Снятая масса неоднородна по составу. Поэтому нужно взбить эту массу венчиком до однородного состояния. Чтобы она стала совершенно однородной и



хорошо хранилась, ее нужно прогреть, ни в коем случае не доводя до кипения. При этом постоянно помешивать.
4 Переложить каймак в большую пиалу, накрыть тарелкой и убрать в холодильник.

Катык

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,9 л жирного молока
- 200 г сметаны



Время: 12 часов
Калории: 109 кКал
Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Молоко довести до кипения, уменьшить огонь до минимального, варить молоко около часа с открытой крышкой (к этому времени оно станет чуть гуще).
2 Перелить через ситечко в стерилизованную посуду. Остудить молоко до такой температуры, когда оно не обжигает, но горячее. После этого добавить сметану и перемешать.
3 Закрыть плотно крышкой, убрать в теплое место, предвари-



тельно укутав, на 8-10 часов.

4 Перенести банку в прохладное помещение или в холодильник для уплотнения сгустка и предотвращения пере-кисания на 2-3 часа. Можно лакомиться.

Авторы фото: Yuliya Yelina, Tuscany/Shutterstock.com и другие интернет-источники

Сюзьма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л катыка
- 1 ч. л. соли



Время: сутки

Калории: 85 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Катык подсолить, вылить в специально сшитый для этой цели хлопчатобумажный мешочек и подвесить примерно на сутки.
- 2 Сюзьма готова. По сути, сюзьма – это более концентрированный подсоленный катык.

НА ЗАМЕТКУ

Сюзьму обыкновенно употребляют в пищу отдельно или же ею заправляют холодные и горячие супы.

Кроме того, через несколько дней можно развести сюзьму водой, превратив в подобие подсоленной сметаны или молока.



Курут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г сюзьмы
- 1 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. любимых специй



Время: 5-6 суток

Калории: 260 кКал

Порции: 3

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сюзьму посолить, добавить специи и хорошенько вымесить.
- 2 Скатать из массы шарики величиной с мандарин. Разложить на доске и оставить сушиться в хорошо проветриваемом месте. Шарики готовы к употреблению через 5-6 дней.

КСТАТИ

Если сушить курут на солнце, шарики станут более твердыми и будут дольше храниться. Если в тени – курут получится более нежным, его можно будет размачивать и добавлять в супы и вторые блюда.



Авторы фото: Vadim Gouda, ROMAN_P/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU
№ 12 (59)
25 июня – 8 июля
2018 года

Письма
Консультации врачей
Народные рецепты

МЕЖПОЗВОНОЧНЫЕ ГРЫЖИ – ЛЕЧИТЬ ИЛИ УДАЛЯТЬ
стр. 22–23

10 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ РУККОЛУ
стр. 18–19

ЗАЧЕМ ПОКУПАТЬ ИРРИГАТОР ДЛЯ СЕМЬИ
стр. 16–17

ПРОТЕСТИРУЙТЕ СВОИ СОСУДЫ
стр. 25

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА: СКАНВОРДЫ, СУДОКУ, КРОССВОРДЫ, ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ
стр. 28–31

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН

КАЛЕНДАРЬ МАГИЧНЫХ БУРЬ стр. 5

Как «смахнуть» варикозную паутинку
стр. 6

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

Письмо в номер
СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС ОТ ДАВЛЕНИЯ СПАС
От гипертонии у меня есть отличное народное средство. Вкусное-превкусное. И что немало важно, полезное. Не только давление снижает, но и сосуды чистит, и почки-печень работать как положено заставляет. С удовольствием делюсь своим чудо-рецептом лечебного свекольного кваса. В трехлитровую банку положить 1 кг измельченной очищенной сырой свеклы, 1 неполную чайную ложку соли, 5 коржи ржаного хлеба, 100 грамм сахара и залить доверху теплой кипяченой водой. Наставить в темном теплом месте 3 дня. Пить 3 раза в день по полстакана за полчаса до еды. А можно из кваса холодники да окрошку делать. Тут тебе и польза, и вкуснятина. Не болейте!
Степанида Викторовна,
Новая Москва

16+

9 772306462004

В продаже с 25 июня!

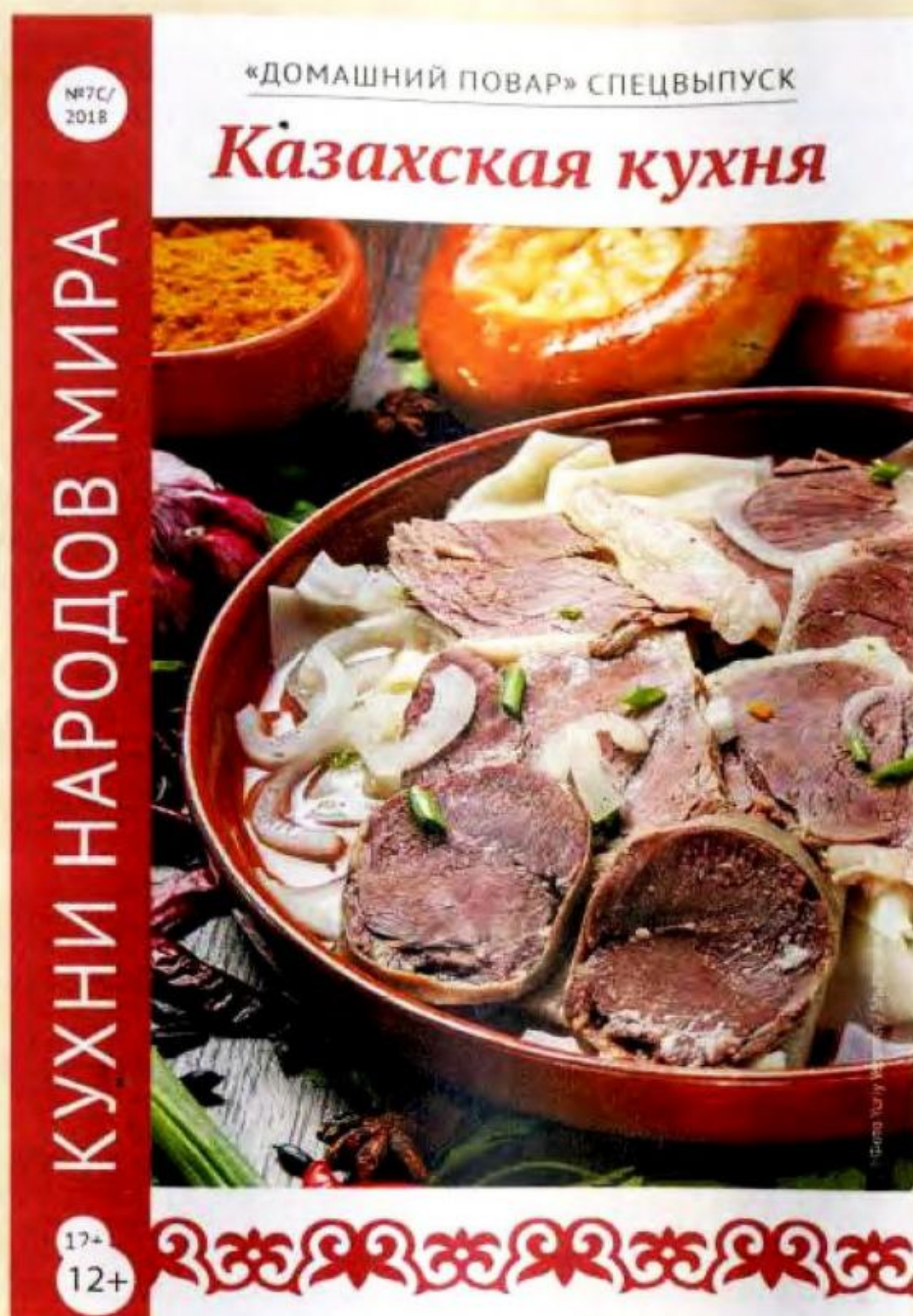
**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Газета выходит 1 раз в 2 недели.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2961.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Следующий выпуск
в продаже с 23 июля



Журнал выходит 1 раз в месяц.
**ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**



Внимание! Приобрести ранее вышедшие номера Спецвыпуска «Домашний повар» можно:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»». Доставка по всей России. **8-800-100-67-14** ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.