

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ НАРОДОВ КАВКАЗА



Арынова А.К.

- **Национальная кухня народов Кавказа**-самобытная и своеобразная- завоевала большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Многие блюда стали поистине интернациональными, например, шашлык, суп-харчо, люля-кебаб. Кухня кавказских народов отличается необыкновенным пикантным вкусом и остротой. Набор пряностей в кавказской кухне преследует создание не столько жгучего, сколько ароматически пряного, освежающего эффекта.

ЗАКУСКИ



САЛАТ «ЛЕНИНАКАНСКИЙ»

- Баклажаны. Болгарский перец, помидоры нанизать на шпажку и жарить над раскалёнными углями. Овощи и лук репчатый очистить, посолить, рядами положить и посыпать петрушкой.



Салат из баклажанов и

помидоров.

Баклажаны помыть, нарезать кружочками, посолить и дать постоять 15-20 минут, чтобы стекла горечь. Затем кружки отжать от сока и поджарить на растительном масле до готовности. На дно салатника уложить слой баклажанов, пересыпать зеленью и болгарским перцем, залить протёртыми и проваренными помидорами, затем в том же порядке всё заложить снова, подсолив, подавать как острая закуска.



Первые блюда



Бозартма из баранины

Баранину нарезать кусками размером 3 на 4 см, залить холодной водой и варит 1-1,5 часа под крышкой на умеренном огне, после чего мясо вынуть из бульона, обжарить с луком в масле, потушить до полной готовности, добавит мелко нарезанные помидоры, слегка потушить до полного выделения из них сока и вновь залить остатками бульона, посолить, затем заправить перцем и кинзой, довести до кипения.



БОЗБАШ ЕРЕВАНСКИЙ

Мясо баранины залить холодной водой и в течение 1-1,5 часа варить бульон под крышкой на слабом огне, после чего вынуть из бульона полуготовое мясо. Обжарить его до готовности на топленом или сливочном масле в казане или кастрюле с толстым дном вместе с овощами. В процеженный бульон заложить подготовленный горох и сварить его. Затем добавить мясо, обжаренный репчатый лук, томат-пюре, промытый чернослив, яблоки, нарезанные четвертинками и варить ещё 15 минут, после чего посолить и заправить пряностями.



Вторые блюда



КВТУ-ДЗЫРТА

Подготовленного цыплёнка разобрать по суставам, отварить, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Смешать мясо с толчёным чесноком и солью, и оставить под крышкой на 10 минут. Затем налить в сотейник топленого масла, положить мелко нарезанный репчатый лук, слегка поджарить его, добавить муку и, помешивая, поджарить всё вместе. Влить в сотейник бульон, положить цыплёнка, прокипятить.



ОМЛЕТ ПО-ЧЕРКЕССКИ

Яйца взбить до образования пышной пены, добавить молоко, муку, взбить, затем добавить соль, сметану, перемешать. На сковороде растопить жир, влить эту массу, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Через несколько минут открыть крышку, разрезать омлет на 4 части и перевернуть на другую сторону. Через минуту можно подавать



Сладкие блюда и напитки



Мятный шербет

- Третью часть воды, необходимой для шербета, вскипятить с мятой в течение 2 минут, закрыть, дать настояться пол часа, процедить, остальную часть воды вскипятить с сахаром, до полного охлаждения, затем влить сок алычи, поставить на холод.



Черкесские медовые шарики

- **Ингредиенты:**
- Яйца — 2 Штуки
- Мука — 2 Стакана
- Соль, сода — - Чайных ложек (на кончике чайной ложки)
- Подсолнечное масло — - По вкусу (для жарки - ~0,5 стакана, для теста ~1,5 ст. ложки)
- Сахар — 1 Ст. ложка
- Мед — 2 Ст. ложки
- Приготовить крутое тесто, нарезать небольшими кусками, скатать их в шарики и жарить во фритюре. Пережечь сахар, добавить в него мёд и перемешать с шариками



