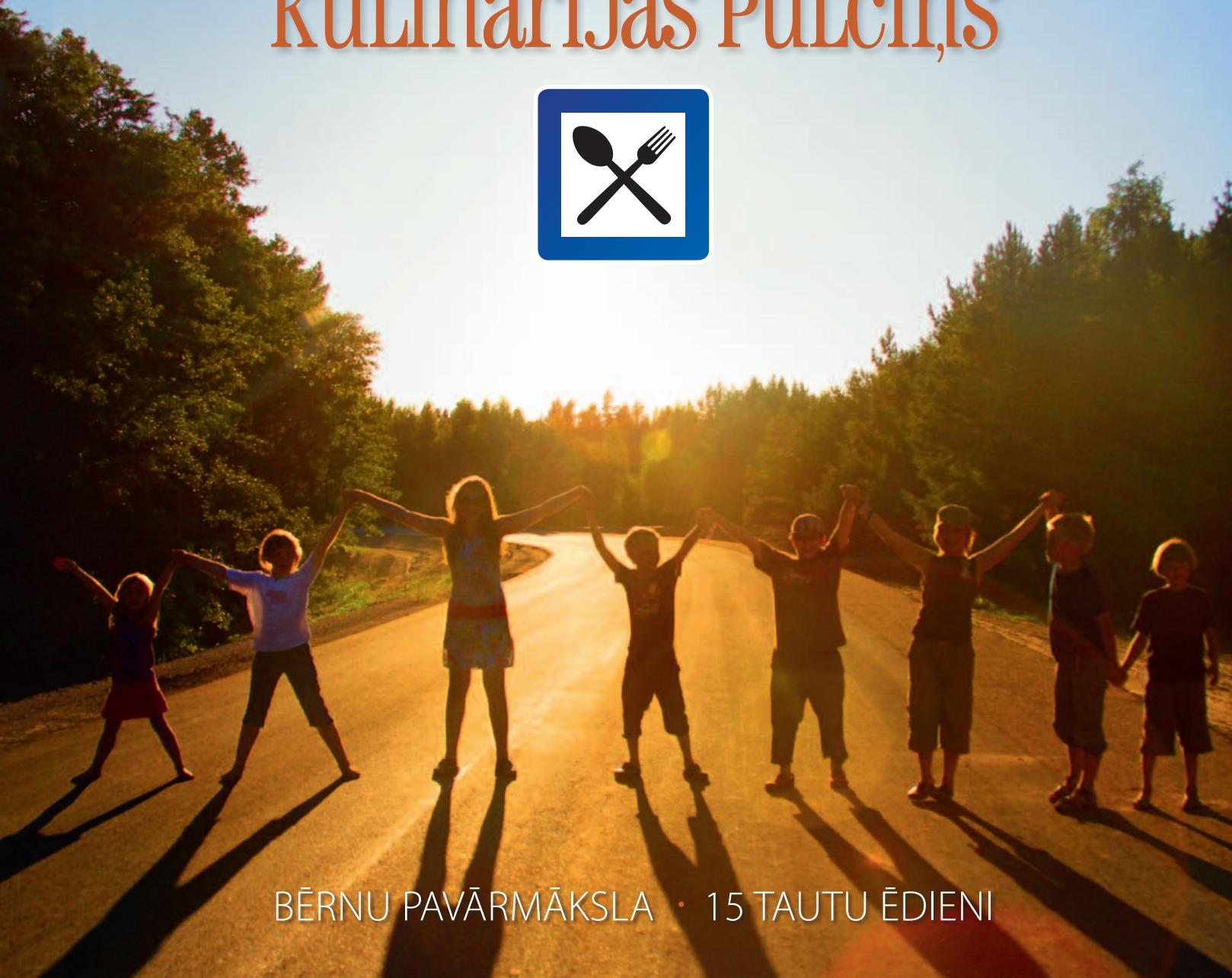


Dažādu garšu kulinarijas pulciņš



BĒRNU PAVĀRMĀKSLA • 15 TAUTU ĒDIENI



dažādu garšu kulīnārijas PULCIŅŠ

BĒRNU PAVĀRMĀKSLA • 15 TAUTU ĒDIENI

Culinary Circle
of Diverse Tastes
Children's Cookbook
Cuisine of 15 nationalities

Кулинарный кружок
для различных вкусов
Детская гастрономия
Блюда 15 разных стран



Grāmata tapusi projekta „Saredzē! Sadzirdē! Saprast! Rikoties! – Iリ posms” (SSSR III, granta līguma Nr. IF/2012/1.a./3) ietvaros.
Projekta ieviešanu finansiāli atbalsta Eiropas Trešo valstu valstspiederīgo integrācijas fonds (75%) un Latvijas valsts (25%).

Tasty!

For each of us this word evokes a flash of different associations – a taste of daily life, taste of travelling and, of course, a taste of home.

The world of food is as diverse as are the nations coming from north, south, east and west, and creating the food.

Tasting each dish feels like learning more about the people and becoming closer to them! Being away from homeland, one first savours foreign dishes with great interest and after a while always wants to return to the food of his native land.

The authors of our recipes are people of different nationalities living in Latvia, and each of them has preserved the flavours of food typical of their nation, teaching it also to their children. In this book, they will introduce you to the most typical dish of their nation. This is a taste of their home and let it become a delicious journey for us!

Cook and enjoy your food!

Yours LCCA

Вкусно!

У каждого из нас это слово вызывает свои мгновенные ассоциации – привычный вкус, вкус путешествия и конечно же домашний вкус.

Мир блюд очень разнообразный, так же как и народы проживающие на территориях севера, юга, востока и запада которые и создали эти блюда. Пробуя национальные блюда, возникает чувство, что лучше знаешь людей этих разных стран и становишься к ним ближе. Живя вдали от дома, с большим интересом наслаждаешься изысками блюд других стран, но со временем всегда хочется вернуться к традиционной еде своего дома.

Авторы наших рецептов являются представителями разных стран, живущие в Латвии, но каждый из них сохранил вкус присущий именно его народу, чему и научил своих детей.

В этой книге они вас познакомят с наиболее характерными блюдами своего народа. Это вкус их дома, а для нас, пусть это будет вкусное путешествие!

Готовьте и наслаждайтесь и Вы!

Ваш ЛМЦ

Garšīgi!

Katram no mums šis vārds raisa savas mirkļa asociācijas – ikdienas garša, ceļojuma garša un, protams, mājas garša.

Ēdienu pasaule ir tik daudzveidīga, tāpat kā tautas, kas šos ēdienus radījušas no ziemeljiem, dienvidiem, austrumiem un rietumiem. Ikkatru no tiem nogaršojo, rodas sajūta, ka šo dažādo tautu cilvēkus labāk pazīsti un esī kļuvis tiem tuvāks. Dzīvojot prom no mājām, sākumā ar interesi izbaudi svešzemju ēdienus, bet pēc laika vienmēr gribas atgriezties pie sava mājas ēdienu.

Arī mūsu recepšu autori, ir dažādu tautu cilvēki, kas dzīvo Latvijā, bet katrs saglabājis savai tautai raksturīgo ēdienu garšu, ko iemācījis arī saviem bērniem. Šajā grāmatā viņi iepazīstinās Jūs ar savai tautai visraksturīgāko ēdienu. Tā ir viņu mājas garsā, bet mums, lai tas ir garšīgs ceļojums!

Gatavojet un baudiet arī Jūs!

Jūsu LMC



Armēnu pavārmāksla

1. Lilit Xachatryan – 12 gadi
2. Seda Ghazaryan – 10 gadi
3. Viktoria Stepanyan – 13 gadi
4. Nina Zilabyan – 19 gadi
5. Lusine Tumanyan 16 gadi
6. Ruzanna Grigoryan – 23 gadi
7. Narek Xachatryan – 13 gadi
8. Tigran Grigoryan – 8 gadi
9. Ainda Melikyan
10. Knarik Hovsepyan
11. Hasmik Bagojan

Azerbaidžānu pavārmāksla

1. Aisela Karimova – 2 gadi
2. Elnara Ismailova – 9 gadi
3. Lala Šihalieva – 8 gadi
4. Arzu Šihalieva – 8 gadi
5. Ajlina Salimova – 5 gadi
6. Ali Rustamovs – 9 gadi
7. Fatima Karimova
8. Naringula Solimova
9. Malahat Rustamova
10. Gulhanum Šihalieva

Baltkrievu pavārmāksla

1. Kristians El Žuni – 9 gadi
2. Mihails Petrovs – 9 gadi
3. Deniss Zabiņjako – 10 gadi
4. Jelizaveta Petrova – 5 gadi
5. Angelīna Pugačevska – 14 gadi
6. Emīlīja Grīšle – 11 gadi
7. Daniels El Žuni – 13 gadi
8. Jelēna Grīšle
9. Valentīna Pugačevska
10. Viktorija Petrova
11. Svetlana El Žuni

Brazīliešu pavārmāksla

1. Sofja Hanriot-Karlauskas – 10 gadi
2. Rihards Karlauskis – 14 gadi
3. Solange Borges Hanriot Karlauskis
4. Maiara Jasmin Grigule – 6 gadi
5. Michael Gabriel Grigulis – 4 g
6. Maria de Lourdes Rufino de Souza

Ebreju pavārmāksla

1. Dominika Šeflana – 12 gadi
2. Martina Karlina – 12 gadi
3. Eva Dumane – 11 gadi
4. Ariela Sofija Mareida – 12 gadi
5. Maija Kija – 11 gadi
6. Diāna Rezņikova

Ēģiptiešu pavārmāksla

1. Minela Nenaa – 11 gadi
2. Mark Nenaa – 5 gadi
3. Samija Boufakri – 6 gadi
4. Omar Ali – 7 gadi
5. Adham Ali – 4gadi
6. Wael Msaleh
7. Abd Elraouf Nenaa
8. Abdulh Boufakri

Gruzīnu pavārmāksla

1. Alexandrs Krainijs – 2 gadi
2. Kiruškina Anna – 12 gadi
3. Lita Marija – 7 gadi
4. Kimentij Marija – 8 gadi
5. Sofiko Marija
6. Nikolajs Krainijs
7. Nadežda Krainaja

Latviešu pavārmāksla

1. Amēļa M. Anosova – 1 gads
2. Dora A. Anosova – 9 gadi
3. Frederiks S. Anosovs – 14 gadi
4. Asnāte Rožkalne – 13 gadi
5. Karlīna Rožkalne – 15 gadi
6. Linards H. Rožkalns – 10 gadi
7. Eduards V. Taurens – 14 gadi
8. Jolanta Klauča

Libāņu pavārmāksla

1. Sabina Abu Meri – 9 gadi
2. Adriana Anna Abu Meri – 5 gadi
3. Leonardo Abdelmasi – 8 gadi
4. Loranco Abdelmasi – 4 gadi
5. Sabri Abdelmasi
6. Abdul Hafiz Abu Meri
7. Hosams Abu Meri

Kiniešu pavārmāksla

1. Zhang Zhongghin
2. Xia Xiaolei
3. Zongyang Li – 13 gadi
4. Han Tian – 12 gadi
5. Alice Xie – 13 gadi
6. Dan Wang
7. Zao Huang
8. Lijun Wang
9. Tian Xudong

Komi pavārmāksla

1. Jaroslava Solovjova – 8 gadi
2. Ivans Novikovs – 3 gadi
3. Romans Novikovs – 9 gadi
4. Sofija Staravojteva – 6 gadi
5. Taisija Šapurova – 6 gadi
6. Marija Anna Votova – 5 gadi
7. Irina Chugunova

Krievu pavārmāksla

1. Beata Ľitvinova – 11 gadi
2. Anna Vasiljeva – 12 gadi
3. Aleksandra Černova – 11 gadi
4. Anna Bogdanova – 11 gadi
5. Irēna Kulīša
6. Marina Bogdanova
7. Jevgenija Dehtjare

Romu pavārmāksla

1. Vanesa Kleina – 9 gadi
2. Laura Didžus – 8 gadi
3. Laura Radziņa – 7 gadi
4. Maruta Pule – 10 gadi
5. Ilāra Hauberta – 10 gadi
6. Dana Dīdžus
7. Ināra Kozlovska
8. Dzintra Hauberta

Tatāru pavārmāksla

1. Ivan Sapuzhak – 3 gadi
2. Alena Sapuzhak – 12 gadi
3. Jaroslav Sapuzhak – 8 gadi
4. Marko Sapuzhak – 6 gadi
5. Taisija Rjaščenko – 5 gadi
6. Aleksandra Sapuzhak
7. Mihails Rjaščenko

Ukraiņu pavārmāksla

1. Diāna Švaika – 12 gadi
2. Marija Storožuk – 11 gadi
3. Taisija Gricenko – 11 gadi
4. Stefan Grīcenko – 11 gadi
5. Emīlīja Ulrika Auziņa – 10 gadi
6. Valērija Moreva – 8 gadi
7. Daniila Moreva – 10 gadi
8. Karolīna Auziņa – 5 gadi
9. Eļjana Timkiva – 7 gadi
10. Bogdāna Timkiva – 2 gadi
11. Nikolajs Fedotovs – 9 gadi
12. Taisija Storožuk – 4 gadi
13. Viktorija Rjaščenko
14. Jevgēnija Moreva
15. Kristīna Timkiva

Dolma

Gaļas rullīši, kas ietīti vīnogulāju lapās

Sastāvdaļas:

Gaļa (liellopu vai jēra) – 0,5 kg
 Sīpolis – viena galviņa
 Baltie rīsi – 1 glāze
 Koriandrs – 1 mazs sausķītis
 Baziliks – pāris lapiņas
 Ūdens – 2 glāzes
 Sāls, sarkanie un melnie pipari – pēc garšas
 Vīnogu lapas – 25–30 gab.

Mērci:

Jogurts bez piedevām
 (armēnu valodā „matsun”) – 200 g
 Kiploks – 3 daivījas
 Sāls – šķipsniņa

Pagatavošana:

Gaļu izmaiļ caur gaļasmašīnu. Tāpat var samalt sīpolu un zaļumus. Ja gaļa jau ir samalta, sīpolu un zaļumus smalki sagriež.

Sajauc malto gaļu, sīpolus un zaļumus. Pievieno rīsus un kārtīgi samaisa, vēlams, ar rokām.

Pievieno sarkanos un melnos piparus.

Sali ieber glāzē, ieļe tur ūdeni, samaisa un lej uz maltās gaļas. Tajā pašā glāzē vēlreiz lej ūdeni, samaisa un tāpat lej uz maltās gaļas. Ar rokām visu kārtīgi samaisa, noliek malīņā.

Ar šķērēm nogriež vīnogu lapām kātiņus un liek dzīļā šķīvi. Uzlej verdošu ūdeni, pāris minūtes astāj un pēc tam nolej.

Dzīļā katlā uz tā apakšas novieto otrādi apgrieztu šķīvi (nedaudz mazāka lieluma kā katla aplis). Vīnogu lapas liek uz līdzennes virsmas (var uz šķīvja), lai lapas spīdīgā puse būtu ārpusē. No kātiņa puses, lapas vidū liek vienu vidēja lieluma karoti ar malto gaļu un nedaudz aizloka lapu. Pēc tam stingri aiztaisa no sāniem un aizloka līdz galam.

Pirma dolmu liek pie katla malas un tālāk izkārto pa apli. Beigās uzliek vēl vienu šķīvi un aplej ar ūdeni, kurā izšķidināts sāls (pēc vēlēšanās var pievienot nedaudz tomātu pastu). Ūdeni jālej tik daudz, lai tas viegli pārkļatu šķīvi. Katliņam jāuzliek vāciņš un jāliek uz lēnas uguns.

Mērce:

Caur kiploku spiedi izspiež kiplokus, iemaisa jogurtā, pievieno sāli un samaisa.

Kā pārbaudīt vai Dolma gatava?

Jāizņem viens gabaliņš un jāpagaršo: ja rīsi ir izvārījušies – Dolma ir gatava.

Labu apetīti!

Receptes autore: Hasmik Bagojan

6 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS





jušbara

Azerbaidžānu pelmeņi

Sastāvdaļas:

Maltā gaļa (jēra) – 300 g
 Sīpoli – 200 g
 Melnie maltie pipari – pēc garšas
 Ūdens – 5–6 ēdamkarotes
 Sāls – pēc garšas

Mīklai:

Mīlti – 3 glāzes
 Ūdens – 250 ml
 Ola – 1 gab.
 Sāls – pēc garšas

Djušbara – azerbaidžānu pelmeņi – pēc izmēra divas reizes mazāki kā parastie pelmeņi. Tos gatavo dažādos buljonos, kā galas, tā arī vistas. Katriem ir sava recepte.

Pagatavošana:

Smalki sagriež sīpolus un sajauc ar malto gaļu. Pievieno sāli un piparus pēc garšas. Tad pievieno ūdeni, samaisa. Izsījā miltus. Olu viegli sakūl ar putojamo slotiņu. Miltiem vidū izveido iedobīti. Pievieno olu un sālsūdeni. Samīca mīklu, pārkāj ar plēvi un atstāj 30–40 minūtes. Mīklu sadala četrās daļās. No katras daļas izrullē apli, tik platu kā pelmeniem. Katru apli sagriež 1 cm platās strēmelēs. Katru strēmeli apkaisa ar miltiem. Pa trim liek strēmeles vienu uz otras un sagriež 1cm reiz 1 cm lielos kvadrātiņos. Katrā kvadrātiņā liek pildījumu un savieno divus stūrus, lai izveidotos trīsstūris. Pēc maliņu savienošanas sanāk mazs, bet skaists pelmenis „djušbara”.

Buljonam nepieciešams:

Buljons (pēc jūsu izvēles) – 1l
 Safrāns – šķipsniņa
 Zaļumi – pēc garšas.

Pelmeniem nepieciešamo buljona daudzumu uztvāra. Pievieno safrānu. Verdošā buljonā liek sagatavotos pelmeņus. Tiklīdz tie uzpeld – gatavs! Pasniedz ar buljonu, kas pārkaisīts ar zaļumiem.

6 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autore: Fatima Karimova





„Draņiki” ar „mačanku”

Kartupeļu pankūkas
ar gaļas, sīpolu un saldā krējuma mērci

Sastāvdalījumi:

Kartupeļi – 1 kg
Rafinēta saulespuķu eļļa – 300 ml
Melnie maltie pipari – 1 šķipsniņa
Saldais krējums – 300 g
Vistu olas – 2 gab.
Sīpoli – 200 g
Kviešu milti – 2 ēdamkarotes
Cūkgaļas krūtiņa – 500 g
Sāls – 1 ēdamkarote

„Mačanka” – joti garšīgs, bet pietiekami sātīgs un kalorijām bagāts ēdiens, kurš labi papildina „draņikus” (kartupeļu pankūkas). Tas ir īsts tradicionālās baltkrievu virtutes ēdiens. Visticamāk vārds „mačanka” ir radies no vārda „маканъ” – mērcēt – kas nozīmē, ka ar šo savdabīgo mērci var ēst dažadas pankūkas. Ja jūs negavējat vai nepieturieties pie diētām, noteikti iesaku pagatavot un pamēģināt aromātiskos draņikus ar mačanku.

Pagatavošana:

Kartupeļus un sīpolus nomizo, sarīvē uz smalkās rīves. Kartupeļu-sīpolu masai pievieno karoti milti, olas, sāli un piparus. Miklu rūpīgi samaisa (pateicoties pievienotajiem sīpoliem, kartupeļu masa nepaliiek tumša).
Pānnā uzgarsē saulespuķu eļļu. Karstajā eļļā liek mīklu – aptuveni divas ēdamkarotes uz vienu pankūku. Kad pankūkas no vienas puses apcepas, tās apgriež un pannai uzliek vāku. Mačankas pagatavošanai cūkgaļas krūtiņu sagriež mazos gabaliņos, sīpolu sarīvē uz smalkās rīves. Gaļu un sīpolu masu liek uz pannas, pielej nedaudz ūdeni, pievieno sāli, piparus. Sautē apmēram 20 minūtes. Mačankai pieber karoti milti un samaisa. Pievieno saldo krējumu, regulāri maisot uz nelielas uguns, sautē vēl apmēram 20 minūtes.
Pārēj mačanku piemērotā traukā un ēd ar draņikiem (kartupeļu pankūkām).

Labu apetīti!

8 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autore: Jelena Grīsle







Vista vecmāmiņas *Lucy gaumē*

Sastāvdaļas:

Vistu kājiņas – 2 kg
Vistas buljons – 4 kubīni
Olīvelja – 150 ml
Parmezāna siers – 180 g
Raudene

Rīsi

Rīsi – 1 glāze
Ķiploks – 1 daivīņa
Brokolī – 1 gab.
Sāls
Eļļa

Pagatavošana:

Cepēkrāsnī uzkarot līdz 200°. Uz cepešpannas liek vistu kājiņas. Sadur nedaudz ar dakšu (lai garšvielas tiek iekšā). Atsevišķā bļodā lej olīvelju, pievieno vistas buljona kubīnus un visu saspiež, lai izveidotos viendabīga masa. Otrā bļodā liek parmezāna sieru un raudeni, samaisa. Olīveljas un vistas buljona maijumu liek uz/ap vistu. Cepēšpannu apsedz ar foliju, liek cepēkrāsnī vidējā augstumā. Kad ir izcepts, noņem foliju un cepēkrāsnij liek grillēšanas opciju. Cepēšpannu liek augstāk, lai var grillēt.

Rīsu gatavošana:

Katlā karsē vienu ēdamkaroti eļļas. Pievieno glāzi rīsu un sāli, apcep (nevajag, lai rīsi paliek brūni!). Tad lej 2 glāzes verdošā ūdens, vāra uz mazas uguns. Nemaisa. Kad ūdens vairs nav, rīsi ir gatavi.
Atsevišķā katlā vāra brokoļus ar nelielu daudzumu sāls. Smalki sagriež ķiploka daivīņu. Pannā lej olīvelju un cep ķiplokus, līdz tie kļūst zeltaini. Pievieno brokoļus un samaisa.

Labu apetīti! BOM APETITE!

8 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autore: Solange Borges Hanriot Karlauskis





Sastāvdaļas:

1 sīpolis – vidēja lieluma
1 burkāns – vidēja lieluma
1 cukīnī – vidēja lieluma
1 sarkanā paprika – vidēja lieluma
Vistas fileja – 2 gab.
Vidēji vārīti kartupeļi – 5 gab.
Vistas buljons – 200 ml
Augu valsts saldais krējums – 100 ml
Turku zirņi – 1 bundžiņa (200 ml)
Vegeta – 1 tējkarote
Kurkuma – 1 tējkarote
Kumins – 1 tējkarote
Pētersiļi, dilles – 2 ēdamkarotes
1 kiploka daivīja
Saulespuķu eļļa – 2 ēdamkarotes

Pagatavošana:

Šī polu, burkānu un sarkanu papriku sagriež mazās šķēlītēs. Kartupeļus griež četrās daļās. Katlinā ielej 2 ēdamkarotes saulespuķu eļļas un apcep sagrieztos sīpolus un burkānus līdz tie klūst zeltaini. Pievieno papriku un cep 5 minūtes. Pēc tam pievieno cukīnī un atkal cep 5 minūtes. Pieliek 1 tējkaroti vegetas un samaisa. Tad pievieno galju, buljonu un kiploka daivīju, uzliek vāku un sautē 15 minūtes. Pēc tam pievieno kartupeļus un turku zirņus (bez šķidruma), augu valsts saldo krējumu, 1 tējkaroti kurkuma un 1 tējkaroti kumina. Visu samaisa, uzliek vāku un sautē uz lēnas uguns 15–20 minūtes, ik pa břidim apmaisot. Pasniedz zupas šķīvī ar sagrieztiem zaļumiem.

6 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autore: Diāna Reznīkova





Falafels

Sastāvdajas:

Turku zirņi – 250g
Ķiploks – 3 daivījas
Čili pipars – 1 gab.
Milti – 2 ēdamkarotes
Koriandra zaļumi – sauja
Pētersiļu zaļumi – sauja
Cepamais pulveris – 1/3 tējkarotes
Sāls
Pipari
Kumins – 1 tējkarote
Ella

Pagatavošana:

Zirņus aplej ar ūdeni, mērcē 12 stundas. Izmērcētos zirņus sablendē viendabīgā masā, atsevišķi sablendē zaļumus, čili un ķiplokus. Masas sajauc, pieliek miltus, cepamo pulveri, sāli, piparus un kuminu. No masas veido nelielas bumbiņas. Uzkarsē eļļu, bumbiņas vāra brūnas, nosusina uz papīra dvieļa. Pasniedz kā uzkodu ar krējuma mērci vai kopā ar pitas maizi un salātiem.

6 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autors: Abdelhamid Elmarija







Šašliks gruzīnu gaumē

Sastāvdaļas:

Atdzesēta vai tvaicēta
cūkas kakla karbonāde – 3 kg
Vīna etiķis – 150 g
Sāls – pēc gaŗas
Svaigi malti melnie pipari – rupjais malums
Sarkanais sīpolis

Pagatavošana:

Vispirms sagriež cūkgauju tā, lai katrā no gabaliem būtu nedaudz speķa. Gatavo marinādi no vīna etiķa, melnajiem pipariem, sīpoli un sāls. Marinādē cieši saliek gaļas gabalus un uzliek vāciņu.

To visu atstāj uz laiku no vienas līdz sešām stundām.

Uz iesma uzdur gaļu. Lai tā vienmērīgi un pilnībā apceptos, jāseko, lai uz katra iesma gaļas gabali būtu vienāda lieluma un pēc tam aizdedz ogles mangālā un liek iesmus 10–15 cm attālumā no oglēm. Lai gaļa nepiedegtu, jāatceras biežāk pagriezt iesmus. Parasti 15–20 minūtes ir pietiekams laiks, lai šašliks būtu pilnībā gatavs.

Tiklīdz šašliks ir kārtīgi apcepies, nēm gruzīnu maizes riku un liek gatavo gaļu bļodā, pārkaisot ar sagrieztu sīpolu – tā būs papildus uzkoda.

8 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autore: Nadežda Krainaja





Ķīniešu pelmeni

Sastāvdaļas:**Mīkla:**

2 glāzes miltu,
Pusglāze ūdens

Pildījums:

500 g maltas gaļas (cūkas, liellopa, vistas)
500 g dārzenju (ķīniešu kāposti, burkāni, puravi, cukīni)
1 tējkaroce sakapāta ingvera,
2 tējkaroce sakapāta zaļā sīpolā,
4 miksti izmērcetas kaltētas sēnes

pa 1 tējkarocei sāls un cukurs,
2 ēdamkarotes sojas mērces,
Daži pilieni sezameļļas

Papildus sastāvdaļas pildījumam (pēc izvēles):
garneles, eļļa, ciete, kapāti kiploki, ola, rīsu
nūdeles, pupiņu dzinumi, kāposti.

Pagatavošana:

No miltiem un ūdens pagatavo mīklu, izveido lielu bumbu. To sadala 30–35 mazās mīklas bumbiņās. Ar mīklas rulli izveido plānus, nelielus pelmenus, apmēram 7 cm diametrā. Dārzenus un izmērcētās sēnes sagriež skaidiņās. Sakapā garneles. Samaisa gaļu, garneles, sēnes, dārzenus un pārējās sastāvdaļas pildījuma masas iegūšanai. Liek pilnu tējkaroči masas mīklas aplīšos, stingri saspiež malas.
Katlā uzgarsē $\frac{1}{4}$ l ūdens. Uzvāra un liek iekšā pelmenus. Ūdenim ir pilnībā jāpārklāj pelmeņi. Apmaisa un uzliek vāku.
Kad ūdens uzvārās, pielej 1 glāzi auksta ūdens, apmaisa un uzliek vāku. Atkārto šo darbību vēl divas reizes.
Kad ūdens ir uzvārījies trešo reizi, ar putu karoti izņem pelmenus no katla un ūdeni izlej.

8 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autors: Xia Xiaolei





Līvs komi gaumē

Sastāvdaļas:

Saldūdens zivs – 150 g
 Piens – 200 g
 Ola – 1 gab.
 Sāls

Dzērveņu morss:

Dzērvenes – 400 g
 Cukurs – pēc garšas
 Ūdens

Pagatavošana:

Saldūdens zivij izņem iekšas, to kārtīgi nomazgā. Sagriež gabalos pēc porciju skaita, uzber sāli, piparus. Pārlej ar olu-pienā maisījumu. (Pa virsu var uzbērt sieru). Liek cepeškrāsnī 150° temperatūrā. Pasniedz traukā, kurā zivs tika gatavota.

1 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autore: Irina Chugunova





Uzrālu pankūkas

Sastāvdajas:

Milti – 300 g
 Kefirs (piens vai istabas temperatūras ūdens,
 sūkalas) – 1 glāze
 Ūdens (verdošs) – 200 g
 Olas – 2 gab.
 Soda – naža gals
 Sāls – $\frac{1}{2}$ tējkarote
 Cukurs – 1 ēdamkarote
 Augu eļļa – 2–3 ēdamkarotes

Pagatavošana:

Sakūl olas, līdz izveidojas vieglas putas, pievieno sāli. Pēc tam pievieno glāzi kefīra. 2/3 izsijātu miltu, sajauktu ar sodu, pa karotei pievieno šķīdrajai masai. Rūpīgi samaisa, lai neveidojas kunkuļi. Maisījumam pielej glāzi verdoša ūdens (aptuveni 80 grādu, lai olas nesarautos kunkuļos) un kuļ. Pievieno atlikušos izsijātos miltus, karoti cukura, 2–3 ēdamkarotes augu eļļas un sakūl. Nēm iemīļoto pankūku pannu un uz tās cep plānas pankūkas. Apcep no abām pusēm līdz zeltaini brūnam tonim.
 Labu apetīti!

4 PORCIJU DAUDZUMS

30 min PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autore: Jevgenīja Dehtjare





Sklandrauši

Sastāvdaļas:**Mīklai:**

200 – 250 g rupjo rudzu miltu
 100 ml ūdens
 2 ēd.k. cūku tauku vai margarīna
 1 tējkarote cukura
 1 ola
 Šķipsniņa sāls

Kartupeļu pildījumam:

150 g kartupeļu
 2 ēdamkarotes piena
 1 ēdamkarote sviesta
 Šķipsniņa sāls

Burkānu pildījumam:

250 g burkānu
 4 ēdamkarotes medus
 1 ēdamkarote skāba krējuma
 1 ola
 1 ēdamkarote kviešu miltu
 Šķipsniņa sāls

Mīklas gatavošanai nepieciešami virtuves svari (miltu nosveršanai), cepšanai – cepampapīrs.

8 PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Sklandraušu pagatavošana:

Pirms sklandraušu mīklas gatavošanas, sagatavo sklandraušiem nepieciešamo pildījumu.

Burkānu pildījumam – novāra burkānus, izberž caur sietu vai sastrādā ar blenderi līdz kamēr izveidojas biezenis. Burkānu biezenim pievieno sāli, medu, olu, skābo krējumu, miltus un visu kārtīgi samaisa.

Kartupeļu pildījumam – nomizotus kartupeļus novāra sālsūdeni, nolej, izberž caur sietu vai sastrādā ar blenderi līdz kamēr izveidojas biezenis. Kartupeļu biezenim pievieno uzvārītu pienu (2 ēdamkarotes), sviestu (1 ēdamkaroti) un kārtīgi samaisa.

Tā kā burkānu pildījumam ir salda garša, bet kartupeļu pildījumam – neitrāla garša, tad abus pildījumus var kārtot vienu virs otra – apakšā kartupeļu masu, virsū burkānu masu.

Sklandraušu gatavošana.

Nepieciešamo rudzu miltu daudzumu nosver, miltus izsijā uz galda virsmas, vidū izveido bedrīti. Bedrītē ievieto saplacinātus taukus (vai margarīnu) un pievieno 1 olu. Kad milti, tauki (vai margarīns) un ola samīcīti, lēnām pievieno siltu ūdeni, kurā izšķidināta 1 tējkarote cukura un Šķipsniņa sāls. Samīca stingru un labi veltnējamu mīklu, izveidojot apalu kukulīti. Mīklas kukulīti sadala vairākās daļās (tik lielās daļās, lai katru būtu viegli izveltnēt), un izveltnē aptuveni 3 milimetrus biezā plāksnē. Ar glāzi izspiež vairākus aplūs, bet atlikušo izveltnēto mīklu pievieno citai kukuliša daļai. Katram mīklas aplūtim uzloka 1–1,5 centimetrus augstu maliņu, kuru dažās vietās saspiež kopā, lai maliņa stingrāk turētos. Izveidoto mīklas grozīju liek uz cepeškrāsns plātnes, kurā ieklāts cepampapīrs, lai gatavos sklandrausis vēlāk būtu vēlāk vieglāk noņemt. Katrā mīklas grozījā liek burkānu vai kartupeļu pildījuma masu, vai arī abus pildījumus vienu virs otra. Cepeškrāsnī sakarsē līdz 200 grādu temperatūrai. Sakarsētajā cepeškrāsnī liek plātni ar sagatavotajiem sklandraušiem un cep aptuveni 15 minūtes 200 grādu temperatūrā, līdz virspuse apcepusies zeltaina, bet mīkla sausa un kraukšķīga. Kad sklandrauši nedaudz padzisusi, tos izkārto uz šķīvja vai blodā.

Receptes autore: Jolanta Klauča





RUDZU
rupjje milti

Kafta bilsunije

Sastāvdaļas:

Maltā gaļa – liellopu 90%,
 10% var likt malto gaļu pēc izvēles – jēra, cūkas
 Pētersīļi
 Sīpoli
 Garsvielu maišķums (sāls, melnie, baltie pipari,
 kanēlis, nedaudz čilli pipari)
 Kartupeļi, tomāti, paprika
 Tomātu mērcē

Pagatavošana:

1 kg malto gaļu samaisa ar iepriekš blenderī sagatavotām 2 nelielām pētersīļu buntītēm kopā ar vienu balto sīpolu. Pievieno 2–3 ēdamkarotes garšvielu maišķumu. Viss jāsamaisa viendabīgā masā. Visu vienādā biezumā izklāj uz cepešpannas. Virsū kārtām izvieto 4–5 plānās šķēlēs sagrieztus kartupeļus, 4–5 šķēlēs sagrieztus tomātus, dažādu krāsu šķēlēs sagrieztas paprikas, var uzklāt arī šķēlēs sagrieztus sīpolus.
 Virsū uzlej apmēram 2 krūzes ar ūdeni atšķaiditu tomātu mērci (0,3 l tomātu mērce). Izvieto cepeškrāsnī un cep 170 grādu temperatūrā apmēram stundu.

Pasniedz kopā ar arābu maizi.

6 PORCIJU DAUDZUMS

1,5h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autors: Abu Meri Hosams





Mas ti mārekļa

Gaļa ar mīklas plācenīšiem

Sastāvdaļas:

Cūkgāļas ribiņas vai lāpstīņas
Ķiploki, sīpoli
Sāls
Vegeta
Burkāni
Milti
Eļļa
Cukurs
Piens
Krējums
Zāļumi

Pagatavošana:

Cūkgāļas ribiņas sagriež mazos gabalos, liek uz pannas un apcep eļļā. Tad liek katlā, pielej ūdeni un vāra. Pieliek garšvielas – sāli, vegetu, sīpolus un ķiplokus, nomizotus un sagrieztus burkānus. Vāra, kamēr gaļa kļūst mīksta, tad to izņem un tajā pašā buljonā vāra no mīklas pagatavotos plācenīšus.

Mīklai sajauc miltus, mazliet eļļas, sāli, cukuru un pienu. Mīklu izrullē un, ar krūzīti nospiežot, veido apaļus plācenīšus. Ēdienu pasniedz ar krējumu un zaļumiem.

PORCIJU DAUDZUMS

1,5h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autore: Ināra Kozlovska







LOVS TATĀRU GAUMĒ

Sastāvdaļas:

Risi (rozā „devzira”) – 1 kg
 Jēra gaļa – 2 kg
 Sipoli – 1 kg
 Burkāni – 1 kg
 Kiploki – trīs lielas galviņas
 Aitas astes tauki – 250 g
 Garšvielas – gatavais garšvielu maisijums „plovam”, atsevišķi kumiņs, kurkuma un kizils (bārbele)
 Sāls
 Nedaudz olivellas

Pagatavošana:

Sakarsušā „kazanā” (čuguna katls ar biezām malām) ieļeji eļļu (pusotra pirksta biezumā), uzkarsē. Notīrtus sīpolus, burkānus un aitas astes taukus liek eļļā. Pēc pāris minūtēm izņem saturu un attīrtā eļļā liek lielos gredzenos sagrieztus sīpolus. Pēc tam apceptos un atsulojušos sīpolus izņem un liek burkānus – arī viegli apcep un izņem. Vēlāk „kazanā” liek gaļu, sagrieztu diezgan lielos gabalos. Apcep uz lielas uguns līdz gaiši brūnai garozai un mazliet aplej ar ūdeni. Apsāla, pievieno kumiņu un sautē zem vāka apmēram 15 minūtes. Tad pievieno ceptus sīpolus, burkānus un nedaudz garšvielu. Virsū uzliek noskalotus (vai ūdenī mērcētus) rīsus. Apsāla, pēc garšas pievieno garšvielas un nomizotas kiploku daiviņas. Pievieno 1–1,5 glāzes ūdens.

Pēc tam, tiklīdz sāk putot, ar putu karoti ceļ plovu augšup, veidojot kalnu. Noņem no uguns un ēdiens paliek silts pats no sava siltuma un lēnām atdziestošā čuguna.

10 PORCIJU DAUDZUMS

2h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Receptes autors: Mihails Rjaščenko





Vareniki

Vareņiki – viens no pazīstamākajiem un iemīļotākajiem ukraiņu virtuves ēdiem. Parasti tos gatavo no makaronu mīklas, neliela izmēra, papildinot ar dažadiem pildījumiem (biežāk dārzeņu un augļu-ogu, nekā gaļas).

Pagatavošanas noslēpumi:

1. Mīkla nevar būt pārak plāni izrullēta. To jauc ledus aukstā ūdeni, vēlams vēsā vietā, tālāk no plīts. Lai mīkla ātri neapkalstu, atgriezumi un neizmantotā mīkla jāpārklāj ar divi vai jāuzliek tai blīoda.
2. Nākamais svarīgais moments – pildījuma pagatavošana tādā veidā, lai tas vārišanas laikā neizdalītu šķidrumu, kas novestu pie mīklas izjukšanas. Tāpēc, lai pagatavotu vareņikus ar biezpienu, pirms likšanas verdošā ūdenī, biezpienu rūpīgi nospiež un samaisa ar olu dzeltenumiem. Ar to pašu mērķi no kīršiem tiek izņemti kauliņi, bet pašas ogas ilgāku laiku tiek turētas cukurā. No kīršiem izdalījušos sulu vairākas reizes nolej. Vareņiki ar tādu pildījumu nekādā gadījumā neizjuks.
3. Pareizā mīkla un pildījums vēl nav panākumu garants – svarīgi ir kārtīgi saspiesīt vareņiku malas un pareizi tos izvārīt. Veiksmīgās vārišanas noslēpums ir tajā, ka jāņem plats, ne augsts katls, jāvāra vareņiki lielā ūdens daudzumā, mērenā vārišanās temperatūrā.

Vareņiku mīkla:

Lai pagatavotu vienkāršāko vareņiku mīklu, izsijātus miltus (kviešu vai pusi kviešu, pusi grīķu) sajauc ar atdzesētu ūdeni un olām, pievieno sāli. Auksta ūdens izmantošana labvēlīgi ietekmē pagatavotās mīklas kvalitāti – veidojot tā tik ātri nežūst un klūst elastīgāka.

■ PORCIJU DAUDZUMS

1h PAGATAVOŠANAS LAIKS

Kā veidot vareņikus:

Mīklu jauc līdz vidējam blīvumam. Tādu mīklu ir viegli izrullēt plānā kārtā. Optimālais mīklas kārtas biezums ir 1–1,5 mm (vareņikiem ar kīršu pildījumu – 2,5–3 mm). Izrullēto mīklas kārtu griež 5 x 5 cm lielos kvadrātos, katra kvadrāta vidū liek pildījumu (1 – 1,5 tējkaroti), kārtot pa diagonāli un aizspiež malas – sanāk pildīti trīsstūri. Cita metode – ar glāzes palīdzību izspiež aplišus, centrā liek pildījumu un pārloka, rūpīgi saspiežot malas – sanāk pusapaļi vareņiki. Lai vareņiki neliptu pie virsma, tos apkaisa ar miltiem.

Kā vārīt vareņikus:

Vārot, vareņikiem jājūtis brīvi, tāpēc tos vārā lielā daudzumā sālsūdens. Sāls jāpievieno pietiekami – 1 tējkaroce uz 3 glāzēm ūdens. Vareņikus liek verdošā ūdenī un izņem ar putu karoti pēc tam, kad tie ir uzpeldējuši uz ūdens virsmas (pēc 10–15 minūtēm, atkarībā no pildījuma). Lai nesalītu, gatavos vareņikus aplēj ar izkausētu sviestu. Pasniedz karstā veidā, jo atdziestot tie zaudē garšu.

Vareņiku daudzveidība:

Ukrainā visiecienītākie ir vareņiki ar kīršiem vai biezpienu, tāpat arī diezgan izplatīts ir aknu, kartupeļu, pupiņu, sēnu pildījums. Saldo pildījumu vidū – magoņu, abolu, žāvētu plūmju vai plūmju. Viena no vareņiku pasniegšanas iezīmēm ir dažādu garšu piedevu un mērcu izmantošana. Vareņikus ar biezpienu tradicionāli ēd ar krējumu, vareņikus ar augļu pildījumiem – pārlej ar medu vai pārkaisa ar cukuru, kīršu vareņikus pārlej ar vārītu sīrupu, vareņikus ar kartupeļiem ēd ar sviesta mērci (kausēts sviests ar vai bez apcepta sīpolu) vai apceptu speki, sēnu vareņikus – ar krējuma-sīpolu mērci utt.

Receptes autore: Viktorija Rjaščenko







A vertical strip on the left side of the image shows a close-up, slightly out-of-focus view of a person's dark brown hair. Two bright pink, fabric-like flowers are tucked into the hair, one near the top center and another towards the bottom right. The background is a plain, light-colored wall.

Recipes
Рецепты

ARMENIAN CUISINE	АРМЯНСКОЕ БЛЮДО	AZERBAIJANI CUISINE	АЗЕРБАЙДЖАНСКОЕ БЛЮДО
<p>Dolma Meat rolls wrapped in grape leaves</p>  <p>Ingredients: Meat (beef or lamb) – 0,5 kg Onion – 1 bulb White rice – 1 glass Cilantro (coriander) leaves – a small bunch Basil – a couple of leaves Water – 2 glasses Salt, red and black ground pepper – to taste Grape leaves – 25–30 pieces</p> <p>Sauce: Plain yogurt (in Armenian called matsun) – 200 g Garlic – 3 cloves A pinch of salt</p> <p>Directions: Grind meat in a meat mincer. Onions and herbs can be ground as well. If you have bought minced meat, onions and herbs can be just finely chopped. Mix the minced meat and onions, add the rice and mix well, preferably by hands. Add red and black pepper. Dissolve salt in a glass of water and pour on the meat. In the same glass pour water again, stir it and pour on the minced meat. Mix thoroughly with hands and set aside. Take grape leaves, cut off the leaf stems with scissors and place them in a bowl. Pour on boiling water, leave for couple of minutes and pour off the water. Take a deep pot and insert an inverted plate on the bottom of the pot, (use a plate of slightly smaller range than the pot). Grape leaves are placed on a flat surface (you can use a plate), shiny side down. Put a medium-sized spoon of minced meat in the middle of the leaf, wrap slightly, then tightly fold up the sides and finish the rolling. Place the first dolma at the side of the pot and arrange next ones in a circle. At the end put another plate on the top and pour water. Water is slightly salted and you can add some tomato paste as well. The water should not entirely cover the plate. Put on a lid and place the pot on a low heat.</p> <p>Sauce: Smash garlic in a garlic press; mix it with yogurt, season with salt.</p> <p>How to check doneness of Dolma? Take out a piece and try: if the rice is soft enough, Dolma is done.</p> <p>Author: Hasmik Bagojan</p>	<p>Толма Gajas rulliši, kas ietīti vīnogulāju lapās</p> <p>Ингредиенты: Мясо (говядина или баранина) – 0,5 кг Лук репчатый – 1 головка Рис белый – 1 стакан Кинза – 1 маленький пучок Базилик – пару листиков Вода – 2 стакана Соль, красный и чёрный молотый перец – по вкусу Виноградные листики – 25–30 штук</p> <p>Для соуса: Йогурт без добавок (по армянский называется мацун) – 200 г Чеснок – 3 зубчика Соль – щепотку</p> <p>Способ приготовления: Мясо пропустить через мясорубку. Также можно помолоть лук и зелень. Если мясо уже молотое, лук и зелень мелко нарезать. Смешать молотое мясо, лук и зелень. Добавить рис и хорошо перемешать, желательно руками. Добавить красный и чёрный перец. Соль насыпать в стакан, налить туда воду, помешать и наливать на фарш. В тот же стакан еще раз налить воду, помешать и также наливать на мясной фарш. Хорошо руками все перемешать, поставить в сторону. Ножницами отрезать хвостики виноградными листьями и ставить в глубокую тарелку. Наливать кипящую воду, пару минут оставить и затем вылить. В глубоком кастрюле на дно ставить перевёрнутую тарелку (чуть меньше чем круг кастрюли). Виноградные листья ставить на плоскую поверхность (можно на тарелке), чтобы блестящая сторона листика была снаружи. Со стороны кончика, на середину листа ставить 1 среднюю ложку фарша и чуть-чуть заворачивать лист. Потом плотно закрывать с боков и заворачивать до конца. Пожить первую толму к стенке кастрюли и дальше складывать по кругу. В конце накрыть еще одной тарелкой и залить сверху водой, растворив в ней немного соли (по желанию можно добавить и немного томатной пасты). Воды надо налить столько, чтобы бы тарелка была слегка покрыта. Закрывать крышкой и ставить на медленный огонь. Соус: Продавить чеснок через чеснокодавку в йогурт, добавить соли и перемешать.</p> <p>Как проверить готова ли Толма? Вынимаем 1 штуку, пробуем: если рис сварился, значит Толма готова.</p> <p>Автор: Хасмик Багоян</p>	<p>Dushbara Azerbaijani dumplings</p>  <p>Ингредиенты: Мясной фарш (баранины) – 300 г Лук – 200 г Черный молотый перец – по вкусу Вода – 5–6 столовых ложек Соль – по вкусу</p> <p>Dough: Мука – 3 стакана Вода – 250 мл Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу</p> <p>Directions: Chop onions finely and mix with minced meat. Add salt and pepper to taste. Then add water and mix. Sift flour. Whip the egg easily with whisks. Make a deepening in the middle of the. Make a hollow in the middle of flour and add the egg and salted water. Knead dough, cover it and leave for 30–40 minutes. Divide the dough in four parts. Each part is rolled into a circle – as thick as for pelmeni. Each circle is cut into 1 cm wide strips. Sprinkle each strip with flour. Put three strips one upon each other and cut into 1 cm x 1 cm sized squares. Place filling in each square and connect together two corners so that a triangle is formed. After sealing the edges you get a small and beautiful dumpling „dushbara”. Broth: Broth (at your choice) – 1 litre Saffron – a pinch Greens – to taste Boil the amount of broth necessary for dumplings. Add saffron. Place prepared dumplings in a boiling broth. They are done as soon as they float to the surface. Serve with broth, sprinkled with herbs.</p> <p>Author: Fatima Karimova</p>	<p>Дюшбара Азербайджанские пельмени</p>  <p>Дюшбара – азербайджанские пельмени – по размеру вдвое меньше обычных. Пельмени готовят в разнообразных бульонах, как в мясных так и в куриных. У каждого свой рецепт.</p> <p>Ингредиенты: Мясной фарш (баранины) – 300 г Лук – 200 г Черный молотый перец – по вкусу Вода – 5–6 ст. л. Соль – по вкусу</p> <p>Для теста: Мука – 3 стакана Вода – 250 мл Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу</p> <p>Способ приготовления: Лук мелко нарезать и смешать с мясным фаршем. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить воды, перемешать. Муку просеять. Венчиком слегка взбить яйцо. В муке по середине сделать лунку. Добавить яйцо и подсоленную воду. Замесить тесто. Обернуть пленкой и оставить на 30–40 минут. Разделить тесто на 4 части. Из каждой части раскатать тесто в круг, толщиной как на пельмени. Каждый круг нарезать на полоски шириной в 1 см. Каждую полоску посыпать мукой. Положить по 3 друг на друга и нарезать квадратиками 1 см на 1 см. В каждый квадратик кладём начинку и соединяя ими два угла, чтобы получился треугольник. После запечь края и соединить 2 конца теста, получится маленький, но очень красивый пельмень дюшбара. Для бульона понадобится: 1 литр бульона (на ваш вкус) Шафран – щепотка; Зелень – по вкусу. Для дюшбара вскипятить нужное количество бульона. Добавить шафран. Подготовленные пельмени опустить в кипящий бульон. Как только всплывут – готово! При подаче подовать вместе с бульоном, посыпать зеленью.</p> <p>Автор: Фатима Каримова</p>

BELORUSSIAN CUISINE

„Draniki“ with „machanka“
Potato pancakes with meat,
onion and cream sauce

**БЕЛОРУССКОЕ БЛЮДО**

Драники
с мачанкой

**Ingredients:**

Potatoes – 1000 g
Refined sunflower oil – 300 ml
Black pepper – 1 pinch
Cream – 300 g
Chicken eggs – 2
Onions – 200 g
Wheat flour – 2 tablespoons
Pork fillet – 500 g
Salt – 1 tablespoon

„Machanka“ is a very delicious and nourishing dish, which goes well together with „draniki“ (potato pancakes). It is a traditional Byelorussian dish. Most probably the word „machanka“ has derived from the word „макать“ – to dip, meaning that pancake is eaten dipped with sauce.

Directions:

Peel potatoes and onions. Grate potatoes and onions on a fine grater. Add flour and eggs to the potato mash. Add salt and pepper as desired. Mix all thoroughly. The potato mash will not be dark due to added onions. Sunflower oil is heated in a pan. Two tablespoons of dough will make one pancake. Cook until getting brown on one side, then turn and put on a lid. Cut pork fillet in small cubes. Grate onions on fine grater. Put the meat and onions in a pan. Add some water, salt and pepper. Stew for approximately 20 minutes. Add one tablespoon of wheat flour and stir. Add cream and, regularly stirring, stew for another 20 minutes on a low heat. Pour „machanka“ in an appropriate dish and serve together with „draniki“.

Enjoy your meal!

Author: Elena Grisle

Ингредиенты:

Картофель – 1кг
Масло подсолнечное рафинированное – 300 мл
Перец чёрный молотый – 1 щепотка
Сливки – 300 г
Яйца куриные – 2 шт.
Лук репчатый – 200 г
Мука пшеничная – 2 ст. л.
Свинина грудинка – 500 г
Соль – 1 ст. л.

Мачанка – очень вкусное, но довольно сытное и калорийное кушанье, которое отлично дополняет картофельные драники. Такое сочетание принадлежит к традиционной белорусской кухне. Вероятнее всего, слово „мачанка“ происходит от слова „макать“, то есть в эту своеобразную подливку можно макать блины, оладьи или драники. Если вы не поститесь или не придерживаетесь диет, рекомендую обязательно приготовить и попробовать ароматные драники с мачанкой.

Способ приготовления:

Очистить картофель и репчатый лук. Натереть овощи на мелкой терке. Добавить к картофельно-луковой массе ложку муки, яйца, соль и молотый перец. Тщательно перемешать тесто. (За счёт добавления лука картофель не темнеет). На сковороде разогреть подсолнечное масло. Выкладывать тесто в горячее масло – примерно пару столовых ложек на один драник. Когда блинчики подрумянятся с одной стороны, перевернуть их и накрыть сковороду крышкой. Для приготовления мачанки свинину грудинку нарезать на небольшие кусочки, лук натереть на мелкой терке. Выложить мясо и луковую массу на сковороду, подлить немного воды, добавить соль, перец. Тушить около 20 минут. Добавить в мачанку ложку муки, залить сливками, перемешать. Тушить, регулярно помешивая, на слабом огне ещё около 20 минут. Перелить мачанку в подходящую посуду и кушать с драниками.

Приятного аппетита!

Автор: Елена Грисле

BRASILIAN CUISINE

Chicken
in Grandma Lucy's style

**БРАЗИЛЬСКОЕ БЛЮДО**

Курица по-вкусу –
как у бабушки Луси

**Ingredients:**

2 kg chicken legs
4 cubes of chicken bouillon
150 ml olive oil
180 gr parmesan cheese
Oregano

Directions:

Preheat oven to 200°. Place chicken legs in an oven pan. Prick slightly with cooking fork so that seasonings can penetrate into the meat. Pour olive oil in a bowl, add bouillon cubes and mix well to get smooth mixture. In another bowl place parmesan cheese and oregano, and mix. Pour olive oil mixture on chicken legs. Sprinkle with parmesan/oregano mix. Cover the pan with baking foil. Put the pan into the oven in a middle position. When chicken is cooked, take off the foil, switch oven to a grill option and place the pan on a higher position for grilling

Рис

1 cup of rice
1 garlic clove
1 Broccoli
Salt
Oil

Heat 1 tablespoon olive oil in a saucepan. Add 1 cup of rice and salt. Sauté rice for a little while (rice must not get brown!!). Pour in saucepan 2 cups of boiling water. Cook at a very low heat (don't stir! – when there is no water, rice is done!). Boil broccoli in a separate saucepan, by adding a pinch of salt. Chop finely the garlic clove. Pour oil in a pan and fry garlic until it turns golden. Add broccoli and mix

Bon appetit!

Author: Solange Borges Hanriot Karlauskis

Ингредиенты:

Куриные ножки – 2 кг
Куриный бульон – 4 кубика
Оливковое масло – 150 мл
Сыр Пармезан – 180 г
Орегано

Способ приготовления:

Духовку разогреть до температуры 200 градусов. Куриные ножки положить на противень. Мястами проколоть вилкой (чтобы специи могли попасть внутрь). В отдельной миске налить оливковое масло, добавить куриные бульонные кубики и прессовать до получения однородной массы. Во вторую миску поместить сыр пармезан и орегано, перемешать. Получившуюся массу (из оливкового масла и куриного бульона) класть на/вокруг курицы. Противень накрыть фольгой, поместить на среднюю полку духовки. Когда выпеклось, снять фольгу и включить гриль функцию в духовке. Для гриля противень положить выше.

Рис

Рис – 1 стакан
Чеснок – 1 зубчик
Брокколи – 1 шт.
Соль
Масло

В кастрюле разогреть столовую ложку масла. Добавить стакан риса и соль, обжарить (рис не должен становиться коричневого цвета). Залить 2 стаканами кипятка, варить на медленном огне. Не перемешивать! Когда воды больше нет, рис готов.

В отдельной кастрюле отварить брокколи с небольшим количеством соли. Чеснок нарезать на мелкие кусочки. В сковороду налить оливковое масло и обжарить чеснок до золотистого цвета. Добавить брокколи и перемешать.

Приятного аппетита!

Автор: Соланж Борхес Ханriot Карлаускис

JEWISH CUISINE

Cholnt

**Ingredients:**

1 medium – sized onion
1 medium – sized carrot
1 medium – sized zucchini
1 medium sized red paprika
Chicken fillet – 2 pieces
5 half-cooked potatoes
Chicken broth – 200 ml
Vegetable cream – 100 ml
Turkish peas – 1 can (200 ml)
Vegeta seasoning – 1 teaspoon
Turmeric – 1 teaspoon
Cumin – 1 teaspoon
Parsley, dill – 2 tablespoons
1 clove of garlic
Sunflower oil – 2 tablespoons

Directions:

Onion, carrot and red paprika are cut into thin slices. Potatoes are cut into four parts. Pour 2 tablespoons of sunflower oil in a saucepan and fry the chopped onion and carrot until they turn golden. Add paprika and fry for 5 minutes. Add zucchini and again cook for 5 minutes. Stir in 1 teaspoon of vegeta seasoning. Then add meat, broth and a garlic clove, put on a lid and stew for 15 minutes. Afterwards add potatoes and canned Turkish peas (without liquid), vegetable cream, 1 teaspoon turmeric and 1 teaspoon cumin. Mix all together, cover with the lid and simmer for 15 – 20 minutes on a low heat, stirring occasionally. Serve in soup plates with chopped greens.

Author: Diāna Rezņikova



ЕВРЕЙСКОЕ БЛЮДО

Чолнт

**Ингредиенты:**

Лук репчатый – 1 головка среднего размера
1 морковка среднего размера
1 цуккини среднего размера
1 перец красный сладкий среднего размера
Куриное филе – 2 шт.
5 недоваренных картофель
Куриный бульон – 200 мл
Растительные сливки – 100 мл
Турецкий горох – 1 консервная банка (200 мл)
Вегета – 1 ч. л.
Куркума – 1 ч. л.
Кумин – 1 ч. л.
Петрушка и укроп – 2 ст. л.
Чеснок – 1 зубчик
Подсолнечное масло – 2 ст. л.

Способ приготовления:

Нарезать лук, морковку, цуккини и перец красный сладкий на маленькие ломтики. Картофель разрезать на четыре части. В кастрюлю влить 2 столовые ложки подсолнечного масла и обжарить нарезанный лук и морковь до золотистого цвета. Добавить красный сладкий перец и жарить 5 минут. Затем добавить цуккини и жарить ещё 5 минут. Добавить 1 чайную ложку вегеты и перемешать. Затем добавить мясо, бульон и чеснок, накрыть крышкой и тушить 15 минут. Добавить картошку, турецкий горох (без жидкости), растительные сливки, 1 чайную ложку куркумы и 1 чайную ложку кумина. Всё перемешать, накрыть крышкой и тушить на малом огне 15–20 минут, изредка помешивая. Подавать в суповой тарелке с нарезанной зеленью.

Автор: Диана Резникова

EGYPTIAN CUISINE

Falafel

**Ingredients:**

250 g Turkish peas
3 garlic cloves
1 chilly pepper
2 tablespoons of flour
a handful of coriander
a handful of parsley
1/3 teaspoon of baking powder
salt
pepper
1 teaspoon of cumin
oil

Directions:

Soak peas in water for 12 hours. Blend the soaked peas in a blender until a smooth mass. Separately blend herbs, chilly and garlic. Mix everything together. Then add flour, baking powder, salt, pepper and cumin. Roll the mixture into small round balls. Heat oil, cook the balls until they become brown, drain on kitchen paper and serve as an appetiser with cream sauce or with pita bread and salad.

Author: Abdelhamid Elmarja

ЕГИПЕТСКОЕ БЛЮДО

Фалафель

**Ингредиенты:**

Турецкий горох – 250 г
Чеснок – 3 зубчика
Перец чили – 1 шт.
Мука – 2 ст.л.
Зелень кориандра – горсть
Зелень петрушки – горсть
Разрыхлитель теста – 1/3 ч. л.
Соль
Перец
Кумин – 1 ч. л.
Масло

Способ приготовления:

Залить горох водой, замочить на 12 часов. После замачивания горох взбить в однородную массу, отдельно в блендере зелень, чили и чеснок. Полученные смеси перемешать, добавить муку, разрыхлитель теста, соль, перец и кумин. Из полученной массы сделать небольшие шарки. В растопленном масле варить шарики до образования золотистой корочки, затем сушить на бумажном полотенце. Подавать как закуску с крем-соусом или с хлебом пита и салатом.

Автор: Абдельхамид Эльмариа



GEORGIAN CUISINE	ГРУЗИНСКОЕ БЛЮДО	CHINESE CUISINE	КИТАЙСКОЕ БЛЮДО
<p>Shashlik in Georgian style</p>  <p>Ingredients: Cooled or steamed pork neck chops – 3 kg Wine vinegar – 150 g Salt – to taste Fresh ground black pepper of rough grinding Red onion</p> <p>Directions: Cut the pork so that each piece contains little bits of fat. Prepare marinade of wine vinegar, black pepper, onion and salt. Place pork chops tightly into the marinade, cover with lid and allow marinating for 1–6 hours.</p> <p>Place marinated meat on skewers and spread along the skewer evenly. Be sure that meat pieces on each skewer are of the same size and quality to provide for even and proper cooking. Light coal in a „mangal” and place the skewers at a distance of 10–15 cm above coals. Do not forget to turn the skewers frequently, otherwise the meat might burn. Usually 15–20 minutes of grilling is enough.</p> <p>As soon as shashlik is properly done, take a hunk of Georgian bread and remove cooked meat in a bowl. Sprinkle with chopped onions, it will serve as a side dish.</p> <p>Author: Nadezda Krainaja</p>  	<p>Шашлык по-грузински</p> <p>Ингредиенты: Охлажденная или парная свиная шея – 3 кг Винный уксус – 150 г Соль – по вкусу Свежемолотый черный перец – крупный помол Красный лук</p> <p>Способ приготовления: Первым делом нарезать свинину таким образом, чтобы в каждом куске присутствовало немного сала. Готовить маринад из винного уксуса, чёрного перца, лука и соли. Затем плотно складывать мясо в маринад, накрыть крышкой. Все это оставить на период от 1 до 6 часов. На шампуры нанизывать мясо ровно вдоль шампура, чтобы оно не свисало. Для равномерной и полной прожарки следить за тем, чтобы на каждом шампуре куски мяса были одного размера и качества. Затем разжигать угли в мангale и укладывать шампуры на расстоянии 10–15 см от углей. Не забывать часто переворачивать шампуры, иначе мясо может подгореть. Обычно до полной готовности достаточно 15–20 минут. Как только шашлык начал немного обугливаться, взять ломоть грузинского хлеба и снимать готовое мясо в миску, сверху посыпать нарезанным луком – он станет дополнительной закуской.</p> <p>Автор: Надежда Крайная</p>	<p>Chinese Dumplings</p>  	<p>Китайские пельмени</p> <p>Ингредиенты: Для тесто: Мука – 2 стакана Вода – ½ стакана</p> <p>Для начинки: Мясной фарш (свинина, говядина, курица) – 500 г Овощи (китайская капуста, морковь, лук-порей, цуккини) – 500 г Измельченный имбирь – 1 ч.л. Измельченный зеленый лук – 2 ч.л. 4 размягченные в воде сушеные грибы Креветки Соль – 1 ч.л. Сахар – 1 ч.л. Соевый соус – 2 ч.л. Кунжутное масло – пару капель Дополнительные ингредиенты начинки (по желанию): масло, крахмал, измельченный чеснок, яйцо, рисовая лапша, пророщенная фасоль, капуста.</p> <p>Способ приготовления: Замесить тесто из муки и воды, скатать в камок и разделить на 30–35 маленьких шариков. Раскатать скапкой в тонкий пласт небольшие пельмени, диаметром примерно 7 см. Мелко нарезать овощи и размягченные грибы. Разрезать креветки. Перемешать мясной фарш, креветки, грибы, овощи и остальные ингредиенты для начинки. В центр каждого раскатанного кусочка теста кладь полную чайную ложку начинки, тщательно запелив края. В кастрюле разогреть ¼ л воды. Поместить пельмени в кипящую воду. Вода должна полностью покрывать пельмени. Перемешать и накрыть крышкой. Когда вода закипает, добавить стакан холодной воды, перемешать и опять накрыть крышкой. Действие повторить еще два раза. Когда вода закипает третий раз, при помощи шумовки вынимать из кастрюли пельмени и слить воду.</p> <p>Автор: Xia Xiaolei</p>

KOMI CUISINE	KOMI БЛЮДО	RUSSIAN CUISINE	РУССКОЕ БЛЮДО
Fish in Komi style	Рыба по-коми	Ural Pancakes	Уральские блины



Ingredients:

Freshwater fish – 150 g
Milk – 200 g
Egg – 1
Salt

Directions:

River fish is gutted and well washed. Cut the fish in single-serving pieces and sprinkle with salt and pepper. Pour on a mixture of milk and egg (you can also sprinkle it with cheese). Place it in the oven and cook at 150 ° temperature. The fish is served in the same dish where it was cooked.

Cranberry mors

Cranberries – 400 g
Sugar – to taste
Water

Author: Irina Chugunova

Ингредиенты:

Речная рыба – 150 г
Молоко – 200 г
Яйцо – 1 шт.
Соль

Способ приготовления:

Распотрошить речную рыбку, тщательно вымыть. Порезать на порционные куски, посыпать солью, перцем. Залить яично-молочной смесью. (Сверху можно посыпать сыром). Запекать в духовке при температуре 150°. Подать в посуде, в которой рыба запекалась.

Клюквенный морс:

Клюква – 400 г
Сахар – по вкусу
Вода

Автор: Ирина Чугунова

KOMI CUISINE	KOMI БЛЮДО	RUSSIAN CUISINE	РУССКОЕ БЛЮДО
Fish in Komi style	Рыба по-коми	Ural Pancakes	Уральские блины



Ingredients:

Flour – 300 g
Kefir (milk or water of room temperature, whey) – 1 glass
Water (boiling) – 200 g
Eggs – 2
Soda – a pinch
Salt – ½ teaspoon
Sugar – 1 tablespoon
Vegetable oil – 2–3 tablespoons

Directions:

Whip eggs until light foaming, add salt. Then add a glass of kefir. Take 2/3 sifted flour, mixed with soda and add by spoonful to the liquid mixture. Mix thoroughly to avoid lumps. Add a glass of boiling water to the mixture (about 80 degrees hot so that the eggs don't coagulate and form lumps) and beat. Add the rest of sifted flour, a tablespoon of sugar, 2–3 tablespoons of vegetable oil and beat. Take your favourite pan and bake thin pancakes. Fry on both sides until they become golden brown. Bon appetit!

Author: Yevgenia Dehtjar

Ингредиенты:

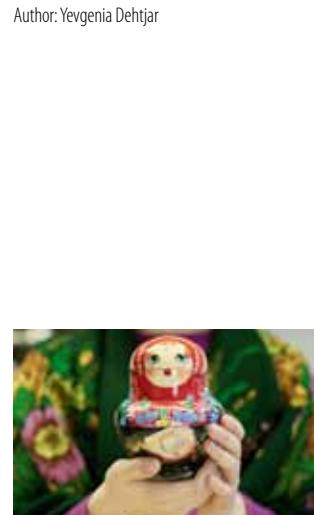
Мука – 300 г
Кефир (молоко или простая вода комнатной температуры, молочная сыворотка) – 1 стакан
Вода (кипяток) – 200 г
Яйцо – 2 шт.
Сода – на кончике ножа
Соль – 1/2 чл.
Сахар – 1 стл.
Масло растительное – 2–3 стл.

Способ приготовления:

Взбить яйца до появления легкой пены, добавить соль. Затем добавить стакан кефира. 2/3 просеянной муки смешать с содой, в жидкую массу добавить по ложке. Тщательно перемешать, чтобы не образовались комочки. Смесь залить стаканом кипятка (около 80 градусов, чтобы не свернулись яйца) и взбить. Добавить оставшуюся просеянную муку, ложку сахара и 2–3 стл. растительного масла и взбить.

Использовать любимую сковороду для блинов и выпекать на ней тонкие блинчики. Обжарить с двух сторон до золотисто-коричневого цвета. Приятного аппетита!

Автор: Евгения Дехтар



Sklandrauši

Latvian vegetable tart



Ingredients

Dough:

300 g rye flour of rough grinding
100 ml water
2 tablespoons lard or margarine
1 teaspoon sugar
1 egg
Pinch of salt

Potato filling:

150 g potatoes
2 tablespoons milk
1 tablespoon butter
Pinch of salt

Directions to make sklandrauši:

Filling is prepared before making *sklandrauši* dough:

Carrot filling – boil carrots, rub through the sieve or smash with blender to the consistency of puree. Add salt, honey, egg, sour cream and flour to the carrot mash and mix well.

Potato filling – peeled potatoes boil in salted water, pour off the water, rub through the sieve or smash with blender to the consistency of puree. Add boiled milk (2 tablespoons), butter (1 tablespoon) and mix well.

The carrot filling has a sweet taste while the potato filling – a neutral one, therefore both fillings can be layered one upon each other placing the potato filling at the bottom.

Preparation of Sklandrauši

Weigh the necessary amount of flour, sift flour on the table and make a well in the middle. Place lard (or margarine) in the well and add 1 egg. Knead flour, lard (or margarine) and egg, then gradually add warm water with a dissolved teaspoon of sugar and a pinch of salt. Knead until dough is firm and can be easily rolled, and form a round loaf.

Divide the dough loaf into several pieces (to ensure that each piece can be easily rolled), and roll into an approximately 3 mm thick sheet. Cut out round circles with a glass. Add the remaining dough to another piece of the loaf. Take a dough circle and turn up 1–1.5 cm high edges. Crimp the edges in some places so that they hold up more firmly. Place the tartlet on baking sheet, lined with a baking paper, which will help removing them more easily when they are done. Fill each tartlet with either carrot or potato mass or use both fillings layering them one upon each other.

Heat the oven to the temperature of 200 degrees. Place the baking sheet with prepared tartlets and cook for approximately 15 minutes until the filling becomes golden and the dough turns dry and crusty. Display tartlets on a plate or bowl after they have cooled down.

Author: Jolanta Klauča



Скландрауши

Latvian vegetable tart



Ингредиенты:

Для теста:

Ржаная мука – 200–250 г
Вода – 100 мл
Свиной жир или маргарин – 2 ст. л.
Сахар – 1 ч. л.
Яйцо – 1 шт.
Соль – щепотка

Для картофельной начинки:

Картофель – 150 г
Молоко – 2 ст. л.
Масло – 1 ст. л.
Соль – щепотка

Морковная начинка – отварить морковь, протереть через сито или взбить в блендере до консистенции пюре. К морковному пюре добавить соль, мёд, яйцо, сметану, муку и всё хорошо перемешать.

Картофельная начинка – очищенный картофель отварить в солёной воде, слить, протереть через сито или взбить в блендере до консистенции пюре. К картофельному пюре добавить кипячёного молока (2 ст.л.), масло (1 ст.л.) и тщательно перемешать. Так как у морковной начинки сладкий привкус, а у картофельной начинки нейтральный вкус, обе начинки можно накладывать поверх друг друга – снизу картофельную, а сверху морковную массу.

Приготовление скландраушей:

Необходимо взвесить нужное количество ржаной муки, просеять муку на поверхность стола и сделать ямку по центру. В ямку положить мелко нарезанный жир (или маргарин) и добавить одно яйцо. Когда мука, жир (или маргарин) и яйцо смешаны, медленно добавлять тёплой воды, в которой растворена 1 чл. сахара и щепотка соли. Замесить крутое и хорошо катаемое тесто, создав форму батончика.

Батончик из теста разделить на несколько частей, которые можно легко раскатать толщиной 3 миллиметра. Стаканом сделать кружочки, оставшиеся тесто присоединить к другому батончику. Каждому кружочку завернуть край до 1–1,5 сантиметра, которые в некоторых местах нужно слепить, чтобы крепче держались. Из теста сделанные корзиночки выложить на противень в который постелена пергаментная бумага, чтобы готовых скландраушей было бы легче снять. В каждую корзиночку положить морковную или картофельную начинку или одну начинку на другую.

Духовку разогреть до температуры 200 градусов. Разогретую духовку поместить противень с приготовленными скландраушами и выпекать примерно 15 минут при температуре 200 градусов, до золотистого цвета, пока тесто сухое и хрустящее. Когда скландрауши немного остывли, выложить на тарелку или в чашку.

Автор: Йоланта Клауча

LIBANIAN CUISINE**Kafta bilsunije****Ingredients:**

Ground meat – 90% of beef and 10% lamb or pork (optional)
Parsley
Onions
Spice mixture (salt, black, white pepper, cinnamon, a little chilli pepper)
Potatoes, tomatoes, paprika
Tomato sauce

Directions:

Ground meat (1 kg) is mixed with 2 small bunches of parsley and 1 white onion, blended beforehand. Add 2–3 tablespoons of spice mixture. Everything should be mixed into a smooth paste. Spread the meat evenly on a baking tray. On top of the meat arrange in layers 4–5 potatoes, cut in thin slices, 4–5 sliced tomatoes, sliced paprika of various colours, optionally you may put also sliced onions. Dilute tomato sauce (0,3 l tomato sauce) in approximately 2 cups of water and pour on the dish. Place the tray in the oven and bake at 170 degrees for about an hour. Serve with Arab bread.

Author: Abu Meri Hosams

ЛИБАНСКОЕ БЛЮДО**„Kafta bilsunije“****Ингредиенты:**

Мясной фарш – 90% говядины, 10% по вкусу – баранина, свинина
Петрушка
Лук
Смесь специй (соль, черный, белый перец, корица, немного перец чили)
Картофель, помидоры, перец красный сладкий
Томатный соус

Способ приготовления:

Измельчить в блендере 2 небольших пучка петрушки с одной головкой белого лука и перемешать с 1 килограммом молотого мяса. Добавить 2–3 ст.л. смеси специй. Тщательно перемешать и равномерно выложить на разогретую противень для выпечки. Нарезать тонкими слайсами 4–5 картофелины и выложить поверх мяса, затем 4–5 нарезанных слайсов помидоров также выложить поверх, затем цветную паприку, по желанию лук. Залить 2 стаканами воды, разбавленными с 0,3 л томатным соусом. Ставить на час печься в разогретую до 170 градусов духовку. Подавать с арабским хлебом.

Автор: Абу Мери Хосам

ROMI CUISINE**Mas ti mārekļa**
Meat with dough scones**Ingredients:**

Pork ribs or blades
Garlic, onion
Salt
Vegeta seasoning
Carrots
Flour
Oil
Sugar
Milk
Sour cream
Greens

Directions:

Cut pork ribs into small pieces and fry on pan in oil. Then put the meat in a pot, add water and boil. Add spices – salt, vegeta seasoning and garlic, peeled and cut carrots. Boil until the meat is tender, then take it out and in the same broth boil the dough scones. Prepare dough by mixing flour, some oil, salt, sugar and milk. Roll the dough and cut out round scones using a cup. Serve the dish with sour cream and greens.

Author: Inara Kozlovska

РОМИ БЛЮДО**„Mas ti mārekļa“**
Мясо с лепешками**Ингредиенты:**

Свиные ребрышки или лопатки
Чеснок, лук
Соль
Вегета
Морковь
Мука
Масло
Сахар
Молоко
Сметана
Зелень

Способ приготовления:

Свиные ребрышки нарезать на мелкие кусочки, положить в сковороду и обжарить в масле. Затем положить в кастрюлю, залить водой и варить. Добавить специи – соль, вегету, лук и чеснок, очищенную и нарезанную морковь. Варить пока мясо не станет мягким, затем его выбрать и в том же бульоне варить из теста приготовленные лепешки. Для приготовления теста смешать муку, немного масла, соли, сахара и молока. Раскатать тесто и с помощью нажатия кружки сформировать круглые лепешки. Подать со сметаной и зеленью.

Автор: Инара Козловска



TATARIAN CUISINE

Plov in Tatar style

**ТАТАРСКОЕ БЛЮДО**

Плов по-татарски

**Ingredients:**

CRice — 1 kg rosy „devzira” rice
Lamb — 2 kg
Onions — 1 kg
Carrots — 1 kg
Garlic — three large heads of garlic
Tail (kurdyuk) fat — 250 g
Spices — pre-mixed seasoning for plov, separately
Cumin, Turmeric and barberry
Salt
Some olive oil

Directions:

Pour olive oil in pre-heated „kazan” (a pot made of thick cast iron) and heat. Put onions, carrots and tail fat in oil. In some minutes withdraw them from the pot and insert in clear oil onions cut in large rings. Then take out fried onions and put carrots — fry slightly and take out.

Place meat in kazan cut in rather large pieces. Fry the meat on high heat until it becomes light brown and pour on some water. Add salt and cumin and stew under lid for about 15 minutes. Then add fried onion, carrots and some spices. Place washed rice on top of the meat. Add salt and spices to taste and add cloves of garlic. Add 1–1,5 glasses of water. Then with skimmer move rice together forming a hill. Take the pot off the heat, and the dish will remain warm for a long time as the cast iron preserves the warmth.

Author: Mihail Ryashchenko

Ингредиенты:

Рис (розовый «девзира») — 1 кг.
Мясо баранины — 2 кг
Лук — 1 килограмм.
Морковь — 1 килограмм.
Чеснок — три большие головки.
Курдючный жир — 250 грамм.
Специи — готовые смеси специй «для плова»,
отдельно зира, куркума молотая и кизил
(барбарис).
Соль
Немного оливковое масло

Способ приготовления:

В раскаленный казан залить масло (на полтора пальца), разогреть. В масло бросить очищенный лук, морковь и курдюк. Через несколько минут вынуть содержимое и в очищенное масло бросить нарезанный крупными кольцами лук. Затем вынуть обжаренный и отдавший сок лук и бросить морковь — так же слегка обжаривать и вынуть.

Затем положить в казан мясо, нарезанное довольно крупными кусками. Обжаривать на сильном огне до ёлкой корочки и залить слегка водой. Посолить, добавить зира и туширить под крышкой 15 минут. Затем добавить обжаренный лук, морковь и ещё немного специй. Сверху положить промытый (или замоченный в воде) рис. Посолить, добавить специй по вкусу и очищенные долбы чеснока. Добавить 1–1,5 стакана воды.

Затем, как водится, собирать шумовкой плов в горку. Снять с огня и блюдо останется теплым от собственного жара и медленно остывающего чугуна.

Автор: Михаил Ряшенко





Vareniki

Filled dumplings



Vareniki (filled dumplings) – is one of the most favourite and popular dishes of the Ukrainian cuisine. Varenki are usually made of noodle dough, they are quite small in size and filled with various fillings (more often vegetable and fruit – berry than meat fillings).

Secrets of preparation

1. The dough should not be rolled too thin. The dough for vareniki should be made with ice-cold water and preferably in a chilly room, away from oven. Keep the unused dough covered with a towel or a bowl.
2. Next important tip – the filling should be made avoiding release of liquid, which could lead to perforation of dough shell. To insure this, when making dumplings with cottage cheese, the latter is previously boiled in boiling water, carefully drained and mixed with egg yolks. For the same purpose bones are removed from cherries and the berries themselves are kept for a longer time in sugar. Juice released from the cherries is strained several times. Varenki with such filling will never fall apart.
3. The right dough and filling is not a guarantee of success – it is also important to carefully stick together the edges of dumplings and boil them in a right way. Boiling in a right way means taking a wide and not too high pot and cooking dumplings in excess water at a moderate heat.

Dough for vareniki:

To prepare a traditional dough for vareniki, take sifted flour (wheat or wheat half with buckwheat), add cooled water and eggs, add salt. Using ice-cold water will beneficially effect the dough – it will not become dry so soon and it will be more elastic.

How to shape vareniki:

The dough is kneaded to medium thickness. Such dough is easily rolled into a thin sheet. The optimum thickness of dough sheet is 1 – 1,5 mm (for dumplings with cherries – 2, 5–3 mm). Cut the dough sheet in 5 x 5 cm squares, place the filling (1 – 1,5 teaspoon) in the middle of each square, fold diagonally and seal the edges – and you get stuffed triangles. Alternatively you can cut out circles with a glass, place the filling in the middle and fold in half and carefully close up the edges – this will result in semicircle vareniki. To avoid dumplings sticking to the surface, dust it with flour.

How to cook vareniki:

When cooking, dumplings should feel free, so boil them in a plenty of salted water. Be sure there is enough salt added – 1 teaspoon to 3 glasses of water. Vareniki are placed in boiling water and removed using a skimmer after they float to the surface (5–10 minutes depending on a filling). When dumplings are done, sprinkle them with melted butter so that they don't stick together. Vareniki are served hot, they lose their taste as they cool down.

Variety of vareniki:

In the Ukraine the most favoured are vareniki with cherries and cottage cheese, widely used are filling with liver, potatoes, beans and mushrooms, the sweet fillings can include poppy seeds, apples, prunes or plums. One of the features when serving vareniki is the use of various flavoured side dishes – sauces and additives. For instance, vareniki with cottage cheese are traditionally served with sour cream, vareniki with fruit fillings – are poured with honey or sprinkled with sugar, cherry dumplings are poured with boiled syrup, and vareniki with potatoes are served with butter sauce (melted butter with or without fried onions) or melted lard, vareniki with mushrooms – with sour cream sauce and chives.

Author: Victoria Ryashchenko

Вареники



Вареники – одно из самых известных и любимых блюд украинской кухни. Вареники обычно готовят из пресного лапшового теста, с добавлением различных начинок (чаще овощных и фруктово-ягодных, чем мясных) и последующим отвариванием получившихся небольших изделий.

Секреты приготовления.

1. Тесто не должно быть раскатано слишком тонко. Тесто для вареников нужно замешивать на ледяной воде, и желательно в прохладном помещении подальше от плиты. Чтобы тесто быстро не обветривалось, обрезки и не используемое тесто следует прикрывать полотенцем или накрывать миской.
2. Следующий важный момент – это приготовление начинки таким образом, чтобы она при прогреве не выделяла жидкость, которая бы приводила к пробоению тестяной оболочки. Для этого для приготовления вареников с творогом, последний предварительно отваривают в кипящей воде, тщательно отжимают и смешивают с желтками. С этой же целью из вишни удаляются косточки, а сами ягоды выдерживаются продолжительное время в сахаре. Выделившийся из вишни сок сливают не сколько раз. Вареники с такой начинкой ни за что не развалятся.
3. Правильное тесто и начинка еще не гарантия успеха – важно хорошо залепить края вареников и правильно их сварить. Секрет успешной варки состоит в том, что нужно взять широкую, но высокую кастрюлю, варить вареники в избытке воды при умеренном кипении.

Тесто для вареников:

Для приготовления простейшего теста для вареников просеянную муку (пшеничную или пшеничная наполовину с гречневой) соединяют с охлажденной водой и яйцами, добавляют соль. Использование ледяной воды благотворно влияет на качество получившегося теста – оно не так быстро сохнет при лепке и становится более эластичным.

Как лепить вареники:

Тесто вымешивают до средней густоты. Такое тесто легко раскатывается в тонкий пласт. Оптимальная толщина тестяного пластика составляет 1 – 1,5 мм (для вареников с вишнями – 2,5–3 мм). Пласт теста разрезают на квадраты размером 5 x 5 см, в середину каждого квадрата кладут начинку (1–1,5 ч.л.), складывают по диагонали и защелывают края – получаются начиненные треугольники. Другой способ – при помощи стакана вырезать кружки, положить в центр начинку и сложить пополам, тщательно залепить края – получатся полуциркульные вареники. Чтобы вареники не прилипали к поверхности нужно присыпать их мукою.

Как варить вареники:

При варке вареники должны чувствовать себя свободно, поэтому варят их в избытке подсоленной воды. Соли должно быть добавлено достаточно – 1 чл. на 3 стакана воды. Вареники закладывают в кипящую воду и вынимают при помощи шумовки, после того как они всплынут на поверхность (через 5–10 минут в зависимости от начинки). Готовые вареники поливают растопленным сливочным маслом, чтобы они не спились. Подавать вареники следует в горячем виде, остывая, они теряют во вкусе.

Многообразие вареников:

На Украине больше всего любят вареники с вишнями или творогом, также довольно распространены начинки из печени, картофеля, фасоли, грибов, среди сладких начинок – маковая, яблочная, из чернوسлива или слив. Одна из особенностей подачи вареников – использование различных вкусовых добавок – соусов и подливок. Так, вареники с творогом традиционно употребляют со сметаной, с фруктовыми начинками – поливают медом или присыпают сахаром, вишневые вареники поливают уваренным сиропом, вареники с картошкой едят с масляной подливкой (растопленное масло с добавлением жаренного лука или без) или топленым салом, грибные – со сметанно-луковым соусом и т. д.

Автор: Виктория Ряшенко

Katra recepte ir autora izstātīta. Receptēm nepiemīt literāri pareizā valoda, tās nav pārveidotas, lai iegūtu labskānu un līdzīgu stilu. Grāmatas veidotāji vēlējās nemainīgi nodot dzirdēto, redzēto un pierakstīto pavārmākslu.

Each recipe is told by its author. The recipes not always conform to literary language standards and they are not modified to achieve a unified style. The creators of the book wished to convey the practices of cooking in an unchanged form as they were heard, seen and recorded.

Каждый рецепт является рассказом автора. Рецепты лишены правильного литературного языка, они не перефразированы, чтобы не утерять благозвучие и присущий стиль. Создатели книги желали передать без изменений услышанное, увиденное и записанное мастерство поваров национальных блюд.

Dažādu garšu kulinārijas pulciņš

Bērnu pavārmāksla. 15 tautu ēdieni

Mākslinieks: Rauls Liepiņš

Datordarbi: Kaspars Podskočijs

Fotogrāfe: Aija Bley

Vāka foto: Līga Purīņa-Purīte

Tulkotāja angļu valodā: Inese Lapa

Tulkotāja krievu valodā: Elīna Bizņa

lespiests tipogrāfijā "Neto"

Izdevējs: Laikmetīgās mākslas centrs

© Laikmetīgās mākslas centrs, teksts

© Rauls Liepiņš, dizains

© Aija Bley, fotogrāfijas

© Laikmetīgās mākslas centrs, 2014

ISBN 978-9934-8078-7-9



ISBN 978-9934-80787-9

9 789934 807879