

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ КУХОНЬ НАРОДОВ РОССИИ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

2-е издание

Под редакцией профессора А. Т. Васюковой

Москва
Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°»
2015

УДК 641.5
ББК 36.99
С23

С23 **Сборник** рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А. Т. Васюковой. — 2-е изд. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. — 208 с.

ISBN 978-5-394-02385-9

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России разработан специалистами и практическими работниками отрасли общественного питания. В него вошли наиболее распространенные рецептуры блюд кафе, столовых и ресторанов различных регионов России.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007399.06.09 от 26.06.2009 г.

Подписано в печать 10.09.2014. Формат 60×84 1/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 13.
Тираж 750 экз. (2-й завод 201–750 экз.). Заказ

Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°»
129347, Москва, Ярославское шоссе, д. 142, к. 732.
Для писем: 129347, Москва, п/о И-347;
Тел./факс: 8(495) 741-34-28,
8(499) 182-01-58, 182-42-01, 182-11-79, 183-93-01.
E-mail: sales@dashkov.ru — отдел продаж;
office@dashkov.ru — офис;
<http://www.dashkov.ru>

ISBN 978-5-394-02385-9

© Васюкова А. Т., 2013

© ООО «ИТК «Дашков и К°», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	12
-----------------------	----

АБХАЗСКАЯ КУХНЯ

1. Вареные яйца с орехом (акутагъчапа)	38
2. Отварная курица или индейка по-абхазски	38
3. Паштет из субпродуктов (архварахчапа)	39
4. Амгуачапа (субпродукты, варенные с ореховой массой — акачпей)	40
5. Форель, жаренная на вертеле	41
6. Яичница по-абхазски (акутагджи)	42
7. Яичница с сыром и орехом (акурчаца)	42
8. Бурдючный сыр, приправленный аджикой и мятой (ачаюр, или ашвцыгра)	43
9. Баклава, или пахлава, по-сухумски (абаклауа)	43
10. Халва по-абхазски (ахалуа)	44
11. Соус из спелой алычи (асызбал)	45
12. Соус из ежевики (амаахыр сызбал)	46
13. Соус из зеленого (молодого) винограда с орехом (акухь сызбал)	46
14. Соус из крапивы и щирицы с орехом (ахаршьыл сызбал)	46
15. Соус из грецкого ореха с аджикой (арашых сызбал)	47
16. Суп из баранины с фасолью	48
17. Суп из баранины с крупой	49
18. Акудрца — суп из фасоли	49
19. Ахудзрца — суп из пшеницы	50
20. Окрошка по-абхазски	51
21. Говядина, тушенная по-абхазски	51
22. Козленок, жаренный (целиком) на вертеле	52
23. Акутеицарш — курица под ореховым соусом	53

24. Цыпленок под томатным соусом (акучышыицарш)	54
25. Курица или индейка, жаренные на вертеле. 1-й вариант ...	54
26. Курица или индейка, жаренные на вертеле. 2-й вариант ...	55
27. Цыпленок, жаренный на вертеле, по-абхазски	56

АДЫГЕЙСКАЯ КУХНЯ

28. Чэтлибж по-адыгейски	56
29. Лилибж по-адыгейски	57

АЛТАЙСКАЯ ТРАДИЦИОННАЯ КУХНЯ

30. Чегень (кислое молоко)	57
31. Арчи	58
32. Курут	58
33. Быштак	59
34. Каймак	59
35. Эдигей	59
36. Кого молочное	60
37. Боорсок	60
38. Теертнек (алтайский национальный хлеб). 1-й вариант ...	60
39. Теертнек (алтайский национальный хлеб). 2-й вариант ...	61
40. Кан (кровяная колбаса)	61
41. Ток-чок	62
42. Чай по-алтайски	62
43. Чай с талканом	63
44. Чарак	63

БАШКИРСКАЯ КУХНЯ

45. Закуска уфимская	64
46. Куырылган	64
47. Тукмач с птицей	65
48. Тукмас с яйцом	65
49. Куырылган	66
50. Куллама	66
51. Телятина по-башкирски	67
52. Куриные котлеты с орехами	68
53. Пельмени мясные с картофелем	69
54. Пельмени в горшочке	70
55. Пельмени по-уфимски	70
56. Вак-балеш (пирожки с начинкой)	70
57. Губадия по-башкирски	71

58. Усбосмак	72
59. Коймак	73

БУРЯТСКАЯ КУХНЯ

60. Монгольский салат из зеленой фасоли	73
61. Шулэп (суп-лапша по-бурятски)	74
62. Колбаса кровяная	74
63. Колбаска мясная	75
64. Мясо строганое с лапшой	75
65. Сметана с черемухой и сахаром	76
66. Чай зеленый с молоком	76

ДАГЕСТАНСКАЯ КУХНЯ

67. Суп рисовый с курицей и курагой	76
68. Лакский хинкал (гъавккури)	77
69. Аварский хинкал	78
70. Чуду с мясом и картофелем (даргинское)	80
71. Баранина с тыквой (кумыкское блюдо)	80
72. Плов по-лезгински	81
73. Хоегушт зеленый (из татской кухни)	82

ДОНСКАЯ КУХНЯ

74. Постный борщ	82
75. Карп с белым столовым вином	83
76. Солянка казачья	84
77. Стерлядь на шампанском	84
78. Лещ, запеченный с кашей	85
79. Лещ с хреном и яблоками	85
80. Рыба донская тушеная	86
81. Щука печеная со свиным салом	86
82. Кулеш рыбацкий	86
83. Раки по-праздничному	87
84. Пряники Донские	87
85. Пирог походный	88
86. Нардек (арбузный мед)	88
87. Освежающий напиток	89
88. Напиток с донским вином	89
89. Квас из терна	89
90. Напитки из трав	90

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ

91. Гекахте лебер	90
92. Жареные огурцы	91
93. Запеченная гефилте-фиш	92
94. Пирог с ананасами	92

ИНГУШСКАЯ КУХНЯ

95. Салат по-ингушки	93
96. Сыскл кодар	94
97. Чиепалгаш (лепешки с картофелем или творогом)	94
98. Дулх-халтам (мясо с галушками по-ингушки)	95

КАБАРДИНО-БАЛКАРСКАЯ КУХНЯ

99. Салат из редиса	96
100. Салат из свежих огурцов и помидоров	97
101. Суп с мясом	97
102. Ляпс с ляпстехой (суп)	98
103. Сохта (колбаса)	98
104. Шашлык по-балкарски (балкарская кухня)	99
105. Жарков (жаркое из баранины)	99
106. Жал-баур (шашлык из печени)	100
107. Птица жареная по-кабардински	100
108. Плов с курицей	101
109. Курица, тушенная в соусе гядлибжа	101
110. Койжапха (соус сметанный)	102
111. Кой-далян (пирожки круглые с творогом)	102
112. Хычин с сыром и картофелем (пресный пирог)	103
113. Кой-далян (пирожки с творогом)	103
114. Жамуко	104
115. Халва домашняя	104
116. Закерис	105
117. Курица, тушенная с картофелем	105
118. Индейка отварная по-кабардински	106
119. Индейка жареная по-кабардински	107
120. Лицуклибжа	108

КАЛМЫКСКАЯ КУХНЯ

121. Ця	109
---------------	-----

КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ КУХНЯ

122. Гедлибже	109
123. Курица под соусом	111

КАРЕЛЬСКАЯ КУХНЯ

124. Творожные бутерброды	111
125. «Мраморные» бутерброды	112
126. Ягодные бутерброды	113
127. Уха из налима	113
128. Уха молочная (kalakeitto (с.к.), kalazuarencu)	114
129. Мясной суп с грибами	114
130. Канунник по-карельски (aattolohko)	115
131. Жаркое из баранины и свинины (lammaspaisti)	116
132. Мясо трубочкой	116
133. Курица в сметане	117
134. Котлеты куриные	117
135. Котлеты из лосятины	118
136. Жаркое из лосятины	119
137. Грибная похлебка по-петровски	119
138. Запеканка из брюквы по-фински (lanttulaatikko)	120
139. Паста (пасха). 1-я рецептура	121
140. Паста (пасха). 2-я рецептура	121
141. Кислопряженцы с молоком	122
142. Репный квас	122
143. Морковно-ягодный напиток	123

КУБАНСКАЯ КУХНЯ

144. Салат «Кубанский»	123
145. Сельдь по-кубански	124
146. Салат из языка	124
147. Борщ с грибами	125
148. Затирка кубанская	126
149. Похлебка из осетрины с грибами	126
150. Колбаски по-кубански	127
151. Штрумбы мясные кубанские	127
152. Жаркое по-кубански с баклажанами и алычой	128
153. Нутрия по-кубански	129
154. Судак по-казацки	129

155. Блины по-кубански	130
156. Вареники с картофелем и грибами или капустой	131
157. Вареники «Матаз»	131
158. Кабачки, фаршированные овощами и рисом	132

КУРДСКАЯ КУХНЯ

159. Пилав по-курдски	133
160. Адапс пилав по-курдски	133
161. Хавиг поло по-курдски	134
162. Кюфта шурева по-курдски	135
163. Хореш бурани по-курдски	136
164. Кюфта таабел по-курдски	136
165. Абгушт по-курдски	137
166. Хореш субзи по-курдски	137

КУХНЯ НАРОДА КОМИ

167. Йола кукань яй (телятина в молоке)	138
168. Оленина, тушенная с картофелем	138
169. Борщ по обычаям коми	139
170. Коми борщ	139

МАРИЙСКАЯ КУХНЯ

171. Салат из зеленого лука	140
172. Салат картофельный с кальмарами	140
173. Салат из стерляди (шолтымo стерлядь)	141
174. Винегрет овощной	142
175. Помидоры, фаршированные мясным салатом и грибами	142
176. Закуска «Таир»	143
177. Шурашан студень (студень с крупой)	144
178. Шурашан туймошыл (говядина по-таирски)	144
179. Пельмени по-марийски	145
180. Жаритлыме шокш (печень по-таирски)	145
181. Турисмо торык вуд (напиток творожный)	146

МОРДОВСКАЯ КУХНЯ

182. Ушица	146
183. Летняя ушица	147
184. Зимняя ушица	147
185. Баланда	148
186. Полбяная каша	148

187. Шонгарям (мордовская пшенная каша)	149
188. Каша пшенная с тыквой (суронь ям тикла мархта (м), дурак куяр марто ямксонь (э))	150
189. Цёмарт (мордовские пельмени)	150
190. Томленное мясо зайца	151
191. Томленная рыба	152
192. Брусника (клюква) с репой (редькой)	152
193. Кисель из меда	153
194. Пампушки (цюкорост (м), сукорот (э))	153

НАНАЙСКАЯ КУХНЯ

195. Строганина	154
196. Квашеная оленина	155
197. Медвежatina тушеная	155

ТАТАРСКАЯ КУХНЯ

198. Гороховый суп	156
199. Куллама с курицей	156
200. Суп молочный с картофелем	157
201. Салма в бульоне	158
202. Суп с рубленным мясом (старинное татарское блюдо)	158
203. Шулпа из баранины (суп)	159
204. Пельмени с вишнями	159
205. Тутырган-таук (курица, фаршированная яйцом и молоком)	160
206. Бэлиш, запеченный в горшке	160
207. Тутырма	161
208. Жаркое «Казань»	162
209. Казанский плов	163
210. Рыба, фаршированная по-татарски	163
211. Тэбе из рыбы по-татарски	164
212. Мясо, тушенное с картофелем, по-татарски	165
213. Азу по-татарски	166
214. Фаршированная баранина (тутырган тэкэ)	167
215. Гусь вяленый по-татарски	167
216. Курица с тушеным картофелем по-татарски	168
217. Тутырган таук (курица, фаршированная по-татарски) ...	168
218. Зразы из кур, жаренные в тесте, по-татарски	170

219. Кыстыбый	171
220. Чэк-чэк (шарики из теста)	172
221. Катык (простокваша из топленого молока)	173

ТУВИНСКАЯ КУХНЯ

222. Лапша тувинская	173
223. Манчи	174
224. Пуца (вареники на пару)	175
225. Тувинская лепешка	175
226. Тырткан чашечный	176
227. Чай по-тувински	176

УДМУРТСКАЯ КУХНЯ

228. Салат «Ижевский»	177
229. Вареники с редькой	177
230. Виртырем (колбаски)	178
231. Жукомильым (блинчики с фаршем)	178
232. Капуста с говядиной	179
233. Котлеты деревенские	180
234. Нугыли (суп)	181
235. Перепечи	181
236. Пыжем силь (мясо жареное)	182
237. Шаньги с картофелем	183

ХАКАССКАЯ КУХНЯ

238. Салат из горошка с мясом	183
239. Салат из кюбиргена	184
240. Салат из халбы	184
241. Сатырма (хакаское национальное кушанье)	185

ЧУВАШСКАЯ КУХНЯ

242. Бутерброд с кильками и яблоками	185
243. Грибы с зеленым луком и картофелем	185
244. Икра свежей щуки	186
245. Студень говяжий	186
246. ПЦи из рассады	187
247. ПЦи из крапивы	188
248. Суп с галушками	188
249. Суп молочный с тыквой	189
250. Суп молочный с рыбой	190

251. Суп с калиной	190
252. Окрошка по-чуваши	191
253. Колбаса домашняя	191
254. Кролик жареный	192
255. Шыртан	192
256. Рулетики по-чебоксарски	193
257. Котлеты из жирной свинины с печенкой	194
258. Вобла соленая жареная	194
259. Рыба запеченная с гарниром	195
260. Картофель печеный в кожуре с огуречным рассолом	196
261. Картофель жареный с яйцом	196
262. Картофельная запеканка с рыбой	197
263. Грибы жареные с картофелем	197
264. Пшеничная каша с грибами	198
265. Вареники с капустой	199
266. Пирог с клюквой	199
267. Пирожки печеные с рисом и изюмом	200
268. Ряженка	201
269. Сладость	201
270. Кисель	201
271. Малина с молоком	202

ЧУКОТСКАЯ КУХНЯ

272. Лососевый суп	202
273. Палочки из оленины	203
274. Пальгын	203
275. Филе кабана по-охотничьи	204
276. Пяруй нянь	204

ЯКУТСКАЯ КУХНЯ

277. Керчэх	205
278. Студень из головы и ног лося	206
279. Ойгос (вареное мясо)	206
280. Корюшка в кляре	207
281. Султа	207
282. Сууммэх (сыр по-якутски)	208

ВВЕДЕНИЕ

Национальные кухни народов России формировались веками. В дореволюционное время пища была весьма скудной, однообразной и малокалорийной. В последние же десятилетия совершенствовалась технология приготовления, расширялся ассортимент используемых продуктов.

С ростом благосостояния повышался удельный вес ранее не производившихся и мало употреблявшихся ценных продуктов питания. Меню стало значительно богаче. Однако национальные особенности и обусловленные климатом предпочтения некоторым продуктам остаются.

Этнографы, начиная исследование жизни этноса, изучают его кухню, ибо в ней в концентрированном виде отражаются история и культура, быт и нравы народа. Огромная страна, раскинувшаяся от Балтийского моря на западе до Тихого океана на востоке, от Арктики на севере до Кавказских гор на юге, — это Россия. Русская кухня в этом смысле не исключение, она так же является частью нашей культуры, нашей истории.

В древнейших письменных источниках X–XV вв. содержатся первые скудные сведения о русской кухне. Она начала складываться в IX в. и к XV в. достигла своего расцвета. Естественно, на формирование русской кухни в первую очередь самое большое влияние оказали природно-географические условия. Обилие рек, озер, лесов способствовало появлению в русской кухне большого количества блюд из рыбы, дичи, грибов, лесных ягод.

Свой язык, обычаи, неповторимые песни, танцы и сказки имеет каждый народ, и в каждой стране есть свои излюбленные блюда, особые традиции застолья, приготовления пищи. Мы хотим познакомить вас с русской национальной кухней. При написании сборника нами специально были отобраны лучшие рецепты старинных и современных блюд народов России.

Тема трапезы и застолья нашла широкое отражение во всех жанрах русского изобразительного искусства: живописи, графике, изделиях народных художественных промыслов.

Широко известен за рубежом русский стол. Славится он главным образом своими деликатесами: копченой спинкой осетра (балыком), севрюжиной с хреном, малосольной лососиной (семгой), красной, черной и розовой (сиговой) икрой, маринованными и солеными грибами (рыжиками и белыми), составляющими не только прекрасный натюрморт вместе с кристально прозрачной московской водкой, но и тонко гармонирующими с нею во вкусовом отношении.

Но эти праздничные, изысканные готовые продукты не могут дать полного представления о кухнях народов России, о своеобразии вкуса их основных горячих блюд, о составе русского национального стола в целом.

В том виде, в каком она дошла до наших дней, русская кухня сложилась окончательно немногим более ста лет тому назад. Во вторую половину XIX в. была проведена ее неофициальная кодификация. Именно в период с 40-х по 80-е гг. XIX в. появилось большое количество поваренных книг, составленных людьми разных сословий (от аристократов до крестьян) и из разных губерний страны. Это позволило не только впервые увидеть в наиболее полном виде весь национальный репертуар русских блюд, но и начать его критическую чистку от разных инородных заимствований и наслоений.

Кухни народов России прошли длительный, тысячелетний путь развития и пережили несколько этапов. Каждый из них оставил неизгладимый след (если говорить о том, что мы понимаем под классической русской кухней), причем довольно сильно отличался от других составом меню, композицией блюд и технологией приготовления их, т. е. представлял своего рода отдельную кухню.

Таких этапов насчитывается шесть: древнерусская кухня (IX–XVI вв.); кухня Московского государства (XVII в.); кухня Петровско-Екатерининской эпохи (XVIII в.); Петербургская кухня (конец XVIII – 60-е гг. XIX вв.); Общерусская национальная кухня (60-е г. XIX – начало XX вв.); советская кухня (с 1917 г. по настоящее время).

Древнерусская кухня, охватывающая 500 лет развития, характеризуется чрезвычайным постоянством состава блюд и их вкусо-

вой гаммы на основе строгих (схоластических) канонов приготовления. Кухня этого периода была зафиксирована в первой половине XVI в., в момент ее кульминационного развития, в письменном памятнике 1547 г. (“Домострой”) советником царя Ивана IV Грозного Сильвестром, составившим список современных ему блюд, кулинарных изделий и напитков. Сохранившиеся с конца XVI в. трапезные книги крупнейших русских монастырей дополняют наши сведения о репертуаре древнерусской кухни.

Основу ее составляли хлебные, мучные изделия и зерновые блюда. Уже в IX в. появляется кислый ржаной черный хлеб на квасно-тестяной закваске, он становится национальным русским хлебом, любовь к которому подавляющего большинства народа оказывает решающее воздействие на позицию русской церковной иерархии в спорах об евхаристии на Вселенских соборах в середине XI в. (где русские епископы отвергли опресноки!) и на последующую хозяйственно-политическую ориентацию Руси на Византию, а не на латинский Запад.

Все древнейшие мучные изделия создавались исключительно на основе кислого ржаного теста под воздействием грибковых культур. Так были созданы мучные кисели — ржаной, овсяный, гороховый, а также блины и ржаные пироги. Русские методы закваски теста из привозной (а затем и местной) пшеничной муки и ее сочетание с ржаной дали позднее, в XIV–XV вв., новые разновидности русских национальных хлебных изделий: оладьи, шаньги, пышки (жаренные на масле), баранки, бублики (из заварного теста), а также калачи — основной национальный русский белый печеный хлеб.

Особое развитие получили пироги, т. е. изделия в тестяной оболочке с самой разнообразной начинкой из рыбы, мяса, домашней птицы и дичи, грибов, творога, овощей, ягод, фруктов, из различного зерна в сочетании с рыбой, мясом и грибами. Само по себе зерно послужило основой для создания блюд из него — каш. Каши — полбяная, гречневая, ржаная, так называемая “зеленая” (из молодой недозрелой ржи), ячменная (ячневая) — делались в трех видах в зависимости от соотношения зерна и воды: крутые, размазни и кашицы (полужидкие). Приготавливались они с добавками тех же разнообразных продуктов, какие использовались для начинки пиро-

гов. В X–XIV вв. каши приобрели значение массового ритуального блюда, которым начиналось и завершалось любое крупное мероприятие, отмеченное участием значительных масс народа, будь то княжеская свадьба, начало или завершение строительства церкви, крепости или иное общественно значимое событие.

Привычка сочетать преимущественно мучную основу с мясными, рыбными и растительными продуктами в едином кулинарном изделии или блюде была причиной того, что в конце периода древнерусской кухни (в XVI – начале XVII вв.) в нее органично вошли такие “восточные” блюда, как лапша (молочная, мясная, куриная, грибная) и пельмени, заимствованные соответственно у татар (тюрков) и пермяков (камских угрофиннов), но ставшие русскими блюдами как в глазах иностранцев, так и самого русского народа и даже давшие чисто русскую разновидность — кундюмы (жареные пельмени с грибами).

В средневековый период сложилось также большинство русских национальных напитков: мед ставленный (около 880–890 гг.), приготавливавшийся по методу, близкому к производству виноградных вин, и дававший продукт, близкий к коньяку (выдержка от 5 до 35 лет); березовица пьяная (921 г.) — продукт брожения березового сока; мед хмельной (920–930 гг.) — с добавлением к меду хмеля помимо ягодных соков; мед вареный — продукт, близкий по технологии к пиву (996 г.); квас, сидр (XI в.), пиво (около 1284 г.).

В 40–70-х гг. XV в. (не ранее 1448-го и не позднее 1474 г.) в России появляется русская водка. Рано выразившиеся национальные технологические отличия ее изготовления сказались на более высоком качестве русской водки по сравнению с возникшей позднее горилкой — польской и черкасской (украинской) водкой. Русская (московская) водка производилась из ржаного зерна путем “сидения”, а не дистилляции, т. е. посредством беструбного медленно выпаривания и конденсации в пределах одной и той же посуды.

Однако распространение водки начинается лишь с конца XV – начала XVI вв., когда она становится предметом государственной монополии; из России водка в начале XVI в. (1505 г.) распространяется в Швецию. В 1533 г. в Москве, на Балчуге напротив Кремля, открывается первый общественный “ресторан” —

царев кабак. В конце XV в. (в 70–80-х гг.) появляются первые профессиональные повара — не только у царя, но и у князей и бояр. Отдельно от поваров утверждается профессия хлебников, причем трех разрядов: греки — для вытяжного и пресного теста, русские — для ржаного и кислого, татары — для пшеничного сдобного.

Уже в раннем средневековье сложилось четкое или, вернее, резкое разделение русского стола на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной), что оказало огромное влияние на все дальнейшее развитие русской кухни вплоть до конца XIX в. Это влияние не во всем было положительным и плодотворным. Проведение резкой грани между скоромным и постным столом, отгораживание их друг от друга “китайской стеной”, изолирование одних продуктов от других, строгое недопущение их смешения или комбинации — все это лишь частично привело к созданию некоторых оригинальных блюд, но в целом не могло не вызвать известного однообразия меню.

Больше всего от этой искусственной изоляции повезло постному столу. Тот факт, что большинство дней в году — от 192 до 216 в разные годы — считались постными, а посты соблюдались весьма строго, способствовал естественному расширению постного стола. Отсюда обилие в русской кухне грибных и рыбных блюд, всевозможное использование различного растительного сырья — зерна, овощей, лесных ягод и трав (крапивы, сныти, лебеды и др.).

Попытки разнообразить постный стол на первых порах выражались в том, что каждый вид овощей, грибов или рыбы приготавливался отдельно, самостоятельно. Капусту, репу, редьку, горох, огурцы — овощи, известные с IX в., — если не ели сырыми, то солили, парили, варили или пекли, причем отдельно одно от другого. Поэтому такие блюда, как салаты, никогда не были свойственны русской кухне, они появились в России уже в XIX в. как одно из самых последних заимствований у Запада. Но и тогда они первоначально делались преимущественно с одним овощем, отчего и назывались “салат огуречный”, “салат свекольный”, “салат картофельный” и т. п. Еще большему разделению подвергались грибные и рыбные блюда. Каждые грибы — грузди, рыжики, опята, белые, сморчки, маслята, сыроежки, шам-

пиньоны и т. д. — солили или варили совершенно отдельно от других, что, кстати, практикуется и поныне. Точно так же обстояло дело и с рыбой, употребляемой только в отварном, вяленом, соленном, запеченном и лишь позже, в XIX в., в жареном виде. Каждое рыбное блюдо готовилось особым для той или иной рыбы способом. Поэтому и уха делалась из каждой рыбы отдельно и называлась соответственно — окуневой, ершовой, налимьей, стерляжьей и т. п., а не просто рыбным супом, как у других народов.

Количество блюд в XV в. по названиям было огромно, но по содержанию они немногим отличались одно от другого. Вкусовое разнообразие однородных блюд достигалось, с одной стороны, различием в тепловой обработке, с другой — применением различных масел, преимущественно растительных (конопляного, орехового, макового, деревянного, т. е. оливкового, и значительно позднее — подсолнечного), а также употреблением пряностей. Из последних чаще всего применялись лук и чеснок, причем в весьма больших количествах, петрушка, анис, кориандр, лавровый лист, черный перец и гвоздика, появившиеся на Руси уже с X–XI вв., а позднее, в XV – начале XVI вв., этот набор был дополнен имбирем, корицей, кардамоном, аиром и шафраном.

В средневековый период развития русской кухни выявляется склонность к употреблению жидких горячих блюд, получивших общее название “хлебово”. Самое большое распространение получают такие виды хлебова, как щи, основанные на растительном сырье, а также различные виды мучных супов.

Молоко и мясо до XVII в. употреблялись сравнительно редко, причем обработка их не отличалась сложностью. Мясо (как правило, говядину и гораздо реже свинину и баранину) варили в щах или кашах и до XVI в. почти не жарили. На употребление многих видов мяса был наложен строжайший запрет — особенно на зайчатину и телятину. Остается историческим фактом, что в 1606 г. боярам удалось натравить на Лжедмитрия I толпу, побудив ее ворваться в Кремль, только сообщением, что царь ненастоящий, ибо ест телятину. Это был самый убедительный аргумент. Молоко пили сырое, томленое или скисшее; из кислого молока получали творог и сметану, а производство сливок и масла оставалось почти неизвестным вплоть до XVI в.

Мед и ягоды в древнерусской кухне были не только сладостями сами по себе, но и основой, на которой создавались сиропы и варенья. А будучи смешаны с мукой и маслом, с мукой и яйцами, мед и ягоды стали основой русского национально-го сладкого изделия — пряников. Поэтому пряники были вплоть до XIX в. только медовыми или медово-ягодными, чаще всего медово-малинными или медово-земляничными. В XIV–XV вв. возникает и другое русское национальное сладкое изделие — левишники, приготавливаемые из тщательно протертых ягод брусники, черники, вишни или земляники, высушенных тонким слоем на солнце. К национальному русскому лакомству вплоть до XX в. относились и орехи, вначале лесные и греческие (волошские), а позднее, в XVII в., кедровые и подсолнечные семечки.

Древнерусской кухне, как и всему патриархальному быту Руси, был нанесен удар в начале XVII в. — периодом польско-шведской интервенции и крестьянской войной, приведшими к хозяйственному упадку в течение почти четверти века и к резкому изменению социальных условий в России. Именно этот период и служит демаркационной линией между древнерусской кухней и кухней Московского государства XVII в., или так называемой старомосковской кухней.

Основное отличие современной русской кухни от древнерусской состоит в том, что наступило резкое размежевание русского общенационального стола по сословному признаку. Раньше стол знати отличался от стола простолюдина лишь количеством блюд, ибо натуральное хозяйство обуславливало качественное равенство пищевого сырья, производимого крестьянами для всех сословий. За границей для двора закупались лишь вина — французские и греческие (мальвазия, бургундские, романей) — и фрукты, в основном сушеные и вяленые, — фиги (инжир), финики, лимоны. Но с развитием интенсивной внешней торговли, введением монополии на ряд товаров (водка, икра, красная рыба, рыбий клей, мед, соль, конопля) и заменой натурального обмена денежным началось разграничение в ассортименте между теми пищевыми продуктами, которые поступали на стол знати, и теми, что имелись в наличии у крестьянина.

По этим же причинам с XVII в. начали складываться русские региональные кухни (донская, уральская, сибирская, поморская),

поскольку они стали отличаться от московской официальной кухни ассортиментом продуктов и блюд.

Наконец, своеобразие этого периода в развитии русской кухни заключалось и в том, что стол московского царя и знати, хотя и оставался закрытым, но оказывал влияние на всю московскую кухню в целом. Дело в том, что в Москве все пищевые товары, как бы они ни были редки и экзотичны, продавались на свободном рынке, следовательно, могли быть приобретены любым лицом (так, китайский чай впервые появился при дворе в 1638 г., а в свободной продаже — уже в 1674 г.). Кроме того, колоссальный штат прислуги, обслуживавшей царский двор и многочисленные семейства знати и насчитывавший лишь в черте города десятки тысяч человек, содействовал тому, что новые застольные обычаи, новые блюда, их композиции и рецептуры постепенно распространялись среди московского люда. Вот почему термин “московская кухня”, хотя и означает прежде всего кухню знати XVII в., имеет и более широкое толкование. Речь идет о кулинарных принципах, ставших господствующими в XVII в. в столице и ее окружении. Не случайно московская кухня дожила в Москве, а особенно в Замоскворечье — этом оазисе древней Москвы и районе купечества, — вплоть до начала XX в., независимо от того что господствующее кулинарное направление в стране сменилось за это время трижды.

В то время как народная кухня начиная с XVII в. все более упрощается и обедняется, кухня дворянства, и особенно знати (боярства), становится все более сложной и рафинированной. Она не только собирает, объединяет и обобщает опыт предшествовавших столетий, но и создает на его основе новые, более сложные варианты старых блюд, а также впервые заимствует и открыто вводит в русскую кухню ряд иностранных блюд и кулинарных приемов — преимущественно восточного и балканского происхождения. Заметно обогащается в это время скоромный праздничный стол. По-прежнему используются принятые в народе солонина и вареное мясо, но преимущественное место на столе знати начинают занимать “верченое” (т. е. приготовленное на вертелах) и жареное мясо, домашняя птица и дичь. При этом способы обработки мяса все более разнятся в зависимости от его вида. Так, говядина идет главным образом для при-

готовления солонины и для отваривания; из свинины делают ветчину, буженину для длительного хранения, употребляют ее также в обжаренном и тушеном виде, причем в России ценится только мясная, нежирная (постная) свинина; баранину, домашнюю птицу и дичь используют в основном для жаркого и только отчасти для тушения.

В XVII в. окончательно складываются все основные типы русских супов, причем появляются неизвестные для средневековой Руси солено-пряно-кислые супы: калы, похмелки, солянки, рассольники, обязательно содержащие квашения, лимон и маслины. Появление этих супов вызвано чрезвычайным распространением пьянства, потребностью в опохмеляющих средствах.

Обогащается и уже хорошо развитый к этому времени постный стол знати. Почетное место на нем занимают астраханский балык, черная уральская икра в двух ее разновидностях (паюсная и зернистая), соленая и заливная красная рыба, кольская семга, сибирская нельма и белорыбца, закавказская шема, байкальский омуль. На кулинарные нравы XVII в. сильное влияние оказывает восточная, и в первую очередь татарская, кухня, что связано с включением в состав Русского государства во второй половине XVI в. Казанского и Астраханского ханств, Башкирии и Сибири. Именно в этот период в общерусскую кухню попадают и делаются непременными, “своими”, такие продукты, как изюм (виноград), урюк, смоква (инжир), дыни, арбузы, заморские лимоны и чай, употребление которых за русским столом становится традиционным. Тем самым существенно пополняется и сладкий стол, в его ассортименте разнообразны коврижки, сладкие пироги, цукаты, яблочная пастила в двух видах (коломенская и белевская), многочисленные варенья, причем не только из ягод, но и из некоторых овощей (морковь с медом и имбирем, редька в патоке). В XVII в. в Россию стали завозить тростниковый сахар, из которого вместе с пряностями варили леденцы. Но все эти сладкие блюда можно было встретить в основном на столе знати.

Для боярской кухни того времени примечательным становится чрезвычайное обилие блюд — до 50 в один обед, за царским столом их число вырастает до 150–200. Стремление придать столу помпезный вид проявляется в резком увеличении самих размеров

блюд. Выбираются самые крупные лебеди, гуси, индейки, самые большие осетры или белуги. Порой они так велики, что их едва могут поднять три-четыре человека. Не знает границ искусное украшательство блюд: из пищевых продуктов сооружаются дворцы, фантастические животные гигантских размеров. Тяга к нарочитой пышности сказалась и на продолжительности придворных обедов: 6–8 часов подряд — с двух часов дня до десяти вечера. Они включали в себя почти десяток перемен, каждая из которых состояла из полутора-двух десятков однотипных блюд, например из десятка сортов жареной дичи или соленой рыбы, из двух десятков видов блинов или пирогов.

Таким образом, в XVII в. русская кухня была уже чрезвычайно разнообразна по ассортименту блюд, но поварское искусство, искусство комбинирования продуктов и формирования вкуса блюд оставалось еще на весьма невысоком уровне.

Основной причиной плохого вкуса многих блюд была неряшливость в приготовлении и полное незнание технологии жареных блюд, заимствованных с Востока. Их приготавливали не в казанках, а на сковородках и на таких маслах, которые из-за неумелого применения, а еще более из-за плохого хранения быстро прогоркали и сообщали всему блюду неприятный запах и вкус. Вот почему русские и в XVII в. продолжали предпочитать вареные, квашеные и соленые блюда, приготовление которых никоим образом не связано с использованием масел. Что же касается комбинирования продуктов, то запрет, установленный на этот счет в древнерусской кухне, продолжал строго соблюдаться и в XVII в. Столь же недопустимым было и измельчение, перемалывание, дробление продуктов. Особенно это относилось к мясному столу. Отрицательное отношение к измельченной пище объяснялось сильными опасениями, что к дробленой массе всегда возможен подмес недоброкачественных продуктов. Вот почему принципам русской кухни оказались чужды не только котлеты, паштеты и иные основанные на фаршах блюда, но и всевозможные запеканки и пудинги, т. е. любые конгломераты продуктов. Старинной русской кухне свойственно было противоположное стремление к приготовлению блюда из целого, неделимого крупного куска, а в идеале — из

целого животного или растения. Эти кулинарные идеалы были сохранены вплоть до XVIII в. в неприкосновенности.

Новый этап в развитии русской кухни наступает на рубеже XVII и XVIII вв. и длится до начала XIX в. (1801 г.). Происходит дальнейшее и на этот раз радикальное размежевание кухни господствующих классов и национальной кухни простого народа. Если в XVII в. кухня господствующих классов не только сохраняла, но и утрировала национальные особенности, и ее отличие от народной кухни выражалось в том, что по качеству, обилию и ассортименту продуктов и блюд она резко превосходила последнюю, то в XVIII в. она все более утрачивает русский национальный характер, открыто, а подчас и демонстративно порывает с русскими кулинарными традициями.

Начиная с петровских времен русская знать, а за нею и все дворянство все более и более заимствуют и вводят у себя западноевропейские кулинарные обычаи и нравы. Богатые вельможи, посещавшие Западную Европу, привозят с собой или выписывают иностранных поваров, вначале голландских и немецких, особенно саксонских и австрийских, затем, при Елизавете I, — шведских и французских, а во второй половине XVIII в. и в начале XIX в. — частично английских и преимущественно французских. С середины XVIII в. выписка иностранных поваров стала настолько регулярной, что вскоре они почти полностью вытеснили у высшего дворянства русских кухарок и крепостных поваров. Помимо этого многие состоятельные вельможи и дворяне к концу XVIII в. начинают выписывать из Парижа кондитерские изделия, которые доставлялись в Петербург и Москву через неделю. Некоторые даже специально ездили в Париж попить и поесть. Эти привычки и пренебрежение к отечественной кухне переняло в той или иной степени во второй половине XVIII в., в Екатерининскую эпоху, и все остальное дворянство. Именно в это время в русское меню проникают блюда из молотого мяса (котлеты, запеканки, паштеты, рулеты), появляются нерусские (шведские, немецкие, французские) супы (молочные, овощные, протертые).

Вполне естественно, что иностранные повара готовили не русские, а свои национальные блюда, и таким путем в русскую кухню были привнесены не только рецептура, но и посуда, технология и

комбинации продуктов, характерные для немецкой, голландской, шведской, английской и французской кухонь.

Одним из новых кулинарных обычаев, появившихся в это время в русской кухне господствующих классов, становится употребление закусок как совершенно изолированных от обеда самостоятельных блюд. Пришедшие с Запада и дотоле неизвестные на русском столе немецкие бутерброды, сливочное (чухонское) масло, французские и голландские сыры были объединены со старинными русскими блюдами (холодной солониной, студнем, ветчиной, бужениной, а также с икрой, балыком и другой просоленной красной рыбой) в единую подачу или даже особый прием пищи — завтрак. Появились и новые алкогольные напитки — ратифии и ерофеичи. Влияние французской кухни проявлялось и через немецкую. Этому способствовал прежде всего царский двор вначале в лице Петра I, а затем тех фактически немецких монархов, которые следовали за ним в течение XVIII в., — Екатерины I, Анны I (Курляндской), Анны II (Брауншвейгской), Петра III (Гольштейн-Готторпского), Екатерины II (Ангальт-Цербстской).

К концу XVIII в. в основном завершается процесс односторонней инфильтрации западноевропейских блюд, посуды и технологии (наплитное, а не печное приготовление), и начинается их освоение и приспособление этих “новшеств” к русским условиям. При этом все новое с придворного стола попадает сначала на столичный дворянско-чиновничий стол, затем в провинциальную дворянско-помещичью среду, а оттуда и в другие сословия. Процесс этот особенно заметен в столице империи, в Петербурге, который с последней четверти XVIII в. становится, наконец, законодателем мод и в области кулинарии. С 90-х гг. XVIII в. появляются многочисленные поваренные книги, переведенные с немецкого и французского, в которых рецепты русских блюд тонут в массе иностранных.

Только после Отечественной войны 1812 г. в связи с общим подъемом патриотизма в стране и борьбой славянофильских кругов с иностранным влиянием у некоторых представителей дворянства возрождается интерес к национальной русской кухне.

Однако в 1816 г. тульский помещик В. А. Левшин, автор книги “Русская поварня”, вынужден был признать, что “сведения о рус-

ских блюдах почти совсем истребились”, и поэтому “нельзя уже теперь представить полного описания русской поварни, а должно удовольствоваться только тем, что еще можно собрать из оставшегося в памяти, ибо история русской поварни никогда не была предана описанию”. В результате собранные В. А. Левшиным по памяти описания блюд русской кухни не только не были точны по своей рецептуре, но и по своему ассортименту далеко не отражали всего действительного богатства блюд русского стола. В таком виде русская кухня не могла соперничать с французской, несмотря на все старания патриотов. Кухня господствующих классов и на протяжении первой половины XIX в. продолжала развиваться изолированно от народной под сильным влиянием французской кухни. Правда, в этот период сам характер иностранного влияния существенно изменился. В отличие от XVIII в., когда напрямую заимствовались иностранные блюда вроде котлет, сосисок, омлетов, муссов, компотов и т. п. и вытеснялись исконно русские, в первой половине XIX в. происходит иной процесс — обработка русского кулинарного репертуара на французский лад, а во второй половине XIX в. начинается даже восстановление русского меню, однако с внесением французских коррективов. В России в этот период работает целый ряд блестящих французских поваров, радикально реформировавших русскую кухню господствующих классов. Центром этой реформации был Петербург, и, поскольку отсюда влияние нового кулинарного направления распространялось в течение XIX в. на всю империю, русская кухня этой эпохи получила название петербургской в отличие от продолжавшей существовать старой московской кухни.

Заметный след в истории создания петербургской русской кухни оставил легендарный французский повар Мари-Антуан Карем. В Россию Карем прибыл по личному приглашению знаменитого полководца князя П. И. Багратиона, потомка грузинских царей, тонкого ценителя кулинарного искусства. Багратион дал возможность Карему детально ознакомиться с русской кухней, собрав для него в качестве ассистентов выдающихся русских крепостных поваров. Карем сумел правильно оценить достоинства русской кухни и наметил путь для освобождения ее от всего наносного и отрицательного. Преемниками Карема в России были

Жан и Мишель Жебон (отец и сын), Пети, Тю, Гильта, прожившие в России в общей сложности около полу столетия и продолжавшие реформу, начатую Каремом. Реформа коснулась прежде всего порядка подачи блюд к столу. Воспринятая в XVIII в. “французская” подача, когда все блюда выставлялись на стол одновременно, была заменена старинным русским способом подачи — с переменной блюд, однако в одну перемену стали подавать одно, а не несколько блюд, как в XVII в. Вместе с тем количество перемен было сильно сокращено, и была введена такая последовательность в сервировке обеденного стола, при которой тяжелые блюда чередовались с легкими и возбуждающими аппетит. На стол стали подавать уже не целое животное или птицу, а нарезанное готовое блюдо. При этом украшательство блюд как самоцель потеряло всякий смысл.

“Русские” французы выступали также за замену блюд из толченых и протертых продуктов, занявших значительное место в кухне господствующих классов в XVIII в., натуральными, больше отвечающими характеру русской национальной кухни. Так появились всевозможные отбивные (бараньи и свиные) из целого куска мяса с косточкой, натуральные бифштексы, антрекоты, эскалопы. Одновременно старания французов были направлены на то, чтобы ликвидировать тяжеловесность, неудобоваримость некоторых русских блюд. Из русских щей они исключили делающую их невкусными мучную подболтку, сохранявшуюся лишь в силу традиции, а не здравого смысла, стали широко употреблять в гарнирах картофель, появившийся в России в 70-х гг. XVIII в. Для русских пирогов французы предложили использовать вместо ржаного кислого нежное умеренно дрожжевое слоеное тесто из пшеничной муки. Они же ввели безопасный способ приготовления теста на прессованных дрожжах, благодаря чему кислое тесто, на подготовку которого прежде требовалось 10–12 ч, стало поспевать за два часа.

Обратили внимание французские кулинары и на закуски, сделав из них одну из самых специфических особенностей русского стола. Если в XVIII в. преобладала немецкая форма подачи закусок — бутербродами, то теперь французы стали сервировать заку-

ски на специальном столе, красиво оформляя каждый вид на особом блюде. Они настолько расширили ассортимент закусок, включив в их число целый ряд старинных русских мясных, рыбных, грибных и квашеных овощных блюд, что изобилие и разнообразие русского закусочного стола до сих пор вызывает удивление у иностранцев.

Наконец, французская школа ввела комбинирование продуктов (винегреты, салаты, гарниры) и точные дозировки в рецепты блюд, не принятые ранее в русской кухне, и познакомила русскую кухню с неизвестными ей видами западноевропейской кухонной техники. На смену русской печи и приспособленных к ней горшков и чугунков пришли плита с ее духовкой, кастрюли, сотейники и т. п. Вместо сита и решета стали использовать дуршлаги, шумовки, мясорубки и проч.

Немаловажным вкладом французских кулинаров в развитие русской кухни было и то, что они подготовили плеяду блестящих русских поваров. Михаил и Герасим Степановы, Г. Добровольский, В. Бестужев, И. М. Радецкий, П. Григорьев, И. Антонов, З. Еремеев, Н. Ходеев, П. Викентьев и другие поддерживали и распространяли лучшие традиции русской кухни на протяжении всего XIX в. Такие выдающиеся практики, как Г. Степанов и И. М. Радецкий, оставили после себя обширные руководства по русской кулинарии.

Параллельно с процессом облагораживания и рафинирования русской кухни господствующих классов, происходившим “сверху” и сосредоточенным в дворянских клубах и ресторанах Петербурга и Москвы, шел и другой процесс — собирания, восстановления и развития забытого старинного русского кулинарного репертуара. Этот процесс протекал стихийно в провинции, в помещичьих усадьбах, вплоть до 70-х гг. XIX в. Источником собирания была народная кухня, в развитии которой принимало участие огромное число безымянных и безвестных талантливых крепостных поваров. После отмены крепостного права в 1861 г. и ускорения дифференциации крестьянства, одним из результатов которых было образование кулачества и рост мелкого и среднего купечества, народная кухня стала усиленно культивироваться в этих социальных слоях, а ее национальный репертуар получил новое пополнение. Дело в том, что бурное развитие в 70-х гг.

XIX в. железнодорожного строительства в России приблизило далекие окраины к центру. Это привело к “открытию” многих региональных старинных русских блюд, быстро признанных общенациональными. Таковы были уральские и сибирские пельмени, донские пироги-курники и блюда из крупной степной дичи (турача, дрофы, стрепета), дальневосточная горбуша и кетовая красная икра, каргопольские соленые рыжики и мурманская оленина, башкирский мед и кумыс. В совершенствовании русской национальной кухни в 70–80-х гг. XIX в. приняли участие и разнообразные рестораны России, привлекавшие талантливых поваров из народа.

В результате в последней четверти XIX в. русская кухня приобрела столь обновленный и разнообразный вид, что не только по неповторимому ассортименту блюд, но и по изысканному и тонкому вкусу заняла одно из ведущих мест в Европе, поднялась на такую же высоту, как и французская кухня.

Несмотря на все изменения, привнесения, иностранные и региональные влияния, основа русской кухни, ее сущность оказалась незатронутой в течение веков, она стойко удержалась, сохранив наиболее характерные национальные черты. Так, русский национальный стол немыслим без хлеба, блинов, пирогов, каш, без первых жидких холодных и горячих блюд, без разнообразия рыбных и грибных блюд, солений из овощей и грибов; прекрасен русский праздничный стол с его дичью и жареной домашней птицей и русский сладкий стол с его вареньями, коврижками, пряниками, куличами и проч.

Еще в конце XVIII в. русский историк И. Болтин подчеркивал, что обилие — одна из характерных особенностей русского стола, причем не только зажиточного. Он отмечал, что русские вообще едят больше и чаще, чем жители Азии, вдвое-втрое больше, чем французы.

Главное место на русском столе, особенно народном, занимал хлеб, по потреблению которого на душу населения наша страна всегда занимала первое место в мире. Со щами или другим жидким блюдом рабочий или крестьянин обычно съедал от полкилограмма до килограмма черного ржаного хлеба, что в XIX в. часто и составляло весь обед трудового народа. Белый хлеб, пшеничный, фактически не

был распространен в России до начала XX в. Причем если у белого хлеба были региональные разновидности — московские сайки, калачи, смоленские крендели, валдайские баранки и т. п., черный хлеб различался не по районам, а лишь по роду выпечки и сорту муки — пеклеванный, заварной, подовый, обдирный и т. п. Только после Октябрьской революции 1917 г. белый хлеб стал наиболее употребляемым в народных массах наряду с другими мучными изделиями из белой пшеничной муки, ранее несвойственными русской кухне, — вермишелью, макаронами и т. п.

Первенствующее значение в истории русской кухни сохраняли и первые жидкие блюда — супы. Предпочтение, оказываемое русскими людьми жидким и полужидким блюдам, наглядно отразилось в том, что ложка была всегда главным столовым прибором русских, без нее нельзя было обойтись. Она появилась в России раньше вилки почти на 500 лет. “Вилкою, что удой, а ложкою, что неводом”, — гласит народная пословица, высказывающая пренебрежение к вилке.

Ассортимент национальных русских супов — щей, похлебок, ухи, рассольников, солянок, ботвиней, окрошек, тюрь — продолжал пополняться с XVIII по XX в. различными видами западноевропейских супов, вроде бульонов, супов-пюре, так называемых заправочных супов с мясом и крупами, которые хорошо приживались благодаря любви русского народа к горячему жидкому вареву. Точно так же нашли свое место на современном русском столе и многие супы народов нашей страны — украинские борщ и кулеш, белорусские свекольники и супы с клецками, молдавские супы с курицей и овощами, среднеазиатские супы с бараниной. Многие современные супы, особенно овощные и овоще-крупяные, произошли от разжиженных древнерусских кашниц с овощной засыпкой. И все-таки не привнесенные, а старые, исконно русские супы вроде щей и ухи определяют до сих пор лицо русской кухни и русского национального стола.

В меньшей степени, чем супы, сохранили свое преимущество на русском столе к началу XX в. рыбные блюда. Они заметно уступили место мясным блюдам, но о их былом значении и сегодня свидетельствует разнообразный ассортимент.

Рыба всегда употреблялась в русской кухне в бесчисленных видах: паровая или подпарная, вареная (отварная), тельная, т. е. изготовленная особым образом из одного филе, без костей, но с кожей, жареная, чиненая (наполненная начинкой из каши, лука или грибов), тушеная, заливная, печеная в чешуе, запеченная на сковороде в сметане, просольная (соленая), вяленая, сушеная на ветру и солнце (вобла) и сушеная в печи (сушик). В северо-восточных областях России рыбу квасили (кислая рыба), а в Западной Сибири — ели мороженую сырую (строганина). Менее была распространена в русской народной кухне до середины XIX в. копченая рыба, которая в последнее время, наоборот, широко используется в трех видах — холодного, горячего копчения и копчено-вяленая.

В сходном положении с рыбными блюдами оказались и такие характерные для русской национальной кухни продукты, как грибы и дичь. И хотя их доля в современном повседневном меню также постепенно снижается, уступая место “космополитическим” продуктам, особенно колбасным изделиям — мясным фаршам, мясо-копченостям и консервам, они по-прежнему занимают почетное место на праздничном национальном столе.

Для понимания характера русских блюд, да и с чисто практической точки зрения (для их правильного приготовления), важно знать некоторые особенности технологии русской кухни.

В русской кухне издавна технологический процесс сводился к варке или к выпеканию продуктов в русской печи (жарение было заимствовано у татар позднее), причем обе эти операции велись обязательно раздельно. То, что было предназначено для варки, отваривалось с начала и до конца; то, что было предназначено для печения, только пеклось. Таким образом, народная русская кухня не знала ни что такое комбинирование продуктов, ни что такое комбинированная или даже разная, совмещенная или двойная тепловая обработка. Вся тепловая обработка сводилась к нагреву блюда теплом русской печи, и это тепло могло быть трех степеней — “до хлебов”, “после хлебов”, “на вольном духу” — но всегда без непосредственного контакта посуды с огнем, только через посредство толстого слоя раскаленных кирпичей. Температура при этом могла быть все время постоянной, на одном уровне, либо падающей,

убывающей, если печь постепенно остывала, но никогда не была возрастающей, что мы имеем при наплитном приготовлении. От того и кушанья старой русской кухни получались скорее томленными или полутомленными, полутушеными и приобретали совершенно особый вкус. Поэтому русская печь (а точнее, создаваемые ею температурные условия) придавала народным блюдам то своеобразие, без которого они многое теряют. Многие кушанья старой русской кухни не производят должного впечатления, когда их готовят в иных температурных условиях, при современных способах нагрева. Утрата русской печи привела к ухудшению вкуса блюд народной кухни и даже к исчезновению целого ряда кушаний из обихода. Введение наплитного приготовления в кухне высших классов способствовало заимствованию новых технологических приемов и вместе с ними блюд западноевропейской кухни, а также реформированию блюд старой русской кухни, приспособлению их к новой технологии. Такое направление помогло спасти от забвения целый ряд блюд старинной русской кухни, но все же не смогло сохранить своеобразие их национального вкуса. Это обстоятельство надо иметь в виду, ибо, несмотря на все поварское искусство и самое scrupulous следование классическим рецептам, невозможно преодолеть различие во вкусе между русскими блюдами XIX в. и современными русскими блюдами, приготовляемыми на плите.

Советская эпоха в истории русской кухни сложилась не сразу. За сравнительно небольшой отрезок времени в семь десятилетий она пережила по крайней мере пять этапов, отражая в себе историю социально-экономического развития страны. Вместе с тем в советской кухне нашли отражение и общие исторические тенденции, проявившиеся в русской кухне на рубеже XIX и XX вв.: вбирание в себя всего лучшего, что было в региональных кухнях русского народа на отдаленных от Москвы и Ленинграда окраинах государства.

Значительный толчок развитию этой тенденции уже дала Первая мировая война 1914–1918 гг., но особенно сильное влияние оказали революция 1917 г. и Гражданская война 1918–1922 гг. Миллионы людей, всю жизнь проживших на одном месте и впервые оказавшись в другом, часто иномациональном районе страны,

соприкасались с совершенно иным бытом, незнакомой кухней, непривычными продуктами. Чего стоили только перемещения солдатской массы с востока на запад, а затем гигантская волна демобилизованных войск в обратном направлении через всю страну. Достаточно назвать такие миграции гражданского населения, как отход беженцев из западных губерний (Прибалтика, Белоруссия) в Центральную Россию в 1918 г. в связи с наступлением немцев; выезд в 1920–1921 гг. голодающего населения Поволжья на Украину, а городского населения промышленных центров России в Среднюю Азию за хлебом; возвращение ссыльных и участников борьбы за Советскую власть в Сибири и на Дальнем Востоке в европейскую часть России в 1917-м и в 1921–1922 гг.

Началось проникновение провинциальных кулинарных особенностей в общероссийскую кухню, привнесение в нее нерусских явлений: значительно изменился и пополнился ее репертуар, причем на самом широком народном уровне, а не на узкоресторанном, как это было в прежние времена.

Сибиряки и уральцы принесли в быт москвичей пельмени и шанежки, белорусы и украинцы — свиное соленое сало, ранее совершенно не принятое среди русского населения севернее линии Смоленск — Тула — Пенза — Куйбышев и тем более в наполовину мусульманском Поволжье и Заволжье; из Новороссии в русские города был занесен в 20-е гг. XX в. обычай готовить куриный суп с лапшой, который со временем стал общесоюзным “столовским” блюдом; из одесских ресторанов был извлечен бефстроганов, превратившийся из узколюбительского блюда чуть ли не в общенациональное; петербургские новомихайловские котлеты (из меню ресторана Купеческого клуба), неведомым путем попавшие во времена гетмана Скоропадского (1918 г.) на Украину и спустя несколько лет превратившиеся в “котлеты по-киевски”, как “новое” блюдо прочно вошли в общесоюзное ресторанное меню. Из Прибалтики в повседневную кухню русских областей попали сырники и другие молочные блюда, с Украины — вареники и особенно борщ, кое-где даже вытеснивший среднерусские щи (правда, с добавлением к нему русской кислой капусты). Наконец, большинство яичных, молочно-мучных и мелочно-растительных блюд, так называ-

емые “диетические” блюда, под которыми с 20–30-х гг. подразумевались все паровые, нежареные, протертые и отварные блюда из мяса, рыбы и овощей, пришли в общественное питание страны из немецкой (прибалтийской остзейской) и особенно из еврейской кухни, что было связано с широким проникновением евреев на восток от прежней “черты оседлости” (линия Рига — Могилев — Гомель — Киев — Херсон), за которой они не имели права жить при царском правительстве.

Но процесс не ограничивался только проникновением в русскую кухню инациональных блюд или чуждых прежде приемов и методов приготовления: складывались новые кулинарные привычки и нравы, обусловленные социальными обстоятельствами. В годы Гражданской войны, несмотря на тяжелое продовольственное положение и вынужденное rationирование продуктов, центральные власти располагали значительными запасами китайского чая, конфискованного у крупнейших чаоторговых фирм Москвы, Петербурга, Одессы, Нижнего Новгорода, дополнив их позднее, в 1919–1920 гг., отбитыми у белых войск (Колчака) гигантскими чаехранилищами на Урале (Пермь, Екатеринбург, Ирбит, Оренбург). Это дало возможность регулярно и бесплатно снабжать чаем Красную Армию и флот, промышленных рабочих, т. е. значительные массы трудящихся, которые прежде смотрели на чай в известной степени как на предмет роскоши. За годы Гражданской войны они привыкли к нему, как к предмету первой необходимости. Именно в начале 20-х гг. родилась и закрепилась в широких массах привычка употреблять чай в течение всего дня, связывать с ним прием любой пищи, в том числе и несладкой, в то время как до революции чай в тех кругах, где его имели возможность употреблять, всегда отделялся от основного стола в виде особого десерта или вечерней семейной церемонии. Примечательно, что с массовым внедрением чая и превращением чаепития в форму основного застолья в годы революции и Гражданской войны практически совершенно исчезла из русского обихода водка. Британская делегация тред-юнионов, посетившая Россию в ноябре – декабре 1924 г., отмечала как поразительный для всех тех, кто знал царскую Россию, факт, — почти полное отсутствие пьяных в советских промышленных городах.

В 1921–1931 гг. происходило быстрое восстановление русского семейного стола во всем его довоенном объеме. Значительное развитие получили в городах частные столовые, иногда совсем небольшие — всего на 10–15 человек. Их многочисленность, конкурентоспособность, а также профессиональные навыки, экономические возможности их содержателей дали хорошие результаты: значительно расширился ассортимент блюд, повысились требования людей к качеству и вкусу пищи. Другой тенденцией нового периода было сведение меню к стабильному составу из десятка “проверенных”, устойчиво-популярных блюд. Эта тенденция возобладала в общественном питании. Однако по мере расширения масштабов общественного питания в 30-х гг. и строительства целых фабрик-кухонь на сотни посадочных мест приходилось идти не только на упрощение меню, но и на упрощение композиции и технологии изготовления блюд. Все, что казалось слишком сложным, отсекалось, экзотические компоненты (особенно пряности, приправы) просто-напросто исключались. В конце концов “победившим” технологическим приемом оказалась варка, первоначальный прием древнерусской кухни. Так, несмотря на радикальные изменения и новшества, основы русской кухни по сути дела остались неизменными, хотя о их сознательном сохранении в то время, конечно, никто не помышлял. Капустные щи, отварная говядина, гречневая каша со сливочным маслом, клюквенный кисель или чай с вареньем или лимоном стали наиболее частым и распространенным советским меню 20–40-х гг. Его зафиксировали в 30-х гг. Анри Барбюс и Лион Фейхтвангер после обеда в Кремле, оно же господствовало и в заводских столовых. Это было веками проверенное русское меню: щи и гречневая каша не приедаются, особенно если их готовят с небольшими вариациями. В праздник могли быть домашние пельмени, фаршированный кислыми антоновскими яблоками гусь или утка, куриная лапша и, конечно, пироги — кулебяки с грибами, яйцами, рисом и вязигой. Речная рыба была в изобилии, в том числе и рыбопродукты — копченая рыба (балык), икра черная и красная, соленая семга. Правда, рыба из-за перевозки ее в живорыбных садках несколько подорожала, если не была местного вылова.

В целом домашний стол продолжал сохранять национальные черты, особенно в восточных районах страны и на Кавказе, а также там, где в семьях все еще жили рядом три поколения. Вместе с тем, отвечая идеалам времени, стол был скромнее.

Великая Отечественная война не только приучила десятки миллионов людей к общественной кухне, она породила и доверие к ней. Поэтому сразу после войны услугами общественного питания стали пользоваться неизмеримо больше людей, чем в довоенные годы, а к началу 60-х гг. общественное питание как направление победило домашнее. Услугами общественных кафе, столовых, ресторанов пользовались 180–200 миллионов советских людей, в то время как домашний стол культивировали 80–90 миллионов, причем преимущественно в восточных и южных районах страны.

Однако после войны, особенно в 60–70-х гг., уровень поварского искусства в общественном питании значительно снизился — сказывалась утрата старых профессиональных кадров. В кулинарию пришли случайные люди, произошла резкая замена мужского персонала преимущественно женским, овладевшим лишь элементарными навыками в приготовлении нескольких простейших блюд. Отрицательно сказалось на развитии советской кулинарии в послевоенные десятилетия исключение из общественного питания традиционных русских продуктов (а следовательно, и блюд из них), которые всегда признавались национальными и обычно заготавливались домашним способом: квашений, солений, сушеных грибов, лесных ягод, варений. Тот, кто не занимался домашним хозяйством, не мог рассчитывать на получение блюд из этих продуктов в общественных столовых.

То же самое можно сказать и о рыбе. До войны, когда не было холодильников, речную рыбу традиционно держали живой в бассейнах при базарах, предприятиях, магазинах, фабриках-кухнях. После войны это правило было нарушено. По разным причинам исчезли и некоторые традиционные сорта речной рыбы: каспийская сельдь-залом, волжская вобла, керченская сельдь-пузанок, судак, балтийская сырть (рыбец), чудской снеток, невская корюшка, курская стерлядь и др. Вместе с ними исчезли и специфические блюда старой русской кухни, рассчитанные только на это пищевое сырье.

Переход к лову морской (океанической) рыбы, продажа ее в замороженном и брикетированном, филированном виде долгое время (в течение полутора десятков лет) не находили отклика в народе. Более того, неумелое приготовление морской рыбы в столовых обусловило отрицательное отношение к рыбным блюдам у молодого поколения потребителей, не связанного с кулинарными традициями и уже привыкшего в основном к мясной пище. Одной из характерных особенностей советской кулинарии 50–70-х гг. стало очевидное преобладание мясных блюд в меню общественного питания. Поскольку русская национальная кухня фактически не знает мясных вторых блюд, в меню столовых и ресторанов прочно вошли западноевропейские блюда: котлеты, лангеты, эскалопы, бифштексы, гамбургеры, шницели, рулеты и другие изделия с фаршем, ставшие за последние 30–40 лет “русскими”. Вот почему современное поколение уже не связывает с понятием “русский стол” исключительно рыбные и грибные блюда.

Другим новшеством было появление на русском (советском) столе в массовом масштабе наряду с традиционными соленьями и квашениями гораздо большей, чем хотелось бы, доли не принятых ранее маринадов и консервированных овощей и фруктов. Домашнее консервирование последнего десятилетия XX в. развивается под влиянием композиций консервной промышленности Болгарии, Венгрии и Югославии, поставлявших на советский рынок овощные и фруктовые консервы, в которых уксус, разные ингибиторы, перец да и сама стерилизация используются в качестве консервирующих средств вместо обычного для нашей кухни заквашивания и соления в открытой посуде. Вкус, а равно и состав этих овощных фабрикатов, применяемых ныне в гарнирах (паприка, помидоры, перец (капсикум), зеленый горошек, стручковая фасоль и др.), значительно отличаются от вкуса изделий русской кухни, отчего блюда и домашнего, и тем более общественного стола приобретают часто далеко не русский вкусовой оттенок.

В 70–80-е гг. у нас резко увеличилось также потребление яичных блюд, использование домашней птицы (особенно бройлеров, кур, индеек, уток) и колбасных изделий как полуфабрикатов вторых горячих блюд. Одновременно в домашнем быту на протяжении

60–80-х гг. упрощались состав и технология блюд, главным образом из-за нежелания современного горожанина долго возиться с приготовлением пищи. Так, птица отваривается или жарится целиком (реже частями), но почти вовсе не фаршируется яблоками, картофелем, луком, рисом, изюмом, как это было прежде, когда она реже появлялась на столе и становилась маленьким событием в семье.

Вместе с тем уже с середины 70-х гг., и особенно с начала 80-х по мере роста благосостояния советских людей возникла новая тенденция в развитии советской кухни — интерес как в профессиональных, поварских, так и в широких народных кругах к старинной и московской кухне XVII в., к русским национальным традициям, а также к наиболее самобытным национальным кухням народов СССР, лучше других сохранившимся в неприкосновенности, к закавказским и среднеазиатским. В общественном питании широко распространились такие блюда, как шашлык, цыплята табака, лагман, плов, правда, в сильно упрощенных вариантах и часто без учета традиционного пищевого сырья (свинина вместо баранины в шашлыке). Об истинном вкусе этих блюд сегодня нельзя судить по ресторанному приготовлению их в русских районах страны.

Современное увлечение кухней-ретро в большинстве случаев сводится к чисто внешним формам: в ресторанах восстанавливается старинный или псевдонациональный интерьер, приобретается или имитируется старая столовая посуда, вводятся национальные наименования блюд (не всегда, впрочем, корректные). Однако технология и композиция современных русских блюд много теряет из-за утраты истинной рецептуры и навыков приготовления.

С целью восстановить репертуар национальных кухонь основных наций нашей страны в том виде, в каком он сложился к началу XX в. (без последующих модернизаций, дополнений или сокращений), была проделана исследовательская работа по составлению свода “Национальные кухни наших народов” (1978 г.). Основываясь на результатах своего историко-этнографического и кулинарного исследования, автор предлагает ныне специально отобранный, избранный, рекомендательно-показательный перечень рецептур и технологии наиболее замечательных оригинальных и характерных блюд русской кухни, а также наиболее достойные об-

разцы блюд других народов России, которые вошли в общую советскую современную кухню. При этом дается по возможности классическая, а не адаптированная рецептура, гарантирующая сохранение оригинального вкуса.

Если кратко охарактеризовать современную советскую кухню 80-х гг. XX столетия и те задачи, которые она ставит перед собой в будущем, можно сказать, что ее отличают, во-первых, интернационализм, терпимость, уважение и интерес к кулинарным традициям всех народов нашей страны, а во-вторых, стремление к бережному сохранению и реконструкции кулинарной старины там, где это практически возможно.

Однако ни технологические заимствования, ни расширение ассортимента продуктов в принципе не изменили основных национальных особенностей различных кухонь народов России, их специфику, а только сделали их более разнообразными.

Абхазская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
1. Вареные яйца с орехом (акутагъчапа)		
Яйцо	6 шт.	240
Орехи грецкие	133	60
Кинза (зелень)	21	13
Укроп (зелень)	14	9
Аджика	7	7
Ореховое масло	15	15
Выход		330

Яйца отваривают вкрутую. Желтки, отделенные от белков, разминают, а затем приправляют ореховой массой, аджикой, мелко рубленной зеленью. Тщательно вымешанный акутагъчапа выкладывают на тарелку и украшают дольками белков и зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
2. Отварная курица или индейка по-абхазски		
Курица	1000	690
или индейка	1026	708
Лук репчатый	75	63
Сельдерей (корень)	8	5
Петрушка (корень)	11	7
Масса вареной птицы		490
Аджика	10	10
Бульон	30	30
Соус асызбал (рец. № 11)		50
Выход		580

Тушку курицы или индейки (желательно средней жирности) опаливают, потрошат, промывают в холодной проточной воде, затем кладут в кастрюлю или котел, заливают холодной водой

и варят на среднем огне до готовности. Чтобы бульон получился прозрачным, добавляют лук и ароматические корни. Сваренную курицу вынимают, слегка охлаждают, делят на порционные куски, кладут в глубокую миску и приправляют в теплом виде аджикой, разведенной бульоном, затем миску встряхивают несколько раз, накрывают крышкой и выдерживают 30–40 мин. Готовую курицу выкладывают на блюдо, украшают зеленью и луком, нарезанным кольцами. Отдельно подают асызбал из барбариса, алычи, помидоров либо острый соус из ореха — арашых сызбал (рец. № 15).

	Брутто, г	Нетто, г
3. Паштет из субпродуктов		
(архварахчапа)		
Печень	200	166
Сердце	196	167
Легкие	167	154
Масса готовых субпродуктов		100
Орехи грецкие	160	72
Лук репчатый	225	189
Чеснок	24	15
Кинза (зелень)	30	19
Укроп (зелень)	14	9
Петрушка (зелень)	21	13
Аджика	15	15
Соль	5	5
Уксус 3%-ный	25	25
или сок гранатовый	50	50
Выход		380

Обработанные печень, сердце и легкие заливают холодной водой и варят на медленном огне до готовности. Сваренный ливер вынимают из бульона, охлаждают, пропускают через мясорубку.

Затем предварительно приготовленную ореховую массу (акачпей), аджику, соль, уксус или гранатовый сок, мелко на-

резанные лук и зелень соединяют с ливером и, добавив бульон, вымешивают до получения пастообразной массы.

Готовый паштет выкладывают на тарелку, поливают ореховым маслом и украшают мелко нарезанной зеленью и зернами граната.

	Брутто, г	Нетто, г
4. Амгуачапа (субпродукты, варенные с ореховой массой — акачпей)		
<i>Говяжьи или бараньи субпродукты:</i>		
Желудок	500	500
Печень	100	83
Сердце	98	83
Легкие	83	77
Грецкие орехи	555	250
Лук репчатый	300	252
Чеснок	36	27
Аджика	60	60
Смесь сухих пряных трав	5	5
Кинза (зелень)	48	31
Петрушка (зелень)	21	13
Мята (зелень)	18	12
Чабер (зелень)	15	10
Соль	20	20
Уксус 3%-ный	35	35
или сок гранатовый	150	150
Выход		1100

Из субпродуктов, т. е. из продуктов первичной обработки туши животных, абхазы в пищу употребляют главным образом желудок, печень, сердце, легкие. К кулинарной обработке субпродукты подготавливают следующим образом: желудок, тщательно промыв в холодной проточной воде, опускают на 3–5 мин в кипяток. Как только от стенок желудка начнет отходить пленка

с ворсом, желудок вынимают и, соскоблив с него ворсистую пленку, промывают в теплой воде и затем складывают в кастрюлю или котел и заливают холодной водой. Печень и сердце очищают от пленки, а также из печени удаляют желчные протоки, а из сердца — выступающие кровеносные сосуды, затем печень, сердце и легкие промывают в холодной проточной воде и соединяют с ранее подготовленным желудком. Варят субпродукты на слабом огне 1–1,5 ч. Чтобы ливер хорошо разварился, добавляют столовый уксус. Готовые субпродукты достают из бульона, охлаждают, нарезают мелкими кусочками и кладут в глубокую миску. Предварительно подготовленный акачпей — толченые или пропущенные через мясорубку орехи с аджикой, соль, уксус или гранатовый сок, мелко нарезанные лук, зелень соединяют с субпродуктами, хорошо размешивают и выдерживают в течение 1–2 ч. Готовое амгуачапа выкладывают на блюдо, поливают ореховым маслом — арашы, выжатым из акачпея, украшают зернами граната. К амгуачапа подают асызбал, салат из овощей, зелень (лук, редис и др.).

	Брутто, г	Нетто, г
5. Форель, жаренная на вертеле		
Форель	422	312
Аджика	40	40
Чеснок	20	15
Уксус 3%-ный	30	30
Масса рыбы жареной		250
Кинза (зелень)	56	36
Лук зеленый	36	30
Соус “Ткемали”	50	50
Выход		366

Выпотрошенную форель промывают, солят и ставят на холод на 10–15 мин, затем надевают на вертел и жарят над раскаленными углями, постоянно вращая. В процессе жарки рыбу

смазывают аджикой, смешанной с толченым чесноком и уксусом. Жареную рыбу кладут на тарелку и посыпают зеленью кинзы и мелко нарезанным луком. К рыбе подают любой из плодово-ягодных острых соусов.

	Брутто, г	Нетто, г
6. Яичница по-абхазски (акутагджи)		
Яйцо	3 шт.	120
Аджика	3	3
Сливочное масло	15	15
Выход		130

Яйца взбивают с аджикой, выливают на сковороду с разогретым сливочным маслом и жарят в течение 1–2 мин. Готовую яичницу подают в горячем виде.

	Брутто, г	Нетто, г
7. Яичница с сыром и орехом (акурчача)		
Яйцо	5 шт.	200
Сыр кисломолочный	100	100
Лук репчатый	150	126
Орехи	111	50
Чеснок	20	15
Кинза (зелень)	28	18
Мята (зелень)	21	13
Ореховое масло	20	20
Выход		470

Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют на ореховом масле, добавляют размельченный кисломолочный сыр с аджикой, минуты через две вливают взбитые яйца. После этого сковороду держат на огне 1–2 мин. Яичницу с сыром охлаждают. Очищенные орехи, чеснок и зелень (мяту и кинзу) пропускают через мясорубку (два раза) и смешивают с яичницей и сыром. Подают с горячей мамалыгой.

	Брутто, г	Нетто, г
8. Бурдючный сыр, приправленный аджикой и мятой (ачаюр, или ашвцыгра)		
Ачаюр (пастообразный сыр)	100	100
Аджика	10	10
Мята (зелень)	28	18
Выход		125

Пастообразный бурдючный сыр разминают, приправляют аджикой и мелко нарезанной мятой. К столу подают с горячей мамалыгой.

Сыр (сулугуни) жарят на вертеле (ашвахадзны). Для этого свежеприготовленный сыр (ашвлагаун или ашвеилаца) нарезают длинными ломтиками и нанизывают на вертел, поджаривают над раскаленными углями. Ломтики сыра можно поджарить и на сковороде с разогретым маслом. К столу подают с мамалыгой.

	Брутто, г	Нетто, г
9. Баклава, или пахлава, по-сухумски (абаклауа)		
Мука пшеничная	1200	1200
Молоко	1000	1000
Грецкие орехи	350	157
Яблоки	350	280
Яйцо	5 шт.	200
Масло сливочное	300	300
Мед	300	300
Сахарный песок	300	300
Дрожжи	15	15
Сахарная пудра	50	50
Соль	20	20
Вода	30	30
Корица	5	5
Выход	100 шт. по 34 г	3400

В теплом молоке разводят дрожжи, добавляют сахар и оставляют в тепле на 10–15 мин. В просеянной пшеничной муке делают углубление, в него вливают разведенные дрожжи, желтки, растертые с сахаром, вводят взбитые белки, добавляют корицу и соль.

Все это тщательно вымешивают и оставляют в тепле на 1–2 ч.

Пока тесто подходит, подготавливают начинку: ядра грецких орехов секут ножом и смешивают с сахаром; яблоки, очистив от кожицы, нарезают на четыре части, вынимают сердцевину, нарезают ломтиками, посыпают сахаром, добавляют воду и тушат в течение 15–20 мин, периодически помешивая.

Тесто делят на 10–12 кусков, каждый раскатывают размером 30 × 40 см, толщиной до 3 мм и смазывают маслом. Первый слой кладут на противень, смазанный маслом, посыпают одной третью ореховой начинки, накрывают следующими тремя слоями теста, и снова орехи, и снова три слоя теста, а затем — яблочная начинка и последний слой теста, который смазывают яичным желтком, разбавленным холодной водой.

Сформованный пирог ставят в горячий духовой шкаф. Через 20–25 мин вынимают его из духового шкафа, нарезают ромбиками (8 × 4 см), поливают теплым сиропом из меда, вновь ставят в духовой шкаф и выпекают до готовности (еще 35–40 мин). Подают в холодном виде.

	Брутто, г	Нетто, г
10. Халва по-абхазски (ахалуа)		
Мука пшеничная	300	300
Масло сливочное	200	200
или масло топленое	200	200
Сахар	100	100
или мед	100	100
Вода	375	375
Сыр кисломолочный	300	300
Выход		1140

В котле растапливают масло, непрерывно помешивая, постепенно всыпают муку и, продолжая помешивать, обжаривают ее на медленном огне до образования однородной рассыпчатой массы светло-коричневого цвета.

Мед или сахар заливают холодной водой, кипятят. Непрерывно помешивая, в обжаренную муку вливают теплый сироп. После образования вязкой однородной массы 3–5 мин котел держат на огне. Готовую халву выкладывают на плоскую тарелку, разравнивают, нарезают ромбиками (примерно 4–6 см).

В халву по-абхазски по желанию в конце варки можно добавить кисломолочный сыр, нарезанный тонкими полосками.

Подают в холодном виде с квашеным молоком.

	Брутто, г	Нетто, г
11. Соус из спелой алычи (асызбал)		
Алыча	1125	900
Чеснок	48	36
Аджика	60	60
Смесь сухих пряных трав	10	10
Мята болотная (листья)	42	27
Соль	7	7
Выход		1000

Зрелые плоды алычи (желтой или красной) промывают и кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она едва покрывала ее. Варят на слабом огне в течение 15–20 мин, затем сливают отвар и протирают алычу через сито, отделяют косточки.

Алычевую массу выливают в кастрюлю, добавляют воду и доваривают на слабом огне в течение 40–50 мин, периодически помешивая. В процессе варки добавляют аджику, смесь сухих пряных трав (молотые семена кориандра, укропа, чабера, базилика, голубого пажитника), чеснок, толченный с солью.

Во избежание брожения в процессе варки в асызбал добавляют листья болотной мяты. Готовый соус переливают в стеклянную или эмалированную посуду, а для длительного хранения можно в горячем виде залить в стерилизованную банку и закрыть.

	Брутто, г	Нетто, г
12. Соус из ежевики (амаахыр сызбал)		
Ежевика	212	181
Аджика	25	12
Смесь сухих пряных трав	15	7
Выход		200

Ежевика перебирают, промывают, протирают через сито и приправляют аджикой, чесноком, толченным с солью, и смесью сухих пряных трав. Подают к мясным блюдам.

	Брутто, г	Нетто, г
13. Соус из зеленого (молодого) винограда с орехом (акухъ сызбал)		
Виноград зеленый	61	48
Орехи	217	100
Аджика	25	25
Чеснок	20	16
Кинза (зелень)	15	11
Выход		200

Ягоды зеленого винограда промывают, заливают небольшим количеством холодной воды и варят 10 мин. Затем варево откидывают на сито, ягоды протирают. В полученную массу добавляют толченые орехи с чесноком, аджику, мелко нарезанную зелень кинзы, вливают холодную кипяченую воду и все это тщательно размешивают. Готовый соус подают к вареной или жареной курице или индейке.

	Брутто, г	Нетто, г
14. Соус из крапивы и щирицы с орехом (ахаршьыл сызбал)		
Крапива	250	185
Щирица	250	185

Орехи очищенные	217	100
Аджика	50	50
Чеснок	20	16
Кинза (зелень)	15	11
Уксус 3%-ный	120	120
Соль	10	10
Вода	500	500
Масло ореховое	100	100
Выход		1000

Перебранные и промытые листья и стебли крапивы и щирцы проваривают в подсоленной воде в течение 10–12 мин, откидывают на дуршлаг, охлаждают, отжимают и вымешивают в миске до образования пастообразной массы. Затем добавляют аджику, толченый чеснок, зелень кинзы и грецкие орехи, пропущенные через мясорубку, уксус. Все это разводят кипяченой охлажденной водой. Готовый соус наливают в соусник и поливают ореховым маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
15. Соус из грецкого ореха с аджикой (арашых сызбал)		
Орехи очищенные	434	200
Чеснок	20	16
Смесь сухих пряных трав	5	5
Аджика	50	50
Соль	10	10
Уксус	150	150
или сок гранатовый	150	150
Бульон куриный	500	500
Масло ореховое	100	100
Выход		1000

Грецкие орехи и чеснок, пропущенные через мясорубку 2–3 раза, аджику и смесь сухих пряных трав разводят теплой кипяченой водой или же куриным бульоном, добавляют уксус

либо гранатовый сок, поливают ореховым маслом. Подают к птице вареной, жареной.

	Брутто, г	Нетто, г
16. Суп из баранины с фасолью		
Баранина	364	260
Фасоль	30	30
Лук репчатый	56	47
Чеснок	20	15
Кинза (зелень)	11	8
Укроп (зелень)	27	20
Петрушка (зелень)	27	20
Петрушка (корень)	13	10
Лук-порей	37	28
Мука кукурузная	5	5
Аджика	25	25
Смесь сухих пряных трав	2	8
Жир бараний	18	18
Вода	500	500
Соль	10	10
Перец черный молотый	0,2	0,2
Выход		1000

Куски баранины в основном шейной и реберной частей рубят, промывают и кладут в кастрюлю, туда же всыпают перебранные и промытые зерна фасоли, заливают холодной водой и варят на медленном огне, периодически снимая пену. В процессе варки в бульон добавляют мелко нарезанный лук-порей, измельченный корень петрушки. На бараньем жире пассеруют мелко нарезанный лук, кукурузную муку, аджику и жарят до тех пор, пока жир не станет прозрачным. За 5–7 мин до готовности суп заправляют поджаренным луком, чесноком, толченым с солью, мелко нарезанной зеленью, а также подкисляют его кусочком алычевой пастилы.

	Брутто, г	Нетто, г
17. Суп из баранины с крупой		
Баранина	364	260
Крупа рисовая	40	40
или вермишель,	40	40
или домашняя лапша	40	40
Лук репчатый	56	47
Чеснок	20	15
Томат-пюре	20	20
Жир бараний топленый	20	20
Аджика	25	25
Укроп (зелень)	27	20
Петрушка (зелень)	27	20
Вода	500	500
Соль	10	10
Перец черный молотый	0,2	0,2
Выход		1000

Баранину мелко нарезают, промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят на слабом огне до готовности. В процессе варки в бульон кладут головку лука и корень петрушки. Затем всыпают крупу (рис, вермишель или домашнюю лапшу). К пассерованному на бараньем жире луку добавляют томат-пюре и аджику. За 5–10 мин до готовности суп приправляют поджаренным луком, чесноком, толченым с солью, мелко нарезанной зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
18. Акудрца — суп из фасоли		
Фасоль	150	150
Лук репчатый	56	47
Чеснок	20	15
Кинза (зелень)	11	8
Укроп (зелень)	27	20

Петрушка (зелень)	27	20
Петрушка (корень)	13	10
Сельдерей (зелень)	20	17
Лук-порей	37	28
Мука кукурузная	5	5
Аджика	25	25
Смесь сухих пряных трав	2	8
Жир бараний	50	50
или масло растительное,	50	50
или масло топленое	50	50
Вода	600	600
Соль	10	10
Перец черный молотый	0,2	0,2
Выход		1000

Фасоль перебирают, промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, а затем сливают отвар, снова заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на слабом огне. В процессе варки добавляют нашинкованный лук-порей, корень петрушки и веточки сельдерея. За 5–7 мин до готовности суп приправляют пассерованным луком, обжаренным с кукурузной мукой и аджикой; чесноком, толченным с солью, мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы и укропа. В такой суп в качестве приправы можно положить кусочек пастилы — лаваша, а также шкварки (ачыджьха) курдючного сала.

	Брутто, г	Нетто, г
19. Ахудзрца —		
суп из пшена		
Пшено	100	100
Вода	625	625
Молоко	750	750
Соль	10	10
Сахар	10	10
Выход		1000

Пшено (чумизу) перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 1 ч. Затем эту воду сливают, крупу всыпают в кипящую воду и варят до готовности. В сваренное пшено вливают горячее молоко, добавляют соль и сахар по вкусу, размешивают, проваривают 5–7 мин и дают настояться.

	Брутто, г	Нетто, г
20. Окрошка		
по-абхазски		
Молоко кислое (квашеное)	440	440
Вода	220	220
Лук зеленый	63	50
Огурцы зеленые	150	120
Редис	63	40
Чеснок	20	15
Укроп (зелень)	27	20
Яйцо	2 шт.	80
Соль	10	10
Аджика	25	25
Выход		1000

Огурцы нарезают кубиками, шинкуют редис и лук, затем кладут в кастрюлю или глубокую миску, заливают кислым молоком, предварительно разбавленным холодной кипяченой водой, приправляют толченым чесноком, солью и аджикой по вкусу. Яйца отваривают вкрутую, нарезают мелко и кладут в суп. Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанным укропом.

	Брутто, г	Нетто, г
21. Говядина, тушенная		
по-абхазски		
Говядина	1000	735
Жир	100	100
Масса тушеного мяса		440
Аджика	25	25

Чеснок	30	22
Кинза (зелень)	27	20
Соль	5	5
Уксус 3%-ный	50	50
Гранат		30
Масса овощей		200
Соус ткемали		100
Выход		740

Мякоть говядины зачищают от пленки, промывают и режут на кусочки, затем вместе с жиром кладут в раскаленный чугунный котелок, накрывают крышкой и тушат в собственном соку.

Зелень кинзы толкут с солью, смешивают с уксусом и аджикой. Полученной смесью приправляют тушеное мясо, затем мясо кладут на блюдо, посыпают зернами граната.

К столу подают с любым из плодово-ягодных соусов.

	Брутто, г	Нетто, г
22. Козленок, жаренный (целиком) на вертеле		
Козленок	222	159
Печень	33	29
Сердце	34	29
Легкие	27	25
Сыр кисломолочный	20	20
Орех	44	20
Чеснок	19	15
Соль	4	4
Мята (зелень)	27	20
Чабер (зелень)	11	8
Аджика	25	25
Сок гранатовый	50	50
Масса жареного мяса		280
Соус острый	75	75
Выход		335

Тушу козленка опаливают, обмывают и обсыпают солью. Внутренности (печень, сердце, легкие) очищают, промывают, нарезают мелкими кусочками и смешивают с размельченным кисломолочным сыром, тертым орехом, чесноком, толченым с солью, зеленью (в основном мятой и чабером). Полученной массой начиняют козленка.

Тушку надевают на вертел и жарят над раскаленными углями. Полуготовое мясо обмазывают аджикой, слегка разбавленной гранатовым соком или черным вином, значительно реже — уксусом. Мясо на вертеле доводят до готовности. Перед подачей на стол фарш вынимают, жареную тушу кладут на блюдо и украшают фаршем. Отдельно подают острый соус.

Таким же способом можно жарить на вертеле и тушу ягненка.

	Брутто, г	Нетто, г
23. Акутеицарш — курица		
под ореховым соусом		
Курица	260	179
Орехи очищенные	116	52
Лук репчатый	50	42
Чеснок	19	15
Аджика	25	25
Жир	50	50
Кинза (зелень)	27	20
Смесь сухих пряных трав	5	5
Уксус	50	50
Гранатовый сок	50	50
Соль	6	6
Бульон куриный	250	250
Выход		600

Подготовленную тушку курицы нарезают на порционные куски, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят на медленном огне, периодически снимая пену. Готовое мясо вынимают, перекладывают в чугунный котелок, добавляют

сливочное (топленое) масло, мелко нарезанный лук, аджику и тушат в течение 5–10 мин. Орехи пропускают через мясорубку 2–3 раза; чеснок, соль и зелень кинзы толкут в ступке, смешивают с молотыми орехами, разводят теплым бульоном. Полученным соусом заливают мясо и варят в течение 10–15 мин, периодически помешивая. За 2–3 мин до готовности добавляют уксус или гранатовый сок. К столу подают в горячем виде.

	Брутто, г	Нетто, г
24. Цыпленок под томатным соусом (акучышыицарш)		
Цыпленок	400	270
Масло сливочное	70	70
Помидоры свежие	200	170
Аджика	15	15
Чеснок	19	15
Лук репчатый	75	63
Кинза (зелень)	11	8
Петрушка (зелень)	27	20
Укроп (зелень)	27	20
Соль	5	5
Выход		560

Обработанную тушку цыпленка разрезают на порционные куски, кладут в алюминиевую кастрюлю или котелок с разогретым сливочным маслом и тушат. Затем добавляют нашинкованный лук и, как только лук подрумянится, добавляют свежие помидоры, нарезанные кружочками, аджику, толченый чеснок и тушат 15–20 мин. За 5 мин до готовности кладут мелко нарезанную зелень.

	Брутто, г	Нетто, г
25. Курица или индейка, жаренные на вертеле		
1-й вариант		
Курица	260	179
или индейка	234	172

Аджика	25	25
Соль	3	3
Бульон	100	100
Соус острый (асызбал) (рец. № 11)		50
Выход		200

Обработанную тушку курицы или индейки промывают в холодной проточной воде. Перед жаркой старую курицу или индейку можно отварить до полуготовности, посыпать солью, надеть на вертел и жарить над раскаленными углями. В процессе жарки тушку снаружи смазывают аджикой и периодически поливают бульоном. Готовую курицу нарезают порционными кусками, раскладывают на тарелке и подают с острым соусом (асызбал) из алычи, барбариса или помидоров.

	Брутто, г	Нетто, г
26. Курица или индейка, жаренные на вертеле		
2-й вариант		
Курица	260	179
или индейка	234	172
Чабер	27	20
Соль	3	3
Чеснок	30	22
Соус острый (асызбал) (рец. № 11)		50
Выход		200

Подготовленную тушку курицы обсыпают солью, начинают чесноком, толченым с солью, и 1–2 веточками чабера, надевают на вертел и жарят над раскаленными углями. Готовую курицу разрезают на порционные куски, раскладывают на тарелке. Отдельно подают острый соус.

	Брутто, г	Нетто, г
27. Цыпленок, жаренный на вертеле, по-абхазски		
Цыпленок	230	161
Сыр кисломолочный	50	50
Чеснок	19	15
Аджика	15	15
Мята (зелень)	27	20
Чабер (зелень)	11	8
Выход		230

Выпотрошенную тушку цыпленка промывают в холодной проточной воде, обсушивают, обмазывают аджикой. Потроха (желудок и печень) мелко нарезают, смешивают с размельченным кисломолочным сыром, аджикой, толченым чесноком и зеленью. Этой смесью начиняют цыпленка, надевают на вертел и жарят над раскаленными углями до готовности. К столу подают как в целом виде, так и порционными кусками. На вертеле жарят и дичь.

Адыгейская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
28. Чэтлибж по-адыгейски		
Курица	795	543
Лук репчатый	72	60
Масло сливочное	80	80
или топленое	80	80
Перец красный молотый	0,05	0,05
Соль	9	9
Выход		375

Чэтлибж готовят преимущественно из молодых кур. Разделяют птицу. Шинкуют лук, поджаривают, добавив крас-

ный перец. Смешивают овощи с курятиной и заливают водой. Закрывают кастрюлю крышкой и кипятят 10 мин. Затем наливают еще 0,5 л воды, солят и тушат до полного испарения жидкости.

	Брутто, г	Нетто, г
29. Лилибж по-адыгейски		
Баранина	432	387
Лук репчатый	96	81
Масло сливочное	150	150
или топленое	150	150
Перец красный молотый	1	1
Чеснок	8	6
Соль	9	9
Выход		300

Мясо режут на маленькие кусочки. В казане разогревают масло и поджаривают шинкованный лук, посыпают его красным перцем. Затем кладут мясо, перемешивают, закрывают крышкой и тушат до испарения воды. Еще раз перемешивают, кладут соль и чеснок. Подливают воды и кипятят, а затем тушат до готовности.

Алтайская традиционная кухня

	Брутто, г	Нетто, г
30. Чегень (кислое молоко)		
Молоко	1000	
Закваска (чегень)	100	
Выход	1080	

Кислое молоко заквашивают не из сырого, а из кипяченого молока на закваске — предыдущего чегеня из расчета 100 г на

1 л молока. Первоначальной закваской служит *забелонь* (внешняя часть молодого тальника), которую сушили и давали постоять на дыму. Перед закваской старый чегень хорошо размешивается в чистой посуде, затем выливают теплое кипяченое молоко, тщательно размешивают. Готовят и хранят в специальной посуде с плотной крышкой — бочонок на 30–40 л, его тщательно моют, обливают кипятком и окуривают 2–2,5 ч. Для окуривания используют гниль здоровой лиственницы и ветки черемухи. Для созревания чегень ставят на 8–10 ч в теплое место для предотвращения переокисления. Молоко, сливки и закваску соединяют, тщательно перемешивают в течение 5 мин, сбивают каждые 2–3 ч. Хороший чегень имеет плотную, без крупинок, консистенцию, приятный освежающий вкус. Сам чегень служит полуфабрикатом для арчи, курута.

	Брутто, г	Нетто, г
31. Арчи		
Чегень (кислое молоко)	1000	1000
<i>Выход</i>		348

Хороший чегень, плотный, однородный, не переокисший, без крупинок, ставят на огонь, доводят до кипения. Кипятят 1,5–2 ч, охлаждают и процеживают через льняной мешочек. Масса в мешочке кладется под гнет. Получается плотная нежная масса.

	Брутто, г	Нетто, г
32. Курут		
Арчи	1000	1000
<i>Выход</i>		508

Арчи вынимают из мешочка, кладут на стол, разрезают толстой ниткой на пласты и ставят сушить на специальной решетке над огнем. Через 3–4 ч курут готов.

	Брутто, г	Нетто, г
33. Быштак		
Молоко	100	100
Закваска (чегень)	200	200
Масса готового быштак		104
Мед		20
или каймак (сметана)		20
Выход		124

В теплое цельное молоко вливают чегень в пропорции 1 : 2, доводят до кипения. Массу процеживают через марлевый мешочек, кладут под гнет, через 1–2 ч быштак вынимают из мешочка, нарезают на пластинки. Продукт очень питательный, напоминает творожную массу. Особенно вкусен, если добавить мед, каймак (сметану).

	Брутто, г	Нетто, г
34. Каймак		
Молоко	1000	1000
Выход (пенки и сливки)		28

Цельное молоко кипятят 3–4 мин и ставят в прохладное место, не встряхивая. Через сутки снимают пенки и сливки — каймак. Оставленное обезжиренное молоко используют для супов и приготовления чегеня.

	Брутто, г	Нетто, г
35. Эдигей		
Молоко	100	100
Чегень	200	200
Выход		104

К цельному молоку добавляют чегень. Готовят как быштак, но массу не освобождают от жидкой части, а кипятят до полного испарения жидкости. Получаются крупинки золотистого цвета, слегка хрустят, сладковаты на вкус.

	Брутто, г	Нетто, г
36. Кого молочное		
Крупа ячменная	100	100
или перловая	100	100
Вода	370	370
Молоко	100	100
Соль	5	5
Выход		550

В кипящую воду кладут ячменную или перловую крупу и варят почти до готовности, затем воду сливают и заливают молоко. Добавляют соль, доводят до готовности.

	Брутто, г	Нетто, г
37. Боорсок		
Мука пшеничная	700	700
Простокваша	250	250
или сметана	250	250
Яйцо	3 шт.	120
Масло сливочное	70	70
или маргарин	70	70
Сода	3	3
Соль	3	3
Масса готового боорсока		1050
Мед		100
Выход		1150

Катают из теста шарики и жарят в жире до золотистой корочки. Жиру дают стечь, поливают подогретым медом.

	Брутто, г	Нетто, г
38. Теертнек (алтайский национальный хлеб)		
1-й вариант		
Мука	510	510
Чегень	250	250
Яйцо	2 шт.	80

Соль	3	3
Сахар	20	20
Масло сливочное	50	50
Выход		750

Яйца растирают с солью, сахаром и сливочным маслом, замешивают крутое тесто и оставляют на 15–20 мин, потом порционируют. (Это же тесто можно использовать и для боорсоков.) Лепешки жарят на сковороде в небольшом количестве жира. Раньше хозяйки выпекали их прямо на земле, в горячей золе после костра, убрав только круглые угли.

	Брутто, г	Нетто, г
39. Теертнек (алтайский национальный хлеб)		
2-й вариант		
Мука	510	510
Простокваша	250	250
Масло сливочное	17	17
Яйцо	1 шт.	40
Соль	10	10
Сода	2	2
Выход		710

Теертнек готовят, как и в 1-м варианте.

	Брутто, г	Нетто, г
40. Кан (кровяная колбаса)		
Кровь	163	163
Кишки свиные сушеные	5	5
Молоко	82	82
Чеснок	19	15
Лук репчатый	35	29
Жир внутренний бараний	45	45
Соль	4	4
Выход		215

После тщательной первичной обработки кишки вывертывают так, чтобы жир оказался внутри. Кровь хорошо размешивают, добавляют в молоко. Кровь при этом приобретает нежно-розовый цвет. Затем добавляют чеснок, лук, внутренний бараний жир, соль по вкусу. Все хорошо перемешивают и вливают в кишку, завязывают оба конца плотно, опускают в воду, варят 40 мин. Готовность определяют прокалыванием тонкой лучинкой или иглой. Если на месте прокола появилась жидкость, готово. Не допуская остывания, подают на стол.

	Брутто, г	Нетто, г
41. Ток-чок		
Орешки кедровые	100	90
Ячмень	200	200
Мед	50	50
Выход		330

Кедровые орешки поджаривают в казане или на сковороде, скорлупа лопается. Охлаждают, освобождают ядрышки. Очищенные ядрышки вместе с измельченными зернами ячменя толкут в ступке (миске). В массу цвета кедровой доски добавляют мед, придают форму животных.

	Брутто, г	Нетто, г
42. Чай по-алтайски		
Вода	150	150
Чай (заварка)	5	5
Сливки	50	50
Соль	2	2
Выход		200

Кипятком заливают сухой чай. Подают либо отдельно — соль, сливки ставят на стол и по вкусу кладут в пиалы со свеже-

заваренным чаем, либо все наполнители кладут одновременно в чайник, заваривают и подают.

	Брутто, г	Нетто, г
43. Чай с талканом		
Масло сливочное	34	34
Талкан	125	125
Чай (заварка)	5	5
или бадан (листья),	15	12
или малина (листья),	15	12
или кислица (ягоды)	15	13
Молоко	50	50
Вода	150	150
Соль	2	2
Выход		330

Сливочное масло и талкан заливают готовым свежим чаем с молоком, подают в пиалах. Соль добавляют по вкусу. В качестве заварки раньше использовали лист бадана, малины, ягоды кислицы.

Талкан готовят: между двух камней (баснак) измельчают чарак и провеивают.

	Брутто, г	Нетто, г
44. Чарак		
Ячмень	1000	900
Выход		855

Очищенный ячмень прожаривают до светло-коричневого цвета, толкут в ступке, провеивают через веяло, повторно толкут для полной очистки от чешуи, снова провеивают. Талкан, так же, как чарак, считался священным, в прошлом использовался в обрядах.

Башкирская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
45. Закуска уфимская		
Говядина отварная	432	320/200 ¹
Печень отварная	354	293/200 ²
Картофель	300	225/207 ³
Масло сливочное	34	34
Петрушка (зелень)	54	40
Выход		670

¹ В графе нетто в числителе указана масса продукта нетто в знаменателе масса отварного мяса.

² В графе нетто в числителе указана масса продукта нетто в знаменателе масса отварной печени.

³ В графе нетто в числителе указана масса продукта нетто в знаменателе масса отварного картофеля.

Говядину и печень нарезают тонкими ломтиками, кладут, чередуя, на блюдо. Подают к столу с горячим отварным картофелем, посыпанным зеленью. Сливочное масло можно подать отдельно.

	Брутто, г	Нетто, г
46. Куырылган		
Картофель	217	163/150 ¹
Огурец соленый	125	100
Рыба ледяная	693	312/250 ²
Яйцо	4 шт.	160
Молоко	83	83
Майонез	150	150
Лук зеленый	125	100
Соль	9	9
Выход		1000

¹ В графе нетто в числителе указана масса продукта нетто в знаменателе масса отварного картофеля.

² В графе нетто в числителе указана масса продукта нетто в знаменателе масса отварной рыбы.

Картофель, огурец и рыбу режут, соединяют, добавляют $\frac{2}{3}$ майонеза и перемешивают.

Зажаривают омлет, охлаждают, режут квадратиками и укладывают поверх салата. Сверху поливают оставшимся майонезом.

При подаче посыпают салат рубленым зеленым луком.

	Брутто, г	Нетто, г
47. Тукмач с птицей		
Курица (мышечная ткань)	400	267
Масло сливочное	34	34
Лук репчатый	75	63
Морковь	80	64
<i>Для теста:</i>		
Мука	113	113
Яйцо	1 шт.	40
Соль	2	2
Выход		500

Курицу отваривают. Из перечисленных продуктов замешивают тесто, раскатывают, режут очень тонкой соломкой, подсушивают.

Из куриного бульона вынимают курицу, режут на кусочки.

В бульон опускают рубленые овощи, соломку из теста, соль, доводят до кипения. Когда соломка всплывет, тукмач готов. Снимают суп с огня оставляют под крышкой на 5–7 мин.

Затем суп разливают в порционные тарелки, кладут в них кусочки мяса и подают.

	Брутто, г	Нетто, г
48. Тукмас с яйцом		
Лапша	40	40
Яйцо	5 шт.	200
Картофель	300	225
Баранье курдючное сало	200	200

Лук репчатый	96	81
Лист лавровый	0,02	0,02
Соль	9	9
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		600

В кипящую подсоленную воду или бульон кладут нарезанный брусочками картофель и доводят до полуготовности. Всыпают лапшу (тукмас). Яйца разбивают в чашку, солят, взбивают деревянной ложкой и вливают в кипящий суп. Заправляют тукмас зажаренным на курдючном сале луком и подают со сметаной и зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
49. Куырылган		
Рыба	450	215
Картофель	250	188
Огурцы соленые	120	96
Яйцо	6 шт.	240
Молоко	100	100
Майонез	60	60
Масло сливочное	50	50
Соль	9	9
Выход		800

Нарезают кубиками вареный картофель, соленые огурцы, отварную рыбу (судак), смешивают и заправляют майонезом. Пекут омлет толщиной 3–4 мм, охлаждают, кладут на него приготовленную начинку и сворачивают конвертом. Поливают майонезом и украшают зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
50. Куллама		
Говядина	202	150
Бульон	250	250

Овощи для бульона:

Лук репчатый	3	2
Морковь	3	2
Петрушка (корень)	3	2
Лук	35	29
Морковь	40	32

Для теста:

Мука	90	90
Яйцо	¼ шт.	10
Вода	50	50
Выход		500

Мясо отваривают с добавлением овощей. Затем режут крупными кусками и кладут в бульон. Перед подачей кипятят 3–4 мин.

Морковь отваривают до готовности, охлаждают, режут крупными кружочками.

Из перечисленных продуктов замешивают тесто, подсушивают. Затем режут на квадраты и отваривают в бульоне, оставшемся от варки мяса. Затем вынимают из бульона и смазывают маслом.

При подаче в порционные тарелки укладывают мясо, сверху тесто, затем морковь, вливают бульон и посыпают измельченным луком.

	Брутто, г	Нетто, г
51. Телятина		
по-башкирски		
Телятина (корейка)	1000	661
Лук репчатый	75	63
Бульон мясной	250	250
Капуста цветная	220	114
Фасоль зеленая		
консервированная	225	135
Горошек зеленый мороженный	220	220

Масло растительное	520	520
Масло сливочное	68	68
Хмели-сунели	20	20
Петрушка (зелень)	8	6
Укроп	7	6
Соль	21	21
Перец черный молотый	1	1
Соус кисло-сладкий		100
Выход		1000

Мясо нарезают кубиками массой по 30–40 г, солят и перчат. Обжаривают на масле до светло-коричневого цвета, добавляют бульон, нарезанный кубиками лук и тушат с добавлением соли и хмели-сунели.

В подсоленной воде варят разобранную на соцветия цветную капусту и зеленый горошек. Фасоль разогревают отдельно. Все овощи соединяют, добавляют немного бульона и тушат с добавлением сливочного масла и соли.

Мясо выкладывают на блюдо, по краям кладут овощи и оформляют зеленью. Кисло-сладкий соус подают отдельно.

	Брутто, г	Нетто, г
52. Куриные котлеты с орехами		
Мясо куриное (филе)	230	230
Молоко	20	20
Масло сливочное	5	5
Жир для жарки	10	10
Яйцо	1 шт.	40
Сухари панировочные	15	15
<i>Для фарша:</i>		
Орехи грецкие	50	23
Мука пшеничная	7	7
Молоко	10	10
<i>Для гренков:</i>		
Яйцо	¼ шт.	10

Хлеб белый	40	40
Жир кулинарный	15	15
Масло сливочное	10	10
Выход		300

Мясо пропускают два раза через мясорубку, добавляют молоко, масло, $\frac{1}{4}$ яйца, соль, тщательно перемешивают. Готовую массу формуют в виде лепешек (по две на порцию), придав им овальную форму, на середину кладут фарш, края соединяют, смачивают в яйце, панируют в белых сухарях, жарят в жире, доводят до готовности в духовке.

Для приготовления фарша орехи обжаривают, измельчают, посыпают мукой, перемешивают, добавляют молоко, соль, проваривают до загустения и охлаждают.

При подаче жареные котлеты кладут на гренки, поливают маслом, можно украсить зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
53. Пельмени мясные с картофелем		
Мука пшеничная,	75	75
в том числе на подпыл	5	5
Вода	30	30
Соль	1	1
Баранина жирная	200	143
Лук репчатый	77	65
Картофель	67	50
Масло сливочного	34	34
Перец черный молотый	0,02	0,02
Соль	8	8
Выход		350

Тесто раскатывают в пласт толщиной 2,5 мм, нарезают на квадраты (10 × 10 см). На каждый из них кладут начинку и соединяют углы так, чтобы получился конверт с открытыми

прорезьями. Прорези зачищают. Новые углы соединяют друг с другом.

Мясо лучше порубить в деревянном корыте вместе с луком и картофелем. Добавляют сливочное масло, перчат и солят.

Пельмени можно сварить на пару и подать с бульоном или сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
54. Пельмени в горшочке		
Пельмени (полуфабрикат)	15 шт.	15 шт.
Яйцо	1 шт.	40
Молоко	60	60
Масло сливочное	34	34
Сметана	60	60
Тесто слоеное	50	50
Выход		430

Мясные пельмени отваривают до полуготовности, кладут в горшочек, добавляют масло, сметану, яйцо, взбитое с молоком. Горшочек закрывают слоеным тестом и запекают в духовке.

	Брутто, г	Нетто, г
55. Пельмени по-уфимски		
Пельмени	15 шт.	15 шт.
Яйцо	1 шт.	40
Молоко	70	70
Выход		300

Пельмени отваривают, кладут на разогретую сковороду с маслом, заливают смесью яйца с молоком и запекают в духовке.

	Брутто, г	Нетто, г
56. Вак-балеш (пирожки с начинкой)		
Мука пшеничная	400	400
Молоко	125	125
Яйцо	1 шт.	40

Баранина		
или говядина	665	470
Лук репчатый	75	63
Картофель	300	225
Маргарин	34	34
Соль	12	12
Перец черный молотый	0,2	0,2
Выход		1050

Замешивают сдобное пресное тесто, делят его на кусочки по 80 г каждый и раскатывают сочни.

Мякоть баранины или говядины и картофель нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят. Все соединяют, заправляют солью и перцем, добавляют лавровый лист. На середину сочной кладут горкой фарш (по 100 г), края собирают в складочки и защипывают, оставив небольшое отверстие.

Выпекают пирожки в хорошо нагретом духовом шкафу, периодически подливая через отверстие бульон.

	Брутто, г	Нетто, г
57. Губадия		
по-башкирски		
<i>Для теста:</i>		
Мука	760	760
Сахар	25	25
Маргарин	220	220
Яйцо	4 шт.	160
Дрожжи	35	35
Вода	187	187
Жир	20	20
Соль	12	12
Сливочное масло	17	17
<i>Для начинки:</i>		
Рис	285	800 ¹
Яйцо	18 шт.	720
Фарш мясной жареный	1372	1011/660 ²

Изюм	200	196
Соль	23	23
Выход		3500

¹ Масса отварного рассыпчатого риса

² В графе нетто в числителе указана масса продукта нетто в знаменателе масса жареного мяса

Замешивают тесто, делят его на две части. Из большей части раскатывают лепешку, кладут на смазанную сковороду. На середину его кладут слоями: вареный рис, обжаренный мясной фарш, рубленые яйца, изюм, поливают все растопленным сливочным маслом. Слои можно повторить.

Вторую часть теста раскатывают, кладут поверх начинки, края двух лепешек соединяют и защипывают. Запекают губадию в разогретом духовом шкафу до готовности.

	Брутто, г	Нетто, г
58. Усбосмак		
<i>Для начинки:</i>		
Мякоть баранины	250	178
Картофель	250	187
Лук	75	63
Бульон	125	125
Соль	5	5
Перец черный молотый	0,2	0,2
<i>Для теста:</i>		
Мука	300	300
Сливочное масло	102	102
Яйцо	2 шт.	80
Вода	83	83
Дрожжи	14	14
Сахар	10	10
Соль	5	5
Выход		1000

Мясо, картофель и лук режут, смешивают, солят, перчат, перемешивают.

Из перечисленных ингредиентов замешивают тесто, раскатывают, режут на кружочки. На середину каждого кружочка кладут небольшими порциями подготовленный фарш, затем края теста защипывают, формируя треугольники и оставляя в середине каждого небольшое отверстие.

Запекают пирожки в духовом шкафу до готовности, подливая в оставленные отверстия теплый бульон или воду.

	Брутто, г	Нетто, г
59. Коймак		
Мука	500	500
Яйцо	3 шт.	120
Молоко	250	250
Вода	83	83
Масло сливочное	37	37
Соль	9	9
Выход		830

В молоко добавляют яичные желтки, растопленное сливочное масло, все тщательно перемешивают. Затем добавляют воду, муку и перемешивают.

Белки взбивают отдельно, добавляют в массу и осторожно перемешивают. Обжаривают блинчики на сковороде. Подают со сметаной.

Бурятская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
60. Монгольский салат из зеленой фасоли		
Фасоль зеленая	100	100
Масло растительное	14	14
Уксус столовый	5	5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	2	2
Выход		100

Фасоль отваривают, заправляют растительным маслом, солят, перчат, добавляют уксус и аккуратно перемешивают. В качестве гарнира подают нарезанные кружочками помидоры.

	Брутто, г	Нетто, г
61. Шулэп		
(суп-лапша по-бурятски)		
Баранина	200	143
Мука	70	70
Яйцо	½ шт.	20
Лук репчатый	50	42
Морковь	20	16
Петрушка (корень)	10	8
Соль	3	3
Выход		500

Баранью грудинку с костями рубят на куски, заливают холодной водой и варят на слабом огне до полуготовности. Затем кладут морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают варку. Подготовленное пресное тесто раскатывают в пласт, нарезают лапшу, отваривают ее до полуготовности, отцеживают и в таком виде вводят в бульон за 10 мин до готовности. При подаче посыпают мелко нашинкованным сырым репчатым луком.

	Брутто, г	Нетто, г
62. Колбаса кровяная		
Кишки говяжьи сушеные	36	36
Кровь говяжья	1200	1200
Молоко	30	30
Жир говяжий (сырец)	300	300
Лук репчатый	58	50
Выход		1100

Прямую кишку тщательно промывают, начиняют фаршем и варят колбасу в течение 20 мин. Фарш готовят из крови, молока, мелко нарезанного репчатого лука и жира.

	Брутто, г	Нетто, г
63. Колбаска мясная		
Кишки говяжьи сушеные	36	36
Говядина	1153	850
Жир говяжий	200	200
Лук репчатый	100	84
Мука	15	15
Вода	130	130
Перец черный молотый	0,5	0,5
Соль	13	13
Выход		780

Толстую кишку промывают, выворачивают, скоблят, вновь промывают, начиняют фаршем и перевязывают через каждые 10–15 см, чтобы не вытекал сок. Затем колбаску варят в течение 20–25 мин. Подают горячей. Фарш готовят так: говядину вместе с репчатым луком и говяжьим жиром пропускают через мясорубку с мелкой (паштетной) решеткой, добавляют муку, холодную воду, соль.

	Брутто, г	Нетто, г
64. Мясо строганое с лапшой		
Конина	180	132
Масло сливочное	30	30
Лук репчатый	40	34
Лапша	100	100
Масса отварной лапши		285
Перец черный молотый	0,01	0,01
Лист лавровый	0,01	0,01
Соль	3	3
Выход		385

Конину нарезают мелкими брусочками и припускают в сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком

и специями до готовности. Затем мясо перемешивают с горячей отварной домашней лапшой.

	Брутто, г	Нетто, г
65. Сметана с черемухой и сахаром		
Черемуха молотая	2	2
Вода	200	200
Сахар	5	5
Сметана	15	15
Выход		220

Молотую черемуху заваривают кипятком, добавляют сахар и отдельно подают сметану.

	Брутто, г	Нетто, г
66. Чай зеленый с молоком		
Чай	5	5
Вода	200	200
Молоко	10	10
Масло сливочное	2	2
Соль	1	1
Выход		212

Зеленый плиточный чай слегка обжаривают в жарочном шкафу и кладут в кипящую воду. Затем напиток процеживают и заправляют топленым молоком, сливочным маслом и солью.

Дагестанская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
67. Суп рисовый с курицей и курагой		
Мясо куриное	210	111
Лук репчатый	60	50

Рис	80	80
Курага	80	72
Чабрец	0,03	0,03
Вода	600	600
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	4	4
Выход		1000

Курицу рубят на куски по 35–40 г, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят на медленном огне до полуготовности. Затем кладут перебранный и промытый рис, мелко нарезанные курагу, репчатый лук и доваривают. За 5–7 мин до окончания варки добавляют чабрец, специи, соль.

	Брутто, г	Нетто, г
68. Лакский хинкал		
(гъавккури)		
Баранина	600	428
Лук репчатый	75	63
Соль	7	7
Масса отварного мяса		260
Мука пшеничная	210	210
Вода	80	80
Масса отварного хинкала		300
Молоко кислое	80	80
Чеснок	50	41
Соль	1	1
Бульон мясной	200	200
Выход		880

Мясо зачищают, промывают, кладут в кастрюлю целым куском, заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, снимают пену, убавляют огонь и варят до готовности на медленном огне вместе с целой головкой очищенного репчатого лука. Готовое мясо вынимают из бульона, рубят на куски, поливают раствором соли.

Пшеничную муку просеивают, делают углубление, добавляют соль и воду, замешивают крутое пресное тесто, раскатывают тонкими колбасками.

Колбаски нарезают мелкими кубиками, каждый кусочек придавливают пальцем, придавая форму ушка или раковины, бросают в кипящий бульон.

Толченый в ступке вместе с солью чеснок разводят кислым молоком. Готовый хинкал разливают в тарелки вместе с бульоном, на отдельной тарелке подают мясо.

Национальные особенности приготовления блюда. Готовое мясо не поливают раствором соли, просто посыпают солью. Еще отдельно отваривают картофель. Хинкал обычно отваривают не в бульоне, а просто в воде или в картофельном отваре, тогда бульон остается прозрачным и ароматным. Потом раскладывают по пиалам или тарелкам хинкал, картофель, мясо и заливают кипящим бульоном, затем по вкусу добавляют чесночную заправку. Ее делают по-разному — протертые помидоры с чесноком, бульон с чесноком или бульон со сметаной и чесноком. Чеснок пропускают через чесночный пресс. Колбаски из теста режут крупными кубиками размером с грецкий орех и каждый кусок кладут на ладонь, одновременно в середине сделав углубление и придав тесту форму ушка. Есть такой хинкал можно, окуная в чесночную заправку и запивая бульоном. Варят хинкал 5–10 мин, когда всплывет наверх, он считается готовым. Можно хинкал заморозить в сыром виде, а отварное мясо и бульон приготовить отдельно. Еще у аварцев есть рекомендации: если хинкал чуть переварится, то вместо белого и мягкого становится темным и твердым.

	Брутто, г	Нетто, г
69. Аварский хинкал		
Баранина	600	428
Перец черный молотый	0,5	0,5
Масса отварного мяса		260

Мука пшеничная	210	210
Кефир	50	50
Яйцо	2 шт.	80
Сода	2	2
Соль	2	2
Масса отварного хинкала		300
<i>Для соуса:</i>		
Масло топленое	10	10
Лук репчатый	29	24
Мука пшеничная	4	4
Томат-пюре	40	40
Бульон мясной	50	50
Чеснок	9	7
Соль	1	1
Масса томатного соуса		110
Масло топленое	40	40
Выход		710

Мясо рубят на куски, заливают холодной водой, ставят на большой огонь и варят на медленном огне до готовности. Пшеничную муку просеивают, выкладывают горкой на стол, делают углубление, добавляют яйцо, соль, кефир, соду и замешивают крутое тесто. Тесто раскатывают в виде колбаски, нарезают на куски весом по 100 г, придают им форму квадратных подушечек. Готовое мясо вынимают из бульона, кладут туда хинкал (в кипящий бульон) и варят до готовности. Хинкал считается готовым, когда он всплывает наверх. Готовый хинкал вынимают и поливают топленым маслом. К хинкалу подают томатный соус: на топленом масле поджаривают нарезанный мелкой соломкой репчатый лук, добавляют муку, томат-пюре и все это пассеруют вместе. Затем разводят горячим мясным бульоном или горячей водой до консистенции сметаны, заправляют толченым с солью чесноком.

	Брутто, г	Нетто, г
70. Чуду с мясом и картофелем (даргинское)		
Баранина (мякоть)	300	214
Картофель	500	375
Лук репчатый	148	124
Петрушка (зелень)	40	30
Соль	9	9
Мука пшеничная	500	500
Вода	190	190
Масса полуфабриката		1340
Жир для смазывания листов	25	25
Выход		1340

Картофель очищают, промывают под холодной водой, нарезают мелкими кубиками. Репчатый лук очищают, нарезают мелкими кубиками. Мясо зачищают, промывают, нарезают мелкими кусками, мелко шинкуют зелень петрушки или укропа (если зелени нет, можно добавить молотый тмин), все соединяют и тщательно перемешивают.

Готовят крутое пресное тесто, делят на части, раскатывают не очень тонкими лепешками, на половину каждой лепешки кладут подготовленный фарш, накрывают другой половиной, защипывают края, выпекают в духовом шкафу. Готовые чуду смазывают жиром и складывают друг на друга для упаривания.

Еще вкуснее будет, если вместо пресного теста сделать дрожжевое, тогда это чуду будет похоже на кулебяку.

	Брутто, г	Нетто, г
71. Баранина с тыквой (кумыкское блюдо)		
Тыква	800	560
Баранина	400	296
Фасоль	600	600
Лук репчатый	300	252

Перец черный молотый	1	1
Соль	21	21
Выход		1300

Тыкву очищают, промывают и нарезают мелкими кусочками. Мясо нарезают кусочками 30–40 г. Репчатый лук очищают, нарезают кружочками. Затем кладут все в кастрюлю слоями: сначала мясо, затем фасоль, тыкву, лук, солят, посыпают перцем, наливают стакан воды. Доводят до готовности на медленном огне.

	Брутто, г	Нетто, г
72. Плов по-лезгински		
Баранина	500	370
Лук репчатый	225	189
Сухофрукты	200	200
Масло топленое	200	200
Рис	300	300
Яйцо	2 шт.	80
Молоко кислое	250	250
Масло топленое	40	40
Перец черный молотый	1	1
Соль	17	17
Выход		1800

Рис перебирают, промывают несколько раз, отваривают до полуготовности, откидывают на дуршлаг, промывают. На дно кастрюли наливают слой масла с яйцами и кислым молоком или кладут сырое мясо. Кладут рис, накрывают кастрюлю сухим полотенцем и крышкой, чтобы капельки воды, образовавшиеся от пара, не попали в кастрюлю, а впитывались в полотенце. Рис доводят до готовности.

Приготовление гарнира: мясо обрабатывают, промывают, нарезают кусочками, жарят на топленом масле вместе с репчатым луком, добавляют сухофрукты и доводят до готовности, добавляют по вкусу соль и перец. Готовый плов выкладывают

на блюдо, заливают топленным маслом, сверху кладут мясной гарнир.

	Брутто, г	Нетто, г
73. Хоегушт зеленый		
(из татской кухни)		
Листья свекольные	200	200
Фасоль зеленая	100	100
Лук репчатый	50	42
Масло сливочное	50	50
Сахар	10	10
Яйцо	1 шт.	40
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	4	4
Укроп (зелень)	27	20
или мята (зелень)	11	8
Выход		320

Отваривают отдельно фасоль и свекольные листья. Свекольные листья разминают. Нарезают соломкой фасоль и листья. Репчатый лук тушат, затем добавляют подсолнечное масло, перец, зелень и смешивают с фасолью и свекольными листьями. Варят минут 10–15. Заливают взбитыми белками, затем желтками и ставят в духовой шкаф и доводят до готовности до образования румяной корочки.

Донская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
74. Постный борщ		
Капуста	100	80
Свекла	200	160
Морковь	171	120
Лук репчатый	48	36

Пастернак	13	10
Картофель	50	40
Фасоль (стручки зеленые)	27	25
или горох (стручки зеленые)	25	25
Чеснок	9	5
Лист лавровый	0,01	0,01
Перец черный молотый	0,01	0,01
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	20	20
Вода	800	800
Выход		1000

На медленном огне варятся несколько крупных сырых луковиц. Затем их вынимают и в бульон закладывают шинкованные капусту, морковь, пастернак, картофель, стручки зеленой фасоли (гороха). Перед готовностью добавляют толченый чеснок, лавровый лист, перец. Заправляют обжаренным на масле луком.

	Брутто, г	Нетто, г
75. Карп с белым столовым вином		
Карп	310	152
Сельдерей (корень)	7	5
Петрушка (корень)	7	5
Огурцы кислые	58	35
Мускатный цвет	0,02	0,02
Перец английский	0,01	0,01
Огуречный рассол	60	60
Вино белое	55	55
Масло сливочное	17	17
Мука	20	20
Выход		280

Куски крупного карпа с молоками, нарезанные корни сельдерея и петрушки, кислые огурцы, с добавлением мускатного

цвета, кладут в кастрюлю, посыпают перцем черным молотым и английским перцем, заливают огуречным рассолом пополам с белым вином. Тушат на слабом огне. Сливочное масло смешивают с пассерованной мукой, разводят процеженным рыбным бульоном и обливают рыбу на блюде при подаче.

	Брутто, г	Нетто, г
76. Солянка казачья		
Свинина	1000	853
Шпик	150	150
Чеснок	12	9
Лук репчатый	75	63
Бульон	150	150
Кишки свиные сушеные	36	36
Жир свиной	50	50
Капуста квашеная	325	250
Выход		1000

Мелко рубленную свинину, шпик, чеснок, лук, немного бульона тщательно перемешивают и начиняют тонкую свиную кишку, с перевязкой через четверть. Отваривают в подсоленной воде 15 мин. Затем жарят в свином жире с квашеной капустой.

	Брутто, г	Нетто, г
77. Стерлядь на шампанском		
Стерлядь	216	125
Масло сливочное	20	20
Соль	3	3
Лимонный сок	15	15
Шампанское	50	50
Выход		100

Очищают стерлядь, разрезают на куски, моют, протирают салфеткой. Укладывают в один ряд в серебряную кастрюлю,

добавляют сливочное масло, соль, сок лимона. Вливают шампанское. Кипятят и тут же подают к столу.

	Брутто, г	Нетто, г
78. Лещ, запеченный с кашей		
Лещ	240	149
Икра леща	30	30
Крупа пшенная	10	10
Масло сливочное	20	20
Выход		200

Крупного леща очищают от чешуи и внутренностей. Начиняют пшенной кашей, перемешанной с икрой. Зашивают. Запекают в духовом шкафу или печи, следят за сочностью. Можно время от времени смазывать сливочным маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
79. Лещ с хреном и яблоками		
Лещ	240	149
Уксус 3%-ный	15	15
Петрушка (корень)	13	10
Сельдерей (корень)	21	14
Морковь	15	12
Лук репчатый	50	42
Хрен (корень)	20	15
Яблоки	26	20
Лимон	7	5
Выход		165

Леща разрезают, солят, заливают кипящим слабым раствором уксуса. Держат под крышкой 5 мин. Бульоном из корней петрушки, сельдерея, моркови и лука заливают в кастрюле рыбу. Тушат на сильном огне до готовности. Ломтики рыбы вы-

кладывают на блюдо и перекладывают тертым хреном с тертыми яблоками и лимоном.

	Брутто, г	Нетто, г
80. Рыба донская тушеная		
Карась	201	149
Вода	150	150
Уксус	8	8
Масло растительное	40	40
Лист лавровый	0,01	0,01
Перец душистый	0,01	0,01
Выход		125

У донской мелкой рыбы отрезают головы и хвосты. Потрошат, хорошо промывают, солят, кладут спинками вверх в чугунную кастрюлю. Заливают смесью воды и уксуса, добавляют растительное масло, лавровый лист и душистый перец. Тушат на слабом огне 3,4–5 ч, пока не испарится масло.

	Брутто, г	Нетто, г
81. Щука печеная со свиным салом		
Щука	315	145
Соль	3	3
Сало свиное	50	50
Выход		140

Крупную щуку чистят, солят, покрывают ее тонкими пластинками свиного сала, обвязав ее нитками. Жарят на вертеле, поливая при этом стекающим соусом. Огонь нежаркий, желательно перегоревшие угли.

	Брутто, г	Нетто, г
82. Кулеш рыбацкий		
Пшено	20	20
Вода	84	84

Масса каши		100
Судак (сула)	178	91
Лук репчатый	20	17
Масло растительное	10	10
Петрушка (зелень)	27	20
Выход		200

Промытое пшено варят 10 мин. Отдельно варят соленую рыбу (сула). Ее разделявают на мелкие кусочки. Отваренное пшено заправляют луком, обжаренным на растительном масле, добавляют кусочки рыбы, зелень, тщательно перемешивают.

	Брутто, г	Нетто, г
83. Раки по-праздничному		
Раки	30 шт.	30 шт.
Сметана	420	420
Вино красное	125	125
Масло сливочное	17	17
Тмин	0,01	0,01
Укроп	57	42
Соль	7	7
Выход		30 шт.

Вливают в кастрюлю с водой свежую сметану, крепленое красное вино, кладут сливочное масло, соль, тмин и укроп. Как только все закипит, кладут 30 раков, накрывают крышкой и варят 30 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
84. Пряники Донские		
Нардек	454	454
Сода питьевая	10	10
Мука пшеничная	680	680
Масло сливочное	40	40
Яйцо	1 шт.	40

или сахарная пудра	25	25
Изюм	15	15
Выход		1100

К разогретому нардеку (арбузный мед) добавляют соду и пшеничную муку. Замешивают крутое тесто и оставляют в комнате на двое суток. Затем перемешивают и раскатывают в пласт. Разрезают формочкой и кладут на политую маслом сковороду. Верх смазывают взбитым яйцом или посыпают сахарной пудрой с изюмом. Выпекают в жарочном шкафу.

	Брутто, г	Нетто, г
85. Пирог походный		
Дрожжевое тесто		120
Свинина	173	147
или говядина,	216	159
или баранина	222	159
Чеснок	2	1,5
Помидоры	23	20
Жир	20	20
Лук репчатый	24	20
Масса фарша		140
Выход		240

Кусок мякоти свинины, говядины или баранины начиняют кусочками чеснока и обжаривают в духовом шкафу или печи до готовности. Режут слоями толщиной в сантиметр и кладут на раскатанное тесто (для пирога). Сверху укладывают резаные помидоры, заливают жиром и обжаренным луком и накрывают сеткой из теста. Пекут в духовом шкафу или печи.

	Брутто, г	Нетто, г
86. Нардек (арбузный мед)		
Арбуз	1000	900
Выход		100

Мякоть спелых арбузов отжимают, пропускают через пресс. Сок сливают в эмалированный или медный таз. Доводят до кипения. Постоянно помешивая, варят на слабом огне, уваривая до $\frac{1}{8} - \frac{1}{10}$ объема. Хранят арбузный мед в сухих стеклянных банках в прохладном месте.

	Брутто, г	Нетто, г
87. Освежающий напиток		
Капустный рассол	200	200
Перец черный молотый	0,01	0,01
Перец красный молотый	0,01	0,01
Горчица	0,2	0,2
Сода питьевая	3	3
Выход		200

В чашку капустного рассола всыпают черный и красный перец, разведенную горчицу. Перед употреблением добавляют питьевую соду.

	Брутто, г	Нетто, г
88. Напиток с донским вином		
Липовый цвет	2	2
Чабрец	1	1
Мята	1	1
Вода	100	100
Вино белое	100	100
Выход		200

Липовый цвет, чабрец, мяту крепко заваривают, процеживают, добавляют равный объем белого вина. Пьют горячим.

	Брутто, г	Нетто, г
89. Квас из терна		
Терн	100	98
Вода	400	400

Сахар	30	30
Дрожжи	2	2
Выход		480

Протирают терн. Мезгу заливают водой и кипятят 15 мин. Охлаждают, процеживают и всыпают сахар. Вновь кипятят. Сироп охлаждают и вливают терновый сырой сок. Добавляют дрожжи, размешивают, плотно закрывают крышкой и выдерживают 15 дней.

	Брутто, г	Нетто, г
90. Напиток из трав		
Чабрец	1	1
Донник	1	1
Мята	0,5	0,5
Гвоздика	0,5	0,5
Имбирь	3	3
Чай	2	2
Мед	20	20
Вино красное	20	20
Вода	215	215
Выход		250

В кастрюлю кладут чабрец, донник, мяту, гвоздику, кусочек имбиря, чай. Кипятят и процеживают. Добавляют мед и красное вино. Подают горячим.

Еврейская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
91. Гекахте лебер		
Печень говяжья	250	207/140 ¹
Хлеб пшеничный	40	40
Жир куриный	34	34

Яйцо	2 шт.	80
Лук репчатый	95	80/40 ²
Лук зеленый	30	24
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	5	5
Выход		300

¹ В графе нетто в числителе указана масса продукта нетто в знаменателе — масса готового продукта.

² В графе нетто в числителе указана масса продукта нетто в знаменателе — масса пассерованных овощей.

Тщательно моют печень, снимают пленку, режут на маленькие кусочки и прожаривают до готовности. Пропускают печень с вымоченным в воде хлебом через мясорубку. Обжаривают мелко порезанный лук до золотистого цвета и добавляют вместе с солью, перцем и растопленным маслом к печеночному фаршу. Вымешивают фарш. Подают в глубокой тарелке, украсив половинками яиц и рубленой зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
92. Жареные огурцы		
Огурцы	300	240
Бульон мясной	125	125
Уксус 3%-ный	15	15
Соль	4	4
Сахар	5	5
Жир для жарки	40	40
Сухари панировочные	30	30
Выход		375

Очищают огурцы от кожуры, разрезают вдоль на четыре части, вычищают семена. Кладут огурцы в сковороду, добавляют бульон, соль, сахар, уксус по вкусу и тушат на слабом огне до мягкости. Добавляют панировочные сухари и еще тушат. Жареные огурцы — прекрасный гарнир к мясу.

	Брутто, г	Нетто, г
93. Запеченная гефилте-фиш		
Палтус	234	152
Щука	315	145
Лук репчатый	100	84
Хлеб пшеничный	72	72
Вода	125	125
Соль	5	5
Перец черный молотый	0,05	0,05
Томатная паста	30	30
Яйцо	1 шт.	40
Перец болгарский	50	35
Масло сливочное	34	34
Лук репчатый	36	30
Выход		600

Пропускают через мясорубку рыбу и луковицу, добавляют в фарш замоченный в воде хлеб, соль, перец, яйцо и хорошо перемешивают. Формуют из фарша 13 шариков. Кладут в сотейник нарезанный лук и перец, солят, перчат, добавляют томатную пасту и масло, раскладывают поверх рыбные шарики и запекают до готовности.

	Брутто, г	Нетто, г
94. Пирог с ананасами		
<i>Для теста:</i>		
Мука пшеничная	500	500
Разрыхлитель	10	10
Яйцо	5 шт.	200
Сахар	50	50
Маргарин	120	120
Ваниль	0,01	0,01
Апельсиновая цедра	30	30
Лимон	50	30
Экстракт миндаля	0,01	0,01

Для начинки:

Маца	30	30
Яблоки	500	350
Изюм	50	50
Сок лимонный	20	20
Ананас консервированный	200	120
Сахар	40	40
Корица	5	5
Выход		1400

Смешивают муку и разрыхлитель. Смешивают яйца, сахар, жир и добавляют к муке. Добавляют остальные ингредиенты. Смешивают вручную, пока тесто не станет однородным и упругим. Если тесто слишком плотное, добавляют апельсиновый сок, если слишком жидкое — немного муки. Делят тесто на шесть равных частей.

Берут две части теста. Раскатывают каждый кусок в прямоугольник, который подходит для формы. Один кусок кладут на дно формы. Сверху тонко посыпают молотой мацой. Смешивают яблоки с ананасом и лимонным соком, изюмом, корицей, сахаром. Размазывают начинку на тесте. Накрывают другим слоем теста. Вырезают ромбовидную дырку в центре, чтобы во время выпечки тесто не кипело. Выпекают при 175 °С полчаса.

Ингушская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
95. Салат по-ингушски		
Говядина	50	40/25 ¹
Картофель	50	37/34 ²
Горошек зеленый консервированный	30	20
Огурцы маринованные	30	24
Яйцо	¼ шт.	10
Сметана	35	35

Зелень	7	5
Соль	2	2
Выход		150

¹ В графе нетто в знаменателе масса вареного мяса.

² В графе нетто в знаменателе масса вареного очищенного картофеля.

Отварную говядину и отварной картофель режут мелкими кусочками, добавляют четверть вареного яйца, зеленый горошек, маринованные огурцы. При подаче полить сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
96. Сыскл кодар		
Мука кукурузная	630	630
Мука пшеничная в/с	70	70
Вода	260	260
Масло топленое	40	40
Творог (жирный)	400	400
Масло сливочное	35	35
Выход		1200

К кукурузной муке добавляют 10% пшеничной муки, заливают кипятком и осторожно перемешивают до консистенции густого теста. Потом делают толстую лепешку в ширину сковороды. Сковороду смазывают маслом, выкладывают тесто и выпекают с обеих сторон. Разрезают (можно руками разломить) и кладут в тарелку. В порционную сковороду кладут сливочное масло, творог, запекают в духовом шкафу при невысокой температуре. Подают вместе с лепешками.

	Брутто, г	Нетто, г
97. Чиепалгаш (лепешки с картофелем или творогом)		
Мука пшеничная	700	700
Кефир	260	260
Сода	2,5	2,5

Соль	10	10
<i>Для начинки:</i>		
Творог	500	500
Лук репчатый	70	59
Соль	6	6
Мука пшеничная	30	30
Масло сливочное	25	25
Выход		1540

Творог измельчают, добавляют лук мелко нарезанный, соль (если творог несоленый) и немного муки, чтобы творог не растекался. Замешивают тесто. Делят на семь частей. В каждую часть кладут творог. Закрывают и сплющивают руками. Потом выпекают в нагретой сковороде с обеих сторон. В миску наливают горячей воды, и после жарки чиепалгаш по одной быстренько опускают в воду и вынимают, потом сразу намазывают маслом и складывают друг на друга.

	Брутто, г	Нетто, г
98. Дулх-халтам (мясо с галушками по-ингушски)		
Баранина	218	156
или говядина	219	161
Перец черный молотый	0,01	0,01
Масса отварного мяса		100
Мука кукурузная	128	128
или пшеничная	128	128
Вода	47	47
Масса отварных галушек		200
<i>Приправленный соус:</i>		
Картофельное пюре № 759		600
Бульон		240
Лук репчатый	125	105
Морковь	74	59
Петрушка (зелень)	27	20
или кинза	25	18

Масса соуса		1000
Бульон		100
Чеснок	24	20
Выход		100/200/100/124

Жирную баранину или говядину варят большими кусками в подсоленной воде. Готовое мясо нарезают кусками 50–60 г.

Отдельно готовят галушки.

Из пшеничной муки: замешивают пресное тесто, раскатывают в пласт толщиной 1 см, нарезают в длинные полоски, разрезают их поперек на ромбики длиной 4 см. Раскатывают тесто и формируют в виде ракушек или придают любую другую форму.

Из кукурузной муки: муку заваривают кипятком, замешивают крутое тесто и готовят галушки, придавая им приплюснутую овальную форму путем надавливания пальцами руки.

Отваривают галушки в бульоне, кладут на тарелку, сверху — куски мяса. Каждому отдельно подается приправленный соус, а толченый чеснок и мясной бульон подаются отдельно.

Приправленный соус: картофельное пюре заливают горячим бульоном. Отдельно готовят пассерованные овощи для соуса. В раскаленном сливочном масле поджаривают лук и морковь. Затем все это закладывают в кастрюлю с соусом. Сверху посыпают петрушкой или кинзой.

Кабардино-балкарская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
99. Салат из редиса		
Редис	705	655
Яйцо	4 шт.	160
Сметана	200	200
Соль	11	11
Выход		1000

Редис промывают, нарезают тонкими ломтиками, солят, добавляют мелко нарубленный яичный белок, желток, растертый со сметаной, перемешивают. Подают, уложив в салатник горкой.

	Брутто, г	Нетто, г
100. Салат из свежих огурцов и помидоров		
Помидоры свежие	393	342
Огурцы свежие	420	400
Сметана	150	150
Уксус 3%-ный	20	20
Лук репчатый	80	67
Чеснок	40	31
Выход		1000

Очищенные огурцы, помидоры нарезают ломтиками, лук и чеснок шинкуют, солят, перемешивают, укладывают горкой в салатник и поливают сверху сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
101. Суп с мясом		
Курица	582	400
Чеснок	40	31
Соль	6	6
Масса вареной птицы		280
Пшено	100	100
Бульон	420	420
Выход		930

Подготовленную тушку курицы заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, снимают пену, уменьшают нагрев и варят, за 10–15 мин до готовности солят, тушку вынимают и разрубает на куски по 40–50 г, посыпают толченым чесноком и солью. В кипящий бульон всыпают пшено и варят до готовности, разливают в глубокие тарелки. Мясо птицы подают отдельно.

	Брутто, г	Нетто, г
102. Ляпс		
с ляпстехой (суп)		
Кости говяжьи	500	500
Лук репчатый	80	67
Морковь	40	32
Вода	1200	1200
Масса бульона		1000
Масса на одну порцию		400
Масло сливочное	40	40
Мука пшеничная	80	80
Вода	20	20
Яйцо	1 шт.	40
Соль	6	6
Масса шариков		100
Выход		400/100

Из муки, яйца, соли замешивают крутое пресное тесто, разделяют на мелкие шарики, обжаривают на сливочном масле (ляпстеха). Отдельно готовят концентрированный костный бульон. При подаче в подсоленный бульон кладут шарики теста (ляпстеху) или подают их отдельно.

	Брутто, г	Нетто, г
103. Сохта (колбаса)		
Баранье сало	280	280
Печень баранья	440	365
Лук репчатый	140	118
Мука кукурузная	80	80
Бараньи кишки сушеные	45	45
Соль	12	12
Выход		870

Подготовленные баранье сало и печень мелко рубят, добавляют мелко нашинкованный репчатый лук, соль, перец, ку-

курузную муку, воду, тщательно перемешивают. Полученным фаршем наполняют тщательно очищенные и промытые бараньи кишки, завязывают концы, варят в подсоленной воде. Подают горячей с тузлуком

	Брутто, г	Нетто, г
104. Шашлык по-балкарски		
(балкарская кухня)		
Баранина	600	430
Соль	7	7
Выход		270

Мякоть задних ног промытой и обсушенной баранины нарезают на кусочки по 30–40 г, надевают на шампур и жарят над раскаленными углями, поливая соевым раствором. Подают в горячем виде на шампурах. Также готовят шашлык и из вяленой колбасы.

	Брутто, г	Нетто, г
105. Жарков		
(жаркое из баранины)		
Баранина	600	430
Картофель	770	577
Лук репчатый	80	67
Масло сливочное	80	80
Вода	340	340
Выход		845

Жирную баранину нарезают кубиками по 20–25 г, кладут на сухую горячую сковороду, заливают водой, солят и тушат, пока не выпарится вода, добавляют сливочное масло, нашинкованный репчатый лук, перец и жарят до золотистого цвета, добавляют нарезанный крупными дольками картофель, доводят до готовности при закрытой крышке. Подают горячим.

	Брутто, г	Нетто, г
106. Жал-баур		
(шашлык из печени)		
Сало баранье	600	600
Печень баранья	380	315
Чеснок	80	62
Айран	360	360
Соль	12	12
Перец черный молотый	0,5	0,5
Выход		480

Баранье сало с пленкой от внутреннего жира нарезают тонкими брусочками по 30–40 г, кладут на них ошпаренные кипятком брусочки печени, сбрызгивают тузлуком, заворачивают в пленку от внутреннего жира, нанизывают на шомпол, жарят на раскаленных углях без огня, периодически переворачивая и поливая тузлуком. Для приготовления тузлука толченый чеснок разводят айраном.

	Брутто, г	Нетто, г
107. Птица жареная		
по-кабардински		
Курица	271	187
или гусь,	326	215
или индейка	241	177
Вода	400	400
Лук репчатый	160	134
Томат-пюре	50	50
Масло топленое	100	100
или сливочное	100	100
Соль	6	6
Перец черный молотый	0,5	0,5
Выход		290

Обработанную тушку птицы разрубают на куски по 40–50 г, заливают небольшим количеством воды и варят до полуготов-

ности, добавляют масло, мелко нашинкованный репчатый лук, томат-пюре и жарят до тех пор, пока мясо не приобретет румяный цвет. Подают блюдо горячим.

	Брутто, г	Нетто, г
108. Плов с курицей		
Курица	265	181
Рис	50	50
Масло топленое	50	50
Лук репчатый	65	55
Масло сливочное	25	25
Вода	140	140
Соль		
Выход		380

Обработанную тушку курицы разрубают на куски по 40–50 г, заливают подсоленной кипящей водой и варят до полуготовности, вынимают из бульона. Перебранный и промытый рис слегка обжаривают на топленом масле, заливают бульоном, сверху кладут куски курицы, накрывают крышкой и тушат под закрытой крышкой, не перемешивая. При подаче плов выкладывают горкой на тарелку или блюдо, сверху кладут кусочек сливочного масла.

	Брутто, г	Нетто, г
109. Курица, тушенная в соусе гядлибжа		
Курица отварная		640
Масло сливочное	120	120
Лук репчатый	120	100
Сметана	800	800
Мука	120	120
Перец черный молотый	0,5	0,5
Бульон	50	50
Чеснок	25	20
Выход		1700

Отварную курицу рубят на порции. В котле пассеруют нарезанный лук, добавляют муку и продолжают пассерование. Затем вливают сметану, соус кипятят до появления на поверхности небольшого количества масла, закладывают красный горький перец, соль и курятину. Кипятят блюдо 10–15 мин. Подают мясо под соусом, полив толченым чесноком, разведенным в бульоне.

	Брутто, г	Нетто, г
110. Койжапха		
(соус сметанный)		
Сметана	500	500
Яйцо	1 шт.	40
Мука пшеничная	20	20
Соль	6	6
Выход		500

Сметану проваривают до тех пор, пока она не начнет желтеть, добавляют сырое яйцо и продолжают варить до появления на поверхности жировых пятен. Если соус остается жидким, добавляют разбавленную водой муку и варят еще 5–7 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
111. Кой-далян (пирожки		
круглые с творогом)		
<i>Для теста:</i>		
Мука	100	100
Вода	37	37
Соль	1,5	1,5
<i>Для начинки:</i>		
Творог	100	100
Лук репчатый	15	13
Чабрец сухой молотый	0,1	0,1
Сметана	20	20
Выход		200

Из муки, воды и соли замешивают пресное тесто, делят его на куски по 140 г. В каждом куске теста делают углубление, наполняют его начинкой, придают круглую форму, раскатывают в лепешки. Жарят на сухой раскаленной сковороде с тяжелой крышкой. При подаче смазывают пирожки сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
112. Хычин с сыром и картофелем (пресный пирог)		
Мука пшеничная	170	170
Вода	110	110
Сыр	300	294
Картофель	300	225
Масло сливочное	40	40
Соль	8	8
Выход		440

Рассольный сыр предварительно замачивают в холодной воде, твердый сыр зачищают, пропускают вместе с отваренным картофелем через мясорубку, перемешивают. Из пшеничной муки и воды замешивают тесто, делят его на куски по 70–80 г, делая в каждом углубление и наполняя его фаршем, скатывают в шарики, после чего раскатывают до толщины 1–1,5 см, выпекают на сковороде без масла. Готовые хычины смазывают маслом и подают.

	Брутто, г	Нетто, г
113. Кой-далян (пирожки с творогом)		
Мука пшеничная	400	400
Вода	148	148
Соль	6	6
<i>Для фарша:</i>		
Творог	400	400
Лук репчатый	50	50

Чабрец сухой молотый	0,5	0,5
Сметана	80	80
Выход		1000/80

Из муки, воды и соли замешивают пресное тесто, делят на куски примерно по 150 г, в каждом делают углубление, которое наполняют фаршем, придают изделию круглую форму, раскатывают в лепешки, жарят на сухой раскаленной сковородке с тяжелой крышкой. Для фарша перетертый творог смешивают с нашинкованным репчатым луком, солью, молотым чабрецом. Кой-далян подают горячим, смазав сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
114. Жамуко		
Сметана	500	500
Мука кукурузная	150	150
или крупа манная	150	150
Творог	70	70
или сыр	70	68
Яйцо	1 шт.	40
Соль	8	8
Кислое молоко (простокваша)		200
Выход		645/200

В сметану добавляют сырое яйцо, измельченный сыр или протертый творог, соль, кипятят примерно 10 мин, затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпают просеянные кукурузную муку или манную крупу, варят на слабом огне минут 15–20 до загустения, перекладывают на тарелки, подают с кислым молоком.

	Брутто, г	Нетто, г
115. Халва домашняя		
Молоко	234	234
Масло топленое	300	300
Сахар	400	400

Вода	200	200
Мука пшеничная	900	900
Выход		1730

В кипящее молоко добавляют топленое масло, постоянно помешивая, порциями засыпают муку до тех пор, пока масса не станет сухой, продолжают прогревать еще 20–25 мин, снимают с огня, добавляют проваренный с водой сахарный песок, перемешивают, перекладывают на тарелку или поднос, охлаждают. Подают халву нарезанной кусочками.

	Брутто, г	Нетто, г
116. Закерис		
Мука пшеничная	500	500
Яйцо	6 шт.	240
Сахар	150	150
Вода	180	180
Масло сливочное	10	10
Сода	4	4
Сахар	400	400
Мед	200	200
Выход		1500

Из пшеничной муки, яиц, сахарного песка с добавлением соды замешивают крутое тесто, делят на жгутики, которые в свою очередь нарезают на небольшие кусочки, жарят в большом количестве жира. В пережженный без воды до золотистого цвета сахар добавляют мед и жареные изделия из теста, перемешивают, выкладывают на поднос или тарелку, разравнивают и охлаждают.

	Брутто, г	Нетто, г
117. Курица, тушенная с картофелем		
Курица	660	454
Маргарин	60	60

Картофель	600	450
Лук репчатый	100	75
Лавровый лист	0,01	0,01
Сметана	200	200
Петрушка (зелень)	15	11
Перец красный молотый	0,01	0,01
Перец черный горошком	0,01	0,01
Соль	12	12
Выход		1000

Делят тушку курицы на порции и обжаривают на маргарине. Затем кладут в посуду, добавляют картофель, нарезанный дольками, нашинкованный репчатый лук, красный и черный перец, соль, заливают водой или бульоном, закрывают крышкой и тушат до готовности. За 10–15 мин до окончания тушения кладут лавровый лист и в конце тушения добавляют сметану. Посыпают зеленью петрушки.

	Брутто, г	Нетто, г
118. Индейка отварная по-кабардински		
Индейка	744	548
<i>Для бульона:</i>		
Лук репчатый	80	67
Перец сладкий	450	337
Чеснок	25	20
<i>Для гарнира:</i>		
Лук репчатый	400	336
Перец красный молотый	0,01	0,01
Соль	10	10
<i>Для соуса:</i>		
Кефир	780	780
Сметан	200	200
Чеснок	25	20
Соль	20	20
Выход		1420

Подготовленную индейку кладут в кастрюлю с горячей водой (2 л воды на 1 кг мяса), доводят до кипения, снимают пену и жир. Добавляют подпеченный до коричневого цвета лук, сладкий перец, соль и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут чеснок. Сваренную тушку индейки вынимают из бульона, охлаждают, разрубая на порции. Лук нарезают полукольцами, пассеруют на жире, посыпают красным молотым перцем.

Для приготовления соуса в кефир добавляют сметану, растертый с солью чеснок и настаивают 20–25 мин. При подаче на куски индейки кладут пассерованный с перцем лук. Соус подают отдельно.

	Брутто, г	Нетто, г
119. Индейка жареная по-кабардински		
Мясо индейки	600	441
Жир птичий	34	34
или сливочное масло	34	34
Бульон из птицы	500	500
Лук репчатый	60	50
Морковь	72	58
Сельдерей (зелень)	12	10
Петрушка (корень)	8	6
Перец сладкий	250	188
Мука пшеничная	30	30
Сливки	125	125
Помидоры	150	127
Петрушка (зелень)	25	21
Перец черный молотый	0,01	0,01
Лист лавровый	0,01	0,01
Соль	10	10
Выход		1230

Мясо индейки, разделенное на порционные куски, обжаривают в жире или масле до образования румяной корочки.

Добавляют бульон, овощи и приправы. Сверху кладут стручки перца, нарезанные кольцами, и тушат до готовности. Соус подают отдельно.

	Брутто, г	Нетто, г
<i>Для соуса:</i>		
Мука пшеничная	30	30
Томат-пюре	60	60
Лимонный сок	60	60
Сахар	5	5
Корица	1	1
Перец черный молотый	0,01	0,01
Петрушка (зелень)	25	21
Чеснок	3	2
Лист лавровый	0,01	0,01
Бульон	1000	1000
Выход		1000

Соус готовят по традиционной технологии.

	Брутто, г	Нетто, г
120. Лицуклибжа		
Баранина	320	229
Масло сливочное	40	40
Лук репчатый	50	42
Мука пшеничная	40	40
Сметана	200	200
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	5	5
Выход		420

Мясо отваривают и нарезают мелкими кусочками. Для соуса поджаривают на масле мелко нарезанный лук, добавляют муку, поджаривают, вливают сметану и немного мясного бульона, заправляют солью и перцем. Когда на поверхности соуса образуется небольшой слой масла, опускают в него мясо и проваривают 10–15 мин.

Калмыкская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
121. Ця		
Чай	30	
Вода	300	
Сливки	200	
Масло сливочное	5	
Перец черный горошком	0,5	
Соль	1	
Выход	450	

Брикет чая мелко толкут, заливают холодной водой и варят на среднем огне до закипания, затем убавляют огонь, варят еще 15–20 мин, снимают появившиеся на поверхности прутики, вливают подогретые сливки, варят еще 5–10 мин, добавив масло и соль.

Карачаево-черкесская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
122. Гедлибже		
Курица	325	224
или цыпленок	276	193
Масса вареной птицы		150
<i>Соус чесночный:</i>		
Мука пшеничная	3	3
Лук репчатый	30	25
Перец сладкий красный	37	30
Масло сливочное	15	15
Сметана	40	40
Кинза (зелень)	11	8
Петрушка (зелень)	27	20
Укроп (зелень)	27	20

Бульон куриный	100	100
Масса соуса		150
Выход		300

Куриную тушку, лучше цыпленка, моют, рубят на кусочки и опускают в кипящую воду. Чтобы мясо не получилось безвкусным и неприятным, воду слегка подсаливают. Варят в зависимости от возраста цыплят: 3–4-месячных — в течение 20–25 мин, старше — 40–45 мин. Можно варить на любом огне, но не надо забывать снимать пену, иначе бульон получится с горьковатым привкусом. Соус, приготовленный из такого бульона, тоже будет отдавать горечью. Вынимают готовое мясо, тут же перекладывают в глубокую миску и заправляют чесночным соусом, перетряхивают несколько раз и плотно закрывают. Нельзя допустить, чтобы при этом ушел пар, так лучше впитывается чесночная соль. Постепенно остывающее мясо необходимо плотно закрыть еще и потому, что если оно будет открыто, то быстро почернеет.

Для приготовления соуса: сеют пшеничную муку, нарезают небольшими, но не слишком мелкими кубиками лук и сладкий красный перец. Кастрюлю с маслом ставят на огонь, при этом пламя не должно быть слишком высоким. Когда масло закипит, поджаривают лук, щепотками добавляя туда муку, в образовавшуюся массу добавляют красный перец.

Если соус готовится на коровьем масле, то оставить лук, если на сметане — лук надо вынуть, в противном случае, как бы ни прожарилась мука, соус будет отдавать сыростью. Выбирать лук несложно — его кусочки поднимутся на поверхность.

Вливая остывший бульон тоненькими струйками по внутренним бокам кастрюли, медленно размешивают массу (при быстром размешивании масло выступает медленно), подливают до тех пор, пока не достигается желаемая густота соуса. В готовый соус кладут куриное мясо. При недосоле надо добавить в соус оставшуюся чесночную кашку и размешать.

Если соус сразу же подают к столу, то его надо накрыть и держать на слабом огне 30 мин, тогда соусная масса быстрее

смешается и масло выступит на поверхность. Если же время приема пищи не подошло, то мясо надо держать отдельно, а соус поставить на слабый огонь. При подаче мясо кладут в тарелки и заливают соусом.

Еще перед подачей добавляют в соус сметану и рубленую зелень кинзы, петрушки и укропа.

	Брутто, г	Нетто, г
123. Курица под соусом		
Курица	832	572
Сметана	400	400
Мука пшеничная	40	40
Лук репчатый	75	63
Масло сливочное	60	60
Бульон	160	160
Перец красный молотый	0,02	0,02
Чеснок	25	20
Соль	10	10
Выход		1000

Подготовленную курицу разделяют на кусочки, заливают водой и варят до готовности. На процеженном бульоне, полученном от варки птицы, готовят соус, для чего просеянную муку пассеруют до кремового цвета. Добавляют горячий бульон (¼ нормы) и вымешивают до однородной массы. Постепенно вливают оставшийся бульон. Затем вводят сметану, соль, перец, варят примерно 5 мин. Процеживают и добавляют мелко нарезанный лук. Доводят соус до готовности и кладут в него мелко нарезанный чеснок.

Карельская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
124. Творожные бутерброды		
Хлеб пшеничный	300	300

Творог	300	300
Яйцо	1 шт.	40
Лук репчатый	75	63
Сельдь холодного копчения	150	71
Выход		10 шт. по 75 г

Тонкие ломтики батона намазывают маслом и сверху — паштетом. Для приготовления его используют нежирный творог, сваренное вкрутую яйцо, репчатый лук и очищенную от костей сельдь холодного копчения или среднего посола. Все это пропускают через мясорубку и перемешивают.

	Брутто, г	Нетто, г
125. “Мраморные” бутерброды		
Хлеб ржаной	30	30
Творог	25	25
Масло сливочное	10	10
или растительное масло	10	10
Соль	0,5	0,5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		65

Нежирный творог растирают со сливочным или растительным маслом, добавляют соль по вкусу, молотый перец. Полученной массой покрывают ломтики ржаного хлеба. Сложив 4–5 ломтиков стопкой, их завертывают в пергаментную бумагу и сверху кладут легкий гнет. Через полчаса гнет снимают и стопку разрезают в вертикальном направлении на тонкие ломтики.

Можно для этой цели использовать круглую буханку хлеба. В таком случае верхняя и нижняя корки срезаются.

Для начинки “мраморного” бутерброда пригодны любые продукты, в том числе баклажанная или кабачковая икра.

	Брутто, г	Нетто, г
126. Ягодные бутерброды		
Хлеб белый	300	300
Масло сливочное	20	20
Творог	100	100
Молоко	70	70
или сливки	70	70
Сахар-песок	100	100
<i>Паштет ягодный:</i>		
Черника	210	200
или смородина,	210	200
или земляника лесная,	320	200
или малина	230	200
Сахар-песок	120	120
Орехи грецкие	155	100
Выход на 10 шт.		1000

Тонко нарезанные ломтики белого хлеба намазывают сливочным маслом, на края кладут слой творога, растертого с молоком или сливками и сахарным песком. В середину насыпают горкой ягоды.

Очень красиво выглядят бутерброды из разноцветных ягод, лучше мелких. Так, один бутерброд можно сделать с черникой, другой — со смородиной, третий — с лесной земляникой, четвертый — с малиной. Ягоды присыпают сахарным песком и измельченными орехами.

	Брутто, г	Нетто, г
127. Уха из налима		
Налим	1540	1078
Бульон	400	400
Соль	15	15
Перец черный горошком	0,1	0,1
Лист лавровый	0,1	0,1
Выход		1000

С налима снимают кожу, потрошат, отделяют печень. Мякоть промывают, нарезают на порционные куски и кладут в глиняный горшок. Из кожи, плавников и костей налима варят бульон и заливают им рыбу в горшке, добавляют печень налима, лавровый лист, перец и варят до готовности, снимая пену.

	Брутто, г	Нетто, г
128. Уха молочная		
(kalakeitto		
(с.к.), kalazuarencu)		
Ерш	600	420
Молоко	1000	260
Картофель	300	225
Сливки	120	120
Сметана	65	65
Лук репчатый	75	63
Выход		1000

Обычно уху молочную готовили из свежих ершей. В небольшое количество кипящей воды опускали нарезанный дольками картофель, чуть проваривали его, затем добавляли молоко, сливки, иногда сметану; рыбу солили по вкусу. В конце варки в бульон крошили репчатый лук, клали перец и лавровый лист. Молочную рыбную похлебку северные карелы готовили для дорогого гостя, причем чаще варили ее без всяких добавок, кроме подсоленной мучной подболтки. Тунгусские карелы для молочного рыбного супа использовали только хорошую рыбу. Воду, в которой варили картофель, сливали, как только она закипала, и наливали в посуду молоко.

	Брутто, г	Нетто, г
129. Мясной суп с грибами		
Мясо (говяжья грудинка)	500	500
Грибы сушеные	40	40
Картофель	240	180

Лук репчатый	124	104
Петрушка (зелень)	27	20
Соль	10	10
Выход		1000

Замоченные грибы отваривают, отвар осторожно сливают в мясной бульон, а грибы мелко шинкуют, поджаривают с репчатым луком и опускают в кипящий бульон. Добавляют картофель, в некоторые рецептуры кладут пассерованную морковь, можно использовать немного крупы (перловой, риса), зелень. Суп варят на медленном огне до готовности.

	Брутто, г	Нетто, г
130. Канунник по-карельски (aattolohko)		
Баранина жирная	218	156
или телятина,	236	156
или свинина мясная	196	167
Масса отварного мяса		100
Репа	160	120
Брюква	76	59
Картофель	460	345
Лук репчатый	128	108
Ряпушка	142	122
или озерный окунь,	230	122
или налим,	244	122
или судак	162	120
Масса припущенной рыбы		100
Масло сливочное соленое	30	30
Выход		800

Старокарельское мясо-рыбное блюдо приладожских карел. Готовили его накануне Нового года, отсюда и название. Для канунника запасали лучшие куски мяса (баранины, телятины, свинины), солили их по отдельности. Готовили блюдо следующим

образом. В кипящую воду клали нарезанное кусочками мясо. Сняв пену, в бульон добавляли промытые и нарезанные на куски репу, брюкву, картофель и лук, иногда — перловую крупу. Когда похлебка была почти готова, клали рыбу, обычно свежую ряпушку, а при отсутствии ее — соленую или сушеную рыбу. Закрывали горшок крышкой, ставили его в не очень горячую печь и тушили до готовности. Хорошо доваривать блюдо в глиняных горшочках. В каждый горшочек надо положить кусочки мяса, сваренные в бульоне, и овощи. Рыбу следует использовать сырую, мелкую — целиком (хребет снять), а крупную нарезать кусочками. Залить бульоном, плотно закрыть горшочки крышками и поставить в духовку. Тушить до готовности при 150 °С. Подают канунник в горшочках. Перед подачей сверху можно положить кусочек соленого сливочного масла.

	Брутто, г	Нетто, г
131. Жаркое из баранины и свинины (lammaspaisti)		
Баранина	444	318
Свинина	346	294
Картофель	750	562
Лук репчатый	150	126
Соль	10	10
Выход		1000

Старокарельское праздничное блюдо, распространенное в Приладожье. Очищенный и нарезанный кусочками картофель кладут в посуду, на него — поджаренные кусочки баранины и сверху — кусочки сырой свинины. Все это заливают водой, солят, добавляют репчатый лук и ставят на слабый огонь. Содержимое горшка изредка помешивают и следят, чтобы мясо все время было в бульоне.

	Брутто, г	Нетто, г
132. Мясо трубочкой		
Говядина	454	334

Масло сливочное	150	150
или масло топленое	150	150
Чеснок	16	12
Соль	10	10
Перец черный молотый	0.05	0.05
Выход		200

Мякоть говядины нарезают на небольшие куски (антрекоты), отбивают деревянным молотком, солят и перчат. На каждый кусочек кладут 2–3 зубчика чеснока, сворачивают мясо в трубочку и складывают в жаровню, на дне которой немного сливочного или топленого масла. Тушат на медленном огне полтора часа.

	Брутто, г	Нетто, г
133. Курица в сметане		
Курица	1084	748
Сметана	200	200
Лук репчатый	150	126
Перец красный молотый	0,01	0,01
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	3	3
Выход		525

Тушку курицы нарезают на небольшие кусочки, которые кладут в кастрюлю, солят и отваривают в течение 15–20 мин. Затем добавляют мелко нарезанный репчатый лук, горсточку пшеничной муки, красный и черный перец, заливают сметаной и тушат на малом огне или в духовке еще 20 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
134. Котлеты куриные		
Курица	250	208
Говядина	30	22
Лук репчатый	7	6
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8

Булка городская	10	10
Молоко	37	37
Мука	14	14
или сухарная крошка	14	14
Масло растительное	25	25
Масса жареных котлет		245
Выход		245

С бройлерной курицы вырезают мякоть (из костей можно сварить бульон), промывают ее и пропускают через мясорубку. Добавляют мякоть говядины (можно и без нее, но тогда котлеты будут более рыхлыми), репчатый лук, замоченную в молоке и отжатую булку (лучше городскую), и все это пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут желток яйца, тщательно перемешивают ее, солят, перчат. Молоко, в котором замачивали булку, вливают в котлетную массу. Котлеты панируют в муке или сухарной крошке и обжаривают с двух сторон на раскаленной сковороде. Готовые котлеты складывают в кастрюлю, заливают белым соусом и при закрытой крышке кипятят на медленном огне 7–10 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
135. Котлеты из лосятины		
Лосятина	545	400
Булка городская	50	50
Молоко	125	125
Лук репчатый	70	59
Жир	34	34
Яйцо	1 шт.	40
Соль	15	15
Перец черный молотый	0,05	0,05
Сухарная крошка	35	35
Масло сливочное	50	50
или маргарин столовый	50	50
Соус белый		144
Выход		500

Вымытое мясо нарезают на куски и пропускают через мясорубку (желательно два раза). Замачивают в молоке черствый белый хлеб (лучше городскую булку), отжимают и тоже пропускают через мясорубку, как и репчатый лук. Полученную массу солят, перчат, добавляют свиное сало, желток яйца, хорошо перемешивают и взбивают. Небольшие котлетки панируют в сухарной крошке и обжаривают с двух сторон на хорошо разогретой сковороде. Готовые котлеты складывают в сотейник, заливают белым соусом и ставят на 10 мин в духовку или на плиту.

	Брутто, г	Нетто, г
136. Жаркое из лосятины		
Лосятина	545	400
Картофель	480	360
Лук репчатый	150	126
Морковь	75	60
или брюква	70	55
Томатная паста	45	45
Соль	10	10
Перец черный молотый	0,05	0,05
Выход		750

Мясо нарезают на кусочки и заливают маринадом на 4–5 ч. После маринования мясо обжаривают, складывают в кастрюлю или чугунок и тушат на медленном огне до полуготовности. Затем добавляют картофель (можно морковь, брюкву) и продолжают тушить на медленном огне. В почти готовое жаркое кладут нарезанный сырой лук, лавровый лист, перец, а для любителей более острых блюд — и томатную пасту. Тушат до готовности. Жаркое подают с квашеной капустой, солеными огурцами.

	Брутто, г	Нетто, г
137. Грибная похлебка по-петровски		
Грибы сушеные	46	46

Сметана	50	50
Лук репчатый	30	25
Лук зеленый	25	20
Масло сливочное	30	30
Крупа перловая	10	10
Перец черный молотый	0,05	0,05
Грибной отвар		260
Выход		500

Сушеные грибы замачивают, отваривают и обжаривают на сливочном масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Затем замоченную заранее перловую крупу, грибы с луком, половину сметаны кладут в глиняный горшок, подливают грибной отвар, солят и ставят на 10–15 мин в духовку. При подаче добавляют зеленый лук и оставшуюся сметану.

	Брутто, г	Нетто, г
138. Запеканка из брюквы по-фински (lanttulaatikko)		
Брюква	500	390
Молоко	250	250
или сливки	250	250
Яйцо	2 шт.	80
Сахар-песок	20	20
Масло сливочное	17	17
Мука	80	80
Выход		685

Вымытую и очищенную брюкву нарезают на небольшие кусочки и варят до готовности в подсоленной воде. Затем воду сливают, из брюквы делают пюре, добавляют разведенную в холодном молоке или сливках муку (ржаную, пшеничную), яйца, сахарный песок, сливочное масло. Все хорошо перемешивают, перекладывают в смазанную маслом посуду (сковороду) и запекают в духовке.

	Брутто, г	Нетто, г
139. Паста (пасха)		
<i>1-я рецептура</i>		
Творог	1000	1000
Желтки яиц	5 шт.	100
Сахар-песок	200	200
Масло сливочное	500	500
Изюм	51	50
Апельсиновая цедра	35	35
Сахар ванильный	5	5
Выход		1800

Свежий творог, размягченное сливочное масло и вареные яичные желтки протирают через мелкое сито, добавляют сахарный песок, изюм, ванилин или измельченные апельсиновые корки. Все тщательно перемешивают. Полученную массу перекладывают в марлю, плотно завязывают и помещают в дуршлаг или сито, которое ставят в кастрюлю. Сверху на творог кладут небольшой гнет и убирают в холодильник. Через день, когда стечет жидкость, паста готова. Она должна быть не очень сухой, чтобы не крошилась. В некоторых местах пасту делали без творога, его заменял сметанный крем. Карелы готовили пасту на Пасху.

	Брутто, г	Нетто, г
140. Паста (пасха)		
<i>2-я рецептура</i>		
Творог	2000	2000
Яйцо	5 шт.	100
Сахар-песок	270	270
Масло сливочное	100	100
Изюм	51	50
Сахар ванильный	5	5
Цукаты	25	25
Выход		2400

Сухой творог пропускают через мясорубку или еще лучше протирают через мелкаячее сито, добавляют яйца, густую сметану, размягченное сливочное масло, сахарный песок и изюм, тщательно перемешивают и ставят на слабый огонь. Массу все время помешивают, от момента закипания ее варят 15–20 мин. Затем в высокую посуду кладут марлю, выливают сваренную массу, предварительно добавив в нее цукаты и ванилин. Остывшую массу переворачивают, снимают марлю — паста готова.

	Брутто, г	Нетто, г
141. Кислопряженцы		
с молоком		
Мука пшеничная	605	605
Сметана	200	200
Молоко	250	250
Яйцо	2 шт.	80
Сахар-песок	40	40
Дрожжи	12	12
Масло сливочное	34	34
Масло топленое	25	25
Выход		1000

Разводят на молоке опару, используя для этого треть муки, дрожжи и часть молока. Опару ставят для брожения в теплое место на 2–3 ч. Когда она начнет оседать, добавляют молоко, сахар, соль, яйца, подогретую сметану, муку. Замесив тесто, вливают растопленное масло или маргарин. Ставят в теплое место на 2–3 ч. Когда тесто поднимется, его обминают и дают еще раз подняться. Готовое тесто разделяют на лепешки, оставляют их на некоторое время, чтобы “расстоялись”, и жарят на сковороде на топленом масле. Чтобы лепешки хорошо прожарились, делают ножом 2–3 разреза. Подают с горячим молоком.

	Брутто, г	Нетто, г
142. Репный квас		
Репка	1000	750

Закваска (“кислая вода”)		100
Вода	5000	5000
Выход		5000

Репу моют, кладут в котел и ставят в истопленную печь париться. На следующий день ее вынимают из печи, добавляют воду и закваску (“кислая вода”) и все сливают в деревянную кадку. Квас считался готовым для питья. В деревнях по реке Кеми репный квас готовили без закваски, дожидаясь естественного сквашивания. Кислый репный сироп выливали в кадку с водой, приправляли ягодным соком и пили. Карелы готовили реже, чем репный квас, хлебный квас — из солода и закваски из квашни. Всей этой массе давали время “выходиться”. После оседания солода на дно квас считался готовым.

	Брутто, г	Нетто, г
143. Морковно-ягодный напиток		
Морковь	1000	800
Сок клюквенный	250	250
Вода	500	500
Сахар	100	100
Выход		1000

Очищенную и промытую морковь натирают на терке, заливают водой и ставят на 2 ч в холодильник, плотно закрыв крышкой. Затем хорошо отжимают через полотняную тряпочку. В морковный сок добавляют клюквенный сок и сахар по вкусу. Подают напиток охлажденным.

Кубанская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
144. Салат “Кубанский”		
Капуста	137	110

Помидоры	200	157
Лук репчатый	140	118
Перец болгарский	150	112
Морковь	150	120
Чеснок	20	16
Огурец	200	196
Петрушка (зелень)	20	15
Перец черный молотый	0,05	0,05
Уксус 3%-ный	150	150
Масло растительное	30	30
Выход		1000

Все овощи моют, очищают, нарезают, как на обычный салат. Морковь натирают на мелкой терке. Овощи перемешивают в большой кастрюле, солят по вкусу, наливают уксус.

	Брутто, г	Нетто, г
145. Сельдь по-кубански		
Сельдь	200	96
Лук репчатый	50	42
Яйцо	2 шт.	80
Яблоки	100	88
Майонез	60	60
Выход на две порции		360

Сельдь разделяют на филе, кладут в молоко или крепкий чай, затем пропускают через мясорубку вместе с обжаренным луком. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезают. Яблоки (без кожицы и семян) натирают на мелкой терке, все соединяют с селедочной массой, добавляют немного майонеза, перемешивают. Готовую массу укладывают в селедочницу, сверху посыпают тертым желтком.

	Брутто, г	Нетто, г
146. Салат из языка		
Язык	84	84

Масса вареного языка		50
Картофель	60	45
Морковь	30	24
Огурцы соленые	50	45
Уксус	10	10
Масло растительное	20	20
Яйцо	½ шт.	20
Петрушка (зелень)	5	4
Выход		210

Язык сварить в подсоленной воде. Затем слить горячую воду и залить холодной водой. После этого язык очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Картофель, морковь, соленые огурцы очистить и нарезать кубиками. Смешать овощи с языком, добавить уксус, растительное масло, слегка перемешать и выложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить рублеными яйцами и солеными огурцами, нарезанными кружками.

	Брутто, г	Нетто, г
147. Борщ с грибами		
Картофель	40	30
Свекла	25	20
Грибы свежие	30	23
или грибы сушеные	4	4
Мука	2	2
Лук репчатый	10	8
Сметана	4	4
Вода	250	250
Масло растительное	4	4
Томат-пюре	3	3
Петрушка (зелень)	2	1,5
Выход		300

Варят бульон из свежих или сухих грибов.

Свежие грибы предварительно тушат в масле вместе с мелко нарезанными кореньями. Очищенную, отдельно отваренную свеклу нарезают соломкой, сбрызгивают уксусом и пассеруют. Картофель нарезают продолговатыми кусочками, отваривают в бульоне до мягкости, добавляют лук, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и все вместе варят в течение 10 мин.

Томат-пюре припускают отдельно и добавляют в последнюю очередь. Сметану и измельченную зелень кладут в суп перед подачей на стол.

	Брутто, г	Нетто, г
148. Затирка кубанская		
Сало свиное	10	10
Мука	30	30
Лук репчатый	15	13
Картофель	70	53
Соль	2	2
Перец (горошек)	0,01	0,01
Выход		250

Пшеничную муку растирают с подсоленной водой до исчезновения крупинок. Затем очищенный картофель нарезают (произвольной формы), отваривают в подсоленной воде, добавляют муку и варят до готовности. За 8–10 мин до этого кладут поджаренный на свином шпике репчатый лук и заправляют специями по вкусу.

	Брутто, г	Нетто, г
149. Похлебка из осетрины с грибами		
Осетрина	100	60
Грибы	25	22
Картофель	80	60
Лук репчатый	30	25
Петрушка (зелень)	3	2

Перец черный горошком	0,01	0,01
Лист лавровый	0,01	0,01
Выход		250

Осетрину обрабатывают, нарезают по два кусочка на порцию, кладут в горшочки или кастрюлю. Заливают холодной водой. Затем кладут очищенный, промытый, нарезанный кубиками картофель и варят до полуготовности. Добавляют грибы (свежие или сушеные), поджаренный репчатый лук, соль, перец и варят до готовности. Подавая на стол, посыпают зеленью укропа и петрушки.

	Брутто, г	Нетто, г
150. Колбаски по-кубански		
Свинина	130	110
Сало	20	20
Чеснок	1	1
Перец черный молотый	0,01	0,01
Корица	0,01	0,01
Жир	5	5
Выход		100

Подготовленную свинину-корейку нарезают на куски толщиной 5–6 мм и отбивают. Сало (шпик) пропускают через мясорубку, добавляют молотую корицу, перец, растертый чеснок с солью и хорошо перемешивают. Затем куски корейки смазывают подготовленной массой и формируют в виде колбасок, жарят под прессом на сковороде. Подают по две штуки на порцию со сложным гарниром.

	Брутто, г	Нетто, г
151. Штрумбы мясные кубанские		
Мука в/с	55	55
Свинина (котлетное мясо)	35	30

Масло сливочное	10	10
Яйцо	1 шт.	40
Молоко	10	10
Лук репчатый	10	8
Масло растительное	10	10
Томат	10	10
Выход		270

Тесто замешивают, как на лапшу. Из свиного мяса готовят фарш, заправляют солью и перцем. Тесто раскатывают в виде сочня толщиной 1,5–2 мм, сверху смазывают растопленным сливочным маслом и наносят фарш на весь сочень ровным слоем, а затем завертывают с одной стороны рулетом.

Рулет нарезают ровными кружочками весом 50 г. Края присыпают мукой, чтобы фарш не вышел, и складывают в кастрюлю в 2–3 слоя. Заливают подсоленным бульоном до одной трети емкости, добавляют пассерованный лук и томат. Тушат 5–10 мин. Отпускают по три кружочка на порцию, поливают бульоном, оставшимся от тушения.

	Брутто, г	Нетто, г
152. Жаркое по-кубански с баклажанами и алычой		
Баранина	221	158
Лук репчатый	50	42
Алыча	25	23
Картофель	100	75
Баклажаны	50	13
Петрушка (зелень)	10	7
Бульон	100	100
Жир для обжарки	15	15
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		330

Баранину промывают, нарезают кусочками весом 30–40 г каждый и обжаривают до полуготовности в жире. Очищенный

картофель нарезают крупными кубиками и кладут в горшочки вместе с обжаренной бараниной, добавляют репчатый лук, зелень, нарезанные кружочками баклажаны, ягоды алычи. Заправляют солью, перцем, лавровым листом, заливают бульоном. Закрывают крышкой, ставят в жарочный шкаф на легкий огонь и тушат в течение одного часа.

	Брутто, г	Нетто, г
153. Нутрия по-кубански		
Нутрия	179	170
Ветчина	200	196
Лук репчатый	100	84
Вино белое сухое	50	50
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		400

Обработанные тушки нутрии фаршируют ветчиной, нарезанной кубиками, с добавлением репчатого лука, вина сухого, перца, соли. Выдерживают 1–2 ч.

Жарят в духовом шкафу до полуготовности, после чего заливают стаканом бульона и тушат до готовности. Готовую тушку выкладывают на тарелку, поливают соусом, в котором тушилась, украшают зеленью петрушки, укропа, сельдерея. На гарнир подают отварной рис, фасоль, моченые яблоки, тушеные кабачки.

	Брутто, г	Нетто, г
154. Судак по-казацки		
Судак	227	116
Молоко	50	50
Мука	5	5
Сухари панировочные	10	10
Яйцо	1 шт.	40
Масло растительное	10	10
Масло сливочное	10	10
Масса готовой рыбы		100

Петрушка (зелень)	10	7
Огурцы	30	29
Помидоры свежие	30	29
Перец черный молотый	0,01	0,01
Гарнир — картофель жареный		150
Выход		315

Рыбу обрабатывают, нарезают на порционные куски, кладут в молоко, выдерживают в течение часа. Сушат, посыпают солью, перцем. Затем ее панируют в муке, смачивают в яйце и вновь панируют в белых сухарях. Кладут на противень, смазанный маслом. Сверху рыбу сбрызгивают растительным маслом. Запекают в духовом шкафу 10–12 мин до готовности. Подают на стол с жареным картофелем, поливают сливочным маслом, украшают зеленью петрушки, укропа, свежими огурцами, помидорами.

	Брутто, г	Нетто, г
155. Блины по-кубански		
Мука в/с	72	72
Яйцо	$\frac{1}{10}$ шт.	4
Сахар	3	3
Маргарин	3	3
Соль	1,5	1,5
Дрожжи	3	3
Вода	110	110
Сало	4	4
или масло растительное	4	4
Масса готовых блинов		150
Выход		150

Блины подают по три штуки на порцию, политыми маслом — 10 г или сметаной — 20. Блины можно подать с медом — 15 г или повидлом, джемом — 20 г на порцию.

Тесто. В небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь

процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35–40 °С, добавляют просеянную муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленный жир и снова перемешивают. Замешенное тесто оставляют в теплом месте (25–35 °С) на 3–4 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Выпечка. Блины выпекают с обеих сторон на хорошо нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром, толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

	Брутто, г	Нетто, г
156. Вареники с картофелем и грибами или капустой		
Тесто для пельменей	-	450
Фарш		
картофельно-грибной	-	560
Масло сливочное	10	10
Сметана	25	25
Выход		1000
с маслом		210
или сметаной		225

Вареники готовят по традиционной технологии. Подают вареники с маслом или сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
157. Вареники “Матаз”		
Масло сливочное	27	27
Петрушка (зелень)	4	3
или кинза	4	3
Лук репчатый	56	47
Перец красный молотый	0,07	0,07
Сыр адыгейский	73	73
Тесто для вареников	-	90
Выход		200

Для приготовления фарша репчатый лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют (томят) на сливочном масле. Когда лук будет почти готов, посыпают красным перцем и продолжают пассеровать 10 с. Затем добавляют крошенный адыгейский сыр, солят, посыпают размолотыми семенами кинзы, зеленью. Все перемешивают и дают фаршу остыть.

На середину каждого кружочка теста кладут шарики фарша весом 20 г. Края защипывают и формируют вареники в виде больших пельменей весом по 40 г. Их опускают в подсоленную воду, варят при слабом кипении 10 мин и подают со сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
158. Кабачки, фаршированные овощами и рисом		
Кабачки	249/167 ¹	150
Помидоры	30	29
Масло сливочное	15	15
или маргарин	15	15
Морковь	40	32
Рис	20	20
Сыр	5	5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Лук репчатый	15	13
Яйцо	1 шт.	40
Соус сметанный		
с томатом и луком	—	50
Выход		275

¹ В графе брутто в числителе указана масса продукта брутто, а в знаменателе — масса продукта нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

Очищенные от кожицы кабачки нарезают поперек на кружки толщиной 5–6 см, затем столовой ложкой вынимают 0,75 мякоти с семенами. Кружочки кладут в кипящую подсоленную воду, кипятят 5–7 мин, аккуратно вынимают шумовкой. Наполняют

их фаршем. Его готовят из мелко нарезанных моркови и репчатого лука, обжаренных с маслом до полуготовности. Добавляют нарезанные помидоры и продолжают пассеровать еще 5–7 мин. Кладут рассыпчатый (припущенный) рис, по вкусу соль и перец. Все хорошо перемешивают.

Вместо помидоров в фарш можно положить вареное или сырое яйцо. Фаршированные кабачки кладут на смазанную маслом большую сковороду (противень) и в духовом шкафу додерживают до готовности. Заливают сметанным соусом с томатом и луком, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу.

Курдская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
159. Пилав по-курдски		
Рис		357
Масло оливковое		70
Вода		710
Соль		10
Выход		1000

Поджаривают рис в масле в течение 4 мин, следя за тем, чтобы он не изменил цвет. Добавляют воду, доводят до кипения и кипятят 5 мин. Затем снимают кастрюлю с огня, откидывают рис на дуршлаг и промывают холодной водой. Дают воде хорошенько стечь. Снова кладут рис в кастрюлю и ставят на слабый огонь. Плотно закрывают крышкой и оставляют на 30 мин. Рис должен получиться белым и рассыпчатым. Мясная или овощная подлива для плова готовится отдельно.

	Брутто, г	Нетто, г
160. Адас пилав по-курдски		
Рис	357	357
Масло оливковое	70	70

Вода	710	710
Соль	10	10
Чечевица	48,5	48
Выход		1100

Готовят рис по предыдущему рецепту. Отдельно отваривают чечевицу, которую промывают, как и рис, холодной водой, затем смешивают с рисом и доводят до готовности под крышкой в течение 40–45 мин. На дно казана можно положить лепешку питы.

	Брутто, г	Нетто, г
161. Хавиг поло по-курдски		
Рис длиннозернистый	64	64
Масло растительное	16	16
Морковь	45	36
Вода	25	25
Мясной фарш	100	100
Лук репчатый	8	7
Куркума	0,1	0,1
или карри	0,1	0,1
Соус томатный	40	40
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		425

Замачивают рис в горячей воде с солью на 2 ч. Варят рис в этой же воде до полуготовности и хорошо промывают его в воде. Наливают в казан масло, поджаривают в нем мелко нарезанный лук до светло-коричневого цвета. Добавляют мясо, соль, перец и хорошо прожаривают мясо. Наливают в мясо томатный соус и тушат в течение нескольких минут. Добавляют мелко нарезанную морковь и тушат еще примерно 10 мин, чтобы выкипела вода. Наливают оставшееся масло в другой казан, добавляют

воду и кладут слоями рис и мясо. Прodelывают в смеси пять отверстий до дна казана, чтобы рис лучше проварился. Закрывают крышку и варят плов несколько минут на большом огне, а затем еще 15–20 мин на слабом огне. В конце варки открывают крышку и сбрызгивают плов водой и маслом. Затем доваривают под крышкой в течение 10–15 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
162. Кюфта шурева		
по-курдски		
Мясной фарш	70	70
Горох	32	32
Рис	16	16
Вода	150	150
Лук репчатый	8,3	7
Яйцо	$\frac{1}{3}$ шт.	12
Петрушка (зелень)	14	10
Карри	0,1	0,1
Финики	3	3
Изюм	4,5	4,5
Соль	4	4
Выход		200

Отваривают в воде горох и рис в течение 20 минут. При этом рис будет готов, а горох — еще нет. Отделяют $\frac{3}{4}$ смеси гороха с рисом, оставив остальную смесь довариваться на слабом огне. Смешивают отделенную часть с мясным фаршем, мелко нарезанной петрушкой, солью и специями. Разделяют полученную смесь на три части, делают из них три шарика. Кладут внутрь каждого по яйцу, сваренному вкрутую. Можно добавить также мелко нарезанные финики и изюм. Можно положить финики и изюм вместо яиц (на каждый мясной шарик). Кладут шарики в ту кастрюлю, где варятся горох и рис, и варят все до готовности. Поджаривают мелко нарезанный лук и посыпают готовое блюдо.

	Брутто, г	Нетто, г
163. Хореш бурани		
по-курдски		
Баклажан	50	42
Мясной фарш	70	70
Лук репчатый	8,3	7
Помидоры	150	127
Масло растительное	5	5
Соль	2	2
Выход		180

Очищают баклажаны от кожицы и нарезают тонкими ломтиками. Посыпают их солью и оставляют на полчаса, затем отжимают, обсушивают и обжаривают в масле. Поджаривают без жира фарш и мелко нарезанный лук. Нарезают дольками помидоры, добавляют к фаршу, солят и тушат полчаса. Подают с баклажанами.

	Брутто, г	Нетто, г
164. Кюфта таабел		
по-курдски		
Мясной фарш	500	500
Мука пшеничная	100	100
или картофельное пюре	100	100
Петрушка (зелень)	20	15
Лук репчатый	83	70
Укроп (семена)	2	2
Масло оливковое	30	30
Соль		
Выход		565

Смешивают все ингредиенты, кроме масла. Делят смесь на семь частей, придают им форму шара, а затем приплюснутую и делают посередине отверстие, чтобы лучше прожарились. Поджаривают на оливковом масле. Подают с жареным картофелем.

	Брутто, г	Нетто, г
165. Абгушт по-курдски		
Говядина	140	102
или телятина	140	92
Маш	32	32
Лук репчатый	15	13
Вода	350	350
Перец красный молотый	0,05	0,05
Карри	0,01	0,01
Соль	4	4
Выход		210

Отваривают нарезанное кубиками мясо, маш и нарезанный на четыре части лук. Снимают с бульона жир, берут часть сваренного маша, добавляют карри и перец и хорошо растирают в пюре. Кладут пюре снова в кастрюлю с мясом и проваривают 5–10 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
166. Хореш субзи по-курдски		
Говядина	700	700
Фасоль крупная красная	160	160
Петрушка (зелень)	45	33
Укроп (семена)	4	4
Вода	1000	1000
Перец черный молотый	0,03	0,03
Соль	10	10
Выход		900

Отваривают мясо, нарезанное кубиками, вместе с фасолью в воде. Очень мелко нарезают петрушку. Посыпают ею мясо, солят, перчат и тушат, не закрывая крышкой, пока почти вся вода не испарится. Подают с рисом.

Кухня народа коми

	Брутто, г	Нетто, г
167. Йола кукань яй (телятина в молоке)		
Телятина	800	529
Молоко	400	400
Соль	16	16
Выход		340

Телятину рубят на кусочки по 40 г, посыпают солью и раскладывают в четыре порционных горшочка, заливают молоком и варят на слабом огне до готовности. Подают в тех же горшочках.

	Брутто, г	Нетто, г
168. Оленина, тушенная с картофелем		
Оленина	736	540
Картофель	733	550
Лук репчатый	200	168
Жир	40	40
Брусника	278	250
или клюква	305	290
Перец черный молотый	0,05	0,05
Выход		1000

Подготовленное мясо рубят на кусочки с косточками, раскладывают в четыре смазанных жиром горшочка и тушат в духовке в собственном соку до полуготовности. Затем добавляют нарезанный крупными ломтиками картофель, рубленый репчатый лук, а через 10–12 мин протертые ягоды, специи и тушат до готовности.

	Брутто, г	Нетто, г
169. Борщ по обычаям коми		
Говядина	100	74
Картофель	100	75
Свекла	80	64
Лук репчатый	10	8
Морковь	15	12
Пшено	15	15
Сметана	10	10
Кефир	70	70
Выход		500

Обмыть говяжью грудинку, разрубить ее вместе с косточкой на 3–4 кусочка, положить в глиняный горшок, залить холодной водой и варить. Спустя 20–30 мин положить промытое пшено, нарезанные тонкими ломтиками картофель, свеклу, морковь и довести до готовности. Перед самым концом варки влить кефир и посолить. Подавать борщ на стол в посуде, в которой он варился, посыпав рубленым репчатым луком и добавив сметану.

	Брутто, г	Нетто, г
170. Коми борщ		
Говядина	100	74
Картофель	100	75
Свекла	75	60
Морковь	15	12
Лук репчатый	15	13
Пшено	15	15
Простокваша	70	70
или кефир	70	70
Сметана	10	10
Перец черный молотый	0,01	0,01
Лист лавровый	0,01	0,01
Выход		500

Говяжьё грудинку рубят на куски по 40–50 г, заливают холодной водой и варят 30–40 мин. Затем кладут пшено, нарезанные тонкими ломтями свеклу, морковь, картофель, а перед концом варки — кефир и специи (лавр, черный молотый перец), соль. Подают блюдо в той же посуде (чаще всего это глиняный горшок). При подаче посыпают рубленым репчатым луком и заправляют сметаной.

Марийская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
171. Салат из зеленого лука		
Лук зеленый	100	80
Яйца	¼ шт.	10
Майонез	30	30
Соль	2	2
Выход		120

Очищенный и промытый лук нарезают кусочками длиной 1–1,5 см, посыпают солью и поливают майонезом. Сверху можно положить дольки яиц.

	Брутто, г	Нетто, г
172. Салат картофельный с кальмарами		
<i>Овощной набор:</i>		
Картофель	1155	840 ¹
Лук зеленый	213	170
или лук репчатый	202	170
Масса овощного набора		1000
Овощной набор		760
Сметана	150	150
или заправка для салатов,	150	150
или майонез	150	150

Помидоры свежие	48	41
Кальмары	68	64
Масса отварных кальмаров или филе морского гребешка		32 ²
Салат	40	28
Петрушка (зелень)	20	15
Выход		1000

¹ Масса вареного очищенного картофеля.

² Масса филе.

Вареное филе кальмаров нарезают тонкими ломтиками, соединяют с овощным набором салата картофельного, заправляют майонезом или сметаной. Готовый салат выкладывают в салатник. Украшают помидорами, свежими листьями салата, кусочками кальмаров, посыпают зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
173. Салат из стерляди (шолтымо стерлядь)		
Стерлядь	110	63/50 ¹
Картофель	14	11/10 ²
Огурцы свежие	100	97
или соленые	90	81
Яйцо	½ шт.	20
Яблоки	20	14
Клюква	15	14
Соус — хрен со сметаной	—	50
Выход		250

¹ Масса отварной стерляди.

² Масса отварного картофеля.

Картофель, отваренный в мундире, и огурцы нарезают мелкими ломтиками, яблоки и сваренные вкрутую яйца — дольками. Стерлядь припускают с солью и специями, затем охлаждают и

нарезают брусочками. Продукты перемешивают и добавляют клюкву. К салату подают соус — хрен со сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
174. Винегрет овощной		
Картофель	124	90 ¹
Огурцы соленые	125	100
Лук репчатый	71	60
Зеленый лук	72	60
Капуста квашеная	85	60
Морковь	50	40 ¹
Свекла	102	80 ¹
Салатная заправка		120
Майонез		200
Салат	400	280
Петрушка (зелень)	47	35
Выход		1000

¹ Масса вареных очищенных овощей.

Вареные свеклу, морковь, картофель и соленые огурцы нарезают ломтиками, лук репчатый — кольцами или полукольцами, зеленый лук — длиной 1–1,5 см. Квашеную капусту отжимают от рассола, а если она кислая, то промывают в холодной воде и измельчают. Все подготовленные овощи перемешивают, заправляют салатной заправкой или соусом — майонезом. Кладут винегрет в салатник, украшают листьями салата, посыпают зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
175. Помидоры, фаршированные мясным салатом и грибами		
Помидоры свежие	141	120

Салат мясной	—	62
Яйцо	¼ шт.	10
Петрушка (зелень)	3,6	3
Грибы маринованные	5	5
Соус “Восточный”	3	3
Соус “Майонез”	15	15
Соус “Южный”	5	5
Выход		220

Для получения салата говядину, овощи, яйца нарезают мелкими ломтиками или кубиками и заправляют майонезом с добавлением соуса “Южный”. Подготовленные для фарширования помидоры заполняют салатом, сверху украшают яйцом, грибами и посыпают мелко нарезанной зеленью и соусом “Восточный”.

Так же фаршируют помидоры рыбным салатом, яйцом и луком, грибами и т. д.

	Брутто, г	Нетто, г
176. Закуска “Таир”		
Консервы рыбные в масле	25	25
Желатин	4	4
Яйцо	¼ шт.	10
Морковь	10	8
Лук зеленый	5	4
Горошек зеленый	5	5
Лук репчатый	5	4
Соус — хрен с уксусом	—	20
Выход		100

В центр салатницы укладывают рыбные консервы, вокруг них располагают украшения из отваренной моркови, вареных яиц, репчатого лука и зелени, заливают продукт ланспигом (рыбный бульон + желатин) и охлаждают. К закуске подают соус — хрен с уксусом.

	Брутто, г	Нетто, г
177. Шурашан студень		
(студень с крупой)		
Ноги свиные (бараньи)	80	36 ¹
Головы свиные (бараньи)	68	66/30 ¹
Говядина (“обрезь”)	80	80/34 ¹
Вода	—	250
Лук репчатый	5	4
Крупа пшеничная	5	5
или ячневая	5	5
Лист лавровый	0,01	0,01
Перец черный горошком	0,01	0,01
Выход		310

¹ Масса отварных продуктов.

Обработанные свиные (бараньи) головы и ноги, обрезь промывают, рубят на части, заливают холодной водой, добавляют репчатый лук и варят на слабом огне в течение 6 ч, снимая пену. За 1,5 ч до окончания варки добавляют обрезь. Затем с субпродуктов снимают мякоть, мелко рубят ее или пропускают через мясорубку вместе с отварной говядиной, соединяют с бульоном и крупой, заправляют специями, кипятят 40–50 мин и разливают студень в формы.

	Брутто, г	Нетто, г
178. Шурашан туймошыл		
(говядина по-таирски)		
Говядина (котлетное мясо)	135	100
или свинина полужирная	115	89
Рис	10	10
Яйцо	¼ шт.	10
Масло сливочное	10	10
Сыр	5	5
Молоко	30	30
Выход		150

Мясо пропускают дважды через мясорубку и смешивают с вязкой молочной рисовой кашей, взбитыми яйцами и солью. Полученную массу укладывают в смазанную маслом формочку, поверхность разравнивают и посыпают тертым сыром. Затем блюдо запекают в жарочном шкафу и подают со сложным овощным гарниром, полив сливочным маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
179. Пельмени по-марийски		
Картофель	350	262
Мука пшеничная	25	25
или овсяная	25	25
Яйцо	¼ шт.	10
Лук репчатый	30	25
Сало свиное	50	50
Сметана	15	15
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		380

Натертый сырой картофель слегка отжимают и смешивают с овсяной или пшеничной мукой, яйцом, солью. Массу разделяют на круглые лепешки и на середину каждой кладут фарш. Лепешки складывают пополам, придавая изделиям форму полумесяца, и обжаривают во фритюре. Фарш готовят из смеси свиного сала, нарезанного мелкими кубиками, мелко рубленого репчатого лука, черного перца и соли. Подают пельмени со сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
180. Жаритлыме шокш (печень по-таирски)		
Печень свиная	120	100
Сало-шпик	30	30
Огурцы соленые	25	20

Соус красный основной	—	30
Чеснок	2	2
Лук зеленый	5	4
Перец черный молотый	0,01	0,01
Гарнир — картофель отварной	—	150
Выход		300

Печень освобождают от пленки, слегка отбивают, нарезают кусочками и жарят с брусочками сала. Затем соленые огурцы очищают от семян, нарезают дольками, слегка протушивают и кладут в печень. Блюдо тушат до готовности, добавив красный соус и чеснок. Подают с картофелем, посыпав зеленым луком.

	Брутто, г	Нетто, г
181. Турисмо торык вуд (напиток творожный)		
Творог пастеризованный обезжиренный	300	300
Вода	700	700
или молоко	700	700
Соль	10	10
Выход		1000

Сухой творог растирают, вливая тонкой струей кипяченую холодную воду или молоко, до консистенции сливок, присаливают и настаивают напиток в неокисляющейся посуде.

Мордовская кухня

182. Ушица

У всех финно-угорских народов, существование которых тысячелетиями было связано с рыболовством, бытует много местных видов ухи, часто изменяющихся в зависимости от сорта рыбы. Однако наиболее общими и характерными для большин-

ства из них — карелов, вепсов, коми, коми-пермяков, манси, а отчасти и мордвы — остаются по сей день два вида “быстрой ухи” — ушицы, отличающейся высокой концентрацией рыбного бульона, типичной именно для рыболовецкого хозяйства с его постоянным и обильным рыбным сырьем. Оба эти вида — летнюю и зимнюю ушицу — готовят из мелкой рыбы разных сортов, поскольку крупная рыба традиционно считается “товарной”, т. е. идет на продажу или впрок на засол, копчение, вяление, или на приготовление парадных рыбных блюд, в то время как попавшая в невод мелкая рыба должна быть использована непосредственно в повседневном питании.

	Брутто, г	Нетто, г
183. Летняя ушица		
Рыба (судак)	1000	550
Лук репчатый	225	189
Вода	1500	1500
Укроп (зелень)	35	26
Петрушка (зелень)	25	19
Выход		1500

Подготовленную рыбу кладут в кастрюлю, заливают водой, закладывают целиком репчатый лук, который затем вынимают после готовности блюда, и варят до готовности. За 5–7 мин до окончания варки добавляют сеченую зелень укропа и петрушки.

	Брутто, г	Нетто, г
184. Зимняя ушица		
Рыба сушеная	500	274
Вода	1500	1500
Лук репчатый	300	252
Крупа ячневая	27	27
Выход		1500

Сушеную рыбу (сушик) заливают 1,5 л воды, добавляют репчатый лук, ячневую крупу и варят до готовности.

	Брутто, г	Нетто, г
185. Баланда		
Лебеда	500	370
Чертополох	200	148
Молоко	1500	1500
Яйцо (желток)	5 шт.	100
Лук репчатый	150	150
Морковь	100	80
Крупа манная	23	23
Укроп (зелень)	8	6
Вода	500	500
Выход		1500

Летнее блюдо мордвы-мокши. Приготавливается из листьев молодой лебеды и чертополоха (в мае), мелко сеченных и варенных на молоке. Используются только листья растений без стеблей. Баланда заправляется тертыми желтками крутых яиц и манной крупой.

Чертополох обдать кипятком в дуршлаг, чтобы лишить его колючести. Затем соединить с промытой зеленью лебеды, мелко нашинковать вместе с морковкой, залить кипятком и дать слегка увариться до мягкости.

Добавить измельченные лук, укроп, залить подогретым молоком и варить до закипания на слабом огне.

В момент закипания засыпать через сито манную крупу и продолжать варить до пюреобразного состояния. Снять с огня, заправить желтками, дать постоять под крышкой 10 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
186. Полбяная каша		
Полба	160	160
Простокваша	850	850
Вода	125	125
Молоко	125	125
Масло сливочное	100	100
Выход		1200

Полбяная каша была хорошо известна северным, уральским и волжским финно-уграм.

Полбу замочить на 4–6 ч (или на ночь) в простокваше (или смеси скисшего молока и кипяченой холодной воды), затем промыть в холодной воде и отварить на слабом наплитном огне в молоке или смеси молока с водой до готовности (каша не разваривается, каждое зернышко остается целым, готовность проверяется пробой на вкус после полного выкипания жидкости).

Кашу укутать и дать выстояться 30–40 мин, после чего заправить ее маслом и подать к столу.

	Брутто, г	Нетто, г
187. Шонгарям		
(мордовская пшенная каша)		
Пшено	20	20
Молоко	100	100
Масло сливочное	8	7
Мясо отварное	—	20
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Лук репчатый	13	11
Выход		200

Пшено промыть несколько раз в холодной воде, затем обдать кипятком и варить до полуготовности (10–15 мин), чтобы не разварилось в воде, после чего жидкость слить, в кашу добавить молоко, в котором уварить ее до густоты. Готовую кашу заправить маслом, мелко накрошенными кусочками мяса (зайчатины, свинины, говядины — любого) или курицы, рублеными яйцами и измельченным луком и тщательно размешать. После этого добавить в кашу небольшие кусочки верхней корки от свежеспеченного черного домашнего хлеба (для этого срезается только сухая, зазубренная часть корки, совершенно без мякоти). Если домашнего хлеба нет, то покупной для этой цели лучше не использовать — он лишь испортит вкус каши, в то время как корка домашнего хлеба придаст ей особое вкусовое своеобразие (в этом

случае каша должна постоять перед подачей 5–10 мин, чтобы корка упрела).

	Брутто, г	Нетто, г
188. Каша пшенная с тыквой (суронь ям тикла мархта (м), дурак куяр марто ямксонь (э))		
Пшено	160	160
Тыква	600	420
Молоко	150	150
Вода	150	150
Сахар	20	20
Масло сливочное	40	40
Выход		1000

Тыкву очищают от кожи, удаляют семена с мякотью, нарезают мелкими кубиками или пропускают через мясорубку, кладут в кипящее молоко (можно в разбавленное водой), добавляют соль, сахар и доводят до кипения. Потом засыпают пшено и варят кашу до готовности на малом огне (при слабом кипении). Подают со сливочным маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
189. Цёмарт (мордовские пельмени)		
<i>Для теста:</i>		
Мука пшеничная	75	75
Яйцо	$\frac{1}{6}$ шт.	6
Вода холодная (ледяная)	20	20
Масса теста		100
<i>Для фарша:</i>		
Свинина жирная	270	230
или сало	230	230
Лук репчатый	77	65

Перец черный молотый	0,01	0,01
Бульон говяжий	20	20
Укроп (зелень)	8	6
Петрушка (зелень)	8	6
Дудник (зелень кервеля)	8	5
Выход		315

Замесить крутое тесто, дать ему расстояться 15–20 мин под влажным полотенцем, затем раскатать в тонкий пласт толщиной до 1 мм (чем тоньше раскатано тесто, тем лучше). В пельменное тесто, раскатанное и нарезанное небольшими квадратиками 4 × 4 см или максимум 5 × 5 см, завернуть маленькие кубики жирной свинины или сала, крепко посоленные и обильно сдобренные мелкосеченным или пассерованным луком и черным перцем. Свернуть квадратики треугольниками, края теста защипать. Отварить пельмени в течение 20–25 мин в мясном или костном говяжьем бульоне. Есть их вместе с бульоном, посыпав его свежим укропом, петрушкой и дудником (зелень кервеля).

	Брутто, г	Нетто, г
190. Томленное мясо зайца		
Заяц	179	170
Вода	500	500
Лук репчатый	7	6
Масса отварного зайца		125
Гарнир — отварной картофель		150
Выход		275

Мясо (любое, особенно заячье) обычно томят крупным куском (2–3 кг) в печи (духовке) с небольшим количеством воды и луком в плотно закрытой посуде в течение 2–3 ч. В качестве гарнира используют лапшу, отварную морковь и паренки, приготовляемые отдельно, а в последнее время — отварной картофель.

191. Томленая рыба

Рыбу запекают в оболочке, т. е. она фактически проходит процесс томления. Крупную рыбу чистят, прополаскивают проточной водой, тщательно насухо вытирают и затем снаружи и изнутри натирают солью с черным перцем, небольшим количеством муки, завертывают в перо зеленого лука, щавель, поверх которого оборачивают пятью-шестью слоями листьев капусты или конского щавеля, молодого лопуха, иногда — клена, обвязывают для прочности травой и в таком виде запекают в золе и углях костра. При соблюдении тщательности покрытия рыба остается варено-томленной. Гарниром к такой рыбе служат печеный лук, отварная и пареная морковь, печеный и отварной картофель.

Подачу сырых овощей традиционная национальная кухня финно-угров, как правило, не знает, но теперь их уже употребляют. Приготовление указанных мясных и рыбных блюд можно имитировать в современной городской кухне, используя в качестве верхнего (основного) покрытия фольгу, а в качестве огня — духовку. Пищевые покрытия — укроп, зеленый лук, щавель вполне доступны, особенно в летнее время, в любом городе.

	Брутто, г	Нетто, г
192. Брусника (клюква)		
с репой (редькой)		
Брусника	250	225
или клюква	250	237
Репа	350	262
или редька	350	245
Сахар	80	80
или мед	80	80
Выход		540

Для приготовления этого распространенного национального блюда используются только так называемые паренки, т. е. брюква, репа или редька, выпеченная в печи, а потому сухая, с особым приятным вкусом. Репа, отваренная обычным способом, в воде, не годится.

Приготовление паренков. Овощи тщательно очистить от повреждений, кожуру снять, крупные клубни разрезать на 3–4 куса, плотно уложить в чугунок или горшок. Отверстие вверху плотно заткнуть чистой соломой (ржаной, овсяной, ячменной), чугунок перевернуть дном вверх на лист, который поместить в духовку. Все это должно томиться на умеренном огне до появления приятного запаха, сигнализирующего о готовности (примерно через 35–50 мин).

Горячие паренки можно подать как самостоятельное блюдо, на гарнир к мясу или как горячую закуску со сливочным маслом. Для сладкого блюда паренки остужают и натирают на мелкой терке, после чего смешивают с сахаром и ягодой.

	Брутто, г	Нетто, г
193. Кисель из меда		
Мед	200	200
Вода	550	550
Крахмал	50	50
Сок клюквенный	300	300
или сок брусники	300	300
Сахар	25	25
Выход		1000

Мед разводят горячей водой, доводят до кипения, снимают пену, вливают разведенный холодной водой крахмал и, быстро размешивая его, заваривают кисель. Прежде чем он окончательно загустеет, вливают подслащенный клюквенный сок и подогревают, не доводя до кипения.

	Брутто, г	Нетто, г
194. Пампушки		
(цукорост (м),		
сюкорот (э))		
Мука	500	500
Маргарин	40	40

Сахар	70	70
Дрожжи	12	12
Меланж	40	40
Вода	250	250
Масло растительное (для фритюра)	100	100
Сахар (для обсыпки)	100	100
Выход		1000/100

Из дрожжевого теста раскатывают шарики весом 25–30 г и жарят в большом количестве жира (1 : 4). Подают, посыпав сахарной пудрой или полив сахарным сиропом, вареньем. Можно посыпать и луком, жаренным во фритюре.

Нанайская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
195. Строганина		
Рыба (треска)	161	122
Томатная паста	20	20
Чеснок	1	0,8
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,01	0,01
Уксус 3%-ный	5	5
Выход		100

Строганина — свежемороженая рыба. Подается к столу в сыром, замороженном виде, нарезанная “стружкой”.

Замороженную рыбу нарезают на тончайшие полоски острым ножом. После этого снова замораживают. Готовится макало для строганины, оно состоит из томатной пасты, мелко-мелко нарезанного чеснока, соли, молотого перца и уксуса.

Можно приготовить смесь из сметаны со специями и чесноком.

	Брутто, г	Нетто, г
196. Квашеная оленина		
Оленина	136	100
Выход		100

В мешок из нерпичьей или оленьей шкуры — тенегин — закладывают вперемешку, слой за слоем оленьи мясо и кости, крепко завязывают. Летом там, где остался островок из снега, устраивается кэтыран — вроде ледника, делают его, прокопав сугроб до земли. В этот кэтыран кладут тенегин и сверху засыпают снегом. Зимой употребляют уже законсервированный продукт.

	Брутто, г	Нетто, г
197. Медвежatina тушеная		
Медвежatina	850	625
Маринад	400	400
Морковь	50	40
Сельдерей (корень)	40	31
Петрушка (корень)	40	31
Лук репчатый	75	60
Масса вареного мяса		375
Мука	25	25
Яйцо	1 шт.	40
Сухари	40	40
Сало топленое	90	90
Соль	10	10
Выход на пять порций		510

Мясо выдерживают в маринаде в течение четырех дней. Из костей варят бульон, взяв равные количества воды и маринада, в котором вымачивалось мясо. Тушат его в этом бульоне, добавив пассерованные корни и лук (время тушения 5–6 ч). Готовое мясо охлаждают в отваре. Перед подачей к столу нарезают ломтями, панируют в муке, смачивают во взбитом яйце,

вторично панируют в сухарях и обжаривают. Отдельно подают маринованные овощи, фрукты или салат из капусты, свеклы. Медвежатину хорошо мариновать с листьями винограда и белым виноградным вином.

Татарская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
198. Гороховый суп		
Горох	60	60
Картофель	100	100
Вода	400	400
Лук репчатый	10	8
Морковь	8	6
Катык (кислое молоко)	200	200
Соль	4	4
Выход		500

Выдерживают промытый горох в воде до набухания, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят. Затем солят, кладут нарезанные лук, картофель и морковь. Суп не должен быть жидким. При подаче наливают в каждую тарелку катык.

	Брутто, г	Нетто, г
199. Куллама с курицей		
Мясо куриное	260	179
Картофель	200	150
Морковь	50	40
Лук репчатый	40	34
Масло сливочное	10	10
Бульон	900	900
или вода	900	900
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	5	5

Для куллары:

Мука пшеничная	50	50
Яйцо	$\frac{1}{3}$ шт.	13
Вода	20	20
Соль	10	10
Выход		1000

Тушку курицы варят, вынимают из бульона, нарезают на порции по 1–2 куска.

В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения и варят 10–15 мин. Затем добавляют нарезанные кубиками пассерованные лук и морковь, приготовленную куллару и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут соль и специи.

Для приготовления куллары перемешивают в воде яйцо и соль, добавляют просеянную муку, замешивают крутое тесто и выдерживают его 30–40 мин. После этого тесто раскатывают в пласт толщиной 2–3 мм, нарезают на длинные полоски, затем нарезают на ромбики длиной 30 мм. При подаче в суп кладут курицу. Подают с катыком (простоквашей).

	Брутто, г	Нетто, г
200. Суп молочный с картофелем		
Молоко	700	700
Картофель	500	500
Лук репчатый	100	84
Масло сливочное	50	50
Перец душистый горошком	0,02	0,02
Соль	8	8
Выход		1000

Сваренный картофель толкут, чтобы не оставалось комков, и кладут в кипящее молоко вместе с луком, перцем и солью. Хорошо перемешивают и варят 10–15 мин. Заправить сливочным маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
201. Салма в бульоне		
Мука пшеничная	390	390
или гречневая,	390	390
или чечевичная,	390	390
или гороховая	390	390
Бульон мясной	350	350
Яйцо	4 шт.	160
Соль	9	9
Масса теста		900
Масса готовой салмы		1000
Салма		60
Бульон мясной		400
Лук репчатый	25	21
Перец черный молотый	0,05	0,05
Выход		60/400

Из пшеничной, гречневой, чечевичной или гороховой муки, яиц, остуженного бульона и соли замешивают тесто, разрезают его на куски и раскатывают жгутики толщиной 1–1,5 см. Жгутики разрезают на кусочки величиной с кедровый орешек. Затем в каждом кусочке вминают ямку, придавая ему коническую форму.

В процеженный кипящий бульон кладут соль, перец и салму. Когда салма всплывет на поверхность, проваривают суп еще 2–3 мин и снимают с огня. При подаче посыпают мелко нарезанным луком.

	Брутто, г	Нетто, г
202. Суп с рубленным мясом (старинное татарское блюдо)		
Бульон мясной	100	100
Говядина	177	130
Лук репчатый	36	30
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		400

Отделенное от костей и сухожилий мясо мелко рубят, добавляют репчатый лук, соль, перец и все тщательно перемешивают. В полуготовый кипящий суп кладут небольшие (величиной с грецкий орех) кусочки этого рубленого мяса и, как только они всплывут на поверхность, тут же суп снимают с плиты и разливают по тарелкам.

	Брутто, г	Нетто, г
203. Шулпа из баранины (суп)		
Баранина	218	156
Масса вареной баранины		100
Бульон		300
Соль	3	3
Перец черный молотый	0,01	0,01
Лист лавровый	0,01	0,01
Лук репчатый	48	40
Выход		400/40

Грудинку баранины, нарезанную кусочками, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, добавляют по вкусу соль, перец, в конце варки — лавровый лист. Подают вместе с кусочками мяса и отдельно на тарелке с мелко нашинкованным репчатым луком.

	Брутто, г	Нетто, г
204. Пельмени с вишнями		
Тесто для пельменей	82	82
Вишня свежая	108	103
Масса сырых пельменей	185	
Масса вареных пельменей		200
Сахар	20	20
Сметана	20	20
Выход		240

Крупные мясистые вишни обмыть, удалить косточки. Подготовить тесто, раскатать и нарезать его кружочками диаметром 4–5 см. В каждый кружочек положить по 2–3 ягоды. Завернуть половину теста края защипать.

Готовые пельмени обильно посыпать сахарным песком, залить сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
205. Тутырган-таук (курица, фаршированная яйцом и молоком)		
Курица	1240	856
Яйцо	7 шт.	280
Молоко	120	120
Соль	10	10
Выход		1000

Подготовленную тушку курицы промывают, зашивают отверстие на брюшке. Отделяют по всей тушке кожу от мяса, не снимая ее. Смешивают яйца с молоком, добавляют соль.

Эту массу заливают под кожу тушки и через горловину в брюшную полость. Кожу на горловине завязывают ниткой. Фаршированную тушку завертывают в салфетку. Варят до готовности в подсоленной воде, не допуская бурного кипения. После небольшого охлаждения разворачивают салфетку, удаляют кожу с горловины.

	Брутто, г	Нетто, г
206. Бэлиш, запеченный в горшке		
Баранина	200	143
или говядина,	216	159
или гусятина,	208	137
или гусиные потроха,	125	125 ¹
или утиные потроха	125	125 ¹

Пшено	73	73
или крупа рисовая	65	65
Бульон		
или вода	140	140
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	3	3
Выход		300

¹ Желудки и сердца — 50%, шеи и крылья — 50%.

Бэлиш готовят из кусочков жирного мяса (баранины, говядины, гусятины или гусиных и утиных потрохов) и крупы (пшено, полба, рис).

Мясо нарезают по 2–4 куска на порцию массой по 30–40 г, затем обжаривают.

Обжаренное мясо и крупу кладут в горшочек, добавляют соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), запекают до готовности в жарочном шкафу в течение 25–40 мин.

Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом.

	Брутто, г	Нетто, г
207. Тутырма		
Печень говяжья	177	147
Пшено	73	73
или крупа рисовая	65	65
Вода	140	140
Масса каши		185
Кишки свиные сушеные	5	5
Жир животный топленый		
пищевой	4	4
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль		5
Масса жареной тутырмы		295
Петрушка (зелень)	7	5
Выход		300

Тутырма представляет собой кишку, начиненную рубленой или мелко нарезанной печенью и пшеном (или рисом).

Печень измельчают, добавляют рассыпчатую пшеничную или рисовую кашу, соль и перец.

Этим фаршем набивают предварительно замоченные сухие кишки, концы которых завязывают, придают им форму подковы и жарят на сковороде с добавлением жира.

При отпуске тутырму гарнируют зеленью петрушки.

	Брутто, г	Нетто, г
208. Жаркое “Казань”		
Баранина	200	143
Картофель	150	120
Лук репчатый	25	21
Соус “Южный”	10	10
Бульон	100	100
Масло топленое	20	20
Чернослив	20	22 ¹
Лист лавровый	0,01	0,01
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	5	5
Выход		350

¹ Масса вареного чернослива без косточки.

Баранину нарезают кусочками весом по 40–50 г и слегка обжаривают. Разрезанный на половинки картофель обжаривают до полуготовности, нашинкованный репчатый лук пассеруют, чернослив промывают холодной водой. Подготовленные продукты складывают в глиняный горшочек в таком порядке: внизу баранина, затем картофель, чернослив, лук, соус “Южный”, топленое масло, соль, специи. Вливают бульон и ставят горшочек в жарочный шкаф на 40–50 мин.

Во время званных обедов, особенно у горожан, подается плов. Наряду с классическим (бухарским, персидским) готовился и

местный вариант — так называемый казанский плов из отварного мяса.

	Брутто, г	Нетто, г
209. Казанский плов		
Баранина	200	143
Крупа рисовая	65	65
Масло топленое	30	30
Лук репчатый	37	30
Морковь	36	30
Изюм	21	20
Бульон	140	140
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	3	3
Выход		300

Рис перебирают, промывают несколько раз горячей водой и варят до полуготовности. В кастрюле (котле) растапливают масло или сало, кладут туда нарезанное небольшими кубиками или брусочками вареное мясо (баранину, говядину, молодую конину), на него — нарезанные кружочками морковь и репчатый лук. На овощи кладут сваренный до полуготовности рис, добавляют немного бульона и, не перемешивая, ставят на слабый огонь на 1–1,5 ч. Перед подачей в плов добавляют распаренный в кипятке изюм или урюк.

	Брутто, г	Нетто, г
210. Рыба, фаршированная по-татарски		
Рыба (карп)	1414	750
Яйцо	3 шт.	120
Сыр	31	30
Масло оливковое	100	100
Хлеб белый	50	50
Картофель	750	562

Петрушка (зелень)	68	50
Лук репчатый	87	75
Каперсы	50	25
или маринованный огурец	78	47 ¹
Чеснок	9	7
Перец черный молотый	0,01	0,01
Шафран	0,01	0,01
Выход		1500

¹ Масса огурцов припущенных (без кожицы и семян).

Сварить вкрутую два яйца и измельчить их. Натереть на терке черствый хлеб и просеять. Натереть сыр. Мелко нарезать зелень петрушки и лук. Растолочь чеснок. Смешать все это с сырым яйцом, оливковым маслом, каперсами или мелко нарезанным маринованным огурцом, добавить молотый черный перец, посолить по вкусу.

Нафаршировать этой смесью подготовленную рыбу и зашить нитками. Нарезать очищенный картофель ломтиками, посолить и поперчить. Положить фаршированную рыбу на середину противня, обложить ломтиками картофеля, полить все оливковым маслом и разведенным стаканом воды шафраном.

Поставить противень в духовой шкаф и запекать рыбу на слабом огне 1 ч, время от времени поливая ее выделяющимся соком. Подавать горячей.

	Брутто, г	Нетто, г
211. Тэбе из рыбы		
по-татарски		
Рыба мелкая речная	500	350
Яйцо	4 шт.	160
Масло топленое	40	40
Молоко	100	100
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	5	5
Выход		560

Очищенную и промытую рыбу кладут в дуршлаг, чтобы стекла вода, солят и перчат. Кладут рыбу в кипящее масло и жарят, пока кости ее не размягчатся. Поджаренную рыбу заливают смесью яиц и молока, ставят в духовой шкаф на 15–20 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
212. Мясо, тушенное с картофелем, по-татарски		
Мясо (мышечная ткань)	150	150
Картофель	200	150
Лук репчатый	30	25
Морковь	20	16
Бульон	75	75
Мука пшеничная	15	15
Масло сливочное	15	15
Выход		380

Мякоть баранины или говядины тщательно промывают, нарезают кусками весом в 300–500 г, заливают водой и варят. Готовое мясо вынимают, охлаждают и нарезают на мелкие кусочки. Очищают и промывают картофель, разрезают клубни пополам и варят в подсоленной воде. В отдельной посуде обжаривают лук и морковь. На сковороду сначала кладут мясо, затем — картофель, а сверху — лук с морковью. Все это заливают стаканом мясного бульона, закрывают и ставят тушить на плиту или в духовой шкаф.

Картофель с мясом можно тушить и другим способом. Нарезать мясо кусками весом по 80–100 г, посолить, поперчить, запанировать в муке, положить на сковороду и жарить, пока не зарумянится со всех сторон. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю. В сковороду, где жарилось мясо, влить воды, покипятить вместе с мясным соком, процедить и вылить в кастрюлю с мясом. Налить в кастрюлю еще воды и тушить 1–1,5 ч на медленном огне. На тушеное мясо положить мелко нарезанный жареный лук и вареный картофель, лавровый лист, 5–6 горошин перца и все это тушить на слабом огне еще 20–30 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
213. Азу по-татарски		
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	216	159
Жир животный топленый пищевой	15	15
Томатное пюре	20	20
Лук репчатый	42	35
Мука пшеничная	6	6
Помидоры свежие	47	40
Огурцы соленые	50	30
Картофель	133	100
Чеснок	1,0	0,8
Масса тушеного мяса		100
Масса соуса и овощей		250
Выход		350

Мясо, нарезанное брусочками по 10–15 г, обжаривают, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат почти до готовности в закрытой посуде при слабом кипении. На оставшемся бульоне приготавливают соус, в который кладут соленые огурцы, нарезанные соломкой, пассерованный лук, перец, соль. Полученным соусом заливают мясо, добавляют жареный картофель и тушат еще 15–20 мин. За 5–10 мин до готовности кладут свежие помидоры, лавровый лист. Готовое блюдо заправляют растертым чесноком. Блюдо можно готовить и без помидоров, увеличив закладку картофеля на 45 г нетто. Для удобства порционирования картофель и помидоры можно тушить отдельно. Готовое блюдо перемешивают, посыпают зеленью и рубленным чесноком.

Отпускают азу вместе с соусом и гарниром.

	Брутто, г	Нетто, г
214. Фаршированная баранина (тутырган тэкэ)		
Баранина (грудинка)	1930	1380
Яйцо	10 шт.	400
Молоко	150	150
Лук (жареный)	204	150
Морковь	72	60
Масло сливочное	100	100
Перец черный молотый	0,5	0,5
Выход		2000

Для приготовления тэкэ берется грудинка молодой баранины или мякоть задней части окорока. Реберную кость отделить от мякоти грудинки, а мякоть с задней части подрезать таким образом, чтобы образовался мешочек. Отдельно в глубокую посуду разбить яйца, добавить соль, перец, растопленное и остуженное сливочное масло и все хорошо перемешать. Полученную начинку залить в заранее приготовленную баранью грудинку или окорок, зашить отверстие. Готовый полуфабрикат положить в неглубокую посуду, залить бульоном, посыпать шинкованным репчатым луком, морковью и варить до готовности. Когда тутырган тэкэ будет готова, поместить ее на смазанную жиром сковороду, сверху смазать маслом и на 10–15 мин поставить в духовку. Фаршированная баранина разрезается на порции и подается на стол в горячем виде.

	Брутто, г	Нетто, г
215. Гусь вяленый по-татарски		
Гусь	1000	850
Соль	25	25
Выход		375

Обработанную тушку гуся внутри и снаружи хорошо натирают солью, затем плотно заворачивают в пергаментную бумагу или целлофан, крепко перевязывают веревкой, чтобы не было доступа воздуха, и подвешивают в защищенном от ветра месте. Через 3–4 мес. гусь будет готов. Мясо гуся должно быть упругим, красноватым, из него должен выступать тающий жир. Вяленый гусь может храниться в темном прохладном помещении 2–3 года, и чем дольше он хранится, тем вкуснее мясо.

	Брутто, г	Нетто, г
216. Курица с тушеным картофелем по-татарски		
Курица	260	179
Картофель	250	187
Лук репчатый	50	42
Морковь	75	60
Бульон	200	200
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль		
Выход		550

Варят курицу целиком. Очищают картофель и нарезают клубни пополам. Варят их в отдельной посуде. Нарезанные кружочками морковь и лук поджаривают на масле. Готовый картофель укладывают на сковороду, на него кладут куски курицы, а сверху — поджаренную с луком морковь. Поливают все это стаканом куриного бульона. Закрывают сковороду крышкой и ставят тушиться на 30 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
217. Тутырган таук (курица, фаршированная по-татарски)		
Курица	1000	688
Яйцо	8 шт.	320

Сливки	150	150
или молоко	100	100
Масло сливочное	30	30
Выход		900

Для фарширования берется молодая, только что заколотая курица. Тщательно ощипывают курицу, чтобы не повредить кожу. Отрезают шейку. Делают надрез на брюшке и удаляют внутренности. Разрезы на тушке зашивают белой ниткой. Спереди, начиная от горловины, осторожно, чтобы не порвать, отделяют пальцем кожу от мяса тушки. Куриная кожа легко отделяется от мяса. Затем со стороны горловины попробовать надуть кожу. Если кожа хорошо надувается, курица готова к фаршированию. Если где-то проходит воздух, это место надо найти и зашить.

Для начинки выпускают свежие яйца в отдельную посуду, солят и тщательно перемешивают деревянной ложкой. Затем вливают сливки или цельное молоко и снова перемешивают. Если курица нежирная, добавляют сливочное масло. Полученную смесь вливают ложкой в пространство между кожей и мясом курицы. Чтобы фарш не протекал внутрь курицы, шею нужно заправить внутрь.

Нафаршировав курицу, крепко завязывают шейное отверстие. Подготовленную таким образом курицу заворачивают в салфетку или марлю и опускают в кипящую воду. Необходимо тщательно следить за тем, как варится курица. При недосмотре кожа может лопнуть и начинка выльется в бульон. Варить надо на медленном огне.

Когда курица в горячем бульоне вздуется, кожу в нескольких местах прокалывают тонкой иглой, чтобы выпустить воздух. Чтобы кожа не лопнула у основания ножек, сухожилие в том месте, где обрублены ножки, следует заранее перерезать. Варить курицу нужно в широкой кастрюле, чтобы ее легче было переворачивать.

Разрезают готовую курицу так, чтобы фарш не выпадал из-под кожи. Подают с картофелем или рисом.

	Брутто, г	Нетто, г
218. Зразы из кур, жаренные в тесте, по-татарски		
Мясо куриное	650	447
Хлеб белый	60	60
Молоко	70	70
Жир внутренний куриный	10	10
Масло для фритюра	95	95
<i>Для фарша:</i>		
Яйцо	1 шт.	40
Лук зеленый	30	24
Маргарин	40	40
<i>Для теста:</i>		
Мука пшеничная	80	80
Яйцо	2 шт.	80
Жир кулинарный	40	40
Масло растительное	4	4
Соль	1	1
Выход		580

Сырую мякоть кур с кожей пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, соединяют с замоченным в молоке хлебом, добавляют соль и перец, хорошо перемешивают. Можно еще раз пропустить через мясорубку. Приготовить фарш: рубленые вареные яйца соединяют с нашинкованным зеленым луком, добавляют соль, маргарин и прогревают. Из куриной массы формируют лепешки толщиной 1 см, на их середину укладывают фарш, края соединяют и придают изделиям овальную форму. Окунают зразы в тесто, поджаривают во фритюре до появления золотистой корочки и доводят до готовности в духовом шкафу.

Зразы подают с жареным картофелем и овощами.

Для приготовления теста в теплое молоко всыпают просеянную муку, хорошо размешивают, добавляют растительное масло, желтки яиц, соль и оставляют на 10–15 мин. Перед жаркой вводят в тесто взбитые белки и перемешивают.

	Брутто, г	Нетто, г
219. Кыстыбый		
<i>Для теста:</i>		
Мука	300	300
Вода	100	100
или молоко	100	100
Сахарный песок	20	20
Масло сливочное	50	50
Яйцо	1 шт.	40
Соль	2	2
<i>Для начинки:</i>		
Картофельное пюре		500
Лук репчатый	75	63
Масло сливочное	25	25
Выход		900

Замесить пресное тесто. Для этого в воду или молоко добавить сахар, соль, яйца, масло и все тщательно перемешать. В приготовленную смесь высыпать просеянную муку и замесить тесто так, чтобы оно не прилипало к рукам и легко отставало от стенок посуды. Тесто разрезать на куски весом 75 г и раскатать их на тонкие лепешки. Выпекать на раскаленной сухой сковороде до румяной корочки. Лепешки сложить друг на друга и накрыть тарелкой, чтобы они не затвердели. Для начинки приготовить картофельное пюре, добавить в него горячее молоко, растопленное масло, пассерованный репчатый лук и все перемешать. На одну половину лепешки уложить картофельную начинку, согнуть лепешку пополам и накрыть начинку второй половиной. Чтобы лепешки не ломались на изгибе, их надо начинять горячими. Поверхность кыстыбый смазать растопленным маслом. Подавать в горячем виде.

	Брутто, г	Нетто, г
220. Чэк-чэк		
(шарики из теста)		
<i>Для теста:</i>		
Мука пшеничная	400	400
Яйцо	2 шт.	40
Молоко	70	70
Сахар	10	10
Соль	20	20
Масло топленое	210	210
<i>Для сиропа:</i>		
Мед	370	370
Сахар	90	90
Выход		900

Это сладкое десертное блюдо стало поистине визитной карточкой татар и приобрело широкую популярность далеко за пределами республики.

Для его приготовления нужно минимум продуктов: тесто на яйцах, масло для фритюра и мед. Хотя сейчас чэк-чэк готовят в производственных масштабах и купить его можно практически в каждом магазине, секреты и все нюансы его приготовления доступны только истинным мастерам. Такие в старину были в каждом селе. Именно им заказывали чэк-чэк к свадьбе, вернее, к никаху (помолвке) молодоженов. Праздничный чэк-чэк непременно украшали цветным драже. Готовили это вкусное блюдо и к другим знаменательным событиям, например на обряд именная.

Замешивают крутое сдобное тесто, делят его на тонкие жгуты толщиной не более 1 см, которые нарезают на мелкие шарики. Обжаривают во фритюре до слегка золотистого цвета, непрерывно помешивая. Шарики заливают медом, сваренным с сахаром. Хорошо размешивают. Чтобы определить готовность, надо чайную ложку кипящего сиропа опустить в холодную воду. Сироп готов, если образовался мягкий комочек. Чэк-чэк кла-

дут горкой на вазу (или тарелку), поливают медовым сиропом, охлаждают. Подают к чаю.

	Брутто, г	Нетто, г
221. Катык (простокваша из топленого молока)		
Молоко	900	900
Закваска	100	100
Выход		1000

Вытопить цельное молоко до красно-желтого цвета, охладить до температуры примерно 40 °С и положить в него тщательно перемешанную в отдельной посуде закваску (остывший катык). После этого хорошо перемешать молоко и обернуть посуду чем-нибудь теплым, стараясь не трясти. Если в комнате нехолодно, то через 6–8 ч катык будет готов, и его нужно вынести на холод. Катык можно приготовить со свеклой или вишнями. Вымытую свеклу сварить, очистить от кожицы и мелко нарезать; из вишни удалить косточки, мякоть размять ложкой. Свеклу или вишни положить в горячее молоко до заквашивания. Для повышения вкусовых качеств и питательности катыка в молоко вместе с закваской можно влить стакан сметаны.

Катык бывает по вкусу сладковатым, кисловатым или же слегка острым, поэтому сладковатый катык употребляется самостоятельно, а острый и кисловатый используется как приправа к супам.

Тувинская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
222. Лапша тувинская		
Мука	35	35
Яйцо	1/5 шт.	8
Вода	10	10

Лук репчатый	25	21
Масло топленое	5	5
Баранина	100	73
Выход		500

В кипящий процеженный бульон из бараньих косточек положить баранину, нарезанную мелкими кусочками. Суп варить, пока мясо не станет мягким, посолить. Отдельно раскатать на сочни крутое тесто для лапши, нарезать лапшу длиной 10–15 см, шириной около 1 см. Заложить лапшу, как будет готово мясо. При подаче в тарелку положить сырой репчатый лук.

	Брутто, г	Нетто, г
223. Манчи		
<i>Для теста:</i>		
Мука	80	80
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Вода	30	30
Соль	1	1
<i>Для фарша:</i>		
Баранина	140	102
Лук репчатый	15	13
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Вода	25	25
Перец черный молотый	0,01	0,01
Петрушка (зелень)	7	5
Выход		235

Замесить крутое однородное тесто, раскатать лепешки. Приготовить фарш: баранину вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, воду, перец. Манчи защипать в виде вареников и варить в бульоне. Подавать манчи с бульоном, посыпав зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
224. Пуца		
(вареники на пару)		
Баранина	100	73
Лук репчатый	25	21
Курдючный жир	100	100
(если баранина не слишком жирная, добавляют в фарш)		
Мука	35	35
Чай зеленый	10	10
Яйцо	$\frac{1}{5}$ шт.	8
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	1	1
Выход		230

Жирную баранину и репчатый лук пропустить через мясорубку, добавить воду, соль, перец. Полученный фарш положить на лепешки из пресного теста, приготовленные как для манчи, но с заменой воды зеленым чаем, пуцы защипать в виде кувшичков и варить на пару.

	Брутто, г	Нетто, г
225. Тувинская лепешка		
Мука	750	750
Вода	130	130
Яйцо	1 шт.	40
Масло топленое	50	50
Жир	16	16

Замесить крутое тесто, разделить на куски, раскатать лепешки толщиной 1 см. Обжарить на сковороде. Подавать к чаю по-тувински.

	Брутто, г	Нетто, г
226. Тырткан чашечный		
Баранина	250	182
Сливки	130	130
Лук репчатый	70	59
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,01	0,01
Анис (семена)	0,02	0,02
Тмин (семена)	0,01	0,01
или укроп (семена)	0,01	0,01
<i>Для лепешки:</i>		
Мука	40	40
Вода	20	20
Соль	1	1
Выход		400

Подготовленную баранину пропустить через мясорубку и развести сливками до густоты теста для оладий. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, соль, черный молотый перец, семена тмина, аниса, укропа. Тщательно перемешать и уложить массу в пиалу, которую закрыть крышкой из тонко раскатанного пресного теста. Готовить на пару.

	Брутто, г	Нетто, г
227. Чай по-тувински		
Чай зеленый	4	4
Молоко	100	100
Вода	100	100
Соль	1	1
Курдючное сало	5	5
или масло топленое	5	5
Выход		200

Кипяченую воду соединить с горячим молоком, добавить зеленый плиточный чай и кипятить 15–20 мин. Напиток процедить и подать в пиалах, добавив соль и жир.

Удмуртская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
228. Салат “Ижевский”		
Курица	115	79
или кролик	100	95
Огурцы свежие	30	29
или соленые	30	27
Яйцо	1 шт.	40
Картофель	40	30
Салат зеленый	10	7
Майонез	20	20
Сметана	10	10
Соус “Южный”	5	5
Грибы маринованные	25	20
Горошек зеленый	50	50
Лук зеленый	5	4
Соль	1	1
Выход		235

Отварную либо жареную курятину или крольчатину нарезают мелкими кубиками. Отварной картофель, маринованные грибы, огурцы, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и салат также мелко шинкуют, соединяют с мясом, солят и перчат. Салат заправляют сметаной, майонезом и соусом “Южный”. Украшают листьями зеленого салата, зеленью, свежими помидорами, зеленым горошком и проч.

	Брутто, г	Нетто, г
229. Вареники с редькой		
Мука	50	50
Редька	150	150
Яйцо	¼ шт.	10
Масло сливочное	5	5
Сметана	30	30

Соль	1	1
Масса вареных вареников		215
Выход со сметаной		245

Натертую редьку заливают кипятком для удаления горечи. Затем массу отжимают, солят, смешивают с маслом и крутыми яйцами. Фарш кладут на раскатанные сочни, края защипывают и варят вареники до готовности. Подают со сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
230. Виртырем (колбаски)		
Кровь	40	40
Кишки	20	20
Чеснок	3	2
Крупа перловая	15	15
или ячневая,	15	15
или гречневая	15	15
Сало	10	10
Бульон	30	30
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	1	1
Выход		100

В горячий бульон вводят свежую кровь, крупу, мелко нарезанное нутряное сало, чеснок, специи. Полученным фаршем неплотно начиняют подготовленные толстые кишки или желудок, открытые концы завязывают. Изделия отваривают в бульоне не менее часа, затем смазывают жиром и запекают в жарочном шкафу. В горячем виде подают как второе блюдо с гарниром. В холодном виде используется в качестве закуски.

	Брутто, г	Нетто, г
231. Жукомилыым (блинчики с фаршем)		
Мука пшеничная	40	40

Яйцо	½ шт.	20
Молоко	80	80
Крупа гречневая	20	20
или перловая	20	20
Мясо гусиное	104	68
Лук репчатый	20	17
Масло сливочное	25	25
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	1	1
Выход		135

Варят на гусином бульоне перловую или ячневую кашу и гороховое пюре. Кашу и пюре соединяют, добавляют мелко нарезанную отварную гусятину, пассерованный лук, соль и перец. Затем выпекают блины, на середину каждого кладут фарш, края заворачивают. Подают, полив растопленным маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
232. Капуста с говядиной		
Капуста свежая	160	128
Лук репчатый	20	17
Мясо говяжье	152	110
Крупа перловая	10	10
или ячневая	10	10
Масло сливочное	6	6
Мука	10	10
Сметана	25	25
Яйцо	1 шт.	40
Молоко	10	10
Соль	2	2
Выход		300

Из крупной головки белокочанной капусты вырезают кочерыжку. Отваривают капусту в подсоленной воде, остужают

и разбирают на листья. Говядину пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком и обжаривают на сковороде с перловой или гречневой кашей до полуготовности. Капустные листья слегка отбивают и кладут на дно смазанного жиром и посыпанного сухарями противня. Капустные листья покрывают слоем фарша, поливают льезоном (яйцо, разведенное водой или молоком), затем снова слой капусты и т. д. Поверхность заливают сметаной и ставят противень в жарочный шкаф. Готовое блюдо нарезают на порции, подают, посыпав зеленью, со сметанным соусом.

	Брутто, г	Нетто, г
233. Котлеты деревенские		
Свинина	40	34
Говядина	40	29
Лук репчатый	20	17
Сухари	5	5
Яйцо (белок)	½ шт.	20
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	1	1
Жир животный		
топленый пищевой	10	10
Масса готового изделия		80
Гарнир — жареный картофель		150
Капуста маринованная	30	21
Горошек зеленый	20	20
Выход		270

Говядину, свинину и репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют молоко, солят, перчат. Из полученного фарша формируют котлеты, панируют их в сухарях, обжаривают, обмазывают с обеих сторон взбитым в пену яичным белком и снова обжаривают. На гарнир подают жареный картофель, маринованную капусту и зеленый горошек.

	Брутто, г	Нетто, г
234. Нугыли (суп)		
Мука ржаная	20	20
или пшеничная	20	20
Яйцо	1/5 шт.	8
Горох	30	30
Картофель	100	75
Лук репчатый	15	13
Морковь	10	8
Петрушка (зелень)	5	4
Масло топленое	10	10
Кости	150	150
Мясо баранье	50	36
Соль	5	5
Выход		500

В готовом мясном бульоне отваривают до мягкости предварительно замоченный горох. За 7–10 мин до конца варки в бульон закладывают нарезанный мелкими кубиками картофель и нугыли, доводят суп до кипения, добавляют пассерованные коренья и заправляют. При подаче в тарелку кладут мясо и зелень. Нугыли готовят так: в кислое тесто добавляют яйцо и сливочное масло, тесто вымешивают, делят на кусочки, каждый из которых нарезают на тонкие жгуты, а те в свою очередь нарезают на продолговатые полоски длиной 6–7 см, толщиной 5 мм.

	Брутто, г	Нетто, г
235. Перепечи		
Мука ржаная	30	30
или пшеничная	30	30
Яйцо	1/2 шт.	20
Масло топленое	20	20
Бульон	30	30
или молоко	30	30

Баранина	80	57
или свинина	80	68
Лук репчатый	20	17
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	2	2
Выход		205

Из крутого пресного теста раскатывают круглые лепешки диаметром 8–9 см, края лепешек загибают кверху. Изделия подпекают в жарочном шкафу, наполняют начинкой, снова ставят в жарочный шкаф, через 2–3 мин смазывают топленным маслом и выпекают до готовности. Начинку готовят так: обжаренный, слегка остывший мясной фарш из баранины или свинины с добавлением лука, соли, перца разводят омлетной массой, приготовленной из взбитого яйца с бульоном или молоком. Подают горячими.

	Брутто, г	Нетто, г
236. Пыжем силь		
(мясо жареное)		
Баранина	147	125
Лук репчатый	5	4
Морковь	5	4
Масло топленное	10	10
Сметана	10	10
Уксус 3%-ный	5	5
Петрушка (зелень)	7	5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	2	2
Выход		100

Баранью корейку или окорок маринуют 4–6 ч, затем натирают солью, обжаривают на сковороде до образования румяной корочки, смазывают сметаной, добавляют пассерованные корни и ставят в жарочный шкаф. Готовое мясо нарезают на

порции и подают с гречневой кашей, солеными огурцами, посыпав укропом.

	Брутто, г	Нетто, г
237. Шаньги с картофелем		
<i>Для теста:</i>		
Мука	80	80
Масло сливочное	20	20
Сахар	5	5
Дрожжи	2	2
Вода	40	40
Соль	1	1
Масса теста		120
<i>Для фарша:</i>		
Картофель	150	112
Молоко	20	20
Яйцо	½ шт.	20
Жир для смазки листов	25	25
Выход		240
		(3 шт. по 80 г)

Картофельное пюре разводят молоком, яйцами и солят. Опарное сдобное тесто нарезают на равные куски, кладут на смазанный жиром противень и ставят на расстойку. Затем каждый кусок покрывают картофельным пюре и смазывают льезоном. Выпеченные шаньги смазывают сливочным маслом. Отдельно подают холодное молоко.

Хакасская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
238. Салат из горошка с мясом		
Мясо отварное	—	200
Картофель	50	38

Огурцы соленые	50	45
Горошек зеленый	15	10
Яйцо	2 шт.	80
Майонез	45	45
Выход		400

Отварное холодное мясо нарезают мелкими кубиками, пареный картофель, крутое яйцо, соленый огурец нарезают так же, все это соединяют с зеленым горошком. Заправляют сметаной или майонезом.

	Брутто, г	Нетто, г
239. Салат из кюбиргена		
Кюбирген (лук)	300	240
Яйцо	3 шт.	120
Сметана	60	60
Картофель	150	112
Выход		520

Промытый и немного выдержанный в холодной воде лук мелко нарезать. Потолочь деревянной толкушкой. Добавить мелко нарезанное крутое яйцо, сметану, вареный картофель — и салат готов.

	Брутто, г	Нетто, г
240. Салат из халбы		
Халба	300	240
Сметана	60	60
Яйцо	1 шт.	40
Соль	2	2
Выход		335

Молодые листья и стебли халбы мелко нарезают, солят, заправляют сметаной. Можно добавить сваренное рубленое яйцо. Подают как самостоятельное блюдо, а также как гарнир к мясу.

241. Сатырма

(хакасское национальное кушанье)

«Сатырма — это мука, замешанная на молоке или воде с добавлением взбитого яйца, мелкими крупинками жарится на масле или сметане» (из словаря). Это то же самое, что и боорсок у кыргызов, баурсак у казахов и боорцог у калмыков и монголов.

См. приготовление боорсока (рец. № 37).

Чувашская кухня

242. Бутерброд с кильками

и яблоками

	Брутто, г	Нетто, г
Килька	300	134
Яблоки	100	88
Огурцы свежие	100	80
Лук зеленый	20	16
Масло сливочное	50	50
Хлеб пшеничный	300	300
Выход	10 шт.	660

Хлеб равномерно смазывают сливочным маслом, кладут на него ломтики яблок, огурцов, а на них кильки и лук зеленый, нарезанный кусочками.

243. Грибы с зеленым луком

и картофелем

	Брутто, г	Нетто, г
Грибы маринованные или соленые	130	130
Лук репчатый	15	13
Масло растительное	15	15
Картофель отварной	240	180
Выход		250

Соленые или маринованные грибы (белые, грузди, рыжики) отделить от маринада или рассола, нарезать дольками, смешать с нарезанным репчатым луком, заправить растительным маслом, все хорошо перемешать. К подготовленным соленым грибам с луком на отдельной тарелке подается отварной очищенный картофель в холодном виде.

	Брутто, г	Нетто, г
244. Икра свежей щуки		
Икра щуки	90	90
Масло растительное	5	5
Уксус 3%-ный	5	5
Лук репчатый	10	8
Лук зеленый	5	4
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	2	2
Выход		100

Икру свежей щуки освободить от пленок, положить в посуду, разрыхлить вилкой, залить кипятком и через 10 мин, когда икра побелеет, слить жидкость. Уложить икру в глубокую эмалированную посуду, заправить солью, уксусом, молотым перцем, мелко нарубленным репчатым луком и растительным маслом. Икру размешать и дать ей постоять в течение часа. При подаче посыпать зеленым луком.

	Брутто, г	Нетто, г
245. Студень говяжий		
Путовой сустав говяжий	400	136 ¹
Губы говяжьи	250	175 ¹
Уши говяжьи	200	180 ¹
Вода	1000	1000
Чеснок	20	15
Лук репчатый	50	42

Морковь	50	40
Лист лавровый	0,1	0,1
Перец черный молотый	0,1	0,1
Хрен (приправа)	50	50
или горчица	50	50
Выход		1000

¹ Масса отварных продуктов.

Обработанное голье (говяжьи ноги, губы, уши) положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и варить 6–8 ч на медленном огне. Затем положить крупно нарезанные и поджаренные на сухой сковороде лук с морковью. Когда мясо сварится и отстанет от костей, кастрюлю снять с огня, мясо вынуть, а бульон процедить. Мясо мелко нарубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой, положить обратно в бульон, добавив по вкусу соль, толченый чеснок, перец, и снова поставить на огонь на 10–15 мин. Затем бульон помешать, разлить в посуду и поставить в холодное место для застывания. Когда студень застынет, нарезать порциями и подать на стол. К студню подается хрен или горчица. Студень обычно варят в холодное время года (сентябрь — май).

	Брутто, г	Нетто, г
246. Щи из рассады		
Капустная рассада	155	124
Картофель	150	112
Морковь	15	12
Лук репчатый	20	17
Яйцо	½ шт.	40
Сметана	15	15
Масло сливочное	15	15
Соль	5	5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		500

Рассаду перебирают, отрезают корешки, промывают в большом количестве воды. Для удаления горечи рассаду ошпарить кипятком в течение 5 мин, затем откинуть на сито, охладить и нарезать крупными шашками. Лук, морковь жарить.

В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, нарубленную молодую рассаду, жареные корни и варить 20 мин. В конце варки положить взбитое яйцо. За 5 мин до окончания варки суп посолить и заправить специями. Отпустить со сметаной.

	Брутто, г	Нетто, г
247. Щи из крапивы		
Крапива	160	102
Картофель	140	105
Мука пшеничная	5	5
Лук репчатый	20	17
Морковь	15	12
Жир	100	100
Яйцо	½ шт.	20
Сметана	25	25
Соль	5	5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		500

Перебранную молодую крапиву промывают, откидывают на сито, мелко рубят, тушат с жиром 15 мин.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крапиву, картофель, нарезанный кубиками, жареные овощи и варят.

За 15 мин до окончания варки вливают белый соус, а за 5 мин заправляют сырым яйцом, специями и солью. При отпуске щи заправить сметаной. Яйцо в щи можно положить и в вареном виде.

	Брутто, г	Нетто, г
248. Суп с галушками		
Картофель	195	164

Мясо говяжье	54	40
или свинина	47	40
Мука для галушек	33	33
Лук репчатый	46	40
Яйцо для теста	¼ шт.	10
Масло сливочное	10	10
Петрушка (зелень)	7	4
Соль	5	5
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		500

Обработанное и промытое мясо залить холодной водой и варить до готовности. При варке образующуюся пену снять. Мясо вынуть, а в полученный бульон положить сырой картофель, нарезанный кубиками, репчатый лук и варить до готовности. За 7–10 мин до окончания варки в суп положить галушки, приготовленные из пресного теста в виде кружочков. В конце варки суп посолить, заправить специями и проварить вновь.

При отпуске в тарелку положить готовое нарезанное мясо, сливочное масло и зелень. Приготовление теста для галушек: взять просеянную муку, добавить яйцо, соль, воду и замесить тесто. Затем тесто раскатать толщиной 1,5–2 мм и формировать кружочками.

	Брутто, г	Нетто, г
249. Суп молочный с тыквой		
Молоко	350	350
Вода	100	100
Тыква	230	184
Крупа пшеничная	15	15
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
Выход		500

Смесь молока с водой довести до кипения. В кипящую жидкость положить очищенную, нарезанную кубиками тыкву, варить до полуготовности, затем всыпать хорошо промытую пшеничную крупу и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки суп заправить сахаром, солью и сливочным маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
250. Суп молочный с рыбой		
Рыба свежая (карп)	147	72
Картофель	214	160
Молоко	250	250
Масло сливочное	5	5
Соль	3	3
Выход		500

Молоко кипятить вместе с водой, добавить картофель, отварить до полуготовности, положить обработанную и промытую свежую рыбу и варить до готовности. В конце варки заправить сливочным маслом и посолить по вкусу.

	Брутто, г	Нетто, г
251. Суп с калиной		
Калина свежая	90	86
или сушеная	30	30
Вода	450	450
Крахмал	10	10
Сахар	40	40
Выход		500

Подготовленную и отжатую свежую или сушеную калину парить с добавлением сахара, влить воду и проварить, затем готовую массу пропустить через сито, оставшуюся калину протереть на сите, вновь довести до кипения. В конце варки влить

разведенный крахмал и снять с плиты. В готовый суп влить сок калины.

При отпуске отдельно можно подать к столу 25 г сухого печенья.

	Брутто, г	Нетто, г
252. Окрошка по-чувашки		
Простокваша	200	200
Вода	150	150
Говядина вареная		25
Огурцы свежие	90	72
Лук зеленый	48	40
Сахар	5	5
Укроп (зелень)	4	3
Соль	5	5
Выход		500

Простоквашу разбавить кипяченой холодной водой, положить нарезанные соломкой свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук, заправить сахаром, посолить и охладить. При отпуске положить вареное мясо, нарезанное мелкими кусочками, посыпать мелко нашинкованными зеленым луком и укропом.

	Брутто, г	Нетто, г
253. Колбаса домашняя		
Сало свиное	150	144
или баранье	150	144
Лук репчатый	50	42
Крупа пшенная	200	200
или рисовая	200	200
Кишечные оболочки	300	300
Вода	360	360
Соль	10	10
Выход		820

В кипящую подсоленную воду положить сало баранье, нарубленный репчатый лук, пшеничную или рисовую крупу и варить до полуготовности. Приготовленной массой наполнить обработанные кишки и отварить до готовности.

Подать к столу в горячем виде.

	Брутто, г	Нетто, г
254. Кролик жареный		
Кролик	135	128
Шпик	31	30
Сметана	3	3
Масло растительное	10	10
или жир	10	10
Петрушка (корень)	5	4
или лук репчатый	5	4
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	3	3
Гарнир — жареный картофель		150
Выход		250

Задние ножки кролика, почечную часть тушки нашинговать свиным салом, посолить, смазать сметаной и жарить на противне с жиром, нашинкованными кореньями и луком в русской печи. Во время жарки мясо периодически поливать выделяющимися из него соком и жиром. Готовое мясо переложить в другую посуду, а на противень, где жарилось мясо, налить небольшое количество бульона для получения сока. Готовый сок заправить специями. Жареное мясо разрубить на порционные куски, сложить в посуду, залить на $\frac{1}{3}$ объема мясным соком, закрыть крышкой и хранить до подачи на борту плиты.

К жареному мясу можно подать жареный картофель или отварные макаронные изделия, рассыпчатые каши.

	Брутто, г	Нетто, г
255. Шыртан		
Желудок бараний	400	400

Баранина	1950	1395
Чеснок	10	8
Перец черный молотый	0,5	0,5
Лист лавровый	0,2	0,2
Соль	20	20
Выход		1000

Обработанный бараний желудок наполнить сырой бараниной, нарезанной кусочками по 30–40 г, заправить чесноком, лавровым листом, посолить, отверстие зашить, сверху слегка натереть солью, положить на противень отверстием вниз и поставить в русскую печь на 3–4 ч до появления золотистой корочки. Готовый сочный шыртан можно подать в горячем виде.

Для длительного хранения шыртан поставить в печь повторно на 1–1,5 ч, охладить и вновь поставить в печь на 1 ч. Данное блюдо можно долго хранить в прохладном месте. Шыртан готовится весом от 0,5 до 4 кг.

	Брутто, г	Нетто, г
256. Рулетики по-чебоксарски		
Свинина	136	100
Масло сливочное	10	10
Яйцо	$\frac{1}{7}$ шт.	6
Хлеб белый	25	25
Мука пшеничная	5	5
Комбигир	34	34
Масса готовых рулетиков		100
Гарнир — жареный картофель		150
Лук зеленый	24	20
Огурцы соленые	49	30
Выход		300

Кусок свинины отбить, посолить, поперчить, положить сливочное масло, свернуть в виде рулета, смочить в льезоне и запанировать в муке, опять в льезоне, в белой панировке. Изделия изжарить во фритюре. Блюдо отпустить с жареным картофелем, оформить огурцом и мелко нарезанным зеленым луком.

	Брутто, г	Нетто, г
257. Котлеты из жирной свинины с печенкой		
Свинина жирная	73	62
Печень	24	20
Хлеб пшеничный	18	18
Сухари панировочные	24	24
Яйцо	½ шт.	20
Жир для жарки	10	10
Лук репчатый	20	17
Вода для замачивания хлеба	22	22
Перец черный молотый	0,01	0,01
Выход		150

Очищенную и подготовленную жирную свинину и печенку вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку. Смешать с размоченным в воде или в молоке пшеничным хлебом, положить по вкусу соль, перец. Еще раз пропустить через мясорубку, заправить яйцом, массу выбить, формовать из нее котлеты, биточки или другие изделия. Запанировать их в сухарях и обжарить сначала на поверхности плиты, затем в духовом шкафу. Отпустить по 2 шт. на порцию.

	Брутто, г	Нетто, г
258. Вобла соленая жареная		
Рыба	150	103
Мука пшеничная	6	6
Масло подсолнечное	10	10

или сливочное	15	15
Гарнир — жареный картофель	150	
Соус белым с яйцом		75
Выход		325

Вымоченную, обработанную воблю нарезать на куски весом 75–100 г, запанировать в пшеничной муке и обжарить на растительном масле с обеих сторон до образования золотистой корочки, довести до готовности в печи. Подать рыбу с гарниром в натуральном виде, полить сливочным маслом или белым соусом, белым с яйцом, сметанным.

	Брутто, г	Нетто, г
259. Рыба запеченная с гарниром		
Судак	145	112
или треска свежая,	128	112
или сом	113	100
Мука пшеничная	5	5
Яйцо	1 шт.	40
Картофель	200	150 ¹
Масло растительное	5	5
Молоко	30	30
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	3	3
Выход		275

¹ Масса отварного картофеля.

Очищенную и распластованную рыбу (судак, треска, сом), филе с реберными костями промыть и нарезать на порционные куски. Затем посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на подсолнечном масле. Жареную рыбу положить на середину подготовленной сковороды, а вокруг рыбы — отварной картофель, нарезанный кружочками, залить хорошо взбитой

яично-молочной смесью и поставить с гарниром в духовку для запекания на 5–10 мин.

	Брутто, г	Нетто, г
260. Картофель печеный в кожуре с огуречным рассолом		
Картофель	230	173
Огурцы	50	40
Огуречный рассол или квашеная капуста	50	50
	75	75
Масло растительное	10	10
Выход		250

Хорошо промытые, одинаковые по размеру клубни картофеля положить на сковороду или противень, посыпать солью, поместить в духовку и печь до готовности. Печеный картофель вынуть из духовки и подать неочищенным по 3–4 шт. на порцию. Отдельно подать огурцы в рассоле, нарезанные дольками, или квашеную капусту, заправленную растительным маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
261. Картофель жареный с яйцом		
Картофель	1648	1236
Яйцо	3 шт.	120
Молоко	200	200
Масло сливочное	96	96
Выход		1000

Очищенный и сваренный картофель нарезать кубиками или ломтиками, положить на раскаленную сковороду с маслом, посолить и жарить до получения румяной корочки. Затем картофель залить взбитыми яйцами и запечь.

Яйцо можно взбивать и с молоком, и без молока, также можно положить в яичную массу мелко нарезанный зеленый лук или укроп.

	Брутто, г	Нетто, г
262. Картофельная запеканка с рыбой		
Картофель	305	229
Сельдь	50	24
Лук репчатый	40	34
Яйцо	¼ шт.	10
Масло сливочное	25	25
Сухари панировочные	10	10
Сметана	10	10
Выход		250

Вареный картофель в горячем виде протереть через сито, заправить сметаной, сливочным маслом, сырыми яичными желтками. Подготовленное филе сельди мелко нарубить, припустить на сливочном масле и смешать с пассерованным репчатым луком. На сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, положить слой картофельного пюре, а на него ровным слоем припущенную сельдь и накрыть вторым слоем картофельного пюре, придав ему форму горки. Сверху посыпать сухарями, полить сливочным маслом и запечь. Подать запеканку в горячем виде.

	Брутто, г	Нетто, г
263. Грибы жареные с картофелем		
Грибы свежие	150	113
Картофель	194	145
Масло топленое	30	30
Яйцо	1 шт.	40

Лук репчатый	17	15
или зеленый	18	15
Укроп (зелень)	3	3
Выход		220

Взять свежие грибы (подосиновики, белые), перебрать и очистить, промыть в холодной воде и нарезать ломтиками. Нарезанный ломтиками сырой картофель жарить 10–15 мин на раскаленной сковороде в топленом масле, добавить нашинкованный репчатый лук, после чего положить подготовленные грибы, солить по вкусу и продолжать жарить. За 5–6 мин до готовности грибы и картофель залить яйцом, перемешать и продолжать жарить 10–15 мин до готовности. При отпуске посыпать зеленью.

	Брутто, г	Нетто, г
264. Пшеничная каша с грибами		
Крупа пшеничная	80	80
Грибы сушеные	13	13
Отвар грибной	145	145
Масло сливочное	25	25
или подсолнечное	25	25
Лук репчатый	25	21
Выход		300

Сушеные белые грибы обмыть в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой и варить в закрытой посуде 1–1,2 ч.

Процедить отвар грибов через полотно, а грибы снова промыть для удаления оставшегося песка и мелко изрубить ножом. Грибной отвар влить в котел, добавить воду, соль и рубленые грибы. Все это довести до кипения, всыпать промытую крупу и варить кашу, как на гарнир. Перед подачей в горячую кашу добавить мелко нарубленный поджаренный лук, сливочное или подсолнечное масло. Кашу с грибами можно готовить так же и из гречневой, пшенной или ячневой крупы.

	Брутто, г	Нетто, г
265. Вареники с капустой		
Мука пшеничная	82	82
Яйцо (для теста)	¼ шт.	10
Сахар	2	2
Масло сливочное	25	25
или сметана	25	25
Капуста	150	120
Яйцо (для начинки)	¼ шт.	10
Выход		200

Приготовить пресное тесто так же, как для пельменей. Свежую капусту очистить, промыть, мелко нарубить, а затем положить слоем не более 3 см на противень с растопленным жиром и жарить до готовности в духовке при температуре 180–200 °С. Готовую капусту охладить, добавить соль и сваренные вкрутую рубленые яйца. Капусту положить на середину лепешки, придать форму пирожка-полумесяца и края красиво защипнуть. Затем вареники отварить в кипящей подсоленной воде или бульоне. Отваренные вареники положить на сковороду, полить маслом. Подать их в горячем виде по 2–4 шт. на порцию.

	Брутто, г	Нетто, г
266. Пирог с клюквой		
<i>Для теста:</i>		
Мука пшеничная	480	480
Яйцо	½ шт.	20
Масло сливочное	15	15
Дрожжи	8	8
Сахар	15	15
<i>Для фарша:</i>		
Клюква	168	160
Сахар	50	50
Меланж для смазки пирога	20	20
Жир для смазки листов	10	10
Выход		1000

Дрожжевое сдобное тесто готовить по традиционной технологии. Пласт теста толщиной 0,7 см положить на смазанный лист. На поверхность теста положить фарш из слегка мятой клюквы и сахара. Края теста загнуть, как на открытый пирог. Сверху пирог оформить из теста в виде сеточки. Сформованные пироги смазать яйцом и через 5–10 мин выпечь.

	Брутто, г	Нетто, г
267. Пирожки печеные		
с рисом и изюмом		
Мука пшеничная	41	41
Сахар	3	3
Маргарин столовый	5	5
Меланж	5	5
Соль	0,5	0,5
Дрожжи	1,5	1,5
Вода для замеса теста	14	14
<i>Для фарша:</i>		
Рис	12	12
Изюм	10	10
Масло сливочное	7	7
Вода	40	40
Масса фарша		45
Меланж	5	5
Выход		100

Приготовить сдобное дрожжевое тесто так же, как и для пирогов с клюквой (рец. № 266). На раскатанную лепешку теста положить подготовленный фарш, защипнуть, сформовать в виде лодочки, дать расстояться 20–30 мин, смазать яйцом и выпечь. Для приготовления фарша рис перебрать, промыть в большом количестве воды и варить до готовности с добавлением сливочного масла. Отварной и заправленный рис смешать с отварным изюмом.

	Брутто, г	Нетто, г
268. Ряженка		
Молоко	200	200
Сметана	30	30
Выход		200

Взять цельное молоко и поставить в горшочке в духовку до образования золотистого цвета, дать остыть до состояния парного молока. Затем добавить закваску или сметану и поставить в теплое место на 2–3 ч для заквашивания. Затем вынести на холод для застывания. Отпускается отдельно в стаканах как самостоятельное блюдо. Можно подать к отварному картофелю.

	Брутто, г	Нетто, г
269. Сладость		
Калина	105	100
Сахар	100	100
или мед,	100	100
или солод	100	100
Вода	30	30
Выход		200

Из перебранной и промытой калины выжать сок, соединить с солодом, положить в глубокую толстостенную посуду, добавив небольшое количество воды. Закрыть крышкой и поставить в духовку для упревания. Перед отпуском влить сок калины. При приготовлении этого блюда вместо солода можно использовать мед или сахар.

	Брутто, г	Нетто, г
270. Кисель		
Мука пшеничная	150	150
Вода	900	900
Масло сливочное	100	100
Выход		1000

В кипящую соленую воду всыпать пшеничную муку, варить смесь 5–7 мин до консистенции сметаны. Отпустить в горячем виде с маслом.

	Брутто, г	Нетто, г
271. Малина с молоком		
Ягоды малины		
или земляники	118	100
Молоко	200	200
Сахар	25	25
Выход с молоком		300
с сахаром		125

Малину или землянику перебрать, очистить, положить на 2–3 мин в холодную воду, осторожно перемешать, промыть и переложить на сито, чтобы стекла вода. Промытые ягоды положить в тарелку.

При отпуске к ягодам подается молоко или сахарный песок.

Чукотская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
272. Лососевый суп		
Лосось (консервы)	200	200
Лук репчатый	48	40
Морковь	50	40
Перец сладкий болгарский	30	23
или кабачки	30	20
Масло оливковое	20	20
Бульон мясной	650	650
Масло сливочное	10	10
Перец черный горошком	0,01	0,01
Выход		1000

Почистить и нарезать картофель. Когда вода закипит, положить картофель вариться в кастрюлю для супа. Туда же

можно добавить очищенную луковицу, черный перец-горошек. Пока варится картофель, мелко нарезать лук, морковь, сладкий болгарский перец. Можно добавить мелко нарезанный кабачок. Все овощи поджарить на сковороде, лучше на оливковом масле. Когда картофель сварится, поместите в кастрюлю жареные овощи. Затем добавьте в кастрюлю лосось из банки. Можно для улучшения вкуса положить в кастрюлю бульонный кубик. Для этого же можно добавить и сливочное масло. Дайте повариться минуту-другую и выключите огонь.

	Брутто, г	Нетто, г
273. Палочки из оленины		
Оленина	100	73
Яичный порошок	2	2
Молоко сухое	5	5
Шпик свиной	52	52
Маргарин	10	10
Выход		100

Оленину пропускают через мясорубку, добавляют соль и выдерживают сутки при температуре 2–3 °С. Затем в массу добавляют сухое молоко, яичный порошок, вновь измельчают на мясорубке вместе с салом оленьим или шпиком и тщательно перемешивают. Из кондитерского мешка массу отсаживают в виде палочек на смазанный жиром противень и запекают.

	Брутто, г	Нетто, г
274. Пальгын		
Кости олени	37	37
Ивовые листья квашеные	50	50
или варенные	50	50
Щавель	30	23
<i>Для колбасы:</i>		
Оленина	141	104
Кишки оленя	5	5
Выход		100/30

Пальгын — это блюдо из костного жира.

Оленьи кости мелко разрубают и долго варят. На поверхности бульона образуется жир, его собирают в отдельную посуду. Пальгын подают с мелкорубленной зеленью из квашеных или вареных ивовых листьев и щавеля. Из пальгына делают своюобразную колбасу. Мелкорубленное вареное мясо оленя смешивают с пальгыном и набивают им толстую кишку оленя, затем коптят в дыму очага в яранге.

	Брутто, г	Нетто, г
275. Филе кабана		
по-охотничьи		
Мясо кабана	173	147
Шпик	70	70
Вино виноградное	125	125
Вода	100	100
Соль	2	2
Перец черный молотый	0,01	0,01
Масса маринада		150
Масса тушеного мяса		100
Выход		100/150

Мякоть молодого кабана очищают от пленок, обмывают и кладут на 3–4 сут. в маринад. Перед приготовлением мелко режут шпик и обжаривают на сковороде, после чего кладут туда крупные куски маринованного мяса и обжаривают до золотистой корочки. В образовавшийся бульон выливают полстакана виноградного вина, приправляют по вкусу солью и перцем и тушат под крышкой около часа. Когда мясо будет готово, соус сливают, процеживают и подают отдельно в соуснике.

	Брутто, г	Нетто, г
276. Пяруй нянь		
Мука		360
Вода		130

Соль	4
Натрий двууглекислый	5
Кислота лимонная	5
Масса теста	500
Выход	400

Из муки замешивают пресное тесто на воде с солью и содой. Из него формируют круглые лепешки диаметром 20–30 см и высотой 5–7 см. Зарывают лепешки в горячий песок под костром, а сверху засыпают горящими углями. Через некоторое время лепешки вынимают из песка, ставят на ребро и остужают. Остывший хлеб чистят ножом, а затем слегка обмывают водой. Лепешки снова ставят на ребро, чтобы обсушить. Пяруй нянь готов.

Якутская кухня

	Брутто, г	Нетто, г
277. Керчэх		
<i>Для лепешек:</i>		
Молоко кислое	250	250
Вода	125	125
Мука ржаная	320	320
Натрий двууглекислый	5	5
Жир кулинарный	20	20
Масса готовых лепешек		600
<i>Для керчэх:</i>		
Клюква	100	95
или брусника	100	90
Сливки	400	400
Сахар	200	200
Масса керчэх		770
Выход		1370

Кислое молоко смешать с кипяченой водой, содой и мукой. Замесить тесто и оставить на 30 мин. Затем тесто нарезать не-

большими кусочками и раскатать толщиной 1,5 см. Каждую лепешку наколоть вилкой. Лепешки выложить на смазанный маслом противень и выпекать 30 мин.

Сливки взбить с сахаром и ягодами.

	Брутто, г	Нетто, г
278. Студень из головы и ног лося		
Мясо лося	400	400/170 ¹
Голова лося	800	200
Ноги лося	400	136
Вода	1500	1500
Лист лавровый	0,2	0,2
Хвоя	0,5	0,5
Соль	30	30
Перец черный молотый	0,5	0,5
Выход		1000

¹ Масса отварного мяса.

Из лосиной головы студень готовят как из обычных субпродуктов. С ног снять копыта, кости распиливать мелкой пилкой. К костям добавить немного мякоти, желательной шейной. В качестве приправы положить лавровый лист, можно щепотку хвои. К столу подать с горчицей.

	Брутто, г	Нетто, г
279. Ойогос (вареное мясо)		
Жеребятина	236	156
или конина	219	161
Выход		100

Грудинку (лучше всего жеребятины или конины) отваривают до тех пор, пока в месте прокола не будет выделяться свет-

лый или чуть розоватый сок. Затем мясо нарезают на порции (с косточкой) и подают в горячем или холодном виде.

	Брутто, г	Нетто, г
280. Корюшка в кляре		
Корюшка	99	84
Мука	20	20
Сухари	10	10
Вода	30	30
Масло сливочное	15	15
Выход		100

Очистить, выпотрошить, вымыть корюшку, посолить и оставить на несколько минут. Приготовить постный кляр для панировки и толченые сухари. Вытереть корюшку, обвалять в муке, обсыпать толчеными сухарями, уложить на разогретое на сковороде масло, поставить на огонь, подрумянить ровно с обеих сторон, сложить на блюдо и полить маслом, на котором жарилась рыба. Для кляра смешать 1 столовую ложку муки с 2 столовыми ложками кипятка, размешать и остудить. Прибавить еще ложку масла, размешать и развести холодной водой до густоты блинного теста.

	Брутто, г	Нетто, г
281. Султа		
Рыба треска	158	122
Вода	200	200
Икра	50	50
Выход		100

В небольшом количестве воды варят рыбу до закипания и почти сразу вынимают. Затем отделяют от костей филе рыбы перетирают с сырой икрой до кашицеобразного состояния. Полученную смесь султа высушивают на солнце. Обычно ее берут с собой на охоту.

	Брутто, г	Нетто, г
282. Сууммэх		
(сыр по-якутски)		
Молоко	500	
Сметана	30	
Выход	200	

Готовый густой сыр, приготовленный из цельного или из снятого молока, но заквашенный на сметане, помещают в специальную посуду из бересты с остроконечным дном и расширяющимся верхом. Эту посуду прикрывают и подвешивают где-нибудь при комнатной температуре на несколько часов или даже до следующего дня. Когда жидкость отфильтруется полностью, густую массу отжимают, затем сушат и укладывают в берестяной туесок. Такой домашний сыр можно брать с собой в длительное путешествие.

