МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАБАРДИНО- БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Блюда кавказской кухни

«Утверждаю»
зам. директора по УПР
Толмачева Т.А.
«__»_____2014г.

Подготовила мастер ПО
Сидорова В.М.

Из глубины веков, с историей народов, живущих на Кавказе, пришла в наш современный мир и кавказская кухня.

Некоторые грузинские и армянские блюда получили тюркские названия, как и в Азербайджане и на Ближнем Востоке, поэтому часто трудно определить истинную национальную принадлежность блюда и, некоторые блюда, по названиям, относят к турецким, иранским или азербайджанским кухням, хотя эти блюда происходят от грузинских или армянских корней.

На Кавказе богатство растительности переплетается с разнообразием животного мира. Здесь в изобилии выращивают фрукты и орехи, на горных долинах разводят чайные плантации, а на равнинах предгорья выращивают кукурузу, различные сорта овощей.

О пряных травах которые используют на Кавказе, можно говорить бесконечно. К растительному изобилию прибавляется разнообразие животноводства, птицеводства, пчеловодства и, гордость кавказкой кухни — приготовление сыров.

Приготовление национальной кавказкой кухни всегда происходит на открытом огне. Мясные рыбные продукты обжариваются на вертеле, блюда из овощей и сыра, также готовят на раскалённых углях. Большинство кавказских поворов, при обработке мясных продуктов, предпочитают измельчать мясо в ручную (резать, рубить, сечь).

Именно этим разнообразием и знаменита национальная кавказская кухня.

Сочное люля-кебаб, ароматная баранина на кости и неподражаемый шашлык в сочетании со свежей зеленью… Не возможно отказаться от такого удовольствия!

Люля-кебаб **— это традиционное азербайджанское блюдо, которое по традиции готовится из мякоти барашка**

Чахохбили с соусом ткемали

Чахохбили - национальное грузинское блюдо.

Так называют мясное рагу, тушёное в томатном соусе с добавлением пряностей и чеснока.

Во время приготовления курица тушится в собственном соку с овощами, пряностями, томат пастой и, изюминка этого рецепта чахохбили, - соусом ткемали. Такое чахохбили отлично сочетается с отварным рисом, картофелем, овощами...

- Курицу разделываем на порционные кусочки, не срезая кожи и жира, обжариваем на сухой сковороде 15 мин на небольшом огне, перекладываем в казан.
- Лук репчатый чистим и нарезаем полукольцами. На сковороде в выделившемся курином жиру обжариваем нарезанный полукольцами лук и также выкладываем в казан.
- Помидоры обдаём кипятком, снимаем кожицу, нарезаем на небольшие кусочки.
- Перец очищаем от семян и нарезаем.
- Чеснок и зелень измельчаем.
- В казан кладём слоями: кусочки курицы, лук, томаты, болгарский перец, чеснок, зелень. Вливаем воду, даём закипеть.
- После закипания добавляем ткемали, томатную пасту.
- Приправляем солью, перцем, хмели-сунели. Добавляем лавровый лист.
- Убавляем огонь, прикрываем кастрюлю крышкой. Готовим до готовности курицы - порядка 40 минут.
- Чахохбили подаём с отварным рисом и посыпаем мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Чахохбили с соусом ткемали

Осетинские пироги

- Муку просеять. Половину смешать с дрожжами, сахаром и кефиром. Перемешать, накрыть и оставить на 1 ч. Добавить оставшуюся муку, воду, растительное масло и яйцо. Вымесить тесто, разделить его на 3 части, скатать каждую часть в шар. Накрыть и дать ещё постоять 30 мин.
- Картофель очистить, отварить до готовности без добавления соли, растолочь в пюре. Брынзу нарезать небольшими кусками, измельчить в блендере.
- Добавить брынзу в тёплое картофельное пюре, тщательно перемешать.
- Руками размять каждый шар из теста в небольшой круг. Выложить в центр каждого круга по 1/3 начинки и снова собрать в шар.
- Шары с начинкой размять руками в довольно большие плоские диски. В центре каждого сделать прокол.
- Духовку разогреть до 180°С. Противень накрыть листом пергамента, на него выложить один пирог. Выпекать каждый пирог 20 мин. Готовые пироги смазать сливочным маслом и сложить друг на друга. Подавать тёплыми.

Осетинские пироги

Кабардинская паста с курицей

- Для приготовления «пасты» нам понадобится; пшено, вода, кукурузная мука и соль. Для приготовления мяса; лук, чеснок, мясо, сметана, вода, соль, паприка.
- Пшено хорошо промыть холодной водой. Залить водой и поставить вариться.
- Когда вода закипит, добавляем кукурузную муку и соль, далее готовим, непрерывно помешивая, когда каша начнёт отходить от стенок она готова. Каша должна получиться очень «крутой».
- Смазываем форму маслом и выкладываем горячую кашу. Хорошо утрамбовываем. Остужаем при комнатной температуре.
- Лук и чеснок почистить. Лук нарезаем полукольцами.

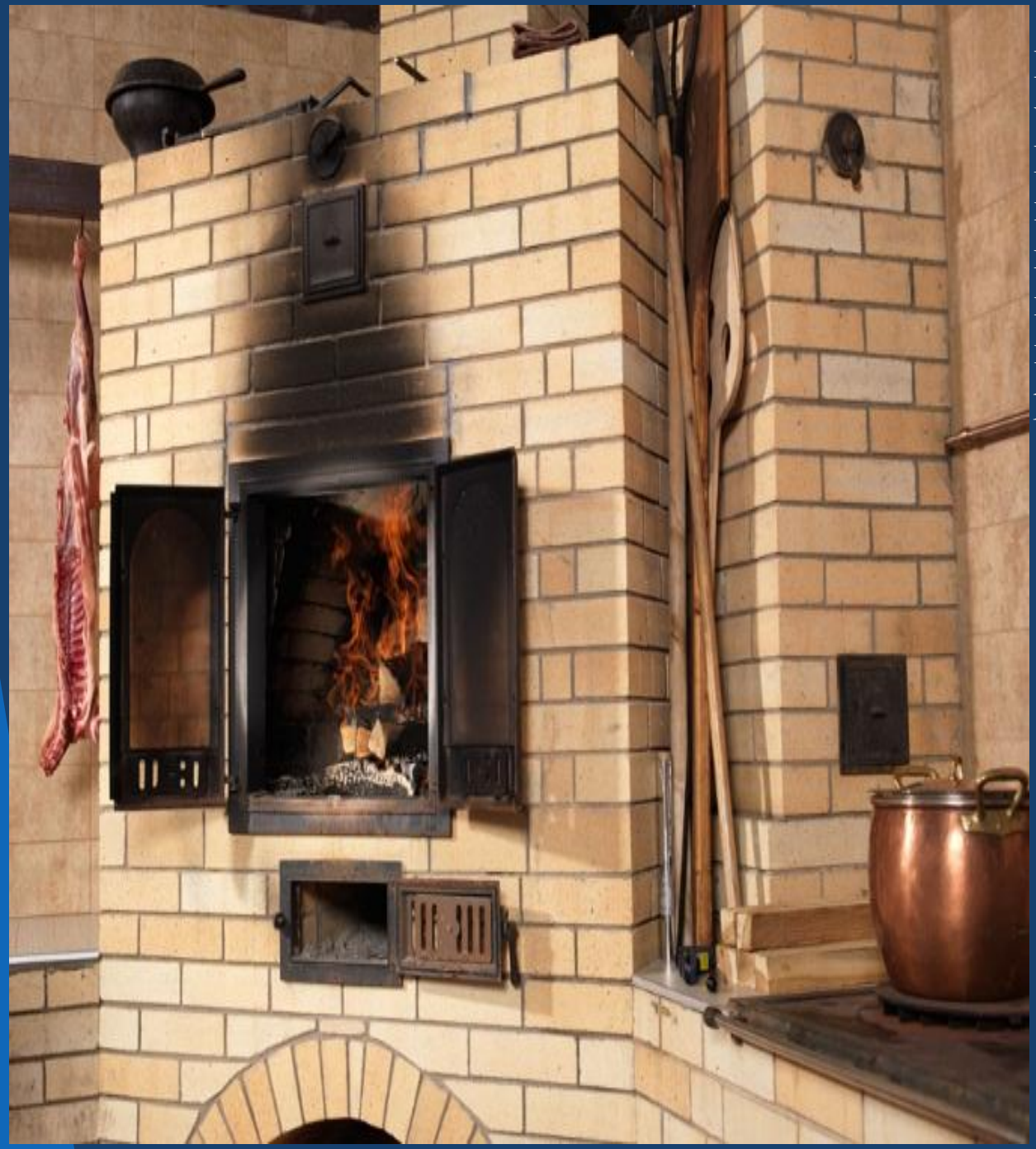
- Курицу нарезать небольшими кубиками.
- Обжариваем лук и чеснок со специями и в небольшом количестве растительного масла.
- Затем добавляем нарезанное куриное филе. Тушим 5-7 минут.
- Затем вливаем воду, далее готовим с закрытой крышкой.
- За 5 минут до готовности мяса добавляем сметану или сливки, даём закипеть. Если соус покажется жидким, то можно добавить немного муки.
- Вынимаем пасту из формы, затем нарезаем ножом смоченной водой. Холодная паста режется лучше.
- Подаём пасту вместе с курицей.

Кабардинская паста с курицей

Хычины с сыром и картофелем

- Поставить варить картофель в мундирах.
- Сделать тесто: кефир + вода комнатной температуры, соль, мука. Месить вилкой, когда тесто станет густым, месить руками. Очень важно хорошо вымесить тесто. Продолжайте энергично вымешивать минут 10, время от времени кидайте со всей силы об стол. Выложить в миску, прикрыть и дать тесту постоять минимум 30 минут.
- Начинка: Варёный картофель очистить и потолочь. Сыр натереть на тёрке или провернуть через мясорубку (лучший вариант). Попробуйте на солёность. Если сыр совсем пресный, можно немного подсолить.
- Разделить начинку на 12 шариков, прикрыть полотенцем, чтобы не подсыхали. Разделить тесто на 12 частей, тоже прикрыть. Шарики теста будут по размеру меньше шариков начинки.
- Руками растянуть шарик теста в небольшую лепёшечку. Уложить в центр шарик с начинкой. Подтянуть края наверх и залепить. Получится шарик в тесте.
- Поставить разогреваться тяжёлую сковородку, лучше чугунную. Без масла.
- Растопить сливочное масло для смазки и поставить рядом с тарелкой, в которую будете складывать хычины.
- Присыпать стол мукой. Начинать осторожно раскатывать. Тесто сначала будет плохо поддаваться, но в какой-то момент "сдаётся", главное - не давить скалкой слишком сильно, иначе порвётся. Тише едешь-дальше будешь.
- Если ваш хычин немного порвётся - не делайте из этого трагедию - жарьте как есть. Все равно будет вкусно. Со временем все получится. Это настоящее искусство.
- Раскатанный хычин уложить на хорошо разогретую сковороду на среднем огне. Жарить, пока не подрумянится. Хычин может надуться пузырём. Это нормально. Просто проколите ножом, он сдуется. Переверните и жарьте с другой стороны. Снимите на тарелку.
- Раскатать второй хычин. Пока он жарится, щедро смазать первый растопленным маслом. Раскатывать следующий.

Хычины с сыром и картофелем



Приготовление национальной кавказкой кухни чаще всего происходит на открытом огне. Мясные, рыбные продукты обжариваются на вертеле, блюда из овощей и сыра, также готовят на раскалённых углях. Большинство кавказских поваров, при обработке мясных продуктов, предпочитают измельчать мясо в ручную (резать, рубить, сечь).

Части барашка годные для запекания, а именно лопатку, заднюю ногу и корейку подвесьте на крюках под сводами печи. Чтобы стекающие с мяса соки не пропадали даром подставьте под мясо керамическую или металлическую посудину с овощами. Поверх овощей можно уложить оставшееся мясо - шею, грудинку и тазобедренный сустав, потому что эти части лучше тушить, чем запекать..

*Массивные кера**мические емкости предварительно** следует окатить кипятком, да и овощи лучше заливать кипятком, а не холодной водой. Так надо для того, чтобы печь как можно скорее заполнилась паром*

Тандыр-кебаб - не просто блюдо, которое можно взять и съесть тут же, не отходя далеко от печи. Тандыр-кебаб готовили в качестве припасов в дорогу. Если он приготовлен правильно, то мясо снаружи имеет достаточно сухую корочку, предотвращающую его от порчи в течении нескольких дней. При этом мясо легко отпадает от кости, обнаруживая восхитительно-нежные куски мяса внутри. Все жилки и пленки успевают разбухнуть и выделить в мясо желе, что делает его ароматным, истинно-сочным (а не водянистым) и изрядно клейким.

А вот шурпа, что готовилась под запеченной бараниной!!!
Это один из видов приготовления заправочного супа – шурпа.

Шурпа из баранины готовится на Востоке уже несколько сотен лет и при этом совершенно не теряет своей популярности. Традиционно это блюдо надо готовить в казане, невероятно вкусной получается шурпа из баранины, приготовленная на костре. Традиционная шурпа из баранины ***по-узбекски*** представляет из себя достаточно густой и ароматный суп с овощами и прозрачным бульоном.

Считается, что шурпа из баранины относится к узбекской кухне, но сегодня практически каждая хозяйка из Средней Азии знает все тонкости приготовления этого блюда. Этот рецепт пользуется большой популярностью не только на Ближнем Востоке, но и на Балканах, в Молдове, при этом в каждой стране есть определённые тонкости приготовления шурпы. К примеру, в некоторых регионах, прежде чем начинать готовить шурпу, сначала обжаривается мясо и овощи, после чего они тушатся в небольшом количестве жидкости.

Самые популярных рецепты шурпы из баранины.

Шурпа по-узбекски

Шурпа с бараниной и нутом

Шурпа из баранины на костре

Спасибо за внимание!!!