



МИЛЛИОН МЕНЮ®

#9/ июнь 2013

on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ:

от пхали до пахлавы

### *Влучших традициях:*

секреты приготовления  
и полезные советы

### Оригинальные рецепты

- Салат из куриной грудки с морковью и орехами
- Баклажаны со сладким перцем
- Пхали из овощей
- Харчо
- Плов «Лобия-чилув»
- Хинкали
- Чебуреки
- Пахлава
- Варенье из грецких орехов

### Кулинарный калейдоскоп

тема номера:

# Кавказская кухня

Подпишись и получай новый номер первым!

ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!





# От редакции

**Обращали ли вы внимание, какой популярностью пользуются у нас шашлычные и другие заведения, предлагающие блюда кавказской кухни? Посетителей там хоть отбавляй!**

А вот европейская кухня отнюдь не имеет у нас столько приверженцев. Причин тому можно назвать множество, но одну из них все укажут непременно – нашим «горячим парням» нравится жаренное на открытом огне мясо.

Впрочем, кавказская кухня – это не только любимые нами шашлыки, но и множество других оригинальных блюд. Во всем мире пользуются популярностью аппетитные закуски с большим количеством свежей зелени, пикантный суп харчо, сытные пловы, золотистые хрустящие чебуреки, тающая во рту пахлава... Секреты их приготовления на Кавказе издавна передавали из поколения в поколение как семейную ценность, поэтому и получаются они особенно вкусными.

Порадуйте друзей и близких, приготовив эти и другие блюда кавказской кухни по традиционным рецептам!



**Алена Романюк**

Главный редактор портала «Миллион меню»



#9/ июнь 2013

**on-line журнал**  
**www.mmenu.com**

## В номере:

**4 КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ:**  
ОТ ПХАЛИ ДО ПАХЛАВЫ

**10 ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ:**

- Салат из куриной грудки с морковью и орехами
- Баклажаны со сладким перцем
- Пхали из овощей
- Харчо
- Рулет из курицы с черносливом, орехами и морковью
- Плов «Лобия-чилув»
- Хинкали
- Чебуреки
- Пахлава
- Гозинаки
- Ореховая халва
- Варенье из грецких орехов
- Овшала



**11 Пхали из овощей**

**16 Хинкали**



**17 Чебуреки**



**18 Пахлава**

**19 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП**

- В Россию снова начали поставлять «Боржомии»
- Абрикосы – самые полезные для здоровья сердца фрукты

*и другое*

**Руководитель проекта** Надежда Курбацких  
**Ответственный за выпуск** Наталья Полетаева  
**Дизайн** Юлия Анохина



# КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ:

## ОТ ПХАЛИ ДО ПАХЛАВЫ

Для многих Кавказ – это величественная, покрытая снежной шапкой гора Арагат, у подножия которой Ной посадил первую виноградную лозу, это Боржоми и Ессентуки, знаменитые своими минеральными водами.



Это таинственные замки-крепости, возвышающиеся на скалах над горными реками, и старинные узкие улочки городов, где лепятся друг к другу двух-трехэтажные дома с резными деревянными балконами. И, конечно же, это чудесные дни летнего отпуска на Черном море, о которых так приятно вспоминать холодными зимними вечерами. А еще – кавказское гостеприимство и самобытная кухня.

Во всем мире получили популярность такие блюда, как суп **харчо**, **плов**, **шашлыки** и **чебуреки**. Вариантов приготовления некоторых кушаний насчитываются десятки!

Так, золотистые хрустящие хачапури из разных сортов сыра готовят самыми разными способами и запекают в виде конвертиков, треугольников, лодочек, пирогов и даже ватрушек. В каждой местности бытуют свои рецепты.

**Кавказская кухня объединяет кулинарные традиции многих народов.** Между национальными кухнями много общего, и в то же время каждая – будь то армянская, грузинская, азербайджанская, дагестанская, осетинская, чеченская, кабардинская, адыгейская, карачаевская, абазинская, ногайская или какая-либо другая – имеет индивидуальные, только ей присущие черты.

Эту кухню с ее яркой вкусовой палитрой невозможно спутать ни с какой другой!





В лучших традициях!



Одним из основных продуктов кавказской кухни традиционно является **мясо** (говядина, баранина, свинина), множество блюд готовят из **птицы** (кур, индеек, гусей). Если в Восточной Грузии отдают предпочтение **говядине** и в меньшей степени – **баранине**,

то в Западной готовят много блюд из домашней птицы. В армянской кухне используют разные виды мяса, причем часто смешивают их при приготовлении кушаний. Азербайджанская и чеченская кухни отдают предпочтение баранине и птице (использование свинины запрещено исламской традицией), ногайцы преимущественно едят конину.

Популярны на Кавказе также **молочные, мучные** и **крупяные** блюда. А сколько кушаний здесь готовят из **сыров**! Острые, соленые сыры (кобийский, тушинский, грузинский) и пресные (сулугуни, имеретинский) изготавливают в Грузии. Множеством тонких оттенков вкуса отличаются армянские сыры (белый, бурдючный, различные виды плетеных и плесневых), осетинский и адыгейский сыры, карачаевский сыр-бышлак и многие другие.

Много блюд готовят из **овощей**, которые используют в сыром, вареном, сушеном, квашеном и маринованном виде, добавляют в супы и вторые блюда. То же можно сказать и о **фруктах**. Ведь здесь, под ласковым солнцем, их растет великое множество: виноград, лимоны, мандарины, гранаты, инжир, абрикосы, персики, сливы...

Щедро используются **пряности**, в особенности пряная зелень (кинза, эстрагон, мята, базилик, чабер, шафран, тмин, анис, и другие), которая придает кушаньям разнообразные ароматические оттенки, причем предпочтение отдается свежим, а не сушеным травам.

Вместо хлеба вам могут предложить **лаваш** – тонкую лепешку, длина которой может достигать метра, или **мчади** – лепешку из кукурузной муки, **пасту** – крутую пшеничную кашу или **гоми** – пресную кукурузную кашу.

Особое место в кавказской кухне занимают ароматные соусы, которые готовят из ягод, фруктов и орехов с добавлением зелени, пряностей и специй.



Попробовав грузинский **СОУС ИЗ СЛИВ**, Александр Дюма признался, что Франция утратила для него звание королевы соусов.

Многие кавказские блюда из мяса, рыбы, овощей и даже молочные продукты, например сыр, жарят на открытом огне (на вертеле над раскаленными углями), для приготовления некоторых кушаний используют специальную посуду и приспособления. Например, **пловы** готовят в казанах, **цыплята тапака** – на металлических сковородах тапака, **люля-кебаб** – на шпажках, **шашлыки** – на шампурах.







### ЕСТЬ И СВОИ ОСОБЕННОСТИ ПОДАЧИ И УПОТРЕБЛЕНИЯ КУШАНИЙ.

Например, компоненты одного из главных блюд азербайджанской кухни – плова, который значительно отличается от среднеазиатского, готовят отдельно и смешивают лишь перед подачей к столу. И едят его тоже по особым правилам: мясо заедают рисом, а затем пряной травой. Такие кушанья, как пити, кюфта-бозбаш и некоторые другие являются одновременно первым и вторым блюдом: бульон подают на первое, а густую часть – мясо, рыбу, картофель, горох, лук и т. п. – на второе (или же в обратном порядке, как в карачаевской кухне).



Невозможно спутать ни с каким другим супом пикантно-острый **харчо**, который готовят из говядины, грецких орехов и тклапи, или горячий **пити** в глиняных горшочках. Невозможно забыть праздничное застолье, на котором подают **толму** с рисом и пряной зеленью в нежных листьях винограда, или дымящийся **плов**, или **фыджын** – пирог с мясом, который получается настолько сочным, что сначала съедают верхнюю его румяную корочку с мясом, а уже потом – нижнюю часть.

И, конечно, невозможно представить ни скромную дружескую вечеринку, ни самый пышный праздник без великолепных грузинских вин или армянского коньяка!



Каждый может найти для себя в этом изобилии блюдо по вкусу. И настоящие «мачо», отдающие предпочтение острым мясным блюдам, и вегетарианцы, которые откроют для себя множество новых кушаний из овощей и фруктов, и даже сладкоежки, которые могут побаловать себя тающими во рту лакомствами со сказочными названиями «**рахат-лукум**» и «**пахлава**».

Приготовьте эти блюда и напитки по нашим рецептам – и вы ощутите непередаваемый аромат настоящей **КАВКАЗСКОЙ КУХНИ!**





# ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Лучшие рецепты на Кавказе передавали из в поколения в поколение как семейную ценность. Потому и блюда, приготовленные по ним, получаются особенно вкусными!



## Салат из куриной грудки с морковью и орехами



на 4 порции | 40 минут

- филе курицы 2–3 шт.
- морковь вареная 2 шт.
- орехи грецкие 200 г
- майонез 2 ст. ложки
- сметана 1 ст. ложка
- перец красный молотый
- соль

1. Филе залейте небольшим количеством горячей воды, доведите до кипения, посолите и варите до готовности.
2. Охладите филе и вилкой разберите на тонкие волокна.
3. Морковь натрите на мелкой терке. Орехи мелко порубите.
4. Филе смешайте с морковью и частью орехов, заправьте майонезом со сметаной и молотым перцем.
5. При подаче посыпьте салат оставшимися орехами и красным молотым перцем.

В АРМЯНСКОЙ КУХНЕ **грецкие орехи** добавляют в мясные супы, во вторые блюда из молотого мяса, в приправы к рыбным блюдам, овощные кушанья (орехами с кизилом, репчатым луком, корицей и сливочным

маслом фаршируют тыкву, орехи добавляются в мпош из фасоли или чечевицы), в сладкие блюда (пахлаву). Из грецких орехов, которые обмакивают в сироп из виноградного сока с добавлением муки и специй (гвозди-

ки, корицы, кардамона), затем нанизывают на нитку, сушат на солнце и выдерживают в сухом прохладном месте, готовят шароц. Из зеленых грецких орехов готовят изумительно вкусное варенье и получают ликер.

## Пхали из овощей

на 4 порции | 50 минут

- овощи (шпинат, капуста белокочанная или цветная, свекла, лук-порей) в смеси или по отдельности 500 г
- орехи грецкие 100 г
- чеснок 2–3 зубчика
- кинза 2–3 веточки
- перец красный молотый 1/2 кофейной ложки
- смесь пряностей для сациви 1–2 кофейные ложки
- уксус винный красный 1 ст. ложка
- зерна граната (по желанию) 1/2 стакана
- соль

1. Капусту и свеклу в кожуре отварите по отдельности до готовности, затем свеклу очистите. Шпинат припустите в небольшом количестве воды, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь.
2. Подготовленные овощи пропустите через мясорубку или очень мелко порубите ножом.
3. Грецкие орехи пропустите через мясорубку, добавьте толченый чеснок, молотый красный перец и смесь пряностей, мелко нарезанную кинзу, уксус, посолите по вкусу. Тщательно перемешайте.
4. Добавьте полученную смесь к овощной массе, еще раз перемешайте и всыпьте зерна граната.
5. Сформируйте из массы небольшие шарики и сделайте в них сверху углубления, в которые вложите зерна граната.

**Пхали**, как правило, подают в качестве закуски, реже – как самостоятельное блюдо или же гарнир к мясным кушаньям. Существует большое количество различных рецептов пхали. Неизменный его ингредиент – грецкие орехи. В состав также входят вареные овощи, зелень и пряности.





## Баклажаны со сладким перцем

на 6 порций | 1 час

- баклажаны 1 кг
- помидоры 800 г
- перец сладкий 6 шт.
- перец жгучий 1 шт.
- лук репчатый 2–3 головки
- чеснок 4 зубчика
- масло растительное 1 стакан
- кинза, чабрец, базилик, зелень петрушки и сельдерея
- перец черный молотый
- соль

КЛИКНИ  
И ПРИГО-  
ТОВЬ!



Любите грузинскую кухню? Свыше 400 рецептов блюд на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

### На заметку

## ВЫБИРАЕМ ОВОЦИ



1. Баклажаны нарежьте вдоль по центру. Ложкой удалите сердцевину.
2. Сладкий перец очистите от семян, мякоть нарежьте мелкими кубиками, посолите, смешайте с мелко рубленными зеленью и луком. Добавьте мелко нарезанные жгучий перец и растертый чеснок.
3. Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы, мелко нарежьте.
4. Подготовленные овощи перемешайте, полученной смесью начините баклажаны.
5. Тушите баклажаны с добавлением масла на слабом огне до готовности.
6. При подаче оформите зеленью.

Самые вкусные – молодые **баклажаны** диаметром 5–8 см, с глянцевой гладкой кожицей и свежим зеленым стеблем. Созревшие крупные баклажаны лучше не покупать: их грубая волокнистая мякоть может оказаться горькой. Не стоит также выбирать плоды с сухой морщинистой или же покрытой коричневыми пятнами кожицей. Если плодоножки баклажанов коричневого цвета, значит, эти овощи были сорваны давно.

Стручки **сладкого перца** должны быть целыми, ярких цветов, с гладкой и плотной кожицей, помидоры – ярко-красного цвета, с гладкой кожицей без пятен и каких-либо повреждений.

Известно множество рецептов супа **харчо**. Обычно в его состав входят говядина, тертые грецкие орехи и тклапи (пастила из ткемали или алычи, которую высушивают на солнце пластинками толщиной не более 3 мм и хранят свернутой в трубку). Считается, что эти компоненты нельзя заменять ни в коем случае. Впрочем, харчо готовят также из баранины и свинины, а тклапи заменяют томатной пастой, алычой, кислой сливой или соусом ткемали.



## ХАРЧО



на 4–6 порций | 1 час 10 минут

- говядина (грудинка) 500 г
- рис 3/4 стакана
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло подсолнечное 2 ст. ложки
- чеснок 2 зубчика
- перец жгучий красный 1 стручок
- зелень петрушки 3 веточки
- зелень сельдерея, кинза по 2 веточки
- перец черный молотый
- соль

1. Грудинку порубите кусочками, залейте холодной водой, доведите ее до кипения. Затем огонь уменьшите, снимите пену, грудинку посолите и варите 40 минут.
2. Добавьте промытый рис, варите его под крышкой 15 минут.
3. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы и мелко нарежьте.
4. Лук мелко порубите, слегка обжарьте на масле. Добавьте помидоры, потушите на слабом огне без крышки 2–3 минуты.
5. Лук с помидорами положите в суп и варите его еще 10 минут без крышки.
6. Снимите харчо с огня, добавьте мелко нарезанные зелень и жгучий перец, толченый чеснок, молотый перец, перемешайте, дайте постоять под крышкой 10 минут.



## Рулет из курицы с черносливом, орехами и морковью

на 4 порции | 1 час

- филе курицы 2 шт.
- чеснок 1 зубчик
- чернослив 8 шт.
- орехи грецкие 4 шт.
- морковь 1 шт.
- мускатный орех молотый
- соль

1. Филе отбейте, перережьте сухожилия, затем натрите измельченным чесноком.
2. В каждую ягоду чернослива вложите по половинке ореха.
3. Морковь нашинкуйте длинной тонкой соломкой.



4. На каждое филе уложите часть моркови, на нее – 4 фаршированных чернослива и вновь морковь, посолите, посыпьте мускатным орехом. Сверните филе рулетами и сколите их шпажками.
5. Рулеты уложите в форму, смазанную маслом, подлейте немного воды и запекайте 20–30 минут при 200 °С. Охладите, не вынимая из образовавшегося бульона.
6. Перед подачей рулеты нарежьте ломтиками, выложите на блюдо и оформите зеленью.

**1** Чтобы в орехах дольше сохранились полезные вещества, храните их неочищенными. Чтобы они не прогоркли, поместите их в сухое прохладное темное место. Очищенные от скорлупы целые орехи могут храниться 5 лет, молотые – 1 год.

**2** Орехи будет легче очистить от скорлупы, если прокалить их в горячей духовке. Другой способ – залить крутым кипятком и оставить под крышкой на 15–20 минут, после чего орехи можно будет очистить от скорлупы, расщепив кончиком ножа.

**3** Снять тонкую шелуху с ядра будет легче, если предварительно замочить орехи в подсоленной воде на 15 часов, а затем промыть и высушить.

**4** Если они стали слишком сухими, изменился их вкус, залейте орехи в скорлупе подсоленной водой на 5–6 дней.

На заметку

ГРЕЦКИЕ  
ОРЕХИ



## Плов «Лобия-чиллов»

на 4 порции | 1 час 30 минут  
плюс замачивание

- мякоть баранины 600 г
- лук репчатый 2 головки
- масло топленое 4 ст. ложки
- рис 2 стакана
- фасоль белая 150 г
- кишмиш 1/2 стакана
- корица 1/4 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

Для шафранного соуса:

- шафран 1/4 ч. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- вода 1/2 стакана

1. Для шафранного соуса масло растопите, влейте кипящую воду и положите шафран. Соус доведите до кипения.
2. Баранину нарежьте кусочками по 30–40 г, посолите, поперчите и обжарьте вместе с нашинкованным луком на части масла до образования румяной корочки. Продолжайте жарить до готовности, подливая шафранный соус.
3. 4 стакана воды доведите до кипения, добавьте соль, немного масла, всыпьте рис и варите его на слабом огне без крышки до полного впитывания воды. Затем рис полейте растопленным маслом и томите под крышкой на слабом огне до готовности.
4. Предварительно замоченную фасоль отварите отдельно.
5. Кишмиш потушите с маслом на слабом огне.
6. При подаче рис смешайте с фасолью и уложите на плоское блюдо, оформите кишмишем и посыпьте корицей. Мясо подайте отдельно.

ЗАДАЙ  
ВОПРОС

ММ

Есть вопросы?  
Задайте их нашему эксперту  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

Одним из самых любимых блюд на Кавказе был и остается **плов**. Приготовить его по всем правилам не так-то просто! В отличие от узбекского плова, где рис готовят вместе с мясом, для азербайджанского рис традиционно варят и подают отдельно. Известно более четырех десятков рецептов азербайджанских пловов из самых разных продуктов: баранины, курицы, дичи с кислыми фруктами, тыквой, каштанами и другими ингредиентами; готовят здесь и яичный, молочный, сладкий фруктовый пловы.



## Хинкали

на 4 порции | 1 час 15 минут  
хинкали диаметром 7–8 см 20 шт.

### Для теста:

- мука пшеничная 1-го сорта 3 стакана + 1/2 стакана на подсып
- вода 2/3 стакана
- соль 1/2 ч. ложки

### Для фарша:

- мякоть говядины 300 г
- мякоть свинины 150 г
- мякоть баранины 150 г
- лук репчатый 2 головки
- зелень петрушки 50 г
- вода 7 ч. ложек
- семена кориандра молотые 1/2 ч. ложки
- перец черный свежемолотый
- соль 1/2 ч. ложки

1. Мясо вместе с луком мелко порубите ножом. Добавьте рубленую зелень петрушки, кориандр, соль и свежемолотый черный перец. Фарш вымесите, добавьте теплую воду, еще раз перемешайте.

2. Из муки и воды замесите крутое тесто. Вымешивайте его до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам.

3. Скатайте из теста «колбаски» диаметром 4 см и разрежьте их на заготовки толщиной 1 см.

4. Раскатайте каждую заготовку в тонкий сочень диаметром 15 см, выложите на него фарш и защипните края, формируя в центре «пипочку».

5. Опускайте хинкали в подсоленную кипящую воду по одному и варите при слабом кипении 15 минут без крышки.

6. Подавайте хинкали горячими, посыпав молотым черным перцем и сбрызнув красным винным уксусом.

### На заметку

Обычно хинкали едят руками. Впрочем, это блюдо можно есть и с помощью вилки, нанизывая хинкали со стороны «узелка» и стараясь не пролить находящийся внутри бульон.



Похожие блюда – пельмени, манты и другие – есть у разных народов. Особенность **хинкали** в том, что их готовят из мяса двух или даже трех сортов, с бульоном внутри и, как правило, подают не как отдельное блюдо, а вместе с другими мясными кушаньями.



## Чебуреки

на 6 порций | 1 час 20 минут

### Для теста:

- мука пшеничная 3 стакана
- вода 3/4 стакана
- яичный желток 1 шт.
- масло растительное 1/2 стакана
- соль

### Для начинки:

- мякоть баранины 500 г
- лук репчатый 1 головка
- зелень укропа и петрушки по 1 ст. ложке
- перец черный молотый
- соль

### Для жаренья:

- масло растительное 2 стакана

1. Яичный желток слегка взбейте с водой и солью. Эту смесь понемногу вливайте в просеянную муку, помешивая. К полученной мучной крошке добавьте растительное масло и замесите тесто. Скатайте тесто в шар, накройте пищевой пленкой и оставьте на 30–40 минут.

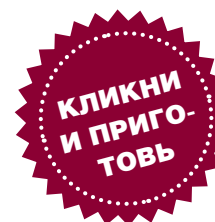
2. Для начинки мясо с луком пропустите через мясорубку, добавьте рубленую зелень, посолите, поперчите. Влейте в фарш немного воды и вымешайте его.



3. Тесто разрежьте на 12 или 18 кусочков, в зависимости от желаемой величины чебуреков. Каждый кусочек, не подсыпая муку, раскатайте в лепешку толщиной 2 мм.

4. На одну половину каждой лепешки выложите фарш, накройте его другой половиной и защипните края теста.

5. Жарьте чебуреки в большом количестве масла с обеих сторон до образования хрустящей золотистой корочки. Подавайте горячими.



18 рецептов аппетитных хачапури на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

Эти хрустящие **пирожки** с сочной начинкой из баранины, говядины, телятины или их смеси (реже – из птицы, картофеля, сыра или грибов) в форме полумесяца обжаривают в кипящем растительном масле (подсолнечном, хлопковом, кукурузном) до образования золотистой корочки. Горячие чебуреки сразу же подают к столу и едят руками, без использования столовых приборов.



**Пахлаву** в Азербайджане и многих других странах – Армении, Болгарии, Албании, Греции, Турции, Иране, Туркменистане, Узбекистане – готовят уже несколько веков. Это блюдо традиционно подают к столу во время праздника Навруз. Кто придумал

его рецепт, доподлинно неизвестно. Возможно, кушанье под названием баклава стали готовить в Турции еще в VIII веке до нашей эры, а позднее этот рецепт переняли греки, которыми он был усовершенствован. По другой версии, рецепт пахлавывы придумали

ли в 1453 году повара, которые приготовили ее для османского султана Фатиха. Султану сладкое блюдо пришлось по вкусу, и его рецепт был записан в поваренной книге, которая по сей день хранится в одном из местных музеев.

## Пахлава

на 6 порций | 1 час 50 минут

Для теста:

- мука пшеничная 2 стакана
- молоко 1/2 стакана
- дрожжи прессованные 20 г
- яйцо 1 шт.
- масло топленое 1 стакан
- соль

Для начинки:

- орехи грецкие 200 г
- сахарная пудра 1 стакан
- мед 80 г
- семена кардамона молотые 3/4 ч. ложки

Для смазывания:

- яичный желток 1 шт.



1. В теплом молоке разведите дрожжи и соль. Добавьте яйцо, немного масла, муку, замесите тесто, накройте его тканью и поставьте в теплое место на 40 минут.
2. Для начинки орехи пропустите через мясорубку и смешайте с сахарной пудрой, медом и кардамоном.
3. Из теста раскатайте 14–16 тонких коржей, уложите их на противень стопкой, смазывая каждый растопленным маслом. Первые и последние 3 коржа выкладывайте без начинки, остальные прослаивайте начинкой через каждые 2 коржа.
4. Смажьте пахлаву яичным желтком, нарежьте ромбиками и выпекайте 30 минут при 180 °С.
5. Готовую пахлаву полейте оставшимся растопленным маслом и подавайте.

### На заметку

Пахлаву можно выпекать на противне, в сковороде или другой металлической форме, которую плотно заполняют тестом.



**Гозинаки** («гозинах, гозняк») – сладкое блюдо из орехов и меда – любят и в Грузии, и в Азербайджане, и в Армении. Это лакомство готовят также из лесных орехов и миндаля, предварительно ошпарив их и сняв с них кожицу. Иногда в гозинаки добавляют изюм, курагу, вишню, бананы и т. п.

## Гозинаки

на 10 порций | 1 час 10 минут

- орехи грецкие 500 г
- мед 500 г
- сахарная пудра 2 ст. ложки

1. Орехи мелко порубите ножом и слегка обжарьте на сухой сковороде на слабом огне.
2. Мед уваривайте на слабом огне, пока взятая на пробу капля не перестанет растекаться на блюде.
3. Всыпьте в мед орехи и варите массу, непрерывно помешивая, до тех пор, пока не почувствуется аромат жареного. В этот момент всыпьте сахарную пудру, которая сделает гозинаки хрупкими.
4. Массу вымешайте и выложите на деревянную доску, смоченную водой. Раскатайте гозинаки скалкой, смоченной водой, в пласт толщиной 1 см, охладите.
5. Нарежьте пласт квадратами или ромбами и сушите их до затвердения. До подачи храните гозинаки в плоской посуде под крышкой, выложив в один слой.



Известно более сотни видов халвы!

## Ореховая халва

на 6 порций | 1 час 20 минут

- орехи грецкие 150 г
- молоко 400 г
- сахар 200 г
- крахмал кукурузный 15 г
- масло сливочное 100 г
- корица молотая 1 ч. ложка

1. Молоко, оставив немного для разведения крахмала, смешайте с сахаром и доведите до кипения. Варите сироп при слабом нагреве 5 минут.
2. Крахмал разведите оставшимся молоком и влейте в кипящий молочный сироп. Помешивая, доведите до кипения.
3. Ядра орехов разрежьте пополам и обжарьте на масле до появления коричневого оттенка.
4. Орехи залейте молочно-крахмальной смесью и плотно накройте крышкой, края крышки предварительно обернув полотенцем. Нагревайте халву еще 25–30 минут.
5. Готовую халву перемешайте, выложите на блюдо и посыпьте корицей. Подавайте горячей.

Халву готовят из молотых семян подсолнечника, кунжута, миндаля, фисташков, арахиса, грецкого ореха или кешью с добавлением сахара, патоки или меда и мыльного или солодкового корня, реже – на основе пшеничной муки или овощей. А мастеров, которые готовят халву, на Кавказе, в Иране и Средней Азии называют **кандалатчи**.





## Варенье из грецких орехов

на 2 кг | 1 час 50 минут

- орехи грецкие незрелые (зеленые) 50 шт.
- вода 5 стаканов
- сахар 800 г

- мед 200 г
- сода пищевая 50 г
- гвоздика 2–3 бутона
- ванилин 1/2 ч. ложки

1. В грецких орехах сделайте несколько проколов зубочисткой, залейте холодной водой и оставьте на 7 дней в холодном месте. Воду меняйте два раза в сутки. Воду слейте, орехи засыпьте содой и оставьте на сутки в прохладном месте, промойте водой.
2. Мед растворите в половине нормы воды, залейте полученной смесью орехи, доведите до кипения и варите 20 минут.
3. Из оставшейся воды и сахара сварите сироп.
4. Медовый сироп слейте, а орехи залейте сахарным сиропом, доведите до кипения, добавьте гвоздику, ванилин, варите, пока сироп не загустеет, его объем должен уменьшиться вдвое.
5. Варенье охладите, разлейте по банкам и храните в прохладном месте. Через 3 недели варенье будет готово.

## Овшала

на 2 порции | 25 минут  
+ настаивание и охлаждение

- сахар 60 г
- лепестки розы 40 г
- сок 1 лимона
- вода 300 мл

1. Лепестки роз залейте горячей водой, добавьте лимонный сок и настаивайте 8–10 часов.
2. Затем настой процедите, добавьте к нему сахар и слегка прогрейте, помешивая, пока сахар не растворится, затем охладите шербет.
3. При подаче разлейте шербет по стаканам и положите колотый лед.



### Готовим розовый сироп

Розовый сироп, который добавляют в шербет, варенье и кондитерские изделия, можно приготовить самим. Для этого лепестки роз или шиповника выложите в стеклянную посуду тонкими слоями по 0,5 см, пересыпая сахарной пудрой, и выдержите 1–2 недели на солнце. Выделяющийся сироп нужно сливать в отдельную емкость, а к лепесткам роз подсыпать немного сахара. Затем сироп процедите, вылейте в бутылочку или какую-то другую емкость и плотно закройте. Его можно хранить в течение года.

### На заметку

В азербайджанской кухне используются лепестки роз: из них готовят варенье и сиропы, а розовое масло добавляют в шербет.

# КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП



## В Россию снова начали поставлять «Боржом»

Это первые поставки продукции в нашу страну из Грузии после эмбарго, введенного в 2006 году на вино, виноматериалы, минеральную воду «Боржом» и «Набеглави». Глава Роспотребнадзора Г. Онищенко заметил: «Для меня символично, что реставрация взаимоотношений началась именно с «Боржом», а не с винных продуктов. В какой-то мере мое желание реализовано: я хотел, чтобы первой вернулась вода «Боржом»».

## Абрикосы – самые полезные для здоровья сердца фрукты

Китайские ученые утверждают, что самым полезным фруктом для здоровья сердца является абрикос.



## Баклажаны и помидоры защищают от болезни Паркинсона

Овощи, содержащие никотин (баклажаны, помидоры, зеленый перец и картофель), помогают на треть снизить риск развития болезни Паркинсона. Данные об этом приводят в одном из научных журналов ученые из Университета Вашингтона в Сиэтле. Подобное исследование проводилось впервые. Ранее были получены данные, что курение или использование никотиновых пластырей способствует снижению риска развития болезни Паркинсона, при которой происходит разрушение участков головного мозга, отвечающих за двигательную активность человека.



Абрикосы и курага улучшают процессы кроветворения, укрепляют стенки сосудов, снижают уровень холестерина в крови, кровяное давление и поэтому являются прекрасным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря высокому содержанию калия абрикосы активизируют работу почек и выводят из организма лишнюю жидкость, а благодаря высокому содержанию пектинов и природных антиоксидантов очищают организм от шлаков и токсинов и укрепляют иммунитет. Кроме того, они являются прекрасным источником йода. Абрикосы и курагу, которые содержат достаточно много железа, рекомендуется включать с рацион тех, кто страдает анемией, и беременных женщин.



# Мода И ШОПИНГ



Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ

Этим летом в моде насыщенные оттенки. Будьте в тренде! Перевоплотитесь в яркие стильные образы и отведайте блюда многогранной кавказской кухни.

**ВАС ЖДУТ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ!**

## ЖЕНСКИЙ LOOK



Винтажное платье «Пейсли» 5000 р.



Браслет **City Angel** 480 р.



Парфюмированная вода **Gucci** 3690 р.



Серьги **Courtney G** 515 р.



Босоножки **Maloles** 13230 р.



Шляпа **Goorin Brothers** 2610 р.



Очки **Polaroid** 2210 р.



Клатч **Drap** 3500 р.

## МУЖСКОЙ LOOK



Шорты **Solid** 2170 р.



Ремень **Selected Homme** 1410 р.



Очки **Ray Ban** 5610 р.



Мокасины **Vans Foghorn** 3490 р.



Часы **Nautica** 4000 р.



Рубашка **Fred Perry** 4650 р.



Туалетная вода **Christian Dior** 2200 р.

# LOOKSIMA

be stylish, be happy

Луксима. Стиль, приносящий счастье. В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.

Делаем стиль доступным







— Что надеть?

Дадим ответ  
на вечный вопрос

*be stylish,  
be happy*

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!



**ММ**

МИЛЛИОН МЕНЮ®

40 000  
РЕЦЕПТОВ

[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ

МИЛЛИОН  
МЕНЮ

