

**ПЕТЪР САРАЛИЕВ**  
**ГОТВАРСКА КНИГА ЗА МЪЖЕ**

[chitanka.info](http://chitanka.info)

## ПРЕДГОВОР

Драги читатели,

Кулинарното изкуство датира от незапомнени времена. Като музикант определено мога да кажа, че това наистина е изкуство, тъй като изисква много творчество, талант и фантазия. Както при всички останали изкуства, произведенията му са вълнували хората, които с удоволствие са търсили най-талантливо „композирани“ и вкусни ястия. Разбира се, гастрономията не бива да се издига в култ, не бива да се стремим към богатите и пищни трапези на китайските мандарини, на арабските шейхове или на римските патриции, защото трябва да се яде, за да се живее, а не да се живее, за да се яде.

Но съгласете се, драги читатели, че при днешния интензивен живот, когато динамиката и шумът са наши ежедневни спътници, за един мъж би било много приятно да седне след работа на тишина пред хубаво наредена маса и в приятна обстановка да изпита удоволствието от едно вкусно ястие, което ще го ободри, ще го отмори и ще му създаде хубаво настроение. И то приготвено лично от него! От дълги наблюдения съм стигнал до заключението, че лошото и мрачно настроение у много мъже чувствително се подобрява след „хапването“ на нещо вкусно. Разбира се, след напрегнатия работен ден е трудно да се отдели много време за покупки и за приготвяне на храна. Затова в предлаганата готварска книга са подбрани ястия с елементарна технология, които, уверен съм, всеки мъж ще може да приготви с минимален труд и усилия. За голяма част от рецептите са необходими от 10–15 до 35–40 мин. В края на краищата всеки ще се съгласи, че яденето е малко или много едно удоволствие, за което си струва да се отдели време.

Много мъже живеят сами, съпругите на други работят на смени, а не изключвам и студентите. Изобщо не споделям широко разпространеното мнение, че приготвянето на храната било женска работа и че било срамно за един мъж да се занимава с това. Какво да кажем за приоритета на мъжете в професионалното кулинарно

изкуство? По целия свят в най-реномираните ресторанти главните готвачи са мъже. Освен това гастрономията е разпространена повече сред мъжете.

И така мъжете, останали по една или друга причина сами, карат на „сухоежбина“ или се хранят в закувални и ресторанти, което изисква време и средства. Това време може да се употреби за приготвяне на някое любимо ястие в домашна обстановка, което е свързано с приятни емоции. С тази готварска книга искам да внуша на мъжете, че приготвянето на храната не е толкова сложна работа и че те могат да се научат сами да я вършат. Сигурен съм, че след време те ще правят това с желание, защото ще се убедят в приятното чувство, което човек изпитва, когато сам си приготви нещо за ядене. Искам да разсея страха у много мъже, който те изпитват при мисълта за готвене.

Всеки средно интелигентен мъж може с успех да си готви ястия, които да задоволяват не само неговия, но и вкуса на околните. А подреждането на масата и сервирането ще му доставят удоволствие. Трябва да се отбележи, че тук също е необходимо умение, което изисква техника, вкус и естетика, но за това ще стане дума при културата на храненето.

Занимавам се с готварство като любител-кулинар повече от 30 години и разполагам с много, някои и лично мои рецепти, но в книгата съм подбрал рецепти с минимална трудност — за начинаещи. А по-напредналите, които желаят да навлязат по-дълбоко в дебрите на кулинарното изкуство, ще намерят и рецепти с по-сложна технология.

Смело мога да кажа, че много от рецептите не се срещат в други готварски книги, особено що се отнася до технологията. Дозирането също е по-различно. Избягнат е грамажът (10–15–30 г за порция), което е доста сложно, а като мерна единица се предлагат супена и чаена лъжица, чаена и кафена чаша и др., като в повечето случаи посоченото ястие е за 3–4 порции. Това е още едно улеснение за мъже, които са сами, тъй като с едно приготвяне ще имат храна за 2 дни. Естествено, всеки човек има индивидуални вкусови изисквания, апетит и не на последно място количествено-хранителни възможности, затова дозирането не трябва да се възприема като постоянна величина. Напротив, при повторно приготвяне на ястието могат да се увеличат или да се намалят както подправките, така и продуктите.

Желанието ми е книгата да има повече разказвателно-обяснителен характер. Иска ми се читателите да добият ясна представа какво могат да приготвят с продуктите, с какво могат да заменят някой липсващ продукт, на какъв вариант да преминат, за да спестят време. Не съм забравил и икономическия ефект, който също не е за пренебрегване.

Не на последно място искам да изтъкна здравословните качества на ястията в предлаганите рецепти. На основата на съвременните научни разработки запръжките са намалени до минимум. Освен при омлетите и при някои други ястия, където специално се изисква пържене, във всички останали ястия продуктите и подправките се слагат сурови или се задушават.

Накрая искам да обърна внимание на читателите върху това, че и най-простото и непретенциозно ястие трябва да бъде вкусно и да доставя удоволствие. Ето защо необходимо е внимателно и сериозно отношение към кулинарното изкуство.

Надявам се, че книгата ще предизвика интерес сред много мъже, които при добро желание могат да станат добри готвачи.

Авторът

# ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ, ТЕХНОЛОГИЧНИ ПРОЦЕСИ И ПРАКТИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ

Много се пише за правилно хранене, за калории и за точкови системи, за витаминозни и авитаминозни храни, дискутира се върху много въпроси, като например дали въглехидратите са полезни или не, трябва ли да се консумира краве масло, или да се замени с маргарин, вредни ли са свинското месо и сланината, за предпочитане ли е вегетарианската храна и пр. Тези теми са предмет на науката, затова само ще кажем, че човек трябва да се храни с всичко, с което е надарила природата нашата земя, разбира се, умерено и неедностранчиво. Разнообразното хранене оказва благотворно влияние не само върху храносмилателната система, но и върху правилното и нормално функциониране на всички органи в човешкото тяло. Много възрастни хора, даже над 80 години, които консумират разнообразна храна, макар и в по-малки количества, са добре, чувствуват се бодри и са много жизнени. Ето защо днес в ерата на голямата химия и на високата интензивност във всички сфери на живота природосъобразното равновесие ще се търси чрез разнообразието в храната.

Всеки начинаещ в готварството мъж трябва да бъде запознат с някои основни положения. Преди всичко необходими са както основен инвентар от съдове и уреди, така също известни познания, как да се борави с тях.

На първо време в домакинството трябва да има следните основни и най-важни уреди и инструменти:

1. Готварска печка или котлон и грил.
2. Няколко различни по големина, широчина и дълбочина тенджери.
3. Голям и малък тиган — за пържене и за омлети.
4. Две различни по големина тави за печене.

5. Най-малко две дъски за рязане на продукти.
6. Среден по големина и немного широк остър нож.
7. Ренде.
8. Ножче за белене на картофи. Може да се използва и за белене на краставици, моркови, ряпа, сини домати и др.
9. Прибор за отваряне на консерви.
10. Дървена лъжица за разбъркване на ястията.
11. Дървен хапан за чесън.
12. Калени гювечета, за предпочитане с капак.
13. Съдове за продуктите и подправките.
14. Няколко различни по големина порцеланови, емайлирани или пластмасови купи.
15. Тел за разбиване.

Впоследствие за тези, които имат желание да овладеят готварското изкуство, ще се яви необходимост от разширяване на инвентарната база, тъй като качествено приготвяне на много от специалитетите изисква съответни прибори и инструменти, които спестяват време: електрически миксер, тенджерка под налягане, фурна с горни реотани, чук за пържоли и пр.

Важно е да се знаят някои основни технологични процеси. *Студената обработка* на продуктите включва измиване, изчистване, нарязване, размразяване и др. Зеленчуците, плодовете, месото, и др. се мият предварително. Листните зеленчуци и подправките — спанак, магданоз и др. — най-напред се изчистват, а след това се измиват в дълбок съд. Водата се сменя многократно, докато на дъното на съда престане да се отделя пясък. Картофите, морковите, целината, краставиците и др. първо се измиват — най-добре с твърда четка, после се изчистват и отново се измиват. Студената обработка се извършва непосредствено преди топлинната, за да се запазят витамините. Не се препоръчва продуктите да се оставят накиснати във вода. Ако не се употребят веднага, може да се покрият и да се оставят за кратко време на студено.

Замразените зеленчуци не се размразяват предварително, а се поставят в малко кипяща вода или направо в ястието, защото в противен случай изтича голямо количество от соковете им.

Замразено месо, птици и риба се размразяват цели бавно, докато се отпуснат напълно, за да се запази сочността им. Цели едри риби може да се размразяват в подсолена вода.

*Топлинната обработка* на продуктите — варене, печене, пържене, не трябва да продължава повече от необходимото, защото хранителните вещества претърпяват изменения, които се отразяват неблагоприятно както върху вкусовите качества и външния вид на ястията, така и върху смилаността и усвояемостта им от организма.

За да се получи силен, т.е. наситен с хранителни и вкусови вещества бульон, продуктите — месо, зеленчук, риба и др., се нарязват, поставят се в студена вода и се сваряват.

Ако продуктите трябва да запазят сочността си и не е необходим бульон, те се поставят в подсолена вряща вода или в ястието по-едро нарязани или цели и се сваряват.

Когато се пържат, продуктите се посоляват преди пърженето. Те се слагат в добре сторецената мазнина, за да се запази сочността им. Не бива да се препържват много, защото химичните промени влошават техния външен вид, вкус и хранителни качества. Мазнината също не трябва да се оставя да прегаря и да дими, защото се влошават вкусовите качества на продуктите.

При печене продуктите се слагат в предварително загрята фурна, за да могат да се запекат отвън и за да не изтекат соковете им. После температурата може да се намали. По време на печенето е добре продуктите да се поливат от време на време с мазнина или със сок от тавичката.

Когато се приготвят ястия от повече продукти, които изискват задушаване и по-бавна топлинна обработка, фурната не се загрява предварително, а при извирание на водата се долива по малко топла вода.

Ето и някои практически указания:

1. Лукът е основна съставка на по-голяма част от ястията и салатите в българската кухня. Ето защо една от най-често срещаните манипулации в ежедневно приготвяне на храната е рязането на лук. Той се реже едро или по-ситно. За обикновено рязане се използва дъска. Дръжката в основата се изрязва предварително и лукът се разрязва на две. Всяка половина се слага на дъската върху изрязаната

част и се прави разрез по дължина. Ръката, която държи лука, е издадена напред, а пръстите са свити. Лукът се придържа с четирите пръста (без малкия), като най-голямата тежест пада върху показалеца, на който се опира и ножът. Ножът не се държи перпендикулярно на дъската, а е леко наклонен в противоположна на пръстите посока и при своето движение се опира на първата фаланга на показалеца. Напречното рязане започва от единия край и като се издърпва бавно ръката, която държи лука, се стига до другия край, като ножът следва неотклонно показалеца.

Ако трябва да се нареже по-ситно, лукът се оставя с дръжката. Хваща се здраво в едната ръка и с ножа започват да се правят отблизо енергични разрези от края към средата, като лукът се върти непрекъснато в ръката, докато се накълца хубаво. След това се реже върху дъската както обикновено. Ако все още не е ситно нарязан, събира се на купчинка и се реже от ниско в различни посоки.

2. За да се обелят добре, доматиите трябва да са добре узрели. В противен случай се потапят за 1–2 мин във вряла вода. След като се измие, доматиът се хваща с едната ръка, като мястото на дръжката е отдолу. Ножът се държи също както когато се бели ябълка, и се движи перпендикулярно на домата, без да го срязва. Прави се полукръгово движение от долната средна точка към мястото на дръжката, като се натиска по-силно. След като се обходи с ножа цялата повърхност на домата, прави се лек разрез в долната средна точка и кожицата се захваща и се обелва.

3. При приготвянето на ястията важи правилото „по-добре малко по-безсолно, отколкото пресолено“. Това се отнася особено много за начинаещите. Десетина минути преди да се свали от огъня, ястието трябва да се опита и ако е необходимо, да се посоли още.

4. Често времетраенето при приготвянето на храната е относително, тъй като някои продукти не винаги са стандартни, други не винаги са от един сорт (например бобовите растения), а има и остарели продукти. Например, ако престоят, тестените произведения се сваряват по-трудно. От значение са също съдът и готварската печка.

Много важно е да се познават също добре качествата и характерните особености на готварската печка, с която се работи. Например, когато някое ястие трябва да ври на тих огън, печката трябва да се нагласи така, че да се получи т.нар. „къкрене“.



Необходимо е от време на време ястието да се наблюдава (с изключение на тези ястия, за които специално е указано да не се отваря съдът), тъй като от засилването на огъня може да изври водата и яденето да загори.

5. Тъй като голяма част от ястията в книгата се приготвят със стерилизирани продукти (консерви), трябва да се има пред вид следното: Всички видове консерви могат да се запазят дълго, без да губят качествата си, като се държат на хладно място при постоянна температура. Щом се отворят обаче, те трябва да се използват във възможния най-кратък срок. Ако се наложи да се съхранява остатък от консерва от метална кутия, той трябва да се премести в друг съд — стъклен или порцеланов, при което може да се държи при ниска температура най-много още 24 часа. В противен случай има опасност от хранително отравяне. В рецептите специално е посочено кога и как да се заместват пресните зеленчуци със стерилизирани. Но има някои основни продукти — например домати, които могат да се заменят при почти всички ястия. Ако няма пресни домати, добре е да се използват стерилизирани цели необелени. Ципата им се отстранява лесно и те могат да се режат и да се смачкват. Ако не се използва в ястието, сокът може да се използва за пиене. Могат да се използват и цели белени стерилизирани домати, но тяхното производство е по-ограничено. С доматино пюре, разрежено с вода, също могат да се приготвят ястия, но трябва да се внимава с дозирането, понеже пюрето е силно концентрирано.

6. Чесънът се счуква в дървен хаван, като предварително се посолява. От солта скилидките не излизат навън. Освен това така чесънът се счуква по-фино.

7. Яйчената застройка на супата се приготвя по следния начин: Яйцето се разбива добре в дълбока чиния. По желание се смесва с 4–5 супени лъжици кисело мляко. Супата трябва да бъде гореща, но не вряла, тъй като яйцето ще се пресече. С лъжица се прибавя по малко от бульона, като непрекъснато се разбива, докато чинията се напълни. След това сместа се излива на няколко пъти в тенджерата, като непрестанно се бърка.

8. Важен елемент в готварската практика е прибавянето на брашно в супите и в ястията. При най-стария и класически начин брашното се размива сурово с вода или с бульон. Така супите и ястията

стават по-светли и по-гъсти, тъй като нишестето поглъща част от водата. В книгата се предлага именно този начин. Според новите тенденции се слага запържено или запечено брашно. В този случай супите и ястията придобиват по-тъмен цвят и аромат на препечено брашно, а нишестето изгубва способността си да поглъща вода, поради което не сгъстява супите и ястията, а само им придава по-голяма плътност. Предварително запеченото брашно се прибавя направо в ястието.

9. За яйцата трябва да се спазва един основен принцип — преди обработването им да се измиват добре с вода. Не се препоръчва употребата им в сурово състояние или след недостатъчна топлинна обработка поради опасност от хранително отравяне.

10. Всички продукти в книгата са дадени в т.нар. практически мерки, но за сведение посочваме ориентировъчната вместимост на някои от тях:

1 чаена чаша с вместимост 200 мл побира около 200 мл вода и прясно мляко, 180 мл олио, 120 г брашно, 150 г захар, 180 г ориз;

1 кафена чаша с вместимост 80 мл побира около 80 мл вода и прясно мляко, 60 мл олио, 50 г брашно, 60 г захар, 70 г ориз;

1 равна супена лъжица побира 15 мл вода и прясно мляко, 12 мл олио, 10 г брашно, 20 г захар, 20 г ориз, 20 г сол;

1 равна чаена лъжичка побира 5 мл течност, 2 г брашно, 5 г захар, 3 г червен пипер, 5 г сол, 3–5 г кухненски подправки;

1 щипка е средно 1–2 г;

1 кокоше яйце тежи средно 50 г с черупка и 40 г без черупка;

1 средно голям картоф тежи около 100 г;

1 средно голям домати тежи около 100 г;

1 средно голяма глава лук тежи около 50 г;

1 пакетче краве масло е 125 г;

1 опаковка майонеза е 250 г;

1 опаковка кисело мляко е 500 г.

## ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

1. Добрите резултати при приготвянето на храната идват с доброто настроение, а доброто настроение не е непрестанен спътник на човека. Добрата музика обаче влияе върху настроението. Ето защо любимата мелодия ще окаже своето благотворно въздействие.

2. За да се пести време, трябва да се пазарува в по-голямо количество 1–2 пъти в седмицата, а продукти като захар, брашно, ориз, консерви, олио и др. — 1–2 пъти в месеца.

3. Салатите, марулите, пресният лук и чесън и репичките се запазват свежи до 3 дни, като се изчистят, измият се и се поставят в найлонов плик или в похлупена тенджерка в хладилник.

4. Маслините се попарват с вряла вода, отцеждат се, подсушават се върху кърпа, нареждат се в буркан и се заливат с олио. Държат се на хладно място. Така се запазват 5–6 месеца.

5. Сиренето се запазва най-добре, като се нареже на парчета и се нареди в дълбок съд. Прибавя се сол (1 супена лъжица на 1 кг сирене) и се налива вода, докато сиренето се покрие. Похлупва се и се държи на хладно.

6. Хлябът се запазва най-добре в обикновена книжна кесия.

7. Костите се запазват в найлонов плик в камерата на хладилник, но не повече от няколко дни.

8. При по-дълго пътуване сиренето може да се запази свежо 10–15 дни, без да изсъхва и да променя вкуса си, по следния начин: завива се в обикновена амбалажна хартия, слага се в найлонов плик и се опакова добре, за да не изтече саламурата.

9. Ястията трябва да се разбъркват с дървена лъжица, за да не се надраскват съдовете и да не се смачкват продуктите.

10. При варене трябва да се подбират еднакво големи картофи, в противен случай една част от тях се сваряват, а другите остават сурови.

11. Добре е пърженето на риба и печенето на чушки да стават на проветриво място (балкон, двор, тераса), тъй като миризмата остава за дълго в кухнята.

12. Салатите трябва да се приготвят в по-големи и дълбоки съдове, за да могат добре да се разбъркват.

13. Повторно ястията трябва да се затоплят на по-слаб огън, за да не загорят или да не изври водата, при което ястието става солено. Не се затопля цялото ястие, а само необходимите порции.

14. Всички салати от пресни зеленчуци трябва да се посоляват малко преди сервирането, тъй като от солта омекват, разводняват се и се губят част от вкусовите им качества.

15. Докато се приготвят ястията, на печката трябва винаги да има съд с топла вода, за да се долива, ако е необходимо.

16. Поддържането на съдовете чисти подобрява хигиената в дома, а подреждането им доставя естетическо удоволствие.

17. Емайлираните части на готварската печка се почистват със сода бикарбонат и с влажна кърпа. Така не се получават драскотини. След това те се избърсват с чиста кърпа няколко пъти.

18. Ако се мият с веро, съдовете трябва да се изплакват обилно с чиста вода.

19. Когато се пържи, всички съдове, които не са необходими при приготвянето на ястието, трябва да се свалят от готварската печка, за да не се замърсяват от пръските мазнина.

20. За да се пести време, мазнината, която пръска от тигана върху готварската печка, трябва да се избърсва веднага с влажна кърпа, тъй като засъхва много бързо и след това е необходимо много време, за да се почисти.

21. Мръсните съдове се мият след всяко хранене, иначе те засъхват и се събират в голямо количество. Измиването им е по-трудно и изисква много време. Освен това оставянето на мръсни съдове не е хигиенично.

22. За да се пести време, добре е тиганите и другите метални и алуминиеви съдове да се почистват със стоманена вълна веднага. Така винаги ще имате чисти съдове. Почистването на захабени съдове е трудно и изисква много време.

23. Най-добре е да се топли вода в емайлирани съдове, тъй като алуминиевите почерняват.

24. Кисели ястия и продукти не трябва да се държат в алуминиеви и пластмасови съдове, за да не ги повреждат.

25. За да не се скъсява животът на електрическата плоча, тя не бива да се оставя празна, ако е гореща. Ако готовото ястие трябва да се свали от огъня, може да се постави отгоре съд със студена вода.

26. Върху загрята електрическа плоча не бива да се поставят мокри съдове.

## КУЛТУРА НА ХРАНЕНЕ

Културата на хранене не означава само умението прилично да седнем на масата и сръчно да си служим с приборите според етикецията, а включва и всичко — от внасянето на продуктите в дома до почистване на съдовете след хранене. Но да се спрем по-подробно на някои от тези моменти. Много често продуктите се поставят в шкафа, в хладилника или на балкона, както са в опаковката, и престояват така дни наред. Те се консумират направо от амбалажната хартия или от кесията, поставена на масата върху вестник или в най-добрия случай в чиния, и отново се завиват в хартията, за да дочакат следващото хранене. Това противоречи на всякакви норми на култура. Продуктите подлежат на малка обработка. Сиренето, маслините и др. се измиват и едва тогава се слагат в подходящи съдове. Кравето масло се разопакова и се поставя в малък съд с капак. Продуктите, които ще се употребяват непосредствено, се слагат в съдове, кутии и др. и се похлупват, а продуктите, които не се развалят, се подреждат на определените им места. Някои ще възразят, че няма място, че липсват шкафове и хладилник, но подреждането на продуктите не е свързано с това. Защото има шкафове, при отварянето на които човек може да се ужаси! Чиния с полуизсъхнало сирене, до нея скъсан пакет със захар, която скърца по полицата, солница с половин глава лук, парче салам, завит в хартия, купичка с останало ястие, полупразна кофичка с кисело мляко, 2 домата и парче хляб с ножа до него! Този колоритен натюрморт не може да е еталон за културата на хранене. А всичко може да е подредено и чисто. Чистотата е друг компонент от културата. Продуктите и съдовете трябва да бъдат не само подредени, но и чисти. Тяхната чистота е част от общата хигиена на човека. Не е естетично ястието да се поднася в захабени съдове, а тиганът върху готварската печка да е черен. Удоволствието от храненето е половинчато, когато липсва чистота. Стремещт към чистота е стремещ към повишаване на културата на хранене.

Самото хранене трябва да става на чиста маса, в подходящи съдове и с необходимите прибори. Умението да се храним е въпрос на навик, който се постига с течение на времето. Често се казва, че хората от по-напредналите страни умеят да се хранят, да си служат сръчно с приборите, да държат ножа в дясната, а вилицата в лявата ръка и че това било у тях едва ли не вродено. Истината е, че там още от детска възраст се обръща внимание върху начина на хранене, който постепенно става навик. Разбира се, това се предава от поколение на поколение. Често в това отношение нашият начин на възпитание е погрешен. Когато се храним сами, може „как да е“ — никой няма да ни види. Когато обаче дойдат гости или ние сме на гости или в ресторант, хващаме вилицата в лявата ръка, за да покажем на хората, че можем да се храним изискано. Нерядко сме чували майки да казват на децата си: „Имаме гости, дръж се прилично и се храни, както съм те учила.“ Това е неправилно възпитание и фалшиво маниерничене. Когато човек е на гости, на прием, в ресторант и пр., изобщо не трябва да се замисля върху начина на хранене. Това трябва да става естествено. Този навик обаче се култивира, ако ежедневно се храним, както трябва. Не трябва да се учим да се храним културно заради хората, а заради самите нас. Защото това е приятно!

След приключване на храненето масата трябва да се разтреби, всичко да отиде на мястото си, а съдовете и приборите да се измият, да се подсушат и да се приберат.

Както се вижда, културата на хранене не е сложна работа. Тя изисква само повече самовъзпитание и самоконтрол.

Тук трябва да се спрем на елементарния начин на храненето като основа, от която впоследствие ще се развие особено важният компонент от културата на хранене, а именно умението да сервираме и да се храним според установените изисквания. На първо място, масата трябва да е застлана с покривка или ако нямаме възможност за това, да е добре почистена. Чиниите се нареждат 2 пръста навътре от края на масата, вилиците се поставят от лявата, а лъжицата и ножът — от дясната страна на чиниите. Ако има десерт, малката лъжичка се поставя над чинията, перпендикулярно на другите прибори. Салатата се сервира в отделен съд, който се поставя от лявата страна на основното ястие. Салфетката трябва да е неотклонен спътник при всяко хранене. Ако ежедневно се храним така, при по-други

обстоятелства няма да ни е трудно да си служим с допълнително сервираните прибори (за предястия, за риба и пр.) и с умение и без страх ще се самообслужваме.

Разпределянето на храната на порции и сервирането ѝ изискват умение и чувство за естетика. Преди да се сервира, супата трябва да се разбърка. Чинията не трябва да се препълва, за да може правилно да се манипулира с приборите и за да не се залее покривката, а и не е естетично. Ястието трябва предварително да се огледа внимателно, за да се прецени колко порции ще излязат, какво количество е сосът, как да бъде разпределено месото, че във всяка порция да има равностойно парче, и пр. При разпределяне на храната трябва да се има пред вид правилото винаги да се оставя малко храна. Така ще имаме удоволствието да сипем допълнително и ще имаме храна и в случай на неочаквано посещение. От гледна точка на естетиката особено важно е как ще се сервират предястията, салатите и ястията. Те трябва да бъдат подредени красиво и с вкус.

Ако се стараем да спазваме тези изисквания, след време умението правилно да се храним ще ни стане навик и няма да се учудваме на „вродените“ качества у другите.



## ПРЕДЯСТИЯ

Предназначението на предястието е ясно определено от самата дума. Това е съставна част от менюто, която се сервира преди основното ястие. Тази формулировка може и да се допълни. Освен като част от меню предястието може да се използва и като самостоятелно ястие. За един мъж, който е сам, предястието спокойно може да се приготви за вечеря или за закуска. Например сполучливо съчетание за една вечеря са няколко варени яйца с майонеза, парче студен език със салата от картофи и, разбира се, бутилка студена бира или 2–3 кренвирша, задушени с масло, и вкусна зелена салата (през зимата туршия) с чаша червено вино. Не по-малко вкусно и приятно е съчетанието от тарама хайвер и порция маслини с лук!

## СТУДЕНИ ПРЕДЯСТИЯ

### ВАРЕНИ ЯЙЦА С МАЙОНЕЗА

*Продукти:* 3 яйца, ½ опаковка майонеза, сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Яйцата се варят 10 мин, обелват се, нарязват се напречно на половинки и се нареждат в чиния с жълтъка нагоре. Посоляват се и отгоре се маже майонезата, която се разнася с нож, така че яйцата да се покрият равномерно. Поръсва се черен пипер.

Варените яйца може да се настържат на ренде или да се нарежат на кубчета и да се разбъркат с майонезата.

### ГАРНИРАНИ „ГЪБИ“ ОТ ВАРЕНИ ЯЙЦА

*Продукти:* 5 яйца, 100 г шунка, 100 г телешки салам, 100 г пушено сирене, 1 домати, ½ опаковка майонеза, сол.

*Начин на приготвяне:* Яйцата се варят 10 мин и се поставят в студена вода да изстинат. Обелват се и се изрязва краят на заострената им част. Разрязват се напречно на 2 части. Нареждат се изправени в плоска чиния и се посоляват. Шунката, саламът, пушеното сирене и доматиите се нарязват на кръгли парчета. Всяко яйце отгоре се гарнира с едно кръгче по избор и „гъбите“ са готови. Доматиите се посоляват, а върху останалите продукти се слага по една чаена лъжичка майонеза. „Гъбите“ се сервират с кисели краставици.

### МЛЕЧЕН ПАСТЕТ ОТ СИРЕНЕ „КРЕМА“

*Продукти:* 2 пакетчета „Крема“, 1 пакетче масло, 1 глава чесън, 2 супени лъжици олио, щипка сол.

*Начин на приготвяне:* Кремата и маслото се оставят на стайна температура да омекнат и се разбиват в дълбок съд с миксер или с лъжица. Прибавят се счуканият чесън, олиото и солта и се разбърква, докато се получи гъста смес. По желание може да се поръси черен пипер. Остава се да се охлади.

#### ПАСТЕТ ОТ ЯЙЦА И СИРЕНЕ

*Продукти:* 3 яйца, бучка сирене (около 50 г), 1 супена лъжица олио.

*Начин на приготвяне:* Яйцата се варят 10 мин, обелват се и се нарязват ситно. Прибавя се сиренето и с вилица се разбива, докато се получи кремоподобна маса, като се прибавя олиото. По желание се ръси с черен пипер.

#### ПАСТЕТ ОТ СИРЕНЕ С КИМ

*Продукти:* 100 г сирене,  $\frac{1}{2}$  пакетче краве масло,  $\frac{1}{4}$  лъжичка ким, щипка сол, щипка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Сиренето и маслото се оставят да омекнат на стайна температура, смачкват се и се разбъркват с вилица, докато се получи крем. Прибавят се червеният пипер, солта и смленият или счукан ким.

#### ПАСТЕТ ОТ МОЗЪК

*Продукти:* 300 г телешки мозък, 1 супена лъжица олио, щипка сол, 1 супена лъжица оцет.

*Начин на приготвяне:* Мозъкът се измива и се вари във вода 6–7 мин, като се прибавя оцетът. Изважда се и се оставя да се отцеди от водата. Ако има ципи, те се отстраняват. Посолява се, прибавя се олиото и се разбива.

#### РИБЕН ПАСТЕТ

*Продукти:* 1 консерва „Копърка“, 1 чаена лъжичка краве масло,  $\frac{1}{2}$  лимон.

*Начин на приготвяне:* Маслото се оставя да омекне. Съдържанието на консервата се изсипва в по-дълбок съд, прибавят се маслото и сокът от лимона и се разбива с вилица.

#### АНШОА С МАГДАНОЗ

*Продукти:* риба аншоа, олио, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства и се слага в дълбок съд. Полива се с олио и се разбърква. Нарезда се плътно в буркан, като между редовете се посипва обилно с нарязан магданоз. Залива се с олио, така че да се покрие. Така приготвената риба може да се запази няколко седмици. Сервира се върху филия хляб, намазана с краве масло.

Аншоата се изчиства по следния начин: С палеца и показалеца на лявата ръка се хваща тялото малко под главата, а със същите пръсти на другата ръка — самата глава. Тя се извива по посока на корема, костта се отчупва там, където се опират пръстите на двете ръце, и се изтегля по дължината на корема към опашката. Така заедно с главата се изчистват и вътрешностите. След това рибата се хваща пак с лявата ръка за опашката, а палецът и показалецът на дясната извършват притискащо движение по дължина на рибата. По този начин се премахват част от ненужната кожа и костите. Същото се прави и върху другата страна на рибата. После се отскубва малката гръбна перка и рибата се поставя в съд с вода. Измива се и се накисва във вода и оцет за 1 час, след което се обезкостява и се разделя на филета по следния начин: Рибата се притиска с два пръста силно в областта на опашката, захваща се месото и се изтегля по посока на главата. След това по обратен път, като се държи средната кост, се изтегля и другото филе.

#### СОЛЕНА КОПЪРКА С МАГДАНОЗ

*Продукти:* 1 буркан „Маринована копърка“ или „Салата от копърка“, олио, 1 супена лъжица оцет, 1 връзка магданоз.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства, като главата се откъсва и се издърпва заедно с вътрешностите. Прибавят се измитият и нарязан магданоз, сокът от буркана и оцетът. Разбърква се и се оставя да престои 10–15 мин. След това рибата се нарежда заедно с магданоза плътно в сух буркан, залива се с олио, похлупва се и се оставя на хладно място. Така може да се запази няколко седмици. Поднася се върху филия хляб, намазана с краве масло.

#### ВЕЯНА СКУМРИЯ С ЛУК

*Продукти:* 1 веяна скумрия, 1–2 глави лук, лимон.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства от перките, опашката, кожата и костите. Двете половини се нарязват на тънки парчета и се нареждат по дължина в средата на елипсовидна чиния. От двете страни се украсява с едро нарязан лук. Рибата може да се приготви и с бялата част на пресен лук. Подкиселява се с лимон на вкус, а по желание (когато рибата не е мазна) може да се полее и с малко олио.

ТОПЛО (СТУДЕНО) ПУШЕНА СКУМРИЯ С ПИКАНТЕН СОС

*Продукти:* 1 пушена риба, 1 глава стар или 1 връзка пресен чесън,  $\frac{1}{4}$  чаена лъжичка сол, 2 супени лъжици олио, оцет.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства, нарязва се и се нарежда в средата на елипсовидна чиния.

*Приготвяне на соса:* Чесънът се счуква, слагат се олиото, солта и малко оцет, разбърква се и ако получената смес е много кисела, прибавя се малко вода. Рибата се залива със соса. Рибата се изчиства и се обезкостява по следния начин: Отрязва се главата и с нож се отстранява твърдата част по дължината на гърба. Същото се прави и от средата на корема до опашката. След това рибата се обелва, като кожата се захваща с ножа откъм главата и се свлича цялата по посока на опашката. После се разрязва по дължината на гърба на 2 половини, като ножът трябва да се движи плътно покрай средната кост. Изрязват се жълтите места и костите на предната част, отстранява се средната кост и се получават 2 филета, които се нарязват напречно.

БЯЛО МЕСО ОТ ПИЛЕ С МАЙОНЕЗА

*Продукти:* бялото месо от 1 сварено пиле,  $\frac{1}{2}$  опаковка майонеза, сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* След като се свари пилето, отделя се бялото месо и се премахва кожата. Когато изстине, месото се накъсва на продълговати ивици и се нарязва върху дъска на парчета, дълги около 2 см. Слага се в подходящ съд, посолява се, Прибавят се майонезата и смленият черен пипер и се разбърква.

КАРТОФИ С МАЙОНЕЗА

*Продукти:* 500 г картофи,  $\frac{1}{2}$  опаковка майонеза,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол, лимон.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват и се сваряват цели. Белят се, докато са топли. Нарязват се на малки парченца, след като изстинат, и се слагат в по-дълбок съд. Посоляват се и се прибавя майонезата. Разбъркват се внимателно, за да не станат на каша. Ако майонезата не е достатъчно кисела, подкиселява се с лимон. По желание се поръсва с черен пипер.

#### ПАТЛАДЖАНИ С МАЙОНЕЗА

*Продукти:* 500 г млада бакла, ½ опаковка майонеза, 1 глава чесън, 1 непълна чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* Патладжаните се измиват и се опичат върху котлон, във фурна или в електрическа тенджерка. Обелват се още топли, нарязват се и се слагат в по-дълбок съд. Прибавят се счуканият чесън и солта. Разбива се с миксер или с вилица. Прибавя се майонезата и се разбърква.

#### БАКЛА С МАЙОНЕЗА

*Продукти:* 500 г млада бакла, ½ опаковка майонеза, 1 глава чесън, 1 непълна чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* Баклата се изчиства, като се изрязват връхчетата, измива се, нарязва се на парченца, дълги 2–3 см, и се вари в 0,750 л подсолена вода, докато омекне. Изважда се в тава, покрита с кърпа или със салфетки. След като изстине, се отцежда. Чесънът се счука със сол и се смесва с майонезата. Баклата се слага в подходящ съд, залива се със сместа и се разбърква внимателно.

#### ГЪБИ С ШУНКА

*Продукти:* ½ буркан стерилизирани гъби печурки, 100 г шунка, олио, сол, лимон и черен пипер на вкус.

*Начин на приготвяне:* Гъбите и шунката се нарязват ситно върху дъска и се слагат в подходяща чиния. Посоляват се, поливат се с олио и с лимонов сок, поръсват се с черен пипер и се разбъркват.

#### ПРЕДЯСТИЕ „ДУНАВ“

*Продукти:* 1 рибена консерва филе скумрия „Дунав“, 1 глава стар или няколко стръка пресен лук, 1–2 домата (може и стерилизирани), 10–15 маслини, олио и лимонов сок на вкус.

*Начин на приготвяне:* Рибата се нарязва на дребни парчета и се прибавят доматите, лукът и маслините. Полива се с олиото и лимоновия сок.

## ТОПЛИ ПРЕДЯСТИЯ

### ПОДЛУЧЕНИ ЯЙЦА

*Продукти:* 4 яйца, ½ пакетче краве масло, 1 глава чесън, щипка сол.

*Начин на приготвяне:* Яйцата се варят 5 мин и се обелват, докато са топли. Маслото се разтопява в дълбок съд и се слагат яйцата. Похлупват се и се пържат 3 мин, като от време на време съдът се разклаща; огънят не трябва да е много силен, за да не прегори маслото. Яйцата се изваждат и се разрязват на две. Нарездат се в чиния и се посоляват. В мазнината се слага ситно нарязаният чесън, солта и 2 супени лъжици вода и се пържи 2 мин. Яйцата се заливат с тази смес. При сервирането може да се залееят с кисело мляко. По желание може да се поръсят с черен пипер.

### ПЪРЖЕНИ ФИЛИИ ЗА МЕЗЕ

*Продукти:* хляб, олио, чесън, сол.

*Начин на приготвяне:* Нарязват се филии от хляб „Добруджа“ или „Стара Загора“ с дебелина около 1,5 см. В тигана се сгорещява олио (1½ супени лъжици за една филия от средната част на хляба). Филиите се пържат половин минута от едната и половин минута от другата страна. Изваждат се, натъркват се със скилидка чесън, посоляват се и се поднасят топли. Филиите са много подходящи като мезе за вино и бира. Може да се приготвят и с пресен чесън, но той трябва да се нареже ситно, да се посоли и да се посипе върху филията. Дозировката на мазнината е много важна. При повече олио хлябът ще го попие и ще стане мазен.

### ПЕЧЕНИ ФИЛИИ С ПУШЕНО СИРЕНЕ

*Продукти:* 1 френско хлебче, 200 г пушено сирене, ½ пакетче краве масло.

*Начин на приготвяне:* Хлебчето се нарязва на филии, които се намазват тънко с масло. Отгоре се поставя парче пушено сирене,



дебело колкото половината на филията. Филиите се нареждат в тавичка и се пекат в предварително загрят грил. Може да се използва и готварска електрическа печка, ако има горни реотани с инфрачервени лъчи. След като се зачервят, филиите се изваждат. Поднасят се топли.

#### ГЪБИ С МАСЛО

*Продукти:* 1 буркан стерилизирани гъби печурки, ½ пакетче краве масло, сол.

*Начин на приготвяне:* Подбират се само целите гъби, като им се отрязват пънчетата, и се нареждат в тавичка с отворите нагоре. Във всяка гъба се слагат парченце масло и щипка сол. Запичат се 2 мин в предварително загрята фурна. По желание може да се поръсат с черен пипер. От останалите гъби и от пънчетата се приготвя друго ястие (вж. „Ястия с гъби“).

#### ГЪБИ ПО ИСПАНСКИ — СПЕЦИАЛИТЕТ ЗА ГОСТИ

*Продукти:* 1 кг пресни култивирани гъби печурки, 100 г пушени гърди, 1 глава чесън, сол.

*Начин на приготвяне:* Гъбите се измиват добре и се отстраняват пънчетата им. Подбират се здрави и почти еднакви по големина гъби и се нареждат в тава с отворите нагоре. Чесънът се нарязва ситно, а пушените гърди — на малки парченца. Отворът на всяка гъба се посолява и се поставя малко чесън, а отгоре — 2–3 парчета от пушените гърди. Фурната се загрява предварително. Гъбите се пекат 5 мин на по-силен огън и 10 мин — на по-слаб. Поднасят се топли. Пресните гъби се мият по следния начин: Заливат се с вода, която да ги покрие, и се прибавят 2 супени лъжици царевично или обикновено брашно. Разбъркват се хубаво с ръце, при което по-голямата част от замърсяванията падат. След това всяка гъба се доизмива поотделно.

#### ЗИМНО ПРЕДЯСТИЕ

*Продукти:* 200 г пушени гърди.

*Начин на приготвяне:* Пушените гърди се нарязват на продълговати парчета и се нареждат в тавичка. Пекат се в загрята фурна. След 1–2 мин те се запичат и се извиват. Обръщат се и след още 1–2 мин са готови. Мазнината също е вкусна.

#### КЪРВАВИЦА С ПИКАНТЕН СОС

*Продукти:* 300 г кървавица (за предпочитане домашна), 3 супени лъжици олио, сол, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Кървавицата се нарязва на парчета, широки около 1 см, които се пържат в сгорещеното олио 2 мин от едната и 2 мин от другата страна. Прибавят се  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка червен пипер и щипка сол, разбърква се и веднага се залива с една кафена чаша топла вода. Разбърква се внимателно, похлупва се и се оставя да ври на тих огън още 3 мин.

#### КРЕНВИРШИ С КАШКАВАЛ

*продукти:* 2–3 кренвирша, 50 г кашкавал.

*Начин на приготвяне:* Кренвиршите се обелват, с остър нож се прави разрез по дължината им и се пълнят с продълговати парчета кашкавал. Нарездат се в намазана с олио тавичка и се пекат в грил, докато се зачервят. Поднасят се топли със салата от домати или с туршия.

#### КРЕНВИРШИ, ЗАДУШЕНИ С МАСЛО

*Продукти:* 2–3 кренвирша,  $\frac{1}{4}$  пакетче краве масло.

*Начин на приготвяне:* Кренвиршите се обелват и се нарязват на 6 парчета. Маслото се загрява в по-дълбок съд и се слагат кренвиршите. Похлупват се и се задушават 1 мин, като съдът се разклаца. Може да се поднесат върху листа от маруля, предварително намазани с оцет и с горчица и леко посолени. По желание може да се поръсят с черен или с червен пипер.

# САЛАТИ

Салатите са много полезни, тъй като не само доставят голяма част от витамините, нужни за организма, но и оказват положително въздействие върху храносмилането. Те са особено необходими при консумирането на ястия, приготвени от полуфабрикати и консервирани храни, които са с намалена витаминозност. Салатите трябва да бъдат вкусни и естетично оформени.

## САЛАТА ОТ СПАНАК

*Продукти:* 500 г спанак, 1 връзка пресен лук, сол, олио, оцет (лимонов сок, лимонтузу).

*Начин на приготвяне:* Спанакът се изчиства от корените и от пожълтелите листа, измива се добре и се нарязва върху дъска. Слага се в подходящ съд и се прибавят изчистеният и нарязан лук, солта, олиото и оцетът.

## ЗЕЛЕНА САЛАТА

*Продукти:* 2 салати, 1 връзка пресен лук, сол, 2 супени лъжици олио, оцет или лимонов сок.

*Начин на приготвяне:* Салатите и лукът се изчистват, измиват се и се нарязват по-едро, тъй като листата са меки и нежни и има опасност да се смачкат. Подправя се със сол, олио и оцет и се разбърква внимателно. Може да се прибави и нарязан магданоз.

## ЗЕЛЕНА САЛАТА СЪС ЗАЛИВКА

*Продукти:* 1 салатата, щипка сол, 1 супена лъжица олио, 2 супени лъжици оцет, 1 чаена лъжичка горчица.

*Начин на приготвяне:* Салатата се измива, отцежда се и се слага в подходящ съд. В чаена чаша се смесват оцетът, олиото, горчицата и солта. Бърка се, докато се получи каша, в която се потапят листата от салатата.

#### САЛАТА ОТ МАРУЛЯ

*Продукти:* 1 голяма или 2 малки марули, 1 връзка лук, магданоз, сол, лимонов сек, 1–2 супени лъжици олио.

*Начин на приготвяне:* Марулята, лукът и магданозът се изчистват, измиват се и се нарязват ситно върху дъска. Прибавят се солта, олиото и лимоновият сок и се разбърква. От подправките може да се приготви отделно заливка. От тази основна салата могат да се приготвят няколко разновидности, като се прибавят допълнителни продукти.

#### САЛАТА ОТ МАРУЛЯ И ЧЕСЪН

Към основната салата от маруля се прибавят няколко стръка нарязан пресен чесън и джоджен.

#### САЛАТА ОТ МАРУЛЯ И КИСЕЛО МЛЯКО

Към салатата от маруля се прибавя  $\frac{1}{2}$  кофичка кисело мляко, разбито с щипка сол, и се разбърква.

#### САЛАТА ОТ МАРУЛЯ И ВАРЕНИ ЯЙЦА

Готовата салата от маруля се украсява с 2–3 твърдо сварени яйца, нарязани на кръгчета. По желание яйцата могат да се нарежат на по-малки парчета и да се разбъркат със салатата.

#### САЛАТА ОТ МАРУЛЯ И КРАСТАВИЦИ

Към салатата от маруля се прибавят 1 нарязана прясна краставица, няколко стръка пресен чесън и 1 връзка ситно нарязан копър.

#### САЛАТА ОТ ДОМАТИ

*Продукти:* 4–5 домата, 1 глава стар или 1 връзка пресен лук, 1–2 супени лъжици олио, сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Доматите се нарязват и се прибавят нарязаният магданоз и лук. Слагат се солта и олиото и внимателно се разбърква. По желание може да се прибави малко оцет за аромат.

#### САЛАТА ОТ КРАСТАВИЦИ

*Продукти:* 1 краставица, 1 връзка пресен копър, 1–2 супени лъжици олио, сол, лимонов сок или оцет.

*Начин на приготвяне:* Краставицата се измива, обелва се с ножче за белене на картофи и се нарязва на кръгли парчета направо в съда. Прибавят се ситно нарязаният копър, солта, олиото и лимоновият сок и се разбърква. Ако краставицата е голяма, нарязва се на полукръгове.

#### САЛАТА ОТ ДОМАТИ И КРАСТАВИЦИ

*Продукти:* 1–2 краставици, 4–5 домата, 1–2 супени лъжици олио, сол, оцет, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Краставиците се измиват, обелват се и се нарязват на кръгли парчета. Прибавят се измитите и едро нарязани домати. Подправя се със сол, магданоз, олио и оцет и се разбърква.

Салатата може да се приготви и по друг начин: домати и краставиците се нарязват на по-дребни парчета и се прибавят ситно нарязан лук и другите подправки.

#### САЛАТА ОТ ДОМАТИ „ИЗГРЕВ“

*Продукти:* 3–4 големи домата, 1 глава лук, магданоз, сол.

*Начин на приготвяне:* Лукът се изчиства, измива се и се нарязва ситно. Прибавят се нарязаният магданоз и солта и се разбърква. Доматите се измиват, нарязват се на по-дебели кръгове и предварително се посоляват. Поръсват се равномерно с лука, заглаждат се и се нареждат в подходяща чиния. Салатата може да се поднесе към някой специалитет за гости.

*Забележка:* Зелените салати, както и салатите от домати и краставици се приготвят малко преди да се поднесат. Ако е необходимо да се приготвят по-рано, не трябва да им се слагат никакви подправки, а се оставят похлупени в хладилник или на хладно място. При зелените салати трябва да се внимава със солта, тъй като много лесно се осоляват, докато домати и краставиците изискват повече сол.

#### ШОПСКА САЛАТА

*Продукти:* 1 глава лук, 2–3 домата, ½ краставица, 1 зелена пиперка (може и печена), около 50 г овче сирене, сол, магданоз, олио.

*Начин, на приготвяне:* Всички продукти се изчистват и се измиват. Краставицата се обелва, а на пиперката се отстраняват дръжката и семето. Продуктите се нарязват на кубчета, а лукът — на ситно. Зеленчуците се слагат в съда последователно: по малко краставици, домати, пиперки и лук и отново краставици, домати и т.н. Салатата се поръсва с настъргано на ренде или раздробено с вилица сирене, а най-отгоре — с магданоз. Олиото и оцетът се прибавят преди сервирането. Посолява се по време на ядене и леко се разбърква. Може да се прибавят и 1–2 нарязани люти чушки. Ако не се сложат подправките, шопската салата може да се запази в похлупен съд в хладилник няколко часа, без да загуби вкусовите си качества. За да се оформи красиво шопската салата, зеленчуците трябва да се нарежат по следния начин: Краставиците се разрязват надлъжно на 3 части, всяка от които се разрязва надлъжно още на 3, а след това — напречно на кубчета. Доматите се разрязват на 3 кръга, всеки от които се нарязва на 6 части. Така се получават правилни по форма парчета.

#### ВАРНЕНСКА САЛАТА

*Продукти:* 4–5 домата, 1 краставица, 50–100 г сирене, 1 глава лук, сол, магданоз, оцет, олио.

*Начин на приготвяне:* Зеленчуците се изчистват и се измиват. Краставиците се обелват. Лукът се нарязва и се слага в подходящ съд. Прибавят се едро нарязаните домати и краставици, ситно нарязаният магданоз, солта, олиото и малко оцет и се разбърква. Сиренето се нарязва на парчета, които се нареждат отгоре.

#### САЛАТА ОТ ПРЯСНО ЗЕЛЕ

*Продукти:* 1 по-малка зелка, сол, олио, оцет или лимонов сок.

*Начин на приготвяне:* Зелката се изчиства от външните листа и се измива. Разрязва се на две и се отстраняват твърдите части. Нарязва се на тънки ивици, посолява се и се намачква леко с ръка. Прибавят се олиото и оцетът. Разбърква се добре и се поднася. Салатата може да се украси, като наоколо се наредят 2–3 нарязани домата. Може да се

прибавят и два пресни моркова, настъргани на ренде. Това се прави и когато зелето се пресоли.

#### САЛАТА ОТ КИСЕЛО ЗЕЛЕ

*Продукти:* 1 кисела зелка, олио, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Използува се средната част на зелката, като твърдите части се отстраняват. Нарязва се по-едро и се прибавят червеният пипер и олиото. Може да се поднесе украсена с 3–4 тънки резенчета лимон.

#### САЛАТА ОТ МАСЛИНИ И ДОМАТИ

*Продукти:* 4 домата, 1 глава стар или 1 връзка пресен лук, 15–20 маслини, олио, щипка сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Доматите се измиват и се нарязват на малки парчета. Прибавят се нарязаният лук и магданоз, маслините, солта и олиото и се разбърква. По желание може да се подправи с оцет или с лимонов сок.

#### САЛАТА ОТ МАСЛИНИ И ЛУК

*Продукти:* 150 г маслини, 1–2 глави стар или 1 връзка пресен лук, олио, щипка сол, оцет.

*Начин на приготвяне:* Маслините се поставят в по-дълбока чиния, прибавят се нарязаният лук, олиото и солта и се разбърква. Може да се подправи и с оцет или с лимонов сок.

#### САЛАТА ОТ ПРЯСНО ЗЕЛЕ И ЧЕСЪН

*Продукти:* 1 по-малка зелка, 1 глава чесън, олио, сол, 2 супени лъжици оцет.

*Начин на приготвяне:* Зелката се изчиства и се измива. Отстраняват се твърдите части и се нарязва на тънки ивици. Чесънът се изчиства, счуква се в хаван с щипка сол и се смесва с оцета. Зелето се посолява и се намачква леко. Прибавят се олиото и чесновата смес и се разбърква.

#### САЛАТА ОТ ПРЯСНО ЗЕЛЕ И ЧЕСЪН — II ВИД

Нарязаното зеле се смесва със счукания чесън. Олиото се сгорещява в тиган. Салатата се попарва с врялото олио и се разбърква.

#### САЛАТА ОТ ЗЕЛЕН ФАСУЛ

*Продукти:* ½ буркан стерилизиран зелен фасул, 1 глава стар или бялата част от пресен чесън, сол, 2 супени лъжици олио, 2 супени лъжици оцет.

*Начин на приготвяне:* Зеленият фасул се отцежда, изсипва се в дълбока чиния и се посолява. От счукания с щипка сол чесън, от олиото и от оцета се приготвя смес, с която се залива фасулът. Разбърква се внимателно.

#### САЛАТА ОТ ЗРЯЛ БОБ

*Продукти:* 1 консерва „Зрял боб в доматиен сос“, 2 глави лук, ½ чаена лъжичка червен пипер, сол, олио, 1 лимон или оцет.

*Начин на приготвяне:* Съдържанието на консервата се изсипва в по-дълбок съд. Отгоре се поръсва с едро нарязания лук, червения пипер и солта. Прибавят се малко олио и лимонов сок или оцет.

#### ЕСЕННА САЛАТА

*Продукти:* 4–5 домата, 2 пиперки червена капия, 1 глава лук, олио, магданоз, сол, оцет.

*Начин на приготвяне:* Пиперките се изчистват от дръжките и семето, измиват се и се нарязват надлъжно на четири, а после напречно. Прибавят се нарязаният лук, магданозът и нарязаните на по-малки парчета домати. Слагат се сол, олио и малко оцет и се разбърква.

#### САЛАТА ОТ ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО

*Продукти:* 1 кг цвекло, сол, олио, оцет.

*Начин на приготвяне:* Цвеклото се измива добре, залива се с вода и се слага да се вари. Тъй като за сваряването е необходимо по-продължително време, може да се използва тенджерата под налягане. След като се сvari, изважда се и се обелва топло. Остава се да изстине, нарязва се на кръгли парчета и се посолява. Може да се използва като



гарнитура към месни ястия. Може да се прибавят олио и оцет или да се залее със смес от счукан чесън, олио и оцет.

Бульонът от червеното цвекло също е вкусен, но цвеклото трябва да се вари обелено. Бульонът се поднася горещ, поръсен с черен пипер.

#### САЛАТА „КЪПООЛУ“

*Продукти:* 1 патладжан, 3 зелени пиперки, 3 домата, 1 глава лук, магданоз, сол, 2–3 супени лъжици олио, оцет.

*Начин на приготвяне:* Пиперките и патладжаните се измиват и се изпичат. Обелват се и им се изрязват дръжките, а на пиперките се отстранява семето. Нарязват се върху дъска най-напред по дължина, а после напречно и се слагат в подходящ съд. Прибавят се нарязаният лук и нарязаните на по-дребно домати, магданозът, солта, олиото и малко оцет. Внимателно се разбърква. По желание може да се сложи и нарязан чесън.

#### САЛАТА ОТ ПРЕСЕН ЧЕСЪН

*Продукти:* 1 връзка пресен чесън, олио, оцет, сол.

*Начин на приготвяне:* Чесънът се измива и се нарязва на по-дълги парчета — 4–5 см. Слага се в кипяща подсолена вода и се вари, докато омекне — 15 мин. Отцежда се и се изсипва в по-дълбок съд. Прибавят се сол, олио и оцет. Разбърква се, похлупва се и се оставя да изстине. Поднася се след 5–6 часа.

#### САЛАТА ОТ ПРАЗ

*Продукти:* 1–2 стръка праз, сол, олио, оцет.

*Начин на приготвяне:* Празът се изчиства, измива се и се нарязва на парчета, дълги 4–5 см. Слага се в подсолена вряща вода и се вари, докато омекне — около 30–35 мин. Изважда се внимателно, така че парчетата да останат цели, и се поставя в по-дълбок съд. Прибавят се олиото и оцетът. Оставя се да престои на хладно 1–2 часа.

#### САЛАТА ОТ ПРЕСЕН ЛУК

*Продукти:* 2–3 връзки пресен лук, сол, лимон.

*Начин на приготвяне:* Лукът се изчиства, измива се добре и се нарязва. Посолява се, прибавят се олиото и лимоновият сок и се разбърква.

#### САЛАТА ОТ КАРТОФИ

*Продукти:* 500 г картофи (може и пресни), 2 глави лук (може и пресен лук или праз), олио, сол, лимонов сок или оцет.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват и се сваряват в гореща подсолена вода. Обелват се и се нарязват на кубчета или на филийки. Прибавят се нарязаният лук, солта, олиото и лимоновият сок и се разбърква.

#### САЛАТА ОТ МОРКОВИ

*Продукти:* 3–4 по-големи моркова, сол, олио, лимонов сок.

*Начин на приготвяне:* Морковите се измиват, изстъргват се с нож, отново се измиват и се настъргват на ренде. Прибавят се солта, олиото и лимоновият сок и се разбърква.

#### САЛАТА ОТ РЯПА

*Продукти:* 1 ряпа, олио, оцет, сол.

*Начин на приготвяне:* Ряпата се измива, обелва се и се настъргва на ренде, Посолява се, прибавят се олиото и оцетът и се разбърква.

#### САЛАТА ОТ РЯПА И МОРКОВИ

*Продукти:* 1 ряпа, 2 моркова, олио, оцет, сол.

*Начин на приготвяне:* Морковите и ряпата се изчистват, измиват се и се настъргват на ренде. Посоляват се, прибавят се олиото и оцетът и се разбърква. Може да се сложи и настъргана целина.

#### ЛЮТЕНИЦА С ЛУК

*Продукти:* ½ буркан лютеница, 1 глава лук (може и пресен или бялата част от един стрък праз), 2–3 супени лъжици олио, сол.

*Начин на приготвяне:* Лютеницата се изсипва в по-дълбок съд и се прибавят ситно нарязаният лук, солта и олиото. Разбърква се енергично.

#### ЛЮТЕНИЦА С ОВЧЕ СИРЕНЕ

*Продукти:* ½ буркан лютеница, 1 глава лук, 2–3 супени лъжици олио, бучка овче сирене (около 50 г), сол.

Приготвя се както лютеницата с лук, но се прибавя добре натрошено сирене. Количеството на солта трябва в такъв случай да се намали.

#### ЛЮТЕНИЦА СЪС СИРЕНЕ „КРЕМА“

*Продукти:* едно пакетче сирене „Крема“, 3–4 супени лъжици лютеница, 1 по-малка глава чесън, 1 супена лъжица олио, щипка сол.

*Начин на приготвяне:* Чесънът се счуква и се смесва със сиренето и с лютеницата. Прибавят се солта и олиото и с вилица се разбива, докато стане на крем. Ако е много гъсто, прибавят се още малко лютеница и олио.

#### ПИКАНТНА ЛЮТЕНИЦА

*Продукти:* ½ буркан лютеница, 1 глава чесън, сол, олио, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Лютеницата се изсипва в по-дълбок съд, посолява се и се поръсва с черен пипер. Прибавят се счуканият чесън и олиото и се разбърква.

#### ЗИМНА САЛАТА ОТ ДОМАТИ

*Продукти:* ½ буркан стерилизирани домати (небелени), 1 глава лук, сол, 2 супени лъжици олио, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Доматите се обелват и се нарязват на едри парчета. Прибавят се едро нарязаният лук, солта, магданозът, олиото и 2 супени лъжици от доматиения сок. Разбърква се внимателно.

От останалия доматиен сок може да се приготви вкусно питие, като се посоли, поръси се по желание с черен пипер и се разбърква.

## СУПИ

Супите са изключително полезни за човешкия организъм. Те регулират стомашния тракт, възбуждат апетита и спомагат за правилното храносмилане. Освен това те възстановяват до известна степен силите при умора и имат ободряващо действие. Още нашите деди са установили това благотворно влияние на супата и са я възприели като една от основните храни. Тя е неизменна част от обедното меню. В много страни е прието да се яде супа вечерно време. Предимно сред мъжете се е наложила и традицията сутрин да закусват супа.

## СУПИ БЕЗ МЕСО

### ДОМАТЕНА КРЕМ-СУПА „ЕКСПРЕС“

*Продукти:* 1 бутилка доматиен сок, ¼ пакетче краве масло, 1 препълнена чаена лъжичка брашно, 2 щипки захар, 2 щипки сол.

*Начин на приготвяне:* Доматеният сок се слага да заври в тенджера, след което се прибавят солта и захарта. Брашното се размива в студена вода и се прибавя на тънка струя във врящата супа, като непрекъснато се бърка, за да не стане на топчета. Остава се да ври още 1 мин и се прибавя маслото. При сервирането може да се поръси с черен пипер. По желание може да се поднесе с пържени хлебни кубчета.

*Приготвяне на пържените хлебни кубчета:* В тиган се сгорещява ¼ пакетче краве масло, в което се пуска нарязаният на кубчета хляб. Кубчетата се пържат, докато се зачервят от всички страни.

### КРЕМ-СУПА ОТ КАРТОФИ

*Продукти:* 1 л вода, 5 средно големи картофа (около 500 г), ¾ пакетче краве масло, 1 равна чаена лъжичка сол, лимон.

*Начин на приготвяне.* Водата се слага да заври в по-широка тенджера. През това време картофите се измиват, обелват се, отново се измиват и се слагат в съд със студена вода. Когато водата в тенджерата заври, прибавят се солта и половината масло. Картофите се изваждат един по един от водата и се настъргват на едро ренде направо в кипящата вода. Разбърква се и се оставя на тих огън да ври около 30 мин, като често се бърка. Накрая се прибавя останалото масло. Поднася се с лимон. По желание може да се поръси с черен пипер и да се прибавят пържени кубчета хляб.

### СУПА ОТ КУСКУС

*Продукти:* 1 л вода, 2½ супени лъжици кускус, 1 глава стар или няколко стръка пресен лук, 1 непълна кафена чаша олио, 2–3 домата,

щипка чубрица, магданоз, 1 чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* След като водата заври, слагат се солта, олиото и нарязаният лук и се оставя да ври 3–4 мин. Прибавят се нарязаните или настъргани домати, кускусът, чубрицата и магданозът, ако е сушен (ако е пресен, магданозът се слага накрая). Разбърква се и се оставя да ври 20–35 мин на по-тих огън, като често се бърка. Може да се поднесе с натрошено сирене.

#### ОРИЗОВА СУПА СЪС СИРЕНЕ

*Продукти:* 1 л вода, ½ кафена чаша ориз, 1 непълна кафена чаша олио, 1 глава стар или няколко стръка пресен лук, 2–3 домата, бучка сирене (50–100 г), 1 чаена лъжичка сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* След като водата заври, прибавят се солта, олиото и нарязаният лук. Оставя се да ври няколко минути и се прибавят нарязаните или настъргани домати и изчистеният и измит ориз. Разбърква се и се оставя да ври 20 мин. Сваля се от огъня и се прибавят натрошеното сирене и нарязаният магданоз. Похлупва се да се задуши и след 1 мин супата е готова за сервиране.

#### ДОМАТЕНА СУПА

*Продукти:* 4 домата, 1 непълна кафена чаша олио, 1 глава лук, 1 яйце, 2 супени лъжици натрошено фиде, чубрица, магданоз, 1 чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук. Доматите се нарязват ситно и след няколко минути се прибавят заедно с фидето и с чубрицата (за предпочитане клонче, което накрая се изважда). Разбърква се и се оставя да ври 15–20 мин, за да се свари фидето. Слага се магданозът и супата се сваля от огъня. Яйцето се разбива с вилица в дълбока чиния и се прибавя бульон от супата, докато се напълни чинията, като се бърка непрекъснато. След това застроятката се налива бавно в тенджерата, като непрекъснато се бърка. Супата може да се приготви и без застроятка.

#### КАРТОФЕНА СУПА

*Продукти:* 4 картофа, 1 непълна кафена чаша олио, 1 глава лук, ½ кафена чаша ориз, чубрица, магданоз, 1 чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук. Картофите се измиват, обелват се, измиват се отново, нарязват се на малки парчета и се слагат в супата. Прибавят се изчистеният и измит ориз и малко чубрица и се разбърква. Остава се да ври около 20 мин. Накрая се прибавя магданозът.

#### ЯЙЧЕНА СУПА

*Продукти:* 2 яйца,  $\frac{1}{3}$  пакетче краве масло, 2 супени лъжици фиде, 1 чаена лъжичка сол, магданоз, лимон.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, маслото и фидето. Разбърква се и се оставя да ври 15 мин, като капакът се оставя леко отворен, за да не изкипи. През това време се разбиват яйцата и към тях се прибавя нарязаният магданоз. След като фидето се свари, разбитите яйца бавно се изливат в тенджерата, като непрекъснато се бърка. Бъркането продължава още 1 мин — докато пресеклите се яйца се сварят. Поднася се с лимон. По желание може да се поръси с черен пипер.

#### СУПА ОТ ЛУК

*Продукти:* 1 л вода, 5 глави лук, 4 супени лъжици олио, 1 чаена лъжичка брашно, щипка червен пипер, 1 чаена лъжички сол, магданоз, лимон.

*Начин на приготвяне:* След като заври водата, слагат се солта, олиото, нарязаният лук и червеният пипер и се оставя да ври 15 мин. Брашното се размива в студена вода и се прибавя, като непрекъснато се бърка, за да не стане на топки. Слага се и магданозът, ври още 1 мин и се сваля от огъня. Поднася се с лимон.

#### ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА

*Продукти:* 250 г зелен фасул,  $\frac{1}{4}$  малка зелка, 1 морков, 1 зелена пиперка, 4 домата, 1 глава лук, 1 непълна кафена чаша олио, щипка сол, щипка червен пипер, чубрица, магданоз.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук и морков. След няколко минути се прибавя предварително изчистеният и нарязан зелен фасул, а след 10 мин — и останалите зеленчуци, също измити и нарязани, червеният пипер и

чубрицата. Супата ври 25 мин, след което се прибавя нарязаният магданоз, и се сваля от огъня. Ако е на клонче, чубрицата се изважда. Може да се поднесе и с нарязана люта чушка. Супата е вкусна и когато е студена.

#### БОБЕНА ЧОРБА

*Продукти:* 1 консерва „Зрял боб в доматиен сос“, 1 глава лук, 1 малък морков, парченце целина,  $\frac{3}{4}$  чаена лъжичка сол, щипка червен пипер, магданоз, джоджен.

*Начин на приготвяне:* Бобът се изсипва в тенджера и се прибавят нарязаните зеленчуци, червеният пипер, магданозът и джодженът. Сипват се 4 чаени чаши вода, посолява се и се разбърква добре. Остава се да ври 20 мин, като няколко пъти се разбърква. При сервирането може да се подправи с оцет.

#### ЛЕЩА ЧОРБА

*Продукти:* 250 г леща, 1 глава лук, 1 чесън, 2 неголеми моркова, 1 кафена чаша олио,  $1\frac{1}{2}$  чаени лъжички сол, 2 щипки червен пипер, чубрица.

*Начин на приготвяне:* Лещата се изчиства, измива се в няколко води и се слага да ври в 2 л вода. Морковите се измиват, изстъргват се, изплакват се и се нарязват ситно. Лукът и чесънът също се изчистват и се нарязват ситно. След 15 мин се прибавят олиото, морковите и лукът. Ако чорбата се сгъсти много, долива се топла вода. Когато лещата започне да омеква, прибавят се солта, червеният пипер и чубрицата. Накрая се прибавя чесънът. Сервира се гореща. По желание се подкиселява с оцет.

Лещата може да се сервира и по друг начин. Върху горещо насипаната в чиния леща се поръсват нарязан лук (1 супена лъжица), щипка сол, щипка червен пипер и щипка смляна чубрица, прибавят се олио и малко оцет и се разбърква.

#### СУПА ОТ КИСЕЛО ЗЕЛЕ

*Продукти:*  $\frac{1}{2}$  кисела зелка,  $\frac{1}{2}$  кафена чаша олио,  $\frac{1}{2}$  кафена чаша ориз, 1 глава лук, чубрица, щипка черен пипер, сол на вкус.



*Начин на приготвяне:* В 1 л вряща вода се слагат олиото, нарязаният лук и съвсем малко сол (при посоляването трябва да се внимава, защото киселото зеле е солено, и непременно трябва да се опита). След няколко минути се прибавят нарязаното зеле, изчистеният и измит ориз, черният пипер и чубрицата. Остава се да ври 25 мин. Ако супата стане много гъста, долива се 1 чаша топла вода и се доварява.

#### СУПА СЪС ЗЕЛЕВ СОК

*Продукти:* 1½ л зелев сок, 1 кафена чаша олио, 1½ кафени чаши ориз, 1 малък стрък праз, чубрица.

*Начин на приготвяне:* Зелевият сок се слага в тенджерата да заври и се прибавят олиото и ситно нарязаният праз. След това се слагат изчистеният и измит ориз и щипка чубрица. Разбърква се и се оставя да ври на средно силен огън 20–25 мин. Ако зелевият сок е много кисел, слага се 1 л сок и 0,5 л вода. Ако сокът не е солен, прибавя се сол по вкус.

#### СУПА ОТ ПРАЗ

*Продукти:* 3–4 стръка праз, ½ кафена чаша олио, ½ кафена чаша ориз, 1 чаена лъжичка сол, чубрица, 4–5 зърна черен пипер, 1 чаена лъжичка брашно, лимон.

*Начин на приготвяне:* Празът се изчиства, измива се много добре (понякога има пръст между листата) и се нарязва ситно (всеки стрък се разрязва надлъжно на две и после на още две; след това се реже върху дъска както пресен лук). В 1 л вряща вода се слагат солта, олиото и празът. След няколко минути се прибавят изчистеният и измит ориз, щипка чубрица и черният пипер и супата се оставя да ври 20 мин. Прибавя се размитото в малко студена вода брашно, като непрекъснато се бърка. Поднася се с лимон.

#### ДИЕТИЧНА СУПА „КРЕМА“

*Продукти:* 1 пакетче сирене „Крема“, 1 глава стар или няколко стръка пресен лук, 1 кафена чаша ориз, ½ кафена чаша олио или краве масло (2 бучки, големи колкото орех), ½ чаена лъжичка сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* В 1 л вряща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук. Оризът се изчиства, измива се и се прибавя в супата заедно с пакетчето „Крема“. Разбърква се добре и се оставя да ври 15 мин на силен огън. Накрая се прибавя магданозът.

#### ЧОРБА ОТ ЗЕЛЕН ФАСУЛ

*Продукти:* 500 г зелен фасул, 1 глава лук, 2 домата, 3 супени лъжици олио, 3 зелени джанки, 1 чаена лъжичка брашно, клонче чубрица, ½ глава чесън, магданоз, 1 чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* Зеленият фасул се изчиства, като се изрязват връхчетата му, измива се и се нарязва на малки парчета. В 5 чаени чаши кипяща вода се слагат нарязаният лук, солта и олиото. След няколко минути се прибавя зеленият фасул и се оставя да ври, докато поомекне. Прибавят се нарязаните домати, джанките и чубрицата и се оставя да ври 25 мин. Брашното се размива в малко студена вода и се налива бавно, като се бърка. Прибавят се ситно нарязаният чесън и магданоз и се сваля от огъня. Поднася се студена. По желание може да се подправи със счукан чесън и с оцет.

#### ЧОРБА ОТ ЗЕЛЕН ФАСУЛ — II ВИД

*Продукти:* ½ буркан стерилизиран зелен фасул, 1 глава лук, 2 домата, ½ кафена чаша олио, 1 пълна чаена лъжичка брашно, 1½ чаени лъжички сол, щипка червен пипер, чубрица, магданоз.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото, нарязаният лук, нарязаните домати, червеният пипер и чубрицата. След 10 мин се прибавя отцеденият зелен фасул и се оставя да ври. Брашното се размива със сока от консервата и се налива бавно, като се бърка. Прибавя се нарязаният магданоз и чорбата се сваля от огъня. Сервира се студена. По желание може да се подправи със счукан чесън и с оцет.

#### СУПА ОТ ЛОЗОВИ ЛИСТА

*Продукти:* 10 пресни лозови листа, ½ връзка пресен или 1 глава стар лук, 1 кафена чаша олио, 2 супени лъжици фиде или ориз, 1 чаена лъжичка сол, щипка червен пипер, магданоз, джоджен.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото, нарязаният лук и добре измитите и по-едро нарязани лозови листа. След 10 мин се прибавят фидето и червеният пипер и се оставя да ври на по-слаб огън 20 мин. Накрая се подправя с магданоза и с джоджена.

#### СУПА ОТ ТИКВИЧКИ

*Продукти:* 1 средно голяма тиквичка, 1 глава лук, 1 непълна кафена чаша олио, 3 супени лъжици кисело мляко, 2 супени лъжици ориз, 1 чаена лъжичка сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Тиквичката се измива, остъргва се с нож, измива се повторно и се нарязва на малки парчета. В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук. След няколко минути се прибавят тиквичката, изчистеният и измит ориз и съвсем малко червен пипер за цвят и се оставя да ври 20 мин. Накрая се слагат разбитото кисело мляко и нарязаният магданоз.

#### МЛЕЧНА СУПА

*Продукти:* 1 чаена чаша студено прясно мляко, 2 супени лъжици брашно, 1 яйце, ¼ пакетче краве масло, магданоз, 1 чаена лъжичка сол, лимон.

*Начин на приготвяне:* Брашното се размива с половината прясно мляко, прибавя се яйцето, разбива се с вилица и се налива останалото мляко. В 1 л кипяща вода се слагат солта и маслото и бавно, като непрекъснато се бърка, се прибавя млякото с брашното. Огънят не трябва да е много силен, за да не изкипи супата. Прибавя се нарязаният магданоз, похлупва се и се сваля от огъня. Поднася се с лимон.

#### ПРОЛЕТНА СУПА

*Продукти:* перата от 2 връзки пресен лук, 1 кафена чаша олио, 1 кафена чаша ориз, 3 супени лъжици кисело мляко, 1 чаена лъжичка сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* В 1 л вряща вода се слагат солта, олиото и зелените пера. След това се прибавя изчистеният и измит ориз и се вари около 15 мин. Киселото мляко се разбива и се слага заедно с магданоза, преди супата да се свали от огъня.

#### ТАРАТОР

*Продукти:* 1 кофичка кисело мляко, 1 малка краставица (200–300 г), ½ връзка копър, ½ глава стар или бялата част на няколко стръка пресен чесън, 2 супени лъжици сол.

*Начин на приготвяне:* Киселото мляко се слага в дълбок съд и се разбърква много добре с вилица или с миксер. Прибавят се копърът, който се изчиства, измива се и се нарязва ситно, и счуканият чесън и се разбърква добре. Краставицата се измива и се обелва с ножчето за белене на картофи. Нарязва се на много ситни кубчета и се прибавя към млякото заедно с олиото, като се разбърква. По желание може да се сложат и малко счукани орехови ядки. Разрежда се със студена вода до желаната гъстота.

## СУПИ С МЕСО

### СУПА ОТ ТЕЛЕШКИ ГЪРДИ

*Продукти:* 500 г телешки гърди, 4 картофа, 3 домата, 1 морков, 2 по-малки глави лук, магданоз, 1 чаена лъжичка сол, 8–10 зърна черен пипер, лимон, оцет или хрян.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива, нарязва се и се залива с 1½–2 л вода. Преди да заври, отстранява се пяната. Посолява се и се оставя да ври, докато месото омекне (времетраенето е различно и зависи от месото — ако е по-старо, може да продължи час и половина). Доматите, морковът и картофите се нарязват на едри парчета и заедно с целите глави лук се прибавят към бульона. Супата се вари 20–25 мин на по-слаб огън, слагат се черният пипер и нарязаният магданоз и се сваля от огъня. Сервира се гореща. Подправя се с лимон или с оцет, а най-добре с хрян, който се настъргва ситно.

### СУПА ОТ СВИНСКА ПАЧА

*Продукти:* 300 г готова свинска пача или колбас „Бабе“, 1 чаена лъжичка брашно, ½ чаена лъжичка червен пипер, няколко зърна черен пипер, чесън, ½ чаена лъжичка сол, оцет.

*Начин на приготвяне:* Маха се обвивката и пачата се нарязва на кубчета. Прибавят се 0,750 л вода и солта и се слага на огъня. Като заври, прибавят се черният и червеният пипер. Вари се няколко минути и се сипва размитото в половин кафена чаша вода брашно, като непрекъснато се бърка. След като поври още малко, супата е готова. Поднася се гореща. Подправя се със счукан чесън и с оцет. По желание може да се прибави и люта чушка.

### ЧОРБА ОТ СВИНСКИ КРАКА

*Продукти:* 4 свински крака (полуфабрикат), 2 чаени лъжички сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, 1 чаена лъжичка брашно, 1 чаена лъжичка захар, 1 кафена чаша прясно мляко, няколко зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Краката се заливат с 2 л вода и се прибавят солта и захарта. Сваряват се така, че да могат да се обезкостят лесно — около 2 часа. В тенджерата под налягане краката ще се сварят за 20–30 мин, но в такъв случай количеството на водата трябва да се намали с половин литър. Щом се сварят, краката се изваждат и се оставят да изстинат. Брашното и червеният пипер се размиват с малко студена вода и се изливат в бульона, като непрестанно се бърка. Прибавя се и прясното мляко. Краката се обезкостяват, нарязват се на дребни парчета и се прибавят заедно с черния пипер. Бульонът се кипва и се сервира горещ. По желание могат да се прибавят различни подправки: счукан чесън с оцет, черен пипер, зелена люта чушка, стрити червени чушки.

Обезкостените свински крака може да се нарежат на по-едри парчета и да се поднесат топли, като се подправят със сол и с червен и черен пипер. От останалия бульон може да се приготви топла пача, като в горещия бульон се сложи 400–500 г колбас „Бабе“, който се нарязва ситно и се оставя да ври 5–6 мин. От топлата пача може да се получи и студена, като се раздели на порции и се постави в хладилник или на студено място.

#### БОРШ С КРЕНВИРШИ

*Продукти:* 2 кренвирша,  $\frac{1}{2}$  малка прясна зелка, 2 картофа, 1 глава лук, 4 домата, магданоз, 1 чаена лъжичка сол, 1 кафена чаша олио,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* В 1 л вряща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук и зеле. Картофите се измиват, обелват се и се нарязват. След като поомекне зелето, прибавят се картофите, а след малко — нарязаните домати и червеният пипер. Остава се да ври около 30 мин и се слагат нарязаните на малки парчета кренвирши и магданозът. Вари се още малко и се сваля от огъня.

#### СПЕЦИАЛНА СУПА ТОПЧЕТА

*Продукти:*  $\frac{1}{2}$  месна консерва „Свинско ситно смляно“, 1 глава стар или няколко стръка пресен лук, 2–3 домата, 1 непълна кафена чаша ориз,  $\frac{1}{2}$  кафена чаша олио, 1 чаена лъжичка сол, магданоз, лимон.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук. След няколко минути се прибавят изчистеният и измит ориз и настърганите или нарязани домати и се оставя да ври 10 мин. През това време месото от консервата се нарязва на малки кубчета, които се овалват в брашно и се пускат в супата. Вари се още 10 мин при леко отворен капак, прибавя се нарязаният магданоз и се сваля от огъня. При сервирането се подкиселява с лимон.

#### СУПА ТОПЧЕТА ПО МЪЖКИ

*Продукти:* 250 г кайма, 1 глава лук, ½ кафена чаша ориз, 1 яйце, 1 домати, 1 чаена лъжичка сол, червен пипер, магданоз, ¼ пакетче краве масло, лимон.

*Начин на приготвяне:* Слага се 1 л вода да заври в тенджерата. През това време каймата се смесва с 1 супена лъжица изчистен и измит ориз, щипка сол, щипка червен пипер и 1 супена лъжица вода и се разбърква добре. Разделя се на 6 равни части, които се овалват в брашно и се оформят на топки. Лукът се нарязва и се слага в кипящата вода заедно със солта. След няколко минути се прибавят последователно топките, изчистеният и измит ориз и нарязаният домати. Разбърква се и се оставя да ври на по-слаб огън 25 мин при леко отхлупен капак. Накрая се слагат нарязаният магданоз и кравето масло и се сваля от огъня. Застройва се с яйце. Може да се поръси с черен пипер. Сервира се с лимон.

#### СУПА ОТ ОВНЕСКИ ВРАТ

*Продукти:* 1 овнешки врат (около 1 кг), 4 картофа, 3 малки глави лук, 3 домати, 2 моркова, 2 чаени лъжички сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Овнешкият врат се насича на парчета, измива се и се залива с около 2 л вода в по-голяма тенджерата. Когато заври, изгребва се пяната и се прибавя солта. През това време се обелват и се измиват картофите и морковите, изчиства се лукът и се измиват доматиите. Месото се вари, докато омекне така, че да може да се обезкости. (Няколко пъти се долива топла вода.) Изважда се и се оставя да изстине, а бульонът се прецежда и се слага отново на огъня. Прибавят се едро нарязаните картофи, моркови и домати, лукът, който се оставя на цели глави, и обезкостеното и нарязано месо. Вари се 15–

20 мин. Слага се нарязаният магданоз и се сваля от огъня. Супата се сервира гореща. По желание може да се поръси с черен пипер и да се подкисели.

#### ШКЕМБЕ-ЧОРБА

*Продукти:* 500 г телешко, агнешко или свинско шкембе (полуфабрикат), 1 чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, няколко зърна черен пипер, 1–2 глави чесън, 1 кафена чаша прясно мляко, 2 чаени лъжички брашно, ½ кафена чаша оцет.

*Начин на приготвяне:* Шкембето се нарязва по желание по-едро или по-ситно, залива се с 2 л вода и се слага заедно със солта да ври. Вари се, докато шкембето омекне добре. Ако шкембето е агнешко, прибавят се 5 супени лъжици олио. Брашното и червеният пипер се размиват в малко студена вода и се сипват, като непрекъснато се бърка. Прибавят се прясното мляко и черният пипер и се разбърква. След няколко минути чорбата е готова. Сервира се с чеснова смес, която се приготвя от счукан чесън, оцет и 2 супени лъжици вода. По желание могат да се прибавят и други подправки — например стрита лютивидни сухи чушки.

#### СУПА ОТ КОСТИ

*Продукти:* Кости, свареното месо около костите, 1 глава лук, 2 картофа, 2 домата, 1 морков, магданоз, 3 супени лъжици олио, сол.

*Начин на приготвяне:* Костите, които остават, когато се прави кайма, трябва да се използват, като се слагат да се варят в супата или в ястието, което се приготвя с каймата. Това повишава хранителните и вкусовите качества на ястието. Ако костите са повече, от тях може да се приготви супа. Те се измиват, заливат се със студена вода и се слагат да се варят. Преди да заври бульонът, отстранява се пяната и се слага солта. Вари се, докато месото около костите омекне. Месото се обезкостява и се нарязва на парченца. Бульонът се прецежда и се слага да ври, като се прибавят олиото и нарязаният лук. Картофите, морковът и доматиите се измиват, изчистват се, нарязват се по-едро и се слагат в бульона заедно с месото. Супата се вари 15–20 мин на средно силен огън. Прибавя се нарязаният магданоз и се сваля от печката. По желание супата може да се приготви и с ориз (½ кафена чаша).



## ЯСТИЯ

Ястието е основната храна на човека. Понеже се приготвя от основните продукти (месо, бобови растения, зеленчуци, картофи и др.), именно от него човешкият организъм получава главните хранителни вещества (белтъчини, соли и др.), така необходими за неговия растеж, поддържане, възстановяване и т.н. Това е горивото за органите, което дава здраве и сили на човешкото тяло. Освен това ястието утолява глада у човека. Обикновено ястията се консумират топли. Препоръчва се поне един път на ден — обикновено на обяд, човек да се храни с топло ястие.

## ЯСТИЯ БЕЗ МЕСО

### ЯХНИЯ ОТ КАРТОФИ

*Продукти:* 6 средно големи картофа, 1 глава стар или няколко стръка пресен лук, 1 кафена чаша олио, 3 домата, ½ чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват, обелват се и се нарязват на по-едри парчета. Слагат се в тенджера заедно с нарязания лук и домати, със солта, червения пипер и магданоза. Прибавя се олиото и се сипват 3 кафени чаши вода. Остава се да ври на по-слаб огън, като няколко пъти се разбърква внимателно. Вари се 20–25 мин. Сервира се със салата или с туршия и с люта чушка.

### ГРАХ С КАРТОФИ

*Продукти:* 4 картофа, ½ буркан стерилизиран грах, 1 кафена чаша олио, ½ чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват, обелват се и се нарязват. Прибавят се нарязаният лук, олиото и солта и се слага да ври в 2 кафени чаши вода. След 10 мин се прибавят отцеденият от водата грах и червеният пипер и се разбърква. След 10 мин ястието е готово. Ако става много гъсто, прибавя се малко топла вода. Накрая се подправя с нарязания магданоз. Вместо с олио ястието може да се приготви с ½ пакетче краве масло.

От останалия половин буркан грах може да се приготви гарнитура към друго ястие.

### ГЮВЕЧ „МИЗИЯ“

*Продукти:* 1 буркан стерилизирани зеленчуци „Мизия“, 6 картофа (500–600 г), 1 глава лук, 1½ кафени чаши олио, 2 яйца, 1 супена лъжица кисело мляко, 1 чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват, обелват се, измиват се отново и се нарязват по-едро. Слагат се да се варят заедно с нарязания лук, олиото, солта и една кафена чаша вода. От време на време се разбърква. След малко се прибавя червеният пипер, разбърква се и се сваля от огъня. Исипва се в тава и се слагат стерилизираните зеленчуци, като едрите парчета се нарязват. Прибавя се нарязаният магданоз, разбърква се и се слага в загрята фурна. Пече се 20 мин в средно силна фурна, като няколко пъти се разбърква. Приготвя се заливка от яйцата, 2 супени лъжици студена вода и киселото мляко. Гювечът се залива и се пече още 5 мин, като фурната може да се изключи.

#### ПРЯСНО ЗЕЛЕ С ДОМАТИ

*Продукти:* 2 зелки (около 2½ кг), 3 кафени чаши олио, 500 г пресни или стерилизирани домати, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, 2 дафинови листа, 10 зърна черен пипер, брашно.

*Начин на приготвяне:* Зелките се изчистват от горните листа, измиват се и се нарязват на четири. Изрязват се твърдите части и зелето се нарязва по-едро. Посолява се и се намачква. Прибавят се 2–3 кафени чаши вода и се вари 10 мин. Доматите се настъргват и се прибавят заедно с червения пипер, олиото, дафиновите листа и черния пипер. Разбърква се добре и се оставя на тих огън да ври 40 мин, като от време на време се разбърква. Отхлупва се и на силен огън ври около 10 мин като често се разбърква. Прибавя се 1 чаена лъжичка брашно, бърка се непрекъснато 2–3 мин и се сваля от огъня. По желание може да се поднесе със счукан чесън. Ястието се комбинира много добре с таратор. Ако се приготвя с есенно зеле, водата се увеличава с 1–2 чаши, тъй като тогава зелето не е много сочно.

#### ПРАЗ С ОРИЗ

*Продукти:* 6 големи стръка праз, 2 супени лъжици ориз, 2½ кафени чаши олио, лимон, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Празът се изчиства и се измива. Нарязва се на по-дълги парчета (3 см) и се вари заедно с олиото, кафена чаша

вода и солта. След 10 мин се слага червеният пер, разбърква се внимателно и се сваля от огъня. Изсипва се в тава, прибавя се изчистеният и измит ориз, залива се с 4 кафени чаши вода и се разбърква внимателно. Отгоре се нареждат 3–4 тънки резена лимон без кората и се слага в загрята фурна. Пече се около 45 мин в средно силна фурна, без да се разбърква. Ако горните парчета от праза започнат да прегарят, може да се обърнат с вилица, като се внимава парчетата да останат цели.

#### МАСЛИНИ С ОРИЗ

*Продукти:* 100 г маслини, 1 глава стар или няколко стръка (бялата им част) пресен лук, 1 кафена чаша олио, 1 кафена чаша ориз, ½ чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, 2 тънки резена лимон.

*Начин на приготвяне:* Лукът се изчиства, измива се и се нарязва. Слага се в тенджера заедно с олиото, солта и ½ кафена чаша вода да се задуши няколко минути, като от време на време се разбърква. Прибавя се изчистеният и измит ориз, разбърква се и се задушава още малко. Слага се червеният пипер, разбърква се бързо и се залива с 4 кафени чаши вода. След това се прибавят маслините и лимонът, разбърква се и се оставя да ври на тих огън 20 мин, като от време на време се разбърква. По време на варенето се прибавят още 2 кафени чаши вода и щипка сол и се разбърква. След като се свали от огъня, парчетата лимон се изваждат.

#### КАРТОФИ С ПАПРИКАШ

*Продукти:* 1 буркан стерилизиран паприкаш, 1 глава стар или 1 връзка пресен лук, 5–6 картофа, 1½ кафени чаши олио, 1 чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Нарязаният лук се слага заедно с олиото, солта и една кафена чаша вода в тенджера, похлупва се и се задушава. След няколко минути се прибавят и едро нарязаните картофи, като от време на време се разбърква. След 5 мин се слагат червеният пипер и паприкашът, като по-едрите парчета могат да се нарежат по-ситно. Разбърква се и се оставя да ври на по-слаб огън, докато се сварят

картофите — около 20–30 мин. Накрая се прибавя нарязаният магданоз.

#### ПЕЧЕНИ КАРТОФИ СЪС СИРЕНЕ

*Продукти:* 5–6 средно големи картофа, 50–100 г сирене, 3 яйца, ½ пакетче краве масло, 1 супена лъжица кисело мляко, 1 връзка копър, 2 щипки сол.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват и се слагат да се варят. Сиренето се натрошава с вилица, прибавят се яйцата и киселото мляко и се разбърква много добре. Сварените картофи се обелват и се оставят да изстинат. В тавичка се разтопява маслото и се прибавят нарязаните на филийки картофи, сместа от разбитите яйца и от сиренето и ситно нарязаният копър. Посолява се, разбърква се и се заглажда. Фурната се затопля предварително. Пече се 10 мин в силна фурна. Може да се поднесе с кисело мляко.

#### КАРТОФИ С ОРИЗ

*Продукти:* 500 г картофи, 1 кафена чаша ориз, 1 глава лук, 2 домата, 1 глава чесън, 1½ кафени чаши олио, 1 чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Зеленчуците се нарязват и се прибавя изчистеният и измит ориз. Слагат се солта и пиперът. Сипват се 4½ кафени чаши вода и олиото и се разбърква добре. Вари се 20 мин на по-слаб огън, като от време на време се разбърква, за да не загори. Може да се поднесе със салата от прясно зеле.

#### ДОМАТИ С ОРИЗ

*Продукти:* 1 кафена чаша ориз, 1 кафена чаша олио, 1 глава стар или 4–5 стръка пресен лук, 3–4 домата, ½ чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Нарязаният лук, изчистеният и измит ориз и нарязаните домати се слагат в тенджерата. Прибавят се солта, червеният пипер, 2 кафени чаши вода и олиото. Разбърква се и се слага да се задушават на средно силен огън. След 10 мин се прибавят 2 кафени чаши топла вода, разбърква се и се оставя да ври на слаб огън около 20 мин, като на няколко пъти се разбърква, за да не загори

оризът. Накрая се прибавя нарязаният магданоз. Може да се подправи също с черен пипер и да се прибавят маслини.

#### ПЪРЖЕН ФАСУЛ

*Продукти:* 1 консерва „Зрял боб в доматиен сос“, 4 супени лъжици олио, щипка сол, щипка чубрица, 1 чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Олиото се сгорещява в тиган и се слага червеният пипер. Разбърква се много бързо, за да не прегори пиперът, и се прибавя фасулът. Разбърква се отново. Слагат се солта и чубрицата и се пържи няколко минути на тих огън, като от време на време се разбърква. Поднася се със салата или с туршия.

#### ЗЕЛЕН ФАСУЛ ПЛАКИЯ

*Продукти:* 1 буркан (кутия) стерилизиран зелен фасул, 1 глава лук, 1 кафена чаша олио,  $\frac{1}{2}$  супена лъжица брашно,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Лукът се нарязва, прибавят се олиото, щипка сол и една кафена чаша вода и се задушават, като се похлупват. След десетина минути се слага брашното и се бърка 2–3 мин. После се прибавя червеният пипер, разбърква се и се залива с  $\frac{1}{2}$  чаена чаша вода. Може да се използва и сокът от консервата. Слагат се фасулът, солта и нарязаният магданоз. Разбърква се и се оставя да ври на тих огън около 5 мин. Поднася се с кисело мляко. По желание може да се подправи със счукан чесън.

#### ПРЕСЕН ЗЕЛЕН ФАСУЛ ПЛАКИЯ

*Продукти:* 1 кг пресен зелен фасул, 1 глава лук (може и пресен), 1 кафена чаша олио, 1 непълна супена лъжица брашно, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, магданоз, 1 глава чесън.

*Начин на приготвяне:* Фасулът се изчиства, като се изрязват връхчетата му, измива се и се нарязва на парчета с дължина 3 см. Залива се с вода, така че да се покрие, и се слага да ври. След 10 мин се прибавят нарязаният лук, олиото и солта. Фасулът се вари още 20 мин. Брашното и червеният пипер се размиват в малко вода и се сипват, като се разбърква внимателно. Накрая се слага нарязаният

магданоз и се оставя на тих огън да ври 2 мин. По желание накрая може да се прибави и една глава ситно нарязан чесън. Поднася се с кисело мляко.

#### ЗАДУШЕН ЗЕЛЕН ФАСУЛ

*Продукти:* 1 кг пресен зелен фасул, 1 глава лук, 2 кафени чаши олио, 1 глава чесън, 1½ чаени лъжички сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, 2 домата, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Изрязват се връхчетата на фасула, след което той се измива и се нарязва или се начупва на парчета с дължина 2–3 см. Прибавят се нарязаният лук, нарязаните на малки парчета домати, солта, червеният пипер, магданозът и чесънът и се сипват олиото и 1 непълна чаена чаша вода. Вари се на средно силен огън около 30–40 мин, като леко се разбърква няколко пъти. Поднася се с малко счукан чесън.

#### ГРАХ С ЯЙЦА НА ФУРНА

*Продукти:* 6 яйца, ½ пакетче краве масло, ½ буркан стерилизиран грах, 150 г кашкавал, щипка сол, 2 супени лъжици кисело мляко, щипка чубрица.

*Начин на приготвяне:* Маслото се разтопява в малка тава или в друг по-дълбок съд във фурната. Яйцата се разбиват със солта, с 3 супени лъжици студена вода и с киселото мляко. Грахът се изсипва в тавичката, прибавят се яйцата и чубрицата и се разбърква. Отгоре се ръси с настърган кашкавал. Пече се около 15 мин.

#### ПРОЛЕТНА ЯХНИЯ

*Продукти:* 2–3 връзки пресен лук, ½ връзка пресен чесън, 1 кафена чаша олио, 1 чаена лъжичка брашно, ½ чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Лукът и чесънът се нарязват на едри парчета (2–2,5 см), прибавят се олиото, една кафена чаша вода и солта и се разбърква. Задушават се на средно силен огън 15 мин и се слага брашното, като се разбърква. Задушават се 2 мин. Прибавят се червеният пипер, разбърква се и бавно се налива топла вода, докато се получи гъста каша. Похлупват се и се оставя да ври още 10 мин на тих огън. От

време на време се разбърква, за да не загори. Накрая се прибавя нарязаният магданоз. Яхнията може да послужи като основа за кюфтета яхния: 2–3 готови кюфтета от кулинарния магазин се слагат в яхнията 10 мин преди да се свали от огъня. Освен това може да се сервира, като отгоре се гарнира с 2 яйца, изпържени на очи. Ястието може да се приготви и без чесън.

#### ПРОЛЕТНО ЯСТИЕ

*Продукти:* 2 връзки пресен лук, 1 връзка пресен чесън, 1 кафена чаша, ориз, 1½ кафени чаши олио, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка брашно, ½ чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Лукът и чесънът се нарязват по-едро, прибавят се олиото, половината от солта и 1½ кафени чаши вода, разбърква се и се слага да се задушават. След 5 мин се прибавя изчистеният и измит ориз. Задушават се 3 мин, като често се разбърква. Прибавя се брашното, бърка се 1 мин, слага се червеният пипер и се залива с 4 кафени чаши вода, като се прибавя още ½ чаена лъжичка сол. Разбърква се добре и се оставя да ври 20–30 мин на тих огън, като се бърка, за да не загори. Поднася се с кисело мляко или с маслини.

#### КЮФТЕТА ОТ ТИКВИЧКИ

*Продукти:* 2 тиквички (около 500 г), 2 яйца, 2 супени лъжици брашно, 1 връзка копър, магданоз, черен пипер, ½ чаена лъжичка сол, олио.

*Начин на приготвяне:* Тиквичките се измиват, след което се остъргват с остър нож и им се отрязват двата края. Изплакват се и се настъргват на едро ренде в широк съд. Посоляват се, разбъркват се и се оставят наклонени 30 мин, за да се отцедят. След това се прехвърлят в дълбок съд и се прибавят яйцата, брашното, ситно нарязаните подправки и смленият черен пипер. Разбърква се много добре — трябва да се получи много гъста каша. Със супена лъжица се загребва от сместа и се сипва в силно сгорещеното олио. Кюфтетата се пържат, докато се зачервят. По желание се поднасят с кисело мляко и счуван чесън.

#### ТИКВИЧКИ НА ФУРНА



*Продукти:* 2 тиквички (около 500 г), ½ пакетче краве масло, 1 връзка копър, ½ чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* Тиквичките се измиват, остъргват се с остър нож, изплакват се и се нарязват на парчета — два пъти по дължина и после напречно. Слагат се в подходяща тавичка и се прибавят маслото, солта и една кафена чаша вода. Фурната се загрева предварително. След като се разтопи маслото, тиквичките се разбъркват и се пекат на по-силен огън — 20–25 мин. Поръсват се с изчистения, измит и нарязан копър и тавичката се похлупва за известно време.

#### БЪРЗ ГЮВЕЧ ОТ ТИКВИЧКИ

*Продукти:* 1 по-голяма тиквичка, 1 глава лук, 1 кафена чаша ориз, 1 кафена чаша олио, ½ чаена лъжичка сол, 1 глава чесън, 1 връзка копър, ½ чаена лъжичка червен пипер, 1 бучка краве масло, 2 малки домата, малко черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Всички зеленчуци се изчистват и се измиват. Тиквичката се нарязва на по-малки парчета и се слага заедно с нарязания лук и със скилидките чесън в тавичка. Прибавят се ситно нарязаните домати, изчистеният и измит ориз, нарязаният копър, солта, червеният пипер, черният пипер, олиото и 3 кафени чаши топла вода. Разбърква се добре и се слага в загрята фурна. Пече се 15–20 мин в силна и 10 мин — в слаба фурна. Накрая се прибавя маслото и се разбърква.

#### ПОДЛУЧЕНИ ПЪРЖЕНИ ТИКВИЧКИ

*Продукти:* 1 кг по-големи тиквички, олио, 1 чаена лъжичка сол, 1 кафена чаша брашно, ½ кофичка кисело мляко, 1 глава чесън, 1 връзка копър.

*Начин на приготвяне:* Тиквичките се измиват, остъргват се, измиват се отново и се нарязват на по-дебели кръгли парчета — около 1 см, за да станат по-сочни, а се спестява и време при пърженето. Посоляват се, разбъркват се, за да се осолят всички парчета, и се държат най-малко 30 мин наклонени, за да се отцедят. Пържат се в силно сгорещено олио, като всяко парче предварително се овалва в брашно. Щом се зачервят, се обръщат. Ако огънят е много силен, той

се намалява. Когато олиото намалее така, че тиквичките започнат да се пържат на сухо веднага се долива още, без съдът да се сваля от огъня. Поднасят се със смес от кисело мляко и чесън, която се приготвя по следния начин: Чесънът се счуква и се смесва с киселото мляко, щипка сол и копър. Бърка се, докато стане на каша. Киселото мляко може да се замени с оцет.

#### ГЮВЕЧ ЗАРЗАВАТ — ЗА ГОСТИ

*Продукти:* 1 буркан „Гювеч“, 1 кг картофи, ½ буркан стерилизиран зелен фасул, ½ буркан стерилизирана бамя, 1 глава лук, 1½ кафени чаши олио, 1½ чаени лъжички сол, 1 непълна чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват, обелват се, измиват се отново и се нарязват на по-големи парчета. Прибавят се нарязаният лук, олиото, солта и ½ кафена чаша вода. Разбърква се и се задушава около 5 мин. Изсипва се в по-голяма тава и се слагат останалите зеленчуци, като на зеления фасул се излива водата, а по-едрите зеленчуци и доматиите се нарязват. Прибавят се червеният пипер и нарязаният магданоз. Залива се с 1 кафена чаша топла вода, разбърква се внимателно и се пече в загрята фурна около 20–30 мин — в зависимост от сорта на картофите.

#### ЗАДУШЕНИ ПРЕСНИ КАРТОФИ

*Продукти:* 500 г пресни картофи, ½ пакетче краве масло, ½ чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват и се обелват, а ако са съвсем пресни, се остъргват. Нарязват се на парчета и се прибавят маслото, солта и 1 кафена чаша вода. Похлупват се и се слагат на огъня. Отначало се разбъркват няколко пъти, но после, за да не се разкашкат, тенджерата се раздрусва. Задушават се около 20 мин. Поднасят се със сирене или с кисело мляко и се поръсват с нарязан копър.

#### ЛАПАД ПО СЕЛСКИ

*Продукти:* 20 големи листа лапад, 3 яйца, ½ кофичка кисело мляко, 1 кафена чаша олио, сол, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Лападът се измива и се реже едро, като средната твърда част се отстранява с остър нож. В сгорещено олио се слагат лападът, щипка сол и 1 кафена чаша вода. Задушаване се десетина минути, като от време на време се разбърква. Като вече остане на мазнина, лападът се поръсва с червения пипер, разбърква се и веднага се прибавят разбитите с щипка сол и с киселото мляко яйца. Пържи се още 2–3 мин, за да се стъсти, и се сваля от огъня. При сервирането пожелание може да се поръси с натрошено сирене и с черен пипер.

#### ПЪЛНЕНА ЗЕЛКА

*Продукти:* 1 малка сурова зелка, 1 кафена чаша ориз, 2 кафени чаши олио, ½ бутилка бяло вино, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, черен пипер, 1 глава лук, лимон.

*Начин на приготвяне:* Зелката се изчиства и се измива. След това се попарва във вряла подсолена вода 10 мин. Изважда се и се оставя да изстине. В 1 кафена чаша олио и една кафена чаша вода 3 мин се задушават нарязаният лук и изчистеният и измит ориз, които се посоляват. Разбърква се. Прибавя се червеният пипер, разбърква се и се сваля от огъня. Поръсва се с черен пипер. Листата на зелката се разтварят и тя заприличва на разцъфнала роза. Между тях се насипва равномерно оризът, след това листата се притискат към средата, притягат се и се завързват здраво с конец. Зелката се слага в подходяща тенджерка, прибавят се ½ чаена лъжичка сол, 2–3 тънки резена лимон, 1 кафена чаша олио, бялото вино и 1 кафена чаша вода. Похлупва се и се вари на по-тих огън. След 20 мин се обръща с две лъжици на другата страна и се вари още 20 мин.

#### ПИПЕРКИ, ПЪЛНЕНИ С ОРИЗ

*Продукти:* 500 г пиперки за пълнене, 2 глави лук, 2 малки моркова, ¾ чаена чаша ориз, 2½ кафени чаши олио, 2 малки домати, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, черен пипер, чубрица, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Пиперките се измиват и се изчистват от семето. Дребно нарязаният лук и морковите се слагат в тиган и се прибавят ½ чаена лъжичка сол, олиото и 1 кафена чаша вода. Разбърква се няколко пъти и се задушаване 5 мин. Слагат се изчистеният

и измит ориз и 1 непълна чаена лъжичка сол и се вари 3 мин, като често се разбърква. Прибавя се червеният пипер, бързо се разбърква и се сваля от огъня. Слагат се настърганите домати, магданозът, чубрицата и смленият черен пипер и пълнежът се разбърква добре. Пиперките се пълнят с пълнката и се нареждат в тенджера. След това отворът им се поръсва с брашно. Прибавят се 2 чаени чаши вода и пиперките се покриват с подходяща чиния. Ястието се вари 25 мин, изважда се чинията и се вари още 10 мин на слаб огън. Поднася се студено с кисело мляко.

#### ПЪРЖЕНИ ПИПЕРКИ СЪС СОС

*Продукти:* 500 г пиперки за печене, 1 непълна кафена чаша олио, 4 домата, 2 яйца, 1 глава чесън, брашно, сол.

*Начин на приготвяне:* Пиперките се измиват, изпичат се, обелват се и се посоляват. Овалват се в брашно и се слагат в сгорещеното олио. Пържат се от двете страни до зачервяване. Накрая в горещата мазнина се слагат настърганите домати, щипка сол и едро нарязаният чесън и се пържат, като често се разбъркват. След 5 мин се прибавят изпържените пиперки и се заливат с предварително разбитите яйца. Леко се разбърква, за да могат яйцата да проникнат навсякъде и да се изпържат. След 2 мин ястието се сваля от огъня.

#### ПЪРЖЕНИ ПАТЛАДЖАНИ

*Продукти:* 2–3 патладжана (около 1 кг), сол, олио.

*Начин на приготвяне:* Патладжаните се измиват, изрязват им се дръжките и се обелват с ножчето за картофи. Нарязват се на кръгли парчета с дебелина около 0,5 см, посоляват се и се отцеждат 30 мин в наклонена тавичка. По желание могат да се овалят в брашно. Парчетата се слагат в сгорещеното олио и се пържат от двете страни до зачервяване. Щом олиото намалее, сипва се допълнително. Патладжаните се поднасят със счукан чесън, разбъркан с оцет, или със соса за пържените пиперки, но приготвен без яйцата.

## ЯСТИЯ С МЕСО

В голяма част от ястията се използва свинско месо. То е по-меко, сварява се за кратко време и предлага голямо разнообразие от ястия. Почти във всички предлагани рецепти, с изключение на някои по-характерни, свинското може да се замени с телешко, като технологията остава същата.

### КОНСЕРВИРАНО СВИНСКО МЕСО С ФАСУЛ

*Продукти:* 1 консерва „Стар боб в доматиен сос“, 1 консерва „Свинско в собствен сос“, 1 глава лук, 1 кафена чаша олио, щипка сол, щипка червен пипер, магданоз, джоджен.

*Начин на приготвяне:* Лукът се нарязва и се прибавят солта, олиото и 1½ кафени чаши вода. Вари се, като се разбърква. След десетина минути се прибавят предварително нарязаното месо, бобът, червеният пипер, магданозът и джодженът. Разбърква се и се оставя на слаб огън да ври още десетина минути. Поднася се със салата или с туршия.

### СВИНСКО МЕСО С ФАСУЛ

*Продукти:* 500 г свинско месо, 1 консерва „Стар боб в доматиен сос“, ½ чаена лъжичка сол, 2 супени лъжици олио, 1 глава лук, щипка червен пипер, магданоз, чубрица.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива, нарязва се на парчета и се залива с вода, колкото да се покрие. Преди да заври, се изгребва пяната и се посолява. След 30 мин се прибавят олиото и нарязаният лук. По време на варенето се долива по малко вода. След като месото омекне, прибавят се фасулът, магданозът, чубрицата и червеният пипер. Разбърква се и се оставя да ври на тих огън 4–5 мин.

### СВИНСКО МЕСО С КИСЕЛО ЗЕЛЕ

*Продукти:* 600 г свинско месо, 2 по-малки глави кисело зеле, 2 кафени чаши олио или мас, 1 чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива и се нарязва на парчета. Зелките се нарязват ситно, като им се отстраняват твърдите части, и се разделят на две. Едната част се слага на дъното на тенджерата, отгоре се нарежда месото, а най-отгоре се слага другата част. Прибавят се червеният пипер, мазнината и кафена чаша вода. Вари се на средно силен огън около 1 час, без да се разбърква. По желание може да се подправи с черен пипер на зърна.

Ако киселото зеле не е достатъчно солено, месото предварително се посолява, а ако е много кисело, изцежда се част от сока и се прибавя още 1 кафена чаша вода.

#### СВИНСКО МЕСО С ПРЯСНО ЗЕЛЕ

*Продукти:* 1 консерва „Свинско в собствен сос“, 6–7 супени лъжици от ястието „Прясно зеле с домати“.

*Начин на приготвяне:* Когато се приготвя прясно зеле с домати, една част от зелето се прехвърля в друг съд, преди да се сложи брашното. Прибавя се съдържанието на консервата, разбърква се внимателно и се вари на тих огън 4–5 мин.

#### СВИНСКО МЕСО ВИНЕН КЕБАП

*Продукти:* 600 г свинско месо от бута, 1½ кафени чаши олио, ½ глава чесън, 4 малки глави лук, 3 домата, 1 винена чаша бяло вино, 1 чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, 20 зърна черен пипер, дафинов лист.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива, нарязва се на парченца и се слага в по-дълбок съд с похлупак (тенджера от йенско стъкло, долната част от електрическа тенджера). Между парчетата месо се нареждат целите глави лук и скилидките чесън и се прибавят нарязаните на едро домати, дафиновият лист, черният пипер, солта, червеният пипер, олиото, виното и 2 кафени чаши вода. Съдът се похлупва и се поставя във фурната. Върху капака може да се сложи някаква тежест (например железен хаван). Пече се на тих огън 2½ часа, без да се отваря. Сервира се с пюре от картофи, с пържени или с варени картофи и със салата.

#### КОНСЕРВИРАНО СВИНСКО (ТЕЛЕШКО) МЕСО ДРУСАН КЕБАП

*Продукти:* 1 консерва „Свинско (телешко) в собствен сос“, 2–3 глави лук, 2 супени лъжици олио, щипка сол.

*Начин на приготвяне:* Месото от консервата се нарязва на големи парчета, прибавя се олиото и се слага на огъня. Разбърква се и веднага щом заври, се прибавят лукът и солта. Похлупва се, тенджерата се хваща с двете ръце, така че палците да притискат здраво капака, и се друсва около 2–3 мин. Кебапът се поднася топъл, с туршия. По желание може да се поръси с черен пипер.

#### СВИНСКО МЕСО ДРУСАН КЕБАП — II ВИД

*Продукти:* 600 г свинско месо за кебап, 3–4 глави лук, 3 супени лъжици олио, I чаена лъжичка сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива, нарязва се на парченца и се залива с вода, така че да се покрие. Преди завирането се изгребва пяната. Посолява се, прибавя се олиото и се вари, докато месото омекне. Месото трябва да остане само на мазника. Слага се нарязаният лук, похлупва се тенджерата и се разклаща 5–6 мин. Накрая се прибавя черният пипер.

#### ПЪРЖЕНО КОНСЕРВИРАНО МЕСО

*Продукти:* 1 месна консерва „Свинско ситно смляно“, мазнина, брашно.

*Начин на приготвяне:* Месото от консервата се нарязва на филии, които се овалват в брашно. Пържи се в сгорещената мазнина по 30 с от двете страни и се изважда. Поднася се с картофена салата с лук.

#### ПЪРЖЕНО КОНСЕРВИРАНО МЕСО С ЯЙЦА

*Продукти:* ½ месна консерва „Свинско ситно смляно“, 2 яйца, сол, олио, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Месото от консервата се нарязва на филии и се пържи по 30 с от всяка страна. Прибавят се яйцата, разбити с щипка сол и с 2 супени лъжици студена вода, и се разбърква леко. Съдът се разклаща, за да се изпържат яйцата, и се сваля от огъня. Поръсва се с червен пипер. Поднася се със салата от домати и лук.

#### ПАНИРАНО КОНСЕРВИРАНО МЕСО

*Продукти:* 1 месна консерва „Свинско ситно мляно“, 1 яйце, олио, брашно, сол.

*Начин на приготвяне:* Съдържанието на консервата се нарязва на филии, които се овалват в брашно и в яйце, разбито с щипка сол, и отново в брашно и в яйце. Пържат се в сгорещеното олио от двете страни до леко зачервяване. Поднасят се със салата. По желание може да се подправят с черен пипер.

#### КАЙМА С ПРЕСЕН ЛУК

*Продукти:* 500 г кайма, 2–3 връзки пресен лук, 1 кафена чаша олио, 2 яйца, 1 чаена лъжичка брашно, черен пипер, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, чубрица.

*Начин на приготвяне:* Каймата се слага в тиган или в тенджера и се прибавят олиото, нарязаният лук, солта и  $\frac{1}{2}$  кафена чаша вода. Разбърква се и се задушават, като често се бърка. След 10 мин се слага червеният пипер, разбърква се и се сваля от огъня. Изсипва се в тава, поръсва се с черен пипер и с чубрица и се пече 10 мин. Ястието се залива равномерно със смес, приготвена от размитото с малко вода брашно, яйцата и щипка сол, пече се още 3–4 мин и се изважда от фурната. Поднася се по вкус със зелена салата или с кисело мляко.

#### КАЙМА С МАКАРОНИ

*Продукти:* 500 г кайма, 4 домати,  $\frac{1}{2}$  пакет макарони (за предпочитане къси, линирани), 1 чаена лъжичка сол, черен пипер, 1 кафена чаша олио, 150 г кашкавал.

*Начин на приготвяне:* Каймата се слага в по-голяма тенджера и се посолява с  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол. Задушават се в олиото и в 1 кафена чаша вода десетина минути, като често се бърка. Слагат се настърганите домати и смленият черен пипер, разбърква се и ври още 5 мин. Прибавят се макароните,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол и 0,750 л топла вода, разбърква се и се вари на тих огън, като от време на време внимателно се бърка, за да не загори и за да не се разкашкат макароните. Вари се 20–25 мин. Поднася се с настърган кашкавал.

Ястието става вкусно и когато вместо с домати се приготви с кетчъп или с доматиен сос „Апетит“ в бутилки. При сервирането по желание могат да се използват пикантни подправки.



#### КАЙМА С ВАРЕНИ ЯЙЦА

*Продукти:* 500 г кайма, 50 г кашкавал, олио, 3 яйца, 1 домати, 1 глава лук, 1 чаена лъжичка сол, черен пипер, чубрица.

*Начин на приготвяне:* Яйцата се варят 10 мин, обелват се и се нарязват на кръгчета. В каймата се настъргват лукът, доматиът и кашкавалът, прибавят се солта, черният пипер и чубрицата и добре се разбърква. Разделя се на осем, от всяка част се оформя кюфте и едната страна се овалва в брашно. Върху неовалената с брашно страна на 4 от кюфтетата се нареждат кръгчета яйца. Похлупват се с останалите 4 кюфтета и се пържат в сгорещеното олио по десетина минути от всяка страна. По желание могат да се сервират с орехов сос.

#### СВИНСКО МЕСО С НАХУТ

*Продукти:* 600 г свинско месо, 2 консерви „Нахут“, 1 глава лук, 1 домати, 3 супени лъжици олио, 1½ чаени лъжички сол, щипка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива, нарязва се на парчета и се слага да се вари. Преди завирането се изгребва пяната и се посолява. След 20 мин се прибавят нарязаният лук и олиото. Когато месото започне да омеква, слагат се отцеденият от течността нахут, настърганият домати и червеният пипер и се разбърква. Щом се свари месото, прибавя се магданозът и се сваля от огъня.

#### КОНСЕРВИРАНО СВИНСКО МЕСО С НАХУТ

*Продукти:* 2 кутии консерва „Нахут“, 1 консерва „Свинско в собствен сос“, 1 домати, 1 чаена лъжичка брашно, сол, червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Нахутът се изсипва в тенджерата, прибавят се настърганият домати и солта и се оставя да ври 15 мин. Слагат се размитото в малко вода брашно и червен пипер, като се разбърква. Месото се нарязва на парчета и се нарежда отгоре. Вари се още 5 мин, прибавя се нарязаният магданоз и се сваля от огъня.

#### СВИНСКА ПЪРЖОЛА НА ТИГАН

*Продукти:* 2 пържоли, 2 глави лук, сол, олио, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Пържолите се измиват и се начукват. Посоляват се от двете страни и се поръсват с черен пипер. Оставят се да престоят на хладно 30–60 мин. Пържат се в похлупен тиган на средно силен огън до зачервяване. Нарездат се върху предварително нарязания и посолен лук, поливат се с горещо олио и се похлупват. След 5 мин са готови.

#### КАЙМА С ЛАПАД

*Продукти:* 500 г кайма, 1 глава лук, 2 кафени чаши олио, 1 непълна кафена чаша ориз, 1½ чаени лъжички сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, черен пипер, 30 листа лапад, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Лападът се изчиства, като се изрязва твърдата част, измива се добре и се нарязва по-едро. Каймата, нарязаният лук, измитият ориз, солта и червеният и черният пипер се слагат в тенджерата и се прибавят лападът, олиото, 5 кафени чаши вода и магданозът. Всичко се разбърква и се слага да се вари. От време на време се разбърква и ако се сгъсти много, добавя се топла вода. Сварява се за 35 мин, като през последните 10 мин ври на тих огън. Сервира се с кисело мляко, а по желание и с чесън.

#### КАЙМА С ЛОЗОВИ ЛИСТА

*Продукти:* 25 лозови листа, 500 г кайма, 1 непълна кафена чаша ориз, 1 глава лук, 2 кафени чаши олио, 1½ чаени лъжички сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, магданоз, джоджен, копър.

*Начин на приготвяне:* Ситно нарязаният лук, измитите и нарязани лозови листа и изчистеният и измит ориз се слагат в тенджерата. Прибавят се каймата, червеният пипер, солта, нарязаният магданоз, джоджен и копър, олиото и 2 кафени чаши вода. Разбърква се добре и се слага да ври. След 5 мин се доливат още 3 чаши топла вода, разбърква се и се оставя да ври. Сварява се за 35 мин, като от време на време се разбърква. Последните 10 мин ври на тих огън. Сервира се с кисело мляко.

#### КАЙМА С КИСЕЛО ЗЕЛЕ

*Продукти:* 1 кисела зелка, 600 г кайма, 1 непълна кафена чаша ориз, 1½ кафени чаши олио (свинска мас), 1 глава лук, чубрица, 1

чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Каймата се слага в дълбок съд и се прибавят нарязаният лук, солта, измитият ориз, червеният пипер, чубрицата и черният пипер. Сипват се мазнината и 1 кафена чаша вода и се разбърква. Нарязва се зелката, като се премахват твърдите части. Разбърква се добре, прибавя се 1 кафена чаша вода и се вари на средно силен огън. От време на време се разбърква. Ако се сгъсти много, добавя се топла вода. Сварява се за 30–35 мин.

#### СВИНСКО МЕСО С КАРТОФИ

*Продукти:* 600 г свинско месо, 1 кг картофи (може и пресни), 2 домата. 1 глава лук, 1 глава чесън, ½ кафена чаша олио, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива, нарязва се на парчета и се залива с вода, така че да се покрие. Преди да заври, изгребва се пяната. 20 мин след завирането се слагат нарязаният лук, солта и олиото. Когато месото омекне (обикновено след около 50 мин от завирането), прибавят се обелените и едро нарязани картофи, червеният пипер, чесънът, настърганите домати и щипка сол и се разбърква. Вари се на по-слаб огън 20–25 мин, като се доливат 1–2 кафени чаши вода. Прибавя се магданозът и се сваля от огъня.

#### КОНСЕРВИРАНО СВИНСКО МЕСО С КАРТОФИ

*Продукти:* 500 г картофи, 1 месна консерва „Свинско в собствен сос“, 1 глава лук, ½ кафена чаша олио, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Лукът се изчиства и се нарязва ситно. Картофите се измиват, обелват се, измиват се отново и се нарязват по-едро. Прибавят се лукът, солта, червеният пипер и олиото. Сипват се 2 кафени чаши вода, разбърква се и се слага да ври. След 20 мин се прибавя едро нарязаното месо. Вари се и се бърка внимателно още 5 мин, прибавя се магданозът и се сваля от огъня. По желание може да се поръси с черен пипер. Поднася се със салата.

#### КОНСЕРВИРАНО МЕСО, ЗАДУШЕНО С ЛУК

*Продукти:* 1 консерва „Свинско (телешко) в собствен сос“, 3 глави лук, 2 супени лъжици олио, щипка сол, щипка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Лукът се нарязва и се слага в съд с капак. Прибавят се солта, олиото и 8 супени лъжици бульон или вода. Похлупва се и се задушават 5 мин. Прибавят се нарязаното на парчета месо и червеният пипер. Вари се още 4 мин и се сваля от огъня.

#### МЕСО, ЗАДУШЕНО С ЛУК

Месото — 600 г прясно свинско или телешко, се вари в подсолена вода, обезкостява се и се приготвя както консервираното месо, задушено с лук. Останалият бульон се използва при приготвяне на други ястия.

#### ЛЯТНА КАПАМА — СПЕЦИАЛИТЕТ ЗА ГОСТИ

*Продукти:* 500 г свинско месо, 500 г телешко месо, 4 пилешки бутчета или 1 пиле (около 1 кг), 15 малки глави лук, 2 кафени чаши олио, 3 домата, 1 глава чесън, ½ чаена чаша сухо бяло вино, 1½ чаени лъжички сол, 2–3 дафинови листа, 15–20 зърна черен пипер, 1 чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива, обезкостява се и се нарязва на парчета. Бутчетата също се измиват и се срязват на две. Доматите се нарязват едро, чесънът се изчиства, лукът се изчиства, измива се и главите се оставят цели. Продуктите се нареждат в по-голяма и широка тенджерата (може долната част на електрическа тенджерата) по следния начин: Парчетата месо се слагат разбъркано, между тях се нареждат главите лук и дафиновите листа, а отгоре се поръсва черният пипер. Доматите се нареждат равномерно върху всички продукти. Поръсват се солта и червеният пипер и се сипват олиото, бялото вино и 1 кафена чаша вода. Тенджерата се разклаща няколко пъти на всички страни, за да се слягат продуктите, похлупва се и се поставя на дъното на фурната, като капакът се притиска с тежест. Пече се на тих огън 3 часа, без да се отваря. След 2 часа може да се провери количеството на водата и ако е необходимо, да се долее. Поднася се топло.

През зимата се прибавя и 400 г нарязана на парчета кървавица. Ястието се приготвя в по-голямо количество и е подходящо за гости.

#### ПИПЕРКИ, ПЪЛНЕНИ С МЕСО

*Продукти:* 500 г кайма, 1 кг пиперки за пълнене, 1 непълна кафена чаша ориз, 1 домати, 1½ кафени чаши олио, 1 глава лук, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, чубрица, малко черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Пиперките се измиват и се изчистват от семето. Каймата се слага заедно с изчистения и измит ориз и ситно нарязания лук в по-дълбок съд. Прибавят се солта, червеният пипер, чубрицата, черният пипер, настърганият домати и олиото. Ако месото не е много сочно, прибавя се 1 непълна кафена чаша вода. Разбърква се добре. Пиперките се пълнят с пълнката и отгоре се поръсва брашно. Нарездат се в тенджерата, заливат се с 1½ кафени чаши вода, покриват се с чиния и се похлупват. Варят се на средно силен огън 20 мин, маха се чинията и се оставят на тих огън още 10 мин. Поднасят се топли, с кисело мляко.

#### ТЕЛЕШКО МЕСО С ДОМАТИ

*Продукти:* 600 г телешко месо, 6 домати, 1 глава лук, ½ чаена лъжичка брашно, 1 кафена чаша олио, 1 чаена лъжичка сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Месото се измива, нарязва се на парчета и се залива с вода, така че да се покрие. Преди да заври, изгребва се пяната. След 20 мин се прибавят нарязаният лук, олиото и солта. Доматите се нарязват по-едро и се слагат, когато месото омекне. Разбърква се и се вари 10 мин. Сипва се размитото с малко вода брашно и се разбърква. Вари се 2–3 мин, прибавя се нарязаният магданоз и се сваля от огъня.

#### КОНСЕРВИРАНО ТЕЛЕШКО МЕСО С ДОМАТИ

*Продукти:* 1 консерва „Телешко в собствен сос“, 3 домати, ½ кафена чаша олио, щипка сол, ½ чаена лъжичка брашно, щипка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Доматите се измиват, нарязват се по-едро и се слагат заедно със солта в дълбок съд. Варят се 10 мин, като често се разбърква. Прибавят се размитото с малко вода брашно и червен пипер. Разбърква се няколко пъти и се оставя на тих огън. Прибавя се

нарязаното на парчета месо и след няколко минути се сваля от огъня. Поръсва се с нарязания магданоз.

#### ДРОБ-САРМА ОТ КАЙМА

*Продукти:* 500 г кайма, 2 яйца, 1 кафена чаша ориз, 1 глава лук, 1 кафена чаша олио или  $\frac{1}{2}$  пакетче краве масло, 5 супени лъжици кисело мляко, 1 чаена лъжичка сол,  $1\frac{1}{2}$  чаени лъжички червен пипер, магданоз, джоджен, 5 супени лъжици кисело мляко.

*Начин на приготвяне:* Изчистеният, измит и ситно нарязан лук се слага в тиган или в тенджерата и се прибавят олиото, 2 супени лъжици вода и щипка сол. Задушават се няколко минути и се прибавя изчистеният и измит ориз. Разбърква се и се задушават още няколко минути. Сваля се от огъня и се изсипва в тавичка. Каймата се разбърква с 1 кафена чаша вода и с 1 чаена лъжичка сол и се прибавя към ориза. Слагат се яйцата, киселото мляко, червеният пипер (по желание може да се прибави и черен пипер), нарязаният магданоз и джоджен. Сипват се 3 кафени чаши вода и всичко се разбърква много добре. Пече се в загрята фурна 35 мин.

#### МЕСНО РУЛО

*Продукти:* 600 г кайма, 200 г кренвирши, 200 г гъби, 100 г пушено и 100 г топено сирене, 2 яйца,  $\frac{1}{4}$  пакетче краве масло, щипка сол, бахар, чубрица, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Кренвиршите се обелват, разрязват се по дължина на две и после напречно на малки парченца, сиренето се нарязва на парченца, големи колкото царевично зърно, гъбите се измиват и се нарязват ситно. Всичко се смесва с каймата в дълбок съд. Прибавят се разбитите яйца, солта и подправките и най-накрая — маслото, което се нарязва на малки парченца. Разбърква се много добре и се изсипва в тавичка за кекс. Пече се в загрята фурна на средно силен огън до зачервяване — 20–30 мин. Поднася се топло, като се нарязва на парчета с дебелина около 2 см.

#### ЗАДУШЕНИ ПЪРЖОЛИ

*Продукти:* 2–3 вратни пържоли (500–600 г),  $\frac{1}{2}$  кафена чаша олио,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол, 10–15 зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Пържолите се измиват, обезкостяват се и се посоляват. Прибавят се черният пипер, олиото и 1 кафена чаша вода. Похлупва се и се пече на по-слаба фурна 45–50 мин. Пържолите се поднасят с пюре от картофи и с кисела салата или с туршия.

#### МАРИНОВАНИ ПЪРЖЕНИ ПЪРЖОЛИ

*Продукти:* 2 свински пържоли (около 500 г), ½ буркан мариновани капии (за предпочитане цели), сол, олио.

*Начин на приготвяне:* Пържолите се начукват, посоляват се и се пържат в тиган. Капиите се нареждат в подходяща чиния, посоляват се и върху тях се слагат изпържените и още горещи пържоли. Заливат се с 3–4 супени лъжици сок от буркана и с 2 супени лъжици горещо олио. По желание може да се поръси черен пипер.

#### ПЪРЖОЛИ ПО РОМАНСКИ

*Продукти:* 2 пържоли, 2 филии хляб, 50 г шунка, 50 г кашкавал, 1 домати или 1 кисела краставица.

*Начин на приготвяне:* Пържолите се измиват, обезкостяват се, посоляват се и се изпържват или се задушават. Още топли се поставят върху изпържени филии. Отгоре се нареждат тънко нарязани парчета от домати или от кисела краставица, парченца шунка и най-отгоре — широки парчета кашкавал. Пекат се във фурна, докато кашкавалът се зачерви.

#### ДЕБЪРЦИНИ НА ТИГАН

*Продукти:* 300 г дебърцини, 3 супени лъжици олио.

*Начин на приготвяне:* Дебърцините се обелват, нарязват се на парчета, дълги около 4–5 см, и се слагат в тиган. Сипват се олиото и 2 супени лъжици вода и се слагат на огъня. Похлупват се и от време на време тиганът енергично се разклаща. След няколко минути са готови. Сервират се със зелена или с друга салата.

#### ПЕЧЕНИ МАКЕДОНСКИ НАДЕНИЦИ

*Продукти:* 2 македонски наденици, 2 супени лъжици олио.

*Начин на приготвяне:* Върху надениците се правят напречни нарязи на разстояние около 2 см. Слагат се в тавичка, заливат се с 2 супени лъжици вода и с олиото и се пекат в грила. Когато се зачервят и се надуват, обръщат се с вилица и се пекат от другата страна. Поднасят се със салата.



## СУПИ И ЯСТИЯ С ПИЛЕ

Пилешкото месо е един от основните продукти в нашата храна. То е бедно на мазнини, лесно смилаемо и вкусно. Особено важно е, че се сварява за кратко време и технологичната му обработка не е трудна. Характерната му особеност да се комбинира с много други продукти предлага голямо разнообразие от ястия, повечето от които се приготвят бързо и лесно. Обикновено ястията с пилешко месо се приготвят след топлинната обработка на пилето, като се прибавят съответните продукти. В този случай обаче се получават 4–5 порции от един вид ястие. С оглед на задачите на книгата голяма част от предложените рецепти са за 1–2 порции, които се приготвят от парче предварително сварено пиле и с част от бульона. Това дава и по-голяма възможност за разнообразяване на ястията.

### ВАРЕНО ПИЛЕ

*Продукти:* 1 пиле (около 1,2 кг), 2 чаени лъжички сол.

*Начин на приготвяне:* Ако пилето е с вътрешности, те се измиват и се нарязват. Слага се да ври в 1½ л вода. Преди завирането се обира пяната. След 10 мин се прибавя солта. Сварява се за около 1 час, като се внимава да не се превари. Обикновено при извирането на водата част от пилето остава непокрито, затова няколко пъти то се обръща. Свареното пиле и бульонът се използват за приготвяне на ястия и на супи.

### ПИЛЕШКИ БУЛЪОН С ЖЪЛТЪК

*Продукти:* пилешки бульон, магданоз, 1 жълтък, лимон.

*Начин на приготвяне:* След като се извади, свареното пиле и част от бульона се отдели за приготвяне на някое ястие, в останалия бульон се прибавя само малко нарязан магданоз. Поднася се горещ, като се прибавят жълтъкът и лимонът. Жълтъкът се разбива внимателно с лъжица. По желание може да се поръси с черен пипер.

### ПИЛЕШКА СУПА

*Продукти:* 2 чаени чаши пилешки бульон, месо от сварено пиле, 2 супени лъжици ориз, 1 домати, магданоз, лимон.

*Начин на приготвяне:* Към бульона се прибавят изчистеният и измит ориз и нарязаният домати. Вари се на тих огън, докато се свари оризът — около 20 мин. Прибавят се 1–2 по-малки порции от пилето — например крилата или полученото при обезкостяването на гръбначната част сварено месо. Накрая се слага нарязаният магданоз. Поднася се с лимон и по желание се поръсва с черен пипер. Супата може да се застрои с яйце (вж. застройка с яйце за супи).

#### ПИЛЕ РАЗСОЛ

*Продукти:* 1 малко пиле (700–800 г), сол, магданоз, черен пипер, лимон или оцет.

*Начин на приготвяне:* Свареното пиле се изважда от бульона, оставя се да изстине и се накъсва на малки парчета, а може и да се обезкости. Месото се слага обратно в горещия бульон и се прибавят нарязаният магданоз и черният пипер. Похлупва се и се оставя 5 мин на тих огън. Поднася се с оцет или с лимон.

По желание накрая може да се прибави бучка краве масло, голяма колкото орех.

#### ПИЛЕ С ОРИЗ

*Продукти:* ½ сварено пиле, 2 кафени чаши ориз, ½ пакетче краве масло, 6 кафени чаши пилешки бульон, ½ чаена лъжичка сол, черен пипер на зърна.

*Начин на приготвяне:* Оризът се изчиства, измива се и се слага в тавичка. Прибавят се солта, черният пипер, пилешкият бульон и маслото и се разбърква. Пече се в загрята фурна. След 10 мин се слагат порциите пилешко месо, като преди това оризът се разбърква. Пече се, докато оризът се свари — обикновено още 10–15 мин. Ако е необходимо, добавя се малко топла вода или бульон.

#### ПИЛЕ С ДОМАТИ

*Продукти:* 500 г домати, ½ сварено пиле, 1 глава лук, ½ лъжичка сол, 1½ кафени чаши пилешки бульон, 1 кафена чаша олио или ½

пакетче краве масло, 1 чаена лъжичка брашно, ½ чаена лъжичка червен пипер, няколко зърна черен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Изчистеният, измит и ситно нарязан лук и обелените и едро нарязани домати се посоляват и се задушават в мазнината 10 мин. Брашното се размива в 3 супени лъжици хладък бульон и се прибавя, като се разбърква. Слагат се червеният и черният пипер и нарязаният магданоз и се залива с пилешкия бульон. Разбърква се добре, прибавя се пилешкото месо и се оставя да ври още 10 мин на тих огън. През зимата ястието може да се приготви с консервирани домати.

#### ПИЛЕ С КАРТОФИ

*Продукти:* 500 г картофи, ½ сварено пиле, 1 глава лук, 2 домата, 1 кафена чаша олио или ½ пакетче краве масло, ½ чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, магданоз, 2 кафени чаши пилешки бульон.

*Начин на приготвяне:* Картофите се обелват, измиват се, нарязват се по-едро и се слагат с изчистения и нарязан лук в тенджера. Прибавят се солта, червеният пипер, настърганите или ситно нарязани домати, мазнината и бульонът, разбърква се и се слага на огъня. След 15 мин се прибавя нарязаното на порции пиле. Внимателно се разбърква и се вари на тих огън още 10 мин. Слага се нарязаният магданоз и се сваля от огъня. Може да се поднесе със салата от прясно зеле или от домати.

#### ПИЛЕ ПОПСКА ЯХНИЯ

*Продукти:* ½ пиле или 2 пилешки бутчета, 15 малки глави лук, 1½ кафени чаши олио или ½ пакетче краве масло, 1 кафена чаша бяло вино, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, 1 дафинов лист, няколко зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Лукът се изчиства, измива се и се слага заедно с нарязаното на порции месо (бутчетата се срязват на 2 части в ставата) в тенджера. Прибавят се солта, червеният и черният пипер, дафиновият лист, мазнината, бялото вино и 1 кафена чаша вода. Разбърква се и се вари около 50 мин на по-слаб огън, без да се отхлупва. Няколко пъти тенджерата се разклаща.

#### ПОПСКА ЯХНИЯ ОТ СВАРЕНО ПИЛЕ

*Продукти:* ½ сварено пиле, 1 кафена чаша пилешки бульон, 15 малки глави лук, 1 кафена чаша олио или ⅓ пакетче краве масло, 1 чаена лъжичка брашно, ½ чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер, 1 дафинов лист, няколко зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Изчистеният и измит лук се посолява и се задушават 15 мин в мазнината и бульона. Брашното и червеният пипер се размиват в малко вода или бульон и се сипват, като внимателно се разбърква. Нарезда се нарязаното на порции месо, прибавят се черният пипер и дафиновият лист и се оставя да ври още 10 мин на тих огън.

#### БЯЛО ПИЛЕШКО МЕСО НА ФУРНА

*Продукти:* бялото месо на 1 сурово пиле заедно с кожата, 1 непълна кафена чаша ориз, 1 средно голяма тиквичка, ¼ пакетче краве масло, ½ кафена чаша олио, 1 чаена лъжичка сол, магданоз, джоджен, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Обезкостеното бяло месо се нарязва с остър нож на малки парченца. Оризът се изчиства и се измива. Тиквичката се остъргва с нож, измива се и се нарязва на малки кубчета. Магданозът и джодженът също се нарязват, като джодженът трябва да преобладава. Продуктите се слагат в тавичка, прибавят се солта, малко червен пипер, 3 кафени чаши вода и маслото и се разбърква добре. Пече се 35 мин в предварително загрята фурна, като в началото се разбърква 3–4 пъти. Сервира се топло. По желание може да се поднесе с кисело мляко.

#### ПИЛЕ ПАПРИКАШ

*Продукти:* 1 буркан стерилизиран паприкаш, ½ сварено пиле, 1 глава лук, 1 кафена чаша олио или ⅓ пакетче краве масло, 2 кафени чаши пилешки бульон, ½ чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка брашно, ½ чаена лъжичка червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Лукът се изчиства, нарязва се и се задушават 5 мин в мазнината и в 1 кафена чаша бульон. Първо се слага брашното, като се бърка 1 мин, а после — червеният пипер, като се

разбърква 2–3 пъти. Веднага се прибавя паприкашът, като по-едрите парчета се нарязват предварително. Залива се с 1 кафена чаша бульон, разбърква се и се оставя да заври. Слагат се порциите месо и нарязаният магданоз и се оставя да ври 5 мин на тих огън. За да не стане паприкашът кисел, целите домати може да се махнат.

#### ПИЛЕШКА ЯХНИЯ С ГЪБИ

*Продукти:* ½ буркан стерилизирани гъби, ½ сварено пиле, 2 глави лук, ½ кафена чаша олио, ¼ пакетче краве масло, ½ чаена лъжичка сол, 1 супена лъжица брашно, ½ чаена лъжичка червен пипер, 3½ кафени чаши бульон, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Едро нарязаният лук се посолява и се задушава 5 мин в мазнината и в ½ кафена чаша бульон. Прибавят се нарязаните гъби, разбърква се и се задушава още 5 мин. Слага се брашното, бърка се около 1 мин, прибавя се червеният пипер, разбърква се бързо и се залива с 3 кафени чаши бульон. Поръсва се с черен пипер и се пускат парчетата месо. Внимателно се разбърква и се оставя да ври десетина минути на тих огън.

Ястието може да се приготви и с пресни гъби (500 г), които се изчистват, измиват се и се нарязват. Посоляват се, варят се 30 мин и се прибавят към задушения лук.

#### ПИЛЕ, ЗАДУШЕНО С МАСЛО

*Продукти:* ½ сварено пиле, ½ пакетче краве масло, ½ кафена чаша пилешки бульон.

*Начин на приготвяне:* Маслото и бульонът се слагат на огъня. Когато заври, прибавя се предварително посоленото сварено пиле, похлупва се и се задушава 6–7 мин. Обръща се и се задушава още 6–7 мин, докато остане на мазнина. Поднася се топло, с картофена салата. По желание може да се поръси с черен пипер.

#### ПИЛЕ, ЗАДУШЕНО С ЧЕСЪН

*Продукти:* ¼ сварено пиле, 1 глава чесън, ½ пакетче краве масло, 1 малък домати, 2 супени лъжици пилешки бульон.

*Начин на приготвяне:* Пилето се посолява и се пържи в маслото 1 мин от двете страни. Прибавят се предварително счуканият или

нарязан чесън, настърганият домати и пилешкият бульон. Похлупва се и се задушават 4–5 мин на по-слаб огън, като на два пъти се обръща. По желание може да се поръси с черен пипер.

#### ПЪРЖЕН ПИЛЕШКИ ЧЕРЕН ДРОБ

*Продукти:* пилешки черни дробчета, сол, брашно, краве масло.

*Начин на приготвяне:* Пилешките дробчета се измиват в няколко води. Ако има жили, изрязват се. Изсипват се в по-дълбок съд, посоляват се, разбъркват се и се оставят. След 15–20 мин дробчетата се отцеждат от водата и се овалват обилно в брашно. След това се изтръскват и се оставят настрана готови за пържене. Пържат се в сгорещеното масло по 1–2 мин от двете страни. Внимава се да не се препържат, тъй като губят част от вкусовите си качества. Поднасят се топли, със салата.

#### ПИЛЕ КАША

*Продукти:* ½ сварено пиле, ½ краве масло, ½ глава чесън, 1½ чаени чаши пилешки бульон, 2 супени лъжици брашно, сол, оцет.

*Начин на приготвяне:* Маслото се загрива в тиган и се прибавя брашното. Пържи се до златист цвят, като непрекъснато се бърка — обикновено 3–4 мин. Бавно се налива бульонът, като бъркането продължава — получава се немного гъста каша. Прибавят се нарязаният чесън и няколко капки оцет. Разбърква се и в кашата се нареждат порциите месо. Ако бульонът е добре посолен, не се прибавя сол, а ако не е солен — посолява се с щипка сол. Чесънът може да се сложи преди брашното и да се пържи 1 мин. Така той омеква, но губи част от аромата си.

#### ПИЛЕ С ПРЯСНО ЗЕЛЕ

*Продукти:* 1 средно голямо пиле (около 800–900 г), 1 зелка (около 1,5 кг), 2 кафени чаши олио, 3 домати (може и консервирани), 2 чаени лъжички сол, магданоз, черен пипер на зърна.

*Начин на приготвяне:* Пилето се измива и се нарязва на порции. Зелето се изчиства, измива се, изрязват се твърдите му части и се нарязва на ивици. В по-голяма тенджерка се слага половината зеле, отгоре се нареждат порциите месо и се прибавя останалото зеле.

Посолява се и се слагат настърганите домати, олиото и 3 кафени чаши вода. Вари се 1 час на средно силен огън; 10 мин преди края се прибавят малко нарязан магданоз и няколко зърна черен пипер.

#### ПИЛЕ В КЕСИЯ

*Продукти:* 1 пиле (около 1 кг) без вътрешности, ½ пакетче краве масло, 1 пълна чаена лъжичка сол, 2 книжни кесии.

*Начин на приготвяне:* Пилето се измива и се посолява. Ръцете се топят в сол и се разтриват всички части на пилето, за да може солта да се разнесе равномерно навсякъде. Вътрешността също се посолява, след което вътре се поставят парчета масло. Едната кесия се намазва отвътре и отвън с краве масло (може и с олио). Пилето се пъха в нея и свободният ѝ край се завързва. Пъхва се в другата кесия, слага се в подходящ съд и се пече в загрята фурна около 1½ часа — докато хартията потъмнее напълно. Обръща се често. Поднася се горещо, като се полива с мазнината.

Този начин на приготвяне на пиле се препоръчва, ако няма грил, защото по вкус пилето, печено в кесия, се доближава много до печеното на грил пиле.

## СУПИ И ЯСТИЯ С РИБА

Рибата е вкусна и полезна храна. Със своето разнообразие тя ни предлага най-различни вкусни ястия. Много мъже не обичат рибата поради многото кости, други поради това, че трябва да се чисти, а те не умеят това. Тъй като за приготвянето на голяма част от ястията с риба се изискват големи кулинарни познания, в предлаганите рецепти са подбрани ястия с минимална трудност. Рибарските магазини предлагат изчистена и обезкостена риба, което е голямо улеснение.

### БЪРЗА РИБЕНА ЧОРБА

*Продукти:* 1 рибена консерва „Скумрия в собствен сос“, 1 рибена консерва „Копърка“, 1 малка глава лук, 3 домата, 3 супени лъжици олио, 1 чаена лъжичка сол, черен пипер на зърна, магданоз.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото, нарязаният лук и домати и се оставя да ври 10 мин. Прибавят се съдържанието на двете рибени консерви и няколко зърна черен пипер и се разбърква. Вари се още 3 мин и се сваля от огъня. Прибавя се нарязаният магданоз. По желание се поднася с лимон.

### РИБЕНА ЧОРБА

*Продукти:* 500–600 г филе скумрия, 1 глава лук, 3 домата, 1 чаена лъжичка сол, 1 непълна кафена чаша олио, няколко зърна черен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук. След като поври 5 мин, прибавят се измитата и нарязана на парчета риба, настърганите домати и черният пипер. Ври десетина минути, слага се нарязаният магданоз и се сваля от огъня. Поднася се с лимон.

### МАРИНОВАНА БЯЛА РИБА

*Продукти:* 600–700 г бяла риба, 1 глава чесън, 5 супени лъжици олио, 3 супени лъжици оцет, 1–2 щипки сол, няколко зърна черен



пипер.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства, измива се и се вари в подсолена вода около 15 мин. Обезкостява се, обелва се кожата и се накъсва на парченца, които се слагат в тенджерата или в тиган. Прибавят се ситно нарязаният чесън, олиото, оцетът, солта, черният пипер и 1 супена лъжица вода. Похлупва се и се оставя да ври 5–6 мин, като съдът се разклаща няколко пъти. Сервира се студена, с подходяща гарнитура — варени картофи, картофена салата или рибен сос.

#### БЯЛА РИБА (ЧИГА ИЛИ МЕРЛУЗА) С МАЙОНЕЗА

*Продукти:* 500–600 г риба, ½ опаковка майонеза, сол.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства, измива се и се разрязва напречно на 2 части. Поставя се в кипяща подсолена вода да ври около 20 мин. Изважда се и се оставя да изстине. Обезкостява се и се обелва кожата. Накъсва се на малки парчета, които се посоляват, нареждат се в чиния и се заливат с майонеза. Майонезата се разнася с нож върху рибата и накрая се заглажда, така че да я покрие плътно. По желание се поръсва с черен пипер. Украсява се с подходяща гарнитура. Може да се поднесе и самостоятелно като предястие.

#### БЯЛА РИБА (МЕРЛУЗА) С МАГДАНОЗ

*Продукти:* 1–2 риби (500–600 г), олио, 1 връзка магданоз, сол, лимон.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства, измива се и се слага в подсолена кипяща вода. Ври около 20 мин, изважда се и се оставя да изстине. Обезкостява се и се накъсва на по-големи продълговати парчета. Нарежда се в по-дълбока чиния на редове и върху всеки ред се поръсва с изчистения и ситно нарязан магданоз. Накрая се прибавят олиото и лимоновият сок. Поднася се с подходяща гарнитура — варени картофи или рибен сос.

Рибата се чисти по следния начин: Първо се отрязва главата, после с остър нож се прави разрез по дължината на корема. Разтваря се и се изваждат вътрешностите. Измива се обилно с вода.

#### ФИЛЕ ОТ МЕРЛУЗА С ВИНЕН СОС

*Продукти:* 600 г филе от мерлуза, 1 глава чесън, 2 кафени чаши бяло вино, 1 кафена чаша олио, сол, 2 дафинови листа, няколко зърна черен пипер, 3 кръгли парчета лимон.

*Начин на приготвяне:* Филето се измива добре, посолява се и се нарежда в тавичка с кожата надолу. Прибавят се едро нарязаният чесън, дафиновите листа, лимонът, черният пипер, олиото, виното и 1½ кафени чаши вода. Тавичката се разклаща, за да се смесят добре всички продукти, и се поставя в загрята фурна. Пече се 10–15 мин, обръща се и се пече още десетина минути. Филето се поднася както топло, така и студено.

#### ПАНИРАНИ ФИЛЕТА ОТ МЕРЛУЗА

*Продукти:* филе от мерлуза, яйца, брашно, копър, олио, сол.

*Начин на приготвяне:* Рибата се оставя да се размрази, измива се и се нарязва на малки парчета — 2–3 см широки, 5–6 см дълги. Слага се в дълбок съд, посолява се, като се разбърква с ръка, и се оставя да престои 30 мин. В една чиния се разбиват 2 яйца (ако се свършат, разбиват се още), а в друга се слага брашно. Всяко парче се панира в брашно, в яйце и пак в брашно и в яйце и се пържи в сторещеното олио до зачервяване, след което се обръща. Панираната риба се нарежда в съд с капак, като всеки ред се поръсва с нарязания копър и с лимонов сок. Съдът трябва непрекъснато да се похлупва и от време на време да се раздрусва, за да могат подправките да проникнат във всяко парче. Накрая се прибавят останалият копър и лимонов сок и се похлупва. Обикновено рибата се поднася топла. Ако се приготви така, мерлузата загубва част от специфичната си миризма и става по-вкусна.

#### ФИЛЕ ОТ СКУМРИЯ С ДОМАТЕН СОС

*Продукти:* 600 г филе от скумрия, 3–4 домата, 1 непълна кафена чаша олио, сол, 2 дафинови листа, няколко зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Филето се измива, слага се в тавичка и се посолява. Прибавят се настърганите домати, дафиновите листа, черният пипер, олиото и 2 кафени чаши вода. Разбърква се и парчетата се нареждат в тавичката с кожата надолу. Пече се в загрята фурна. След 15 мин филетата се обръщат с вилица и се пекат още 15 мин. Поднасят се с варени картофи.

#### ФИЛЕ ОТ СКУМРИЯ СЪС СПЕЦИАЛЕН СОС

*Продукти:* 600 г филе от скумрия, 250 г кисели краставици, 20 маслини, 1 кафена чаша олио, сол, 2 дафинови листа, няколко зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Киселите краставици се нарязват на кръгли парченца и се слагат в тавичка. Прибавят се маслините, дафиновите листа, черният пипер, олиото и 1 чаена чаша вода и се разбърква. Измитата и посолена риба се нарежда в приготвения сос с кожата надолу и се пече в загрята фурна. След 15 мин филетата се обръщат с вилица и се пекат още 15 мин.

Ако няма филе от скумрия, ястието може да се приготви и от цели изчистени скумрии.

#### СКУМРИЯ С ЧЕСЪН

*Продукти:* 4 скумрии, 2 глави чесън, 1 кафена чаша олио, 2 дафинови листа, няколко зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства, измива се, посолява се и се нарежда в тавичка. Поръсва се равномерно с изчистения и нарязан чесън. Прибавят се дафиновите листа, черният пипер, олиото и 1½ чаши вода. Пече се 15 мин от едната и 15 мин от другата страна. Поднася се с варени картофи и с лимон.

Скумрията се изчиства по следния начин: С палеца и показалеца се захващат хрилете откъм едната страна на главата и се отскубват. Заедно с тях излиза и част от вътрешностите. След това с остър нож се прави разрез по дължината на корема, отваря се и се доизчиства. Измива се обилно с вода. Остава се да се изкисне в студена вода 10 мин. Главата не се отрязва. След като се изпече или се изпържи, тя омеква и е вкусна.

#### ПЪРЖЕНО ФИЛЕ ОТ СКУМРИЯ

*Продукти:* филе от скумрия, олио, брашно.

*Начин на приготвяне:* Филето се измива, посолява се и престоява в тавичка най-малко 30 мин. Всяко парче се овалва в брашно и се пържи в сторещеното олио до зачервяване. Обръща се от другата

страна. Поднася се със салата от домати. По желание може да се полее със сос за риба.

#### ПУШЕНА СКУМРИЯ С ДОМАТЕН СОС

*Продукти:* 1 пушена скумрия, 3 домата, 1 глава стар или 1 връзка пресен чесън, 2 супени лъжици олио, щипка сол.

*Начин на приготвяне:* Настърганите домати се посоляват и се слагат заедно с олиото на огъня. След 5 мин се прибавя изчистеният и счукан чесън (ако е пресен, се нарязва ситно), разбърква се и се оставя да ври, докато остане на мазнина — още 4–5 мин. Парчетата пушена скумрия се нареждат в чиния и се заливат с топлия сос.

Рибата се изчиства от кожата и от костите по следния начин: Отрязва се главата и с ножа се отстранява по дължината на гърба твърдата част; същото се прави и от средата на корема до опашката. Рибата се обелва, като кожата се захваща с ножа откъм главата и се свлича по посока на опашката. Разрязва се на две половини по дължината на гърба, като се внимава ножът да се движи плътно покрай средната кост. Изрязват се жълтите места с костите на предната част, отстранява се средната кост и получените филета се нарязват напречно на филии.

#### САРДЕЛА

*Продукти:* 500 г пресен сафрид (сардина, дребна бяла риба или хамсия), ½ кафена чаша олио, 2–3 дафинови листа, 10–15 зърна черен пипер, сол.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства, измива се, посолява се и се нарежда на един ред в тавичка. Прибавят се дафиновият лист, черният пипер, олиото и 1 кафена чаша вода. Пече се, докато остане само на мазнина — около 15–20 мин. Поднася се студена.

#### РИБАРСКИ СОС

*Продукти:* 3–4 супени лъжици мазнина от пържена риба, 2 глави чесън, щипка сол, 1 кафена чаша оцет.

*Начин на приготвяне:* Чесънът се счукува със солта в хаван (ако е пресен, нарязва се ситно) и се пържи 2–3 мин в горещата мазнина, като се разбърква. Прибавя се оцетът, разбърква се добре и се сваля от

огъня. Ако оцетът е много кисел, разрежда се с вода. По желание може да се нареже люта чушка.

#### ОРЕХОВ СОС ЗА РИБА

*Продукти:* 10 ореха, 1 глава чесън, сол, 1 кафена чаша оцет. 1 непълна кафена чаша олио.

*Начин на приготвяне:* Орехите се изчистват, счукват се в железен хаван или се нарязват ситно и се изсипват в по-дълбок съд. Прибавят се счуканият с щипка сол чесън, оцетът, 1 кафена чаша гореща вода и 2 щипки сол и се разбърква. Олиото се сгорещява и с него се попарва сместа.

#### АПЕТИТЕН СОС ЗА РИБА

*Продукти:* 1 бурканче лютеница „Апетит“, 1 глава чесън, сол, 1 супена лъжица олио.

*Начин на приготвяне:* Чесънът се счука с щипка сол и се изсипва в дълбок съд. Прибавят се лютеницата и олиото и се разбърква. По желание могат да се нарежат и люти чушки.

## ЯСТΙΑ С ЯЙЦА

Яйцата спадат към основните продукти. На всички са известни хранителните им качества. Главната им особеност се състои в това, че се съчетават сполучливо с много други продукти (колбаси, млечни произведения, зеленчуци и др.), при което се получават най-разнообразни ястия. С яйца като основна съставка се приготвят баници, кексове, кремове и др., а така също застройкики на супи, заливки на гювечи, на мусаки и пр. Приготвянето на много ястия е невъзможно без яйца. Характерна особеност на ястията с яйца са тяхното бързо приготвяне и проста технология. Това е голямо удобство за мъжете, тъй като за кратко време биха могли да си приготвят вкусна и питателна храна.

### ВАРЕНИ ЯЙЦА

Яйцата се варят в джезве, в канче, а ако са повече — и в тенджерата. Те се измиват предварително и се заливат със студена вода, така че да се покрият. По този начин се намалява опасността от спукване. Когато заврят яйцата, засича се времето. До 3 мин стават рохки — жълтъкът и голяма част от белтъка са течни, до 5 мин жълтъкът все още е течен, а белтъкът — твърд, а когато се варят повече от 5 мин, стават твърди. След като се свалят от огъня, яйцата се заливат със студена вода и се оставят да престоят няколко минути. Така се обелват по-лесно.

### ЯЙЦА НА ОЧИ

*Продукти:* яйца, олио (по 1 супена лъжица за всяко яйце) или краве масло (по една бучка, голяма колкото орех).

*Начин на приготвяне:* Мазнината се слага в тиган или в друг метален съд и когато се сгорещи, се чуква яйцето. За да не се залепи яйцето за съда, мазнината не трябва да е много силно сгорещена. Ако все пак мазнината заври, съдът се сваля от огъня и яйцето се прибавя тогава. Посолява се и след около 1 мин ястието е готово. По желание може да се поръси с червен пипер.

#### НАТУРАЛЕН ОМЛЕТ

*Продукти:* 2 яйца, 2 супени лъжици олио или 2 бучки краве масло, големи колкото орех, сол.

*Начин на приготвяне:* Яйцата се разбиват, като се прибавят щипка сол и 2 супени лъжици студена вода, изсипват се в сгорещената мазнина и се разбъркват. След 30 с краищата се завиват с вилица към средата на съда. Така средата на омлета става сочна, а самият омлет — дебел и пухкав. След 30 с се обръща и се пържи от другата страна до зачервяване. По желание може да се поръси с червен или с черен пипер.

#### ЯЙЦА НА ОЧИ С ПИКАНТНА ЗАЛИВКА

*Продукти:* 3 яйца, 3 супени лъжици олио или 3 бучки краве масло, големи колкото орех, 1 глава чесън, ½ кофичка кисело мляко, сол, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Киселото мляко се разбива, прибавя се счуканият с щипка сол чесън и се разбърква. Яйцата се изпържват на очи, слагат се в чиния и се поръсват с червен пипер. При поднасянето се заливат с приготвената смес.

#### БЪРКАНИ ЯЙЦА СЪС СИРЕНЕ

*Продукти:* 3 яйца, 3 супени лъжици олио или 3 бучки краве масло, големи колкото орех, 5 г сирене, сол.

*Начин на приготвяне:* Яйцата се разбиват, като се прибавят щипка сол и 1 пълна супена лъжица студена вода. Силенето се натрошава с вилица и се слага в сгорещената мазнина. Пържи се 30 с, като се разбърква, и се прибавят яйцата. Пържат се 1–2 мин, като се бърка. Поднасят се поръсени с червен пипер и със салата от домати или от кисели краставици.

#### ЯЙЦА ВЪРХУ ЛУК

*Продукти:* 2–3 яйца, 2 глави лук, ½ кафена чаша олио, сол, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Лукът се изчиства, нарязва се ситно и се слага в тиган или в друг дълбок съд. Прибавят се олиото, ½ кафена

чаша вода и щипка сол. Разбърква се, похлупва се и се задушава десетина минути, като често се разбърква. След това върху лука се чукват яйцата. Посоляват се с щипка сол и без да се бъркат, се оставят да се пържат 3–4 мин на по-тих огън. От време на време тиганът се разклаща. Целта е мазнината да се разнесе навсякъде и да се изпържат белтъците. Прибавя се щипка червен пипер и се сваля от огъня.

#### ПИПЕРКИ С ЯЙЦА

*Продукти:* 3 зелени пиперки, 2 яйца, 3 супени лъжици олио, сол, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Пиперките се изчистват от семето, измиват се и се нарязват върху дъска на дребни парчета. Задушават се с олиото, 3 супени лъжици вода и щипка сол 10 мин, като от време на време се разбъркват. Яйцата се посоляват с щипка сол, разбиват се с вилица и с тях се заливат пиперките. Разбърква се няколко пъти и след 1 мин ястието е готово. При поднасянето по желание може да се поръси с червен пипер.

#### ГЮВЕЧ С ЯЙЦА

*Продукти:* 1 буркан „Гювеч“, 4 яйца, 1 непълна кафена чаша олио, ½ чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка брашно.

*Начин на приготвяне:* Съдържанието на буркана се изсипва в съд, изваждат се целите домати, а ако зеленчукът е на големи парчета, нарязва се по-дребно. Слага се в тиган, прибавят се олиото и солта и се пържи 10 мин, като често се разбърква. Слага се брашното и се разбърква 1 мин. Залива се с разбитите с щипка сол яйца и се бърка, докато се изпържи. По желание може да се прибави нарязан магданоз. Поднася се със салата.

#### ЗЕЛЕН ФАСУЛ С ЯЙЦА

*Продукти:* 1 буркан стерилизиран зелен фасул, 3 яйца, 1 глава стар или няколко стръка пресен чесън, 2 супени лъжици кисело мляко, 1 непълна кафена чаша олио, ½ чаена лъжичка сол, 1 непълна чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Фасулът се отцежда, нарязва се на дребни парчета, посолява се и се пържи в олиото. В дълбок съд се разбиват



яйцата, прибавят се киселото мляко, счуканият чесън (ако е пресен, нарязва се ситно) и щипка сол и се разбърква добре. Фасулът се пържи 3 мин, като се разбърква. Слагат се червеният пипер и яйцата. Разбърква се 1–2 мин и се сваля от огъня. По желание може да се прибави нарязан магданоз. Ястието се поднася топло или студено.

**КАШКАВАЛ (КРЕНВИРШ, СИРЕНЕ, НАДЕНИЦА), ЗАВИТ В ЯЙЦА**

*Продукти:* парче кашкавал — около 50 г (1 кренвирш, около 50 г сирене, 100 г наденица), 2 яйца, 1 чаена лъжичка брашно, 2 супени лъжици олио, сол.

*Начин на приготвяне:* Брашното се размива с 3 супени лъжици вода и се прибавят яйцата и щипка сол. Разбива се добре и се изсипва в горещото олио, като тиганът се разклаща. Запича се отдолу 15–20 с. Нарязаният кашкавал (кашкавалът и сиренето се режат на 1–2 подебели ивици, кренвиршът се обелва и се нарязва на 1–2 парчета, а наденицата — на 2) се слага върху единия край на палачинката и с вилица се завива. Изтегля се в средата и се пържи 1 мин. Ако не се е завил добре, с вилицата се дооформя. Обръща се и се пържи до зачервяване. Поднася се топъл, със салатата.

**ПРЕСЕН ЛУК С ЯЙЦА**

*Продукти:* 1 връзка пресен лук, 2 яйца, 2 супени лъжици олио, 2 щипки сол.

*Начин на приготвяне:* Лукът се измива, нарязва се по-едро и се посолява. Задушава се в олиото и в 2 супени лъжици вода десетина минути, като често се разбърква. Залива се с разбитите и посолени с щипка сол яйца и като се разбърква, се пържи още около 2 мин. По желание може да се поръси с червен пипер.

**ШУНКА С ЯЙЦА И ДОМАТЕН СОС**

*Продукти:* 100 г шунка, 2 яйца, 2 по-малки домата, 3 супени лъжици олио или 3 бучки краве масло, големи колкото орех, сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Шунката се нарязва на парченца и се пържи в сгорещената мазнина по 30 с от двете страни. Прибавят се настърганите домати, разбърква се и се пържи 3 мин. Сипват се

разбитите с щипка сол яйца, поръсва се с черен пипер и като се разбърква, се пържи още 2 мин. По желание може да се поднесе с горчица. Ако няма шунка, може да се използва хамбургски или телешки салам.

#### ШУНКА С ВАРЕНИ ЯЙЦА

*Продукти:* 150 г шунка, 3 яйца, ½ опаковка майонеза, сол.

*Начин на приготвяне:* Яйцата се варят 10 мин и се оставят в студена вода да изстинат. Обелват се и се нарязват на 6 кръгли парчета. Шунката се разделя на 3 равни части, всяка от които се нарязва на 3 филийки. В 3 по-малки чинии се нареждат по 3 парчета яйца и се посоляват. Върху яйцата се поставя по една филийка шунка, а отгоре — отново по 1 парче яйца, което се посолява. Залива се с майонеза и с широк нож се оформя като кубе. По желание може да се поръси с черен пипер. Сервира се с гарнитура от кисели краставици. Може да се поднесе и като предястие.

#### ДОМАТИ С ЯЙЦА

*Продукти:* 2 по-големи домата, 2 яйца, 3 супени лъжици олио или 3 бучки краве масло, големи колкото орех, сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Доматите се измиват, обелват се и се нарязват. Посоляват се и се пържат 5 мин, като често се разбъркват. Яйцата се разбиват с щипка сол и се прибавят към готовите домати. Слага се магданозът и се бърка 1–2 мин.

#### ЯЙЦА, ПОДЛУЧЕНИ С КИСЕЛО МЛЯКО

*Продукти:* 1 кофичка кисело мляко, 4 яйца, 1 връзка пресен чесън, 3 супени лъжици олио, ½ чаена лъжичка червен пипер, сол.

*Начин на приготвяне:* Киселото мляко се изсипва в съда, в който ще се приготвя ястието, и се посолява по вкус. Прибавя се чесънът, който предварително се изчиства, измива се и се нарязва ситно върху дъска, като най-напред се прави разрез по дължината му. Разбива се добре. В дълбок метален съд се налива вода, посолява се и се слага да заври. Яйцата се пукват едно след друго в кипящата вода и след като белтъкът обвие жълтъка и се свари, се изваждат с решетеста лъжица. Нарезват се върху киселото мляко и се посоляват. Мазнината се

сгорещява в тиган и се сваля от огъня. Прибавя се червеният пипер, разбърква се бързо, за да не загори, и се заливат яйцата. Със супена лъжица мазнината се разстила върху цялото ястие.

#### ЗЕЛЕНЧУЦИ С ЯЙЦА

*Продукти:* 4 домата, 2 пиперки, 1 глава лук, 4 супени лъжици олио, сол, 3 яйца, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Доматите се измиват, обелват се и се нарязват ситно. Пиперките се изчистват от дръжките и от семето, измиват се и се нарязват ситно. Лукът се изчиства и се нарязва ситно. Зеленчуците се посоляват с щипка сол, разбъркват се и се пържат 15 мин в олиото и в 3 супени лъжици вода, като често се разбъркват. Яйцата се разбиват с щипка сол и се прибавят към зеленчуците. Слага се магданозът и се бърка около 2 мин. Поднася се със сирене.

#### МАРИНОВАНА КАПИЯ С ЯЙЦА

*Продукти:* 4 цели мариновани капии, 2 яйца, 4 супени лъжици олио, сол, брашно.

*Начин на приготвяне:* Капиите се оставят няколко минути наклонени да се отцедят. Посоляват се, овалват се добре в брашно и се пържат в сгорещената мазнина по 2 мин от двете страни. Яйцата се разбиват с щипка сол и с 1 супена лъжица студена вода и се изсипват върху капиите. Тиганът се разклаща. Пържи се около 2 мин. По желание може да се поръси с черен пипер.

Ястието може да се приготви също с пушени гърди или със салам. В съда, в който се пържат капиите, се слагат 4 парчета пушени гърди или салам. Докато чушките се опържат от едната страна, колбасът се опържва от двете. Капиите се обръцат и парчетата колбас се поставят върху изпържената им част. След това се заливат с яйцата.

## ЯСТΙΑ С ТЕСТЕНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

### ПЪРЖЕНИ ФИЛИИ

*Продукти:* 2 яйца, олио или краве масло, 1 чаена лъжичка брашно, сол, сух хляб, 2 кафени чаши прясно мляко или студена вода.

*Начин на приготвяне:* Брашното се размива с малко студена вода в дълбок съд. Прибавят се яйцата и солта и се разбива. Слага се млякото и се разбърква. Хлябът се нарязва на филии с дебелина 1 см, потапя се в сместа и се оставя да се напои добре. Филиите се пържат в сгорещената мазнина от двете страни. Ако сместа се свърши, приготвя се нова, а мазнината се долива. Точна пропорция за сместа и филиите не може да се даде, тъй като много зависи от вида на хляба и от това, колко е сух. Филиите се поднасят със сирене, кашкавал, захар, мед или сладко.

### ВАРЕНИ МАКАРОНИ

*Продукти:*  $\frac{1}{3}$  пакет макарони,  $\frac{1}{2}$  пакетче краве масло,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* В 1 л кипяща вода се слагат солта, половината масло и предварително натрошените макарони. Разбъркват се и се оставят да се варят отхлупени, за да не изкипят. Макароните се сваряват за 25–30 мин, като от време на време се разбъркват. Ако водата изври, а макароните са още твърди, долива се топла вода и се разбърква. Когато се свалят от огъня, прибавя се другата половина от маслото и се разбърква внимателно. Поднасят се с натрошено сирене или с настърган кашкавал по желание, а може и да се поръсят със захар.

Маслото може да се прибави и накрая, след като се сварят макароните, но предварително трябва да се разтопи.

### СПАГЕТИ

*Продукти:*  $\frac{1}{2}$  пакет спагети,  $\frac{3}{4}$  пакетче краве масло, 1 непълна чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* В по-голяма тенджерка се кипват 6 чаени чаши вода и се прибавят солта, половината масло и спагетите, без да се натрошават; в горещата вода те омекват. Разбъркват се с вилица и се оставят отхлупени, като от време на време се разбъркват. Сваряват се за 25 мин. Слага се останалото масло и се свалят от огъня. Поднасят се топли, със или без сирене, с настърган кашкавал или със сос — кетчъп, доматиен сос или специален сос.

*Приготвяне на специалния сос:* В тиган се сгорещява 4 супени лъжици олио, слага се бучка натрошено сирене (около 50 г) и се пържи 1 мин, като се разбърква. Прибавят се 200–300 г кайма и щипка сол и се пържи, докато каймата омекне. Слага се 1 кафена чаша кетчъп или размито с вода доматиено пюре и се пържи още няколко минути — трябва да остане на мазнина, като се разбърква. Поръсва се с черен пипер и се сваля от огъня. С този сос се заливат спагетите и отгоре се поръсват с настърган кашкавал.

Вместо кайма може да се използва телешки салам, който се нарязва ситно.

#### БАНИЦА ОТ ХЛЯБ

*Продукти:* 3 яйца, 100–150 г сирене, 6 тънки филии хляб, 2 кафени чаши вода или прясно мляко, сол, ½ пакетче краве масло, ½ бутилка газирана вода.

*Начин на приготвяне:* Филиите се накисват за 1–2 мин в смес, приготвена от 1 разбито яйце, водата (млякото) и солта, и три от тях се нареждат в тавичка. Силенето се натрошава и се прибавят останалите яйца, като се разбърква добре. Сместа се разстила върху филиите. Останалите 3 филии се нареждат отгоре и с остър нож баницата се разрязва на 3 части. Маслото се затопля и с него се залива цялата баница. Накрая се залива с газираната вода. Пече се 20 мин отдолу и 20 мин — отдолу и отгоре.

#### ТИГАНИЦИ

*Продукти:* 3 яйца, 4 супени лъжици брашно, 100 г сирене, олио.

*Начин на приготвяне:* Брашното се размива със съвсем малко вода, прибавят се яйцата и натрошеното сирене и се бърка, докато се получи средно гъста каша. Загребва се със супена лъжица и се излива в

сгорещената мазнина. Тиганиците се зачервяват много бързо. Обръщат се от другата страна и по желание може да се поръсят с пудра захар.

#### ТИГАНИЦИ С ГЪБИ

*Продукти:* 2 яйца, 1 пълна чаена лъжичка брашно, 1 кафена чаша вода, 2 супени лъжици сварени и ситно нарязани гъби, 3 филии сух хляб, 2 щипки сол, черен пипер, олио.

*Начин на приготвяне:* Брашното се размива с водата, прибавят се яйцата и солта и се разбива. Изрязват се корите на хляба и средата се наронва на трохи в сместа. Слагат се гъбите, поръсва се с черен пипер и се разбърква добре. Ако не се е получила гъста смес, прибавят се още малко трохи. Загребва се със супена лъжица от сместа и се изсипва в сгорещената мазнина. Тиганиците се пържат до зачервяване.

#### БЪРЗА ПИЦА

*Продукти:* 1 яйце, 2 домата, 100 г шунка, 100 г пушено сирене, ¼ пакетче краве масло, 6 филии бял хляб, сол, чубрица.

*Начин на приготвяне:* Нарязват се 6 филии по възможност от средната част, за да бъдат по-големи, и се намазват с тънък пласт масло. Доматите се измиват и се настъргват в по-дълбок съд. Прибавят се яйцето, щипка чубрица и щипка сол и всичко се разбива. В средата на всяка филия се сипва от доматиената смес и се разнася върху цялата повърхност. Отгоре се нареждат равномерно парченца шунка и пушено сирене. Пекат се по две в специална фурна грил с горен реотан или във фурната на готварската печка, която предварително се загрява. Пицата се поднася топла. Може да се прибавят и парченца от гъби и да се поръси с черен пипер.

#### МАКАРОНИ С КАЙМА

*Продукти:* 500 г кайма (за предпочитане свинска), 4 домата, 1 кафена чаша олио, ½ пакет къси линирани макарони, 1 чаена лъжичка сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Каймата се слага в по-голяма тенджерка, прибавят се ½ чаена лъжичка сол, олиото и 1 кафена чаша вода и се задушават на огъня десетина минути, като често се разбърква. Слагат се настърганите домати и смленият черен пипер, разбърква се и се

задушава още 5 мин. Прибавят се макароните,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол и 0,750 л вода, разбърква се и се вари на тих огън. Често се разбърква, за да не загорят макароните. Сварява се за 20–25 мин, като накрая се разбърква много внимателно. Макароните трябва да са добре омекнали. Ястието става много вкусно и ако се приготви вместо с домати с кетчъп или с доматиен сос „Апетит“ в бутилки. При сервирането по желание могат да се използват пикантни подправки и да се поръси с настърган кашкавал. Макароните се поднасят топли.

#### ХЛЕБЧЕ НА ТИГАН, ПЪЛНЕНО СЪС СИРЕНЕ

*Продукти:* 1 френска франзела, 1 яйце, бучка сирене (около 50 г), 1 чаена лъжичка брашно, олио, сол.

*Начин на приготвяне:* Хлябът се разрязва на две. Парчетата — с дължина около 10 см, се издълбават с нож от едната страна, така че другият край да остане затворен, и се пълнят с натрошеното сирене, а накрая — с част от изрязаната мека част на хляба. Брашното се размива с 1 кафена чаша вода и с 2 щипки сол, прибавя се яйцето и се разбива. Хлебчетата киснат 10 мин в тази смес, като често се обръщат, и се пържат в сгорещеното олио на средно силен огън до зачервяване — обикновено по 4 мин от всяка страна.

#### ПЪРЖЕНИ КРЕНВИРШИ В ХЛЯБ

*Продукти:* 1 френска франзела, 1–2 кренвирша, 1 чаена лъжичка брашно, 1 яйце, сол, олио.

*Начин на приготвяне:* От хлебчето се отрязват 2 парчета, дълги колкото диаметъра на тигана. Издълбават се от двете страни и се пълнят с парчета обелени кренвирши, дълги колкото хлебчето. Брашното се размива с 1 кафена чаша вода, прибавят се щипка сол и яйцето и се разбива. Хлебчетата се накисват 10 мин в тази смес, като често се обръщат, и се пържат в сгорещеното олио на средно силен огън по 4–5 мин от двете страни. Поднасят се по желание с горчица.

*Забележка:* При приготвянето на последните 2 рецепти останалата среда от хлебчетата може да се използва, като се надроби на трохи, накисне се в остатъка от сместа и се изпържи.

#### ВИЕНСКИ КИФЛИ С КИМ

*Продукти:* виенски кифли, краве масло, сол, ким.

*Начин на приготвяне:* Кифлите се нарязват на парчета с дебелина около 2–3 см; едната страна трябва да бъде равна, така че да могат да се наредят прави. Другата страна се намазва с масло, посолява се и се поръсва с ким. Парчетата се нареждат в тавичка и се поставят в загрята фурна. Пекат се до зачервяване. Поднасят се с различни напитки.



## СУПИ И ЯСТИЯ С ГЪБИ

Със специфичния си вкус гъбите са любимо ядене на много хора, особено на мъжете. България е богата с гъби и много хора се занимават с гъбарство. Тук има обаче едно „НО“, което не трябва да се пренебрегва! Токсиколозите непрекъснато предупреждават за опасността от отравяния с гъби. Често се изнасят случаи на отравяния с тежки последствия. Ето защо в рецептите се предлагат култивирани печурки, които се продават в магазините.

### СУПА ОТ ГЪБИ

*Продукти:* ½ буркан стерилизирани гъби, 3 супени лъжици олио или 2 бучки краве масло, големи колкото орех, 1 глава лук, 3 супени лъжици ориз, 1 домати, 1 непълна чаена лъжичка сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Ситно нарязаните гъби се слагат заедно с 0,750 л вода, 5 супени лъжици от сока им, солта, ситно нарязания лук и олиото да се варят. Ако се образува пяна, се изгребва. Слагат се изчистеният и измит ориз и нарязаният домати и се вари 25 мин. Накрая се прибавя малко нарязан магданоз. По желание се поръсва с черен пипер.

### ГЪБИ КАША

*Продукти:* ¾ буркан стерилизирани гъби, ½ пакетче краве масло, 3 супени лъжици брашно, ½ чаена лъжичка сол, черен пипер на зърна, оцет.

*Начин на приготвяне:* Маслото се сторециява в тиган, прибавя се брашното и се пържи, докато добие златист цвят — 2–3 мин. Разбърква се непрекъснато. След това бавно се налива топла вода (1½ кафени чаши и сокът от буркана), като енергично се разбърква, за да не стане на бучки. Трябва да се получи средно гъста хомогенна каша. Посолява се, прибавят се нарязаните на парченца гъби, разбърква се добре и се оставя да ври още 5 мин на тих огън. Капват се няколко капки оцет и се слага черният пипер, като се разбърква. Накрая се прибавя малка бучка краве масло, разбърква се и се сваля от огъня.

## ГЪБИ С ОРИЗ НА ФУРНА

*Продукти:* ½ буркан стерилизирани гъби, 1 кафена чаша ориз, ½ кафена чаша олио, 1 глава лук, 1 домати, 1 непълна чаена лъжичка сол, ¼ пакетче краве масло, черен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Гъбите се нарязват на парченца и се слагат в тава. Прибавят се изчистеният и ситно нарязан лук и магданоз, обеленият и нарязан домати, изчистеният и измит ориз, солта, черният пипер, половината сок от буркана, 2 кафени чаши вода, олиото и маслото. Разбърква се и се поставя в предварително загрята фурна. Пече се на средно силна фурна 20–25 мин.

## ГЪБИ С ЯЙЦА

*Продукти:* ½ буркан стерилизирани гъби, 3 яйца, ¼ пакетче краве масло, сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Гъбите се нарязват на парченца, изсипват се във връщото масло и се прибавя щипка сол. Пържат се 2 мин, като често се разбъркват. Яйцата се разбиват с 2 супени лъжици студена вода и с щипка сол и с тази смес се заливат гъбите. Пържи се около 2 мин, като се разбърква. Ястието се поръсва с черен пипер и се сваля от огъня.

*Забележка:* Ястията стават по-вкусни с пресни гъби, но за приготвянето им е необходимо повече време. Един буркан стерилизирани гъби се равнява на 600 г пресни, така че за супата ще са необходими 200 г, а за кашата — 400 г. Пресните гъби се обработват по следния начин: Заливат се с вода, така че да се покрият. Прибавят се 2 супени лъжици царевично или обикновено брашно. Бъркат се няколко минути с двете ръце и след това се доизмиват с течаща вода — всяка гъба поотделно. Нарязват се върху дъска и се изсипват в тенджерата. Заливат се с вода и се слагат на огъня. След като заврят, прибавя се ½ чаена лъжичка сол. Сваряват се за 30–35 мин на средно силен огън, след което се използват за приготвяне на желаното ястие.

## ЯСТИЯ С ОХЛЮВИ

Много хора имат предубеждение спрямо охлювите. Те смятат, че месото им е жилаво и безвкусно. Едно дегустиране ще ги накара да си променят мнението. От значение е как и през кой сезон са приготвени охлювите. Те са вкусни само през пролетта, когато са млади и не са яли много трева. Предварителната им обработка е важно условие за вкусовите качества на приготвяните ястия. Охлювите се държат 24 часа в добре завързан найлонов плик или в тенджерата с тежест отгоре. (Ако не се вземат тези мерки, те повдигат капака и излизат навън.) След това се измиват обилно с вода. Наръсват се с 2 чаени лъжички сол и с ръце се бъркат 30 с. Измиват се отново с вода — всеки охлюв поотделно, и се слагат в тенджерата. Заливат се с 1–2 л вода — в зависимост от количеството им, и се поставят на огъня. При завирането се образува бяла пяна, която трябва да се обере. Прибавят се 1½ чаени лъжички сол и няколко капки оцет и отново се обира образувалата се пяна. Варят се 1 час отхлупени, за да не изкипят.

### ОХЛЮВИ РАЗСОЛ

*Продукти:* 25 охлюва, сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Охлювите се обработват по описаната технология. Поднасят се горещи, в дълбока чиния, като се сипва и бульон. Необходима е и отделна чиния за черупките. С вилица охлювът се изважда от черупката, отстранява се задната черна част и се яде, а с лъжица се отпива от бульона.

### ОХЛЮВИ С ОРИЗ

*Продукти:* 25 охлюва, 1 глава лук, 1 кафена чаша ориз, ½ кафена чаша олио, 2 по-малки домата, сол, 1 непълна чаена лъжичка червен пипер, магданоз, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Сварените охлюви се изваждат от черупките с вилица и се отстранява задната черна част. Лукът се нарязва ситно и се задушават 5 мин в олиото и в 1 кафена чаша бульон. Прибавят се охлювите, изчистеният и измит ориз, нарязаните домати и

солта, разбърква се и се пържи 4–5 мин. Слага се червеният пипер, разбърква се и се залива с 4–5 кафени чаши бульон. Вари се 20 мин на тих огън, като от време на време се разбърква. Накрая се прибавя нарязаният магданоз. По желание може да се поръси с черен пипер.

## ЯСТИЯ В КАЛЕНИ ГЮВЕЧЕТА

Ястията в калени гювечета са типично български. Още нашите баби са приготвяли такива ястия. В калените съдове те придобиват специфичен вкус. Под образувалата се кора продуктите се задушават, миризмите се смесват, а каленият гювеч допринася за оформяне на вкусовия букет. Приготвянето на този вид ястия не е трудно. Времетраенето на печенето е кратко, а в зависимост от наличните продукти има възможност за най-различни комбинации. Не е без значение и това, че ястията не се запържват, поради което са подходящи за всички, вкл. и за страдащи от стомашни болести. Използват се гювечета със и без капак. Ако се приготвят с капак, ястията стават по-сочни, а без капак — препечени. Обикновено се поднасят топли. Гювечетата задържат дълго време топлината.

### СИРЕНЕ С ДОМАТИ В ГЮВЕЧЕ

*Продукти:* 50–100 г сирене, 3 домата, краве масло колкото бучка захар.

*Начин на приготвяне:* Сиренето се нарязва на парченца и се прибавят настърганите или обелени и ситно нарязани домати. Най-отгоре се слага маслото. По желание може да се прибави щипка чубрица. Пече се 10 мин.

### СИРЕНЕ С ДОМАТИ И ЯЙЦА В ГЮВЕЧЕ

*Продукти:* около 50–100 г сирене, 1 яйце, 3 домата, краве масло колкото бучка захар, сол.

*Начин на приготвяне:* Сиренето се натрошава и се прибавят обелените и ситно нарязани домати и маслото. Яйцето се разбива с щипка сол и с него се залива сиренето. Пече се в загрята фурна 10 мин.

### СВИНСКИ КРАЧЕТА В ГЮВЕЧЕ

*Продукти:* 3 свински крачета (полуфабрикат), наденица (за предпочитане домашна), 1 чаена лъжичка сол, 1 непълна чаена

лъжичка червен пипер, няколко зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Крачетата се измиват, заливат се с вода и се прибавя солта. Сваряват се добре и се обезкостяват. Месото от всяко краче се нарязва и се слага в гювече. Между него се нареждат по 3 парчета наденица. Отделят се 6 супени лъжици бульон, в който се размива червеният пипер, и във всяко гювече се сипват по 2 лъжици от сместа. Прибавя се черният пипер. Пече се в загрята фурна 10 мин. Крачетата се поднасят топли.

#### СИРЕНЕ, КАШКАВАЛ, САЛАМ И ЯЙЦЕ В ГЮВЕЧЕ

*Продукти:* парче сирене и парче кашкавал, големи колкото кибритена кутия, 3 кръгчета телешки салам или шунка (около 50 г), 1 яйце, краве масло колкото 2 бучки захар, 1 домати, сол.

*Начин на приготвяне:* Сиренето и кашкавалът се разрязват на две и помежду им може да се сложат 3–4 маслини. Прибавя се настърганият домати, а отгоре се нарежда колбасът. Слага се маслото и се залива с яйцето, разбито с щипка сол. Пече се 10 мин.

#### ВАРЕНИ КАРТОФИ СЪС СИРЕНЕ В ГЮВЕЧЕ

*Продукти:* 3 по-малки картофа, около 50 г сирене, 1 яйце, краве масло колкото 2 бучки захар, сол, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Картофите се обелват, сваряват се и след като изстинат, се нарязват в гювечето на малки парчета. Посоляват се и се разбъркват. Прибавят се натрошеното сирене, маслото и яйцето, разбито с щипка сол. Поръсва се с щипка червен пипер. Картофите се пекат 10 мин.

#### КРЕНВИРШИ В ГЮВЕЧЕ

*Продукти:* 2 кренвирша, 2 малки домати, краве масло колкото 2–3 бучки захар, сол.

*Начин на приготвяне:* Кренвиршите се обелват и се нарязват в гювечето на 12 парчета. Прибавят се настърганите домати и щипка сол и се разбърква. Слага се и маслото. Пече се във фурната 10 мин. Кренвиршите се поднасят с горчица и с картофена салата.

Може да се прибавят и 2 парчета кашкавал.

#### ГЮВЕЧ ЗАРЗАВАТ В ГЮВЕЧЕ

*Продукти:* 4 супени лъжици стерилизирани зеленчуци от буркан „Гювеч“, 1 яйце, 3 супени лъжици олио, сол.

*Начин на приготвяне:* Зеленчуците се сипват в гювече, прибавят се олиото и солта и се разбърква. Залива се с яйцето, разбито с щипка сол. Пече се 10 мин. Може да се прибави и парче натрошено сирене.

#### ТЕЛЕШКО ШКЕМБЕ — СПЕЦИАЛИТЕТ В ГЮВЕЧЕ

*Продукти:* 500 г телешко шкембе (полуфабрикат), 2 свински крачета (полуфабрикат), 100 г наденица „Петрохан“ (може домашно приготвена наденица или луканка), 1 чаена лъжичка сол, 1 непълна чаена лъжичка червен пипер, няколко зърна черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Нарязаното на по-едри парчета шкембе и крачетата се заливат в тенджерата с вода, прибавя се солта и се слагат да се варят. След като омекнат добре — след 1½–2 часа, крачетата се изваждат и се обезкостяват. Наденицата се нарязва. В гювечетата се слагат по 2–3 парчета шкембе, по няколко парчета от крачетата и по 2–3 парчета наденица. Отделят се 15 супени лъжици от бульона, прибавя се червеният пипер и се разбърква. Всяко гювече се залива с 5 лъжици от бульона и се прибавя черният пипер. Шкембето се пече 10 мин, изважда се и се похлупва. Поднася се горещо, като по вкус се прибавят пикантни подправки.

Ако остане бульон, може да се поднесе като шкембе-чорба, след като се сложат необходимите подправки.

## **ЯСТΙΑ, ПРИГОТВЕНИ В АЛУМИНИЕВО ФОЛИО**

### **КАРТОФИ В АЛУМИНИЕВО ФОЛИО**

Измиват се по-едри картофи и се завиват във фолиото. Пекат се в загрята фурна, докато омекнат — обикновено около 1 час. Поднасят се топли, с краве масло и със сол. Може да се прибавят като гарнитура към пържоли, печени наденици и др.

### **СИРЕНЕ В АЛУМИНИЕВО ФОЛИО**

Сиренето се натрошава и се поставя върху фолиото. Поръсва се с червен пипер и се полива с малко олио. Завива се добре в се пече 15 мин във фурна. Поднася се с чаша бяло вино.

### **СКУМРИЯ В АЛУМИНИЕВО ФОЛИО**

Изчистват се 2 по-големи скумрии и се измиват обилно с вода. Посоляват се и се оставят да престоят 1 час. Завиват се поотделно във фолиото и се пекат 35–40 мин в загрята фурна.



# ГАРНИТУРИ

## ПИЛАФ ПО ТУРСКИ ЗА ГАРНИТУРА

*Продукти:* 2 кафени чаши ориз, 2 домата, ½ пакетче краве масло, ½ чаена лъжичка сол.

*Начин на приготвяне:* Оризът се накисва със солта 2 часа във вода. Измитите и настъргани домати се слагат на огъня заедно с маслото. Преди да заврят, прибавят се оризът и 1 чаена чаша вода. Разбърква се и ври 5 мин на по-силен и 7 мин — на тих огън, като често се разбърква, за да не загори. Сваля се от огъня и се похлупва. След 15 мин гарнитурата е готова за сервиране.

## ГРАХ С МАСЛО ЗА ГАРНИТУРА

*Продукти:* ½ буркан стерилизиран зелен грах, ½ пакетче краве масло, сол, магданоз или копър.

*Начин на приготвяне:* Маслото се слага на огъня. След като заври, прибавят се отцеденият от водата грах и щипка сол и се бърка 1 мин. Поръсва се с дребно нарязан магданоз или копър.

## ВАРЕНИ КАРТОФИ ЗА ГАРНИТУРА

*Продукти:* 5 средно големи картофа, сол.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват, заливат се с гореща вода и се слагат на огъня. Сваряват се за около 30 мин. Свалят се от огъня и се излива водата. Оставят се 5 мин похлупени да се задушат. Обелват се топли и се нарязват на четири или на по-дребно. Посоляват се и се използват за гарнитура. По желание може да се поръсят с червен или с черен пипер, да се разбъркат със ситно нарязан лук или праз и с олио, да се залее с разтопено краве масло и да се поръсят с магданоз.

## ПОДЛУЧЕНИ МАРИНОВАНИ ГЪБИ ЗА ГАРНИТУРА

*Продукти:* ½ буркан мариновани гъби, 1 глава чесън, сол.

*Начин на приготвяне:* Гъбите се нарязват, слагат се в малка салатиера и се прибавя изчистеният и счукан чесън. Разбъркват се и се посоляват. Може да се полеят с малко олио и със сок от буркана.

#### ПЮРЕ ОТ КАРТОФИ ЗА ГАРНИТУРА

*Продукти:* 5 по-едри картофа, 1 кафена чаша прясно мляко, ½ пакетче краве масло, сол.

*Начин на приготвяне:* Картофите се измиват, слагат се в тенджерата с гореща подсолена вода и се сваряват добре. Обелват се горещи. Смачкват се с вилица или се пасират с преса за картофи, сипва се топлото прясно мляко и с вилица енергично се разбърква. Прибавят се маслото и солта и отново се разбърква.

## ТОПЛИ САНДВИЧИ

Топлите сандвичи са за бърза закуска, но могат да се поднесат и като лека вечеря. Те се приготвят много бързо, не изискват голямо умение и дават възможност за голямо разнообразие. Много подходящи са при посрещане на неочаквани гости. Голяма част от продуктите и подправките се намират по всяко време във всеки дом, така че топли сандвичи може да се приготвят винаги, още повече че вкусовете им качества допадат на много хора. Обикновено се използва бял хляб или френски хлебчета. Топлите сандвичи се пекат във фурна с инфрачервени лъчи или в грил.

### ТОПЪЛ САНДВИЧ С КАШКАВАЛ

*Продукти:* около 50 г кашкавал, 1 жълтък, бял хляб, краве масло, 1 малък домати, сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне:* Кашкавалът се настъргва в по-широк съд и се прибавят жълтъкът, настърганият домати, щипка сол и черният пипер. Разбърква се много добре. Сместа се нанася върху две филии хляб, намазани тънко с масло. Сандвичите се пекат до зачервяване.

Вместо черен пипер може да се прибави чубрица.

### ТОПЪЛ САНДВИЧ С КАШКАВАЛ И ДОМАТ

*Продукти:* бял хляб, кашкавал, домати, краве масло, чубрица, сол.

*Начин на приготвяне:* Филиите се намазват тънко с маслото. Отгоре се нареждат тънки парченца кашкавал, а върху кашкавала — кръгчета от обеления домати. Сандвичите се поръсват със сол и с чубрица и се запичат.

### ТОПЪЛ САНДВИЧ С ЧЕРВЕН ПИПЕР (ЧУБРИЦА)

*Продукти:* бял хляб, краве масло, сол, червен пипер или чубрица.

*Начин на приготвяне:* Филиите се намазват с маслото, поръсват се със сол и с повече червен пипер и се запичат.

ТОПЪЛ САНДВИЧ С ДОМАТ И ЛУК

*Продукти:* 1 глава лук, краве масло, бял хляб, 1 домати, сол.

*Начин на приготвяне:* Лукът се изчиства, измива се и се нарязва ситно. Прибавят се настърганият домати и щипка сол и се разбърква. Филиите се намазват с масло, а отгоре — със сместа. Пекат се до зачервяване.

ТОПЪЛ САНДВИЧ С ШУНКА

*Продукти:* бял хляб, шунка, краве масло.

*Начин на приготвяне:* Филиите се намазват с маслото и отгоре се нареждат тънки парчета шунка. По желание може да се поръси малко чубрица. Сандвичите се пекат до зачервяване. Поднасят се с горчица.

ТОПЪЛ САНДВИЧ СЪС СИРЕНЕ

*Продукти:* 50 г сирене, 1 жълтък, бял хляб, краве масло, червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Силенето се натрошава в по-дълбока чиния, прибавят се жълтъкът, ½ чаена лъжичка вода и щипка червен пипер и се разбърква добре. Филиите се намазват тънко с маслото и отгоре се разстила сместа. Пекат се до зачервяване.

Вместо с червен пипер сандвичите може да се приготвят с черен пипер или с чубрица.

ТОПЪЛ САНДВИЧ С ГЪБИ

*Продукти:* гъби (стерилизирани или прясно сварени), бял хляб, краве масло, чесън, сол.

*Начин на приготвяне:* Гъбите се нарязват на по-малки парченца и се прибавя счуканият в дървен хапан или ситно нарязан чесън. Посолява се и се разбърква. Филиите се намазват с маслото, леко се посоляват и отгоре се мажат със сместа. Пекат се до зачервяване. Поднасят се с лимон.

ТОПЪЛ САНДВИЧ СЪС СУСАМ (МАК, КИМ)

*Продукти:* бял хляб, краве масло, сусам (мак, ким), сол.

*Начин на приготвяне:* Филиите се намазват с маслото, поръсват се обилно със сусама и се посоляват. Пекат се до зачервяване.

Ако се използва ким, той предварително се счуква или се смила.

#### ТОПЪЛ САНДВИЧ С КАЙМА

*Продукти:* бял хляб, 250 г кайма, 1 яйце, парче кашкавал, голямо колкото кибритена кутия,  $\frac{1}{2}$  филия бял хляб (за каймата), 1 малък домати, 1 супена лъжица олио,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол, чубрица, краве масло.

*Начин на приготвяне:* Каймата се слага в дълбок съд и се прибавят яйцето и настърганият кашкавал, накиснатият във вода и изцеден хляб, настърганият домати, солта, олиото, 2 супени лъжици вода и чубрица по вкус. Разбърква се много добре. Филиите се намазват тънко с маслото и отгоре се нанася сместа. Пекат се в предварително загрят грил до зачервяване. С това количество смес може да се приготвят 6–8 сандвича в зависимост от големината на филиите.

# ДЕСЕРТИ

## КИСЕЛ ОТ НЕКТАР

*Продукти:* 1 бутилка нектар, 2 супени лъжици бяло нишесте, 2 супени лъжици захар.

*Начин на приготвяне:* Нектарът се излива в тенджера, прибавя се захарта и се слага на огъня. Нишестето се размива в малко студена вода и се сипва бавно, щом нектарът заври, като непрекъснато се разбърква. Кремът се сгъстява и след 1 мин се сваля от огъня. Налива се в купички или в чаени чаши и се оставя да изстине.

Ако няма бяло нишесте, киселът може да се приготви и с брашно.

## СЛАДКИШ С БИШКОТИ

*Продукти:* 10–12 бишкоти, 2½ супени лъжици десертно нишесте, 0,500 л прясно мляко, 3 супени лъжици захар.

*Начин на приготвяне:* Прясното мляко се слага да заври със захарта. Нишестето се размива в студена вода или в мляко и се приготвя крем според указаниято върху плика. В дълбок съд (най-удобни са съдовете от йенско стъкло) се нареждат ред бишкоти, натрошени на 3–4 парчета, и се заливат с едната половина горещ крем. Нареждат се втори ред бишкоти, сипва се останалият крем и се заглажда с нож. Сервира се след няколко часа. По желание може да се гарнира с пресни плодове или със сладко. Бишкотите може предварително да се потопят в смес, приготвена от 1 чаена чаша студено прясно мляко, 2 чаени лъжички захар и 2 чаени лъжички какао (нескао).

## ПЕЧЕНИ ЯБЪЛКИ

*Продукти:* средни по големина ябълки, захар.

*Начин на приготвяне:* Ябълките се измиват и с остър нож се прави конусовиден разрез в областта на дръжката до средата, като се отстраняват дръжката и част от семките. Пълнят се с кристална захар и се нареждат в тава. Пекат се в загрята фурна на средно силен огън, докато омекнат напълно. Поднасят се студени.

#### ВАРЕНА ТИКВА

*Продукти:* тиква, захар.

*Начин на приготвяне:* Тиквата се разрязва на две и със супена лъжица се изчистват семките заедно с влакната. Нарязва се на различни по форма парчета, за да могат да се наредят в голяма тенджерата. Вземат се няколко малки дървени летви, широки 2–3 см, измиват се добре и се нареждат на дъното на тенджерата. Налива се вода, колкото да ги покрие, и върху тях се нарежда тиквата. Вари се 30–40 мин на тих огън до омекване, като се внимава да не изври водата. Поднася се студена, със захар по вкус.

Може да се поднесе и по следния начин: След сваряването се изтребва със супена лъжица меката част и се слага в по-дълбок съд. Прибавят се захар или мед по вкус, счукани орехи и смляна капела и се разбърква добре. Поднася се студена. Ако не разполагаме с подходящи дървени летви или със скара, голяма колкото дъното на тенджерата, нареждаме тиквата направо в тенджерата и я варим на по-слаб огън.

#### ПЕЧЕНА ПАЛАЧИНКА

*Продукти:* 4 яйца, 7 супени лъжици брашно, 0,500 л прясно мляко, ½ пакетче краве масло, 2 ванилии.

*Начин на приготвяне:* Маслото се слага в правоъгълна плоска тава (30×40) и се сгорещява във фурната. Останалите продукти се разбиват с миксер или на ръка и сместа се излива в горещата мазнина. Пече се в загрятата фурна. Ако започнат да се образуват мехури, пробиват се с вилица. Пече се до зачервяване — 20–25 мин. Остава се малко да изстине, намазва се със сладко — за предпочитане от вишни — и се завива откъм по-дългата страна. С нож се режат парчета. По желание може да се приготви със сладко от други плодове, с мед или с конфитюр.

#### КРЕМ-КАРАМЕЛ

*Продукти:* 0,500 л прясно мляко, 4 яйца, ½ чаена чаша захар.

*Начин на приготвяне:* Млякото, яйцата и захарта се разбиват добре. В подходящ дълбок съд се слагат да се карамелизират 4 супени лъжици захар. Захарта постепенно се разтопява и започва да потъмнява. Бърка се непрекъснато. Когато цялото количество захар се втечни и добие светлокафяв цвят, съдът се разклаща и се завъртва, така че не само дъното, но и всички стени да се покрийт равномерно с течността. Остава се да се втвърди. В съда се излива сместа, приготвена от добре разбитото мляко, яйца и захар. Пече се в загрята фурна при умерена температура. Щом се сгъсти и леко се запече, кремът е готов. Поднася се студен.

#### РЕВАНЕ

*Продукти:* 1 правоъгълен блат за торта, 2 ванилии, захар.

*Начин на приготвяне:* Блатът се поставя в подходящ съд и се разрязва на 8 части. Приготвя се сироп от 1 чаена чаша вода и 1 чаена чаша захар, като се прибавят 2 ванилии или настърганата кора на 1 лимон. Блатът се залива с горещия сироп. След 10 мин се приготвя друг сироп — от 2 кафени чаши вода и 2 кафени чаши захар, и отделните парчета се заливат с него, докато е горещ. Реването се поднася, след като изстине.

#### ПЪРЖЕНИ ЯБЪЛКИ

*Продукти:* 3–4 ябълки, 2 супени лъжици захар, 1 чаена лъжичка краве масло, канела.

*Начин на приготвяне:* Маслото се сгорещява, прибавят се обелените и настъргани на ренде ябълки и се пържат 2 мин, като се разбъркват. Слага се захарта и ябълките се пържат още 3 мин, като често се разбъркват. Свалят се от огъня и се поръсват с канела. Разбъркват се и се оставят на хладно място. Поднасят се студени.

#### МЛЕЧНА БАНИЦА ОТ ХЛЯБ

*Продукти:* 3 филии сух бял хляб, 1 супена лъжица краве масло, 2 чаени чаши прясно мляко, 1½ кафени чаши захар, 2 яйца, 1 ванилия.

*Начин на приготвяне:* Маслото се разтопява в подходяща тава във фурната. Филиите се разрязват напречно на две, нареждат се в



тавата и се заливат с 1 чаена чаша горещо прясно мляко. След 3–4 мин се обръщат. В дълбок съд се разбиват яйцата, прибавят се захарта, ванилията и 1 чаена чаша топло прясно мляко и се разбърква добре. Филиите се обръщат отново и се заливат със сместа. Пекат се в предварително загрята фурна на 15 мин — 10 мин отдолу и 5 мин отгоре и отдолу. Баницата се поднася топла.

#### МЛЯКО С ОРИЗ

*Продукти:* 0,500 л прясно мляко, 1 непълна кафена чаша ориз, 3 супени лъжици захар, 1 ванилия.

*Начин на приготвяне:* Млякото се слага да заври, като се прибавят 2 кафени чаши вода и ванилията. Изчистеният и измит ориз се изсипва във врящото мляко, разбърква се и се оставя да ври на средно силен огън при отхлупен капак. Често се разбърква, тъй като загаря. След 20 мин се прибавя захарта, разбърква се и се оставя да ври още 10 мин. Разбърква се често, за да не изкипи. Разпределя се в купички или в чаени чаши. Сервира се студено. По желание може да се поръси с канела.

#### ГРИС-ХАЛВА

*Продукти:* 1 чаена чаша грис, 1¼ чаени чаши захар, 100 г краве масло.

*Начин на приготвяне:* Захарта се слага в дълбок съд да заври с 2 чаени чаши вода, като се разбърква. Маслото се сгорещява в тиган и се прибавя гриса. Пържи се при непрекъснато разбъркване, докато добие светлокафяв цвят. Налива се бавно сиропът и се разбърква. Вари се, докато сместа започне да се отделя от съда. Сваля се от огъня и се изсипва в подходящ съд. По желание със супена лъжица могат да се направят отделни порции.

#### ВАРЕНО ЖИТО

*Продукти:* 2 чаени чаши жито за варене, 8 супени лъжици захар, 2 супени лъжици брашно, ½ чаена чаша орехи.

*Начин на приготвяне:* Житото се залива с 6 чаени чаши вода и се слага да ври. Сварява се за различно време — в зависимост от сорта и от това, дали е прясно. Щом зърната омекнат и се напукат, прибавя се

захарта и на тих огън се вари още 15 мин. Ако водата изври, добавят се още 1–2 чаши, за да стане по-сочно. При сервирането всяка порция се поръсва с малко препечено брашно и със счукани орехи, а по желание и с канела.

#### МАКАРОНИ НА ФУРНА

*Продукти:* ½ пакет макарони, ½ пакетче краве масло, 1½ чаени чаши прясно мляко, 3 яйца, сол, 3 кафени чаши захар.

*Начин на приготвяне:* Макароните се сваряват в 1 л подсолена вода, изсипват се в подходящ съд и се прибавя маслото, нарязано на парчета. Яйцата се разбиват със захарта, заливат се с горещото прясно мляко и със сместа се заливат макароните. Разбъркват се и се пекат в загрята фурна до зачервяване. Поднасят се топли. По желание може да се поръсят с пудра захар, а в яйчената смес да се сложи 1 ванилия.

#### СЛАДОЛЕД „СЪНДИ“

*Продукти:* 1 кофичка сладолед, 3 чаени лъжички какао, 3 чаени лъжички захар, 3 чаени лъжички прясно мляко.

*Начин на приготвяне:* Какаото, захарта, прясното мляко и 3 чаени лъжички вода се разбъркват и се слагат да кипнат. Сладоледът се насипва в стъклени чаши и се залива с изстиналото течно какао. Може да се полее също с разтопен шоколад — в 1 супена лъжица вода и 1 супена лъжица прясно мляко се разтопява шоколад — или с плодов сироп.

#### КАФЕ „КОКТЕЙЛ“

*Продукти:* 1 чаена лъжичка екстрактно кафе (нес), ½ чаена лъжичка екстрактно (нескао) или обикновено какао, 1 чаена лъжичка захар, 1 супена лъжица прясно мляко.

*Начин на приготвяне:* Кафето, какаото и захарта се слагат в чаена чаша. Прибавя се прясното мляко, разбърква се и се залива с 1 кафена чаша гореща вода.

#### СГРЯВАЩО ПИТИЕ

*Продукти:* ½ ракиена чаша ром, 1 пакетче чай, 2 бучки захар, 1 резен лимон.

*Начин на приготвяне:* Ромът се слага в чаена или в стъклена огнеупорна чаша. Прибавя се чайт (по желание ароматичен, туристически и др.) и се залива с 1 кафена чаша кипяща вода. Слагат се захарта и лимонът и се разбърква.

## НЯКОЛКО ЯСТΙΑ И ДЕСЕРТИ С ПО-СЛОЖНА ТЕХНОЛОГИЯ ЗА ЛЮБИТЕЛИТЕ КУЛИНАРИ

За любителите на кулинарното изкуство предлагаме няколко рецепти с по-сложна технология, които изискват повече време и по-голямо умение.

### ТАРАМА-ХАЙВЕР

*Продукти:* 100 г тарама хайвер, 1 малка глава лук, 3 кафени чаши олио, 1 филия бял хляб, лимон.

*Начин на приготвяне:* Хайверът се разбива енергично 5–6 мин в дълбок порцеланов съд с дървена лъжица, като се натиска — голяма част от зърната трябва да се разпукат. Прибавя се предварително накиснатата и отцедена филия и се бърка още 5 мин с дървената лъжица. След това се разбива с миксер 3–4 мин, като олиото се прибавя на тънка струя. Слага се изчистеният и настърган лук. Разбиването продължава, като непрекъснато се прибавя олио на тънка струя. Изцежда се и лимонов сок до получаване на желаната киселинност. Разбиването продължава, докато се сложи цялото олио. Гарнира се с маслини.

Ако няма миксер, разбива се с дървена лъжица, като въртеливото движение става в една посока, а времетраенето се удължава 2–3 пъти.

Хайверът се поставя в буркан с капак и може да се запази на хладно място до една седмица.

### ЧОРБА ОТ СПАНАК

*Продукти:* 500 г спанак, 1 кафена чаша ориз, 1 непълна кафена чаша олио, 1 глава лук, 1 чаена лъжичка сол, 2 чаени лъжички брашно, червен пипер, магданоз.

*Начин на приготвяме:* Спанакът се изчиства, като се изрязват корените и дръжките на листата, и се мие в дълбок съд с 3–4 води, за да падне пръстта. В 1 л кипяща вода се слагат солта, олиото и нарязаният лук (може и пресен). След като поври 2–3 мин, прибавя се нарязаният на ивици спанак, разбърква се и се слагат измитият и изчистен ориз и щипка червен пипер. Когато се свари оризът — след 20–25 мин, бавно се налива размитото в малко вода брашно, като непрекъснато се разбърква. Накрая се прибавя нарязаният магданоз. Ако се сгъсти много, добавя се топла вода. По желание можа да се застрои с 1 яйце. Поднася се с кисело мляко, което най-напред се разбърква в чиния; отгоре се сипва чорбата.

#### КИЛИФАРСКА ЯХНИЯ С ПИЛЕ

*Продукти:* 1 пиле, 3 глави лук, 1 глава чесън, 2 малки моркова, ½ кафена чаша ориз, 1½ кафени чаши олио, 1 чаена лъжичка сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, 15–20 зърна черен пипер, 2 дафинови листа, магданоз.

*Начин на приготвяне:* Пилето се измива, нарязва се и се слага да се свари. При завирането се изтребва пяната. Лукът и морковите се изчистват, измиват се, нарязват се ситно и се слагат в друга тенджерка. Прибавят се олиото, 1 кафена чаша бульон и солта и се слага да се задушават 5 мин. Прибавя се изчистеният и измит ориз и като се разбърква често се задушават 5 мин. Слага се червеният пипер и се разбърква. Залива се с 1½ чаени чаши бульон, разбърква се и се оставя да ври. Прибавят се черният пипер, чесънът и дафиновите листа. След 5 мин порциите сварено пиле се нареждат в тенджерата, слага се малко нарязан магданоз, разбърква се и се оставя на тих огън да ври 20 мин. От време на време се разбърква внимателно. Крилата, гръдният кош и шията не се слагат в ястието, а с тях и с останалия бульон се приготвя супа.

#### МУСАКА С ПАТЛАДЖАНИ

*Продукти:* 650 г кайма, 650 г патладжани, 1 глава лук, 1 домати, 2 яйца, олио, сол, 1 чаена лъжичка червен пипер, 2 чаени лъжички брашно, магданоз, 1 пълна супена лъжица кисело мляко.

*Начин на приготвяне:* Патладжаните се изчистват от дръжките, измиват се и се обелват с ножче за белене на картофи. Нарязват се на кръгчета с дебелина около 1 см, прибавя се 1 непълна чаена лъжичка сол и се разбърква с ръце. Оставят се наклонени 30 мин да се отцедят от водата. Изпържват се леко в сгорещеното олио — най-много по 1 мин от двете страни. В същата мазнина се прибавят ситно нарязаният лук, 2 супени лъжици олио и 1 непълна кафена чаша вода и се слагат на огъня. След 5 мин се прибавя месото с 1 чаена лъжичка сол и с 1 кафена чаша вода и се задушават 10 мин, като често се разбърква. Слага се червеният пипер, разбърква се и се сваля от огъня. Доматът се настъргва или се нарязва и заедно с нарязания магданоз се прибавя към каймата. Разбърква се добре. Половината от изпържените патладжани се нареждат в тавичка, върху тях се изсипва каймата и отгоре се нареждат останалите патладжани. Залива се с 1 чаена чаша топла вода и се пече около 30 мин. От яйцата, брашното и киселото мляко се приготвя заливка. След като се залее, мусаката се пече още 3–4 мин.

#### ПЪРЖЕНИ КЮФТЕТА

*Продукти:* 500 г кайма от свинско месо, 1 яйце, 1 глава лук, 1 филия бял хляб, ½ чаена лъжичка сол, чубрица или счукан кимион (ким), червен пипер, брашно, олио.

*Начин на приготвяне:* Каймата се слага в дълбок съд и се прибавят настърганият или ситно нарязан лук, солта, щипка чубрица, щипка червен пипер, яйцето и накиснатата във вода и отцедена филия хляб без коричката. Разбърква се добре и се меси енергично в една посока, като често каймата се завива към средата на съда и се пляска. Щом започне да се отделя от съда — след 5–6 мин, каймата е добре омесена. Оформят се кюфтета, овалват се в брашно и се пържат в сгорещената мазнина до светлокафяв цвят. По желание може да се препържат до кафяво.

Ако се използва готова кайма смес, не се слага сол.

#### ЕЗИК С КАРТОФИ

*Продукти:* 500 г език, 7–8 картофа (700–800 г), ½ пакетче краве масло, 1 непълна чаена лъжичка сол, черен пипер.

*Начин на приготвяне;* Езикът се посолява, залива се с вода и се вари, докато омекне. Изважда се и се оставя да изстине. Картофите се измиват, обелват се, отново се измиват и се нарязват на едри парчета. Слагат се в горещия бульон, прибавя се маслото и се оставя да ври 20 мин. Езикът се обелва, нарязва се на филии, прибавя се към картофите, поръсва се с черен пипер и се разбърква внимателно. Оставя се да ври на тих огън 5 мин. Поднася се със салата от пресни краставици.

#### ПАТЛАДЖАНИ „КЪОЗЛЕМЕ“

*Продукти:* 600 г кайма, 1 кг патладжани, 1 по-малка глава лук, 2 кафени чаши прясно мляко, 1 домати, 1½ кафени чаши олио, 1 глава чесън, 1 чаена лъжичка сол, ½ чаена лъжичка червен пипер.

*Начин на приготвяне:* Патладжаните се измиват, опичат се, обелват се и се разбиват с миксер или с вилица. Прибавят се ½ чаена лъжичка сол, прясното мляко и счуканият в дървен хаван чесън и разбиването продължава още няколко минути. Получената смес се разстила в по-малка тава. Лукът се нарязва ситно и се задушават 5 мин в мазнината, 1 кафена чаша вода и щипка сол. Прибавят се каймата и още ½ чаена лъжичка сол и се пържи 15 мин, като непрекъснато се разбърква. Слагат се настърганият домати (може и салца или кетчъп) и червеният пипер, разбърква се и се сваля от огъня. Изсипва се върху първата смес и се заглажда. Пече се в загрята фурна 15 мин.

#### ПЪЛНЕНИ ЯЙЦА

*Продукти:* 600 г кайма, 7 яйца, 1½ кафени чаши олио, 1 глава чесън, 100 г гъби, 1 чаена лъжичка сол, магданоз.

*Начин на приготвяне:* 5 от яйцата се варят 10 мин и се оставят да изстинат. Каймата се посолява, задушават се 15 мин в мазнината и в 1 непълна кафена чаша вода, като често се разбърква, и се разстила в по-малка тава. Яйцата се обелват и се нарязват на две по дължина. Изваждат се жълтъците и се слагат в по-дълбок съд. Прибавят се жълтъците на останалите 2 яйца, счуканият или ситно нарязан чесън, ситно нарязаните гъби, нарязаният магданоз и щипка сол и се разбърква добре. С тази смес се пълнят белтъците и се нареждат върху каймата. Пече се 10 мин в загрята фурна.

При сервирането пълнените яйца може да се полеят по желание със сос, който се приготвя по следния начин: 1 глава ситно нарязан лук и малко нарязан магданоз се пържат 4–5 мин в 3 супени лъжици олио. Прибавя се  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка брашно, пържи се още 1 мин, като се разбърква, и се залива с 1 чаена чаша бяло вино. Слага се щипка сол, разбърква се и ври 5 мин. Капват се няколко капки лимон.

#### ПАНИРАНА БЯЛА РИБА

*Продукти:* 500–600 г бяла риба, 2 яйца, сол, брашно, олио.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства, измива се и се вари 15 мин в подсолена вода. Обезкостява се, кожата се обелва и изчистените филета се накъсват на средно големи парчета. Яйцата се разбиват в съд, като се прибавят 2 щипки сол. В друг съд се сипва брашно. Олиото се слага да заври в тиган. Всяко парче се панира в брашно, в яйце и отново в брашно и в яйце (двойно паниране) и се пържи до зачервяване. Рибата се поднася топла, с лимон.

#### КАШКАВАЛ ПАНЕ

*Продукти:* 200 г кашкавал, 1 яйце, брашно, олио, сол.

*Начин на приготвяне:* Кашкавалът се разделя на две части (по възможност правоъгълни) и се поставя в съд със студена вода за 5–6 мин. През това време яйцето се разбива с щипка сол, а в друг съд се сипва брашното. Кашкавалът се панира в брашно, в яйце и отново в брашно и в яйце и се пържи от двете страни до зачервяване.

#### БАНИЦА СЪС СИРЕНЕ

*Продукти:* 500 г обикновени кори, 250–300 г сирене, 5 яйца,  $\frac{3}{4}$  пакетче краве масло и 1 кафена чаша олио,  $1\frac{1}{2}$  бутилка газирана вода.

*Начин на приготвяне:* Сиренето се натрошава в дълбок съд, прибавят се 3 яйца и се разбърква добре. Корите започват да се нареждат в средно голяма тава, която предварително се намазва с мазнина. Когато се наредят  $\frac{1}{3}$  от корите, отгоре с вилица се нанася половината от пълнежа. Нарезда се втората третина от корите, върху тях се нанася другата част от пълнежа и отгоре се покрива с останалите кори. Баницата се нарязва с остър нож на правоъгълни парчета и със супена лъжица равномерно се залива със сгорещената



мазнина. В съда, в който е била сместа, се чукват останалите 2 яйца и се разбиват. Прибавя се газираната вода, разбърква се и с тази смес се залива баницата. Тавата се разклаща, за да се разнесе течността навсякъде, и се поставя в предварително загрята фурна. Пече се, докато се зачерви — около 40 мин, като първите 10 мин само отдолу. Поднася се топла. По желание може да се поръси с пудра захар. Баницата е вкусна и с кисело мляко.

#### сладкиш с ябълки

*Продукти:* 4 яйца, 1 чаена чаша захар, 1 чаена чаша олио, 2 чаени чаши брашно, 2 непълни чаени чаши настъргани кисели ябълки, 1 бакпулвер,  $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сода бикарбонат, 1 чаена лъжичка мляна канела,  $\frac{3}{4}$  чаена чаша счукани орехи.

*Начин на приготвяне:* Яйцата и захарта се разбиват с миксер или с тел в дълбок съд. Брашното се изсипва върху лист хартия, прибавят се бакпулверът и содата и се разбърква добре. В яйцата се сипва олиото и отново се разбива няколко минути, след което постепенно се прибавя брашното. Разбъркването продължава, докато се получи гъсто тесто. Тавичката за печене на кекс се намазва с масло и се поръсва с малко брашно, което трябва да се полепи равномерно навсякъде. Ябълките се измиват, обелват се и се настъргват едро. Към тестото се прибавят ябълките, счуканите орехи и канелата и се разбърква добре. Изсипва се в тавичката, заглажда се и се поставя в предварително средно загрята фурна. След като се запече (след не по-малко от 10 мин), поставя се да се пече 10 мин само отдолу, като през това време сладкишът се надува. Пече се още около 30 мин отгоре, и отдолу. Проверява се дали е изпечен с тънка дървена клечка — за зъби и др. Ако клечката е суха и няма следи от тестото, кексът е готов. Изважда се от фурната и се оставя малко да изстине. Изважда се от тавичката и се поставя в продълговата чиния. Може да се поръси с пудра захар. Поднася се с кафе или с чай.

#### плодов крем

*Продукти:* 1 белтък, 1 чаена чаша изчистени вишни, 1 чаена чаша захар.

*Начин на приготвяне:* Белтъкът се разбива с миксер или с тел, докато стане на пяна — 3–4 мин. Прибавя се захарта и се разбива, докато се разтвори. Вишните се измиват и се отстраняват дръжките и костилките. Прибавят се на части и продължава да се разбива — трябва да се получи гъста кремopodobна смес. Разпределя се в стъклени чаши и се слага в хладилник. Десертът може да се приготви също с къпини, малини, ягоди, кайсии, пъпеш или банан.

Понякога след прибавянето на плода сместа става много рядка, но това е нормално.

#### МАСЛЕН КЕКС

*Продукти:* 5 яйца, толкова краве масло, брашно и захар, колкото тежат яйцата (обикновено 250 г), или 2½ чаени чаши брашно, 1¾ чаени чаши захар, 2 пакетчета масло, и кората на 1 лимон.

*Начин на приготвяне:* Маслото и захарта се разбиват добре с миксер или с тел. Слагат се яйцата и отново се разбива, докато се разтвори захарта. Постепенно се прибавя брашното и се разбърква, докато се получи гъста хомогенна маса. Настъргва се лимоновата кора, отново се разбърква и кексът се изсипва във формата. Пече се в средно силна, предварително загрята фурна около 30–35 мин. Проверява се дали е изпечен добре, с тънка дървена клечка.

# РАЗНИ

## ПЕЧЕНЕ НА КАФЕ

Фурната се включва на най-силна степен. В тава се сипва сурово кафе на зърна, така че да покрие дъното в един ред: тавата се удря със супена лъжица отдолу и зърната се наместват. Слага се във фурната. След известно време кафето променя цвета си — става тъмнокафяво. Щом започне да пука, трябва да се извади след 1–2 мин. Кафето става лъскаво, но в никакъв случай не трябва да прегаря до черно. Слага се в дълбок съд, покрива се с кърпа и престоява 20–30 мин. След това с ръка се стискат зърната, при което по-голяма част от обвивките падат. С шепя се загребва кафе и от 20–30 см се изсипва отново в съда, като се духа силно в струята. Добре е това да става на открито място.

## ПРИГОТВЯМЕ НА ИЗВАРА

*Продукти:* 1 кофичка кисело мляко, 1 л прясно мляко.

*Начин на приготвяне:* Пряското мляко се слага на огъня. Когато заври, прибавя се предварително разбитото кисело мляко. Разбърква се, вари се 2 мин и се сваля от огъня. В дълбок съд се разстила голямо двойно парче марля, така че краищата да са извън съда. Млякото се сипва и краищата се завързват. Окачва се да виси, така че да може да се отцеди водата (например на крана над мивката). Това продължава около 10 часа. Готовата извара се посолява. Може да се консумира натурална или да се използва за приготвяне на някои ястия.

## ПРИГОТВЯНЕ НА ПРЯСНО СОЛЕНА СКУМРИЯ

*Продукти:* 2 по-големи скумрии (около 1 кг), сол.

*Начин на приготвяне:* Рибата се изчиства и се измива обилно с вода. Постава се в подходящ продълговат съд и се посолява с  $2\frac{1}{2}$  супени лъжици сол от всички страни и в разреза на корема. Съдът се завива с хартия и се оставя на хладно място, но не в хладилник. След

два дни отцедената вода се отстранява. Поръсва се с още 2 чаени лъжички сол. Като престои още 5–6 дни, рибата е готова за консумиране. Изчиства се от солта, изрязва се твърдата гръбна част, обелва се кожата и рибата се нарязва на кръгли парчета. Поднася се с едро нарязан лук. Ако не е тлъста, рибата се полива с малко олио. По същия начин може да се осоли паламуд.

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.