

Нино Билиходзе

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ: *любовь на вкус*

Яркие рецепты

Нино Билиходзе

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ: любовь на вкус

Яркие рецепты



Нино Билиходзе

ГРУЗИНСКАЯ
КУХНЯ: любовь
на вкус

Яркие рецепты



Москва
2017

10 ПРИЧИН ПОЕХАТЬ В ГРУЗИЮ



Когда я не в Тбилиси, то почти каждую ночь, перед тем как заснуть, вижу примерно такой же кадр, как в любимом фильме «Мимино», когда герой Кикабидзе, скучая по дому, во сне постоянно видит двух баранов в горах, сталкивающихся рогами. Так и я, закрыв глаза, вновь и вновь мчусь по зигзагам дорог, которые прячутся ниткой в горбатых горах; смотрю вдаль из окна машины и люблюсь на пушистые леса и облака, которые проносятся так близко, что, кажется, их можно потрогать руками; сижу на берегу бурной реки, а рядом налито вино, нарезан свежий сыр, наломан пури (хлеб); улыбаюсь, глядя на бабушек в черном, причитающих «вайме-вайме» на бега-

ющих во дворе куриц; вспоминаю молчаливых пастухов, лениво прогоняющих коров с дороги; спорю с хмурым таксистом, ругающим погоду и политику; смотрю на гуляющих по Руставели людей и пью сладкий кофе по-турецки; сижу за накрытым столом, слушаю тосты и ем обжигающий хачапури и помидоры размером с небольшой арбуз. Все это складывается в то невероятное чувство тоски, которое тянет меня, как и любого другого грузина, обратно сюда, домой. **Меня часто спрашивают:** когда лучше ехать в Грузию? Что посмотреть? Стоит ли ехать вообще? Отвечаю всегда, что Грузия рядом: долететь на самолете из Москвы в Тбилиси можно за 2,5 часа. Дорога на маши-

не, например из Москвы, займет почти сутки. Главная дорога Грузии проходит через горную цепь. Это одна из самых живописных дорог мира. За полдня вы сможете увидеть и море, и горы со снежным покровом, и бурные реки с водопадами. В Грузии есть все, чтобы полюбить ее всей душой: *мягкий и умеренный климат*, чистейший воздух, обилие термальных источников и месторождений целебных грязей, пляжи, ледники, луга и заповедники. Именно здесь вы ощутите всю мощь Кавказских гор и увидите легендарный Казбек, о котором писал Лермонтов и которым так восхищался Пушкин. Несмотря на сложные политические отношения между Россией и Грузией, на туристов сложно-



сти в общении никак не распространяются. Во-первых, виза россиянам не нужна; во-вторых, грузинское гостеприимство – такая же часть жизни страны, как хачапури. Турист – это гость, а гость – это лучший друг. В стране никто не прячется за замками – тут всегда и всем рады. Еда в Грузии возведена в ранг настоящего искусства. Попробуйте поставить личный рекорд по съеденным хинкали и шашлыкам. К вину грузины относятся с такой любовью, что словами не передать. Это своего рода религия. Еще бы, ведь Грузия насчитывает 8000 лет истории виноделия и имеет 500 сортов винограда. **В отличие от Европы** и других курортных стран отдыхать здесь достаточно *недорого*.

Снимите номер или квартиру, сходите на рынок или поужинайте в ресторане – все это не заставит вас каждый вечер вздрагивать, пересчитывая оставшиеся до конца поездки деньги. **Помимо того** что вы сможете отдохнуть на море, в горах, поправить здоровье и поесть от души, у вас есть уникальный шанс увидеть невероятные исторические места. Находясь между Западом и Востоком, страна впитала в себя самые различные архитектурные веяния. Здесь дух захватывает от старинных храмов, крепостей и скальных городов. Культурное наследие страны не менее разнообразно: проникновенные танцы и мужское многоголосье, книжные миниатюры, работы

ювелиров, художников и чеканщиков. Прилетев в Тбилиси, обязательно отдайте городу три-четыре дня. Погуляйте по историческому центру (его называют Старым городом) у подножия горы Мтацминда. Это самая древняя часть города, сохранившая узкие, мощеные кирпичом улочки, убегающие то вверх, то вниз, на которых можно увидеть развалины средневековых построек. Во дворах Старого города таится множество интересных кафе и баров. Во многих из них есть уютные балконы, на которых так хорошо сидеть и пить лимонад или бокал вина и смотреть на «итальянские дворики» и на жизнь, которая здесь кипит и днем и ночью.

содержание

10 ПРИЧИН ПОЕХАТЬ В ГРУЗИЮ	4	ТЕМПЕРАМЕНТ	54
ЛЮБОВЬ	18	ГОРЫ. МОРЕ	90
ЗАСТОЛЬЕ	36	МУЗЫКА	112
<i>сухие приправы и пряности</i>	10	<i>сыры и соусы</i>	14
<i>свежие травы и специи</i>	12		

закуски и соленья



ДЖОНДЖОЛИ 21



ЗЕЛЕНОЕ
ЛОБИО
С ТКЕМАЛИ 23



ПХАЛИ
ИЗ ШПИНАТА 25



ЛОБИО
ИЗ КРАСНОЙ
ФАСОЛИ 27



БАКЛАЖАНЫ
С ОРЕХОВЫМ
СОУСОМ 29



МУЖУЖИ
ИЗ СВИНИНЫ 31



ГУРИЙСКАЯ
КАПУСТА 33



МЧАДИ
С ОРЕХОВОЙ
ПАСТОЙ 35

супы



БОЗАРТМА
ИЗ БАРАНИНЫ 39



СУП ИЗ ГРЕЦКИХ
ОРЕХОВ 41



ГУПТА
БОЗБАШИ 43



СУП ИЗ КРАСНОЙ
ФАСОЛИ 45



ГАДАЗЕЛИИ 47



СУП
ХАРЧО 49



ШЕЧАМАНДЫ
ИЗ ЗЕЛЕНИ 51



ЧРИАНТЕЛИ
ИЗ ТКЕМАЛИ 53

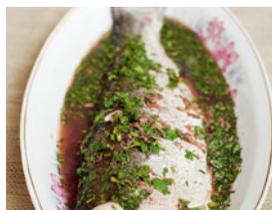
горячие блюда



ХАШЛАМА 57



МЦВАДИ ИЗ ГОВЯДИНЫ
С ГРАНАТОВЫМ
СОУСОМ 59



РЫБА
В ГРАНАТОВОМ
СОКЕ 61



КУРИЦА
С ГРАНАТОМ
И СУЛУГУНИ 63



ЧАШУШУЛИ
ИЗ БАРАНИНЫ 65



ТОЛМА ИЗ АЙВЫ
И ЯБЛОК С БАРАНЬИМ
ФАРШЕМ 67



МЦВАДИ
ИЗ БАРАНИНЫ
С БАКЛАЖАНАМИ 69



КУПАТЫ
ПО-ИМЕРЕТИНСКИ 71



ГРИБЫ
ПО-КАХЕТИНСКИ 73



ТОЛМА
В ВИНОГРАДНЫХ
ЛИСТЯХ 75



ТАПА
САЛХИНО 77



ЖАРЕННЫЙ ПОРОСЕНОК
С АРОМАТНЫМИ
ТРАВАМИ 79



ХИНКАЛИ 81



ЧАКАПУЛИ 83



ОДЖАХУРИ 85



САЦИВИ 87



БАСТУРМА 89

Блюда из теста и муки



ЧЕМКВА 93



ГОМИ 95



ОТКРЫТЫЙ
СЫРНЫЙ ПИРОГ
ПО-АДЖАРСКИ 97



ПИРОГ
С ТАРХУНОМ 99



ХАЧАПУРИ
МЕГРУЛИ 101



КУБДАРИ 103



ЛОБИАНИ 105



МЧАДИ 107



ЭЛАРДЖИ 109



АЧМА 111

сладости



КОПЕШИЯ 115



ЧУРЧХЕЛА 117



ВАРЕНЬЕ
ИЗ ЧЕРЕШНИ 119



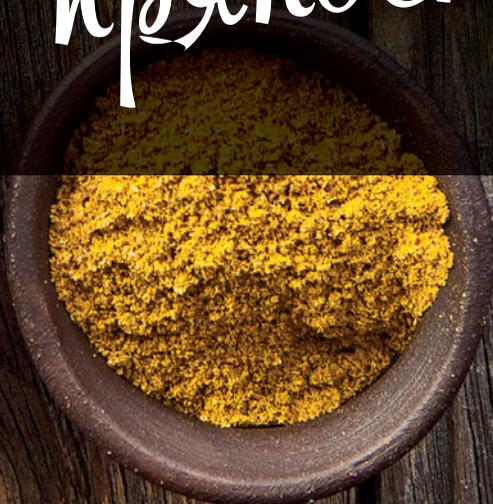
КАДА 121



ПАХЛАВА
С СУХОФРУКТАМИ 123



КОЗИНАКИ 125



сухие приправы
и пряности

СПЕЦИИ ИГРАЮТ В ГРУЗИНСКОЙ КУХНЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНУЮ РОЛЬ. ИМЕННО ОНИ В СОЧЕТАНИИ СО СВЕЖЕЙ ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПРИДАЮТ НЕПОВТОРИМЫЕ ВКУС И АРОМАТ ЗНАМЕНЫТЫМ ГРУЗИНСКИМ СОУСАМ И БЕСКОНЕЧНОМУ ПЕРЕЧНЮ БЛЮД ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА. ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ СПЕЦИЙ СУЩЕСТВУЕТ ЕДИНОЕ ПРАВИЛО: ИХ СЛЕДУЕТ ДОБАВЛЯТЬ НЕЗАДОЛГО ДО ГОТОВНОСТИ БЛЮДА.

СЕМЕНА КОРИАНДРА Свежие листья этого родственника петрушки, украшающие супы и салаты, известны как кинза, а сушеные семена проходят под названием «кориандр» и отдают свой терпкий парфюмерный аромат хлебу, соусам, сырам и маринадам. Кориандр – участник массы грузинских блюд. Его добавляют в аджику, пшеничные лепешки, сладости и насыщенные супы типа харчо. Кориандр, в отличие от других специй, часто сыплют в блюдо не чайными, а столовыми ложками. Особенно обильно добавляют кориандр в маринады для мяса с характерным сильным вкусом – дичи или баранины.

БАРБАРИС Терпко-кислые ягоды барбариса богаты витаминами, пектинами, органическими кислотами и другими полезными веществами. Эта специя часто входит в состав традиционных восточных приправ, в том числе приправы для плова. Грузинам нравится сочетать кислинку барбариса с ароматом жареного мяса. Например, в фарш для люля-кебаба кладут высушенные ягоды барбариса целиком, а уже готовые кебабы посыпают сверху измельченным барбарисом. Важно при этом выбирать барбарис без косточек.

ГВОЗДИКА представляет собой высушенные нераспустившиеся бутоны (почки) тропического гвоздичного дерева. Своим сильным запахом гвоздика обязана содержащимся в ней ценным эфирным маслам. По той же причине используют ее в очень умеренных количествах, поскольку даже незначительная доза способна полностью изменить вкус блюда. Закавказская кулинарная традиция настаивает на использовании гвоздики в маринадах и соленьях, в тушеных блюдах из капусты, а также напитках и сладостях. В мясных блюдах она удачно сочетается с черным перцем, а в кондитерских изделиях – с корицей.

ХМЕЛИ-СУНЕЛИ Традиционная грузинская смесь сухих пряностей существует в полном и «сокращенном» варианте. В состав хмели-сунели обязательно входят базилик, острый красный перец, кориандр, укроп, майоран и шафран (имеретинский или обыкновенный). Это сокращенный вариант. Дополнять букет могут петрушка, сельдерей, лавровый лист, чабер, мята, пажитник и иссоп. Все сушеные травы смешиваются в равных частях, только красный перец и шафран берутся в совсем малом количестве. У готовой смеси зеленоватый цвет, чуть островатый пряный вкус и яркий аромат. Хмели-сунели – неотъемлемый компонент сациви, харчо и аджики.

КОРИЦА – классическая пряность с особым тонким ароматом и сладковато-жгучим вкусом. Ее получают из внутренней коры коричного дерева, лучшей считается корица с Шри-Ланки. Для Грузии характерно использование в основном молотой корицы, ее добавляют не только в сладости и выпечку, но и в овощные закуски, соленья, супы (в частности, в харчо и чихиртму) и маринады для мяса.

ШАФРАН Как краситель используется со времен неолита, а как пряность известен более четырех тысяч лет. Его название в переводе с арабского означает «желтый». Шафран представляет собой высушенные рыльца пестиков крокуса пурпурного, которые собирают только вручную. Эта приправа улучшает пищеварение, очищает организм, полезна для кровеносной системы. В грузинской кухне шафран и имеретинский шафран взаимозаменяемы, задача обеих – придать блюдам красивый желтый цвет, пряный вкус и изысканный аромат.

УЦХО-СУНЕЛИ Слово «сунели» по-грузински означает любую сушеную ароматную пряность. Слово же «уцхо» переводится как «чужой».

Такое название в Грузии выбрали для сушеных верхушек травы пажитника голубого, возможно, потому что эта пряность попала в Грузию из Индии только в XIX веке и довольно поздно была включена в букет национальных приправ. Уцхо-сунели интересный оттенок вкуса, ближе всего к грибному или ореховому. Поэтому его добавляют в блюда, где эта нотка уместна, например в овощные пхали, чакапული и сациви.

ИМЕРЕТИНСКИЙ ШАФРАН (ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТОК) Так в Закавказье называют бархатцы, которые здесь выращивают не только как садовые цветы, но и как популярнейшую из местных специй. Этот род однолетних трав с перистыми листьями и желтыми или оранжевыми цветками превращают в ингредиент для кухни, высушивая бутоны и размалывая их в порошок. Вкус у имеретинского шафрана ярче, чем у обыкновенного, хоть и не столь изысканный, – блюдам он придает резковатую цветочно-фруктовую ноту. Это обязательная составляющая главной грузинской приправы – хмели-сунели – и большинства национальных соусов.

КАРДАМОН Эта пряность – плоды травянистого растения из семейства имбирных – родом из Индии и с Шри-Ланки. Отличается ярким ароматом и островатым вкусом с легким лимонным оттенком. Кардамон знали и любили еще древние греки, от них пряность попала в Колхиду, а потом прижилась во всех закавказских областях. Известно возбуждающее действие кардамона, а также его свойство улучшать пищеварение. В Грузии кардамон добавляют в сочетании с другими пряностями в мясные блюда и соусы. Покупать его лучше в виде целых коробочек с семенами, а извлекать и молоть семена прямо перед употреблением, чтобы полнее донести до тарелки его терпкий аромат.



Свежие травы
и специи

ГРУЗИНЫ ЕДЯТ СВЕЖУЮ ЗЕЛЕНЬ КРУГЛЫЙ ГОД ЗА ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ. МЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО БУКЕТ – В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕЗОНА. ЕСТЬ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО СЕКРЕТ ЗНАМЕНИТОГО ГРУЗИНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КРОЕТСЯ ИМЕННО В ЭТОМ: ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ ОМОЛАЖИВАЮТ ОРГАНИЗМ, А ЗАОДНО ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ИЗОБИЛЬНЫМИ ЗАСТОЛЬЯМИ.

КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ Красный острый перец – это единственная по-настоящему жгучая пряность, используемая в грузинской кухне. И его, надо сказать, употребляют хоть и регулярно, но довольно умеренно, как и чеснок. Действительно огненные вкусы встречаются только в Западной Грузии, например в Мегрелии. Чем восточнее и южнее, тем красного перца используют меньше. Не рекомендуется добавлять его в готовое блюдо – лучше класть за несколько минут до готовности. Но нельзя перец и слишком долго нагревать – появится лишняя горечь.

РЕГАН (ФИОЛЕТОВЫЙ БАЗИЛИК) Базилик, или, как называют его на Кавказе, реган (не путать с орегано), издревле любим в теплых странах за приятный аромат и целебные свойства. Еще Авиценна рекомендовал его и для пищи, и для лечения. Считается, что употребление базилика придает силы, успокаивает и улучшает умственные и сексуальные способности. В Грузии реган едят в свежем виде, используют при засолке и консервировании, а также в обязательном порядке добавляют в блюда, в рецепт которых входят томаты.

ЦИЦМАДИ (КРЕСС-САЛАТ) Кресс-салат – древнее культурное скороспелое растение родом из Африки и Западной Азии. Рассказывают, что древние персы начали употреблять его в пищу раньше хлеба. Сейчас он выращивается в разных частях света и, в частности, очень популярен за Кавказским хребтом. Отличается приятным пряно-горьким вкусом. В его листьях и соке содержится множество ценных веществ, сообщающих ему всевозможные лечебные свойства вплоть до способности задерживать рост раковых опухолей. В пищу кресс-салат употребляют только в свежем виде. В Грузии его обычно подают к мясу, супам или добавляют в салаты.

КОНДАРИ (ГОРНЫЙ ЧАБЕР, ТИМЬЯН) Его иногда называют королем среди ароматных приправ. Родина кондари – черноморское и средиземноморское побережье. Это растение известно как приправа и как лекарство со времен античности. Оно помогает при проблемах с пищеварением, заболеваниях дыхательных путей, возбуждает аппетит и успокаивает нервы. В кулинарии кондари используется как приправа к мясу (особенно к баранине) и овощам, но лучше всего сочетается с бобовыми.

ЭКАЛА (САССАПАРЕЛЬ, ПАВОЙ) Сассапарель имеет и другие варианты названия: сассапариль, или сарсапарель. Это вьющееся кустарниковое растение, произрастающее в диком виде на Черноморском побережье Кавказа. В пищу употребляют молодые темно-красные побеги – усики сассапарели (в Грузии ее называют экала). Чаще всего экалу консервируют и затем употребляют как приправу к мясным блюдам. Еще из подваренных побегов сассапарели готовят традиционную грузинскую закуску – пхали. Только собранные побеги можно есть в свежем виде (они сочные, на вкус освежающе-кислые, с приятной горчинкой).

ЗЕЛЕНЬ ЛУК Перья зеленого лука в Грузии обязательно подаются к шашлыку. Сто граммов такой «закуски» удовлетворяют дневную потребность взрослого человека в витамине С. Кроме того, зеленый лук содержит каротин, флавоноиды, витамины А и группы В, железо, цинк, кальций, фосфор, магний, фтор, серу, фитонциды. Он не только насыщает организм полезными веществами и повышает устойчивость к вирусным инфекциям, но и помогает усвоению пищи. Врачи рекомендуют включать лук-перо в ежедневный рацион – жители Грузии именно так и делают. Особенно весной, когда лук добавля-

ют буквально во все соусы и салаты, а также используют в закусках-пхали, добрив ореховым соусом.

КИНЗА Это грузинское название зелени кориандра. Молодые побеги кинзы отличаются нежностью и ярким ароматом и являются любимой грузинской приправой к мясным и овощным блюдам. Кинза богата каротином и аскорбиновой кислотой. В древности этому растению приписывали уникальные целебные свойства. Тем, кому аромат кинзы кажется слишком резким, рекомендуется миксовать ее с менее жгучей зеленью, например петрушкой или тархуном.

ТАРХУН (ЭСТРАГОН) В Грузии прижилось сирийское название эстрагона – тархун. Из любви к свежему, чуть карамельному вкусу тархуна здесь выращивают его особые, местные сорта, отличающиеся большим количеством нежных зеленых побегов. Их добавляют в супы, различные блюда из мяса, птицы, рыбы, сыра, овощей. Ароматизируют напитки и соусы, рассолы и маринады. А также за просто режут в салаты. Вкус тархуна ярче проявляется в кислой среде, например в сочетании с лимонным соком.

ОМБАЛО (МЯТА БЛОШНАЯ, ПУЛЕГИЕВАЯ МЯТА, ПОЛЕЙ-ТРАВА) Омбало, или мята-блосница, как ее еще называют, – многолетнее степное травянистое растение, произрастающее в диком виде на юге России и на Кавказе. От других видов мяты отличается округлой формой листочков. Обладает приятным мятным запахом и пряным вкусом. В качестве приправы используется молодая зелень. В грузинской кулинарии омбало – обязательный ингредиент соусов ткемали. Также эту разновидность добавляют в лобио и мясные блюда.

A top-down view of a rustic wooden cheese board. The board is oval-shaped and holds several items: a wedge of white cheese with a grid pattern on its surface, a square of white cheese with small holes, a round of white cheese, and a round of white cheese with a smooth surface. There are also several pieces of crusty bread, some broken into chunks. To the left of the board are several walnuts, some whole and some cracked open. To the right of the board is a large, serrated knife with a wooden handle. The entire scene is set on a dark, textured wooden surface.

сыры
и соусы

сыры

КАЖДАЯ ГРУЗИНСКАЯ ОБЛАСТЬ, А ТО И ДЕРЕВНЯ ДЕЛАЕТ СВОЙ СЫР. ВКУСЫ У НИХ СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ, НЕСМОТЯ НА ОБЩУЮ, ХАРАКТЕРНУЮ ДЛЯ ЭТИХ МЕСТ ТЕХНОЛОГИЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРОВ В РАССОЛЕ. ЗАПАДНОГРУЗИНСКИЕ СЫРЫ ОТЛИЧАЮТСЯ НЕЖНЫМ КИСЛОМОЛОЧНЫМ ВКУСОМ (СУЛУГУНИ, ИМЕРЕТИНСКИЙ), В ВОСТОЧНОЙ ЖЕ ЧАСТИ СТРАНЫ ОНИ БОЛЕЕ ОСТРЫЕ И СОЛЕННЫЕ.

ИМЕРЕТИНСКИЙ Грузинское название – «имерули квели». Этот самый распространённый в Грузии сорт сыра делают главным образом в регионе Имеретия (Западная Грузия), но с удовольствием копируют не только во всех прочих областях, но и за пределами страны. Готовится сыр из разных видов молока (но чаще – из коровьего) довольно быстро. Слегка подогретое молоко створаживают сычужным ферментом, после затвердения сырной массы ее отделяют от молочной сыворотки, отжимают и на несколько часов помещают в рассол. Вкус у имеретинского сыра пресный, сливочный, нежный, а цвет в зависимости от жирности может варьироваться от кипенно-белого до кремowo-желтого. Имерули квели используется как основа для приготовления знаменитого сыра сулугуни.

АДЖАРСКИЙ Такой сыр имеет мягкую творожистую текстуру и нежный приятный вкус. Делают его в юго-западной части Закавказья – Аджарии, которая входит в состав Грузии. Технология приготовления – вполне домашняя, но крайне трудоемкая: молоко, освобожденное от сливок, оставляют в покое на два-три дня, нагревают, створаживают, собирают в мешки и отжимают. Через два дня полученный творог крошат, растирают руками, наполняют им керамические крышки и плотно их закрывают, чтобы перекрыть приток воздуха. Спустя несколько дней творог перекладывают в медный таз или котел и варят в молоке. Как только масса загустеет, котел снимают с огня, массу солят, снова кипятят и охлаждают. Хранить этот нежный сыр следует в накрытом марлей деревянном бочонке, плотно набив сыром всю емкость,

чтобы не оставалось пустот. Самый лучший аджарский сыр, желтоватый, с мелкими глазками, продают на базаре в Батуми. Правильно упакованный, он отлично переносит транспортировку.

ЧАНАХ Этот сыр производится на Северном Кавказе в пограничной зоне – на границе с Арменией – и является традиционным для обеих стран. Название сыра созвучно названию блюда чанахи (тушеное мясо), но вовсе не потому, что в его рецепт входит сыр. Просто и сыр, и мясо готовятся в одинаковых глиняных горшках-чанахи, способных хорошо держать температуру и сохранять внутри особый микроклимат. У сыра мягкая, ломкая, чуть влажная текстура, пикантный соленый вкус (иногда с небольшой горчинкой) и белый цвет, приобретающий легкую желтоватость ближе к центру сырной головки. Наружный слой уплотненный, но без корочки, как у всех сыров рассольного типа. Готовят чанах из разных видов молока, используют в салатах и выпечке (например, слоеных хачапури).

СУЛУГУНИ Солоноватый слоеный сыр родом из региона Самегрело. Готовится путем тепловой обработки свежего имеретинского сыра с последующим замешиванием сырной массы. Расплавленное и вымешенное сырное «тесто» делят на куски и формуют. Форму сулугуни придают самую разную – от простых кругов и шаров до плетеных косичек. Хороший сулугуни должен быть сочным, для этого рекомендуется хранить его в рассоле. Но самый вкусный и нежный – свежеприготовленный сыр. Уже через два дня после изготовления он начинает терять нежность. Видимо, поэтому так популярна

горячая обработка сулугуни: копчение, запекание и жарка. В копченом виде сулугуни хранят до года.

ГУДА Овечий сыр со специфическим резким запахом и своеобразным, непривычно терпким вкусом. Традиционный сыр всех горных районов Восточной Грузии, но родина его – регион Тушетия. Готовится по тому же принципу, что и имеретинский сыр. Отличие в том, что гуду выдерживают 20 дней в специальном овечьем бурдюке, за счет чего он и приобретает этот сильный «нутряной» аромат, который нравится далеко не всем. Гуда – самый редкий, трудоемкий и дорогой из грузинских сыров. Тушинский, кобийский, хевсуретский, сванский сыры – это разновидности гуды, произведенные в разных областях Грузии.

ОСЕТИНСКИЙ Родина осетинского сыра – селения Северного Кавказа (Гудаури, Казбеги, Коби, Трусовское ущелье), что можно проследить в названиях его региональных сортов – кобийский, трусовский... Осетинский сыр раньше готовили из того молока, что было под рукой: коровьего, козьего или овечьего. В наше время встречается преимущественно осетинский сыр из коровьего молока. Этот вид сыра бывает мягким и рассольным. Мягкий можно есть уже на третьи-четвертые сутки после закладки. Если же его планируют хранить долго, то выдерживают в рассоле, и за 6–11 суток сыр становится упругим, обретает терпкость и остроту. В рассоле сыр может «жить» сколько угодно – и месяцы, и годы. Хороший осетинский сыр – кремowo-жирный, не слишком соленый, на вкус отдает лесным орехом. Если сыр кисловат, скорее всего, его готовили из обезжиренного молока.

соусы

ЕСЛИ ВДУМАТЬСЯ, ТО ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР ТРАДИЦИОННОЙ ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ
ДОВОЛЬНО ОГРАНИЧЕН: МНОГО ОВОЩЕЙ И МЯСА, МЕНЬШЕ РЫБЫ И ФРУКТОВ.

БЕСЧИСЛЕННЫЕ СОУСЫ – ЭТО ТЕ КРАСКИ, КОТОРЫЕ РАСЦВЕЧИВАЮТ ПРОСТЫЕ
ГРУЗИНСКИЕ БЛЮДА, ДЕЛАЯ КАЖДОЕ НЕПОВТОРИМЫМ.

ЗЕЛЕНАЯ АДЖИКА Из базового «красного» рецепта можно сделать нечто новое – например, аджику зеленую или с добавлением помидоров, толченых грецких орехов. Правда, в отличие от жгучей, почти сухой красной аджики с любыми сочными добавками хранят только в холодильнике и не более пары месяцев.

- 500 г сладкого перца
- 500 г острого зеленого перца
- 250 г свежей кинзы
- 250 г свежей петрушки
- 250 г свежего укропа
- 150 г зелени сельдерея
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. молотых семян кориандра (кинзы)
- винный уксус по вкусу
- крупная соль по вкусу

Горький и сладкий перец вымойте, удалите плодоножки и семена. Пропустите через мясорубку вместе с зеленью и чесноком. Приправьте сухой молотой кинзой, уксусом, хорошенько посолите, перемешайте. В итоге должна получиться густая паста. Если вы предпочитаете менее острые соусы, увеличьте количество сладкого перца. Также можно ввести пропущенные через мясорубку помидоры (желательно без кожицы и семян). Как и в случае с красной аджикой, следует использовать соль крупного помола.

СОУС ГАРО Еще один вариант соуса с участием орехов. Доступен по набору продуктов, прост в приготовлении, ароматен и вкусен невероятно! Орехи не обязательно, но желательно перетереть в ступке, как было принято в течение сотен лет в грузинских селениях. Иначе в мясорубке они оставят часть ценного орехового масла. Гаро хорош с жареной и отварной птицей, а также с жареными овощами, но в таком случае замените куриный бульон овощным.

- 200 г очищенных грецких орехов
- 2 стакана куриного бульона
 - 2 луковицы
 - 3 яичных желтка
 - 3 ст. л. зелени кинзы
 - 4 зубчика чеснока
- 1/4 стакана винного уксуса
- соль по вкусу

Орехи, мелко нарезанную зелень кинзы и чеснок истолките в ступке вместе с солью. Разведите винным уксусом, затем бульоном, вливая его постепенно. Всыпьте мелко нарезанный лук. Поставьте соус в кастрюльке на огонь и, постоянно помешивая, варите 7–10 минут. Взбитые яичные желтки разведите несколькими ложками охлажденного соуса. Полученную смесь осторожно, тонкой струйкой влейте в ореховую массу, непрерывно помешивая ее ложкой, чтобы желтки не свернулись. Остудите.

СОУС ИЗ КИЗИЛА В Грузии соусы к мясу и рыбе готовят почти из любых ягод. Используют в них и кизил, который растет здесь сам по себе на склонах гор. Сейчас культивируют садовые сорта кизила с крупными мясистыми плодами, из них соус получается особенно густым, насыщенным и невероятно ароматным. Есть его можно просто намазав на хлеб. Если готовую пасту нагреть до 60–70 °С и герметично закрыть, она будет хорошо храниться.

- 700 г кизила
- 1/2 стакана воды
- 1/2 ч. л. семян кинзы
- 1–2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- 1–2 веточки свежей кинзы
- 1–2 веточки свежего укропа
- стручковый перец по вкусу
- соль по вкусу

Свежий, очень спелый кизил протрите через дуршлаг, разбавьте сок охлажденной кипяченой водой. Растолките в ступке семена кинзы, стручковый перец и чеснок с солью. Разбавьте смесь полученным соком. Мелко нарежьте зелень кинзы и укропа и вместе с хмели-сунели добавьте в соус, перемешайте.

Совет. Получить мякоть кизила можно и иным способом: ягоды положите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она лишь покрывала плоды, и варите минут 10–15. Слегка остудите и вместе с отваром протрите через сито. Далее надо действовать по представленному рецепту.

ГРАНАТОВЫЙ СОУС Кисло-сладкий соус, который готовят из свежесжатого гранатового сока, не подвергают термической обработке и долго не хранят. Существует известный соус наршараб, выпускаемый в промышленных масштабах, – его уваривают до загустения. Если же готовить по этому рецепту, получится домашний, более ароматный и витаминный вариант.

- 1/2 стакана сока граната
- 1/2 стакана воды
- 1–2 веточки кинзы
- 1–2 зубчика чеснока
- стручковый перец по вкусу
- чабер, укроп, мелко нарезанный лук или 1/2 стакана грецких орехов по желанию
- соль по вкусу

Разберите спелый гранат и выжмите из него сок. Истолките в ступке зелень кинзы с солью, стручковым перцем и чесноком. Влейте сок в полученную смесь и разбавьте водой.

Совет. К базовому соусу можете добавить мелко нарубленные укроп и чабер, а также мелко нарезанный лук. Такой вариант хорош для рыб-

ных блюд. Есть еще один подходящий к мясу рецепт гранатового соуса – с добавлением толченых грецких орехов.

ОРЕХОВЫЙ СОУС Сациви, или ореховый соус, годится не только для курицы, но и для супов, тушеных овощей и теплых салатов. Отлично сочетается с корнеплодами, печеными баклажанами, капустой. Не удивляйтесь, что этот вариант не вполне традиционный, – мы специально взяли такой насыщенный специями рецепт. А традиционный вы найдете в разделе «Горячие блюда».

- 1,5 стакана очищенных грецких орехов
- 1/2 стакана гранатового сока (или 1,5 ст. л. винного уксуса)
- 3/4 стакана воды (или куриного бульона)
 - 4 зубчика чеснока
 - 3 ст. л. зелени кинзы
 - 1 ч. л. красного перца
 - 1 ч. л. хмели-сунели
- 1/2 ч. л. имеретинского шафрана
 - соль по вкусу

Орехи, чеснок, соль тщательно истолките в ступке. Поскольку это очень трудоемкий и долгий процесс, можно использовать блендер или мясорубку, но в таком случае пропустите орехи два-три раза через решетку с мелкими отверстиями. Добавьте перец, измельченную зелень кинзы, хмели-сунели, шафран, соус снова тщательно перетрите. Полученную смесь разведите гранатовым соком или смешанным с кипяченой водой (бульоном) винным уксусом. По консистенции соус должен быть как сметана.

КРАСНАЯ АДЖИКА С КИНЗОЙ

Пожалуй, один из самых узнаваемых грузинских соусов. Аджику выпускают в промышленных масштабах, но только приготовленная собственноручно, она может потрясти воображение и разбудить вкусовые рецепторы. Однако употребляйте аджику осторожно: предупреждаем, это крайне жгучая особа.

- 2 кг острого стручкового красного перца
- 2,5 стакана зубчиков чеснока
 - 3 пучка кинзы с семенами
 - 2 пучка укропа с семенами



- 3 веточки сельдерея
- 3 веточки зеленого базилика
- 2 стакана (по 50 г) уцхо-сунели
 - 1 стакан хмели-сунели
- 1 стакан имеретинского шафрана
 - крупная соль по вкусу

Перец оботрите влажной салфеткой, разрежьте и очистите от семян. Все овощи и травы пропустите через

мясорубку несколько раз. Добавьте уцхо-сунели, хмели-сунели, шафран и, не жалея соли (именно крупной, с мелкой аджика быстро скиснет), перемешайте. Все операции делайте в перчатках, иначе рискуете получить ожог. Кинзу лучше всего использовать двух видов: обычную и с семенами, причем чем больше семян, тем лучше. Та же история с укропом.

ЛЮБОВЬ



Грузия – СТРАНА ЛЮБВИ.

Говорить о «сикварули» (любви) здесь могут бесконечно, а выражают ее часто избыточно. Оказавшись в Грузии, вы будете повсюду наблюдать самые разные проявления этого прекрасного чувства.

Во-первых, нежная любовь к родителям. Грузины трепетно относятся к матери, любовь к отцу пропитана уважением. О любви грузинских сыновей к мамам ходят легенды. Даже для взрослых и самостоятельных людей мнение матери – закон. Любовь к родным можно наблюдать, попав в страну, например, на Пасху. Целыми семьями грузины идут в храм, по дороге успевают поспорить, обсудить новости, оценить проходящих рядом и договориться, к кому

пристроить малышек на лето. Клановость, семейность – то, чем грузины по праву гордятся. Когда они знакомятся, обязательно спросят, какая у вас фамилия: вдруг вы окажетесь родственниками? А это значит все: свой, родной человек.

О любви к женщине грузинских мужчин можно написать отдельную книгу. Любят здесь неистово, нежно, бескорыстно, иногда безответно. История любви моих родителей всегда служила для меня и сестры вдохновением. Маме было 17 лет, она ехала с бабушкой из прохладной Москвы отдыхать к морю. Путешествие было на поезде, и на станции в вагон вошли два грузина. Один из них взглянул на маму и... пропал. Поехал за ней,

забыв о своем спутнике, хотя путь держал совсем в другую сторону. Отца смутил юный возраст избранницы, но сердцу не прикажешь. Весь отпуск он провел рядом, спал на скамейке под окнами. Договорились подождать, пока мама станет постарше, и спустя несколько лет поженились. В браке родителей было много всего: и слез, и смеха, и ссор с отъездом. Любовь побеждала все, даже расстояния.

Расскажу еще две свои любимые легенды. В Батуми есть прекрасная скульптура «Али и Нино», визитная карточка города. На создание двух влюбленных гигантов скульптора Тамару Квесиладзе вдохновил одноименный роман. Главные герои – потомок азербайджанского аристокра-



тического рода Али хан Ширваншир и грузинская княжна Нино Кипиани. Им было суждено по-любить друг друга, и несмотря на превратности судьбы – разную веру и несогласие родителей, – они пронесли свою страсть до конца. Каждый вечер на берегу моря зрители видят, как стальные влюбленные медленно движутся навстречу друг другу, меняя положение каждые 10 минут. До тех пор пока не встретятся и не сольются в одно целое. После этого они расходятся, проходя друг друга насквозь. А затем – все по новой.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ не видели картин примитивиста Пиросмани, наверняка слышали легенду о любви художника к французенке Маргарите. Приехавшая в Тифлис

в начале XX века Маргарита де Севр была танцовщицей и актрисой. Пиросмани впервые увидел ее на афише, влюбился и написал портрет. Обезумев от страсти, он продал свое имущество и на вырученные деньги скупил все цветы в городе. Миллион алых роз! А еще сирень, акации, лилии, пионы, маки. Легенда гласит, что Маргарита, увидев море цветов, вышла к художнику и поцеловала его. Но историки утверждают, что влюбленный Нико так никогда и не встретился со своей музой.

Друг у грузин приравнивается к родственнику. Любовь к друзьям (причем неважно, какой они национальности) – сказка наяву. Именно об этом фильм Георгия Данелии «Мимино», эн-

циклопедия грузинской души. Грузин и армянин, случайно столкнувшись в Москве, становятся друзьями, которых не разлить водой.

Не меньше, чем друга, в Грузии любят гостя. Гостеприимство – фундамент национального характера. «Гость – посланник Бога», – говорят грузины. Вы часто услышите в свой адрес «генацвале». Буквально обращение перевести трудно. Это и «уважаемый», и «друг», и «брат», и «моё всё». Смысл слова начинаешь понимать, когда попадаешь в любой дом, чтобы, например, купить сыра или вина, а через пару минут оказываешься за накрытым столом, и хозяин поднимает тост за тебя и твоих родителей. Вот что такое любовь по-грузински.



Грузинские закуски – это всегда полновесные блюда, которые появляются на столе в начале трапезы и редко покидают его до ее окончания. Слово «закуски» всегда употребляется во множественном числе: хозяйка должна так заполнить ими стол, чтобы между плошками «ореху негде было упасть».

В Грузии солят и квасят все что угодно, начиная от привычной капусты и баклажанов и заканчивая бутонами экзотической стафилии, известной в миру как джонджоли. Сам же способ заготовки отличают разве что яркая острота маринадов и активное участие в них пряной зелени.



закуски и соления



ДЖОНДЖОЛИ

КЛЕКАЧКА КОЛХИДСКАЯ, ИЛИ СТАФИЛЕЯ, БОЛЕЕ ИЗВЕСТНАЯ ПОД НАЗВАНИЕМ ДЖОНДЖОЛИ, – ЭТО ВИД КУСТАРНИКА, БУЙНО ПРОИЗРАСТАЮЩЕГО НА КАВКАЗЕ. ДЛЯ ЗАСОЛКИ ГОДЯТСЯ ТОЛЬКО МОЛОДЫЕ ВЕСЕННИЕ ПОБЕГИ, НА КОТОРЫХ ЕДВА УСПЕЛИ ПОЯВИТЬСЯ СОЦВЕТИЯ С ПРОДОЛГОВАТЫМИ БЕЛЫМИ БУТОНАМИ. КВАШЕННЫЕ НАПОДОБИЕ КАПУСТЫ, ЭТИ КРУЖЕВНЫЕ ВЕТОЧКИ ПО ВКУСУ БОЛЬШЕ ВСЕГО НАПОМИНАЮТ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ КАПЕРСЫ, ХОТЯ БИОЛОГИЧЕСКИ ДЖОНДЖОЛИ С НИМИ НЕ В РОДСТВЕ.

1 КГ джонджоли

1 СТ. Л. соли

30 МЛ
растительного
масла

20 МЛ уксуса

3–4 перышка
зеленого лука
или 1 луковичка

количество:

около 11 КГ

калорийность:

23 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 1

подготовка: 20 МИН

приготовление:

20 МИН (+ 4–6 недель
на квашение)

постный

- 1 Свежие побеги с соцветиями переберите, вымойте и обсушите. Затем уложите слоями в посуду для квашения (лучше всего в деревянную бочку), пересыпав крупной солью, и утрамбуйте. Сверху придавите чистым прокипяченным деревянным кружком и поставьте под груз.
- 2 По прошествии 4–6 недель, когда джонджоли заквасится, массу слегка отожмите, полейте растительным маслом, уксусом и посыпьте мелко нашинкованным зеленым луком или колечками репчатого.

совет

На стол джонджоли подают и как закуску, и в качестве сопровождения к мясным, рыбным и овощным блюдам. Кому как больше нравится...





ЗЕЛЕНОЕ ЛОБИО С ТКЕМАЛИ

ДЛЯ ЗЕЛЕННОГО ЛОБИО ГОДИТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СВЕЖАЯ МОЛОДАЯ ФАСОЛЬ. ГРУЗИНЫ НЕ ПРИЗНАЮТ НИКАКИХ МОРОЖЕНЫХ СТРУЧКОВ. ТАК ЧТО ЭТО БЛЮДО ИМЕЕТ ЧЕТКУЮ СЕЗОННОСТЬ, ЗАТО С ИЮЛЯ В ГРУЗИНСКИХ ДОМАХ ЕГО ГОТОВЯТ В ПРОМЫШЛЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ В КАСТРЮЛЯХ, ГЛИНЯНЫХ ГОРШОЧКАХ, С МЯСОМ, ЯЙЦАМИ, ПОМИДОРАМИ И Т. Д. ПОТОМ ЕДЯТ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ С ГОРЯЧИМИ КУКУРУЗНЫМИ ЛЕПЕШКАМИ МЧАДИ ИЛИ ПШЕНИЧНЫМ ХЛЕБОМ.

800 Г стручковой
фасоли

1 СТАКАН сливы
ткемали

2 луковицы

2-3 зубчика чеснока

по 3-4 веточки
омбало и кинзы

3-4 веточки укропа
и фиолетового
базилика (регана)

Красный острый
стручковый перец

Соль

порции: 4

калорийность:
55 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 40 МИН

приготовление:
40 МИН

постный, детский

совет

По желанию сырой лук во время варки можно заменить пассерованным в подсолнечном масле до золотистого цвета, а за неимением ткемали полить лоблио винным уксусом или гранатовым соком (1-2 ст. л.).

- 1 Ткемали ошпарьте кипятком, удалите косточки, мякоть протрите через сито.
- 2 Стручковый перец, зелень кинзы, омбало и чеснок растолките в ступке. Соедините получившуюся смесь с пюре из ткемали и мелко рубленным омбало.
- 3 Стручки фасоли очистите, промойте холодной водой и нарежьте поперек кусочками длиной 4-5 см. Залейте примерно 2 стаканами кипящей подсоленной воды и варите до мягкости не менее 20 минут. За 10 минут до готовности добавьте нашинкованный репчатый лук.
- 4 В конце добавьте пюре из ткемали со специями, прокипятите 2-3 минуты и снимите с огня. Переложите на блюдо, остудите, посыпьте мелко нарезанным фиолетовым базиликом (реганом) и укропом.



ПХАЛИ ИЗ ШПИНАТА

СЛОВОМ «ПХАЛИ» ГРУЗИНЫ НАЗЫВАЮТ КАКУЮ-ЛИБО ТРАВУ ИЛИ ЛИСТЬЯ – ОТВАРЕННЫЕ, ОТЖАТЫЕ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ, А ЗАТЕМ СМЕШАННЫЕ СО СПЕЦИЯМИ, ЧЕСНОКОМ, ЗЕРНАМИ ГРАНАТА И (ИЛИ) ОРЕХАМИ. БЫВАЕТ, В ПХАЛИ ДОБАВЛЯЮТ СЫР, НО, КАК ПРАВИЛО, ЭТО БЛЮДО СУГУБО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ОСОБЕННО ПОПУЛЯРНОЕ ВО ВРЕМЯ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ПОСТОВ. КАК В САМОЙ ГРУЗИИ, ТАК И ВО ВСЕХ ГРУЗИНСКИХ РЕСТОРАНАХ ПХАЛИ ИЗ ШПИНАТА ПОЛЬЗУЕТСЯ НАИБОЛЬШЕЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ.

порции: **4-6**

калорийность:
75 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **1**

подготовка: **20 МИН**

приготовление: **10 МИН**

постный, детский

500 Г шпината
3-4 луковицы
среднего размера
1 СТАКАН (100 Г)
очищенных грецких
орехов
2 дольки чеснока
Небольшой пучок
кинзы
3-4 веточки
петрушки
1-2 стручка
сушеного острого
красного перца
1 СТ. Л. красного
винного уксуса
или гранатового
сока
Соль
Зерна граната
для украшения

- 1** Шпинат переберите, удалите подвявшие и желтые листья, срежьте жесткие стебли. Листья тщательно промойте холодной водой и сложите в кастрюлю, добавив 10–12 веточек кинзы. Налейте в кастрюлю стакан кипятка и варите шпинат под крышкой около 3 минут. Затем откиньте листья на дуршлаг, дайте стечь, хорошо отожмите руками и мелко порубите ножом.
- 2** Для заправки орехи истолките в ступке так, чтобы чувствовались отдельные кусочки. Чеснок, стручковый перец, листья кинзы (с 2–4 веточек) и петрушки отдельно истолките вместе с солью, разведите винным уксусом (гранатовым соком).
- 3** Добавьте заправку в шпинат, хорошо перемешайте массу руками. Можно слепить из нее кнели или шарики – так гостям будет легче перекладывать пхали с общего блюда к себе на тарелку. Перед подачей посыпьте пхали зернами граната.



ЛОБИО ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО БЛЮДА В ГРУЗИИ БЕСКОНЕЧНОЕ МНОЖЕСТВО. МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ДВЕ ГЛАВНЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ – ЛОБИО, ДЛЯ КОТОРОГО ФАСОЛЬ ТОЛКУТ ДО КАШЕОБРАЗНОГО СОСТОЯНИЯ, И ЛОБИО, ДЛЯ КОТОРОГО ЭТОГО НЕ ДЕЛАЮТ. ВОТ КОМПРОМИССНЫЙ ВАРИАНТ, КОТОРЫЙ УДОВЛЕТВОРИТ САМЫХ СТРОГИХ КУЛИНАРНЫХ ПУРИСТОВ.

600 Г	красной фасоли
3	луковицы
Небольшой пучок	кинзы
4	зубчика чеснока
2 Ч. Л.	молотых семян кинзы (кориандра)
2 СТ. Л.	красного винного уксуса
Растительное масло	
Соль	

порции: 4

калорийность:

100 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 1 Ч (+ ночь на замачивание фасоли)

приготовление:

30 МИН

праздничный,
детский, веганский

совет

Фасоль для лоблио лучше выбирать красную, самую мелкую – чем она мельче, тем нежнее получится результат. Когда фасолину можно растереть между пальцами, это верный признак, что она готова.

- 1 Фасоль замочите на ночь в воде. Затем воду слейте, залейте свежую и варите 15 минут. Еще раз поменяйте воду. Варите фасоль до готовности около 40 минут. В конце варки посолите и добавьте в воду пару ложек растительного масла.
- 2 Пока варится фасоль, очистите лук. Одну луковицу отложите, остальные мелко нашинкуйте. Обжарьте лук на растительном масле до золотистого цвета.
- 3 Половину вареной фасоли растолките в ступке, затем смешайте с целыми фасолинами и жареным луком. Оставшуюся луковицу нарежьте тонкими полукольцами и также отправьте к фасоли.
- 4 Добавьте в лоблио рубленую кинзу, мелко нарезанный чеснок (а лучше растолченный в ступке с солью), семена кинзы (кориандра), уксус. Досолите по вкусу. Подавайте лоблио теплым или охлажденным.



БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

порции: **4**

подготовка: **30 МИН**

приготовление:
30 МИН

- 1 Баклажаны нарежьте кружочками толщиной 1,5 см, хорошенько посыпьте с двух сторон солью, сложите в миску и оставьте на 10–15 минут. Затем промойте и обсушите на бумажной салфетке. Посолите, поперчите, полейте оливковым маслом и сложите на решетку в один слой.
- 2 Жарьте баклажаны на мангале с хорошо разогретыми углями около 20 минут до золотистого цвета, периодически переворачивая. Жар должен быть средним, расстояние от углей – около 15 см.
- 3 Тем временем приготовьте ореховую заправку. Все подготовленные ингредиенты для нее измельчите блендером в импульсном режиме, чтобы соус получился с фактурными кусочками. Можно также порубить их ножом и смешать.
- 4 Обжаренные баклажаны снимите с огня, дайте отдохнуть 4–5 минут и обильно смажьте ореховым соусом.
- 5 Подавайте, украсив рубленым зеленым луком, орегано, цветами и ростками, если их используете.

2 баклажана

5 СТ. Л. оливкового
масла

2 стебля зеленого
лука

4 веточки орегано

Горсть любых
съедобных цветов
или ростков (цветов
василька, кислицы,
кресс-салата)

По желанию соль,
перец

для заправки:

100 Г грецких
орехов

1 небольшая
луковица шалота

2 зубчика чеснока

2 СТ. Л. лимонного
сока

100 МЛ оливкового
масла

Соль



МУЖУЖИ ИЗ СВИНИНЫ

ГРУЗИНСКИЙ МУЖУЖИ – БЛИЖАЙШИЙ РОДСТВЕННИК РУССКОГО ХОЛОДЦА. НО В ОТЛИЧИЕ ОТ ХОЛОДЦА, ГДЕ ДОПУСКАЕТСЯ МЯСНАЯ РАЗНОСОРТИЦА, МУЖУЖИ ТРЕБУЕТ ЧИСТОТЫ ЖАНРА: ТУДА ИДЕТ ТОЛЬКО СВИНИНА, ЗАТО УЖ ВСЯ – ОТ ПЯТАЧКА ДО ХВОСТА. НЕСМОТРЯ НА НЕКОТОРУЮ БРУТАЛЬНОСТЬ РЕЦЕПТА, ЛУЧШЕГО ДОПОЛНЕНИЯ К ДОМАШНЕМУ КРАСНОМУ ВИНУ ИЛИ ХРУСТЯЩЕМУ СВЕЖЕМУ ХЛЕБУ НЕ НАЙТИ.

порции: **4**

калорийность:
160 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **3 Ч**

приготовление:
30 МИН (+ время
на застывание)

праздничный, детский

совет

Приготовленное таким незатейливым образом мясо прекрасно сочетается с различными соусами типа ткемали, сацебели, аджики. Тающая во рту свинина дружит и со свежими овощами – спелыми помидорами, огурцами, сладким перцем.

1 КГ молодой свинины с костями

3 лавровых листа

по **5** горошин душистого и черного перца

2/3 СТАКАНА красного винного уксуса

Пучок зеленого лука

Пучок пряной зелени

2-3 зубчика чеснока

Соль

- 1** Свинину хорошо промойте, не очень мелко порубите, сложите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она покрыла мясо на 2–3 см, и варите до готовности около 2,5 часа. За полчаса до окончания варки добавьте лавровый лист, душистый и черный перец, посолите.
- 2** Когда свинина сварится, влейте в бульон, который к тому моменту должен хорошо выпариться и едва покрывать мясо, винный уксус, посолите, быстро доведите до кипения и снимите с огня.
- 3** Мясо выньте, снимите с костей, сложите в глубокое блюдо, присыпьте мелко рубленным чесноком и зеленью. Бульон процедите и залейте им мясо. Держите в холодильнике, пока бульон не застынет. Подавайте со свежей зеленью, подходящим соусом и хлебом.



ГУРИЙСКАЯ КАПУСТА

КВАШЕННАЯ С ПЕРЦЕМ И СВЕКЛОЙ, ОСТРЕНЬКАЯ И ХРУСТЯЩАЯ ГУРИЙСКАЯ КАПУСТА ДАВНО ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ ДОСТОЯНИЕМ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЭТОЙ ЗАПАДНОЙ ОБЛАСТИ ГРУЗИИ. ТОЧНО ТАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ ЕЕ ГОТОВЯТ И В ТБИЛИСИ, И В ЕРЕВАНЕ, И В МОСКВЕ, ХОТЯ САМИ ГРУЗИНЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО В ГУРИИ КАПУСТА ПОЛУЧАЕТСЯ ОСТРЕЕ И ДУШИСТЕЕ, ЧЕМ В ДРУГИХ МЕСТАХ.

1 КГ белокочанной
капусты

300–400 Г свеклы

1 стручок острого
красного перца

6–7 зубчиков
чеснока

1 пучок кинзы

1 СТ. Л. сахара

1 СТ. Л. соли

количество:

1 банка по **1 Л**

калорийность:

48 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **40 МИН**

приготовление:

30 МИН (+ 6–7 дней
на квашение)

постный

1 Кочан капусты очистите от верхних листьев, разрежьте по кочерыжке на четвертинки, затем каждую четвертинку – поперек пополам. Кочерыжку по желанию можно удалить, а можно оставить. Свеклу очистите, разрежьте вдоль пополам, затем нашинкуйте тонкими ломтиками. Если свекла маленькая – не мельчите и нарежьте ее просто кружочками. Чеснок очистите и тонко нашинкуйте. Перец разрежьте пополам, семена и перегородки удалите, иначе капуста получится слишком жгучей.

2 Соль и сахар растворите в воде (1 л), доведите до кипения, остудите. Все овощи уложите слоями в эмалированную (стеклянную, глиняную) посуду, залейте маринадом, поставьте под гнет и на 3 дня оставьте при комнатной температуре. Затем еще 3–4 дня держите в холодном месте. Подавайте с рубленой кинзой.

совет

Если вы не любите специфического запаха кинзы – замените ее петрушкой, укропом, сельдереем. Дно посуды, в которой квасится капуста, можно выстлать листьями смородины: они тоже отдадут свой вкус готовому блюду. Если возникла необходимость ускорить процесс, добавьте в рассол 1 ст. л. винного уксуса: капуста будет готова к употреблению на следующий день, но на вкус получится грубее.



МЧАДИ С ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ

МЧАДИ – ЭТО ПРЕСНАЯ ЛЕПЕШКА ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ. В ГРУЗИИ НАСТОЯЩИЕ МЧАДИ ВЫПЕКАЮТ В ГЛИНЯНЫХ СКОВОРОДАХ КЕЦИ, НО ЗА НЕИМЕНИЕМ ОНОЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ БАБУШКИНУ ТЯЖЕЛУЮ ЧУГУННУЮ СКОВОРОДУ. ЗА СТОЛОМ МЧАДИ ИГРАЕТ РОЛЬ И ЗАКУСКИ, И ПРОСТОГО ХЛЕБА, КОТОРЫЙ ПОДАЮТ К РАЗНЫМ БЛЮДАМ. ЕСЛИ МЧАДИ НАЗНАЧАЮТ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РОЛЬ, ИХ ЧАСТО НАЧИНАЮТ ОРЕХАМИ ИЛИ ФАСОЛЬЮ ЛИБО СТАВЯТ НА СТОЛ ВМЕСТЕ С ПЛОШКОЙ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ БАЖИ.

порции: **4-6**
подготовка: **10 МИН**
приготовление:
20-30 МИН

для мчади:

3 СТАКАНА
кукурузной муки
мелкого помола

2 СТАКАНА воды

для орехового
соуса:

90 Г очищенных
грецких орехов

1 зубчик чеснока

Маленький пучок
зеленого лука

Пучок кинзы

Пучок укропа

2 СТ. Л. винного
уксуса

Соль, перец

1 Муку просейте горкой, влейте горячую воду и замесите тесто. Оно должно получиться влажным, но не жидким.

2 Скатайте шарики размером чуть больше грецкого ореха, затем расплющите их как котлеты.

3 Выпекайте на сухой, хорошо разогретой чугунной сковороде под крышкой на умеренном огне с двух сторон, пока мчади не подрумянятся.

4 Для соуса измельчите орехи в блендере вместе с чесноком, перцем и солью (либо дважды пропустите через мясорубку с мелкой решеткой). Добавьте мелко рубленную зелень, влейте уксус и тщательно перемешайте.

ЗАСТОЛЬЕ



НАВЕРНОЕ, НИГДЕ на свете не уделяют столько внимания еде и ритуалу общения за столом, как в Грузии. Наше застолье (супра) – это искусство, праздник. Это неподдельная любовь ко всем сидящим за столом – даже к тем, кого видишь в первый раз. Тамада – голова этого мистического мероприятия. Его также можно назвать конференсье. Он должен быть умен, начитан, обладать ораторскими навыками и большим чувством юмора. Почему? Да потому, что нет такой профессии – это настоящее призвание. Застолье длится часами, и только хороший тамада знает, как правильно чередовать тосты, рассказывать занимательные истории и по-настоящему чувствовать людей за столом.

В деталях помню свои детские дни рождения – бесконечные, никогда не заканчивавшиеся. Празднеств устраивалось два: одно для детей, второе для взрослых. Ко «взрослому» готовились пару дней, иногда недель. Все начиналось с того, что мы получали от родных заветную коробку, которую привозили с okazji. Что в ней было – не перечить: молочный поросенок, несколько бутылочек ткемали, простой сулугуни и мой любимый копченый, помидоры и огурцы, гора чурчхелы, любовно завернутая бабушкой в льняные салфетки, травка тархун, несколько баночек варенья бали из белой черешни и арбуза. Сами понимаете, стол к концу

мероприятия был абсолютно чист.

ВООБЩЕ ЗАСТОЛЬЕ родилось так давно, что и сами грузины уже не помнят, когда именно. Традиции его проведения практически не меняются, исключение состоит лишь в том, что за настоящим грузинским столом вы не увидите винных рогов, которые считают их неотъемлемым атрибутом. Как рассказывает мой папа своим русским друзьям, столетия назад рог брали с собой пастухи на пастбища, а жители городов – в путешествие. Стекло было дорогим, и прочный рог тура заменял стакан. Пить вино в неограниченных количествах из огромных рогов грузины не будут никогда: даже хорошо очищенный рог меняет



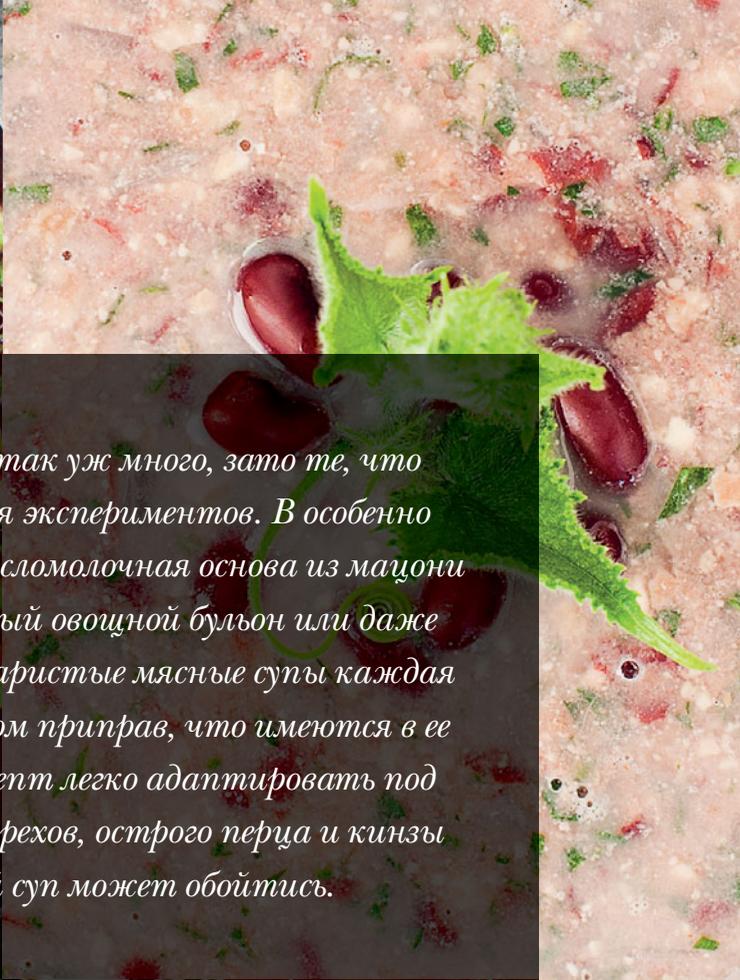
вкус напитка. Так что эта забава – скорее красивый миф для интуристов.

Что делает грузинское застолье таким душевным? Хорошая компания и хорошее вино – два компонента, которые превращают наш пир в настоящий праздник любви и дружбы, независимо от того, что отмечают грузины: приезд родственника, рождение ребенка, свадьбу или это просто соскучившиеся друзья решили собраться во дворе дома за деревянным столом. В конце каждого тоста вы всегда услышите восклицание «Гаумарджос!» Это пожелание здоровья всем присутствующим. Ответить на вопрос, за что пьют грузины, невозможно. Потому что беседа, как правило, непредсказуема.

Грузинский тост вобрал в себя все: это и сказка, и притча, и случай из жизни, и даже анекдот. Я, например, с детства запомнила тост, который часто произносил мой дядя: «После того как Бог вылепил человека, у него остался маленький кусочек глины. И тогда спросил Бог человека: – **Что для тебя слепить?** Тот оглядел себя: голова, руки, ноги... все на месте, все есть... Задумался человек и потом попросил: – **Вылепи мне,** пожалуйста, счастье. Но Бог не знал, что это такое – человеческое счастье. Он протянул человеку кусочек глины и сказал: – **Знаешь, а слепи-ка** ты сам себе свое счастье. И с тех давних пор мы лепим и лепим его как можем. Гаумарджос!»

За столом вы услышите тосты за родителей, детей, Бога, за родной дом, за гостей, за хозяев, за святых и за умерших. Кстати, грузины чокаются, даже когда вспоминают ушедших, потому что душа бессмертна и умершие остаются в нашей памяти – а значит, они живы.

Беседы тянутся долгие часы. Чтобы общение за столом не утихло, тамада обязательно выбирает алаверды для продолжения начатого тоста. Перенимающий эстафету, как правило, продолжает предыдущую тему и развивает ее. Тосты органично переплетаются с песнями: за столом часто можно услышать знаменитое мужское многоголосье. Последний тост – всегда за тамаду, с благодарностью!



Супов в грузинской кухне не так уж много, зато те, что есть, оставляют простор для экспериментов. В особенно популярных холодных супах кисломолочная основа из мацони запросто меняется на постный овощной бульон или даже фруктовый сок. А зимние наваристые мясные супы каждая хозяйка готовит с тем набором приправ, что имеются в ее распоряжении. Каждый рецепт легко адаптировать под любой случай, но без грецких орехов, острого перца и кинзы мало какой грузинский суп может обойтись.



супы



БОЗАРТМА ИЗ БАРАНИНЫ

В ТРАДИЦИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БОЗАРТМЫ ЕСТЬ ВАРИАНТЫ ИЗ КУРИЦЫ, БАРАНИНЫ, ИНДЕЙКИ. В ОСНОВЕ СУПА - КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ БУЛЬОН, ИЗ ОВОЩЕЙ ЖЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЛИШЬ ЛУК И ПОМИДОРЫ, А В СУПАХ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ ПОМИДОРЫ ЧАСТО ЗАМЕНЯЮТ ГРАНАТОВЫМ СОКОМ.

500–700 Г жирной
баранины

4 луковицы

5 помидоров

3 СТ. Л.
измельченной
зелени кинзы
и петрушки

Соль, перец

порции: 4

калорийность:
150 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 20 МИН

приготовление: 2,5 Ч

совет

Можно подать к супу дольки лимона, если помидоры не дают достаточной кислоты. Также в бозартму хорошо добавить чеснок либо подать суп с чесночным хлебом.

- 1 Нарезьте баранину небольшими кусками и залейте холодной водой так, чтобы она полностью покрыла мясо. Доведите до кипения, снимите пену и варите 1,5 часа. Время от времени снимайте пену, а также жир (его сохраните).
- 2 Достаньте шумовкой мясо, бульон процедите. На жире, снятом с бульона, обжаривайте мясо вместе с нашинкованным луком, пока лук не станет золотистым. Добавьте в сковороду мелко нарезанные помидоры и тушите еще 20 минут.
- 3 Переложите мясо с овощами в кастрюлю. Залейте все бульоном, посолите, поперчите, всыпьте зелень и дайте еще раз закипеть. Снимите с огня, дайте постоять минут 5 под крышкой и подавайте.





СУП ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

ДЛЯ ГРУЗИН ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ: ЕГО СОЧЕТАЮТ С МЯСОМ, РЫБОЙ, ОВОЩАМИ. ИЗ ОРЕХОВ ВАРЯТ ВАРЕНЬЕ И ВЫДАВЛИВАЮТ МАСЛО. ПО СВОИМ СВОЙСТВАМ ОРЕХИ НЕ УСТУПАЮТ МНОГИМ ПРОДУКТАМ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ. В НИХ ЕСТЬ ДУБИЛЬНЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ЭФИРНЫЕ МАСЛА, А СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ДОХОДИТ ДО 20%. КСТАТИ, В ГРУЗИИ В ПИЩУ УПОТРЕБЛЯЮТ НЕ ТОЛЬКО ТВЕРДЫЕ ПЛОДЫ, НО И НЕСПЕЛЫЕ, ЗЕЛЕННЫЕ МЯГКИЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ.

1 СТАКАН
очищенных грецких
орехов

5 луковиц

1 СТ. Л. муки

3 желтка

2 Ч. Л. винного
уксуса

50 Г сливочного
масла

по **4** веточки пряной
зелени (петрушка,
укроп, кинза)

Соль

порции: **4**

калорийность:

100 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **1**

подготовка: **20 МИН**

приготовление:

40 МИН

совет

Этот суп обычно едят горячим, но возможен и холодный вариант без потери вкуса и аромата. Не бойтесь готовить с запасом – суп минимум неделю спокойно проведет в холодильнике.

- 1** Очищенные орехи хорошо растолките в ступке, смешайте с мелко нарезанным луком, залейте водой (125 мл) и тушите в кастрюле на среднем огне 20 минут.
- 2** Муку разведите уксусом, смешайте с 1 л кипятка и влейте к орехам и луку. Варите еще 20 минут, затем добавьте мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы и укропа, посолите, доведите до кипения и снимите с огня.
- 3** В супнице взбейте вилкой желтки и, не переставая мешать, залейте их супом, добавьте сливочное масло и подавайте.



ГУПТА БОЗБАШИ

СОБСТВЕННО, ГУПТА – ЭТО ФРИКАДЕЛЬКА, ТАК ЧТО ЗДЕСЬ МЫ ИМЕЕМ ВАРИАНТ СУПА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ. ГОТОВИТСЯ ГУПТА ТОЛЬКО ИЗ БАРАНИНЫ. А ВОТ ЗАПРАВИТЬ СУП МОЖНО ГОРОХОМ, РИСОМ ИЛИ ДАЖЕ КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ИЗ БАНКИ. ПРАВДА, В ЭТОМ СЛУЧАЕ И ВКУС ПОЛУЧИТСЯ НЕ ТАКОЙ БОГАТЫЙ, КАКОЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ У НАСТОЯЩЕГО НАВАРИСТОГО БОЗБАШИ.

порции: **2**

калорийность:
110 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **20 МИН**

приготовление: **2 Ч**

детский

совет

В фарш можно добавить свежую кинзу, как вариант попробуйте обвалить фрикадельки в толченом рисе (сечке). Рисом же можно заменить горох в супе. Суп можно загустить, влив сразу после снятия с огня взболтанные в остывшем бульоне желтки.

300 Г баранины (мякоть)

200 Г бараньих костей

100 Г свежего или размороженного зеленого горошка

1/4 стакана риса

2 луковицы

200–300 Г помидоров или **70–100 Г** томатной пасты

1 морковь

1 яйцо

Корица и гвоздика на кончике ножа

Соль, перец

1 Бараньи кости промойте, залейте водой (1,5 л) и варите 1,5–2 часа. Время от времени снимайте пену и жир (его не выбрасывайте). Бульон должен получиться крепким и наваристым. Готовый бульон процедите. Горох хорошо промойте, всыпьте в бульон и варите до полуготовности примерно 20 минут.

2 Пока варится бульон, сделайте фрикадельки. Рис варите до полуготовности около 20 минут. Мясо пропустите через мясорубку и смешайте с недоваренным рисом, добавьте перец, корицу, гвоздику, яйцо и посолите. Хорошенько вымесите фарш и слепите из него фрикадельки величиной с грецкий орех.

3 Мелко нарезанный лук обжарьте до золотистого цвета на жире, снятом с бульона, добавьте в суп и доведите до кипения.

4 Морковь очистите и нарежьте мелкими кубиками. Помидоры ошпарьте кипятком, сразу опустите в холодную воду и снимите кожицу. Семена удалите, мякоть нарежьте мелкими кубиками. В кипящий суп добавьте морковь и помидоры (томатную пасту). Оставьте на огне еще на 15 минут. Затем по одной аккуратно опустите в суп фрикадельки, чтобы не сбить кипения. Варите до готовности фрикаделек примерно 15 минут. Перед подачей на стол посолите.



СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

КРАСНАЯ ФАСОЛЬ – ЛЮБИМИЦА ГРУЗИНСКИХ ХОЗЯЕК. КРОМЕ НЕПРЕМЕННЫХ ЛОБИО И ЛОБИАНИ, В КАЖДОЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ СВОЙ СЕКРЕТ ФАСОЛЕВОГО СУПА. ЭТОТ – ОДИН ИЗ САМЫХ УДАЧНЫХ, ИМ С НАМИ ПОДЕЛИЛАСЬ ПОВАР ПОПУЛЯРНОГО МОСКОВСКОГО РЕСТОРАНА «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА» ОЛЬГА ГУЛИЕВА.

300 Г красной фасоли

100 Г очищенных грецких орехов

2 луковицы

6 зубчиков чеснока

1 Ч. Л. черного молотого перца

2 СТ. Л. мелко нарезанной зелени кинзы, петрушки и укропа

2 Ч. Л. винного уксуса

Соль

порции: 4

калорийность:

215 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 1 Ч (+ ночь на замачивание фасоли)

приготовление: 2 Ч

постный

совет

Суп можно дополнить мясом. Фасоль «дружит» с говядиной, от этой теплой компании суп только выиграет. К нему также можно подать сухарики с чесночным вкусом. Те, кто не против лука, пусть добавят обжаренный на подсолнечном масле лук за 5 минут до готовности.

- 1 Фасоль замочите на ночь, утром воду слейте. Фасоль всыпьте в свежую кипящую воду (1 л) и варите до полной готовности на среднем огне около 1 часа. Фасоль должна стать мягкой, но сохранить форму.
- 2 Орехи растолките в ступке, лук и чеснок мелко нарежьте. Толкушкой хорошо разомните фасоль прямо в кастрюле с водой, добавьте орехи, лук и чеснок, посолите, поперчите и варите еще 5–7 минут, постоянно помешивая, чтобы гуща не прилипла ко дну кастрюли.
- 3 Добавьте пряную зелень, винный уксус, дайте покипеть 5 минут и снимите с огня.



ГАДАЗЕЛИЛИ

МОЛОЧНО-СЫРНЫЙ СУП ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ПОТРУДИТЬСЯ. ТОЛЬКО ВРУЧНУЮ ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ГАДАЗЕЛИЛИ ПРИОБРЕТАЕТ ОСОБЕННУЮ НЕЖНОСТЬ. НАЗВАНИЕ СВОЕ ОН ВЕДЕТ ОТ ГЛАГОЛА, В КОТОРОМ ЗАКЛЮЧЕН ВЕСЬ СЕКРЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: ГАДАЗЕЛВА ЗНАЧИТ «ПЕРЕМЕСИТЬ, ВЫМЕСИТЬ». СЫР ДОВОДЯТ ДО СОСТОЯНИЯ МЯГКОГО ПЛАСТИЛИНА, ЧТОБЫ ЕГО ЛЕГКО БЫЛО РАСТЕРЕТЬ ОБЫЧНОЙ ЛОЖКОЙ, И ЗАЛИВАЮТ МОЛОКОМ.

500 Г
имеретинского сыра
2 Л молока
Пучок свежей мяты

порции: **4**

калорийность:
105 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **20 МИН**

приготовление:
40 МИН

детский

совет

Кроме имеретинского сыра, для приготовления супа годятся сулугуни, моцарелла, брынза или греческие рассольные сыры.

Главное – сыр должен быть мягким, молодым и не слишком соленым. Чтобы удалить лишнюю соль, оставьте сыр в воде на пару часов. А подавать суп следует с густой гоми, кукурузными мчади или гречками. Помимо мяты, используйте базилик или орегано – они сделают вкус супа еще интереснее.

- 1** Сыр залейте горячим молоком (50 г оставьте для подачи) и варите на слабом огне, пока он не станет мягким.
- 2** Готовый сыр достаньте шумовкой из кастрюли и переложите в глубокую миску. Молоко оставьте на плите. Небольшую часть сыра разотрите ложкой в отдельной миске, понемногу заливая горячим молоком. Должна получиться густая однородная масса без комочков.
- 3** Получившуюся массу верните обратно в кастрюлю и перемешайте. Возьмите еще часть сыра, залейте новой порцией молочно-сырного отвара и разотрите в однородную массу.
- 4** Повторяйте эту операцию, пока сыр не растворится полностью, а молочно-сырный отвар, соответственно, не загустеет.
- 5** В полученную массу добавьте нарезанные листики мяты и оставьте на огне еще на пару минут.
- 6** Положите в тарелку кусочек сыра, залейте супом и украсьте мятой. Подавайте теплым.



СУП ХАРЧО

ИЗ ТЫСЯЧИ РЕЦЕПТОВ ХАРЧО МЫ ВЫБРАЛИ ТОТ, ПО КОТОРОМУ ГОТОВЯТ В СЕМЬЕ ЗНАМЕНИТОЙ ПЕВИЦЫ НАНИ БРЕГВАДЗЕ, И ПЕРЕДАЮТ ЕГО ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ. ПОСКОЛЬКУ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ГРУЗИИ НЕ ТАК-ТО ПРОСТО ОТЫСКАТЬ ТКАПИ - ВЫСУШЕННОЕ НА СОЛНЦЕ СЛИВОВОЕ ПЮРЕ, КОТОРОЕ ОБЫЧНО ДОБАВЛЯЮТ В ХАРЧО, - ЕГО СМЕЛО МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НА СВЕЖУЮ АЛЫЧУ ИЛИ ГРАНАТОВЫЙ СОК, КАК ДЕЛАЕТ ПРИВЫКШАЯ К РАЗЪЕЗДАМ ПЕВИЦА.

порции: **4**

калорийность:
120 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **20 МИН**

приготовление:
2,5 Ч

детский

500 Г говяжьей грудинки

4 луковицы

1/2 СТАКАНА риса

10 ШТУК свежей алычи или

100 МЛ свежевыжатого
гранатового сока

5 зубчиков чеснока

1 стручок острого красного
перца

1/2 СТАКАНА мелко
нарезанной зелени укропа,
петрушки и кинзы

2 Ч. Л. хмели-сунели

3 лавровых листа

1/2 СТАКАНА толченых
грецких орехов

Соль

- 1** Промойте говядину под струей холодной воды и нарежьте небольшими кусками. Залейте водой (2,5 л) и варите около 2 часов на среднем огне. Готовое мясо достаньте из бульона шумовкой, а бульон процедите.
- 2** Доведите бульон до кипения, всыпьте хорошо промытый рис и верните мясо в кастрюлю. Посолите и еще через 10 минут добавьте мелко нарезанный лук, половину зелени, лавровый лист и варите до готовности риса примерно 10–15 минут.
- 3** Отдельно отварите алычу до мягкости (20–25 минут), протрите через сито и добавьте в харчо за 10–15 минут до окончания варки (на этом этапе добавляется и гранатовый сок, если вы его используете). За 5 минут до окончания добавьте толченые грецкие орехи, измельченный чеснок, стручковый перец, хмели-сунели и посолите.
- 4** Снимите суп с огня и дайте настояться под крышкой 3–5 минут, присыпьте оставшейся зеленью и подавайте.



ШЕЧАМАНДЫ ИЗ ЗЕЛЕНИ

МЕЧТА ВЕГЕТАРИАНЦА И ДАЧНИКА - ЛЮБАЯ ЗЕЛЕНЬ, КОТОРАЯ РАСТЕТ В ОГОРОДЕ, ПРИДЕТСЯ В ЭТОМ СУПЕ КСТАТИ. НЕ СУП, А НАБОР ПОЛИВИТАМИНОВ. ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ ЗДЕСЬ ОТСУТСТВУЮТ, ПОЭТОМУ ШЕЧАМАНДЫ ПОЛУЧАЕТСЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ЛЕГКИМ И ОДНОВРЕМЕННО СЫТНЫМ БЛАГОДАРЯ ДОБАВЛЕНИЮ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ.

порции: **4**

калорийность:
90 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **20 МИН**

приготовление:
20 МИН

постный, детский

совет

Ароматный зеленый суп хорошо дополнительно заправить свежей зеленью, добавив ее прямо в тарелку. Также можно положить чеснок или стручок красного перца, но это уже для любителей острого.

2 стебля
лука-порея

по **3** веточки
укропа, кинзы,
мяты, сельдерея,
петрушки
с кореньями

1 луковица

2 СТ. Л. муки

2 СТ. Л. очищенных
грецких орехов

Соль

- 1** Лук и зелень хорошо промойте, репчатый лук очистите от шелухи. Подготовленные овощи и зелень мелко нарежьте и опустите в кастрюлю с кипящей водой. Варите примерно 20 минут, чтобы лук стал мягким. За несколько минут до окончания варки добавьте разведенную в холодной воде муку и толченые орехи, посолите.
- 2** Выключите огонь и дайте супу немного настояться под крышкой. Подавайте теплым или холодным.



ЧРИАНТЕЛИ ИЗ ТКЕМАЛИ

ФРУКТОВЫЙ СУП СО ВКУСОМ ЗНАМЕНИТОГО СОУСА ТКЕМАЛИ. ЭТОТ ГРУЗИНСКИЙ ВАРИАНТ ОКРОШКИ ПРИГОДИТСЯ ВАМ В ДУШНЫЙ ЛЕТНИЙ ДЕНЬ, КОГДА ОТ ОДНОЙ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТОБЫ ДОЛГО СТОЯТЬ У ПЛИТЫ, БРОСАЕТ В ЖАР. ТАКИМ И ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТОЯЩИЙ ХОЛОДНЫЙ СУП - ЧУТОЧКУ КИСЛЫМ, ОСТРЫМ И СВЕЖИМ. ОДНИМ СЛОВОМ, ГАРМОНИЧНЫМ.

порции: **4**

калорийность:
130 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **10 МИН**

приготовление:
30 МИН

постный, детский

500 Г сливы ткемали,
косточки удалить

2-3 зубчика чеснока

150 Г зеленого лука

Небольшой пучок
укропа и чабера

Соль, сахар

- 1 Ткемали вымойте, залейте водой так, чтобы она покрывала плоды, и варите 20–25 минут до мягкости.
- 2 Готовые ткемали протрите через сито вместе с отваром.
- 3 Добавьте толченый чеснок, мелко нарезанный зеленый лук, зелень, сахар и соль. К столу подавайте холодным, украсив листиками зелени.

совет

К супу можно добавить мелко нарезанный свежий огурец. Чриантели также хороши из алычи или кислых слив.

ТЕМПЕРАМЕНТ



После того как мои родители решили пожениться, отец приехал вместе со своей матерью из Тбилиси в гости к невесте в Москву. Было раннее утро, и мою русскую бабушку разбудил громкий спор, который доносился из кухни. Бабушка тихо вошла в кухню и увидела будущего зятя, грозно разговаривающего со своей матерью. Они яростно жестикулировали, а рядом сидела моя юная мама и спокойно пила кофе. Бабушка спросила: «Почему они ругаются?» Мама улыбнулась и ответила: «Все хорошо, они просто обсуждают планы на день».

Вот он – грузинский темперамент в действии. Мы громкие и очень эмоциональные: если две женщины начинают

разговаривать, то вся улица слышит, о чем; если мужчины начинают спорить, то все вокруг будут задействованы в шумной дискуссии. Грузины совсем не стыдятся показывать свой темперамент. Именно он позволяет быть людям более открытыми: внутри семьи и внутри общества в целом. Похоже, по этой причине и образ мышления здесь другой. Грузины открыто говорят о своих чувствах. Не стесняются плакать. Да-да, суровые и сильные грузинские мужчины плачут, когда смотрят душевный фильм или обнимают друга после долгой разлуки. И смеются так заразительно, что даже не зная повода, вы сразу расплываетесь в улыбке. Благодаря темпераменту

грузинское кино такое живое и понятное даже без перевода, а книги так пронзительны. Как можно не хохотать над Бенджамином Глonti в фильме «Не горюй!» и не заливаться слезами, читая романы Нодара Думбадзе? Великий Шота Руставели в одной фразе сказал все о своем народе: «Что отдашь – твое». Когда кто-то в беде, грузины бросаются на помощь и делают все, что в их силах, не только для родных, но и часто для совсем незнакомых людей. «Он отдал свою последнюю рубашку» – очень верное выражение про грузин. **Однако при таком** темпераменте без осечек не обошлось: пунктуальность не входит в число наших добродетелей. Просто шел грузин на



встречу с вами, увидел знакомого, и понеслось – слово за слово о семье, политике, вине, детях, знакомых – и о спорте, конечно. Опоздал на 30 минут? Это, считайте, пришел вовремя. На эту тему есть живописная легенда: «Когда Господь раздавал части Земли народам, грузин среди них не было. Они опоздали. И когда пришли, Бог сказал: “Я все раздал, где вы были?” Грузины ответили: “Мы шли, но остановились поесть и выпить вина в твою честь”. И так стали сокрушаться и плакать, что Богоматерь не выдержала и сказала Господу: “У меня есть небольшой и красивый кусочек Земли, я оставила его для себя. Но давай отдадим его им?”

Так грузины оказались на своей земле, которую нежно любят».

ЕЩЕ ОДИН НЮАНС – грузин всегда прав! Даже не пытайтесь его переубедить, о чем бы ни шла речь – от политики до погоды. Здесь каждый имеет свое непоколебимое мнение: от чиновника с громким именем до старушки, торгующей семечками на рынке.

СЕГОДНЯ ГРУЗИЯ стала более толерантной и открытой страной. Чужое мнение уже не является ошибочным – его стараются услышать и понять. **Я ЕЖЕДНЕВНО** сталкиваюсь с ярким проявлением грузинского темперамента, для меня эти шторма и бури эмоций – норма. Одну историю часто рассказываю друзьям: однажды мы с моей грузинской бабушкой пошли

на рынок. Торговля там – это настоящее искусство, греческая трагедия и комедия в действии. Все шло тихо-мирно, мы уже готовились уходить, и тут бабушка вспомнила, что не купила зелень. Я встала у дерева с тяжелой сумкой, ловлю прохладу, вдруг чувствую: в меня что-то летит. Летят пучки мяты, петрушки, и моя добрая бабушка что-то яростно кричит. Кидаюсь к ней на помощь, а она уже спокойно обсуждает с продавщицей воспитание детей и жалуется на дождь. «Бабушка, что случилось?» – «Ничего, цена на тархун явно завышена. Я ей об этом сказала». Азарт, всплеск, буря страстей, примирение и всеобщая любовь – за пять минут при покупке пучка кинзы на рынке.



Первое место на столе грузины отводят мясу. В 90% случаев это будет что-то вроде гигантского котла или тяжелой сковороды, где в компании терпких и ароматных специй жарятся или млеют в бульоне ломтики молодого баранички или кусок говяжьей ноги. Чакапули, оджахури, харчо – прелесть этих рецептов в их простоте и невозможности испортить. Они не рассчитаны на пару порций – не тот навар, зато для домашнего обеда в большой семье это вполне логичный вариант. Но не мясом единым... Существуют еще цыпленок табака, сациви или сом в киндзмари, ставшие грузинскими кулинарными брендами.

горячие блюда

ХАШЛАМА

ВАРЕНОЕ МЯСО ПО-КАХЕТИНСКИ. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ МОЖЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ СОБОЙ ГУСТУЮ ПОХЛЕБКУ, СПОСОБНУЮ ЗАМЕНИТЬ ЦЕЛЫЙ ОБЕД, ПОЛНОЦЕННОЕ ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЛИ ХОЛОДНУЮ МЯСНУЮ ЗАКУСКУ. ГЛАВНОЕ – НЕ БОЙТЕСЬ ПЕРЕБОРЩИТЬ С ПРИПРАВАМИ. ОСТРОТА В ХАШЛАМЕ ДОЛЖНА ЧУВСТВОВАТЬСЯ.

1 КГ говядины
с костями (грудинка)

1 корень петрушки

1 корешок листового
сельдерея

4-5 зубчиков
чеснока

Пучок петрушки
и/или кинзы

Соль

порции: **4**

калорийность:

170 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **15 МИН**

приготовление:

1-1,5 Ч

1 Говядину целиком положите в кастрюлю и залейте кипятком так, чтобы вода покрыла мясо. Поставьте на плиту, когда вода закипит, снимите пену и добавьте коренья. Посолите и варите на среднем огне до готовности мяса.

2 Достаньте мясо из бульона, бульон процедите. Подавайте хашламу горячей или холодной. К холодной говядине подайте рубленую зелень (кинзу, петрушку), толченый чеснок и любой соус по вашему вкусу (сацебели, ткемали и т. п.). К горячей говядине подайте опять же толченый чеснок, зелень и стакан горячего бульона.





МЦВАДИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ

ГРУЗИНСКИЙ ВАРИАНТ ШАШЛЫКА, ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ – МЯСО РЕЖЕТСЯ НЕ ПОПЕРЕК, А ВДОЛЬ, ПРИЧЕМ ДОВОЛЬНО ДЛИННЫМИ КУСКАМИ. ЛОГИКА В ТОМ, ЧТО ТАК МЯСО НЕ СОХНЕТ, РАВНОМЕРНО ПЕЧЕТСЯ И СОХРАНЯЕТ СОК. А АРОМАТ ШАШЛЫКУ ПО ГРУЗИНСКОМУ ОБЫЧАЮ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИДАЮТ УГЛИ ИЗ ВИНОГРАДНОЙ ЛОЗЫ.

порции: **4**

подготовка: **20 МИН**
(+ 2 ч на маринование)

приготовление:
50 МИН

800 Г говяжьей
вырезки

для маринада:

1 средняя луковица

1 зубчик чеснока

50 МЛ бальзамического
уксуса

50 МЛ воды

5 СТ. Л. соевого соуса

2 веточки тимьяна

2 веточки розмарина

3 СТ. Л. оливкового
масла

Перец

для соуса:

250 Г клюквы

85 Г тростникового
сахара

100 МЛ гранатового
сока

- 1** Нарежьте говядину длинными полосками. Сложите мясо в миску вместе с нарезанным полукольцами луком и пропущенным через пресс чесноком. Добавьте бальзамический уксус, воду, соевый соус, листики тимьяна и розмарина, оливковое масло и перец. Закройте мясо пленкой и маринуйте в холодильнике как минимум 2 часа. (Если вы используете деревянные шпажки, замочите их в воде на 30 минут.)
- 2** Для соуса смешайте все ингредиенты в сотейнике, доведите до кипения и уваривайте на среднем огне 10 минут.
- 3** Нанижите мясо на деревянные шпажки. Обжаривайте на мангале 40 минут, время от времени переворачивая. Если вы готовите дома, воспользуйтесь сковородой-гриль.
подавайте мцвади с соусом.



РЫБА В ГРАНАТОВОМ СОКЕ

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА НУЖНА ЖИРНАЯ ДЕЛИКАТЕСНАЯ РЫБА - СЕМГА, ОСЕТРИНА, БЕЛУГА, СЕВРЮГА. ГРАНАТОВЫЙ СОК ПРИДАЕТ БЕЛОЙ РЫБЕ НЕОБЫЧНЫЙ НАСЫЩЕННЫЙ РОЗОВЫЙ ЦВЕТ - ТАКАЯ КОМПОЗИЦИЯ БУДЕТ ОТЛИЧНО СМОТРЕТЬСЯ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ.

500 Г рыбы
1/2 СТАКАНА
гранатового сока
(подойдет
как кисло-сладкий,
так и кислый)
5-6 веточек кинзы
1-2 зубчика чеснока
1 луковица
1-2 лавровых листа
Соль

порции: **4**

калорийность:

100 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **20 МИН**

приготовление:

30-40 МИН

(+ 2 ч на маринование)

праздничный, детский

- 1** Подготовленную рыбу целиком положите в неглубокую кастрюлю, залейте водой так, чтобы она полностью покрывала рыбу. Посолите, добавьте лавровый лист, очищенную луковицу и варите 30–40 минут. Готовую рыбу остудите и выложите на плоское блюдо. По желанию нарежьте ее крупными кусками.
- 2** Приготовьте подливку. В сок добавьте толченый чеснок и мелко нарезанную зелень кинзы. Перемешайте.
- 3** Залейте рыбу подливкой и дайте настояться минимум 2 часа. Когда сок пропитает рыбу и она порозовеет, можно подавать на стол.



КУРИЦА С ГРАНАТОМ И СУЛУГУНИ

ЛУЧШЕ ВСЕГО ЭТО БЛЮДО ПОЛУЧАЕТСЯ В ГРУЗИНСКОЙ ПЕЧИ – ТОНЭ. ЗА НЕИМЕНИЕМ ТОНЭ МОЖНО ГОТОВИТЬ И В ДУХОВКЕ. ДЛЯ ФАРША ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТ СУЛУГУНИ ИЛИ ПОХОЖИЙ НА НЕГО ПО ВКУСУ, НО НЕСЛОЕННЫЙ ПО ТЕКСТУРЕ ДОМАШНИЙ ИМЕРЕТИНСКИЙ СЫР. НА САМОМ ДЕЛЕ СЫРОМ И ГРАНАТОМ МОЖНО НАФАРШИРОВАТЬ ВСЕ, ЧТО В ПРИНЦИПЕ МОЖНО НАФАРШИРОВАТЬ: ПОРОСЕНКА, ДЕЛИКАТНУЮ РЫБУ (ВРОДЕ РЕЧНОЙ ФОРЕЛИ) ИЛИ СВИНЫЕ НОЖКИ.

1 курица вместе с потрохами (печень, желудок, сердце)

150–200 Г сулугуни (имеретинского сыра)

1 СТ. Л. зерен граната

50 МЛ масла из грецких орехов

50 МЛ гранатового сока

Небольшой пучок тархуна, только листья

Соль, перец

порции: 4

калорийность:

280 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 40 МИН

приготовление: 1 Ч

детский

- 1 Курицу выпотрошите, сделав на брюшке аккуратный разрез. Потроха тщательно промойте под струей воды, очистите от пленок. Отварите в подсоленной воде до полуготовности (около 20 минут) и нарежьте мелкими кубиками.
- 2 Смешайте потроха с нарезанным таким же образом сыром и зернами граната. Посолите, поперчите и вмешайте в фарш мелко рубленные листья тархуна. Плотно начините получившейся смесью курицу, разрез зашейте или скрепите зубочистками.
- 3 Запекайте курицу в разогретой до 200 °С духовке около 1 часа, поливая смесью орехового масла и гранатового сока. Можно также аккуратно смазать птицу смесью масла и сока с помощью кисточки, чтобы корочка запекалась равномерно. Подавайте с любым гарниром, грузинский вариант – с печеными овощами или яблоками.



ЧАШУШУЛИ ИЗ БАРАНИНЫ

ИСТИННО МУЖСКОЕ БЛЮДО: ЦИКЛОПИЧЕСКАЯ ПОРЦИЯ АРОМАТНОГО, ТАЮЩЕГО ВО РТУ МЯСА, ПРИПРАВЛЕННОГО ЛУКОМ, ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ. ЧАШУШУЛИ В ПЕРЕВОДЕ С ГРУЗИНСКОГО И ЗНАЧИТ ПРОСТО «ТУШЕНОЕ МЯСО», ПОЭТОМУ ГОТОВИТЬ МОЖНО ВСЕ, ЧТО УГОДНО: ГОВЯДИНУ, ТЕЛЯТИНУ, СВИНИНУ – И ПОДАВАТЬ К СТОЛУ БЕЗ ГАРНИРА. ЕДЯТ ЧАШУШУЛИ СО СВЕЖИМ ХЛЕБОМ ИЛИ КУКУРУЗНЫМИ ЛЕПЕШКАМИ И ЗАПИВАЮТ КРАСНЫМ ВИНОМ: ОНО ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ДРУЖЕСКИХ ПОСИДЕЛОК С МУДРЫМИ ГРУЗИНСКИМИ ТОСТАМИ.

1,2 КГ баранины
2 СТ. Л. сливочного
масла
4-5 луковиц
100 Г кинзы
100 Г петрушки
4-5 помидоров
1 сладкий перец
8 зубчиков чеснока
Молотая корица
и гвоздика
на кончике ножа
400 МЛ красного
вина
Соль, перец

порции: **4**

калорийность:
120 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **40 МИН**

приготовление:
1,5-2 Ч

совет

Сливочное масло можно заменить растительным, а можно жир не использовать вовсе. Важно, чтобы зелени в блюде было много. А еще мясо перед тушением предварительно замаринуйте в острой аджике.

- 1** Мясо нарежьте небольшими кусочками и слегка обжарьте на сливочном масле в казане или глубокой сковороде с толстыми стенками, затем накройте крышкой, убавьте огонь и тушите 40–50 минут.
- 2** Лук нарежьте полукольцами, добавьте к мясу и продолжайте тушить еще несколько минут. Посолите, поперчите.
- 3** Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и нарежьте мелкими кубиками вместе со сладким перцем. Отправьте в сковороду и томите до полной готовности мяса. Следите за тем, чтобы не выпарилась вся жидкость. Если необходимо, добавьте немного воды, но так, чтобы соус остался достаточно густым.
- 4** В конце добавьте мелко нарезанные зелень и чеснок, а также корицу и гвоздику, влейте вино, доведите до кипения и снимите с огня. Дайте настояться минут 10, после чего разложите по тарелкам.



ТОЛМА ИЗ АЙВЫ И ЯБЛОК С БАРАНЬИМ ФАРШЕМ

ТОЛМА - ЦЕЛЫЙ КЛАСС БЛЮД, КОТОРЫЕ ГОТОВЯТСЯ ПО ОДНОМУ ПРИНЦИПУ. МЯСНОЙ ФАРШ ВО ЧТО-ТО ЗАВОРАЧИВАЕТСЯ НА МАНЕР ГОЛУБЦОВ - НАПРИМЕР, В КАПУСТНЫЕ ИЛИ ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ. БЫВАЕТ, ЧТО ФАРШЕМ НАЧИНАЮТ БАКЛАЖАНЫ, ПОМИДОРЫ И ДАЖЕ ЯБЛОКИ. А ДАЛЬШЕ ФАРШ «В ОБОЛОЧКЕ» ТУШИТСЯ ДО ГОТОВНОСТИ. НАМ БЛИЖЕ ВСЕГО ЗНАКОМА ТОЛМА В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ, А ВОТ ТОЛМА ИЗ АЙВЫ - КУДА МЕНЕЕ ИЗВЕСТНАЯ ВАРИАЦИЯ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ.

порции: **4**

калорийность:
280 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **30 МИН**

приготовление: **1-1,5 Ч**

праздничный

500 Г довольно жирной баранины без костей

2 СТАКАНА бульона из баранины или говядины

800 Г айвы

800 Г крепких кисло-сладких яблок

60 Г риса

1 луковица

300 Г сливы ткемали

3-5 веточек кинзы

1-2 стручка острого зеленого перца

Соль

- 1** Баранину пропустите через мясорубку. Смешайте с рисом, добавьте мелко нарезанный лук, измельченный острый перец, зелень кинзы, посолите и хорошо перемешайте.
- 2** Яблоки и айву вымойте в холодной воде. Аккуратно срежьте верхушки и осторожно, чтобы не повредить мякоть, выньте сердцевину вместе с косточками. Наполните плоды фаршем и накройте срезанными шапочками. Выложите яблоки и айву рядами в неглубокую кастрюлю. Равномерно доложите в просветы между фруктами ткемали без косточек, затем влейте бульон. Накройте крышкой и тушите до готовности 1-1,5 часа.



МЦВАДИ ИЗ БАРАНИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ

ПОД МЦВАДИ ГРУЗИНЫ ПОДРАЗУМЕВАЮТ ЛЮБОЕ МЯСО, КОТОРОЕ ГОТОВИТСЯ НА УГЛЯХ, ТО ЕСТЬ ЭТО ГРУЗИНСКАЯ ВЕРСИЯ ШАШЛЫКА. В ГРУЗИИ МЦВАДИ ВСЕГДА ДЕЛАЮТ ИЗ СВЕЖАЙШЕГО МЯСА, ПОЭТОМУ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ЕГО «ОБЛАГОРАЖИВАТЬ» – ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ МАРИНАДАМИ ИЛИ ЛУКОМ. КАК ПРАВИЛО, ПРИПРАВЫ, СОУСЫ И ЗЕЛЕНЬ ПОДАЮТСЯ УЖЕ НА СТОЛ – И КАЖДЫЙ САМ ДОПОЛНЯЕТ СВОЙ ШАШЛЫК. МЯСО НА ШАМПУР НАНИЗЫВАЮТ НЕБОЛЬШИМИ КУСОЧКАМИ, ИСКЛЮЧЕНИЕ – ВЫРЕЗКА, КОТОРУЮ ЦЕЛИКОМ ОБЕРТЫВАЮТ ВОКРУГ ШАМПУРА, ЗАКРЕПЛЯЮТ СУРОВОЙ НИТКОЙ И НАРЕЗАЮТ НА КУСКИ УЖЕ ПОСЛЕ ЖАРКИ.

800 Г (1 кг) довольно жирной баранины без костей (мякоть задней ноги или спинная часть)

6-8 мелких луковиц

300 Г

подготовленных бараньих почек

Соль, перец

для гарнира:

4 средних баклажана

50-70 Г курдючного сала

Мята, кинза, петрушка

Соус для подачи (ткемали, сацебели, чесночная вода и т. п.)

Соль, перец

порции: **4**

калорийность:

290 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **30 МИН**

приготовление:

1-1,5 Ч

- 1** Мясо нарежьте небольшими кусочками с половину спичечного коробка. Хорошо посолите, поперчите почки и мясо. Наденьте куски мяса и почки на шампур вперемежку с очищенными целыми луковицами. Жарьте до готовности на мангале.
- 2** На гарнир приготовьте баклажаны: тщательно вымойте их холодной водой, срежьте плодоножку. На каждом баклажане сделайте небольшой продольный разрез, всыпьте туда перец, соль и вложите кусочек курдючного сала, тоже посыпанный солью и перцем. Заверните баклажаны в фольгу и запекайте на углях до мягкости.
- 3** Подавайте мцвади с баклажанами, зеленью и соусом.



КУПАТЫ ПО-ИМЕРЕТИНСКИ

ВОЗМОЖНО, СОБСТВЕННОРУЧНО ГОТОВИТЬ ФАРШ, ДА ЕЩЕ И НАЧИНЯТЬ ИМ КИШКУ – КУЛИНАРНЫЙ АНАХРОНИЗМ. НО ЕСЛИ НУЖНО ПОРАЗИТЬ СВОИМ ИСКУССТВОМ, НАПРИМЕР, ПРИДИРЧИВУЮ СВЕКРОВЬ ИЛИ БУДУЩЕГО МУЖА – МОЖНО И ПОСТАРАТЬСЯ. А УЖ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВКУСА ЭТИХ ДОМАШНИХ КУПАТ РЕЗУЛЬТАТ СТОИТ ВСЕХ ПОТРАЧЕННЫХ УСИЛИЙ!

порции: **4**

калорийность:
190 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **40 МИН**

приготовление: **1,5 Ч**

детский

совет

Если кишки достать не удалось, можно сделать ленивый вариант купат: выдержать фарш около суток в холодильнике, затем скатать в небольшие шарики, придать им форму сигар и обжарить в разогретом жире.

1 КГ мякоти говядины или свинины или смесь из 700 г свинины и 300 г говядины

100 Г свиного сала

2 луковицы

2-3 зубчика чеснока

2 СТ. Л. зерен граната или барбариса

3 зубчика чеснока

1 СТ. Л. сухого кондари (чабера)

Щепотка корицы и гвоздики по желанию

Свиной жир для жарки

300 Г подготовленных свиных кишок для оболочки купат

Лук и гранат для подачи

Соль, перец

- 1** Мясо нарежьте некрупными кусками, добавьте сало, лук и пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите, всыпьте в фарш кондари, немного корицы и гвоздики. Чеснок растолките или пропустите через пресс и также добавьте в фарш.
- 2** Хорошо, минут 5–7, вымешивайте фарш руками, постепенно вливая воду или бульон (примерно 1/2 стакана). Следите, чтобы вода вмешалась равномерно, без «луж».
- 3** Добавьте в фарш зерна граната или барбарис и снова осторожно перемешайте, чтобы их не помять. Подготовленные свиные или говяжьи кишки вымочите в воде. С помощью специального шприца или кондитерского мешка с большим отверстием введите фарш в кишку. Начинять купаты следует не очень плотно, чтобы при жарке они не лопнули. Концы кишки перевяжите шпагатом и соедините в кольцо.
- 4** Готовые купаты на 1 минуту опустите в кипяток, остудите и оставьте на день-два в холодильнике. Затем часть можно заморозить, а остальные выложите на сковороду с разогретым жиром и хорошо поджарьте со всех сторон. Подавайте купаты с шинкованным луком, зернами граната или гранатовым соусом (гранатовый сок с щепоткой соли и толченой зеленью кинзы).



ГРИБЫ ПО-КАХЕТИНСКИ

СОВЕРШЕННО ОСОБОЕ ОЩУЩЕНИЕ СВЕЖЕСТИ ПРИДАЕТ ЭТОМУ БЛЮДУ УДАРНАЯ ДОЗА ЗЕЛЕНИ. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ ГРИБЫ МОЖНО ПОДАТЬ И КАК ЗАКУСКУ, И КАК ОСНОВНОЕ БЛЮДО. ТАКЖЕ РЕГУЛИРУЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ЯИЦ – ПО ВАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ ПОЛУЧИТСЯ ИЛИ ОМЛЕТ С ГРИБАМИ, ИЛИ ГРИБЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЯИЧНЫМ СОУСОМ.

500 Г вешенок
2-3 сырых яйца
1-2 стручка острого
зеленого перца
1 большой пучок
тархуна
1/2 пучка
кресс-салата
или мяты
1/4 пучка кинзы
Соль, перец

порции: 4

калорийность:
190 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 15 МИН

приготовление:
50 МИН

постный, детский

- 1 У вешенок удалите жесткую часть. Хорошенько обдайте грибы кипятком и нарежьте довольно крупными брусочками.
- 2 Сложите грибы в кастрюлю, добавьте немного воды, посолите, поперчите и тушите минут 20.
- 3 Выложите поверх грибов рубленую зелень и тушите еще минут 20 – грибы должны стать мягкими, но сохранить форму.
- 4 Прямо перед тем как снять грибы с огня, аккуратно влейте в кастрюлю взбитые вилкой яйца и перемешайте. Подавайте блюдо горячим.



ТОЛМА В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

ТОЛМА - ЭТО СОБСТВЕННО ГОЛУБЦЫ В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ, НО С ГРУЗИНСКИМ АКЦЕНТОМ. В СТРАНАХ КАВКАЗА И АЗИИ ЭТО БЛЮДО ПРЕДСТАВЛЕНО В РАЗНЫХ ВАРИАЦИЯХ. НАПРИМЕР, ФАРШ ЗАВОРАЧИВАЮТ В ЛИСТЬЯ ИНЖИРА ИЛИ АЙВЫ, ЛЕТНИЙ ВАРИАНТ - ПОЛОЖИТЬ ВНУТРЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ. ЕСТЬ ТАКЖЕ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ТОЛМА, ГДЕ РИС СОЧЕТАЕТСЯ С ОРЕХАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ.

порции: **4**

калорийность:
480 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **40 МИН**

приготовление:
1,5-2 Ч

детский

500 Г говядины

12 КГ молодых
виноградных
листьев

200 Г укропа

по **200-250 Г**
тархуна и зеленого
лука

3/4 СТАКАНА риса

Соль, перец

для соуса:

500 МЛ мацони

2-3 зубчика чеснока

Соль

- 1 Мясо пропустите через мясорубку. Зелень и лук мелко порубите и смешайте с фаршем. Посолите, поперчите, добавьте рис и хорошенько перемешайте.
- 2 На каждый виноградный лист выложите немного фарша и сверните его конвертиком, как голубцы из белокочанной капусты. Уложите толму в кастрюлю с толстыми стенками плотными рядами, залейте бульоном и тушите до готовности.
- 3 Для соуса разотрите чеснок с солью в ступке и смешайте с мацони. Подавайте на стол в соуснике или полейте каждую порцию готовой толмы отдельно.

совет

В классическом рецепте фарш делают из жирной баранины. Впрочем, любое мясо должно быть достаточно жирным, чтобы толма не получилась сухой. Если не найдете свежие виноградные листья, которые надо лишь залить кипятком, оставить минут на 10, потом остудить и использовать, в дело пойдут и соленые, и консервированные. Соленые обдайте кипятком и пару минут подержите в воде. Обязательно аккуратно обрежьте все черенки, а саму толму делайте небольшого размера. Готовому блюду надо дать настояться и пропитаться ароматами трав.



ТАПА САЛХИНО

САЛХИНО В ПЕРЕВОДЕ ОЗНАЧАЕТ «ВЕСЕЛЬЕ, РАДОСТЬ», ЧТО ОЧЕНЬ ПЕРЕКЛИКАЕТСЯ С СУТЬЮ ГРУЗИНСКОГО ЗАСТОЛЬЯ. ЭТО БЛЮДО СОЗДАНО ДЛЯ ОБИЛЬНОЙ И НЕТОРОПЛИВОЙ ТРАПЕЗЫ С ДОЛГИМИ ДУШЕВНЫМИ БЕСЕДАМИ И КРАСИВЫМИ ПЕСНЯМИ. КСТАТИ, ИМЕННО ВДУМЧИВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ И ОБИЛИЕ КРАСНОГО ВИНА ПОЗВОЛЯЮТ ГРУЗИНСКОЙ КУХНЕ СВОБОДНО ОПЕРИРОВАТЬ СО СТОЛЬ СПОРНЫМИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДИЕТОЛОГИИ ПРОДУКТАМИ, КАК ЖИРНАЯ БАРАНИНА, ЖАРЕННАЯ НА КУРДЮЧНОМ САЛЕ. К ТОМУ ЖЕ В ОТЛИЧИЕ ОТ РУССКОЙ ТРАДИЦИИ ГРУЗИНЫ ПОДАЮТ К ЖАРЕНОМУ МЯСУ НЕ ТОЛЬКО КАРТОФЕЛЬ, НО И ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ.

1 КГ жирной баранины
30–50 Г курдючного сала
6–8 баклажанов
4–6 картофелин
4 помидора
4–5 луковиц
по 3 веточки свежей кинзы, петрушки и мяты
Соль, перец

порции: 4

калорийность:
175 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 40 МИН

приготовление: 3 Ч

праздничный

совет

Часто вместе с овощами к мясу добавляют стакан свежей сливы ткемали для придания легкой кислинки. Готовый соус ткемали можно подать к мясу и в отдельной посуде.

- 1 Баранину хорошо промойте, посолите, поперчите, выложите в большую глубокую сковороду, добавьте немного горячей воды и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 1–1,5 часа. Периодически поливайте мясо образовавшимся соком. Если вся жидкость выкипит, добавьте немного воды.
- 2 Тем временем подготовьте баклажаны: на каждом сделайте неглубокий продольный надрез длиной 5–6 см, засыпьте внутрь немного соли, добавьте в каждый по кусочку курдючного сала, также сбросьте солью и перцем. Нафаршируйте баклажаны мелко нарезанной зеленью.
- 3 Минут через 40 или 1 час, когда мясо будет готово наполовину, добавьте к нему по очереди овощи: крупно нарезанный картофель, фаршированные баклажаны, помидоры целиком и очищенные луковицы. Оставьте на огне еще на 25–30 минут.
- 4 Готовое блюдо подавайте на стол в посуде, где оно готовилось, украсив зеленью.



ЖАРЕННЫЙ ПОРОСЕНОК С АРОМАТНЫМИ ТРАВАМИ

С ДАВНИХ ПОР В ГРУЗИИ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ ПРИНЯТО ПОДАВАТЬ МОЛОЧНОГО ПОРОСЕНКА, ЗАЖАРЕННОГО ЦЕЛИКОМ. ЭТО РОСКОШНОЕ ГЛАВНОЕ БЛЮДО СТАВЯТ В ЦЕНТР СТОЛА, УКРАШАЮТ ЗЕЛЕНЬЮ И НАРЕЗАЮТ НА ПОРЦИИ УЖЕ ПЕРЕД ГОСТЯМИ.

порции: **4-6**

калорийность:

110 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **3**

подготовка: **40 МИН**

приготовление: **3 Ч**

праздничный

совет

Не переворачивайте и не двигайте поросенка во время жарки, чтобы не нарушить целостность кожи. Не разогревайте духовку слишком сильно – на мясе могут появиться пузырьки. Готовьте на умеренном огне, а если заметите пузырьки, сразу же прокалите их ножом.

1 небольшой
молочный
поросенок

100 Г топленого
сливочного масла

2-3 стручка острого
красного перца

1/2 Ч. Л. семян
кинзы

1/2 Ч. Л. семян
укропа

1/2 Ч. Л. семян
чабера

1-2 зубчика чеснока

1 СТ. Л. орехового
масла

Соль

- 1** Поросенка выпотрошите, тщательно промойте, при необходимости опалите оставшуюся щетину. Еще раз промойте и обсушите бумажным полотенцем.
- 2** Растолките в ступке красный перец, семена кинзы, укропа, чабера и чеснока, разведите ореховым маслом и перемешайте.
- 3** Натрите поросенка солью снаружи и внутри. Для придания мясу остроты обмажьте его смесью из специй. Ушки и хвостик заверните в фольгу, чтобы не подгорели при жарке. Уложите поросенка на противень спинкой вверх, расправив ножки, и поместите в предварительно нагретую до 180 °С духовку примерно на 3 часа.
- 4** Через полчаса от начала жарки откройте духовой шкаф и полейте поросенка выделившимся жиром. Если его мало, используйте сливочное масло. Делайте это периодически до полной готовности мяса.



ХИНКАЛИ

ХИНКАЛИ С МЯСОМ – САМЫЙ ПРИВЫЧНЫЙ ВАРИАНТ, В ГОРНЫХ ДЕРЕВНЯХ ЧАЩЕ ГОТОВЯТ ХИНКАЛИ С БАРАНИНОЙ, В РАВНИННОЙ ЧАСТИ – СО СВИНИНОЙ И ГОВЯДИНОЙ. ХОТЯ В КАХЕТИИ И ТУШЕТИИ, ОТКУДА ХИНКАЛИ РОДОМ, ИХ НАЧИНАЮТ ЧЕМ УГОДНО: СЫРОМ, ЯЙЦОМ, ЗЕЛЕНЬЮ, КАРТОШКОЙ. ПРИНЦИП ТОТ ЖЕ, ЧТО И У ИТАЛЬЯНСКОЙ ПИЦЦЫ, – БЫЛО БЫ ТЕСТО, А ДЛЯ НАЧИНКИ СГОДИТСЯ ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ В ДОМЕ. ТРАДИЦИОННО МЯСО ДЛЯ ФАРША РУБИЛИ НОЖОМ, НО СЕГОДНЯ МЯСОРУБКОЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ ДАЖЕ В САМЫХ ПАТРИАРХАЛЬНЫХ СЕМЬЯХ.

порции: **4**

калорийность:
190 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **40 МИН**

приготовление:
30 МИН

детский

совет

В горах к хинкали подают чесночную воду (толченый чеснок, размешанный в воде или бульоне, – примерно головка чеснока на 2 стакана жидкости).

Принято, надкусив хинкали, аккуратно вливать ее внутрь, сдабривая фарш. Едят хинкали руками, держа за тестяную юбочку. Бульон должен оказаться во рту, а не на тарелке.

для теста:

350 Г муки (в идеале – второго сорта)

2 яйца

70 МЛ воды

Соль

для начинки:

500 Г мякоти баранины или свинины либо смесь из 300 г говядины и 200 г свинины

3 луковицы

Курдючное сало по желанию

Соль, перец

- 1** Мясо крупно нарежьте, смешайте с рубленым луком и пропустите через мясорубку. Если баранина жестковата, добавьте в фарш немного курдючного сала. Посолите, поперчите и влейте примерно 0,5 стакана теплой воды – столько, сколько вберет в себя мясо. Тщательно вымешивайте фарш минут 10, чтобы не образовывались «лужи» и фарш пропитался водой равномерно. Отставьте в сторону.
- 2** На деревянную доску просейте муку горкой, разбейте в нее яйца, добавьте воду, соль и замесите некрутое однородное тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 3–5 мм. Чашкой или блюдцем вырежьте в тесте кружки. В центр каждого выложите по 1 ст. л. фарша, соберите края теста в складочки таким образом, чтобы получился кулек с начинкой.
- 3** Подготовленные хинкали по одному опускайте в подсоленную кипящую воду и варите на слабом огне 10–15 минут, пока не всплывут. Время от времени осторожно помешивайте их ложкой, чтобы не прилипали ко дну. Когда хинкали всплывут, варите их еще 3–5 минут и достаньте шумовкой.



ЧАКАПУЛИ

ЭТО БЛЮДО ГОТОВЯТ В КАХЕТИИ, ОБЫЧНО ВЕСНОЙ – НА ПАСХУ, КОГДА ПРОРЕЗАЕТСЯ ПЕРВАЯ ВЕСЕННЯЯ ЗЕЛЕНЬ: ТАРХУН, МОЛОДОЙ ЛУК, КИНЗА, МЯТА. МОЖНО, КОНЕЧНО, ГОТОВИТЬ ЧАКАПУЛИ В ЛЮБОЕ ДРУГОЕ ВРЕМЯ, НО ТОГДА ЗЕЛЕНЬ ВРЯД ЛИ «РАСТВОРИТСЯ» В БУЛЬОНЕ И ВКУС БУДЕТ СОВСЕМ НЕ ТОТ. А ЕЩЕ ЧАКАПУЛИ ТРЕБУЕТ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ: ИЗ ПУЧКОВ ТРАВ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО УБРАТЬ ВСЕ ЖЕСТКИЕ СТЕБЛИ, ОСТАВИВ ТОЛЬКО САМЫЕ НЕЖНЫЕ ПОБЕГИ И ЛИСТОЧКИ.

порции: **8-12**

калорийность:
310 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **30 МИН**

приготовление: **2 Ч**

праздничное

совет

Вино берите очень сухое, даже кисловатое, но обязательно натуральное. Качество вина скажется на финальном вкусе блюда.

1 молодой барашек (около 7 кг)

3-4 больших пучка (примерно 200 г) молодого тархуна

1-2 стручка острого зеленого или красного перца

1,5-2 больших пучка зеленого лука (примерно 100 г, половина от количества тархуна)

Пучок кинзы (на треть меньше, чем лука)

Пучок мяты

2 головки молодого чеснока (целиком, с луковицей и побегами)

1-2 бутылки красного столового сухого вина (столько, чтобы покрыло мясо)

1 СТАКАН сливы ткемали, косточки удалить

Соль, перец

- 1** Выпотрошенного, промытого и зачищенного барашка нарежьте небольшими кусочками величиной со спичечный коробок. Уложите мясо на дно толстостенного котла, лучше чугунного.
- 2** Влейте в котел вино, чтобы оно покрыло мясо. Посолите, поперчите. Тушите мясо под крышкой около 1 часа на слабом огне. Затем добавьте ткемали и засыпьте мясо рубленой зеленью. Накройте крышкой и продолжайте тушить на слабом огне 1,5–2 часа. Время от времени крышку поднимайте и перемешивайте содержимое.
- 3** Блюдо готово, когда мясо размягчится и почти распадется на волокна, а зелень практически растворится, придав бульону насыщенный бульонный цвет.



ОДЖАХУРИ

ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ ОБЫЧНО ПОДАЮТ В КАЧЕСТВЕ ВТОРОГО ВО ВРЕМЯ СЕМЕЙНОГО ОБЕДА. ДОСТАТОЧНО ПРОСТОЕ И НЕОБЫКНОВЕННО АРОМАТНОЕ, КАК ВСЕ ИСТИННО НАРОДНЫЕ ГРУЗИНСКИЕ КУШАНЯ, ОДЖАХУРИ И ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «СЕМЕЙНОЕ, ПО-СЕМЕЙНОМУ». ТРАДИЦИОННО, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ МЕСТНЫЙ КОЛОРИТ, А ТАКЖЕ ЧТОБЫ ДОЛЬШЕ НЕ ОСТЫВАЛО, ОДЖАХУРИ ПОДАЮТ НА КЕЦИ – ГЛИНЯНОЙ СКОВОРОДЕ. А ПРИГОТОВИТЬ ЕГО МОЖНО ИЗ ЛЮБОГО МЯСА, ДАЖЕ ИЗ ДИЧИ.

порции: **4**

калорийность:
190 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **40 МИН**

приготовление: **1,5 Ч**

детский

совет

Если мясо очень мягкое, нежное, то можно его жарить сразу вместе с картофелем. В оригинальном рецепте чеснок с кинзой перетирают с солью в ступке, так еще вкуснее и ближе к аутентичной рецептуре. Во время поста мясо можно заменить грибами.

800 Г свинины без костей (шея)

1 КГ картофеля

700 Г репчатого лука

Большой пучок кинзы

1/2 головки чеснока

Растительное масло для жарки

350 Г сладких помидоров

2 щепотки хмели-сунели

Соль, перец

- 1** Свинину крупно нарежьте и обжарьте на сковороде почти до готовности. По желанию мясо можно заранее замариновать.
- 2** Лук и помидоры нарежьте крупными дольками и добавьте в сковороду к мясу вместе с мелко нашинкованным чесноком и специями. Посолите.
- 3** Отдельно тоже почти до готовности обжарьте крупно нарезанный картофель. Его солить не следует, так как мясо уже соленое. Лучше досолите в конце, когда смешаете все ингредиенты и попробуете.
- 4** Переложите картофель к мясу и доведите все до готовности. При подаче переложите на подогретую кеци или порционную сковороду и посыпьте кинзой.



САЦИВИ

ОБЫЧНО ЗА ПРЕДЕЛАМИ ГРУЗИИ ПОД САЦИВИ ПОДРАЗУМЕВАЮТ КУРИЦУ, ПРИГОТОВЛЕННУЮ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ И СПЕЦИЯМИ.

НА САМОМ ДЕЛЕ САЦИВИ – ЭТО НАЗВАНИЕ ИМЕННО ОРЕХОВОГО СОУСА НА ВЫПАРЕННОМ БУЛЬОНЕ (ПРИМЕРНО ТАКОЙ ЖЕ СОУС, НО СВАРЕННЫЙ НА ВОДЕ, НАЗЫВАЕТСЯ УЖЕ БАЖИ). А ГОТОВИТЬ В ЭТОМ СОУСЕ МОЖНО ВСЕ, ЧТО УГОДНО: ХОТЬ СВИНИНУ, ХОТЬ ПТИЦУ. У КАЖДОЙ ХОЗЯЙКИ СВОИ ХИТРОСТИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ САЦИВИ: КТО-ТО ДОБАВЛЯЕТ КУКУРУЗНУЮ МУКУ, КТО-ТО – ГВОЗДИКУ ИЛИ КОРИЦУ.

порции: **4**

калорийность:

260 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **3**

подготовка: **30 МИН**

приготовление: **15 Ч**

(+ время
на маринование)

1 крупная курица или индейка

400–500 Г грецких орехов

6–8 СТАКАНОВ куриного
бульона,
жир снять

Пучок кинзы

3–4 крупных зубчика чеснока

1–2 Ч. Л. хмели-сунели

1 Ч. Л. имеретинского шафрана
(желтого цветка)

1 Ч. Л. винного уксуса

2–3 средние луковицы

2–3 СТ. Л. орехового масла

Растительное масло для жарки

Соль, черный и красный перец
по вкусу

1 Птицу промойте холодной проточной водой, обсушите бумажным полотенцем, опустите в кипящую воду и варите 30–40 минут до полуготовности. Время от времени снимайте пену, чтобы бульон оставался прозрачным. Достаньте птицу из бульона, уложите на противень брюшком вниз, посолите, подлейте немного бульона, чтобы птица не подсохла, и отправьте в разогретую до 190 °С духовку на 30–40 минут. Готовность птицы можно определить, проколов мясо зубочисткой: если на ней не осталось крови, курица готова. Во время жарки время от времени поливайте тушку выделившимся соком, чтобы она равномерно зарумянилась со всех сторон.

2 Приготовьте соус сациви. Грецкие орехи растолките в ступке до состояния пасты. Если нет ступки, орехи можно дважды пропустить через мясорубку, но в этом случае они потеряют маслянистость.

3 Истолките в ступке листья кинзы и чеснок вместе с щепоткой соли. Натрите на терке лук и обжарьте его на растительном масле до прозрачности. Смешайте лук с толченой зеленью и ореховой пастой, добавьте хмели-сунели, шафран, винный уксус, соль, красный и черный перец, ореховое масло. Перемешайте.

4 Бульон, в котором варилась птица, тщательно процедите. Все ингредиенты для соуса залейте горячим бульоном, доведите до кипения и варите примерно 5 минут. Готовую запеченную птицу нарежьте порционными кусками, выложите в бульон и варите еще 10–15 минут. Дайте настояться в холодном месте 1–2 часа, а лучше целую ночь, чтобы курица пропиталась специями. Подавайте блюдо холодным.



БАСТУРМА

ЭТО НАЗВАНИЕ В РАЗНЫХ СТРАНАХ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ПОД СОБОЙ СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ, АБСОЛЮТНО НЕПОХОЖИЕ РЕЦЕПТЫ, НО ВСЕГДА В РОЛИ ОСНОВНОГО ИНГРЕДИЕНТА ВЫСТУПАЕТ ГОВЯЖЬЯ ВЫРЕЗКА. ПРАВДА, ЕСЛИ В АРМЕНИИ МЯСО ВЯЛЯТ, ТО В ГРУЗИИ ЖАРЯТ НА ВЕРТЕЛЕ. ПО ТЕХНОЛОГИИ И СПОСОБУ ПОДАЧИ ПОЛУЧАЕТСЯ ПОХОЖЕ НА МЦВАДИ (ШАШЛЫК), КОТОРЫЙ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ДОЛГО МАРИНУЮТ С ЛУКОМ И СПЕЦИЯМИ.

300 Г говяжьего
филе

40 Г репчатого лука

1 СТ. Л. белого
винного уксуса

1 СТ. Л. топленого
масла

3 лавровых листа

Душистый молотый
перец

Соль, перец

порции: **2**

калорийность:
230 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **2-3 ДНЯ**

приготовление:
30-40 МИН

совет

На гарнир можно подать зеленый лук, лимон, ткемали или жаренные на вертеле баклажаны, помидоры, сладкий и острый перец.

Приготовленные на огне овощи горячими осторожно очистите от кожицы, нарежьте кусочками и перемешайте. Солить и заправлять маслом или соусом не надо.

- 1** Говяжье филе нарежьте крупными кубиками по 25–30 г, лук – полукольцами. Смешайте мясо с луком, белым винным уксусом, добавьте лавровый лист, соль, черный и душистый перец, перемешайте и оставьте мариноваться в глиняной посуде минимум на сутки.
- 2** Маринованное мясо нанижите на шампуры и обжаривайте на углях около 20 минут, периодически переворачивая и смазывая топленым маслом.

ГОРЫ МОРЕ



СКОЛЬКО СЕБЯ ПОМНЮ, позднюю весну и лето родители «разбивали» на две части: жаркие месяцы мы проводили в прохладных горах, в Бакуриани, а потом большой детский табор вывозили на море. Я как завороженная смотрела на горы, густую зелень лугов и цветущие деревья. В небе, на вершинах пятидесятитысячников, виден снег, словно рассыпанная на пиках сахарная пудра.

В ГОРАХ ГРУЗИИ три знаменитых горнолыжных курорта. Гудаури расположен на высоте более 2 км в самом центре великого Кавказа. Здесь любят кататься экстремалы, но и начинающим любителям спорта тут рады. А мы приезжаем просто попить кофе на террасе с видом на волшебный Казбек. Еще любим вместе

с оравой детей поплавать в бассейне с невероятным видом на горы. Только представьте: вы плаваете, а вокруг горы и шапки облаков. Охватывает невероятное чувство, что вот и все – вы уже на небе. **Мой любимый Бакуриани** расположился на высоте 1700 м над уровнем моря. На курорте с 200-летней историей наслаждаюсь чистейшим воздухом с ароматом хвойных лесов. Детьми мы бежали в лес и срезали там смолу. Получалась фиолетовая жевательная резинка, от которой мы были без ума. Третий курорт – *Местия* – находится в Сванетии, это полтора часа на машине от Тбилиси. Уникальная особенность курорта – в том, что он круглогодичный. Здесь открываются сумасшедшие виды на ледники Шхары,

Лардаад и Чаалди и на озеро Корулди. **ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛЮБИТЕЛЬ** горнолыжного спорта, как я, не волнуйтесь: для вас найдется много чего интересного – рафтинг, скалолазание, прогулки. Очень советую посмотреть пещерный город Уплисхиче («Крепость владыки», или «Крепость Бога») в 10 км от Гори, на берегу Куры. Дети будут в восторге от возможности полазить по гладким серым камням. Лестниц здесь невероятное количество. Как только заберетесь на самую высокую точку, отдышавшись, посмотрите по сторонам и постарайтесь вобрать в себя каждую частичку захватывающего вида на долину, внизу которой бежит изумрудная река, а вдалеке пасутся овечки.



В Аджарии на волшебном побережье раскинулось множество пляжей и курортов – в Кобулет, Гонио, Махинджаури и Сарпи – солнце, море, счастье! А на Григолет и Уреки приезжают за порцией здоровья – места славятся своими магнитными лечебными песками. В последнее время город Батуми, столица Аджарии, изменился до неузнаваемости: возмужал и чертовски похорошел. Это современный морской курорт с отелями до неба и выстроенным на европейский манер променадом вдоль прибрежной полосы. В городе действует крупнейший порт, «морские ворота» Грузии. Сюда любят приезжать, словно в Лас-Вегас – чтобы хорошо отдохнуть и поиграть

в казино. Батуми принимает столько зарубежных звезд, что на их концерты съезжается вся Грузия, а летние фестивали джаза проходят с такими аншлагами, что свободные номера в гостиницах найти невозможно. Не думайте, что Батуми хорош только летом! Мы приезжаем сюда на Новый год. Я сбегая от холодной Москвы, мои грузинские родственники – от сырого Тбилиси. Что может быть лучше моря и 17 градусов тепла зимой? Мы проводим праздничные дни в прогулках по берегу, катаемся на велосипедах, которые можно взять напрокат. Всей семьей ходим в ботанический сад, жуем сладкую вату и катаемся на машинках, едим лучшие в мире аджарские хачапури-«лодочки»

в местных кафе. Есть еще два секретных места, которые мы обязательно посещаем: первое, как ни странно, Макдоналдс. Не удивляйтесь! Он построен в виде стеклянной капли, внутри которой выращивают цветы и ароматные травы: это невероятное место. Второе чудо-место – рыбный рынок. Если повезет с уловом, просим рыбу сразу разделать и отправляемся в ресторан, где отдаем повару нашу покупку и через несколько минут наслаждаемся ароматным жареным морским блюдом.

ХОТИТЕ ЯРКО И ЭФФЕКТНО промчаться по морской столице? Арендуйте роскошный кабриолет, наденьте шляпу с широкими полями и летите навстречу ветру, морю и счастью!



Когда-то грузины варили свои каши из итальянского проса, сейчас в ход идет кукуруза. Гоми, эларджи, мчади – все это рецепты на основе кукурузной крупы, именно они оттеняют насыщенные ореховые соусы и пряно-острый вкус закусок на грузинском столе. А главный эксклюзив – хачапури – в особом представлении не нуждается. Вариантов хачапури масса, но смысл один: восхитительная поджаристая корочка и нежная сырная сердцевина.

Блюда из теста и муки

ЧЕМКВА

БЛЮДО, ПРИШЕДШЕЕ В КУЛИНАРИЮ ИЗ ЗАПАДНОЙ ГРУЗИИ И ЗАНЯВШЕЕ В НЕЙ ПРОЧНОЕ МЕСТО ИЗ-ЗА ПРОСТОТЫ, СЫТНОСТИ, НАСЫЩЕННОСТИ И НЕЖНОСТИ. ЭТОТ РЕЦЕПТ СТОИТ В ОДНОМ РЯДУ С ГОМИ И ЭЛАРДЖИ: ОНИ ВЕСЬМА ПОХОЖИ В ПРИГОТОВЛЕНИИ, ЛИШЬ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО РАЗЛИЧАЯСЬ В ИНГРЕДИЕНТАХ И СПОСОБАХ ВАРКИ.

500 Г
имеретинского сыра
750 МЛ молока
2-2,5 СТАКАНА
кукурузной муки

порции: 4-6

калорийность:
170 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 10 МИН

приготовление:
30 МИН

детский

- 1 Сыр натрите на крупной терке. Доведите молоко до кипения, всыпьте сыр и варите примерно 5 минут, постоянно помешивая и растирая, чтобы не было комков.
- 2 Затем аккуратно всыпьте просеянную кукурузную муку и продолжайте варить на умеренном огне до консистенции густой каши, не забывая помешивать. К столу подавайте в горячем виде.

совет

Если сыр недостаточно соленый, можно добавить соль по вкусу. Но если чемква подается, например, к бажи, то в нее не стоит добавлять соль, так как этот ореховый соус и без того достаточно соленый и острый. Чемкву, как правило, подают горячей. Если остыла, разогрейте ее на сковороде на сливочном масле.





ГОМИ

ЭЛЕМЕНТАРНОЕ ПОСТНОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВАРИАНТЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ВО ВСЕМ МИРЕ. БЛИЖАЙШИЕ АНАЛОГИ – ПОСТНАЯ КАША, МАМААЛЫГА, ПОЛЕНТА. ЧАСТО ЭТО ПРЕСНОЕ БЛЮДО БЕЗ СОЛИ И СПЕЦИЙ ЗАМЕНЯЕТ ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ ХЛЕБ. ЕГО ПОДАЮТ ОТДЕЛЬНО К ЖАРЕНОЙ И ВАРЕННОЙ КАРТОШКЕ, БУЛЬОНУ, МЯСУ ИЛИ ДЕЛАЮТ «БУТЕРБРОД», ВЫКЛАДЫВАЯ ПОВЕРХ ГОМИ, НАПРИМЕР, ЛОБИО. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО НАЗВАНИЕ БЛЮДА ПРОИЗОШЛО ОТ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ГРУЗИНСКОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ПРОСА, НО СО ВРЕМЕНЕМ В НЕГО СТАЛИ КЛАСТЬ КУКУРУЗНУЮ МУКУ.

2 СТАКАНА
кукурузной муки
грубого помола

4 СТАКАНА воды

порции: **4**

калорийность:
270 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **1**

подготовка: **3 МИН**

приготовление:
20-30 МИН

постный, детский

- 1** Воду доведите до кипения. В кипяток тонкой струйкой всыпьте кукурузную муку, постоянно мешая, чтобы не было комков. Получившуюся смесь поставьте на огонь и варите, тщательно мешая и растирая комки о стенки кастрюли. Во время варки муку нельзя добавлять ни в коем случае, иначе не добиться однородной текстуры. Когда вся жидкость выкипит, а гоми загустеет и потеряет вкус сырой муки, варку прекратите. Или подлейте еще немного воды, если каша не готова. Каша должна получиться густой, очень крутой консистенции, но без комков.
- 2** Горячую гоми выложите на тарелки и подавайте к сациви, харчо, лобио и т. д.



ОТКРЫТЫЙ СЫРНЫЙ ПИРОГ ПО-АДЖАРСКИ

порции: 6

подготовка: 30 МИН
(+ 1,5 ч, чтобы тесто
подошло),

приготовление:
30 МИН

для теста:

1 СТ. Л. сахара

1/2 Ч. Л. соли

100 МЛ молока

20 Г свежих дрожжей

500 Г муки

150 МЛ воды

1 яйцо

Растительное масло

для начинки:

300 Г адыгейского сыра

150 Г сулугуни

100 Г сливочного масла

100 Г молодого шпината

Соль, перец

- 1 Для теста разведите сахар и соль в теплом молоке, добавьте раскрошенные дрожжи и перемешайте. Муку просейте в миску, сделайте в центре углубление и влейте в него воду, яйцо, дрожжевую смесь.
Все перемешайте.
- 2 Переложите тесто на рабочую поверхность, смажьте руки растительным маслом. Вымешивайте тесто, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Оно должно получиться нежным и шелковистым на ощупь. Сформируйте из теста шар, переложите его в миску, накройте салфеткой и поставьте в теплое место на 1,5–2 часа. Тесто должно увеличиться в объеме вдвое.
- 3 Адыгейский сыр и сулугуни натрите на терке. Соедините с растопленным сливочным маслом и шпинатом. Все перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.
- 4 Пласт теста раскатайте, выложите в смазанную маслом жаропрочную форму. Заверните края лепешки к центру, чтобы сформировать бортики. Выложите в центр пирога начинку, равномерно распределите.
- 5 Отправьте пирог в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.



ПИРОГ С ТАРХУНОМ

ЭТОТ ПИРОГ ПЕКУТ В ГРУЗИИ С ДАВНИХ ВРЕМЕН. ПОХОЖАЯ ВЫПЕЧКА ЕСТЬ И В ДРУГИХ КУХНЯХ – И КАВКАЗСКИХ, И РУССКОЙ, НО ГРУЗИНСКАЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ТЕСТОМ – ОНО ЗДЕСЬ НЕ ДРОЖЖЕВОЕ, НЕ СЛОЕНОЕ И НЕ ПЕСОЧНОЕ, А ЗАМЕШЕННОЕ НА МАЦОНИ.

порции: **6-8**

калорийность:
260 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **30-40 МИН**
(+ 15-20 мин, чтобы
тесто отдохнуло)

приготовление: **30 МИН**

праздничный

для теста:

500 МЛ мацони, сметаны
или кефира

2 яйца

50 Г сливочного или
растительного масла

1 пакетик разрыхлителя
или **1 Ч. Л.** соды,
погашенной уксусом

4-5 СТАКАНОВ муки

1/2 Ч. Л. соли

Желток для смазывания

для начинки:

2-3 больших пучка тархуна
(эстрагона)

1 пучок зеленого лука

3 яйца, сваренных вкрутую

2 СТ. Л. сливочного
или растительного масла

Соль

- 1 Для теста взбейте яйца в пену, добавьте мацони (сметану или кефир), разрыхлитель или соду (погашенную уксусом), соль, растопленное сливочное или растительное масло и перемешайте. Постепенно всыпьте муку и замесите мягкое, не крутое тесто. Накройте пищевой пленкой и дайте отдохнуть 15-20 минут.
- 2 Приготовьте начинку. Нарезьте зеленый лук и припустите его на сковороде со сливочным (растительным) маслом. Оборвите с тархуна (эстрагона) листочки и верхнюю нежную часть стебля, остальное выбросите. Крупно нарежьте, отправьте в сковороду к луку и прогревайте 2 минуты. Остудите. Яйца нарежьте и смешайте с остывшей начинкой. Посолите.

совет

Начинку можно приготовить из другой зелени, например петрушки с укропом или ботвы молодой свеклы, а также с яйцом и луком, шпинатом и сыром.

- 3 Тесто разделите на две части. Одну равномерно распределите по глубокому противню, смазанному маслом, так, чтобы края слегка свешивались (можно сделать это руками, смазанными маслом). На тесто выложите начинку. Вторую часть теста раскатайте, накройте начинку и защипните края. Смажьте желтком и выпекайте в разогретой до 200 °С духовке около 15 минут.



ХАЧАПУРИ МЕГРУЛИ

ЗАКРЫТЫЕ МЕГРЕЛЬСКИЕ ХАЧАПУРИ ОБЫЧНО ВЫПЕКАЮТ НА УГЛЯХ ИЛИ В ПЕЧКЕ ТОНЭ. ЭТО ПРИДАЕТ ИМ ОСОБЕННЫЙ ВКУС – С ДЫМКОМ.

порции: **6-8**

калорийность:
410 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **30 МИН**
(+ 2 ч, чтобы тесто подошло)

приготовление:
20 МИН
детский

для теста:

3 СТАКАНА муки

50 Г сливочного масла

250 МЛ молока

1 Ч. Л. сухих дрожжей

1 яйцо

2 СТ. Л. растительного масла

1/2 Ч. Л. соли

Растительное масло,
чтобы смазать противень

для начинки:

300 Г сулугуни

50 Г сливочного масла

2 яйца

- 1 Растворите дрожжи в теплом молоке. Муку просейте горкой на рабочую поверхность, сделайте углубление и введите туда дрожжи с молоком и остальные ингредиенты для теста. Вымешивайте, пока масса не будет гладкой и не начнет отставать от рук. Выложите тесто в большую миску и оставьте подходить в теплом месте на 1,5–2 часа. Через 40 минут тесто обомните, чтобы оно хорошо насыщалось кислородом. Тесто должно увеличиться в размере вдвое.
- 2 Тем временем приготовьте начинку. Нарежьте сыр небольшими тонкими кусочками, если он слишком соленый – подержите его 1–1,5 часа в холодной воде. Затем хорошенько разомните толкушкой, добавьте яйца и размягченное сливочное масло.
- 3 Готовое тесто раскатайте в круг и выложите на него чуть больше половины начинки. Закройте тесто, соединив края мешочком, и раскатайте в круг еще раз. Выложите сверху оставшуюся начинку, снова соедините края и еще раз раскатайте.
- 4 Выложите хачапури на смазанный растительным маслом противень и выпекайте в разогретой до 230 °С духовке 7–8 минут, затем переверните и оставьте в духовке еще на 7–8 минут. Подавайте горячим со сладким чаем или вместо хлеба к обеду.



КУБДАРИ

КУБДАРИ ПРИДУМАЛИ В ГОРНОЙ СВАНЕТИИ. ЭТОТ ЗАКРЫТЫЙ ПИРОГ ОЧЕНЬ ПОХОЖ НА ХАЧАПУРИ, ТОЛЬКО В НАЧИНКУ ИДЕТ НЕ СЫР, А МЯСО. ОБЫЧНО СТОПКУ ТАКИХ ПИРОГОВ-ЛЕПЕШЕК БРАЛИ С СОБОЙ ПАСТУХИ, ОТПРАВЛЯВШИЕСЯ НА ДАЛЬНИЕ ПАСТБИЩА. РАЗЖЕЧЬ КОСТЕР И РАЗОГРЕТЬ АППЕТИТНЫЕ ДОМАШНИЕ ПРИПАСЫ – ДЕЛО ПЯТИ МИНУТ.

порции: **4**

калорийность:
370 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **1 Ч** (+ 2,5 ч,
чтобы тесто подошло)

приготовление:
30-40 МИН

для теста:

500 Г муки

250 МЛ мацони, йогурта или простокваши

1/2 СТАКАНА молока, **1** яйцо

50 Г сливочного масла

50 МЛ подсолнечного масла

1 Ч. Л. с горкой сухих дрожжей

Щепотка сахара, **С**оль

Сливочное масло, чтобы смазать противень и готовый пирог

для начинки:

600 Г мякоти телятины или молодой баранины

1/2 луковицы, **П**учок свежей кинзы

50 МЛ белого сухого вина

1-2 зубчика чеснока, **5 Г** хмели-сунели

Соль, перец

- 1** Молоко слегка подогрейте (чуть выше комнатной температуры). Добавьте щепотку сахара, дрожжи, немного подсолнечного масла, присыпьте мукой и поставьте в теплое место минут на 15. Тем временем растопите сливочное масло, пусть слегка остынет. Когда дрожжи вспенятся, добавьте мацони (йогурт или простоквашу), примерно 2/3 просеянной муки, яйцо, хорошенько перемешайте и начинайте вымешивать тесто. По мере надобности подсыпайте муки и, вылив на ладонь немного подсолнечного масла, обмазывайте им тесто. Хорошо вымешенное тесто должно стать гладким и не прилипать к рукам. Скатайте тесто в шар, выложите в миску, присыпьте мукой, накройте пленкой или полотенцем и поставьте подходить в теплое место примерно на 1 час. Поднявшееся тесто снова замесите и оставьте подходить еще на 1,5 часа.
- 2** Займитесь начинкой: телятину (баранину) порубите (или пропустите через мясорубку), добавьте мелко нарезанные лук и чеснок, хмели-сунели, рубленую кинзу, влейте белое вино, посолите, поперчите.
- 3** Разделите тесто на несколько частей (примерно 200 г каждая), раскатайте в круги толщиной 5 мм. В центр каждого круга выложите в один слой начинку, соберите края в мешочек, защипните. Слегка раскатайте или приплюсните руками тесто в лепешку, в центре сделайте отверстие, чтобы дать выход пару.
- 4** Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите кубдари на смазанный маслом противень и отправьте в духовку минут на 20. Когда тесто хорошо зарумянится, переложите готовые пироги на доску, накройте льняным полотенцем и дайте отдохнуть 10 минут. Затем смажьте растопленным сливочным маслом и подавайте.



ЛОБИАНИ

ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ХАЧАПУРИ, НО В КАЧЕСТВЕ НАЧИНКИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НЕ СЫР, А ФАСОЛЬ. ПО ЭТОМУ РЕЦЕПТУ ЛОБИАНИ ВЫПЕКАЮТ НА ЗАПАДЕ ГРУЗИИ – В РАЧИ. ЛОБИАНИ БЫВАЕТ В ВИДЕ БОЛЬШОГО СЕМЕЙНОГО ПИРОГА ИЛИ В ВИДЕ МАЛЕНЬКИХ ПИРОЖКОВ НА ОДИН УКУС. ЕСЛИ ЗАМЕШИВАТЬ ТЕСТО НЕ НА МАЦОНИ, А НА ВОДЕ, ПОЛУЧИТСЯ СЫТНОЕ ПОСТНОЕ БЛЮДО.

порции: **6-8**

калорийность:
390 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **1 Ч**
(+ 6–8 ч на замачивание
фасоли)

приготовление: **30-40 МИН**

детский

для теста:

2 СТАКАНА мацони, простокваши
или кефира

2 яйца

около **3 СТАКАНОВ** муки

Растительное масло, чтобы смазать
противень

Кусочек сливочного масла, чтобы
смазать пирог

Соль на кончике ножа

для начинки:

450 Г красной фасоли

2 СТ. Л. свиного жира для жарки

3-4 средние луковицы

1 Ч. Л. семян кинзы

Соль, перец

- 1** Фасоль на 6–8 часов замочите в холодной воде. Затем воду слейте, фасоль переложите в кастрюлю, залейте свежей водой и доведите до кипения. Подержите на огне еще пару минут, потом воду слейте. Снова залейте фасоль водой и варите, пока она не станет такой мягкой, что ее можно протереть через сито.
- 2** Тем временем лук мелко нарежьте и подрумяньте на свином жире. Семена кинзы разотрите в ступке. Готовую фасоль, слив воду, протрите через сито (или измельчите в блендере). Добавьте в эту массу лук, семена кинзы, посолите, поперчите. Выложите фасоль в сковороду и держите на слабом огне минут 5.
- 3** Замесите не очень крутое тесто из мацони (кефира или простокваши), соли, яиц и муки. Раскатайте тесто в тонкую лепешку, в центр выложите начинку, края теста соберите в мешочек и защипните. Слегка приплюсните пирог руками, чтобы придать ему форму толстой лепешки.
- 4** Разогрейте духовку до 180 °С. Уложите лобиани швом вниз и выпекайте до румяной корочки минут 30–40. Хотя иногда этот пирог выпекают на сковороде под крышкой. Готовый лобиани смажьте сливочным маслом и подавайте горячим. Остывший можно разогреть.



МЧАДИ

ЭТО ЛЕПЕШКА ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ. НАСТОЯЩИЕ МЧАДИ ВЫПЕКАЮТ В ГЛИНЯНЫХ СКОВОРОДАХ КЕЦИ, НО ЗА НЕИМЕНИЕМ ИХ В ГОРОДСКИХ УСЛОВИЯХ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДУХОВОЙ ШКАФ ИЛИ ОБЫЧНУЮ СКОВОРОДУ. ПРЕСНЫЕ ЛЕПЕШКИ ПОДАЮТ К СТОЛУ КАК ТЕПЛЫМИ, ТАК И ХОЛОДНЫМИ, ГОТОВЯТ ИХ И С НАЧИНКОЙ, ОБЫЧНО ФАСОЛЕВОЙ ИЛИ СЫРНОЙ.

3 СТАКАНА
кукурузной белой
муки мелкого
помола

2 СТАКАНА ВОДЫ

порции: **4-6**

калорийность:
220 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **1**

подготовка: **10 МИН**

приготовление:
20-30 МИН

постный, детский

совет

Воду можно заменить молоком или минеральной водой, а жарить на подсолнечном масле. Прежде чем перевернуть мчади, убедитесь, что верхняя корочка подсохла. В деревнях готовые лепешки заворачивают в полотенце и оставляют на несколько минут – хрустящей корочки не будет, но мчади пропарятся и настоятся. Едят лепешки, отламывая по кусочку руками, часто вприкуску с сулгуни или любым другим грузинским сыром.

- 1** Муку просейте горкой, влейте почти горячую воду и замесите тесто. Оно должно получиться влажным, но не жидким.
- 2** Скатайте шарики примерно одинаковой величины, затем расплющите их, как котлеты. Либо раскатайте тесто в одну большую лепешку.
- 3** Выпекайте на сухой, хорошо разогретой чугунной сковороде под крышкой на умеренном огне сначала с одной стороны, затем переверните.



ЭЛАРДЖИ

БОЛЕЕ СЫТНАЯ ВАРИАЦИЯ НА ОСНОВЕ ГОМИ –
В НЕЕ ДОБАВЛЯЕТСЯ СЫР. ПОДАЕТСЯ
КАК САМОДОСТАТОЧНОЕ БЛЮДО.

порции: **4-6**

калорийность:
310 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **1**

подготовка: **30 МИН**

приготовление:
30-40 МИН

детский

2 СТАКАНА

кукурузной муки
грубого помола

4 СТАКАНА воды

300-400 Г сулугуни
или имеретинского
сыра

- 1** Приготовьте гоми (см. рецепт «Гоми»). Сыр нарежьте произвольными мелкими кусками и добавьте в горячую кашу. Можно использовать как несоленый имеретинский сыр, так и обычный или копченый сулугуни, а можно все вместе – тогда вкус получится с легкой копченостью.
- 2** Снова поставьте кастрюлю на огонь и, помешивая, варите 30–40 минут, пока сыр полностью не растворится.
Подавайте горячей.



АЧМА

СЫТНОЕ И ВКУСНОЕ БЛЮДО С СЫРОМ –
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА ТЕМУ ХАЧАПУРИ, ХОТЯ
ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЕЕ СЛОЖНОЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ.

ПО СУЩЕСТВУ, ЭТО ОБЫЧНОЕ ПЕЛЬМЕННОЕ
ТЕСТО, ПРОСЛОЕННОЕ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ
СЫРА ИЛИ СМЕСЬЮ РАЗНЫХ СОРТОВ СЫРА, ЧТО
ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ. ЧЕМ ТОНЬШЕ ПЛАСТЫ ТЕСТА,
ТЕМ ВКУСНЕЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ВЫПЕЧКА.

порции: **6-8**

калорийность:
380 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **3**

подготовка: **40 МИН**

приготовление: **1 Ч**

детский

совет

*В качестве эксперимента
попробуйте использовать
готовые листы
лазаны. Сыром можно
перекладывать каждый
слой.*

для теста:

1 КГ пшеничной муки

5 яиц

1 СТАКАН воды

Соль

для начинки:

1 КГ сулугуни

300-500 Г
растопленного
сливочного масла

200 Г сметаны

- 1 Замесите крутое тесто: смешайте муку с щепоткой соли и яйцами, добавьте воду, как следует вымесите тесто и не жалея сил отбейте его о стол. Разделите тесто на 6–8 частей. Одна часть должна быть больше других. Оставьте на 10–20 минут.
- 2 Сыр натрите на терке и смешайте с частью растопленного масла и сметаной.
- 3 Самую большую часть теста тонко раскатайте по размеру противня с высокими бортами, учитывая, что тесто должно с них чуть свешиваться. Уложите в смазанный маслом противень и полейте частью растопленного масла.
- 4 Оставшиеся части теста раскатайте так же тонко, один пласт оставьте, остальные по очереди окуните сперва в кипящую воду на 1–2 минуты, а затем обдайте холодной водой. Промокните полотенцем от лишней воды.
- 5 На основу выложите три отваренных пласта теста, каждый слой поливая маслом. Сверху поместите часть сырной начинки, затем снова три пласта теста, смазанные маслом, на них оставшуюся начинку. Загните края теста и накройте оставшимся сырным пластом. Разрежьте острым ножом на порции, полейте оставшимся маслом и выпекайте в духовке 1 час до золотистой корочки при 180 °С.

МУЗЫКА



Уж не знаю, как так устроена грузинская ДНК, но мы рождаемся с идеальным слухом, ведь музыка – способ выразить всю свою любовь, которая переполняет, – к людям и жизни. Говорят, что грузины даже в битву шли с песнями и танцами. Между прочим, знаменитое грузинское многоголосье признано ЮНЕСКО шедевром мировой полифонии. Лучше всего в Грузии поют мужчины. Вообще, типичная грузинская песня – это трехголосное мужское пение а капелла.

В Грузии поют все. Повода для этого не надо: достаточно лишь хорошего настроения или, напротив, печали – и вот уже полилась песня. Я, например, хожу в магазин рядом с моим

домом в Тбилиси, где из подсобного помещения часто доносится невероятный мужской голос. Первый раз его услышав, я заглянула внутрь и увидела местного продавца, который разбирал по коробкам картошку и пел. Песня звучала так, что я забыла, зачем пришла. **Грузия** маленькая страна, но в ней много места для различных регионов – а значит, и отличий. Они видны во всем: в наречиях, диалектах, внешности, еде и музыке. Например, кахетинские мелодии звучат как речитатив; в Рачхе и Ахаре мужчины аккомпанируют себе с помощью инструмента, который можно назвать волынкой; сванские напевы вам покажутся довольно резкими по звучанию, но не менее красивыми.

Про церковные хоры, я вообще молчу. Услышав их, застывают со слезами на глазах даже самые стойкие путешественники – видела сама не раз. **Знаменитые** грузинские ансамбли владеют искусством не только пения, но и танцев. Если вам повезет попасть на выступление ансамблей «Рустави», «Сушишвили» или «Эрисиони», вы поймете, что такое настоящая грузинская музыка. Грузинские танцы – потрясающее действо: резкие движения, невероятный ритм и красивые костюмы. Можно сказать, это целая вселенная – так они сложны и разнообразны. **Грузины** говорят, что для того, чтобы танцевать грузинский танец, надо родиться грузином. Ведь страсти и темпераменту,



которые бушуют в душе, нельзя научиться в студии.

Как выглядит грузинский танец? Он – целая картина нашей жизни, характеров и привычек, написанная разными красками. Женщины в танце двигаются грациозно, маленькими шажками, а мужчины демонстрируют свою мужественность и отвагу через резкие движения, высокие прыжки и пируэты. Я помню, мне было лет пять, когда в московском детском саду решили поставить праздник в стиле республик СССР. Естественно, мне достался грузинский танец. **Я и мой юный ПАРТНЕР** танцевали один из самых популярных танцев – картули. Это очень романтичный танец о любви мужчины

и женщины. Мы показали нашей взыскательной публике (родители буквально рыдали от умиления), как маленький джигит выражал свою любовь и уважение к даме сердца, а я, скользя по полу, словно лебедь, и скромно опустив глаза, принимала его трогательные ухаживания, но в то же время оставалась скромной и нерешительной. Для этого случая бабушка сшила мне красивое кружевное национальное платье. Оно было стянуто в талии, а спереди был роскошный разрез. Прическу мне сделали по всем правилам: две тугие длинные косы с прямым пробором, которые стянули волосы так, что я улыбалась без перерыва. Еще голову украшала маленькая шапочка – мчака –

с нежной вуалью. **Мой ПАРТНЕР АРТУР** был одет в знаменитую чоху и, конечно, с кинжалом на поясе. Мы волновались, но справились на ура: грузинский темперамент нас не подвел.

МНЕ КАЖЕТСЯ, что в мире нет пляски красивее лезгинки – танца, в котором движения говорят о чувствах ярче любых слов.

В ТЕАТРЕ в любом городе мира я мысленно смотрю на сцену, и глаза разбегаются: передо мной проходит череда грузинских танцев, увидев которые однажды, не забудешь уже никогда: военный хоруми, горский ханжрули, знаменитый танец с кинжалами ханджури и долгий, но красивый хевсурский. Все, не могу усидеть на месте, ноги тянут в пляс!



Как водится, между кухнями народов, проживших бок о бок не один век, существует масса кулинарных параллелей.

Но у этих интернациональных десертов есть свои региональные секреты. Настоящую кадую или назуки, вкус которых мы помним еще со времен советского детства, сегодня днем с огнем не сыщешь. Так что если у вас нет грузинской бабушки, исправно присылающей посылки со «сладеньким», придется осваивать эти рецепты самим.

сладости

КОПЕШИЯ

ТЫКВА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ
ПО-МЕГРЕЛЬСКИ. ПОЛЕЗНОЕ, ПИТАТЕЛЬНОЕ БЛЮДО,
СДОБРЕННОЕ ВАРЕНЬЕМ ИЗ ЧЕРЕШНИ ИЛИ ГРЕЦКИХ
ОРЕХОВ – ЧУДЕСНЕЙШИМ ИЗОБРЕТЕНИЕМ ПРЕДКОВ,
ЗНАВШИХ ТОЛК В ИДЕАЛЬНЫХ ВКУСОВЫХ
СОЧЕТАНИЯХ.

1 КГ сладкой
мускатной тыквы

Варенье или мед
для подачи

порции: **4**

калорийность:

193 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **20 МИН**

приготовление:

15 МИН

постный, детский

- 1 Тыкву разрежьте на крупные куски, очистите от семян и корки и приготовьте в пароварке. Или поместите в специальную кастрюлю для готовки на пару и поставьте на средний огонь. Через 15 минут тыква готова.
- 2 Подавайте тыкву к столу с любимым вареньем или медом.

совет

Паровую тыкву можно подать и как закуску, капнув орехового масла и щедро поперчив.





ЧУРЧХЕЛА

РТВЕЛИ – ВРЕМЯ СБОРА ВИНОГРАДА – ДЛЯ ГРУЗИИ ПРАЗДНИК НАЦИОНАЛЬНОГО МАСШТАБА. ОСОБЕННО РАДУЮТСЯ ДЕТИ, ВЕДЬ ИМЕННО В ЭТУ ПОРУ ГОТОВЯТ ЗНАМЕНИТЫЕ ЛАКОМСТВА – ПЕЛАМУШИ И ЧУРЧХЕЛУ. В РАЗНЫХ ОБЛАСТЯХ ГРУЗИИ ЧУРЧХЕЛУ НАПОЛНЯЮТ РАЗНЫМИ ВКУСНОСТЯМИ: ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, МИНДАЛЕМ, ИЗЮМОМ, КУРАГОЙ, ФУНДУКОМ. ГЛАВНОЕ – УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ НИХ СЛАДКУЮ ОБОЛОЧКУ, ТЯНУЧКУ-ТАТАРУ ИЗ ВИНОГРАДНОГО СОКА.

1 л натурального
виноградного сока

12 кг пшеничной
муки

500 г сахара

1 кг грецких орехов

порции: **10 ШТ.**

калорийность:
110 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **3**

подготовка: **2-3 Ч**
(+ 2-3 ч, чтобы дать
соку подсохнуть)

приготовление: **1 Ч**
(+ 15-17 суток
на выдержку)

постный, детский

совет

*Есть это лакомство
можно и сразу, как
только сок подсохнет.*

*Но традиционно
чурчхелу достают уже
к новогоднему столу.*

- 1 На хлопчатобумажную нить длиной примерно 20 см с петелькой на одном конце нанижите, как бусины, орехи. Шаг между ними должен составлять 1,5–2 см.
- 2 Виноградный сок вылейте в большую кастрюлю, поставьте на слабый огонь и варите 2–3 часа, снимая пену. Затем дайте ему остыть до комфортной для рук температуры. Всыпьте в теплый сок просеянную муку и тщательно размешайте, руками растирая комки, до однородной массы. Добавьте сахар.
- 3 Вновь поставьте кастрюлю с соком на огонь и, постоянно помешивая ложкой, уварите его на четверть объема. Полученная масса называется татару.
- 4 Окуните в горячую татару орехи на нитке и сразу же выньте. Повторите процедуру 2–3 раза. Дайте загустевшему соку немного стечь с орехов. Подвесьте чурчхелу за нитку и дайте просохнуть 2–3 часа, потом снова окуните в татару.
- 5 В идеале «орехи на нитке» нужно оставить сушиться на солнце на 15–17 суток. Если же погода вас подвела, сушите их в помещении или разогретой до 100 °С духовке в течение нескольких часов. Важно не передержать: масса должна перестать липнуть к рукам, но оставаться мягкой.
- 6 Готовые сладости заверните в ткань и оставьте на 2–3 месяца в сухом месте при постоянной умеренной температуре (только не в холодильнике). Если процесс прошел правильно, на поверхности появится тончайший белый сахарный налет.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

1 КГ черешни
(в идеале – белой)

1 КГ сахара

1/2 СТАКАНА воды

Ваниль по вкусу

ГРУЗИНСКИЕ ХОЗЯЙКИ ВАРЯТ ВАРЕНЬЕ ИЗ ИНЖИРА, ЛЕПЕСТКОВ РОЗ, НЕДОЗРЕЛЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, КОРОК АРБУЗА. НО СРЕДИ ЭТОГО ЭКЗОТИЧЕСКОГО СПИСКА ЕСТЬ И БОЛЕЕ ПРИВЫЧНЫЕ НАШЕМУ СЕВЕРНОМУ ВКУСУ ЯГОДЫ – ВИШНЯ, МАЛИНА, СМОРОДИНА, ЧЕРЕШНЯ. ЕСЛИ ВАМ УДАТСЯ НАЙТИ БЕЛУЮ МЕДОВУЮ ЧЕРЕШНЮ, ПОЛУЧИТСЯ НАСТОЯЩАЯ ГРУЗИНСКАЯ СЛАДОСТЬ. НО И С МЕНЕЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОЙ КРАСНОЙ РЕЗУЛЬТАТ ВАС НЕ РАЗОЧАРУЕТ.

порции: **2 БАНКИ**
ПО 500 МЛ

калорийность:
370 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **30 МИН**

приготовление: **3 Ч**

постный, детский

совет

Варенье можно приготовить и без воды. Для этого ягоды выкладывают в таз слоями, пересытая сахаром. На очень слабом огне прогревают и осторожно варят, дав образоваться соку. Дальше по рецепту. Важно не переварить, иначе черешня приобретет коричневый оттенок и горький привкус. Чтобы сохранить цвет и предотвратить засахаривание, добавьте 1/4–1/2 ч. л. лимонной кислоты на 1 кг сахара.

- 1 Ягоды спелой белой черешни переберите, вымойте под проточной водой и выньте косточки.
- 2 В таз для варенья всыпьте сахар, залейте его водой и сварите сироп.
- 3 Затем положите ягоды и встряхните таз, чтобы перемешать их с сиропом, но не повредить. Варите примерно 2–2,5 часа на медленном огне. Не забывайте снимать пену. Если у вас есть стручок ванили, то положите его в таз с вареньем в начале варки. Если используете ванилин в порошке или кристаллах – тогда в конце. Варенье готово, когда капля сиропа, вылитая на блюдце, не растекается, а сохраняет форму. Разлейте варенье по стерилизованным банкам, дайте остыть и накройте бумажными крышечками или укупорьте.



КАДА

ТЕСТО ДЛЯ ДОМАШНЕГО СЛОЕНОГО ПЕЧЕНЬЯ ИНОГДА ЗАМЕШИВАЮТ НА МАЦОНИ – ТАК ОНО ПОЛУЧАЕТСЯ БОЛЕЕ ЛЕГКИМ, С ТВОРОЖНЫМ ПРИВКУСОМ, НО МОЖНО ДОБАВИТЬ ПРОСТОКВАШУ ИЛИ ПРОСТО ВОДУ. А НАЧИНКА ВЕЗДЕ ОДИНАКОВАЯ – МУКА, ПЕРЕЖАРЕННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ. ТРАДИЦИОННО КАДУ ВЫПЕКАЮТ В ФОРМЕ УЛИТОК, РУЛЕТИКОВ ИЛИ КОЛЕЧЕК.

порции: **2-4**

калорийность:
410 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: **2**

подготовка: **30 МИН**
(+ 30–40 мин, чтобы
тесто отдохнуло)

приготовление: **1 Ч**
праздничный, детский

для теста:

15 СТАКАНА муки (около 200 г) + еще немного, чтобы присыпать противень

100 Г сливочного масла

1/2 СТАКАНА воды

1/2 яйца и **3 Ч. Л.** молока для смазывания теста

Соль на кончике ножа

для начинки:

3 СТ. Л. муки

100 Г топленого сливочного масла

1 СТАКАН сахара

- 1** Муку просейте горкой, сделайте в середине углубление и влейте воду с солью. Быстро замесите тесто и скатайте его в шар. Раскатайте шар в пласт толщиной 1 см, обильно смажьте сливочным маслом, сложите тесто вчетверо и дайте постоять в холодильнике минут 10. Затем снова раскатайте, сложите вчетверо и опять оставьте в холодильнике минут на 10. Повторите то же самое 2–3 раза.
- 2** Пока тесто будет отдыхать, приготовьте начинку: всыпьте в сковороду муку, обжарьте ее, помешивая, до розоватого оттенка, затем добавьте масло и еще слегка поджарьте. Снимите с огня, сразу же всыпьте в муку сахар, тщательно перемешайте и охладите.
- 3** Разогрейте духовку до 160 °С. Готовое тесто разделите на две части. Каждую раскатайте в пласт толщиной примерно 1 см. На каждый пласт ровным слоем выложите половину начинки и аккуратно скатайте в длинный, достаточно плотный рулет. Сверните каждый рулет улиткой. Сверху смажьте яйцом, взбитым с молоком. Выложите улитку на присыпанный мукой противень и выпекайте минут 45–50, пока корочка не станет золотистой. Выньте из духовки и дайте остыть.



ПАХЛАВА С СУХОФРУКТАМИ

ПАХЛАВА – ЗНАМЕНИТАЯ ВОСТОЧНАЯ СЛАДОСТЬ, НО У РАЗНЫХ НАРОДОВ ИМЕЮТСЯ СВОИ ОСОБЕННОСТИ В РЕЦЕПТЕ, ВПЛОТЬ ДО ТОГО, ЧТО И ТЕСТО ГОТОВЯТ ПО-РАЗНОМУ. ОНО МОЖЕТ БЫТЬ ДРОЖЖЕВЫМ, СЛОЕННЫМ, ИЗ РИСОВОЙ МУКИ ИЛИ С ДОБАВЛЕНИЕМ МАНКИ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ПОЛУЧАЕТСЯ НЕВЕРОЯТНО ВКУСНОЕ ЛАКОМСТВО С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ОРЕХОВ, А В ПРЕДСТАВЛЕННОМ РЕЦЕПТЕ ЕЩЕ И С ИЗЮМОМ. ПАХЛАВА – ИЗ ТЕХ БЛЮД, С КОТОРЫМИ МОЖНО ИМПРОВИЗИРОВАТЬ.

500 Г муки
250 Г сливочного
масла

4 яйца, белки
отделить от желтков

250 Г сахара

100 Г молотых
грецких орехов

100 Г изюма
без косточек

250 Г сметаны
или мацони

3 Г разрыхлителя

Щепотка соли

порции: 15–20 ШТ.

калорийность:
350 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 40 МИН
(+ 30 мин подержать
в холодильнике)

приготовление: 1 Ч
праздничный, детский

совет

Представленный рецепт – несколько облегченный вариант пахлавы.

Если хотите приблизиться к оригиналу, минут через 10–15 после начала выпекания полейте надрезы пахлавы растопленным сливочным маслом, а когда пирожное будет готово, пропитайте его медом, разведенным теплой водой или сахарным сиропом.

- 1 В глубокой миске порубите муку, смешанную с разрыхлителем, со сливочным маслом. Добавьте сметану (мацони), 3 желтка, соль и вымесите тесто. Оно должно получиться упругим и жирным. Поставьте в холодильник на 30 минут.
- 2 Тем временем взбейте 4 белка с сахаром, добавьте молотые или толченые в ступке орехи, промытый и высушенный изюм, аккуратно перемешайте.
- 3 Тесто разделите на четыре части. Каждую часть тонко раскатайте, пласты уложите друг на друга, промазывая каждый слой белково-ореховой массой.
- 4 Верхний слой смажьте оставшимся желтком, нарежьте ромбами, в каждый ромбик вдавите по кусочку ореха и поставьте в разогретую до 180–200 °С духовку на 50 минут – 1 час.



КОЗИНАКИ

НИ НОВЫЙ ГОД, НИ РОЖДЕСТВО НЕ ОБОХАДЯТСЯ В ГРУЗИИ БЕЗ ОРЕХОВ В МЕДОВОЙ КАРАМЕЛИ. ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ГРУЗИН ЭТО ВКУС ДЕТСТВА, СОЗДАЮЩИЙ ОЩУЩЕНИЕ ПРАЗДНИКА. ПО СЕМЕЙНЫМ ТРАДИЦИЯМ К ТАИНСТВУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТИХ СЛАДОСТЕЙ ПРИВЛЕКАЮТ ДЕТЕЙ, ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ ПЕРЕДАВАЯ РЕЦЕПТ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ.

1 КГ очищенных грецких орехов

3 СТ. Л. сахарной пудры

500-700 Г меда

порции: 1,7 КГ

калорийность:
290 ККАЛ/100 Г

уровень сложности: 2

подготовка: 30 МИН

приготовление:
30-40 МИН

постный,
праздничный, детский

совет

Чтобы не занимать слишком много места на кухне, выложите козинаки на тарелку в один слой, накройте пергаментной бумагой и далее укладывайте слоями. Готовые козинаки храните под крышкой.

- 1 Очищенные орехи прокалите на сковороде, затем достаточно крупно нарежьте острым ножом.
- 2 Мед влейте в невысокую кастрюлю или таз для варенья и варите на небольшом огне, все время помешивая, иначе он пристанет ко дну и пригорит. Чтобы узнать, готов ли мед, возьмите каплю на пробу – если она не растеклась на блюдце, нужная консистенция достигнута.
- 3 Всыпьте в кипящий мед орехи и, интенсивно помешивая, варите до тех пор, пока не почувствуете характерный аромат жареного (примерно 10–15 минут). В середине варки всыпьте сахарную пудру – тогда козинаки получатся более хрустящими и не будут вязнуть на зубах.
- 4 Выложите полученную массу на деревянную, хорошо смоченную холодной водой доску. Возьмите деревянную скалку и, обильно смочив ее в воде, быстро раскатайте орехово-медовую массу в пласт толщиной 1 см. Разрежьте пласт на ромбы, постоянно смачивая нож в воде. Затем оставьте сохнуть минимум на сутки.

ЧТО НАША ЖИЗНЬ? ПУТЕШЕСТВИЕ!

ОТКРЫВАЙТЕ НОВЫЕ МЕСТА, КОЛЛЕКЦИОНИРУЙТЕ
ВОСПОМИНАНИЯ, ЗАПИСЫВАЙТЕ КУЛИНАРНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ
И ДЕЛИТЕСЬ ИМИ С ДРУЗЬЯМИ



НОВАЯ СЕРИЯ БЛОКНОТОВ
ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ — НЕ НАДО СДАВАТЬ В БАГАЖ!

Кулинарная школа **ХЛЕБ*СОЛЬ**

УРОКИ, КОТОРЫЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПРОПУСКАТЬ

- знаменитая *Школа стейка*
- опыт обращения с продуктами *от профессионалов*
- только полезные *практические знания*
- настроение *вечеринки на кухне*
- *шумные* обеды и ужины
- *незабываемые впечатления*

РЕКЛАМА

Актуальное расписание и запись
на мастер-классы всегда доступны на сайте
www.breadsalt.ru/master-class

Рады ответить на вопросы по телефонам
+7 926 522 78 73, +7 926 523 03 69
или почте kitchen@breadsalt.ru

Вы также можете заказать подарочные сертификаты на посещение Школы с доставкой, организовать свой собственный праздник в Школе «ХлебСоль» или заказать выезд шефа на ваше мероприятие.

Билиходзе, Нино.

Б61 Грузинская кухня : любовь на вкус / Нино Билиходзе. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 128 с. : ил. – (Кулинария. Весь мир на твоей кухне).

В Грузии есть все, чтобы полюбить ее всей душой: мягкий и умеренный климат, чистейший воздух, обилие термальных источников и месторождений целебных грязей, пляжи, ледники, луга и заповедники и, конечно же, знаменитая грузинская кухня! Хачапури, сациви, лобио, мцвади, эларджи – названия этих блюд звучат как музыка, которая навсегда остается в сердце. В книге собраны рецепты любимых хитов грузинской кухни, секреты традиционных соусов, сыров и специй и увлекательная информация об обычаях и традициях этой хлебосольной страны.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-91491-3

© ООО «Хлеб Соль», текст, фото, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВЕСЬ МИР НА ТВОЕЙ КУХНЕ

Билиходзе Нино

**ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ
Любовь на вкус**

Ответственные редакторы *С. Ильичева, Н. Щербаненко*
Автор дизайн-макета *В. Черный*
Фото блюд *Е. Демина, Д. Крупеня*
Редактор *М. Талагаева*
Корректор *Е. Хохлова*

Благодарим Анастасию Ежову за любезно предоставленные фотографии

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 28.09.2016. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-91491-3



В электронном виде юнги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:



один клик до книг

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ



ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

НИНО БИЛИХОДЗЕ, автор книги, журналистка столичного глянца, живущая между Москвой и Тбилиси, дитя любви грузинского мужчины и русской красавицы. Она с детства наизусть знает каждую улочку в Грузии и открывает для друзей секреты: где можно отведать самый сочный хачапури, как приготовить самую сладкую чурчелу и стать своей за большим грузинским столом.

ЗУРАБ ЦЕРЕТЕЛИ, народный художник СССР: «Для меня грузинская кухня — это вкус детства. Бабушка и мама готовили мне мамалыгу, до сих пор это мое любимое блюдо. Сейчас я сам не готовлю, это делают мои домашние, но когда я бывал в этнографических экспедициях в горах, конечно, готовил мясо, шашлык — все, что принято. Грузинскую кухню нужно популяризовать, так как она — залог долголетия. Посмотрите, сколько долгожителей живет в горах Грузии. Горный воздух и грузинские блюда — вот залог долгой, здоровой и счастливой жизни!»

ИЯ НИНИДЗЕ, народная артистка Грузии: «Кухня каждого народа по-своему прекрасна, но грузинская не сравнима ни с чем. Это часть моего народа, его характер, его история. Грузинскими блюдами можно действительно наесться, так как они и вкусные, и сытные, и полезные. Сама я больше всего люблю готовить сациви».

АЧИ ПУРЦЕЛАДЗЕ, участник музыкального телевизионного шоу «Голос»: «Главное достоинство грузинской кухни — разнообразие каждодневных блюд. Обычно в народной кухне 8–10 ходовых кушаний, в Грузии их намного больше, и в каждой области готовят по-своему. Я больше всего и есть, и готовить люблю рачинское лобио. А любимая приправа — это сванская соль, по-грузински она называется сванури марили. С ней любое блюдо — картошка, мясо, яичница — приобретает истинно грузинский вкус».



ISBN 978-5-699-91491-3



9 785699 914913 >