

www

902
A01

2

403-X

А. С. Шовгурова, В. А. Вяткина

КАЛМЫЦКАЯ КУХНЯ

ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ БЛЮДА

Издание 2-е, дополненное



КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

ЭЛИСТА

КАЛМЫЦКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

1986

library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ББК 63. 5 (2Р37)
Ш 78

Рецензент Л. В. Седых
Фото В. С. Мансурова и Н. Б. Бошева

На фронтиспise:
фрагмент иллюстрации Н. Фаворского
к эпосу «Джангар»



I 3404000000—033 57—86
M126(03)—86

© Калмыцкое книжное издательство, 1982.

© Калмыцкое книжное издательство, с изменениями, 1986.

library

<http://kulinarniy.laretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



ПРЕДИСЛОВИЕ

Пища — одна из основных частей материальной культуры. У разных народов в зависимости от природно-климатических факторов, способов ведения хозяйства и особенностей жизни сложилась своя кухня.

Исстари калмыки в основном занимались скотоводством, продукты которого определяли особенности питания народа. В пищу входило мясо всех домашних и некоторых диких животных и птиц. По мере перехода к оседлому образу жизни калмыки стали разводить домашнюю птицу и свиней, мясо которых также вошло в рацион питания. Они приготавливали различные блюда из мяса: его варили, жарили, тушили, добавляя приправы. Калмыкам хорошо была известна анатомия домашних животных, они могли разделать тушу, не разрубая ее, только с помощью ножа. Существовали и различные народные традиции в распределении частей туши между членами семьи и гостями, и особые церемонии подачи и приема мясных блюд. Было известно несколько способов хранения и заготовки мяса впрок: сушка, вяление, копчение, соление. В пищу употребляли субпродукты, жиры, кровь и мозг, обработанные и приготовленные особым способом.

Со временем в калмыцкой кухне сложилось разделение на мясные, молочные, рыбные, мучные блюда.

Молочные продукты, как и мясо, составляли основу повседневного питания. В рацион входило молоко коров, кобыл, овец, коз, верблюдиц. Из коровьего

молока путем специальной переработки получали самые различные продукты. Оригинальность и разнообразие набора продуктов характерны для приволжских и прикаспийских районах. Из рыбы варили уху, ее заготавливали впрок — солили, сушили.

Калмыки издавна готовили и употребляли в пищу мучные блюда, но они не отличались таким разнообразием, как у земледельческих народов. Растительная пища не играла в меню сколько-нибудь заметной роли.

Из напитков самым распространенным был калмыцкий чай. Он являлся в полном смысле слова повседневной пищей для большинства населения. Его употребляли и перед едой и после приема пищи. Сохранилась традиция уважаемого члену семьи, почетному гостю или просто случайно зашедшему путнику в первую очередь подавать чай.

Огромные социально-экономические и культурные преобразования, происшедшие за годы Советской власти в Калмыкии, оказали значительное влияние и на питание, и на структуру народной кухни. С ростом благосостояния и культурного уровня трудящихся заметно повысилась культура питания. Произошли изменения и в кулинарии традиционных национальных блюд, многие приемы и способы приготовления пищи видоизменились. Калмыцкая кухня стала намного богаче и разнообразнее под влиянием кухни русского и других народов нашей страны, а также под влиянием общих тенденций в развитии питания.

В этой книге даны описания традиционных калмыцких блюд, бытующих сейчас с некоторыми изменениями в закладке и приправах, но сохранивших свою специфику. Приводятся также и рецепты блюд, разработанных кулинарами системы общественного питания города Элисты на основе национальных блюд и с применением продуктов, производимых и имеющихся в Калмыкии. Авторы стремились не повторять в своей книге известные рецепты из кулинарных книг.

Большую благодарность авторы выражают народному поэту Калмыцкой АССР К. Э. Эрендженову, доктору исторических наук, профессору У. Э. Эрдниеву и многим другим, оказавшим помощь в подготовке книги к изданию.

Возможно, что у тех, кто будет знакомиться с «Калмыцкой кухней», появятся замечания по ее содержанию и оформлению. Издательство и авторы с признательностью примут все предложения, дополнения, пожелания и учтут их в дальнейшей работе.

САЛАТЫ



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

Все соединяют, добавляют лук, зеленый горошек, заправляют салатной заправкой (перец, уксус, растительное масло). Можно украсить зеленью петрушки, лука.

На 5 порций: картофель — 200 г, морковь — 170 г, лук репчатый — 2 гол., огурцы — 150 г, масло растительное — 1/2 стакана, уксус — 1 столовая ложка, соль, перец — по вкусу.

САЛАТ «ДОМАШНИЙ»

Отварную рыбу без костей, яйца, сваренные вкрутую, нарезают ломтиками, укладывают в посуду, перемешивают, поливают майонезом и сметаной, посыпают зеленью петрушки и лука. Готовый салат можно украсить ломтиками лимона.

Для салата можно использовать филе судака, сома, хека, минтая.

На 5 порций: рыба — 300 г, майонез — 80 г, сметана — 80 г, яйца — 2 шт.

САЛАТ «ЭЛИСТИНСКИЙ»

Вареную нежирную баранину (или мясо сайгака), отварной картофель, вареные яйца, соленые или маринованные огурцы нарезают кубиками, лук — полукольцами, сыр измельчают на терке. Все это заправляют майонезом, по вкусу солят и перемешивают. Укладывают салат горкой в салатник. Сверху украшают ломтиками мяса, дольками вареного яйца, посыпают тертым сыром, зеленью укропа и петрушки.

На 5 порций: баранина или мясо сайгака — 450 г, картофель — 400 г, огурцы — 300 г, яйцо — 5 шт., сыр российский — 200 г, майонез — 1 стакан, лук репчатый — 1 гол., соль и зелень — по вкусу.

Салат «Степной»



Салат «Элистинский»

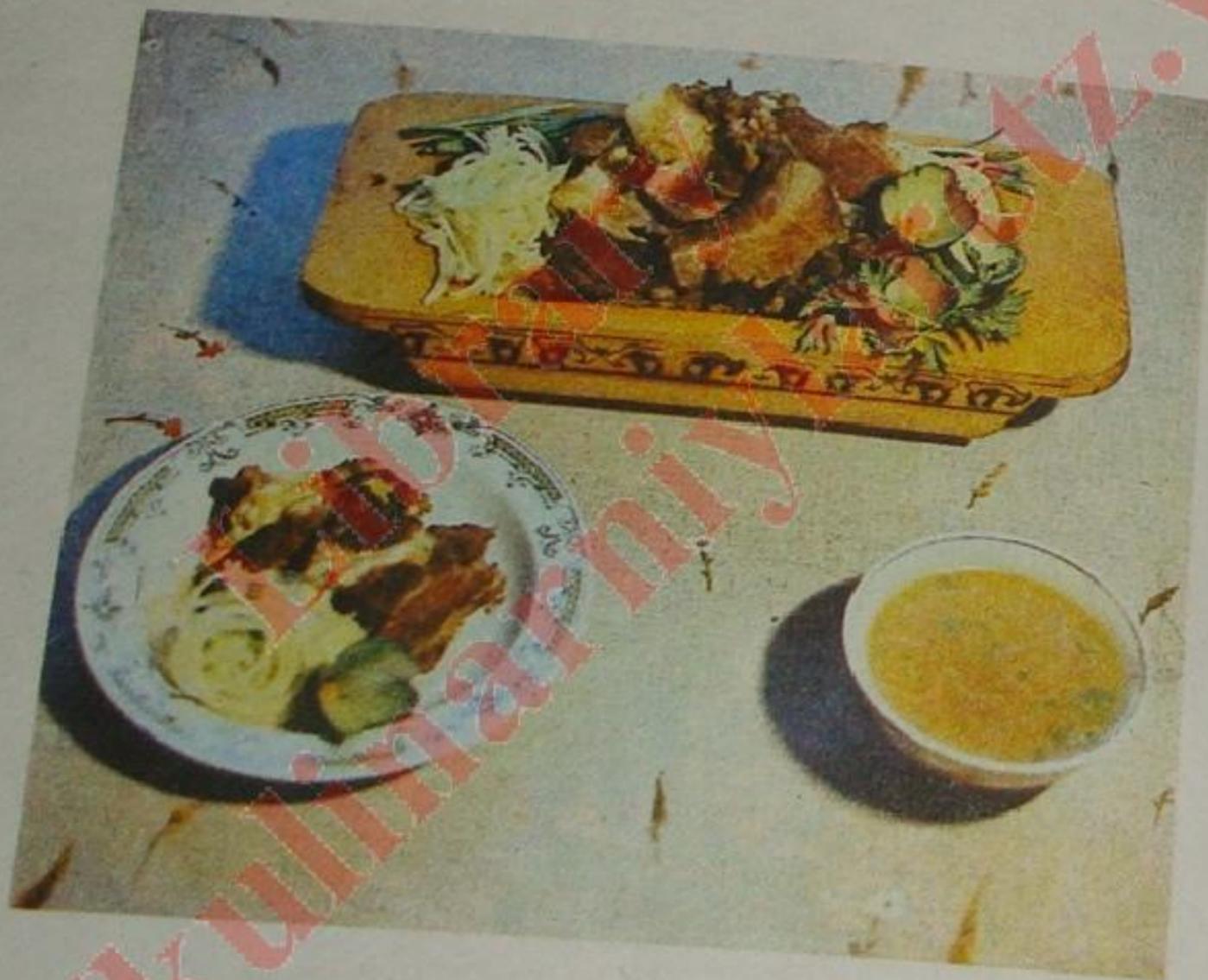


library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

БУДАН (БУДАН)

Мясо моют, нарезают кусочками по 20—25 г, заливают холодной водой и варят до полуготовности, затем добавляют картофель, нарезанный дольками, и лук — полукольцами и варят до готовности. Суп заправляют мукой, разведенной бульоном, и доводят до кипения. При подаче к столу в него добавляют сметану.

Раньше будан готовили обычно из сушеного и копченого мяса (борцлси махн), придававшего этому блюду специфический вкус. Заготавливают сушеное мясо следующим образом.

Мясо нарезают тонкими пластинками в виде цепочки, опускают в рассол на 2—3 минуты, затем вынимают и сушат на солнце в хорошо проветриваемом месте. Высушенное мясо можно использовать как для приготовления супов, так и вторых блюд.

На 5 порций: говядина — 300 г, мука первого сорта — 100 г, лук — 1,5 гол., картофель — 700 г, сметана — 100 г, соль — по вкусу.

СУП КАНДЁР

Готовят мясо-костный бульон. В кипящий бульон добавляют перебранный и промытый рис или пшено и доводят до готовности. За 10 минут до конца варки в суп вводят взбитые яйца и хорошо его перемешивают. Суп заправляют жареным шпиком и луком.

На 5 порций: мясо с костью — 650 г, рис (пшено) — 150 г, шпик — 50 г, лук репчатый — 2 гол., яйцо — 1,5 шт.

МАХАН ШЁЛТЯГЯН (МАХН ШӨЛТЭЬЭН)

Нарубленные куски баранины или говяжьей грудинки вместе с реберными костями (на порцию по 4—5 кусков весом 40—50 г) промывают и кладут в котел, заливают холодной водой и варят до готовности, снимая периодически пену. Для придания бульону золотистого цвета добавляют печеные морковь и лук, в конце варки — лавровый лист, черный перец и соль.

При подаче куски мяса укладывают на тарелку, посыпают репчатым луком, нарезанным кольцами или полукольцами. Отдельно подают в пиалах бульон.

Махан шёлтягян лучше готовить из говядины первой категории. У баранины для этого блюда можно использовать все части туши.

На 5 порций: мясо говяжье или баранье — 1,6 кг, лук репчатый — 5 гол., морковь — 2 шт., соль и специи — по вкусу.

СУП СТЕПНОЙ

Кусочки мяса с косточками промывают, заливают холодной водой и варят, снимая пену. Когда мясо будет наполовину готово, кладут картофель, нарезанный крупными ломтиками, а в конце варки добавляют нарезанное на небольшие ромбики тонко раскатанное тесто. Заправляют суп пассерованными луком и морковью, измельченным мускатным орехом, а при подаче посыпают мелко нарезанной зеленью.

На 5 порций: мясо говяжье или баранье — 500 г, картофель — 500 г, лук репчатый — 1 гол., морковь — 1 шт., масло сливочное — 50 г, соль и специи — по вкусу.

Для теста: мука высшего сорта — 300 г, яйца — 2 шт.



Махан шёлтигэн

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

БУЛЬОН ИЗ ОСЕТРИНЫ

Для приготовления бульона из осетрины можно использовать всю рыбу или только голову.

После обработки рыбу нарезают на куски, голову разрубают на несколько частей, удалив глаза и жабры. Рыбу укладывают в кастрюлю, заливают холодной водой и варят.

Незадолго до закипания снимают появившуюся пену, добавляют белые коренья (корень петрушки, сельдерея), репчатый лук. После вторичного закипания варку продолжают на слабом огне 50—60 минут, затем вынимают куски рыбы, у голов отделяют мякоть, а хрящи варят до размягчения. Готовый рыбный бульон процеживают.

Бульон подают в пиале, рыбу — в тарелке, посыпав ее луком и зеленью.

На 5 порций: осетрина — 1 кг, вода — 2,5 л, лук — 1 гол., петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, лавровый лист, перец, зелень — по вкусу.

БУЛЬОН ИЗ ОСЕТРИНЫ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

Готовый бульон снимают с огня, дают отстояться 30 минут, удаляют жир, процеживают. Бульон заправляют жареной морковью, луком.

При подаче в тарелку кладут кусочки рыбы, отваренную лапшу, заливают бульоном, посыпают зеленью.

Лапшу готовят так же, как для хурсан махан гуйартаган (см. рецепт в разделе «Мясные блюда»).



Бульон из осетрины с домашне

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

РЫБНЫЕ БЛЮДА



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

РЫБА ВЯЛЕНАЯ

Воблу, леща свежего или свежемороженого засыпают солью, кладут под пресс и выдерживают двое суток. Затем отмывают от соли и вымачивают в течение 6 часов. Подготовленную рыбу нанизывают на прочную нить или проволоку и развешивают в хорошо проветриваемом месте.

Так же можно приготовить потрошенных сазана, судака, филе сома.

ПАШТЕТ РЫБНЫЙ

Морковь и лук очищают, измельчают и слегка обжаривают, затем добавляют филе рыбы, специи и жарят до готовности. Подготовленные овощи и рыбу пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой, после чего в полученную массу кладут масло и взбивают.

Паштет употребляют как холодную закуску и для бутербродов.

На 5 порций: треска (или хек) — 400 г, масло сливочное — 100 г, морковь — 120 г, лук — 6 гол., специи — по вкусу.

ИКРА САЗАНЬЯ

Сазана потрошат, вынимают икру, освобождают ее от пленки, кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль, хорошо перемешивают и ставят в холодильник на 12 часов. Перед подачей на стол икру посыпают зеленым луком (можно использовать и репчатый лук).

На 5 порций: икра — 700 г, соль — 1 столовая ложка, лук зеленый или репчатый — по вкусу.

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ОСЕТРИНА ПРИПУЩЕННАЯ

Обработанную осетрину нарезают на порционные куски, солят, перчат и укладывают в кастрюлю или в глубокую сковороду, добавляют лук, морковь, петрушку, немного рыбного бульона или воды, закрывают крышкой и варят на слабом огне 15–20 минут. В конце припускания можно положить немного сливочного масла.

На 5 порций: осетрина — 1 кг, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сливочное масло — 1 столовая ложка, лук — 1 гол., соль, перец — по вкусу.

БЁРЕКИ ИЗ ОСЕТРИНЫ (ЗАЪСАР КЕСН БӨРГ)

Осетрину обрабатывают, отделяют филе, пропускают через мясорубку, добавляют измельченный репчатый лук, солят, перчат. Тесто готовят так же, как и для бёреков из мяса (см. рецепт «Бёреки»).

На середину раскатанной лепешки укладывают рыбный фарш, края лепешки защипывают. Отваривают бёреки в кипящей соленой воде, подают со сливочным маслом.

На 5 порций для рыбного фарша необходимо: филе осетрины — 800 г, репчатый лук — 2 гол., соль, перец — по вкусу. Для теста: мука высшего сорта — 350 г, вода — 150 мл, яйцо — 1 шт., соль — 8 г.

КОЛБАСКИ РЫБНЫЕ

Филе сома пропускают дважды через мясорубку. Отдельно готовят фарш из вареных яиц, вареного сома и шпика: их нарезают на небольшие кусочки и добавляют слегка



Осетрина отварная

обжаренный репчатый лук, соль. Фарш хорошо перемешивают. Из рыбной массы делают лепешки, кладут на них готовый фарш и свертывают в виде колбаски, панируют два раза в сухарях и обжаривают в большом количестве жира. Подают со сливочным маслом и жареным картофелем.

На 5 порций: сом — 1,2 кг, яйца — 2,5 шт. для фарша и для смачивания колбасок при панировке — 1 шт., лук репчатый — 120 г, шпик — 50 г, масло сливочное для жарки лука — 50 г, для поливки при подаче — 50 г, масло растительное — 60 г, сухари панировочные — 100 г.

library

<http://kulinarniy.laretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



Вобла, лещ вяленые

ЛЕПЕШКИ ИЗ ИКРЫ

Икру сазана или щуки, судака солят, добавляют муку, формуют лепешки круглой формы и выпекают на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом.

На 5 порций: икра рыбы (сазана, щуки, судака) — 500 г, мука — 100 г, масло растительное — 100 г, соль — по вкусу.

СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЕЛИКОМ

Очищенные, выпотрошенные и промытые тушки судака натирают солью, перчат, укладывают на смазанный жиром противень, сверху рыбу сбрызгивают маслом, посыпают тертым сыром или сухарями, помещают ее в духовой шкаф и запекают при температуре 250—280° С.



Запеченного судака можно подать как холодную закуску и в горячем виде с овощным гарниром.

Таким же способом можно приготовить воблу, щуку, леща.

Судак — 1,2 кг, жир кулинарный — 30 г, сыр — 30 г, соль, перец — по вкусу.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

Сома или другую жирную рыбу очищают, потрошат, режут на порционные куски, солят, перчат и обжаривают с обеих сторон в растительном масле в глубокой сковороде или жаровне. Затем добавляют квашеную капусту, репчатый лук и тушат до готовности при закрытой крышке.

На 5 порций: рыба — 700 г, капуста квашеная — 600 г, масло растительное — 80 г, лук репчатый — 1 гол., соль, перец — по вкусу.

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

КОТЛЕТЫ «СЮРПРИЗ»

Филе сома пропускают два раза через мясорубку, добавляют соль, перец, хорошо перемешивают и делают из этого фарша лепешки. На середину каждой лепешки кладут кусочек охлажденного сливочного масла, края лепешки соединяют и формируют котлету, которую дважды смачивают в льезоне (сырое яйцо с небольшим количеством воды) и панируют в сухарях. Котлеты обжаривают в большом количестве жира.

Подают котлету с жареным картофелем, уложив ее на ломтик обжаренного пшеничного хлеба. Украшают дольками помидора, зеленью.

На 5 порций: филе сома — 700 г, масло сливочное — 75 г, яйца — 2 шт., хлеб пшеничный — 200 г, соль, перец — по вкусу.

ГУЛЯШ ИЗ СОМА

Филе сома нарезают кусочками по 20—25 г, солят и жарят на хорошо разогретой сковороде до образования румяной корочки. Затем готовят соус. Репчатый лук пассеруют, кладут немного муки и обжаривают ее до желтоватого цвета, добавляют томат-пасту, бульон, сметану и размешивают до образования однородной массы. Этим соусом заливают обжаренную рыбу, кладут соль и лавровый лист и тушат 2—3 минуты.

На гарнир можно подать картофельное пюре, отварной рис или вермишель.

На 5 порций: сом — 1,4 кг, томат-паста — 30 г, мука первого сорта — 30 г, сметана — 50 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 50 г, соль — 20 г.



Котлеты рыбные «Сюрприз»

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ШАШЛЫК ИЗ СОМА

Сом разделяют на филе, нарезают на кусочки по 25—30 г, добавляют лук, нарезанный кольцами или полукольцами, уксус, перец, соль, лавровый лист и маринуют 1,5—2 часа. Затем жарят на хорошо разогретой сковороде в растительном масле или на углях, нанизав кусочки на шампуры. При подаче шашлык украшают зеленью, луком, соленьями.

На 5 порций: сом — 1,5 кг, масло растительное или кулинарный жир — 50 г, лук репчатый — 120 г, уксус — 50 г, соль, перец — по вкусу.

ЩУКА МАЛОСОЛЬНАЯ ОТВАРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Щуку засыпают солью и помещают в холодное место на 10—12 часов. Затем смывают соль, потрошат, режут на куски и отваривают. Готовую рыбу очищают и подают с отварным картофелем и сливочным маслом.

Продукты берут по потребности.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Рыбу режут на порционные куски, солят, перчат, панируют в муке и обжаривают в растительном масле в жаровне или глубокой сковороде. Сырой картофель моют, чистят, режут на тонкие кружочки и покрывают им жареную рыбу. Картофель солят, добавляют нарезанный репчатый лук и сливочное масло, закрывают крышкой и тушат до готовности.

На 5 порций: рыба (сазан, сом, судак) — 700 г, картофель — 400 г, лук репчатый — 2 гол., масло сливочное — 100 г, масло растительное — 60 г, мука пшеничная — 2 столовые ложки, соль, перец — по вкусу.

БИФСТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ СОМА С ЛУКОМ

Филе сома нарезают кусками толщиной 2—3 см, слегка отбивают их, придавая округлую форму, солят, перчат, смачивают в льезоне (сырое яйцо с водой) и панируют в сухарях. Жарят бифштекс из сома на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. На гарнир подают отварной или жареный картофель, жареный лук.

На 5 порций: филе сома — 800 г, яйцо — 1/2 шт., сухари панировочные — 80 г, масло растительное — 50 г, мука пшеничная для жарки лука — 20 г, лук репчатый — 150 г, жир кулинарный, маргарин или масло сливочное — 30 г, картофель — 1,2 кг.

ВКУСНЫЕ РАКИ

Раков моют в воде комнатной температуры, откидывают их на дуршлаг и дают стечь воде. В подсоленную кипящую воду опускают луковицу, пучок петрушки и укропа, перец горошком. Через некоторое время кладут вымытых раков, добавляют сметану и варят их до готовности, т. е. пока не покраснеют и не всплывут.

Готовых раков выкладывают на блюдо и украшают зеленью петрушки.

На 1 кг раков: вода — 1 л, сметана — 20 г, лук — 1 гол., петрушка, укроп — 1 пучок, перец, соль — по вкусу.

library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

МЯСНЫЕ БЛЮДА



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

КЮР (КУР)

Это блюдо упоминается в книге У. Э. Эрдниева «Калмыки» в главе «Материальная культура»: «Очень вкусным кушаньем был кюр... В земле — в вырытой яме — разводили огонь. В образовавшуюся золу клали наполненный мясом рубец, засыпали слоем земли и на ней разводили огонь. Целая туша жарилась в собственном соку без доступа воздуха. Это кушанье приготовлялось пастухами и, несомненно, относилось к числу блюд очень древнего происхождения».

Если имеются соответствующие условия, кюр можно приготовить и подать к праздничному столу.

Овечий рубец тщательно очищают и моют. Тушку барана разделяют на части, мясо, отделенное от костей, солят, перчат, добавляют лавровый лист, измельченный мускатный орех, нарезанный лук и закладывают в вывернутый рубец. Отверстие скалывают («прошивают») выструганной палочкой и завязывают шпагатом.

В земле выкапывают очаг, разжигают костер из кизяка. Когда образуется много угля, его разгребают и в углубление закладывают рубец с мясом. Затем его хорошо закрывают горячими углями и засыпают землей. Через 20 часов мясо готово. В нем сохраняются все вкусовые свойства и питательные вещества.

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ

Мясо нарезают на кусочки, варят в небольшом количестве воды до готовности. В конце варки добавляют соль, лук, лавровый лист.

Готовую баранину выкладывают на тарелку, сверху посыпают нарезанным луком с зеленью.

Отдельно подают тузлук, он готовится так: берут бульон, в котором варились мясо, добавляют перец, соль, лук и по вкусу уксус.

На 5 порций: мясо — 1,1 кг, лук — 250 г, соль, перец, лавровый лист — по вкусу, тузлук — 250 г.

БЁРЕКИ (БӨРГ)

Баранину или говядину (мякоть), внутренний жир (свиное сало), репчатый лук нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и хорошо перемешивают.

Для теста берут муку высшего сорта, яйца, соль, воду и замешивают тесто. Из готового теста раскатывают круглые лепешки, на середину которых укладывают фарш, и защипывают их. Готовые бёреки отваривают и подают с маслом.

На 5 порций: мука высшего сорта — 380 г, вода — 150 мл, яйцо — 1 шт., мясо — 900 г, внутренний жир или сало свиное — 25 г, лук — 270 г, масло сливочное — 80 г.

КОТЛЕТЫ ПО-ЭЛИСТИНСКИ

Говядину и утятину пропускают через мясорубку. Печень мелко режут на кусочки и обжаривают на сливочном масле, лук пассеруют. Подготовленный фарш из говядины и утки раскладывают на мокрую салфетку в виде лепешек толщиной 1,5—2 см. На середину лепешек кладут печень, смешанную с луком, края соединяют, придавая котлетам овальную форму. Панируют их в сухарях и обжаривают во фритюре. Подают с жареным картофелем и зеленым горошком.

На 5 порций: говядина — 400 г, мясо утки — 500 г, говяжья печень — 600 г, яйца — 2 шт., жир — 125 г, масло сливочное — 50 г, лук репчатый — 150 г, сухари панировочные — 35 г.



Бөреки

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

<http://kulinarniy.laretz.w.pw/>

ХУРСАН МАХАН ГУЙАРТАГАН (ХУУРСН МАХН ЁУЙРТАҢАН)

Баранину или говядину очищают от пленок, нарезают пластинками, отбивают, режут брусочками, посыпают солью, перцем, обжаривают на раскаленной сковороде с добавлением сливочного масла и репчатого лука и доводят до готовности.

Замешивают пресное тесто на яйцах, раскатывают, нарезают его как на домашнюю лапшу и отваривают. Готовую лапшу откидывают на дуршлаг, соединяют с мясом и дополнительно обжаривают.

При подаче посыпают зеленью укропа или петрушки.

На 5 порций: мясо — 1,2 кг, лук репчатый — 300 г, масло сливочное — 75 г, мука высшего сорта — 300 г, яйцо — 1,5 шт., соль, перец — по вкусу.

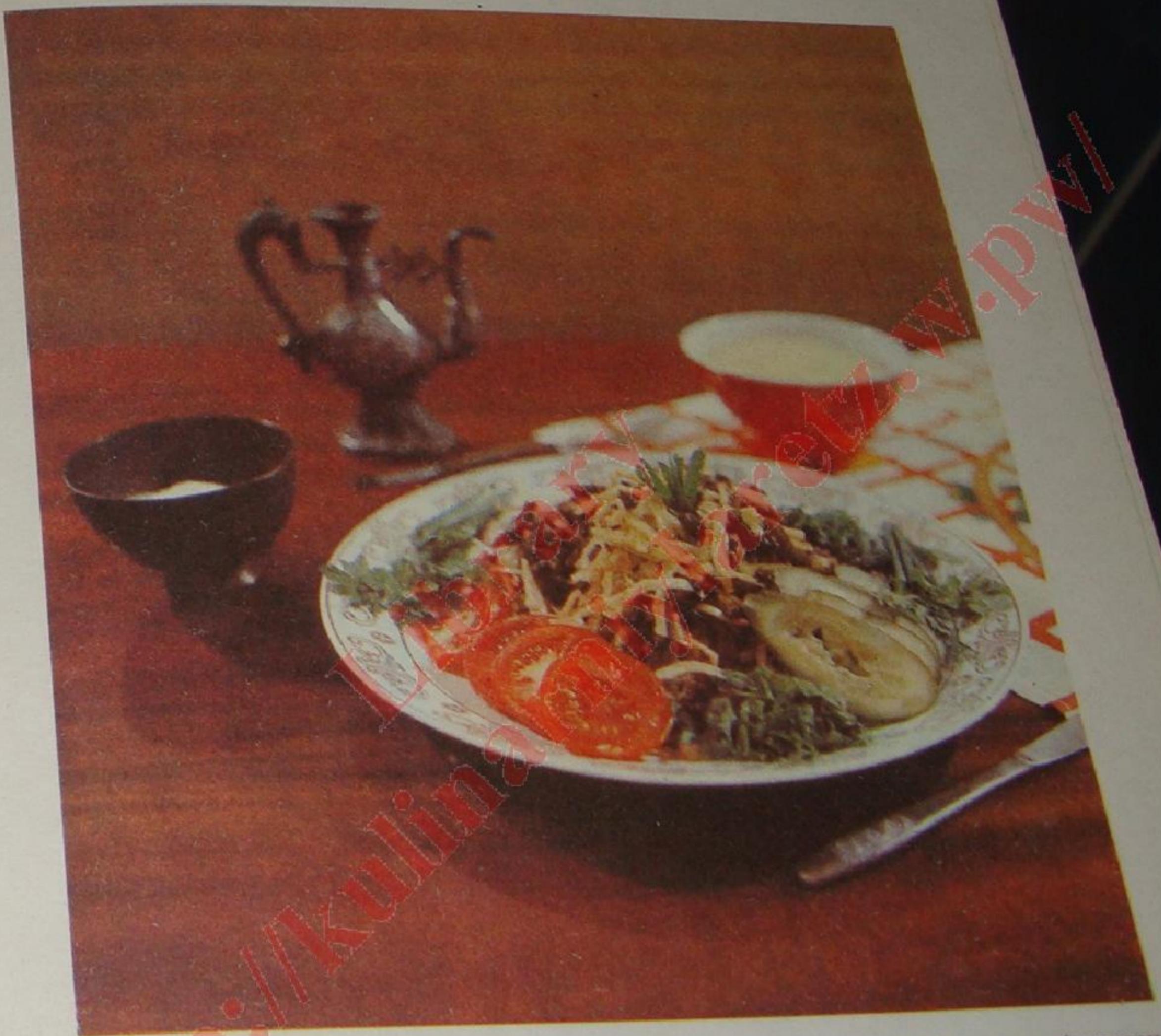
ТЕФТЕЛИ ПО-ЭЛИСТИНСКИ

Сырые сердце, мясо, печень нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, добавляют сваренную до полуготовности гречневую кашу, пассерованный лук, молоко или воду, соль, перец, яйцо. Фарш хорошо перемешивают и формируют шарики. Потом их смачивают в яйце, панируют в муке, обжаривают и тушат в сметанном или томатном соусе с луком.

Для приготовления сметанного соуса муку слегка поджаривают без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в закипевшую сметану, добавляют бульон, заправляют солью, перцем, варят пять минут и процеживают.

На 5 порций: сердце — 140 г, мясо — 150 г, печень — 140 г, крупа гречневая — 40 г, молоко — 50 г, лук репчатый — 2 гол., мука — 40 г, яйца — 1,5 шт., жир — 35 г, соус — 380 г.

На 380 г соуса: сметана — 180 г, масло сливочное — 30 г, мука пшеничная — 15 г, бульон — 180 г, соль, перец — по вкусу.



Хурсан махан гуйартаган

library

<http://kulinarniy.laretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



Тюнтек

ТЮНТЕК (ТҮНТГ)

Тесто готовят как для бёреков. Внутренний бараний жир нарезают маленькими кусочками, добавляют мелко рубленные лук и чеснок, соль, перец. Весь фарш растирают деревянным пестиком.

Тесто раскатывают на лепешки, на середину которых укладывают готовый фарш, края лепешек соединяют, затем их отваривают и подают в горячем виде.

На 5 порций: мука — 380 г, яйцо — 1 шт., внутренний жир — 250 г, лук — 450 г, чеснок — 50 г, перец, соль — по вкусу.



Булмак с кониной

БУЛМАК С КОНИНОЙ (МӨРНЭ МАХТА БУЛМГ)

Сметану уваривают до появления масла, добавляют масло, соль, мелко нарезанное отварное мясо конины или борц махан (вяленое мясо), муку и обжаривают, полученную массу в течение 5 минут. Затем вливают холодную воду, доводят до кипения, и начинают мешать в одном направлении, не снимая с огня, до отслаивания масла.

Подают в горячем виде.

На 5 порций: сметана — 600 г, отварное мясо конины — 300 г, масло сливочное — 100 г, мука пшеничная первого сорта — 80 г, вода — 150 мл, соль — по вкусу.

ИШКЕСЕН МЕРНЯ МАХАН (ИШКСН МӨРНЭ МАХН)

Крупные куски конины отваривают до полуготовности. Затем их нарезают на кусочки, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют лук, перец, соль, лавровый лист и варят до готовности.

Приготовленное мясо можно подать и с домашней лапшой.

На 5 порций: мясо — 1,5 кг, лук — 250 г, соль, специи — по вкусу.

СВИНИНА, ТУШЕННАЯ В ГОРШОЧКАХ

В порционный глиняный горшочек кладут 3—4 кусочка мяса, сухие грибы, предварительно замоченные в воде, и помещают в духовой шкаф на 15 минут. Затем добавляют картофель, лук, томат, бульон, ставят на плиту, доводят до кипения и тушат около часа. В конце солят по вкусу и заправляют специями и чесноком.

На 5 порций: свинина — 800 г, картофель — 6 средних клубней, лук репчатый — 2,5 гол., томат-пюре — 100 г, грибы сухие — 50 г, бульон или вода — 1 стакан, соль, перец, лавровый лист, чеснок — по вкусу.

МЯСО, ТУШЕННОЕ С ПАТИССОНАМИ

Мясо (мякоть), нарезанное на кусочки по 20—25 г, солят, перчат и обжаривают до полуготовности на хорошо разогретой сковороде.

Патиссоны моют, нарезают небольшими кубиками, лук — полукольцами, добавляют к жареному мясу и тушат до готовности при закрытой крышке, в конце тушения кладут помидоры.

На 5 порций: мясо (говядина, свинина, баранина, сайгак) — 1,6 кг, лук репчатый — 1 гол., патиссоны — 800 г, помидоры — 250 г, соль, перец — по вкусу.

ЖАРЕННЫЙ ЗАЯЦ

Обработанную тушку зайца вымачивают в подкисленной уксусом воде 1,5—2 часа. Затем разделяют на части, натирают солью, перцем, смазывают сметаной, укладывают на противень, смазанный жиром, и обжаривают до румяной корочки. Через каждые 10 минут куски зайца поливают сочком, выделившимся при жарении.

В конце жарки посыпают натертой черствой булкой, дают подрумяниться.

При подаче зайца укладывают на блюдо, украшают зеленью, овощами.

ОСТРАЯ ПРИПРАВА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

Помидоры, чеснок, горький перец, морковь, сладкий перец пропускают через мясорубку, солят по вкусу, перемешивают. Подают к мясным блюдам.

Для длительного хранения смесь кипятят 20 минут, разливают в стеклянную стерильную посуду и закрывают герметически крышками.

На 10 кг помидоров: чеснок — 2 кг, горький перец — 2 кг, сладкий перец — 0,5 кг, морковь — 0,5 кг, соль — по вкусу.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ДОТУР (ДОТР)

Кишки, рубец очищают, промывают. Моют также легкие, печень, почки. Все укладывают в котел, заливают холодной водой и варят до готовности.

Свежую кровь собирают, процеживают, добавляют холодную воду или молоко, заправляют мелко нарезанным внутренним жиром, солью, перцем, луком и заполняют этим составом сычуг, завязывают его и варят в течение часа.

Вареные субпродукты мелко нарезают, добавляют лук, перец, чеснок, лавровый лист, заливают бульоном и проваривают 5 минут.

При подаче дотур укладывается на тарелке горкой.

Кишки — 2 кг, легкие, печень, почки, рубец — 3 кг, кровь — 1 кг, сало внутреннее — 0,5 кг, лук — 1 кг, молоко — 0,5 л, специи — по вкусу.

КОЛБАСА ПО-КАЛМЫЦКИ

Толстую баранью кишку очищают, промывают, начиняют фаршем, который готовят так: мелко нарезанные кусочки мяса, жира, лука солят, перчат, перемешивают. Колбасу завязывают шпагатом и отваривают.

Продукты берут по потребности.

ЖАРЕННЫЕ МОЗГИ ВО ФРИТЮРЕ

Мозги промывают, очищают, отваривают в подсоленной и подкисленной воде, смачивают в яйце, придают им форму колбасок, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира.

Подают с тузлуком (см. рецепт «Баранина отварная»).

На 5 порций: мозги — 550 г, яйца — 2,5 шт., сухари — 25 г.

library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ЖАРЕННЫЙ РУБЕЦ

Рубец тщательно моют, ошпаривают кипятком, очищают ножом и снова промывают в холодной воде. Затем нарезают его на куски и варят 3—4 часа, добавив соль, перец, лавровый лист. Отваренные куски вынимают, нарезают их в виде лапши и обжаривают с мелко нарезанными луком, морковью, сладким перцем в течение 10—15 минут. Параллельно отваривают макаронные изделия, добавляют их и жарят еще 5 минут.

На 5 порций: рубец — 1 кг, лук — 5 гол., морковь — 2 шт., сладкий перец — 2 шт., макаронные изделия — 300 г, жир (маргарин) — 150 г, соль, специи — по вкусу.

СЕРДЦЕ ЖАРЕНОЕ

Сердце промывают, нарезают брусочками, солят, перчат и обжаривают с луком.

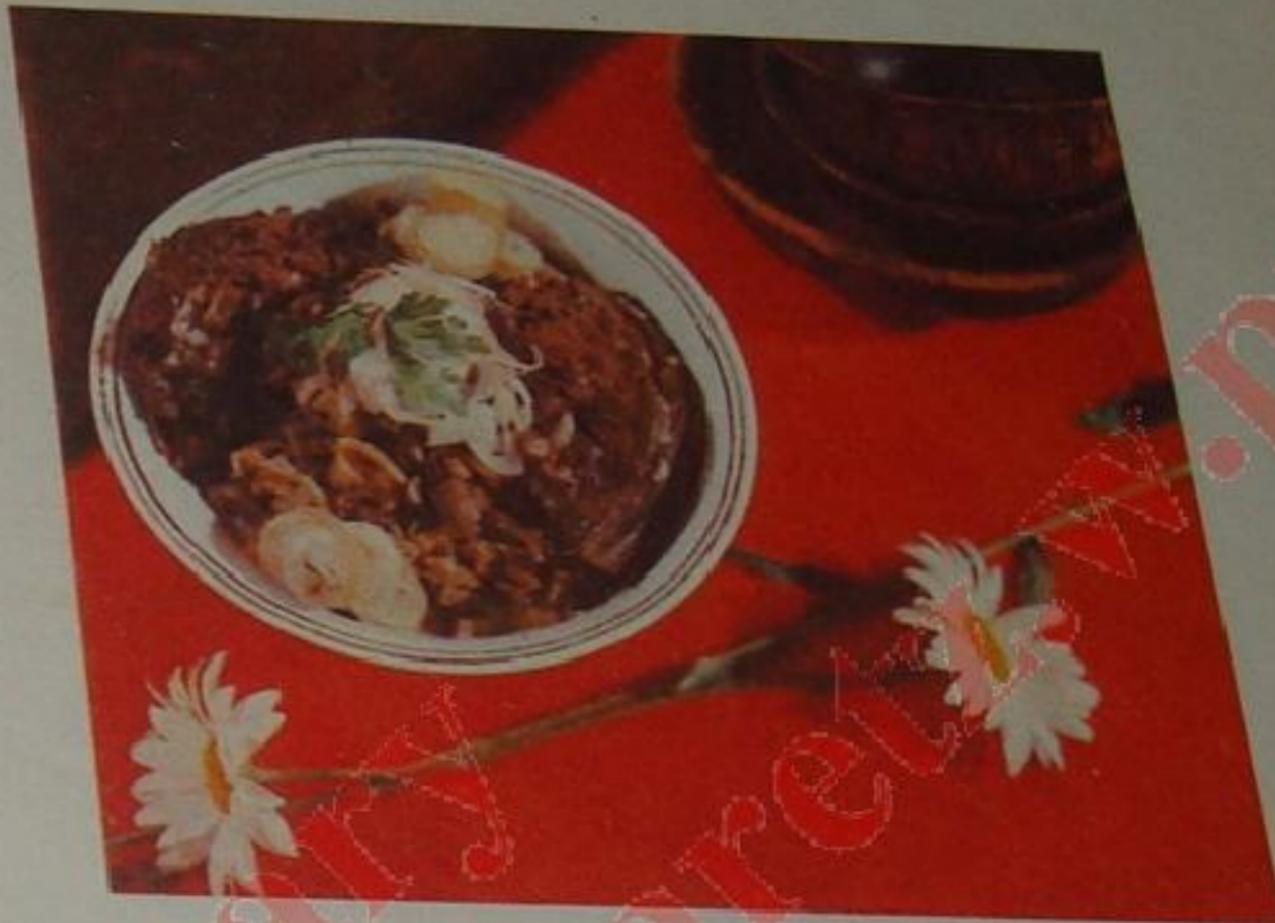
На 5 порций: сердце — 1,5 кг, масло сливочное — 100 г, лук репчатый — 600 г.

ХОТО (ХОТ)

Бараний внутренний почечный жир мелко режут. В свежую теплую баранью кровь добавляют соль, теплое молоко, хорошо размешивают и процеживают через марлю. Измельченный жир, нашинкованный репчатый лук, которого берут вдвое меньше количества жира, мелко измельченный лавровый лист, черный молотый перец соединяют с кровью и заливают толстые кишки, завязывают, опускают в холодную воду и варят до готовности в большом количестве воды.

Продукты берут по потребности.

Дотур



Хото



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ГОЛОВА БАРАНЬЯ ВАРЕНАЯ

Баранью голову опаливают, скоблят, моют и варят в большом количестве воды, в конце варки добавляют соль, специи.

Голову украшают зеленью, подают целиком, по-старинному народному обычаю, самому почетному гостю или самому старшему в семье.

ТОЛГАН МАХАН ЭКТЯГЯН (ТОЛЪАН МАХН ЭКТЭЪАН)

После обработки баранью голову разрубают пополам, вынимают мозги, промывают их, солят, обжаривают в маргарине или сливочном масле.

Голову варят, отделяют мясо, нарезают его на мелкие кусочки, соединяют с мозгами и прожаривают вместе с добавлением лука, специй.

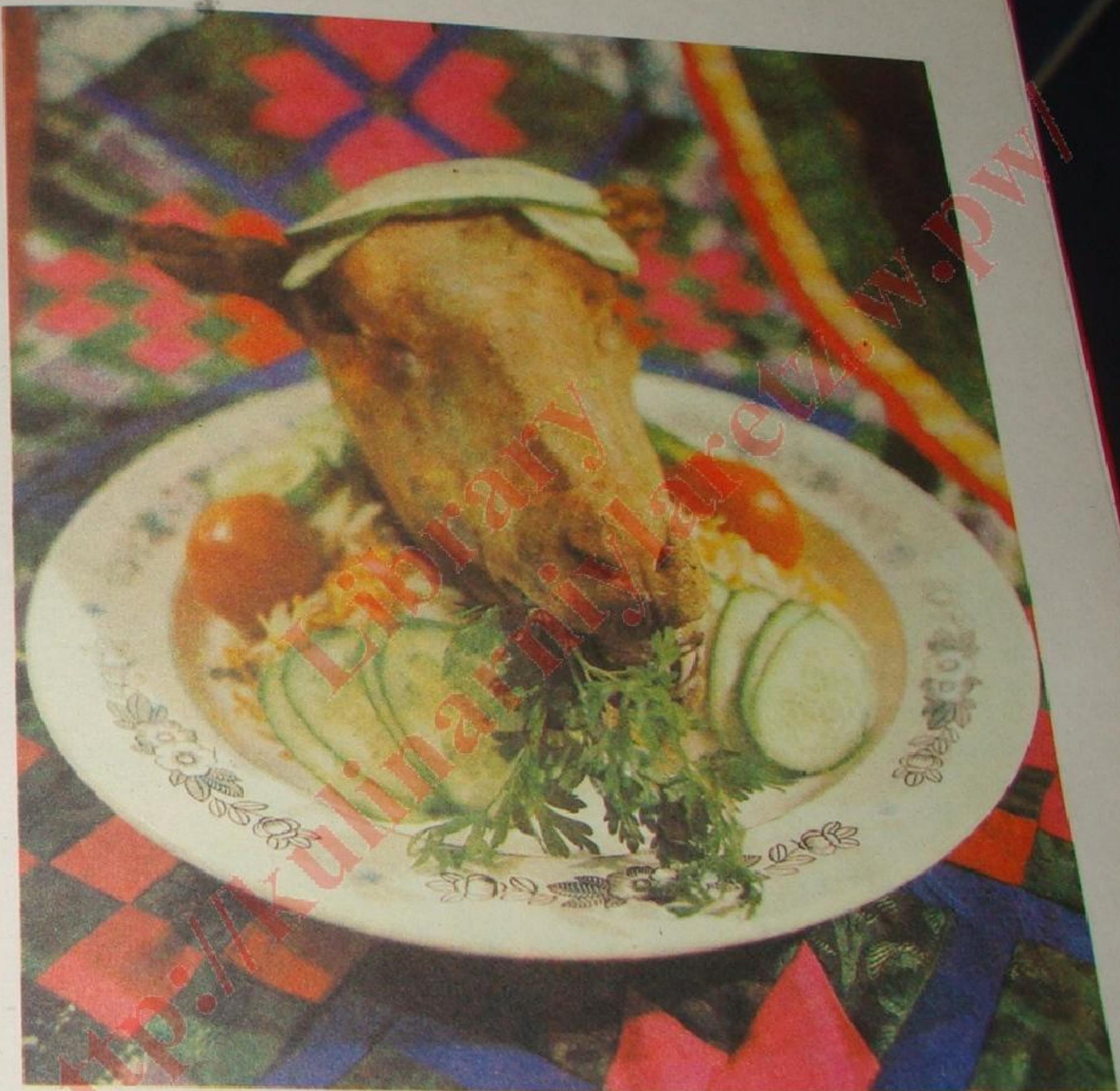
Продукты берут по потребности.

КОЛБАСА ПЕЧЕНОЧНАЯ

Говяжью печень, свиной шпик или жирную свинину нарезают мелкими кубиками, добавляют мелко нарезанный чеснок, соль, перец, хорошо перемешивают. Полученным фаршем начиняют кишки, завязывают их, отваривают в кипящей воде в течение 15 минут и обжаривают в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Колбасу используют в холодном и горячем виде.

На 5 порций: говяжья печень — 700 г, шпик — 300 г, чеснок — 1 гол., соль, перец — по вкусу, кишки — по потребности.



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>
<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

Голова баранья вареная

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень, лук пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, муку, майонез, соль и хорошо перемешивают.

Жарят оладьи на хорошо разогретой сковороде. На гарнир к оладьям можно подать жареный картофель или картофельное пюре.

На 5 порций: печень — 700 г, лук — 1 гол., мука — 30 г, яйцо — 1 шт., майонез — 25 г, маргарин — 35 г, соль — по вкусу.

ШАРСАН ЭЛКЕН (ШАРСН ЭЛКН)

Печень нарезают пластинками, отбивают. Лук мелко шинкуют, добавляют соль, перец и перетирают до появления сока. Этим составом смазывают печень, заворачивают каждый ломтик во внутренний бараний жир, укладывают на сковороду и обжаривают в духовом шкафу.

Продукты берут по потребности.

БУЛСАН ЭЛКЕН (БУЛСН ЭЛКН)

Куски говяжьей, бараньей печени по 500—600 г кладут в горячую золу и пекут до образования корочки. Затем их вынимают из золы, очищают поверхность ножом, нарезают на кусочки, солят, перчат и подают к столу в горячем виде.

Продукты берут по потребности.



ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СУБПРОДУКТАМИ ПТИЦЫ

Сваренные вкрутую яйца разрезают вдоль пополам, вынимают желтки, которые протирают и соединяют с пропущенными через мясорубку вареными субпродуктами (желудки, сердце, печень), морковным пюре, обжаренным луком и заправляют майонезом. Полученный фарш укладывают в белок вместо желтка.

Фаршированные яйца украшают зеленью, отдельно подают майонез.

На гарнир можно подать отварную морковь, соленые огурцы.

На 5 порций: яйца — 5 шт., субпродукты птицы очищенные — 100 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 гол., маргарин — 20 г.

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

БЛЮДА ИЗ МЯСА САЙГАКА



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

Мясо сайгака вкусно, питательно, легко усваивается организмом, содержит небольшое количество жира, используется как диетическое.

Перед приготовлением блюд мясо сайгака замачивают в холодной подсоленной или подкисленной (с добавлением уксуса) воде на 1,5—2 часа.

МАХАН ИЗ САЙГАЧАТИНЫ

Мясо сайгака разбирают по суставам, вымачивают в холодной подсоленной воде 1,5—2 часа; подготовленное мясо заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, добавляют печеные лук, морковь, корень петрушки, перец горошком, лавровый лист, солят и варят 1,5—2 часа.

Подают махан из сайгака так же, как и махан из говядины, баранины.

К отварному мясу можно подать острый чесночный соус, который готовят так: чеснок натирают на терке или толкут, разводят достаточно соленным бульоном, добавляют молотый перец. Можно также подать острую томатную приправу.

ТЕФТЕЛИ

Мясо сайгака и свиное сало пропускают через мясорубку. Лук измельчают и обжаривают. Отваривают до полуготовности рис. Фарш, лук, рис, соль, перец хорошо перемешивают, формируют шарики, панируют в муке и обжаривают их. Тефтели укладывают в неглубокую посуду, заливают томатным соусом и тушат 7—10 минут.

На 5 порций: мясо — 500 г, свиное сало — 200 г, лук — 100 г, рис — 50 г, соль, перец — по вкусу.

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ШАШЛЫК ИЗ МЯСА САЙГАКА

Подготовленное мясо сайгака (заднюю ногу, корейку) рубят кусочками по 50—60 г, добавляют нарезанный кольцами или полукольцами лук репчатый, перец, чеснок, лавровый лист, соль, зелень, маринуют 6 часов в холодном месте. Затем кусочки мяса нанизывают на шампуры попеременно с кольцами репчатого лука и жарят над раскаленными углями. При подаче шашлык гарнируют свежими огурцами или помидорами, кольцами сырого репчатого лука, зеленым луком, подают соус «Южный» или острую томатную приправу и поливают уксусом.

На 5 порций: мясо сайгака — 1,2 кг, лук репчатый — 600 г, чеснок — 2—3 зубочка, лавровый лист — 4—5 листиков, соль, перец, зелень укропа, петрушки — по вкусу.

МЯСО САЙГАКА, ТУШЕННОЕ В ГОРШОЧКЕ

Подготовленное мясо сайгака с косточкой рубят на кусочки по 30—40 г, обжаривают с луком, укладывают в горшочки, добавляют картофель, сладкий перец, морковь, помидоры свежие или томат, солят, перчат, вливают любой мясной бульон или воду, ставят в духовой шкаф и тушат 30 минут. При подаче посыпают мелкорубленой зеленью и чесноком.

На 5 порций: мясо сайгака — 1 кг, картофель — 0,5 кг, морковь — 1 шт., сладкий перец — 250 г, помидоры свежие — 250 г (или томат-пюре — 70 г), лук — 1 гол., бульон — 0,5 л, жир кулинарный или маргарин — 100 г, соль, перец — по вкусу.

Шашлык из мяса сайгака



Сайгачатина,
тушенная в горшочке



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

НОЖКА САЙГАЧЬЯ ЗАПЕЧЕННАЯ

Берут заднюю ногу сайгака, шпигуют ее чесноком и шпиком, натирают солью, перцем, чесноком, смазывают жиром, заворачивают в пергаментную бумагу и запекают ее в духовом шкафу. В конце снимают пергамент и обжаривают мясо до образования корочки.

Готовое мясо можно использовать как холодную закуску и как горячее блюдо с гарниром.

КОЛБАСКИ

Мясо пропускают через мясорубку. Сырой картофель, свиное сало также пропускают через мясорубку, смешивают с мясным фаршем, добавив соль, перец и чеснок. Полученную массу хорошо взбивают, разделяют в виде колбасок, панируют их в муке, слегка обжаривают и тушат до готовности.

На 5 порций: мясо — 1 кг, картофель — 300 г,
сало — 100 г, жир — 50 г, чеснок, соль, перец —
по вкусу.

ЗРАЗЫ НАТУРАЛЬНЫЕ

Мякоть сайгака нарезают на небольшие пластины, отбивают, солят, перчат, кладут на середину пластин пассерованный лук и шпик или бараний внутренний жир, свертывают их рулетиком, придавая форму котлеты, смачивают в льезоне (смесь яйца и воды), панируют в сухарях и жарят в небольшом количестве жира.

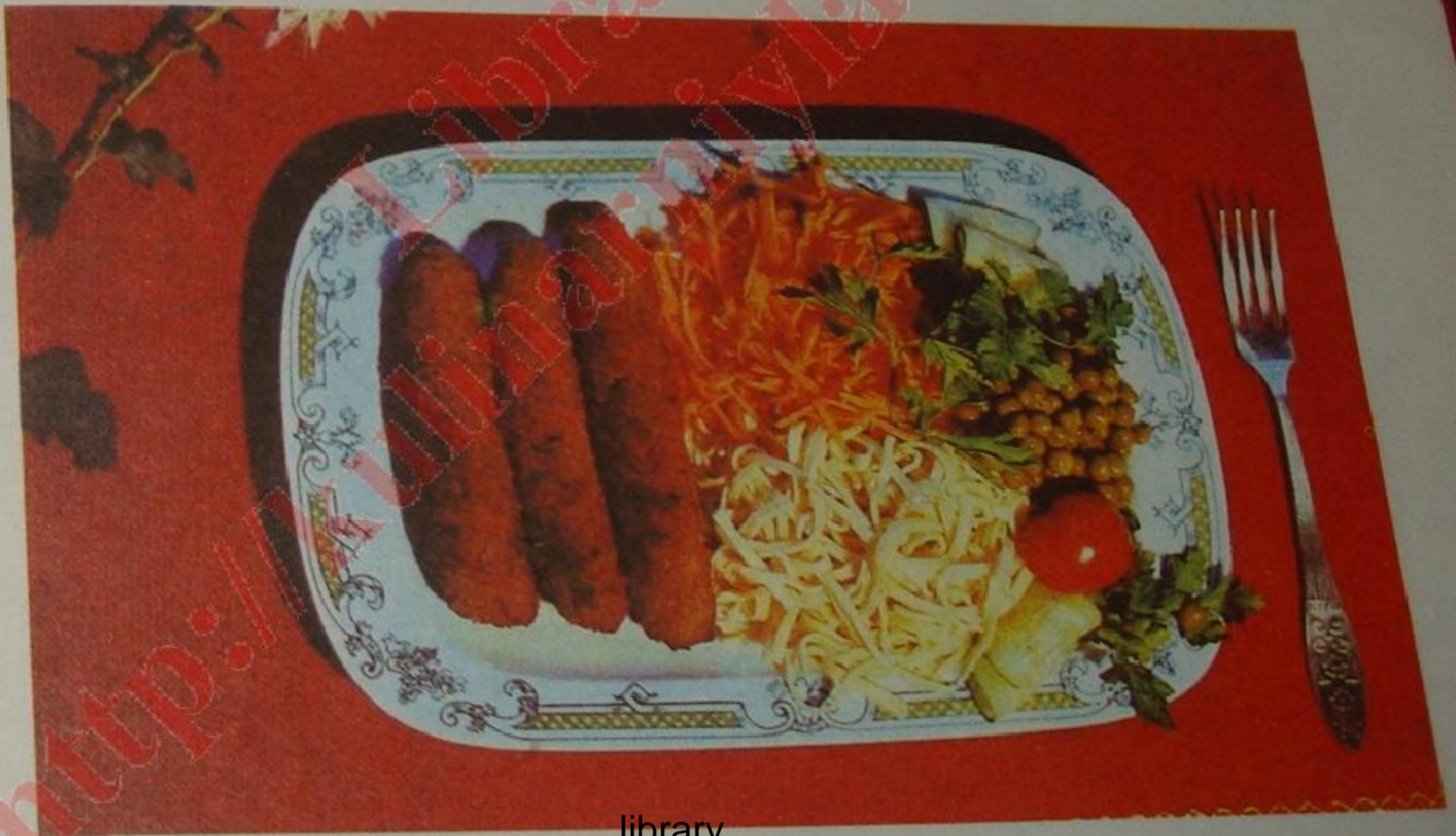
Подают с отварным рисом, жареным картофелем и другим гарниром.

Продукты берут по потребности.

Ножка сайгачья запеченная



Колбаски из сайгачатины



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ПОДЖАРКА

Мясо сайгака (мякоть ноги) нарезают кусочками по 10—15 г, солят, перчат, обжаривают до готовности, добавляют нашинкованный обжаренный лук, томат-пюре и жарят еще 2—3 минуты. К мясу можно подать отварной или жареный картофель, отварные макаронные изделия, рассыпчатые каши.

На 5 порций: мясо — 500 г, лук — 100 г, томат-пюре — 50 г, жир — 40 г, соль, перец — по вкусу.

РУЛЕТ

Мясо нарезают на куски толщиной 10—15 мм, шпигуют чесноком и шпиком, солят, перчат, сворачивают рулетом, перевязывают ниткой, натирают чесноком, укладывают в утятницу или глубокую сковороду, поливают жиром и тушат до готовности в духовом шкафу при закрытой крышке.

На 5 порций: мясо — 1 кг, шпик — 100 г, чеснок — 1 гол., соль, перец — по вкусу.

САЙГАЧАТИНА ТУШЕНАЯ

Мясо сайгака нарезают небольшими кусками, шпигуют их свиным салом, затем маринуют в течение 25—30 минут. Замаринованные куски мяса слегка обжаривают с двух сторон и тушат до готовности. Маринад делают так: в воду добавляют уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец, нарезанные лук репчатый и морковь и кипятят 30 минут, затем маринад охлаждают и добавляют сухое вино.

На 5 порций: мясо — 500 г, шпик — 70 г.

На 1 литр маринада: уксус — 20 г, сахар — 20 г, лавровый лист — 5 листиков, перец — 0,5 чайной ложки, лук репчатый — 1 гол., морковь — 1 шт., сухое вино — 20 г, соль — по вкусу.

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

УРАК (УУРГ)

Для его приготовления используют молоко второй и третьей дойки после отела коров. Молоко процеживают через марлю, добавляют немного пшеничной муки, соль. Все хорошо перемешивают и выливают в смазанную жиром сковороду или жаровню и ставят в духовку. Через 10—15 минут блюдо готово.

На 1 л молозива: мука — 2 столовые ложки, соль — по вкусу.

ТАРАК (ТАРГ)

Свежее молоко доводят до кипения и упаривают до образования золотистой пленки, после чего охлаждают до 35—37° С, заквашивают сметаной и ставят в теплое место на 2—3 часа для закисания.

Для повторного приготовления необходимо оставить часть продукта, приготовленного ранее.

На 1 л свежего молока — 150 г сметаны.

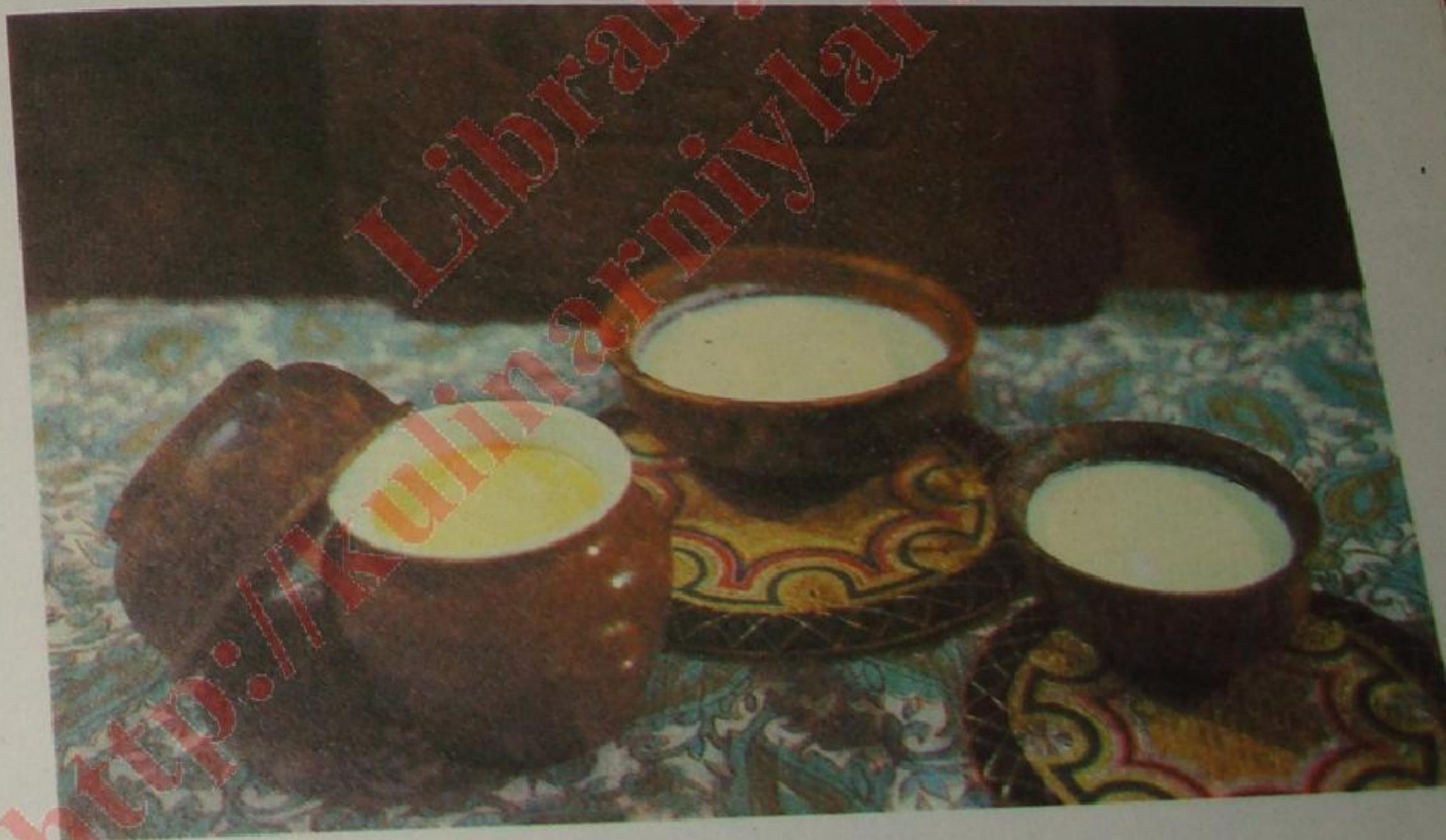
ЧИГЯН (ЧИГЭН)

В свежее молоко добавляют закваску, размешивают 2—3 минуты и ставят на 12 часов в теплое место для закисания. Употребляют как освежающий напиток.

Для питательности и смягчения кислого вкуса в чигян можно добавить сметану. На один стакан чигяна — одна столовая ложка сметаны.

В качестве закваски первоначально можно использовать пахту. Повторно заквашивают в той же посуде, оставив для этого один стакан чигяна.

На 3 л свежего молока — 0,5 л пахты.



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

МУЧНЫЕ И СЛАДКИЕ БЛЮДА



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

БОРЦОКИ (БООРЦГ)

1-й вариант. Замешивают сдобное пресное тесто, дают постоять 1—1,5 часа, затем производят разделку теста. Форма борцоков может быть различной: фигурки животных, лепешки, баранки, шарики, плетеные жгуты и др.

Жарку производят в большом количестве жира.

На 1 кг борцоков: мука высшего сорта — 700 г, яйцо — 1 шт., молоко или кефир — 300 мл, маргарин — 100 г, сахар — 30 г, сода — 1 чайная ложка, соль — 2 чайные ложки.

2-й вариант. Молоко нагревают до 40° С, добавляют растопленный маргарин, яйцо, сахар, соль, дрожжи, всыпают муку, хорошо перемешивают и ставят в теплое место на 3—4 часа. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку и вновь оставляют для брожения. В процессе брожения обминку производят еще 1—2 раза.

Из готового теста формуют борцоки, дают им еще раз подойти и жарят в большом количестве жира.

На 1 кг борцоков: мука — 700 г, яйцо — 1 шт., молоко — 250 мл, маргарин — 50 г, дрожжи — 30 г, сахар — 20 г, соль — чайная ложка.

ХЯЛЬМЯШ (ХЭЭЛМШ)

При перетапливании сливочного масла образуется белковый осадок. В этот осадок или в растопленное масло засыпают пшеничную муку, солят, хорошо размешивают и обжаривают ее до коричневого цвета. Полученную массу охлаждают, нарезают ломтиками и подают к чаю.

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

БУЛМАК (БУЛМГ)

Сметану уваривают до появления на поверхности масла, добавляют сливочное масло, варенье или свежие фрукты (яблоки, груши), изюм, проваривают, потом добавляют сахар, (если положены фрукты), муку, немного соли, вливают холодную воду, кипятят. Готовый булмак имеет густую консистенцию, на поверхности — тонкий слой отделившегося масла. Это блюдо очень калорийное, готовится быстро, подается в горячем и холодном виде.

На 5 порций: сметана — 610 г, масло — 160 г, мука высшего сорта — 80 г, варенье — 100 г или свежие фрукты — 150 г, сахар — 100 г, изюм — 100 г, вода — 150 мл, соль — по вкусу.

СЕКСЕРДЕК (СЕГСРДГ)

Готовят пресное тесто как для домашней лапши, тонко раскатывают в пласт и нарезают ромбиками. Варят в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Затем сексердек перекладывают в глубокую миску, заправляют маслом и сметаной и несколько раз встряхивают.

На 5 порций: мука — 500 г, яйцо — 4 шт., масло — 150 г, сметана — 150 г, соль — 1 чайная ложка.

ЦЭЛВЕК (ЦЕЛВГ)

Из сдобного пресного теста (как для борцоков) раскатывают пышки толщиной 1 см, диаметром 10—12 см, опускают в кипящий калмыцкий чай и варят, пока не всплывут. Подают с маслом к калмыцкому чаю.

Булмак



Сексердек



library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



Калмыцкий каравай

КАЛМЫЦКИЙ КАРАВАЙ

Яйца растирают с сахаром, добавляют кефир, сметану, растительное масло, растопленный маргарин, дрожжи, соль, муку и замешивают тесто.

Тесто ставят в теплое место для брожения на 1,5—2 часа, делая 2—3 раза обминку.

Затем тесто раскладывают в формы (можно в обычную сковороду) и дают подойти 30 мин.

Выпекают в духовке 35—40 минут.

Мука — 1,5 кг, кефир — 0,5 л, сметана — 100 г, маргарин — 30 г, яйца — 2 шт., растительное масло — 1 столовая ложка, сахар — 1 столовая ложка, соль — 1 чайная ложка, дрожжи — 15 г.



Пирог песочный с повидлом

ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ

Маргарин, яйца, соль, соду или углекислый аммоний размешивают до образования однородной массы, затем добавляют муку и продолжают вымешивать еще 2—3 минуты. На раскатанный овальной формы пласт теста накладывают повидло, затем, загибая края пласта, придают ему форму пирога и сверху украшают фигурками из теста. Сформованные пироги смазывают яйцом и выпекают при температуре 230—250° С.

На два пирога: мука пшеничная высшего сорта — 400 г, сахар-песок — 150 г, маргарин — 220 г, яйца — 2 шт., сода или углекислый аммоний — на кончике ножа, соль — на кончике ножа, повидло — 300 г.



УГОЛКИ С ИЗЮМОМ

Маргарин, яйцо, сметану, соль, соду, ванилин перемешивают до образования однородной массы, затем добавляют муку и продолжают размешивать еще 2—3 минуты. На раскатанный толщиной в 0,5—1,0 см пласт теста накладывают ровным слоем изюм, затем покрывают другим пластом теста и треугольной формой выдавливают уголки. Перед выпечкой смазывают уголки яйцом и выпекают.

На 1 кг изделия: мука высшего сорта — 500 г, маргарин — 240 г, сметана — 200 г, яйцо — 1 шт., ванилин, соль, сода — на кончике ножа, изюм — 300 г.

ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ

Яйцо растирают с сахаром, добавляют сливочное масло, молоко, соду, муку, какао-порошок (20 г.) и замешивают тесто однородной консистенции. Готовое тесто обкатывают в

оставшемся какао-порошке. Из теста формируют жгутики диаметром 1—1,5 см, затем нарезают их на брусочки длиной по 3—4 см. Печенье укладывают на противень, смазанный растительным маслом, и выпекают при температуре 180—200° С.

На 1 кг печенья: мука первого сорта — 650 г, масло сливочное — 100 г, сахар-песок — 280 г, яйцо — 1 шт., молоко — 120 мл, какао-порошок — 30 г.

БЛИНЫ

Растворяют в теплой воде сахар, соль, дрожжи, добавляют яйцо, муку и вымешивают до образования однородной массы. Готовое тесто ставят в теплое место для брожения. После того, как оно поднимется, перемешивают его и дают снова подняться. Затем кипятят молоко и вливают его небольшими порциями в дрожжевую массу, тщательно размешивая.

Для того, чтобы блины легко снимались, в тесто добавляют растительное масло.

На 5 порций: мука — 250 г, молоко — 200 г, яйцо — 1 шт., сахар — 1 столовая ложка, дрожжи — 10 г, масло растительное — 1 столовая ложка.

ПАТИССОНЫ, КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

Молодые плоды патиссонов или кабачков моют и режут тонкими ломтиками, солят и оставляют на 5 минут.

Готовят жидкое тесто (кляр): берут молоко, яйцо, муку, соль и хорошо перемешивают.

Тонкие ломтики патиссонов или кабачков при помощи вилки погружают в тесто, а затем перекладывают в сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривают до образования золотистой корочки. Подают со сметаной.

На 5 порций: патиссоны или кабачки — 0,5 кг, яйца — 2 шт., молоко — 1/3 стакана, мука — 5 столовых ложек, сметана — 50 г, соль — по вкусу.

ХОГ-ТОСОН (ХОГ-ТОСН)

Груши или яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают дольками, заливают сметаной и уваривают до коричневого цвета и консистенции густой сметаны, в конце варки добавляют сахар.

Подают это блюдо в холодном виде.

На 2 кг фруктов: сметана — 670 г, сахар — 480 г.

ЯБЛОКИ ПО-ЭЛИСТИНСКИ

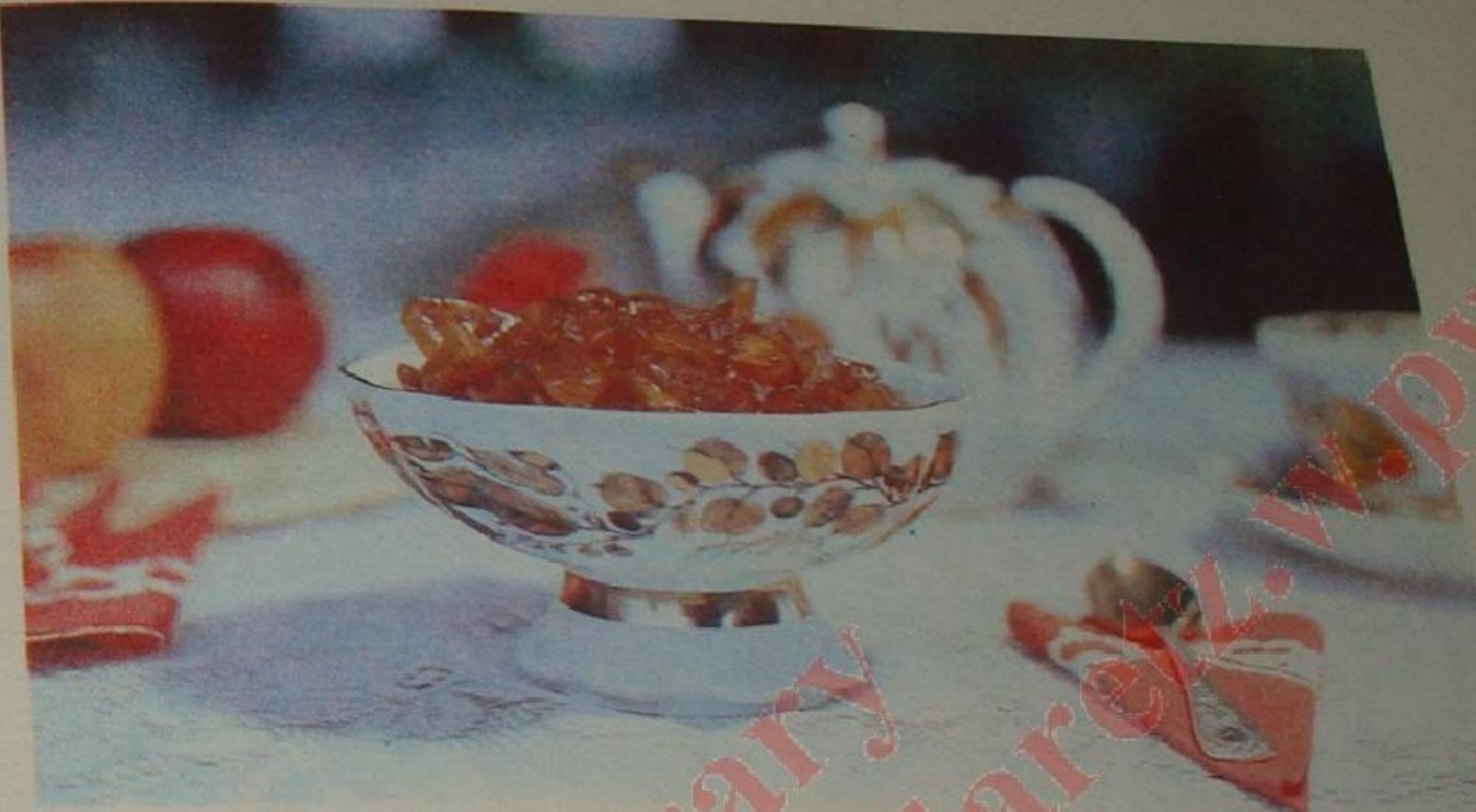
Яблоки очищают от кожицы, вынимают сердцевину с семенами, не прорезая плоды насквозь, опускают в кипящий подкисленный сироп и варят до готовности (5 минут). Яблоки укладывают в вазочки, отверстие заполняют хог-тосон. При подаче посыпают сахарной пудрой.

На 5 порций: яблоки — 1 кг, сахар — 200 г, вода — 275 мл, кислота лимонная — 0,5 г.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

В сахарный сироп опускают яблоки, очищенные от кожицы и семян и нарезанные на тонкие ломтики, кипятят до размягчения, затем добавляют сливочное масло или маргарин, лимонную кислоту и уваривают на слабом огне при помешивании около часа. Варенье готовят в посуде с толстым дном. Используют его для бутербродов к чаю.

На 1 кг яблок: сахар — 600 г, масло (маргарин) — 200 г, лимонная кислота — 0,5 г.



Варенье из яблок

АБРИКОСЫ, ВИШНЯ, МАЛИНА, КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Фрукты (ягоды) моют, дают воде стечь, у абрикосов и вишни удаляют косточки. Плоды кладут в неглубокую посуду с толстым дном (сковороду), засыпают сахаром и нагревают на сильном огне. После закипания 5 минут еще кипятят, затем фрукты перекладывают в стерильные банки и укупоривают.

Для быстроты приготовления и сохранения аромата и внешнего вида плодов эту заготовку делают небольшими порциями.

На 1 кг абрикосов (малины, клубники) — 1 кг сахара,
на 1 кг вишни — 1,2 кг сахара.

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

НАПИТКИ



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ДЖОМБА (ЖОМБА)

Плиточный прессованный чай заливают холодной водой, доводят до кипения и кипятят 5—10 минут, затем вливают молоко или сливки и вновь кипятят 5 минут. В процессе варки чай размешивают (переливают) половником 2—3 минуты, затем процеживают, добавляют сливочное масло и соль, натертый мускатный орех.

Подают в пиалах.

На 10 порций: вода — 1,5 л, чай плиточный — 40 г, молоко или сливки — 0,5 л, масло сливочное — 50 г, соль, мускатный орех — по вкусу.

ХУРСАН ЦЯ (ХУУРСН ЦЭ)

Плиточный прессованный чай заливают холодной водой, доводят до кипения и кипятят 5 минут, добавляют молоко и кипятят еще 5 минут. Отдельно обжаривают муку на бараньем внутреннем жире до образования золотистого цвета. Муку разводят чаем и вводят в процеженный чай, добавляют соль, масло сливочное, натертый мускатный орех.

Подают в пиалах.

На 10 порций: вода — 1,5 л, чай плиточный — 40 г, молоко — 0,5 л, внутренний жир — 25 г, мука — 15 г, масло сливочное — 50 г, соль, мускатный орех — по вкусу.

ЧИДМЕК (ЧИИДМГ)

Чигян по вкусу разбавляют холодной кипяченой водой и хорошо размешивают. Примерное соотношение: на 1 часть чигяна необходимо 2 части воды. Употребляют как освежающий напиток в жаркое время года, хорошо утоляет жажду.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ И ЯБЛОК

Готовят сахарный сироп, абрикосы и яблоки моют. У абрикосов вынимают косточку, а у яблок удаляют сердцевину и режут их на дольки. В кипящий сахарный сироп опускают яблоки, через 2—3 минуты абрикосы. Компот доводят до кипения и снимают с огня.

На 1,5 л воды: яблоки — 1 шт., абрикосы — 1 стакан, сахар — 100 г, лимонная кислота — по вкусу.

НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ

Свежие ягоды смородины разминают, отжимают сок, а выжимки заливают водой и кипятят 5—10 минут, затем добавляют сахар, дают снова закипеть, охлаждают, процеживают. В охлажденный отвар добавляют сок смородины, лимонную кислоту, все хорошо перемешивают. Употребляют как освежающий витаминный напиток.

На 1 л напитка: вода — 4,5 стакана, ягоды смородины — 1,5 стакана, сахар — 0,5 стакана, лимонная кислота — по вкусу.

НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ

Клубнику перебирают, промывают под струей холодной проточной воды и опускают в сироп, доводят до кипения и, сразу снимают с огня.

Употреблять охлажденным.

Такой же напиток можно приготовить из малины.

На 1 л воды: сахар — 100 г, клубника (малина) — 0,5 стакана, лимонная кислота — по вкусу.



Напиток клубничный

НАПИТОК «ЛОТОС»

Сахар засыпают в воду, доводят до кипения и полного растворения, процеживают и проваривают в течение 15—20 минут, периодически снимая пену, в конце добавляют лимонную кислоту. В охлажденную кипяченую воду вливают сироп, краситель, хорошо перемешивают. Напиток должен иметь золотистый цвет.

Для окраски и ароматизации напитка можно использовать отвар лимонных корочек или настой шафрана, в этом случае для ароматизации добавляют лимонную эссенцию.

На 1 л сахарного сиропа: вода — 750 мл, сахар — 1 кг.

На 1 л напитка: вода кипяченая — 4 стакана, сироп — 1 стакан, раствор красителя — 1/4 стакана.

ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК

В охлажденный кефир (варенец) добавляют любой фруктовый, ягодный сироп или варенье, хорошо размешивают.

На 1 стакан кефира — 1 столовая ложка сиропа (варенья).

МЕДОВЫЙ НАПИТОК

В сыворотку добавляют мед, хорошо размешивают. Этот напиток не только хорошо утоляет жажду, но и снимает усталость.

Для получения сыворотки кефир или простоквашу подогревают, чтобы белковая масса поднялась кверху, и откидывают на марлю, уложенную на дуршлаг.

На 1 стакан сыворотки — 1 чайная ложка меда.

НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ

Для приготовления напитка готовый кофейный сироп соединяют с охлажденной кипяченой водой и хорошо размешивают.

Сироп кофейный готовят следующим образом: сахарный сироп соединяют с кофейной вытяжкой (кофе заливают кипятком, настаивают 15—20 минут, процеживают), доводят до кипения, вводят раствор лимонной кислоты и охлаждают.

На 1 л сахарного сиропа: сахар — 650 г, вода — 450 мл.

Для кофейной вытяжки: кофе — 55 г, вода — 1 стакан, кислота лимонная — 1 г.

На 1 л напитка: вода кипяченая — 4 стакана, сироп кофейный — 1 стакан.



Джомба с борцоками

library

<http://kulinarnylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

В этом разделе мы приводим различные советы, которые могут вам пригодиться при хранении, обработке и приготовлении некоторых продуктов.

Мясо нужно хранить в холодном месте, однако не кладите его на открытый лед, так как после этого вкус и качество его значительно ухудшаются.

Мясо и рыбу надо промывать водой непосредственно перед приготовлением. В воде их держать не следует, так как это приводит к потере части белков, солей, содержащихся в них.

Жесткое говяжье мясо станет более нежным и быстрее сварится, если с вечера его со всех сторон натереть сухой горчицей (перед варкой нужно вымыть его в холодной воде).

Замороженное мясо не следует оттаивать в воде. Его нужно вымыть и поместить в закрытую посуду на 2—3 часа. Выделенный при оттаивании сок можно использовать.

Чтобы удалить излишек крови из мяса сайгака, его необходимо предварительно вымочить в течение 3—4 часов в холодной подкисленной или подсоленной воде.

Для приготовления бульона мясо следует нарезать небольшими кусочками, а кости раздробить.

Говяжье мясо скорее уваривается, если его предварительно отбить деревянным молотком. Кроме того, в воду, в которой оно будет вариться, нужно добавить 2—3 столовые ложки уксуса.

Мясо, отваренное мелкими кусками, менее сочно и вкусно, чем отваренное крупным куском.

Чтобы мясо, которое варилось в супе, было сочным и на следующий день, храните его в небольшом количестве бульона и только перед подачей к столу опустите в горячий суп.

Если пересолен суп, эту беду можно поправить. стакан муки или риса надо положить в чистую тряпочку и прокипятить в пересоленном супе. Мука и рис впитывают соль.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5	Вкусные раки	27
САЛАТЫ	7	МЯСНЫЕ БЛЮДА	
Салат «Тюльпан»	8	Кюр	28
Салат «Каспий»	8	Баранина отварная	29
Салат «Степной»	8	Бёреки	29
Салат «Домашний»	10	Котлеты по-элистински	30
Салат «Элистинский»	10	Хурсан махан гуйартаган	30
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	12	Тефтели по-элистински	32
Будан	13	Тюнтек	32
Суп кандёр	13	Булмак с кониной	34
Махан шёлтягян	14	Ишкесен мёрня махан	35
Суп степной	14	Свинина, тушенная	36
Бульон из осетрины	16	в горшочках	36
Бульон из осетрины	16	Мясо, тушенное с патиссонами	36
с домашней лапшой	16	Жареный заяц	37
РЫБНЫЕ БЛЮДА	18	Острая приправа к мясным	37
Рыба вяленая	19	блюдам	37
Паштет рыбный	19	БЛЮДА	
Икра сазанья	19	ИЗ СУБПРОДУКТОВ	
Осетрина припущенная	20	Дотур	38
Бёреки из осетрины	20	Колбаса по-калмыцки	39
Колбаски рыбные	20	Жареные мозги во фритюре	39
Лепешки из икры	22	Жареный рубец	40
Судак, запеченный целиком	22	Сердце жареное	40
Солянка рыбная	23	Хото	40
Котлеты «Сюрприз»	24	Голова баранья вареная	42
Гуляш из сома	24	Толган махан эктягян	42
Шашлык из сома	26	Колбаса печеночная	42
Щука малосольная отварная	26	Оладьи из печени	44
с картофелем	26	Шарсан элкен	44
Рыба, тушенная с картофелем	26	Булсан элкен	44
Бифштекс натуральный из		Яйца, фаршированные субпро-	
сома с луком	27	дуктами птицы	45

БЛЮДА ИЗ МЯСА САЙГАКА	46
Махан из сайгачатины	47
Тефтели	47
Шашлык из мяса сайгака	48
Мясо сайгака, тушенное в горшочке	48
Ножка сайгачья запеченная	50
Колбаски	50
Зразы натуральные	50
Поджарка	52
Рулет	52
Сайгачатина тушеная	52
МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА	53
Урак	54
Тарак	54
Чигян	54
МУЧНЫЕ И СЛАДКИЕ БЛЮДА	56
Борцоки	57
Хяльмяш	57
Булмак	58
Сексердек	58
Цэлвек	58
Калмыцкий каравай	60
Пирог песочный с повидлом	61
Уголки с изюмом	62
Печенье шоколадное	62
Блины	63
Патиссоны, кабачки, жаренные в тесте	63
Хог-тосон	64
Яблоки по-элистински	64

Варенье из яблок	64
Абрикосы, вишня, малина, клубника в собственном соку	65
БЛЮДА ИЗ ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА	66
Бутерброд с сыром и майонезом	66
Гренки с повидлом	66
Гренки в сырно-яичной смеси	67
Молочный суп со взбитыми яйцами	67
Омлет с сыром и хлебом	67
Шницель из булки и яиц	68
Запеканка из хлеба с творогом и яблоками	68
Пудинг с творогом	68
Пирог из черствого хлеба с начинкой	69
Кекс из белого хлеба	69
НАПИТКИ	70
Джомба	71
Хурсан ця	71
Чидмек	71
Компот из абрикосов и яблок	72
Напиток из смородины	72
Напиток клубничный	72
Напиток «Лотос»	73
Освежающий напиток	74
Медовый напиток	74
Напиток кофейный	74
ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ	76
Сравнительная таблица объем- ного веса некоторых продуктов	85

