

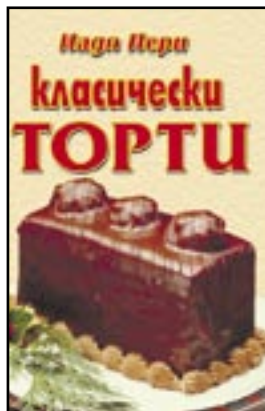
Надя Пери

СЕЛСКА КУХНЯ



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ

Изкуството да готвим с Нагя Пери



Нагя Пери СЕЛСКА КУХНЯ

© Нагя Пери 2010 Българска, първо издание

© Боян Байчев, корица Компютърна обработка
© Хомо Футурус, 2010 и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32

Всички права запазени Печатни коли 5

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
www.homofuturus.store.bg futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



Предговор

Данните за българското кулинарно изкуство са твърде оскъдни. Намерени са пергаментови свитъци, в които хлябът е наречен „основа на живота на българина“. Вероятно по това време той е бил една от малкото храни на неговата трапеза, която е трябвало да се приготвя специално, за разлика от продуктите, които са вземани направо от природата. С годините се прибавяло по нещо и трапезата се обогатявала и разнообразявала, но хлябът и до днес заема почетно място на нея.

Местоположението на България, както и климатичните условия, определят голямото разнообразие на продуктите, използвани в традиционната ни кухня. Тя се характеризира с изобилие от плодове и зеленчуци, различни видове млечни продукти, месо, птици, дивеч и риба. Непрекъснатото разширяване на кулинарния обмен и възприемчивостта на българина към новите модерни тенденции в храненето, както и увеличаващото се разнообразие от предлаганите на пазара хранителни продукти са изместили на заден план много от типичните български гозби. Някои от тях, за съжаление, са вече почти забравени, но все пак има и доста запазени ястия на нашите баби и прабаби. Като основна храна за българина все още се приема бобът, така, както макароните са типични за италианците и картофите за германците.

Българската традиция е създала многобройни вкусни и питателни ястия, които съставляват националната ни кухня. При приготвянето им през годините се е създало естествено съответствие между вида месо, растителните продукти и използваната мазнина. За да се запазят добрият вкус и аромат на храната, постепенно продължителното пържене, характерно за по-ранните български ястия, е заменено със задушаване в мазнина и малко вода на слаб огън, което отговаря по-пълно и на изискванията за здравословно хранене.

Народната ни кухня включва богато разнообразие от чорби, яхнии, гювечи, шишчета, кебапи и кебапчета, различни питки и баници, ошав, халва и др. В старата българска кухня ястията са се приготвяли според сезона, бита и условията на труд, като за всеки по-голям празник се предвиждали специални ястия.

Предястия и салати

Яйца, пълнени с коприва

3 твърдо сварени яйца, 50 г краве масло, 150 г коприва, сол и черен пипер на вкус, малко галета

Яйцата се разрязват на две по дължина и се изваждат жълтъците. Копривата се сварява и се смесва със стритите жълтъци. Подправя се със сол и черен пипер. Във всяка половинка яйце се слага по малко масло, напълват се с копривената смес, поръсват се с галета, слага се парченце масло отгоре и се нареждат в тава. Запичат се леко в умерена фурна. Сервират се горещи.

Гарнирана пача

4 парченца телешки джолан (около 1/2 кг) и 1/2 кг телешко месо, няколко зърна черен пипер, 2–3 дафинови листа, 1 глава кромид лук, 1 глава чесън, 1 маслина, 1 варено яйце, сол и оцет на вкус, кисело зеле за гарниране

Джоланът и месото се посоляват и се заливат с вода така, че да ги покрие. Прибавят се зърната черен пипер, дафиновите листа, лукът и половината чесън. Вари се на умерен огън, докато водата изври наполовина. Прецежда се и се прибавят оцет на вкус и останалият чесън, предварително счукан. На дъното на голяма купа се слага маслината и около нея се нареждат парчета яйце. Залива се с прецедената течност и се оставя да изстине. Преди сервиране се гарнира с кисело зеле. Месото може да се използва за основното ястие.

Яйца с аншоа

3 яйца, 500 г картофи, 50 г краве масло, 50 г аншоа, сол на вкус, 2 моркова, сокът от 1 лимон, олио, магданоз

Яйцата се сваряват, разрязват се на две по дължина и се изваждат жълтъците. Приготвя се паста от стритите жълтъци, аншоата и разбитото масло и се напълват яйцата. Картофите се сваряват, обелват се и се нарязват на ивици. Нареждат се в салатиера, посоляват се и се подправят с олио и лимонов сок.

Отгоре се слагат яйцата, а наоколо се украсява с нарязаните на кръгчета моркови. Предястието се поръсва със ситно нарязан магданоз и се сервира.

Тиквички със спаначен сос

*675 г тиквички, 450 г спанак, 150 г кисело мляко,
2 скилидки счукан чесън, 4 см обелен и настърган корен
джинджифил, сол на вкус*

Тиквичките се почистват, измиват и нарязват на тънки кръгчета. Варят се в подсолена вода само няколко мин, за да бъдат хрупкави. Слагат се в чиниите за сервиране. Спанакът се вари в малко подсолена вода около 6–8 мин, след което се отцежда и се смесва с киселото мляко, чесъна и джинджифила. Посолява се на вкус и се заливат тиквичките.

Лятна салата

*750 г твърд домашен или бял ръчен хляб, 6 супени лъжици
олио, сол и черен пипер на вкус, 6 настъргани на ренде зрели
домата, 1 ситно нарязана средно голяма глава кромид лук,
няколко малки, нежни листа от босилек, прясно набрани листа
от джоджен или друга подправка на вкус за гарниране*

Хлябът се нарязва на дебели филии (около 3 см), слага се в широка плитка чиния и се поръсва обилно с вода за около 10 мин, за да омекне. Филиите се нареждат една до друга в голяма плитка чиния или табла за сервиране и се заливат с олиото. Поръсват се със сол и черен пипер. Доматите, лукът и босилекът се разпределят равномерно върху всяка филия. Ако чинията е малка, филиите може да се наредят на два пласта. Салатата се оставя да престои 20–30 мин, за да се овкуси, и се сервира, като се поръсва с босилек, джоджен или друга подправка на вкус.

Самоковска салата

*1 кг червени пиперки, 500 г домати, няколко стръка магданоз,
1 супена лъжица оцет, 1 супена лъжица олио, сол на вкус*

Пиперките се изпичат и се обелват. Нареждат се в широка плитка чиния или подходяща табла. Около тях се слагат нарязан

ните на кръгчета домати. Поръсват се с малко магданоз, заливат се с оцет и олио и се посоляват. Сервират се веднага.

Шарена салата

10 пиперки (капия), 5 домата, 1 краставица, сол, олио, оцет, ситно нарязан магданоз или копър, ситно нарязан кромид лук

Пиперките се изпичат и обелват, доматиите се нарязват като за салата, а краставицата се обелва и се нарязва с назъбено ножче на кръгчета. Пиперките се слагат в широка плитка чиния една срещу друга, като от едната страна се нареждат застъпени като керемидки доматиите, а от другата – краставицата по същия начин. Посолява се и се поръсва с оцет и олио. При сервиране се поръсва с магданоз или копър и ситно нарязан кромид лук.

Шопска салата

4 домата, 1 малка краставица, 500 г зелени пиперки, 1 глава кромид лук, 1 чаша настърган сирене, 3–4 супени лъжици олио, магданоз и сол на вкус, 1 люта чушка по желание

Пиперките се изпичат, обелват се, изчистват се от семето и се нарязват на ивици. Доматиите и обелената краставица се нарязват на кубчета, лукът и магданозът – на ситно. Зеленчуците се посоляват и се разбъркват. Салата се полива с олиото и се поръсва с настърганото сирене. Украсява се с магданоз и люта чушка.

Спаначна салата

500 г спанак, 10 маслини, 1 стрък зелен чесън или праз лук, счукани орехи, лимонен сок и сол на вкус, 1 чаша олио

Спанакът се измива добре и се попарва за 1 мин с вряла вода. Изважда се и се отцежда в гевгир. Нарязва се като маруля, посолява се и се подправя с лимонения сок и олиото. Прибавя се ситно нарязаният лук и се разбърква. Поръсва се с настърганите орехи и се украсява с малините.

Салата с царевица

1 чаша царевица на зърна, 1 чаша сварен зрял боб, 2 пиперки, 1 морков, 1 глава кромид лук, 150 г сирене

За заливката: 3 супени лъжици олио, 2 супени лъжици оцет, 1 чаена лъжичка доматино пюре, 1 чаена лъжичка майонеза, 1 връзка копър, сол на вкус

Зеленчуците се почистват и измиват. Пиперките се нарязват на ивици, морковът – на кубчета, лукът – на филийки. Смесват се с боба и царевичката и се разбъркват. Приготвя се заливката, като се разбият олиото, оцетът, доматиното пюре, майонезата, ситно нарязаният копър и солта. Салатата се залива и се разбърква внимателно. Поръсва се с настърганото сирене.

Салата люменица

750 г пиперки, 100 г домати, 150 г кромид лук, 4–5 скилидки счукан чесън, 4 супени лъжици олио, магданоз и сол на вкус

Пиперките се изпичат, обелват и нарязват, доматиите и лукът също се обелват и нарязват. Продуктите се смесват, посоляват се и се прибавят олиото и чесънът. Разбърква се внимателно и преди сервиране се поръсва със ситно нарязан магданоз.

Салата от зрял боб

250 г боб, 1 връзка зелен лук, 3 супени лъжици олио, 2 супени лъжици оцет, сол, черен пипер и магданоз на вкус

За украса: маслини и 1 нарязан на резенчета лимон

Бобът се сварява и се отцежда. Прибавят се нарязаният лук, солта, оцетът, олиото и черният пипер. Разбърква се и се украсява с маслини и резенчета лимон.

Салата с краставица

1 краставица, 2 нарязани узрели домата, 2 стръка ситно нарязана целина, 180 г маслини, 1 ситно нарязана малка червена пиперка, малко кориандър или магданоз

За заливката: 1 голяма скилидка чесън, 2 супени лъжици червен винен оцет, 125 мл зехтин, 150 г натрошено бяло сирене, малко магданоз, щипка сол

Краставицата се обелва и нарязва на ивици по дължина, а след това – напречно на парчета. Слага се в салатiera. Прибавят се останалите продукти. Приготвя се заливката, като се смесят

чесънът, оцетът и солта и се разбият добре. Прибавя се зехтинът и се залива салатата. Разбърква се. Поръсва се със сиренето и преди сервиране – със ситно нарязан магданоз.

Картофена салата с майонеза

500 г картофи

За майонезата: 1 жълтък, 2 кафени чашки олио, сокът от 1 лимон

Картофите се сваряват и се обелват. Нарязват се на филийки. Оставят се да изстинат. Приготвя се майонезата, като се разбива жълтъкът с олиото и се залива салатата. Сервира се поръсена с лимонов сок.

Салата с краставички и репички

1 краставица, 1 връзка репички, 1 супена лъжица оцет, 1 супена лъжица олио, сол на вкус

Краставицата се обелва и се нарязва на тънки колелца. Измитите репички се нарязват във вид на розички. Нареждат се в салатиера, посоляват се, поръсват се с оцет и олио и се сервират.

Салата с маслини

3 стръка праз лук, 3 супени лъжици доматино пюре, 12 маслини, 3 супени лъжици олио, 1 твърдо сварено яйце, сол на вкус

Измитият и изчистен праз се нарязва на ситно. Прибавят се доматиното пюре, маслините и олиото. Посолява се на вкус и се сервира с резени яйце.

Шопска салата със зелен фасул

250 г зелен фасул, 1 салатка, 2 домата, 2 моркова, 1 глава кромид лук, 1/4 зелка, 1 краставичка

За заливката: 4 супени лъжици олио, 1 супена лъжица оцет, сол и черен пипер

Измитият и почистен зелен фасул се сварява, охлажда се и се нарязва. Слага се в голяма купа, прибавят се нарязаните на

резени домати, едро нарязаната салатка, едро настърганите моркови, ситно нарязаното на ивички зеле и ситно нарязаният лук, както и краставицата – на кръгчета. Приготвя се заливка, като се разбиват заедно олиото, оцетът, солта и черният пипер. Салатата се залива, разбърква се и се сервира.

Салата с кренвирши и гъби

4 кренвирша, 125 г едра леща, 100 г печурки, 1 глава кромид лук, 2 супени лъжици краве масло, 2 супени лъжици лимонов сок, 2 супени лъжици олио, 1 чаена лъжичка горчица, сол и черен пипер на вкус, клончета магданоз за украса

Лещата се почиства, измива и сварява в подсолена вода около 50 мин, след което се отцежда. Измитите гъби се нарязват на парчета, кренвиршите на кръгчета, а лукът на тънки филийки. Гъбите се запържват в маслото и се охлаждат. Смесват се с отцедената леща, кренвиршите и лука. Приготвя се заливка, като се смесят и разбият олиото, лимоновият сок, горчицата, солта и черният пипер. Салатата се залива и се украсява с клончета магданоз.

Свежа салата

1 маруля, 1 връзка зелен лук, 1 връзка чесън, 1/2 връзка магданоз, 1 чаша кисело мляко, по 1 супена лъжица зехтин и оцет, 8 маслини, сол, 1 твърдо сварено яйце

Зеленчуците се почистват, измиват и нарязват. Смесват се в купа за салата, посоляват се и се поръсват с оцета и зехтина. Заливат се с киселото мляко. Салатата се разбърква и се гарнира с маслини и резени яйца.

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

