

*Українська традиційна кухня:
сьогодні і колись*

Том 1

*Bucătăria tradițională ucraineană:
azi și odinioară*

Volumul 1

Редактор: Михаєла ГЕРБІЛ

Упорядник: Ольга СЕНИШИН

Переклад: Ольга СЕНИШИН

Людмила ДОРОШ

Світлини: Катерина ПІСКУН

Обкладинка: Людмила ДОРОШ

Техноредагування: Людмила ДОРОШ

Redactor: Mihaela HERBIL

Antologator: Olha SENYSHYN

Traducere: Olha SENYSHYN

Lyudmyla DOROSH

Foto: Ekaterina PISCUN

Coperta: Lyudmyla DOROSH

Tehnoredactare: Lyudmyla DOROSH

Референти: Михаєла ГЕРБІЛ

Крістіна СІЛАГІ

Крістіан ПАШКАЛЕУ

Referenți: Mihaela HERBIL

Cristina SILAGHI

Cristian PAȘCALĂU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Ukrainins'ka tradycijna kuhnea - s'ohodni i kolys' : knyha receptiv =

Bucătăria tradițională ucraineană - azi și odinioară : carte de rețete. —

București : R.C.R. Editorial, 2022-

2 vol.

ISBN 978-606-745-118-4

Tom 1. - 2022. - ISBN 978-606-745-119-1

641.5



Наклад фінансований СОЮЗОМ УКРАЇНЦІВ РУМУНІЇ
Carte finanțată de UNIUNEA UCRAINENILOR DIN ROMÂNIA

Українська традиційна кухня: сьогодні і колись

книга рецептів

Том 1

Bucătăria tradițională ucraineană: azi și odinioară

carte de rețete

Volumul 1

Видавництво RCR EDITORIAL – Бухарест
Editura RCR EDITORIAL – București
2022

«(...) Найважливіший меседж, який українська кухня має нести світові – це те, що українська нація є, що вона має власну ідентичність (...) Українська кухня, напевно, на даний час повинна мати присмак нашої історії, яку наразі нам треба зберегти. А потім, коли ми це зробимо, зможемо творити якісь нові страви, які будуть розповідати про сучасну Україну».

**Юрій Ковриженко, шеф-кухар,
посол української кухні в різних країнах світу
(ukrinform.ua)**

„(...) Cel mai important mesaj pe care bucătăria ucraineană trebuie să-l transmită lumii este acela că națiunea ucraineană există, că ea are o identitate proprie (...) În momentul de față, bucătăria ucraineană trebuie să aibă gustul istoriei noastre, pe care acum trebuie să o salvăm. Iar apoi, după ce vom face acest lucru, vom putea să creăm feluri noi de mâncare, ce vor povesti despre Ucraina de azi”.

**Yuriy Kovryzhenko, bucătar-șef,
ambasador al bucătăriei ucrainene în diferite țări ale lumii
(ukrinform.ua)**

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	18
1. САЛАТИ ТА ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ	28
1.1. САЛАТИ	30
САЛАТИ СВІЖІ ЛІТНІ:	30
- Мізерія або зеленець	30
- Салат з огірків і редиски	30
- Салат з огірків та капусти	32
- Салат із помідорів та огірків зі сметаною	34
САЛАТИ ЗИМОВІ:	36
- Вінегрет класичний	36
- Салат «Шуба»	38
- Салат «Мімоза»	38
- Цвіклі або бурачки – бурячки з хроном	42
- Салат з буряком, чорносливом і горіхами	42
- Гуцульський салат «Шухи»	44
1.2. КАНАПКИ АБО БУТЕРБРОДИ	46
КАНАПКИ ЗВИЧАЙНІ:	48
- Канапки із салом	48
- Канапки з намазкою із сала і часнику	50
- Бутерброди з намазкою «Єврейська»	52
- Бутерброди зі шпротами і огірками	54
- Бутерброди з червоною або чорною ікрою	56
ГАРЯЧІ БУТЕРБРОДИ:	58
- Бутерброди з сиром	58
- Гарячі бутерброди з рибної консерви	60
1.3. НАРІЗКА, ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ, СНІДАНКИ	62
НАРІЗКА: КОВБАСИ, ПОЛЯДВИЦЯ, ШИНКА ТА ІНШЕ	62
- Домашня ковбаса, запечена в духовці	64

CUPRINS

CUVÂNT INTRODUCATIV	19
1. SALATE ȘI GUSTĂRI RECI	29
1.1. SALATE	31
SALATE PROASPETE DE VARĂ:	31
- Salata „Mizeria” (Mărunțișuri) sau de crudități	31
- Salată de castraveți și ridichi	31
- Salată de castraveți și varză	33
- Salată de roșii și castraveți cu smântână	35
SALATE DE IARNĂ:	37
- Salata „Vinegret” clasică	37
- Salata „Șuba” (Haină de blană)	39
- Salata „Mimoza”	39
- „Țvikli” sau salată de sfeclă cu hrean	43
- Salată de sfeclă, prune uscate și nuci	43
- Salata „Șuhy”, în stil huțul	45
1.2. TARTINE SAU SANDVICIURI	47
TARTINE OBIȘNUITE:	49
- Tartine cu slănină	49
- Tartine cu untură și usturoi	51
- Tartine unse „evreiește”	53
- Sandviciuri cu șprot și castraveți	55
- Sandviciuri cu caviar roșu sau negru	57
SANDVICIURI CALDE:	59
- Sandviciuri cu brânză topită	59
- Sandviciuri calde cu pește din conservă	61
1.3. ANTREURI, GUSTĂRI RECI, MIC DEJUN	63
ANTREURI: CÂRNAȚI, MUȘCHI FILE, ȘUNCĂ ȘI ALTELE	63
- Cârnați de casă copti în cuptor	65

- Ковбаски по-березнівськи	66
- Шинка печена	68
- Домашня буженина	70
- Сальтисон	72
- Паштетівка або ковбаса з печінки	74
ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ:	76
- Одеський рецепт ікри з баклажанів	76
- Баклажани гострі з часником	78
- Маринований оселедець	80
- Торт із печінки	82
- Паштет по-закарпатськи	84
СНІДАНКИ:	86
- Яєчня з салом та зеленню	88
- Яєчня з цибулею та помідорами	88

2. ГАРЯЧІ СТРАВИ

2.1. ПЕРШІ СТРАВИ

БОРЩІ

- Український червоний борщ	96
- Пісний червоний борщ «з вушками»	100
- Борщ із пампушками	102
- Зелений борщ на курячому бульйоні	106
- Холодний борщ	108

СУП, ЗУПА АБО ЮШКА

- Картопляний суп	112
- Гороховий суп	112
- Суп по-маріупольськи	114
- Суп із кльоцками або зупа з литим тістом	116
- Суп-пюре з гарбуза	118
- Гречаний суп із помідорами або помідорна зупка	120
- Грибна юшка або грибний суп	122
- Суп із качки	124
- Суп із фрикадельками	126

- Cârnați à la Bereznivka	67
- Șuncă coaptă	69
- „Bujenyna” de casă	71
- Tobă	73
- Pate sau cârnați de ficat	75
GUSTĂRI RECI:	77
- Salată de vinete à la Odesa	77
- Vinete picante cu usturoi	79
- Hering marinat	81
- Tort de ficat	83
- Pate în stil transcarpatic	85
MIC DEJUN:	87
- Omletă cu slănină și verdețuri	89
- Omletă cu ceapă și roșii	89
 2. PREPARATE CALDE	 93
 2.1. FELUL ÎNTÂI	 93
BORȘURI	93
- Borș ucrainean roșu	97
- Borș de post roșu „cu urechi”	101
- Borș cu chifle	103
- Borș de verdețuri pe bază de supă de găină	107
- Borș rece	109
SUPE, CIORBE	111
- Supă de cartofi	113
- Supă de mazăre	113
- Supă à la Mariupol	115
- Supă de găluște sau „supă cu aluat lichid”	117
- Supă-cremă de dovleac	119
- Supă de hrișcă cu tomate sau supă de roșii	121
- Ciorbă sau supă de ciuperci	123
- Supă de rață	125
- Ciorbă de perișoare	127

КАПУСНЯК, УХА, ЛОКШИНА ТА ІНШЕ	128
- Капусняк зі свининою	128
- Пісний капусняк	130
- Капусняк поліський із сушеною рибою	132
- Юшка з риби, уха, юха або рибний суп	134
- Куряча локшина	136
- Бограч по-закарпатськи	138
- Засипана капуста на реберцях	144
- Засипана капуста по-поліськи	146
 2.2. ДРУГІ СТРАВИ	 148
 2.2.1. М'ЯСНЕ	 148
СВИНИНА, ЯЛОВИЧИНА ТА ІНШЕ	148
- Печеня з м'ясом і грибами	150
- Печеня по-гуцульськи	152
- Смаженина	154
- М'ясо з гречкою в горщиках	156
- Свинина з лапшею	158
- Запечена свинина	160
- Полядвиця запечена	160
- Запечена телятина з мигдалем	162
- Биточки зі свинини по-українськи	166
- Шніцель по-тернопільськи	166
- Корейка по-дніпропетровськи	168
- Верещака	170
- Крученики з начинкою	170
- Рулетики з грибами та картоплею	174
ПТИЦЯ ТА КРОЛИК	176
- Печеня з курки в горщиках	176
- Курка з чорносливом	178
- Куряча печінка в сметанному соусі	180
- Котлети по-київськи	182
- Філе індички тушковане	184

CIORBĂ DE VARZĂ, DE PEȘTE, CU FIDEA ȘI ALTELE	129
- „Kapusneak” sau ciorbă groasă de varză cu carne de porc	129
- Ciorbă groasă de varză de post	131
- Ciorbă groasă de varză în stil polesian cu pește uscat	133
- Ciorbă de pește sau „Uha”	135
- Supă de pui cu tăieței	137
- Bograci în stil transcarpatic	139
- Varză murată scăzută cu mei și coaste	145
- Varză murată scăzută cu mei în stil polesian	147
 2.2. FELUL DOI	149
 2.2.1. PREPARATE DIN CARNE	149
CARNE DE PORC, DE VITĂ ȘI ALTELE	149
- Friptură de carne și ciuperci	151
- Friptură în stil huțul	153
- „Smajenyňa” sau carne prăjită	155
- Carne cu hrișcă în vas de lut	157
- Carne de porc cu tăieței	159
- Carne de porc la cuptor	161
- Cotlet fără os la cuptor	161
- Mânzat cu migdale la cuptor	163
- Șnițel de porc în stil ucrainean	167
- Șnițel ca în Ternopil	167
- Scăriță ca în Dnipropetrovsk	169
- „Vereșceaka” sau fleică de porc	171
- Ruladă cu umplutură	171
- Rulouri cu ciuperci și cartofi	175
CARNE DE PASĂRE ȘI DE IEPURE	177
- Friptură de pui în vas de lut	177
- Friptură de pui cu prune uscate	179
- Ficăței de pui în sos de smântână	181
- Pârjoale sau chiftele à la Kyiv	183
- Mușchi file de curcan înăbușit	185

- Качка, запечена з яблуками	186
- Гуска, фарширована гречкою	190
- Запечений в духовці кролик із вершками.	194
РІЗНЕ (ХОЛОДЕЦЬ, КОТЛЕТИ ТА ІНШЕ)	196
- Макарони по-флотськи	196
- Холодець свинячий	198
- Січеники або товченики по-полтавськи	202
- Котлети по-березнівськи	202
- Гречаники	204
- Кров'янка	206
- Мазурики по-волинськи	210
 2.2.2. РИБНІ ТА ГРИБНІ СТРАВИ	210
РИБНІ СТРАВИ	210
- Рибні крученики з грибами	212
- Рибні крученики по-київськи	214
- Карасі в сметані	216
- Короп, тушкований з цибулею	218
- Судак, запечений з грибами і раками	220
- Судак по-київськи	222
- Короп, фарширований грибами і гречкою	224
- Биточки зі свіжих бичків	226
- Рибні котлети	228
- Ковбаса з риби	230
ГРИБНІ СТРАВИ:	232
- Білі гриби по-гуцульськи	232
- Грибна смажка	234
- Мачанка тернопільська зі свіжими грибами	236
- Гриби свіжі тушковані	238
- Гриби, смажені в маслі з картоплею	240
 2.2.3. ОВОЧЕВІ ТА КРУП'ЯНІ СТРАВИ	240
ОВОЧЕВІ СТРАВИ:	240
- Овочева печеня	242

- Rață coaptă cu mere	187
- Gâscă umplută cu hrișcă	191
- Iepure la cuptor cu frișcă	195
DIVERSE (RĂCITURĂ, PÂRJOALE ȘI ALTELE)	197
- Macaroane în stil marinăresc	197
- Răcitură de porc	199
- „Sicenyky” sau chifteluțe à la Poltava	203
- Chifteluțe à la Bereznivka	203
- Pârjoale de hrișcă	205
- Sângerete sau cârnați de sânge	207
- „Mazuryky” sau pârjoale în stil Volynian	211
2.2.2. PREPARATE DIN PEȘTE ȘI DIN CIUPERCI	211
PREPARATE DIN PEȘTE:	211
- Rulouri de pește cu ciuperci	213
- Rulouri de pește à la Kyiv	215
- Caras în smântână	217
- Crap înăbușit cu ceapă	219
- Biban la cuptor cu ciuperci și raci	221
- Biban à la Kyiv	223
- Crap umplut cu ciuperci și hrișcă	225
- Șnițele din strunghil proaspăt	227
- Pârjoale sau chiftele de pește	229
- Cârnați de pește	231
PREPARATE DIN CIUPERCI:	233
- Hribi în stil huțul	233
- „Smajka” sau ciuperci cu sos	235
- „Maceanka” à la Ternopil cu ciuperci proaspete	237
- Ciuperci proaspete înăbușite	239
- Ciuperci prăjite în unt cu cartofi	241
2.2.3. PREPARATE DIN LEGUME ȘI DIN CEREALE	241
PREPARATE DIN LEGUME:	241
- Ghiveci de legume la cuptor	243

- Меживо	244
- Морква по-ірккліївськи	246
- Нут смажений як у Біляївці, Одеська область	248
- Солодка гарбузова запіканка з яблуками та сиром	250
- Тушкована капуста з грибами	252
- Капустяні січеники	254
- Картопляники або зрази з грибами	258
- Деруни житомирські	260
- Картопляні млинці з м'ясною начинкою	262
- Ковбаса картопляна по-галицьки або кишка з бульби	264
- Голубці з тертої картоплі	266
- Голубці з гречкою і картоплею	268
- Гречаники овочеві	270
КРУП'ЯНІ СТРАВИ:	272
- Гречана каша	274
- Гречка з квасолею	276
- Пшоняна каша	280
- Гарбузова каша	280
- Ячна каша з овочами	282
- Перлова каша з грибами	286
- Куліш із салом	288
- Куліш із рибою	290
- Куліш гречаний зі свининою	292
2.2.4. МУЧНІ ТА СИРНІ СТРАВИ	292
- Полтавські галушки з курятиною	294
- Галушки з яблуками	298
- Вареники або пироги:	300
тісто пісне , тісто на сироватці; тісто на молоці	300
- Начинка <i>солона</i> :	304
вареники з картоплею та грибами	304
вареники з капустою і грибами	306
вареники з картоплею та курячою печінкою	308

- „Mejyvo” sau mâncare de vinete	245
- Morcovi à la Irkliiv	247
- Năut prăjit ca în Biliaivka, regiunea Odesa	249
- Budincă dulce de dovleac cu mere și brânză	251
- Varză călită cu ciuperci	253
- „Sicenyky” sau chifteluțe de varză	255
- Chiftele de cartofi cu ciuperci	259
- Chiftele de cartofi à la Jytomyr	261
- Clătite de cartofi cu umplutură de carne	263
- Cârnați de cartofi în stil galițian sau caltaboș de cartofi	265
- Sarmale de cartofi răzuiți	267
- Sarmale de hrișcă și cartofi	269
- Chiftele sau pârhoale de hrișcă și legume	271
PREPARATE DIN CEREALE:	273
- Terci sau fiertură de hrișcă	275
- Hrișcă cu fasole	277
- Terci de mei	281
- Terci de dovleac	281
- Terci de orz cu legume	283
- Terci de orz cu ciuperci	287
- „Kuliș” sau pilaf de mei cu slănină	289
- „Kuliș” sau pilaf de mei cu pește	291
- „Kuliș” sau pilaf de hrișcă cu carne de porc	293
 2.2.4. PREPARATE DIN ALUAT ȘI DIN BRÂNZĂ	 293
- Găluște cu pui à la Poltava	295
- Găluște cu mere	299
- Colțunași:	301
aluat de post, aluat pe bază de zer; aluat pe bază de lapte	301
- Umplutură <i>sărată</i> :	305
colțunași cu cartofi și ciuperci	305
colțunași cu varză și ciuperci	307
colțunași cu cartofi și ficat de pui	309

- Начинка <i>солодка</i> :	310
вареники з вишнями	310
вареники з чорницею	312
- Ліниві вареники або палюшки:	314
палюшки з картоплею	316
палюшки з картоплею та сиром	316
- Царська заварна сирна паска	318
- Сирники	322
- Оладки на дріжджах і воді	324
- Оладки з фруктами на кефірі	324
- Млинці або налисники:	326
млинці з м'ясом	328
налисники з грибами	330
- Начинка <i>солоня</i> :	334
начинка з м'яса та гречки	334
начинка з солоним сиром	334
- Начинка <i>солодка</i> :	336
начинка класична з солодким сиром	336
начинка яблучна	338
начинка горіхова по-чернігівськи	338
- Підлива або мачанка з борошна і сметани	340

- Umplutură <i>dulce</i> :	311
colțunași cu vișine	311
colțunași cu afine	313
- Colțunași leneși sau „degețele”:	315
degețele cu cartofi	317
degețele cu cartofi și brânză	317
- Pască „Regală” opărită cu brânză dulce de vaci	319
- Papanashi	323
- Clătite pufoase pe bază de drojdie și apă	325
- Clătite pufoase cu mere	325
- Clătite:	327
clătite cu carne	329
clătite cu ciuperci	331
- Umplutură <i>sărată</i> :	335
umplutură de hrișcă și carne	335
umplutură de brânză sărată	335
- Umplutură <i>dulce</i> :	337
umplutură clasică de brânză dulce	337
umplutură de mere	339
umplutură de nuci à la Cernihiv	339
- Rântaș sau „maceanka” din făină și smântână	341

Вступне слово

У наш час загального «переплетіння» народів, напевно, не має куточка, де б проживали представники тільки однієї національності, де б не співіснували декілька культур. А де люди, там і їхня мова, їхні звичаї і їжа. В українських містах та містечках, як і в будь-яких інших європейських населених пунктах, не важко знайти заклади з кухнею різних, часом дуже віддалених і екзотичних, народів. І досить часто стається так, що саме після першого контакту зі стравами певної національної кухні виникає цікавість до цієї культури. Після першого шматка всім відомої піци дуже хочеться відвідати Італію, а покуштувавши доброго гуляшу, хочеться ще чогось угорського «відкрити». Французів стаєш краще розуміти, спробувавши їхніх сирів та вина, а японців – після суші.

У цьому збірнику мова піде про українську національну кухню та її особливості – кухню, на мій погляд, різноманітну та різнокольорову, просту та вишукану, смачну, ситну і здорову. І надіємося, що познайомившись ближче з нею, наші румунські читачі і не тільки зрозуміють нас краще, відкриють для себе щось нове, а також загоряться бажанням зготувати чогось українського.

Кожній без винятку національній кухні властиві свої власні риси: використання певних продуктів і способів їхньої обробки, посуд, у якому подається їжа, дотримання специфічних традицій, ритуалів у споживанні їжі. Адже національна кухня формується століттями і має тісний зв'язок із способом життя, культурою та традиціями певного народу, відображає його історію, погляди і смаки. Прийнято вважати, що українська кухня сформувалася на основі народних традицій та елементів регіональної кулінарної культури. Коли говоримо «традиційні

Cuvânt introductiv

În zilele noastre, când amestecul dintre naționalități este un fapt comun, cu siguranță nu există colț de lume în care să trăiască reprezentanți doar ai unei singure naționalități, unde să nu co-existe mai multe culturi. Iar acolo unde sunt oameni, acolo există și limba lor, și obiceiurile lor, și mâncarea lor. În orașele și în localitățile ucrainene, la fel ca în orice așezări ucrainene, nu este dificil să găsești locuri în care se servesc specialități din bucătăria diferitelor popoare, de la cele apropiate geografic până la cele mai îndepărtate, uneori chiar exotice. Și nu arareori se întâmplă ca, după primul contact cu mâncărurile unei anumite bucătării naționale, să se nască interesul pentru respectiva cultură. După prima felie de cunoscuta deja în toată lumea pizza, ți-ai dori să vizitezi Italia, iar după o îmbucătură de gulaș, parcă ai mai dori să descoperi și alte bucate maghiare. Pe francezi îi poți înțelege mai bine gustând brânzeturile și vinurile lor, iar pe japonezi, după sushi.

În această carte de bucate vom vorbi despre bucătăria tradițională ucraineană și despre specificul ei, o bucătărie, în opinia noastră, diversă și colorată, simplă și rafinată, gustoasă, consistentă și sănătoasă. Sperăm că, după ce cititorii noștri români, și nu numai, o vor cunoaște îndeaproape, ne vor înțelege mai bine, vor descoperi ceva nou pentru ei și vor dori să gătească și ei ceva specific ucrainean.

Fiecărei bucătării naționale, fără excepție, îi sunt proprii trăsături specifice: utilizarea anumitor produse, aplicarea anumitor metode de preparare, vesela în care se servește mâncarea, respectarea tradițiilor specifice, a ritualurilor legate de luarea mesei. Întrucât bucătăria tradițională se formează de-a lungul secolelor și are o strânsă legătură cu modul de viață și cu tradițiile unui popor, ea reflectă, în consecință, istoria, mentalitatea și gusturile acestuia. Se consideră că bucătăria ucraineană s-a format pe baza tradițiilor populare și a elementelor culturii culinare regionale. Când

страви», то маємо на увазі страви в основному повсякденні і ті, що часто вживалися. Вони мали готуватися легко та швидко, не потребувати багато часу. З цих простих у приготуванні сільських страв і взяла свій початок українська народна кухня. Її основою залишаються злакові, овочі і гриби.

Коли йдеться про «традиційні методи приготування їжі», то до уваги береться, перш за все, конструкція місця, де готують їжу, тобто домашнього вогнища. В Україні таким місцем була «вариста піч» або піч закритого типу. Тому можна стверджувати, що тут переважно готували варену, тушковану і печену їжу. Про це говорить і давній український посуд: казанки для варіння, глибокі і напівглибокі сковороди для смаження, невисокий глиняний посуд для подальшого тушіння, а також різного роду глечики, миски, чашки, макітри. Навіть чумаки, які возили сіль із Криму й Приазов'я, та запорізькі козаки в походах робили в землі тимчасову пічечку – кабицю – і готували в ній традиційні страви: куліш, кашу, лемішку, галушки. З упольованої дичини вони переважно варили юшку, а не смажили її на рожні (що більш властиво німцям). Коли звертається увага на регіональні відмінності української кухні, то цим виділяються особливості, притаманні кожному етнографічному району України. Вони зумовлені такими причинами як: 1) відмінності природних умов та географії місцевості; 2) не однаковий історичний розвиток окремих частин України; 3) сусідство безлічі народів (росіяни, білоруси, татари, ногайці, угорці, німці, молдавани, турки, греки). А відтак західноукраїнська кухня (Галичина, Волинь, Буковина, Закарпаття і ін.) помітно відрізняється від східноукраїнської (Чернігівщина, Полтавщина, Харківщина, Поділля і інші).

Відмінності між стравами збереглися і до наших днів. Та ці розбіжності не завадили українській кухні сформуватися на рідкість цільною. Деякі фахівці навіть говорять про її «трохи однобічний» характер, якщо брати до уваги вибір харчової сировини та принципи її кулінарної обробки. Найхарактернішою рисою української кухні вважається комбінована термічна обробка м'яса, риби і овочів – це коли продукти спочатку смажаться в соняшниковій олії, а вже після цього запікаються, тушаться або варяться. Цей спосіб приготування їжі є домінуючим на всій території сучасної України.

vorbim despre „mâncărurile tradiționale”, ne referim la mâncărurile din viața de zi cu zi, acelea care erau adesea consumate. Acestea se pregăteau ușor și rapid, fără a necesita mult timp pentru gătire. Bucătăria tradițională ucraineană își are originea tocmai în preparatele simple de la țară. Baza acesteia o constituie cerealele, legumele și ciupercile.

Când vine vorba despre „metodele tradiționale de preparare a mâncărurilor”, se ține cont, în primul rând, de locul în care se gătește mâncarea, adică de vatra casei. În Ucraina, un astfel de loc era „cuptorul cu aburi” sau cuptorul închis. Prin urmare, se poate afirma că aici se gătea, în principal, mâncare fiartă, înăbușită și coaptă. Acest lucru o demonstrează vechea veselă ucraineană: vase de gătit, tigăi adânci și semiadânci pentru prăjit, vase din lut joase, folosite pentru înăbușirea ulterioară a mâncărurilor, precum și diverse ulcioare, blide, căni, străchini. Chiar și „ciumaky” – oamenii care aduceau sare din Crimeea și din Marea Azov – și cazacii zaporojeni, în campaniile pe care le întreprindeau, făceau în pământ un soi de cuptor temporar – „kabyția” –, în care găteau mâncăruri tradiționale: „kuliș” (terci), „kașa” (terci, păsat), „lemișka” (mămăligă subțire), găluște. Din vânat nu făceau frigărui (obicei specific germanilor), ci găteau preponderent supă. Când ne referim la diferențele regionale ale bucătăriei ucrainene, avem în vedere evidențierea trăsăturilor specifice fiecărei regiuni etnografice a Ucrainei. Acestea sunt determinate de următoarele cauze: 1) diferențele în ceea ce privește condițiile climaterice și geografice ale zonei; 2) dezvoltarea istorică diferită a anumitor părți ale Ucrainei; 3) vecinătatea numeroaselor popoare (ruși, bieloruși, tătari, nogai, maghiari, germani, moldoveni, turci, greci, români). Apoi, bucătăria din vestul Ucrainei (Galiția, Volyn, Bucovina, Transcarpatia etc.) diferă semnificativ de cea de est (regiunea Cernăuți, Poltava, Harkiv, Podillia etc.).

Diferențele dintre felurile de mâncare s-au păstrat până în zilele noastre. Cu toate acestea, eterogenitatea stilurilor de a găti nu a împiedicat bucătăria ucraineană să se dezvolte unitar. Unii experți vorbesc chiar despre caracterul ei „ușor unilateral”, dacă luăm în considerare alegerea materiei prime și principiile preparării culinare a acesteia. Prepararea termică combinată a cărnii, a peștelui și a legumelor – atunci când produsele sunt mai întâi prăjite în ulei de floarea soarelui, iar apoi sunt coapte, înăbușite sau fierte – este considerată trăsătura distinctivă a bucătăriei ucrainene. Această metodă de gătit este dominantă în toată Ucraina modernă.

З історичної точки зору, початковим періодом формування української національної кухні фахівці вважають період Київської Русі. Літописи та інші писемні пам'ятки, а також археологічні розкопки свідчать про багатство і різноманітність їжі, яку споживало населення в цей період. Крім продуктів переробки зерна і різних овочів, до «меню» старослов'янців входило м'ясо свійських тварин (свиней, овець, кіз, корів, телят) і птиці (курей, гусей, качок, голубів, тетеревів і рябчиків). З диких звірів найчастіше вживали для харчування диких свиней (вепрів), зайців. З городніх овочів використовували капусту, буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи. Любили українці мед та виготовляли з нього найрізноманітніші напої: як безалкогольні так і хмільні.

Протягом століть українська кухня в загальному, а також кухні різних регіонів збагатилися стравами сусідніх або пануючих націй. Не підлягає сумніву вплив турецької кухні на буковинську, угорської на гуцульську і російської на кухню слобідську. Частково рецепти змінювали або адаптували під свій смак. Так, наприклад, розповсюджена в українців квашена капуста і ковбаса мають польське походження. Метод смаження продуктів в олії має тюркські корені. Цей спосіб був перетворений в пасирування овочів для приготування традиційного борщу і других страв. Ідея приготування голубців та вареників швидше за все була запозичена у турків. Рецепти пирогів, ватрушок, м'яса в паніровці вважається, що були привезені з Австро-Угорщини. Від угорців прийшло і використання паприки. Вплив німців відчувається у страві «січеники» (котлети з рубленого м'яса, овочів, яєць та інших складників). Таким чином, кухня українців має багату історію, засновану на впливі кухонь сусідніх народів. Проте, сучасна українська кухня не схожа ні на одну з перерахованих вище.

До особливостей сучасної української кухні потрібно віднести широке використання різноманітних місцевих овочів: буряк, картопля, капуста, помідори, морква, цибуля та інші. Вони є основними складниками традиційних салатів, супів та інших овочевих страв. Їх також вживають у виді гарнірів до жирної м'ясної їжі або подають як самостійні страви. Та найбільше відрізняється український стіл багатством страв з червоного буряка, про лікувальні властивості якого світ тільки зараз дізнається. Крім того, справдна українців заслужено вважали хліборобським народом. А тому в традиційному меню різних районів України не обій-

Din punct de vedere istoric, experții datează începuturile formării bucătăriei tradiționale ucrainene din perioada Rusiei Kievene. Cronicile și alte documente scrise, precum și cercetările arheologice mărturisesc despre bogăția și varietatea alimentelor consumate de populație în acea perioadă. În afară de cerealele prelucrate și de diverse legume, „meniul” strămoșilor slavi includea carne provenită de la animale domestice (porci, oi, capre, vaci, viței) și de la păsări de curte (găini, găște, rațe, porumbei, cocoși de mesteacăn și ierunci). Dintre animalele sălbatice, preferații erau porcii mistreți și iepurii de câmp, iar dintre legume – varza, sfecla, ridichile, morcovii, castraveții, dovlecii. Ucrainenii iubeau mierea și preparau din ea o bogată varietate de băuturi atât non-alcoolice, cât și alcoolice.

De-a lungul secolelor, bucătăria ucraineană în general, precum și bucătăria din diferite regiuni, s-a îmbogățit cu mâncăruri ale popoarelor vecine sau ale celor evolute. Nu există nicio îndoială cu privire la influența bucătăriei turcești asupra celei bucovinene, a bucătăriei maghiare asupra celei huțule și a bucătăriei rusești asupra celei din regiunea Slobidșcena. Parțial, rețetele au suferit schimbări sau au fost adaptate după gustul local. De exemplu, varza murată sau cârnații, foarte populari în rândul ucrainenilor, sunt de origine poloneză. Metoda prăjirii produselor în ulei are rădăcini turcești. Această metodă a fost transformată în sotarea legumelor pentru tradiționalul borș și pentru alte preparate. Ideea sarmalelor și a găluștelor umplute sau a colțunașilor a fost, cel mai probabil, împrumutată de la turci. Se crede că rețetele pentru plăcinte, brânzeturi și tot felul de produse cu carne învelită în aluat au fost aduse din Austro-Ungaria. De la unguri a venit folosirea de boia. Influența germanilor se simte în mâncarea numită „sycenyky” (chifteluțe din carne tocată, legume, ouă și alte ingrediente). Astfel, bucătăria ucrainenilor are o istorie bogată, bazată pe influența bucătăriilor popoarelor vecine. Cu toate acestea, bucătăria modernă ucraineană nu este similară cu niciuna dintre cele menționate mai sus.

Printre caracteristicile bucătăriei ucrainene moderne se numără folosirea, la scară largă, a diverselor legume locale: sfeclă, cartofi, varză, roșii, morcovi, ceapă și altele. Acestea sunt principalele ingrediente ale salatelor tradiționale, ale supelor și ale altor feluri de mâncare pe bază de legume. Sunt, de asemenea, folosite ca garnitură pentru mâncărurile din carne grasă sau sunt servite ca feluri de mâncare de sine stătătoare. Însă masa ucraineană diferă cel mai mult prin bogăția preparatelor din sfeclă roșie, despre ale cărei proprietăți vindecătoare lumea află abia astăzi. În afară de asta, din vremuri

тися без хлібних страв і борошняних виробів. Доповненням до борошняних страв для наших предків були риба, ягоди, молоко та молокопродукти. У щоденному побуті використовували сало та смалець. Ковбаси й інші м'ясні продукти можна було побачити на столі лише святкового дня — ними ласували зрідка.

У наші часи м'ясними виробами нікого не здивуєш. Вони вживаються досить часто, як і повсюди в Європі, хоча готують українці м'ясні страви традиційно. Не можна не згадати традиційно часте вживання круп'яних страв на території всієї України. Більшість з них відомі у світі як дієтичні і надзвичайно корисні. У нас же, як і декілька століть тому, так і зараз каші, мазанки і кулеші з гречки, пшона, манки, з пшеничної або ячмінної крупи, є частиною буденного меню. Що на рахунок жирів, то серед тваринних українці надають перевагу сметані. Її сучасний замітник — майонез — користується не меншою пошаною. Серед ненасичених жирів найпоширенішою є соняшникова олія. З гострих приправ в ходу гірчиця, хрін, часник, цибуля, червоний і чорний перець.

За останні десятиліття в українському просторі поширилися страви, продукти, спеції та приправи італійського, турецького, грецького, іспанського походження. Та в той же час сучасне українське суспільство прикладає все більше зусиль для збереження і популяризації національної культури і звичаїв, у тому числі в галузі кулінарного мистецтва. За останні роки значно зростає цікавість як українців, так і гостей країни до місцевої культури та історії харчування. Тому не важко знайти харчові заклади чи вироби чисто національного або навіть регіонального характеру.

Для тих, хто не мають можливості відвідати Україну, але люблять готувати і смакувати, пропонуємо цю збірку. Вона містить біля 200 рецептів найбільш характерних сучасній кухні страв, які властиві різним регіонам України та використовують традиційні складники і методи приготування.

Сподіваємося, що вас зацікавить інформативна, теоретична частина, а рецепти поповнять і урізноманітнять ваш стіл. *Смачного!*

îndepărtate, ucrainenii au fost considerați pe bună dreptate un popor de agricultori. Din acest motiv, în meniul tradițional al diferitelor regiuni din Ucraina se regăsesc multe produse din făină. Pentru strămoșii noștri, peștele, fructele de pădure, laptele și produsele lactate completeau preparatele făinoase. În viața de zi cu zi, erau folosite slănina și untura. Cârnații și alte produse din carne nu se puneau pe masă decât de sărbători, fiind consumate rareori.

În zilele noastre, nu mai surprinzi pe nimeni cu preparatele din carne. Ele sunt folosite destul de des, ca peste tot în Europa, deși ucrainenii prepară mâncărurile pe bază de carne în mod tradițional. Să nu uităm și de consumul frecvent, tot tradițional, de cereale în toată Ucraina. Cele mai multe dintre ele sunt cunoscute în lume ca dietetice și extrem de utile. La noi, la fel ca în urmă cu câteva secole, terciul, fiertura de cereale și „kuliș-ul” din hrișcă, mei, griș, grâu sau orz fac parte din meniul zilnic. În ceea ce privește grăsimile animale, ucrainenii preferă smântâna. Înlocuitorul său modern, maioneza, este la fel de des folosit. Dintre grăsimile nesaturate, uleiul de floarea-soarelui este cel mai frecvent utilizat. Dintre condimente, se consumă muștar, hrean, usturoi, ceapă, piper roșu și negru.

În ultimele decenii, în spațiul ucrainean, s-au răspândit feluri de mâncare, produse, condimente și mirodenii de origine italiană, turcă, greacă și spaniolă. În același timp, societatea ucraineană modernă depune tot mai multe eforturi pentru a păstra și a promova cultura și obiceiurile naționale, inclusiv în domeniul artei culinare. În ultimii ani, interesul pentru cultura culinară locală și pentru istoria nutriției atât al ucrainenilor, cât și al turiștilor a crescut semnificativ. Prin urmare, nu este dificil de găsit locuri sau produse cu caracter pur național sau chiar și regional.

Celor care nu au ocazia să viziteze Ucraina, dar le place să gătească și să savureze mâncăruri, le oferim această carte de bucate. Ea conține aproximativ 200 de rețete dintre cele mai tipice feluri de mâncare din bucătăria modernă, caracteristice diferitelor regiuni ale Ucrainei, în care se folosesc ingrediente și metode de gătit tradiționale.

Sperăm că veți găsi interesantă partea informativă, teoretică, iar rețetele vă vor completa și vă vor diversifica masa. *Poftă bună!*

Адміністративна карта України
Harta administrativă a Ucrainei



*Історично-регіональна
карта України*

*Harta istorică și regională
a Ucrainei*



1. Правобережжя
2. Лівобережжя
3. Слобожанщина
4. Доницина
5. Запоріжжя
6. Таврія
7. Поділля
8. Волинь
9. Галичина

10. Закарпаття
11. Буковина
12. Гуцульщина
13. Бойківщина
14. Сіверщина
15. Причорномор'я
16. Буджак
17. Крим
18. Полісся

1. Pravoberejjea
2. Livoberejjea
3. Slobojanscyna
4. Donscyna
5. Zaporijjea
6. Tavriea
7. Podillea
8. Volyn
9. Halycyna (Galiția)

10. Transcarpatia
11. Bucovyna (Bucovina)
12. Huțulșcyna
13. Boikivșcyna
14. Siverșcyna
15. Pryciornomorea
16. Budjak
17. Crimeea
18. Polissea

1. САЛАТИ ТА ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ

Історичні джерела періоду Київської Русі – початковий період формування української національної кухні – говорять про широке використання населенням таких овочів як свіжої й квашеної капусти, буряку, редьки, моркви, огірків, гарбузів. Ці рослини і зараз залишилися в списку найбільш вживаних культур на Україні. Поряд з ними використовуються такі пізніші запозичення/привізні культури як картопля, помідори, кукурудза. На сьогоднішній день кухня українців багата великим розмаїттям овочевих страв і в першу чергу – свіжими овочевими салатами.

Для давніх українців було типовим нарізне вживання овочів, а не їхніх подрібнених сумішей у вигляді салатів, вінегретів. Українець завжди віддавав перевагу свіжим або солоним огіркам, квашеній капусті з цибулею та олією. Салати – це пізні запозичення XIX ст. із Західної Європи, яке розповсюдилося і прижилося в сільських та міських місцевостях України. Вони прикрашають святкові столи, а також входять до буденного меню. Їхні варіанти без м'яса і м'ясних виробів особливо цінують і вживають під час релігійного посту. Серед звичних для європейської зони салатних овочів в Україні виділяється червоний буряк. Його використовують в салатах дуже часто і в найрізноманітніших поєднаннях – від свіжих і сухих плодів ягід і аж до гострих прянощів. Досить типовою для українців у весняних і літніх салатах є сметанна заправка або її сучасний варіант – майонез. Не менш уживаною є різного походження олія. До речі, рослинні олії застосовувалися в українській кухні поряд із тваринним жиром (свинячим салом) здавна. А от всім відома соняшникова олія одержала поширення лише в XX сторіччі. Довгий час її вважали ціннішою від коров'ячого масла, оскільки вона привозилася з Греції – країни, з якою українські землі були зв'язані релігійними узами. На сьогоднішній день вона майже повністю витіснила всі інші місцеві рослинні олії.



1. SALATE ȘI GUSTĂRI RECI

Izvoarele istorice din perioada Rusiei Kievene, perioada inițială de formare a bucătăriei naționale ucrainene, indică utilizarea la scară largă de către populație a legumelor precum varză proaspătă și murată, sfeclă, ridichi, morcovi, castraveți, dovleci. Aceste legume au rămas și în zilele noastre pe lista celor mai des folosite în Ucraina. Alături de acestea, sunt întrebuințate și culturi importate de legume precum cartofi, roșii, porumb. Astăzi, bucătăria ucrainenilor se bucură de o mare varietate de feluri de mâncare din legume, în primul rând, de salatele din legume proaspete.

Strămoșii ucraineni consumau legumele tăiate, ca atare, iar nu amestecate sub formă de salate, vinegrete. Ucrainenii au preferat întotdeauna castraveții proaspeți sau murați, varza murată cu ceapă și ulei. Salatele reprezintă împrumuturi mai târzii, datând din secolul al XIX-lea, din Europa de Vest, care s-au răspândit și s-au statornicit în zonele rurale și urbane din Ucraina. Salatele înfrumusețază mesele festive, dar fac parte și din meniul zilnic. Variantele lor fără carne și produse din carne sunt deosebit de apreciate și consumate în timpul postului religios. Printre salatele obișnuite de legume, pentru zona europeană din Ucraina, se remarcă sfecla roșie. Se folosește foarte des în salate și într-o varietate bogată de combinații: de la fructe de pădure proaspete și uscate până la condimente picante. Destul de tipic pentru ucraineni este faptul că salatele de primăvară și vară se dreg cu smântână sau, în versiunea modernă, cu maioneză. Nu mai puțin folosit este uleiul de diferite origini. Apropo, uleiurile vegetale au fost folosite din vremuri îndepărtate în bucătăria ucraineană împreună cu grăsimea animală (untură). Dar binecunoscutul ulei de floarea-soarelui a câștigat teren abia în secolul al XX-lea. Mult timp a fost considerat mai valoros decât untul de vacă, deoarece a fost importat din Grecia, țara cu care ucrainenii erau legați religios. În prezent, a înlocuit aproape în totalitate celelalte uleiuri vegetale locale.



1.1. САЛАТИ

САЛАТИ СВІЖІ ЛІТНІ

МІЗЕРІЯ або ЗЕЛЕНЕЦЬ

У Галичині салат з огірків і зараз називають – мізерія. Слово мізерія в українській мові значить – дуже мала кількість чого-небудь, що-небудь незначне, несуттєве, дрібниця. В даному випадку це означало «дешевий салат». Пасує вегетаріанцям.

Ступінь складності: дуже просто.

Складові:

огірки – 2-3 шт.;
сіль, перець – за смаком;
оцет, олія або сметана – за смаком;
кріп – пучок;
зелена або ріпчаста цибуля –
за бажанням.

Спосіб приготування:

1. Огірки почистити від шкірки, порізати кружальцями, посолити. Можна їх відтиснути через 5 хв.

2. Огірки вимішати з олією і з оцтом, пахучим чорним перцем та різаним кропом.

АБО

1. Огірки почистити від шкірки, порізати кружальцями, посолити, відтиснути (або ні) та вимішати зі сметаною, пахучим чорним перцем та різаним кропом.

2. За бажанням можна додати різаної зеленої чи ріпчастої цибулі, вим'ятої зі сіллю. *Смачного!*



САЛАТ З ОГІРКІВ І РЕДИСКИ

Просто, швидко, апетитно – це про салат з ранніх овочів: огірків, редиски і зеленої цибулі. Навесні, коли так хочеться ранніх овочів, салат з огірків і редиски можна готувати майже не щодня. Пасує вегетаріанцям.

Ступінь складності: просто.

1.1. SALATE

SALATE PROASPETE DE VARĂ

SALATA „MIZERIA” (MĂRUNȚIȘURI) sau DE CRUDITĂȚI

În Galiția, salata de castraveți mai este numită și *mizeria*. Cuvântul *mizerie*, în limba ucraineană, înseamnă o cantitate foarte mică de ceva, ceva nesemnificativ, mărunțiș. În acest caz, înseamnă „salată ieftină”. Este potrivită pentru vegetarieni.

Grad de dificultate: foarte simplu.

Ingrediente:

castraveți – 2-3 buc.;
sare, piper – după gust;
oțet, ulei sau smântână – după gust;
mărar – o legătură;
ceapă sau cozi de ceapă verde – opțional.

Mod de preparare:

1. Castraveții se curăță de coajă, se taie rondele, se sarează. Le puteți strecura după 5 minute.

2. Castraveții se amestecă cu uleiul, oțetul, piperul negru și mărarul.

SAU

1. Castraveții se curăță de coajă, se taie rondele, se sarează, se storc (sau nu) și se amestecă cu smântână, piper negru și mărar.

2. Opțional, se poate adăuga ceapă sau cozi de ceapă verde, tocată și frecată cu sare. *Poftă bună!*



SALATĂ DE CASTRAVEȚI ȘI RIDICHI

Simplu, rapid, delicios – este vorba despre o salată de legume timpurii: castraveți, ridichi și ceapă verde. Primăvara, când aveți poftă de legume timpurii, o salată de castraveți și ridichi poate fi pregătită aproape zilnic. Este potrivită pentru vegetarieni.

Grad de dificultate: simplu.

Складові:

редиска – 300 г;
огірки – 300 г;
цибуля зелена – 100 г (1 пучок);
яйця – 2-3 шт.;
сир кисломолочний – 200 г;
сметана 20% – 200 г;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Яйця на салат зварити круто (варити 8 хв), вистудити, почистити від шкаралупи і нарізати кубиками.
2. Редиску та огірки добре промити, обчистити (якщо потрібно) і нарізати кружальцями. Цибулю добре промити, підсушити, дрібно порізати.
3. Нарізані яйця і овочі з'єднати, додати сиру та сметани, посолити і змішати.
4. Такий салат можна подавати як окрему страву. А можна вживати, наприклад, з печеною картоплею чи як гарнір, з м'ясними стравами. *Смачного!*



САЛАТ З ОГІРКІВ ТА КАПУСТИ

Цей салат особливо актуальний весною та літом. Він може стати легкою вечерею або чудовим гарніром до страв з м'яса, яєць і риби. В ньому мінімум складників і максимум користі! Пасує вегетаріанцям.

Ступінь складності; дуже просто.

Складові (на 2 порції):

білокачанна або пекінська капуста – 300 г;
огірок – 1 шт.;
зелень (петрушка і кріп) – пучок;
оцет столовий або сік лимона – за смаком;
сіль, олія – за смаком.



Ingrediente:

ridichi – 300 g;
castraveți – 300 g;
ceapă verde – 100 g (1 legătură);
ouă – 2-3 buc.;
brânză de vaci/telemea – 200 g;
smântână 20% – 200 g;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Ouăle pentru salată se fierb (8 min.), se răcesc, se curăță și se taie cubulețe.

2. Ridichile și castraveții se spală bine, se curăță (dacă este necesar) și se taie cubulețe. Ceapa verde se spală bine, se zvântă un pic și se taie mărunt.

3. Ouăle și legumele tăiate se amestecă, apoi se adaugă brânză de vaci/telemea și smântână, se sarează și se amestecă totul.

4. Această salată poate fi servită ca fel de mâncare separat. De asemenea, merge bine cu cartofii copti sau ca garnitură pentru preparatele cu carne. *Poftă bună!*



SALATĂ DE CASTRAVEȚI ȘI VARZĂ

Această salată este foarte populară îndeosebi primăvara și vara. Ea poate fi folosită pe post de o cină ușoară sau ca garnitură grozavă pentru preparate din carne, ouă și pește. Ea conține ingrediente puține, dar cu multe beneficii! Se potrivește vegetarianilor.

Grad de dificultate: foarte simplu.

Ingrediente (pentru 2 porții):

varză albă sau chinezească – 300 g;
castravete – 1 buc.;
verdeață (pătrunjel și mărar) – o legătură;
oțet de masă sau suc de lămâie – după gust;
sare, ulei – după gust.



Спосіб приготування:

1. Тонколисту капусту нашаткувати дрібною соломкою.
2. Огірки і зелень промити під проточною водою, обсушити. Зелень дрібно порізати, огірки нарізати скибочками або соломкою.
3. Капусту посолити, злегка пом'яти руками. Додати огірки та зелень, добре перемішати.
4. Заправити оцтом та олією, знову перемішати. *Смачного!*

САЛАТ ІЗ ПОМІДОРІВ ТА ОГІРКІВ ЗІ СМЕТАНОЮ

Вітамінний овочевий салат із огірків та помідорів підійде до будь-якої страви – чи то до м'яса, чи то до гарніру. Він легкий, смачний та надзвичайно корисний. На приготування салату витрачаються лічені хвилини. Заправляють цю страву українці сметаною. Але можна використати будь-яку олію або навіть сметанний соус із часником. Нижче ми подаємо базовий класичний перепис.

Ступінь складності: дуже просто.

Складові:

- помідор – 2 шт.;
- свіжі огірки – 2-3 шт.;
- цибуля невелика – 1 шт. або пучок свіжої зелені;
- сметана – 300-400 г;
- кріп – пучок.

Спосіб приготування:

1. Помити та обтрусити помідори, огірки та кріп. Цибулю почистити і помити.
2. Нарізати огірки півкільцями середньої товщини. Висипати їх у глибоку тарілку.
3. Нарізати скибочками помідори та покласти у ту ж тарілку з огірками.
4. Нарізати цибулю на кубики або півкільцями і додати її в тарілку до овочів.
5. До всіх компонентів у тарілці додати сметану і сіль. Обережно перемішати салат.
6. Кріп дрібненько нарізати і присипати ним страву. Подавати зразу. *Смачного!*



Mod de preparare:

1. Se toacă varza fideluță.
2. Castraveții și verdeața se spală sub jetul de apă, iar apoi se zvântă. Verdeața se toacă mărunț, iar castraveții, felii sau fideluță.
3. Se sarează varza, se freacă ușor cu mâinile. Se adaugă castraveții și verdeața, se amestecă bine.
4. Se drege cu oțet și ulei și se amestecă din nou. *Poftă bună!*

SALATĂ DE ROȘII ȘI CASTRAVEȚI CU SMÂNTÂNĂ

O salată de legume cu castraveți și roșii, plină de vitamine, merge bine cu orice fel de mâncare, indiferent dacă este servită alături de carne sau ca garnitură. Este ușoară, gustoasă și extrem de benefică. Pentru prepararea salatei este nevoie de câteva minute. Ucrainenii dreg acest fel de mâncare cu smântână. Dar se poate asezona cu orice fel de ulei sau chiar cu un sos de smântână cu usturoi. Mai jos, găsiți rețeta de bază.

Grad de dificultate: foarte simplu.

Ingrediente:

- roșii – 2 buc.;
- castraveți proaspeți – 2-3 buc.;
- ceapă mică – 1 buc. sau o legătură de ceapă proaspătă;
- smântână – 300-400 g;
- mărar – o legătură.

Mod de preparare:

1. Se spală și se scutură de apă roșiile, castraveții și mărarul. Se curăță și se spală ceapa.
2. Se taie castraveții în semirondelă, de grosime medie. Se pun într-o farfurie adâncă.
3. Se taie roșiile felii și se adaugă în aceeași farfurie cu castraveții.
4. Se taie ceapa cubulețe sau semirondelă și se adaugă în farfuria cu legume.
5. Toate ingredientele din farfurie se asezonează cu smântână și sare. Se amestecă cu grijă salata.
6. Se taie mărunț mărarul și se presară deasupra. Se servește imediat. *Poftă bună!*



САЛАТИ ЗИМОВІ

ВІНЕГРЕТ КЛАСИЧНИЙ

Цей овочевий салат завжди доречний. Особливо для тих, хто постить або намагається їсти якомога більше овочів і вітамінів круглий рік. Овочеві складові салату містять велику кількість необхідних нам вітамінів і мікроелементів, а також клітковину, корисну для нормального травлення. Салат хороший як самостійна страва чи гарнір до оселедця або до м'ясних страв. Пасує вегетаріанцям.

Ступінь складності: середній.

Складові:

буряк – 1 шт. великий;
картопля – 2 шт.;
морква – 1 шт. велика;
мариновані або квашені огірки – 200 г;
квашена капуста – 200 г;
квасоля – 150 г;
цибуля ріпчаста – 1 шт.;
сіль – за смаком;
олія – 5 ст. ложки.

Спосіб приготування:

1. Замочити квасолю на 3-4 години, щоб набрякла. Потім відварити до готовності.
2. Буряк, картоплю, моркву відварити до готовності, остудити, почистити і нарізати кубиками.
3. Цибулю дрібно нарізати. Ріпчасту цибулю можна замінити зеленою цибулею.
4. Солоні огірки нарізати кубиками.
5. Квашену капусту дрібно нашаткувати (можна попередньо промити, якщо занадто солена).
6. Перемішати всі складники у великій салатниці, посолити за смаком і заправити нерафінованою олією.
7. А можна експериментувати, додаючи нові складники: мариновані гриби, консервованій горошок. Можна додати ще приблизно 1 ч. ложку гострої гірчиці для оригінальності. *Смачного!*

SALATE DE IARNĂ

SALATA „VINEGRET” CLASICĂ

Această salată de legume este întotdeauna binevenită, în special pentru cei care postesc sau pentru cei care încearcă să mănânce cât mai multe legume și vitamine pe tot parcursul anului. Ingredientele salatei conțin o cantitate mare de vitamine și oligoelemente de care avem nevoie, precum și fibre, utile pentru o digestie normală. Salata este bună ca fel de mâncare de sine stătătoare sau poate fi servită cu hering sau, dacă sunteți amator de carne, alături de preparate din carne. Este potrivită pentru vegetarieni.

Grad de dificultate: mediu.

Ingrediente:

sfeclă – 1 buc. mare;
cartofi – 2 buc.;
morcovi – 1 buc. mare;
castraveți în oțet sau murați – 200 g;
varză murată – 200 g;
fasole – 150 g;
ceapă – 1 buc.;
sare – după gust;
ulei – 5 linguri.

Mod de preparare:

1. Se înmoaie fasolea timp de 3-4 ore, până se umflă. Apoi se fierbe până este gata.
2. Se fierb sfecla, cartofii, morcovul până sunt gata, se răcesc, se curăță, apoi se taie cubulețe.
3. Se toacă mărunț ceapa. Poate fi înlocuită cu ceapă verde.
4. Castraveții murați se taie cubulețe.
5. Varza murată se toacă mărunț (poate fi călită înainte, dacă este prea sărată).
6. Se amestecă toate componentele într-o salatiară, se sarează după gust și se azonează cu ulei vegetal nerafinat.
7. Puteți experimenta, adăugând noi ingrediente: ciuperci marinate, mazăre din conservă. Se mai poate completa cu 1 linguriță de muștar picant, pentru originalitate. *Poftă bună!*

САЛАТ «ШУБА»

Це класичний і навіть можна сказати легендарний салат не тільки для України, але і для всіх країн колишнього радянського простору. Він залишається улюбленим і незмінним для багатьох святкових столів і по сьогодні.

Ступінь складності: складно.

Складові:

філе оселедцю – 100 г;
цибуля – 75 г;
майонез – 100 г;
картопля – 150 г;
буряк – 150 г;
морква – 150 г;
кріп – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Буряк, картоплю, моркву відварити до готовності. Після того, як овочі охолонуть, почистити їх. Овочі натерти на дрібній тертці, але не змішувати.
2. Почистити, помити та нарізати цибулю.
3. Оселедець нарізати маленькими шматочками.
4. На дно тарілки рівномірним шаром викласти картоплю і змастити її майонезом.
5. Потім викласти шарами оселедець і змастити майонезом, далі покласти цибулю і змастити майонезом. Викласти шар моркви і змастити майонезом, а потім покласти шар буряку.
6. Вирівняти краї, верх і боки та змастити все це майонезом. Можна посипати відвареними і натертими на тертці яйцями. Прикрашаємо зеленню. *Смачного!*



САЛАТ «МІМОЗА»

До тієї ж категорії салатів, що з'явилися в недалекий радянський період і асоціюються з дитинством і святом, відноситься класичний салат «Міміза». Рецептів салату «Міміза» існує безліч, але принцип приготування один: протерті складові в салатниці розташовуються пошарово і змащуються майонезом або олією.

Ступінь складності: просто.

SALATA „ȘUBA” (Haină de blană)

Este o salată clasică și se poate spune chiar legendară nu numai pentru Ucraina, ci pentru toate țările fostului spațiu sovietic. Ea a rămas preferata ucrainenilor pentru mesele festive, rămânând neschimbată până în zilele noastre.

Grad de dificultate: dificil.

Ingrediente:

file hering (marinat) – 100 g;
ceapă – 75 g;
maioneză – 100 g;
cartofi – 150 g;
sfeclă – 150 g;
morcovi – 150 g;
mărar – după gust.

Mod de preparare:

1. Se fierb sfecla, cartofii, morcovii. După ce legumele se răcesc, se curăță de coajă. Apoi se dau pe răzătoare mărunță, fără a se amesteca.
2. Se curăță, se spală și se taie ceapa.
3. Se taie heringul în bucăți mici.
4. Pe fundul farfuriei, se pun cartofii în strat uniform și se unge cu maioneză.
6. După aceea, urmează, în straturi, heringul, care se unge cu maioneză, ceapa, din nou maioneză, apoi morcovii, se unge cu maioneză, iar, la urmă, se așază sfecla.
7. Se îndreaptă partea de sus și laturile și se unge peste tot cu maioneză. Se poate presăra cu ouă fierte și date pe răzătoare. Decorăm cu verdeță. *Poftă bună!*



SALATA „MIMOZA”

Și salata clasică „Mimoza” aparține aceleiași categorii de salate care au apărut în nu foarte îndepărtata perioadă sovietică, fiind asociată cu copilăria și cu zilele de sărbătoare. Există nenumărate rețete pentru salata „Mimoza”, însă principiul pregătirii ei este același: ingredientele date pe răzătoare se așază în straturi în castron, fiind intercalate cu maioneză sau cu ulei.

Grad de dificultate: simplu.

Складові:

консервована риба в олії (сайра, сардина, тунець) – 200 г;
яйця – 4 шт.;
твердий сир – 70 г;
майонез – 200 г;
картопля – 2-3 шт.;
морква – 1 шт.;
цибулина – 1 шт.;
оцет – 0,5 ч. ложки або 0,5 лимона;
цукру – на кінчику ножа;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Картоплю і моркву помити і відварити до готовності (15-20 хвилин). Дістати з води, остудити і почистити. Натерти їх окремо на середній тертці.
2. Яйця відварити круто. Також остудити, почистити і відокремити білки від жовтків. Натерти окремо на дрібній тертці.
3. Цибулю дрібно порізати. Якщо цибуля гірчить, то залити її окропом на 10 хвилин. Потім злити воду, промити цибулю в холодній воді, скропити оцтом або лимонним соком і додати цукор.
4. Консервовану рибу дістати з олії і розімнути виделкою.
5. Сир натерти на дрібній тертці.
6. На дно салатниці викласти шар із половини картоплі. Зверху трохи полити рибною олією, посолити і легко утрамбувати виделкою.
7. На картоплю викласти шар риби і трішки змастити майонезом, а потім викласти яєчний білок і змастити майонезом.
8. Далі викласти шар моркви, посолити і змастити майонезом. Зверху покласти нарізану цибулю.
9. На цибулю викласти решту картоплі, трохи посолити і змастити майонезом. Черговий шар – натерті жовтки, а далі – сир.
10. Рекомендується залишити салат настоятися протягом декількох годин або через ніч. *Смачного!*

Ingrediente:

conservă de pește în ulei (saira, sardine, ton) – 200 g;
ouă – 4 buc.;
cașcaval – 70 g;
maioneză – 200 g;
cartofi – 2-3 buc.;
morcovi – 1 buc.;
ceapă – 1 buc.;
oțet – 0,5 linguri sau 0,5 lămâie;
zahăr – un vârf de cuțit;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală cartofii și morcovii și se fierb până sunt gata (15-20 minute). Se scot din apă, se răcesc și se curăță. Se dau separat pe o răzătoare medie.
2. Ouăle se fierb tare. După care să răcesc, se curăță și se separă albușurile de gălbenușuri. Se dau separat pe o răzătoare fină.
3. Se toacă mărunt ceapa. Dacă ceapa este prea iute, se poate lăsa în apă clocotită timp de 10 minute. Apoi se scurge, se clătește în apă rece, se stropește cu oțet sau cu suc de lămâie și se adaugă zahăr.
4. Se scoate peștele din conservă și se zdrobește cu o furculiță.
5. Se rade cașcaval pe o răzătoare fină.
6. Pe fundul castronului pentru salată, se așază un strat din jumătate de cartofi. Se stropește cu puțin ulei de pește din conservă, se sarează și se nivelează ușor cu o furculiță.
7. Peste cartofi se pune un strat de pește și se unge puțin cu maioneză, apoi urmează stratul cu albușul de ou și din nou se unge cu maioneză.
8. Mai apoi, se aranjează un strat de morcovi, se sarează și se unge cu maioneză. Deasupra se pune ceapa tăiată.
9. Peste ceapă se pune restul de cartofi, se adaugă puțină sare și se unge cu maioneză. Următorul strat – gălbenușurile rase, apoi – cașcavalul.
10. Este recomandat să lăsați salata să se odihnească câteva ore sau peste noapte. *Poftă bună!*

ЦВІКЛІ або БУРАЧКИ – БУРЯЧКИ З ХРОНОМ

Цвіклі, бурАчки (з наголосом на другому складі), чи Хренівка – не тільки смачний салат із буряків і хрону, але і чудовий засіб полегшити важкі м'ясні страви. Рецепт розрахований на 1,5 л готових бурячків з хроном. Пасує вегетаріанцям.

Ступінь складності: просто.

Складові:

буряки – 2 кг;
хрін – 80 г (4 корінці);
сік лимона – приблизно 3 ст. ложки;
цукор – 50 г.



Спосіб приготування:

1. Буряки гарно помити і відварити до готовності (приблизно 1 год.). Потім остудити, обчистити, потерти на дрібній терці.
2. Хрін добре промити, обчистити і натерти на дрібній терці. Можна пропустити через м'ясорубку чи кухонний комбайн, якщо є відповідні насадки.
3. Терті овочі заправити цукром, лимонним соком і все ретельно перемішати.
4. Зберігати в холодильнику протягом тижня у герметично закритій посудині, щоб не вивітрилося. Ідеально пасує до будь-яких м'ясних страв. *Смачного!*

САЛАТ З БУРЯКОМ, ЧОРНОСЛИВОМ І ГОРІХАМИ

Один з найкращих салатів з бурячка – солоденький, корисний, швидкий і гарний. Пасує вегетаріанцям і тим, хто слідкує за своїм харчуванням.

Ступінь складності: дуже легко.

Складові:

буряк – 3 шт. середнього розміру;
волоські горіхи – 100 г;
чорнослив – 150 г;
майонез – 2-3 ст. ложки;
сіль – за смаком.

„ȚVIKLI” sau SALATĂ DE SFECLĂ CU HREAN

„Țvikli”, „buráciky” (cu accent pe a doua silabă) sau „Hrenivka” nu este doar o salată delicioasă de sfeclă și hrean, ci și o modalitate excelentă de a echilibra mâncărurile grele cu carne. Rețeta este concepută pentru 1,5 litri de sfeclă pregătită cu hrean. Este potrivită pentru vegetarieni.

Grad de dificultate: simplu.

Ingrediente:

sfeclă – 2 kg;
hrean – 80 g (4 rădăcini);
lămâie – aproximativ 3 linguri;
zahăr – 50 g.

Mod de preparare:

1. Sfecla se spală bine și se fierbe până este gata (aproximativ 1 oră). Apoi se răcește, se curăță și se rade pe răzătoare fină.
2. Se spală bine hreanul, se curăță și se rade pe răzătoare fină. Poate fi tocat și într-o mașină de tocat carne sau robot de bucătărie, dacă există asemenea aparate.
3. Legumele rase se azonează cu zahăr și suc de lămâie, după care se amestecă totul bine.
4. Salata poate fi păstrată la frigider timp de o săptămână, într-un recipient închis ermetic, pentru a nu se zvânta. Ideal pentru orice fel de mâncare cu carne. *Poftă bună!*



SALATĂ DE SFECLĂ, PRUNE USCATE ȘI NUCI

Una dintre cele mai bune salate de sfeclă – dulceagă, sănătoasă, rapidă și aspectuoasă. Este potrivită pentru vegetarieni și pentru cei care sunt atenți la alimentația lor.

Grad de dificultate: foarte ușor.

Ingrediente:

sfeclă – 3 buc. medii;
nuci – 100 g;
prune uscate – 150 g;
maioneză – 2-3 linguri;
sare – după gust.

Спосіб приготування:

1. Буряк помити, відварити, охолодити і натерти на великій тертці.

2. Чорнослив спочатку промити в холодній воді, залити окропом, витримати щонайменше 5 хвилин.

3. Горіхи висипати на сковороду і обсмажити на маленькому вогні, постійно помішуючи, не більше 3-5 хвилин. Зняти їх з вогню і дати охолонути. При бажанні можна почистити горіхи від лушпиння. Нарізати їх ножом на невеликі шматочки і додати до натертого буряка.

4. З чорносливу злити воду, обсушити на салфетці і також нарізати невеликими шматочками. Порізаний чорнослив висипати до інших складників.

5. Салат посолити за смаком і заправити майонезом. Все добре перемішати.

6. Салат буде смачнішим, якщо дати йому постояти приблизно 2 години. Можна подавати як в салатниці, так і порційно. *Смачного!*



ГУЦУЛЬСЬКИЙ САЛАТ «ШУХИ»

Цей салат смачний, корисний і пісний. Його можна готувати як на кожен день, так і на святковий стіл. Пасує до Святої Вечері, а також підійде й до Великоднього столу. Рекомендується вегетаріанцям.

Ступінь складності: не складно.

Складові:

буряк – 500 г;

цибуля – 1 шт.;

гриби білі (сушені) – 200 г;

часник – 2 зубка;

бринза – 50 г;

лимонний сік – 2 ст. ложки;

олія, сіль, перець – за смаком.

Mod de preparare:

1. Sfecla se spală, se fierbe, se răcește și se rade pe o răzătoare mare.

2. Prunele se clătesc mai întâi în apă rece, apoi se opăresc și se lasă cel puțin 5 minute.

3. Nucile se pun în tigaie și se prăjesc la foc mic, nu mai mult de 3-5 minute, amestecând continuu. Se iau de pe foc și se lasă la răcit. Dacă doriți, nucile se pot decoji de pieliță. Se taie în bucăți mici și se adaugă în sfecla rasă.

4. Prunele se scurg de apă, se usucă pe un servetel și se taie în bucăți mici. Se adaugă peste celelalte ingrediente.

5. Salata se sarează după gust și se azonează cu maioneză. Se amestecă bine totul.

6. Salata va fi mai gustoasă dacă o lăsați să stea aproximativ 2 ore. Poate fi servită atât într-o salateră, cât și în porții. *Poftă bună!*



SALATA „ȘUHY” ÎN STIL HUȚUL

Această salată este delicioasă, sănătoasă și de post. Poate fi pregătită atât pentru masa de zi cu zi, cât și pentru masa de sărbătoare. Este potrivită pentru Seara de Ajun precum și pentru masa de Paști. Este recomandată vegetarianilor.

Grad de dificultate: ușor.

Ingrediente:

sfeclă roșie – 500 g;

ceapă – 1 buc.;

hribi (uscați) – 200 g;

usturoi – 2 căței;

brânză – 50 g;

suc de lămâie – 2 linguri;

ulei, sare, piper – după gust.

Спосіб приготування:

1. Підготувати буряк для цього салату можна двома способами: відварити або запекти. Як відварити – знають всі. Але запечений буряк не лише корисніший, бо зберігає в собі більше вітамінів, ніж варений, але і суттєво смачніший. Для цього буряк треба помити та обчистити, після цього змастити олією і загорнути у фольгу. Запікати буряк при температурі 200 градусів щонайменше годину, а то й більше. Раджу час від часу перевіряти, чи він готовий. Потрібно, щоб він і запікся, але щоб і не підгорів. Коли буде готовий, дістати з духовки і залишити вистигати.

2. Гриби замочити теплою водою приблизно на годину до набухання. Відварити 10-15 хв у підсоленій воді. Злити у друшляк і залишити там, щоб стікали. Якщо немає білих грибів, то можна використовувати свіжі печериці чи мариновані.

3. Буряк нарізати соломкою або натерти на великій тертці. Білі відварені гриби нарізати соломкою. Якщо використовуєте печериці – нарізати тонкими скибками.

4. Цибулю дрібно порізати і обсмажити до золотистого кольору. Можна в цибулі обсмажити і відварені гриби.

5. Часник потрібно пропустити через прес або дрібно нарізати. Якщо не любите, не використовуйте. Але без нього салат втратить свою пікантність.

6. Змішати подрібнений буряк, гриби та смажену цибулю разом з олією, на якій вона смажилась. Додати лимонний сік та часник. Посолити і поперчити. Якщо потрібно, додати ще олії.

7. Викласти на тарілку і зверху потрусити бринзою. Можна ще прикрасити подрібненим кропом чи петрушкою. *Смачного!*



1.2. КАНАПКИ АБО БУТЕРБРОДИ

З точки зору деяких істориків, винахідником бутерброду був сам Микола Коперник - всім відомий астроном. Тоді, при своєму народженні, бутерброд був простим хлібом з маслом. Вже потім з'явилися різні інші варіанти цієї швидкої і смачної страви – і класичний сендвіч, і ви-

Mod de preparare:

1. Sfecla poate fi pregătită pentru această salată în două moduri: prin fierbere sau coacere. Cum se fierbe, știe toată lumea. Dar sfecla coaptă nu doar că este mai sănătoasă, deoarece păstrează mai multe vitamine decât cea fiartă, dar este și mult mai gustoasă. Pentru a face acest lucru, sfecla trebuie spălată și curățată, apoi unsă cu ulei și învelită în folie de aluminiu. Se pune la copt la o temperatură de 200°, timp de cel puțin o oră sau mai mult. Vă sfătuim să verificați din când în când dacă este gata. Este necesar să se coacă, dar nici să nu se ardă. Când este gata, se scoate din cuptor și se lasă la răcit.



2. Ciupercile se înmoaie în apă caldă timp de aproximativ o oră, pentru hidratare. Se fierb 10-15 minute în apă cu sare. Se scurg într-o strecurătoare și se lasă acolo. Dacă nu aveți hribi, puteți folosi ciuperci champignon sau marinate.

3. Se taie sfecla fideluță sau se rade pe o răzătoare mare. Hribii se scurg de apă și se taie, de asemenea, fideluță. Dacă folosiți ciupercile champignon, tăiați-le felii subțiri.

4. Ceapa se toacă mărunț și se prăjește până devine aurie. Se pot prăji împreună cu ceapa și ciupercile fierte.

5. Usturoiul trebuie zdrobit sau tocat mărunț. Dacă nu vă place, nu-l folosiți. Dar fără el salata își va pierde gustul picant.

6. Se amestecă sfecla mărunțită, ciupercile și ceapa prăjită împreună cu uleiul în care a fost prăjită. Se adaugă sucul de lămâie și usturoiul. Se sarează și se piperează. Se mai poate completa cu ulei.

7. Se așază pe o farfurie și se presară deasupra cu brânză. De asemenea, se poate decora cu mărar tocat sau pătrunjel. *Poftă bună!*

1.2. TARTINE SAU SANDVICIURI

Din punctul de vedere al unor istorici, inventatorul sandviciului a fost însuși Nicolaus Copernicus, cunoscutul astronom. Atunci, la nașterea sa, sandviciul era o simplă pâine cu unt. Mai apoi, au apărut diverse alte versiuni ale acestui fel de mâncare rapidă și gustoasă – și sandviciul clasic, și

тончене канапе, і яскраві тарталетки. Їх подають як самостійну страву, як закуску перед обідом або вечерею, до супу, сніданку або кави, у вигляді красивої закуски до холодного столу. Їх також беруть з собою на пікніки, в похід, на роботу тощо. Бутерброди готують великими і зовсім маленькими або гарячими. Їх роблять на будь-якому хлібі або навіть на овочах. Добре приготовані бутерброди подобаються всім. Вони вносять різноманітність до меню, дозволяють красиво і апетитно сервірувати різні продукти. Варіантів канапок не перерахувати. Пропонуємо вашій увазі рецепти найбільш типові і поширені саме в українському просторі.

КАНАПКИ ЗВИЧАЙНІ

КАНАПКИ ІЗ САЛОМ

Найпростіший і найтиповіший бутерброд для українця – це сало на шматку домашнього хліба із зубчиком часнику. Це тому, що свиняче сало є одним з найулюбленіших і найбільш вживаних харчових продуктів на Україні. Це поріднює українську кухню з кухнями західних слов'ян, а особливо з кухнями угорців та білорусів. Достаток сала вважається в народі за справжній добробут: «Якби мені паном бути, то я б сало їв і салом закусовав». Така пристрасть типового українця до цього виробу обросла історичними легендами, колоритними анекдотами і комічними бувальщинами. Та українці на все це не зважають і продовжують щедро солити і складати сало у дерев'яні ночви, скрині, бодні, у керамічні слоїки, скляні трилітрові банки або підвішувати у полотняних торбах у коморі (взимку – на горищі). Солоне сало може зберігатися до двох років. Українці сало їдять не тільки сире, солоне, варене, копчене і смажене (шкварки). На ньому готують, ним шпигують інше м'ясо, де сало відсутнє, а також використовують у солодких стравах, поєднуючи з цукром або патокою. Сало вживають із хлібом, огірками й часником у скоромні дні, беруть із собою в дорогу, приварюють і споживають до картоплі чи каші. Ним можна засмажити чи затовкти рідкі страви – борщ, капуста, юшку. Воно є одним із найбільш соковитих, апетитних і калорійних продуктів. Лікарі, між іншим, рекомендують включати в свій раціон хоча б кілька скибочок сала навіть тим, хто ревно стежить за своєю вагою. Кажуть, у салі містяться «унікальний набір корисних речовин». Деякі іноземці вважають це блюдо дивним або навіть неприємним, і не можуть змусити себе спробувати свіже сире сало. Однак, якщо ви не готові їсти сало шматками, ви повинні хоча б спробувати його у вигляді хлібної намазки з травами і спеціями. Така закуска часто подається в ресторанах традиційної української кухні.

Складність: дуже легко.

tartinele variate, delicioase. Sunt servite ca fel de mâncare de sine stătător, ca gustare înainte de prânz sau cină, cu supă, la mic dejun sau cu cafea, ca un aperitiv aspectuos pentru masa rece. Acestea sunt, de asemenea, luate la picnicuri, în drumeții, la muncă și altele. Sandviciurile pot fi preparate de mărimi atât mari, cât și foarte mici sau fierbinți. Sunt făcute pe orice fel de pâine sau chiar pe legume. Sandviciurile bine făcute sunt apreciate de toată lumea. Ele adaugă varietate meniului, permițând servirea aspectuoasă și apetisantă a diferitelor produse. Variante de tartine sunt nenumărate. Supunem atenției dvs. cele mai tipice și cele mai răspândite rețete din spațiul ucrainean.

TARTINE OBIȘNUITE

TARTINE CU SLĂNINĂ

Cel mai simplu și mai tipic sandvici pentru un ucrainean este slănina pe o bucată de pâine de casă, cu un cățel de usturoi. Iar asta deoarece slănina este unul dintre cele mai populare și mai utilizate alimente din Ucraina. Acest lucru face ca bucătăria ucraineană să fie similară cu cea a slavilor occidentali și, în special, cu bucătăria maghiarilor și a belarușilor. Abundența de slănină este considerată, în popor, semn de bunăstare: „Dacă aș fi domn, aș mânca slănină și la felul întâi, și la felul doi”. Această pasiune a ucraineanului tipic pentru respectivul produs este înfățișată în legende istorice, în bancuri amuzante și în povești comice. Dar ucrainenii nu acordă atenție tuturor acestor lucruri și continuă să săreze generos slănina, s-o depoziteze în coveți de lemn, lăzi, putini, vase de ceramică, borcane de sticlă de trei litri sau s-o atârne în saci de pânză în cămară (iarna – în pod). Slănina sărată poate fi păstrată până la doi ani. Ucrainenii mănâncă slănina nu doar crudă, sărată, fiartă, afumată, ci și prăjită (jumări). Se folosește pentru a găti, a da gust altei cărnii, unde nu există grăsimi, și, de asemenea, poate fi folosită în patiserie, unde este combinată cu zahăr sau cu melasă. Slănina se consumă cu pâine, castraveți și usturoi în zilele fără post, se ia pe drum, se prefierbe și se consumă cu cartofi sau terci. Poate fi folosită prăjită sau rântaș la diferite ciorbe – borș, ciorbă groasă de varză, supă. Slănina este unul dintre produsele cele mai succulente, apetisante și bogate în calorii. Medicii, printre altele, recomandă includerea în alimentație a cel puțin câtorva felii de slănină, chiar și celor care țin foarte mult la siluetă. Se spune că slănina conține un „set unic de nutrienți”. Unii străini consideră acest fel de mâncare ciudat sau chiar neplăcut și nu se încumetă să încerce slănina crudă și proaspătă. Cu toate acestea, dacă nu sunteți pregătiți să mâncați bucăți de slănină, ar trebui să o încercați cel puțin sub forma unturii întinse pe pâine, cu ierburi și condimente. Această gustare este adesea servită în restaurantele cu specific tradițional ucrainean.

Grad de dificultate: foarte ușor.

Складові:

чорний хліб;
сало;
часник;
зелень.

Спосіб приготування:

1. Хліб нарізати рівними скибочками.

2. Натерти скибочки часником.

3. Викласти тонкі шматки порізаного сала на хліб.

4. Прикрасити будь-якою зеленню.

5. Можна ще викласти біля сала по шматочку свіжого помідора – виходить яскраво і смачно.

6. Якщо на чорний хліб покласти тертого хрому або намастити хліб бурею з хроном, а далі зверху покласти шматок сала, то вийде зовсім інший бутерброд із салом із надзвичайним смаком. *Смачного!*



КАНАПКИ З НАМАЗКОЮ ІЗ САЛА І ЧАСНИКУ

Сало, перекручене з часником, – це традиційна українська закуска, яку подають на обід не тільки в звичайних сім'ях, але і в багатьох дорогих ресторанах. Відвідувачам пропонують невеличку тарілочку з гострою намазкою на хліб. Така закуска часто готується до українського першого – борщу. Немає нічого кращого, ніж запашний червоний борщ з куском чорного хліба, на якому щедро намазане перекручене сало. Часто такий хліб з'їдається ще до того, як офіціант подасть перше. На думку багатьох, таку канапку можна вважати повноцінною окремою стравою.

Складність: не важко.

Складові:

м'якого, ніжного і без запаху сала – 500 г;
зубчиків часника – 5-8 шт.;

Ingrediente:

pâine neagră;
slănină;
usturoi;
verdeață.

Mod de preparare:

1. Se taie pâinea în felii egale.
2. Se freacă feliile de pâine cu usturoi.
3. Se pun feliuțele subțiri de slănină pe pâine.
4. Se decorează cu orice verdeață.
5. De asemenea, se poate pune alături de slănină câte o felie de roșie proaspătă – iese o tartină plină de culoare și gust.

6. Dacă puneți hrean ras pe pâinea neagră sau ungeți pâinea cu sfeclă cu hrean și apoi așezați o bucată de slănină deasupra, veți obține un sandvici cu slănină complet diferit, cu un gust extraordinar. *Poftă bună!*



TARTINE CU UNTURĂ ȘI USTUROI

Slăcina dată prin mașina de tocat carne amestecată cu usturoi este o gustare tradițională ucraineană, care se servește la prânz nu numai în familiile obișnuite, ci și în multe restaurante scumpe. Vizitatorilor li se oferă o farfurie mică cu un amestec picant pentru pâine. Această gustare este adesea pregătită pentru felul întâi ucrainean – borșul. Nu există nimic mai bun decât un borș roșu aromat cu o bucată de pâine neagră, pe care este întinsă cu generozitate pasta de slănină cu usturoi. Adesea, o astfel de pâine se mănâncă înainte ca ospătarul să aducă felul întâi. Potrivit multora, o asemenea tartină poate fi considerată un fel de mâncare de sine stătător.

Grad de dificultate: ușor.

Ingrediente:

slănină moale, fragedă și fără miros – 500 g;
căței de usturoi – 5-8 buc.;

солі – 2/3 ч. ложки;
чорного перцю – 0,5 ч. ложки.

Спосіб приготування:

1. Розрізати сало на куски середнього розміру.
2. Почистити часник. Можна збільшувати або зменшувати кількість цього складника в залежності від смаку.
3. До суміші сала і часника додати грубо помелений чорний перець.
4. Суміш перепустити через м'ясорубку або обробити блендером до утворення однорідної, пікантної і смачної маси. Посолити за смаком.
5. Намазанку можна недовго зберігати в холодильнику в скляній баночці зі щільно закрученою кришкою.
6. Намазувати на чорний хліб і вживати зі свіжим часником в прикуску або з посипаною зверху зеленою цибулею. *Смачного!*



БУТЕРБРОДИ ІЗ НАМАЗКОЮ «ЄВРЕЙСЬКА»

Перепис від Катерини Піскун

Ця намазка може по-іншому називатися в різних українських регіонах, але її складники і приготування не відрізняються від цього перепису. Її також часто готують і подають як салат – простий та дешевий, але смачний і ситний. Не менш смачними будуть і приготовані з цією намазанкою гарячі бутерброди.

Складність: не важко.

Складові:

плавлений сирок – 100 г;
яйця – 2 шт.;
майонез – 2-3 ст. ложки;
зубці часнику – 2-3 шт.;



sare – 2/3 linguriță;
piper negru – 0,5 linguriță.

Mod de preparare:

1. Se taie slănină în bucăți de dimensiuni medii.
2. Se curăță usturoiul. Se poate crește sau micșora cantitatea acestui ingredient, în funcție de preferințe.
3. Se adaugă piper negru măcinat grosier în amestecul de slănină și usturoi.
4. Se dă amestecul printr-o mașină de tocat carne sau se macină cu blenderul pentru a forma o masă omogenă, picantă și gustoasă. Se adaugă sare după gust.
5. Produsul poate fi păstrat pentru o perioadă scurtă de timp în frigider, într-un borcan de sticlă cu capac bine înșurubat.
6. Se întinde pe pâine neagră și se mănâncă ca gustare cu usturoi proaspăt sau cu ceapă verde presărată deasupra. *Poftă bună!*



TARTINE UNSE „EVREIEȘTE”

Rețetă de la Ekaterina Piscun

Acest produs poate avea diferite denumiri în variate regiuni ucrainene, dar componentele și pregătirea lui sunt conform acestei rețete. De asemenea, este adesea preparat și servit ca salată simplă și ieftină, dar gustoasă și sățioasă. Sandviciurile fierbinți pregătite cu această tartină vor fi la fel de gustoase.

Grad de dificultate: ușor.

Ingrediente:

brânză topită – 100 g;
ouă – 2 buc.;
maioneză – 2-3 linguri;
căței de usturoi – 2-3 buc.;



хліб чорний або білий порізаний;
свіжа зелень – пучок.

Спосіб приготування:

1. Яйця відварити, охолодити, почистити. Зелень помити, підсушити на салфетці.
2. Плавлений сирок і яйце натерти на дрібній тертці.
3. Додати очищений, помитий і роздавлений в часникодавці часник.
4. Додати майонезу та все добре вимішати.
5. Акуратно накласти суміш на підготовлені шматки хліба.
6. Зелень дрібно нарізати і посипати нею готові бутерброди.
7. Викласти все на широкі тарілки. Можна подати і як окремий салат у салатниці, який гості самостійно намазують на хліб. *Смачного!*

БУТЕРБРОДИ ЗІ ШПРОТАМИ І ОГІРКАМИ

На святкових і буденних столах частий гість – бутерброди зі шпротами, які готують, обсмажуючи хліб на сковороді, запікаючи його в духовці або без ніякої термічної обробки. Золотисті рибинки на чорних або білих хлібних скибочках виглядають апетитно і виділяють неймовірний аромат. Цей рецепт часто супроводжував застілля часів СРСР і сьогодні багато хто з нас від ідеальної смакової композиції не поспішає відмовлятися. Існує безліч рецептів цієї закуски з традиційними (огірками і вершковим маслом) або незвичайними (ківі та авокадо) складниками.

Складність: легко.

Складові:

багет – 1 шт.;
шпроти в маслі – 1 банка;
огірок – 1 шт.;
майонез (або масло) – 4-5 ст. ложки;



pâine neagră sau albă feliată;
verdețuri proaspete – o legătură.

Mod de preparare:

1. Se fierbe oul, se răcește, se curăță. Se spală verdeța, se usucă pe un șervețel.
2. Se dau brânza și oul pe o răzătoare fină.
3. Se adaugă usturoiul curățat, spălat și zdrobit într-o presă de usturoi.
4. Se adaugă maioneză și totul se amestecă bine.
5. Se aplică cu grijă amestecul pe bucățile de pâine pregătite.
6. Se taie mărunț verdeța și se presară pe tartinele gata făcute.
7. Se așază totul pe farfurii late. Poate fi servită și într-un castron, ca o salată separată, pe care oaspeții o întind pe pâine. *Poftă bună!*

SANDVICIURI CU ȘPROT ȘI CASTRAVEȚI

Atât pe mesele festive, cât și pe cele obișnuite, un musafir frecvent sunt sandviciurile cu șprot, care sunt preparate prin prăjirea pâinii într-o tigaie ori coacerea ei în cuptor sau fără niciun tratament termic. Peștișorii aurii, pe felii de pâine albă sau neagră, arată apetisant și emană o aromă incredibilă. Această rețetă adesea însoțea mesele festive în timpurile sovietice, dar și astăzi mulți dintre noi nu se grăbesc să renunțe la gustul desăvârșit al preparatului. Există nenumărate rețete pentru această gustare cu ingrediente tradiționale (castraveți și unt) sau exotice (kiwi și avocado).

Grad de dificultate: ușor.

Ingrediente:

baghetă – 1 buc.;
șprot în ulei – 1 borcan;
castraveți – 1 buc.;
maioneză (sau unt) – 4-5 linguri;



варені яйця – 2 шт.;
кріп або будь-яка інша зелень – 1 пучок.

Спосіб приготування:

1. Багет нарізати на тонкі скибочки.
2. Відварені яйця натерти на дрібній тертці (можна використовувати тільки 2 варені жовтки).
3. Огірок нарізати на тонкі пластинки.
4. Шматочок батона змастити майонезом, присипати подрібненим яйцем.
5. Зверху викласти шматочок огірка та рибу.
6. Прикрасити гілочкою кропу.

АБО

1. У духовці, розігрітій до 180° С, підсушити хліб до золотистої скоринки.
2. Змастити хлібні скибочки маслом.
3. Яйця розрізати уздовж навпіл. Огірки нарізати скибочками.
4. Викласти шматки яйця і огірків на грінки поряд з рибою з банки. *Смачного!*

БУТЕРБРОДИ З ЧЕРВОНОЮ або ЧОРНОЮ ІКРОЮ

Найперші згадки про видобуток і засолювання ікри відносяться до часів царювання єгипетських фараонів і фінікійських царів. Властивості ікри надовго насичувати організм і давати енергію оцінили давньоруські рибалки ще в IV ст. н.е., називаючи її «царицею столу». Сьогодні ікра – один із найвідоміших і вишуканих делікатесів, насолодитися яким найчастіше можна на урочистих прийомах або офіційних банкетах. Існує навіть особливий етикет у її подачі та вживанні. За часів Радянського Союзу в Україні та й в інших республіках ікру можна було купити на базарах, щоправда за «шалені гроші». Найчастіше на російський зразок готували бутерброди з білого хліба і масла, на які накладали ікринки. Така закуска була особливим символом заможності у ті часи. Менш заможні, але «з претензіями», пригощали такими бутербродами з буквально ліченою кількістю ікринок. Тим не менше, ці бутерброди були та й залишаються смачною закускою і ефектною прикрасою для будь-якого застілля. В Румунії такий елітний продукт віднедавна можна знайти в спеціалізованих на рибних виробках магазинах або навіть у ЛІДЛ.

Складність: елементарно.

Складові:

багет або батон білого хліба – 1 шт.;
червона/чорна ікра – 140 г;

ouă fierte – 2 buc.;
mărar sau orice altă verdeață – 1 legătură.

Mod de preparare:

1. Se taie bagheta în felii subțiri.
2. Se rad ouăle fierte pe o răzătoare fină (se pot folosi doar 2 gălbenușuri fierte).
3. Se taie castravetele în felii subțiri.
4. Se unge o felie de baghetă cu maioneză și se presară oul mărunțit.
5. Deasupra, se așază o felie de castravete și peștele.
6. Se decorează cu o crenguță de mărar.

SAU

1. Se bagă pâinea la cuptor la 180° C, până se rumenește.
2. Se ung feliile de pâine cu unt.
3. Se taie ouăle în jumătate, pe lungime. Castraveții se taie felii.
4. Se așază bucățile de ou și castravete pe pâinea prăjită, alături de peștele din borcan. *Poftă bună!*

SANDVICIURI CU CAVIAR ROȘU sau NEGRU

Cea mai veche mențiune despre extracția și sărarea caviarului datează din perioada domniei faraonilor egipteni și a regilor fenicieni. Proprietățile caviarului de a satura organismul pentru o lungă perioadă de timp și de a da energie au fost apreciate de pescarii slavi străvechi încă din secolul al IV-lea e.n., fiind numit „regele mesei”. Astăzi, caviarul este una dintre cele mai renumite și rafinate delicatese, care poate fi adesea savurat la recepții sau la petreceri oficiale. Există chiar și o etichetă privind prezentarea și consumarea acestuia. În timpul Uniunii Sovietice, în Ucraina și în alte republici, caviarul putea fi cumpărat din piețe, e drept, pentru „o grămadă de bani”. Cel mai adesea, erau făcute sandviciurile în stil rusesc din pâine albă și unt, pe care erau așezate icre. Această gustare era semn al bogăției în acele vremuri. Cei mai puțin înstăriți, dar „cu pretenții”, serveau astfel de sandviciuri cu o cantitate de icre pe care le puteai număra ad litteram. Dar chiar și așa, astfel de sandviciuri au fost și rămân o gustare delicioasă și un decor de efect pentru orice masă. În România, un astfel de produs elitist se poate găsi de puțină vreme în magazinele de specialitate (de pește) sau chiar în LIDL.

Grad de dificultate: elementar.

Ingrediente:

baghetă sau pâine albă – 1 buc.;
caviar roșu/negru – 140 g;

масло – 150 г;
петрушка (для прикраси) – пучок.

Спосіб приготування:

1. У старі добрі часи використовували прості скибочки батона для цих бутербродів. Сьогодні їх можна сміливо замінити тонкими скибочками багета, злегка підсушеними в тостері або на розпеченій сковорідці без олії.

2. Кожен шматочок багета змастити попередньо розм'якшеним маслом.

3. Рівномірно розкласти на поверхні червону або чорну ікру.

4. Прикрасити закуску гілочками свіжої зелені. *Смачного!*



ГАРЯЧІ БУТЕРБРОДИ

Гарячі бутерброди – чудова закуска, яку можна їсти на сніданок, обід та вечерю. Їх можна приготувати по-різному – на сковорідці, в духовці або в мікрохвильовці. Це чудова закуска для гостей чи ситний перекус для родини. Вони прості у приготуванні та за складом харчових продуктів. З цими рецептами можна безкінечно експериментувати і удосконалюватися.

Зазвичай для приготування гарячих бутербродів використовують: ковбасні та сосисочні вироби; м'ясний фарш або підкопчений окіст; гриби, паштети; яйця, цибуля і зелень; будь-які овочі, картоплю; рибу і морепродукти. Але практично жоден рецепт гарячих бутербродів не обходиться без сиру. Під впливом високої температури він плавиться, стає тягучим і надає виробу специфічного вигляду і смаку.

БУТЕРБРОДИ З СИРОМ

Складність: не важко.

Складові:

хліб – 8 скибок;
масло – 2 ч. ложки;
часник – 2-3 зубка;

unt – 150 g;
pătrunjel (pentru decor) – 1 legătură.

Mod de preparare:

1. În vremurile bune, îndepărtate, pentru aceste sandviciuri erau folosite felii simple de pâine. Astăzi, le puteți înlocui, cu îndrăzneală, cu felii subțiri de baghetă, ușor prăjite în toaster sau într-o tigaie fierbinte fără ulei.

2. Se unge, în prealabil, fiecare bucată de baghetă cu unt moale.

3. Deasupra, se întinde uniform caviarul roșu sau negru.

4. Se decorează gustarea cu crenguțe de verdeață proaspătă. *Poftă bună!*



SANDVICIURI CALDE

Sandviciurile calde sunt o gustare grozavă care poate fi consumată la mic dejun, prânz și cină. Pot fi pregătite în diferite moduri – în tigaie, în cuptor sau în cuptorul cu microunde. Aceasta este o gustare excelentă pentru oaspeți sau o gustare consistentă pentru familie. Sunt ușor de preparat și necesită ingrediente simple. Cu aceste rețete se poate experimenta la nesfârșit, putând fi îmbunătățite mereu.

De obicei, pentru pregătirea sandviciurilor calde se folosesc: cârnați și produse din carne; carne tocată sau șuncă afumată; ciuperci, pateuri; ouă, ceapă și verdeață; orice fel de legume, cartofi; pește și fructe de mare. Dar aproape nici o rețetă pentru sandviciurile calde nu este completă fără brânză topită. La temperatură ridicată, aceasta se topește, devine vâscoasă și conferă produsului un aspect și un gust specifice.

SANDVICIURI CU BRÂNZĂ TOPITĂ

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

pâine – 8 felii;
unt – 2 lingurițe;
usturoi – 2-3 căței;

сир плавлений – 100 г;
майонез – 2-3 ст. ложки;
зелень – пучок;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Робимо грінки. Хліб намастити з обох боків маслом. Воно має бути кімнатної температури, щоб його можна було тонше і рівномірніше намащувати.

2. Викласти шматочки хліба на сковорідку і обсмажити їх з однієї сторони протягом декількох хвилин до рум'яної скоринки. Охолодити скибочки.

3. Робимо намазанку. Натерти сир на тертці. Часник почистити, помити і видавити. Зелень промити, струсити і подрібнити.

4. Змішати часник із сиром, посолити і поперчити суміш. Заправити майонезом, додати зелень і добре перемішати.

5. Намастити масу на вже зарум'янену сторону вистиглих грінок.

6. Готові бутерброди покласти знову на сковорідку, накрити кришкою і потримати на маленькому вогні, доки не розтопиться сир. Подавати теплими. *Смачного!*



ГАРЯЧІ БУТЕРБРОДИ З РИБНОЇ КОНСЕРВИ

Чи для святкового столу, чи на кожен день можна використовувати різні види бутербродів із консервами. Така страва дуже смачна і цікава, соковита і ароматна, покрита ніжним розплавленим сиром та зеленню.

Складність: не складно.

Складові:

багет – 400 г;
твердий сир – 200 г;
рибна консерва в олії або у власному соці – 250 г;
цибуля – 1 шт.;
зелень петрушки і кропу;

brânză topită – 100 g;
maioneză – 2-3 linguri;
verdeață – 1 legătură;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se prăjesc feliile de pâine. Se unge pâinea pe ambele părți cu unt. Untul trebuie să fie la temperatura camerei, astfel încât să poată fi întins subțire și uniform.

2. Se așază bucățile de pâine în tigaie și se prăjesc pe o parte câteva minute, până prind o crustă roșiatică. Se răcesc feliile.

3. Facem o compoziție tartinabilă. Se rade brânza pe o răzătoare. Se curăță usturoiul, se spală și se pisează. Se spală, se zvântă și se taie mărunț verdeața.

4. Se amestecă usturoiul cu brânza, se condimentează cu sare și piper. Se adaugă maioneza, verdeața și se amestecă totul bine.

5. Se întinde pasta pe partea de pâine prăjită și răcită.

6. Sandviciurile gata făcute se pun înapoi în tigaie, se acoperă și se țin la foc mic până când brânza se topește. Se servesc calde. *Poftă bună!*



SANDVICIURI CALDE CU PEȘTE DIN CONSERVĂ

Fie pentru o masă festivă, fie pentru masa de zi cu zi, puteți folosi diferite tipuri de sandviciuri din produse conservate. Acest fel de mâncare este foarte gustos și interesant, succulent și aromat, acoperit cu brânză topită, fină și verdeață.

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

baghetă – 400 g;
cașcaval – 200 g;
conservă de pește în ulei sau în suc propriu – 250 g;
ceapă – 1 buc.;
pătrunjel și mărar verde;

майонез за потребою;
перець, сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Нарізати багет на скибочки 1,5-2 см.
2. Робимо намазку. Помити, обсушити і подрібнити зелень кропу і петрушки. Цибулину почистити, помити і дрібно нарізати або натерти на тертці. Виделкою подрібнити рибу просто в консерві і з'єднати її з нарізаною зеленню, цибулею. Все посолити, поперчити і добре вимішати. Можна додати 1-2 ложки майонезу, якщо рибна суміш видається «сухою». Практикується додавати відварене і натерте яйце.
3. Натерти на великій тертці сир.
4. Змастити деко олією і включити духовку.
5. Викласти начинку на шматочки багета, розмазати її за допомогою ножа і рівномірно розкласти бутерброди по деко.
6. Випікати в духовці 10-15 хвилин, поки багет не покриється хрусткою скоринкою.
7. Присипати бутерброди тертим сиром і запікати ще кілька хвилин в духовці.
8. Подавати теплими. *Смачного!*



1.3. НАРІЗКА, ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ, СНІДАНКИ

НАРІЗКА: КОВБАСИ, ПОЛЯДВИЦЯ, ШИНКА ТА ІНШЕ

Напевно, жоден українець не може уявити собі святковий стіл без доброї, можливо навіть домашньої, ковбаси. Її готують по всій Україні за досить різними рецептами. Про любов до ковбаски на Україні говорить і той факт, що у 2015 році в Луцьку виготовили найдовшу ковбасу – 5 метрів – і зафіксували досягнення у Книзі рекордів України. Для нас ковбаса в її звичайному значенні – це харчі, що виготовляються переважно на запас. Після забою свині тонкі кишки ретельно промивають, вимочують, очищають. Їх начиняють сумішшю з сирого м'яса, підчеревини, часника та спецій. Склавши ковбасу кільцями, її засмажують на сковоро-

maioneză cât este nevoie;
piper, sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se taie bagheta în felii de 1,5 – 2 cm.
2. Facem o compoziție tartinabilă. Se spală, se usucă și se toacă mărunt mărarul și pătrunjelul. Se curăță ceapa, se spală și se taie mărunt sau se rade pe răzătoare. Se pisează cu o furculiță peștele din conservă și se combină cu verdeța tocată și cu ceapa. Se pot adăuga 1-2 linguri de maioneză, dacă amestecul de pește pare „uscat”. Se obișnuiește să se adauge oul fiert și dat pe răzătoare.
3. Se rade cașcavalul pe o răzătoare mare.
4. Se unge o tavă de copt cu ulei și se pornește cuptorul.
5. Se pune pasta rezultată pe bucățile de baghetă, se întinde cu un cuțit și se pun sandviciurile egal în tavă.
6. Se coace la cuptor timp de 10-15 minute, până la crustă crocantă.
7. Se presară sandviciurile cu cașcaval ras și se mai pun la cuptor pentru câteva minute.
8. Se servesc calde. *Poftă bună!*



1.3. ANTREURI, GUSTĂRI RECI, MIC DEJUN

ANTREURI: CÂRNAȚI, MUȘCHI FILE, ȘUNCĂ ȘI ALTELE

Fără îndoială, niciun ucrainean nu își poate imagina o masă de sărbători fără un cârnat bun, poate chiar de casă. Cârnații sunt pregătiți în toată Ucraina după rețete destul de diferite. Despre dragostea pentru cârnați în Ucraina stă mărturie și faptul că, în Lutsk, în 2015, s-a preparat cel mai lung cârnat – 5 metri –, iar rezultatul a fost înregistrat în Cartea Recordurilor din Ucraina. Pentru noi, cârnații, în sensul cel mai obișnuit, sunt un aliment care se face, în principal, pentru depozitare. După sacrificarea porcilor, intestinele subțiri sunt bine înmuiate, curățate și spălate. Acestea sunt umplute cu un amestec de carne crudă, fleică, usturoi și condimente. După ce cârnații sunt aranjați în ine,

роді з обох боків. Для тривалого зберігання ковбасу складають в горщики, заливають смальцем і ставлять у прохолодне місце. Ковбаси роблять, як правило, перед Різдом і Великоднем, і вони є обов'язковою та почесною стравою на святковому столі.

ДОМАШНЯ КОВБАСА, ЗАПЕЧЕНА В ДУХОВЦІ

Печена домашня ковбаса виходить запашною і соковитою та й складається лише з того, що ви самі до неї поклали, без жодних неприємних сюрпризів. І хоча потрібно прикласти трохи зусиль для приготування цього перевіреного рецепту, але воно того вартує. Як кажуть у нас: якби ковбаса мала крила, то кращої птиці на світі б не було!

Складність приготування: підвищена.

Складові:

свинина – 1,5 кг (стегно, лопатка);
сало – 500 г;
цибуля – 500 г;
часник – 5 зубчиків;
олія – 2 ст. ложки;
сіль – 1 ст. ложка;
коріандр – за смаком;
перець чорний мелений – приблизно 1/4 ч.
ложки;
желатин – 1 ч. ложка.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Цибулю крупно поріжати і трохи обсмажити на олії. Залити, щоб охолола, і разом із часником подрібнити за допомогою блендера.
2. З м'яса акуратно прибрати усі плівки, з сала зрізати шкірку. М'ясо і сало дрібно посікти або перемолоти на м'ясорубці, використавши решітку з великими отворами. З'єднати з овочевим пюре, посолити, додати желатин, спеції за бажанням і ретельно перемішати.
3. Підготовляємо кишки. Промивати куплені кишки можна звичайною прохолодною водою, але зробити це потрібно дуже ретельно. Потім кишки вивернути і ще раз промити вже з іншого боку. При необхідності вичистити кишки за допомогою тильного боку ножа. Деякі господині радять промивати кишки слабким розчином оцту для нейтралізації можливого запаху.



sunt prăjiți în tigaie pe ambele părți. Pentru depozitarea pe termen lung, cârnații sunt așezați în vase de lut, se acoperă cu untură de porc și se pun într-un loc răcoros. Cârnații sunt, de obicei, preparați înainte de Crăciun și de Paște, fiind un produs culinar obligatoriu și de cinste pe masa de sărbători.

CÂRNAȚI DE CASĂ COPTI ÎN CUPTOR

Cârnații copti acasă sunt aromați și succulenți. În plus, conțin doar ceea ce puneți în ei, fără niciun fel de surprize neplăcute. Și chiar dacă este nevoie de puțin efort pentru a pregăti această rețetă verificată, merită din plin. Așa cum se spune în țara noastră: dacă cârnatul ar avea aripi, ar fi cea mai frumoasă pasăre din lume!

Grad de complexitate: crescută.

Ingrediente:

carne de porc – 1,5 kg (spată, antricot);
slănină – 500 g;
ceapă – 500 g;
usturoi – 5 căței;
ulei – 2 linguri;
sare – 1 lingură;
coriandru – după gust;
piper negru măcinat – aproximativ 1/4
linguriță;
gelatină – 1 linguriță.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Ceapa se toacă grosier și se prăjește puțin în ulei. Se lasă să se răcească, după care împreună cu usturoiul se mărunțește în blender.

2. Se îndepărtează cu grijă toată pielea albă de pe carne, iar de pe slănină se ia pielea. Carnea și slăcina se taie mărunț sau se trec prin mașina de tocat carne, folosind o sită cu găuri mari. Se adaugă amestecul de ceapă și usturoi, sare, gelatină, condimente, dacă doriți, și se amestecă totul bine.

3. Pregătim intestinele. Intestinele din comerț se pot spăla cu apă rece obișnuită, dar trebuie să o faceți cu mare atenție. Apoi, se întorc pe dos și se spală din nou. Dacă este necesar, acestea se curăță cu spatele unui cuțit. Unele gospodine recomandă clătirea intestinelor cu o soluție slabă pe bază de oțet, pentru a neutraliza posibilul miros.



4. Начинюємо кишку. Насадку для набивання ковбас змастити олією. На насадку одягнути кишку. Потроху стягати кишку, одночасно наповнюючи її м'ясною начинкою.

5. Наповнену кишку перев'язати з обидвох кінців товстою бавовняною ниткою. Якщо потрібно, начинку рівномірно розгладити вздовж ковбаси. Не повинно бути повітряних бульбашок. Але і набивати туго не потрібно, бо може тріснути під час приготування.

6. Кишку з начинкою в кількох місцях проколоти голкою (інакше ковбаса в духовці трісне). Викласти в форму, вистелену фольгою, і запікати 20 хв при температурі 180° С. Потім ковбасу перевернути і запікати в духовці ще 20 хв із другого боку.

7. Домашню ковбасу подавати гарячою з гарніром і салатом за сезоном. Повністю вистужену ковбасу нарізати скибочками і подавати на стіл з іншими холодними закусками. Дуже смачна з цвіклі.

8. Якщо вам більше смакує не печена в духовці, а копчена домашня ковбаса, то цей рецепт української домашньої ковбаси для такого приготування також підходить. *Смачного!*

КОВБАСКИ ПО-БЕРЕЗНІВСЬКИ

Не менш смачний і цікавий перепис.

Складність приготування: підвищена.

Складові:

свинина – 1 кг;

сушені гриби – 20 г;

яйце – 2 шт.;

кусочок сала за смаком;

часник – 4 зубчики;

сіль, чорний мелений перець, гірчиця – за смаком;

тонка свиняча кишка – 80-100 см.

Спосіб приготування:

1. Готуємо фарш. Гриби добре промити, відварити, охолодити і нарізати. Змішати з дрібно нарізаною свининою.

2. Сало дуже дрібно нарізати. Часник почистити, помити і посікти. Додати все це до м'яса.

3. До утвореної суміші додати яйце, гірчицю, сіль, перець. Добре все вимішати 10-15 хв.

4. Начинюємо кишку. Кишки добре промити з внутрішньої і зовнішньої сторін під проточ-

4. Umplem intestinele. Se unge duza pentru umplerea cârnaților cu ulei. Se trage intestinul pe duză. Se eliberează încet, în timp ce este umplut cu amestecul de carne.

5. Se leagă intestinul umplut la ambele capete cu un fir gros de bumbac. Dacă este necesar, se netezește umplutura uniform de-a lungul cârnatului, pentru a elimina bulele de aer. Însă cârnatul nu trebuie umplut nici prea tare, întrucât se poate sparge în timpul gătitului.

6. Cârnații se străpung cu un ac din loc în loc (altfel, se vor crăpa în cuptor). Se pun într-o formă tapetată cu hârtie de copt și se coc timp de 20 de minute la 180° C. Apoi se întorc pe partea cealaltă pentru încă 20 de minute.

7. Se servesc cârnații de casă fierbinți cu garnitură și salată de sezon. Cârnații complet răciți se taie în felii și se servesc cu alte gustări reci. Sunt foarte gustoși cu salată de sfeclă roșie cu hrean – „țvikli”.

8. Dacă preferați cârnații de casă afumați în loc de cei copti la cuptor, atunci această rețetă de cârnați ucraineni de casă este potrivită și pentru o astfel de preparare. *Poftă bună!*

CÂRNAȚI Ț LA BEREZNIVKA

O rețetă la fel de delicioasă și interesantă.

Grad de complexitate: crescută.

Ingrediente:

carne de porc – 1 kg;

ciuperci uscate – 20 g;

ouă – 2 buc.;

o bucată de slănină – după gust;

usturoi – 4 căței;

sare, piper negru măcinat, muștar – după gust;

intestin subțire de porc – 80-100 cm.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Ciupercile se spală bine, se fierb, se răcesc și se taie. Se amestecă cu carnea de porc tocată mărunt.

2. Se taie slăcina foarte mărunt. Se curăță usturoiul, se spală și se toacă. Toate acestea se adaugă în carne.

3. În compoziție, se mai adaugă ouă, muștar, sare și piper. Se amestecă totul bine timp de 10-15 min.

4. Umplem intestinele. Se clătesc bine intestinele în interior și în exterior sub jetul de apă și se

ною водою і очистити. Наповнити фаршем кишки, перев'язати через кожних 8-10 см, вилкою проколоти в декількох місцях і викласти у сковорідку.

5. Обсмажити на олії з двох боків до румяності.

6. До готовності довести у духовці – дець 30 хв при 180° С.

7. Подавати ковбаску охолодженою. *Смачного!*

ШИНКА ПЕЧЕНА

Ще одна традиційна українська м'ясна страва, яку часто можна зустріти на святкових столах. Її не так складно приготувати в домашніх умовах. Пропонуємо вдалий перепис з веб-сторінки <https://lutsk.rayon.in.ua>.

Складність приготування: не складно.

Складові:

свиняча вирізка – 1,5 кг;

сіль – 3 ст. ложки;

вода – 3 л;

спеції до м'яса – за вподобанням.

Спосіб приготування:

1. Маринуємо м'ясо. Найкраща шинка виходить із ший, яка має неоднорідну структуру і прошарки жиру. М'ясо добре промити і замочити в соленій воді (на 3 літри холодної води – 3 столові ложки солі) так, щоб та повністю покрила м'ясо. 2-3 рази протягом 3 днів змінювати солону воду. Після вимочування м'ясо має стати на 30% важчим. Якщо воно недостатньо важке, потрібно набрати у шприц розсолу, в якому вимочувалося м'ясо, і нашпигувати ним. Можна м'ясо не вимочувати, а відразу нашпигувати зі шприца розсолом і залишити на деякий час маринуватися.

2. На третій день вийняти м'ясо з води і обсушити паперовим рушником. Добре натерти сумішшю спецій, перев'язати шнурком. Якщо вирізка рівна, то це робити не обов'язково.

3. Кусок м'яса щільно обгорнути фольгою, бо від цього залежить соковитість шинки. Чим більше її шарів, тим краще. Якщо м'ясо нічим не обгортати, то в посуд для запікання краще підлити воду (1-1,5 см) і періодично поливати шматок м'яса рідиною. Щоб м'ясо на деку не підгоріло, його можна покласти на дерев'яні палички.

4. Запікаємо м'ясо. Запекати в розігрітій духовці 40-60 хвилин при 180° С. Ставити м'ясо потрібно обов'язково в добре розпечену духовку, інакше воно може вийти сухим. Час випі-

curățată. Se umplu intestinalele cu compoziția rezultată, se leagă la fiecare 8-10 cm., se străpung cu o furculiță în mai multe locuri și se pun într-o tigaie.

5. Se prăjesc în ulei pe ambele părți până se rumenesc.

6. Pentru finalizare – se țin în cuptor aproximativ 30 de minute la 180° C.

7. Cârnații se servesc reci. *Poftă bună!*

ȘUNCĂ COAPTĂ

Acesta este un alt fel de mâncare tradițională ucraineană din carne care poate fi găsită adesea pe mesele de sărbători. Nu este atât de dificil s-o pregătești acasă. Vă propunem o rețetă de succes de pe siteul <https://lutsk.rayon.in.ua>.

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

mușchiuleț de porc – 1,5 kg;

sare – 3 linguri;

apă – 3 l;

condimente pentru carne – după gust.

Mod de preparare:

1. Punem carnea la marinat. Cea mai bună șuncă iese din ceafă, care are o structură eterogenă și straturi de grăsime. Se spală bine carnea și se pune în apă sărată (3 litri de apă rece + 3 linguri de sare), astfel încât aceasta să acopere complet carnea. Se schimbă apa sărată de 2-3 ori pe parcursul a 3 zile. După înmuiere, carnea trebuie să devină cu 30% mai grea. Dacă nu este suficient de grea, trebuie injectată (cu seringă) cu saramură în care a stat. Puteți să nu înmuiați carnea în saramură, ci să o injectați direct, lăsând-o la marinat pentru o vreme.

2. În a treia zi, se scoate carnea din apă și se usucă cu un prosop de hârtie. Se freacă bine cu amestecul de condimente și se leagă cu o sfoară. Dacă bucata de carne este netedă, atunci nu este necesar să se facă acest lucru.

3. Se înfășoară foarte bine bucata de carne cu folie de aluminiu, deoarece de acest lucru depinde suculența șuncii. Cu cât mai multe straturi de folie, cu atât mai bine. Dacă nu înfășurați carnea, atunci adăugați în vasul de copt apă (1-1,5 cm) și udați periodic carnea cu zeama formată. Pentru a nu se arde, se poate pune carnea pe niște bețe de lemn.

4. Coacem carnea. Se coace în cuptorul preîncălzit timp de 40-60 minute la 180° C. Asigurați-vă că ați introdus carnea într-un cuptor bine preîncălzit, altfel se poate usca. Timpul de coacere depinde de grosimea

кання залежить від товщини шинки: чим тонша, тим менше печеться. Перед запіканням, щоб не витікав сік, можна обсмажити шматок м'яса з усіх боків на сковороді.

5. Розкрити фольгу і ще пекти 30 хвилин до рум'яної скоринки.

6. Традиційно подається до столу як холодна закуска. *Смачного!*

ДОМАШНЯ БУЖЕНИНА

Ця м'ясна страва, відома ще за давньослов'янської доби. Так називають у нас великий шматок запеченого м'яса без кісток. Раніше її робили з ведмежатини.

Зараз готується переважно зі свинини – шийної або задньої частини молодшої тварини. Прошарок жиру в м'ясі повинен бути не більше 1 сантиметра. Класичний рецепт цієї страви передбачає маринування м'яса перед запіканням. Щоб вийшла по-справжньому соковита і ніжна страва, м'ясо повинно маринуватися щонайменше всю ніч. В гарячому вигляді ця страва буквально тоне в роті. Холодна буженина не менш смачна, добре виглядає на бутербродах. Така закуска відмінно виглядатиме на святковому столі.

Складність приготування: не складно.

Складові:

свиняча шия або інша безкісткова частина – 1,5-2 кг;

цибуля – 3 шт.;

паприка – 2 ч. ложки;

олія – 2 ст. ложки;

гірчиця – 3 ч. ложки.

Маринад: 1 л. води, 2 ст. ложки солі, 2 лаврові листки, 3-4 зубчики часнику, 1 ч. ложка суміші перців горошком, 1 ч. ложка запашного перцю горошком.

Спосіб приготування:

1. Маринуємо м'ясо. У холодній кип'яченій воді розчинити сіль, додати спеції, часник і промите м'ясо. Прибрати в холодильник на добу.

2. Промокнути шматок м'яса паперовим рушником. Змішати паприку з подрібненою ріпча-



șuncii: cu cât este mai subțire bucata de carne, cu atât mai puțin timp de coacere necesită. Pentru a preveni scurgerea sucului din carne, înainte de coacere, puteți prăji carnea pe toate părțile într-o tigaie.

5. Se desface folia și se coace încă 30 de minute, până când se formează o crustă roșiatică.

6. În mod tradițional, se servește ca gustare rece. *Poftă bună!*

„BUJENYNA” DE CASĂ

Acest fel de mâncare din carne este cunoscut încă din vremuri străvechi. Așa se numește la noi o bucată mare de carne dezosată făcută la cuptor. În trecut, se făcea din carne de urs. Astăzi, se prepară, în principal, din carne de porc – din ceafa sau din pulpa unui animal tânăr. Stratul de grăsime din carne nu trebuie să depășească 1 centimetru. Rețeta clasică pentru acest preparat presupune marinarea obligatorie a cărnii înainte de coacere. Pentru a ieși mâncarea cu adevărat succulentă și fragedă, carnea trebuie marinată cel puțin peste noapte. Dacă o consumați fierbinte – acest fel de mâncare se topește literalmente în gură. Preparatul rece nu este mai puțin delicios și arată bine pe sandviciuri. Această gustare va arăta grozav și pe masa de sărbătoare.

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

ceafă de porc sau altă parte dezosată – 1,5-2 kg;

ceapă – 3 buc.;

boia de ardei iute – 2 lingurițe;

ulei – 2 linguri;

muștar – 3 lingurițe.

Marinadă: 1 litru de apă, 2 linguri de sare, 2 foi de dafin, 3-4 căței de usturoi, 1 linguriță de amestec de boabe de piper, 1 linguriță de ienibahar.

Mod de preparare:

1. Punem carnea la marinat. Se dizolvă sarea în apă fiartă și răcită, se adaugă condimentele, usturoiul și carnea spălată. Se pune la frigider pentru 24 de ore.

2. Se usucă bucata de carne cu un prosop de hârtie.



стою цибулею, гірчицею та олією. Змастити шматок м'яса з усіх боків цією сумішшю.

3. Запікаємо. Покласти шматок м'яса в рукав для запікання. Запекти при температурі 180° С 1,5-2 години. За 10 хвилин до готовності обережно розрізати рукав і запекти до рум'яності.

4. Подавати буженину можна як в гарячому вигляді, так і в холодному. *Смачного!*

САЛЬТИСОН

Приготувати сальтисон в домашніх умовах не так складно, як здається. Ця страва характерна сільській місцевості Росії, Білорусії, України, Польщі та Молдови. Але навіть недосвідчена господиня може приготувати сальтисон в домашніх умовах. Найбільше часу займають підготовчі роботи. Найніжнішим цей виріб виходить зі свинини (голова, рулька і т.п.) та сала і спецій. Але можна використовувати інші субпродукти та інше м'ясо (наприклад, куряче) або їх комбінувати.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

сирий шлунок (можна замінити товстими кишками) –
1 шт.;

будь-яке м'ясо – 3 кг;

часник – 1 головка;

сало – 500 г;

сіль – 1 ст. ложка;

коріандр – 1 ч. ложка;

чорний перець мелений, лавровий лист і гвоздика –
за смаком;

кмин (за бажанням) – 1 ч. ложка.



Спосіб приготування:

1. Підготовляємо шлунок чи кишку. Шлунок чи кишки треба дуже ретельно промити, повернути, знову промити, прибрати зайвий жир, вискоблити складки не дуже гострим ножом. Потім з обох сторін пересипати сіллю. Залишити як мінімум на 12 годин. Потім сіль змити і почистити шлунок/кишки ножом з кожного боку. Можна ще замочити їх у слабкому розчині оцту і води на 2 години. Промити ретельно водою і відкласти.

2. Готуємо начинку. Якщо використовуєте свинячу голову, тоді вимити її й почистити гострим ножом. Видалити очі, відрізати вуха. Розрубати голову на шматки. Якщо на вухах, щоках і інших фрагментах голови проглядаються залишки щетини – посмалити, потім ви-

Se amestecă boiaua cu ceapa tocată, cu muștar și cu ulei. Se unge carnea pe toate părțile cu acest amestec.

3. Coacem. Se pune bucata de carne într-o pungă pentru friptură. Se coace la 180° C timp de 1,5 - 2 ore. Se taie cu grijă punga cu 10 minute înainte de a fi gata carnea și se coace până se rumenește.

4. „Bujenyňa” se poate servi atât caldă, cât și rece. *Poftă bună!*

TOBĂ

Să pregătești toba acasă nu este atât de dificil pe cât pare. Acest fel de mâncare este tipic zonelor rurale din Rusia, Belarus, Ucraina, Polonia și Moldova. Dar chiar și cea mai neexperimentată gospodină poate găti toba acasă. Pregătirea în sine necesită cel mai mult timp. Cel mai fraged preparat se face din carne de porc (cap, rasol etc.), slănină și condimente. Dar se pot folosi și alte organe și alt fel de carne (cum ar fi cea de pui) sau se pot combina între ele. Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

stomac crud (poate fi înlocuit cu intestinul gros) – 1 buc.;
orice fel de carne – 3 kg;
usturoi – 1 căpățână;
slănină – 500 g;
sare – 1 lingură;
coriandru – 1 linguriță;
piper negru măcinat, foi de dafin și cuișoare – după gust;
chimen (opțional) – 1 linguriță.



Mod de preparare:

1. Pregătim stomacul sau intestinul. Stomacul sau intestinul se spală foarte bine, se întoarce pe dos, se clătește din nou, se îndepărtează excesul de grăsime, se curăță faldurile cu un cuțit nu foarte ascuțit. Apoi se presară sare pe ambele părți. Se lasă așa cel puțin 12 ore. Apoi, se spală sarea și se curăță stomacul/intestinul cu un cuțit pe fiecare parte. Se mai poate lăsa la înmuiat într-o soluție slabă de oțet și apă timp de 2 ore. Se clătește bine cu apă și se lasă deoparte.

2. Pregătim umplutura. Dacă folosiți un cap de porc, atunci spălați-l și curățați-l cu un cuțit ascuțit. Se îndepărtează ochii și urechile. Se taie capul în bucăți. Dacă sunt vizibile rămășițe de peri pe urechi, obraji și alte zone ale capului, se ard, se răzuiesc cu un cuțit și se clătește din abundență. Se pune totul în apă rece și se lasă 0,5-1 oră. Se scurge apa, se pun bucățile de cap

скоблити ножем, промити. Повністю залити все холодною водою і залишити на 0,5-1 годину. Воду злити, покласти шматки голови в каструлю і залити холодною водою. Варити 2-4 години при помірному кипінні, додати приправи і сіль. Остудити, порізати кусками, додати подріблений часник. Все дуже добре перемішати.

3. Якщо використовуєте м'ясо і субпродукти, тоді їх скласти в каструлю і замочити в холодній воді на 0,5-1 годину. Далі воду добре злити. М'ясо і сало порізати не надто великими шматочками. Додати спеції, сіль, перець і подрібнений часник. Все дуже добре перемішати.

4. Начиняємо шлунок. Шлунок ще раз промити – спочатку окропом, а потім холодною водою. Після цього вивернути його так, щоб жирові прожилки були всередині. Якщо використовуєте кишку, то зав'язати в неї один край.

5. Нафарширувати підготовленим фаршем шлунок чи кишку. Потім зашити шлунок або зав'язати другий край у кишок. Для цього використати кулінарну або звичайну нитку.

6. Щоб сальтисон не луснув в процесі варіння, його треба проколоти зубочисткою в декількох місцях. Викласти його в каструлю, залити холодною водою і додати сіль, перець горошком, лавровий лист, цибулю і гвоздику.

7. Варити при слабкому кипінні близько 1-2 години в залежності від начинки. Потім охолодити його в бульйоні і покласти під гніт або вантаж (наприклад, тарілка на якій стоїть банка з водою). Після цього витримати сальтисон у холодильнику щонайменше 12 годин. Дехто зразу після варіння ще запікає сальтисон у духовці до рум'яної скоринки (20 хвилин при 200° С) у змащеному жиром деко. А потім залишити вистигати під гнітом і поставити в холодильник на 12 годин.

8. Подавати охолодженим з хроном або гірчицею. *Смачного!*

ПАШТЕТІВКА або КОВБАСА З ПЕЧІНКИ

Зазвичай таку страву українці готують на свята чи весілля. Вона смачна і легка.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

жирна свинина (з ший, підгорля) – 1 кг;

печінка свиняча – 800 г;

цибуля – 3 великих;

сухарі – 1 скл.;



într-o cratiță și se acoperă cu apă rece. Se gătește 2-4 ore pe foc moderat, se adaugă condimente și sare. După ce se răcește, se taie în bucăți și se adaugă usturoiul tocat. Se amestecă totul foarte bine.

3. Dacă folosiți carne și organe, atunci acestea se pun într-o tigaie și se înmoaie în apă rece timp de 0,5-1 oră. Apoi se scurge bine de apă. Se taie carnea și slămina în bucăți mici. Se adaugă condimente, sare, piper și usturoiul tocat. Se amestecă totul foarte bine.

4. Umplem stomacul. Se clătește din nou stomacul – mai întâi cu apă clocotită, iar apoi cu apă rece. După care se întoarce astfel încât nervurile de grăsime să fie pe mijloc. Dacă folosiți intestin, legați-l la un capăt.

5. Se umple stomacul sau intestinul cu compoziția pregătită. Apoi se coase stomacul sau se leagă celălalt capăt al intestinului. Pentru a face acest lucru, se utilizează o ață culinară sau una obișnuită.

6. Pentru a preveni crăparea tobei în timpul gătitului, se străpunge cu o scobitoare în mai multe locuri. Se pune într-o cratiță care se umple cu apă rece și se adaugă sare, piper boabe, foi de dafin, ceapă și cuișoare.

7. Se gătește la foc mic aproximativ 1-2 ore, în funcție de umplutură. Apoi se răcește în zeama rezultată, iar peste toba se pune o greutate (de exemplu, o farfurie pe care se pune un borcan cu apă). Pe urmă, toba se ține la frigider timp de cel puțin 12 ore. Unii mai pun toba în cuptor, imediat după fierbere, până se rumenește (20 de minute la 200° C). Iar apoi se lasă la răcit sub presiune și se pune în frigider timp de 12 ore.

8. Se servește rece cu hrean sau cu muștar. *Poftă bună!*

PATE sau CÂRNAȚI DE FICAT

De obicei, ucrainenii gătesc acest fel de mâncare pentru sărbători sau pentru nunți. Este delicioasă și ușoară.

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

carne de porc grasă (ceafă, gușă) – 1 kg;
ficat de porc – 800 g;
ceapă – 3 buc. mari;
pesmet – 1 cană;



яйця – 3 шт.;
кишки очищені;
сіль, перець чорний, перець духмяний, лавровий лист – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Печінку та свинину промити, нарізати на невеликі шматки.
2. Свинину відварити в підсоленій воді з двома лавровими листками і духм'яним перцем. Охолодити у відварі.
3. Печінку запарити в кипятку протягом 5 хвилин. Вона не повинна затверднути.
4. Далі печінку та м'ясо пропустити двічі через м'ясорубку. Також треба змолоти цибулю, порізану на четвертинки.
5. Все змішати. До суміші додати яйця, всипати сухарі, посолити, поперчити, добре вимішати. Якщо необхідно, то можна додати ще сухарів, щоб маса не була рідкою.
6. Підготовляємо кишки. Промивати кишки можна звичайною прохолодною водою і робити це потрібно максимально ретельно. Потім кишки вивернути і ще раз промити вже з іншого боку. При необхідності вичистити кишки за допомогою тильного боку ножа. Деякі господині радять промивати кишки слабким розчином оцту для нейтралізації можливого запаху.
7. Начиняємо кишки. За допомогою м'ясорубки та спеціальної насадки наповнити приготовлені кишки фаршем. Не потрібно набивати туго. Проколоти тонкою голкою в кількох місцях, щоб не потріскала.
8. Кінці кишки зав'язати міцною ниткою. Батони мають бути довжиною не більше 50 см.
9. Готову ковбасу необхідно відварити в підсоленій воді на малому вогні не доводячи до кипіння протягом 40-45 хвилин. Остудити в холодній воді. Зберігати в холодильнику до 3-4 діб.
10. Паштетівка подається холодною. *Смачного!*

ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ

ОДЕСЬКИЙ РЕЦЕПТ ІКРИ З БАКЛАЖАНІВ

Баклажанна ікра – дуже смачна, ароматна й пряна закуска. В Одесі її називають «ікра з сі-неньких». Вона готується просто і з найпростіших продуктів, але виходить смачно.
Ступінь складності: не важко.

ouă – 3 buc.;
intestine curățate;
sare, piper negru, ienibahar, foi de dafin – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Se spală ficatul și carnea de porc, se taie în bucăți mici.
2. Se fierbe carnea de porc în apă sărată cu două foi de dafin și ienibahar. Se răcește în zeama rezultată.
3. Se opărește ficatul în apă clocotită timp de 5 minute. Nu trebuie să se întărească.
4. Apoi, se trec de două ori ficatul și carnea prin mașina de tocat carne. De asemenea, se macină ceapa tăiată în patru.
5. Se amestecă totul. Se adaugă ouă, pesmet, sare, piper și se amestecă bine totul. Dacă este necesar, puteți adăuga mai mult pesmet, astfel încât masa să nu fie prea lichidă.
6. Pregătim intestinele. Intestinele se spală cu apă rece obișnuită, iar acest lucru trebuie făcut cât mai atent posibil. Apoi, intestinele se întorc și se clătesc din nou pe cealaltă parte. Dacă este necesar, se curăță cu spatele cuțitului. Unele gospodine recomandă clătirea intestinelor cu o soluție slabă de oțet, pentru a neutraliza posibilul miros.
7. Umplem intestinele. Folosind o mașină de tocat carne și o duză specială, intestinele pregătite se umplu cu compoziția din carne. Nu trebuie să fie umpluți tare. Se străpung cu un ac subțire în mai multe locuri, pentru a preveni crăparea.
8. Se leagă capetele intestinului cu ață rezistentă. Bucățile de cânat nu trebuie să aibă mai mult de 50 cm lungime.
9. Cârnații se fierb în apă sărată la foc mic, fără a ajunge la fierbere, timp de 40-45 de minute. Se răcesc în apă rece. A se păstra la frigider până la 3-4 zile.
10. Pateul se servește rece. *Poftă bună!*

GUSTĂRI RECI

SALATĂ DE VINETE À LA ODESA

Salata de vinete este o gustare foarte gustoasă, aromată și picantă. La Odesa, se numește „caviar de vinete”. Se prepară simplu și din cele mai simple ingrediente, dar iese ceva cu adevărat delicios. Grad de complexitate: ușor.

Складові:

баклажани – 5 середніх;
помідори – 8 шт.;
болгарський перець – 3 шт.;
цибулина – 1 шт. велика;
часник – 3 зубці;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Баклажани, помідори та перець добре промити і запекти разом до м'якості на одному деку в духовці.
2. Овочі остудити, зняти шкірку, вибрати насіння і нарізати невеликими шматочками. Все перекласти в глибоку миску. Запечені овочі віддають багато рідини, її зливати декілька разів, щоб ікра не була дуже рідка.
3. В миску до овочів додати смажену цибулю та часник, пропущений через прес. До смаку додати сіль і перець.
4. Усе подрібнити: або пропустити через м'ясорубку, або блендером.
5. Таку баклажанну ікру подають до хрустких грінок. *Смачного!*



БАКЛАЖАНИ ГОСТРІ З ЧАСНИКОМ

Перепис від Людмили Дорош

На сьогоднішній день, напевне, кожна народна кухня має в своєму арсеналі своєрідні переписи страв з цього заморського для нас овоча. Цей варіант холодної закуски є простим, красивим, і головне – смачним. Чудово виглядає на святковому столі чи сімейному застіллі.

Ступінь складності: просто.

Складові:

баклажани малі або середні – 2 шт.;
помідори – 2 шт.;
часник – 1 головка;
олія для смаження;



Ingrediente:

vinete – 5 buc. medii;
roșii – 8 buc.;
ardei – 3 buc.;
ceapă – 1 buc. mare;
usturoi – 3 căței;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Vinetele, roșiile și ardeii se clătesc bine și se coc împreună într-o tavă în cuptor până se înmoaie.
2. Legumele se răcesc, se decojesc, se scot semințele și se taie în bucăți mici. Se pune totul într-un castron adânc. Legumele coapte lasă mult lichid, de aceea trebuie scurse de mai multe ori, astfel încât salata să nu fie prea apoasă.
3. În castronul cu legume se adaugă ceapa prăjită și usturoiul pisat. Se azonează cu sare și piper, după gust.
4. Se mărunțește totul: fie prin mașina de tocat carne, fie în blender.
5. Această salată de vinete este servită pe feliile de pâine prăjită și crocantă. *Poftă bună!*



VINETE PICANTE CU USTUROI

Rețetă de la Lyudmyla Dorosh

Până în prezent, probabil fiecare bucătărie tradițională are în arsenalul ei niște preparate specifice cu această legumă de peste mări pentru noi. Această versiune a unei gustări reci este simplă, aspectuoasă și, cel mai important, delicioasă. Arată minunat pe masa de sărbători sau la o sărbătoare de familie.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

vinete mici sau medii – 2 buc.;
roșii – 2 buc.;
usturoi – 1 căpățână;
ulei pentru prăjit;



майонез – за потребою;
сіль, свіжа зелень – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Баклажани вимити, відрізати плодоніжки і нарізати кружальцями товщиною 2-3 мм. Посолити і залишити на 10-15 хв. Промити від солі в проточній воді і підсушити на паперовій салфетці. Така процедура нейтралізує можливу гіркоту, а також зменшує кількість олії, яку баклажани вбирають при смаженні.

2. Кожен кружалець обсмажити на олії з обох сторін. Викласти їх на паперову серветку, щоб ввібрала зайву олію.

3. Часник почистити і подрібнити – нарізати як можна дрібніше, посікти його. Можна зробити часникову затирку – подріблений часник розтерти, поступово додавати соняшникову олію, постійно помішуючи.

4. Спілі помідори промити та нарізати круглими кружальцями в 2-3 мм. Свіжу зелень промити, обсушити та дрібно нарізати.

5. На велику тарілку викласти підсмажені кружальця баклажанів і кожен змастити часниковою затиркою чи потовченим часником. На кожен кружалець покласти по кружальцю помідора. Зверху викласти по краплинці майонезу чисто для дизайну. Притрусити свіжою порізаною зеленню або встромити гілочки зеленого кропу чи петрушки. *Смачного!*

МАРИНОВАНИЙ ОСЕЛЕДЕЦЬ

Маринований оселедець – рецепт популярної закуски на піст і до святкового столу. В Україні мариновані оселедці легко можна знайти в практично будь-якому магазині. Але його зовсім не важко приготувати власноручно. І вийде точно смачніше.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

оселедець – 300 г (1 рибина);

цибуля – 1 шт.

Для маринаду:

сік лимона – 0,5 шт.;

вода – 150 мл;

лавровий листок – 2 шт.;



maioneză – cât este nevoie;
sare, verdeață proaspătă – după gust.

Mod de preparare:

1. Vinetele se spală, se taie tulpinile și se taie felii groase de 2-3 mm. Se sarează și se lasă 10-15 minute. Se clătesc de sare sub jetul de apă, apoi se usucă pe un prosop de hârtie. Această procedură neutralizează posibila amăreală și, de asemenea, reduce cantitatea de ulei pe care vinetele o absorb în timpul prăjirii.

2. Se prăjește fiecare felie în ulei pe ambele părți. Se așază pe un prosop de hârtie pentru a absorbi excesul de ulei.

3. Se curăță și se toacă usturoiul – se toacă sau se taie cât mai mărunț. Se poate face mujdeiul – se pasează usturoiul tocat și se adaugă treptat ulei de floarea soarelui, amestecând continuu.

4. Se spală roșiile coapte și se taie rondele de 2-3 mm. Verdeața proaspătă se spală, se zvântă și se toacă.

5. Se așază pe o farfurie mare feliile de vinete prăjite și se unge fiecare felie cu pastă de usturoi sau cu usturoi zdrobit. Apoi, se pune câte o felie de roșie. Deasupra, de design, se lasă o picătură de maioneză. Se presară cu verdeață proaspătă tocată sau se pun crenguțe de mărar sau pătrunjel. *Poftă bună!*

HERING MARINAT

Heringul marinat este o rețetă populară pentru o gustare în timpul postului și pentru masa de sărbători. În Ucraina, heringul marinat poate fi cu ușurință găsit în aproape orice magazin. Dar nu este deloc greu să-l gătești și acasă. Și, cu siguranță, va fi mai gustos.

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

hering – 300 g (1 pește);

ceapă – 1 buc.

Pentru marinadă:

suc de lămâie – 0,5 buc.;

apă – 150 ml;

foi de dafin – 2 buc.;



гвоздика – 2 шт.;
перець духмяний горошком – 4 шт.;
перець чорний горошком – 4 шт.

Спосіб приготування:

1. Готуємо маринад. Закип'ятити 3/4 склянки води із лавровим листком, гвоздикою і перцем. Цибулю обібрати і порізати на тонкі кільця. Гарячою водою зі спеціями залити цибулю і залишити вистигати.
2. Підготовляємо оселедець. В оселедці надрізати голову до черева, потягнути так, щоб вийняти тельбухи (якщо відрізати голову повністю, можна випадково пошкодити жовчний міхур і оселедець набуде неприємного смаку). Далі розрізати черево і витягнути молочко або ікру.
3. Зняти з рибини шкіру, відрізати плавці і хвіст. Обережно відділити філе від хребта з реберцями. Промити філе під проточною водою, порізати оселедець на шматочки в 1-2 см.
4. До охололого маринаду долити лимонний сік і додати шматочки філе. Залишити оселедець маринуватись на кілька годин у прохолодному місці.
5. Найчастіше такий оселедець подають як самостійну страву і вживають з чорним хлібом. Але ця страва чудово пасує до картоплі пюре або картоплі, запеченої в духовці. *Смачного!*

ТОРТ ІЗ ПЕЧІНКИ

Цей рецепт печінкового торта розрахований на використання курячої печінки. Але можна використати і свинячу чи яловичу печінку.

Ступінь складності: складно.

Складові:

печінка куряча – 500 г;
цибуля – 2 шт.;
яйце – 4 шт. (3+1 для прикраси);
молоко – 200 мл;
борошно пшеничне вищого ґатунку – 180 г (3/4 склянки);
майонез – 500 г;
часник – 3-4 зубчики;
сіль за смаком;
олія – за потребою.



cuișoare – 2 buc.;
boabe de ienibahar – 4 buc.;
boabe de piper negru – 4 buc.

Mod de preparare:

1. Pregătim marinada. Se fierbe 3/4 cană de apă cu foi de dafin, cuișoare și piper. Se curăță o ceapă și se taie în inele subțiri. Se toarnă apa fierbinte cu condimente peste ceapă și se lasă să se răcească.

2. Pregătim heringul. Se taie capul heringului până la abdomen, se trage astfel încât să se îndepărteze măruntaiele (dacă tăiați complet capul, puteți deteriora accidental vezica biliară, iar heringul va dobândi un gust neplăcut). Apoi, se taie burta și se extrage laptele sau caviarul.

3. Se îndepărtează pielea, se taie aripioarele și coada. Se separă cu grijă fileurile de coloana vertebrală cu coastele. Se clătesc fileurile sub jetul de apă, se taie heringul în bucăți de 1-2 cm.

4. Se adaugă sucul de lămâie în marinada răcită și se pun bucățile de file. Se lasă heringul să se marineze câteva ore în loc răcoros.

5. De cele mai multe ori, asemenea hering este servit ca fel de mâncare separat și este consumat cu pâine neagră. Dar se potrivește bine și cu piure de cartofi sau cartofi copti. *Poftă bună!*

TORT DE FICAT

Această rețetă de tort de ficat este concepută pentru a utiliza ficatul de pui. Dar se poate folosi și ficat de porc sau de vită.

Grad de complexitate: dificil.

Ingrediente:

ficat de pui – 500 g;
ceapă – 2 buc.;
ouă – 4 buc. (3 + 1 pentru decor);
lapte – 200 ml;
făină de grâu premium – 180 g (3/4 cană);
maioneză – 500 g;
usturoi – 3-4 căței;
sare – după gust;
ulei – cât este nevoie.



Спосіб приготування:

1. Готуємо налисники з печінки. Печінку (курячу, яловичу чи свинячу) перемолоти разом із почищеною, помитою та порізаною на шматки цибулею за допомогою кухонного комбайну, м'ясорубки (двічі) чи блендера. Чим однорідніша буде маса – тим ніжніший торт із печінки. Додати 3 яйця, борошно, молоко і сіль. Все добре перемішати. Повинна вийти суміш густіною як для випікання млинців.

2. Сковорідку змастити 1 чайною ложкою олії, гарно розігріти і вилити порцію печінкової маси. Розподілити по дну сковорідки так, щоб вийшов печінковий налисник товщиною 4-5 мм. Пекти на середньому вогні приблизно 30 секунд з одного боку, далі перевернути і пекти ще 15-20 секунд.

3. Спечені налисники складати на тарілку і залишити їх вистигати, накривши харчовою плівкою, щоб краї налисників не затверділи.

4. Яйце, що залишилося, відварити круто, охолодити і почистити.

5. Готуємо майонез-намазку. Можна зробити домашній майонез, а можна взяти готовий магазинний. До нього вичавити за допомогою часникодавки часник і перемішати.

6. Охолоді печінкові налисники перемасити підготовленим часниковим майонезом. Зверху прикрасити натертим вареним яйцем. Залишити торт перед подачею на 2-3 години в холодильнику.

7. Подавати, попередньо розрізавши весь торт на порційні куски. *Смачного!*

ПАШТЕТ ПО-ЗАКАРПАТСЬКИ

Такий паштет можна готувати практично з будь-якої печінки, але найсмачніше виходить з телячої. Складники і технологія приготування надзвичайно прості. Та й готувати паштет зовсім не важко. Зате страва вражає вишуканістю і елегантністю.

Складність: не важко.

Складові:

печінка яловича – 1 кг;

масло – 150 г;

сало – 100 г;

ріпчаста цибуля – 1 шт. велика;

яйця – 4 шт.;

молоко або бульйон – 100 г;

сіль, спеції – за смаком.

Mod de preparare:

1. Pregătim clătitele din ficat. Se macină ficatul (de pui, vită sau porc) împreună cu ceapa curățată, spălată și mărunțită într-un robot de bucătărie, mașină de tocat carne (de două ori) sau cu blenderul. Cu cât masa este mai omogenă, cu atât tortul de ficat va fi mai fin. Se adaugă 3 ouă, făină, lapte și sare. Se amestecă totul bine. Amestecul trebuie să fie la fel de gros ca și compoziția pentru clătite obișnuite.

2. Se unge tigaia cu 1 linguriță de ulei, se încălzește bine și se toarnă o porție de pastă de ficat. Se întinde pe fundul tigăii, astfel încât se obține o clătită de ficat de 4-5 mm grosime. Se coace la foc mediu timp de aproximativ 30 de secunde pe o parte, apoi se întoarce pe altă parte și se coace încă 15-20 de secunde.

3. Clătitele coapte se pun pe o farfurie și se lasă să se răcească, acoperite cu folie alimentară, astfel încât marginile să nu se întărească.

4. Se fierbe bine oul rămas, se răcește și se curăță.

5. Pregătim sosul de maioneză. Se poate face maioneză de casă sau se poate cumpăra din comerț. În oricare dintre acestea, se adaugă usturoiul pisat și se amestecă.

6. Se ung clătitele de ficat răcite cu maioneză cu usturoi. Pe ultima clătită, deasupra, se presară oul fiert și ras. Se lasă tortul înainte de a fi servit 2-3 ore la frigider.

7. Se servește după ce a fost tăiat, în prealabil, în porții. *Poftă bună!*

PATE ÎN STIL TRANSCARPATIC

Acest pate poate fi preparat din aproape orice ficat, dar cel mai delicios iese din cel de vițel. Ingredientele și tehnologia de gătit sunt extrem de simple. Dar și prepararea pateului nu este deloc dificilă. Cu toate acestea, felul de mâncare impresionează prin rafinament și eleganță.

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

ficat de vită – 1 kg;

unt – 150 g;

slănină – 100 g;

ceapă – 1 buc. mare;

ouă – 4 buc.;

lapte sau supă de carne – 100 g;

sare, condiment – după gust.

Спосіб приготування:

1. Печінку промити і замочити в молоці на 1-2 години, порізати на шматки. Яйця відварити, охолодити і почистити.

2. Сало нарізати дрібними шматочками. Цибулю почистити, помити і грубо нарізати. Цибулю підсмажити із салом до напівготовності. Додати печінку, спеції і знову все обсмажити.

3. Залишити все охолонути, а потім пропустити все разом через м'ясорубку двічі або й тричі. Можна просто збити блендером або подрібнити в міксері. Посолити і поперчити масу до смаку.

4. До печінкової маси влити молоко чи бульйон, розігріте масло. Додати нарізані кубиками варені яйця і все добре вимішати.

5. Готову паштетну масу викласти у форму з викладеним пергаментним папером. Можна викласти і в окремі маленькі формочки і подавати паштет на стіл у цих формах.

6. Запікати в гарячій духовці розігрітій до температури 200° С протягом 10-12 хв.

7. Нарізати холодний паштет і подавати, як закуску. *Смачного!*



СНІДАНКИ

Важко повірити, але не так давно варені чи смажені яйця у будень вживали рідко. Варені яйця брали з собою в дорогу чи в поле під час важких польових робіт. Яєчня була поширеним гостинцем при одвідуванні родичів, або на сніданку у молодої на другий день весілля. Ну і звичайно ж, яйця додавали до тіста. Сьогодні ж яєчня – страва звична, проста в приготуванні і зручна для заклопотаних господарів. Її повсюди урізноманітнюють овочами, м'ясними виробами, сирами, грибами тощо. На відміну від інших європейців, українці традиційно її готують на вершковому маслі – виходить ніжніше.

Mod de preparare:

1. Ficatul se clătește și se înmoaie în lapte timp de 1-2 ore, se taie în bucăți. Se fierb ouăle, se răcesc și se curăță.

2. Se taie slănină în bucăți mici. Se curăță o ceapă, se spală și se toacă gros. Se prăjește ceapa cu bucățile de slănină până când e pe jumătate făcută. Se adaugă ficatul, condimentele și se prăjește din nou.

3. Se lasă totul să se răcească, apoi se toacă în mașina de tocat carne de două ori sau de trei ori. Se poate, simplu, mărunți cu un blender sau într-un mixer. Se adaugă sare și piper după gust.

4. În masa formată, se toarnă lapte sau supă, untul încălzit. Se adaugă ouă fierte și tăiate cubulețe și se amestecă bine.

5. Se pune pasta de pate obținută într-o formă cu hârtie de copt. Se poate pune și în forme mici, separate, și se poate servi ca atare la masă.

6. Se coace în cuptorul fierbinte, preîncălzit la 200° C timp de 10-12 minute.

7. Pateul rece se taie și se servește ca gustare. *Poftă bună!*



MIC DEJUN

Este greu de crezut, dar nu cu mult timp în urmă, ouăle fierte sau prăjite erau consumate rar în timpul săptămânii. Ouăle fierte erau luate la drum sau pe câmp, în timpul muncilor agricole solicitante. Omleta era servită la vizitarea proaspetei mămici sau a miresei, la mic dejun, în a doua zi a nunții. Și, desigur, ouăle erau folosite în aluat. Astăzi, omleta este un fel de mâncare obișnuit, ușor de preparat și comod pentru gospodinele ocupate. Ele sunt diversificate peste tot cu legume, produse din carne, brânzeturi, ciuperci și altele. Spre deosebire de alți europeni, ucrainenii o gătesc în mod tradițional în unt – iese mai fină.

ЯЄЧНЯ ЗІ САЛОМ ТА ЗЕЛЕННЮ

Складність: просто.

Складові:

яйця – 4 шт.;
петрушка дрібно нарізана – 1 ст. ложка;
сало – 60 г;
перець, сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Сало нарізати кубиками та викласти на розігріту сковорідку. Помішувати і потримати десь 3 хв.
2. Яйця збити в мисочці, додати петрушку, перець і посолити.
3. Вилити на сало яєчну суміш. Приблизно через 1-2 хв (в середині приготування) перемішати.
4. Яєчня готова, коли білок побіліє повністю. Подавати зі свіжим або квашеним огірком, зеленою цибулею та чорним хлібом. *Смачного!*



ЯЄЧНЯ З ЦИБУЛЕЮ ТА ПОМІДОРАМИ

Складність: просто.

Складові:

яйця – 3 шт.;
цибуля – 1 шт. невелика;
помідор – 1 шт. великий і стиглий;
сіль, перець – за смаком;
масло – по потребі.

Спосіб приготування:

1. Цибулю почистити, помити і нарізати кружальцями.
2. Помідор помити і нарізати товстими (3-4 мм) шматками.
3. Сковорідку розігріти і додати масла. Коли масло розтопиться, додати цибулю і, помішуючи, довести її до прозорості (приблизно 1хв).
4. Додати шматки помідора і протушувати їх протягом 1-2 хв, поки не стануть м'якими.
5. Вибити в сковорідку яйця, посолити і поперчити. Легенько дерев'яною ложкою перемішати їх уже у сковорідці. Продовжувати помішувати і смажити, поки яйця не загуснуть. Яєшня виходить соковитою і яскравою. Зверху можна посипати нарізаною зеленню або натертим твердим сиром. *Смачного!*



OMLETĂ CU SLĂNINĂ ȘI VERDEȚURI

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

ouă – 4 buc.;
pătrunjel tocat mărunț – 1 lingură;
slănină – 60 g;
piper, sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se taie slănină în cuburi și se așază în tigaia preîncălzită. Se prepară timp de aproximativ 3 minute, amestecând din când în când.
2. Se bat ouăle într-un bol, se adaugă pătrunjel, piper și sare.
3. Se toarnă amestecul de ouă peste slănină. După aproximativ 1-2 minute (pe la mijlocul gătitului), se amestecă.
4. Omleta este gata când albul devine complet alb. Se servește cu castraveți proaspeți sau murați, ceapă verde și pâine neagră. *Poftă bună!*



OMLETĂ CU CEAPĂ ȘI ROȘII

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

ouă – 3 buc.;
ceapă – 1 buc. mică;
roșie – 1 buc. mare și coaptă;
sare, piper – după gust;
unt – cât este nevoie.

Mod de preparare:

1. Se curăță o ceapă, se spală și se taie rondele.
2. Se spală roșiile și se taie în bucăți groase (3-4 mm).
3. În tigaia preîncălzită, se adaugă unt. Când s-a topit, se pune ceapa și se lasă pe foc, amestecând din când în când (aproximativ 1 minut), până devine transparentă.
4. Se adaugă bucățile de roșii și se sotează 1-2 minute, până se înmoaie.
5. Se bat ouăle în tigaie, se sarează și se piperează. Se amestecă totul ușor în tigaie cu o lingură de lemn. Se prăjește până când ouăle se îngroașă, amestecând din când în când. Omleta iese suculentă și plină de culoare. Deasupra, puteți presăra verdeață mărunțită sau cașcaval ras. *Poftă bună!*







2. ГАРЯЧІ СТРАВИ

2.1. ПЕРШІ СТРАВИ

Перші рідкі страви є дуже розповсюдженою стравою, хоча і суттєво відрізняються за способом приготування в залежності від великих національних й географічних регіонів. Так, наприклад, у Середній Азії основний тип супу – «смажений» суп, коли м'ясу чи овочеву частину спочатку смажать на олії, а потім заливають водою, та кисломолочні супи, коли відварні крупи чи овочі заливають кисломолочними продуктами замість води (катиком, сметаною). На Далекому Сході – в Китаї та Японії – основний вид супів – це комбіновані супи. Жителі цих районів у готовий бульйон вже на столі додають різні продукти, заздалегідь окремо зварені та подані холодними і сухими в окремому посуді – м'ясо, риба, креветки, краби, рис, цибулю, овочі, прянощі. Кожен може сам, за власним смаком, скомпонувати свій індивідуальний суп. Тому на Далекому Сході не буває рецептів окремих супів, можуть бути тільки рекомендації до найраціональнішого чи традиційного змісту супів. В Європі теж декілька варіантів приготування першого. В Західній Європі основний вид супів – бульйони й протерті супи-пюре. Для російської кухні характерні гарячі супи без заправлення – уха, похльобки, а також супи, де рідину складає не вода, а кисло-солоні спеціальні середовища (кваси, огірковий розсол тощо). Для України і багатьох країн Східної Європи характерні заправочні супи. Вони готуються на основі якогось відвару (м'ясного, рибного, овочевого, грибного тощо) та заправляються декількома компонентами (від 5 до 20), серед яких овочі, крупи, пряні трави, жири.

В історичному ракурсі в Україні завжди були дуже популярні рідкі страви. Щоденне вживання рідких гарячих перших страв було в давнину звичною справою. Так виглядає, що спочатку готували просте вариво із зіллям. А далі з'явилися й інші варіанти рідких страв переважно з рослинних продуктів: варево, юшка, борщі, супи, розсольники, кулеші та інші. Далеко не кожна країна має стільки варіантів першої страви. Серед усього цього розмаїття традиційною українською стравою в наші дні вважають червоний БОРЩ. Не менш популярні в Україні також капуста, розсольник, зелений борщ та супи.

БОРЩІ

На Україні існує три різновиди борщу: червоний з буряка, зелений зі щавля і червоний холодний. Спосіб приготування щавлевого і холодного борщу зберігся до наших днів майже без змін. Складники і спосіб приготування найулюбленішого в Україні червоного

2. PREPARATE CALDE

2.1. FELUL ÎNTÂI

Primul fel de mâncare se referă la mâncăruri foarte uzuale, deși diferă semnificativ prin metoda de preparare, în funcție de marile regiuni naționale și geografice. De exemplu, în Asia Centrală, principalul tip de supă este supa „prăjită”, când partea din carne sau legume se prăjește mai întâi în ulei și apoi se acoperă cu apă, și supele pe bază de lapte fermentat, când cerealele sau legumele fierte sunt acoperite cu produse din lapte fermentat în loc de apă (katik, smântână). În Orientul Îndepărtat, în China și în Japonia, principalul tip de supe sunt cele combinate, când în supa de carne deja preparată, direct la masă, se adaugă diferite produse gătite în prealabil și servite reci și uscate într-un vas separat: carne, pește, creveți, crab, orez, ceapă, legume, condimente. Fiecare își poate compune propria lui supă, individual, după propriul gust. Prin urmare, în Orientul Îndepărtat, nu există rețete pentru supe individuale, pot exista doar recomandări pentru conținutul cel mai rațional sau tradițional al supelor. Și în Europa există câteva variante pentru a găti primul fel. În Europa de Vest, principalul tip de supe sunt supele pe bază de carne și supele-cremă. Bucătăria rusească se caracterizează prin supe fierbinți fără prăjeală – „uha” (supă de pește), „pohliobka” (supă ușoară de legume), precum și supe în care lichidul nu este apă, ci lichide speciale acrișor-sărate (cvas, saramură de castraveți etc.). Pentru Ucraina și multe țări din Europa de Est, sunt caracteristice supele cu „zapravka” (prăjeală, care se prepară din ceapă și morcovi). Ele se prepară pe bază de decoct (din carne, pește, legume, ciuperci etc.), la care se adaugă mai multe componente (de la 5 la 20), inclusiv legume, cereale, ierburi, grăsimi.

Din perspectivă istorică, mâncărurile lichide au fost întotdeauna foarte populare în Ucraina. Consumul zilnic de feluri de mâncare calde, lichide a fost încă din Antichitate ceva obișnuit. Se pare că, la început, pregăteau o fiertură simplă, din plante. Ulterior, au apărut și alte opțiuni pentru preparatele lichide, în principal, din produse vegetale: fiertură, iuşca, borș, supă, rozsolnik (supă de castraveți murați și saramură de castraveți), kuliș și altele. Nu fiecare țară are atât de multe opțiuni pentru primul fel de mâncare. Dintre toate aceste varietăți, BORȘUL roșu (ciorba de sfeclă) este considerat, în zilele noastre, un fel de mâncare tradițional ucrainean. Nu mai puțin populare sunt, în Ucraina, kapusneak (un fel de mâncare gătit, în principal, din varză murată, cu adăugarea altor produse), rozsolnyk, borșul verde și supele.

BORȘURI

Există trei tipuri de borș în Ucraina: roșu, de sfeclă, verde, de măcriș și roșu rece. Metoda de preparare a borșului de măcriș și a borșului roșu rece s-a păstrat până în prezent aproape

борщу з буряка мінявся протягом часу та й зараз відрізняється від одного регіону до іншого, навіть від хати до хати.

Заради справедливості треба згадати, що червоний борщ готують також білоруси (боршч), поляки (баршч), литовці (барщяй), румуни (борш) і молдаване (борш). Є кілька теорій, звідки прийшов перепис цієї страви, але жодна з них не дає конкретної відповіді. Точно відомо, що це страва селян. Чи були це українці – невідомо. Зате зараз це одна з найулюбленіших і найсмачніших страв в Україні, рецептура якого нараховує за деякими джерелами понад 70 варіантів. Напевно, не всім відомо, що українські ЗМІ часто використовують неофіційний «індекс борщу» (за аналогією «індексу Біг-Мака») для оцінки купівельної спроможності різних валют, а також визначення реальної інфляції гривні. Індекс борщу – це середня сукупна ціна продуктів, необхідних для приготування певного об'єму цієї страви, станом на певну дату. Існує географічне поняття «борщовий пояс», що охоплює території, на яких традиційно готують борщ, – від південно-східної Польщі через Україну, Білорусь до російських регіонів на Волзі та Дніпрі. У Забайкаллі розташований Борщовочний хребет. Прямого стосунку до борщу він, звісно ж, не має. Але походить від села Борщовка, розташованого біля північно-західного підніжжя хребта. На честь українського борщу було назване невелике містечко Борщів, розташоване на Тернопільщині. Щосені воно стає центром фестивалю «Борщ-їв». У 2020 році український борщ внесли до переліку нематеріальної культурної спадщини України. А 1 липня 2022 ЮНЕСКО в спрощеному порядку через російське військове вторгнення в Україну остаточно внесла українську національну страву до списку нематеріальної культурної спадщини, що потребує термінової охорони.

У давнину українці традиційно готували борщ на поминальний обід. Вважалося, що з парою від борщу відлітає до раю душа небіжчика. Це була традиційна страва також на Різдво, весілля чи хрестини. Червоний борщ у нас називали «символом міцної родини»: усі складники в полив'янім горщику варяться, передають свої аромати і смаки одне одному. Таким шляхом вони стають одним цілим – багатим, наваристим, густим і надзвичайно корисним. У піст такий борщ варили без сала та м'яса, лише на олії. Проте намагалися додати до овочевої юшки гриби або ж в'ялену чи сушену рибу. Найпростіший борщ, який готували на території України, складався з бурякового квасу, капусти, цибулі та моркви. На півдні в такий борщ додавали квасоллю. Картопля стала невід'ємним складником борщу після того, як потрапила та засвоїлася у нашій зоні. І вже аж у 19 столітті, коли борщ став символом «народної української кухні», виникли численні варіації борщу і значно збільшилося число складників. Так, наприклад, один з найбільш складних видів борщу готувався відразу на трьох бульйонах. За звичай у святкові чи недільні дні борщ варили на м'ясній юшці (зі свининою чи птицею), в

neschimbată. Ingredientele și felul de preparare ale celui mai popular borș de sfeclă roșie din Ucraina s-au schimbat, de-a lungul timpului, și încă diferă de la o regiune la alta, chiar și de la o casă la alta.

De dragul adevărului, trebuie menționat faptul că borșul roșu este gătit și de bieloruși (borș), polonezi (barș), lituanieni (barșceai), români (borș) și moldoveni (borș). Există mai multe teorii cu privire la originea rețetei acestui fel de mâncare, dar niciuna dintre ele nu oferă un răspuns concret. Ceea ce se știe sigur este că preparatul aparține țăranilor. Nu se știe dacă ei erau ucraineni. Dar acum acest fel de mâncare este unul dintre cele mai populare și mai delicioase din Ucraina, a cărui rețetă, potrivit unor surse, are mai mult de 70 de variante. Probabil că nu toată lumea știe că mass-media ucraineană, neoficial, folosește adesea „indicele borșului” (similar cu „indicele Big Mac”) pentru a evalua puterea de cumpărare a diferitelor valute, precum și pentru a determina inflația reală a hriivnei. Indicele borș este prețul mediu total al produselor necesare pentru a prepara o anumită cantitate din acest fel de mâncare, de la o anumită dată. Există un concept geografic de „centură de borș”, care acoperă zonele în care se prepară în mod tradițional borșul: din sud-estul Poloniei, prin Ucraina, Belarus și până în regiunile rusești de pe Volga și Nipru. În Transbaikalia, este situată Creasta Borșciocinyi. Desigur, ea nu are nicio legătură directă cu borșul. Dar provine din satul Borșciovka, situat la poalele de nord-vest al crestei. Micul oraș Borșciv, situat în regiunea Ternopil, și-a primit numele în cinstea borșului ucrainean. În fiecare toamnă, devine centrul festivalului „Borș-consumatorilor”. În 2020, borșul ucrainean a fost inclus pe lista patrimoniului cultural imaterial al Ucrainei. Și la 1 iulie 2022, UNESCO, printr-o procedură simplificată din cauza invaziei militare rusești în Ucraina, a adăugat în cele din urmă preparatul național ucrainean pe lista patrimoniului cultural imaterial care necesită protecție urgentă.

În Antichitate, ucrainenii pregăteau borșul, în mod tradițional, pentru masa funerară. Se credea că odată cu aburul din borș zboară în rai și sufletul decedatului. Era, de asemenea, un fel de mâncare tradițional pentru Crăciun, nuntă sau botez. Borșul roșu era numit „simbolul familiei puternice”: toate ingredientele sunt fierte într-o oală de lut și își transmit reciproc aromele și gusturile. În acest fel, devin un întreg – bogat, concentrat, dens și extrem de sănătos. În Postul Mare, atare borș se gătea fără slănină și carne, doar cu ulei. Cu toate acestea, încercau să adauge în supa de legume ciuperci sau pește uscat. Cel mai simplu borș preparat pe teritoriul Ucraina cuprindea cvas de sfeclă, varză, ceapă și morcovi. În sud, mai adăugau fasole. Cartofii au devenit parte integrantă a borșului după ce au fost aduși și asimilați în zona noastră. Și abia în secolul al XIX-lea, când borșul a devenit un simbol al „bucătăriei naționale ucrainene”, au apărut numeroase variante de borș și a crescut semnificativ numărul de ingrediente. De exemplu, unul dintre cele mai complexe tipuri de borș a fost preparat pe baza a trei supe de carne diferite simultan. De obicei, în zilele de sărbătoare sau duminică, borșul era gătit pe bază de supă de carne (porc sau pasăre), iar, în timpul săptămânii, era

будень – затовкували або засмажували салом із часником та цибулею. Першими закислювачами для борщу слугували сироватка, кисле молоко, кисла капуста, ягоди або незрілі яблука. Досить часто заквашували червоний городній буряк і використовували як його, так і квас. І тільки в особливо урочисті дні борщ забілювали сметаною. Сучасна ж всім відома томатна заправка з'явилася в українському борщі лише в кінці XIX-на початку XX століття, коли в Україні остаточно прижилися американські помідори.

В наші дні на Середньому Подніпров'ї, Полтавщині та Поділлі борщ обов'язково готують з квасолею. На Півдні ще зберігся звичай додавати злегка підсмажене борошно, пшоняну або гречану кашу (затирати борщ). На Чернігівщині готують борщ з грибними «вушками» і називають його «переяславським». Полтавчани борщ варять на основі курячого бульйону і обов'язково кладуть до нього традиційні для свого регіону галушки. У черкаській області до нього традиційно подають ароматні булочки-пампушки з часником. На Житомирщині борщ має два різновиди: «поліський» – із в'яленими в'юнами і грибами та «коростенський» – на сухофруктах. А от на Закарпатті взагалі немає свого борщу. Дуже рідко там варять борщ із самої лише картоплі та буряка, без капусти, і називають його «львівським». Галичани в давнину готували борщ дуже ріденьким, без картоплі, тільки з буряка, приправляючи засмажкою. Для кислоти додавали свіжий вишневий чи яблучний сік. Існує в кулінарії навіть «московський борщ», який готують на бульйоні з яловичини і копченостей, а подають із нарізаними сосисками. Найскладнішим та найдорожчим з усіх рецептів вважається «Борщ київський». Бульйон для нього варять з яловичини, баранини та свинини, а окрім обов'язкових складників додають натуральний хлібний квас. Та важливо пам'ятати, що в класичний український борщ у самому кінці варіння обов'язково кладуть свіже свиняче сало, товчене з часником, сіллю і зеленню. Після цього каструлю знімають з вогню і дають борщу настоятися під кришкою не менш як півгодини (чим довше, тим краще) і тільки тоді подають.

УКРАЇНСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ БОРЩ

Ступінь складності: досить складно.

Складові (на 3,5-4 л. води):

яловичина – 600-700 г;

буряк – 400 г ;

картопля – 500 г;

морква – 200 г;

цибуля – 200 г;

garnisit cu slănină proaspătă sau prăjită cu usturoi și ceapă. Acreala inițială pentru borș era dată de zer, lapte acru, varză murată, fructe de pădure sau mere verzi. Destul de des se marina sfecla roșie de grădină, fiind folosită atât aceasta, cât și moarea. Și doar în zilele de sărbătoare, borșul era albit cu smântână. Binecunoscutul bulion de roșii modern a apărut în borșul ucrainean abia la sfârșitul secolului al XIX-lea – începutul secolului al XX-lea, când roșiile americane au prins rădăcini în Ucraina.

În zilele noastre, în zona Niprului de Mijloc, în Poltava și Podillya, borșul este întotdeauna preparat cu fasole. În sud, se păstrează încă obiceiul de a adăuga făină ușor prăjită, mei sau terci de hrișcă. În regiunea Cernihiv, pregătesc borșul cu „urechi” de ciuperci și îl numesc borș „Pereiaslav”. Locuitorii din Poltava gătesc borșul pe bază de supă de pui și adaugă în el găluștele tradiționale pentru regiunea lor. În regiunea Cerkasy, el se servește în mod tradițional cu chifle-pampușky aromate, cu usturoi. În regiunea Jytomyr, borșul are două variante: „Polissya” – cu pește și ciuperci uscate – și „Korosten” – cu fructe uscate. În timp ce în Transcarpatia, nu există borș propriu-zis. Foarte rar acolo gătesc borș doar din cartofi și sfeclă, fără varză și îl numesc „Lviv”. Galițienii din vremurile străvechi pregăteau borș foarte rar, fără cartofi, doar din sfeclă, dregându-l cu prăjeală. Pentru acreală, adăugau suc de vișine proaspete sau mere. Există în gastronomie chiar și „borșul de Moscova”, care este preparat din carne și afumătură și servit cu crenvurști tăiați. Cea mai complexă și mai costisitoare dintre toate rețetele este „Borșul de Kyiv”. Supa pentru acest borș este gătită din carne de vită, miel și carne de porc și, pe lângă ingredientele obligatorii, se adaugă și cvasul natural din pâine. Dar este important să ținem minte că, în clasicul borș ucrainean, la sfârșitul gătitului, se adaugă slănină proaspătă de porc, zdrobită cu usturoi, sare și verdețuri. După aceea, oala se ia de pe foc și se lasă la odihnit sub capac timp de cel puțin o jumătate de oră (cu cât mai mult, cu atât mai bine) și abia apoi se servește.

BORȘ UCRAINEAN ROȘU

Grad de complexitate: destul de dificil.

Ingrediente (pentru 3,5-4 litri de apă):

carne de vită – 600-700 g;

sfeclă – 400 g;

cartofi – 500 g;

morcovi – 200 g;

ceapă – 200 g;

помідори – 300 г або 3 ст. ложки томатної пасту;
капуста – 300 г;
квасоля – 200 г (можна брати як консервовану,
так і свіжу);

часник – 3-4 зубчики;
лавровий лист – 3-4 шт.;
оцет – 1-2 ч. ложки;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. М'ясо відварити протягом 1,5 години. Потім нарізати його кубиками. Додати в каструлю.

2. Якщо використовуєте свіжу квасолю, то попередньо її потрібно замочити на 6-8 годин. При цьому воду потрібно періодично змінювати. Квасолю відварити до готовності і охолодити. Якщо використовуєте квасолю з банки, то її додатково готувати не потрібно.

3. Цибулю обчистити, помити, подрібнити. Моркву обчистити, помити, натерти на великій терці. Цибулю обсмажити на соняшниковій олії до прозорості, додати моркву і обсмажити ще 1 хвилину.

4. Буряк помити, трохи відварити (приблизно 30 хв) очистити від шкірки і нарізати соломкою. Обсмажити на соняшниковій олії 1-2 хв, а потім додати помідори чи томатну пасту і тушкувати протягом 5-7 хв.

5. Капусту нашаткувати соломкою. Картоплю почистити, помити, нарізати кубиками.

7. У киплячий бульон з м'ясом додати картоплю, довести до кипіння і посолити. Потім додати капусту і проварити на невеликому вогні 5 хв. Тоді додати буряк і варити ще 10 хв. Потім додати відварену квасолю, цибулю і моркву.

8. Додати лавровий лист, поперчити і якщо необхідно досолити. Витиснути через часникодавку часник і відставити з вогню, накрити кришкою. Часник можна витискати і просто в тарілку перед подачею. Борщу треба настоятися 20-30 хв, а краще 2-3 години. Так борщ буде ще більш насиченим.

9. При подачі в тарілку додати сметану, січену зелень. Останній штрих – це шматочок сала, товченого з часником. *Смачного!*



roșii – 300 g sau 3 linguri de pastă
de tomate;
varză – 300 g;
fasole – 200 g (puteți lua atât din
conservă, cât și uscată);
usturoi – 3-4 căței;
foi de dafin – 3-4 buc.;
oțet – 1-2 lingurițe;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se fierbe carnea timp de 1,5 ore. Apoi se taie în cuburi. Se adaugă în oală.

2. Dacă folosiți fasole uscată, trebuie înmuiată în prealabil timp de 6-8 ore. Apa trebuie schimbată periodic. Se fierbe fasolea până e gata și se răcește. Dacă folosiți fasole din cutie, nu mai este nevoie să o gătiți suplimentar.

3. Se curăță ceapa, se spală, se toacă. Se curăță morcovul, se spală, se rade pe răzătoare mare. Se prăjește ceapa în ulei de floarea-soarelui până când devine translucidă, se adaugă morcovul și se călesc încă 1 minut.

4. Se spală sfecla, se fierbe puțin (aproximativ 30 de minute), se curăță și se taie fideluță. Se călește în ulei de floarea-soarelui timp de 1-2 minute, apoi se adaugă roșii sau pastă de roșii și se înăbușă timp de 5-7 minute.

5. Se toacă varză fideluță. Se curăță cartofii, se spală, se taie cuburi.

7. În zeama în care se fierbe carnea, se adaugă cartofii, se aduce la fierbere, se sarează. Apoi se adaugă varza și se fierbe timp de 5 minute pe foc mic. Se adaugă sfecla și se gătește încă 10 minute. Urmează fasolea fiartă, ceapa și morcovul.

8. Mai apoi, foile de dafin, piperul și, dacă este necesar, se sarează. Se pisează usturoiul printr-o presă de usturoi și se ia de pe foc, acoperind oala cu un capac. Usturoiul poate fi pisat și direct în farfurie, înainte de servire. Borșul trebuie să se odinească timp de 20-30 de minute, de preferință 2-3 ore. Astfel, borșul va fi și mai sățios.

9. La servire, se adaugă smântână, verdeță tocată. Un ultim detaliu – o bucățiță de slănină zdrobită cu usturoi. *Poftă bună!*



ПІСНИЙ ЧЕРВОНИЙ БОРЩ З «ВУШКАМИ»

Ступінь складності: досить складно.

Складові:

біла квасоля (можна брати свіжу) – 1 банка;
овочевий бульйон – 1,5 л;
буряк – 1 великий або 2 менших;
картопля – 5-7 шт.;
білокачанна капуста – четвертинка;
морква – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
часник – 4 зубчики;
томатна паста – 2 ст. ложки;
лимоний сік – 2 ст. ложки;
лавровий лист, сіль, перець – за смаком.

Для «вушок»:

сушені або свіжі білі гриби – 300 г;
морква – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
перець, лавровий лист – за смаком;
борошно пшеничне – 1 скл.;
олія соняшникова – 2 ст. ложки;
сіль, вода – по потребі.

Спосіб приготування:

1. Готуємо борщ. Картоплю, моркву, цибулю, капусту почистити і помити. Буряк найкраще запекти в духовці або ж відварити протягом 30 хвилин. Натерти буряк на великій тертці та скропити його лимонним соком.
2. Картоплю нарізати кубиками та помістити в каструлю з водою. Додати дрібно порізану капусту та варити до напівготовності.
3. Моркву натерти, цибулю дрібно порізати. Викласти їх та буряк на сковорідку та протушкувати 3-4 хвилини з томатною пастою.
4. В каструлю з картоплею та капустою додати квасоллю. Якщо використовуєте квасоллю з банки, то її можна додавати одразу. Якщо ж використовуєте свіжу квасоллю, то попередньо її

BORȘ DE POST ROȘU „CU URECHI”

Grad de complexitate: destul de dificil.

Ingrediente:

fasole albă (puteți lua proaspătă) – 1 borcan;
supă de legume – 1,5 l;
sfeclă – 1 mare sau 2 mai mici;
cartofi – 5-7 bucăți;
varză albă – un sfert;
morcovi – 1 buc.;
ceapă – 1 buc.;
usturoi – 4 căței;
pastă de roșii – 2 linguri;
suc de lămâie – 2 linguri;
foi de dafin, sare, piper – după gust.

Pentru „urechi”:

ciuperci albe uscate sau proaspete – 300 g;
morcovi – 1 buc.;
ceapă – 1 buc.;
piper negru boabe, foi de dafin – după gust;
făină de grâu – 1 cană;
ulei de floarea-soarelui – 2 linguri;
sare, apă – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim borșul. Se curăță și se spală cartofii, morcovii, ceapa, varza. Sfecla se coace cel mai bine la cuptor sau se poate fierbe 30 de minute. Se dă sfecla pe o răzătoare mare și se stropește cu suc de lămâie.
2. Se taie cartofii cuburi și se pun într-o cratiță cu apă. Se adaugă varza tocată mărunt și se gătește până la jumătate.
3. Se rad morcovii, se toacă mărunt ceapa. Se pun împreună cu sfecla în tigaie și se înăbușă timp de 3-4 minute cu pastă de roșii.
4. În cratița cu cartofi și varză se adaugă fasolea. Dacă folosiți fasole din borcan, o puteți adăuga imediat. Dacă utilizați fasole uscată, trebuie mai întâi să o înmuiati timp de 6-8 ore în apă rece. Apa

потрібно замочити на 6-8 годин у холодній воді. При цьому воду потрібно періодично змінювати. Квасоллю відварити до готовності.

5. Додати в каструлю овочі зі сковорідки та варити ще 10-15 хвилин. Додати спеції і виключити вогонь. Залишити настоюватися.

6. Готуємо начинку для «вушок». Якщо використовуєте гриби сушені – замочити їх на 30 хвилин у гарячій воді та добре промити. Якщо свіжі, то добре промити і почистити від піску. Нарізати гриби невеликими шматочками та покласти в каструлю з водою. Варити на невеликому вогні 20 хвилин.

7. Моркву та цибулю почистити. Натерти моркву на тертці, а цибулю дрібно нарізати. Смажити овочі 3-4 хвилини в невеликій кількості олії. Вийняти шумівкою гриби, додати до овочів та смажити ще 2-3 хвилини, посолити і поперчити. Дехто таку начинку подрібнює у блендері до однорідності.

8. Робимо «вушка». Замішати тісто, як на вареники. Розкачати тісто, нарізати його квадратами 4х4 см або кружечками. На середину кожного квадрата викласти чайну ложку начинки і зліпити вушка: зробити вареники, а потім кінці трикутника з'єднати разом.

9. Варимо «вушка». У киплячу підсолону воду порціями кидаємо «вушка» і легко помішуємо дерев'яною ложкою, щоб не приклеїлися до дна каструлі. Доводимо до кипіння, час від часу помішуючи, і варимо, допоки не піднімуться на поверхню (біля 1-2 хв). Вийняти «вушка» з води, викласти в глибоку тарілку і полити олією або розтопленим маслом, щоб не злипалися.

10. Готовий борщ налити в тарілку, посипати нарізаною зеленню та покласти по 4-5 грибних «вушок». *Смачного!*

БОРЩ ІЗ ПАМПУШКАМИ

Ступінь складності: досить складно.

Складові:

вода – 3 л;

буряк червоний – 350 г;

капуста – 500 г;

морква – 150 г;

цибуля – 200 г;

масло – 100 г;

томат – 70 г;

борошно – 30 г.

Для пампушок:

trebuie schimbată periodic. Fierbeți fasolea până este gata.

5. Se adaugă legumele din tigaie în oală și se lasă încă 10-15 minute. Se condimentează și se oprește focul. Se lasă să se odihnească.

6. Pregătim umplutura pentru „urechi”. Dacă folosiți ciuperci uscate, se înmoaie timp de 30 de minute în apă fierbinte și se clătesc bine. Dacă folosiți proaspete, se clătesc și se curăță bine. Se taie ciupercile în bucăți mici și se pun într-o cratiță cu apă. Se fierb la foc mic timp de 20 de minute.

7. Se curăță morcovii și ceapa. Se rad morcovii și se toacă mărunt ceapa. Se călesc legumele 3-4 minute în puțin ulei. Se scot ciupercile cu o spumieră, se adaugă la legume și se călesc încă 2-3 minute, condimentând totul cu sare și piper. Unii macină această umplutură într-un blender până la omogenizare.

8. Facem „urechi”. Se pregătește aluatul ca pentru colțunași. Se întinde aluatul și se taie în pătrățele de 4x4 cm sau în cercuri. În mijlocul fiecărui pătrat, se așază o linguriță de umplutură și se lipesc urechile: se fac colțunașii și apoi se adună capetele triunghiului la un loc.

9. Fierbem „urechile”. În apa sărată care clocotește se introduc „urechile” și se amestecă ușor cu o lingură de lemn, să nu se lipească de fundul cratiței. Se aduce la fierbere, amestecând ocazional, și se fierbe până se ridică la suprafață (aproximativ 1-2 minute). Se scot „urechile” din apă, se pun într-o farfurie adâncă și se stropesc cu ulei sau unt topit, pentru a nu se lipi.

10. Se toarnă borșul într-o farfurie, se presară cu verdețuri tocate și se pun 4-5 „urechi” de ciuperci.
Poftă bună!

BORȘ CU CHIFLE

Grad de complexitate: destul de dificil.

Ingrediente:

apă – 3 litri;

sfeclă roșie – 350 g;

varză – 500 g;

morcovi – 150 g;

ceapă – 200 g;

unt – 100 g;

pastă de roșii – 70 g;

făină – 30 g.

Pentru „pampușky” (chifle):

борошно – 0,5 кг;

вода – 1 скл.;

дріжджі – 10 г;

олія – 1 ст. ложка;

цукор – 1 ст. ложка;

сіль – 0,5 ч. ложки.

Для соусу з часнику:

часник – 2-3 великих зубки;

олія – 1 ст. ложка;

холодна кип'ячена вода – 2 ст. ложки;

сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо борщ. Нарізаний соломкою червоний буряк посолити і викласти на сковорідку з олією. Додати томатної пасти, перемішати і прогріти на легкому вогні до напівготовності буряка.

2. Цибулю і моркву, пошатковані соломкою, прогріти окремо.

3. В кастрюлю з кип'ячою водою або бульйоном додати нашатковану соломкою капусту. Залишити на вогні 15 хв.

4. Готуємо заправку: борошно підсмажити в маслі й розвести теплим овочевим бульйоном.

5. До каструлі додати буряк та цибулю з морквою. Влити заправку і залишити борщ на легкому вогні ще 10-15 хв.

6. Заправити салом і товченим часником. Настояти 30 хв.

7. Готуємо пампушки. Дріжджі розвести у малій кількості теплої води, додати цукру, солі і трішки борошна. Відставити опару, поки не підніметься. Поступово додаючи борошно і воду, вимішувати тісто. В кінці додати олію. Повинно вийти м'яке тісто, яке легко відстає від стінок посуду. Борошна може піти більше або менше, ніж вказано в переписі. Знову залишити тісто в теплому місці, щоб підросло.

8. З тіста сформувати невеликі кульки і викласти їх на змащене маслом деко. Поставити в тепле місце, щоб відпочили 5 хвилин. Змазати їх яйцем і випікати в розігрітій до 180 градусів духовці.

9. Готуємо соус із часнику. Зубки часнику почистити, помити і розтерти з сіллю. Додати олію, постійно помішуючи, а потім і воду. За густиною соус повинен нагадувати густу сметану.

10. Подавати борщ гарячим, притрусивши нарізанною зеленню, та з ложкою сметани. Пампушки при подачі на стіл змочують часниковим соусом зверху. *Смачного!*

făină – 0,5 kg;
apă – 1 cană;
drojdie – 10 g;
ulei – 1 lingură;
zahăr – 1 lingură;
sare – 0,5 linguriță.

Pentru sosul de usturoi:

usturoi – 2-3 căței mari;
ulei – 1 lingură;
apă fiartă rece – 2 linguri;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim borșul. Sfecla roșie tăiată fideluță se sarează și se pune într-o tigaie cu ulei. Se adaugă pastă de roșii, se amestecă și se înăbușă la foc mic, până când sfecla este pe jumătate făcută.

2. Ceapa și morcovii tăiate fideluță se înăbușă separat.

3. Într-o cratiță cu apă clocotită sau cu supă de carne, se adaugă varza tăiată fideluță. Se lasă pe foc 15 minute.

4. Pregătim „zapravka” (rântaș): se rumenește făina în unt și se stinge cu supă caldă de legume.

5. Se adaugă în cratiță sfecla și ceapa cu morcovii. Se adaugă zapravka și se lasă borșul la foc mic încă 10-15 minute.

6. Se drege cu slănină și cu usturoi zdrobit. Se lasă la odihnit 30 de minute.

7. Pregătim „pampușky”. Se diluează drojdia într-o cantitate mică de apă caldă, se adaugă zahăr, sare și puțină făină. Se lasă maioua deoparte până crește. Se frământă aluatul, adăugând treptat făină și apă. La final, se adaugă ulei. Trebuie să obțineți un aluat moale care să se desprindă ușor de pe pereții vasului. Cantitatea de făină poate fi mai mare sau mai mică decât este indicat în rețetă. Din nou, se lasă aluatul într-un loc cald pentru a crește.

8. Din aluat se formează bile mici și se așază pe un platou uns cu ulei. Se pune într-un loc cald pentru a se odihni 5 minute. Se ung cu ou și se coc în cuptorul preîncălzit la 180°.

9. Pregătim sosul de usturoi. Se curăță cățelei de usturoi, se spală și se pisează cu sare. Se adaugă ulei, amestecând continuu, apoi apă. Consistența sosului ar trebui să semene cu smântână groasă.

10. Borșul se servește fierbinte, presărat cu verdeață tocată și cu o lingură de smântână. Înainte de servire, pampușky se ung deasupra cu sos de usturoi. *Poftă bună!*

ЗЕЛЕНИЙ БОРЩ зі щавлем або весняний борщ є другим різновидом борщу в Україні. Його варили з молодим щавлем або з кропивою чи лободою, листям городнього буряка. Цю страву обов'язково доцільно приготувати навесні, коли на базарі з'являється свіжий щавель. А взимку його цілком гідно замінює і консервований. Такий борщ більше освіжає, він менш калорійний. Цю страву традиційно засмачують круто звареним яйцем і сметаною (сироваткою, масляною). Можна також відварені й нарізані кубиками яйця подавати до борщу окремо. Якщо ви варите велику каструлю на декілька днів, то це допоможе продовжити термін зберігання страви. Так само, як і червоний, щавлевий борщ у піст готували без сала і м'яса. Тоді зелений борщ велося готувати на олії. За наявності і смаком додавалися гриби або риба.

ЗЕЛЕНИЙ БОРЩ НА КУРЯЧОМУ БУЛЬЙОНІ

Ступінь складності: складно.

Складові (для 2-літрової ємкості):

курка – 300 г;
яйця – 1 шт.;
картопля – 300 г;
морква – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
щавель – 150 г;
кріп – пучок;
сіль, чорний перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Курку промити, залити водою та варити до закипання. Потім злити кип'яток, прополоскати м'ясо та залити його свіжою водою (щоб не був бульйон мутним). Варити ще 50 хвилин після закипання. Усі цінні речовини після першого закипання ще залишаються в м'ясі. До бульйону можна додати коріння, перець горошком, лавровий листок. Потім усе це потрібно витягнути з бульйону. Готове м'ясо дістати та дати йому трохи вистигнути. Відділити м'якоть від кісток та розрізати на невеликі шматочки.

2. Яйце відварити круто, охолодити, почистити та нарізати кубиками.

3. Щавель ретельно вимити, відібрати тільки непошкоджені листочки та обсушити їх на



BORȘUL VERDE de măcriș sau de primăvară este al doilea tip de borș din Ucraina. El era gătit cu măcriș tânăr sau cu urzică ori lobodă, frunze de sfeclă de grădină. Este recomandat să pregătiți acest preparat primăvara, când pe piață apare măcrișul proaspăt. Iar iarna el poate fi înlocuit cu succes și de măcrișul conservat. Acest borș este mai răcoritor, mai puțin caloric. Acest fel de mâncare este, în mod tradițional, îmbunătățit cu ou fiert tare și smântână (zer). Se pot adăuga în borș, separat, în farfurie, ouă fierte și tăiate. Dacă gătiți o oală mare, pentru câteva zile, acest lucru va contribui la prelungirea termenului de valabilitate a preparatului. La fel ca borșul roșu, cel de măcriș se prepară, în post, fără slănină și carne. În astfel de cazuri, borșul verde era gătit cu ulei. În funcție de disponibilitate și gust, se adăugau ciuperci sau pește.

BORȘ DE VERDEȚURI PE BAZĂ DE SUPĂ DE GĂINĂ

Grad de complexitate: dificil.

Ingrediente (pentru capacitate de 2 litri):

găină/pui – 300 g;
ouă – 1 bucată;
cartofi – 300 g;
morcovi – 1 bucată;
ceapă – 1 bucată;
măcriș – 150 g;
mărar – o legătură;
sare, piper negru – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală găina, se acoperă cu apă și se aduce la fierbere. Apoi se scurge apa, se clătește carnea și se acoperă cu apă curată (astfel, supa nu va fi tulbure). Se lasă pe foc încă 50 de minute după fierbere. Toate substanțele nutritive rămân în carne după prima fierbere. Se pot adăuga în supă rădăcinoase, piper boabe, foaie de dafin. Apoi, toate acestea trebuie scoase. Carnea fiartă se scoate și se lasă puțin la răcit. Se ia carnea de pe oase și se taie în bucăți mici.

2. Oul se fierbe tare, se răcește, se curăță și se taie cubulețe.

3. Măcrișul se spală bine, se alege doar frunzele nedeteriorate și se usucă pe un prosop. Se taie frun-



рушнику. Нарізати листочки впоперек не дуже тонкими і не дуже великими (приблизно 5 мм) смужками.

4. Картоплю нарізати кубиком. Моркву нарізати напівкільцями, соломкою чи кубиком. Можна подрібнити на великій тертці. Цибулю подрібнити напівкільцями чи четвертиною. Кріп добре промити, струсити і подрібнити.

5. За бажанням можна підготувати зажарку. Частину порізаної цибулі та моркви протушувати на слабкому вогні з невеликою кількістю води. При такому приготуванні борщ буде не таким жирним. Зажарку готують і на маслі, яке робить смак їжі ніжнішим.

6. До курячого бульйону додати підготовлену картоплю і варити до напівготовності. Якщо використовуєте молоду картоплю, то врахуйте, що вона швидко розварюється.

7. Додати решту нарізаних овочів до бульйону. Туди ж відправити подріблене м'ясо. Проварити ще декілька хвилин до готовності картоплі, посолити та поперчити.

8. До відварених у бульйоні овочів додати щавель та перемішати. Прогріти упродовж 1 хвилини, не довше. Цього цілком достатньо, щоб щавель приготувався, але зберіг частину корисних речовин і приємний кислуватий присмак.

9. Додати яйце і прогріти ще упродовж 1 хвилини. Одразу ж вимкнути вогонь. Додати нарізаний кріп і накрити кришкою. Дати настоятися борщу перед подачею протягом 15-20 хвилин.

10. У більшості випадків зелений борщ зі шавлю подають гарячим із ложкою сметани. Якщо бажаєте приготувати пісний зелений борщ, то просто пропустіть перший пункт у переписі. *Смачного!*

*Третій різновид борщу – так званий **ХОЛОДНИЙ (ХОЛОДНИК)** – готували виключно влітку. Він готується зі зварених заздалегідь продуктів і подається холодним. Окрім молодого городнього буряку, до його складу входять свіжі літні овочі та багато зелені. Все це різали соломкою та заправляли квасом-сирівцем, сироваткою (маслянкою, сметаною). Також додавали зелень петрушки, кропу, цибулі, часнику, по можливості круто зварене яйце. Це був сирий борщ, оскільки варили (та й то окремо) лише буряк. Їли охолодженим, нерідко з вареною картоплею замість хліба.*

ХОЛОДНИЙ БОРЩ

Ступінь складності: просто.

Складові:

буряк – 2 невеликих;

картопля – 3 шт.;

zele pe lățime în fâșii nu foarte subțiri, dar mici și nu foarte groase (aproximativ 5 mm).

4. Se taie cartofii în cuburi, iar morcovii semirondede, fideluță sau cuburi. Se mai pot da pe răzătoare mare. Ceapa se taie în semirondede sau în sferturi de inele. Mărarul se spală bine, se scutură de apă și se toacă.

5. Dacă doriți, puteți pregăti prăjeala. O parte din ceapă și morcovul tocat se înăbușă la foc mic, cu puțină apă. În acest fel, borșul nu va fi atât de gras. Prăjeala se pregătește și cu unt, ceea ce face ca gustul preparatului să fie mai fin.

6. La supa de găină se adaugă cartofii pregătiți și se fierb pe jumătate. Dacă folosiți cartofi noi, luați în considerare că acestea se fierb mai repede.

7. Adăugați restul de legume tocate în supă. Tot atunci, se introduce acolo și carnea mărunțită. Se mai fierbe câteva minute până când cartofii sunt gata, se adaugă sare și piper.

8. Se adaugă la legumele fierte în supă și măcrișul și se amestecă. Se fierbe 1 minut, nu mai mult. Acest timp este suficient pentru ca măcrișul să se gătească, dar să și păstreze o parte din substanțe nutritive și un gust acru plăcut.

9. Se adaugă oul și se ține pe foc încă 1 minut. Opriți imediat focul. Adăugați mărarul tocat și acoperiți oala cu un capac. Lăsați borșul la odihnit înainte de a-l servi 15-20 de minute.

10. În majoritatea cazurilor, borșul verde de măcriș se servește fierbinte, cu o lingură de smântână. Dacă doriți să faceți borș verde de post, săriți de primul punct din rețetă. *Poftă bună!*

*Al treilea tip de borș – așa-numitul **BORȘ RECE (HOLODNYK)** – se gătea exclusiv vara. Se prepara din produse fierte în prealabil și se servea rece. Pe lângă sfecla tânără de grădină, conținea legume proaspete de vară și o mulțime de verdeață. Toate acestea se tăiau fideluță și se acopereau cu cvas crud, zer (zer din unt, smântână). De asemenea, se adăuga și pătrunjel, mărar, ceapă, usturoi, dacă era posibil, și un ou fiert tare. Rezulta un borș crud, pentru că numai sfecla se gătea (și ea separat). Se mânca răcit, adesea cu cartofi fierți în loc de pâine.*

BORȘ RECE

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

sfeclă – 2 buc. mici;

cartofi – 3 buc.;

яйця – 5 шт.;
огірок – 3 шт.;
зелень (цибуля, кріп, петрушка, листя салату) – по пучку;
лимон – 0,5 шт.;
сметана – 300 г;
вода або м'ясний бульйон – 2 л;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Помити ретельно всі овочі і зелень.
2. Відварити цілим буряк протягом 30-40 хвилин. Якщо варити з відкритою кришкою, то буряк менше насититься характерним запахом.
3. Відварити картоплю в мундірі і яйця.
4. Буряковий відвар процідити через кілька шарів марлі і остудити. Замість бурякового відвару за бажанням можна використовувати м'ясний бульйон.
5. Остудити зварені складові й очистити від шкірки і шкаралупи. Дрібно порізати і з'єднати в окремій каструлі або мисці буряк, картоплю, яйця, огірки, зелень. Все посолити.
6. Додати буряковий відвар, сік лимона, сметану і перемішати. Поставити холодний борщ у холодильник на 20-30 хвилин.
7. Подавати охолодженим. Можна за бажанням посипати зверху зеленню. *Смачного!*



СУП, ЗУПА АБО ЮШКА

СУП – це найпоширеніша перша страва в багатьох країнах. Для його приготування часу потрібно порівняно небагато, а користь овочевих супів для нашого організму (особливо в зимові місяці) неоціненна. Вони вважаються ефективним і при дієтах, так як мають дуже низьку калорійність. Залежно від складників, суп – аб, як кажуть на Західній Україні – зупа – буде відрізнятися швидкістю приготування та поживною цінністю. Для ситності в нас на Україні ведеться додавати до супів крупи (рис, гречка, пшоно), бобові (горох, квасоля), макаронні вироби. Підвищують їхню енергетичну цінність м'ясо, риба, сметана, а також хліб та пиріжки.

ouă – 5 buc.;
castraveți – 3 buc.;
verdeață (ceapă, mărar, pătrunjel, salată verde)
– câte o legătură;
lămâie – 0,5 buc.;
smântână – 300 g;
apă sau supă de carne – 2 l;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală bine toate legumele și verdeața.
2. Se fierbe sfecla întreagă timp de 30-40 de minute. Dacă gătiți fără capac, mirosul sfeclei va fi mai puțin pregnant.
3. Se fierb cartofii și ouăle în coajă.
4. Se strecoară fiertura de sfeclă prin mai multe straturi de tifon și se răcește. În loc de supă de sfeclă roșie, puteți folosi supă de carne, dacă doriți.
5. Ingredientele fierte se răcesc și se curăță de coajă. Se taie mărunț și se pun într-o oală sau vas sfecla, cartofii, ouăle, castraveții, verdeața. Totul se sarează.
6. Se adaugă supa de sfeclă roșie, sucul de lămâie, smântâna și se amestecă. Se lasă borșul rece la frigider pentru 20-30 de minute.
7. Se servește răcit. Dacă doriți, puteți presăra deasupra verdeață tocată. *Poftă bună!*



SUPE, CIORBE

SUPA este cel mai răspândit primul fel de mâncare în multe țări. Pentru pregătirea ei este nevoie de relativ puțin timp, iar beneficiile supelor de legume pentru corpul nostru (mai ales în lunile de iarnă) sunt de neprețuit. Sunt considerate eficiente și în diete, deoarece au un conținut caloric foarte scăzut. În funcție de ingrediente, supa sau, după cum se spune în Ucraina de Vest, zupa, diferă în ceea ce privește rapiditatea de preparare și valoarea nutritivă. Pentru sațietate, în Ucraina, se practică adăugarea de cereale (orez, hrișcă, mei), leguminoase (mazăre, fasole), paste. Carnea, peștele, smântâna, precum și pâinea și plăcintele le sporesc valoarea energetică.

КАРТОПЛЯНИЙ СУП

Ступінь складності: дуже просто.

Складові:

картопля – 10 шт. середніх;
цибуля – 1 шт.;
морква – 2 шт.;
зелень петрушки, кропу або селери – пучок;
олія – 2 ст. ложки;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. У киплячу воду покласти нарізану кубиками картоплю і нарізану соломкою моркву, додати частину зелені.

2. На сковорідці обсмажити в олії (а краще на маслі) подрібнену цибулю до прозорості. Отримуємо зажарку.

3. Додати цю зажарку наприкінці варіння і прокип'ятити 1 хв. Посолити й поперчити. Можна додати й інші спеції – лавровий листок, духмяний перець тощо.

4. Додати ложку сметани в тарілку перед подачею і присипати подрібленою зеленню. *Смачного!*



ГОРОХОВИЙ СУП

Рецепт від Людмили Дорош

Така проста і навариста класична українська страва часто готується в холодний період року.
Ступінь складності: просто.

Складові:

сухий горох – 500 г;
цибуля – 1 шт.;
морква – 1 шт.;
картопля – 3-4 шт. середня;
олія або масло – 2 ст. ложки;

SUPĂ DE CARTOFI

Grad de complexitate: foarte simplu.

Ingrediente:

cartofi – 10 buc. medii;
ceapă – 1 buc.;
morcovi – 2 buc.;
pătrunjel, mărar sau țelină – o legătură;
ulei – 2 linguri;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se pun cartofii tăiați cubulețe și morcovii tăiați fideluță în apă clocotită, se adaugă o parte de verdeață.

2. Într-o tigaie, se căleşte ceapa tocată în ulei (mai bine în unt), până când devine transparentă. Obținem prăjeala.

3. Se adaugă această prăjeală în oală, la sfârșitul gătirii, și se fierbe timp de 1 minut. Se condimentează cu sare și piper. Se mai pot folosi și: foaie de dafin, ienibahar și altele.

4. Înainte de servire, se adaugă în farfurie o lingură de smântână și se presară cu verdeață tocată.
Poftă bună!



SUPĂ DE MAZĂRE

Rețetă de la Lyudmyla Dorosh

Un atare fel de mâncare clasic ucrainean simplu și nutritiv este adesea preparat în sezonul rece.
Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

mazăre uscată – 500 g;
ceapă – 1 buc.;
morcovi – 1 buc.;
cartofi – 3-4 buc. medie;
ulei sau unt – 2 linguri;

кріп – за смаком;
лавровий листок – 1 шт.;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Горох промити, залити невеликою кількістю води і залишити на 3-4 години або на ніч.

2. Цибулю, моркву та картоплю очистити і помити. Моркву натерти на великій тертці. Цибулю нарізати дрібними кубиками. Картоплю порізати більшими кубиками. Зелень добре промити і подрібнити.

3. Горох промити ще раз, залити холодною водою і проварити до напівготовності (приблизно 30 хвилин або й менше, в залежності від гороху).

4. Додати нарізану картоплю й готувати на середньому вогні ще 15 хвилин.

5. Тим часом на сковорідці розігріти олію або масло. Додати порізану цибулю, а потім і натерту моркву. На невеликому вогні прогріти овочі.

6. Зажарку додати до супу, посолити і варити ще 10 хвилин. Додати лавровий лист за декілька хвилин до повної готовності.

7. Безпосередньо перед вживанням в тарілку з гороховим супом додати нарізаної зелені за смаком. *Смачного!*



СУП ПО-МАРІУПОЛЬСЬКИ

Ступінь складності: дуже просто.

Складові:

борошно – 200 г;
картопля – 3 шт. величенькі;
цибуля – 1 шт.;
масло – 25 г;
ряжанка або сметана – 1-2 ст. ложки;
сіль, спеції, зелень – за смаком.

mărar – după gust;
foi de dafin – 1 buc.;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală mazărea, se acoperă cu apă și se lasă 3-4 ore sau peste noapte.

2. Se curăță și se spală ceapa, morcovii și cartofii. Morcovii se dau pe răzătoare mare. Ceapa se taie în cuburi mici. Cartofii se taie în cuburi mai mari. Verdeța se spală bine și se toacă.

3. Se clătește mazărea din nou, se acoperă cu apă rece și se fierbe până la jumătate (aproximativ 30 de minute sau mai puțin, în funcție de mazăre).

4. Se adaugă cartofii tăiați și se gătește la foc mediu încă 15 minute.

5. Între timp, se încălzește uleiul sau untul într-o tigaie. Se adaugă ceapa tocată și apoi morcovii rași. Se înăbușă legumele la foc mic.

6. Se adaugă prăjeala în supă, se sarează și se fierbe încă 10 minute. Se adaugă foaia de dafin cu câteva minute înainte de finalul gătitului.

7. Înainte de servire, adăugați în farfuria cu supa de mază verdeță tocată, după gust. *Poftă bună!*



SUPĂ À LA MARIUPOL

Grad de complexitate: foarte simplu.

Ingrediente:

făină – 200 g;
cartofi – 3 buc. mari;
ceapă – 1 buc.;
unt – 25 g;
sana sau smântână – 1-2 linguri;
sare, condimente, verdeță – după gust.

Спосіб приготування:

1. З борошна і води замісити звичайне туге тісто, розкочати його в тонкий пласт і нарізати невеличкими квадратами. Залишити підсихати.
2. У киплячу воду або м'ясний бульйон кинути почищену і нарізану картоплю.
3. Цибулю почистити, нарізати дрібно і прогріти в маслі на сковорідці.
4. Коли картопля майже готова додати цибулю з маслом. Коли почне знову кипіти, поштучно додавати квадратики з тіста і помішувати. Посолити і додати спеції. Залишити покипіти 2-3 хвилини.
5. Перед подачею на стіл додати ряжанку або сметану, присипати побрібленою зеленню. *Смачного!*

СУП ІЗ КЛЬОЦКАМИ або ЗУПА З ЛИТИМ ТІСТОМ

Варити таку зупку можна на бульйоні – телячому чи курячому. Але можна й на воді. У такому випадку в самому кінці потрібно додати засмажку зі смаженої на маслі цибулі.

Ступінь складності: дуже просто.

Складові:

теляча кістка для розсолу або курка;
морква – 3 шт.;
пастернак – 1 шт.;
картопля – 5 шт.;
цибуля – 2 шт.;
селера – 0,5 кореня і кілька стебел;
петрушка зелена – пучок;
лавровий листок, чорний перець, сіль – за смаком.

Для литого тіста:

1 яйце, ложка молока, кілька ложок борошна і дрібка солі.



Спосіб приготування:

1. Готуємо м'ясний розсід. Покласти кістку з м'ясом чи курку в холодну воду і, як закипить, зняти піну та посолити. Проварити десь 1 годину на середньому вогні.
2. Додати почищену й нарізану моркву або дві, пастернак, 1 цибулину, корінь селери. Через

Mod de preparare:

1. Din făină și apă se frământă un aluat dens, obișnuit, se întinde într-o foaie subțire și se taie în pătrate mici. Se lasă să se usuce.
2. Se pun cartofii curățați și tăiați feii în apă clocotită sau în supă de carne.
3. Se curăță ceapa, se toacă mărunț și se călește în unt într-o tigaie.
4. Când cartofii sunt aproape gata, se adaugă ceapa cu untul. Când începe să fiarbă din nou, se adaugă pătrățelele de aluat unul câte unul și se amestecă. Se sarează și se condimentează. Se lasă să fiarbă 2-3 minute.
5. Înainte de servire, se adaugă sana sau smântână și se presară cu verdeță mărunțită. *Poftă bună!*

SUPĂ DE GĂLUȘTE sau „SUPĂ CU ALUAT LICHID”

Se poate găti acest preparat cu supă de vițel sau de pui. Dar se poate și cu apă. În acest caz, la sfârșit, trebuie adăugată prăjeala de ceapă înăbușită în unt.

Grad de complexitate: foarte simplu.

Ingrediente:

os de vițel pentru supă sau pui;
morcovi – 3 buc.;
păstârnac – 1 buc.;
cartofi – 5 buc.;
ceapă – 2 buc.;
țelină – o jumătate de rădăcină și câteva tulpini;
pătrunjel – o legătură;
foi de dafin, piper negru, sare – după gust.

Pentru aluatul lichid:

1 ou, o lingură de lapte, câteva linguri de făină și un vârf de sare.



Mod de preparare:

1. Pregătim supa de carne. Se pune un os cu carne sau pui în apă rece. Când fierbe, se îndepărtează spuma și se sarează. Se fierbe aproximativ 1 oră la foc mediu.
2. Se adaugă unul sau doi morcovi curățați și tăiați, păstârnac, o ceapă, rădăcină de țelină. După 20-

20-30 хв додати букетик зеленої петрушки, лавровий листок, чорний перець. Прокип'ятити ще 2-3 хв і виключити. Вийняти усі овочі, м'ясо обібрати від кісток і відкласти вбік.

3. Готуємо інші овочі. Решту моркви й картоплю нарізати невеликими кубиками, цибулю порізати дрібно. Можна знову використати й біле коріння або навіть додати спаржеву квасолу.

4. Моркву кинути варитися в бульйон і коли вона закипіла – додати усі овочі і зменшити вогонь. Проварити на малому вогні 5 хвилин і додати сіль та перець за смаком. Після закіпання проварити максимум 10 хвилин.

5. Готуємо лите тісто. В миску вибити яйце і добре його розтерти. Додати молоко або воду, дрібку солі. Поступово і помішуючи, додати борошна стільки, щоб було як дуже густа сметана.

6. У киплячий суп ложечкою вкидати потрошку лите тісто. Воно має спливати на поверхню.

7. Виключити вогонь під кастролею і можна додати дрібно порізаної свіжої зеленини – кропу, петрушки, зелені селери, молодого часнику. Накрити кришкою і залишити 10 хв перед споживанням. *Смачного!*

СУП-ПЮРЕ З ГАРБУЗА

Ступінь складності: елементарно.

Складові:

м'якоть гарбуза – 750 г;

цибуля – 1 шт. велика;

масло – 50 г;

курячий бульйон – 0,5 л;

сметана – 200 г;

сіль, перець, зелень – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Гарбуз вимити холодною водою, обчистити від шкірки і насіння, нарізати скибками.

2. Цибулину подрібнити і обсмажити в маслі до золотистого кольору. Додати шматочки гарбуза і залити все бульйоном.

3. Суп посолити, поперчити, накрити кришкою і варити на слабкому вогні 15-20 хв. Потім подрібнити суп міксером чи блендером до пюреподібного стану.

4. При подачі заправити сметаною і посипати зеленню. *Смачного!*



30 de minute, se adaugă o legătură de pătrunjel verde, frunza de dafin, piper negru. Se fierbe încă 2-3 minute și se oprește focul. Se scot toate legumele, se îndepărtează carnea de pe os și se lasă deoparte.

3. Pregătim alte legume. Restul de morcovi rămași se taie în cuburi mici, la fel și cartofii, ceapa, în bucățele mici. Se pot folosi iar rădăcini albe sau chiar se poate adăuga fasole verde.

4. Se pun morcovii la fiert în supă și, când începe să fiarbă, se adaugă toate legumele, după care se reduce focul. Se fierbe la foc mic timp de 5 minute și se condimentează cu sare și piper, după gust. După începerea fierberii, se ține pe foc maximum 10 minute.

5. Pregătim aluatul pentru găluște. Se sparge un ou într-un castron și se bate bine. Se adaugă lapte sau apă, un vârf de sare. Se adaugă făina treptat, amestecând, astfel încât să arate ca o smântână foarte groasă.

6. În supa clocotindă, se pune cu o linguriță din aluat. Găluștele trebuie să se ridice la suprafață.

7. Se oprește focul de sub oală și se pot adăuga verdețuri proaspete tocate: mărar, pătrunjel, țelină, usturoi tânăr. Se acoperă cu capac și se lasă 10 minute înainte de servire. *Poftă bună!*

SUPĂ-CREMĂ DE DOVLEAC

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

miez de dovleac – 750 g;
ceapă – 1 mare;
unt – 50 g;
supă de pui – 0,5 l;
smântână – 200 g;
sare, piper, verdeață – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală dovleacul cu apă rece, se îndepărtează coaja și semințele și se taie felii.
2. Se toacă ceapa și se prăjește în unt până devine aurie. Se adaugă bucățile de dovleac și se acoperă totul cu supă de pui.
3. Se sarează și se piperează, se acoperă cu capac și se fierbe la foc mic timp de 15-20 de minute. Apoi se blenduiește supa cu un mixer sau un blender, până devine piure.
4. La servire, se azonează cu smântână și se presară cu verdețuri. *Poftă bună!*



ГРЕЧАНИЙ СУП ІЗ ПОМІДОРАМИ або ПОМІДОРНА ЗУПКА

Гречаний суп з помідорами або, як його називають на Західній Україні, помідорна зупа із гречкою – легка і надзвичайно смачна перша страва. Її можна готувати на бульйоні з птиці. Але і варіант для веганів теж смакує.

Ступінь складності: просто.

Складові (на 3 л води):

помідори – 300 г;
капуста цвітна – 500 г;
картопля – 2-3 шт.;
консервований горошок – 150 г (заморожений, зелений);
морква – 2 шт.;
цибуля – 1 шт.;
олія – 3 ст. ложки;
гречка – 100 г;
сіль – за смаком;
лавровий листок – 2-3 шт.

Спосіб приготування:

1. Цибулю почистити, помити і дрібно посікти. Моркву почистити, помити і потерти на грубій терці. Підготовані овочі викласти до каструлі (об'ємом мінімум 5 л), в якій буде готуватися томатний суп.
2. Додати олії або масла і обсмажити протягом 1-3 хвилин, постійно помішуючи. Залити 3-3,5 л холодної води і довести до кипіння.
3. Цвітну капусту добре промити і розібрати на суцвіття. Картоплю почистити, помити і порізати на невеликі шматки. Гречку промити.
4. Цвітну капусту і картоплю разом з горошком і гречкою вкинути до каструлі. Знову довести до кипіння і зменшити вогонь. Залишити варитися під кришкою 20 хв.
5. Помідори на 1 хвилину опустити в окріп, витягнути і зняти шкірку. М'якоть порізати на невеликі шматочки.
6. До супу вкинути порізані помідори, сіль, лавровий листок і продовжувати варити ще 5 хвилин.
7. Цю страву подавати зі сметаною та хлібом. *Смачного!*



SUPĂ DE HRIȘCĂ CU TOMATE sau SUPĂ DE ROȘII

Supa de hrișcă cu roșii sau, cum se mai numește aceasta în vestul Ucrainei, zupa de roșii cu hrișcă, este un fel de mâncare ușor și extrem de gustos. Poate fi gătită pe bază de supă de pasăre. Dar și varianta pentru vegetarieni este gustoasă.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente (pentru 3 litri de apă):

roșii – 300 g;
conopidă – 500 g;
cartofi – 2-3 buc.;
conservă de mazăre – 150 g (congelat sau proaspăt);

morcovi – 2 buc.;
ceapă – 1 buc.;
ulei – 3 linguri;
hrișcă – 100 g;
sare – după gust;
foi de dafin – 2-3 buc.



Mod de preparare:

1. Se curăță ceapa, se spală și se toacă mărunt. Se curăță un morcov, se spală și se rade pe o răzătoare mare. Legumele pregătite se pun într-o cratiță (de cel puțin 5 litri), în care va fi pregătită supa de roșii.

2. Se adaugă ulei sau unt și se prăjește totul timp de 1-3 minute, amestecând continuu. Se acoperă totul cu 3-3,5 litri de apă rece și se aduce la fierbere.

3. Se clătește bine conopida și se desface în buchețele. Se curăță cartofii, se spală și se taie în bucăți mici. Se clătește hrișca.

4. Se adaugă conopida și cartofii împreună cu mazărea și hrișca în cratiță. Se aduce din nou la fierbere și se reduce focul. Se lasă la fiert sub capac timp de 20 de minute.

5. Se scufundă roșiile în apă clocotită timp de 1 minut, se scot și se decojesc. Miezul se taie în buchețele.

6. Se adaugă la supă roșiile tocate, sare, foi de dafin și se lasă la gătit încă 5 minute.

7. Se servește acest fel de mâncare cu smântână și pâine. *Poftă bună!*

ГРИБНА ЮШКА або ГРИБНИЙ СУП

Грибна юшка чи, по-сучасному, грибний суп – це ароматна страва з сушених грибів. Слушним може бути цей перепис і в розпал грибного сезону – «тихого полювання». Цю страву часто називають національною родзинкою Карпат. Цей насичений суп із білих грибів може готуватися по-різному навіть в одному й тому ж селищі. Але в принципі це нескладна і дуже смачна страва. Напевне, найсмачніша юшка виходить безпосередньо із сушених білих грибів. І «підбивають» її практично завжди борошном.

Ступінь складності: просто.

Складові:

сушені білі гриби – 300 г;
цибуля – 3 шт.;
морква – 2 шт.;
борошно – 5 ст. ложок;
часник – 3 зубки;
зелень, сіль, перець – за смаком;
соняшникова олія для смаження;
сметана – 0,5 скл.

Спосіб приготування:

1. Гриби замочити на ніч у воді кімнатної температури, вранці відтиснути й нарізати. Воду, в якій замочували гриби, процідити.

2. В каструлю налити холодну воду, додати проціджену грибну воду та гриби. Поставити варитися. Як тільки закиплять, обережно прибрати шумівкою піну. Зменшити вогонь і залишити варитися гриби приблизно на 20-30 хвилин.

3. Готуємо засмажку. Натерти на великій тертці обчищену і помиту моркву. Цибулю почистити, помити і нарізати дрібними кубиками. Обсмажувати овочі на олії приблизно 5 хвилин. Додати борошно й пасерувати все разом ще 2-3 хвилини. Наприкінці повільно доливати у засмажку сметану, постійно помішуючи, щоб не створювалися грудки з борошна. Додати склянку бульйону з грибного варива, довести до кипіння і зразу ж виключити.

4. Вилити засмажку в каструлю із супом і залишити варитися на повільному вогні під закритою кришкою протягом 10 хвилин. Посолити, поперчити, вичавити часник. Закип'ятити знову, виключити вогонь і залишити настоюватися під кришкою щонайменше 1 годину (чим довше – тим смачніше).



CIORBĂ sau SUPĂ DE CIUPERCI

Supa de ciuperci este un preparat aromat, făcut din ciuperci uscate. Această rețetă poate fi realizată chiar și în mijlocul sezonului ciupercilor – al „vânătorii silențioase”, fiind adesea numit „cireașa națională” a Carpaților. Supa consistentă de hribi poate fi preparată diferit, chiar și în aceeași localitate. Dar, în principiu, este un fel de mâncare simplu și foarte gustos. În mod cert, cea mai delicioasă supă iese din hribi uscați. Și se îngroașă practic întotdeauna cu făină.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

hribi uscați – 300 g;
ceapă – 3 buc.;
morcovi – 2 buc.;
făină – 5 linguri;
usturoi – 3 căței;
verdeață, sare, piper – după gust;
ulei de floarea-soarelui, pentru prăjire;
smântână – 0,5 cană.

Mod de preparare:

1. Ciupercile se lasă la înmuiat peste noapte în apă la temperatura camerei, iar dimineata se storc și se taie. Apa în care s-au hidratat ciupercile se strecoară.

2. Se toarnă apă rece în oală, se adaugă apa strecurată de la ciuperci și ciupercile tăiate. Se pune la fiert. De îndată ce fierbe, se îndepărtează cu grijă spuma cu o spumieră. Se reduce focul și se fierb ciupercile timp de aproximativ 20-30 de minute.

3. Pregătim prăjeala. Se rad morcovii spălați și curățați pe o răzătoare mare. Ceapa se curăță, se spală și se taie cubulețe. Legumele se înăbușă în ulei timp de aproximativ 5 minute. Se adaugă făina și se călesc împreună încă 2-3 minute. La final, se adaugă ușor în prăjeală smântâna, se amestecă continuu, pentru a nu se forma cocloașe din făină. Se adaugă un pahar de supă de ciuperci, se aduce la fierbere și se oprește focul imediat.

4. Se toarnă prăjeala în oala cu supă și se lasă la fiert la foc mic sub capac închis încă 10 minute. Se adaugă sare, piper și usturoi pisat. Se aduce din nou la fierbere, se stinge focul și se lasă la odihnit sub capac cel puțin 1 oră (cu cât mai mult, cu atât mai gustos).



5. При подачі посипати зеленню, додати ложку сметани в тарілку.
6. Зверніть увагу: грибна юшка за рецептом карпатської кухні настільки насичена, що не потрібно додавати спецій. За винятком хіба чорного перцю.
7. Також за правдивим рецептом у суп не додається картопля. Хоча на даний момент не одна господиня додає декілька картоплин десь 30 хвилин після того, як грибний відвар закипів.
8. Густина цієї страви можна регулювати борошном і споживати або як суп, або ж як підливу до локшини чи каші, які відварюють окремо. *Смачного!*

СУП ІЗ КАЧКИ

Ступінь складності: просто.

Складові:

качка – 1 шт.;
сухі гриби – 3-4 шт.;
морква – 2 шт.;
корінь петрушки – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
лавровий листок – 1-2 шт.;
перлова крупа – 0,5 скл.;
масло – 1 ст. ложка;
сметана – 0,5 скл.;
зелень, сіль – за смаком.



Спосіб приготування:

1. Готуємо бульйон. Випотрошену, вимиту тушку качки залити холодною водою і відварити з почищеним, помитим та крупно нарізаним корінням, спеціями та сухими грибами.
2. Готуємо перлову кашу. Перлову крупу ретельно промити холодною водою до повної її прозорості. Залити чистою водою й залишити крупу у воді хоча б на півгодини. Потім злити з крупи воду, залити чистою у співвідношенні 1 до 3. Посолити та варити 15 хвилин.
3. Додати до ще теплої каші масло і добре вимішати. Додати сметану і розвести процідженим бульйоном та закип'ятити.
4. Відварені гриби дрібно посікти і додати до супу.
5. В тарілку покласти декілька кусочків відвареної качки. Додати суп і прикрасити все порізаною зеленню. *Смачного!*

5. La servire, în farfurie, se presară verdeață și se adaugă o lingură de smântână.
6. Luați în considerare: supa de ciuperci, conform rețetei bucătăriei din Carpați, este atât de consistentă, încât nu este nevoie să adăugați condimente. Cu excepția, eventual, a piperului negru.
7. De asemenea, conform adevăratei rețete, nu se adaugă cartofi în supă. Deși, în ziua de azi, multe gospodine pun câțiva cartofi la aproximativ 30 de minute după ce supa de ciuperci a început să fiarbă.
8. Densitatea acestui fel de mâncare poate fi ajustată cu făină și consumată fie ca supă, fie ca sos pentru tăieței sau terci, care se fierb separat. *Poftă bună!*

SUPĂ DE RAȚĂ

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

rață – 1 buc.;
ciuperci uscate – 3-4 buc.;
morcovi – 2 buc.;
rădăcină de pătrunjel – 1 buc.;
ceapă – 1 buc.;
foi de dafin – 1-2 buc.;
orz decorticat – 0,5 cană;
unt – 1 lingură;
smântână – 0, 5 cană;
verdeață, sare – după gust.



Mod de preparare:

1. Pregătim supa. Rața eviscerată și spălată se acoperă cu apă rece și se fierbe cu rădăcinoasele curățate, spălate și tăiate grosier, condimente și ciuperci uscate.
2. Pregătim terciul din orz decorticat. Se clătește bine orzul decorticat cu apă rece până devine complet transparent. Se lasă în apă curată cel puțin o jumătate de oră. Apoi se scurge orzul de apă, se toarnă altă apă în raport de 1 la 3. Se sarează și se gătește timp de 15 minute.
3. Se adaugă în terciul calduț untul și se amestecă bine. Se adaugă smântâna, se diluează cu supa strecurată și se aduce la fierbere.
4. Ciupercile fierte se toacă mărunt și se adaugă la supă.
5. Se pun în farfurie câteva bucăți de rață fiartă. Se adaugă supă și se ornează totul cu verdeață tocată. *Poftă bună!*

СУП ІЗ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Фрикадельки і подібні їм аналоги існують і в інших національностях та використовуються як складові перших та других страв. В Україні невеличкі м'ясні кульки є головним складником красивого, ситного, наваристого і смачного супу. Він смакує і дорослим, і дітям. Для такого супу з однаковим успіхом можна використати бульйон овочевий або рибний. Найчастіше фрикадельки роблять із м'ясного фаршу. Використовувати можна свинячий, яловичий, курячий або змішаний фарш – залежить від особистих уподобань. Щоб фрикадельки вийшли ароматними, додають найрізноманітніші спеції. Візьміть до уваги, що чим м'ясо жирніше, тим більше шансів, що фрикадельки розсипляться.

Ступінь складності: не складно.

Складові:

фарш м'ясний – 500 г;
морква – 1 шт.;
цибуля ріпчаста – 2 шт.;
картопля – 300 г;
рис – 2 ст. ложки;
вода – 2 л;
свіжі петрушка, кріп – 1 пучок;
лавровий лист – 2 шт.;
олія – 1 ст. ложка;
сіль, перець чорний мелений – за смаком.



Спосіб приготування:

1. Готуємо фарш для фрикадельок. У м'ясний фарш додати половину дрібно нарізаної цибулі, сіль, перець і добре промитий рис. Все вимішати і відставити.
2. Готуємо суп. Овочі помити і почистити. Моркву натерти, картоплю нарізати кубиками. Цибулю також дрібно нарізати.
3. Цибулю обсмажити в каструлі на олії або маслі протягом 2 хвилин. Додати в каструлю натерту моркву й смажити ще 2 хвилини на середньому вогні. Налити воду і довести до кипіння.
4. У киплячий суп додати нарізану картоплю. Варити на слабкому вогні при закритій кришці 10 хвилин.
5. Сформувати маленькі фрикадельки з фаршу та додавати їх одну за одною у киплячий суп. Посолити й варити 15 хвилин на слабкому вогні.

CIORBĂ DE PERIȘOARE

Perișoarele și produsele analoage există și la alte naționalități și sunt folosite drept componente pentru felurile unu și doi. În Ucraina, biluțele mici din carne constituie componenta principală a unei supe aspectuoase, consistente, bogate și delicioase. Este pe placul atât al adulților, cât și al copiilor. Pentru această supă, cu același succes, se poate folosi supa de legume sau de pește. Cel mai des, perișoarele sunt făcute din carne tocată. Se poate folosi carne de porc, carne de vită, pui sau mix de carne tocată, în funcție de preferințele personale. Pentru a obține perișoare aromate, se adaugă o varietate de condimente. Luați în considerare faptul că cu cât carnea este mai grasă, cu atât este mai probabil ca perișoarele să se destrame.

Grad de complexitate: nu este dificil.

Ingrediente:

carne tocată – 500 g;
morcovi – 1 buc.;
ceapă – 2 buc.;
cartofi – 300 g;
orez – 2 linguri;
apă – 2 l;
pătrunjel, mărar proaspăt – 1 legătură;
foi de dafin – 2 buc.;
ulei – 1 lingură;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim carnea tocată pentru perișoare. Se adaugă la carnea tocată jumătate de ceapă tocată mărunt, sare, piper și orez bine spălat. Se amestecă totul și se lasă deoparte.
2. Pregătim supa. Se spală și se curăță legumele. Se rad morcovii, se taie cartofii în cuburi. Ceapa se toacă mărunt.
3. În cratiță, se înăbușă ceapa în ulei sau în unt timp de 2 minute. Se adaugă în oală morcovul ras și se călește încă 2 minute la foc mediu. Se pune apă și se aduce la fierbere.
4. Urmează cartofii tăiați în supa clocotită. Se gătește la foc mic cu capacul închis 10 minute.
5. Se formează perișoare mici din carnea tocată și se adaugă una câte una în supa clocotită. Se sarează și se fierbe 15 minute la foc mic.



6. Поперчити, вкинути лавровий лист і виключити.
7. Додати дрібно нарізаний кріп і петрушку в каструлю або безпосередньо в тарілку перед подачею. *Смачного!*

КАПУСНЯК, УХА, ЛОКШИНА ТА ІНШЕ

КАПУСНЯК або овочевий суп із квашеної капусти – друга за значенням після борщу рідка овочева страва в Україні. Його не раз згадують українські письменники у своїх творах. Страва з аналогічною назвою поширена в польській та словацькій кухнях. Подібний суп, де складовою є біла капуста, дуже поширений на території Росії. Там його називають «щи». На відміну від українського капусняка, де неодмінним складником є квашена капуста, у щих допускається використання свіжої білоголової капусти, савойської капусти, щавлю, шпинату або кропиви. На Україні ж капусняк – це дуже проста й смачна страва із квашеної капусти, картоплі, моркви та пшона. Головний секрет швидкого і корисного приготування цієї страви – квашена капуста на капусняк тушиться окремо і додається до юшки з рештою овочів у кінці приготування. У готовий капусняк кладуть засмажену на салі цибулю та ще раз проварюють. Особливо цінується капусняк, зварений на м'ясній юшці з жирної свинини – грудини, поребрини. Його варять частіше в період зимових (Різдвяних) м'ясниць. Капусняк, як і борщ, заправляють перцем. У піст цю страву роблять пісною, на олії.

Наваристий капусняк готували ще в Запорізькій Січі. На Хортиці вас пригостять ним і зараз. Традиційно його готують наваристим – зі свининою і шпиком, кислою капустою і пшоном. До того ж, в Збаражжі (на Тернопільщині) проводять присвячений йому фестиваль – знак великої любові і шани до смачної страви і вікових традицій.

КАПУСНЯК ЗІ СВИНИНОЮ

Ступінь складності: не складно.

Складові:

свинина – 500 г;
квашена капуста – 600 г;
пшоно – 2 ст. ложки;
сало – 100 г;
масло – 1-2 ст. ложки;

6. Se piperează, se adaugă foi de dafin și se oprește focul.
 7. Se presară mărar și pătrunjel tocat mărunt în cratiță sau direct în farfurie, înainte de servire.
- Poftă bună!*

CIORBĂ DE VARZĂ, DE PEȘTE, CU FIDEA ȘI ALTELE

„KAPUSNEAK” sau supa de legume cu varză murată este al doilea, după borș, cel mai important fel de mâncare lichidă de legume din Ucraina. Este adesea menționat de scriitorii ucraineni în lucrările lor. Un fel de mâncare cu denumire analoagă este răspândit în bucătăriile poloneză și slovacă. O supă asemănătoare, care conține varză albă, este foarte răspândită în Rusia. Acolo, se numește „sci”. Spre deosebire de „kapusneak”, unde varza murată este ingredientul esențial, „sci” se fac cu varză albă proaspătă, varză creță, măcriș, spanac sau urzică. În Ucraina, „kapusneak” este un fel de mâncare foarte simplu și gustos din varză murată, cartofi, morcovi și mei. Principalul secret al gătitului rapid și util al acestui preparat: varza murată pentru „kapusneak” se înăbușă separat și se adaugă la supă împreună cu restul legumelor la sfârșitul gătitului. În „kapusneak”-ul gata făcut se adaugă ceapa prăjită cu slănină și se mai fierbe puțin. Deosebit de apreciat este „kapusneak”-ul gătit pe baza supei de carne (din carne de porc grasă – piept, coaste). Este gătit mai des în timpul iernii (înaintea postului de Crăciun). „Kapusneak”, la fel ca borșul, se condimentează cu piper. În post, acest fel de mâncare se face fără carne, doar cu ulei.

„Kapusneak”-ul consistent se gătea încă în Sicia Zaporojeană. În Horthyia, vei fi servit cu acest preparat și acum. În mod tradițional, el se gătește bogat – cu carne de porc și slănină, varză murată și mei. În plus, în Zbaraj (regiunea Ternopil), are loc un festival dedicat lui, în semn de mare dragoste și respect pentru o mâncare delicioasă și tradițiile străvechi.

„KAPUSNEAK” sau CIORBĂ GROASĂ DE VARZĂ CU CARNE DE PORC

Grad de complexitate: nu este dificil.

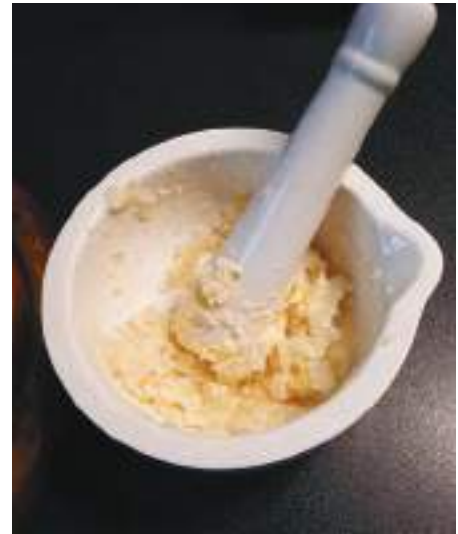
Ingrediente:

porc – 500 g;
varză murată – 600 g;
mei – 2 linguri;
slănină – 100 g;
unt – 1-2 linguri;

морква – 2 шт.;
корінь петрушки – 1 шт.;
корінь пастернака і/або салери – 1 шт.;
цибуля – 1 величенька;
картопля – 4-5 шт. середнього розміру;
свіжа квасоля – 1 скл.;
сіль, перець, лавровий листок – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Зварити бульйон зі свинини.
2. Окремо відварити квасолі. Відвар злити.
3. Пшоно добре промити, залити кип'яченою водою на 5 хв. Воду злити, пшоно промити ще раз холодною водою.
4. Сало дрібно нарізати і додати нарізану цибулю, розтерти у ступці зі щіпкою солі.
5. Квашену капусту добре відтиснути й тушкувати до напівготовності (а можна навіть підсмажити, тоді буде пікантний присмак) з маслом і бульйоном.
6. Моркву, корінь пастернаку, петрушки і/або селери обчистити і помити. Овочі та частину цибулі нашаткувати та пасерувати на маслі. Цю заправку відставити.
7. Картоплю обчистити, помити і порізати на невеликі квадратики.
8. До м'ясного бульйону покласти картоплю, проварити 10 хвилин. Додати тушковану капусту. Коли знову закипить, додати пшоно і відварену квасолі. Варити приблизно 20 хв – до готовності капусти.
9. Докласти розтерте сало в капусняк, а також пасеровані коріння, сіль, перець, лавровий листок. Варити ще 5 хвилин.
10. В тарілку перед подачею кладуть шматок свинини, сметану і зелень петрушки. *Смачного!*



ПІСНИЙ КАПУСНЯК

Ступінь складності: не складно.

Складові:

капуста квашена – 500 г;
квасоля велика біла – 100 г (2 жмені);

morcovi – 2 buc.;
rădăcină de pătrunjel – 1 buc.;
rădăcină păstârnac și/sau țelină – 1 buc.;
ceapă – 1 mare;
cartofi – 4-5 buc. medii;
fasole proaspătă – 1 cană;
sare, piper, foi de dafin – după gust.

Mod de preparare:

1. Se face supa de porc.
2. Separat, se fierbe fasolea. Se scurge de apă.
3. Se clătește bine meiul, se acoperă cu apă fiartă timp de 5 minute. Se scurge apa, se clătește din nou cu apă rece.
4. Se taie mărunț slănina și se adaugă ceapa tocată, se pisează într-un mojar cu un praf de sare.
5. Varza murată se stoarce de zeamă și se înăbușă până este gata pe jumătate (se poate chiar și prăji, așa se obține un gust picant) cu unt și supă.
6. Morcovii, rădăcina de păstârnac, pătrunjelul și/sau țelina, precum și o parte din ceapă se toacă și se sotează în unt. Se lasă deoparte această prăjeală.
7. Se curăță cartofii, se spală și se taie în cuburi mici.
8. Se adaugă cartofii în supa de carne, se gătește timp de 10 minute. Se adaugă varza înăbușită. Când va fierbe din nou, se adaugă meiul și fasolea fiartă. Se gătește aproximativ 20 de minute, până când varza este gata.
9. Se adaugă în „kapusneak” slănina pisată, precum și rădăcinile sotate, sare, piper, foi de dafin. Se gătește încă 5 minute.
10. În farfurie, înainte de servire, se pune o bucată de carne de porc, smântână și pătrunjel. *Poftă bună!*



CIORBĂ GROASĂ DE VARZĂ DE POST

Grad de complexitate: nu este dificil.

Ingrediente:

varză murată – 500 g;
fasole albă, mare – 100 g (2 pumni);

морква – 150 г;
цибуля – 150 г;
картопля – 200 г;
вода – 3 л;
олія – 90 мл (6 ст. ложок);
сіль, зелень сушена або свіжа, лавровий листок – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Квашену капусту на капусняк (якщо дуже кисла) залити 1 л холодної води, довести до кипіння і варити протягом 15 хв, потім відцідити.
2. Квасоллю, замочену декілька годин попередньо, залити холодною водою, довести до кипіння, зняти з вогню й залишити вистигати під кришкою. Коли квасоля вистигне, почистити від шкірок.
3. Моркву, картоплю і цибулю обібрати, помити. Моркву натерти на грубій терці, цибулю дрібно посікти. Картоплю порізати кубиками.
4. Квашену капусту відцідити, додати половину олії і тушкувати, аж поки капуста зм'якне і набуде ледь коричневатого кольору.
5. Цибулю і моркву перекласти в каструлю, в якій буде варитися капусняк, і підсмажити, постійно помішуючи, на решті олії.
6. Залити зажарку водою і довести до кипіння. Додати до окропу картоплю і квасоллю. Зменшити вогонь і варити 20 хв, потім додати тушковану квашену капусту і варити ще 10 хвилин.
7. Під кінець капусняк посолити, приправити спеціями і зняти з вогню.
8. Подавати гарячим. *Смачного!*

КАПУСНЯК ПОЛІСЬКИЙ ІЗ СУШЕНОЮ РИБОЮ

Ступінь складності: не складно.

Складові:

сушена риба – 200 г;
квашена капуста – 1 кг;
морква – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
петрушка свіжа або засушена – 1 стл. ложку;

morcovi – 150 g;
ceapă – 150 g;
cartofi – 200 g;
apă – 3 l;
ulei – 90 ml (6 linguri);
sare, verdeață uscată sau proaspătă, foi de dafin – după gust.

Mod de preparare:

1. Peste varza murată (dacă este foarte acră), se toarnă 1 litru de apă rece, se aduce la fierbere și se fierbe timp de 15 minute, apoi se scurge.
2. Se toarnă apă rece peste fasolea înmuiată câteva ore în prealabil, se aduce la fierbere, se ia de pe foc și se lasă să se răcească sub capac. Când fasolea s-a răcit, se curăță de coajă.
3. Se curăță morcovii, cartofii și ceapa, se spală. Se rad morcovii pe o răzătoare mare, ceapa se toacă mărunt. Cartofii se taie în cuburi.
4. Se scurge varza murată, se adaugă jumătate de ulei și se înăbușă până când varza se înmoaie și devine ușor rumenită.
5. Ceapa și morcovii se transferă în oala în care va fi gătit „kapusneak” și se prăjesc în uleiul rămas, amestecând continuu.
6. Se stinge prăjeala cu apă și se aduce la fierbere. Se adaugă cartofii și fasolea în apa clocotită. Se reduce focul și se gătește timp de 20 de minute, apoi se adaugă varza murată înăbușită și se fierbe încă 10 minute.
7. La final, ciorba se sarează, se condimentează și se ia de pe foc.
8. Se servește fierbinte. *Poftă bună!*

CIORBĂ GROASĂ DE VARZĂ ÎN STIL POLESIAN CU PEȘTE USCAT

Grad de complexitate: nu este dificil.

Ingrediente:

pește uscat – 200 g;
varză murată – 1 kg;
morcovi – 1 buc.;
ceapă – 1 buc.;
pătrunjel proaspăt sau uscat – 1 lingură;

олія або масло – 50 г;
сіль, лавровий листок – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо заправку. Моркву обчистити, помити і натерти на великій тертці. Цибулю обчистити, помити, дрібно нарізати. Спочатку до розігрітої олії або краще масла додати цибулю і прогріти до прозорості. Додати натерту моркву і протримати на вогні 2-3 хвилини. Відставити.

2. Готуємо капусняк. Квашену капусту нарізати. Воду в каструлі довести до кипіння і всипати нарізану квашену капусту. Варити до напівготовності.

3. Додати сушену рибу і довести до готовності.

4. Заправити пасерованою цибулею і морквою, посолити і додати лавровий листок. Довести до кипіння і виключити.

5. При подачі вже в тарілку щедро посипати нарізаною зеленню. *Смачного!*

ЮШКА З РИБИ, УХА, ЮХА або РИБНИЙ СУП

Юшка з риби – це стародавня українська страва. Слово «юшка» живе в нашій мові ще з трипільських часів. Отже, українці знали, як варити цю страву ще 7 тис. років тому! Найкраще годиться будь-яка хижа риба (щука, судак, окунь). Юшка з такої риби буде і наваристою, і смакуватиме чудово, та й риба практично не має дрібних кісточок. Ступінь складності: не складно.

Складові:

окунь – 1 кг (4-5 цілих рибин);

цибуля – 1 шт.;

морква – 1 шт.;

вода – 2 л;

горілка – 15 мл або 1 ст. ложка;

петрушка сушена або свіжа – за вподобанням;

перець духмяний горошком – 3-4 шт.;

лавровий листок – 2-3 шт.;



ulei sau unt – 50 g;
sare, foi de dafin – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim prăjeala. Se spală, se curăță și se rad morcovii pe o răzătoare mare. Se curăță ceapa, se spală și se toacă mărunt. Mai întâi, în uleiul încălzit sau, mai bine, în unt, se adaugă ceapa și se înăbușă până când devine transparentă. Se adaugă morcovul răzuit și se ține pe foc timp de 2-3 minute. Se pune deoparte.

2. Gătim „kapusneak”. Se taie varza murată. Se aduce apa din oală la fierbere și se adaugă varza murată tocată. Se gătește până la jumătate.

3. Se adaugă peștele uscat și se fierbe până este gata.

4. Se adaugă ceapa și morcovii înăbușiți, se sarează și se adaugă foaia de dafin. Se aduce la fierbere și se oprește focul.

5. La servire, se presară generos, în farfurie, verdeață tocată. *Poftă bună!*

CIORBĂ DE PEȘTE sau „UHA”

Ciorba de pește este un preparat ucrainean foarte vechi. Cuvântul „iușka” există în limba noastră încă din vremea culturii Cucuteni-Tripolia. Așadar, ucrainenii știau cum să gătească acest fel de mâncare de acum 7.000 de ani! Orice pește răpitor (știucă, șalău, biban) este potrivit. Ciorba din astfel de pește va fi bogată și va avea un gust grozav, iar peștele, practic, nu are oase mici.

Grad de complexitate: nu este dificil.

Ingrediente:

biban – 1 kg (4-5 pești întregi);
ceapă – 1 buc.;
morcovi – 1 buc.;
apă – 2 l;
vodcă – 15 ml sau 1 lingură;
pătrunjel uscat sau proaspăt – după gust;
ienibahar boabe – 3-4 buc.;
foi de dafin – 2-3 buc.;



сіль – за смаком;
вершки – 100 мл (за бажанням).

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо овочі. Овочі помити і обчистити. На цибулі залишити останній шар лущиння – з такою цибулею юшка матиме гарний бурштиновий колір.
2. Закип'ятити 2-2,5 л води, вкинути цілі овочі і проварити 20 хв. Посолити і вкинути решту приправ.
3. Підготовляємо рибу. Рибу очистити від нутрощів, з голів прибрати зябра і очі. Луску бажано залишити. Тушки промити під проточною водою.
4. Якщо у вас прісноводна риба, то бажано додати рибини до овочевого відвару із головами і лускою. Якщо ні – краще почистити від луски і відрізати голови. Луску рекомендують не викидати, бо з неї у вивар переходять цінні смакові добавки.
5. Після того, як закипіло, вогонь зменшити до мінімуму і варити 15 хв на дуже повільному вогні. Відставити і охолодити декілька хвилин.
6. Уху процідити через дрібне сито. Рибу перебрати: вийняти кісточки, зняти шкірку. Залишити чисте філе, розділине на великі шматки.
7. Моркву потерти на грубій терці. Моркву і риб'яче філе додати до процідженої юшки, довести все до кипіння, але не кип'ятити.
8. Перед тим, як закипить, долити до юшки столову ложку горілки. Закип'ятити і зразу виключити. Можна, за бажанням, додати вершків або сметани.
9. Подавати страву із січеним кропом або зеленню петрушки. *Смачного!*

КУРЯЧА ЛОКШИНА

Ступінь складності: не складно.

Складові:

домашня локшина – 300 г;
курка – 1 шт.;
морква – 2 шт.;
цибуля – 1 середня;
петрушка – 1 корінь;
вода – 2 л;
кріп або петрушка – пучок;

sare – după gust;
smântână – 100 ml (opțional).

Mod de preparare:

1. Pregătim legumele. Se spală și se curăță legumele. Se curăță ceapa până la ultimul strat de coajă exterioară – astfel, supa va avea o frumoasă culoare de chihlimbar.
2. Se fierb 2-2,5 litri de apă, se adaugă legumele întregi și se fierbe timp de 20 de minute. Se sarează și se adaugă condimentele rămase.
3. Pregătim peștele. Peștele se eviscerează, se îndepărtează branhiile și ochii. Este de dorit să lăsați solzii. Clătiți carcasele sub jetul de apă.
4. Dacă aveți pește de apă dulce, este de dorit să adăugați peștele la supa de legume cu cap și solzi. Dacă nu, este mai bine să curățați solzii și să tăiați capul. Se recomandă să nu îndepărtați solzii, deoarece aromele valoroase trec din acestea în zeamă.
5. Odată ce a început să fiarbă, se reduce focul la minimum și se gătește 15 minute la foc foarte mic. Se lasă deoparte câteva minute să se răcească.
6. Se strecoară „uha” printr-o sită fină. Se ia carnea de pe oase și se îndepărtează pielea. Se lasă fileul curat, împărțit în bucăți mari.
7. Se rad morcovii pe o răzătoare mare. Se adaugă morcovii și fileurile de pește în supa strecurată, se aduce la fierbere, dar nu se fierbe.
8. Înainte de a da în clocot, se adaugă o lingură de vodcă în supă. Se aduce la fierbere și se oprește imediat focul. Opțional, se poate adăuga smântână sau frișcă de gătit.
9. Se servește cu mărar sau pătrunjel tocat. *Poftă bună!*

SUPĂ DE PUI CU TĂIEȚEI

Grad de complexitate: nu este dificil.

Ingrediente:

tăieței de casă – 300 g;
găină – 1 buc.;
morcovi – 2 buc.;
ceapă – 1 buc. medie;
pătrunjel – 1 rădăcină;
apă – 2 l;
mărar sau pătrunjel – o legătură;

лавровий лист, перець горошком, сіль – за смаком.

Для локшини:

борошно – 200 г;

вода – 0,5 скл.;

яйця – 3-4 шт.;

сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо локшину. Борошно висипати на стіл гіркою, зробити зверху ямку, вилити туди яйця, розтерті із сіллю, додати воду і замісити круте тісто. Дати тісту постояти і дуже тонко (як папір) розкачати його качалкою. При розкачуванні тісто періодично посипати борошном.

2. Нарізати тісто стрічками в 5-6 см і скласти стрічки одну на іншу, пересипаючи борошном. Нарізати стрічки як можна тоньше – вийде дрібна локшина. Локшину добре розтрусити – відокремити стрічечки одна від одної. Залишити на 20-30 хв підсихати.

3. Готуємо бульйон. Підготовлену курку розрізати на шматки, скласти в каструлю, залити водою. Поставити варити на сильний вогонь. Знімати шумовиння, коли появиться.

4. Овочі почистити, помити, нарізати великими шматками. Зелень промити, обтрусити, дрібно нарізати.

5. Після закипання бульйону додати нарізані овочі, сіль, кілька горошин чорного перцю. Зменшити вогонь до середнього і варити до готовності. За 10 хвилин до готовності покласти в бульйон лавровий лист.

6. Зварену курку вийняти і відставити. Коли трішки охолоне – розібрати на порційні шматки.

7. Бульйон процідити і довести до кипіння. Засипати в нього локшину і варити при слабкому кипінні до тих пір, поки локшина не спливе.

8. У тарілку покласти порцію курятини, налити локшини з бульйоном. Зверху посипати нарізаною зеленню кропу або петрушки. *Смачного!*



БОГРАЧ ПО-ЗАКАРПАТСЬКИ

Бограч є стравою угорського походження і перекладається як «їжа пастухів» або «страва, приготована в казані». Це популярна і традиційна страва для кухні Закарпаття. Її рецептів

foi de dafin, piper boabe, sare – după gust.

Pentru tăieței:

făină – 200 g;

apă – 0,5 cană;

ouă – 3-4 buc.;

sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim tăieții. Se toarnă făina în grămadă pe masă/tablă, se face o gaură deasupra, se sparg acolo ouăle amestecate cu sare, se adaugă apă și se frământă un aluat dens. Se lasă aluatul să stea și apoi se întinde într-o foaie foarte subțire (ca hârtia) cu un sucitor. Se presară periodic aluatul cu făină.

2. Se taie aluatul în fâșii de 5-6 cm și se așază fâșiile una peste alta, presărându-le cu făină. Se taie panglicile cât mai subțiri – veți obține tăieței mărunți. Se răsfiră tăieții pe suprafața tablei, separându-le. Se lasă 20-30 de minute să se usuce.

3. Pregătim supa. Găina pregătită se taie în bucăți, se pune într-o oală umplută cu apă. Se pune la fiert la foc mare. Se îndepărtează spuma, atunci când apare.

4. Se curăță legumele, se spală și se taie în bucăți mari. Se spală verdeța, se usucă, se toacă mărunț.

5. După ce supa a început să fiarbă, se adaugă legumele tăiate, sarea, câteva boabe de piper negru. Se reduce focul la mediu și se fierbe până este gata. Se pune frunza de dafin în supă cu 10 minute înainte să fie gata.

6. Se scoate puiul gătit și se pune deoparte. Când se răcește puțin, se taie în porții.

7. Se strecoară supa și se aduce la fierbere. Se adaugă în ea tăieții și se fierbe până când aceștia se ridică la suprafață.

8. Se pune în farfurie o porție de carne de pui, iar peste se toarnă supa cu tăieței. Se presară deasupra mărar tocat sau pătrunjel. *Poftă bună!*



BOGRACI ÎN STIL TRANSCARPATIC

Bograci este un preparat de origine maghiară și se traduce prin „mâncarea ciobanilor” sau „mâncare gătită la ceaun”. Acesta este un fel de mâncare popular și tradițional pentru bucătăria transcarpatică.

існує багато, але в кожному обов'язковим складником є паприка, яка надає страві пікантного смаку. Так, бограч має бути трішки пікантною і густою першою стравою.

Ступінь складності: довго, але не дуже складно.

Складові (на 5-6 порцій):

яловичина – 500 г;

телятина – 500 г;

ребра свинячі копчені – 500 г;

сало копчене з м'ясними прошарками – 50 г;

ковбаски сирокопчені (Пікниця) – 2 шт.;

червоний болгарський перець – 1 шт.;

картопля – 4-5 шт. середніх;

морква – 2 шт.;

часник – 4 зубчики;

перець гострий зелений – 2 шт.;

перець чилі або гострий червоний перець – 0,5 ч. ложки;

чорний мелений перець за смаком;

сухий чебрець – 0,5 ч. ложки;

зелень петрушки – 1-2 пучки;

кріп свіжий – 1-2 пучки;

паприка червона – 1 ст. ложка з гіркою;

помідори – 2 шт.;

цибуля ріпчаста – 4 шт.;

вино червоне сухе – 60 мл.

Чипетки:

яйце – 1 шт.;

мука – 4 ст. ложки;

сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо м'ясо. М'ясо яловичини і телятини добре промити, підсушити і нарізати квадратними шматками десь у 3 см. Свинячі копчені ребра нарізати якомога вузькими смугами.

2. Цибулю обчистити і добре помити. Нарізати півкільцями.

3. Сало нарізати дрібно і легко обсмажити в посудині, де плануєте готувати страву. Якщо

Există multe rețete, dar obligatoriu trebuie să conțină boia, ceea ce conferă mâncării un gust picant. Da, bograciul trebuie să fie puțin picant și gros.

Grad de complexitate: de durată, dar nu foarte dificil.

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

carne de vită – 500 g;
vițel – 500 g;
coaste de porc afumate – 500 g;
slănină afumată de porc cu straturi de carne – 50 g;
cârnați cruzi, afumați – 2 buc.;
ardei gras roșu – 1 buc.;
cartofi – 4-5 buc. medie;
morcovi – 2 buc.;
usturoi – 4 căței;
ardei iute verde – 2 buc.;
ardei chili sau ardei iute roșu – 0,5 linguriță;
piper negru măcinat – după gust;
cimbru uscat – 0,5 linguriță;
pătrunjel verde – 1-2 legături;
mărar proaspăt – 1-2 legături;
boia roșie – 1 lingură cu vârf;
roșii – 2 buc.;
ceapă – 4 buc.;
vin roșu sec – 60 ml.

Găluște ungurești din făină (Csipetke):

ou – 1 buc.;
făină – 4 linguri;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Gătim carnea. Se spală bine carnea de vită și vițel, se usucă și se taie în cubulețe de aproximativ 3 cm. Coastele de porc afumate se taie în fâșii cât mai înguste.
2. Se curăță ceapa și se spală bine. Se taie în jumătăți de roade.
3. Se taie slămina în bucăți mici și se prăjește ușor în vasul în care intenționați să gătiți. Dacă aveți

маєте можливість готувати на природі, то варто використати казанок. А якщо готуєте в домашніх умовах – містку каструлю з товстим дном.

4. Як тільки сало присмажилось, додати нарізану цибулю і тушкувати під кришкою до прозорості. Додати всю паприку і готувати не більше 5 хвилин, постійно помішуючи.

5. Додати все м'ясо і перемішати. Залишити на вогні пару хвилин. Долити води так, щоб вона накрила все м'ясо. Довести до кипіння і залишити варитися на найменшому вогні протягом 2,5 годин під кришкою. Час від часу помішувати і підливати воду, якщо потрібно.

6. Готуємо чипетки – це маленькі галушки, які трохи підсушуються, поки готується гуляш, а потім додаються до бограча. З яйця та борошна замісити тісто (можна додавати води, якщо потрібно), розкачати його у довгу ковбаску. Відщипувати шматочки розміром з великий ніготь, обкачувати їх у борошні і викладати на підставку, щоб трішки підсохли. Час від часу чипетки перевертають на підставці, щоб вони рівномірно просохли. Деякі господині замінюють чипетки макаронами.

7. Підготовляємо овочі. Овочі промити, обчистити і нарізати. Моркву нарізати кубиками, гіркий перець і часник дрібно нарізати, картоплю нарізати великими шматками. Солодкий перець і помідори нарізаємо не дуже дрібними кубиками. Свіжу зелень добре промити, обсушити і подрібнити.

8. З казанка з м'ясом вийняти всі кісточки. Додати порізану моркву, картоплю, гострий перець і часник. Приправити червоним гострим перцем за смаком та чебрецем. Знову залити водою так, щоб все було нею покрито. Готувати під кришкою 10-15 хвилин.

9. Копчену ковбасу нарізати шматочками. Додати до каструлі разом з помідорами та солодким перцем і перемішати. Залити водою так, щоб вона покривала все на 1 палець зверху. Готувати 30 хвилин під кришкою.

10. Закинути у киплячий бограч чипетки і прокип'ятити ще 5 хвилин.

11. Додати зелені. Перемішати, довести до кипіння і долити сухого вина. Довести до кипіння ще раз і виключити. Настояти ще 10 хв.

12. Подавати в глибоких тарілках гарячим. *Смачного!*

ЗАСИПАНА КАПУСТА – ще одна сильно традиційна українська страва, яку часом відносять до других страв, бо вона є досить густою. Цю обрядову страву подавали на весіллях і святах і в Польщі. Коли подавали таку капусту, гості, перед тим, як їсти, підводилися і молилися. Під час інших святкувань засипана капуста була індикатором достатків родини і майстерності газдарки. На столі можна було поставити сотню найвишуканіших страв, але чомусь про застілля судили саме за якістю засипаної капусти. Ця страва не має бути надто холодною або гарячою, жирною чи пісною. В ній мусило бути достатньо м'яса, але

ocazia să gătiți în natură, e de preferat să folosiți un ceaun. Iar dacă gătiți acasă, folosiți o cratiță încăpătoare cu fundul gros.

4. Odată ce slămina s-a prăjit, se adaugă ceapa tocată și se înăbușă sub capac până când devine sticloasă. Se adaugă toată boiaua și se înăbușă timp de cel mult 5 minute, amestecând continuu.

5. Se adaugă toată carnea și se amestecă. Se lasă pe foc câteva minute. Se adaugă apă, astfel încât să acopere toată carnea. Se aduce la fierbere și se lasă la foc mic timp de 2,5 ore sub capac. Se amestecă ocazional, completând cu apă dacă este necesar.

6. Gătim „csipetky”: acestea sunt găluște mici, care se usucă ușor, în timp ce gulașul se gătește, după care se adaugă la bograci. Se frământă aluatul din ouă și făină (puteți adăuga apă, dacă este necesar) și se întinde într-un cârnat lung. Se ciupesc din aluat bucăți de dimensiunea unei unghii mari, se tăvălesc în făină și se pun pe un suport pentru a se usca puțin. Din când în când, găluștele se întorc pe suport, astfel încât să se usuce uniform. Unele gospodine înlocuiesc găluștele cu paste.

7. Pregătim legumele. Se spală, se curăță și se toacă legumele. Morcovii se taie în cuburi, se taie ardeiul iute și usturoiul, iar cartofii, în bucăți mari. Ardeiul gras și roșiile se taie cubulețe nu foarte mici. Verdeța proaspătă se spală bine, se usucă și se mărunțește.

8. Se scot toate oasele din oala cu carne. Se adaugă morcovii tăiați, cartofii, ardeiul iute și usturoiul. Se condimentează cu ardei iute roșu și cimbru, după gust. Se acoperă din nou totul cu apă. Se gătește sub capac 10-15 minute.

9. Cârnații afumați se taie în bucăți. Se pun în cratiță împreună cu roșiile și ardeiul gras și se amestecă. Se acoperă totul cu apă de 1 deget deasupra. Se gătește timp de 30 de minute sub capac.

10. Se introduc găluștele în cratița cu bograciul în clocot și se fierbe încă 5 minute.

11. Se presară verdeța. Se amestecă, se aduce la fierbere și se adaugă vinul sec. Se aduce din nou la fierbere și se oprește focul. Se lasă la odihnit încă 10 minute.

12. Se servește fierbinte în farfurii adânci. *Poftă bună!*

VARZA SCĂZUTĂ este un alt fel de mâncare ucrainean puternic tradițional, uneori atribuit felului doi, deoarece este destul de gros. Acesta este un preparat festiv, servit la nunți și de sărbători și în Polonia. Când era servită o astfel de varză, oaspeții, înainte de a mânca, se ridicau și se rugau. În timpul altor sărbători, varza scăzută era un indiciu al bunăstării familiei și al priceperii gospodinei. Sute dintre cele mai rafinate feluri de mâncare puteau fi așezate pe masă, dar din anumite motive evenimentul era judecat în funcție de calitatea verzei scăzute. Acest fel de mâncare nu trebuie să fie nici prea rece, nici fierbinte, nici prea gras, nici prea slab. Trebuie să conțină suficientă carne, deși, totuși, aceasta este varză și încă cu mei. La nunți, în unele zone, era servită

все-таки то капуста, та ще із пшоном. На весіллях в деяких районах її подавали два рази – на молитву і до чинчака – слабоалкогольного напою в одних краях і просто духмяного напою в інших. До того ж, ця давня та оригінальна на смак страва є простою в приготуванні.

ЗАСИПАНА КАПУСТА НА РЕБЕРЦЯХ

Складність приготування: не дуже складно.

Складові:

реберця сирі – 1 кг;
реберця копчені – 0,5 кг;
підчеревина – 0,5 кг або готові шкварки;
пшоно – 1,5 скл.;
капуста (квашена) – 1 л;
молоко – 0,5 л;
борошно – 2 ст. ложки;
сіль, перець, улюблені приправи – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Нарізати сирі реберця на порційні шматки і зварити до напівготовності.
2. В іншій посудині зварити промиту капусту до напівготовності. Дуже важливо злити перший навар – позбутися неприємних запахів, присмаків, кислоти.
3. Пшоно перебрати, залити окропом (тоді пшоняна каша не гірчитиме) і витримати 2 хв. Потім воду злити.
4. Промити реберця, капусту вийняти з відвару, скласти все в одну каструлю. Залити водою так, щоби все було накрите, і додати пшоно. Накрити і варити до готовності на малому вогні.
5. У молоці розвести борошно, але без грудочок. Вилити до капусти з пшоном.
6. Додати копчені реберця, накрити кришкою, зменшити вогонь до найменшого і залишити покипіти 3-5 хв.
7. Нарізати підчеревину кубиками і в сковорідці на середньому вогні прожарити їх, допоки не стануть золотистими і хрумкими шкварками.
8. Подавати засипану капусту в невисоких полив'яних мисках. Золотисті шкварки класти в тарілку перед подачею. *Смачного!*



de două ori: pentru rugăciune și pentru băutura cinceak – o băutură cu conținut scăzut de alcool, în unele zone, și doar o băutură aromată, în altele. În plus, acest fel de mâncare vechi și original este ușor de preparat.

VARZĂ MURATĂ SCĂZUTĂ CU MEI ȘI COASTE

Grad de complexitate: nu foarte dificil.

Ingrediente:

coaste crude – 1 kg;
coaste afumate – 0,5 kg;
fleică – 0,5 kg sau jumări făcute;
mei – 1,5 pahare;
varză (murată) – 1 l;
lapte – 0,5 l;
făină – 2 linguri;
sare, piper, condimente preferate – după gust.

Mod de preparare:

1. Se taie coastele crude în porții și se fierb până la jumătate.
2. Într-un alt vas, varza spălată se gătește până pe jumătate. Este foarte important să scurgeți prima zeamă, pentru a scăpa de mirosuri, gusturi, acreală.
3. Se alege meiul, se toarnă apă clocotită (atunci terciul de mei nu va fi amar) și se lasă timp de 2 minute. Apoi se scurge apa.
4. Se spală coastele, se scoate varza din lichid, se pune totul într-o singură oală. Se adaugă apă, astfel încât totul să fie acoperit, și, mai apoi, meiul. Se acoperă și se gătește la foc mic până este gata.
5. Se amestecă făina în lapte, dar fără cocoloașe. Se toarnă în varza cu mei.
6. Se adaugă coastele afumate, se acoperă cu capac, se reduce focul la minim și se fierbe timp de 3-5 minute.
7. Se taie fleica cubulețe și se prăjește într-o tigaie la foc mediu, până devin jumări aurii și crocante.
8. Se servește varza în boluri joase de lut. Se pun jumările aurii în farfurie înainte de servire. *Poftă bună!*



ЗАСИПАНА КАПУСТА ПО-ПОЛІСЬКИ

Цю страву можна готувати і з м'ясом (додати до капусти під час варіння) або пісною у піст. У будь-якому випадку виходить смачно.

Складність приготування: не дуже складно.

Складові:

квашена капуста – 300 г;

пшоно – 250 г;

яйця – 2 шт.;

цибуля – 1 шт.;

борошно – 1-2 ст. ложки;

сметана – 1 скл.;

вода – 1,5 л;

сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. У каструлю покласти квашену капусту, додати води і поставити варити на середньому вогні. Якщо капуста занадто кисла, то можна її попередньо промити.

2. Пшоно перебрати, залити окропом (тоді пшоняна каша не гірчитиме) і витримати 2 хв. Потім воду злити.

3. Коли капуста пом'якшала, то зверху викласти все пшоно і не перемішувати. Залишити на маленькому вогні 10-15 хвилин під кришкою, поки пшоно не потріскає.

4. Додати почищену, помиту і нарізану цибулю, посолити і залишити ще на пару хвилин.

5. Готуємо заливку. Яйця розмішати вилкою, додати борошна і добре перемішати. Поступово додавати сметану і помішувати, доводячи до однорідного стану. У піст замість заливки до засипаної капусти можна додати просто борошно.

6. Додати заливку до капусти і добре перемішати. Залишити на вогні, поки не булькне пару разів і не загусне, а тоді виключити вогонь.

7. Подавати гарячим. В залежності від особистого смаку, страву в тарілці приправити шкварками або підсмаженою цибулею. *Смачного!*



VARZĂ MURATĂ SCĂZUTĂ CU MEI ÎN STIL POLESIAN

Acest fel de mâncare poate fi preparat și cu carne (adăugată la varză în timpul gătitului) sau de post. În orice caz, iese delicios.

Grad de complexitate: nu foarte dificil.

Ingrediente:

varză murată – 300 g;

mei – 250 g;

ouă – 2 buc.;

ceapă – 1 buc.;

făină – 1-2 linguri;

smântână – 1 cană;

apă – 1,5 l;

sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se pune varza murată într-o oală, se adaugă apă și se pune la fiert la foc mediu. Dacă varza este prea acră, se poate spăla în prealabil.

2. Se alege meiul, se acoperă cu apă clocotită (atunci, terciul de mei nu va fi amar) și se ține 2 minute. Apoi se scurge de apă.

3. Când varza s-a înmuiat, se pune tot meiul deasupra, dar nu se amestecă. Se lasă la foc mic timp de 10-15 minute sub capac până când meiul nu crapă.

4. Se adaugă ceapa curățată, spălată și tocată, sarea și se lasă încă câteva minute.

5. Pregătim îngroșeala. Se amestecă ouăle cu o furculiță, se adaugă făină și se omogenizează bine. Se adaugă treptat smântână și se amestecă, aducând totul la o stare omogenă. În post, în loc de îngroșeală, în varza scăzută puteți adăuga doar făină.

6. Se adaugă îngroșeala în varză și se amestecă bine. Se lasă pe foc până când va da de câteva ori în clocot, până se îngroașă, apoi se oprește focul.

7. Se servește fierbinte. În funcție de gustul fiecăruia, se pot adăuga în farfurie jumări sau ceapă prăjită. *Poftă bună!*



2.2. ДРУГІ СТРАВИ

2.2.1. М'ЯСНЕ

М'ясна кулінарія завжди була в Україні на високому рівні, хоча ще до минулого століття м'ясні страви вважалися святковими і їх не вживали щодня. Для сучасної української кухні характерно широко використовувати м'ясо для приготування і перших, і других страв. Найчастіше м'ясо споживається смажене і тушковане. Найбільш поширеним є м'ясо свинини, на відміну від характерної для російської кухні яловичини або баранини для татарської. На другому місці в Україні за використанням – яловичина, а потім – птиця. Широке використання свинини в Україні зумовлено історичними подіями XVI-XVIII ст. – частими наїздами татар, які руйнували і нищили все на своєму шляху. Але от «брудної» на їхній погляд свині не торкалися. Звичайно ж, ця особливість не залишилася не поміченою. А відтак поступово українське козацтво і селянство стало масово розводити свиней і вживати свиняче м'ясо та сало. В цілях більш довшого зберігання м'ясо на території України було прийнято вудити (коптити) та засолювати. В той же час через християнський календар, який прижився в українській культурі ще з часів Київської Русі і включав кілька постів, м'ясні продукти було прийнято довго не зберігати. Перед входженням у черговий піст зазвичай все доїдали.

СВИНИНА, ЯЛОВИЧИНА ТА ІНШЕ

На сучасній території України набули популярності такі страви, як голубці, печеня по-домашньому, українські битки, шпигована часником та салом буженина, тушкова з капустою і салом свинина, бігос, крученики, завиванці, фарширована птиця. Особливо смачні та характерні для України страви з м'яса, що готуються в череп'яних горщиках – печеня. Вона входить до складу майже всіх урочистих гостин, тим більше що може бути як м'ясною так і пісною. Ця популярна страва дуже відрізняється по складниках від регіону до регіону. Традиційно м'ясо для печені (переважно свинину) підсмажують з цибулею на сковороді, потім тушкують у горщику з корінням і спеціями, іноді додаючи для смаку сметану. Сьогодні свинину зазвичай об'єднують із картоплею. З кінця минулого століття цю страву стали вдосконалювати додаванням помідорів чи томатного соусу. Широко розповсюдженими є рецепт печені з Чернігівській області – це страва в горщиках, до якої входять картопля, квашена капуста і м'ясо. На Сумщині з картоплею закладається і м'ясо, і печінка. Усе це готується з болгарським перцем, сметаною і сиром. Або ще одна варіація: м'ясо, квасоля, гриби і сметана. А от на Буковині така страва називається чинахи – шарами викладену картоплю, квасолю і копчені реберця з цибулею заливають водою і тушать в духовці в горщику. Нижче ми надаємо до вашої уваги декілька цікавих і досить простих рецептів печені.

2.2. FELUL DOI

2.2.1. PREPARATE DIN CARNE

Măiestria gătitului cărnii în Ucraina a fost întotdeauna la un nivel ridicat, deși, până în secolul trecut, mâncărurile din carne erau considerate festive, nefiind consumate în fiecare zi. Bucătăria modernă ucraineană se caracterizează prin utilizarea la scară largă a cărnii în prepararea primului fel și a felului doi. Cel mai des, carnea se consumă prăjită și înăbușită. Cea mai populară este carnea de porc, spre deosebire de carnea de vită, în bucătăria rusească, sau carnea de miel, în cea tătară. În ceea ce privește locul doi în preferințele ucrainenilor se află carnea de vită, apoi carnea de păsare. Folosirea masivă a cărnii de porc în Ucraina se datorează evenimentelor istorice dintre secolele al XVI-XVIII-lea, și anume invaziile frecvente ale tătarilor, care distrugeau tot ce întâlneau în cale. Dar de porci, care, în opinia lor, sunt animale „impure”, nu se atingeau. Desigur, această particularitate nu a trecut neobservată. Și așa, treptat, cazacii și țăranii ucraineni au început să crească porci, respectiv să consume carne de porc și slănină. Pentru a se păstra carnea pentru mai mult timp, în Ucraina, se obișnuia afumarea și sărarea ei. În același timp, datorită calendarului creștin, care a prins rădăcini în cultura ucraineană încă din timpul Rusiei Kievene, și includea mai multe perioade de post, produsele din carne nu se păstrau mult timp. De obicei, înainte de a se intra în următorul post, toată carnea era consumată.

CARNE DE PORC, DE VITĂ ȘI ALTELE

Pe teritoriul Ucrainei de astăzi, au devenit populare preparate precum: sarmale, friptură de casă, șnițele ucrainene, carne de porc marinată și împănată cu usturoi și slănină, carne de porc înăbușită cu varză și slănină, bigos, ruladă, rulouri, pasăre umplută. Deosebit de gustoase și tipice pentru Ucraina sunt preparatele din carne gătită în oale din lut – „pecenea”. Aceasta este nelipsită de pe mesele festive, mai ales că poate fi preparată atât cu carne, cât și fără. Acest preparat popular variază foarte mult din punctul de vedere al ingredientelor de la o regiune la alta. În mod tradițional, carnea pentru friptură (în special, cea de porc) se prăjește cu ceapă într-o tigaie, apoi se pune într-o oală împreună cu rădăcinoase și condimente, uneori adăugându-se și smântână, după gust. Astăzi, carnea de porc este, de obicei, combinată cu cartofi. De la sfârșitul secolului trecut, acest fel de mâncare a fost îmbunătățit prin adăugarea de roșii sau a sosului de roșii. De o largă răspândire se bucură rețeta de friptură din regiunea Cernihiv – un preparat făcut în oală de lut, care include cartofi, varză murată și carne. În regiunea Sumy, atât carnea, cât și ficatul sunt puse împreună cu cartofi în oală. Toate acestea se prepară cu ardei gras, smântână și cașcaval. Sau o altă variantă: carne, fasole, ciuperci și smântână. Dar, în Bucovina, acest fel de mâncare se numește „chynahy” – se pun în straturi cartofi, fasole și coaste afumate cu ceapă, se umple oala de lut cu apă și se înăbușă totul în cuptor. Mai jos, vă supunem atenției câteva rețete interesante și destul de simple ale acestui tip de friptură la cuptor.

Є кілька правил, які важливо знати, якщо ви готуєте в горщиках. Діставайте горщик з духовки за 5-10 хвилин до готовності страви, оскільки за рахунок накопиченого тепла, страва буде продовжувати готуватися. Якщо під час приготування ви доливаєте в горщик рідину (воду або бульйон), врахуйте, що її не повинно бути забагато, адже продукти теж виділяють сік. Замість кришки для горщика можна використовувати корж із тіста.

ПЕЧЕННЯ З М'ЯСОМ І ГРИБАМИ

Готувати печеню в горщиках одне задоволення. По-перше, страва виходить надзвичайно смачною. По-друге, страва зберігає всі поживні речовини. По-третє, готувати в горщиках можна без масла, що дуже важливо для тих, хто дотримується дієти. І до того ж, це дуже швидкий спосіб готування: підготував продукти, відправив у духовку і відпочивай.

Ступінь складності: не просто.

Складові:

яловичина – 1 кг;
картопля – 700 г;
сушені білі гриби – 50-100 г;
цибуля – 2 шт.;
томатна паста – 2 ст. ложки;
морква – 2 шт.;
сметана – 200 мл;
масло – 5 ст. ложок;
лавровий листок – 2 шт.;
сіль, перець – за смаком.



Спосіб приготування:

1. Сухі гриби залити склянкою гарячої води і відставити на 20 хв. Гриби вийняти і нарізати невеликими шматочками. Настій зберегти.
2. М'ясо вимити, обсушити і нарізати невеликими шматочками. Розігріти у сковороді 1 ст. л. масла і обсмажити м'ясо з усіх боків на сильному вогні 15 хв. Перекласти в миску.
3. Картоплю почистити, нарізати великими брусочками. Обсмажити на тій же сковорідці, де смажилося м'ясо, до напівготовності. Перекласти в миску.
4. Цибулю нарізати тонкими півкільцями, моркву натерти на великій тертці. Розігріти в сковорідці олію і обсмажити овочі. Додати гриби і готувати, помішуючи, на середньому вогні 6-7 хв.

Sunt câteva reguli importante de ținut minte când gătești în oală de lut. Scoateți vasul din cuptor cu 5-10 minute înainte de a fi gata, deoarece, din cauza căldurii acumulate, mâncarea va continua să se coacă. Dacă, în timpul gătitului, adăugați în oală lichid (apă sau supă de carne), să aveți în vedere că și alte ingrediente lasă apă, așa că nu puneți prea multă. În loc de capac pentru oală se poate folosi o foaie de aluat.

FRIPTURĂ DE CARNE ȘI CIUPERCI

Prepararea fripturilor în oale de lut este o adevărată plăcere. În primul rând, felul acesta de mâncare este extrem de gustos. În al doilea rând – mâncarea își păstrează toate proprietățile. În al treilea rând – puteți găti în oale de lut fără ulei, ceea ce este foarte important pentru cei care urmează o dietă. Și, în plus, acesta este un mod foarte rapid de a găti: pregătiți ingredientele, puneți-le în cuptor și relaxați-vă. Grad de complexitate: nu e simplu.

Ingrediente:

carne de vită – 1 kg;
cartofi – 700 g;
hribi uscați – 50-100 g;
ceapă – 2 buc.;
pastă de roșii – 2 linguri;
morcovi – 2 buc.;
smântână – 200 ml;
ulei – 5 linguri;
foi de dafin – 2 buc.;
sare, piper – după gust.



Mod de preparare:

1. Se toarnă un pahar de apă fierbinte peste ciupercile uscate și se lasă deoparte 20 de minute. Se scot ciupercile și se taie în bucăți mici. Se păstrează infuzia.
2. Se spală carnea, se usucă și se taie în bucăți mici. Se încălzește într-o tigaie 1 lingură de unt și se prăjește carnea pe toate părțile la foc mare, timp de 15 minute. Se transferă într-un castron.
3. Se curăță cartofii, se taie cuburi mari. Se prăjesc în aceeași tigaie în care s-a prăjit carnea, până sunt gata pe jumătate. Se transferă într-un alt castron.
4. Se taie ceapa în semicercuri subțiri, se rad morcovii pe o răzătoare mare. Se încălzește uleiul într-o tigaie și se prăjesc legumele. Se adaugă ciupercile și se gătește la foc mediu, amestecând timp de 6-7 minute.

5. Розкласти в горщики картоплю, м'ясо, овочі з грибами, томатну пасту, лавровий лист, сіль і перець. Розлити по горщиках грибний відвар і сметану, додати в кожен по 0,5 склянки гарячої води.

6. Накрити горщики кришечками, поставити в розігріту до 200° С духовку на 35-40 хв. Подавати до столу в горщиках. *Смачного!*

7. Якщо хочете спробувати кришечки для горщиків з тіста, то потрібно змішати 0,5 склянки кефіру з одним яйцем і додати 70 г розм'якшеного вершкового масла, сіль і цукор. Поступово додати 1,5 склянки борошна і вимісити тісто. Розділити на частини і розім'яти руками в коржі. Цього вистарчить для 4 невеликих формочок.

ПЕЧЕННЯ ПО-ГУЦУЛЬСЬКИ

У цьому традиційному рецепті використовуються всім відомі картопляники або деруни (чи ще плячки), як складник до страви. Зате печення виходить надзвичайно смачною і ситною. Варто спробувати.

Ступінь складності: не просто.

Складові:

Для м'яса:

телятина – 300 г;

цибулина – 1 велика;

сіль, спеції – за смаком;

бульйон – 1 скл.

Для грибів:

білі гриби (печериці, масляки) – 500 г;

масло – 50 г;

сметана – 50 г;

сіль – за смаком.

Для картопляників (плячки чи деруни):

картопля – 500 г;

яйця – 2 шт.;

цибулина – 1 шт.;

борошно – 100 г;

сіль, чорний мелений перець – за смаком.

А також:



5. Se pun în oale de lut cartofii, carnea, legumele cu ciuperci, pastă de roșii, foi de dafin, sare și piper. Se toarnă în vase infuzia de la ciuperci și smântâna, se adaugă în fiecare oală 0,5 cană de apă fierbinte.

6. Se acoperă vasele cu capace, se pun în cuptorul preîncălzit la 200°C pentru 35-40 de minute. Mâncarea se servește în oale de lut. *Poftă bună!*

7. Dacă doriți să încercați capace din aluat pentru vasele de lut, atunci trebuie să amestecați 0,5 cană de iaurt cu un ou, adăugați 70 g de unt moale, sare și zahăr. Se adaugă treptat 1,5 cană de făină și se frământă aluatul. Se împarte în bucăți și se întinde cu mâinile sub forma unei lipii. Această cantitate este suficientă pentru 4 forme mai mici.

FRIPTURĂ ÎN STIL HUȚUL

Pentru această rețetă tradițională, sunt folosite ca ingredient binecunoscutele chiftele de cartofi, așa-numite „deruny” sau „pleatky”. Dar friptura rezultată este incredibil de gustoasă și sățioasă. Merită încercat.

Grad de complexitate: nu este simplu.

Ingrediente:

Pentru carne:

carne de vițel – 300 g;
ceapă – 1 buc. mare;
sare, condimente – după gust;
supă de carne – 1 cană.

Pentru ciuperci:

hribi (champignon, gălbiori) – 500 g;
unt – 50 g;
smântână – 50 g;
sare – după gust.

Pentru chiftele de cartofi:

cartofi – 500 g;
ouă – 2 buc.;
ceapă – 1 buc.;
făină – 100 g;
sare, piper negru măcinat – după gust.

De asemenea:



масло – 30 г;
часник – 20 г;
кріп, петрушка – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо гриби. Гриби почистити, помити, дрібно нарізати і обсмажити на маслі. Через 3-5 хв. додати сметану, посолити і тримати на вогні ще стільки ж.

2. Готуємо м'ясо. М'ясо нарізати трохи дрібніше. Обсмажити його до золотистої скоринки. Додати порізану кубиками цибулю і прогріти 1-2 хвилини. Долити бульйон і протушувати під кришкою до готовності на слабкому вогні. Поперчити і посолити.

3. Готуємо деруни. Обчищені і помиті картоплини та цибулю натерти на тертці або пропустити через комбайн. Додати яйця, борошно, сіль та перець. Все добре перемішати і смажити деруни на розпеченій сковороді. Для хрусткої скоринки їх краще смажити на суміші олії і свинячого жиру.

4. Складаємо печеню. У горщик на дно кладемо шматочок масла, тоді кілька картопляників: не гіркою, а по боках посудини. На млинці викласти частину м'яса із соусом. Розрівнюємо, прикриваємо картопляниками. Зверху – частина грибів з підливою і знову картопляники. Чергувати шари, допоки не заповнимо горщик на дві третини.

5. Закрити обов'язково кришкою і поставити на 10-15 хв в духовку, розігріту до 200° С. За 5 хв. до кінця запікання можна додати зубок часнику і подрібнену зелень. *Смачного!*

СМАЖЕНИНА

Назва цієї м'ясної страви походить від засобу її приготування – смажити м'ясо. Вона досить широко розповсюджена у всіх областях України, а тому існує декілька її варіантів приготування. Колись ця страва входила до складу майже всіх урочистих гостин, які відбувалися не у піст.

Принциповою відмінністю від печені є те, що усі складники зазвичай смажать в олії чи свинячому жирі, а потім можуть тушкуванням доводити до готовності.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

нежирна свинина /курка/ яловичина/ баранина – до 0,5 кг;
цибуля – 2 шт.;
борошно – за потребою;
олія або смалець для смаження.

unt – 30 g;
usturoi – 20 g;
mărar, pătrunjel – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim ciupercile. Se curăță ciupercile, se spală, se toacă mărunț și se prăjesc în unt. După 3-5 minute, se adaugă smântâna, se sarează și se ține pe foc încă pe-atât.

2. Pregătim carnea. Se taie carnea puțin mai mărunț. Se prăjește până se rumenește. Se adaugă ceapa tăiată cubulețe și se încălzește totul încă 1-2 minute. Se adaugă supa de carne și se fierbe sub capac la foc mic până este gata. Se presară sare și piper.

3. Pregătim chiftelele de cartofi. Cartofii și ceapa curățate și spălate se dau pe răzătoare sau în robot de bucătărie. Se adaugă ouă, făină, sare și piper. Se amestecă totul bine și se prăjesc chiftelele de cartofi într-o tigaie încinsă. Pentru o crustă crocantă, este mai bine să fie prăjite într-un amestec de ulei și untură.

4. Pregătim friptura. Pe fundul oalei de lut, se pune o bucată de unt, apoi câteva chiftele de cartofi, așezate pe părțile laterale ale vasului, nu una peste alta. Deasupra chiftelelor, se pune o parte din carne cu sos. Se nivelează, se acoperă cu chiftele. Deasupra – o parte din ciuperci cu sos și, din nou, chiftele de cartofi. Straturile se alternează în continuare, până când vasul este plin de două treimi.

5. Se acoperă obligatoriu cu un capac și se pune pentru 10-15 minute într-un cuptor preîncălzit la 200° C. Cu 5 minute înainte de a fi gata, se poate adăuga un cățel de usturoi și verdeță tocată. *Poftă bună!*

„SMAJENYNA” sau CARNE PRĂJITĂ

Denumirea acestui preparat din carne provine din metoda de preparare a acesteia – a prăji („sma-jyty” în ucraineană) carnea. Preparatul este destul de răspândit în toate regiunile Ucrainei și, prin urmare, există mai multe variante de pregătire a acestuia. Odată, acest fel de mâncare era prezent pe aproape toate mesele, de marile sărbători, care aveau loc în afara postului.

Diferența principală față de friptura în vase constă în faptul că toate ingredientele sunt, de regulă, prăjite în ulei sau untură de porc și apoi gătite prin înăbușire până când sunt gata.

Grad de complexitate: nu este greu.

Ingrediente:

carne de porc slabă/pui/vită/miel – până la 0,5 kg;
ceapă – 2 buc.;
făină – cât este nevoie;
ulei sau untură pentru prăjire.

Спосіб приготування:

1. М'ясо помити і нарізати шматочками. Трохи відбити, посолити і поперчити. Обсмажити на свинячому жирі (або олії) з обох боків до рум'яного кольору. Перекласти у вмістку ринку або каструлю.

2. Окремо підсмажити борошно в розігрітій сковорідці до золотистого кольору. Кількість борошна вплине на густину підливи – чим більше борошна підготуєте, тим густішою буде підлива.

3. До м'яса додати нарізаної цибулі і навіть інші коріння за бажанням. Заправити підсмаженим борошном.

4. Все це залити кип'яченою водою, а краще бульйоном так, щоб рідина покрила вміст посудини. Залишити на малому вогні покипіти 5-10 хв.

5. Готове м'ясо подавати на стіл гарячим, поливши його підливою, та з гарніром. Можна посипати зеленню кропу й петрушки. *Смачного!*



М'ЯСО З ГРЕЧКОЮ В ГОРЩИКАХ

Розсипчаста і смачна виходить гречка з м'ясом і грибами в горщику. Цей рецепт відомий досить давно і він залишається актуальним через свою простоту у приготування та смакові якості. За рахунок томління в духовці крупа виходить ароматною і соковитою, подобається і дітям, і дорослим.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

свинина – 1 кг;

цибуля – 2 шт.;

морква – 2 шт.;

часник – 2 зубчики;

масло – 100 г;

олія – 50 мл;

гречана крупа – 3 скл.;

лавровий листок – 4 шт.;

сіль, перець – за смаком.



Mod de preparare:

1. Carnea se spală și se taie în bucăți. Se bate puțin, se presară cu sare și piper. Se prăjește în untură (sau ulei) pe ambele părți până se rumenește. Se pune într-o cratiță sau tigaie adâncă.

2. Separat, se prăjește făina într-o tigaie încinsă până devine aurie. Cantitatea de făină va influența densitatea sosului – cu cât puneți mai multă făină, cu atât sosul va fi mai gros.

3. Se adaugă la carne ceapa tocată și chiar și alte rădăcinoase, dacă doriți. Mai apoi, făina prăjită.

4. Se toarnă peste apă clocotită sau, și mai bine, supă de carne, astfel încât să acopere tot conținutul din oală sau cratiță. Se lasă să fiarbă la foc mic 5-10 minute.

5. Se servește carnea fierbinte, stropită cu sosul în care a fost gătită, împreună cu o garnitură. Se poate presăra cu mărar și pătrunjel mărunțit. *Poftă bună!*



CARNE CU HRIȘCĂ ÎN VAS DE LUT

Din hrișcă cu carne și ciuperci, gătită în oală de lut, iese o mâncare sfărâmicioasă și gustoasă. Această rețetă este cunoscută de multă vreme, fiind actuală în continuare, datorită ușurinței cu care se prepară și gustului. Pentru că sunt gătite la cuptor, cerealele ies aromate și suculente, fiind pe placul atât al copiilor, cât și al adulților.

Grad de complexitate: nu este greu.

Ingrediente:

carne de porc – 1 kg;

ceapă – 2 buc.;

morcovi – 2 buc.;

usturoi – 2 căței;

unt – 100 g;

ulei – 50 ml;

hrișcă – 3 căni;

frunze de dafin – 4 buc.;

sare, piper – după gust.



Спосіб приготування:

1. Свинину порізати шматочками, обсмажити на соняшниковій олії до скоринки, викласти в середину горщиків.
2. Овочі почистити, помити. Цибулю дрібно нарізати, моркву натерти на великій тертці. На тій же олії обсмажити до напівготовності цибулю і моркву. Викласти поверх м'яса.
3. Вміст горщиків приправити сіллю і перцем.
4. Гречку добре промити декілька разів. Висипати її зверху на м'ясо і овочі в горщики і залити водою до верху. Покласти лавровий лист і часник, масло.
5. Запікати в духовці 40 хвилин при 180° С.
6. Подавати в горщиках, якщо вони порційні. Якщо ні – накладати порції у тарілки і можна притрусити подрібленою зеленню. *Смачного!*

СВИНИНА З ЛАПШЕЮ

Ще одна проста та ситна страва, якою варто не нехтувати.
Ступінь складності: не важко.

Складові:

свинина – 110 г;
жир – 15 г;
цибуля – 80 г;
чорний перець, лавровий листок, сіль – за смаком.

Для лапші:

борошно – 180 г;
яйце – 1 шт.;
вода – 30 г.

Спосіб приготування:

1. Готуємо лапшу. Висипати борошно гіркою і збити в ній заглиблення, в яке вибити яйце. Замісити тісто, додаючи поступово воду, скільки забере. Має вийти еластичне тісто. Тонко розкачати його і дрібно нарізати. Таку домашню лапшу закинути в підсолону кип'ячу воду і відварити до напівготовності. Можна використати лапшу куплену.
2. Готуємо свинину. Свинину промити і нарізати шматочками. Обсмажити разом з дрібно подрібленою цибулею.



Mod de preparare:

1. Se taie carnea de porc în bucăți, se prăjește în ulei de floarea-soarelui, până când devine crocantă, se pune în oale de lut, pe mijloc.
2. Se curăță și se spală legumele. Ceapa se toacă mărunt, morcovii se dau pe o răzătoare mare. Se prăjesc ceapa și morcovii în același ulei, până sunt gata pe jumătate. Se pun deasupra cărnii.
3. Se condimentează conținutul oalelor cu sare și piper.
4. Se clătește bine, de câteva ori, hrișca. Se varsă deasupra cărnii și a legumelor din oale și se umple cu apă până deasupra. Se pun frunza de dafin, usturoiul, untul.
5. Se coace la cuptor 40 de minute la 180° C.
6. Se servește în oale, dacă sunt porționate. Dacă nu, se pot pune porțiile în farfurii, presărate cu verdeță tocată. *Poftă bună!*

CARNE DE PORC CU TĂIETEII

Un alt fel de mâncare simplă și consistentă, care nu trebuie trecută cu vederea.
Grad de complexitate: nu este greu.

Ingrediente:

carne de porc – 110 g;
grăsime – 15 g;
ceapă – 80 g;
piper negru, frunză de dafin, sare – după gust.

Pentru tăieței:

făină – 180 g;
ou – 1 buc.;
apă – 30 g.

Mod de preparare:

1. Pregătim tăieței. Se toarnă făina în piramidă și se face o adâncitură în mijloc, unde se sparge oul. Se frământă aluatul, adăugând, treptat, apă cât cuprinde. Trebuie să iasă un aluat elastic. Se întinde subțire și se taie fâșii subțiri. Se aruncă tăieței obținuți în apă clocotită și sărată și se fierb până când sunt gata pe jumătate. Se pot folosi și tăieței cumpărați.
2. Gătim carnea de porc. Se spală carnea de porc și se taie în bucăți. Se prăjește împreună cu ceapa tocată mărunt.



3. М'ясо викласти у форму, залити гарячою водою і тушкувати.
4. За 10-15 хв до готовності додати напівготову лапшу, перемішати, накрити покриткою і продовжувати тушкувати на легкому вогні до готовності.
5. Наприкінці додати чорний перець, лавровий листок і сіль за смаком. *Смачного!*

ЗАПЕЧЕНА СВИНИНА

Таке м'ясо ще не так давно готувалося тільки на великі свята, після того, як різали свиню. Його готували у печі (братурі, рурі). Зараз ми використовуємо більш сучасні засоби. Страва залишається дуже простою в приготуванні, але ефектною. Увесь секрет у правильно вибраному шматку м'яса.

Ступінь складності: досить легко.

Складові:

свинина (шия) – 1,5 кг;
чорний мелений перець – 0,5 ч. ложки;
коріандр – 1 ст. ложка;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. М'ясо промити, обсушити, натерти сіллю і приправами, покласти в рукав для запікання.
2. Запекати приблизно 1,5 год при температурі 200° С. Для перевірки, чи м'ясо готове, використовуйте кухонний термометр. Або проштрикніть м'ясо зубочисткою: якщо сік, що витікатиме, рожевий – запікайте ще 10-15 хв.

3. Готову печену свинину нарізати на шматки і подавати на стіл. Особливість рецепту – така свинина однаково добра і в гарячому, і в холодному вигляді. *Смачного!*



ПОЛЯДВИЦЯ ЗАПЕЧЕНА

Ця страва – із серії «смачно і просто». Весь секрет – у шматку хорошої свинячої або яловичої вирізки. Колись її маринували в квасі, обвалювали в борошні, обсмажували в маслі і далі запікали в духовці до готовності. Полядвицю урочисто готували на Різдво і на Великдень. Цю страву продовжують любити і готувати. Сучасні господині використовують сучасні методи і

3. Se pune carnea într-un vas, se umple cu apă fierbinte și se gătește înăbușit.
4. Cu 10-15 minute înainte de a fi gata, se adaugă tăieței prefierți, se amestecă, se acoperă cu un capac și se fierb la foc mic până când sunt gata.
5. La final, se adaugă piper negru, frunze de dafin și sare după gust. *Poftă bună!*

CARNE DE PORC LA CUPTOR

Nu cu mult timp în urmă, o astfel de carne era pregătită doar de marile sărbători, după ce porcul era sacrificat. Se gătea la cuptorul cu lemne. Acum, folosim mijloace mai moderne. Felul acesta de mâncare rămâne foarte simplu de gătit, dar de efect. Secretul se află în bucata de carne potrivită.

Grad de complexitate: destul de ușor.

Ingrediente:

carne de porc (ceafă) – 1,5 kg;
piper negru măcinat – 0,5 linguriță;
coriandru – 1 lingură;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală carnea, se usucă, se presară cu sare și condimente, se pune într-o pungă pentru friptură.
2. Se coace timp de aproximativ 1,5 ore la o temperatură de 200° C. Se folosește un termometru de bucătărie pentru a verifica dacă este gata carnea. Sau se înțeapă carnea cu o scobitoare: dacă sucul care se scurge este roz, mai lăsați încă 10-15 minute.
3. Se taie carnea de porc în bucăți și se servește. Avantajul rețetei este că aceasta este la fel de bună atât caldă, cât și rece. *Poftă bună!*



COTLET FĂRĂ OS LA CUPTOR

Acest fel de mâncare provine din seria „delicios și simplu”. Tot secretul se află în bucata de cotlet de porc sau de vițel bine aleasă. Cândva, carnea se marina în cvas, se tăvălea în făină, se prăjea în unt, iar apoi se cocea la cuptor. „Polyadvytsya” se pregătea întotdeauna de Crăciun și de Paște. Acest fel de mâncare este în continuare iubit și gătit. Gospodinele din ziua de azi folosesc metode

складники. Головне дотриматися принципового правила – не вирізати з м'яса весь жир і по-лядвця вийде ніжнішою.

Складність приготування: не складно.

Складові:

вирізка – 1 кг;
часник – 5-6 зубчиків;
олія – 500 мл;
чорний і червоний мелений перець – за смаком;
сіль – за смаком;
спеції (коріандр, розмарин, біла гірчиця, тимян,
кмин, майоран) – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Свинну вирізку промити і добре обсушити.
2. Часник обчистити, помити, грубо нарізати. Нашпигувати м'ясо часником – тобто засунути пластинки часнику в надрізи у м'ясі, зроблені гострим ножом.

3. Нашпиговане м'ясо змастити олією. Зі спецій приготувати суміш і нею добре й ретельно змастити м'ясо. Поставити в холодильник на декілька годин.

4. Можна маринувати м'ясо в соєвому соусі з гірчицею до 12 годин. Потім посолити, посипати духмяним перцем.

5. Спочатку м'ясо обсмажити на сковороді з двох сторін до рум'яної скоринки. Потім долити у форму склянку гарячої води і запікати в духовці протягом 40-60 хвилин при температурі 200° С.

6. Перед подачею до столу на м'ясо кладемо гілочку розмарину. Страва найкраще смакує з картоплею. *Смачного!*



ЗАПЕЧЕНА ТЕЛЯТИНА З МИГДАЛЕМ

За даними веб-сторінки <https://panistefa.com> телятина, нашпигована мигдалем і спечена цілим шматком, в багатьох джерелах називається власне «а'ля Дідушицький». Ніхто не впев-

și ingrediente moderne. Important este să se respecte regula de bază – a nu se tăia toată grăsimea de pe bucata de carne, și atunci carnea va deveni mai fragedă.

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

cotlet fără os – 1 kg;

usturoi – 5-6 căței;

ulei – 500 ml;

pipер măcinat negru și roșu – după gust;

sare – după gust;

condimente (coriandru, rozmarin, muștar alb, cimbru, chimen, maghiran) – după gust.

Mod de preparare:

1. Cotletul de porc se spală și se usucă bine.
2. Se curăță usturoiul, se clătește, se toacă grosier. Se împănază carnea cu bucăți de usturoi – adică se introduce usturoiul în inciziile făcute în carne cu un cuțit ascuțit.
3. Se unge carnea împănată cu ulei. Se face un amestec de condimente și se unge bine carnea cu acesta. Se lasă la frigider pentru câteva ore.
4. Se poate pune carnea la marinat în sos de soia cu muștar timp de până la 12 ore. Apoi, se presară peste carne sare și ienibahar.
5. La început, se prăjește carnea într-o tigaie pe ambele părți, până capătă o crustă roșiatică. Apoi, se adaugă în tavă un pahar de apă fierbinte și se coace la cuptor timp de 40-60 de minute la o temperatură de 200° C.
6. Înainte de servire, se pune pe carne o crenguță de rozmarin. Acest fel de mâncare se potrivește cel mai bine cu cartofi. *Poftă bună!*



MÂNZAT CU MIGDALE LA CUPTOR

Potrivit site-ului <https://panistefa.com>, carnea de vițel împănată cu migdale și coaptă într-o bucată întreagă se numește, conform mai multor surse, „a la Diduszycki”. Nimeni nu este sigur dacă această

нений, чи це вигадка саме Войцеха Дідушицького (1848-1909), який увійшов в історію Львова та Галичини як один з найоригінальніших представників тодішньої галицької еліти. У світському товаристві Львова та Відня граф був відомий як дивак, знаний дотепник та (кажуть) спиритуаліст. Та в незалежності від того, кому належить авторство цієї страви, вона є дійсно смачною, елегантною і якоюсь трішки елітною.

Ступінь складності: досить багато роботи.

Складові:

телятина, придатна до запікання (шинка, вирізка) – 1 кг;

мигдаль – 20 шт.;

розтоплене масло – 4 ст. ложки;

мед – 50 г;

діжонська гірчиця – 2 ст. ложки;

цитрина (сік і цедра) – 1 шт.;

сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Мигдаль запарити окропом, зняти брунатну шкірочку, та легенько підсушити від зайвої вологи на гарячій сковорідці.

2. Телятину натерти цитриною лимона, сіллю та перцем, поставити на ніч до холодильника. Вузьким і гострим ножом у м'ясі зробити неглибокі проколи-надрізи, в які вкласти мигдаль. При потребі зав'язати шмат м'яса нитками, аби тримало форму.

3. Топлене масло підігріти на сковорідці і обсмажити м'ясо з усіх сторін до коричневої шкірочки. Сковорідку відставити і не мити.

4. Покласти м'ясо в гусятницю чи глибоку форму, полити маслом, на якому воно смажилось. Накрити гусятницю кришкою або шматком фольги і поставити в розігріту до 220° С духовку на 20-25 хвилин.

5. Сковорідку, в якій смажилось м'ясо, залити склянкою гарячої води або бульйону. Додати гірчицю, мед та сік цитрини. Час від часу підливати до м'яса в духовці цей маринад.

6. Знизити температуру до 180° С і запікати ще 1 годину. Продовжувати підливати маринад час від часу. Наприкінці зняти покриття і зарум'янити печеню.

7. Можна подавати і гарячою з гарніром та салатом, і холодною, наприклад, до нарізки. *Смачного!*

rețetă a fost invenția lui Wojciech Diduszycki (1848-1909), care a intrat în istoria orașului Lviv și a Galiției drept unul dintre cei mai originali reprezentanți ai elitei galițiene de atunci. În societatea civilă a Lvivului și a Vienei, contele era cunoscut drept un excentric, un om cu simțul umorului dezvoltat și (spun unii) spiritist. Dar, indiferent de cine a descoperit acest fel de mâncare, el este cu adevărat gustos, elegant și chiar ușor elitist.

Grad de complexitate: destul de multă muncă.

Ingrediente:

carne de vițel potrivită pentru coacere la cuptor (pulpă, mușchiuleț, cotlet fără os) – 1 kg;
migdale – 20 buc.;
unt topit – 4 linguri;
miere – 50 g;
muștar Dijon – 2 linguri;
lămâie (suc și coajă) – 1 buc.;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Migdalele se opăresc cu apă clocotită, se îndepărtează pielița maro și se usucă ușor într-o tigaie fierbinte.
2. Carnea de vițel se freacă cu coajă de lămâie, sare și piper, se pune la frigider peste noapte. Cu un cuțit îngust și ascuțit se fac incizii nu foarte adânci în carne, în care se pun migdalele. Dacă este necesar, se leagă bucata de carne cu ață pentru a o menține în formă.
3. Se încălzește untul topit într-o tigaie și se prăjește carnea pe toate părțile, până se rumenește. Se dă tigaia la o parte, dar nu se spală.
4. Se pune carnea într-o cratiță sau într-un vas adânc, se toarnă deasupra untul în care a fost prăjită. Se acoperă cu un capac sau o bucată de folie de aluminiu și se pune în cuptorul preîncălzit la 220° C timp de 20 – 25 de minute.
5. În tigaia în care a fost prăjită carnea se toarnă o cană de apă fierbinte sau de supă de carne. Se adaugă muștar, miere și suc de lămâie. Cu acest sos se stropește din când în când carnea din cuptor.
6. Se coboară temperatura la 180° C și se coace încă 1 oră. Se continuă stropirea cărnii cu sos. Aproape de final, se înlătură capacul pentru a se rumeni friptura.
7. Friptura se poate servi fierbinte cu garnitură și salată sau rece, de exemplu, ca antreu. *Poftă bună!*

БИТОЧКИ ЗІ СВИНИНИ ПО-УКРАЇНСЬКИ

Ця страва не придумана в Україні, лише адаптована до місцевих смаків і способу приготування. Ступінь складності: не так важко.

Складові:

свинина – 500 г;
сало – 100 г;
цибуля – 2 шт.;
бульйон – 1,5 скл.;
масло – 2 ст. ложки;
сіль, перець – за смаком;
зелень, часник – за вподобанням.

Спосіб приготування:

1. Свинину нарізати шматочками завтовшки з палець, відбити їх, посолити, притрусити перцем.
2. Куски свинини злегка обсмажити на маслі і перекласти у сотейник, на дно якого попередньо покладений шар сала.
3. На свинину викласти нарізану півкільцями та підсмажену цибулю, залити бульйоном і тушкувати до готовності.
4. Биточки притрусити зеленню і подрібленим часником. Подавати з картопляним пюре, кашами та хрусткими соленими огірками.
5. Можна биточки подавати з хлібом. Житній хліб порізати на шматочки, злегка обсмажити і викласти на тарілки. Биточки покласти зверху на хліб і полити усе це соком, у якому тушувалося м'ясо. Зверху притрусити дрібно порізаним часником і зеленню. *Смачного!*



ШНІЦЕЛЬ ПО-ТЕРНОПІЛЬСЬКИ

Теж цікава інтерпретація всім відомої страви.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

свинина – 0,5 кг;
цибуля – 1 шт.;

ȘNIȚEL DE PORC ÎN STIL UCRAINEAN

Acest fel de mâncare nu a fost inventat în Ucraina, ci doar adaptat gusturilor și metodelor de gătit locale.

Grad de complexitate: nu e chiar atât de greu.

Ingrediente:

carne de porc – 500 g;
slănină – 100 g;
ceapă – 2 buc.;
supă de carne – 1,5 căni;
unt – 2 linguri;
sare, piper – după gust;
verdeață, usturoi – opțional.

Mod de preparare:

1. Se taie carnea de porc în bucăți groase cât un deget, se bate, se dă cu sare și piper.
2. Se prăjesc ușor bucățile de carne în ulei și se transferă într-o tigaie cu un strat de slănină pe fund.
3. Se așază pe carnea de porc ceapa tăiată semirondelă și prăjită, se toarnă supă de carne și se fierbe înăbușit până este gata.
4. Se presară șnițelele cu verdeață și usturoi tocat. Se servește cu piure de cartofi, diferite tipuri de terci și murături crocante.
5. Șnițelele se pot servi și cu pâine. Se taie pâinea de secară în bucăți, se prăjește ușor și se pune în farfurii. Șnițelele se pun pe pâine și se toarnă deasupra sosul în care a fost înăbușită carnea. Se presară deasupra usturoi tocat mărunt și verdeață. Poftă bună!



ȘNIȚEL CA LA TERNOPIL

Încă o interpretare interesantă a binecunoscutului fel de mâncare.

Grad de complexitate: nu este dificil.

Ingrediente:

carne de porc – 0,5 kg;
ceapă – 1 buc.;

яйце – 1 шт.;
борошно – 20 г;
жир для смаження – 40 г;
масло – 50 г;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. М'ясо промити в холодній воді та порізати кусками товщиною в 1 см.

2. Цибулю почистити, помити, дрібно посікти.

3. Шматки м'яса притрусити цибулею і відбити. Поперчити і посолити за смаком.

4. В одній посудині приготувати взбите вилкою яйце, а в іншій – борошно.

5. Сирі шніцелі вмочити спочатку у збите яйце, а потім у борошно. Обсмажити з обох боків до рум'яної скоринки в розігрітій олії.

6. Подавати на стіл, поливши розтопленим маслом, з гарніром і сезонним салатом. *Смачного!*



КОРЕЙКА ПО-ДНІПРОПЕТРОВСЬКИ

Ступінь складності: не так важко.

Складові:

свиняча корейка – 1 кг;
цибуля – 2 шт.;
твердий сир – 120 г;
майонез – 7 ст. ложки;
часник – 4 зубка;
смалець – 2 ст. ложки;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Корейку порізати грубими кусками (1 см), відбити, посолити і поперчити. Викласти на змащену жиром форму.

2. Цибульку почистити, помити і нарізати півкільцями. Часник почистити, помити і роздавити часникодавкою. Твердий сир натерти на великій тертці.



ou –1 buc.;
făină –20 g;
grăsime pentru prăjire – 40 g;
unt – 50 g;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se clătește carnea în apă rece și se taie în bucăți groase de 1 cm.
2. Se curăță ceapa, se spală, se toacă mărunt.
3. Se pune ceapa tăiată peste carne și se bate. Se condimentează cu piper și cu sare, după gust.
4. Într-un bol, se bate oul cu furculița, iar, în altul, se pune făina.
5. Șnițelele crude se dau prin oul bătut, iar apoi prin făină. Se prăjesc în ulei fierbinte pe ambele părți, până la crusta roșiatică.
6. Se servesc stropiți cu unt topit, garnitură și salată de sezon. *Poftă bună!*



SCĂRIȚĂ CA ÎN DNIPROPETROVSK

Grad de complexitate: nu este chiar așa de dificil.

Ingrediente:

cotlet de porc cu os – 1 kg;
ceapă – 2 buc.;
cașcaval – 120 g;
maioneză – 7 linguri;
usturoi – 4 căței;
untură de porc – 2 linguri;
sare, piper – după gust.



Mod de preparare:

1. Se taie cotletul cu os în bucăți groase (1 cm), se bate, se dă cu sare și piper. Se așază într-o tavă unsă cu grăsime.
2. Se curăță ceapa, se spală și se taie în semirondelă. Se curăță usturoiul, se spală și se zdrobește cu o presă de usturoi. Se rade cașcavalul pe o răzătoare mare.

3. Викласти нарізану цибулю на підготовлені шматочки корейки. Зверху присипати потовченим часником, натертим твердим сиром і залити майонезом.
4. Випікати в розігрітій духовці до готовності на середньому вогні.
5. Подавати з овочами, кашами або картоплею. *Смачного!*

ВЕРЕЩАКА

Ця страва походить з Київщини. Її легко і швидко приготувати.
Складність приготування: легко.

Складові:

свиняча грудинка – 500 г;
чорний хліб – 100 г;
смалець – 1,5 ст. ложки;
цибуля – 2 шт.;
оцет – 0,5 склянки (або 2 склянки бурякового квасу);
перець – 2 горошини;
запашний перець – 2 горошини;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Свинячу грудинку помити, обсушити і нарізати великими кубиками.
2. Обсмажити на сковорідці в сильно розігрітому смальці до утворення рум'яної скоринки.
3. М'ясо перекласти в каструлю, залити буряковим квасом або оцтом з водою. Додати запашного і гіркого перцю, солі, посіченої цибулі. Посудину накрити кришкою і тушкувати до півготовності.
4. Покласти в каструлю третій черствий хліб і тушкувати до готовності м'яса – коли воно стане м'яким, а утворений бульйон майже повністю випарується.
5. Перед подачею на стіл верещаку посипають зеленню петрушки. *Смачного!*

КРУЧЕНИКИ З НАЧИНКОЮ

З особливих українських м'ясних страв можна назвати крученики – невеликі м'ясні рулетки з різноманітною начинкою, яка залежить від регіону: рис з цибулею, яйце, фарш, паштет, чорнослив з горіхами, смажені гриби або смажена квашена капуста. Сьогодні, як і колись, крученики є суто святковою стравою. Їх роблять на урочисті гостини, храмові свята тощо.

3. Se pune ceapa tăiată peste bucățile de cotlet cu os pregătite. Se presară deasupra usturoiul zdrobit, cașcavalul ras și se unge cu maioneză.
4. Se coace în cuptorul preîncălzit, la foc mediu, până când este gata.
5. Se servește cu legume, terci de cereale sau cartofi. *Poftă bună!*

„VEREȘCEAKA” sau FLEICĂ DE PORC

Acest fel de mâncare provine din regiunea Kyiv. Se gătește ușor și rapid.
Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

piept de porc – 500 g;
pâine neagră – 100 g;
untură – 1,5 linguri;
ceapă – 2 buc.;
oțet – 0,5 căni (sau 2 căni de cvas de sfeclă);
piper boabe – 2 buc.;
ienibahar – 2 buc.;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Pieptul de porc se spală, se usucă și se taie în cuburi mari.
2. Se prăjește în tigaie, în untură foarte fierbinte, până la formarea crustei roșiatice.
3. Se transferă carnea într-o cratiță, se umple cu cvas de sfeclă sau oțet cu apă. Se adaugă condimente, sare, ceapă tocată. Se acoperă vasul cu un capac și se fierbe înăbușit până e gata la jumătate.
4. Se pune în cratiță pâine veche și zdrobită și se fierbe până când carnea devine fiartă și fragedă, iar zeama formată, aproape evaporată.
5. Înainte de servire, peste carne se presară pătrunjel verde mărunțit. *Poftă bună!*

RULADĂ CU UMPLUTURĂ

Printre mâncărurile ucrainene speciale din carne se numără „krucenyky” – rulouri mici de carne cu diverse umpluturi, a căror preparare diferă de la o regiune la alta: orez cu ceapă, ou, carne tocată, pate, prune uscate cu nuci, ciuperci prăjite sau varză murată prăjită. Astăzi, la fel ca odinioară, aceste rulade sunt un preparat pur festiv. Sunt făcute cu ocazia sărbătorilor mari religioase, a hramurilor etc.

Складність приготування: легко.

Складові:

свинина (вирізка) – 1 кг;
печериці – 200 г;
сметана – 3 ст. ложки;
олія – 7 ст. ложок;
морква – 1 шт. середня;
цибуля – 2 шт.;
лавровий листок – 2-3 шт.;
олія для смаження;
сіль, перець чорний мелений – за смаком.



Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Печериці обтерти або швидко помити, щоб вони не ввібрали багато води. Одну цибулину обчистити, помити, дрібно нарізати, легко підсмажити на 1 столовій ложці олії. Гриби порізати і 5 хв тушкувати з цибулею, не накриваючи кришкою. Начинку на крученики посолити і поперчити до смаку.

2. Підготовляємо м'ясо. Свинину порізати на шматки завбільшки з долоню і товщиною приблизно 1 см та гарно відбити. Це майбутня обгортка для кручеників.

3. Начинку розподілити по шматках свинини, кожний згорнути. Немає потреби обмотувати крученики ниткою чи проштрикувати свинину зубочисткою: м'ясо зліпиться достатньо міцно і крученики не розгорнуться під час обсмажування.

4. Крученики обсмажити з усіх боків на розігрітій олії до румяної скоринки. Пильнувати, щоб олія кипіла, але не диміла. Готові крученики відкласти.

5. Готуємо овочеву засмажку. Решту овочів почистити і помити. Цибулю нарізати, моркву натерти на великій терці. Овочі тушкувати в жирі, який залишився від смаження кручеників. Потім до моркви з цибулею додати сметани, посолити і поперчити, довести все до кипіння.

6. Половину овочевої засмажки викласти в форму разом з лавровим листом, зверху в один шар розмістити крученики з грибами. М'ясо покрити рештою овочів. Форму накрити кришкою або фольгою.

7. Запікати в духовці 40-60 хвилин при температурі 150° С.

8. Крученики можна подавати як самостійну страву або з гарніром. *Смачного!*

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

carne de porc (cotlet fără os) – 1 kg;
champignon – 200 g;
smântână – 3 linguri;
ulei – 7 linguri;
morcov – 1 buc. medie;
ceapă – 2 buc.;
frunză de dafin – 2-3 buc.;
ulei pentru prăjit;
sare, piper negru măcinat – după gust.



Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Ciupercile champignon se șterg sau se spală rapid, astfel încât să nu absoarbă multă apă. Se curăță, se spală și se toacă mărunt o ceapă, se prăjește ușor cu o lingură de ulei. Se taie ciupercile și se gătesc înăbușit cu ceapă timp de 5 minute, fără a fi acoperite. Se adaugă sare și piper după gust.

2. Pregătim carnea. Se taie carnea de porc în bucăți de mărimea unei palme și de grosime de aprox. 1 cm și se bate bine. Aceasta este viitoarea învelitoare pentru ruladă.

3. Umplutura se împarte pe bucățile de carne bătută, care mai apoi se rulează. Nu este nevoie de legarea acestora cu ață sau de străpungerea lor cu o scobitoare: carnea se va lipi suficient de bine, iar ruladele nu se vor desface în timpul prăjirii.

4. Se prăjesc ruladele pe toate părțile în ulei încălzit, până la crustă roșiatică. Asigurați-vă că uleiul este fierbinte, dar nu scoate fum. „Krucenyky” gata făcute se pun de-o parte.

5. Pregătim prăjeala de legume. Se curăță și se spală restul de legume. Se toacă ceapa, morcovul se dă pe o răzătoare mare. Se gătesc înăbușit legumele în grăsimea rămasă de la prăjirea ruladelor. Apoi se adaugă smântână, se condimentează cu sare și piper și se aduce totul la fierbere.

6. Se pune jumătate din sosul de legume într-un vas împreună cu o frunză de dafin, iar deasupra, într-un singur strat, se pun ruladele cu umplutura de ciuperci. Se acoperă carnea cu restul de legume. Se acoperă vasul cu un capac sau cu folie de aluminiu.

7. Se coace în cuptor timp de 40-60 de minute la o temperatură de 150° C.

8. „Krucenyky” se pot servi ca mâncare de sine stătătoare sau cu garnitură. *Poftă bună!*

РУЛЕТКИ З ГРИБАМИ ТА КАРТОПЛЕЮ

Ця страва подібна до попередньої – не менш смачні і вишукані м'ясні рулетики. Складність приготування: не важко.

Складові:

свинина – 500 г;
майонез – 100 г;
твердий сир – 150 г;
олія для смаження;
сіль, перець – за смаком.

Для начинки:

цибуля – 3 шт. невеликі;
гриби – 15 г;
картопля – 2-3 шт. середні.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Гриби почистити, помити, обсушити і нарізати невеликими скибочками. Сиру картоплю почистити, помити і натерти на великій тертці. Цибулю почистити, помити, дрібно нарізати і обсмажити з нарізаними грибами. Все разом добре вимішати.

2. Готуємо м'ясо. Свинину промити, нарізати шматками товщиною в 1 см і відбити. Посолити, поперчити.

3. На кожен шматок свинини покласти грудочку фаршу і розрівняти його по всій поверхні м'яса. Загорнути рулетом і обсмажити з усіх боків на розігрітій олії.

4. Готові рулетики скласти у сковорідку або форму і залити майонезом. Зверху посипати тертим твердим сиром.

5. Запекати в духовці до готовності приблизно 40-60 хв при температурі 180° С.

6. Можна подавати як самостійну страву або з гарніром. *Смачного!*



RULOURI CU CIUPERCI ȘI CARTOFI

Această rețetă este similară cu cea anterioară, rulourile de carne fiind la fel de delicioase și rafinate.
Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

carne de porc – 500 g;
maioneză – 100 g;
cașcaval – 150 g;
ulei pentru prăjit;
sare, piper – după gust.

Pentru umplutură:

ceapă – 3 buc. mici;
ciuperci – 15 g;
cartofi – 2-3 buc. medii.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Se curăță ciupercile, se spală, se usucă și se taie în fâșii subțiri. Se curăță, se spală și se răzuiesc cartofii cruți pe o răzătoare mare. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt și apoi se prăjește cu ciupercile tăiate. Se amestecă totul bine.

2. Gătim carnea. Se spală carnea de porc, se taie în bucăți de 1 cm grosime și se bate. Se sarează și se piperează.

3. Se pune o lingură de umplutură pe fiecare bucată de carne bătută și se întinde pe toată suprafața. Se rulează și se prăjește pe toate părțile în ulei încălzit.

4. Rulourile gata prăjite se pun în tigaie sau într-un vas și se acoperă cu maioneză. Deasupra, se presară cașcaval ras.

5. Se coace în cuptor aproximativ 40-60 de minute la o temperatură de 180° C.

6. Se poate servi ca fel de mâncare de sine stătătoare sau cu o garnitură. *Poftă bună!*



ПТИЦЯ ТА КРОЛИК

Історія одомашнення птиці розпочалася, на думку істориків, близько 5 000 років тому, коли в Південній та Південно-Східній Азії приручили курей, а потім і гусей. До цього кроку люди вдалися по декількох причинах: виснаження мисливських угідь, концентрація великої кількості людей та зростання потреби в продуктах харчування тощо. Якби там не було, а м'ясо птиці увійшло в наш раціон з давніх давен і продовжує бути серед найбільш вживаних і улюблених.

ПЕЧЕНЯ З КУРКИ В ГОРЩИКАХ

Напевно, існують рецепти печені з використанням будь-якого м'яса. Печення з курятиною є дієтичною і смачною.

Ступінь складності: зовсім не важко.

Складові:

куряче філе – 500 г;

морква – 1 шт.;

гриби – 200 г;

цибуля – 1 шт.;

корінь селери – 1 шт.;

часник – 5 зубчиків;

вода – 0,5 скл.;

оливкова олія – 50 мл;

чорний мелений перець, лавровий лист, морська сіль – за смаком;

зелень по сезону – на смак.



Спосіб приготування:

1. Овочі обчистити, помити. Цибулю подрібнити, моркву натерти на великій тертці. Корінь селери нарізати соломкою.

2. Гриби нарізати не дуже дрібно. Куряче філе нарізати тонкими смужками.

3. Розігріти в сковорідці олію і легенько обсмажити до прозорості цибулю, а потім додати моркву та прогріти 1 хвилину.

4. Додати гриби та обсмажити 1-2 хв. Додати селеру та курку і ще обсмажити 1-2 хвилини. Посолити, поперчити та додати часник.

5. Перекласти печеню в керамічні порційні горщики і долити трохи води. Можна викла-

CARNE DE PASĂRE ȘI DE IEPURE

Istoria domesticirii păsărilor a început, potrivit istoricilor, acum aproximativ 5.000 de ani, când găinile și apoi găștele au fost domesticate în Asia de Sud și Sud-Est. Oamenii au recurs la acest lucru din mai multe motive: epuizarea vânatului, concentrarea unui număr mare de oameni și cerearea tot mai mare de alimente etc. Oricare ar fi fost motivele, carnea de pasăre a intrat în alimentația noastră din timpuri imemorabile și continuă să fie printre cele mai folosite și iubite.

FRIPTURĂ DE PUI ÎN VAS DE LUT

Cu siguranță, există rețete de fripturi în vase de lut cu orice fel de carne. Friptura de pui este dietetică și delicioasă.

Grad de complexitate: nu este dificil deloc.

Ingrediente:

file de pui – 500 g;
morcovi – 1 buc.;
ciuperci – 200 gr;
ceapă – 1 buc.;
rădăcină de țelină – 1 buc.;
usturoi – 5 căței;
apă – 0,5 cană;
ulei de măsline – 50 ml;
piper negru măcinat, frunză de dafin, sare de
mare – după gust;
verdeață de sezon – după gust.



Mod de preparare:

1. Se curăță și se spală legumele. Se taie ceapa, se rade morcovul pe o răzătoare mare. Rădăcina de țelină se taie fâșii.
2. Ciupercile se taie mai gros. Fileul de pui se taie în fâșii subțiri.
3. Se încălzește uleiul într-o tigaie și se prăjește ușor ceapa, până când devine transparentă, iar apoi se adaugă morcovul și se mai ține încă 1 minut.
4. Se adaugă ciupercile și se prăjesc 1-2 minute, apoi țelina și carnea de pui. Totul se prăjește încă 1-2 minute. Se pune sare, piper și usturoi.
5. Se transferă friptura în mai multe oale mici de lut și se completează cu puțină apă. Se poate

сти в одну керамічну посудину. Запікати в добре розігрітій духовці протягом 40 хвилин.

6. Подавати у горщиках, посипавши свіжою зеленню. Або викласти в тарілки і посипати подрібленою зеленню. *Смачного!*

КУРКА З ЧОРНОСЛИВОМ

Ступінь складності: зовсім не важко, але досить довго.

Складові:

курка – 1 шт.;
бульйон – 3 скл.;
чорнослив – 1.5 скл.;
масло – 2 ст. ложки;
борошно – 1 ст. ложка;
морква – 1 шт.;
петрушка – 1 корінь;
селера – 1 корінь;
цибуля – 1 шт.;
перець – 10-15 горошин;
лавровий листок – 2-3 шт.;
лимон – 0,5 шт.;
цукор – 1-2 ч. ложки;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Промиту курку, посолити. Овочі обчистити, помити і дрібно порізати.
2. У кастрюлю покласти масло, коріння, сіль і спеції. Залити водою так, щоб покрило овочі, і довести до кипіння. Додати цілу курку і тушкувати під кришкою, поки не змякне. Доливати води при потребі.
3. Потім перевернути курку на другий бік, додати води і знову тушити до готовності. Доливати води при потребі.
3. Коли курка готова, розрізати її на частини і знову скласти в кастрюлю. Додати бульйон і варити ще півгодини. Готову курку вийняти з бульйону.
4. Тим часом на маслі в сковорідці підсмажити борошно. Розвести його курячим бульйоном і додати цукру, лимонного соку. Все довести до кипіння і утвореним соусом полити курку.

folosi și un singur vas de ceramică. Se coace friptura în cuptorul bine încălzit timp de 40 de minute.

6. Se servește în oale porționate, presărate cu verdeață proaspătă. Sau se pune în farfurii și se presară cu verdeață tocată mărunt. *Poftă bună!*

FRIPTURĂ DE PUI CU PRUNE USCATE

Grad de complexitate: nu este deloc greu, dar durează.

Ingrediente:

pui – 1 buc.;
supă de carne – 3 căni;
prune uscate – 1,5 căni;
unt – 2 linguri;
făină – 1 lingură;
morcov – 1 buc.;
pătrunjel – 1 rădăcină;
țelină – 1 rădăcină;
ceapă – 1 buc.;
piper – 10-15 buc.;
frunză de dafin – 2-3 buc.;
lămâie – 0,5 buc.;
zahăr – 1-2 lingurițe;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală puiul, se sarează. Se curăță legumele, se spală și se toacă mărunt.
2. Untul, rădăcinoasele și condimentele se pun într-o cratiță. Se toarnă apă astfel încât să acopere legumele și se pune la fiert. Când începe să fiarbă, se adaugă puiul întreg și se fierbe sub capac până se înmoaie carnea. Se completează cu apă, dacă este necesar.
3. Apoi, se întoarce puiul pe cealaltă parte, se adaugă apă și se fierbe din nou până când este fiert. Se completează cu apă, dacă este necesar.
3. Când puiul este gata, se taie în bucăți și se pune înapoi în cratiță. Se adaugă supa de carne și se fierbe încă o jumătate de oră. Se scoate puiul din supă.
4. Între timp, într-o tigaie se prăjește făina în unt. Se diluează cu supă de pui și se adaugă zahăr, suc de lămâie. Se aduce la fierbere și se toarnă sosul rezultat peste pui.

5. Чорнослив ледь проварити (2-3 хв). Або залити кип'яченою водою у посудині, накрити кришкою і протримати так 5-10 хв. Добре висушити і додати такий чорнослив до курки. Залишити постояти 1 год.

6. Ще раз довести до кипіння і виключити.

7. Подавати з гарніром з капусти, картоплі, круп'яних каш. *Смачного!*

КУРЯЧА ПЕЧІНКА В СМЕТАННОМУ СОУСІ

Це типова страва для України і для ще декількох європейських країн. Вона дуже смачна і проста в приготуванні.

Ступінь складності: просто.

Складові:

куряча печінка – 0,5 кг;

цибуля – 1 шт. невелика;

борошно – 1,5 ст. ложок;

сметана – 100 мл;

подрібнена петрушка – 1 ч. ложка;

олія для смаження;

вода – 100 мл;

сіль, перець – за смаком.



Спосіб приготування:

1. Перед приготуванням печінку краще відмочити, після чого добре помити і злегка обсушити в ситі. Почистити печінку від жилок та, по можливості, плівок. Можна, хоча і не обов'язково, порізати на шматки.

2. Цибулю обчистити, помити, порізати півкільцями. Обсмажити шматки печінки з цибулею на сковорідці на середньому вогні до зникнення рідини. Це займе хвилин 10.

3. Борошно розчинити у воді і вимішати зі сметаною. Якщо соус видається загустим, то додайте ще трохи води. Додати цей соус до печінки. А можна готувати тільки зі сметаною. Обов'язково посолити і поперчити.

4. Тушити на малому вогні під кришкою хвилин 15-20. В кінці додати подрібнену петрушку і вимкнути.

5. Подавати в гарячому вигляді. Гарно смакує з картопляним пюре, кашами або відвареними макаронами на гарнір. *Смачного!*

5. Prunele se fierb puțin (2-3 minute). Sau se toarnă apă clocotită peste prune cât să le acopere și se ține 5-10 minute sub capac. Apoi se usucă bine prunele și se adaugă la pui. Se lasă să stea 1 oră.
6. Se aduce din nou la fierbere și se oprește focul.
7. Se servește cu garnitură de varză, cartofi, cereale. *Poftă bună!*

FICĂȚEI DE PUI ÎN SOS DE SMÂNTÂNĂ

Acesta este un fel de mâncare tipic pentru Ucraina și pentru alte câteva țări europene. Este foarte gustos și ușor de gătit.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

ficat de pui – 0,5 kg;
ceapă – 1 buc. mică;
făină – 1,5 linguri;
smântână – 100 ml;
pătrunjel tocat – 1 linguriță;
ulei pentru prăjit;
apă – 100 ml;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Înainte de a găti, ficatul se pune în apă la înmuiat, apoi se spală bine și se lasă la uscat într-o sită. Se curăță ficatul de vene și, dacă este posibil, de pielea albă. Se poate, deși nu neapărat, tăia în bucăți mai mici.
2. Se curăță ceapa, se spală, se taie în semicercuri. Se prăjesc bucățile de ficat cu ceapă într-o tigaie la foc mediu, până se evaporă lichidul. Va dura cam 10 minute.
3. Se dizolvă făina în 100 ml de apă și se amestecă cu smântână. Dacă sosul pare gros, se mai adaugă puțină apă. Acest sos se adaugă în ficat. Dar se poate găti și numai cu smântână. Nu uitați de sare și piper.
4. Se fierbe înăbușit la foc mic sub capac timp de 15-20 de minute. La final, se adaugă pătrunjelul tocat și se oprește focul.
5. Se servește fierbinte. Cel mai bine se potrivește cu piure de cartofi, terci de cereale sau paste ca garnitură. *Poftă bună!*



КОТЛЕТИ ПО-КИЇВСЬКИ

Цікаво, що на «авторство» рецепта котлет із відбитого курячого філе, в яке загортають шматочок масла, претендують, крім України, ще Франція і Америка. Ця страва підкорила навіть вибагливих споживачів своєю оригінальністю. В недалекі радянські часи такі котлети були дуже популярні в ресторанах. Потім якийсь час їх незаслужено забули. Але зараз у Києві та в інших великих містах можна знайти місця, де подають цю страву. І самому приготувати її не так вже й складно. А щоб котлети по-київськи вийшли делікатними, вибирайте філе невеликого розміру. Перепис цієї страви на румунській мові можна знайти на багатьох веб-сторінках, в тому числі за посиланням <https://gurmandhoinar.wordpress.com>.

Ступінь складності: не складно, хоча й довго та клопітно.

Складові:

куряче філе – кількість за бажанням;
масло – 200 г;
яйце – 2 шт.;
борошно – 3 ст. ложки;
лимонний сік – 1 ст. ложки;
вода гаряча – 1 ст. ложки;
сухарі панірувальні – за потребою;
олія для смаження;
зелена петрушка посічена – 4 ст. ложки;
сіль, перець мелений – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Петрушку добре промити, струсити, дрібно посікти ножем. Масло кімнатної температури покласти в миску і порізати на частини, додати петрушку, лимонний сік і сіль, розведену в гарячій воді. Все добре розтерти ложкою до однорідної маси.

2. На дошку покласти пергаментний папір і на ньому сформувати з масла прямокутник товщиною 1 см. Покласти масло в морозильну камеру на 15-20 хв.

3. Підготовляємо м'ясо. Товсту частину великого філе обов'язково підрізати ножем так, щоб філе відкрилось як «книжка». Розгорнути філе. Взяти два куски харчової плівки, змочити у воді. Першим застелити дошку, викласти підготовлене філе, щільно закрити другим куском плівки і легенько відбити. Відбивати можна пляшкою, качалкою чи плоским боком молотка для м'яса, щоб не прорвати волокна філе. Товщина відбитого філе повинна бути 5-7 мм.

PÂRJOALE sau CHIFTELE À LA KYIV

Interesant este faptul că, în afară de Ucraina, rețeta de pârhoale din file de pui bătut, în care este înfășurată o bucată de unt, este revendicată și de Franța, și de America. Acest fel de mâncare a cucerit chiar și pe cei mai exigenți consumatori prin originalitatea sa. În nu foarte îndepărtata perioadă sovietică, astfel de chiftele erau foarte populare în restaurante. Apoi, pentru un timp, au fost uitate pe nedrept. Dar, acum, în Kyiv și în alte orașe mari, puteți găsi locuri unde se servește acest preparat. Nu este atât de dificil să-l gătiți și acasă. Iar, pentru a obține chiftele à la Kyiv delicate, trebuie să alegeți fileurile mici. O rețetă a acestui fel de mâncare în limba română poate fi găsită pe multe site-uri, inclusiv pe linkul <https://gurmandhoinar.wordpress.com>.

Grad de complexitate: nu este complicat, dar durează mult și are mulți pași de urmat.

Ingrediente:

file de pui – cât se dorește;
unt – 200 g;
ou – 2 buc.;
făină – 3 linguri;
suc de lămâie – 1 lingură;
apă fierbinte – 1 lingură;
pesmet – cât este nevoie;
ulei pentru prăjit;
pătrunjel verde tocat – 4 linguri;
sare, piper măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Se spală pătrunjelul bine, se scutură, se toacă mărunt cu un cuțit. Se pune untul la temperatura camerei într-un castron și se taie în bucăți, se adaugă pătrunjel, suc de lămâie și sare diluată în apă fierbinte. Se amestecă totul bine cu o lingură până se obține o masă omogenă.
2. Se pune hârtie pergament pe tocător și se modelează pe ea, din unt, un dreptunghi de 1 cm grosime. Se pune untul în congelator pentru 15-20 de minute.
3. Pregătim carnea. Se taie partea groasă a fileului mare cu un cuțit în așa fel încât fileul să se deschidă ca o „carte”. Se „deschid” fileurile. Se iau două bucăți de folie alimentară și se înmoaie în apă. O bucată de folie se pune pe tocător, peste care se așază fileul „deschis”, apoi se acoperă cu a doua folie și se bate ușor. Se poate bate cu o sticlă, un sucitor sau cu partea plană a ciocanului pentru carne, pentru a nu rupe fibrele fileului. Grosimea fileului bătut trebuie să fie de 5-7 mm.

4. Відбите філе з обох боків посолити і поперчити. Всі відбиті і приправлені філе викласти на тарілку, щільно накрити харчовою плівкою і поставити в холодильник на 30 хвилин або й більше. Можна залишити на ніч.

5. Відбите філе розкласти на дошці, застеленій зволоженою харчовою плівкою, щоб майбутня котлета не прилипала до сухої дошки. Масло вийняти з морозильної камери, розрізати на необхідну для котлет кількість шматків. Ближче до лівого краю покласти шматок масла.

6. Масло загорнути в філе як налисник. Готову до панірування котлету покласти в холодильник і начинити решту філе.

7. Для панірування приготувати одну тарілку з борошном, одну з панірувальними сухарями і одну з яйцями, збитими з 0,5 ч. ложки води.

8. Запанірувати котлету спочатку в борошні, потім в яйці і в сухарях. Паніровка повинна бути щільною і покривати котлету з усіх боків. Запаніровані котлети викласти в посудину, дно якої присипте панірувальними сухарями.

9. Щоб при смаженні не злізла паніровка, покладіть запаніровані котлети в холодильник на 2-3 год., щоб підсохло яйце. Можна поставити в морозильну камеру на 15-20 хв, щоб яйце підмерзло.

10. В сковорідці розігріти суміш олії і вершкового масла в співвідношенні 1:1. Шар жиру на сковорідці повинен бути не меншим за 1 см. На великому вогні обсмажити котлету з двох боків до рум'яної скоринки (приблизно 4 хв). Обсмажені котлети викласти в деко або в форму і покласти в розігріту до 180° С духовку. Випікати до готовності 15-20 хв.

11. Котлети по-київськи можна подати з картоплею, рисом, круп'яними кашами і овочевим салатом. *Смачного!*

ФІЛЕ ІНДИЧКИ ТУШКОВАНЕ

Ступінь складності: не важко.

Складові:

філе індички – 500 г;

свіжа білокачанна капуста – 350 г;

квашена капуста – 150 г;

цибуля ріпчаста – 1 шт.;

часник – 2-3 зубчики;

зелена цибуля – 50 г;

зелень кропу – 50 г;

цукор – 2 г;

вода – 50 мл;

4. Se sarează și se piperează fileul bătut pe ambele părți. Se pun toate fileurile bătute și condimentate pe o farfurie, se acoperă bine cu folie alimentară și se dau la frigider pentru 30 de minute sau mai mult. Se poate lăsa și peste noapte.

5. Se întinde fileul pregătit pe un tocător acoperit cu folie alimentară umezită, astfel încât carnea să nu se lipească de lemnul uscat. Se scoate untul din congelator și se taie în atâtea bucăți câte fileuri aveți pregătite. Bucățica de unt se pune spre marginea stângă.

6. Se învelește untul în file ca o clătită. Chifteaua terminată se pune în frigider și se continuă cu fileurile rămase.

7. Pentru prăjire, se pregătesc o farfurie cu făină, una cu pesmet și una cu ouă bătute cu 0,5 linguriță apă.

8. Prima dată, chifteaua se tăvălește în făină, apoi, în ou, după care, în pesmet pe toate părțile. Se pun chiftelele pane într-un castron cu fundul presărat cu pesmet.

9. Pentru a preveni, în timpul prăjirii, dezlipirea ingredientelor de pe carne, chiftelele se pun în frigider pentru 2-3 ore, pentru a permite oului să se usuce. Se pot pune și la congelator pentru 15-20 de minute, ca oul să se întărească.

10. Într-o tigaie, se încălzește un amestec de ulei și unt în raport de 1:1. Stratul de grăsime din tigaie trebuie să aibă cel puțin 1 cm. Se prăjesc chifletele la foc mare, pe ambele părți, până la crustă roșiatică (aproximativ 4 minute). Se așază cotletele prăjite într-un vas și se pun în cuptorul preîncălzit la 180 °C. Se coace timp de 15-20 de minute.

11. Cotletele à la Kyiv pot fi servite cu cartofi, orez, terci de cereale și salată de legume. *Poftă bună!*

MUȘCHI FILE DE CURCAN ÎNĂBUȘIT

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

file de curcan – 500 g;
varză proaspătă – 350 g;
varză murată – 150 g;
ceapă – 1 buc.;
usturoi – 2-3 căței;
ceapă verde – 50 g;
mărar verde – 50 g;
zahăr – 2 g;
apă – 50 ml;

олія соняшникова – 50 мл;
чорний перець горошком – 3 шт.;
лавровий листок – 2 шт.;
сіль, чорний мелений перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Філе індички нарізати порційними шматками і вимішати з сіллю, цукром та спеціями, дати постояти півгодини.

2. Свіжу капусту тонко нашинкувати, часник роздавити, цибулю дрібно нарізати. Квашену капусту промити холодною водою. Зелень помити, обсушити і дрібно нарізати.

3. На сковорідці підігріти олію і протушувати 10 хвилин цибулю та свіжу капусту до розм'якшення на маленькому вогні із закритою кришкою. Час від часу помішувати.

4. Додати підготовлене м'ясо індика, квашену капусту, часник, воду і тушувати під кришкою на малому вогні 30-45 хв до готовності м'яса. Час від часу перемішувати. Можливо, потрібно буде додати ще пару ложок води чи бульйону. Якщо хочете згущений соус, то можна використати чайну ложку крохмалю (кукурудзяного, картопляного) або підсмажене до золотистого кольору борошно.

5. При подачі на стіл страву слід полити підливою, яка утворилася при тушкуванні, та посипати дрібно нарізаною зеленню. *Смачного!*



КАЧКА, ЗАПЕЧЕНА З ЯБЛУКАМИ

Це досить популярний рецепт, за яким страву можна приготувати для родинної вечері на вихідних або на свято. Страва відрізняється особливим ароматом і смаком, а яблука чудово доповнюють смак м'яса. За цим простим класичним переписом можна приготувати як качку, так і гусака, зафаршированого яблуками – традиційну українську страву, яку готували колись на Покрови Пресвятої Богородиці (14 жовтня). Фаршированого гусака часом готували і для весільного застілля, вважаючи цю птицю оберегом для дому та сім'ї.

Ступінь складності: не так вже й важко, але довго.

ulei de floarea-soarelui – 50 ml;
piper negru boabe – 3 buc.;
frunză de dafin – 2 buc.;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Se taie fileul de curcan în bucăți și se amestecă cu sare, zahăr și condimente, se lasă o jumătate de oră.

2. Se toacă mărunț varza proaspătă și ceapa, se zdrobește usturoiul. Se spală varza murată cu apă rece. Verdeța se spală, se usucă și se mărunțește.

3. Se încălzește uleiul într-o tigaie și se călesc ceapa și varza proaspătă timp de 10 minute până se înmoaie, la foc mic, sub capac. Se amestecă din când în când.

4. Se adaugă carnea de curcan pregătită, varza murată, usturoiul, apa și se fierb sub capac la foc mic timp de 30-45 de minute, până când carnea este gata. Se amestecă din când în când. Este posibil să fie nevoie să mai adăugați câteva linguri de apă sau supă de carne. Dacă doriți un sos mai consistent, puteți adăuga o linguriță de amidon (de porumb, de cartofi) sau făină prăjită până la culoare aurie.

5. La servire, peste preparat se toarnă sosul format în timpul fierberii și se presară verdeța tocată mărunț. *Poftă bună!*



RAȚĂ COAPTĂ CU MERE

Aceasta este o rețetă foarte populară, cu ajutorul căreia se poate pregăti o cină de familie pentru weekend sau la o sărbătoare. Preparatul se deosebește printr-o aromă și un gust deosebite, iar merele completează minunat gustul cărnii. Urmând pașii acestei rețete simple și clasice, puteți găti atât rață, cât și gâscă umplute cu mere – un fel de mâncare tradițional ucrainean care se pregătea cândva de sărbătoarea Sfintei Fecioare (14 octombrie). Gâsca umplută se mai făcea uneori și la nunți, această pasăre fiind considerată un talisman pentru casă și familie.

Grad de complexitate: nu este chiar atât de complicat, dar durează.

Складові:

тушка птиці – 1,5-1,7 кг;
яблука – 0,5-0,7 кг;
лимон – 1 шт.;
перець духмянний – 3 шт.;
червоний солодкий мелений перець – 1 ч. ложка;
лавровий лист – 3 шт.;
сіль, перець чорний мелений, кориця – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо тушку птиці. Якщо у вас заморожена птиця, то розморожуватися вона має спочатку в холодильнику, потім – за кімнатної температури. Без авторозморозок у мікрохвильовці та поливань теплою водою. Якщо тушка неакуратно обпатрана – обпалить її над вогнем (над газовою плитою). Перед приготуванням птицю слід вимити, відрізати краї крил (останні дві фаланги), зайвий жир внизу тушки і залозу з хвостика. Далі висушити рушником птицю, бо працювати потрібно тільки із сухим м'ясом.

2. Готуємо суміш приправ. У суху об'ємну миску насипати сіль, перець чорний мелений і решту приправ (крім кориці). Добре все перемішати. Натерти ними тушку всередині і зовні,, ретельно її масуючи.

3. Птицю перекласти в який-небудь пакет і поставити в холодильник на 12 годин. Таким чином жорсткувате м'ясо пропитається ароматними приправами та трішки підсохне і швидше запечеться.

4. Готуємо начинку. Для начинки обирайте плоди кислих сортів, краще зелені, зі щільною твердою структурою. Чим соковитіші яблука, тим смачнішою і ніжнішою вийде птиця. Помити яблука, дати стекти воді. Порізати на четвертинки, вийняти серцевину. Щоб яблука не потемніли, скропити їх соком одного лимона. Посолити часточки нарізаних фруктів, присипати корицею.

5. Розігріти духовку до 250° С.

6. Фаршируємо птицю. Птицю начинити підготовленими яблуками. Не потрібно занадто набивати тушку фруктовою начинкою, інакше під час нагрівання шкіра може тріснути.

7. Великими стібками зашиваємо тушку міцною ниткою (шию та живіт). Скріпити краї можна і зубочистками. Крила і ніжки птиці закріпити міцною ниткою, щоб лежали біля тушки, а не були задерними вгору.

8. Запікаємо. Підготувати 3-4 листки фольги і покласти їх навхрест. На середину покласти птицю. Загорнути тушку фольгою, піднімаючи її одна за одною, і помістити у форму для запікання – глибоке товстостінне деко чи сковороду відповідного розміру. Можна використати звичайне деко з духовки. Тушка має лежати на спині.

Ingrediente:

carcasă de pasăre – 1,5-1,7 kg;
mere – 0,5-0,7 kg;
lămâie – 1 buc.;
ienibahar – 3 buc.;
boia de ardei dulce – 1 linguriță;
frunză de dafin – 3 buc.;
sare, piper negru măcinat, scorțișoară – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim carcasa de pasăre. Dacă aveți o pasăre înghețată, ar trebui s-o dezghețați mai întâi în frigider, apoi, la temperatura camerei. Fără autodecongelare în cuptorul cu microunde sau cu apă caldă. Atunci când carcasa nu este bine curățată de pene, pârliti-o deasupra unui ochi de aragaz aprins. Înainte de a fi gătită, pasărea se spală, se taie marginile aripilor (ultimele două falange), se îndepărtează excesul de grăsime din partea de jos a carcasei, precum și glanda de pe codiță. Apoi se usucă pasărea cu un prosop, deoarece trebuie să lucrați doar cu carnea uscată.

2. Pregătim amestecul de condimente. Într-un castron mare uscat, se pune sare, piper negru măcinat și alte condimente (cu excepția scorțișoarei). Se amestecă totul bine. Cu acest amestec se freacă bine și se masează carcasa păsării în interior și pe exterior.

3. Se transferă pasărea într-o pungă și se dă la frigider timp de 12 ore. În acest fel, carnea dură se va impregna cu condimentele aromate, se va usca puțin și se va coace mai repede.

4. Pregătim umplutura. Pentru umplutură, alegeți fructe acre, de preferință verzi, cu o structură densă și fermă. Cu cât merele sunt mai suculente, cu atât pasărea va fi mai gustoasă și mai fragedă. Se spală merele, se lasă apa să se scurgă. Se taie merele în sferturi, se scoate miezul. Pentru a preveni oxidarea, se stropesc cu sucul de la o lămâie. Se sarează feliile de mere, se presară scorțișoară.

5. Se preîncălzește cuptorul la 250° C.

6. Umplem pasărea. Se umple pasărea cu merele pregătite. Nu este necesar să umpleți carcasa cu prea multă umplutură de fructe, altfel pielea se poate crăpa în timpul preparării termice.

7. Se coase carcasa (gât și abdomen) cu ață rezistentă și cusături mari. De asemenea, se pot fixa marginile și cu scobitori. Asigurați aripile și picioarele păsării cu un fir puternic, astfel încât să se întindă pe lângă carcasă și să nu fie ridicate în sus.

8. Coacem. Se pregătesc 3-4 foi de folie de aluminiu și se pun în cruce. Se pune pasărea în mijlocul lor. Se înfășoară carcasa cu folie una câte una și se pune într-un vas de copt – unul adânc cu pereți groși sau într-o formă de dimensiuni adecvate. Se poate folosi o tavă obișnuită de copt din cuptor. Carcasa ar trebui să fie așezată pe spate.

9. Поставити в розігріту духовку і випікати 40 хвилин. Далі температуру зменшити до 200-180° С і ще тримати 1 годину 40 хвилин. Фольгу розгорнути, але птицю ще не виймати з так би мовити «ліжка» з фольги. Запікати до появи рум'яної скоринки (10-15 хвилин).

10. Можна птицю запікати і без фольги. Тоді кожні 30 хвилин потрібно дістати страву з духовки, зачерпнути жиру, що виділився з качки, полити ним тушку та повернути в духовку. Процедуру необхідно повторити 2-3 рази. Щоб визначити готовність страви, необхідно ножем проткнути тушку в найтовстішому місці. Якщо виділиться сік без крові, значить процес запікання підійшов до кінця.

11. Перед подачею викласти птицю на тарілку і прибрати нитки та дерев'янні зубочистки. Можна дістати яблука і викласти їх поряд. До такої страви підходить будь-який гарнір. *Смачного!*

ГУСКА, ФАРШИРОВАНА ГРЕЧКОЮ

Складність приготування: тривалий, підвищеної складності.

Складові:

тушка гуски – 4 кг;
гусячий потрух (серце, шлунок, печінка);
філе грудки – за вподобанням;
гречка – 300 г;
молоко – 750 мл;
цибуля – 1 шт;
морква – 1 шт;
печериці – 300 г;
часник – 3 зубчики;
петрушка – 0,5 пучка;
соняшникова олія – 2 ст. ложки;
вода – 1 л;
вино – 0,75 л;
сіть, чорний мелений перець – за смаком;
чорний мелений перець – 1 ст. ложка.

Для соусу:

вода – 1 ст. ложка;
соевий соус – 2 ст. ложки;

9. Se pune în cuptorul preîncălzit și se coace timp de 40 de minute. Apoi, se reduce temperatura la 200-180° C și se păstrează încă 1 oră și 40 de minute. Folia se dă la o parte, dar nu se scoate pasărea din așa-numitul „pat” din folii. Se coace până la crustă roșiatică (10-15 minute).

10. Se poate coace pasărea și fără folie. Atunci, la fiecare 30 de minute, se scoate vasul din cuptor, se toarnă peste carcasă grăsimea eliberată de rață și se bagă înapoi în cuptor. Procedura trebuie neapărat repetată de 2-3 ori. Pentru a stabili dacă preparatul este gata, este nevoie de un cuțit pentru a străpunge carcasa în cel mai gros loc. Dacă suc eliberat este fără sânge, atunci procesul de coacere s-a încheiat.

11. Înainte de servire, se așază pasărea pe o farfurie și se îndepărtează ața și scobitorile. Puteți să scoateți merele și să le așezați lângă rață. Orice garnitură este potrivită pentru o astfel de mâncare. *Poftă bună!*

GÂSCĂ UMPLUTĂ CU HRIȘCĂ

Grad de complexitate: complexitate crescută, de durată.

Ingrediente:

carcasă de gâscă – 4 kg;
măruntaie de gâscă (inimă, stomac, ficat);
file de piept – opțional;
hrișcă – 300 g;
lapte – 750 ml;
ceapă – 1 buc.;
morcovi – 1 buc.;
champignon – 300 g;
usturoi – 3 căței;
pătrunjel – 0,5 de legătură;
ulei de floarea soarelui – 2 linguri;
apă – 10 l;
vin – 0,75 l;
sare, piper negru măcinat – după gust.;
piper negru măcinat – 1 lingură;

Pentru sos:

apă – 1 lingură;
sos de soia – 2 linguri;

цукор – 1,5 ч. ложки;
оливкова олія – 2 ст. ложки.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо тушку гуски. Змішати сіль і чорний перець та натерти ними тушку всередині і зовні. Налити в глибоку миску воду і вино, покласти туди гуску та відставити в холодильник на 3-4 години. Якщо тушка не повністю покрита маринадом, то потрібно її перевертати час від часу, щоб м'ясо рівномірно промаринувалося.

2. Готуємо начинку. Серце, шлунок і печінку залити молоком на 10-15 хв. Потім сполоснути їх і нарізати невеликими кубиками.

3. Гречку промити декілька разів холодною водою. Покласти її в каструлю і залити водою в палець над рівнем гречки. Відварити до напівготовності протягом 8 хвилин.

4. Овочі обчистити і помити. Зелень прополоскати і залишити на рушнику підсихати. Цибулю нарізати півкільцями, а моркву натерти на грубій тертці. Часник розчавити. Петрушку дрібно нарізати. Печериці обчистити, прополоскати і підсушити на паперовому рушнику. Дрібні печериці залишити цілими, а великі порізати на 4 частини.

5. Цибулю і моркву обсмажити на олії протягом 2-3 хвилин до пом'якшення. Додати до овочів гриби і смажити, помішуючи, протягом 3 хвилин. Додати потрух і смажити ще протягом 5 хвилин.

6. Додати часник і петрушку до начинки, перемішати добре. Все посолити і поперчити, перемішати і зняти з вогню. Змішати з гречкою і остудити.

7. Духовку розігріти до 200° С.

8. Фаршируємо гуску. Вийняти гуску з маринаду і обсушити паперовим рушником. Відрізати крильця. Зашити отвір у шиї і нафарширувати тушку начинкою не дуже щільно. Час від часу перекладати шматочками філе. Зашити черевце і зв'язати ніжки разом. Обов'язково зробити декілька проколів голкою в тушці.

9. Деко застелити фольгою і налити в нього води. Викласти на деко крильця гуски, а зверху на них – тушку спиною вниз і загорнути все в фольгу.

10. Поставити деко в попередньо розігріту духовку і запікати птицю протягом 1,5 години.

11. Готуємо соус. Приготувати суміш із води, цукру, соєвого соусу та оливкової олії. За 30 хвилин до готовності прибрати фольгу з гуски і змастити її цією сумішшю. Не забудьте повиймати нитки з тушки, поки вона ще тепла.

12. Подавати гуску цілою, а на столі розрізати на порції. *Смачного!*

zahăr – 1,5 lingurițe;
ulei de măsline – 2 linguri.

Mod de preparare:

1. Pregătim carcasa de gâscă. Se amestecă sare și piper negru și se freacă carcasa în interior și în exterior. Se toarnă apă și vin într-un castron adânc, se pune acolo gâsca și se ține la frigider 3-4 ore. Dacă carcasa nu este acoperită complet cu marinadă, trebuie să o întoarceți din când în când, astfel încât carnea să fie marinată uniform.

2. Pregătim umplutura. Se pun inima, stomacul și ficatul în lapte pentru 10-15 minute. Apoi, se clătește totul ușor și se taie în cuburi mici.

3. Se spală hrișca de câteva ori în apă rece. Se pune într-o oală, se adaugă apă cât s-o acopere de-un deget. Se fierbe timp de 8 minute până este gata la jumătate.

4. Legumele se curăță și se spală. Verdeța se clătește și se lasă să se usuce pe un prosop. Se taie ceapa în jumătăți de inele, iar morcovii se dau pe răzătoare grosier. Se zdrobește usturoiul. Se toacă mărunt pătrunjelul. Ciupercile se curăță, se clătesc și se usucă pe un prosop de hârtie. Ciupercile mici se lasă întregi, iar cele mari se taie în 4.

5. Ceapa și morcovii se prăjesc în ulei timp de 2-3 minute, până se înmoaie. Se adaugă ciupercile la legume și se prăjesc, amestecând timp de 3 minute. Se adaugă organele interne și se prăjesc încă 5 minute.

6. Se adaugă usturoiul și pătrunjelul la umplutură, se amestecă bine. Se sarează și se piperează totul, se amestecă și se ia de pe foc. Se amestecă cu hrișcă și se lasă să se răcească.

7. Cuptorul se încinge la 200° C.

8. Umplem gâsca. Se scoate gâsca din marinadă și se usucă cu un prosop de hârtie. Se taie aripioarele. Se coase gaura de la gât și se umple carcasa cu umplutură, dar nu foarte strâns. Din loc în loc, se introduc bucățile de file. Se coase abdomenul și se leagă piciorușele împreună. Neapărat să faceți mai multe înțepături cu un ac în carcasă.

9. Se acoperă tava sau vasul cu folie de aluminiu și se toarnă apă în ea. Mai întâi, se pun aripile de gâscă, iar, deasupra, carcasa umplută cu spatele în jos. Se înfășoară gâsca în folie.

10. Se pune tava în cuptorul preîncălzit și se coace timp de 1,5 ore.

11. Pregătim sosul. Se pregătește un amestec de apă, zahăr, sos de soia și ulei de măsline. Cu 30 de minute înainte de a fi gata, se îndepărtează folia și se unge gâsca cu acest amestec. Nu uitați să scoateți din carcasă firele cât este încă caldă.

10. Se pune gâsca pe masă întreagă și se porționează acolo. *Poftă bună!*

ЗАПЕЧЕНИЙ В ДУХОВЦІ КРОЛИК ІЗ ВЕРШКАМИ

Найчастіше кролик готується в сметані – такий спосіб приготування вже можна назвати класичним. Якщо ж приготувати печеню із кролика з вершками – то страва виходить ще більш ніжною на смак, а м'ясо залишається дуже соковитим.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

кролик – 1 тушка;
картопля – 4 шт.;
морква – 2 шт. ;
петрушка – 6 гілочок;
вершки (20-30%) – 500 мл;
цибуля – 1 шт.;
часник – 2 зубчика;
соняшникова олія – 1 ст. ложка;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Тушку кролика помити, обсушити і порізати на акуратні порційні шматочки. Все посолити і поперчити.
2. Обчистити та помити картоплю, моркву, цибулю і зубчики часнику. Грубо нарізати всі овочі.
3. Розігріти у сковорідці соняшкову олію та обсмажити овочі приблизно 5-10 хвилин на середньому вогні. Потім додати сіль та перець за смаком. Перекласти овочі до сотейника або жаровні.
4. Обсмажити м'ясо до утворення красивої золотавої скоринки в тій же сковорідці, в якій готувалися овочі. Перекласти шматочки м'яса до овочів.
5. Влити до м'яса з овочами вершки. Якщо вершки не покривають м'ясо з овочами, то додати трохи води.
6. Тушкувати кролика на плиті під закритою кришкою 30-40 хвилин або запікати в духовці при температурі 180° С приблизно 1 годину.
7. При подачі прикрасити страву декількома гілочками петрушки. *Смачного!*



IEPURE LA CUPTOR CU FRIȘCĂ

De cele mai multe ori, iepurele se gătește în smântână – această metodă de gătit poate fi deja numită clasică. Dacă gătiți friptură de iepure cu frișcă, atunci preparatul are un gust și mai fraged, iar carnea rămâne foarte succulentă.

Grad de dificultate: nu este dificil.

Ingrediente:

iepure – 1 carcasă;
cartofi – 4 buc.;
morcovi – 2 buc.;
pătrunjel – 6 crenguțe;
frișcă (20-30%) – 500 ml;
ceapă – 1 buc.;
usturoi – 2 căței;
ulei de floarea-soarelui – 1 lingură;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală, se usucă și se taie carcasa de iepure în porții. Se condimentează cu sare și cu piper.
2. Se curăță și se spală cartofii, morcovii, ceapa și căței de usturoi. Se toacă grosier toate legumele.
3. Se încălzește uleiul de floarea-soarelui într-o tigaie și se prăjesc legumele aproximativ 5-10 minute la foc mediu. Apoi se adaugă sare și piper după gust. Se pun legumele într-o tigaie sau un vas adânc.
4. Se prăjește carnea până se formează o frumoasă crustă aurie în aceeași tigaie în care au fost gătit legumele. Se pun bucățile de carne peste legume.
5. Se toarnă frișca în carnea cu legume. Dacă nu acoperă conținutul, atunci se adaugă puțină apă.
6. Se fierbe iepurele înăbușit pe aragaz, sub capac, timp de 30-40 de minute sau se coace la cuptor la 180° C timp de aproximativ 1 oră.
7. La servire, se pun câteva fire de pătrunjel deasupra. *Poftă bună!*



РІЗНЕ (ХОЛОДЕЦЬ, КОТЛЕТИ ТА ІНШЕ)

МАКАРОНИ ПО-ФЛОТСЬКИ

Перепис від Любові Блюс

Ця страва відноситься до «надбань» радянського періоду. Вона проста в приготуванні, ситна та смачна. Її часто готують в українських родині і зараз.

Складність приготування: не складно.

Складові:

макарони – 300 г;
фашир – 500 г;
цибуля – 2 шт. середні;
морква – 1 шт.;
олія для смаження;
сіль, перець чорний мелений – за смаком;
зелень свіжа – за вподобанням.

Спосіб приготування:

1. Готуємо макарони. Краще використовувати макарони твердих сортів. В першу чергу відварити макарони звичним способом, але до напівготовності. Важливо не переварити. Відварені макарони промити холодною водою у друшляку, якщо необхідно. До них можна додати трішки масла, щоб не злиплися.

2. Готуємо м'ясо. Макарони по-флотськи можуть готуватися з будь-яким фаршем: курячим, свинячим чи сумішшю. Від нього дуже залежить смак страви. Краще купити м'ясо та перемолоти його самому. Найсмачніше виходить, якщо відварити м'ясо з морквою та цибулею, перемолоти на м'ясорубці з морквою. А потім готувати на сковорідці за рецептом, не додаючи моркви та скоротивши час обробки.

3. Цибулю та моркву почистити та помити. Цибулю нарізати на маленькі шматочки, моркву натерти на великій тертці. Поставити розігріватися сковорідку і додати олії. Обсмажити 1-2 хвилин цибулю, додати моркву та тушити приблизно ще 3 хвилин. Додати сирий фарш. Усе добре перемішати та смажити 10-15 хвилин, періодично помішуючи. Підливати води, щоб не вийшло дуже сухим.



DIVERSE (RĂCITURĂ, PÂRJOALE ȘI ALTELE)

MACAROANE ÎN STIL MARINĂRESC

Rețetă de la Liubov Blius

Acest fel de mâncare aparține „moștenirii” perioadei sovietice. Este ușor de preparat, consistent și delicios. Este gătit deseori în familiile ucrainene chiar și acum.

Grad de dificultate: nu este dificil.

Ingrediente:

macaroane – 300 g;
carne tocată – 500 g;
ceapă – 2 buc. medii;
morcovi – 1 buc.;
ulei pentru prăjire;
sare, piper negru măcinat – după gust;
verdeață proaspătă – opțional.

Mod de preparare:

1. Gătim pastele. Este recomandat să folosiți produse din făină integrală. Pentru început, se fierb macaroanele în mod obișnuit, dar până la jumătate. Este important să nu le fierbeți prea mult. Se clătesc într-o strecurătoare cu apă rece, dacă este necesar. Se poate adăuga puțin unt pentru a nu se lipi.

2. Gătim carnea. Macaroanele în stil marinăresc pot fi preparate cu orice tip de carne tocată: de pui, de porc sau un amestec. Dar gustul mâncării depinde de carnea aleasă. Este mai bine să cumpărați carne și să o măcinați acasă. Iese mai gustos dacă se fierbe carnea împreună cu morcovii și ceapa, iar apoi se macină într-o mașină de tocat carne împreună cu morcovii. După care, se gătește într-o tigaie conform rețetei, fără a mai adăuga morcovii, reducându-se timpul de procesare.

3. Se curăță și se spală ceapa și morcovii. Se taie ceapa în bucăți mici, se rad morcovii pe o răzătoare mare. Se pune tigaia pe foc să se încălzească și se adaugă uleiul. Se prăjește ceapa timp de 1-2 minute, se adaugă morcovii și se fierbe încă vreo 3 minute. Se adaugă carnea crudă. Se amestecă totul bine și se lasă pe foc 10-15 minute, amestecând din când în când. Se adaugă apă, astfel încât să nu iasă carnea foarte uscată.



4. У сковорідку до фаршу додати макарони, посолити, поперчити. Можна також додати інші спеції за смаком. Усе добре перемішати та готувати ще 5 хвилин, накривши сковорідку кришкою. Наприкінці або перед подачею можна посипати свіжою зеленню.

5. Макарони по-флотськи подаємо до столу гарячими. *Смачного!*

ХОЛОДЕЦЬ СВИНЯЧИЙ

Не всі іноземці «зрозуміють» наш холодець – заливну закуску з різних видів м'яса. Такі страви існують в багатьох сусідніх країнах. В Угорщині холодець – теж національна страва, і там навіть проводять фестивалі холодцю. Але український холодець є відмінним від своїх «родичів» – він трохи гострий, з часником і без желатину. Наш холодець чудово ріжеться і при подачі на стіл відразу не тоне. Щоб приготувати холодець по-українськи, потрібно взяти домашню курку і яловичину на кістці. Досить часто холодець на Україні готують зі свинячої ноги. Особливість холодцю по-українськи полягає в тому, що готується він довго і виходить його зовсім небагато. Але за рахунок такого методу приготування він дуже і дуже смачний! Це – одна з найкращих український страв, яку можна спробувати.

Процес приготування якісного холодцю досить трудомісткий і тривалий. Особливо якщо це холодець зі свинячих ніжок. Зазвичай до такого типу холодцю обов'язково додають якесь м'ясо, бо ж ніжки його не мають. Такий холодець потрібно варити довго. Але він вартує і часу і сил.

Складність приготування: не складно, але довго.

Складові:

свинячі ніжки – 2 шт.;

свиняча рулька – 1 шт.;

свинина – 1 кг;

цибуля – 2 шт.;

морква – 1 шт.;

білий корінь (пастернак, петрушка або селера) – 1 шт.;

вода – 4 л;

перець чорний горошком – 5-7 шт.;

перець духмянний горошком – 3 шт.;

лавровий листок – 3 шт.;

сіль – за смаком.

4. În tigaie, la carnea tocată, se adaugă macaroane, sare și piper. Se pot adăuga și alte condimente, după gust. Se amestecă totul bine și se gătește încă 5 minute, acoperind tigaia cu un capac. La sfârșit sau înainte de servire, se presară verdeață proaspătă.

5. Pastele marinărești se servesc fierbinți. *Poftă bună!*

RĂCITURĂ DE PORC

Nu toți străinii „înțeleg” răcitura noastră – o piftie din diferite tipuri de carne. Acest fel de mâncare există în multe țări vecine. În Ungaria, răcitura este un fel de mâncare națională și există chiar festivaluri de răcitură. Dar răcitura ucraineană este diferită de „rudele” sale – este puțin picantă, cu usturoi și fără gelatină. Răcitura noastră se poate tăia și nu se topește imediat după ce este servită. Pentru a găti răcitura în stil ucrainean, trebuie să luați pui de casă și carne de vită pe os. Destul de des, răcitura în Ucraina este preparată din picior de porc. Specificul răciturii în stil ucrainean este faptul că se gătește îndelung, iar cantitatea rezultată nu este foarte mare. Dar datorită acestei metode de gătit, răcitura obținută este foarte, foarte gustoasă! Acesta este unul dintre cele mai bune feluri de mâncare ucraineană pe care le puteți încerca.

Procesul de preparare a oricărei răcitură necesită mult timp și multă muncă. Mai ales dacă este gătită din picior de porc. De obicei, la acest tip de răcitură se adaugă și ceva carne, deoarece ea lipsește de pe picioare. O astfel de răcitură trebuie fiartă mult timp. Dar merită și timpul, și efortul.

Grad de dificultate: nu este dificil, dar durează.

Ingrediente:

picioare de porc – 2 buc.;

rasol de porc – 1 buc.;

carne de porc – 1 kg;

ceapă – 2 buc.;

morcovi – 1 buc.;

rădăcină albă (păstârnac, pătrunjel sau țelină) – 1 buc.;

apă – 4 l;

piper negru boabe – 5-7 buc.;

ienibahar – 3 buc.;

frunză de dafin – 3 buc.;

sare – după gust.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо м'ясо. Свинячі ніжки і гомілку при необхідності обсмажити на вогні. Запарити свинячі ноги і гомілку в гарячій воді на 1 годину, а потім обробити, ретельно очистивши шкірку від бруду і щетини, і гарненько промити.

2. Ноги і гомілку розрізати ножем по суглобах. Рекомендується не рубати кістки, щоб у холодець не потрапили дрібні уламки кісток. Шматки м'яса помити і порізати на дрібніші шматочки.

3. Все м'ясо і кістки скласти в каструлю і залити холодною водою так, щоб вода покривала м'ясо на 6-7 см.

4. Каструлю поставити на великий вогонь. Важливо не пропустити момент закипання. Коли бульйон закипить, зменшити вогонь і видаляти всю піну, що утворюється.

5. Потім накрити каструлю кришкою, зменшити вогонь до самого мінімуму так, щоб бульйон ні в якому разі не кипів, а тільки трохи побулькивав. Залишити так 1 год.

6. Овочі почистити, помити, розрізати на декілька частин і додати до бульйону. Покласти спеції, трохи посолити і варити ще 1-3 годин. Вода буде википати, але доливати її не потрібно.

7. Під кінець варіння можна перевірити здатність холодцю до застигання: затиснути краплю рідини в пальцях – якщо пальці злипаються, значить, холодець застигне. Але якщо клейкості не відчувається, то «врятувати» холодець допоможе тільки желатин.

8. Холодець готовий, коли м'ясо повністю відстає від кісток, а хрящова тканина начебто «розчиниться». Спробувати бульйон на сіль, за необхідності досолити.

9. Дістати із бульйону м'ясо і ретельно вибрати з нього всі кістки. М'ясо поділити на шматочки, розкласти в підготовлені для холодцю ємності і залити процідженим бульйоном. Холодець можна прикрасити вареною морквою і зеленню.

10. Через 10-15 хвилин зняти з поверхні остигаючого холодцю зайвий жир. Поставити холодець у холодне місце для повного охолодження, а потім відправити в холодильник чи інше холодне місце, щоб він застиг.

11. Холодець буде готовий через 3-4 години. Подавати холодець на стіл холодним із хріном або гірчицею. *Смачного!*



Mod de preparare:

1. Pregătim carnea. Dacă este necesar, picioarele de porc și rasolul se pâresc la foc încă o dată. Se pun în apă fierbinte timp de 1 oră, apoi se pregătesc – se curăță cu atenție pielea de murdărie și de peri și se spală bine.

2. Se taie picioarele și rasolul cu un cuțit pe articulații. Se recomandă a nu se tăia oasele cu topor, pentru ca în răcitură să nu nimerească fragmente mici de oase. Se spală macra și se taie în bucăți mai mici.

3. Se pune toată carnea și oasele într-o oală și se umple cu apă rece, astfel încât apa să acopere carnea cu 6-7 cm.

4. Se pune oala la foc mare. Este important să nu se rateze momentul începerii fierberii. Când începe să fiarbă apa, se reduce focul și se îndepărtează toată spuma care se formează.

5. Apoi, se acoperă oala cu un capac, se reduce focul la minim, astfel încât supa să nu fiarbă tare, ci doar să clocotească puțin. Se lasă așa 1 oră.

6. Se curăță legumele, se spală, se taie în bucăți și se adaugă în zeamă. Se pun condimentele, se adaugă puțină sare și se gătește încă 1-3 ore. Apa se va evapora, dar nu trebuie completată.

7. La sfârșitul gătitului, capacitatea răciturii de a se închege se poate verifica: se umezesc degetele cu zeama din oală și, dacă degetele se lipesc, atunci răcitura se va închege. Dar dacă nu se simte efectul lipirii, atunci răcitura se poate „salva” doar cu gelatină.

8. Răcitura este gata, când carnea se desprinde de pe oase, iar cartilajul pare să se „dizolve”. Se gustă zeama de sare, adăugându-se sare, dacă este necesar.

9. Se scoate carnea din supă și se îndepărtează cu grijă toate oasele. Se împarte carnea în bucăți, se pune în recipiente pregătite pentru răcitură și se toarnă supa strecurată peste ele. Răcitura se poate decora cu morcovi fierți și verdeță.

10. După 10-15 minute, se îndepărtează excesul de grăsime de pe suprafața răciturii. Se pune într-un loc răcoros să se răcească complet, apoi se pune la frigider sau în orice alt loc rece pentru a se întări.

11. Răcitura va fi gata în 3-4 ore. Se servește rece, cu hrean sau cu muștar. *Poftă bună!*



СІЧЕНИКИ або ТОВЧЕНИКИ ПО-ПОЛТАВСЬКИ

М'ясо для цього рецепту можна використовувати різне, а можна замінити печінкою або рибою. Складність приготування: не складно.

Складові:

телятина – 1 кг;
сало-шпик – 70 г;
сухарі – 3 ст. ложки;
часник – 3 зубчика;
смалець – 3 ст. ложки;
сіль, чорний мелений перець – до смаку.

Спосіб приготування:

1. М'ясо почистити від сухожилля і два рази пропустити через м'ясорубку.

2. До подрібленої м'ясної суміші додати дрібно нарізане сало-шпик, розчавлений часник, сіль і перець. Все добре перемішати і додати трішки води для соковитості.

3. Вологими руками зформувати січеники овальної форми, обваляти їх в сухарях і засмажити на смальці чи в олії до готовності.

4. Подавати можна з круп'яними кашами, відвареною картоплею чи макаронами. Бажано вживати з великою кількістю свіжого сезонного овочевого салату. *Смачного!*



КОТЛЕТИ ПО-БЕРЕЗНІВСЬКИ

Рецептів котлет є привелика кількість. За радянський період було прийнято додавати в м'ясну суміш пару скибок хліба. Але хліб можна, як, наприклад, у цьому переписі, легко й успішно замінити невеликою кількістю борошна чи крохмалю або картоплею сирогою чи відвареною.

Складність приготування: не складно.

Складові:

телятина – 1 кг;
варена картопля – 3-5 шт.;
яйця – 1-2 шт.;

„SICENYKY” sau CHIFTELUȚE À LA POLTAVA

Pentru această rețetă, se poate folosi orice fel de carne sau ea poate fi înlocuită cu ficat sau pește.
Grad de dificultate: nu este dificil.

Ingrediente:

carne de vițel – 1 kg;
slănină – 70 g;
pesmet – 3 linguri;
usturoi – 3 căței;
untură – 3 linguri;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Se curăță carnea de tendoane și se trece de două ori printr-o mașină de tocat carne.

2. La carnea măcinată se adaugă slăcina tocată mărunt, usturoiul zdrobit, sarea și piperul. Se amestecă totul bine și se adaugă puțină apă pentru suculență.

3. Cu mâinile umede, se formează chiftele ovale, se dau prin pesmet și se prăjesc în untură sau în ulei până ce sunt gata.

4. Se poate servi cu terci de cereale, cartofi fierți sau paste. Este recomandat să mâncați cu multă salată proaspătă de legume de sezon. *Poftă bună!*



CHIFTELUȚE À LA BEREZNIVKA

Există foarte multe rețete de chiftele. În epoca sovietică, se obișnuia să se adauge câteva felii de pâine în amestecul de carne. Dar pâinea, ca în această rețetă, poate fi înlocuită cu ușurință și cu mare succes de o cantitate mică de făină sau amidon, de cartofi cruzi sau fierți.

Grad de dificultate: nu este dificil.

Ingrediente:

carne de vițel – 1 kg;
cartofi fierți – 3-5 buc.;
ouă – 1-2 buc.;

масло – 100 г;
сухарі – 0,5 скл.;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Телятину нарізати невеликими шматками. Відварену картоплю почистити. М'ясо та картоплю пропустити через м'ясорубку.

2. Посолити, поперчити та додати півложки масла. Усе добре перемішати і сформувати круглі чи довгасті котлети.

3. Сформовані котлети обмокнути спочатку у взбитому яйці, потім у сухарях і обсмажити з обох боків на маслі.

4. Подавати до гречаної каші, картопляного пюре, відвареного рису разом із салатом зі свіжих овочів (в основі капуста чи буряк) або солених огірків чи помідорів. *Смачного!*



ГРЕЧАНИКИ

Це чудовий, швидкий варіант другого, який прекрасно поєднується з овочевим соусом або гарніром. Ця страва з'явилася в українській кухні порівняно недавно, причому в різних і несподіваних варіаціях: з печінки, з риб'ячого фаршу, з овочів. Головний складник нашого перепису – це варена гречана крупа, сформована в котлету разом з м'ясним фаршем. Очевидно, що змішування м'яса з гречкою робилося для того, щоб «збільшити» кількість готового виробу. Тим більше, що гречка дуже гарно перебирає на себе м'ясний смак і такі м'ясні котлети з гречкою виходять дуже м'які і соковиті. Їх можна просто посмажити або тушкувати в томатному чи томатно-сметанному соусі. Так смак стає ще більш насиченим. Складність приготування – помірна.

Складові:

м'ясний фарш будь-який – 0,5 кг;
зварена охолоджена гречка – така ж об'ємна кількість, як фаршу;
цибуля – 1 шт. велика;
яйця – 2 шт.;
борошно для обкачування;

unt – 100 gr;
pesmet – 0,5 cană;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Carnea de vițel se taie în bucăți mai mici. Cartofii fierți se decojesc. Se trec carnea și cartofii prin mașina de tocat carne.

2. Se adaugă sare, piper și o jumătate de lingură de unt. Se amestecă totul bine și se formează chiftele rotunde sau ovale.

3. Se dau chiftelele formate mai întâi prin oul bătut, apoi prin pesmet și se prăjesc pe ambele părți în unt.

4. Se servesc cu terci de hrișcă, piure de cartofi, orez fiert, cu o salată de legume proaspete (pe bază de varză sau sfeclă) sau castraveți ori roșii murate. *Poftă bună!*



PÂRJOALE DE HRIȘCĂ

Aceasta este o versiune extraordinară și rapidă a felului doi, care se potrivește foarte bine cu un sos de legume sau cu o garnitură. Acest fel de mâncare a apărut în bucătăria ucraineană relativ recent, sub forme variate și neașteptate: cu ficat, cu pește mărunțit, cu legume. Ingredientul principal al rețetei de aici este hrișca fiartă amestecată cu carnea tocată, din care sunt preparate pârjoalele. Este evident că amestecarea cărnii cu hrișcă s-a făcut pentru a „crește” cantitatea produsului finit. Mai ales că hrișca preia gustul cărnii foarte bine, și aceste chiftele cu hrișcă ies foarte moi și succulente. Pot fi pur și simplu prăjite sau înăbușite în sos de roșii sau în sos de smântână și roșii. În acest fel, gustul devine și mai bogat.

Grad de dificultate: moderat.

Ingrediente:

orice fel de carne tocată – 0,5 kg;
hrișcă gătită și răcită – aceeași cantitate ca și carnea tocată;
ceapă – 1 buc. mare;
ouă – 2 buc.;
făină pentru rulare;

олія для смаження;
сіль, чорний перець, коріандр – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Цибулю почистити, помити, порізати дрібно і підсмажити на олії, охолодити.

2. Вимішати фарш, гречку, цибулю, яйця і спеції. Якщо суміш надто рідка – додати ложку манки або панірувальних сухарів і дати 15 хв постояти.

3. Зформувати гречаники, обваляти в борошні і смажити з двох сторін. Посмажені гречаники скласти в сковорідку (або іншу відповідну форму) в один шар, підлити трішки гарячої води і поставити в гарячу духовку на 15 хвилин, щоб пропарилися.

4. Можна також допікати гречаники на грибовій мачанці. Цей соус потрібно приготувати трішки рідшим, ніж звичайно. У форму вилити мачанку, зверху покласти гречаники, закрити фольгою і протримати в духовці 10-15 хвилин при температурі 180° С.

5. Можна також подавати окремо гречаники, і окремо грибову мачанку. Або подавати їх з вареною картоплею і/або салатом з червоного буряка. *Смачного!*



КРОВ'ЯНКА

Кров'янку, тобто ковбасу з крові забитої тварини, особливо любляють на Україні. Це одна з небагатьох страв, які дійшли до нас ще з дохристиянського періоду, бо ж церква забороняє вживання в їжу крові забитих тварин. Для її приготування товсті кишки забитих свиней вимивали, вимочували і очищали. Їх начиняли сирогом кров'ю, сумішшю м'яса, спецій та недовареної гречаної крупи. Як і ковбасу, кров'янку смажили в печі з обох боків. Якщо не вистачало крові, кишки начиняли сирогом тертою картоплею із сіллю і шкварками (Полісся), пшоняною або кукурудзяною кашею зі шкварками з підчеревини (Полтавщина, Чернігівщина, Поділля). У цьому вигляді страву називали просто «кишками». Подібні рецепти є і в інших народів. На румунській мові подібний рецепт можна проконсультувати на веб-сторінці <https://ro.food-of-dream.com>.

Складність приготування: підвищеної складності.

Складові:

кров свині – 1,5 л;

ulei pentru prăjit;
sare, piper negru, coriandru – după gust.

Mod de preparare:

1. Se curăță, se spală și se taie ceapa mărunt, se prăjește în ulei, se răcește.

2. Se amestecă carnea tocată, hrișca, ceapa, ouăle și condimentele. Dacă amestecul este prea lichid, se adaugă o lingură de griș sau pesmet și se lasă 15 minute.

3. Se formează pârjoale cu hrișcă, se dau prin făină și se prăjesc pe ambele părți. Se pun într-o tigaie (sau altă tavă/vas adecvat) într-un strat, se adaugă puțină apă fierbinte și se pun în cuptorul fierbinte pentru 15 minute.

4. Se pot coace pârjoalele cu hrișcă și în sos de ciuperci. Acest sos trebuie să fie puțin mai subțire decât de obicei. Se toarnă sosul în tavă, se pun pârjoalele cu hrișcă deasupra, se acoperă totul cu folie de aluminiu și se ține la cuptor 10-15 minute la o temperatură de 180° C.

5. Se pot servi pârjoalele separat și separat sosul de ciuperci, sau cu cartofi fierți și/sau cu salată de sfeclă roșie. *Poftă bună!*



SÂNGERETE sau CÂRNAȚI DE SÂNGE

Sângeretele, adică cârnații din sângele unui animal sacrificat, este deosebit de apreciat în Ucraina. Acesta este unul dintre puținele feluri de mâncare care a ajuns până la noi din perioada precreștină, deoarece biserica interzice consumul de sânge al animalelor sacrificate. Pentru a-l pregăti, intestinele groase ale porcilor sacrificați se spălau, se înmuiau și se curățau. Se umpleau cu sânge crud, un amestec de carne, condimente și hrișcă gătită până la jumătate. La fel ca și cârnațul, sângeretele era prăjit în cuptor pe ambele părți. Dacă nu era suficient sânge, intestinele se umpleau cu cartofi cruzi rași pe răzătoare cu sare și jumări (Polissya), terci de porumb sau mei cu jumări din fleică (Poltava, Cernihiv, Podillya). Preparatul în această formă era numit pur și simplu „kyška” („intestin”). Rețete similare au și alte popoare. În limba română, o rețetă asemănătoare poate fi consultată pe linkul <https://ro.food-of-dream.com>.

Grad de dificultate: complexitate ridicată.

Ingrediente:

sânge de porc – 1,5 l;

свинні кишки – 1,5 м;
свинина – 300 г;
сало (підчеревина) – 250 г;
гречка – 300 г;
часник – 3 зубчика;
сіль, чорний мелений перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо кишки. Якщо потрібно, то кишки добре почистити і обов'язково декілька разів промити в проточній воді. Можна їх потримати в лимонному пюре.

2. Підготовляємо начинку. Нарізати сало і м'ясо кубиками по 1 см. Сало розтопити на малому вогні у сковорідці протягом 20 хв. За 5 хв до готовності додати м'ясо і підсмажити його до золотистої скоринки.

3. Дати м'ясу охолонути. Відкласти трохи утвореного жиру для помазування кров'янки.

4. Гречку залити кип'ятком, посолити і помістити в розігріту до 220° С духовку під кришкою на 20 хвилин. Духовку одразу виключити.

5. Кров процідити через сито, згустки пропустити через м'ясорубку. Додати сіль і перець, м'ясо, просмажене сало зі смальцем і подріблений часник. Порціями додавати гречку і добре перемішувати руками.

6. Формуємо кров'янку. Насадку для набивання ковбас змастити олією і одягнути на неї кишку. Потроху стягати кишку, одночасно наповнюючи її начинкою на 2/3 об'єму. Наповнену кишку перев'язати з обидвох кінців товстою бавовняною ниткою. Якщо потрібно, начинку рівномірно розгладити вздовж кишки.

7. Готуємо кров'янку. Відварити кров'янку 5 хв. в кип'ятку, а потім вискласти у форму, застелену пергаментним папером. Кишку з начинкою в кількох місцях проколоти голкою, щоб не тріснула в духовці.

8. Запікати протягом 30 хв. Спочатку розігріти духовку до 160° С і запікати 10 хв. Кожні 10 хв підвищувати температуру на 10° С. Після перших 10 хв у духовці не забудьте змазати кишку відкладеним жиром.

9. Традиційно цю страву подавали на застіллях окремо і гарячою. В деяких місцях кров'янку подають як холодну закуску. У будь-якому випадку, смак є незабутнім. *Смачного!*



intestine de porc – 1,5 m;
carne de porc – 300 g;
grăsime (fleică) – 250 g;
hrișcă – 300 g;
usturoi – 3 căței;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim intestinele. Dacă este necesar, intestinele se curăță bine și neapărat se clătesc de mai multe ori sub jetul de apă. Se pot ține un timp în piure de lămâie.

2. Pregătim umplutura. Se taie slănina și carnea în cuburi de 1 cm. Se topește slănina la foc mic într-o tigaie timp de 20 de minute. Cu 5 minute înainte să fie gata, se adaugă carnea și se prăjește până la crustă aurie.

3. Se lasă carnea să se răcească. Se pune deoparte niște grăsime, pentru a unge sângeretele.

4. Se toarnă apă clocotită peste hrișcă, se adaugă sare și se pune în cuptorul preîncălzit la 220°C timp de 20 de minute. Se oprește cuptorul imediat.

5. Se strecoară sângele printr-o sită, se trec cheagurile prin mașina de tocat carne. Se adaugă sare și piper, carne, slănina prăjită cu grăsimea formată și usturoiul tocat. Se adaugă hrișca în porții și se amestecă bine cu mâna.

6. Formăm sângeretele. Se unge duza pentru umplerea cârnaților cu ulei și se trage intestinul pe ea. Se dă drumul intestinului încet, în timp ce se umple cu umplutură la 2/3 din volum. Se leagă intestinul umplut pe ambele capete cu un fir sau ață groasă de bumbac. Dacă este necesar, se netezește umplutura uniform de-a lungul cârnaților.

7. Pregătim sângeretele. Se fierbe sângeretele timp de 5 minute în apă clocotită și apoi se întinde într-o tavă acoperită cu hârtie pergament. Se străpunge în mai multe locuri cu un ac, astfel încât să nu se crape în cuptor.

8. Se coace timp de 30 de minute. Mai întâi, se preîncălzește cuptorul la 160° C și se coace timp de 10 minute. La fiecare 10 minute, se mărește temperatura cu 10° C. După primele 10 minute la cuptor, nu uitați să ungeți sângeretele cu grăsimea pusă de-o parte.

9. În mod tradițional, acest fel de mâncare era servit de sărbători separat și fierbinte. În unele zone, sângeretele este servit ca gustare rece. În orice caz, gustul este de neuitat. *Poftă bună!*



МАЗУРИКИ ПО-ВОЛИНСЬКИ

Це домашні ковбаски з індички з вершковим маслом і сиром всередині.
Складність приготування: не так вже й складно.

Складові:

індичка (філе) – 1 кг;
яйця – 3 шт.;
твердий сир – 70 г;
розтоплене масло – 70 г;
молоко – 50 мл;
часник (за бажанням) – 5 зубчики;
панірувальні сухарі– за потребою;
олія для смаження;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. М'ясо індички пропустити через м'ясорубку, бажано двічі. Додати до нього молоко, яйця, тертий сир, розтоплене масло. Посолити, поперчити, дуже добре вимішати фарш.
2. Сформувати котлетки (в оригіналі – ковбаски). Поставити на півгодини в холодильник, щоб масло і сир трохи «схопилися», підмерзли.
3. За бажанням, приготувати ароматну олію: рослинну олію і шматочок масла розігріти на сковороді. Два роздавлені зубчики часнику і 3 цілих обсмажити до золотистого кольору, туди ж додати чебрець. Залишити на 1 хвилину і виключити. Вийняти гілочки і часник.
4. Дістати котлетки з холодильника, обваляти в панірувальних сухарях, смажити до готовності на ароматній або звичайній олії.
5. Знявши зі сковороди, покласти мазурики на паперовий рушничок, щоб зняти зайвий жир.
6. Подавати до столу гарячими. *Смачного!*

2.2.2. РИБНІ ТА ГРИБНІ СТРАВИ

РИБНІ СТРАВИ

До 15 сторіччя, на думку фахівців, основу харчування українців становили зернові культури, дичина та багато риби. В цілях зберігання рибу засушували і на такій основі варили супи і

„MAZURYKY” sau PÂRJOALE ÎN STIL VOLYNIAN

Aceștia sunt cârnații de casă din curcan, cu unt și cașcaval în interior.

Grad de dificultate: nu-i chiar atât de complicat.

Ingrediente:

carne de curcan (file) – 1 kg;

ouă – 3 buc.;

cașcaval – 70 g;

unt topit – 70 g;

lapte – 50 ml;

usturoi (opțional) – 5 căței;

pesmet – cât este nevoie;

ulei pentru prăjit;

sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se trece carnea de curcan prin mașina de tocat carne, de preferință de două ori. Se adaugă lapte, ouă, cașcaval ras, unt topit. Se adaugă sare, piper și se frământă carnea tocată foarte bine.

2. Se formează chiftelele (în original, cârnații). Se pun în frigider pentru o jumătate de oră, astfel încât untul și cașcavalul să „se prindă”, să înghețe ușor.

3. Dacă doriți, puteți pregăti un ulei aromat: se încălzește uleiul și o bucată de unt într-o tigaie. Doi căței de usturoi zdrobiți și 3 căței întregi se prăjesc până devin aurii, apoi se adaugă cimbru. Se lasă pe foc încă 1 minut și se închide focul. Se scot crenguțele și usturoiul.

4. Se scot chiftelele din frigider, se dau prin pesmet, se prăjesc până sunt gata în uleiul aromat sau obișnuit.

5. Se scot „mazuryky” din tigaie și se pun pe un prosop de hârtie pentru a absorbi excesul de grăsime.

6. Se servesc fierbinți. *Poftă bună!*

2.2.2. PREPARATE DIN PEȘTE ȘI DIN CIUPERCI

PREPARATE DIN PEȘTE

Până în secolul al XV-lea, potrivit specialiștilor, baza nutriției ucrainenilor o constituiau cerealele, vânatul și mult pește. Pentru păstrarea peștelui, acesta era uscat, și în această formă era folosit

юшки. Асортимент риби був широкий: короп, карась, осетрові, оселедець, лящ, лин, в'юн тощо. Сушили їх не на мотузці, як зараз, а в печі. Це був тривалий, непростий процес – треба було висушити достатньо добре, щоб риба під час зберігання не згнила, і в той же час не пересушити. Подекуди рибу сушили аж до 20 сторіччя, поки цей спосіб зберігання не витіснили дешеві і доступні консерви. На сьогоднішній день великою кількістю рибних страв можуть похвалитися південні регіони України. Це край рибалок, які знають, як приготувати свій улов. Свіжу рибу смажать, їдять гарячою й холодною, додають до пісного борщу. У нас також рибу тушкують, запікають, а також використовують як головну складову у більш складніших стравах – юшках, запіканках, холодцю. Для порівняння варто зазначити, що у нашого східного сусіда – Росії – з яким нас так часто плутають, найпоширенішим способом приготування риби було її запікання цілою. У піст (особливо зимовий) українці споживали просол – солону рибу власного приготування або куповану. В'ялену на повітрі або сушену рибу додають до пісних юшок, крупників, кулешу, борщу; парену – до вареної картоплі. У піст, у неділю й на свята готують рибні січеники (товченики). В'юнів і карасів тушкують у сметані – надзвичайно смачно! Цікавими для любителів і спеціалістів можуть також бути такі українські страви з риби: карасі, запечені в сметані; рибні крученики; короп, фарширований грибами і гречаною кашею; короп, тушкований з цибулею чи в сметані; судак, запечений із грибами та раками; щука, тушкова з хроном. До речі, поєднання риби з капустою, гречаною кашею, сушеними грибами та хроном найхарактерніше для слов'ян. Не менш широко використовується морська риба та інші дари моря. Не кожна національність може похвалитися таким різноманіттям. Нижче подамо декілька відомих в Україні переписів рибних страв.

РИБНІ КРУЧЕНИКИ З ГРИБАМИ

Ця страва може стати вашою коронною на званій вечері. На столі вона має неперевершений вигляд, а на смак ще краща.

Ступінь складності: не складно.

Складові:

рибне філе – 1 кг;

гриби – 300 г;

цибуля – 1 шт.;

олія – 3 ст. ложки;

борошно – 3 ст. ложки;

pentru supe și ciorbe. Gama de pește consumat era largă: crap, caras, sturion, hering, plătică, lin, țipar etc. Peștii nu se uscau pe o frânghie ca acum, ci în cuptor. Era un proces îndelungat, complex – peștele trebuia să fie uscat suficient de bine, astfel încât să nu putrezească în timpul depozitării, dar, totodată, nici să nu fie uscat prea tare. În unele locuri, peștele era uscat până în secolul al XX-lea, până când această metodă de depozitare a fost înlocuită cu conservele ieftine și accesibile. Astăzi, regiunile sudice ale Ucrainei se pot lăuda cu un număr mare de preparate din pește. Acesta este un ținut de pescari care știu să-și prepare captura. Peștele proaspăt este prăjit, consumat fierbinte și rece, adăugat la borșul de post. De asemenea, și noi gătim peștele înăbușit, îl coacem și îl folosim ca ingredient principal în felurile de mâncare mai complexe – supe, budinci, răcituri. Pentru comparație, merită menționat faptul că, la vecinul nostru estic, Rusia, cu care suntem atât de des confundați, cel mai comun mod de a găti pește a fost să-l prăjească întreg. În timpul Postului Mare (mai ales, în timpul iernii), ucrainenii consumau „prosol” – pește sărat acasă sau cumpărat. Peștele uscat la aer sau în cuptor se adaugă la supele de post, terci din cereale, „kuleș”, borș; gătit în aburi, la cartofi fierți. În Post, în zilele de duminică și de sărbătoare, se pregătesc chiftele de pește. Țiparii și carașii sunt gătiți înăbușit în smântână, iese extrem de gustos! Interesante pentru amatori și pentru specialiști în bucătărie pot fi următoarele feluri de mâncare ucrainene din pește: caras copt în smântână; rulade de pește; crap umplut cu ciuperci și hrișcă; crap înăbușit cu ceapă sau smântână; șalău copt cu ciuperci și raci; știucă înăbușită cu hrean. Apropo, combinația de pește cu varză, terci de hrișcă, ciuperci uscate și hrean este cea mai tipică pentru slavi. Peștele de mare și alte fructe de mare sunt la fel de mult utilizate la noi. Nu orice naționalitate se poate lăuda cu o astfel de diversitate. Mai jos, sunt câteva rețete cunoscute ale preparatelor din pește din Ucraina.

RULOURI DE PEȘTE CU CIUPERCI

Acest fel de mâncare poate fi piesa dvs. de rezistență la o cină. Pe masă, are un aspect de neegalat, iar ca gust, este și mai bun.

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

file de pește – 1 kg;

ciuperci – 300 g;

ceapă – 1 buc.;

ulei – 3 linguri;

făină – 3 linguri;

лимонний сік – 1 ст. ложка;
рибний бульйон – 0,5 скл.;
сіль, перець, зелень – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Цибулю порізати кубиками, гриби – пластинками. Обсмажити їх разом в 1 ст. ложці олії так, щоб повністю випарувалася рідина. Вкінці додати посічену зелень.

2. Готуємо крученики. Рибне філе злегка відбити плоским боком ножа, посолити і поперчити. На кожне філе викласти начинку, згорнути у формі рулетика, сколоти зубочисткою, запанірувати у борошні і обсмажити в олії з усіх боків.

3. До обсмажених рулетиків у сковорідку влити бульйону або води і лимонний сік, накрити сковорідку кришкою і тушкувати 10-12 хв.

4. Подавати рулетики з тушкованими овочами, рисом або картопляним пюре, поливши соусом, який утворився під час тушкування. *Смачного!*



РИБНІ КРУЧЕНИКИ ПО-КИЇВСЬКИ

При незначній зміні в попередньому рецепті отримаємо зовсім іншу страву. Не менш смачну і корисну, яка дуже нагадує суші.

Ступінь складності: просто.

Складові:

риба – 1 кг;
рис – 0,5 скл.;
яйця – 5 шт.;
АБО
цибуля – 3 шт.;
сухарі – 1 скл.;
масло – 7 ст. ложок;
сметана – 0,5 скл.;
сіль – за смаком.

suc de lămâie – 1 lingură;
supă de pește – 0,5 cană;
sare, piper, verdeață – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Se taie ceapa în cuburi, iar ciupercile în felii, se prăjesc împreună cu o lingură de ulei, până când lichidul se evaporă complet. La final, se adaugă verdeața tocată.

2. Pregătim rulourile. Se bate ușor fileul de pește cu partea plată a unui cuțit, se condimentează cu sare și piper. Se pune umplutura pe fiecare bucată de file, se rotește într-un rulou, se prinde cu o scobitoare, se dă prin făină și se prăjește în ulei pe toate părțile.

3. Se toarnă supa de carne sau apă și sucul de lămâie în tigaie peste rulourile prăjite, se acoperă tigaia cu un capac și se gătește înăbușit timp de 10-12 minute.

4. Se servesc rulourile cu legume înăbușite, orez sau piure de cartofi, stropite cu sosul format în timpul fierberii peștelui. *Poftă bună!*



RULOURI DE PEȘTE À LA KYIV

Cu o ușoară modificare a rețetei de mai sus, obținem o mâncare complet diferită. Dar nu mai puțin gustoasă și sănătoasă, care seamănă foarte mult cu sushi.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

pește – 1 kg;
orez – 0,5 cană;
ouă – 5 buc.;
SAU
ceapă – 3 buc.;
pesmet – 1 cană;
unt – 7 linguri;
smântână – 0,5 cană;
sare – după gust.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Рис відварити до напівготовності. Яйця відварити вкруту, охолодити, почистити і порізати. Змішати обережно рис та подріблені яйця. Можна використати суміш злегка обсмаженої дрібно нарізаної цибулі та сухарів.

2. Готуємо рибу. Очищену та ретельно промиту щуку або судак розрізати, не знімаючи шкіри, та зрізати м'ясо з кісток. Або ж використати готове філе.

3. Рибні шматочки посолити. На підготовлений шматок риби покласти фарш і загорнути в трубочку, обв'язати ниткою або ж сколотити зубочисткою.

4. Рулетики обваляти в сирих взбитих яйцях, притрусити сухариками.

5. Зазвичай рибу смажать на маслі. Але більш делікатною виходить риба, якщо її запекти в духовці до готовності (десь 20-30 хв при 200° С). Рулетики в такому випадку потрібно розмістити у форму і залити сметаною.

6. Подавати такі рулетики гарячими окремо або з гарніром. *Смачного!*



КАРАСІ В СМЕТАНІ

Приготувати цю страву дуже просто. Вона не вимагає ні екзотичних складників, ні особливих вмінь. Потрібні тільки свіжі невеликі карасики і жирна (по можливості домашня) сметана.

Ступінь складності: просто.

Складові:

карасі (по 120-150 гр) – 5 шт.;

жирна домашня сметана – 1,5 скл.;

масло – 50 г;

сіль, чорний перець – за смаком;

борошно – за потребою.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо карасі. Найкраще пасують дрібні карасі розміром в долоню. Ретельно їх почистити від луски, зрізати плавники, почистити від нутрощів та акуратно видалити зябра.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Orezul se fierbe până la jumătate. Ouăle se fierb tare, se răcesc, se decojesc și se taie cubulețe. Se amestecă cu grijă orezul cu ouăle. Se poate folosi un amestec de ceapă tăiată mărunt și ușor prăjită cu pesmet.

2. Gătim peștele. Știuca sau șalăul bine curățați și spălați se taie, fără a se îndepărta pielea, și se ia carnea de pe oase. Sau se pot folosi fileurile cumpărate.

3. Se sarează bucățile de pește. Se pune umplutura pe fileul de pește pregătit, se rulează și se leagă cu ață sau se prinde cu o scobitoare.

4. Rulourile se dau prin ouă crude bătute, apoi prin pesmet.

5. De obicei, peștele se prăjește în ulei. Dar iese mai delicat dacă este copt în cuptor (200° C, 20-30 de minute). Rulourile, în acest caz, se pun în tavă și se acoperă cu smântână.

6. Asemenea rulouri se servesc fierbinți, ca o mâncare separată, sau cu garnitură. *Poftă bună!*



CARAS ÎN SMÂNTÂNĂ

Gătitul acestui fel de mâncare este super simplu. Nu se cer componente exotice sau abilități speciale. Tot ce aveți nevoie este caras proaspăt de dimensiuni mici, smântână grasă (dacă este posibil, de casă).

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

caras (120-150 gm) – 5 buc.;

smântână de casă – 1,5 căni;

unt – 50 g;

sare, piper – după gust;

făină – cât este nevoie.

Mod de preparare:

1. Pregătim peștele. Cei mai potriviți sunt peștișorii de dimensiunea unei palme. Se curăță bine de

Промити карасі під проточною водою. Паперовими рушниками насухо витерти тушки – це важливо.

2. Натерти рибу сумішшю перцю і солі, включаючи голову, черевну порожнину і там, де були зябра. Скласти на тарілку і дати постояти 15-20 хв.

3. Ретельно обваляти карасів у пшеничному борошні. Вони мають стати білого кольору.

4. Змастити форму для запікання (дно і стінки) маслом. Решту масла розтопів у великій сковорідці.

5. По черзі обсмажити всіх карасів з обох боків до утворення красивої і рум'яної золотистої скоринки. Не зважайте на те, що карасі не повністю просмажилися.

6. У попередньо підготовлену форму викласти обсмажених карасів. Рибу викласти в один шар, не нагромаджуючи. Не страшно, якщо хвіст однієї рибини прикриває частину тушки іншої.

7. Розігріти духовку до 230-240° С. Рибу завжди ставимо у вже розігріту духовку.

8. Ложкою викласти сметану поверх смажених карасів і дати постояти 10-15 хв, щоб сметана трохи «розійшлася». Якщо сметана недостатньо жирна, то можна додати зовсім небагато масла – або розтопивши його, або просто розкласти кілька шматочків поверх карасів зі сметаною. Ніяких спецій додавати не треба.

9. Поставити форму з карасями в духовку. Запікаються карасі в сметані від початку кипіння – близько 30 хв. Вони покриються красивою і смачною скоринкою.

10. Готові карасі в сметані викласти на велику тарілку. За бажанням, їх можна полити невеликою кількістю рідини з форми, в якій готувалася страва. Можна посипати карасів дрібною дрібно нарізаною зелені петрушки. Подавати страву тільки гарячою. Не забувайте про дрібні кісточки. *Смачного!*

КОРОП, ТУШКОВАНИЙ З ЦИБУЛЕЮ

Короп має ніжне м'ясо з солодкуватим присмаком, за який його цінують гурмани. Як і будь-яка інша риба, він корисний і не дуже калорійний. Короп тушкують у всьому світі і переписів приготування цієї страви налічується кілька десятків. Короп, тушкований з цибулею, має чудовий витончений смак. Його шматочки прямо тануть у роті. Ця страва буде мати гарний вигляд на святковому столі і припаде до смаку друзям і близьким.

Ступінь складності: просто.

Складові:

короп – 1 кг;

ріпчаста цибуля – 600 г;

олія – 3 ст. ложки;

пшеничне борошно – 1 ст. ложка;

solzi, se taie aripioarele, se curăță măruntaiele și se îndepărtează cu grijă branhiile. Se clătesc carașii sub jetul de apă. Este important să ștergeți carcasele cu prosoape de hârtie.

2. Se freacă peștele cu un amestec de piper și sare, inclusiv capul, burta și locul unde au fost branhiile. Se pun pe o farfurie și se lasă timp de 15-20 de minute.

3. Carașii se dau prin făină de grâu. Ar trebui să devină albi.

4. Se unge vasul de copt (fundul și pereții) cu unt. Se topește untul rămas într-o tigaie mare.

5. Se prăjesc toți peștișorii pe ambele părți până se formează o frumoasă și crocantă crustă aurie. Ignorați faptul că nu sunt prăjiți complet.

6. În tava pregătită în prealabil, se pun carașii prăjiți. Se așază într-un strat, nu trebuie îngrămădiți. Nu este grav dacă coada unui pește acoperă o parte din carcasa altuia.

7. Se preîncălzește cuptorul la 230-240° C. Se pune întotdeauna peștele în cuptorul deja preîncălzit.

8. Se pune smântâna cu o lingură peste carașii prăjiți și se lasă 10-15 minute ca să se „întindă”. Dacă smântâna nu este suficient de grasă, puteți adăuga puțin unt fie topit, fie, pur și simplu, puneți câteva bucăți deasupra. Nu este nevoie să adăugați niciun fel de condimente.

9. Puneți tava cu caras în cuptor. Se coc carașii în smântână aproximativ 30 de minute de la începutul fierberii. În timpul gătirii, se formează o crustă apetisantă și gustoasă.

10. Carașii gata preparați în smântână se pun pe o farfurie mare. După preferință, pot fi stropiți cu o cantitate mică de zeamă din tava în care au fost gătiți. Se poate presăra pătrunjel verde tocat mărunt. Mâncarea se servește numai fierbinte. Aveți grijă la oasele mici. *Poftă bună!*

CRAP ÎNĂBUȘIT CU CEAPĂ

Crapul are o carne fragedă cu gust dulce, pentru care este apreciat de gurmanzi. Ca orice alt pește, este sănătos și nu este foarte bogat în calorii. Metoda de înăbușire a crapului este cunoscută peste tot în lume și există zeci de rețete de gătit în acest fel. Crapul înăbușit cu ceapă are un gust minunat și delicat. Bucățile de crap se topesc pur și simplu în gură. Acest fel de mâncare va arăta bine pe masa de sărbători și o să fie apreciat de prieteni și de familie.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

crap – 1 kg;

ceapă – 600 g;

ulei – 3 linguri;

făină de grâu – 1 lingură;

оцет – 2 ст. ложки;
цукор – 1 ст. ложка;
чорний перець – 2 горошини;
запашний перець – 2 горошини;
лавровий листок – 2 шт.;
гвоздика – 3 шт.;
дрібно посічена зелень петрушки або кропу – 1 ст. ложка;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо рибу. Короп почистити від нутрощів і луски, відрізати голову, добре промити. Розрізати вздовж хребта на 2 частини. Половинки нарізати порціями, посолити, посипати меленим чорним перцем, обкачати у борошні і обсмажити на олії.

2. Цибулю почистити, помити, дрібно нарізати і злегка обсмажити на олії. Половину її покласти в форму або каструлю, додати гвоздику, лавровий лист, запашний і чорний перець, оцет і цукор. На ці продукти викласти смажену рибу, а зверху посипати рештою смаженої цибулі.

АБО

Рибу в формі на половині обсмаженої цибулі залити бульйоном, приготовленим з голови і плавців коропа. Зверху викласти решту цибулі.

3. Форму поставити в розігріту до 180° С духовку і тушкувати до готовності.

4. При подачі посипати дрібно посіченою зеленню. *Смачного!*

СУДАК, ЗАПЕЧЕНИЙ З ГРИБАМИ І РАКАМИ

Ця страва чудово підходить для різноманітних важливих подій, де ви можете похвалитися перед друзями і родиною новим переписом. Виходить дуже ніжна, смачна і якась навіть панська страва. Треба мати на увазі, що раків можна і не знайти в продажу. Але існує достатньо відповідна заміна – лангусти (або норвезькі лобстери), креветки.

Ступінь складності: просто.

Складові:

судак – 500 г;
гриби мариновані – 200 г;
раки – 10-15 шт.;



oțet – 2 linguri;
zahăr – 1 lingură;
piper negru – 2 buc.;
ienibahar – 2 buc.;
frunză de dafin – 2 buc.
cuișoare – 3 buc.;
pătrunjel sau mărar tocat mărunt – 1 lingură;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim peștele. Se curăță crapul din măruntaie și de solzi, se taie capul, se clătește bine. Se taie de-a lungul coloanei vertebrale în 2 părți. Se taie jumătățile în porții, se sarează, se presară piper negru măcinat, se dă prin făină și se prăjește în ulei.

2. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se prăjește ușor în ulei. Se pune jumătate din ea într-o tavă sau tigaie, se adaugă cuișoare, dafin, ienibahar și piper negru, oțet și zahăr.

Peste aceste condimente, se pune peștele prăjit și se acoperă deasupra cu restul de ceapă prăjită.

SAU

Peste peștele din tavă, așezat pe jumătate din ceapa prăjită, se toarnă supa preparată din capul și aripioarele crapului. Deasupra se pune restul de ceapă.

3. Se pune tava în cuptorul preîncălzit la 180° C și se gătește înăbușit până ce este gata.

4. Se servește presărat cu verdeață tocată mărunt. *Poftă bună!*

BIBAN LA CUPTOR CU CIUPERCI ȘI RACI

Acest fel de mâncare este perfect pentru orice eveniment important, unde vă puteți lăuda în fața prietenilor și a familiei cu o rețetă nouă. Se obține un fel de mâncare foarte fraged, gustos și chiar un pic aristocratic. Trebuie avut în vedere faptul că racii nu sunt ușor de găsit de cumpărat. Dar există înlocuitori destul de potriviți – langustină (sau homari norvegieni), creveți.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

biban de știucă – 500 g;
ciuperci marinate – 200 g;
raci – 10-15 buc.;



масло – 4 ст. ложки;
сухарі мелені – 4 ст. ложки;
сіль, мелений чорний перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Рибу почистити від луски, зябрів, нутрощів і ретельно промити. Нарізати порційними шматочками і покласти в каструлю, додати трішки води і посолити.
2. Варити 15-20 хвилин, охолодити і видалити кістки.
3. Духовку розігріти до 200° С.
4. Зварені шматки риби покласти на сковорідку або у форму і поперчити. На них – мариновані дрібні гриби. Далі – очищені ракові шийки та клішні.
5. Усе це залити розігрітим маслом, поставити в духовку і запікати до готовності 20-30 хвилин.
6. Перед подачею страву посипати меленими сухарями. *Смачного!*

СУДАК ПО-КИЇВСЬКИ

Риба, приготовлена в духовці, – це завжди чудово. Ця рибна страва виходить ситною, але з цікавим смаком; соковитою, але і не жирною. Така страва задовольнить і вишуканих, і досвідчених пошанувальників їжі. Та й виглядає вона досить елегантно.

Ступінь складності: не просто.

Складові:

філе судака – 500 г;
сметана – 400 г;
картопля варена очищена – 400 г;
креветки варені очищені – 150 г;
яйця варені – 5 шт.;
вино біле – 80 г;
масло – 40 г;
олія для смаження картоплі і риби;
борошно пшеничне – за потребою;
перець чорний мелений, сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо картоплю. Нарізати картоплю шматочками товщиною 0,5-1 см. На розігрітій олії обсмажити її з двох сторін до золотистого кольору.

unt – 4 linguri;
pesmet – 4 linguri;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Se curăță peștele de solzi, branhiile, măruntaie și se clătește bine. Se taie în porții și se pune într-o cratiță, se adaugă un pic de apă și se sarează.
2. Se fierbe 15-20 de minute, se răcește și se îndepărtează oasele.
3. Se preîncălzește cuptorul la 200° C.
4. Bucățile de pește fierte se pun într-o tigaie sau în tavă și se piperează. Peste ele se pun ciuperci mici marinate. Mai apoi, gâturile și cleștii de raci curățați.
5. Se toarnă peste toate acestea unt încălzit, se introduce la cuptor și se coace 20-30 de minute.
6. Înainte de servire, se presară cu pesmet. *Poftă bună!*

BIBAN À LA KYIV

Peștele pregătit la cuptor este întotdeauna minunat. Această mâncare de pește este sățioasă, dar cu un gust interesant; succulent, dar nu gras. El va satisface gurmanzii atât pe cei rafinați, cât și pe cei experimentați. Și arată destul de elegant.

Grad de complexitate: nu e simplu.

Ingrediente:

file de biban de știucă – 500 g;
smântână – 400 g;
cartofi fierți curățați – 400 g;
creveți fierți curățați – 150 g;
ouă fierte – 5 buc.;
vin alb – 80 g;
unt – 40 g;
ulei pentru prăjit cartofi și pește;
făină de grâu – cât e nevoie;
piper negru măcinat, sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Gătim cartofii. Se taie cartofii în bucăți de 0,5-1 cm grosime. Se prăjesc pe ambele părți în ulei fierbinte până devin aurii.

2. Готуємо рибу. Поперчити та посолити філе судака. Обкачати рибу в борошні. Окремо від картоплі рибу обсмажити з двох сторін до золотистої скоринки у розігрітій олії.

3. Сковорідку або деко застелити пергаментом, на нього покласти шматочки картоплі, а на картоплю викласти судак. Викласти кружечки яєць на рибу.

4. Готуємо соус. На сковорідці розігріти масло і викласти в нього креветки. Додати трохи білого вина та довести до кипіння. Коли вийде запах спирту, влити сметану та дати покипіти 1-2 хв.

5. Вилити отриманий соус на рибу в сковорідці. Можна посипати тертим твердим сиром (60 г). Поставити сковорідку в розігріту до 180° С духовку на 10 хвилин.

6. Подавати страву гарячою. *Смачного!*

КОРОП, ФАРШИРОВАНИЙ ГРИБАМИ І ГРЕЧКОЮ

Короп вважається корисною рибою, особливо якщо спійманий восени. У ньому міститься багато риб'ячого жиру, який так необхідний людині для підтримання здоров'я. М'ясо його м'яке і ніжне. А коли нафарширувати коропа гречаною кашею – ця страва стане вдвічі кориснішою і смачнішою.

Ступінь складності: не просто.

Складові:

короп – 2 шт. по 700 г;

гриби (білі, лисички, печериці і т.і.) – 300 г;

гречка – 200 г;

цибуля – 1 шт.;

сметана – 2 ст. ложки;

масло – 50 г;

сухарі панірувальні – за потребою ;

сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо свіжу рибу. Рибу почистити від нутрощів, почистити від луски, обрізати плавники, голову і добре промити. Посолити, поперчити і залишити хвилин на 15.

2. Підготовляємо начинку. Цибулю почистити, помити і дрібно нарізати. Гриби добре промити, почистити, якщо потрібно, і порізати. На маслі обсмажити кубики цибулі і гриби до повної готовності.

3. Засипати суміш з грибами промитою гречкою. Тушкувати до напівготовності гречки.

2. Gătim peștele. Fileurile de biban de știucă se dau cu sare și piper. Se trec prin făină. Peștele se prăjește, separat de cartofi, pe ambele părți în ulei fierbinte până se rumenește.

3. Se acoperă tigaia sau tava cu hârtie pergament, se pun bucățile de cartofi, iar, deasupra, se pune bibanul de știucă. Se așază peste pește cercurile de ou fiert.

4. Pregătim sosul. Se încălzește untul într-o tigaie și se pun creveții în ea. Se adaugă puțin vin alb și se aduce totul la fierbere. Când iese mirosul de alcool, se toarnă smântână și se fierbe 1-2 minute.

5. Se toarnă sosul obținut peste peștele din tavă. Puteți presăra cașcaval ras (60 g). Se pune tava în cuptorul preîncălzit la 180° C pentru 10 minute.

6. Se servește fierbinte. *Poftă bună!*

CRAP UMPLUT CU CIUPERCI ȘI HRIȘCĂ

Crapul este considerat un pește sănătos, mai ales dacă este prins toamna. Conține mult ulei de pește, atât de necesar pentru sănătatea omului. Carnea sa este moale și fragedă. Și când umpli crapul cu terci de hrișcă – acest fel de mâncare va fi de două ori mai sănătos și gustos.

Grad de complexitate: nu e simplu.

Ingrediente:

crap – 2 buc. de 700 g;

ciuperci (hribi, gălbiori, champignon etc.) – 300 g;

hrișcă – 200 g;

ceapă – 1 buc.;

smântână – 2 linguri;

unt – 50 g;

pesmet – cât este nevoie;

sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim peștele proaspăt. Se curăță peștele de solzi și măruntaie, se taie aripioarele, capul și se clătește bine. Se sarează, se piperează și se lasă 15 minute.

2. Pregătim umplutura. Se curăță, se spală și se toacă mărunț ceapa. Ciupercile se spală bine, se curăță, dacă este necesar, și se taie. Se prăjește în unt ceapa tăiată cubulețe și ciupercile până sunt gata.

3. Se adaugă hrișca spălată în amestecul de ciuperci. Se lasă să fiarbă înăbușit până ce hrișca este gata pe jumătate.

АБО

3. Відварити до напівготовності гречку, присоливши. Змішати гречку з грибами.
4. Начинити череву риби гречано-грибною кашею. Зашити, щоб начинка не випадала.
5. Викласти рибу у форму черевом вниз. Можна рибу обмазати сметаною чи обкачати в сухарях.
6. Запікати рибу в розігрітій до 180° С духовці близько 40 хвилин.
7. Подавати як окрему страву, гарячою. *Смачного!*

БИТОЧКИ ЗІ СВІЖИХ БИЧКІВ

Ніжні, соковиті та ситні биточки з бичків готуються легко і швидко. Бички можна з успіхом замінити кількою або хамсою.

Ступінь складності: не просто.

Складові:

свіжоморожені або свіжі бички – 1 кг (після очищення залишиться 500 г);
цибуля – 500 г;
яйця – 2 шт.;
білої булки – 250 г;
молоко – 150 мл;
олія для обсмажування;
панірувальні сухарі – за потребою;
сіль, перець чорний мелений – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Бички помити жорсткою стороною кухонної мочалки, відрізати хвости, плавники, голову, витягнути кишки. Три рази пропустити через м'ясорубку з дрібними отворами. Або збити блендером до однорідності.
2. Цибулю обчистити, помити, порізати дрібно, обсмажити до золотистого кольору на олії.
3. Булку замочити в молоці, потім відтиснути.
4. Змішати фарш з бичків і відтиснуту мякоть булки, тушковану цибулю. Додати яйця, посолити, поперчити. Все знову добре перемішати.
5. Скачати кульки діаметром близько 5-6 см і обкачати їх у панірувальних сухарях. Посмажити на олії з двох сторін до золотистого кольору. Притискати легенько зверху під час готування, щоб отримати довгасту приплюснуту форму.
6. Поскладати в каструлю, налити трохи води (4-5 ст. ложок) і тушкувати на слабкому

SAU

3. Se fierbe hrișca până ce este gata pe jumătate, adăugând sare. Se amestecă hrișca cu ciupercile.
4. Se umple burta peștelui cu hrișcă și ciuperci. Se coase, ca umplutura să nu cadă.
5. Se așază peștele în tavă cu burta în jos. Se poate unge cu smântână sau se poate tăvăli prin pesmet.
6. Se coace peștele în cuptorul preîncălzit la 180° C, timp de aproximativ 40 de minute.
7. Se servește fierbinte, ca mâncare separată. *Poftă bună!*

ȘNIȚELE DIN STRUNGHIIL PROASPĂT

Șnițelele din strunghil sunt delicate, succulente și consistente și se prepară ușor și rapid. Strunghilul poate fi înlocuit cu succes cu șprot sau hamsie.

Grad de complexitate: nu e simplu.

Ingrediente:

strunghil congelat sau proaspăt – 1 kg (după curățare vor fi 500 g);
ceapă – 500 g;
ouă – 2 buc.;
pâine albă – 250 g;
lapte – 150 ml;
ulei pentru prăjit;
pesmet – cât este nevoie;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală strunghilul cu partea abrazivă a unui burete de bucătărie, se taie cozile, aripioarele, capul, se îndepărtează intestinele. Se trece de trei ori prin mașina de tocat carne, cu grătar mic. Sau se dă prin blender până la omogenizare.
2. Ceapa se curăță, se spală, se taie în bucăți mici și se prăjește într-o tigaie cu ulei până devin aurii.
3. Se înmoaie chifla în lapte, apoi se stoarce.
4. Carnea de pește tocată, pâinea stoarsă și ceapa înăbușită se amestecă. Se adaugă ouăle, sarea și piperul. Se amestecă totul din nou bine.
5. Se formează bile cu un diametru de aproximativ 5-6 cm și se dau prin pesmet. Se prăjesc în ulei pe ambele părți până devin aurii. Se apasă bila ușor deasupra în timpul gătitului, pentru a se obține o formă aplatizată și alungită.
6. Se pun șnițelele obținute într-o cratiță, se toarnă puțină apă (4-5 linguri) și se fierb înăbușit la

вогні 30-35 хвилин. Можна запекти в духовці в формі, накритій фольгою, протягом 10-15 хв.

7. Подавати гарячими до гарніру з рису, картоплі, каші тощо. *Смачного!*

РИБНІ КОТЛЕТИ

В ідеальному варіанті рибні котлети готуються на пару. Але їх можна також запікати. Виходить смачно і корисно!

Ступінь складності: просто.

Складові:

рибне філе – 1 кг;
хліб (краще батон) – 100 г;
цибуля – 1 шт.;
вода – 200 г;
яйце – 1-2 шт.;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Хліб замочити у воді. Якщо рибне філе дуже мокре (наприклад, після розморозки), то води треба давати менше.

2. Рибне філе перемолоти на м'ясорубці разом із хлібом і почищеною цибулею. Додати сіль, яйце, вимішати і ще раз пропустити через м'ясорубку або обробити блендером. Повинна вийти густа суміш.

3. З підготовленої маси сформувати котлети або биточки.

4. Такі котлети можна готувати на пару 20-30 хв. А можна викласти рибні котлети в сковорідку, додати трохи води і потушити.

Або запекти 20-30 хв у духовці при температурі 200-220° С, підклавши папір для випічки.

5. Чудово смакують як окрема страва або з гарніром і салатом. *Смачного!*



foc mic timp de 30-35 de minute. Se pot coace la cuptor, într-o tavă acoperită cu folie de aluminiu sau sub capac timp de 10-15 minute.

7. Se servesc fierbinți cu garnitură de orez, cartofi, terci de cereale etc. *Poftă bună!*

PÂRJOALE sau CHIFTELE DE PEȘTE

În mod ideal, pârhoalele de pește sunt pregătite la aburi. Dar ele pot fi și coapte. Se obține o mâncare delicioasă și sănătoasă!

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

file de pește – 1 kg;
pâine (de preferință, franzelă) – 100 g;
ceapă – 1 buc.;
apă – 200 g;
ouă – 1-2 buc.;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se înmoaie pâinea în apă. Dacă fileul de pește este foarte umed (de exemplu, după decongelare), atunci se pune mai puțină apă.

2. Se macină fileul de pește într-o mașină de tocat carne împreună cu pâinea și ceapa curățată. Se adaugă sare, ouă, se amestecă și se trece din nou prin mașina de tocat carne sau blender. Ar trebui să iasă un amestec gros.

3. Din amestecul obținut se formează chiftelele.

4. Astfel de chiftele se pot găti la aburi, în 20-30 de minute. Sau se pot pune într-o tigaie, se adaugă puțină apă și se lasă la înăbușit la foc mic. Sau se pot coace timp de 20-30 de minute în cuptor la o temperatură de 200-220° C, pe hârtie de copt.

5. Preparatul este deosebit de apreciat separat sau se poate servi cu garnitură și salată. *Poftă bună!*



КОВБАСА З РИБИ

Ця страва відома на Поділлі вже тисячу років, а в Дністровському каньйоні її готують ще й зараз.

Ступінь складності: не складно.

Складові:

філе жирної риби – 1 кг;
цибуля – 2 шт.;
вершки – 50 мл;
молоко – 500 мл;
товста кишка свиняча – 1-1,5 м;
олія соняшникова – 20 мл;
сіль, перець – на смак.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо кишки. Промивати куплені кишки можна звичайною прохолодною водою, але зробити це потрібно дуже ретельно. Потім кишки вивернути і ще раз промити вже з іншого боку. При необхідності вичистити кишки за допомогою тильного боку ножа. Деякі господині радять промивати кишки слабким розчином оцту для нейтралізації можливого запаху.

2. Готуємо начинку. Рибу почистити від шкіри та кісток, нарізати дрібними кубиками.

3. Цибулину обчистити, помити, дрібно нарізати та обсмажити на сковорodі до появи золотистої скоринки.

4. Куски риби змішати з цибулею. Суміш перемішувати, потроху вливаючи вершки, до появи однорідної клейкої субстанції. Поперчити та посолити за своїм смаком.

5. Начинюємо кишку. Насадку для набивання ковбас змастити олією. На насадку одягнути кишку. Потроху стягати кишку, одночасно наповнюючи її рибною начинкою.

6. Рибні ковбаски покласти в кастрюлю з теплим молоком та тримати 10-15 хвилин. Обсушити трішки паперовим рушником, зробити кілька проколів у кишці зубочисткою чи голкою, щоб ковбаса не потріскала під час смаження.



CÂRNAȚI DE PEȘTE

Acest fel de mâncare este cunoscut în Podillya de o mie de ani și încă este gătit în Canionul Nistrului.

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

file de pește gras – 1 kg;
ceapă – 2 buc.;
frișcă – 50 ml;
lapte – 500 ml;
intestin gros de porc – 1-1,5 m;
ulei de floarea-soarelui – 20 ml;
sare, piper – după gust.



Mod de preparare:

1. Pregătim intestinalele. Se pot spăla intestinalele cumpărate cu apă rece obișnuită, dar trebuie făcut foarte bine. Apoi, intestinalele se întorc și se clătesc din nou pe cealaltă parte. Dacă este necesar, se curăță cu spatele unui cuțit. Unele gospodine recomandă clătirea intestinelor cu o soluție slabă de oțet, pentru a neutraliza posibilul miros.

2. Pregătim umplutura. Se curăță peștele de piele și de oase, se taie în cuburi mici.

3. Se curăță, se spală, se toacă mărunț ceapa și se prăjește într-o tigaie până se rumenește.

4. Se amestecă bucățile de pește cu ceapa. Treptat, se adaugă și frișca, până când se obține o compoziție omogenă, lipicioasă. Se adaugă piper și sare după gust.

5. Umplem intestinul. Se unge cu ulei duza pentru umplerea cârnaților. Se trage intestinul pe duză. Se eliberează treptat intestinul, în timp ce îl umpleți cu amestecul de pește.

6. Se pun cârnații de pește într-un castron cu lapte cald și se țin acolo timp de 10-15 minute. Se usucă puțin cu un prosop de hârtie, se fac câteva înțepături în intestin cu o scobitoare sau un ac, astfel încât cârnații să nu se crape în timpul prăjirii.



7. Сковорідку розігріти та змастити олією. Рибну ковбаску обсмажити до готовності протягом 15 хвилин з обох сторін.

8. Подавати гарячими. *Смачного!*

ГРИБНІ СТРАВИ

Українські ліси багаті на гриби різного роду. Відповідно, і в переписах їх зустрічаєш на кожному кроці. Гриби використовують як свіжими, так і сушеними в традиційній кухні ще з дуже далекого минулого. Сьогодні їх ведеться ще й маринувати, солити, морозити та закручувати на зиму. Гриби є складовими безлічі страв української кухні. Якщо ви поступово дійшли до цього розділу, то помітили декілька переписів у різних відділах з використанням грибів. Напевно, єдиним розділом у національній кухні, де гриби не використовуються, є солодка випічка. Нижче ви знайдете ще декілька рецептів, де гриби є головними складовими.

БІЛІ ГРИБИ ПО-ГУЦУЛЬСЬКИ

Рецепт їх приготування дуже простий. Але вся справа у самих грибах! Найкращими для цього перепису є свіжі білі гриби.

Ступінь складності: дуже просто.

Складові:

свіжі гриби – 500 г;

цибуля – 1 шт.;

сметана – 250 г;

масло – 70 г;

сіль та перець – за смаком;

часник (за бажанням) – 3 зубчики;

зелень – за бажанням.

Спосіб приготування:

1. Гриби добре промити, почистити і нарізати. Відварити 15-20 хв.
2. Цибулю обчистити, помити, дрібно нарізати. На середньому вогні розігріти сковорідку, розтопити масло. Підсмажити цибулю до золотистого кольору.
3. Додати гриби і протушувати протягом 5 хвилин.

7. Se încălzește o tigaie și se adaugă un pic de ulei. Se prăjesc cârnații de pește timp de 15 minute pe ambele părți, până când sunt gata.
8. Se servesc fierbinți. *Poftă bună!*

PREPARATE DIN CIUPERCI

Pădurile ucrainene sunt bogate în ciuperci de tot soiul. Ca urmare, le întâlnești în rețete la tot pasul. Ciupercile sunt folosite atât proaspete, cât și uscate, în bucătăria tradițională, încă din vremuri imemorabile. Astăzi, ciupercile se pot face marinate, sărate, congelate și conservate pentru iarnă. Ele constituie ingredientul multor feluri de mâncare din bucătăria ucraineană. Dacă ai ajuns, treptat, la această secțiune, ai observat mai multe rețete în diferite capitole ale acestei cărți, unde se folosesc ciupercile. Cu siguranță, singurul domeniu din bucătăria tradițională în care nu se folosesc ciupercile este patiseria dulce. Mai jos, veți găsi câteva rețete în care ciupercile sunt ingredientul principal.

HRIBI ÎN STIL HUȚUL

Rețeta este foarte simplă. Dar secretul mâncării reușite stă în ciupercile alese. Hribii proaspeți sunt cei mai buni pentru această rețetă.

Grad de complexitate: foarte simplu.

Ingrediente:

hribi proaspeți – 500 g;
ceapă – 1 buc.;
smântână – 250 g;
unt – 70 g;
sare și piper – după gust;
usturoi (opțional) – 3 căței;
verdeață – opțional.

Mod de preparare:

1. Ciupercile se spală bine, se curăță și se taie. Se fierb 15-20 de minute.
2. Se curăță ceapa, se spală, se toacă mărunt. Se încălzește o tigaie la foc mediu, se topește untul. Se prăjește ceapa până devine aurie.
3. Se adaugă ciupercile și se fierb înăbușit timp de 5 minute.

4. Додати сметану і протушувати протягом ще 5-10 хвилин. Якщо вам подобається зелень і часник, то додати ці складові у страву, перемішати і протушувати 1 хвилину.
5. Гриби можна подавати як окрему страву, гарнір, або як соус до м'яса. *Смачного!*

ГРИБНА СМАЖКА

Однією з коронних страв Гуцульщини можна по праву назвати смажку. Такий смак грибів, як у смажці, ви не знайдете ні в одній страві, яку вам доводилося куштувати. Для приготування використовують тільки свіжі гриби, в основному – молоді білі і лисички.

Ступінь складності: дуже просто.

Складові:

гриби (білі, лисички) – 500 г;
масло – 2 ст. ложки;
цибуля – 1 шт;
борошно – 2 ст. ложки;
молоко або сметана – 1-2 скл.;
лавровий листок – 2 шт.;
зелень кропу, цибулі – за смаком;
сіль, перець чорний мелений – за смаком.



Спосіб приготування:

1. Гриби добре промити і відварити. Кажуть, що правильно гриби відварювати в молоці. Відварені гриби перекласти в друшляк, щоб стікали. Рідину залишити. Гриби подрібнити.
2. Цибулину обчистити, помити, дрібно посікти і обсмажити в маслі на середньому вогні, поки трішки не стане жовтіти.
3. В підсмажену цибулю покласти борошно, обсмажити приблизно 1 хвилину, тоді поступово долити рідину від грибів, постійно помішуючи. Вимішувати, поки маса стане без грудок і більш-менш однорідною.
4. Додати молоко або сметану. Все помішувати, дати закипіти і загуснути. Соус повинен мати густину кефіру.
5. Додати сіль, перець, покласти туди ж подрібнені гриби. Помішувати, прогріти ще десь 3 хвилини. Додати спеції, залишити на вогні ще 1 хвилину.
6. Готовий соус чимось нагадує кремовий суп-пюре. Подавати з картопляним пюре чи гречаною кашею. *Смачного!*

4. Se adaugă smântâna și se fierbe încă 5-10 minute. Dacă vă plac verdeța și usturoiul, atunci adăugați și aceste ingrediente, amestecați și fierbeți timp de 1 minut.

5. Ciupercile pot fi servite ca fel de mâncare separat, ca garnitură sau ca sos pentru carne. *Poftă bună!*

„SMAJKA” sau CIUPERCI CU SOS

Unul dintre felurile de mâncare reprezentative pentru regiunea Huțulșcena poate fi numit, pe bună dreptate, „smajka” sau ciuperci cu sos. Nu veți găsi un asemenea gust de ciuperci ca la „smajka” în niciun alt fel de mâncare pe care l-ați gustat vreodată. Aici, se folosesc numai hribi proaspeți și gălbiori.

Grad de complexitate: foarte simplu.

Ingrediente:

ciuperci (hribi, gălbiori) – 500 g;

unt – 2 linguri;

ceapă – 1 buc.;

făină – 2 linguri;

lapte sau smântână – 1-2 căni;

frunză de dafin – 2 buc.;

mărar verde, ceapă – după gust;

sare, piper negru măcinat – după gust.



Mod de preparare:

1. Ciupercile se spală bine și se fierb. Se spune că ciupercile ar trebui fierse în lapte. Fierse în lapte sau în apă, ciupercile se pun într-o strecurătoare ca să se scurgă. Se lasă zeama pe mai târziu. Se toacă.

2. Se curăță ceapa, se spală, se toacă mărunt și se prăjește în unt la foc mediu, până se îngălbenește ușor.

3. Se pune făină în ceapa prăjită și se prăjește aproximativ 1 minut, apoi se adaugă treptat zeama de la ciuperci, amestecând continuu. Se tot amestecă până când masa devine fără cocoloașe și mai mult sau mai puțin omogenă.

4. Se adaugă lapte sau smântână. Se amestecă totul, se aduce la fierbere până se îngroașă. Sosul trebuie să aibă consistența iaurtului.

5. Se adaugă sare, piper și ciupercile tocate. Se amestecă, se ține pe foc încă 3 minute. Se condimentează și se lasă pe foc încă 1 minut.

6. Sosul obținut seamănă oarecum cu supa-cremă. Se servește cu piure de cartofi sau terci de hrișcă. *Poftă bună!*

МАЧАНКА ТЕРНОПІЛЬСЬКА ЗІ СВІЖИМИ ГРИБАМИ

Мачанка – це лемківський густий суп із м'ясом, засмажкою з борошна, цибулі, меленого солодкого перцю. Готують його на Тернопільщині. Різновид мачанки – грибна, щедро приправлена сметаною. Смачна мачанка готується з білих грибів. Цю страву традиційно готують на Святий вечір, коли на столі має бути 12 пісних страв. Тоді часто використовують сушені білі гриби. Непоганою є мачанка зі звичайних печериць. Ця страва є невибагливою за складом і за приготуванням. Вона є смачною і ситною. До того ж, для деяких страв вона є дуже правильною парою – гречка чи будь яка інша каша, политі грибною мачанкою, відразу перетворюються на повноцінну страву.

Ступінь складності: просто.

Складові:

гриби – 1 кг;
молоко – 400 мл;
кукурудзяне борошно – 50 г;
масло – 100 г;
вершки – 1 скл.;
сметана – 1 скл.;
соняшникова олія – 2 ст. ложки;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Гриби добре промити, почистити (якщо потрібно) і нарізати скибками.

2. Готуємо соус. На розігріту сковорідку викласти половину масла. Коли розтопиться масло, додати кукурудзяне борошно і, помішуючи, прогріти його, поки не стане жовтувато-коричневого кольору.

3. Поступово долити 200 мл молока або води невеликими кількостями, постійно помішуючи. Утворений соус має бути однорідним, коричневатим і густим.

4. Додати сметану, добре перемішати і дати закипіти.

5. Тепер додати вершки і знову добре все перемішати. Довести до кипіння і залишити на вогні, поки суміш не стане, як густа сметана. Соус готовий.

6. Готуємо гриби. На розігріту сковорідку викласти решту масла. Коли розтопиться масло,



„MACEANCA” À LA TERNOPIL CU CIUPERCII PROASPETE

„Maceanka” este o supă groasă în stil lemkian, cu carne, făină, ceapă, ardei dulce măcinat. Se prepară în regiunea Ternopil. O altă variantă de maceanka – cu ciuperci în loc de carne și cu multă smântână. Maceanka cu adevărat delicioasă este făcută din hribi. Acest fel de mâncare este preparat în mod tradițional în Ajunul Crăciunului, când ar trebui să existe 12 feluri de mâncare de post pe masă. Atunci, se folosesc, de obicei, hribi uscați. Nu iese rea nici cea din ciuperci champignon obișnuite. Acest fel de mâncare este nepretențios în compoziție și preparare. Este totodată delicios și sățios. În plus, face pereche perfectă pentru unele feluri de mâncare – terci de hrișcă sau orice alte cereale, stropit cu maceanka de ciuperci se transformă imediat într-un fel de mâncare complet.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

ciuperci – 1 kg;
lapte – 400 ml;
făină de porumb – 50 g;
unt – 100 g;
frișcă – 1 cană;
smântână – 1 cană;
ulei de floarea soarelui – 2 linguri;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală bine ciupercile, se curăță (dacă este necesar) și se taie felii.
2. Pregătim sosul. Se pune jumătate de unt într-o tigaie încălzită. Când untul s-a topit, se adaugă făina de porumb și se lasă până devine maro-gălbuie, amestecând încontinuu.
3. Se adaugă treptat 200 ml de lapte sau apă în cantități mici, amestecând continuu. Sosul rezultat trebuie să fie omogen, brun și gros.
4. Se adaugă smântâna, se amestecă bine și se aduce la fierbere.
5. Acum se adaugă frișca și se amestecă din nou bine. Se aduce la fierbere și se fierbe până când amestecul devine ca o smântână groasă. Sosul este gata.
6. Pregătim ciupercile. Se pune restul de unt într-o tigaie preîncălzită. Când untul s-a topit, se



додати нарізані гриби і полити соняшниковою олією. Постійно помішуючи, готувати, допоки не випарується рідина зі сковорідки.

7. Додати сметанний соус до грибів, вимішати і довести до кипіння. Посолити і поперчити. Долити 200 мл молока і залишити на вогні, поки не загусне знову. Густина залежить від вподобань. В ідеалі має бути суміш, подібна на густу сметану, яку можна взяти ложкою з верхом.

8. Можна вживати як окрему страву – вмочуюючи в неї скибку хліба. Можна вживати її і з гарніром. *Смачного!*

ГРИБИ СВІЖІ ТУШКОВАНІ

Ступінь складності: просто.

Складові:

білі свіжі гриби – 1 кг;
цибуля – 1 шт.;
масло – 2 ст. ложки;
пшеничне борошно – 1 ст. ложка;
сметана – 4 ст. ложки;
посічена зелень петрушки – 1 ст. ложка;
чорний перець – 2 шт.;
сіль, олія – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Білі гриби перебрати, відкинути червиві, помити, а потім покласти в друшляк, щоб стекла вода. Підсушені гриби дрібно посікти або пропустити через м'ясорубку.
2. Цибулю обчистити, помити, дрібно нарізати.
3. Грибну суміш тушкувати в закритій каструлі 10-15 хвилин з невеликою кількістю олії.
4. Потім додати масло, нарізану цибулю і тушкувати ще 10-15 хвилин.
5. Борошно легко підсмажити на розігрітій сковороді.
6. Сметану додати до борошна, добре вимішати. Цю суміш поступово влити до грибів, посолити, додати перцю і тушкувати ще 10 хвилин.
7. При подачі на стіл гриби посипати зеленню петрушки. *Смачного!*

adaugă ciupercile feliate, peste care se stropește cu ulei de floarea soarelui. Amestecând constant, se gătește până când lichidul din tigaie se evaporă.

7. Se adaugă sos de smântână în ciuperci, se amestecă și se aduce la fierbere. Se condimentează cu sare și piper. Se adaugă 200 ml de lapte și se lasă pe foc până se îngroașă din nou. Densitatea depinde de preferințe. În mod ideal, amestecul ar trebui să fie ca smântâna groasă, care poate fi luată cu lingura cu vârf.

8. Maceanka poate fi consumată ca o mâncare separată, înmuind în ea o felie de pâine. Se poate consuma și cu o garnitură. *Poftă bună!*

CIUPERCI PROASPETE ÎNĂBUȘITE

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

hribi proaspeți – 1 kg;
ceapă – 1 buc.;
unt – 2 linguri;
făină de grâu – 1 lingură;
smântână – 4 linguri;
pătrunjel verde tocat – 1 lingură;
piper negru – 2 buc.;
sare, ulei – după gust.

Mod de preparare:

1. Se aleg hribii, se aruncă cei viermănoși, se spală bine, apoi se pun într-o strecurătoare pentru a se scurge de apă. Se toacă mărunț sau se trec printr-o mașină de tocat carne.

2. Se curăță ceapa, se spală, se toacă mărunț.

3. Se gătește înăbușit amestecul de ciuperci într-o tigaie cu capac, timp de 10-15 minute, în puțin ulei.

4. Apoi se adaugă untul, ceapa tocată și se ține pe foc încă 10-15 minute.

5. Făina se prăjește ușor într-o tigaie preîncălzită.

6. Se adaugă smântâna în făină, se amestecă bine. Se toarnă treptat acest amestec în ciuperci, se sarează și se piperează și se fierbe încă 10 minute.

7. La servire, ciupercile se presară cu pătrunjel. *Poftă bună!*

ГРИБИ, СМАЖЕНІ В МАСЛІ З КАРТОПЛЕЮ

Ступінь складності: просто.

Складові:

різні свіжі гриби – 500 г;
пшеничне борошно – 2 ст. ложки;
цибуля – 1 шт.;
картопля – 600 г;
масло – 3 ст. ложки;
товчені сухарі – 1 ст. ложка;
січена зелень петрушки – 1 ст. ложка;
чорний перець – 3 шт.;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Гриби почистити, промити, відкинути на сито і просушити.
2. Картоплю помити, відварити в шкірці в підсоленій воді, охолодити і обчистити. Порізати не дуже дрібними шматками.
3. Цибулину обчистити, помити і дрібно нарізати.
4. Борошно легко підсмажити на розігрітій сковороді. Постійно помішуючи, поступово додати води чи бульйону, щоб соус став як густа сметана.
5. Гриби цілі або половинки обкачати у сухарях, змішати з цибулею, посолити і підсмажити в маслі.
6. Коли гриби майже готові, з'єднати їх із соусом, додати порізану картоплю. Ще раз посолити, якщо потрібно, додати перець та все перемішати. Потримати на вогні ще 1-2 хвилини.
7. Посипати страву посіченою зеленню петрушки і подати на стіл. *Смачного!*



2.2.3. ОВОЧЕВІ ТА КРУП'ЯНІ СТРАВИ

ОВОЧЕВІ СТРАВИ

Про широке вживання протягом століть різноманітних овочів, злаків та продуктів переробки зернових на території сьогоденної України вже йшла мова у вступному слові. В наші дні укра-

CIUPERCI PRĂJITE ÎN UNT CU CARTOFI

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

ciuperci proaspete diverse – 500 g;
făină de grâu – 2 linguri;
ceapă – 1 buc.;
cartofi – 600 g;
unt – 3 linguri;
pesmet – 1 lingură;
pătrunjel verde tocat – 1 lingură;
piper negru – 3 buc.;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Ciupercile se curăță, se clătesc, se pun în sită și se lasă la uscat.
2. Se spală cartofii, se fierb în coajă în apă cu sare, se răcesc și se decojesc. Se taie în bucăți nu foarte mici.
3. Se curăță ceapa, se spală și se toacă mărunt.
4. Se prăjește ușor făina într-o tigaie preîncălzită. Se amestecă întruna, se adaugă treptat apă sau supă de carne, pentru a face sosul ca o smântână groasă.
5. Ciupercile întregi sau înjumătățite se trec prin pesmet, se amestecă cu ceapă, se sarează și se prăjesc în ulei.
6. Când ciupercile sunt aproape gata, se adaugă sosul și cartofii tocați. Se adaugă sare din nou, dacă este necesar, piper și se amestecă totul. Se mai ține pe foc 1-2 minute.
7. Se presară mâncarea cu pătrunjel tocat și se servește. *Poftă bună!*



2.2.3. PREPARATE DIN LEGUME ȘI DIN CEREALE

PREPARATE DIN LEGUME

Utilizarea la scară largă a diverselor legume, cereale și produse din cereale de-a lungul secolelor pe teritoriul de astăzi al Ucrainei a fost deja discutată în „Cuvântul introductiv”. În zilele noastre,

їнці, як і інші європейці, вживають досить багато м'ясного. З'явилося і багато нових екзотичних овочів, приправ та тенденція їх вживати як можна частіше. Та все таки, в повсякденному житті ми віддаємо перевагу традиційним стравам, які відрізняються швидким приготуванням та ситністю – каші, картопляники, тушкована капуста та інші. А на великі релігійні свята не обходиться без традиційних харчових виробів, які, хоч і вимагають більше часу і праці, зате завжди відрізняються особливим рідним смаком і вишуканістю (голубці, вареники, печеня, ковбаса тощо).

ОВОЧЕВА ПЕЧЕНЯ

Овочеву печеню вам запропонують на Буковині. Тут картопляники перекладають різною городиною і заливають особливим соусом. Страву готують без м'яса.

Ступінь складності: дуже просто.

Складові:

Для картопляників:

картопля – 500 г;

яйця – 2 шт.;

цибуля – 1 шт.;

борошно – 100 г;

сіль, чорний мелений перець – за смаком.

Овочі (можна використати інші кількості
за вподобанням)

морква – 1 велика;

стручкова квасоля – 1 жменя;

цвітна капуста – кілька суцвіть;

помідори – 2-3 шт.;

сіль – за смаком.

Соус:

борошно – 1 ст. ложка;

масло – 1 ст. ложка;

молоко – 1 скл.;

яйця – 2 шт.;

тертий твердий сир – 2 ст. ложки (за бажанням);

сметана – 2 ст. ложки;



ucrainenii, la fel ca alți europeni, mănâncă destul de multă carne. Există, de asemenea, multe legume exotice noi, condimente și tendința de a le consuma cât mai des posibil. Cu toate acestea, în viața de zi cu zi, noi preferăm mâncărurile tradiționale, care se prepară rapid și sunt sățioase – terci, cartofi, varză înăbușită și multe altele. Iar de sărbătorile religioase importante, nu ne putem lipsi de produsele alimentare tradiționale, care, deși necesită mai mult timp și muncă, se deosebesc întotdeauna printr-un gust și rafinament autohton special (sarmale, găluște, friptură, cârnați etc.).

GHIVECI DE LEGUME LA CUPTOR

Ghiveciul de legume vi se va oferi în Bucovina. Aici, chiftelele de cartofi se pun în oale de lut cu diferite legume și se acoperă cu un sos special. Această mâncare se prepară fără carne.

Grad de complexitate: foarte simplu.

Ingrediente:

Pentru chiftele de cartofi:

cartofi – 500 g;

ouă – 2 buc.;

ceapă – 1 buc.;

făină – 100 g;

sare, piper negru măcinat – după gust.

Legume (cantitatea lor este în funcție de preferințe):

morcovi – 1 buc. mare;

fasole verde – 1 mână;

conopidă – câteva inflorescențe;

roșii – 2-3 buc.;

sare – după gust.

Sos:

făină – 1 lingură;

unt – 1 lingură;

lapte – 1 cană;

ouă – 2 buc.;

cașcaval ras – 2 linguri (opțional);

smântână – 2 linguri;



сіль – за смаком.

А також: 30 г масла, спеції.

Спосіб приготування:

1. Печемо картопляники. Картоплю і цибулю обчистити, помити і натерти на великій терці. Додати яйця та борошно. Добре вимішати, посолити і поперчити та смажити у великій кількості олії до рум'яної скоринки.

2. Готуємо овочі. Окремо відварити моркву, цвітну капусту, стручкову квасоллю та порізати на шматочки. З помідорів зняти шкірочку і нарізати напівкільцями або кубиками. Перемішати все, посолити.

3. Готуємо соус. Обсмажити столову ложку борошна у столовій ложці масла. Коли борошно тільки злегка пожовтіло, долити молока і довести соус до густоти сметани, посолити й залишити охолоджуватися.

4. В охолоджений соус додати яйця, тертий сир і сметану. Все ретельно вимішати.

5. В посудину (неглибоку каструлю або глиняний горщик) викласти спочатку картопляники, а потім частину овочевої суміші. Залити 2-3 столовими ложками соусу, прикрити картопляниками. Зверху – знову овочі, знову соус і картопляники. Зверху вилити решту соусу, покласти шматочок масла, посипати тертим твердим сиром.

6. Запікати в духовці відкритим, доки не зарум'яниться сир.

7. Якщо страву приготовлено в горщиках, то подавати потрібно гарячою порційно. Якщо печення в іншій формі – готову страву слід перекласти на таріль. *Смачного!*

МЕЖИВО

Як зазначено на веб-сторінці <https://shlyaheta.com.ua>, меживо – це традиційна споконвічно українська закуска. Ця страва смачна як в гарячому, так і в холодному вигляді, і являє собою щось середнє між ікрою і рагу. Також зустрічаються і фруктові варіанти рецепту. Найпоширеніший набір овочів для страви – буряк, кабачки або баклажани, гарбуз і томати. До цих основних складників обов'язково додають цибулю і моркву. Кажуть, що меживо, настояне декілька днів, стає навіть кращим на смак – адже овочі маринуються у власному соці.

Ступінь складності: просто.

Складові:

баклажани – 2 шт.;

помідори – 2 шт.;

sare – după gust.

De asemenea: 30 g de unt, condimente.

Mod de preparare:

1. Pregătim chiftelele de cartofi. Se curăță cartofii și ceapa, se spală și se rad pe o răzătoare mare. Se adaugă ouăle și făina. Se amestecă bine, se sarează și se piperează, se prăjesc într-o cantitate mare de ulei până la crusta roșiatică.

2. Pregătim legumele. Separat, se fierb morcovii, conopida, fasolea verde și se taie în bucăți. Se decojesc roșiile și se taie în semirondelule sau cuburi. Se amestecă totul, se adaugă sare.

3. Pregătim sosul. Se prăjește o lingură de făină într-o lingură de unt. Când făina s-a îngălbenit ușor, se adaugă laptele și se aduce sosul la grosimea smântânii, se sarează și se lasă să se răcească.

4. Se adaugă ouă, cașcaval ras și smântână în sosul răcit. Se amestecă totul bine.

5. Într-un vas (cratiță nu foarte adâncă sau oală de lut), se pun mai întâi chiftelele de cartofi, apoi o parte din amestecul de legume. Se toarnă 2-3 linguri de sos, se acoperă cu chiftele de cartofi. Deasupra – din nou legume, din nou sos și chiftele de cartofi. Se toarnă deasupra restul de sos, se pune o bucată de unt, se presară cu cașcaval ras.

6. Se coace în cuptor fără capac, până se rumenește cașcavalul.

7. Dacă mâncarea este gătită în vase individuale, atunci aceasta trebuie servită fierbinte, porționată. Dacă ghiveciul a fost preparat într-o altă formă – mâncarea rezultată se transferă cu grijă pe o farfurie mare. *Poftă bună!*

„MEJYVO” sau MÂNCARE DE VINETE

După cum se menționează pe site-ul <https://shlyaheta.com.ua>, „mejyvo”, este o gustare tradițională, de veacuri, ucraineană. Acest fel de mâncare este delicios atât cald, cât și rece și este ceva între zacuscă și tocană. Există, de asemenea, și versiunea acestei rețete din fructe. Cel mai comun asortiment de legume pentru această mâncare este: sfeclă, dovlecei sau vinete, dovleac și roșii. În mod obligatoriu, se adaugă ceapă și morcovi la aceste ingrediente principale. Se spune că „mejyvo” dacă stă câteva zile devine și mai bun la gust, deoarece legumele se marinează în suc propriu.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

vinete – 2 buc.;

roșii – 2 buc.;

болгарський перець – 2 шт.;
велика ріпчаста цибуля – 1 шт.;
вода – 50 мл;
оцет – 1 ч. ложка;
цукор – 1 ч. ложка;
сіль, лавровий лист, чорний мелений перець – за смаком;
олія для смаження.



Спосіб приготування:

1. Овочі почистити та помити. Баклажани порізати кружечками в 1 см, посолити та залишити на 15 хвилин (щоб позбутися гіркоти). Після цього їх потрібно промити в холодній воді та підсушити. Кожен шматок трішки поперчити та обсмажити в розігрітій олії. Баклажани перекласти в каструлю.
2. Цибулю почистити і помити. Порізати кубиками так само, як помідори та болгарський перець.
3. У сковорідку викласти цибулю та обсмажити її до золотистого кольору. Додати болгарський перець та помідори і смажити овочі 5-8 хвилин, періодично помішуючи.
4. Перекласти обсмажені овочі зверху на баклажани. Посолити, поперчити (якщо потрібно) та полити водою. Додати цукор, оцет та лавровий лист. Тушити овочі до готовності приблизно 15 хвилин. Потім зняти з вогню та дати повністю охолонути.
5. Подавати як окрему страву гарячою або холодною. *Смачного!*

МОРКВА ПО-ІРКЛІВСЬКИ

Моркви у цьому переписі не так вже й багато. Але страва виходить кольоровою, корисною і смачною.

Ступінь складності: просто.

Складові:

морква – 2 шт.;
цибуля – 1 середня;
свіжа капуста – 25 г;
олія – 1 ст. ложка;
болгарський перець – 1 шт.;
зелений горошок – 2 ст. ложки;

ardei – 2 buc.;
ceapă mare – 1 buc.;
apă – 50 ml;
oțet – 1 linguriță;
zahăr – 1 linguriță;
sare, frunză de dafin, piper negru măcinat – după gust;
ulei pentru prăjit.

Mod de preparare:

1. Se curăță și se spală legumele. Vinetele se taie rondoale de 1 cm, se pune sare pe ele și se lasă așa 15 minute (pentru a scăpa de gustul amărui). După aceea, vinetele se spală în apă rece și se usucă. Pe fiecare bucată, se pune puțin piper și se prăjește în ulei încins. Se mută vinetele într-o cratiță.
2. Se curăță și se spală ceapa. Se taie cubulețe la fel ca roșiile și ardeiul gras.
3. Se pune ceapa într-o tigaie fierbinte și se prăjește până devine aurie. Se adaugă ardei gras și roșii și se prăjesc timp de 5-8 minute, amestecând din când în când.
4. Se pun legumele prăjite deasupra vinetelor. Se adaugă sare, piper (dacă este necesar) și se toarnă apă. Se adaugă zahăr, oțet și foaia de dafin. Se gătesc înăbușit legumele până sunt fierte, aproximativ 15 minute. Apoi, se ia de pe foc și se lasă să se răcească complet.
5. Se servește ca mâncare separată, caldă sau rece. *Poftă bună!*



MORCOVI Á LA IRKLIIV

Pentru această rețetă nu se folosesc chiar atât de mulți morcovi. Dar felul de mâncare care rezultă este colorat, sănătos și delicios.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

morcovi – 2 buc.;
ceapă – 1 buc. medie;
varză proaspătă – 25 g;
ulei – 1 lingură;
ardei – 1 buc.;
mazăre verde – 2 linguri;

томатна паста – 1 ч. ложка;
лавровий лист, перець, сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Овочі очистити і помити. Нарізати моркву, капусту, перець соломкою, цибулю напівкільцем.
2. Спочатку легенько обсмажити на олії цибулю. Додати моркву і протримати 1 хв. Додати перець та капусту і знову залишити тушкуватися 1-2 хв.
3. Додати зелений горошок і томатну пасту. Приправити спеціями і тушувати на середньому вогні до готовності. Якщо потрібно – долити трішки бульйону або простої води.
4. Подавати як гарнір до м'ясних страв. Пасує і як окрема страва для вегетаріанців чи під час посту. *Смачного!*

НУТ СМАЖЕНИЙ ЯК У БІЛЯЇВЦІ, ОДЕСЬКА ОБЛАСТЬ

Зараз поширені переписи, які в основі мають дуже поживну та корисну складову – нут. У , можливо, складно повірити, але за даними веб-сторінки <https://bilyayivka.city>, певний час на городах в Біляївці вирощували цю рослину чи не стільки ж, скільки картоплю. Нут ще називають в нас турецьким горіхом. Але в Біляївці він з'явився не з Турції, а з Молдови. Готували його по-різному, але найчастіше варили до стану пюре, товкли, додавали смажену цибулю, сіль, спеції за смаком, та подавали у якості гарніру до свинини. А ще смажили в олії. І нут за цим переписом дуже смачний, є більш корисним та низькокалорійним, є повноцінним замінником сухарикам та чипсам.

Складність приготування: нескладно.

Складові:

- нут – близько 200 г. на порцію;
 - олія рафінована соняшникова або оливкова для смаження;
 - сіль – за смаком.
- Спеції: паприка, каррі, червоний перець, чорний перець, трави і будь-які інші приправи – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Нут потрібно замочити щонайменше на 8-10 годин або навіть залишити на ніч. Води має бути в пропорції 1:4.



pastă de roșii – 1 linguriță;
frunză de dafin, piper, sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se curăță și se spală legumele. Se taie fideluță morcovii, varza, ardeii, iar ceapa, în semicercuri.
2. Mai întâi, se prăjește ușor ceapa în ulei. Se adaugă morcovii și se țin pe foc 1 minut. Se adaugă piper și varză și se fierbe din nou timp de 1-2 minute.
3. Urmează mazărea verde și pasta de roșii. Se condimentează și se fierbe la foc mediu până ce este gata. Dacă este necesar, se adaugă puțină supă de carne sau apă.
4. Se servește ca garnitură cu mâncare din carne. De asemenea, se potrivește vegetarianilor sau celor care țin post, ca fel de mâncare separată. *Poftă bună!*

NĂUT PRĂJIT CA ÎN BILIAIVKA, REGIUNEA ODESA

În prezent, sunt destul de răspândite rețetele care se bazează pe un ingredient foarte nutritiv și util – năutul. Poate fi greu de crezut, dar, potrivit site-ului <https://bilyayivka.city>, cu ceva timp în urmă, în grădinile din Biliaivka, era cultivată această plantă aproape la fel de mult ca și cartofii. Năutul se mai numește și nuc turcesc. Dar, în Biliaivka, el nu a venit din Turcia, ci din Moldova. Se prepara în diferite moduri, dar, de obicei, se fierbea bine, se zdrobea, se adăugau ceapă prăjită, sare, condimente după gust și se servea ca garnitură la carnea de porc. Se mai făcea prăjit în ulei. Și năutul preparat conform acestei rețete este foarte gustos, sănătos, cu un conținut scăzut de calorii și, de asemenea, este un înlocuitor perfect al biscuiților și al chipsurilor.

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

năut – aproximativ 200 g pentru o porție;
ulei rafinat de floarea-soarelui sau de măsline –
pentru prăjit;
sare – după gust.

Condimente: sare, boia, curry, piper roșu, piper negru, verdeață și orice alt condiment – după gust.

Mod de preparare:

1. Năutul trebuie înmuiat cel puțin 8-10 ore sau chiar lăsat peste noapte. La 1 pahar de năut se pun 4 pahare de apă.



2. Нут відварити 30-50 хвилин – до напівготовності. Сіль додати ближче до середини готування.
3. Злити воду і дати йому обсохнути перед смаженням.
4. Боби присипати спеціями та посолити. Колись використовували тільки сіль.
5. Для зажарювання можна використати або сковорідку з олією, або деко духовки. Готувати до готовності одним із цих способів.
6. Вживати охолодженим. *Смачного!*

СОЛОДКА ГАРБУЗОВА ЗАПІКАНКА З ЯБЛУКАМИ ТА СИРОМ

Запіканка з гарбуза з яблучно-сирною начинкою не тільки смачна, але й корисна. Не дивлячись на те, що це солодка страва, вона пасує і як друге і як десерт.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

гарбуз почищений – 1 кг;
яблука – 1 кг;
манна крупа – 5 ст. ложок;
сир домашній – 500 г;
сухарі мелені – 3 ст. ложки;
цукор – 6 ст. ложки;
сік лимона – 0,5 шт.;
ванільний цукор – 10 г;
яйця – 4 шт.;
кориця – 2 ст. ложки;
масло для обмазки форми;
мелені сухарі для посипки форми.

Спосіб приготування:

1. Готуємо гарбуз. Гарбуз нарізати великими кубиками, відварити у воді до готовності, але не переварити. Злити зайву рідину. До відвареного гарячого гарбуза додати 3 столові ложки цукру та маленькими порціями манку, розминаючи суміш виделкою або товчачкою. Дуже важливо, щоб не утворилися грудочки з манки, інакше гарбузовий шар не буде таким смачним. Дати постояти 20 хвилин, щоб манка розбухла.

2. Готуємо яблука. Яблука добре помити, почистити від насіння та шкірки. Нарізати вели-



2. Se fierbe năutul timp de 30-50 de minute, până ce este gata la jumătate. Se adaugă sare aproape de mijlocul gătitului.
3. Se scurge apa și se lasă năutul să se usuce înainte de prăjire.
4. Se presară năutul cu condimente și cu sare. În trecut, se folosea doar sare.
5. Pentru prăjit, puteți folosi fie o tigaie cu ulei în care se prăjește năutul, fie o tavă care se pune în cuptor. Se gătește într-unul din aceste moduri, până când este gata.
6. Se mănâncă răcit. *Poftă bună!*

BUDINCĂ DULCE DE DOVLEAC CU MERE ȘI BRÂNZĂ

Budinca de dovleac umplută cu mere și brânză nu este doar delicioasă, dar și sănătoasă. Chiar dacă este o mâncare dulce, merge bine ca felul doi și ca desert.

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

dovleac decojit – 1 kg;
mere – 1 kg;
griș – 5 linguri;
brânză de vaci – 500 g;
pesmet – 3 linguri;
zahăr – 6 linguri;
suc de lămâie – 0,5 buc.;
zahăr vanilinat – 10 g;
ouă – 4 buc.;
scorțișoară – 2 linguri;
unt pentru a unge forma/tava;
pesmet pentru a presăra forma/tava.



Mod de preparare:

1. Gătim dovleacul. Se taie dovleacul în cuburi mari, se fierbe în apă până când este gata, dar să rămână întreg. Se scurge excesul de lichid. Se adaugă 3 linguri de zahăr și griș cu porții mici la dovleacul fiert și fierbinte, apoi se frământă totul cu o furculiță sau cu un zdrobitor de cartofi. Este foarte important să nu se formeze cocoloașe de griș, altfel stratul de dovleac nu va fi atât de gustos. Se lasă să stea 20 de minute pentru ca grișul să se umfle.

2. Pregătim merele. Se spală bine merele, se decojesc și se curăță de semințe. Se taie în cuburi

кими кубиками, весь час перемішуючи із лимонним соком, щоб яблука зберегли гарний світлий колір. Тушкувати яблука декілька хвилин на сухій сковороді та слідкувати, щоб яблука стали м'якими, але не кашеподібними.

3. Форму змастити маслом та посипати панірувальними сухарями.

4. До гарбузової маси додати ванільний цукор, 2 яйця і 3 ст. ложки мелених сухарів. Ретельно все перемішати. Викласти в підготовлену форму та посипати 1 ст. ложкою кориці. Наступним шаром викласти яблука, які також посипати 1 ст. ложкою кориці.

5. Відокремити жовток від білка останніх 2 яєць. Білок покласти у холодильник.

6. Жовтки розтерти з сиром і 3 ст. ложками цукру.

7. Охолоджений білок збити міксером до стійких піків, додати до сирної маси. Масу ще раз обережно перемішати та викласти на яблука. Зразу поставити в розігріту духовку.

8. Духовку розігріти до 200° С та випікати запіканку перших 10 хвилин при температурі 200° С, а наступні 20 хвилин – при 180° С.

9. Готову запіканку охолодити, можна прикрасити шматочками яблук.

10. При подачі можна полити в тарілці, в залежності від уподобань, цукровим сиропом або розтопленим шоколадом. *Смачного!*

КАПУСТА – один з основних овочів, які українці вживають з давніх часів. Свіжу чи квашену капусту (або і ту, і іншу) використовують і зараз у приготуванні великої кількості різноманітних смачних і цікавих страв. Її смажать або тушкують, готують перше, будують на ній салати, начиняють пиріжки чи вареники. Деякі з рецептів за використанням капусти ви, напевно, побачили вже. Нижче ще пару типових українських переписів, де капуста є головним складником.

ТУШКОВАНА КАПУСТА З ГРИБАМИ

Це одна з найпоширеніших овочевих страв. Така страва є як самостійною, так править і за начинку до вареників чи пирогів. Нерідко змішують і тушкують свіжу та квашену капусту. Квашену капусту з грибами, приготовлену тим чи іншим способом, можна часто знайти на столі в багатьох домівках на Святий Вечір. На різдвяному столі капуста – це символ поєднання навколо однієї основи, тобто Бога. А гриби символізують плодovitість та продовження роду. Приготована за цим рецептом капуста вбирає в себе святковий аромат сушених грибів і має неповторний смак та аромат.

Ступінь складності: просто.

mari, se amestecă cu sucul de lămâie pentru a-și păstra culoarea deschisă. Se fierb înăbușit câteva minute într-o tigaie fără grăsimi și se urmărește ca merele să fie moi, dar nu sfărâmicioase.

3. Se unge tava cu unt și se presară cu pesmet.

4. Se adaugă zahăr vanilinat, 2 ouă și 3 linguri de pesmet la masa de dovleac. Se amestecă totul bine. Se pune în tava pregătită și se presară 1 lingură de scorțișoară. Următorul strat – merele, care și ele se presară cu 1 lingură de scorțișoară.

5. Se sparg ultimele 2 ouă și se separă gălbenușul de albuș. Se depozitează albușul în frigider.

6. Se încorporează gălbenușul în brânză și se adaugă 3 linguri de zahăr.

7. Se bate albușul răcit cu un mixer până la formarea vârfurilor tari, se adaugă la masa de brânză. Aceasta se amestecă din nou cu grijă și se întinde pe mere. Se pune imediat în cuptorul preîncălzit.

8. Se preîncălzește cuptorul la 200° C și se coace budinca pentru primele 10 minute la o temperatură de 200° C, iar următoarele 20 de minute, la 180° C.

9. Budinca se lasă la răcit, se poate decora cu felii de măr.

10. La servire, feliile de budincă pot fi stropite cu sirop de zahăr sau ciocolată topită, în funcție de preferințe. *Poftă bună!*

***VARZA** este una dintre principalele legume pe care ucrainenii o mănâncă din timpuri străvechi. Varza proaspătă sau murată (sau ambele) este încă folosită la prepararea unui număr mare de feluri de mâncare delicioase și interesante. Se prăjește sau se înăbușă, se gătește ca fel principal, este ingredientul principal în salate, se folosește ca umplutură pentru plăcinte sau găluște. Unele dintre rețetele cu varză cu siguranță le-ați văzut deja. Mai jos, găsiți câteva rețete tipic ucrainene, unde varza este ingredientul principal.*

VARZĂ CĂLITĂ CU CIUPERCI

Acesta este unul dintre cele mai răspândite feluri de mâncare cu legume. Se servește atât ca mâncare separată, cât și ca umplutură pentru găluște sau plăcinte. Varza proaspătă și cea murată sunt adesea amestecate și fierte împreună. Varza murată cu ciuperci, gătită într-un fel sau altul, poate fi întâlnită adesea în multe case pe masă, de Ajunul Crăciunului. Pe masa de Crăciun, varza este simbolul unității în jurul unei baze, adică a lui Dumnezeu. Iar ciupercile simbolizează fertilitatea și trăinicia familiei. Varza preparată conform acestei rețete absoarbe aroma festivă a ciupercilor uscate și capătă un gust și o aromă de neuitat.

Grad de complexitate: simplu.

Складові:

квашена капуста – 500 гр;
олія – 3 ст. ложки;
цибуля – 2 шт.;
сушені гриби (бажано білі) – 25-30 г;
вода – 500 мл;
цукор – 2 ч. ложки;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Сушені гриби залити водою і поставити на середній вогонь варитись 20 хвилин.
2. Гриби відцідити, але зберегти рідину. Не надто дрібно порізати.
3. Квашену капусту можна легко промити в проточній воді, якщо вона видається занадто кислою. Потім помістити її у невеликий сотейник і залити рідиною, що залишилась від відварювання грибів. Варити на середньому вогні, допоки випарується практично вся рідина.
4. В іншому сотейнику розігріти олію, додати обчищену, помиту і подріблену цибулю, посолити до смаку й обсмажити до м'якості.
5. Додати гриби і обсмажувати все разом, час від часу помішуючи, ще 2 хвилини.
6. Додати капусту, цукор і добре перемішати. Тушкувати все разом ще 5-6 хвилин, щоб змішались аромати і все разом прогрілось.
7. Подавати капусту в гарячому вигляді. Після повторного підігрівання вона стає ще смачнішою. *Смачного!*



КАПУСТЯНІ СІЧЕНИКИ

Капустяні січеники – традиційна українська страва з чудовими гастрономічними властивостями. В січениках не відчувається характерний капустяний запах, який не всі люблять. Їх можна подавати і в гарячому вигляді, і в холодному.

Ступінь складності: просто.

Ingrediente:

varză murată – 500 g;
ulei – 3 linguri;
ceapă – 2 buc.;
ciuperci uscate (de preferință hribi) – 25-30 g;
apă – 500 ml;
zahăr – 2 lingurițe;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se toarnă apă peste ciupercile uscate și se fierbe la foc mediu timp de 20 de minute.

2. Se scurg ciupercile, dar se păstrează lichidul. Nu se taie ciupercile prea fin.

3. Varza murată poate fi ușor spălată sub jetul de apă, dacă pare prea acră. Apoi se pune într-o craticioară care se umple cu lichidul rămas de la fierberea ciupercilor. Se gătește la foc mediu, până când aproape tot lichidul s-a evaporat.

4. Într-o altă tigaie, se încălzește uleiul, se adaugă ceapa curățată, spălată și mărunțită, sare, după gust și se prăjește până se înmoaie.

5. Se adaugă ciupercile și se prăjesc toate împreună, amestecând din când în când încă 2 minute.

6. Se adaugă varza, zahărul și se amestecă bine. Se gătește totul înăbușit împreună încă 5-6 minute pentru a se amesteca aromele și a se încălzi totul la un loc.

7. Se servește varza fierbinte. După reîncălzire, ea devine și mai gustoasă. *Poftă bună!*



„SICENYKY ” sau CHIFTELUȚE DE VARZĂ

„Sicenyky” – un fel de mâncare tradițional ucrainean, cu proprietăți gastronomice excelente. Chiftelulele de varză nu au mirosul caracteristic al verzei, care nu este pe placul tuturor. Se pot servi calde sau reci.

Grad de complexitate: simplu.

Складові:

білокачанна капуста – 1 кг;
манна крупа – 100 г;
молоко – 2 скл.;
яйця – 3 шт.;
сухарі – 1 скл.;
олія – 100 г;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Капусту почистити і дрібно нарізати. Розділити білки від жовтків.
2. В каструлі довести молоко до кипіння і опустити туди нарізану капусту. Притиснути її ложкою, щоб вона вся була в молоці, і тушкувати на маленькому вогні під кришкою хвилин 15-20, до м'якості (час може відрізнятись – залежить від сорту капусти).
3. Повільно всипати манну крупу і ретельно перемішати, щоб вся манка рівномірно розподілилась по капусті. Тушкувати ще 10 хвилин.
4. Зняти каструлю з вогню і остудити капусту. Посолити капусту за смаком, вбити жовтки і добре перемішати.
5. З утвореної маси зформувати круглі січеники (битки), змочити їх з обох сторін у збитих білках, а потім запанірувати в сухарях.
6. Смажити в сковороді на добре розігрітій олії на середньому вогні до утворення золотистої скоринки.
7. Якщо подавати січеники гарячими, то можна подати сметану. Холодні січеники теж дуже смачні. *Смачного!*



З 18 ст. значного поширення в Україні набула **КАРТОПЛЯ**, яка витіснила з широкого вжитку чимало давніх борошняних страв. Особливо швидко вона увійшла в раціон селян на Поліссі та в Карпатах, де постійно відчувалася нестача зернових. Картопля була другим хлібом, якого, як казали гуцули, не потрібно «ні молотити, ні до млина, а просто – до горшка». За даними веб-сторінки <https://spadok.org.ua>, картоплю найчастіше варили в лушпинні або пекли в печі, особливо під час постів. Картоплю їли в будь-яку пору дня, але найчастіше вранці та ввечері.

Ingrediente:

varză – 1 kg;
griș – 100 g;
lapte – 2 căni;
ouă – 3 buc.;
pesmet – 1 cană;
ulei – 100 g;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se curăță varza și se toacă mărunț. Se separă albușurile de gălbenușuri.

2. Într-o cratiță se aduce laptele la fierbere și se adaugă varza tăiată. Se apasă varza cu o lingură, astfel încât să fie acoperită de lapte, și se fierbe înăbușit la foc mic sub capac timp de 15-20 de minute, până când se înmoaie (timpul poate varia în funcție de varză).

3. Se adaugă încet grișul și se amestecă bine, astfel încât să fie distribuit uniform pe varză. Se fierbe înăbușit încă 10 minute.

4. Se ia cratița de pe foc și se răcește varza. Se adaugă sare după gust, se încorporează gălbenușurile și se amestecă bine.

5. Din masa obținută, se formează chifteluțe rotunde (bile), care se dau prin albușurile bătute, iar apoi prin pesmet.

6. Se prăjesc chifteluțele într-o tigaie bine încălzită cu ulei, la foc mediu, până se rumenesc.

7. Dacă se servesc fierbinți, atunci se pot asezona și cu smântână. Chifteluțele reci sunt, de asemenea, foarte gustoase. *Poftă bună!*



*Din secolul al XVIII-lea, **CARTOFII** s-au răspândit semnificativ în Ucraina, înlăturând de la consumul masiv diferitele feluri vechi de mâncare pe bază de făină. Cartofii au intrat rapid în meniul țăranilor din Polissya și Carpați, unde a existat o lipsă constantă de cereale. Aceștia erau a doua pâine, care, așa cum spuneau huțului, nu trebuia „nici treierată sau la moară dusă, ci, pur și simplu, pusă în oală”. Potrivit portalului <https://spadok.org.ua>, cartofii erau adesea fierți în coajă sau copti la cuptor, cu precădere în timpul postului. Ei erau consumați în orice moment al*

Вживали картоплю з квашеною капустою, капустяним квасом, огірками, кислим молоком, мастили олією або смаженим салом. Гуцули до картоплі готували «саламаху» – приправу із тертого часнику, води та олії. З картоплі варили юшку, до якої часто додавали квасолу, горох, гриби або ж якусь крупу. Багато страв готували з сирій тертої або вареної товченої картоплі: пекли на капустяних листках своєрідні булочки, коржики або пиріжки з різними начинками, смажили на олії картопляники або деруни («терті пляцки»), варили галушки, а в карпатських селах – робили голубці. Деякі з перерахованих страв залишилися у вжитку тільки в певних регіонах, а деякі – готуються часто і майже по всій Україні.

КАРТОПЛЯНИКИ або ЗРАЗИ З ГРИБАМИ

Картопляники готуються на основі вареної м'ятої картоплі (м'ячки, миялки), що й сама є чудовою окремою стравою. Якщо ж до неї додати біле борошно, сире яйце, а потім сформувати котлетки та, викачавши в борошні, посмажити на олії чи смальці, – це вже виходять картопляники. Буває, що їх начиняють м'ясом, шкварками, грибами – тоді вони уподібнюються до зразів. За цим переписом картопляники чи то зрази випікаються в духовці, а не смажаться у маслі. І виходять божественно ніжними.

Ступінь складності: просто.

Складові:

картопля – 10 шт. середнього розміру;
борошно – 400 г (за бажанням);
печериці – 400 г або 10 шт.;
яйця – 2-3 шт.;
часник – 3-4 зубчика;
цибуля – 1 шт.;
олія – 1-2 ст. ложки;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо тісто. Картоплю почистити, помити і нарізати невеликими кубиками. Скласти в каструлю, залити водою, посолити і відварити до готовності – приблизно 20 хв.

2. Воду добре злити і зробити пюре, яке повинно вийти, так би мовити, сухим – майже без води. У пюре додати 2 жовтки і посолити за смаком. Перемішати ретельно.



zilei, dar cel mai frecvent dimineața și seara. Se mâncau cartofii cu varză murată, cvas de varză, castraveți, lapte acru, unși cu ulei sau slănină prăjită. Huțulii pregăteau pentru cartofi „salamaha” (mujdei) – un sos făcut din usturoi zdrobit, apă și ulei. Adeseori, se pregătea ciorba de cartofi, la care se adăugau fasole, mazăre, ciuperci sau niște cereale mărunțite. Multe feluri de mâncare se preparau din piure de cartofi crud sau fiert: se coceau diferite chifle sau plăcinte pe frunze de varză, cu umplutură variată, se prăjeau în ulei chiftele din cartofi, se fierbeau găluște, iar, în satele din Carpați, se făceau sarmale. Unele dintre aceste feluri de mâncare se mai prepară doar în anumite regiuni, iar altele sunt găsite des și aproape în întreaga Ucraină.

CHIFTELE DE CARTOFI CU CIUPERCI

Chiftelele de cartofi sunt preparate pe bază de cartofi fierți și zdrobiți – un fel de mâncare minunat și ca atare. Dacă se adaugă făină albă, ou crud, apoi se formează chiftelele, care se trec prin făină și se prăjesc în ulei sau untură, se obțin chiftele de cartofi. Se întâmplă ca chiftelutele să fie umplute cu carne, jumări, ciuperci – atunci ele se numesc „zrazy”. Conform acestei rețete, chiftelele de cartofi sau „zrazy” sunt copti la cuptor, nu prăjiți în unt. Și, astfel, se obține o mâncare deosebit de fină.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

cartofi – 10 buc. de mărime medie;
făină – 400 g (opțional);
ciuperci champignon – 400 g sau 10 buc.;
ouă – 2-3 buc.;
usturoi – 3-4 căței;
ceapă – 1 buc.;
ulei – 1-2 linguri;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim aluatul. Se curăță cartofii, se spală și se taie cuburi mici. Se pun într-o cratiță care se umple cu apă, se pune sare și se fierbe totul până ce cartofii sunt gata – aproximativ 20 de minute.

2. Se scurge bine apa și se face un piure care ar trebui să fie destul de uscat – aproape fără apă. Se adaugă 2 gălbenușuri de ou în piure și sare, după gust. Se amestecă bine.



3. Додати борошно і добре вимішати тісто. Воно повинно бути щільним і не падати з ложки. Якщо відчуваєте, що борошна трохи не вистачає, то можна додати ще трохи.

4. Готуємо начинку. Печериці добре промити і нарізати дуже дрібним кубиком.

5. Почистити одну цибулину, помити і нарізати так само дрібно, як і гриби. Часник почистити, помити і подрібнити або розчавити часникодавкою.

6. Розігріти сковорідку з олією і обсмажити гриби до випаровування рідини. Потім зменшити вогонь і додати до грибів кубики цибулі та часнику. Смажити на невеликому вогні до прозорості цибулі. Готові гриби з цибулею та часником викласти на серветку, щоб прибрати зайву вологу і жир.

7. Готуємо картопляники. Сформувати з картопляного тіста округлий млинець, як для вареників. Найкраще для цього змочити руки в холодній воді – картопляне тісто не буде липнути до рук. Викласти на середину млинця ложку начинки з грибів. Закрити начинку шаром тіста і сформувати кульку.

8. Викласти картопляники у деко, застелене папером для випікання. Змастити їх яєчним білком і випікати в духовці при 180° С приблизно 20 хвилин.

9. Готові картопляники подавати до столу гарячими. Їх вживають з молоком, кисляком, ряжанкою, сметаною, смаженим салом, а то й без додатків – просто як самостійну страву. *Смачного!*

ДЕРУНИ ЖИТОМИРСЬКІ

Однією з найтипівіших та найрозповсюдженіших по території України страв з сирої тертої картоплі вважаються деруни. Цю страву вважають національною і в Білорусії – країні багатій на врожай цього поживного овоча. Українське Полісся також славиться врожаями картоплі і стравами з неї. У містечку Коростень на Житомирщині навіть встановлено пам'ятник деруну. Тут щорічно проводять фестиваль, присвячений цій страві. Існують деруни і з м'ясом, і з сиром, і з грибами. Нижче пропонуємо вашій увазі один з найпростіших рецептів дерунів з Коростина.

Ступінь складності: просто.

Складові:

картопля – 1 кг;

цибуля – 2 середні;



3. Se adaugă făină și se frământă bine aluatul. Ar trebui să obțineți un aluat dens care nu se desprinde de pe lingură. Dacă simțiți că nu este suficientă făină, se mai poate adăuga.

4. Pregătim umplutura. Se clătesc bine ciupercile și se taie în cuburi foarte mici.

5. Se curăță o ceapă, se spală și se toacă la fel de fin ca și ciupercile. Se curăță usturoiul, se spală și se toacă sau se zdrobește în presa de usturoi.

6. Se încălzește o tigaie cu ulei și se prăjesc ciupercile până se evaporă lichidul. Apoi se reduce focul și se adaugă la ciuperci ceapa tăiată cubulețe și usturoiul. Se prăjește la foc mic, până când ceapa devine transparentă. Ciupercile cu ceapă și usturoi gata făcute se pun pe un șervețel, pentru a se absorbi excesul de umiditate și de grăsime.

7. Gătim chiftelele de cartofi. Din aluatul de cartofi se formează un cerc aplatizat, ca pentru colțunași. Pentru asta, cel mai bine este să vă înmuiați mâinile în apă rece, iar atunci aluatul de cartofi nu se va lipi de mâini. Se pune o lingură de umplutură de ciuperci în mijlocul cercului. Se acoperă umplutura cu un strat de aluat și se formează o bilă.

8. Se așază biluțele de cartofi într-o tavă de copt, tapetată cu hârtie pergament. Se ung chiftelele cu albuș și se coc la cuptor la 180° C pentru aproximativ 20 de minute.

9. Chiftelele se servesc calde. Se mănâncă cu lapte, smântână, lapte fermentat, slănină prăjită sau chiar fără nimic, ca fel de mâncare separată. *Poftă bună!*

CHIFTELE DE CARTOFI À LA JYTOMYR

Chiftelele de cartofi sunt considerate a fi unul dintre cele mai tipice și mai răspândite feluri de mâncare din cartofi cruzi rași din Ucraina. Acest preparat este considerat național și în Belarus, o țară unde se cultivă mult această legumă nutritivă. Polissya ucraineană este, de asemenea, renumită pentru recoltele și mâncărurile sale de cartofi. Un monument al chiftelei de cartofi a fost ridicat în orașul Korosten din regiunea Jytomyr. Aici, în fiecare an, are loc un festival dedicat acestui fel de mâncare. Există chiftele de cartofi cu carne, cu brânză și cu ciuperci. Mai jos, vă oferim una dintre cele mai simple rețete de chiftele de cartofi de la Korostyn.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

cartofi – 1 kg;

ceapă – 2 buc. medii;



яйце – 1-2 шт.;
борошно – 3 ст. ложки (але можна робити і без борошна);
олія для смаження;
сіль, мелений чорний перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Почищену картоплю помити і натерти на дрібній тертці. Цибулю обчистити, помити і або натерти, або дрібно нарізати. Якщо картопляна маса рідкувата, то зайву рідину бажано трохи відтиснути і злити.

2. Додати в овочеву масу яйце, борошно (за бажанням), сіль, перець і добре перемішати. Можна додати часнику. Якщо плануєте зготувати пісну страву, то яйце можна не додавати, але повинно бути борошно.

3. Смажити деруни в олії на розпеченій сковороді без кришки, накладаючи столовою ложкою плоскі невеликі коржики, як звичайні оладки. Деруни обсмажити до золотистої скоринки з обох боків і викласти на паперовий рушничок, який має втягнути залишки олії.

4. Традиційно деруни подаються зі сметаною. Вони смачні як гарячими, так і остиглими. *Смачного!*

КАРТОПЛЯНІ МЛИНЦІ З М'ЯСНОЮ НАЧИНКОЮ

Ступінь складності: не важко.

Складові:

картопля – 5 шт.;
яйця – 2 шт.;
цибуля – 1 шт.;
олія для смаження;
борошно – за потребою;
сіль, перець – за смаком.

Для начинки:

відварене м'ясо – 250 г;
цибуля – 1 шт.;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Відварене м'ясо пропустити через м'ясорубку. Цибулю почистити, по-

ouă – 1-2 buc.;
făină – 3 linguri (dar se poate face și fără făină);
ulei pentru prăjit;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Cartofii se curăță, se spală și se rad pe o răzătoare fină. Se curăță o ceapă, se spală și se dă fie pe răzătoare, fie se toacă mărunt. Dacă masa obținută este cam lichidă, se stoarce și se aruncă lichidul.

2. Se adaugă în masa de cartofi ouă, făină (opțional), sare, piper și se amestecă bine. Se poate adăuga usturoi. Dacă plănuieți să gătiți o mâncare de post, atunci nu adăugați oul, ci doar făina.

3. Se prăjesc chiftelele de cartofi în ulei, într-o tigaie fierbinte, fără capac, punând o lingură din masa de cartofi obținută în formă de cerculețe obișnuite. Se prăjesc chiftelele până se rumenesc pe ambele părți și se așază pe un prosop de hârtie, pentru a absorbi excesul de ulei.

4. În mod tradițional, chiftelele de cartofi se servesc cu smântână. Sunt delicioase atât calde, cât și reci. *Poftă bună!*

CLĂTITE DE CARTOFI CU UMPLUTURĂ DE CARNE

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

cartofi – 5 buc.;
ouă – 2 buc.;
ceapă – 1 buc.;
ulei pentru prăjit;
făină – cât este nevoie;
sare, piper – după gust.

Pentru umplutură:

carne fiartă – 250 g;
ceapă – 1 buc.;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Se trece carnea fiartă printr-o mașină de tocat carne. Ceapa se curăță, se

мити, подрібнити і обсмажити. Змішати м'ясо з цибулею, посолити, поперчити і добре перемішати.

2. Готуємо тісто для млинців. Сиру картоплю почистити, помити і натерти на дрібній тертці. Посолити і залишити на декілька хвилин. Відтиснути і викинути рідину.

3. До картоплі додати яйця, очищену, помиту і натерту цибулину, сіль, перець. Поступово додавати борошно і помішувати, поки тісто вийде як для млинців.

4. На гарячу сковорідку влити ложку олії або покласти грудку масла і коли розігріється, виливати тісто тонким шаром. Обсмажити з обох боків до рум'яності. Перекласти на тарілку.

5. Тонкий шар м'ясної суміші викласти на підсмажений млинець і загорнути його.

6. Подавати теплими. Можна зверху полити розтопленим вершковим маслом. *Смачного!*

КОВБАСА КАРТОПЛЯНА ПО-ГАЛИЦЬКИ або КИШКА З БУЛЬБИ

Готуються такі ковбаски не так вже й легко. Ними потрібно трішки побавитися. Але вони виходять надзвичайно смачними, ситними та є повноцінною самостійною стравою до обіду чи вечері.

Ступінь складності: не просто і довго.

Складові:

картопля – 1 кг;

ріпчаста цибуля – 200 г;

сало – 300 г АБО шкварок – 250 г;

пшоно – 200 г;

часник – 3-4 зубчики;

сметана або майонез – 1 ст. ложка;

свиняча оболонка (кишки) – 1-2 м;

сіль, чорний мелений перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо кишки. Свинячу оболонку промити, почистити від слизу та замочити у воді із сіллю, оцтом та спеціями за наявності. Маринувати годину.

2. Готуємо начинку. Якщо у вас шкварки, то їх потрібно пропустити через м'ясорубку або подрібнити блендером. Якщо у вас сало – порізати кубиками і обсмажити до шкварочок та подрібнити їх у блендері.



spală, se toacă și se prăjește. Se amestecă carnea cu ceapă, se adaugă sare, piper și se amestecă totul bine.

2. Pregătim aluatul pentru clătite. Se curăță cartofii cruți, se spală și se rad pe o răzătoare fină. Se adaugă sare și se lasă câteva minute. Se stoarce și se aruncă excesul de lichid.

3. La cartofi se adaugă ouă, ceapa curățată, spălată și rasă, sare, piper. Se adaugă treptat făina și se amestecă până când aluatul iese ca pentru clătite.

4. Într-o tigaie fierbinte se pune o lingură de ulei sau o bucătică de unt și, când s-a încălzit, se toarnă un strat subțire de aluat. Se prăjește pe ambele părți până se rumenește. Când clătitele sunt gata, se mută pe o farfurie.

5. Se pune un strat subțire de umplutură de carne pe clătita prăjită și se rulează în mod obișnuit.

6. Se servesc calde. Se pot stropi deasupra cu unt topit. *Poftă bună!*

CÂRNAȚI DE CARTOFI ÎN STIL GALIȚIAN sau CALTABOȘ DE CARTOFI

Astfel de cârnați nu sunt chiar ușor de preparat. Trebuie să te joci puțin cu ei. Dar sunt extrem de gustoși, sățioși și este o mâncare de sine stătătoare perfectă pentru prânz sau pentru cină.

Grad de complexitate: nu este simplu de gătit și durează.

Ingrediente:

cartofi – 1 kg;

ceapă – 200 g;

slănină – 300 g SAU jumări – 250 g;

mei – 200 g;

usturoi – 3-4 căței;

smântână sau maioneză – 1 lingură;

intestine de porc – 1-2 m;

sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim intestinele. Se spală intestinele de porc, se curăță de mucus și se înmoaie în apă cu sare, oțet și condimente disponibile. Se marinează timp de o oră.

2. Pregătim umplutura. Dacă aveți jumări, trebuie trecute printr-o mașină de tocat carne sau prin blender. Dacă aveți slănină, se taie cubulețe și se prăjesc, până când sunt crocante, apoi se trec prin blender.



3. Пшоно добре промити, обшпарити кип'ятком пару хвилин. Відварити 5 хв, засипавши в каструлю з киплячою водою.

4. Почищену картоплю натерти на тертці і додати сметани чи майонезу, щоб не почорніла.

5. До картопляної суміші додати очищену, помиту і натерту на тертці цибулю, подріблені шкварки і відварене пшоно. Воно обов'язково має бути гарячим. Все добре вимішати. Посолити і поперчити, додати розчавлений часник і ще раз добре перемішати. Начинка готова.

6. У величеньку каструлю поставити кип'ятити десь 3 л води.

7. Начиняємо кишки. Кишки начинити картопляною сумішшю, але не дуже туго, щоб не тріскала кишка при запіканні. Тісно зав'язати, але нічим не протикувати.

8. Готові кільця ковбаски покласти у кип'ячу воду і відразу ж виключити газ під каструлею. Кишка має повністю зануритися у кип'ячену воду і полежати так протягом 5 хвилин.

9. Обшпарені кільця перекласти на деко і запікати 1 годину (можливо і більше) в розігрітій до 120° С духовці. Кишку час від часу потрібно перевертати для створення рівномірної золотистої скоринки.

10. Подавати гарячим. *Смачного!*

***ГОЛУБЦІ** є традиційною святковою стравою для українців. Переписи різних начинок, загорнутих у капустяне листя, можна знайти і в ряді інших сусідніх країн. Найбільш розповсюдженим є всім відомий рецепт з рисом та м'ясом. На Україні поряд з ним існує ще з десяток досить широко вживаних. У Книзі рекордів Закарпаття зафіксовано 25 видів голубців, які приготували на фестивалі в одному із сіл. До речі, на Закарпатті вважалося, якщо дівчина вміє робити дрібні голубці (як і в Румунії прийнято робити), то швидше вийде заміж і буде хорошою дружиною. В інших частинах України голубці прийнято робити більшими. Нижче надаємо рецепти, типові для українців, але незвичні для інших.*

ГОЛУБЦІ З ТЕРТОЇ КАРТОПЛІ

Один з досить широко розповсюджених переписів по Україні є рецепт пісних голубців з тертої картоплі чи, по-простому, голобці з тертої бульби. Вони готуються легше, ніж звичайні голубці з м'ясом. Все ж пісні голубці з картоплею вимагають трохи часу. Але готові вироби просто тануть у роті!

Ступінь складності: не складно, але довго.

Складові:

капуста білоголова – 1 маленька;

картопля – 700 г;

3. Se clătește bine meiul, se opărește cu apă clocotită timp de câteva minute. Se pune într-o cratiță, se toarnă deasupra apă clocotită și se fierbe timp de 5 minute.

4. Se rad cartofii curățați și se adaugă smântână sau maioneză pentru a nu se înnegri.

5. La amestecul de cartofi, se adaugă ceapa curățată, spălată și rasă, jumărilor mărunțite și meiul fiert. Totul trebuie să fie cald. Se amestecă totul bine. Se adaugă sare și piper, usturoiul zdrobit și se amestecă din nou bine. Umplutura este gata.

6. Se pun 3 litri de apă la fiert într-o oală mare.

7. Umplem intestinalele. Se umplu intestinalele cu amestecul de cartofi, dar nu prea dens, ca intestinul să nu se crape în timpul coacerii. Se leagă strâns, dar nu se străpung.

8. Inelele de cârnați gata făcuți se pun în apă clocotită, după care se oprește imediat gazul de sub cratiță. Cârnații trebuie să fie complet scufundați în apa fiartă și să rămână acolo timp de 5 minute.

9. Se scot pe o foaie de copt și se coc timp de 1 oră (posibil mai mult) în cuptorul preîncălzit la 120° C. Trebuie întorși din când în când pentru a se forma o crustă aurie uniformă.

10. Se servesc fierbinți. *Poftă bună!*

***SARMALELE** sunt preparatul tradițional festiv pentru ucraineni. Rețetele diverselor umpluturi înfășurate în frunze de varză pot fi găsite și în alte țări vecine. Cea mai populară este rețeta cu orez și carne. În Ucraina, pe lângă aceasta, există zeci de alte rețete folosite la scară largă. În Cartea Recordurilor Transcarpatiei sunt înregistrate 25 de feluri de sarmale, care au fost pregătite pentru festival, într-un sat. Apropos, în Transcarpatia, se considera că dacă o fată poate face sarmale mici (așa cum se obișnuiește și în România), atunci ea se va căsători mai devreme și va fi o soție bună. În alte părți ale Ucrainei, se obișnuiește să se facă sarmale mai mari. Mai jos, sunt rețete tipice pentru ucraineni, dar mai neobișnuite pentru alții.*

SARMALE DE CARTOFI RĂZUIȚI

Una dintre cele mai răspândite rețete din Ucraina este rețeta pentru sarmale de post umplute cu cartofi rași. Sunt mai ușor de preparat decât cele obișnuite, umplute cu carne. Cu toate acestea, sarmalele umplute cu cartofi necesită mai mult timp. Dar, în final, se obține un preparat care se topește în gură!

Grad de complexitate: nu este complicat, dar durează.

Ingrediente:

varză – 1 buc. mică;

cartofi – 700 g;

морква – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;
олія – 50 мл.;
сіль – 2 ч. ложки;
лавровий листок – 2-3 шт.;
сметана – 1-2 ст. ложки;
перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо капусту. 3 цілої головки капусти вирізати качан так, щоб листочки вільно могли відділятися один від одного.
2. Довести до кипіння приблизно 2 л води в глибокій каструлі. Коли вода закипить, додати половину солі і опустити підготовлену капустину. Залишити в окропі на 1-2 хв., а потім вийняти. Воду не виливати.
3. Розібрати капусту на окремі листочки – крижівку. Дати крижівці трохи вистигнути і гострим ножем зрізати потовщення на листках. Не викидати їх.
4. Готуємо начинку. Цибулю обчистити, помити і потерти на дрібній терці. Моркву і картоплю почистити, промити і потерти на дрібній або середній тертці. До тертих овочів додати решту солі, меленого перцю і гарно перемішати. Можна попередньо нарізану цибулю легенько обсмажити і вже тоді додати до суміші овочів. Для того, щоб начинка не була дуже забитою, додають сметани або таку ж кількість відвареної натертої картоплі.
5. Дно каструлі, в якій будуть готуватися голубці, змастити олією і вистелити зрізаними потовщеннями або капустяним листком, або нарізаними шматками помідорів.
6. Готуємо голубці. На кожний капустяний листок покласти трохи картопляної начинки і закрутити її, як налисники. У цьому випадку краї капустяної трубочки можна не запихати до середини, як в інших голубцях.
7. Голубці викладати в каструлю щільно один коло одного. Зверху покласти один капустяний листок або гілочки кропу, додати лавровий листок, все залити гарячим виваром з капусти і варити на середньому вогні під кришкою 2 год.
8. Готові пісні голубці подають з грибним соусом або сметаною. *Смачного!*

ГОЛУБЦІ З ГРЕЧКОЮ І КАРТОПЛЕЮ

Ще один традиційний український рецепт пісної смачної страви.

Ступінь складності: не складно.

morcovi –1 buc.;
ceapă –1 buc.;
ulei – 50 ml;
sare – 2 lingurițe;
frunze de dafin – 2-3 buc.;
smântână – 1-2 linguri;
piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim varza. Se scobește cotorul verzei, astfel încât frunzele să poată fi separate ușor una de cealaltă.

2. Se aduc la fierbere aproximativ 2 litri de apă într-o cratiță adâncă. Când apa fierbe, se adaugă jumătate de sare și se scufundă varza pregătită. Se lasă în apa clocotită 1-2 minute, apoi se scoate. Nu se aruncă apa.

3. Se desprind frunzele una câte una – se formează „kryjivka”. Se lasă frunzele să se răcească ușor și se îndepărtează nervurile groase din mijlocul lor cu un cuțit ascuțit. Acestea nu se aruncă.

4. Pregătim umplutura. Se curăță o ceapă, se spală și se rade pe o răzătoare fină. Se curăță morcovii și cartofii, se spală și se rad pe o răzătoare fină sau medie. Se adaugă restul de sare, piper măcinat la legumele rase și se amestecă bine. Se poate prăji ușor ceapa înainte să o adăugați în amestecul de legume. Pentru ca umplutura să nu fie prea densă, se adaugă 1-2 linguri de smântână sau aceeași cantitate de cartofi fierți și rași.

5. Fundul cratiței în care vor fierbe sarmalele se unge cu ulei și se pun acolo nervurile tăiate sau frunze de varză sau roșii feliate.

6. Pregătim sarmalele. Se pune puțină umplutură de cartofi pe fiecare frunză de varză și se răsucesc ca niște clătite. În acest caz, capetele „clătitei” de varză nu trebuie înfundate, ca la alte tipuri de sarmale.

7. Sarmalele se așază compact una peste alta în cratiță. Se pune deasupra o frunză de varză sau crenguțe de mărar, frunze de dafin, totul se acoperă cu zeama fierbinte de la frunzele de varză și se gătește sub capac la foc mediu timp de 2 ore.

8. Sarmalele de post se pot servi cu sos de ciuperci sau smântână. *Poftă bună!*

SARMALE DE HRIȘCĂ ȘI CARTOFI

O altă rețetă tradițională ucraineană de mâncare de post delicioasă.

Grad de complexitate: nu este complicat.

Складові:

капуста – 1 шт.;
картопля – 2 кг;
гречка – 250 г;
цибуля – 3-4 шт.;
часник – 3-4 зубці;
олія – 3-4 ст. ложки;
лавровий лист – 1-2 шт.;
грибний бульйон або вода – 1,5-2 л;
сіль, чорний мелений перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Підготовляємо капусту. Як і в попередньому переписі листочки капусти відділити від качана й зварити в підсоленій воді. Потовщені місця зрізати.
2. Готуємо начинку. Сиру картоплю почистити і помити. Натерти на тертці або прокрутити на м'ясорубці і добре відтиснути, щоб зайва рідина вийшла.
3. Гречку перебрати, декілька разів промити в холодній воді, залити окропом в пропорції 1:2,5 (гречка : вода) і зварити до готовності.
4. Цибулю та часник почистити, помити, дрібно нарізати, підсмажити на олії до золотистого кольору.
5. Вимішати картоплю з гречкою і цибулею. Посолити і поперчити начинку за смаком.
6. Готуємо голубці. На капустяне листя викласти ложкою начинку і загорнути голубці. Скласти їх у вогнетривку ємкість, додати лавровий листок і залити грибним бульйоном або водою. Щоб голубці не підгоріли, дно посудини можна викласти капустяним листям і зверху теж накрити голубці капустяним листям.
7. Поставити в духовку на 1-1,5 години.
8. Подавати голубці гарячими, поливши олією або грибним соусом. *Смачного!*

ГРЕЧАНИКИ ОВОЧЕВІ

За традиційним рецептом українські гречаники готуються з додаванням м'яса. Такий перепис знайдете у відділі м'ясних страв. Але під час посту м'ясо можна замінити картоплею.

Складність приготування: помірна.

Ingrediente:

varză – 1 buc.;
cartofi – 2 kg;
hrișcă – 250 g;
ceapă – 3-4 buc.;
usturoi – 3-4 căței;
ulei – 3-4 linguri;
frunză de dafin – 1-2 buc.;
supă de ciuperci sau apă – 1,5-2 l;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim varza. La fel ca în rețeta precedentă, se separă frunzele de varză de cotor și se fierb câteva minute în apă sărată. Nervurile îngroșate se îndepărtează.
2. Pregătim umplutura. Se curăță și se spală cartofii cruzi. Se rad sau se trec prin mașina de tocat carne și se strâng bine pentru a elimina excesul de lichid.
3. Se curăță hrișca de pleavă, se clătește de mai multe ori în apă rece, se acoperă cu apă clocotită într-o oală, în proporție de 1:2,5 (hrișcă : apă) și se fierbe până ce este gata.
4. Se curăță ceapa și usturoiul, se spală, se toacă mărunț, se prăjesc în ulei până devin aurii.
5. Cartofii se amestecă cu hrișca și ceapa. Se adaugă sare și piper după gust.
6. Pregătim sarmalele. Se pune umplutura cu o lingură pe frunzele de varză și se înfășoară în sarmale. Se pun sarmalele într-un recipient termorezistent, se adaugă o foaie de dafin și se acoperă cu supă de ciuperci sau apă. Pentru a evita prinderea sarmalelor de fundul vasului, se pot pune frunze de varză, la fel ca peste sarmale.
7. Se pun la cuptor pentru 1-1,5 ore.
8. Se servesc fierbinți, stropiți cu ulei sau cu ceva sos de ciuperci. *Poftă bună!*

CHIFTELE sau PÂRJOALE DE HRIȘCĂ ȘI LEGUME

Conform rețetei tradiționale ucraineane, chiftelele din hrișcă se prepară cu adaos de carne. Veți găsi această rețetă în secțiunea de rețete din carne. Dar, în timpul Postului Mare, carnea poate fi înlocuită cu cartofi.

Grad de complexitate: moderat.

Складові:

крупа гречана – 500 г;
картопля – 1 шт.;
яйце – 3 шт.;
часник – 2-3 зубчики;
олія – по потребі;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Гречку перебрати, декілька разів промити в холодній воді, залити в каструлі водою у пропорції 1:2,5 (гречка : вода) і зварити до готовності.

2. Картоплю почистити, помити, відварити до розварювання. Злити всю воду, зробити пюре, не додаючи ні масла, ні сметани. Гречку змішати із теплим картопляним пюре.

АБО

2. Сиру картоплю потерти на середній тертці і додати в гарячу гречку.

3. В утворену суміш додати яйця, сіль і часник за бажанням. Дуже добре перемішати. Залишити до повного охолодження.

4. Нагріти в сковороді олію. Сформувати із гречаного фаршу великі котлети. Спочатку обсмажувати на великому вогні з одного боку. Перевернути гречаники на інший бік, зменшити вогонь і обсмажувати до золотистої скоринки.

5. Готові гречаники можна подавати з соусами чи з грибною підливою. *Смачного!*

КРУП'ЯНІ СТРАВИ

Традиційна українська кухня зросла із сільського повсякдення, коли для підтримки сил треба було готувати просту, але ситну їжу. До таких відносяться страви зі злаків і круп – каші. Цей тип їжі – один з найдавніших і найпоширеніших слов'янських страв. В Україні кашу готують із пшона, гречки, ячменю, пшениці, вівса, кукурудзи, рису. Робляться каші і з борошна: гречаного та кукурудзяного. Такі каші їдять з молоком, сметаною чи соняшниковою олією, із смаженою цибулею, навіть з бринзою (банос, лемішка і мамалига). Вони бувають солодкі, молочні, з підливками. Крупи готують до варіння по-різному: ячмінь, пшона, кукурудзу, пшеницю миють, гречку й овес підсмажують до золотавого кольору. За консистенцією каші є крутими й рідкими. Круту кашу засмачують маслом, олією, молоком, м'ясною підливкою, запивають кисляком. Пшоняну або кукурудзяну кашу, запечену з молоком, цукром та яйцями,

Ingrediente:

hrișcă – 500 g;
cartofi – 1 buc.;
ouă – 3 buc.;
usturoi – 2-3 căței;
ulei – cât este nevoie;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se curăță hrișca de pleavă, se clătește de mai multe ori în apă rece, se acoperă cu apă în proporție de 1:2,5 (hrișcă : apă) și se fierbe până ce este gata.

2. Se curăță cartofii, se spală, se fierb până ce sunt gata. Se scurge toată apa, se face un piure fără a adăuga unt sau smântână. Se amestecă hrișca cu piure de cartofi calzi.

SAU

2. Se rad cartofii cruzi pe o răzătoare medie și se adaugă la hrișca fierbinte.

3. În amestecul rezultat, se adaugă ouă, sare și usturoi, dacă doriți. Se amestecă foarte bine. Se lasă să se răcească complet.

4. Se încălzește uleiul într-o tigaie. Se formează chiftele mari din hrișcă. Mai întâi, se prăjesc la foc mare pe o parte. Apoi, se întorc pe cealaltă parte, se reduce focul și se prăjesc până se rumesc.

5. Chiftelele din hrișcă se servesc cu sos de ciuperci sau cu alte sosuri. *Poftă bună!*

PREPARATE DIN CEREALE

La baza bucătăriei tradiționale ucrainene stă viața rurală, când, pentru susținerea forței fizice, trebuia pregătită o mâncare simplă, dar consistentă. În lista cu aceste preparate este inclusă și mâncarea din cereale – terciul. Acest tip este unul dintre cele mai vechi și mai frecvente feluri de mâncare slavă. În Ucraina, terciul se face din mei, hrișcă, orz, grâu, ovăz, porumb, orez. Se prepară terciul și din făină de hrișcă sau de porumb. Asemenea terci se mănâncă cu lapte, cu smântână sau cu ulei de floarea-soarelui cu ceapă prăjită, chiar și cu brânză (balmoș, lemișka și mămăliga). Terciul poate fi: dulce, cu lactate, cu sosuri. Înainte de a fi gătit, cerealele se pregătesc în mod diferit: orzul, meiul, porumbul, grâul trebuie spălate, iar hrișca și ovăzul se prăjesc până devin aurii. După consistență, terciul poate fi dens și lichid. Terciul dens se drege cu unt, ulei, lapte, sos de carne sau se poate consuma cu lapte acru. Terciul de mei sau de porumb copt cu lapte, zahăr și ouă se pregătea

колись готували на родинні урочистості. Рідку кашу (розмазню) варили для дітей чи хворих. Для підвищення її калорійності таку страву готують на молоці або ж сироватці. Із цих же круп велося готувати і зовсім рідкі страви – круп'яні юшки. В загальному, каші готували в будні та святкові дні, подавали переважно на обід. Каші з гречки й пшона були поширені на всій території України, кукурудзяна – на південному заході та в Карпатах, вівсяна – у деяких районах Полісся й Західного Прикарпаття, ячна – також на всій території, але більшою мірою на Лівобережжі. Пшенична каша була менш популярною, оскільки пшеницю майже повністю переробляли на борошно. Дуже поширені на Україні зараз – гарбузова, гречана, пшоняна та кукурудзяна каші. А найулюбленішою на всій Україні залишається гречана. Нижче надаємо переписи декількох страв з використанням екзотичних круп для деякого, але дуже «рідних» для українців. До речі, їх можна легко замінити в більшості випадків всім відомим, наприклад, рисом чи кукурудзяною крупою.

ГРЕЧКА є тим штрихом, який сильно виділяє українську кухню від румунської – в нас її часто і з охотою вживають, а в Румунії майже не готують. Цей злак було завезено з Азії до Європи ще в XI-XII ст. В Північній Індії її називають «чорним рисом». До нас вона потрапила з Греції, за що і отримала свою назву (гречану крупу спочатку називали «грецькою»). Східні слов'яни вирощували цей злак задовго до того, як про неї дізналися в Західній Європі. Напевно через те і вживають її тут набагато частіше. Гречку їли і у свята, і в будні, і вона не приїдалася, адже ця крупа добре поєднується з м'ясом, рибою і овочами. І в теперішні часи гречка часто присутня на столі звичайних українців через поживність, приємний смак і простоту в приготуванні. До того ж, гречана крупа – одна з найкорисніших. Ця крупа багата на рослинні білки та мінерали (залізо, калій, кальцій, магній, фосфор, мідь тощо), містить вітаміни групи В тощо. В ній знаходиться рутин, що знижує шкідливий вплив радіації на організм людини. Завдяки всім цим цінним властивостям гречка часто використовується в рецептах народної медицини. Та й дипломовані лікарі рекомендують включати в раціон більше цієї крупы.



ГРЕЧАНА КАША

Гречану крупу заслужено називають корисною, смачною, дієтичною. Та й готується вона просто. Її навіть можна залити водою і залишити на ніч – гречка буде готова для споживання. Це звичний спосіб готування гречки серед прихильників сирोїдіння. Старовинний спосіб

demult pentru sărbătorile în familie. Terciul lichid se făcea pentru copii sau pentru cei bolnavi. Pentru a-i crește conținutul caloric, acest tip de terci se pregătea cu lapte sau cu zer. Din aceste cereale, se mai pot găti și mâncărurile lichide – supe de cereale. În general, terciul se gătea și în timpul săptămânii, și în zilele de sărbătoare, fiind servit, în principal, la prânz. Terciul de hrișcă și mei se prepara în toată Ucraina, cel de porumb – în sud-vest și în Carpați, de ovăz – în unele zone din Polissya și Carpații Occidentali, de orz – de asemenea, pe tot teritoriul, dar într-o măsură mai mare pe malul stâng al Niprului. Terciul de grâu era mai puțin popular, deoarece era aproape în întregime transformat în făină. Astăzi, terciul de dovleac, de hrișcă, de mei și de porumb este foarte popular în Ucraina. Iar cel de hrișcă rămâne cel mai apreciat din toată țara. Mai jos, sunt rețetele mai multor feluri de mâncare care folosesc cereale, posibil exotice pentru unii, dar foarte „naționale” pentru ucraineni. Apropo, ele pot fi ușor înlocuite, în majoritatea cazurilor, de binecunoscutele orez sau porumb.

HRIȘCA este acel detaliu care distinge puternic bucătăria ucraineană de cea românească – la noi în țară, ea este adesea și cu plăcere folosită, iar, în România, aproape că nu se gătește deloc. Această cereală a fost importată din Asia în Europa în secolele al XI-XII-lea. În nordul Indiei, se numește „orez negru”. La noi, hrișca a venit din Grecia, de unde și denumirea de hrișcă (hrișca era numită inițial „greacă”). Slavii de est cultivau această cereală cu mult înainte ca ea să devină cunoscută în Europa de Vest. Fără îndoială că din această cauză ea este folosită aici mult mai des și în ziua de azi. Hrișca se consuma și de sărbători, și în timpul săptămânii, iar oamenii nu se mai săturau de ea, deoarece această cereală merge bine cu carne, cu pește și cu legume. Și în prezent, hrișca se găsește deseori pe masa ucrainenilor obișnuiți, datorită valorii sale nutritive, gustului plăcut și ușurinței cu care se gătește. În plus, hrișca este una dintre cele mai sănătoase cereale. Este bogată în proteine și minerale vegetale (fier, potasiu, calciu, magneziu, fosfor, cupru etc.), conține vitamina B și multe altele. De asemenea, conține rutină, care reduce efectele nocive ale radiațiilor asupra corpului uman. Datorită tuturor acestor proprietăți valoroase, hrișca este adesea folosită în rețetele de medicină populară. Și medicii autorizați recomandă includerea mai frecventă a acestei cereale în dieta noastră.



TERCI sau FIERTURĂ DE HRIȘCĂ

Hrișca, pe bună dreptate, este considerată folositoare, gustoasă, dietetică. Și se pregătește simplu. Dacă doar puneți apă peste ea și o lăsați așa peste noapte, hrișca va fi gata de consum. Acesta este un mod obișnuit de a găti hrișcă, în rândul fanilor consumului de crudități. Metoda veche de a găti un terci de-

приготування смачної розсипчастої гречаної каші передбачає смаження крупи в невеликій кількості смальцю, а опісля варіння, як звичайно. Нижче про те, як зварити гречку чи гречану кашу швидко, смачно і без зусиль.

Складність приготування: елементарно.

Складові:

гречка – 1 скл.,
вода – 2,5 скл.,
олія або масло – 2 ст. ложки,
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Гречану крупу промити (як і рис) декілька разів у холодній воді, поки вода не видалить весь бруд. Потім залити холодною водою 1:2,5 (гречка:вода). Додати сіль, олію або масло.

2. За бажанням можна додавати смажену цибулю або змелені в кавомолці 1-2 сушені білі гриби. Каша вийде з ароматом.

3. Накрити каструлю кришкою, довести до кипіння і зменшити вогонь до мінімуму. Варити 10 хв. Тримати ще 10 хв. під кришкою.

4. Якщо готуєте на електричній плиті, то після закипання плитку можна просто вимкнути, а каструлю із гречкою залишити на гарячій конфорці 10-15 хв.

5. Подавати гарячим як окрему страву або як гарнір до м'яса, риби, овочів. *Смачного!*



ГРЕЧКА З КВАСОЛЕЮ

Ще один простенький рецепт з гречаною крупою.

Складність приготування: елементарно.

Складові:

гречка – 1 скл.;
червона квасоля (відварена або консервована) – 1 скл.;
морква – 1 шт.;
цибуля – 1 шт.;

licios și sfărâmbicios de hrișcă implică prăjirea cerealei într-o cantitate mică de untură și, apoi, gătirea, ca de obicei. Mai jos, vă vom ghida cum să gătiți hrișcă sau terci de hrișcă rapid, delicios și fără efort.
Grad de complexitate: elementar.

Ingrediente:

hrișcă – 1 cană;
apă – 2,5 căni;
ulei sau unt – 2 linguri;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se clătește hrișca (precum orezul) de mai multe ori în apă rece, până când apa îndepărtează toată murdăria. Apoi se toarnă apă rece peste hrișcă în proporție de 1:2,5 (hrișcă : apă). Se adaugă sare, ulei sau unt.

2. Dacă doriți, puteți adăuga ceapă prăjită sau 1-2 ciuperci albe uscate, măcinate într-o râșniță de cafea. Atunci, terciul va ieși aromat.

3. Se acoperă oala cu un capac, se aduce la fierbere și se reduce focul la minim. Se gătește 10 minute. Se ține încă 10 minute sub capac.

4. Dacă se gătește terciul pe o plită electrică, atunci, după ce apa începe să fiarbă, pur și simplu se oprește focul și se lasă oala cu hrișcă pe un arzător fierbinte 10-15 minute.

5. Se servește fierbinte, ca fel de mâncare separat sau ca garnitură pentru carne, pește, legume.
Poftă bună!



HRIȘCĂ CU FASOLE

O altă rețetă simplă cu hrișcă.

Grad de complexitate: elementar.

Ingrediente:

hrișcă – 1 cană;
fasole roșie (fiartă sau conservată) – 1 cană;
morcovi – 1 buc.;
ceapă – 1 buc.;

томатна паста – 1 ст. ложка;
олія для смаження;
зелень для подачі;
сіль, чорний мелений перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Гречку добре промити і відварити в підсоленій воді до готовності.

2. Цибулю та моркву обчистити, помити. Цибулю дрібно порізати, моркву натерти на великій тертці. На розігрітій олії обсмажити цибулю, додати моркву і прогріти разом 1 хвилину.

3. До овочів додати помиту і обсушену квасоллю, томатну пасту. Тушкувати, помішуючи, 3-5 хвилин.

4. Всыпать гречку, посолити і поперчити. Готувати 1-2 хвилини, помішуючи.

5. При подачі посипати подрібленою зеленню. *Смачного!*



ПШОНО – це насіння проса, яке звільняють від зовнішньої оболонки. Пшоно буває білим, сірим, жовтим і навіть червоним. Найбільш поширене і вживане в нас пшоно жовтого кольору. Воно походить з Китаю. Вважають, що в Європу просо прийшло із Азії з кочівними народами. Це одна із найбільш корисних круп. Воно містить величезну кількість корисних речовин: вітаміни, білки, жири, вуглеводи, зольні елементи і мінеральні речовини, клітковину. Страви із пшона корисно вживати хворим на цукровий діабет, з порушенням серцевої діяльності і для регулювання кров'яного тиску, для профілактики захворювань органів травлення тощо. Пшоно дає силу і підвищує працездатність, зміцнює нервову систему та м'язи, лікує печінку, сприяє загоюванню ран, зростанню поламаних кісток. Іншими словами – просто гріх не їсти пшоно.



pastă de roșii – 1 lingură;
ulei pentru prăjit;
verdeață pentru servire;
sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Se spală hrișca bine și se fierbe în apă sărată, până ce este gata.

2. Se curăță ceapa și morcovii, se spală. Ceapa se toacă mărunt, se răzuiesc morcovii pe o răzătoare mare. Se prăjește ceapa în ulei încins, se adaugă morcovii și se gătesc împreună timp de 1 minut.

3. La legume, în tigaie, se adaugă fasolea spălată și uscată și pasta de roșii. Se gătește înăbușit timp de 3-5 minute, amestecând din când în când.

4. Se adaugă hrișcă, sare și piper. Se gătește 1-2 minute, amestecând.

5. Se servește presărat cu verdeață tocată. *Poftă bună!*



MEIUL este sămânța cerealei numită mei, care este eliberată din învelișul exterior. Meiul poate fi alb, gri, galben și chiar roșu. Cel mai comun și utilizat la noi în țară este meiul galben. El provine din China. Se crede că meiul a venit în Europa din Asia, odată cu popoarele nomade. Aceasta este una dintre cele mai folosite cereale. Conține o cantitate imensă de nutrienți: vitamine, proteine, grăsimi, carbohidrați, elemente de cenușă și minerale, fibre. Mâncărurile din mei sunt recomandate celor cu diabet, insuficiență cardiacă și pentru reglarea tensiunii arteriale, pentru prevenirea bolilor sistemului digestiv și nu numai. Meiul ne dă putere și crește eficiența fizică, întărește sistemul nervos și mușchii, vindecă ficatul, favorizează vindecarea rănilor, creșterea oaselor rupte. Cu alte cuvinte, este pur și simplu păcat să nu mănânci mei.



ПШОНЯНА КАША

Приготування каші з пшона не на багато складніше від приготування гречки.

Складність приготування: просто.

Складові:

пшоно – 1 скл.;
вода – 3 скл.;
цибуля – 1 маленька;
сало – 80 г;
яйце – 1 шт.;
масло – грудочка
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Пшоно промити 2-3 рази в холодній воді. Засипати його в підсолений окріп і варити на легкому вогні, помішуючи, 10-15 хв. На 1 склянку пшона повинно бути 3 склянки води.
2. Сало нарізати і обсмажити з дрібно порізаною цибулею до золотистого кольору. Додати до каші під час її приготування.
3. Коли каша майже готова – тобто зникла майже вся вода в каструлі – влити збите яйце. Залишити на легкому вогні ще 5-10 хв.
4. Готову кашу заправити маслом.
5. Подається гарячою. *Смачного!*



ГАРБУЗОВА КАША

Пшоняна гарбузова каша на молоці – типові українські складники і осучаснене виконання. Страва виходить ароматна і дуже корисна. Гарбузову кашу можна просто варити до готовності або запікати напівготові складники.

Складність приготування: просто.

Складові:

пшоно – 1 скл.;
гарбуз – 0,5 кг;

TERCI DE MEI

A pregăti terci de mei nu este cu mult mai complicat decât a găti hrișcă.
Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

mei – 1 cană;
apă – 3 căni;
ceapă – 1 buc. mică;
slănină – 80 g;
ou – 1 buc.;
unt – o bucată;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Meiul se spală de 2-3 ori în apă rece. Se toarnă în apa clocotită și sărată și se fierbe la foc mic, amestecând timp de 10-15 minute. La 1 pahar de mei se pun 3 pahare de apă.
2. Se taie slăcina și se prăjește cu ceapa tocată mărunt până devine aurie. Se adaugă în terciul de mei, în timp ce fierbe.
3. Când terciul este aproape gata, adică aproape toată apa din oală s-a evaporat, se toarnă oul bătut. Se lasă la foc mic încă 5-10 minute.
4. Terciul gata făcut se drege cu unt.
5. Se servește fierbinte. *Poftă bună!*



TERCI DE DOVLEAC

Terciul de dovleac cu mei și lapte este un fel de mâncare cu ingrediente tipic ucrainene, dar într-o versiune modernă. Acest preparat iese aromat și super sănătos. Terciul de dovleac poate fi gătit pur și simplu prin fierbere, până ce este gata, sau prin coacere, folosind ingredientele gătite la jumătate.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente:

mei – 1 cană;
dovleac – 0,5 kg;

вода – 3 скл.;
цукор – 2 ст.ложки;
масло – 50 г;
молоко чи вершки – 2 скл.;
сіль – за смаком;
кориця, родзинки – за бажанням.

Спосіб приготування:

1. Гарбуз почистити, порізати кубиками та поставити варитися. Воду можна підсолити.

2. Пшоно відварити окремо. Попередньо пшоно необхідно перебрати та добре промити. Після цього покласти його в горщик і додати 3 склянки кип'ятку. Посолити та варити на повільному вогні до готовності десь хвилин 15-20.

3. Високу форму для випікання змастити жиром і перекласти в неї пшоно і відварений гарбуз. Дехто любить гарбуз перемолоти або розчавити виделкою. Можна викладати гарбуз і пшоно шарами або вже підготовлену суміш цих двох головних складових.

4. Залити все сумішшю з молока чи вершків, масла, цукру і за бажанням – трохи кориці та родзинок.

5. Форму помістити в духовку і пекти при температурі 180-200° С хвилин 20 (до румяної скоринки). *Смачного!*



ЯЧНА КРУПА – органічна крупа, виготовлена з подрібнених ядер ячменю. Її теж майже не побачити у вжитку в Румунії. А шкода, бо ж виготовляють цю крупу практично без шліфування та полірування. Це означає, що в ній зберігаються практично всі корисні речовини, якими природа щедро наділила зерна ячменю.

ЯЧНА КАША З ОВОЧАМИ

Складність приготування – елементарно.

Складові:

ячна крупа – 1 скл.;



apă – 3 căni;
zahăr – 2 linguri;
ulei – 50 g;
lapte sau frișcă – 2 căni;
sare – după gust;
scorțișoară, stafide – optional.

Mod de preparare:

1. Se curăță un dovleac, se taie în cuburi și se aduce la fierbere. Se poate adăuga sare în apă.

2. Meiul se fierbe separat. Înainte, acesta trebuie obligatoriu ales și spălat bine. Apoi, se pune într-o oală și se adaugă 3 pahare de apă clocotită. Se sarează și se fierbe timp de aproximativ 15-20 de minute.

3. Se unge un vas de copt înalt cu grăsime și se pune acolo meiul și dovleacul fiert. Unii preferă să zdrobească dovleacul cu o furculiță sau să îl dea prin mașina de tocat carne. Se pot pune dovleacul și meiul în straturi sau un amestec din aceste două ingrediente principale.

4. Se toarnă deasupra un amestec de lapte sau smântână, unt, zahăr și, după preferință, puțină scorțișoară și stafide.

5. Se pune vasul în cuptor și se coace la 180-200° C, timp de 20 de minute (până la crustă roșiatică).
Poftă bună!

ARPACAȘUL DE ORZ MĂRUNȚIT – sunt bucăți organice de orz zdrobit. Și acest aliment aproape că nu se folosește în România. Păcat, pentru că arpacașul este făcut practic fără măcinare și fără lustruire. Asta înseamnă că boabele de orz păstrează, de fapt, toate substanțele nutritive cu care natura le-a înzestrat cu generozitate.

TERCI DE ORZ CU LEGUME

Grad de complexitate: elementar.

Ingrediente:

arpacaș de orz – 1 cană;



цибуля – 1 шт.;
морква – 1 шт.;
масло – за смаком;
вода – 5 скл.;
сіль, куркума – за смаком;
зелень для подачі.

Спосіб приготування:

1. Цибулю і моркву обчистити, помити і потерти на тертці.
2. У сковороді розтопити трохи масла. Викласти в сковороду цибулю з морквою і обсмажити їх до золотистого кольору.
3. Ячну крупу ретельно промити в холодній воді.
4. У каструлю покласти овочі, долити води, додати сіль і куркуму. Поставити каструлю на вогонь і довести рідину до кипіння.
5. Тонкою цівкою всипати в каструлю крупу, постійно помішуючи. Довести до кипіння і зменшити вогонь до мінімуму. Накрити каструлю кришкою і варити кашу до готовності – десь 15-20 хв. Дати настоятися 30 хв.
6. Подавати кашу гарячою, прикрасивши зеленню. *Смачного!*



ПЕРЛОВА КРУПА або перловка – це оброблені зерна ячменю. Така крупа зберігає в собі всі властивості цього злаку. За деякими джерелами, назва цієї крупи походить від англійського слова «перлина», бо її крупинки дуже схожі на ці дорогоцінні камінчики. Як і перли, ця крупа безцінна за своїми смаковими та якісними показниками. На думку дієтологів, при регулярному вживанні перлової крупи нормалізується робота всіх систем в нашому організмі. Вживання каші допомагає заповнити нестачу поживних і корисних речовин, що сприятливо позначається на зовнішньому вигляді. Це особливо важливо для жінок: унікальний вітамінний склад робить позитивний вплив на красу волосся, нігтів, шкіри.



ceapă – 1 buc.;
morcovi – 1 buc.;
unt – după gust;
apă – 5 căni;
sare, curcuma – după gust;
verdeață – pentru servire.

Mod de preparare:

1. Se curăță ceapa, morcovii, se spală și se rad.
2. Se topește puțin unt într-o tigaie. Ceapa și morcovii se prăjesc acolo până devin aurii.
3. Se spală bine arpacașul de orz în apă rece.
4. Se pun legumele într-o cratiță, se adaugă apă, sare și curcuma. Se pune tigaia pe foc și se aduce totul la fierbere.
5. Se adaugă în cratiță arpacaș foarte încet, amestecând în-continuu. Se aduce la fierbere și se reduce focul la minim. Se acoperă tigaia cu un capac și se gătește terciul până când este gata –15-20 de minute. Se lasă acoperit încă 30 de minute.
6. Se servește terciul fierbinte, presărat cu verdețuri proaspete. *Poftă bună!*

ORZUL PERLAT sau arpacașul de orz prelucrat. Acest tip de arpacaș păstrează toate proprietățile orzului. Potrivit unor surse, denumirea ucraineană „perlovka” provine din cuvântul englezesc „perlă”, deoarece boabele de orz sunt foarte asemănătoare cu aceste pietre prețioase. La fel ca perlele, această cereală este de neprețuit prin gust și calitate. Potrivit nutriționiștilor, consumul regulat de orz perlat normalizează activitatea tuturor sistemelor din corpul nostru. Consumul de terci de orz ajută la ameliorarea lipsei de nutrienți, ceea ce are un efect pozitiv asupra aspectului persoanei. Acest lucru este deosebit de important pentru femei: compoziția unică de vitamine are un efect pozitiv asupra frumuseții părului, a unghiilor și a pielii.



ПЕРЛОВА КАША З ГРИБАМИ

Складність приготування: легко.

Складові:

перлова крупа – 1 скл.;
гриби – 200 г;
цибуля – 1 шт.;
масло – 1-2 ст. ложки;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Перлову крупу промити, залити 1 літром води і залишити на ніч, щоб розбухла.
2. На наступний день пересипати в горщик, залити водою з розрахунку 1,5 склянки води на склянку крупи після замочування. Накрити кришкою і поставити в нагріту до 180° С духовку на 40-50 хв. Каша готова.
3. Цибулю обчистити, помити, порізати дрібними кубиками.
4. Гриби добре промити, обсушити й нарізати скибочками.
5. Цибулю обсмажити на маслі до золотистого кольору, додати гриби і смажити до готовності.
6. Посолити і поперчити піджарку, покласти до готової каші, перемішати.
7. Подавати гарячою. *Смачного!*



КУЛІШ АБО ПОЛЬОВА КАША

Куліш часто зараз називають стародавньою стравою козаків, хоча швидше за все вона з'явилася задовго до козацького періоду. Цю страву неможливо віднести ні до перших страв, ні до других – свіжозварена страва є рідкої консистенції, а охолоджена має властивість згущуватись. Її навіть висушували для подальшого зберігання. За інформацією з веб-сторінки <https://www.kozakorium.com>, у воїнів-козаків така їжа була більше похідного характеру через простоту приготування, калорійність та користь. Найпростіше приготувати козацький куліш з чотирьох складників – пишно, сало, вода, сіль. А в поході додавали й те, що можна було здобути в лісі, в полі, чи річці – різну дичину, рибу, дикий часник, гриби, корінь айру... В результаті виходила поживна, корисна та смачна страва. Готовим куліш вважався тоді, коли пишно повністю розварювалося й утворювалася кашоподібна

TERCI DE ORZ CU CIUPERCI

Grad de complexitate: ușor.

Ingrediente:

orz perlat – 1 cană;
ciuperci – 200 g;
ceapă – 1 buc.;
unt – 1-2 linguri;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se clătește orzul perlat, se toarnă 1 litru de apă peste el și se lasă peste noapte să se umfle.
2. A doua zi, se pune orzul într-o oală, se umple cu altă apă în proporție de 1,5 căni de apă la o cană de cereale, după îmbibare. Se acoperă cu un capac și se da la cuptorul preîncălzit la 180° C pentru 40-50 de minute. Terciul este gata.
3. Se curăță ceapa, se spală, se taie cubulețe mici.
4. Se spală bine ciupercile, se uscă și se taie felii.
5. Se prăjește ceapa în ulei până devine aurie, se adaugă ciupercile și se prăjesc până ce sunt gata.
6. Se sarează și se piperează amestecul și se pune peste terciul pregătit. Se amestecă.
7. Se servește fierbinte. *Poftă bună!*



„KULIȘ” SAU TERCIUL DE CÂMP

Străvechea mâncare a cazacilor este, în zilele noastre, adesea, numită „Kuliș”, deși, cel mai probabil, a apărut cu mult înainte de perioada cazacilor. Acest fel de mâncare nu poate fi atribuit nici primului fel de mâncare, nici celui de-al doilea – mâncarea proaspăt gătită este lichidă, iar, după ce se răcește, se îngroașă. Se putea chiar și usca, pentru depozitare ulterioară. Conform informațiilor de pe site-ul <https://www.kozakorium.com>, soldații cazaci găteau acest preparat mai mult în perioada campaniilor militare, datorită simplității pregătirii, conținutului caloric și multor beneficii. Cel mai simplu „kuliș” căzăcesc se prepara din patru componente: mei, slănină, apă și sare. În campaniile militare, se mai adăuga și ceea ce se putea procura din pădure, de pe câmp sau din râu: tot soiul de vânat, pește, usturoi sălbatic, ciuperci, rădăcină de obligeană... Rezulta un fel de mâncare hrănitoare, sănătoasă și gustoasă. „Kuliș” era considerat a fi gata când meiul se fierbea complet și se forma o

маса. Переважно куліш готують із пшоном, але подекуди варять і гречаний. Смачним вважається зазвичай густий куліш, а не такий, в якому «крупина за крупиною ганяється із дубиною».

Хоча куліш було незаслужено забуто якийсь період, його переписів існує досить багато – куліш із яйцем, куліш із гречки зі свининою, з куркою та часником, куліш на багатті в казані, рибний куліш, з грибами та салом тощо. У нові часи відновлення української національної свідомості і традицій повернулась і зацікавленість до історичних героїв і їх способу життя. Відновився інтерес і до таких страв як куліш, який зараз можна зустріти навіть в придорожніх харчових закладах.

КУЛІШ ІЗ САЛОМ

Найпростіший перепис, можна сказати – базовий.

Складність приготування: просто.

Складові на 6 порцій:

пшоно – 200 г;

сало – 250 г;

картопля – 3 шт.;

цибуля – 2 шт.;

вода – 2,5 л;

сіль, чорний перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Добре промити в холодній воді та ошпарити пшоно протягом 2 хвилин. Цибулю та картоплю обчистити, помити. Цибулю дрібно нарізати. Картоплю нарізати скибочками.

2. Шматочки сала посмажити до рум'яності в глибокому казанку. Додати цибулю, поперчити і прогріти все 1-2 хв.

3. Долити води, посолити за смаком і довести до кипіння.

4. Додати скибочки картоплі та всипати крупу, перемішати. Залишити на вогні ще 10-20 хв. Помішувати час від часу.

5. Замість пшона можна додати кукурудзяної крупи і вийде куліш із кукурудзяної крупи.

6. Перед подачею дати настоятись 10-15 хв.

7. Можна подавати з розтертим часником. *Смачного!*

masă moale. În mod obișnuit, „kuliș” se prepară cu mei, dar, uneori, se gătește și cu hrișcă. De regulă, este considerat gustos „kulișul” gros, iar nu cel în care „o boabă o fugărește pe alta cu un băț”.

Deși „kuliș” a fost pe nedrept uitat de ceva timp, totuși există, și în ziua de azi, multe rețete: „kuliș” cu ou, „kuliș” cu hrișcă și carne de porc, cu pui și usturoi, „kuliș” gătit în cazan, pe foc, „kuliș” de pește, „kuliș” cu ciuperci și slănină etc. În vremurile noastre, de restabilire a conștiinței și a tradițiilor naționale ucrainene, s-a trezit și interesul pentru eroii istorici și modul lor de viață. S-a trezit și interesul pentru astfel de rețete precum „kuliș”, iar mâncarea aceasta poate fi găsită acum chiar și în unitățile alimentare de pe lângă drumurile rutiere.

„KULIȘ” sau PILAF DE MEI CU SLĂNINĂ

Cea mai simplă rețetă, se poate spune că e de bază.

Grad de complexitate: simplu.

Ingrediente pentru 6 porții:

mei – 200 g;
slănină – 250 g;
cartofi – 3 buc.;
ceapă – 2 buc.;
apă – 2,5 l;
sare, piper negru – după gust.

Mod de preparare:

1. Meiul se spală bine în apă rece și se opărește timp de 2 minute. Se curăță și se spală ceapa și cartofii. Ceapa se toacă mărunt. Cartofii se taie felii.
2. Într-un ceaun adânc sau într-o cratiță, se prăjesc bucățile de slănină până se rumenesc. Se adaugă ceapă, piper și se încălzește totul timp de 1-2 minute.
3. Se adaugă apă, sare, după gust și se aduce la fierbere.
4. Se adaugă feliile de cartofi, apoi cerealele, se amestecă totul. Se lasă pe foc încă 10-20 de minute. Se amestecă din când în când.
5. În loc de mei, se poate adăuga făină de porumb și se obține „kuliș” de porumb.
6. Se lasă acoperit 10-15 minute înainte de servire.
7. Se poate servi cu usturoi zdrobit. *Poftă bună!*

КУЛІШ ІЗ РИБОЮ

Цей рецепт на сьогоднішній день користується особливою популярністю серед рибалок, а також любителів пікніків та усіх, хто любить ситну і здорову їжу.

Складність приготування: не складно.

Складові (на 6 порцій):

морський окунь (голова, хвіст, хребет) – 750 г;

пшоно – 150 г;

картопля – 2 шт.;

морква – 1 шт.;

цибуля – 2 шт.;

лавровий лист – 1 шт.;

перець горошок – 4 шт.;

олія – 40 мл;

вода – 2,5 л;

сіль – за смаком;

зелень – для подачі.

Спосіб приготування:

1. Почистити рибу, промити її, залити водою, посолити і зварити бульйон.

2. Вийняти рибу з бульйону і відокремити м'ясо від кісток.

3. Пшоно добре промити декілька разів у холодній воді. Ошпарити його протягом 2 хвилин кип'ятком, щоб позбутися гіркоти.

4. Цибулю, картоплю та моркву обчистити, помити. Цибулю нарізати дрібно. Картоплю нарізати кубиками. Моркву натерти на тертці.

5. Цибулю та моркву засмажити на салі.

6. Бульйон довести знову до кипіння, всипати пшоно і варити близько 15 хвилин.

7. Додати нарізану кубиками картоплю та піджарку з овочів. Варити ще десь 15-20 хв до готовності, помішуючи час від часу. Досолити, якщо потрібно, додати спеції.

8. Перед подачею заправити зеленню і шматочками риби. *Смачного!*



„KULIȘ” sau PILAF DE MEI CU PEȘTE

Această rețetă este deosebit de populară astăzi în rândul pescarilor, precum și al iubitorilor de picnic și al tuturor celor care iubesc mâncarea consistentă și sănătoasă.

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente (pentru 6 porții):

biban de mare (cap, coadă, coloană vertebrală) – 750 g;

mei – 150 g;

cartofi – 2 buc.;

morcovi – 1 buc.;

ceapă – 2 buc.;

frunză de dafin – 1 buc.;

boabe de piper – 4 buc.;

ulei – 40 ml;

apă – 2,5 l;

sare – după gust;

verdeață – pentru servire.



Mod de preparare:

1. Se curăță peștele, se clătește în apă, se pune într-o oală cu apă și sare și se fierbe supă.

2. Se scoate peștele din supă și se separă carnea de oase.

3. Se clătește bine meiul în apă rece. Se opărește cu apă clocotită timp de 2 minute, pentru a scăpa de gustul amăru.

4. Se curăță și se spală ceapa, cartofii și morcovii. Se toacă ceapa mărunt. Cartofii se taie în cuburi. Se rad morcovii.

5. Se prăjesc ceapa și morcovii în slănină.

6. Se aduce din nou supă la fierbere, se adaugă meiul și se fierbe aproximativ 15 minute.

7. Se adaugă cartofii tăiați cubulețe și legumele prăjite. Se fierbe încă 15-20 de minute până ce este gata, amestecând din când în când. Dacă este nevoie, se sarează, se adaugă condimente.

8. Înainte de servire, se presară cu verdeață și se adaugă bucățile de pește. *Poftă bună!*

КУЛІШ ГРЕЧАНИЙ ЗІ СВИНИНОЮ

Складність приготування: не складно.

Складові:

свинина – 400 г;
гречана крупа – 1 скл.;
цибуля – 1 шт.;
морква – 1 шт.;
сало-шпик – 50 г;
м'ясний бульйон – 1 л;
сіль, чорний перець мелений – за смаком;
зелень петрушки або кропу – пучок.

Спосіб приготування:

1. Цибулю та моркву обчистити, помити та подрібнити.
2. Крупу перебрати, якщо потрібно, і промити добре в холодній воді декілька разів.
3. Свинину нарізати шматочками та обсмажити на салі разом із цибулею та морквою. Залити бульйоном і проварити 20-30 хв.
4. Перекласти свинину в порційні горщики або вмістку ємкість. Залити гарячим м'ясним бульйоном, додати злегка подрібнений чорний гіркий перець, сіль.
5. Гречані крупи всипати до горщиків.
6. Накривши горщики кришками, поставити в духовку на 40-60 хв.
7. Готовий куліш посипати нарізаною зеленню петрушки або кропу. *Смачного!*



2.2.4. МУЧНІ ТА СИРНІ СТРАВИ

На Україні вироби з простого бездріжджового тіста вважаються найдавнішими та відносяться до категорії «традиційне і невмируще». У сучасному українському меню постійно присутні такі борошняні страви як галушки, млинці, бабки, кльоцки, деруни (тертюхи), зрази. До національних страв відносять: вареники, галушки, шулики, лемішки, гречаники, коржі і більш нові за часом кондитерські вироби – вергуни і ставбиці.

Молочні страви в Україні споживаються з незапам'ятних часів і дотепер. Найпоширенішою стравою є свіже коров'яче молоко, на якому варять каші, локишину, ним заправляють картоплю

„KULIȘ” sau PILAF DE HRIȘCĂ CU CARNE DE PORC

Grad de complexitate: nu este complicat.

Ingrediente:

carne de porc – 400 g;
hrișcă – 1 cană;
ceapă – 1 buc.;
morcovi – 1 buc.;
slănină – 50 g;
supă de carne – 1 l;
sare, piper negru măcinat – după gust;
pătrunjel sau mărar verde – o legătură.

Mod de preparare:

1. Se curăță, se spală și se toacă ceapa și morcovii.
2. Se alege hrișca, dacă este cazul, apoi se clătește bine în apă rece de mai multe ori.
3. Se taie carnea de porc în bucăți și se prăjește în slănină împreună cu ceapa și morcovii. Se adaugă supa și se fierbe timp de 20-30 de minute.
4. Se transferă carnea de porc în vase porționate sau într-un recipient încăpător. Se acoperă cu supa fierbinte de carne, se adaugă piper negru măcinat, sare.
5. Hrișca se pune în vase.
6. Se acoperă vasele cu capace, se dă la cuptor pentru 40-60 de minute.
7. Se presară „kulișul” gata făcut cu pătrunjel sau mărar tocat. *Poftă bună!*



2.2.4. PREPARATE DIN ALUAT ȘI DIN BRÂNZĂ

În Ucraina, produsele din aluat simplu nedospit sunt considerate a fi cele mai vechi, aparținând categoriei „tradițional și nemuritor”. În meniul modern ucrainean, se găsesc tot timpul feluri de mâncare precum: găluște, clătite, „babky”, „kliotky”, clătite de cartofi („tertiuhy”), „zrazy”. Mâncărurile naționale includ: colțunași, găluște, „șulyky”, „lemișky”, pârjoale din hrișcă, turte și produse de cofetărie mai noi – „verhuny” și „stavbyti”.

Produsele din lapte au fost consumate în Ucraina din timpuri imemorabile. Cel mai comun fel de mâncare este laptele proaspăt de vacă, folosit pentru a găti terci, tăieței, pentru cartofi și multe al-

тощо. Крім того, українці роблять і використовують ряд інших молочних продуктів – кисляк, сир, сироватку, сметану, масло, вершки та інші. У доброго господаря використовувався будь-який молочний виріб – щось для тіста, щось для заправок, одне для начинок, а інше для за смачування... І в наші дні вправна господиня нічого не викидає – є достатньо рецептів, де використовуються різні молочно-сирні вироби. Вони є головним складником або важливим додатком у переписах практично будь-якої категорії. Без них в українській кухні не обійтися.

ГАЛУШКИ

Поряд із борщем, галушки є певною мірою символом української національної кухні. Це типова для української кухні страва і, звісно ж, існує величезна кількість рецептів та способів її приготування. Галушки бувають як без начинки, так і з м'ясом, печінкою, грибами. По суті це варені, рідше печені, борошняні вироби з прісного тіста, замішаного на сироватці, воді або молоці з додаванням яєць. За способом формування українські господині розрізняють «рвані», «щипані» та «різані» галушки. Варити галушки можна в підсоленій воді, бульйоні, молоці. Приправою до відварених та відціджених несолодких галушок можуть бути шкварки, засмажка з цибулі та моркви, сметана чи зелень. До солодких галушок можна подавати мед, сметану, фруктове чи ягідне варення, киселі, компоти чи узвари. Галушки готували і в будні, і в свята, і на ритуальні обіди (поминки). Ця страва легка та швидка в приготуванні, доволі поживна та смачна. До того ж, для її приготування можна використовувати різні види борошна, крупів, овочів та фруктів, що теж не менш важливо. У Полтаві щорічно відбувається фестиваль, присвячений галушці. Більше того – навіть установлено пам'ятник шанованій страві. Полтавщину вважають батьківщиною галушок, тому перший перепис буде саме звідти.

ПОЛТАВСЬКІ ГАЛУШКИ З КУРЯТИНОЮ

Класичні полтавські галушки замішують із пшеничного борошна, готують на пару (а не відварюють в окропі, як в інших регіонах) і споживають зі сметанним соусом та відвареною курятиною. Страва виходить ніжна, м'яка і ситна.

Ступінь складності: не дуже складно.

Складові (для 2 порцій):

борошно – 300 г;

кисле молоко/кефір – 200 г;

сода – 5 г;

сіль – 2 г.

tele. În plus, ucrainenii produc și folosesc o serie de alte produse lactate: iaurt, brânză, zer, smântână, unt, frișcă etc. Un bun gospodar întrebuința orice produs lactat: ceva pentru aluat, altceva pentru îngroșare, ceva pentru umpluturi sau ceva pentru a îmbunătăți gustul... Și în zilele noastre, o gospodină adevărată nu aruncă nimic, existând numeroase rețete în care se folosesc diferite produse lactate. Ele sunt componenta principală sau unul dintre ingredientele de bază în rețetele din aproape orice categorie. Sunt nelipsite din bucătăria ucraineană.

GĂLUȘTE

Alături de borș, găluștele sunt într-o oarecare măsură un simbol al bucătăriei naționale ucrainene. Acesta este un fel de mâncare tipic pentru bucătăria ucraineană, existând, desigur, un număr mare de rețete și modalități de a le găti. Găluștele pot fi atât fără umplutură, cât și umplute cu carne, cu ficat, cu ciuperci. În esență, acestea sunt produse din făină fierte, rareori coapte, din aluat proaspăt amestecat cu zer, apă sau lapte, cu adaos de ouă. În funcție de metoda de formare, gospodinele ucrainene împart găluștele în „rupte”, „ciupite” și „tăiate”. Găluștele se pot găti în apă sărată, în supă de carne, în lapte. Găluștele neîndulcite fierte și scurse pot fi servite cu jumări, cu ceapă și morcovi călite, cu smântână sau cu verdeață. Găluștele dulci se pot servi cu miere, cu smântână, cu gem de fructe sau cu fructe de pădure, cu „kysil”, cu compoturi din fructe proaspete sau uscate. Găluștele erau pregătite și în timpul săptămânii, și de sărbători sau în timpul meselor ritualice (slujbe de pomenire). Acest fel de mâncare se prepară ușor și rapid, este destul de hrănitor și delicios. În plus, pentru prepararea sa, puteți folosi diferite tipuri de făină, cereale, legume și fructe, ceea ce este, de asemenea, important. Poltava găzduiește anual un festival dedicat găluștelor. Mai mult, chiar a fost ridicat un monument al venerabilului fel de mâncare. Regiunea Poltava este considerată a fi patria găluștelor, așa că prima rețetă va fi de acolo.

GĂLUȘTE CU PUI À LA POLTAVA

Găluștele clasice à la Poltava sunt frământate din făină de grâu, gătite la aburi (nu fierte în apă clocotită, ca în alte regiuni) și consumate cu sos de smântână și cu pui fiert. Această mâncare va ieși fragedă, moale și sățioasă.

Grad de dificultate: relativ simplu.

Ingrediente (pentru 2 porții):

făină – 300 g;

lapte acru/chefir – 200 g;

bicarbonat de sodiu – 5 g;

sare – 2 g.

Для сметанного соусу:

масло – 25 г;

цибулина – 1 середня;

бульйон – 50 г;

сметана – 200 г;

часник – 3-5 зубці (за бажанням);

лавровий лист, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Готуємо галушки. Борошно добре просіяти. У посудину всипати 2 ст. ложки борошна й додати соди та солі. Все добре розмішати.

2. Додати кисле молоко і ложкою змішати складники. Коли суміш стане однорідною, поступово додавати борошно і добре руками вимішувати м'яке тісто. В кінцевому результаті маса повинна бути еластичною, не дуже тугою і майже не липнути до рук. Бажано відкласти тісто хвилин на 20, накривши рушником.

3. Тісто знову перемісити, розкочати ковбаскою й нарізати її шматочками довжиною в 1-2 см. Шматочки присипати борошном і викласти на тарілку.

4. Готові галушки відварюють 5 хв на пару. Якщо не має пароварки, то можна відварювати на друшляку або замотавши каструлю з кип'ячою водою марлею. Візьміть до уваги, що галушка збільшиться майже вдвоє під час готування на пару. Тож не кладіть їх занадто близько одна до одної.

5. Відварюємо курятину. У кип'ячу підсолену воду кинути курятину і відварити її до готовності. Дати охолонути. Нарізати, а краще подрібнити руками, на невеликі шматки.

6. Готуємо сметанний соус. На розтопленому маслі підсмажити очищену, помиту і дрібно нарізану цибулину. Додати бульйону і довести до кипіння. Додати сметани і кип'ятити ще хвилин 5-10. Наприкінці варіння додати лавровий лист і перець. За бажанням можна додати розчавлені зубці часнику. Підлива готова.



Pentru sosul de smântână:

unt – 25 g;
ceapă – 1 buc. medie;
supă de carne – 50 g;
smântână – 200 g;
usturoi – 3-5 căței (opțional);
frunză de dafin, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim găluștele. Se cerne bine făina. Se pun 2 linguri de făină într-un castron și se adaugă bicarbonat și sare. Se amestecă bine.

2. Se adaugă lapte acru și se amestecă ingredientele cu o lingură. Când amestecul este omogen, se adaugă treptat făina și se frământă bine cu mâinile un aluat moale. În final, aluatul obținut trebuie să fie elastic, nu prea încordat și să nu se lipească de mâini. Este de preferat să-l lăsați deoparte timp de 20 de minute, acoperit cu un prosop.

3. Se frământă aluatul din nou, se rulează ca într-un cârnat și se taie bucăți de 1-2 cm lungime. Se presară bucățile rezultate cu făină și se așază pe o farfurie.

4. Găluștele gata făcute se fierb 5 minute la abur.

Dacă nu aveți o oală sub presiune, atunci le puteți fierbe într-o strecurătoare așezată peste o oală cu apă clocotită sau puteți înfășura oala cu apă clocotită în tifon. Luați în considerare că găluștele își măresc volumul aproape dublu în timpul gătitului la aburi. Deci, nu le puneți prea aproape una de cealaltă.

5. Fierbem puiul. Se pune puiul în apă clocotită cu sare și se aduce la fierbere. Se lasă să se răcească. Se taie sau mai bine se mărunțește cu mâna în bucăți mici.

6. Pregătim sosul de smântână. Se prăjește ceapa curățată, spălată și tocată mărunț în unt topit. Se adaugă supa de carne și se aduce la fierbere. Se adaugă smântâna și se fierbe încă 5-10 minute. La sfârșitul gătitului, frunza de dafin și piperul. Dacă doriți, puteți completa cu un cățel de usturoi zdrobit. Sosul este gata.



7. Готові галушки розкладають по горщикам і поливають окремо приготовленою сметанною підливою та відвареним курячим філе. При бажанні такий горщик можна ще потримати в духовці хвилин 10 перед подачею на стіл.

8. Подавати гарячим. *Смачного!*

ГАЛУШКИ З ЯБЛУКАМИ

Ніжні галушки з присмаком яблук не лишать байдужим нікого.

Ступінь складності: не дуже складно.

Складові:

борошно пшеничне – 2-2,5 скл.;

молоко незбиране – $\frac{3}{4}$ скл.;

яблука – 8-10 шт.;

яйця – 4 шт.;

сіль – 0,5 ч. ложки;

цукор – 1-2 ст. ложки;

масло – 1,5-2 ст. ложки.

Спосіб приготування:

1. Яблука помити, обчистити від шкірки та серцевини. Почищені яблука порізати на тонкі шматочки. Можна скористатися терткою.

2. До яблук додати цукор, молоко, сіль та попередньо збиті в піну яйця. Все добре перемішати та вводити порціями борошно. Замішати однорідне тісто.

3. Досить об'ємну каструлю наповнити водою, але не по вінця. Додати щіпку солі й довести воду до кипіння.

4. Готове тісто брати чайною ложкою, формуючи тим самим галушки, та класти в окріп. Варити на помірному вогні близько 3-5 хвилин після того як галушки підійнялися вгору. Головна ознака готових галушок: при розрізанні навпіл середина галушки – суха.

5. Подавати до столу галушки з розтопленим маслом або сметаною. *Смачного!*



7. Găluștele fierte se pun în boluri și se servesc cu sos de smântână pregătit separat și file de pui fiert. După preferințe, bolul poate fi ținut la cuptor încă 10 minute înainte de servire.

8. Se servește fierbinte. *Poftă bună!*

GĂLUȘTE CU MERE

Găluștele delicate cu aromă de mere nu vor lăsa pe nimeni indiferent.

Grad de dificultate: nu foarte dificil.

Ingrediente:

făină de grâu – 2-2,5 căni;

lapte integral – $\frac{3}{4}$ cană;

mere – 8-10 buc.;

ouă – 4 buc.;

sare – 0,5 lingurițe;

zahăr – 1-2 linguri;

unt – 1,5-2 linguri.

Mod de preparare:

1. Merele se spală, se decojesc și se scoate miezul. Merele curățate se toacă în felii subțiri. Se poate folosi și o răzătoare.

2. Se adaugă în mere zahăr, lapte, sare și ouăle bătute în prealabil. Se amestecă totul bine și se adaugă făină în porții. Se frământă un aluat omogen.

3. Se umple cratița cu suficientă apă, dar nu până la margine. Se adaugă un vârf de sare și se aduce apa la punctul de fierbere.

4. Se ia din aluat cu o linguriță, formând astfel găluștele, și se lasă în apa clocotită. Se gătește la foc mediu aproximativ 3-5 minute după ce găluștele s-au ridicat la suprafață. Principala caracteristică a găluștelor gata făcute: când sunt tăiate pe jumătate, mijlocul lor este uscat.

5. Se servesc cu unt topit sau cu smântână. *Poftă bună!*



ВАРЕНИКИ АБО ПИРОГИ

Вареники – улюблена домашня борошняна страва в усіх куточках України. Вони також, в тому чи іншому вигляді, присутні у всіх слов'янських кухнях. Але в українській служать однією з візитівок і навіть неодноразово оспівані в національних літературних джерелах. У повсякденному меню українського селянина вареники зустрічалися нечасто, а були швидше окрасою недільного й святкового столу. Вареники входили також до складу урочистих трапез (весілля, хрестини, поминки, гостини, храмові свята), їх варили на толоку й обжинки. Вареники несли молодій дівчата-дружки на другий день весілля, а жінки – породіллі. В наш час вареники швидше відносяться до недільної страви через довготривалий процес їх приготування. Їх неодмінно готують на Святий вечір з різними начинками та на Масляну (Сиропуст) поряд із млинцями (налисниками), оладками.

Вареники – це страва з вареного тіста з начинкою. Вони бувають дуже різними за розміром і смаком, за типом тіста або начинки. Їх можна зліпити з простого або заварного тіста. Вареничне тісто на кефірі або будь-якому іншому кисломолочному продукті найчастіше використовують для приготування справжніх українських вареників із різними начинками. Начинка у варениках може бути пісною чи скоромною в залежності від християнського календаря. Як начинку, використовують сир, смажену капусту, варену товчену картоплю, печінку, гриби, мак, вишні та інші ягоди, яблука, виноград, варені й товчені сухофрукти (сушиню), варену квасолу, горохове пюре, пшоняну чи гречану кашу й навіть борошно (була популярною більше в минулому). Варять вареники в крутому окропі, потім виймають ополоником і складають у макітру. Їх заливають засмажкою з олії й цибулі або сала з цибулею. До вареників із сиром, фруктами чи ягодами додають сметану або ряжанку. Запивають їх холодним свіжим або кислим молоком. Холодні вареники можна розігріти на сковорідці на маслі чи олії.

Напевно, чи не в кожній українській господині є свій рецепт вареників: з овочами, грибами, фруктами, сиром, ягодами тощо. Існує не така вже й мала кількість переписів для вареничного тіста. Нищеподані можна вважати базовими, найрозповсюдженішими варіантами.

ТІСТО ПІСНЕ

Тісто за цим переписом виходить еластичним і не рветься в разі дуже тонкого розкачування. Ступінь складності: елементарно.

Складові:

борошно – 500 г;

холодна вода – 250 мл;

COLȚUNAȘI

Colțunașii sunt preparatul de casă din făină, preferat în toate părțile Ucrainei. Aceștia sunt prezenți, într-o formă sau alta, în toate bucătăriile popoarelor slave. Dar în cea ucraineană, ei sunt cartea de vizită, fiind de nenumărate ori menționați în creații literare ucrainene. În meniul zilnic al țăranilor ucraineni se întâlneau rar, decorând, mai degrabă, mesele de duminică și de sărbătoare. Colțunașii făceau parte, de asemenea, din mesele festive (nunți, botezuri, slujbe de pomenire, sărbători laice și cele religioase), precum și din mesele comune ale țăranilor, cu ocazia muncilor câmpului. Domnișoarele de onoare duceau colțunași miresei a doua zi după nuntă, iar femeile, lăuzei. În zilele noastre, colțunașii sunt un fel de mâncare care se servește preponderent duminica, din cauza duratei preparării lor. Sunt nelipsiți de pe masa de Ajun, cu umpluturi de post, și de Maslenița (sărbătoare din săptămâna dinaintea postului Paștelui), alături de clătite umplute și cele pufoase.

Colțunașii se fac din aluat fiert, cu umplutură. Pot fi foarte diferiți, în funcție de mărime și gust, de tipul de aluat sau de umplutură. Se pot face din aluat simplu sau opărit. Aluatul de colțunași cu chefir sau cu orice alt produs din lapte fermentat este cel mai adesea folosit pentru a face colțunași cu adevărat specific ucraineni, cu diferite umpluturi. Umplutura colțunașilor poate fi de post sau nu, în funcție de calendarul creștin. Ca umplutură pot fi folosite: brânza, varza călită, piureul de cartofi, ficatul, ciupercile, macul, cireșele și alte fructe, merele, strugurii, fructele uscate fierte și zdrobite (susynea), fasolea fiartă, piureul de mazăre, meiul sau terciul de hrișcă și chiar făina (a fost populară mai mult în trecut). Se fierb colțunașii în apă clocotită, apoi se scot și se pun într-un vas mare de ceramică – „makitra”. Peste ele, se toarnă ceapa prăjită în ulei sau untură. La colțunașii cu brânză, cu fructe sau cu fructe de pădure se adaugă smântână sau lapte fermentat. Se servesc cu lapte rece proaspăt sau acru. Colțunașii reci pot fi încălziți într-o tigaie cu ulei sau unt.

Cu siguranță că aproape fiecare gospodină ucraineană are propria ei rețetă pentru colțunași: cu legume, cu ciuperci, cu fructe, cu brânză, cu fructe de pădure și multe altele. Există numeroase rețete pentru aluatul de colțunași. Cele de mai jos pot fi considerate de bază, cele mai frecvente variante.

ALUAT DE POST

Conform acestei rețete, aluatul este elastic și nu se rupe când este întins foarte subțire.

Grad de dificultate: elementar.

Ingrediente:

făină – 500 g;

apă rece – 250 ml;

сіль – щіпка;
олія – 3 ст. ложки.

Спосіб приготування:

1. Борошно просіяти, викласти в мисці гіркою і зробити углиблення всередині.
2. Додати сіль.
3. Поступово додавати воду, а потім і олію, замішуючи пружне, однорідне тісто. Борошна може знадобитися і більше або менше, в залежності від його якостей.
4. Готове тісто накрити поліетиленовим пакетом і залишити відпочити на 15-20 хв.
5. Тісто можна розкачувати, вирізати варенички і начиняти їх начинкою за вподобаннями.



ТІСТО НА СИРОВАТЦІ

Ступінь складності: не важко.

Складові:

борошно – 3 скл.;
сироватка – 0,5 скл.;
вода кип'ячена охолоджена – 0,5 скл.;
сіль – 0,5 ч. ложки;
сода – 1 ч. ложка (без верху).

Спосіб приготування:

1. У миску висипати просіяне борошно, соду та сіль, перемішати. Утворити поглиблення на зразок кратера вулкана.
2. Долити в склянку з сироваткою воду до країв і розмішати.
3. Доливати розчин у «кратер» з борошна поступово і замішувати тісто. Потім 20 хвилин потримати його в харчовій плівці.
4. Тісто розкачати тоненько, вирізати варенички, наповнити їх начинкою і зліпити вареники. Відварити.



sare – un vârf de cuțit;
ulei – 3 linguri.

Mod de preparare:

1. Se cerne făina, se așază într-un castron în piramidă și se face o adâncitură în mijloc.
2. Se adaugă sare.
3. Se adaugă treptat apă și apoi ulei, se frământă un aluat elastic, omogen. Făina poate fi necesară mai multă sau mai puțină, în funcție de calitățile sale.
4. Se acoperă aluatul gata făcut cu folie de plastic și se lasă să se odihnească 15-20 de minute.
5. Aluatul se întinde, se taie cerculețe – „varenyciky” – care se pot umple după bunul plac.



ALUAT PE BAZĂ DE ZER

Grad de dificultate: nu este complicat.

Ingrediente:

făină – 3 căni;
zer – 0,5 cană;
apă fiartă și răcită – 0,5 cană;
sare – 0,5 linguriță;
bicarbonat de sodiu – 1 linguriță (rasă).

Mod de preparare:

1. Se toarnă făina cernută, bicarbonatul de sodiu și sarea într-un castron, se amestecă. Se formează o adâncitură ca un crater vulcanic.
2. Se adaugă în cana cu zer apă, până ce este plină, și se amestecă.
3. Se adaugă treptat amestecul în „craterul” din făină și se frământă aluatul. Apoi se ține în folie alimentară timp de 20 de minute.
4. Se întinde aluatul subțire, se taie cerculețe – „varenyciky”, se pune umplutură și se lipesc colțunașii. Se fierb în apă clocotită.



ТІСТО НА МОЛОЦІ

Ступінь складності: не важко.

Складові:

молоко – 150 мл;
борошно – 350 г;
яйце – 1 шт.;
сіль, цукор – дрібка.

Спосіб приготування:

1. Молоко потрібно трохи підігріти. Борошно просіяти.
2. Яйце розмішати виделкою, додати до молока.
3. Додати по дрібці солі та цукру. Добре перемішати.
4. До рідкої суміші поступово додавати борошно, замісити некруте тісто і дати йому настоятися 15-20 хвилин.
5. Приготувавши тісто для вареників таким чином, ви можете експериментувати з безліччю як солоних, так і солодких начинок.



НАЧИНКА СОЛОНА

ВАРЕНИКИ З КАРТОПЛЕЮ ТА ГРИБАМИ

Ступінь складності: не просто і не швидко.

Складові:

картопля – 5 шт.;
цибуля ріпчаста – 0,5 шт.;
гриби – 150 г;
сіль – за смаком;
тісто – по одному з вищевказаних рецептів.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Картоплю почистити, помити, нарізати шматками і відварити в підсоленій воді. Коли картопля готова, злити воду і розім'яти.



ALUAT PE BAZĂ DE LAPTE

Grad de dificultate: nu este complicat.

Ingrediente:

lapte – 150 ml;
făină – 350 g;
ouă – 1 buc.;
sare, zahăr – un vârf de cuțit.

Mod de preparare:

1. Laptele trebuie încălzit puțin. Se cerne făina.
2. Se amestecă oul cu o furculiță, se adaugă în lapte.
3. Se adaugă un vârf de sare și de zahăr. Se amestecă bine.
4. Se adaugă treptat făină în amestecul lichid, se frământă un aluat moale și se lasă să se odihnească timp de 15-20 de minute.
5. După ce aluatul pentru colțunași e pregătit în acest fel, puteți experimenta cu numeroase umpluturi atât sărate, cât și dulci.



UMPLUTURĂ SĂRATĂ

COLȚUNAȘI CU CARTOFI ȘI CIUPERCI

Grad de dificultate: nu este nici simplu, și nici rapid.

Ingrediente:

cartofi – 5 buc.;
ceapă – 0,5 buc.;
ciuperci – 150 g;
sare – după gust;
aluat – conform uneia dintre rețetele de mai sus.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Se curăță cartofii, se spală, se taie bucăți și se fierb în apă cu sare. Când sunt gata, se scurg de apă și se zdrobesc.



2. Гриби нарізати кубиками, обсмажити з почищеною, помитою і дрібно нарізаною цибулею. З'єднати картоплю зі смаженими грибами, дати охолонути.

3. Ліпимо вареники. Сформувати із тіста ковбаску, нарізати рівними шматочками на робочій поверхні, присипаній борошном. Із кожного шматочка зробити кульку, із кульки – круглий млинець (товщиною 1,5-2 мм), притискаючи кульку до столу долонею. Покласти начинку на середину млинця – «варенички», скласти тісто навпіл і притиснути краї так, щоб вони міцно зліпилися і начинка не випадала під час варіння.



4. Готові вареники викладати на тарілку, стільницю чи підставку, посипані борошном, щоб тісто не прилипало до посудини.

5. У каструлю налити води на дві третини, посолити і довести до кипіння. Вареники кидати в киплячу воду по одному і невеликими порціями, помішувати легенько, щоб не прилипли до дна. Варити, не накриваючи кришкою, не більше 5 хвилин після спливання.

6. Готові вареники викласти в глибокі миски і полити розтопленим маслом, смальцем або олією.

7. Залежно від уподобань, подавати зі сметаною, шкварками або підливою. *Смачного!*

ВАРЕНИКИ З КАПУСТОЮ І ГРИБАМИ

Ступінь складності: не просто.

Складові:

тісто – за одним із вищевказаних рецептів;

квашена капуста – 500 г;

сушені гриби – 100 г;

грибний бульйон – 3 ст. ложки;

цибуля ріпчаста – 1 шт.

олія – 50 г,

сіль – за смаком.



2. Ciupercile se taie cubulețe, se prăjesc cu ceapa curățată, spălată și mărunțită. Se amestecă cartofii cu ciupercile prăjite, se lasă să se răcească.

3. Facem colțunașii. Se formează din aluat un cârnat, se taie în bucăți egale pe suprafața de lucru presărată cu făină. Se face o bilă din fiecare bucățiță, iar din bilă, o clătită rotundă (1,5-2 mm grosime), apăsând bila cu palma. Se pune umplutura în mijlocul clătitei – „varenyciky”, se îndoaie aluatul în jumătate și se apasă marginile astfel încât să fie lipite ferm, pentru ca umplutura să nu cadă în timpul fierberii.

4. Se pun colțunașii pe o farfurie, masă sau tocător presărate cu făină, astfel încât aluatul să nu se lipească de vasul în care se vor găti.

5. Se umple două treimi din oală cu apă, se adaugă sare și se aduce la fierbere. Se pun colțunașii unul câte unul în apa clocotită, nu toți deodată, se amestecă ușor, astfel încât să nu se lipească de fund. Se gătesc neacoperiți cel mult 5 minute după ce s-au ridicat la suprafață.

6. Se pun colțunașii fierți în boluri adânci și se stropesc cu unt topit, cu untură sau cu ulei.

7. În funcție de preferințe, se servesc cu smântână, jumări sau sos. *Poftă bună!*



COLȚUNAȘI CU VARZĂ ȘI CIUPERCI

Grad de dificultate: nu este simplu.

Ingrediente:

aluat – conform uneia dintre rețetele de mai sus;

varză murată – 500 g;

ciuperci uscate – 100 g;

supă de ciuperci – 3 linguri;

ceapă – 1 buc.;

ulei – 50 g;

sare – după gust.



Спосіб приготування:

1. Замішуємо тісто за одним із вищевказаних рецептів.

2. Готуємо начинку для вареників. Відварити добре промиті сушені гриби в легко підсоленій воді. Квашену капусту добре відтиснути та покласти разом із грибами в сотейник, додати олію і грибний бульйон, в якому варилися гриби. Все добре перемішати і тушкувати, поки капуста не матиме бронзовий відтінок. Якщо при тушкуванні капусти виділилося занадто багато соку, його потрібно злити.

3. Ліпимо вареники. Тісто розкачати на присипаній борошном робочій поверхні і вирізати кружечки-варенички склянкою. У центр кожного покласти начинку і скріпити краї, формуючи вареники. Готовий вареник посипати борошном і покласти на тарілку чи підставку.

4. Готові вареники кидати в підсолений окріп порційно і варити на помірному вогні від 6 до 9 хвилин, помішуючи час від часу. Вареники готові, коли спливли на поверхню. Вийняти їх шумівкою, щоб стекла зайва вода, і викласти в миску. Щоб не зліпилися, покропити олією.

5. Перед подачею полити вареники підсмаженою на олії цибулею або розтопленим маслом. *Смачного!*



ВАРЕНИКИ З КАРТОПЛЕЮ ТА КУРЯЧОЮ ПЕЧІНКОЮ

Ступінь складності: не просто.

Складові:

печінка куряча – 500 г;
картопля – 4 шт. великі;
сіль, перець чорний мелений – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Замісити еластичне пісне тісто.

2. Готуємо начинку. Курячу печінку помити, обрі-



Mod de preparare:

1. Se frământă aluatul conform uneia dintre rețetele de mai sus.

2. Pregătim umplutura pentru colțunași. Se fierb ciupercile uscate și bine spălate în apa ușor sărată. Se stoarce bine varza murată și se pune împreună cu ciupercile într-o cratiță, se adaugă ulei vegetal și zeama în care au fost fierte ciupercile. Se amestecă bine totul și se fierbe până când varza are o nuanță de bronz. Dacă, în timpul fierberii, varza lasă prea multă zeamă, aceasta trebuie scursă.

3. Facem colțunașii. Se întinde aluatul pe suprafața de lucru presărată cu făină și se decupează din el cu ajutorul unui pahar cercurile – „varenyciky”. În centrul fiecăruia se pune umplutura și se fixează marginile, formând colțunașii. Se presară colțunașii cu făină și se așază pe o farfurie sau pe un tocător.

4. Colțunașii se aruncă în apa clocotită sărată unul câte unul și se gătesc la foc mediu timp de 6 până la 9 minute, amestecând ocazional. Colțunașii sunt gata când se ridică la suprafață. Se culeg din apa fierbinte cu o spumieră, pentru a scurge excesul de apă, și se pun într-un castron. Pentru a evita lipirea, se stropesc cu ulei.

5. Înainte de servire, se pot asezona cu ceapă prăjită în ulei sau unt topit. *Poftă bună!*



COLȚUNAȘI CU CARTOFI ȘI FICAT DE PUI

Grad de dificultate: nu este simplu.

Ingrediente:

ficat de pui – 500 g;

cartofi – 4 buc. mari;

sare, piper negru măcinat – după gust.

Mod de preparare:

1. Se frământă un aluat elastic de post.

2. Pregătim umplutura. Se spală ficatul de pui, se taie



зати жир і протоки. Потім протушкувати на сковороді з соняшниковою олією під кришкою. Пропустити через м'ясорубку або подрібнити блендером.

3. З картоплі приготувати пюре, з'єднати з печінкою. Посолити і поперчити за смаком.

4. Ліпимо вареники. Відрізати шматок тіста і розкачати в пласт. Склянкою вирізати кружечки-варенички. У кожен вареничку покласти на середину начинку. Зліпити вареники і викласти на тарілку, присипати борошном.

5. Закип'ятити воду в каструлі і трохи підсолити. Вареники вкинути в киплячу воду по одному і невеликими порціями, обережно помішати, щоб не прилипли до дна. Каструлю не накривати. Як тільки вареники піднімуться, варити ще 5-7 хвилин. Вийняти шумівкою і покласти в миску, полити олією або розтопленим маслом.

6. Подавати зі сметаною. А якщо вареники залишилися, то рекомендуємо на другий день їх підсмажити на маслі до хрумкої золотистої шкірочки і подавати теплими зі сметаною. *Смачного!*

НАЧИНКА СОЛОДКА

ВАРЕНИКИ З ВИШНЯМИ

За цим самим принципом можна готувати пироги з будь якими ягодами.

Ступінь складності: складно.

Складові:

Для начинки:

вишні або черешні – 500 г.

Для тіста:

борошно – 700 г ;

яйце – 1 шт.;

тепла вода – приблизно 1 скл.;

масло – 25 г;

сіль – щіпка.

А також:

масло – 50 г;

цукор, сметана – за смаком.



Спосіб приготування:

1. Готуємо тісто. До просіяного борошна додати сіль, яйце, теплу воду і розтоплене масло та

grăsimea și canalele. Apoi se înăbușă într-o tigaie cu ulei de floarea-soarelui, sub capac. Se trece prin mașina de tocat carne sau se macină în blender.

3. Se face piure de cartofi care se amestecă cu ficatul. Se adaugă sare și piper după gust.

4. Facem colțunașii. Se taie o bucată de aluat și se întinde într-un strat. Se decupează cercurile cu un pahar – „varenyciky”. Se pune umplutură în mijlocul fiecărui cerculeț. Se lipesc colțunașii și se așază pe o farfurie, presărați cu făină.

5. Se fierbe apă într-o cratiță și se adaugă puțină sare. Se aruncă colțunașii în apa clocotită câte unul, nu mulți deodată, se amestecă ușor, astfel încât să nu se lipească de fund. Nu se acoperă cratița. De îndată ce colțunașii ies la suprafață, se gătesc încă 5-7 minute. Se culeg din apa fierbinte cu o spumieră și se pun într-un castron, se stropesc cu ulei sau cu unt topit.

6. Se servesc cu smântână. Iar dacă v-au rămas colțunași, vă recomandăm ca a doua zi să îi prăjiți în unt până la o crustă aurie crocantă și să îi serviți calzi cu smântână. *Poftă bună!*

UMPLUTURĂ DULCE

COLȚUNAȘI CU VIȘINE

Folosind această rețetă, puteți face colțunași cu orice fructe.

Grad de dificultate: complicat.

Ingrediente:

Pentru umplutură:

vișine sau cireșe – 500 g.

Pentru aluat:

făină – 700 g;

ouă – 1 buc.;

apă caldă – aprox. 1 cană;

unt – 25 g;

sare – un vârf de cuțit.

De asemenea:

unt – 50 g;

zahăr, smântână – după gust.

Mod de preparare:

1. Pregătim aluatul. La făina cernută se adaugă sare, ou, apa caldă și untul topit și se frământă un



замісити м'яке тісто. Від масла тісто стане м'якшим, ніжнішим, десертнішим. Місити довго, поки тісто перестане липнути до рук, стане еластичним. Накрити чимось і залишити його на 30 хв.

2. Готуємо начинку на вареники. Вишні або черешні помити і вийняти кісточки. Покласти ягоди в друшляк, щоб стікали.

3. Ліпимо вареники. Тісто перемісити, розкачати на посипаній борошном робочій поверхні в тонкий пласт і вирізати склянкою варенички. На них викласти ягоди, зліпити і викласти на рушник, посипаний мукою. Вареники з ягодами робляться невеличкими – по 2 ягідки на вареничку. Такі вареники кладуть у рот повністю, не кусають, щоб не заплямити одяг і всю кухню вишневим соком.

4. Вареники вкинути невеликими порціями в киплячу підсолону воду. Обережно помішати, щоб не прилипли до дна каструлі. Каструлю не накривати. Варити 2-3 хвилини після того, як вареники спливають на поверхню.

5. Готові вареники вибрати на друшляк і промити холодною водою, щоб забрати слизкість. Викласти в глибоку тарілку, посипати цукром, полити розтопленим маслом. Також такі вареники можна «підсушити» і скласти в миску на потім (змазати олією, щоб не злиплися), або заморозити.

6. До вареників із ягодами традиційно подають сметану та цукор. Можна полити їх збитою сметаною з цукровою пудрою або рідким медом. *Смачного!*

7. Узимку такі вареники можна варити з консервованих або морожених вишень, які не слід розморожувати.

ВАРЕНИКИ З ЧОРНИЦЕЮ

Вареники з чорницями – улюблені літні ласощі для дітей і дорослих.

Ступінь складності: складно.

Складові:

Для начинки:

чорниці – 1 скл.;

манка – 2 ч. ложки;

цукор – 2 ч. ложки.

Для окропу:

сіль – 1 ч. ложка;

вода – 4 л.

aluat moale. Untul va face aluatul mai moale, mai fraged și mai fin. Se frământă mult timp, până când aluatul este elastic și nu se mai lipește de mâini. Se acoperă cu ceva și se lasă 30 de minute.

2. Pregătim umplutura pentru colțunași. Se spală vișinele sau cireșele dulci și se scot sâmburii. Se pun fructele într-o strecurătoare pentru a le scurge.

3. Facem colțunașii. Se frământă aluatul, se întinde pe o suprafață de lucru presărată cu făină într-un strat subțire și se taie cu un pahar cerculețe. Se pun fructele pe ele, se lipesc și se așază pe un prosop presărat cu făină. Colțunașii cu fructe se fac mici – 2 cireșe/vișine pe un colțunaș. Asemenea colțunași nu se mușcă, ci se pun în gură cu totul, pentru a nu păta hainele și întreaga bucătărie cu suc de cireșe.

4. Se pun colțunașii unul câte unul, în porții mici, în apa clocotită și sărată. Se amestecă ușor, astfel încât să nu se lipească de fundul cratiței. Nu se acoperă cratița. Se gătește 2-3 minute, după ce se ridică la suprafață.

5. Colțunașii fierți se adună într-o strecurătoare și se clătesc cu apă rece pentru a îndepărta mucusul. Se pun într-o farfurie adâncă, se presară cu zahăr, se stropesc cu unt topit. Totodată, asemenea colțunași pot fi „uscați” și puși într-un castron pentru mai târziu (unși cu ulei pentru a nu se lipi unul de altul) sau congelați.

6. În mod tradițional, colțunașii cu fructe se servesc cu smântână și zahăr. Mai pot fi stropiți din abundență cu frișcă, rezultată din smântână bătută cu zahăr pudră sau cu miere lichidă. *Poftă bună!*

7. Iarna, astfel de colțunași pot fi gătiți cu vișine conservate sau congelate care nu trebuie dezghețate.

COLȚUNAȘI CU AFINE

Colțunașii cu afine – delicatese de vară, preferatele copiilor și ale adulților.

Grad de dificultate: dificil.

Ingrediente:

Pentru umplutură:

afine – 1 cană;

griș – 2 lingurițe;

zahăr – 2 lingurițe.

Pentru apă clocotită:

sare – 1 linguriță;

apă – 4 l.

Для тіста:

борошно пшеничне вищого ґатунку – 2 неповні
склянки;

яйце – 1 шт.;

вода – 100 мл.

Спосіб приготування:

1. Готуємо начинку. Чорниці промити, дати воді гарно стекти. Ягоди перебрати, додати манку з цукром і легенько перемішати.

2. Готуємо тісто. З борошна, яйця і холодної води замісити гладке тісто на вареники.

3. Ліпимо вареники. Робочу поверхню притрусити рештою борошна. Тісто поділити спочатку на 4 частини, сформувати «ковбаски» і кожен розрізати на 10-12 шматочків. Зі шматочків скатати кульки на вареники з чорниціями. Щоб тісто не пересихало, складіть кульки в поліетиленовий пакет.

4. Кульки якнайтонше розкачати (можна качалкою або просто пальцями), на кожен викласти приблизно 1 чайну ложку начинки, зліпити краї тіста. Вареники викладати на притрушену борошном робочу поверхню на відстані один від одного, щоб не зліплювались.

5. Після того, як усі вареники будуть сформовані, «пройтись» по них, зліплюючи краї тіста, ще раз. Тоді сік з начинки точно не буде витікати.

6. Закип'ятити 4 літра води. Окріп посолити, вкинути вареники по одному і невеликими порціями, обережно помішати, щоб не прилипли до дна каструлі. Варити приблизно 3 хвилини після того, як спливають. Вибрати на друшляк і промити холодною водою, щоб не злипалися. Перекласти в миску і полити розтопленим маслом або олією.

7. Вареники з чорниціями подавати з маслом, сметаною, цукром. *Смачного!*



ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ або ПАЛЮШКИ

Цю смакоту готували ще наші прабабусі. На Львівщині ми знаємо їх як палюшки, на Івано-Франківщині – клюски. Ще їх називають лінивими варениками або пальчиками. Головним складником є товчена варена картопля. Палюшки готують без начинки, приправляють шкварками та смаженою цибулею. Але яким би не був перепис, готувати лінівці вареники – одне задоволення. Це швидко, смачно і дуже дієтично.

Pentru aluat:

făină de grâu superioară – 2 căni rase;

ouă – 1 buc.;

apă – 100 ml.

Mod de preparare:

1. Pregătim umplutura. Se spală afinele, se lasă apa să se scurgă bine. Se aleg fructele, se adaugă grișul cu zahărul și se amestecă ușor.

2. Pregătim aluatul. Din făină, ou și apă rece se frământă un aluat neted pentru colțunași.

3. Facem colțunașii. Se presară suprafața de lucru cu restul de făină. Se împarte aluatul mai întâi în 4 părți, se formează „cârnașii” și se taie fiecare în 10-12 bucăți. Din bucățile rezultate se rulează bilele. Pentru a preveni uscarea aluatului, se pun într-o pungă de plastic.

4. Se întind bilele în cerculețe cât mai subțiri posibil (se poate folosi un sucitor sau cu degetele), se pune aproximativ 1 linguriță de umplură pe fiecare bucată, se lipesc marginile cercului. Așezați colțunașii pe o suprafață de lucru presărată cu făină la distanță unul de celălalt, astfel încât să nu se lipească.

5. Odată ce toți colțunașii sunt formați, se „trece” prin ele încă o dată, lipind mai bine marginile aluatului, pentru a preveni scurgerea sucului de fructe.

6. Se fierb 4 litri de apă. Se adaugă sare în apa clocotită, se pun colțunașii unul câte unul, în porții mici, se amestecă ușor, astfel încât să nu se lipească de fundul cratiței. Se gătesc aproximativ 3 minute după ce încep a pluti. Se strâng într-o strecurătoare și se clătesc cu apă rece, astfel încât să nu se lipească. Se transferă într-un castron și se stropesc cu unt topit sau cu ulei.

7. Colțunașii cu afine se servesc cu unt, cu smântână, cu zahăr. *Poftă bună!*



COLȚUNAȘI LENEȘI sau „DEGEȚELE”

Această delicată era gătită încă de străbunicile noastre. În regiunea Lviv, sunt cunoscuți drept „paliușky”, în regiunea Ivano-Frankivsk – „kliusky”. Se mai numesc colțunași leneși sau „degețele”. Ingredientul principal este piureul de cartofi. „Degețelele” sunt fierte fără umplură, servite cu jumări și ceapă prăjită. Dar, indiferent de rețetă, gătitul colțunașilor leneși este o plăcere. Este o mâncare rapidă, gustoasă și foarte dietetică.

ПАЛЮШКИ З КАРТОПЛЕЮ

Ступінь складності: легко.

Складові:

картопля – 1 кг;

яйця – 2 шт.;

борошно – 2 скл.;

сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Картоплю обчистити, помити, нарізати і відварити. Потовкти, поки тепла, до однорідної маси. Можна також використати м'ясорубку або блендер. Дати охолонути.

2. До пюре додати яйця, борошно, сіль та перець. Все добре перемішати. Тісто має бути м'яким, але не липнути до рук.

3. Початківцям варто відварити декілька шматочків тіста, щоб перевірити, чи готовий виріб не розварюється. Якщо пробні палюшки розварюються – додати ще борошна. Якщо пробники вийшли вдалими – виробляти палюшки і відварювати їх.

4. Робочу поверхню притрусити борошном. Частину тіста викласти на таку поверхню і скачати з нього ковбаску. Далі від цієї ковбаски відрізати ножем навскіс шматочки в 1-2 см товщини – палюшки. Трішки присипати їх борошном по зрізах і розкласти по робочій поверхні або підставках чи тарілках так, щоб вони не торкалися один до одного і не прилипали.

5. Кинути по одному і невеликими порціями у киплячу підсолону воду. Обережно перемішати ложкою, дістаючи аж до дна, щоб палюшки не прилипли. Варити близько 2 хв після спливання.

6. Витягти шумівкою і перекласти в миску. Зверху полити олією або розтопленим маслом, щоб не злипалися.

7. Подавати палюшки гарячими з маслом, сметаною або смаженою цибулею. *Смачного!*



ПАЛЮШКИ З КАРТОПЛЕЮ ТА СИРОМ

Ступінь складності: легко.

Складові:

картопля – 500 г;

„DEGEȚELE” CU CARTOFI

Grad de dificultate: simplu.

Ingrediente:

cartofi – 1 kg;
ouă – 2 buc.;
făină – 2 căni;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Se curăță cartofii, se spală, se taie și se fierb. Se zdrobesc în timp ce sunt calzi, până devin o masă omogenă. Puteți utiliza, de asemenea, o mașină de tocat carne sau un blender. Se lasă să se răcească.

2. Se adaugă în piure ouă, făină, sare și piper. Se amestecă totul bine. Aluatul trebuie să fie moale, dar să nu se lipească de mâini.

3. Începătorilor le-ar fi indicat să fiarbă câteva bucăți de aluat pentru a verifica dacă produsul finit nu se va destrăma. Dacă se întâmplă așa ceva, adăugați mai multă făină. Dacă bucățile de probă sunt bune, faceți „degețele” și fierbeți-le.

4. Se presară suprafața de lucru cu făină. Se întinde o parte din aluat în formă de cânat. Apoi, din acest cânat se taie cu un cuțit bucăți de 1-2 cm grosime – „degețele”. Se presară puțin cu făină și se așază pe suprafața de lucru sau pe tocător sau pe farfurii, astfel încât să nu se atingă și să nu se lipească.

5. Se pun unul câte unul, în porții mici, în apă clocotită cu sare. Se amestecă ușor cu o lingură, ajungând până la fund, astfel încât „degețelele” să nu se lipească. Se gătesc aproximativ 2 minute, după ce s-au ridicat la suprafață.

6. Se culeg din apa fierbinte cu o spumieră și se pun într-un castron. Se stropesc cu ulei sau cu unt topit, pentru a evita lipirea.

7. Se servesc „degețelele” fierbinți cu unt, cu smântână sau cu ceapă prăjită. *Poftă bună!*



„DEGEȚELE” CU CARTOFI ȘI BRÂNZĂ

Grad de dificultate: simplu.

Ingrediente:

cartofi – 500 g;

сир – 400 г;
яйця – 2 шт.;
борошно – за потребою;
сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Картоплю обчистити, помити, нарізати і відварити. Потовкти, поки тепла, до однорідної маси.

2. Сир перетерти та перемішати з картоплею.

3. Додати яйця, сіль за смаком та добре вимішати все.

4. Додати борошно. Борошна має бути не мало і не багато. Так, щоб тісто не прилипало до рук, але залишалось доволі м'яким. Якщо борошна дати забагато, палюшки будуть затвердими.

5. Тісто поділити на кілька частин і розкачати їх на притрушеній борошном поверхні ковбасками. Ковбаски нарізати ножем на шматочки товщиною до 1 см. Можна надати їм більш круглої форми, трохи підкатати. Розкласти їх так, щоб вони не торкалися один до одного і не прилипали.

6. Кидати по одному і невеликими порціями в киплячу підсолону воду. Обережно перемішати ложкою, дістаючи аж до дна, щоб палюшки не прилипли. Варити близько 2 хв після спливання.

7. Витягти шумівкою і перекласти в миску. Зверху полити олією або розтопленим маслом, щоб не злипалися.

8. Подавати палюшки гарячими з маслом, сметаною або смаженою цибулею. *Смачного!*



ЦАРСЬКА ЗАВАРНА СИРНА ПАСКА

У деяких місцях на Україні сирна паска є обов'язковою на святковому великодньому столі. Вона є однією з головних страв разом із пасками і крашанками. Сирні паски бувають різних видів – сирі без випічки, заварні і запечені в духовці. Царська паска готується заварним методом. Завдяки такому приготуванню, вона виходить з приємним м'яким смаком, дуже смачною і ніжною, а додавання цукатів робить смак ще більш насиченим. Найважливіше для вдалої сирної паски – якісні свіжі молочні продукти. Найкраще брати жирний кисломолочний сир і жирну сметану.

brânză de vaci – 400 g;
ouă – 2 buc.;
făină – cât este necesar;
sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Se curăță cartofii, se spală, se taie și se fierb. Se zdrobesc în timp ce sunt calzi, până la masă omogenă.
2. Se omogenizează brânza bine și se amestecă cu cartofii.
3. Se adaugă ouă, sare, după gust și se amestecă.
4. Se adaugă făină. Făina nu trebuie să fie nici prea puțină, și nici prea multă. Aluatul nu trebuie să se lipească de mâini, dar totodată să rămână destul de moale. Dacă scăpați prea multă făină, atunci „degețelele” vor ieși prea tari.
5. Se împarte aluatul în mai multe bucăți și se întinde pe o suprafață presărată cu făină în formă de cârnați. Cârnații se taie în bucăți de până la 1 cm grosime cu un cuțit. Le puteți da o formă mai rotundă, prin rulare. Se aranjează astfel încât să nu se atingă și să nu se lipească.
6. „Degețelele” se pun unul câte unul, iar nu deodată, în apă clocotită cu sare. Se amestecă ușor cu o lingură, ajungând până la fund, astfel încât „degețelele” să nu se lipească. Se gătesc aproximativ 2 minute, după ce s-au ridicat la suprafață.
7. Se culeg din apa fierbinte cu o spumieră și se pun într-un castron. Se stropesc cu ulei sau cu unt topit, astfel încât să nu se lipească.
8. Se servesc „degețelele” fierbinți cu unt, cu smântână sau cu ceapă prăjită. *Poftă bună!*



PASCA „REGALĂ” OPĂRITĂ CU BRÂNZĂ DULCE DE VACI

În unele locuri din Ucraina, pasca de brânză este obligatorie pe masa festivă de Paște. Este unul dintre principalele feluri de mâncare alături de pasca obișnuită și ouă vopsite. Păștile de brânză sunt de mai multe tipuri: crude, fără coacere, opărite și coapte la cuptor. Pasca „Regală” se prepară prin metoda opăririi. Datorită acestei metode de preparare, pasca iese cu un gust plăcut și moale, foarte gustoasă și fragedă, iar adăugarea de fructe confiate face ca gustul să fie și mai intens. Cel mai important lucru pentru o pască de brânză reușită sunt produsele lactate proaspete de calitate. Cel mai bine este să luați brânză de vaci și smântână bogate în grăsimi.

Ступінь складності: не важко.

Складові:

кисломолочний сир – 1 кг;

сметана – 200 мл;

яйце – 4 шт.;

масло – 200 г;

цукор – 100 г;

крохмаль картопляний – 2 ст. ложки;

цукати, родзинки, волоські горіхи, лимонна цедра –
за смаком;

ванільний цукор – за бажанням.

Спосіб приготування:

1. Кисломолочний сир добре відтиснути і перетерти через сито або подрібнити блендером. Цедру натерти на дрібній тертці. Родзинки добре промити спочатку холодною водою, а потім гарячою. Опісля залити кип'ятком і залишити на 15-25 хвилин. Знову промити холодною водою і просушити.

2. Збити виделкою, міксером або блендером розм'якшене вершкове масло з цукром. Додавати яйця по одному, продовжуючи збивати. Потім додати сметану, сир і крохмаль. Все вимішати до однорідності.

3. Перекласти масу в каструлю з товстим дном і поставити на невеликий вогонь. Сирну масу постійно помішувати дерев'яною ложкою. Як тільки дійде до кипіння – відразу зняти з вогню.

4. Коли сирна суміш злегка охолоне, додати ванільний цукор, цукати, родзинки, посічені горіхи, лимонну або апельсинову цедру. Делікатно все перемішати.

5. Форму для паски застелити складеною в кілька шарів марлею або іншою полотняною тканиною. Краї цієї тканини повинні виходити за межі форми і звисати.

6. Викласти в форму сирну масу. Закрити верх краями тканини, зверху покласти вантаж і помістити в холодильник на ніч або й довше.



Grad de dificultate: nu este complicat.

Ingrediente:

brânză de vaci – 1 kg;
smântână – 200 ml;
ouă – 4 buc.;
unt – 200 g;
zahăr – 100 g;
amidon de cartofi – 2 linguri;
fructe confiate, stafide, nuci, coajă de lămâie – după gust;
zahăr vanilinat – opțional.

Mod de preparare:

1. Se stoarce bine brânza de vaci și se trece printr-o sită sau se omogenizează cu un blender. Se rade coaja de la o lămâie pe o răzătoare fină. Stafidele se spală bine mai întâi în apă rece, apoi în apă fierbinte. După care, se opăresc și se lasă pentru 15-25 de minute. Se limpezesc din nou cu apă rece și se lasă să se zvânte.

2. Se amestecă untul moale cu zahărul cu o furculiță, în mixer sau în blender. Se adaugă ouăle unul câte unul, continuând să amestecați. Apoi, smântâna, brânza și amidonul. Se amestecă totul până la omogenizare.

3. Se mută masa obținută într-o cratiță cu fundul gros și se pune pe foc mic. Se amestecă continuu cu o lingură de lemn. De îndată ce ajunge la fierbere, se îndepărtează de pe foc.

4. Când amestecul de brânză s-a răcit un pic, se adaugă zahăr vanilinat, fructe confiate, stafide, nuci tocate, coajă de lămâie sau portocală. Se amestecă ușor totul.

5. Se acoperă forma pentru pască cu tifon sau altă pânză îndoită în mai multe straturi. Marginile țesăturii trebuie să depășească forma și să atârne.

6. Se pune masa de brânză în formă. Se acoperă partea superioară cu marginile țesăturii, deasupra, se pune o greutate și se lasă în frigider peste noapte sau mai mult.



7. Сирну паску перевернути на широку тарілку для десерту, зняти марлю. Можна прикрасити фруктами чи цукатами. *Смачного!*

СИРНИКИ

Ця страва є дуже простою у приготуванні і до смаку як дорослим, так і малечі. У нас вона, як і оладки, вважається своєрідним легким і простим сніданком, десертом або вечерею.

Ступінь складності – дуже легко.

Складові:

сир кисломолочний – 500 г;
яйце – 2 шт.;
борошно – 3-6 ст. ложок з верхом;
цукор – 2 ст. ложки;
соняшникова олія – 5 ст. ложок;
ванільний цукор, мак, родзинки – за бажанням.

Спосіб приготування:

1. Важливо вибрати не дуже вологий і не дуже сухий сир, бо це надалі буде впливати на формування сирників. Якщо кількість води в сирі буде занадто високою чи недостатньою, вони будуть розвалюватися на сковороді. Сир викласти в глибоку ємкість і розімняти до однорідного стану без грудочок.

2. Змішати сир з яйцем, цукром. Ретельно все перемішати до однорідної маси. За бажанням додати мак чи родзинки і/або ванільний цукор.

3. Додати борошно і перемішати до отримання однорідної суміші. Кількість борошна – це найбільш проблемний момент у сирниках. Вона залежить від якостей борошна і тому вгадати правильну кількість борошна не просто. Якщо переборщити – сирники вийдуть дуже жорсткими. А якщо додати недостатньо – коржі будуть некрасиво розповзатися по сковороді та втрачати форму. Сирна маса є готовою, коли починає триматися купи.

4. Насипати трохи борошна на кухонну дошку або іншу робочу поверхню. Сформувати руками невеликі круглі кульки, сплюснити їх і обваляти в борошні.

5. Розігріти сковорідку з олією і обсмажити сирники протягом 1-2 хвилин з обох боків до золотистої скоринки.

6. Подавати зі сметаною, цукровою пудрою, фруктовим сиропом, згущеним молоком, йогуртом тощо. *Смачного!*



7. Pasca se răstoarnă pe o farfurie platou pentru desert și se scoate tifonul. Se poate decora cu fructe proaspete sau confiate. *Poftă bună!*

PAPANAȘI

Acest fel de mâncare este foarte ușor de preparat, fiind pe gustul adulților și al copiilor. La noi, la fel ca și clătitele, este considerat un fel de mic-dejun ușor și simplu, desert sau cină.

Grad de dificultate: foarte simplu.

Ingrediente:

brânză de vaci – 500 g;
ouă – 2 buc.;
făină – 3-6 linguri cu vârf;
zahăr – 2 linguri;
ulei de floarea-soarelui – 5 linguri;
zahăr vanilinat, semințe de mac, stafide – opțional.

Mod de preparare:

1. Este important să alegeți brânza nici prea umedă, și nici prea uscată, deoarece va influența formarea papanășilor. Dacă cantitatea de umiditate din brânză este prea mare sau, dimpotrivă, insuficientă, papanășii se vor destrăma în tigaie. Se pune brânza într-un recipient adânc și se frământă bine, până la sfărâmarea bulgărașilor.

2. Se amestecă brânza cu ouăle și zahărul, până la omogenizare. Opțional, puteți adăuga semințe de mac sau stafide și/sau zahăr vanilinat.

3. Se adaugă făina și se amestecă bine totul. Cantitatea de făină este momentul cel mai problematic în pregătirea papanășilor. Reușita sau eșecul acestora depinde de calitatea făinii și, prin urmare, nu este ușor de ghicit cantitatea potrivită de făină. Dacă se exagerează, papanășii vor ieși tari. Iar dacă nu e suficientă, papanășii se vor întinde în tigaie, pierzându-și forma. Masa de brânză este gata când rămâne adunată.

4. Se presară puțină făină pe blatul de bucătărie sau pe orice altă suprafață de lucru. Se formează mici bile rotunde cu mâinile, care se aplatizează și se dau prin făină.

5. Se încălzește o tigaie cu ulei și se prăjesc papanășii timp de 1-2 minute pe ambele părți, până se rumenesc.

6. Se servesc cu smântână, cu zahăr pudră, cu sirop de fructe, cu lapte condensat, cu iaurt etc. *Poftă bună!*



ОЛАДКИ НА ДРІЖДЖАХ І ВОДІ

Ця елементарна страва з ряду широко розповсюджених по всьому світу. Українці завжди готували оладки і вживали їх із традиційними та сезонними приправами – сметаною, цукром, ряжанкою, компотом, вареннями чи сиропами. Рецепт цих оладок дуже доречний до посту і до часів карантину. А спосіб їх приготування так само простий, як і їх склад.

Ступінь складності: просто.

Складові:

пшеничне борошно – 2 скл.;
тепла вода – 1,5 скл.;
сухі дріжджі – 1 ч. ложка;
сіль – 1 ч. ложка;
цукор – 1 ст. ложка;
олія для смаження.

Спосіб приготування:

1. У миску влити теплу воду і додати дріжджі, сіль, цукор. Перемішати та залишити приблизно на 5 хвилин, щоб дріжджі повністю розчинилися.

2. Додати до рідини борошно, яке в цьому випадку просіювати не обов'язково. Ретельно все розмішати, накрити тісто для оладок рушником і залишити на підхід на 10 хвилин. Має вийти густе, як сметана, тісто. Більше його не перемішувати.

3. У сковорідку додати олії й розігріти її. Тісто набирати ложкою обережно біля краю миски і викладати на сковорідку. Обсмажити оладки з двох сторін до румяної скоринки.

4. Викласти їх спочатку на паперову серветку, щоб забрати зайвий жир.

5. Подаємо пісні оладки до столу гарячими разом з медом чи варенням. *Смачного!*



ОЛАДКИ З ФРУКТАМИ НА КЕФІРІ

Оладки з фруктами особливої актуальності в нас набувають саме літом і восени. Вони підійдуть до сніданку або просто на десерт для дітей, дорослих та людей похилого віку. Оладки на кефірі можна робити з яблуками, вишнями, шматочками груш чи персиків, чорницею чи смородиною, начинкою із сиру чи джему.

Ступінь складності: легко.

CLĂTITE PUFOASE PE BAZĂ DE DROJDIE ȘI APĂ

Acest fel de mâncare elementar este răspândit în întreaga lume. Ucrainenii au făcut dintotdeauna clătite și le-au servit cu produse tradiționale și de sezon: smântână, zahăr, lapte fermentat, compot, gemuri sau siropuri. Rețeta acestor clătite este foarte potrivită pentru post și carantină. Și metoda lor de preparare este la fel de simplă ca și compoziția.

Grad de dificultate: simplu.

Ingrediente:

făină de grâu – 2 căni;
apă caldă – 1,5 căni;
drojdie uscată – 1 linguriță;
sare – 1 linguriță;
zahăr – 1 lingură;
ulei pentru prăjit.

Mod de preparare:

1. Se toarnă apă caldă într-un bol și se adaugă drojdie, sare, zahăr. Se amestecă și se lasă aproximativ 5 minute pentru a se dizolva complet drojdia.

2. Se adaugă în lichid făina, care, în acest caz, nu este necesar să fie cernută. Se amestecă bine, se acoperă aluatul pentru clătite cu un prosop și se lasă să crească timp de 10 minute. Aluatul trebuie să fie la fel de gros ca smântâna. Nu se mai amestecă.

3. Se adaugă ulei în tigaie și se încălzește. Se ia cu grijă aluatul cu o lingură, lângă marginea bolului, și se pune în tigaie. Se prăjesc clătitele pe ambele părți până la crusta roșiatică.

4. Se așază mai întâi pe un prosop de hârtie pentru a se absorbi excesul de grăsime.

5. Se servesc clătitele fierbinți cu miere sau cu gem. *Poftă bună!*



CLĂTITE PUFOASE CU MERE

Clătitele cu fructe sunt deosebit de apreciate vara și toamna. Sunt potrivite la micul-dejun sau desert, pentru copii, adulți și vârstnici. Clătitele cu chefir se pot face cu mere, vișine, felii de pere sau de piersici, afine sau coacăze; umplute cu brânză sau cu gem.

Grad de dificultate: ușor.

Складові:

яйця – 2 шт.;
кефір – 500 мл;
борошно – 500 г;
цукор – 2 ст. ложки;
харчова сода – 0,5 ч. ложки;
яблука чи інші фрукти – 2-3 шт.;
сіль – щіпка;
олія для смаження.

Спосіб приготування:

1. Фрукти помити, почистити, нарізати тонкими пластинками або дрібними квадратами.
2. Борошно просіяти, додати сіль і перемішати.
3. До кефіру додати соду, розмішати і залишити на 5 хв. Кефір почне пінитися, пускати бульки.
4. Яйця з цукром збовтати ложкою чи вінчиком. Додати кефір та перемішати.
5. До борошна доливати поступово суміш з яєць і кефіру та замішувати тісто. Воно має вийти трохи густіше, ніж сметана. Додати ще борошна, якщо тісто вийшло занадто рідке. Можна додати наприкінці ложку олії. Таке тісто вже готове до випікання, якщо ви не хочете оладків із фруктами.
6. Додати фрукти і ще раз все добре перемішати так, щоб шматочки фруктів повністю покрилися тістом.
7. Розігріти у сковорідці олію та викласти тісто ложкою на гарячу поверхню порційно. Смажити на середньому вогні, поки не з'являться в оладках дірочки – ознака пропеченого тіста. Перевернути оладки на другий бік. Обсмажити до румяної скоринки і з другого боку.
8. Викласти оладки спочатку на паперову серветку, щоб забрати зайвий жир.
9. Подавати гарячими зі сметаною й цукром, варенням або медом. *Смачного!*



МЛИНЦІ АБО НАЛИСНИКИ

Налисники, вони ж млинці, є стравою широко розповсюдженою і досить популярною у світі. В українському просторі млинці роблять із пшеничного, пшенично-гречаного, кукурудзяного, зрідка житнього борошна. Його розводять сироваткою, молоком або водою, вби-

Ingrediente:

ouă – 2 buc.;
chefir – 500 ml;
făină – 500 g;
zahăr – 2 linguri;
bicarbonat de sodiu – 0,5 lingurițe;
mere sau alte fructe – 2-3 buc.;
sare – un vârf de cuțit;
ulei pentru prăjit.

Mod de preparare:

1. Se spală fructele, se decojesc, se taie felii subțiri sau cubulețe.
2. Se cerne făina, se adaugă sare și se amestecă.
3. Se adaugă bicarbonat de sodiu în chefir, se amestecă și se lasă 5 minute. Chefirul va începe să bulbuească.
4. Se bat ouăle și zahărul cu o lingură sau cu telul. Urmează chefirul, apoi totul se amestecă.
5. Se adaugă treptat amestecul de ouă și chefir în făină și se frământă aluatul. Ar trebui să iasă puțin mai gros decât smântâna. Dacă aluatul este prea subțire, se mai poate completa cu făină. La final, se poate adăuga o lingură de ulei. Aluatul este gata pentru prăjit, dacă nu doriți clătite cu fructe.
6. Se adaugă fructele și se amestecă din nou, astfel încât bucățile de fructe să fie complet acoperite cu aluat.
7. Se încălzește uleiul într-o tigaie și se pune aluatul în porții cu o lingură/polonic. Se prăjește la foc mediu până când apar găurele în clătite – semn că aluatul este prăjit. Se întorc pe partea cealaltă și se prăjesc până la crustă roșiatică.
8. Se pun clătitele mai întâi pe un prosop de hârtie, pentru a absorbi excesul de grăsime.
9. Se servesc fierbinți cu smântână și zahăr, cu gem sau cu miere. *Poftă bună!*



CLĂTITE

Clătitele sunt un preparat larg răspândit și destul de popular în lume. În Ucraina, clătitele sunt făcute din făină de grâu, din făină de grâu cu hrișcă, din porumb și, ocazional, din făină de secară. Făina se diluează cu zer, lapte sau apă, se adaugă ouă bătute și se amestecă până ce se obține un

вають яйця й заколочують рідке тісто. На розігріту сковороду, змащену салом чи олією, розливають тісто тонким шаром і підсмажують млинці з обох боків. Варіантів начинок, напевно, і не злічити. Найбільш вживаними серед українців є млинці з начинкою із солодкого коров'ячого сиру. Але існують і зовсім інші начинки – на будь-який смак та в залежності від фантазії: і солодкі, і солоні, і м'ясні, і вегетаріанські. Зазвичай налисники з начинками, які містять сирі яйця, додатково обсмажують або запікають. Але якщо начинка, яка іде в налисники, є повністю готовою, то обсмажувати не потрібно. При запіканні начинених налисників переважно додають вершкове масло. Традиційно подають млинці зі сметаною чи ряжанкою. Готують до млинців і сметанний соус із грибами, засмажку з цибулі тощо.

МЛИНЦІ З М'ЯСОМ

Млинці з м'ясом виходять не тільки неймовірно смачними, але ще й дуже ситними. Тому зазвичай їх відносять не до закусок, а до основних страв. Варіантів, як приготувати налисники з м'ясною начинкою, є кілька. Можна обсмажувати фарш із цибулею та морквою на сковорідці і цим фаршем начиняти млинці. Або відварити попередньо м'ясо з овочами і спеціями, тоді усе змолоти і начинити таким фаршем налисники. Цей варіант приготування і пропонуємо нижче. Візьміть до уваги, що начинка виходить смачніша, якщо поєднати жирне і не дуже жирне м'ясо.

Ступінь складності: не просто.

Складові:

Для млинців:

яйця – 2 шт.;
молоко – 200 мл;
розпушувач – 6 г;
борошно – 200 г;
олія – 50 мл.

Для начинки:

свинина – 200 г;
телятина – 200 г;
цибуля ріпчаста – 1 шт.;
картопля – 2 шт. середніх;
сіль – дрібка.



aluat subțire. Într-o tigaie preîncălzită, unsă cu untură sau ulei, se toarnă aluatul în strat subțire și se prăjesc clătitele pe ambele părți. Opțiunile pentru umpluturi cu siguranță sunt infinite. Printre ucraineni, cele mai frecvente sunt clătitele umplute cu brânză dulce de vaci. Dar există umpluturi total diferite, pentru fiecare gust și în funcție de imaginație: și dulce, și sărat, și cu carne, și vegetarian. De obicei, clătitele cu umpluturi care conțin ouă crude sunt prăjite sau coapte suplimentar. Dar dacă umplutura este gata preparată, atunci nu este nevoie de acest lucru. La coacerea clătitelor umplute, se adaugă, de preferință, unt. Clătitele sunt servite, în mod tradițional, cu smântână sau cu lapte fermentat. Se mai folosește pentru clătite și sos de smântână cu ciuperci, ceapă prăjită și multe altele.

CLĂTITE CU CARNE

Clătitele cu carne nu sunt doar incredibil de gustoase, ci și foarte sățioase. Prin urmare, acestea, de obicei, nu sunt considerate simple gustări, ci fel principal. Există mai multe moduri de a găti clătite cu umplutură de carne. Se poate prăji carnea tocată cu ceapă și morcovi într-o tigaie și se pot umple clătitele cu această umplutură. Sau se poate fierbe, în prealabil, carnea cu legume și condimente, apoi se macină totul și se umplu clătitele. Această variantă de gătit este oferită mai jos. Rețineți că umplutura este mai gustoasă dacă combinați carne grasă cu cea slabă.

Grad de dificultate: nu este ușor.

Ingrediente:

Pentru clătite:

ouă – 2 buc.;
lapte – 200 ml;
praf de copt – 6 g;
făină – 200 g;
ulei – 50 ml.

Pentru umplutură:

carne de porc – 200 g;
carne de vițel – 200 g;
ceapă – 1 buc.;
cartofi – 2 buc. medii;
sare – un vârful de cuțit.



Спосіб приготування:

1. Готуємо млинці. Молоко, яйця, розпушувач збити міксером до однорідної маси. Поступово додавати борошно і збивати. Потім додати олію, посолити та збити ще раз. Повинна вийти суміш, що нагадує рідку сметану.
2. На розігріту сковорідку з невеликою кількістю олії вилити ополоник отриманого тіста та смажити млинець близько хвилини. Перевернути його на інший бік і посмажити ще стільки ж. Перекласти на велику і неглибоку тарілку.
3. Готуємо начинку. Свинину та телятину відварити до готовності. Паралельно відварити картоплю у мундирах, яку потім охолодити і почистити.
4. Пропустити м'ясо та картоплю через м'ясорубку. Цибулю обчистити, помити, нарізати дрібно. Потім обсмажити до золотистого кольору і змішати з фаршем. Фарш посолити, поперчити і недовго обсмажити на олії.
5. Фарш покласти на млинець, розрівняти по всій поверхні і завернути конвертиком або закрутити в трубочку.
6. Млинці покласти на сковорідку з олією і обсмажити з обох боків по 3 хвилини. Можна кожен начинений налисник вмочити в яйце, панірувальні сухарі і тоді обсмажити на сковорідці.
7. Подавати млинці з м'ясом на тарілці, посипаній дрібно нарізаною зеленню. Практикується такі налисники подавати з розсолем, на якому і варилося м'ясо. *Смачного!*

НАЛИСНИКИ З ГРИБАМИ

Чудова страва як для домашнього, так і для святкового столу в будь-яку пору року.
Ступінь складності: не просто.

Складові:

Для млинців:

борошно – 1 скл.;
олія – 2 ст. ложки;
молоко – 1 скл.;
яйця – 2 шт.;
перець, сіль – за смаком.

Для начинки:

гриби (шампіньйони чи які інші) – 250 г;
ріпчаста цибуля – 1 шт.;

Mod de preparare:

1. Pregătim clătitele. Se bat laptele, ouăle, praful de copt cu un mixer până se omogenizează. Se adaugă treptat făina și se bate. Urmează uleiul și sarea și se bate din nou. Ar trebui să iasă un amestec asemănător smântânii lichide.

2. Se pune o lingură de aluat în tigaia preîncălzită cu puțin ulei și se prăjește clătita timp de aproximativ un minut. Se întoarce și se prăjește și pe cealaltă parte. Se pune pe o farfurie mare plată.

3. Pregătim umplutura. Se fierbe carnea de porc și de vițel până ce este gata. În paralel, se fierb cartofii în coajă, care apoi sunt răciți și decojiți.

4. Se trec carnea și cartofii printr-o mașină de tocat carne. Ceapa se curăță, se spală și se taie în bucăți mici. Apoi se prăjește până devine aurie și se pune în amestec. Se adaugă sare și piper și se prăjește totul în ulei pentru o perioadă scurtă de timp.

5. Se pune amestecul pe o clătită, se întinde pe toată suprafața și se înfășoară în plic sau se rulează.

6. Se pun clătitele într-o tigaie cu ulei și se prădesc pe ambele părți timp de 3 minute. Se poate trece fiecare clătită umplută prin ou și pesmet, și apoi să se prăjească în tigaie.

7. Se servesc clătitele cu carne pe farfurie, presărate cu verdeață tocată mărunt. Se practică servirea unor astfel de clătite împreună cu zeama în care a fost gătită carnea pentru umplură.
Poftă bună!

CLĂTITE CU CIUPERCI

Un fel de mâncare minunat atât pentru meniul zilnic, cât și pentru masa festivă, în orice perioadă a anului.
Grad de dificultate: nu este ușor.

Ingrediente:

Pentru clătite:

făină – 1 cană;

ulei – 2 linguri;

lapte – 1 cană;

ouă – 2 buc.;

piper, sare – după gust.

Pentru umplură:

ciuperci (champignon sau orice altceva) – 250 g;

ceapă – 1 buc.;

сметана – 100 г;
часник – 3 зубчики;
олія – 3 ст. ложки;
зелень, перець, сіль – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Свіжі гриби добре промити і почистити, якщо потрібно. Залишити в друшляку стікати протягом 1 год. Подрібнити.

2. Готуємо млинці. Яйця ретельно збити, потім додати перець, сіль і тепле молоко. Добре перемішати.

3. Поступово всипати борошно, постійно помішуючи. Все ретельно перемішати до тих пір, поки не залишиться грудочок. Перед випіканням додати олію.

4. На розігріту сковорідку з невеликою кількістю олії вилити ополоник отриманого тіста та смажити налисник близько хвилини. Перевернути його на інший бік і посмажити ще стільки ж. Перекласти на велику і неглибоку тарілку.

5. Готуємо начинку. Цибулю і часник почистити, промити і дрібно нарізати. Зелень промити в проточній воді, струсити, подрібнити.

6. Сковорідку з олією розігріти, додати цибулю і прогріти до прозорості. Додати гриби і протушувати 1 хв. Вкинути зелень і часник, поперчити і посолити, перемішати. Додати сметану, довести до кипіння і зняти з вогню.

7. На кожен млинець викласти начинку і згорнути млинці конвертиками. Готові млинці обсмажити на маслі з обох сторін.

8. Подавати теплими до столу зі сметаною або мачанкою. *Смачного!*

Нижче надамо ще декілька переписів начинок, якими можна начиняти млинці, приготовані за будь-яким переписом.



smântână – 100 g;
usturoi – 3 căței;
ulei – 3 linguri;
verdeață, piper, sare – după gust.

Mod de preparare:

1. Ciupercile proaspete se spală bine și se curăță, dacă este necesar. Se lasă într-o strecurătoare să se scurgă timp de 1 oră. Se taie mărunt.

2. Pregătim clătitele. Se bat bine ouăle, apoi se adaugă piper, sare și lapte cald. Se amestecă bine.

3. Se adaugă treptat făina, amestecând continuu. Se omogenizează totul bine până nu există cocoloașe. Se adaugă ulei înainte de coacere.

4. Se toarnă o lingură de aluat într-o tigaie preîncălzită cu puțin ulei și se prăjește clătita timp de aproximativ un minut. Se întoarce și se prăjește și pe cealaltă parte. Se pune pe o farfurie mare plată.

5. Pregătim umplutura. Se curăță ceapa, usturoiul, se clătesc și se toacă mărunt. Se clătește verdeața sub jetul de apă, se scutură, se toacă.

6. Se încălzește o tigaie cu ulei, se adaugă ceapa și se lasă până devine transparentă. Se adaugă ciupercile și se fierb timp de 1 minut. Urmează verdeața și usturoiul, piperul și sarea, se amestecă. Se adaugă smântână, și când ajunge la fierbere se ia de pe foc.

7. Se pune umplutură pe fiecare clătită și se îndoaie clătitele în formă de plic. Apoi se prăjesc în unt pe ambele părți.

8. Se servesc calde cu smântână sau cu sos. *Poftă bună!*



Mai jos, vă oferim încă câteva rețete de umpluturi pentru clătite, pregătite după oricare dintre rețete.

НАЧИНКА СОЛОНА

НАЧИНКА З М'ЯСА ТА ГРЕЧКИ

Складові:

м'ясо – 0,5 кг;
цибуля – 1 шт. середня;
гречка – 1 скл.;
сіль, перець – за смаком.

Спосіб приготування:

1. М'ясо промити, відварити в підсолений воді і охолодити. Пропустити його через м'ясо-рубку або подрібнити блендером.
2. Гречку промити, помістити в каструлю, залити водою в пропорції 1:2,5 (гречка:вода) і відварити до готовності.
3. Обсмажити на маслі цибулину. Покласти її до м'ясного фаршу. Додати стільки ж за об'ємом відвареної гречки. Перемішати добре, поперчити та посолити за смаком і знову перемішати.
4. На кожен млинець викласти начинку, розрівняти по всій поверхні і згорнути так, як подобається. Готові млинці обсмажити на маслі з обох боків по 3 хвилини. Можна кожен начинений налисник вмочити в яйце, панірувальні сухарі і тоді обсмажити.
5. Подавати гарячими. *Смачного!*

НАЧИНКА З СОЛОНИМ СИРОМ

Млинці з солоною начинкою з сиру в основному йдуть як холодні закуски. Їх можна подавати до фуршетного або святкового столу. Такі налисники часто завертають трубочками, а тоді нарізають навскоси – виходить ситно та гарно.

Складові:

сир – 0,5 кг;
часник – 4 зубчики;
петрушка, кріп – по 1 пучку;
сіль – за смаком.

UMPLUTURĂ SĂRATĂ

UMPLUTURĂ DE HRIȘCĂ ȘI CARNE

Ingrediente:

carne – 0,5 kg;
ceapă – 1 buc. medie;
hrișcă – 1 cană;
sare, piper – după gust.

Mod de preparare:

1. Carnea se spală, se fierbe în apă cu sare și se răcește. Se trece printr-o mașină de tocat carne sau se macină într-un blender.
2. Se clătește hrișca, se pune într-o oală, se umple cu apă în proporție de 1:2,5 (hrișcă:apă) și se fierbe până ce este gata.
3. Se prăjește ceapa în unt. Se pune în carnea tocată. Se adaugă aceeași cantitate în volumul de hrișcă fiartă. Se amestecă bine, se adaugă piper și sare, după gust și se amestecă din nou.
4. Se pune umplutură pe fiecare clătită, se nivelează pe toată suprafața și se rotește în modul preferat. Apoi, clătitele se prăjesc în unt pe ambele părți timp de 3 minute. Puteți trece fiecare clătită umplută prin ou și pesmet și apoi să le prăjiți.
5. Se servesc fierbinți. *Poftă bună!*

UMPLUTURĂ DE BRÂNZĂ SĂRATĂ

Clătitele cu umplutură de brânză sărată merg mai ales ca o gustare rece. Pot fi servite la bufet sau la masa de sărbători. Astfel de clătite sunt adesea rulate și apoi tăiate în diagonală: rezultatul este consistent și aspectuos.

Ingrediente:

brânză de vaci – 0,5 kg;
usturoi – 4 căței;
pătrunjel, mărar – câte o legătură;
sare – după gust.

Спосіб приготування:

1. Сир краще зайвий раз відтиснути від зайвої рідини. Краще перекласти в друшляк, вистелений марлею в два ряди, і залишити стікати на ніч.

2. Зелень добре промити, обтрусити, подрібнити. Часник обчистити, промити і дрібно нарізати або видавити часникодавкою.

3. До сиру додати сіль і довести все до однорідної маси за допомогою блендера чи міксера. Якщо сир занадто сухий, то можна додати ложку сметани або майонезу.

4. Додати зелень і часник, вимішати ретельно. Можна додати нарізаної зелені цибулі.

5. На кожен млинець викласти начинку, розрівняти по всій поверхні і згорнути так, як подобається.

6. Подавати холодними. *Смачного!*



НАЧИНКА СОЛОДКА

НАЧИНКА КЛАСИЧНА З СОЛОДКИМ СИРОМ

Всім відома начинка, яка ніколи не приїдається і є основою для прояву особистої фантазії.

Складові:

сир – 500 г;

сметана – 2 ст. ложки;

цукор – 3 ст. ложки;

сіль – щіпка.

Спосіб приготування:

1. Сир краще перекласти в друшляк, вистелений марлею в два ряди, і залишити стікати на ніч.

2. До сиру додати сіль, цукор і добре перетерти або використати блендер чи міксер.



Mod de preparare:

1. Este bine să storceți brânza de lichidul în exces. Este recomandat să transferați brânza într-o strecurătoare cu tifon în două straturi și să lăsați să se scurgă peste noapte.

2. Verdeța se spală bine, se scutură, se toacă. Se curăță usturoiul, se clătește și se toacă mărunț sau se stoarce cu o presă de usturoi.

3. Brânza se sarează și se omogenizează totul într-un blender sau mixer. Dacă masa de brânză este prea uscată, puteți adăuga o lingură de smântână sau maioneză.

4. Se completează cu verdeță și cu usturoi, se amestecă bine. Se poate adăuga ceapă verde tocată.

5. Se pune umplutură pe fiecare clătită, se nivelează pe toată suprafața și se rotește în felul preferat.

6. Se servește rece. *Poftă bună!*



UMPLUTURĂ DULCE

UMPLUTURĂ CLASICĂ DE BRÂNZĂ DULCE

Toată lumea cunoaște umplutura de care nu te sature niciodată și unde poți da frâu liber imaginației.

Ingrediente:

brânză de vaci – 500 g;

smântână – 2 linguri;

zahăr – 3 linguri;

sare – un vârf de cuțit.

Mod de preparare:

1. Este mai bine să transferați brânza într-o strecurătoare cu tifon în două rânduri și să lăsați să se scurgă peste noapte.

2. Se adaugă sare, zahăr în brânză și se omogenizează bine totul sau se folosește un blender ori un mixer.



3. Додати сметану і перемішати.
4. До цієї начинки можна додати ложку ароматного варення. Або ж горіхи і сухофрукти: родзинки, курагу, чорнослив. Сухофрукти потрібно попередньо залити на 5-10 хв кип'яченою водою.
5. На кожен млинець викласти начинку, розрівняти по всій поверхні і згорнути так, як подобається.
6. Подавати гарячими. Можна розігрівати на вершковому маслі. *Смачного!*

НАЧИНКА ЯБЛУЧНА

Яблучна начинка готується дуже просто, та й виходить запашною і смачною.

Складові:

яблука – 0,5 кг;
цукор – 3 ст. ложки;
масло – 2 ст. ложки;
кориця, родзинки, мед – за смаком.

Спосіб приготування:

1. Яблука помити, почистити, натерти на великій тертці або дрібно порізати.
2. Додати цукру і перемішати. Кількість цукру багато в чому залежить від яблук та від особистих переваг.
3. Масло розігріти, додати яблучну суміш і протушувати її 5-10 хв.
4. Під кінець додати, за бажанням, корицю, родзинки, мед. Можна додавати й інші складники.
5. На кожен млинець викласти начинку, розрівняти по всій поверхні і згорнути трубочкою.
6. Подавати гарячими. *Смачного!*

НАЧИНКА ГОРІХОВА ПО-ЧЕРНІГІВСЬКИ

На Чернігівщині для млинців (налисників) готують горіхову начинку, а зверху поливають шоколадною підливою.

Складові:

горіхи волоські – 500 г;
молоко – 170 мл;
цукор – 300 г;

3. Se adaugă smântâna și se amestecă.
4. Se poate adăuga o lingură de gem aromat la această umplutură. Sau nuci și fructe uscate: stafide, caise uscate, prune uscate. Fructele uscate trebuie ținute, în prealabil, timp de 5-10 minute, în apă clocotită.
5. Se pune umplutură pe fiecare clătită, se nivelează pe toată suprafața și se rotește în felul preferat.
6. Se servesc fierbinți. Se pot reîncălzi în unt. *Poftă bună!*

UMPLUTURĂ DE MERE

Umplutura de mere este foarte ușor de preparat, fiind, pe deasupra, aromată și delicioasă.

Ingrediente:

mere – 0,5 kg;
zahăr – 3 linguri;
unt – 2 linguri;
scorțișoară, stafide, miere – după gust.

Mod de preparare:

1. Merele se spală, se curăță, se dau pe o răzătoare mare sau se toacă mărunt.
2. Se adaugă zahăr și se amestecă. Cantitatea de zahăr depinde în mare măsură de mere și de preferințele personale.
3. Se încălzește untul, se adaugă amestecul de mere și se fierbe timp de 5-10 minute.
4. La final, în funcție de preferințe, se poate adăuga scorțișoară, stafide, miere sau alte componente.
5. Se pune umplutură pe fiecare clătită, se nivelează pe toată suprafața și se rotește în rulouri.
6. Se servesc fierbinți. *Poftă bună!*

UMPLUTURĂ DE NUCI À LA CERNIHIV

În regiunea Cernihiv, pentru clătite, se prepară umplutura de nuci, deasupra fiind stropite cu sos de ciocolată.

Ingrediente:

nuci – 500 g;
lapte – 170 ml;
zahăr – 300 g;

апельсинова цедра – 50 г;
родзинки – 100 г;
ром – 20 г.

Спосіб приготування:

1. Горіхи перемолоти або подрібнити в блендері.
2. Молоко вилити в миску, додати цукор і підігріти на невеликому вогні.
3. Залити гарячою сумішшю мелені горіхи, додати подрібнену на дрібній терці апельсинову цедру, родзинки та ром. Вимішати горіхову начинку і дати постояти 10-15 хв.
4. На кожен млинець викласти начинку, розрівняти по всій поверхні і згорнути трубочкою.
5. Подавати гарячими з шоколадною підливою. *Смачного!*

ПІДЛИВА або МАЧАНКА З БОРОШНА І СМЕТАНИ

Мачанка – це ніжна традиційна підлива зі сметани і цибулі. Українська мачанка така ж проста, як знаменитий французький соус бешамель, але смачніша. Цей шедевр нашої кухні пасує до голубців, вареників чи простої відвареної картоплі. Саме таким переписом вартує завершити цей розділ.

Ступінь складності: легко.

Складові:

цибуля – 2-3 шт. середніх;
масло – 50 г;
борошно пшеничне – 1 ст. ложка з гіркою;
вино біле сухе – 100 мл;
сметана – 400 г;
сіль – щіпка.

Спосіб приготування:

1. Цибулю почистити, помити, подрібнити.
2. Розігріти масло на сковорідці і додати цибулю. Тушкувати під кришкою на малому вогні до прозорості.
3. Цибулю посипати борошном, перемішати і знову обсмажити 1-2 хвилини.
4. До підливи долити вина, перемішати і довести до кипіння. Потім підливу посолити, додати сметани і залишити на вогні, поки не покипить щонайменше 1 хв. Зняти з вогню.
5. Подавати гарячою до вареників з сиром, голубців з рисом чи гречкою. *Смачного!*



coajă de portocală – 50 g;
stafide – 100 g;
rom – 20 g.

Mod de preparare:

1. Nucile se toacă sau se macină într-un blender.
2. Se toarnă laptele într-un castron, se adaugă zahăr și se încălzește la foc mic.
3. Se toarnă amestecul fierbinte peste nucile măcinate, se adaugă coaja de portocală rasă pe o răzătoare fină, stafidele și romul. Se amestecă umplutura și se lasă 10-15 minute.
4. Se pune umplutură pe fiecare clătită, se nivelează pe toată suprafața și se rotește în rulouri.
5. Se servesc fierbinți cu sos de ciocolată. *Poftă bună!*

RÂNTAȘ sau „MACEANKA” DIN FĂINĂ ȘI SMÂNTÂNĂ

„Maceanka” este un sos tradițional și delicat din smântână și ceapă. „Maceanka” ucraineană este la fel de simplă precum celebrul sos beșamel francez, dar mai gustoasă. Această capodoperă a bucătăriei noastre se potrivește cu sarmale, colțunași sau cartofi simpli fierți. Este rețeta cu care merită încheiată această secțiune.

Grad de dificultate: ușor.

Ingrediente:

ceapă – 2-3 buc. medii;
ulei – 50 g;
făină de grâu – 1 lingură cu vârf ;
vin alb sec – 100 ml;
smântână – 400 g;
sare – un vârf de cuțit.

Mod de preparare:

1. Se curăță, se spală și se toacă ceapa.
2. Se încălzește uleiul într-o tigaie și se adaugă ceapa. Se prăjește sub capac la foc mic până când devine transparentă.
3. Se presară făină peste ceapă, se amestecă și se prăjește din nou timp de 1-2 minute.
4. Se adaugă vin în sos, se amestecă și se aduce la fierbere. Apoi se adaugă sare, smântână și se lasă pe foc cel puțin 1 minut. Se ia de pe foc.
5. Se servește fierbinte cu colțunași cu brânză, cu sarmale cu orez sau cu hrișcă. *Poftă bună!*

