



Анастасия Лебедева

Древние рецепты народов Кавказа

Анастасия Лебедева

Древние рецепты народов Кавказа

<https://litres.ru/74098534>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Древние рецепты народов Кавказа»: откройте вкус и душу гор в каждой странице!

Хотите перенестись в мир щедрых застолий, пряных ароматов и вековых традиций? Эта книга — настоящее гастрономическое путешествие по Кавказу: от наваристого хаша и ароматного сациви до нежной ачмы и сладкой чурчхелы.

В сборнике — 30 страниц с проверенными старинными рецептами, которые веками передавались из поколения в поколение. Вы найдёте не просто инструкции по приготовлению, а маленькие истории о каждом блюде: узнаете, почему мамалыгу едят руками, в чём секрет идеального хычина и как правильно подавать хаш. В книге собраны самые яркие представители кавказской кухни — от сытных супов и горячих блюд до освежающих напитков и традиционных сладостей. А отдельные страницы посвящены пряным смесям и традициям кавказского застолья: вы поймёте, как специи раскрывают вкус блюд и почему

стол на Кавказе — это не просто еда, а ритуал гостеприимства и единения.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Анастасия Лебедева

Древние рецепты народов Кавказа

Глава

Введение: вкус гор и традиций

Кавказ — это не только горы и легенды, но и кухня, где каждое блюдо — история семьи и народа. Здесь еда — это гостеприимство, уважение к земле и умение сохранять продукты в суровых условиях. В этой книге собраны старинные рецепты, которые передавались из поколения в поколение: сытные, ароматные, простые в приготовлении и удивительно глубокие по вкусу.

Хычин (карачаевобалкарская кухня)

Тонкая лепёшка с начинкой — одно из самых узнаваемых блюд. Чаще всего делают с сыром и картофелем или с мясом. Тесто замешивают на воде или кефире, раскатывают тонко, жарят на сухой сковороде и смазывают сливочным маслом.

Рецепт:

Тесто: 500 г муки, 250 мл кефира, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. соды.

Начинка: 300 г картофеля, 200 г сыра (лучше рассольного), соль по вкусу.

Отварить картофель, размять в пюре, смешать с тёртым сыром. Тесто разделить на части, раскатать, положить начинку, собрать края в мешочек, снова раскатать и обжарить на сухой сковороде до золотистости. Смазать маслом.

Чуду (дагестанская кухня)

Лепёшки из тонкого теста с разными начинками: зеленью, творогом, тыквой или мясом. Чуду пекут в печи или на сковороде, а после смазывают маслом и складывают стопкой, чтобы они стали мягкими.

Рецепт с зеленью:

Тесто: мука, вода, соль.

Начинка: пучок щавеля, шпината, зелёного лука, укропа, соль, перец, кусочек сливочного масла.

Зелень мелко нарезать, смешать со специями и маслом. Слепить чуду, обжарить, смазать маслом.

Хаш (армянская и кавказская традиция)

Наваристый мясной бульон из говяжьих ножек и рубца — блюдо для долгих зимних завтраков. Хаш подают горячим, отдельно ставят соль, чеснок, зелень и лаваш. Его принято есть рано утром, чтобы зарядиться энергией на весь день.

Рецепт:

Говяжьи ножки и рубец тщательно промыть, замочить на ночь, затем варить 6–8 часов на медленном огне. Посолить в конце. Подавать с толчёным чесноком, зеленью и подсушенным лавашом.

Долма в виноградных листьях

Фарш из мяса и риса заворачивают в маринованные виноградные листья и тушат в бульоне. Листья придают блюду приятную кислинку, а специи раскрывают аромат мяса.

Рецепт:

500 г фарша (баранина или смесь), 1 стакан риса, лук, зелень, соль, перец.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.