

Кухни народов мира

БОЛГАРСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

Откройте для себя мир традиционной болгарской кухни!

Яркий салат из перца и брынзы, нежные цукини в йогуртовом соусе, пряная пасторма из свинины, балканская овощная лазанья, миш-маш и таратор, наваристый чечевичный суп и курбан чорба, карп с грибами и орехами, жареная камбала, аппетитный цыпленок с рисом, капуста, тушенная со свининой, запеканка из картофеля с беконом, сладкая баница с изюмом и лукумом, добруджанский тыквенник — лучшие рецепты потрясающих блюд болгарской кухни, соединившей Восток и Запад, историю и современность.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



9 786171 250857

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5024-6



9 786171 250246

БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ

Кухни народов мира

Кухни народов мира

БОЛГАРСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈



Кухни народов мира

БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ  КЛУБ
2019  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



Особенности национальной кухни

Кухня Болгарии впитала в себя лучшие кулинарные традиции Востока и Запада. Страна была частью Византийской, а затем Османской империи, что значительно повлияло на кулинарные традиции. Говорят, что болгары встречали и провожали все народы и весь мир сидел за болгарским столом. Сегодня в национальной кухне встречаются блюда с турецкими, греческими, армянскими, итальянскими корнями. А в кухнях этих народов можно найти болгарские корни. И это неудивительно, ведь общая история и география во многом обуславливают выбор продуктов и техники приготовления. Но в каждом блюде, вошедшем в национальную кулинарную книгу, есть своя, болгарская изюминка, отличающая его от рецептов соседей.

Продукты, без которых немыслима национальная кухня, — это брынза, болгарский перец и йогурт, или кисело мляко, как называют его болгары. Последний продукт сложно переоценить. В Болгарии существует даже музей йогурта! Нобелевский лауреат Илья Мечников считал бактерию, отвечающую за превращение молока в йогурт, основным средством против старения. А современные исследования выяснили, что эта бактерия оказывает иммуностимулирующее действие.

Болгарские кулинары не забывают о специях и пряной зелени. Мята, чабер, любисток, петрушка, укроп, орегано — каждой из этих трав находится применение. Мята оттеняет вкус баранины, любисток — рыбы, без укропа не бывает огуречного таратора, а петрушка и чабер считаются практически универсальными травами.

А главная болгарская посуда — это широкий керамический горшок гювеч. Это невероятно удобно! Все продукты складывают в него и долго томят в духовке или печи, где они пропитываются ароматами друг друга. Вообще запекание и томление — одна из главных черт болгарской кухни.

В национальной кухне много блюд из мяса, и прежде всего баранины. Причем используется не только мясо, но и субпродукты — печень, сердце, легкие. Мясо варят, жарят, запекают на костре. Обилие жирных мясных блюд уравнивается разнообразными овощными закусками и салатами. Овощи — обязательная часть каждой трапезы. На зиму хозяйки заготавливают огромное количество разнообразных солений, квашений и маринадов. Главный овощ страны — это сладкий перец. Пожалуй, в мастерстве его применения с болгарскими могут посоревноваться только венгры. Перец фаршируют, добавляют в салаты, из него готовят ароматный соус лютеницу, его сушат и используют как специю. Также активно используются лук и чеснок, корнеплоды и бобовые, в том числе неизвестная у нас



бамя. Черное море и Дунай щедро делятся рыбой. В национальной кухне применяют как речную, так и морскую рыбу. Особенно часто рыбу готовят в пост.

Нельзя забывать о выпечке и десертах. Хлеб, лепешки — важная часть и повседневного, и праздничного меню. Если накануне праздника заглянуть в болгарское село, то покажется, что среди хозяек идет соревнование на самый красивый каравай. Тесто заплетают в косы, складывают венком, завивают в жгуты — это невероятно красиво и очень вкусно. Пасхальный кулич — козунак — никогда не выпекают просто в форме! Ведь это символ самого светлого праздника в году.

Ну и, конечно, к праздничному столу подают вино и ракию. Этот крепкий алкогольный напиток чаще всего готовят из слив или винограда, а затем настаивают в дубовых бочках.

На кухне болгарского дома встречаются Восток и Запад, христианство и ислам, история и современность. Эту встречу нельзя пропустить! Добро пожаловать в щедрую и гостеприимную Болгарию!



Шарена сол

- 2 ст. л. чабера
- 1 ст. л. пажитника
- 1 ст. л. красного перца
(острого или сладкого
по желанию)
- 2 ст. л. очищенных
семян тыквы
- 1 ст. л. орегано
- Соль по вкусу



Все компоненты выложить в мельницу и смолоть до однородности. Пересыпать в герметичную стеклянную емкость. Хранить в прохладном месте вдали от солнечных лучей.

Перед употреблением дать смеси настояться не меньше недели, чтобы смешались все ароматы.

НА ЗАМЕТКУ

Шарена сол (в переводе — пестрая, красочная соль) представляет собой смесь специй и пряных трав с солью и используется для приготовления блюд из мяса, овощей, закусок. Несмотря на название, существуют варианты смеси и без соли, только из трав и специй.



Лютеница

- 2 кг красного болгарского перца
- 1 кг помидоров
- 500 г баклажанов
- 300 г моркови
- 1 маленький стручок острого перца
- 50 мл растительного масла
- Сахар, соль, чабер, молотая зира
и молотый черный перец по вкусу

Овощи хорошо вымыть. Помидоры очистить, пропустить через мясорубку. Варить на слабом огне до загустения. Перец и баклажаны запечь в разогретой духовке или на гриле до темных подпалин, очистить. Выложить перец на доску под наклоном, чтобы стекла лишняя жидкость. Баклажаны нарезать кружочками, посолить. Оставить на час, отжать. Морковь отварить в подсоленной воде. Перец, баклажаны и морковь пропустить через мясорубку. Добавить в томатную массу. Варить, часто помешивая. **Осторожно!** Масса может брызгаться. Когда масса уварится в половину, добавить масло, сахар, соль, специи и острый перец. Варить до готовности — при размешивании на дне емкости должен оставаться след. Разложить горячую массу по стерилизованным банкам. Закрутить и укутать до остывания.

Мотивка

2 кг помидоров
2 кг красного болгарского
перца
500 г острого перца
1 головка чеснока
200 г сахара
200 мл уксуса
200 мл растительного масла
3 ст. л. соли
Пучок петрушки

НА ЗАМЕТКУ

Чистить запеченный перец от кожицы непросто. Но эту задачу можно облегчить. Положите его горячим в плотный полиэтиленовый пакет и укутайте на 10—15 минут. После такой паровой бани кожица снимается легко.

Испек сладкий перец, очистить от семян и кожицы. Мелко нарезать. Помидоры измельчить с помощью мясорубки или комбайна. Острый перец очистить от семян и прожилок, измельчить. Чеснок очистить и измельчить. В большую кастрюлю вылить масло, уксус. Добавить сахар и соль. Варить 5 минут. Добавить чеснок, а через 2 минуты — томатную массу. Размешать, варить до легкого загустевания. Добавить сладкий и острый перец. Тушить 10 минут. Когда масса загустеет, добавить измельченную петрушку, размешать и снять с огня. Разложить по сухим стерилизованным банкам, закрыть крышками и укутать до остывания. Хранить в сухом прохладном месте.



Туршия со стерилизацией

1 кг белокочанной капусты
500 г цветной капусты
500 г бурых помидоров
700 г моркови
500 г болгарского перца
2 лавровых листа
1 ч. л. черного перца горошком
175 мл винного уксуса
50 г сахара
50 г соли
50 мл растительного масла

НА ЗАМЕТКУ

На Балканах и Ближнем Востоке «туршия» — это маринованные овощи. Слово происходит от персидского «кислый». Туршию подают во время застолий к крепким алкогольным напиткам. Самая популярная ее разновидность — царска туршия.

Все овощи очень тщательно вымыть, морковь очистить. Цветную капусту разобрать на соцветия, белокочанную нашинковать. Помидоры разрезать на 4—6 частей, сладкий перец нарезать соломкой, а морковь — кружочками. Выложить овощи в большую миску и посыпать солью и сахаром, добавить масло, уксус, специи. Перемешать. Накрыть крышкой и оставить на ночь. За ночь овощи пустят сок. Переложить их в банки объемом 500—700 мл вместе с выделившейся жидкостью. Накрыть крышками и стерилизовать 15—20 минут. Укутать до остывания. Затем переставить в прохладное место на хранение. Туршия будет готова через месяц.





Царска туршия

1 кг красного болгарского перца
500 г зеленого болгарского перца
500 г моркови
500 г зеленых помидоров
500 г цветной капусты
1,5 кг белокочанной капусты
1 корень сельдерея
1 пучок листьев сельдерея
Лавровый лист и черный перец
горошком по вкусу

Для маринада:

(на 1 кг нарезанных овощей):

200 мл воды
100 мл 6%-ного уксуса
30 г соли
50 г сахара
5 мл растительного масла

Овощи тщательно вымыть, морковь и сельдерей очистить. Цветную капусту разобрать на соцветия, остальные овощи крупно нарезать. Выложить в таз или кастрюлю. Смешать ингредиенты для маринада и вылить к овощам. Перемешать и оставить на сутки, периодически перемешивая. Затем овощи разложить в стерилизованные банки, а выделившуюся жидкость довести до кипения. Дать ей остыть и залить в банки. Также в банки добавить аспирин, размешанный с небольшим количеством маринада из расчета 2 таблетки на литровую банку. Банки закрыть крышками, хранить в холодном месте.

Содержание

Особенности национальной кухни	3	Рыба в виноградных листьях	38
Шарена сол	6	Перец, фаршированный рыбой	39
Лютеница	6	Рыбные котлеты по-балкански	39
Лютивка	7	Жареная камбала	40
Туршия со стерилизацией	8	Скумбрия на гриле	40
Царска туршия	9	Скумбрия под винным соусом	41
Капуста, квашенная головками	10	Плакия из судака или карпа	42
Салат «Ропотамо»	11	Фаршированный карп в тесте	43
Салат «Шопский»	12	Цыпленок с рисом	44
Бобена салата с лютеницей	13	Цыпленок в йогурте	45
Салат «Солнце Болгарии»	13	Куриные желудки, тушенные с овощами	45
Салат огуречный	14	Гювеч с колбасками	46
Салат из картофеля и маринованных огурцов	14	Гювеч с брынзой и перцем	46
Салат «Овчарский»	15	Постный гювеч	47
Великденска салата	16	Гювеч с картофелем и мясом	48
Салат из перца и брынзы	17	Брынза по-шопски	49
Салат из перца и баклажанов	17	Свинина, тушенная в красном вине (винен кебап)	49
Пастрома из свинины	18	Капама	50
Кайзер пастрома из говядины	19	Капуста, тушенная со свиной	50
Закуска «Снежанка»	20	Касапски сарми	51
Брынза в виноградных листьях	21	Лозови сарми	52
Цукини в йогуртовом соусе	22	Дроб сарма классическая	53
Чушка бюрек	22	Дроб сарма с грибами	54
Пиперница	23	Болгарская мусака	55
Кьопоолу	24	Запеканка из картофеля с беконом	56
Закуска из перца с брынзой	25	Свиные кебапче	56
Балканская овощная лазанья	26	Кюфтета в белом соусе	57
Миш-маш	27	Плескавица	58
Таратор	28	Запеченная ягнятина	59
Чечевичный суп	28	Лопатка ягненка в пиве	60
Боб чорба	29	Пататник	61
Суп с куриными желудочками	30	Перленки с зеленым луком	62
Курбан чорба	31	Перленки с брынзой	62
Супа топчета	32	Баница с брынзой	63
Шкембе чорба	33	Сладкая баница с изюмом и лукумом	64
Рыбная чорба из Бургаса	34	Ненесытната калугерка	65
Чорба из речной рыбы	35	Добруджанский тыквенник	66
Запеченная рыба	35	Козунак	67
Паламут на картофельно-томатной подушке	36	Снежни топки с лукумом	68
Рыба по-болгарски с чесноком	36	Курабийки	69
Карп с грибами и орехами	37	Грета ракия	70

УДК 641.5
Б79



Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

Популярне видання

Популярное издание

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

КУЗЬМИНА Ольга
Болгарська кухня
(російською мовою)

КУЗЬМИНА Ольга
Болгарская кухня

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. Г. Чайка*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. Г. Чайка*

Підписано до друку 23.07.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 5,805.
Наклад 4000 пр. Зам. №

Подписано в печать 23.07.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 5,805.
Тираж 4000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серия)
ISBN 978-617-12-5024-6

© Depositphotos.com / mazzachi, обложка, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019