

Центральное сельское поселение

Утка, фаршированная картофелем



Нам понадобятся:

- утка – 750-800 г,
- картофель – 1 кг,
- молоко – 100 мл,
- чернослив – 120-150 г,
- масло сливочное – 80 г,
- соль, перец чёрный молотый – по вкусу.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовьте картофельную массу. Для этого сырой картофель натрите на тёрке, отожмите сок, залейте кипячёным молоком, добавьте сливочное масло, перец, соль, мелко нарезанный чернослив (его надо промыть, отварить в небольшом количестве воды в течение 10-15 минут, вынуть косточки), всё хорошо перемешайте.
2. Обработанную тушку утки нафаршируйте картофельной массой.
3. Жарьте тушку утки в духовке до готовности, периодически поливая соком и жиром.
4. Когда утка будет готова – нарежьте её на порции.

Полную версию кулинарного путешествия по Ракитянскому району ищите на сайте «Большой перемены» www.regempenka31.ru в разделе «Проекты/Кулинарное путешествие по Белгородской области».

Кулинарное путешествие: Ракитянский район

Выпуск №2



Здравствуйте, мои любимые читатели!
Вы уже знаете, в каждом районе и городском округе Белгородчины есть традиционные блюда, рецепты которых передаются из поколения в поколение.

Предлагаю продолжить наше увлекательное кулинарное путешествие по Белгородской области! На этот раз я хочу познакомить вас с кулинарными традициями Ракитянского района – края с удивительно богатой и интересной историей: древние земли целых 188 лет – с 1729 по 1917 год – принадлежали известному княжескому роду Юсуповых...

согнуть

согнуть

согнуть

Вареники

Нам понадобятся:

- творог жирностью 5-9% – 250 г,
- сахар – 50-70 г в творог + 20 г в тесто по желанию,
- яйцо – 1 шт. в тесто и 1 желток для начинки,
- Молоко – 250 мл,
- мука – 350-400 г,
- соль – щепотка.



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. Замесите тесто (можно сдe- лать его на воде, но лучше – на тёплом молоке). Добавьте ще- потку соли. Имейте в виду: если вы решите добавить в творог сахар, то и в тесто его нужно будет положить.
2. Разбейте в тесто яйцо (белок от второго яйца также можно ис- пользовать для теста).
3. Всё хорошенько размешайте и всыпьте 2/3 от всего количества взятой муки.
4. Сначала тесто размешайте ложкой. После добавляйте муку частями. После каждой порции вымешивайте тесто руками. Оно должно получиться в меру кру- тым. Оставьте его в покое на четверть часа.
5. В творог добавьте сахар и жел- ток. Всё хорошо перемешайте. Если вы любите сладкое – мо- жете добавить побольше саха-
- ра, нет – вообще его не класть. Смотрите по своему вкусу.
6. Раскатайте тесто. Нарежьтe его на кружочки с помощью стакана.
7. Разложите начинку.
8. Соединяя края кружочка из теста, слепите вареники.
9. Налейте в кастрюлю 2-2,5 литра воды и доведите её до кипения. Добавьте соли по вкусу. Опустите в кипящую воду вареники. Когда они дружно поднимутся вверх, варите их 3-4 минуты. Можете не опускать вареники в воду и приготовить их на паровой бане.
10. Выньте вареники с творож- ной начинкой из кипятка при помощи шумовки.

Подавайте к столу готовые ва- реники с маслом или сметаной!

Зимняя окрошка по-трефиловски

Нам понадобятся:

- килька в томатном соусе – 1 банка,
- картофель – 5 шт.,
- огурцы свежие – 2 шт.,
- огурцы маринованные – 4 шт.,
- рассол из помидоров – 500 г,
- зелень – пучок,
- вода кипячёная – 1 литр,
- соль, чёрный перец – по вкусу.



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную воду доведите до кипения, дайте ей проварить- ся в течение 5 минут, а затем оставьте остывать.
2. Сварите картофель в мунди- ре, оставьте его остыть.
3. Очистите и порежьте на кусочки свежие огурцы, затем остывший картофель и марино- ваные огурцы. Высыпьте все порезанные ингредиенты в за- ранее подготовленную ёмкость.
4. Откройте кильку в томате и выложите содержимое банки в ёмкость.
5. Порежьте лук, поджарьте его на небольшом количестве растительного масла, добавив в него томатную пасту.
6. К нему же добавьте мелко нарубленную, предварительно промытую зелень.
7. Всю получившуюся массу тщательно перемешайте, посо- лите и поперчите.
8. В смесь влейте рассол из маринованных помидоров и остывшую воду. Всё! Зимняя окрошка по-трефиловски го- това, её можно разливать по тарелкам!



Фаршированный карп, запечённый в духовке

Нам понадобятся:

- карп – 1 шт. (1,5-2 кг),
- лимон – 1 шт.,
- морковь – 1 шт.,
- лук – 2 шт.,
- сметана – по вкусу,
- специи для рыбы,
- соль – по вкусу.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



1. Почистите карпа, удалите внутренности и хорошо промойте его.
2. Выжмите из лимона сок и натрите им карпа снаружи и внутри.
3. Намажьте карпа солью, перцем и специями для рыбы. Пусть полежит и промаринуется.
4. Почистите лук и морковь. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на тёрке. Раскалите в сковороде масло и обжарьте лук. Добавьте морковь.
5. Внутри смажьте карпа сметаной и плотно наполните фаршем.
6. Зашейте брюхо рыбы нитками, на спине сделайте глубокие надрезы.
7. Густо смажьте рыбу сметаной и положите на противень. Лимон нарежьте тонкими ломтиками и вложите в надрезы.
8. Запекайте карпа в духовке примерно один час. Духовку лучше разогреть заранее до 180 градусов. Во время запекания достаньте рыбу два раза и смажьте её сметаной.

Лучше всего подавать рыбу со свежими овощами.

Гусь, фаршированный яблоками и черносливом

Нам понадобятся:

- гусь – 2,5-3,5 кг,
- соль, перец, другие приправы – по вкусу,
- растительное масло,
- бульон или вода – 300 мл,
- яблоки – 5 шт., лучше кисло-сладких сортов (например антоновка),
- чернослив – 150 г.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



1. Обмойте тушку гуся, натрите её фольгой с перцем, можно также для вкуса добавить майоран, розмарин и другие травы, какие захотите.
2. Оставьте тушку гуся в холоде часов на десять.
3. Очищенные от сердцевины яблоки нарежьте крупными дольками или четвертинками, смешайте их с черносливом без косточек.
4. Начините брюшко гуся, разрез зашейте. Чтобы гусь имел более презентабельный вид, кожу на шее можно подвернуть и заколоть зубочистками.
5. Смажьте противень постным маслом, положите на небольшом расстоянии друг от друга отрезанные фаланги крыльев, на них водрузите гуся, чтобы он был немного на возвышенности.
6. Налейте воду или бульон и запекайте 2,5-3 часа. Первые полчаса – при 200 градусах, далее – при 180. Периодически – раз в полчаса – поливайте гуся вытопившимся жирком.

Тирог «Курица»

Нам понадобятся:



- слоёное тесто дрожжевое – 2 шт.,
- блинчики – 8 шт.,
- рис – 100 г,
- яйца отварные – 4 шт.,
- яйца свежее – 1 шт.,
- чеснок (зубчик) – 2-3 шт.,
- курица (бёдра) – 4 шт.,
- свежий укроп (веточки) – 3-4 шт.,
- мука – 1 ст. ложка,
- молоко – 1 стакан,
- соевый соус – 1-1,5 ст. ложки,
- шампиньоны – 250-300 г,
- лук репчатый (небольшие головки) – 2 шт.,
- масло сливочное – 100 г,
- масло растительное – 2 ст. ложки,
- соль – по вкусу.



ТРИГ ОТОВЛЕНИЕ:

1. Начните с начинки, их можно сделать накануне.

Начинка № 1 – мясная:

- ✓ отварите куриные бёдрышки (можно с вечера и оставить их постоять в бульоне);
- ✓ охладите и обберите с них мясо (без шкурки);
- ✓ нарежьте небольшими кусочками;
- ✓ на сковороде растопите немного сливочного масла и обжарьте в нём муку. Затем

Начинка № 2 – рисовая:

- ✓ отварите рис и яйца;
- ✓ в горячий рис добавьте сливочное масло, хорошенько перемешайте;

пнемножку добавляйте молоко (лейте немного, как только загустело – ещё чуть-чуть), пока не получится густой соус;

- ✓ после по вкусу добавьте соль. Можете её не использовать, а влить соевый соус;
- ✓ в соус положите курицу, хорошенько размешайте, всыпьте измельчённый укроп и снимите с огня.

- ✓ когда остынет – добавьте рубленые отварные яйца и пропущенный через пресс чеснок (обычно добавляют зелёный лук), соль.

6. В отдельную миску вбейте яйца и с помощью вилки или венчика взбейте их до однородности. Отправьте яйца в огару, перемешайте.

7. В смесь огары и яиц добавьте 2 стакана просеянной муки (от общего количества) и перемешайте получившееся тесто. Добавьте его в молочно-масляную смесь.

8. Перемешайте и всыпьте муку, которая осталась. Замесите мягкое эластичное тесто, которое не будет липнуть к рукам.

9. Миску смажьте растительным маслом и выложите тесто, нарежьте его полтонцем и оставьте в тёплом месте на 1,5 часа. За это время тесто вырастет в 2-3 раза.

10. Готовое тесто обомните и разделите на две неравные части: одна побольше, другая поменьше.

11. Из большей части теста сделайте гладкий круглый колбोक и выложите его на противень, застеленный пергаментом. Из второго, меньшего колбока, сделайте украшение для караваев – сплетите косичку или скрутите жгут и уложите его к колбоку по кругу.

12. Сделайте ещё тесто для украшения караваев: соедините яичный белок, ванильный сахар, соль, сахар и растительное масло. Перемешайте их.



13. Частицами выложите муку и замесите крутое тесто, замотайте его в пищевую плёнку и оставьте на 15 минут при комнатной температуре.

14. Из этого теста сделайте украшения: цветочки, листочки, колоски – всё, что захотите.

15. Яичный желток и молоко взбейте вилкой и смажьте этой смесью каравай.

16. На каравай выложите украшения и дайте ему постоять в тепле 20-30 минут.

17. Отправьте каравай в разогретую до 200 градусов духовку и выпекайте его 20 минут. Затем снизьте температуру до 170 градусов и допекайте ещё 40-45 минут (время выпекания зависит от духовки).

18. За 5 минут до готовности смажьте верх караваев сиропом (его приготовить легко: в воду всыпьте сахар и перемешайте его до полного растворения). Отправьте его снова в духовку и подождите, пока сироп высохнет, а каравай приобретёт румяную, блестящую корочку.

Каравай всегда имел особое значение на Руси. Именно с большим круглым хлебом-караваем, который зачастую выпекали к праздникам и важным событиям, связано множество обрядов и ритуалов. Караваем встречали и провожали дорогих гостей, а самые пышные и искусно украшенные караваи были главным угощением праздничного стола.



Нам понадобятся:

- Тесто:**
- мука – 750-800 г,
 - яйца – 4 шт.,
 - сахар – 5 ст. ложек,
 - сливочное масло – 200 г,
 - молоко – 300 мл,
 - соль – 1 ч. ложка (без горки),
 - дрожжи сухие – 10 г.

Тесто для украшения

- каравая:**
- яйцо (белок) – 1 шт.,
 - сахар – 0,5 ч. ложки,

Для смазывания

- каравая:**
- яйцо (желток) – 1 шт.,
 - молоко – 1 ст. ложка,
 - сахар – 1 ст. ложка,
 - вода – 1 ст. ложка.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте опару: возьмите 150 мл молока, подогрейте его до тёплого состояния, всыпьте 2 столовые ложки сахара, положите дрожжи, добавьте 4 столовые ложки муки и перемешайте. Опару должна получиться по консистенции как сметана.
2. Накройте её полотенцем и отправьте в тёплое место на 45 минут. Она значительно увеличится в объёме.
3. Пока опара подходит, соедините в отдельной миске оставшиеся молоко (150 мл) и сахар (3 столовые ложки), соль и сливочное масло.
4. Отправьте всё на водяную баню или в микроволновую печь (масло должно полностью растаять).
5. Полу-жившуюся молочно-масляную смесь остудите до тёплого состояния.

Начинка № 3 – грибная:

- ✓ разогрейте сковороду с растительным маслом (можно добавить немножко сливочного масла, так вкуснее);
- ✓ нарежьте лук кубиками и обжарьте до лёгкой золотистости,

2. Испеките блинчики. Чтобы они получились тонкими, смешайте молоко с водой.

3. Из слоёного теста вырежьте круг сантиметра на 3 больше размера блина. Сразу под низ положите пергамент (так удобнее будет переносить собранный курник). Сверху на тесто положите блинчик.

4. На блинчике распределите рисовую начинку.

5. Положите следующий блинчик. На него выложите мясную начинку. Всегда блинчиком прижимайте слегка начинку, чтобы она ровнее легла, иначе с последних слоёв начинка будет скатываться.

6. Снова уложите блинчик, а затем – грибную начинку.

7. Повторите так ещё раз. Верхний слой закройте блинчиком.

8. Раскатайте второй пласт теста, сразу вырежьте из него круг. Можно не вырезать, тогда приложите всё раскатанное тесто и

добавьте порезанные шампиньоны и тушите, пока полностью не выпарится жидкость (немного потушите, а потом можете грибы откинуть на дуршлаг и жидкость слить в рис);

- ✓ посолите начинку.



по нижнему краю обрежьте его (верхний пласт теста должен быть немного меньше нижнего). Хорошо пригладьте тесто, чтобы не было воздуха.

9. Защипните верх и низ. Используйте воду как клей, подклеивая при защипывании, чтобы не опускалось тесто.

10. Из остатков теста сделайте украшения: можно косичку по месту защипла, листочки и цветочки.

11. Вилкой сделайте отверстия для выхода воздуха.

12. Смажьте взбитым с водой яйцом и поставьте курник выпекаться в разогретую духовку. Нужно, чтобы подрумянилось тесто. Начинка-то уже готова!

Свекольник (свекольник) летний

Нам понадобятся:

- свёкла молодая (с ботвой), некруглая – 3 шт.,
- картофель – 2-3 шт.,
- огурцы свежие – 2 шт.,
- яйца – 2 шт.,
- лук зелёный – 0,5 пучка,
- салат листовой зелёный – 2-3 листа,
- зелень петрушки – 2-3 веточки,
- зелень укропа – 2-3 веточки,
- чеснок – 3 зубчика,
- уксус – 2 ст. ложки,
- хрен (готовый соус или тёртый хрен) – 1 ч. ложка (по вкусу),
- горчица (готовый соус) – 0,5 ч. ложки (по вкусу),
- сахар – 1 ст. ложка (по вкусу),
- соль – 1 ч. ложка (по вкусу),
- перец чёрный молотый – 1 щепотка.



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу порежьте кубиками, залейте водой (примерно 1-1,5 литра), добавьте 1 ст. ложку уксуса (это сохранит яркий красный цвет свёклы) и поставьте вариться.
2. Когда свёкла сварится до мягкости (примерно 30 минут), добавьте нарезанную соломкой свекольную ботву (если решили её использовать) и дайте покипеть пару минут.
3. Остудите. Картофель отварите в кожуре (25-30 минут).
4. Отварной картофель очистите и мелко нарежьте.
5. Огурцы порежьте кубиками, зелень мелко покрошите.
6. Яйца отварите вкрутую: залейте холодной водой, доведите до кипения, варите 7-8 минут. Остудите их под холодной водой.
7. Отварные яйца нарежьте.
8. Добавьте все нарезанные продукты в свекольный отвар с луком. Если получится слишком густо – добавьте немного холодной кипячёной воды. Но имейте в виду: хороший свекольник не должен быть слишком жидким.
9. Дайте настояться свекольнику пару часов.
10. Хрен и горчицу смешайте с чесноком, сахаром и, по желанию, с уксусом (1 ст. ложка).
11. Заправьте свекольник приготовленной чесночной заправкой. Посолите, поперчите.

Поддавайте хорошо охлаждённый свекольник со сметаной.

Сбитень

Нам понадобятся (на 4 порции):

- сахар – 150 г,
- мёд – 150 г,
- гвоздика – 5 шт. (по вкусу),
- корица – 1 палочка (по вкусу),
- кардамон – 0,25 ч. ложки (по вкусу),
- имбирь – 0,25 ч. ложки (по вкусу),
- вода – 1 литр.



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. В литре воды растворите по 150 г сахара и мёда.
2. Добавьте пряности (гвоздику, корицу, кардамон, имбирь – по вкусу).
3. Кипятите 5-10 минут, снимая пену (на небольшом огне).
4. Оставьте настояться. Через полчаса сбитень будет готов.
5. Сбитень процедите. Готовый напиток подогрейте, пить его следует горячим.

Посёлок Раkitное

Полёвая каша «Зливюк»

В селе Раkitное готовили на костре полёвую кашу «Зливюк». Название дано со-седство с Украиной, так как по-русски значило «сливать». В котелке получалось сразу два блюда: и каша, и суп. Суп сливали в другую посуду, каша оставалась, вот вам и зливюк!



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. В кипящую воду положите промытое пшенио, мелко порезанный картофель, соль по вкусу и варите до готовности.
2. Добавьте жареные сало и лук, всё заправьте взбитым яйцом и зеленью.
3. Жидкий супчик слейте в отдельную ёмкость, а в кашу добавьте коровье масло (чем больше, тем лучше. Кашу мас-лом не испортишь!).

Нам понадобятся:

- пшенио,
- карто-фель,
- сало,
- лук,
- яйцо,
- зелень,
- масло.



Наша тыква с пшеном (старинный рецепт)

Пшено – крупа очень полезная. Благодаря своему составу она обладает незаменимым свойством – препятствует отложению жира. А если добавить в пшённую кашу ещё и тыкву – продукт незаменимый в нашем районе – то польза такой каши трудно переоценить. А приготовленная по старинному рецепту тыквенная каша с пшеном будет особенно вкусной.

Нам понадобятся:



- тыква – 750-800 г,
- вода – 5-6 стаканов,
- пшено – 1,5 стакана,
- соль – 1-1,5 ч. ложки.



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. Помойте тыкву, очистите её. Вес очищенной тыквы должен быть примерно 700 г.

2. Мелко нарежьте очищенную тыкву, положите в жаростойкую посуду (казан), залейте водой и варите до мягкости (10 минут).

3. Переберите пшено, залейте его кипятком.

4. Тщательно промойте его. Слейте воду. Повторите 5-6 раз, пока вода не станет прозрачной.

5. Подготовленное пшено всыпьте в посуду с тыквой, посолите по

вкусу, аккуратно перемешайте, накройте крышкой.

6. Варите тыкву с пшеном ещё около получаса на слабом огне.

7. Включите духовку и разогрейте её до 150-180 градусов. После выключите и поставьте в среднюю жаровню кашу. Пусть постоит в ней около 30 минут.

Поддавайте к столу тыквенную кашу с пшеном тёплой с густой нежирной сметаной или с домашним квашеным молоком.

Холодец по-русски

Нам понадобятся:

- свиные ножки – 2-3 шт.,
- говяжье мясо – 1 кг,
- лавровый лист – 6-8 шт.,
- чёрный перец (горошек) – 8-10 шт.,
- лук репчатый – 2 шт.,
- чеснок – 5-6 зубчиков,
- морковь – 1 шт.,
- соль – по вкусу.



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. Мясо и ножки хорошо помойте.

2. Мясо порежьте крупными кусками, ножки порубите.

3. Сложите всё мясо и ножки в широкую большую кастрюлю.

4. Налейте холодной воды так, чтобы мясо было покрыто ею примерно на 2 см.

5. Поставьте на огонь и доведите до кипения. При появлении пены снимайте её тщательно шумовкой.

6. Когда мясо уже будет кипеть и не будет пены, добавьте очищенные и нарезанные крупно лук и морковь.

7. Добавьте чёрный перец и лавровый лист, посолите по вкусу и накройте крышкой так, чтобы она была чуть приоткрыта.

8. Варите мясо на медленном огне 3-4 часа.

9. Проверьте мясо, протыкая его вилкой. Как только вы увидите, что мясо легко отстает от костей, добавьте измельченный чеснок.

10. Через минуту снимите кастрюлю с огня, дайте ей так постоять 10 минут.

11. Слейте бульон, процеживая через ситечко, в глубокую миску или другую кастрюлю.

12. Отделите мясо от костей и разложите по тарелкам, морковь порежьте красиво и тоже положите туда же.

13. С процеженного бульона осторожно снимите жир, залейте бульоном мясо в тарелках.

14. Поместите холодец в холодильник или просто вынесите на холод. Когда он полностью застынет – можно кушать.

Борщ со свёклой и свежей капустой

Нам понадобятся:

- мясо – 300 г,
- свёкла – 2-3 шт.,
- (2 большие или 3 средние),
- капуста – 1/2 шт. (белокочанная),
- картофель – 3-8 шт.,
- морковь – 2 шт.,
- лук – 1 шт.,
- фасоль – 300 г (или без неё),
- растительное масло – 4 ст. ложки,
- томатный соус – 3-4 ст. ложки,
- уксус 9 %-й – 2 ст. ложки,
- соль – 1 ст. ложка (по вкусу),
- перец чёрный молотый – 2 щепотки,
- лавровый лист – 2 шт.,
- зелень укропа, петрушки – 20 г,
- чеснок – 2-3 зубчика,
- вода – 2,5-3 литра,
- сметана.



ТРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварите мясо, чтобы получилось бульон.
2. Очистите и порежьте на небольшие кусочки картофель, пошинкуйте капусту тонкими полосками.
3. Положите картофель в кастрюлю с кипящей водой вариться минут на 15.
4. Очистите свёклу, лук и морковь. Свёклу и морковь натрите на крупной тёрке, лук мелко нарежьте.
5. В сковороду добавьте растительное масло. Выложите лук, морковь и свёклу и обжарьте их, пока овощи не станут мягкими. Добавьте уксус.
6. Когда овощи будут практически готовы, добавьте к ним томатный соус и готовьте ещё 4-5 минут.
7. Когда картофель будет почти готов, добавьте к нему капусту и варите ещё 5-7 минут.
8. Добавьте овощи из сковороды, перец, а также посолите. После добавьте фасоль.
9. Варите борщ, пока капуста не станет мягкой, добавьте по вкусу соль.
10. Выключите огонь, положите лавровый лист и мелко нарезанную зелень.
11. Борщ готов. Подавайте его со сметаной.

Кошарский капустняк («Капустяк»)

Нам понадобятся:

- рёбра свиные (либо домашнее утиное мясо или мясо гуся),
- пшено,
- квашеная капуста,
- лук,
- морковь,
- картофель,
- томатная паста,
- растительное масло,
- соль, перец – по вкусу.



ТРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сварите бульон, снимите пенку.
2. Когда мясо сварится, выньте его, положите в кастрюлю штук 12 целых картофелин и сварите их до готовности.
3. Готовый картофель достаньте и разомните толкушкой.
4. В бульон положите квашеную капусту (примерно столько, сколько добавляете в борщ) и около 150 граммов пшена.
5. Когда закипит вода, добавьте картофель и варите всё до готовности капусты и пшена.
6. Порежьте на мелкие кусочки сваренное мясо и добавьте его в кастрюлю к капустняку.
7. Сделайте зажарку: на свином жире или растительном масле без запаха пожарьте лук, добавьте тёртую морковь (можете обойтись и без неё).
8. Когда лук начнёт золотиться, добавьте томатную пасту, пожарьте ещё одну минуту и высыпьте зажарку в кастрюлю.
9. Потрите на мелкой тёрке сырую картошку, добавьте к ней немножко холодной воды, размешайте и опустите в капустняк. Посолите и поперчите.



На заметку!

Многие делают зажарку без томатной пасты, а вместо сырой картошки добавляют к зажарке столовую ложку пшеничной муки для густоты блюда. В таком случае капустняк будет светлый, но не менее вкусный. Вам только останется добавить к себе в тарелку ложку сметанки!