



МИЛЛИОН МЕНЮ®

# Азербайджанская КУХНЯ



ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!

**12**

**РЕЦЕПТЫ:**

- Салат по-шекински
- Фисинджан из лобио
- Острые закусовые баклажаны
- Шпигованное мясо
- Пити

**22**

**МАСТЕР-КЛАСС  
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:**

**ПЛОВ  
ЛОБИЯ-ЧИЛОВ**

- Чебуреки
- Рахат-лукум

**28**

**КУЛИНАРНАЯ  
МОЗАИКА:**

- Чыхыртма или чихиртма?
- Восток – дело тонкое!  
и другое

Подпишись и получай новый номер первым!



# От редакции

*У азербайджанской кухни много общего с кухнями других народов Закавказья. И все же она особенная, своеобразная: в ней много блюд, которые не готовят больше нигде, да и по своей вкусовой палитре она в целом отличается от других.*

*А еще эта кухня считается одной из самых здоровых. Ведь здесь используется много свежей зелени, фруктов, соков и кисломолочных продуктов, которые подают к столу практически круглый год.*

*Предлагаем рецепты национальных блюд, ставших визитной карточкой азербайджанской кухни: салата по-шекински, пити, плова, чебуреков, которые непременно понравятся вашим друзьям и близким.*



# 44 / октябрь 2015  
on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В номере:

### 4 АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ

- 12  
РЕЦЕПТЫ:**
- Салат по-шекински
  - Фисинджан из лобио
  - Острые закусочные баклажаны
  - Шпигованное мясо
    - Пити
- МАСТЕР-КЛАСС  
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:  
ПЛОВ ЛОБИЯ-ЧИЛОВ**
- Чебуреки
  - Рахат-лукум
  - Овшала
  - Розовый сироп

- 28  
КУЛИНАРНАЯ  
МОЗАИКА:**
- Острая пицца  
может спасти жизнь
  - Чыхыртма или чихиртма?
  - Восток – дело тонкое!



13 Фисинджан из лобио



16 Пити

15 Шпигованное мясо



22 Плов лобия-чиллов



24 Чебуреки



25 Рахат-лукум

Руководитель проекта Татьяна Куличихина  
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева  
Дизайн Юлия Анохина

# АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ

## *У азербайджанской кухни много общего с кухнями других народов Закавказья.*

*И все же она особенная, своеобразная: здесь много блюд, которые не готовят больше нигде, да и по своей вкусовой палитре она в целом отличается от других. Многие блюда имеют приятный кисловатый вкус, ведь даже нейтральные по вкусу продукты (отварной рис, каштаны, яйца, несоленое молодое мясо, рыбу) тут принято сочетать с кислыми (гранатовым соком, алычой, курагой, абгорой), а также кисломолочными. Предпочтения касаются и использования продуктов.*

**Т**ак, согласно мусульманской традиции, азербайджанцы не едят свинину. Всем видам мяса здесь предпочитают баранину, особенно ценится ягнятина. Впрочем, немало блюд готовят и из телятины, а также домашней птицы – кур и цесарок, которые напоминают по вкусу куропаток или фазанов, но несколько нежнее и сочнее их. Причем и здесь предпочтение отдается молодому мясу: блюда часто готовят из цыплят. Это не случайно, ведь основной способ приготовления – на открытом огне, а одно из любимых блюд местной кухни – шашлык. Такие кушанья из мяса старых животных получаются невкусными и жесткими. Немало блюд готовят из рубленого мяса: это пити, люля-кебаб, тава-кебаб и другие. Мясные блюда нередко отличаются приятной кислинкой: в них добавляют алычу, кизил или гранатовый сок. На гарнир к мясу традиционно подают каштаны

(а не картофель), рис, различные овощи и фрукты со свежей зеленью.

Любят здесь и рыбу, которую тоже нередко жарят в мангале на открытом огне или запекают в тэндире. Еще один распространенный способ приготовления – на паровой бане. В основном так готовят блюда из кутума (рыбы из семейства карповых), который водится в Каспийском море и поэтому особенно здесь популярен. Рыбу также отваривают, тушат, коптят, ее фаршируют, к ней добавляют не только овощи, но и фрукты, орехи.

И конечно, в стране, где под ласковым солнцем растет множество плодов, немало блюд готовят из овощей, фруктов и орехов: баклажанов, помидоров, огурцов, чеснока, репчатого лука, артишоков, спаржи, гороха нут, зеленой фасоли, сливы, алычи, яблок, груш, апельсинов, лимонов, персиков, абрикосов, фундука, миндаля, лещины, грецких орехов, каштанов.

Корнеплоды – свеклу, редьку, морковь – здесь используют редко, хотя картофель добавляют во многие блюда. Его стали выращивать здесь лишь в XX веке, а раньше вместо картошки использовали каштаны. Эти орехи, у которых отсутствует ярко выраженный вкус и аромат (только в запеченном виде они напоминают картофель), хорошо сочетаются с самыми разными продуктами, в том числе кислыми, которые используются в азербайджанской кухне в качестве приправ к мясу: со свежей и сушеной алычой, кизилом, барбарисом, незрелым виноградом и его соком (абгорой), гранатом и гранатовым соком. Так что если вы хотите попробовать настоящие азербайджанские блюда, лучше добавлять в кушанья, особенно из мяса или мяса с овощами, именно плоды каштана.

**Еще одна особенность местной кухни заключается в том, что здесь щедро используются зелень, пряности и специи. В основном их подают в свежем виде, реже отваривают и жарят. В некоторых блюдах зелень занимает больше половины объема! А вот соль кладут в блюда умеренно. Вместо нее предпочитают использовать ту же пряную зелень или кисловатые фруктовые соки, с которыми, например, готовят мясо.**

Гостеприимные хозяева, приглашая вас на обычный домашний или пышный праздничный обед, предложат сначала **салаты и закуски** – кюкю из грецких орехов или кутума, фисинджан из свеклы или лобио, хяфта-беджэр и другие – с большим количеством зелени, которую не нарезают и выкладывают каждую по отдельности. В качестве закуски могут подать и поджаренные фрукты, отличающиеся кислым вкусом: алычу или алычу с персиками. Затем наступает очередь **супов**. Первые блюда в Азербайджане – а их свыше трех десятков – готовят густые, сытные, заправляют курдючным жиром или топленым маслом с большим количеством пряностей; любят здесь и супы из кислого

молока с добавлением зелени. Это пити, довга, кюфта-бозбаш, парча-бозбаш, овдух, дограмадж, хамраши и другие. Впрочем, пити из баранины с овощами и зеленью, как и многие другие «супы», относят и к первым, и ко вторым блюдам: если такое кушанье получается жидким, его едят ложкой, а если густым – вилкой (тогда его подают на второе).

После супов к столу подают **основные блюда**. Это кебаб (шашлык из нежного мяса ягненка, которому должно быть не больше пяти месяцев, – такое блюдо обжаривают на мангале, не соля и не сдабривая специями, и подают с чесноком и свежей зеленью – эстрагоном, базиликом, зеленым луком, мятой и крессом),

галя (телятина с чечевицей, орехами, кизилом и каштанами, которую томят в глиняных горшочках), гора-мусабе (баранина, обжаренная на курдючном салом, а затем тушенная с репчатым луком и незрелым виноградом), люля-кебаб (нанизанные на шампуры и обжаренные на мангале колбаски из мясного фарша с курдючным салом, репчатым луком, базиликом и черным перцем).

Немало основных блюд готовят из рыбы. Это шашлык из осетрины, кутум по-азербайджански, балык-плов, балыг чыхыртма, плов с севрюгой, балык мутян-джам и другие. Зелень для вторых блюд (кинзу, эстрагон, мяту, кресс и другие), как и для закусок, обычно не нарезают, а подают целиком, выкладывая пучками.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ**  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)





Катык или какой-либо другой кисломолочный напиток традиционно предлагают к **долме** (кроме той, которую начиняют рыбным фаршем). Об этом популярном во многих странах блюде, напоминающем голубцы, рецептов которого в азербайджанской кухне больше десятка, стоит рассказать подробнее. В качестве растительной «оболочки» здесь могут использоваться не только листья, но овощи и фрукты. В Азербайджане долму готовят из нежных молодых листьев винограда таких сортов, как аг шаны, кара шаны, листьев капусты, инжира, айвы и даже липовых, которые начиняют различными фаршами: мясным (чаще – из ягнатины с большим количеством зелени и специй), рыбным (из засоленного филе осетра)

или овощным. Летом долму нередко готовят из баклажанов, перца и помидоров, известны рецепты этого блюда и из лука, из огурцов, из яблок, из айвы и других овощей и фруктов.

Но самым любимым блюдом был и остается **плов**. Приготовить его по всем правилам не так-то просто! Известно более четырех десятков рецептов азербайджанских пловов из самых разных продуктов: с бараниной, курицей, фаршированным цыпленком или дичью, которые смешивают с кислыми фруктами, тыквой, каштанами и другими ингредиентами; готовят здесь и яичный плов (шешрянч-плов), молочный (сюдлу-плов) и сладкий фруктовый (ширин-плов).



**Секретов здесь немало.** Так, для плова подходят не все, а лишь лишь особые сорта риса, который варят в основном на пару. Готовый рис – рисинка к рисинке, не растрескавшийся и не ставший клейким при варке – должен немного остыть. И во время приготовления, и даже во время подачи его не смешивают с другими продуктами: мясом, дичью, рыбой и фруктами (эту часть плова называют тара). К рису, который составляет больше половины объема этого блюда, и тара, кроме того, отдельно подают пряные травы, которые здесь так любят. Если же вместо мяса используются яйца, плов подают иначе, выкладывая на ровный слой риса смесь яиц с зеленью.

Подробнее о том, как готовить плов, читайте на с. 18.

**Горячих блюд из одних овощей в Азербайджане почти не едят.** Зеленые овощи с травами нередко жарят на топленом масле из катыка, добавляя к нему растительное. Так же готовят и блюда из фруктов – свежих или вяленых персиков, абрикосов, айвы, яблок. Есть здесь и горячие кушанья из овощей с фруктами: так, для плова к винограду добавляют орехи, а каштаны смешивают с абрикосами.

Невозможно представить кухню Азербайджана и без **сладостей**: халвы, печенья, каймака с медом, рахат-лукума и других, которые подают к чаю. Вообще, все местные кондитерские изделия можно разделить на три подгруппы: мучные (их свыше 30: курабье, мутаки шемаханские, шакер-бура), карамелеобразные (парварда, козинаки из орехов, кинзовый ногул, гоз халва) и конфетообразные (рахат-лукум, шербет, ногул битмиш, фешмек и другие). В них добавляют большое количество сахара, орехи, пряности (кунжут, имбирь, кардамон), а также ванилин.



Ко многим блюдам подают **шербеты**. Если в Средней Азии это сладости, десерты, то в Азербайджане – прохладительные напитки, аперитивы, которые предлагают к мясным блюдам, а также напитки, которые подают к пловам. Но самый популярный напиток – это черный чай. Его пьют не только во время еды (им начинается и заканчивается застолье), но и между приемами пищи. В чайхане – своего рода мужском клубе, где обсуждают самые животрепещущие темы, вам предложат к чаю колотый сахар и сладости.

И, представьте себе, совсем не подадут спиртного: здесь это не принято.

*«Сам чайханщик с круглыми плечами,  
Чтобы славилась пред русским чайхана,  
Угощает меня красным чаем  
Вместо крепкой водки и вина»,* –

писал Сергей Есенин, который бывал на Кавказе не раз.

Чай для азербайджанцев – это еще и символ радушия и гостеприимства. Гостям, едва перешагнувшим порог дома, непременно подадут небольшие стаканы груше-

видной формы, которые называют армуду (от *armud* – груша) или богмалы, с этим душистым напитком. В нижней части таких стаканчиков чай остается горячим, в верхней же – благодаря широкому горлышку – успевает остыть и поэтому не обжигает губы. А сама неспешная и размеренная азербайджанская чайная церемония, традиции которой, как и многие другие, здесь бережно сохраняют, создает ощущение домашнего тепла, покоя и уюта...



# РЕЦЕПТЫ

Азербайджанская кухня считается одной из самых здоровых. Ведь здесь используется много свежей зелени, фруктов, соков и кисломолочных продуктов, которые подают к столу практически круглый год. Любят здесь и салаты из свежих овощей, которые нередко подают к основным блюдам. Салаты «Бахар», «Хазар», «Азербайджан», салат из красной икры, кюкю из зелени, орехов или кутума, фисинджан из свеклы или фасоли и другие стали визитной карточкой этой национальной кухни.

## САЛАТ ПО-ШЕКИНСКИ

### На 3 порции

- огурцы 2–3 шт.
- помидоры 2–3 шт.
- перец сладкий 2 шт.
- кинза, базилик, зелень укропа и петрушки по 1 пучку
- уксус винный или абгора 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Огурцы, помидоры и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками.
2. Зелень мелко порубите, добавьте к овощам.
3. Салат посолите, поперчите и заправьте уксусом, перемешайте.



Для салата по-шекински овощи – огурцы, помидоры и сладкий перец – нарезают очень мелко. Как и во многие другие блюда азербайджанской кухни, в него добавляют много свежей зелени: кинзы, базилика, укропа и петрушки. Приятную кислинку этому блюду придает винный уксус или абгора.



## ФИСИНДЖАН ИЗ ЛОБИО

### На 4 порции

- лоблио (красная фасоль) 2 стакана
- чеснок 2–3 зубчика
- орехи грецкие рубленые 1/3 стакана
- масло растительное 1 ст. ложка
- зерна граната 1 ст. ложка
- кинза 1 пучок
- соль

1. Лоблио замочите в холодной воде на ночь. Воду слейте, залейте фасоль вновь свежей холодной водой и варите до готовности, не добавляя соли. Разомните лоблио вилкой.
2. Чеснок мелко порубите.
3. Смешайте лоблио с чесноком и орехами, заправьте маслом и перемешайте.
4. При подаче посыпьте фисинджан мелкорубленой зеленью и зернами граната.



Такое блюдо можно приготовить и из свеклы. Фисинджаном в Азербайджане называют и плов из птицы (курицы, утки, куропатки, фазана) или баранины с добавлением грецких орехов, репчатого лука, лимонной кислоты, алычи или гранатового сока.



## ОСТРЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

### На 5 порций

- баклажаны 2–3 шт.
- помидоры 5 шт.
- чеснок 1 головка
- масло растительное 2–3 ст. ложки
- зелень укропа или петрушки 1 пучок
- перец черный молотый
- соль

1. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и выдержите 20 минут для удаления горечи, затем обсушите и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.
2. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, разрежьте на четыре части и удалите семена. Мякоть помидоров разомните вилкой.
3. Чеснок и зелень мелко порубите.
4. В глубокий салатник уложите слоями, чередуя, обжаренные баклажаны, чеснок, пюре из помидоров и рубленую зелень, посыпая каждый слой солью и перцем.
5. Закусочные баклажаны выдержите в холодильнике несколько часов и подавайте.

**Баклажаны и помидоры** стали выращивать на Кавказе сравнительно недавно – с конца 17 века. После открытия Нового Света эти овощи проделали путь из Америки в Европу, а затем и в другие страны мира. Сохранились сведения, что на Кавказ баклажаны были завезены из Ирана. В 18–19 веках эти овощи получили в Азербайджане широкое распространение. А сейчас без баклажанов и помидоров местную кухню и представить-то сложно.

## ШПИГОВАННОЕ МЯСО

### На 8 порций

- мякоть баранины (корейка, окорок) или говядины (вырезка, толстый край) 1 кг
- чеснок 1 головка
- масло растительное 1–2 ст. ложки
- лавровый лист 2–3 шт.
- перец черный молотый 1/2 ч. ложки
- соль 1 ч. ложка

1. Чеснок порубите, смешайте его с солью, перцем и измельченным лавровым листом.
2. Мясо обсушите полотенцем или салфеткой, сделайте ножом как можно больше углублений, которые заполните чесночной массой.
3. Мясо уложите в жаровню с разогретым маслом, плотно накройте крышкой и на слабом огне томите, переворачивая через 30 минут. Тушите мясо до готовности, затем снимите крышку, увеличьте нагрев и обжарьте мясо до образования румяной корочки. Охладите.
4. При подаче нарежьте мясо поперек волокон тонкими ломтиками и гарнируйте свежими овощами и зеленью.



# ГОТОВИМ В ГОРШОЧКАХ ПИТИ

*Традиционно это блюдо готовят в духовке в глиняных горшочках, каждую порцию – отдельно, или же в специальных питишницах, подают на стол в этой же посуде и едят очень горячим. Характерную нотку его вкусу придает кислая алыча.*



**ЕСТЬ ВОПРОСЫ?**

Задайте их нашему эксперту  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



**На 6 порций**

- вода 2,5 л
- нут 1/2 стакана
- баранина (грудинка, лопатка, шея или голяшка) 650 г
- картофель небольшой 6 шт.
- лук репчатый 2 головки
- алыча свежая 2–3 шт.
- алыча сушеная 1–2 шт.
- жир курдючный 2–3 ст. ложки
- шафран молотый 1/2 ч. ложки
- мята сушеная молотая 1 ст. ложка
- перец черный горошком
- соль

1. Нут предварительно замочите в холодной воде на 5 часов.
2. Баранину рубите на небольшие кусочки, по 2–3 кусочка на порцию. Лук нарежьте мелкими кубиками.
3. В питишницы – глиняные горшки емкостью 0,8 л – разложите горох, баранину, влейте холодную воду и доведите ее до кипения. Когда вода закипит, снимите пену, добавьте лук, очищенные картофелины целиком, алычу, посолите. Варите на умеренном огне, периодически снимая пену.
4. За 15 минут до готовности добавьте мелко нарезанный курдючный жир и перец горошком.
5. В готовый суп влейте настой шафрана и всыпьте мяту.
6. Подавайте пити в горшках, в которых оно готовилось, поставив рядом глубокую тарелку или кяса.

**Не заполняйте горшочек жидкостью** до самого верха и не подливайте во время приготовления блюда слишком много воды, иначе она «убежит». В горшок можно добавлять только горячую жидкость, иначе он может лопнуть. Готовят такие блюда при среднем нагреве духовки.

# ГОТОВИМ ПЛОВ

*Известная поговорка гласит, что вариантов приготовления плова столько, сколько городов в мусульманском мире.*

*В Азербайджане известно несколько десятков его рецептов: плов лобия-чилов, аришта-плов, каурма-плов, мейве-плов, плов «Парча-дошамя», сабзикоурма-плов, фисинджан-плов, тьярчило-плов, хашдошеме-плов, шуют-плов и другие.*



На каком жире готовят плов? Это может быть баранье сало, жир, курдючный жир. Если плов готовят на топленом (сливочном) масле, то на 500 г сухого риса его кладут 125–150 г, из которых 25–50 г используется для смазки казана или кастрюли, где варится рис. Используется и растительное масло: подсолнечное, оливковое или кунжутное. Нередко животное и растительное масло для плова берут поровну.

А теперь поговорим о рисе. В отличие от узбекского плова, где рис готовят вместе с мясом, для азербайджанского рис варят и подают отдельно от мясной части. Для такого плова лучше брать быстро разваривающийся рис с длинными зёрнами. Подойдут басмати, жасмин, садри и другие сорта. Сначала рис нужно особым образом обработать.

## **ДЛЯ ОБРАБОТКИ РИСА ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТ ТРИ СПОСОБА:**

**1** Сначала рис перебирают, затем промывают в воде до тех пор, пока она не станет чистой и прозрачной. После этого его замачивают на 15 минут в теплой воде. Таким образом можно обрабатывать большинство сортов риса, в особенности круглый короткий.

**2** Рис промывают в теплой воде, затем замачивают в подсоленной на 5–6 часов и, наконец, промывают в холодной. Таким образом обрабатывают рис некоторых сортов, в том числе выращиваемых в Азербайджане (например, садри и другие).

**3** Две-три столовые ложки крупной соли засыпают в тканевый или марлевый мешочек и кладут на дно кастрюли, сверху выкладывают рис. Затем рис с солью заливают холодной водой и выдерживают 7–10 часов, после чего промывают рис в чистой воде. Такой способ подходит для тонкого мелкого риса (пакистанского, ханского и других сортов).



## ВАРИТЬ РИС ДЛЯ ПЛОВА МОЖНО РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ. РАССКАЖЕМ ОБ ОСНОВНЫХ:

**1** В кипящую воду (ее объем должен вдвое превышать объем сухого риса) вливают половину топленого масла, затем всыпают рис и варят, не закрывая крышкой, на умеренном огне, пока не выпарится жидкость. После этого вливают оставшееся масло и доводят рис до полной готовности.

**2** Рис готовят на пару. Для этого поверх тэндира или высокой кастрюли, до половины заполненных кипящей водой, закрепляют полотняную ткань или бязь так, чтобы она немного провисала. На ткань засыпают рис, сверху кладут масло и готовят под крышкой на сильном огне, доливая кипящую воду по мере выкипания жидкости.

## ЕСЛИ РИС ГОТОВЯТ С КАЗМАГОМ\*, ТО ОТВАРИВАЮТ В ВОДЕ ИЛИ СМЕСИ МОЛОКА С ВОДОЙ СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

**1** Рис засыпают в большое количество кипящей подсоленной воды (его нужно сразу же перемешать, чтобы не образовались комочки) и отваривают до полуготовности в течение 7–10 минут (рис должен быть не слишком мягким и не слишком твердым), затем откидывают на большой дуршлаг и промывают холодной кипяченой водой. Потом 1–1,5 стакана риса смешивают с половиной топленого масла и выкладывают тонким слоем с помощью деревянной ложки в казан, выстеленный казмагом. Сверху кладут оставшийся рис, потом оставшееся масло и доводят до готовности под крышкой на умеренном огне.

**2** Рис засыпают в большое количество кипящей круто посоленной воды, отваривают до полуготовности в течение 7–10 минут, затем откидывают на большой дуршлаг, обдают кипятком, встряхивают дуршлаг и снова обдают рис кипятком. На дно кастрюли наливают растопленное масло, затем выстилают ее казмагом, засыпают рис, заливают его оставшимся растопленным маслом, небольшим количеством воды и, плотно закрыв крышкой, завернутой в марлю или полотенце (ткань будет впитывать пар), доводят до готовности на слабом огне.

**3** Рис отваривают в смеси молока с водой (2/3 молока на 1/3 воды) и, немного не доводя до готовности, откидывают на дуршлаг, промывают кипящей водой и дают воде стечь. Затем 15–20 минут рис обсушивают на сите, покрытом хлопчатобумажной тканью или бумажным полотенцем. Еще теплый рис выкладывают в казан или другую посуду на казмаг, добавляют масло и оставляют под крышкой на 5–7 минут.



**\*Казмаг** – тонкая подсушенная лепешка из пресного теста. Казмагом выстилают дно и стенки посуды, в которой доводят до готовности рис для плова. В тесто для казмага к молочным и сладким пловам, кроме муки, яиц, воды и масла, добавляют немного сахара, молотой корицы и не кладут соль.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ**  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



# МАСТЕР-КЛАСС

## от шеф-повара:

### ПЛОВ ЛОБИЯ-ЧИЛОВ

#### На 4 порции

- мякоть баранины 600 г
- рис 2 стакана
- лук репчатый 2 головки
- фасоль белая 150 г

- кишмиш 1/2 стакана
- масло топленое 4 ст. ложки
- корица 1/4 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

#### Для шафранного соуса:

- вода 1/2 стакана
- шафран 1/4 ч. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки



1. Для шафранного соуса масло растопите, влейте кипящую воду и положите шафран. Соус доведите до кипения.

2. Баранину нарежьте кусочками по 30–40 г, посолите, поперчите.

3. Обжарьте кусочки баранины вместе с нашинкованным луком на части масла до образования румяной корочки.



4. Продолжайте жарить до готовности, подливая шафранный соус.

5. Четыре стакана воды доведите до кипения, добавьте соль, немного масла, всыпьте рис и варите его на слабом огне без крышки, пока вода полностью не впитается.

6. Затем рис полейте частью растопленного масла и томите под крышкой на слабом огне до готовности.



7. Предварительно замоченную фасоль отварите отдельно до готовности.

8. Кишмиш потушите с оставшимся маслом на слабом огне.

9. При подаче рис смешайте с фасолью и уложите на плоское блюдо, оформите кишмишем и посыпьте корицей. Мясо подайте отдельно.

# ЧЕБУРЕКИ

На 6 порций

Для теста:

- мука пшеничная 3 стакана
- яичный желток 1 шт.
- масло растительное 1/3 стакана
- вода 3/4 стакана
- соль

Для начинки:

- мякоть баранины 500 г
- лук репчатый 1 головка
- зелень укропа и петрушки по 1 ст. ложке
- перец черный молотый
- соль

Для жаренья:

- масло растительное 2 стакана

1. Просеянную муку насыпать в воду, размешивая круговыми движениями. К полученной мучной крошке добавьте растительное масло и быстро замесите мягкое эластичное тесто. Скатайте тесто в шар, накройте пищевой пленкой и оставьте на 30–40 минут.

2. Для начинки мясо с луком пропустите через мясорубку, добавьте рубленую зелень, посолите, поперчите. Влейте в фарш немного воды и вымесите его.

3. Тесто разрежьте на 12 или 18 кусочков, в зависимости от предполагаемой величины чебуреков. Каждый кусочек, не подсыпая муку, раскатайте в лепешку толщиной 2 мм.

4. На одну половину каждой лепешки выложите фарш, накройте его другой половиной и защипните края теста.

5. Жарьте чебуреки в большом количестве масла с обеих сторон до образования хрустящей золотистой корочки. Подавайте горячими.

## Эти хрустящие пирожки

с сочной начинкой из баранины, говядины, телятины или их смеси (реже – из птицы, картофеля, сыра или грибов) в форме полумесяца обжаривают в кипящем растительном масле (подсолнечном, хлопковом, кукурузном) до образования золотистой корочки. Горячие чебуреки сразу же подают к столу и едят руками, без использования столовых приборов.



# РАХАТ-ЛУКУМ

На 10–12 порций

Для сиропа:

- вода 300 мл
- сахар 1 кг

Для крахмального молока:

- вода 200 мл
- крахмал рисовый, пшеничный или кукурузный 100 г

Для рахат-лукума:

- пюре фруктовое или сироп от варенья 3–4 ст. ложки

- цедра 1 лимона или 1 апельсина тертая

- сироп розовый 1 ч. ложка

- фисташки или миндаль 100 г

- шафран или куркума молотая 1 щепотка

- желатин 3 ст. ложки

Для посыпки:

- сахарная пудра 100 г

- сахар ванильный

1. В медный таз налейте воду, доведите ее до кипения и всыпьте сахар. Варите сироп, помешивая, до полного растворения сахара.

2. Желатин замочите в холодной кипяченой воде. Как только крупинки набухнут и станут прозрачными, слейте лишнюю воду.

3. Для крахмального молока разведите крахмал холодной кипяченой водой и влейте смесь в кипящий сироп, затем уменьшите нагрев и, непрерывно помешивая, варите массу до загустения.

4. К приготовленной массе добавьте, помешивая, фруктовое пюре или сироп

от варенья, пряности, розовый сироп, тертую цедру и половину рубленых орехов. Варите, пока масса не станет густой, постоянно помешивая, чтобы она не пригорела.

5. В конце приготовления добавьте желатин и прогрейте смесь, помешивая, до его растворения.

6. На деревянный противень насыпьте оставшиеся орехи, вылейте готовую массу слоем 2,5 см и оставьте для созревания на 3–4 часа, накрыв пленкой.

7. Нарезьте рахат-лукум квадратами, обваляйте их в смеси сахарной пудры с ванильным сахаром и подавайте.

## Нежный тягучий десерт

**рахат-лукум**, название которого произошло от турецкого *rahat lokum* – «легкие (удобные) кусочки», готовят уже свыше пятисот лет. Известно множество его видов, которые отличаются по своей форме, размеру и видам наполнителя. Это лакомство готовят с грецкими орехами, фундуком и фисташками, разноцветными фруктовыми соками, свежими фруктами, медом. Выпускают лукум апельсиновый, банановый, клубничный, лимонный, яблочный, мятный, ванильный... – все и не перечислить.

# ОВШАЛА

## На 5 порций

- вода 1 л
- лепестки роз или шиповника 250 г
- сахар 1 стакан
- розовый сироп 1 ч. ложка
- сок лимонный 1 ст. ложка

**1.** Лепестки цветов промойте в холодной воде, уложите в неокисляющую посуду, залейте водой, плотно закройте крышкой и на очень слабом огне доведите до кипения. Как только вода закипит, сразу снимите настой с огня. Охладите его, не открывая крышки.

**2.** Настой процедите, добавьте сахар, прогрейте до его растворения, не давая жидкости закипеть. Охладите под крышкой. Влейте розовый сироп и лимонный сок, перемешайте.

**3.** Подавайте шербет с кубиками льда.

*В отличие от других закавказских кухонь, в азербайджанской используются лепестки роз: из них готовят варенье и сиропы, а розовое масло добавляют в шербетты.*



## РОЗОВЫЙ СИРОП

*Розовый сироп, который добавляют в шербетты, варенье и кондитерские изделия, можно приготовить самим.*

**1.** Для этого лепестки роз или шиповника выложите в стеклянную посуду тонкими слоями по 0,5 см, пересыпая сахарной пудрой, и выдержите 1–2 недели на солнце.

**2.** Выделяющийся сироп нужно сливать в отдельную емкость, а к лепесткам роз подсыпать немного сахара.

**3.** Затем сироп процедите, вылейте в бутылочку или какую-то другую емкость и плотно закройте. Его можно хранить в течение года.

# КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

## ОСТРАЯ ПИЩА МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ

В восточной кухне используется большое количество пряностей. Как оказалось, употребление острой пищи каждый день может помочь продлить жизнь, защитив от ранней смерти. Это выяснила международная группа ученых из Оксфордского университета в Великобритании, Гарвардской школы общественного здравоохранения в США и Китайской академии медицинских наук. Как оказалось, пряная еда способна уменьшить число смертей от рака, болезней сердца и проблем с дыханием.

Этот эффект обусловлен наличием в перце чили соединения под названием капсаицин, которое обладает антиоксидантными, противовоспалительными и противораковыми свойствами, а также помогает бороться с лишним весом. Специалисты обследовали около 500 тысяч людей среднего возраста. У людей, которые ели острую пищу каждый день или раз в два дня, риск ранней смерти был на 14% ниже, чем у тех, кто ел ее реже раза в неделю.



## ЧЫХЫРТМА ИЛИ ЧИХИРТМА?



Чихиртма и чыхыртма, несмотря на похожие названия, – разные блюда. Грузинская чихиртма – суп из курицы, индейки или баранины, в который добавляют яйца и муку, чтобы загустить блюдо, а также большое количество зелени, и не кладут овощей (кроме репчатого лука) и круп. Азербайджанская чыхыртма – это запеканка из мяса, мяса с овощами или из одних овощей, которые заливают взбитыми яйцами, иногда в смеси со сметаной.

Плов чыхыртма готовят из нарезанной кусочками мякоти курицы, которую обжаривают (иногда предварительно отваривая до полуготовности) и смешивают с пассерованным луком, лимонной кислотой, настоем шафрана и перцем, заливают взбитыми яйцами и запекают в духовке. К курице можно добавить нарезанные кусочками жареные баклажаны, чернослив, а вместо лимонной кислоты использовать лимонный сок. Гийма чыхыртма плов готовят из пропущенной через мясорубку баранины, которую обжаривают, смешивают с пассерованным луком, заливают взбитыми яйцами и запекают в духовке. Оба плова подают, выкладывая на блюдо рис, сверху горкой – чыхыртму и поливают топленым маслом.

## ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ!

Обладающий тонким ароматом и горькато-острым, со сладкими нотками, вкусом шафран сложно выращивать и собирать. Поэтому килограмм настоящего шафрана может стоить 6 тысяч долларов. Настоящий иранский шафран, который используют в азербайджанской кухне, стоит от 460–470\$ и выше за 1 кг. Эту самую дорогую в мире пряность даже в старину ценили буквально на вес золота, поэтому и подделывали, как утверждал древнеримский писатель Плиний, особенно часто. Шафран добавляют в супы, вторые блюда из риса, мяса, рыбы, морепродуктов, пасту, сладкие кушанья, выпечку и соусы, которым он придает приятный золотистый оттенок. За настоящий шафран и сейчас нередко выдают другие пряности. Вместо него нередко продают куркуму, имеретинский шафран (бархатцы), который растет в Западной Грузии, или алатавский шафран, который выращивают в Средней Азии, хотя это разные пряности. Поэтому покупать его лучше целыми рыльцами, а не в порошке: такую пряность чаще подделывают, к тому же молотый шафран быстро утрачивает свой аромат.



# ВЫБИРАЕМ

*лучший рецепт месяца!*

**ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:**

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ**  
и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

**ПРОГОЛОСОВАТЬ  
ЗА ЛУЧШИЙ  
РЕЦЕПТ**



## УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ СЕНТЯБРЯ»



**БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ ЛАЙТ  
С ЦУКАТАМИ**  
АВТОР - МАРИЯ



**КЛЕЦКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ  
И ТВОРОГА СО СЛИВОВЫМ СОУСОМ**  
АВТОР - GLA\_MUR



**ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ**  
АВТОР - КАТЕРИНА



**СЫРНИК С ШОКОЛАДНОЙ  
КРОШКОЙ**  
АВТОР - GLA\_MUR



**ТЫКВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ  
С ШОКОКАПЛЯМИ**  
АВТОР - МАРИЯ



**КРЕМ-СУП БОРЩ**  
АВТОР - АЛЛА

## КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

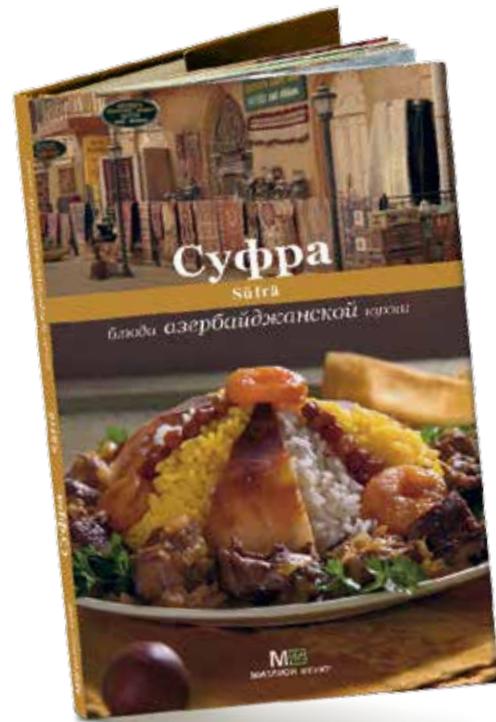
Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.  
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

**ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2015»**

## В ИЗДАНИИ ПРИВЕДЕНЫ РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ «СУФРА. БЛЮДА АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ КУХНИ»



*В переводе с азербайджанского «суфра» означает «скатерть». На нашей скатерти – настоящие яства, которые мы вас приглашаем отведать. Они удивят и порадуют вас своим разнообразием и потрясающим вкусом. Приглашаем к щедрому азербайджанскому столу и желаем вам приятного аппетита, или как сказали бы в Азербайджане: «Нуш олсун!»*



## *Серия книг о национальных кухнях*



**Национальная кухня – достояние любого народа, его гордость.** Книги серии дают вам уникальную возможность совершить увлекательное путешествие в разные уголки мира, познакомиться с традициями и обычаями, связанными с кулинарией, отведать самые вкусные блюда, которые, благодаря подробным инструкциям и пошаговой съемке, вы без труда сможете приготовить сами.



# ВКУСНО ГОТОВИТЬ - ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



**ММ**  
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000  
РЕЦЕПТОВ**

ПАХЛАВА

**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ - НА САЙТЕ [WWW.MMENU.COM](http://WWW.MMENU.COM)**



ЧЫХЫРТМА ИЗ ФАСОЛИ



КЮРЗА



ЛАВАНГИ ИЗ КУРИЦЫ

**В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

## *Кухня Греции*

