

Л. Поливалина

ТАТАРСКАЯ КУХНЯ

Москва
2021

УДК 641.55
ББК 92я2
П50

Поливалина Л.

П50 Татарская кухня / Поливалина Л. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 246 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75917-0

Татарская национальная кухня берёт своё начало в глубине веков и славится национальными традициями. Так, например, казан — большой и глубокий котёл, который подвешивался над костром в эпоху кочевничества, до сих пор используется при приготовлении пищи, но уже в домашних условиях.

В этой книге вы найдёте множество традиционных рецептов национальной татарской кухни, а также полезные советы и рекомендации, благодаря которым приготовить восхитительные угощения не составит большого труда.

Эта книга станет отличным подарком каждому любителю изысканной национальной кухни.

Приятного аппетита!

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-521-75917-0

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

ВВЕДЕНИЕ



Перед вами книга, в которой собраны рецепты блюд татарской кухни. Здесь вы найдете и традиционные блюда, и те, что появились сравнительно недавно.

Татарский народ раньше вел кочевой образ жизни, поэтому их кухня имела некоторые особенности. Кроме того, исповедуя мусульманскую веру, они не употребляют свиное мясо. Среди рецептов кухни Татарии важное место занимают блюда из баранины, говядины, конины, птицы.

Кочуя с одного места на другое, татарский народ использовал в своем рационе такие блюда, которые не требовали бы особых ухищрений в приготовлении и больших затрат времени, а также особых условий хранения: практически для всех кочевых народностей перечисленные качества играли очень важную роль. Добрую долю их "передвижной" кухни составляли закуски из сушеного, вяленого и соленого мяса, иногда — рыбы, которые могли храниться довольно долгое время.

Традиционная посуда, используемая татарами для приготовления их национальных горячих блюд, — казан — большой и глубокий котел с толстыми стенками, напоминающий по форме полушарие, который подвешивался над костром. В казане готовили супы, похлебки, варили бульоны, пловы, тушили и отваривали мясо. Как и многие другие народы, татары были мастерами в приготовлении блюд на открытом огне, особенно шашлыков.

Интересно, что и в настоящее время наиболее вкусным считается шашлык из баранины, излюбленного мяса татарского народа.

Характерной чертой татарской кухни является сочетание в блюдах мяса и теста. По традиции на первое подает отварное баранье мясо с лапшой или небольшими квадратиками из теста с бульоном, в котором оно варилось. Как приправа к этому блюду подавался соус из чеснока, который измельчался и просто заливался кипятком. Зачастую мясные блюда готовились с добавлением томатной пасты или пюре. Из овощей чаще всего использовались помидоры, баклажаны, лук, морковь, репа, тыква, картофель. Среди молочных и кисломолочных продуктов наиболее популярными были кислые, пресные и сухие сыры, кумыс, а также творог. Из круп татарский народ предпочитал рис, из которого готовили плов.

После того как татары поселились на берегах Волги, в их рационе появилась рыба, с которой они научились готовить много вкусных и питательных блюд. Разнообразились блюда, в состав которых стали входить не свойственные для национальной кухни продукты: всевозможные овощи, фрукты и крупы.

Излюбленным напитком, утоляющим жажду в жаркие летние дни, у татар, как у киргизов, казахов и туркменов, был, конечно же, чай. В традициях татарского народа есть одна важная особенность приготовления чая. Чай должен быть крепким, чаще всего — с добавлением свежего молока, иногда — масла, сметаны и даже соли. Такой напиток великолепно утоляет жажду и при 40 градусах жары. В качестве угощения к чаю обычно подавалось необычное для европейского человека печенье, приготовленное из дрожжевого теста и зажаренного на сковороде с маслом, напоминающие по своему внешнему виду и вкусу известный нам "Хворост", а также "восточные сладости" (халва, рахат-лукум) и сухофрукты.

В настоящее время, кроме приготовленного особым способом чая и кумыса, татары употребляют и напитки из фруктов со сладкой выпечкой с различными начинками.

Нельзя сказать, что национальная кухня Татарии изобилует добавлением в блюда всевозможных специй. Наиболее

используемыми можно назвать лук, чеснок, лавровый лист, тмин, имбирь, черный перец.

В традициях татарской кухни — употребление блюд из кисломолочных продуктов: сыра, творога, кумыса. В нынешнее время представления об этих блюдах изменилось: на первое место выходят блюда из творога и сыра. Вместо кумыса теперь чаще всего используется кефир и простокваша, приготовленные из коровьего молока, на основе которых создаются холодные супы.

Напоследок хотелось бы отметить, что хотя блюда татарской кухни довольно самобытны и оригинальны, тем не менее они достаточно легко готовятся и очень вкусны. Даже человек с самым изысканным вкусом, несомненно, найдет среди блюд татарской кухни то, что ему понравится

Желаем вам удачи в приготовлении блюд татарской кухни!

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ



К ПЛОВУ

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С ОРЕХАМИ

Требуется: 300 г листьев крапивы, 100 г грецких орехов, 30 г уксуса, 30 г зеленого лука, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Листья молодой крапивы опустите в кипяток на 5 минут, после чего откиньте на дуршлаг, нашинкуйте и положите в салатницу. Ядра грецких орехов хорошенько измельчите, разведите отваром крапивы до консистенции густой сметаны, добавьте уксус, перемешайте и заправьте крапиву. Сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и луком.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И СВЕКЛЫ

Требуется: 250 г фасоли, 200 г свеклы, 1/2 стакана растительного масла, зелень.

Способ приготовления: Фасоль и свеклу отварите. К вареной фасоли добавьте нарезанную кубиками отваренную свеклу, заправьте растительным маслом, посыпьте мелко нарезанной зеленью. Все перемешайте и выложите в салатницу. Прежде чем подавать к столу, салат нужно выдержать около часа.

САЛАТ "ВДОХНОВЕНИЕ" С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ

Требуется: 100 г молодых побегов иван-чая с листьями, 50 г

зеленого лука, 2 ст. л. тертого хрена, 20 г сметаны, 1/4 лимона, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Иван-чай опустите в кипяток на 1—2 минуты, затем дайте воде стечь, после чего нашинкуйте. Добавьте соль и тертый хрен. Перемешайте. Посыпьте зеленым луком и заправьте сметаной с добавлением лимонного сока.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КАБАЧКА

Требуется: 2 моркови, 1 кабачок, 2 ст. л. зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Натрите на терке морковь и кабачки, добавьте зелень петрушки, укропа и заправьте салат растительным маслом и лимонным соком.

ЗАКУСКА "КАЗАНСКАЯ" С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И ПЕЧЕНЬЮ

Требуется: 200 г отварной говядины, 200 г отварной печени, 4 картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления. Отварите говядину и печень. Нарежьте тонкими ломтиками и, чередуя, уложите на блюдо. Полейте сверху растопленным сливочным маслом. Нарежьте петрушку и посыпьте сверху готовое блюдо. Подавайте к столу вместе с пловом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ

Требуется: 2 свеклы, 2 репы, 1 морковь, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сметаны, зелень петрушки.

Способ приготовления. Свеклу, репу, морковь хорошо промойте и запекайте в течение 30—40 минут в духовке, после чего очистите, нарежьте соломкой и заправьте соусом из тертого хрена, растительного масла и сметаны. Перед подачей к столу, украсьте салат зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ БОБОВ С ЛИМОНОМ И ПЕРЦЕМ

Требуется: 400 г бобов, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 лимона, 2 вареных желтка, соль, сахар, перец по вкусу.

Способ приготовления. Отваренные бобы откиньте на сито, обдайте холодной водой. Желтки разотрите, смешайте с оливковым маслом, лимонным соком, солью, сахаром и перцем. Бобы положите в салатник и заправьте полученной смесью. К столу подавайте в холодном виде.

САЛАТ ИЗ СЫРА И КОЛБАСЫ С ЧЕСНОКОМ

Требуется: 200 г сыра, 200 г вареной колбасы, 200 г маринованных огурцов, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 банка майонеза, соль, сахар.

Способ приготовления. Сыр и огурцы натрите на овощной терке, колбасу нарежьте полосками. Подготовленные продукты смешайте с зеленью. Дольки чеснока измельчите, разотрите с сахаром и солью и добавьте к майонезу. Этой смесью заправьте салат.

РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ И ЧЕСНОКОМ

Требуется: 250 г говядины, 1 яйцо, 30 г топленого масла, 20 г нутряного сала, 3 зубчика чеснока, 20 г томатного пюре, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Разрежьте говядину тонкими ломтиками. Каждый ломтик немного отбейте. После этого мясо посыпьте черным перцем, солью и продолжайте отбивать. Когда оно приобретет однородную тягучую консистенцию, разложите его на доске слоем 1,5—2 см. На слой мяса поочередно положите продолговатые кусочки сала, дольки чеснока и половинки яиц, сваренных вкрутую.

После этого посыпьте солью, красным перцем и заверните в форме рулета, перевязав тонким шпагатом. Положите рулет в сотейник, сверху смажьте томатным пюре и ставьте в духовку. Для того чтобы он прожарился равномерно, через каждые 10—15 минут его необходимо переворачивать и поливать бульоном. Готовый рулет охлаждают, нарезают кружочками, укладывают на блюдо или тарелку, украшают зеленью.

САЛАТ "НОВЫЙ" С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

Требуется: 200 г российского сыра, 3 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. майонеза, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Нарежьте мелкими кубиками сыр и яйца. Все это смешайте с зеленым луком, майонезом и добавьте натертый на мелкой терке чеснок. Салат украсьте яичными желтками.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И МАЙОНЕЗОМ

Требуется: 4 небольших свеклы, 3—4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, молотый перец, соль.

Способ приготовления. Отварите свеклу, очистите и натрите на крупной терке, после чего посолите, посыпьте перцем, добавьте растертый чеснок, залейте майонезом и перемешайте.

СВЕКЛА ЖАРЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ

Требуется: 800 г свеклы, 400 г яблок, 80 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Свеклу сварите в кожуре, очистите, нарежьте кубиками и слегка обжарьте на растительном масле. Добавьте мелко нарезанные яблоки и подайте со сливочным маслом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С БАКЛАЖАНАМИ

Требуется: 5—6 крупных баклажанов, 3—4 помидора, 2—3 луковицы, 3—4 болгарских перца, 2—3 зубчика чеснока, 150 г растительного масла, молотый перец, соль.

Способ приготовления. Баклажаны испеките в духовке, чтобы они стали мягкими, но не лопнули. Дайте остыть, после чего очистите от кожуры и мелко порубите ножом. Смешайте с нарезанными помидорами, луком, болгарским перцем (лучше зеленым). Добавьте истолченный чеснок, подсолнечное масло, соль и перец по вкусу.