

Ehtne Ukraina lõuna

MENÜÜ

OLENA BOJATŠUK ja MARINA SALNIKOVA

1. Ukraina borš hapukoorega

(Sealiha, kartul, porgand, peet, tomat, sibul, kapsas, oad, küüslauk, paprika, ürdid)

Borš on kuum peedisupp iseloomuliku punase värvusega. Ukraina borš kanti UNESCO vaimse kultuuripärandi nimekirja ja nüüd on selle supi valmistamine lausa kaitse all.

2. Vareenikud kartuliga ja vareenikud kapsaga, praetud searasva ja sibulaga

(Kartul või kapsas, või, piim, jahu, seapekk, sibul)

Vareenikud on Ukraina rahvusroog. Keedetud hapendamata tainas täidetakse keedetud liha, köögiviljade, seente, puuviljade, kodujuustu, kartulite või näiteks marjadega. Vareenikute tainas on valmistatud nisujahust, see võib olla hapendamata, pärmiga või keefiriga.

3. Pannkoogid - lihaga täidetud "benderikud"

(Seahakkliha, sibul, munad, piim, jahu, päevalilleõli)

Pannkooke praetakse pannil vedelast taigas. Täidisega pannkooke nimetatakse "benderikuteks". Neid võib täita näiteks kodujuustu, liha, riisu, seente, moosi või õuntega.

4. Seapeki ja küüslauguga küpsetatud "kartulipaadid"

(Kartul, seapekk, sool, must pipar)

Ahjukartul võib olla kas lihtne argipäevane toidu või pidulik ja külluslik roog.

5. Suvikõrvitsa draanikud

(Suvikõrvits, munad, jahu, sool, must pipar, päevalilleõli)

Draanikud on kartulist või suvikõrvitsast tehtud pannkoogid. Üks või teine riivatakse peeneks ja sellele lisatakse soola ja muna. Maitse järgi võib lisada ka näiteks sibulat või küüslauku. Tainas praetakse pannil searasvas või taimeõlis. Draanikud serveeritakse tavapäraselt kuumalt hapukoore ja võiga.

6. Rivne stiilis tomatid

(Tomatid, majonees, kõva juust, sool, pipar, ürdid)

Rivno tomatid on lihtne ja maitsev eelroog, mis valmib vaid paari minutiga. Retsept pärineb Lääne-Ukrainast Rivne linnast.

7. Täidetud munad

(Munad, majonees, tuunikala päevalilleõlis, sool, pipar, ürdid)

Täidetud munad on pidulikule lauale sobiv suupiste. Tavaliselt kasutatakse täidisena munakollast, krabipulki, kõvajuustu, tilli jne.

8. Marineeritud seapekk krutoonidega

(Pekk, küüslauk, must pipar, loorberileht, leib.)

Ukrainas ja paljudes teistes riikides on seapekk traditsioonilise rahvusköögi lahutamatu osa. Vanemal ajal oli seapekk väga oluline toit tänu oma väga kõrgele toiteväärtusele. Samuti tänu sellele, et seda sai ka ilma külmapikalt hoida. Selle pärast on seapekk enamasti soolatud. Seapekist sulatatakse ka rasva ja praetakse krõbuskeid.

9. Uzvar

(Kuivatatud puuviljad nagu õunad, pirnid, rosinad, ploomid, aprikoosid.)

Uzvar on kompott, milles on palju kuivatatud puuvilja. Seda ei keedeta, vaid soojendatakse kuni keemiseni.

10. Magus üllatus!

(Munad, suhkur, vanillisuhkur, jahu, pähklid, või, piim, kakao)

Magusa üllatuse autoriks on Narvas elav **Rufina Borisova**.

RETSEPT

Borš on Ukraina kultuuripärand, ukrainlaste uhkus ja riigi sümbol. Selle rikkaliku supi suhtes on lihtsalt võimatu ükskõikseks jääda.

KOOSTIS:

Vesi 2,5-3 liitrit
sealiha 600 g
kartul 4 t
punane peet 2-3 tk
porgand 1 tk
sibul 2 tk (keskmise suurusega)
värske valge kapsas 300 gr
oad 300 gr
tomatipasta 2 spl
värske seapekk praadimiseks
sidrun 2-3 viilu
sool, loorberileht, ürdid ning maitse järgi
küüslauku ja musta pipart

Kõigepealt keetke puljong. Valage potti 2,5-3 liitrit vett. Lisage liha ja kuumutage keskmisel kuumusel. Enne keetmist eemaldage vaht. Niipea kui puljong keeb, katke kaanega ja hautage tasasel tulel poolteist tundi.

Vahepeal saab tegeleda praadimisega. Lõika värske seapekk väikesteks kuubikuteks. Puhastame peedid (need tuleb enne muidugi ära keeta), koorige porgandid ja sibulad. Riivige peet jämeda riiviga ja porgand keskmise riiviga. Lõigake sibul kuubikuteks. Praadige pannil keskmisel kuumusel hakitud seapekk kuldpruuniks. Lisage sinna sibul ja praadige veel. Seejärel lisage pannile riivitud porgand, praadige segades 3-5 minutit. Lisage peet, ning praadige köögivilju veel 5 minutit, lisage tomatipasta, segage. Ja lisage kastmele kolm sidruniviilu (nii saab borš tõeliselt punaseks).

Nüüd küpsetame borši ennast. Eemaldage liha puljongist ja jahtumise ajal lisage puljongile hakitud kapsas. 5-10 minuti pärast lisage kuubikuteks lõigatud kartul. Eraldage liha luudest ja lõigake väikesteks tükkideks. Tõstke liha borši sisse tagasi, lisage soola ja eelnevalt valmistatud praetud köögiviljad. Segage suppi, lisade 2-3 hakitud küüslauguküünt, mustad pipraterad, loorberilehed ja peeneks hakitud ürdid. Katka supp kaanega ja küpsetage veel 5-7 minutit.

Serveerige borš hapukoore ja maitserohelisega.
Head isu!

Настоящий Украинский обед

МЕНЮ

ЕЛЕНА БОЯЧУК и МАРИНА САЛЬНИКОВА

1. Борщ Украинский со сметаной.

(Свинина, картофель, морковь, красная свекла, томат, лук, капуста, фасоль, чеснок, сладкий перец, зелень.)

Борщ — горячий заправочный суп на основе свёклы, которая придаёт ему характерный красный цвет. Культура приготовления украинского борща сегодня была внесена в Список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО и теперь культура приготовления этого блюда находится под охраной.

2. Вареники с картошкой и вареники с капустой, зажаренные салом и луком.

(Картофель или капуста, масло сливочное, молоко, мука, сало, лук.)

Вареники — украинское национальное блюдо в виде отварных изделий из пресного теста с начинкой из отварного мяса, овощей, грибов, фруктов, творога, картофеля и ягод. Тесто для вареников делается из пшеничной муки, может быть пресным, дрожжевым, на кефире.

3. Блинчики - бэндерики фаршированные мясом.

(Свиной фарш, лук, яйца, молоко, мука, подсолнечное масло.)

Блины — блюдо, выпекаемое из жидкого теста на сковороде. Блинцы с завернутой в них начинкой называются «блинчиками». В них может быть завернута различная начинка: творог, мясо, рис, грибы, варенье, яблоки.

4. Картофель кораблики запечённая с салом и чесноком.

(Картофель, сало, чеснок, соль, перец чёрный.)

Запеченный картофель - рецепт, который может быть как простым, так и праздничным, изысканным.

5. Драники из кабачков.

(Кабачки, яйца, мука, соль, перец чёрный, подсолнечное масло.)

Драники - картофельные или кабачковые блины, которые мелко натирают и добавляют соль и яйца. Также добавляется мука — для связывания крахмала. По вкусу могут добавляться другие ингредиенты — например, лук, чеснок. Полученное тесто перемешивают и жарят на сковороде на свином жире или растительном масле. Драники традиционно подают горячими со сметаной, сливочным маслом.

6. Помидоры по-ровенски.

(Помидоры, майонез, сыр твердый, соль, перец, зелень.)

Помидоры по-ровенски – простая и вкусная закуска всего за пару минут, рецепт происходит из города Ровно в западной части Украины.

7. Яйца фаршированные.

(Яйца, майонез, тунец в подсолнечном масле, соль, перец, зелень.)

Фаршированные яйца – беспроигрышный вариант закуски на праздничный стол. В качестве наполнения обычно используются яичные желтки, крабовые палочки, твёрдый сыр, укроп и т.п.

8. Сало маринованное с гренками.

(Сало, чеснок, перец чёрный, лавровый лист, хлеб.)

В Украине и многих других странах сало является неотъемлемой частью традиционной национальной кухни. В прошлые времена сало было очень важным элементом питания благодаря своей очень высокой пищевой ценности, а также способности сохранять свои свойства в течение длительного времени без охлаждения. Для этого сало засаливают. Также из сала вытапливают смалец и делают шкварки.

9. Узвар.

(Сухофрукты: яблоки, груша, изюм, слива, абрикос).

Узвар — компот с преобладанием гущи из сухофруктов, который не кипятят, а только доводят до кипения или настаивают.

10. Сладкий сюрприз!

(Яйца сахар, ванильный сахар, мука, орехи, сливочное масло, молоко, какао.)

Фирменное кондитерское изделие. Автор сладкого сюрприза – Руфина Борисова.

РЕЦЕПТ

Борщ - это культурное достояние Украины, наша гордость и кулинарный символ нашей страны. Быть равнодушным к этому густому наваристому супу просто невозможно.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода – 2.5-3 л.
свинина 600 г
картофель – 4 шт.
свекла красная – 2-3 шт.
морковь – 1 шт.
лук – 2 шт. (средние)
капуста белокочанная свежая – 300 гр.
Фасоль 300 гр.
томатная паста – 2 ст. л.
Сало свежее для за жарки.
Лимон 2-3 ломтика
соль, лавровый лист, зелень – по вкусу,
чеснок, перец чёрный.

Сначала варим бульон. В кастрюлю наливаем 2.5 - 3 литра воды. Добавляем мясо и ставим на средний огонь. Перед закипанием снимаем пену. Как только бульон закипит, накрываем крышкой и варим на медленном огне час-полтора.

Тем временем готовим за жарку. Нарезаем свежее сало маленькими кубиками. Чистим свеклу (ранее отварив ее), чистим морковь и лук. Свеклу натираем на крупной терке, а морковь – на средней. Лук нарезаем кубиками.

На среднем огне в сковороде обжариваем нарезанное сало до золотистого цвета. Высыпаем туда лук, обжариваем. Затем в сковороду добавляем морковь, жарим 3-5 минут, помешивая. Добавляем свеклу, жарим овощи еще 5 минут, добавляем томатную пасту, перемешиваем. И положить в нашу заправку три ломтика лимона. (Так борщ будет по-настоящему красным).

А теперь варим сам борщ. Из бульона вынимаем мясо и пока оно остывает, бросаем в бульон нашинкованную капусту. Через 5-10 минут добавляем нарезанный кубиками картофель. Отделяем мясо от кости и нарезаем кубиками. Возвращаем мясо в борщ, солим его и добавляем нашу ранее приготовленную за жарку. Перемешиваем борщ, кладем 2-3 зубчика чеснока (порезанного), перец чёрный горошком, лавровый лист и мелко порубленную зелень, накрываем крышкой и варим все еще 5-7 минут.

Подаём борщ со сметаной и зеленью.

Приятно аппетита!