



Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey
PARTNERSHIP



Проект „Мрежа Кулинарен Комшулук“
(Culin) № CB005.1.22.011

Проектът е съфинансиран от ЕС чрез програмата
за ТГС ИНТЕРРЕГ-ИПП България-Турция 2014-2020.

“Komşuların Lezzet Ağı” (Culin)
Proje № CB005.1.22.011

Proje, Interreg IPA Bulgaristan – Türkiye SÖİ Programı
aracılığıyla AB tarafından eş-financeman sağlanmaktadır.

www.culin.eu
facebook: [culinaryneighborhood](https://www.facebook.com/culinaryneighborhood)
office@bionet.bg
kesanlokantacilar@yahoo.com

КАКВО МУ ТУРЯШ,
ДЖАНЪМ?



BUNA NE KATTIN
CANIM?

ИКТ ЕВРИКА Dr. Ali Çakır

ИКТ ЕВРИКА Dr. Ali Çakır

КАКВО МУ ТУРЯШ, ДЖАНЪМ?



BUNA NE KATTIN CANIM?

Проект „Мрежа Кулинарен Комшулук“
(CuliN) № CB005.1.22.011

Проектът е съфинансиран от ЕС чрез програмата
за ТГС ИНТЕРРЕГ-ИПП България-Турция 2014-2020.

“Komşuların Lezzet Ağı” (CuliN)
Proje № CB005.1.22.011

Proje, Interreg IPA Bulgaristan – Türkiye SÖİ Programı
aracılığıyla AB tarafından eş-finansman sağlanmaktadır.

Настоящата публикация е осъществена с подкрепата на Европейския съюз чрез Програмата за ТГС ИНТЕРРЕГ-ИПП България-Турция 2014-2020 (CCI № 2014TC1615CB005). Съдържанието на тази публикация е отговорност единствено на Сдружение „Асоциация Био мрежа“ и по никакъв начин не отразява позицията на Европейския съюз или на Управляващия орган на програмата.

Bu yayın, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC1615CB005. Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu yayının içeriği tamamen Keşan Lokantacılar Kahveciler ve Otelciler Esnaf Odası'nın sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliği'nin veya Programın Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.





Ekşimikli Menemen / Миш маш с извара

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 8 dk., Pişme Süresi: 25 dk.

R **Malzemeler:**

Domates 10 adet, Yeşilbiber 10 adet, Ekşimik 1 çorba kâsesi, Yumurta 4 adet, Ayçiçeği yağı ½ çay bardağı, Tuz 2 çay kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Yeşilbiber yıkandıktan sonra ortadan ikiye bölünür ve çekirdekleri çıkarılır. Temizlenen her bir biber kare şeklinde doğranır. Ayçiçeği yağında kavrulur. Domatesin kabukları soyulur ve tavla zarı büyüklüğünde doğranır. Doğranan domates biberin üzerine eklenir ve kısık ateşte yumuşayınca kadar pişirilir. Daha sonra ekşimik ilave edilerek 2-3 dakika daha pişirilir. İçerisine yumurta kırılır ve karıştırılır. Yumurta pişince servis edilir.

Notlar:

- Menemenin içerisine ekşimik konularak tüketilmesi bölgeye özgü bir uygulamadır.
- Yaz aylarının hafif bir yiyeceğidir. Yanında genellikle karpuz tercih edilir.
- Ayrıca ekşimikli menemen eskiden tarlada çalışan aile bireylerinin tercih ettiği tarla yemeklerindendi.

B **Продукти за 10 порции:**

G 10 броя домати, 10 броя зелен пипер, 1 супена купичка извара, 4 броя яйца, ½ чаена чаша олио, 2 чаени лъжици сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Зеленият пипер се разцепва на две и се изчиства от семето. Всяка изчиствена пиперка се нарязва на кубчета. Запържва се в слънчогледовото олио. Обелват се домати и се нарязват на ситно. Нарязаните домати се добавят към пипера и се варят на слаб огън до омекване. По-късно се добавя изварата и се вари още 2-3 минути. Счупват се и яйца и се разбъркват. След като и яйцата са сварени се сервира.

Забележка:

- Едно леко ястие за летните месеци. Предпочита се диня с това ястие.
- В миналото, миш маша с извара е било едно предпочитано ястие от хората, които работят на нивата.



Yoğurtlu Patlıcan / Патладжан с кисело мляко

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 5 dk., Pişme Süresi: 30 dk.

Malzemeler:

Patlıcan 10 adet, Yoğurt 4 su bardağı, Sarımsak 5 diş, Ayçiçeği yağı ½ çay bardağı, Tuz 2 çay kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Patlıcan közlenir, kabukları soyulur. Sarımsaklar ince ince kıyılır. Ayçiçeği yağında hafifçe sotelenir. Patlıcan büyük küpler halinde doğranır. Sarımsakların üzerine eklenir ve soteleme işlemine devam edilir. Tuz ilave edilir ve 4-5 dakika kavrulduktan sonra soğuması için kenara alınır. Soğuyunca yoğurt ile karıştırılarak servis edilir.

Notlar:

- Patlıcana boranı de denmektedir.

Продукти за 10 порции:

10 броя патладжан, 4 водни чаши кисело мляко, 5 скилидки чесън, ½ чаена чаша слънчогледово олио, 2 чаени лъжици сол.

Техника на подготовка и приготвяне:

Патладжанът се пече, след което се обелва кората. Чесънът се нарязва ситно. Леко се сотира в олио. Патладжанът се нарязва на едри кубчета, добавя се към чесъна и се продължава със сотирането. Прибавя се солта и след 4-5 мин. запържване се сваля от огъня. След като изстине се добавя киселото мляко и се сервира.

Забележка:

- Другото наименование на патладжана е борани.

TR

BG



Ciğer Sarma / Сарми от дроб

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 35 dk., Pişme Süresi: 40 dk.

R Malzemeler:

Kuzu gömlek yağı 1 takım, Su 2 su bardağı, Ayçiçeği yağı 8 yemek kaşığı

İç harcı için:

Kuzu karaciğeri 1 çorba kâsesi, Pirinç 2 su bardağı, Kuru soğan 3 adet (orta boy), Taze nane, 20 dal Su 2 su bardağı, Ayçiçeği yağı 8 yemek kaşığı, Karabiber 1 tatlı kaşığı, Tuz 2 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Kuzu gömlek yağı suda bekletilerek kolay açılması için yumuşatılır. Harcı için kuru soğan yemeklik doğranarak 5 yemek kaşığı ayçiçeği yağında kavrulur. Kuzu karaciğerleri tavla zarı şeklinde kesilerek içerisine aktarılır. Ardından pirinç de ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Pirinç kavrulduktan sonra içerisine baharatları konur. 2 bardak su ilave edilir. Pirinç suyu çekince, iç harcı ocaktan alınır ve içerisine kıyılmış taze nane eklenir. Hazırlanan iç harç kenarda kabarması için dinlendirilir. Ardından kuzu gömlek yağı kâsenin dışına bir parmak taşacak büyüklükte parçalara kesilir. Kâsenin içerisine kuzu gömleği serilir. İçerisine iç harçtan doldurulur. Kuzu gömleğinin kâsenin dışına taşan kısımları içeriye doğru bohça şeklinde kapatılır. Kapatılan kısımları yağlanmış fırın tepsisinin tabanına gelecek şekilde dizilir. Fırın tepsisine, kalan 1 bardak su dökülür. Pişmesi için 180 derece fırına verilir. Pirinç kabarınca ve üzerleri kızarıncaya fırından alınarak servis edilir.

Notlar:

- Üzüm yaprağı, sebze yaprakları ve ot yaprakları ile yapılan sarmalardan farklılık arz eder. Sarma işlemi kuzu gömlek yağı ile gerçekleştirilir. Trakya mutfağında ticarileşen ve lokantaların aaa

Продукти за 10 порции:

Едно агнешко було, 2 водни чаши вода, 8 супени лъжици олио

Плънка:

1 супена купа черен дроб, 2 водни чаши ориз, 3 броя глави лук (средни глави), 20 стръка джоджен, 2 водни чаши вода, 8 супени лъжици олио, 1 ч. лъжица черен пипер, 2 ч. лъжици сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Агнешкото було се слага във вода и престоява докато омекне за да може да се разтвори по-лесно. За плънката се нарязват глави лук и в 5 супени лъжици олио се запържват. Агнешкият черен дроб се нарязва на ситно и се добавя към лука. Добавя се ориза и продължава да се запържва. След като се запържи ориза се слагат подправките. Добавят се 2 чаши вода. След като оризът поеме водата, плънката се сваля от огъня и се добавя прясно нарязания джоджен. Плънката се оставя да се задуши. Булото се нарязва с големината на купата с един пръст отпускане от размера на купата и така се нарязва цялото. Булото се разтила вътре в купата. Слага се от плънката. Тази част, която е извън купата се огъва към вътрешността във вид на бохча и се затваря. Нарездат се в намазана с мазнина тава като запетаната част е към дъното на тавата и така се нареждат в тавата. Останалата 1 чаша вода се изсипва в тавата. Слага се във фурна, която е загрята до 180 градуса. След набъбването на ориза и леко зачервяване на сармите се вади от фурната и се сервира.

Забележка:

- Сармите са предпочитано ястие с различни листа - лозови и други.





Yaprak Dolması / Лозови сарми

T Kişi Sayısı:10, Hazırlama Süresi: 30 dk., Pişme Süresi: 75 dk.

R Malzemeler:

Bağ yaprağı 1 yemek tabağı, Limon 1 adet, Su 3 su bardağı, Ayçiçeği yağı 5 yemek kaşığı

İç harcı için:

Pirinç 2 su bardağı, Kuru soğan 3 adet, Domates salçası 2 yemek kaşığı, Ayçiçeği yağı 8 yemek kaşığı, Kuru nane 1 tatlı kaşığı, Karabiber 1 tatlı kaşığı, Tuz 1 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Salamura bağ yaprakları yıkandıktan sonra soğuk suda tuzunun azalması için 1 saat bekletilir.

İç malzemesi için kuru soğanlar yemeklik doğranarak 8 yemek kaşığı ayçiçeği yağında kavrulur.

İçerisine pirinç ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Pirinçler kavrulduktan sonra domates salçası ilave edilerek 2-3 dakika daha kavurma işlemine devam edilir.Son olarak, içerisine baharatları atılarak iç harcı ocaktan alınır. İç harcı bağ yapraklarının içine konularak sarılır.

Tencerenin altına bir sıra bağ yaprağı konulur.Üzerine sarmalar dizilir. En üste tekrar bir sıra bağ yaprağı ile beraber dilimlenmiş bir limon konur. 3 bardak su ve kalan ayçiçeği yağı ilave edilerek pişirilir. Pişirme işlemi bittikten sonra üzerine sofra bezi örtülür, kabarması için beklenir.

Notlar:

- Bağ yaprağı toplanırken zaman olarak güneşin olmadığı serin saatler seçilir. Yoksa yapraklar üst üste konulduğunda sıcaktan yanar. Sabah erkenden toplanırken bağda üzüm kütüklerinin en üst kısmında yer alan taze yapraklar seçilir. Yemek yapılırken sarmaların kalem gibi incecik sarılması makbuldür. Genç kızlara, büyükler şaka olarak takılırlar. Buna göre; kalem gibi incecik sarmayan kızlar evde kalır denir. Bu tarifte yemeğin adı sarma olarak değil, dolma olarak verilmiştir. Bölgenin bir kısmında yöre halkı sarmalara dolma demektedir.

Продукти за 10 порции:

1 чиния лозови листа , 1 брой лимон, 3 водни чаши вода, 5 супени л.слънчогледово олио

Плътка:

2 водни чаши ориз, 3 бр. кромид лук, 2 супени л. лютеница, 8 суп. л слънчогледово олио, 1 ч.л. сух джоджен, 1 ч.л. черен пипер, 1 ч.л сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Консервираните лозови листа след като се извадят от саламурата се слагат в студена вода и престояват около 1 час за да се обезсолят. В 8 супени лъжици слънчогледово олио се запържва лука. Запържването продължава като към лука се добавя оризът. След като се запържи и ориза се добавя лютеницата от домати и още 2-3 минути се запържва. Последно се добавят подправките и плътката и се сваля от огъня. Тази плътка се слага в лозовите листа и се завиват. На дъното на тенджерата се слага един ред лозови листа. Върху тези листа се нареждат сармите. Най-отгоре също се слага един ред лозови листа и нарязания на резенчета лимон. Добавяйки 3 водни чаши вода и останалото олио се варят. След като се сварят, се покриват с кърпа и се изчаква да набъбнат.

Забележка:

- Подходящото време за брането на лозовите листа е ранна утрин преди изгрев слънце, защото листата ако се берат по горещото слагайки ги един върху друг ще се запарят.
- В ранна сутрин при бране на лозовите листа се избират листата, които се намират в най-горната част на лозовите насаждения които са по крехки. При приготвяне и завиване на сармите е, че трябва да се завиват тънички като калем /молив/. С поотрасналите момичета, по-възрастните си правят закачки - ако момичето не може да завие сармите като калем, остава си стара мома. Наименованието на това ястие не е познато като сарма, а като долма.





Yoğurtlu Biber Dolması / Пълнени долми с млечна заливка

T Kişi Sayısı: 10

R Malzemeler:

Dolmalık yeşilbiber 20 adet, Domates 2 adet, Su 2 su bardağı

İç harcı için:

Dana kıyma 1 çorba kâsesi, Pirinç 3 su bardağı, Kuru soğan 2 adet (orta boy), Domates 2 adet, Domates salçası 2 yemek kaşığı, Su 1 su bardağı, Kimyon 1 çay kaşığı, Kuru nane 1 çay kaşığı, Karabiber 1 çay kaşığı, Tuz 2 tatlı kaşığı.

Üzeri için: Yoğurt 1 su bardağı, Kaymak 1 su bardağı, Yumurta 1 adet, Tuz 1 çay kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Kuru soğan yemeklik doğranır, ayçiçeği yağında kavrulur. Dana kıyma eklenerek kavurmaya devam edilir. Pirinç yıkanır, süzülür ve üzerine eklenerek kavurma işlemine devam edilir. Domatesler rendelenir, domates salçasıyla beraber ilave edilir. Tuz, karabiber, kuru nane, kimyon içerisine katılır. Su konur ve pirinç suyu çekene kadar pişirilir. Kabarması için kenara alınır. Dolmalık yeşilbiberin sapı ve çekirdekleri çıkarılır. Hazırlanan iç harcı içerisine doldurulur. Dolma biberler tencereye yerleştirilir. Tencereye 2 bardak su ilave edilir ve pişirilir. Pişen dolma biberler fırın tepsisine alınır. Üzeri için yoğurt, kaymak, yumurta ve tuz karıştırılır. Hazırlanan sos dolma biberlerin üzerine gezdirilir. 190 derece fırında üzeri kızaran kadar pişirilir.

Notlar:

- Genellikle Gacallar tarafından yapılan bir yemektir.

Продукти за 10 порции:

20 броя зелени пиперки (тип долми) за пълнене, 2 броя домати, 2 водни чаши вода

Плънка:

1 супена купичка кайма, 3 водни чаши ориз, 2 бр кромид лук (средни глави), 2 броя домати, 2 супени лъжици лютеница, 1 водна чаша вода, 1 ч.л кимион, 1 ч.л сух джоджен, 1 ч.л черен пипер, 2 ч.л сол.

Заливка: 1 водна чаша кисело мляко, 1 водна чаша сметана, 1 яйце, 1ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Лукът се нарязва и се запържва в слънчогледовото олио. Прибавя се телешката кайма и продължава запържването. Оризът се измива, изцежда и се добавя като запържването продължава. Доматите се рендосват и заедно с лютеницата се добавят. Добавят се още сол, черен пипер, сух джоджен и кимион. Добавя се вода и се вари. Сваля се от огъня и се оставя да се задуши. Пригответените за пълнене пиперки се изчистват от дръжките и семето. С пригответената плънка се пълнят. Пълнените пиперки се нареждат в тенджерата. В тенджерата се добавят 2 чаши вода и се варят. Сварените пълнени пиперки се нареждат в тава за печене. Горната плънка се прави от сметана, кисело мляко, яйца и сол. С пригответения сос се заливат пиперките и се пекат в загрята до 190 градуса фурна до зачервяване.

Забележка:

- Основно това ястие се прави от страна на гаджаларите (тюркская подгрупа, тясно свързана с гагаузите)





Tenekede Tavuk / Пиле в тенекия

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 30 dk., Pişme Süresi: 60 dk.

R **Malzemeler:**

Tavuk 2 adet, Kuru soğan 2 adet, Patates 2 adet, Yeşilbiber 10 adet, Karabiber 1 tatlı kaşığı, Tuz 2 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Tavuklar tuz ve karabiber ile ovularak lezzetlendirilir. Yemeğin içinde pişirileceği toprak zemin, tencerenin gireceği kadar kazılır. İçerisine tencere oturtulur. Tencerenin içine metal düzeneğe takılmış bütün tavuk konur. Tavuk konulduktan sonra tavuğun altına, tencerenin içinde kalan boş kısma iri parçalar halinde kesilmiş patates, kuru soğan ve yeşilbiberler konur. Üzerine, içi temiz bir teneke kapatılır. Toprağa temas eden kısımları hava almayacak şekilde kapatılır. Tenekenin üzerine ve yanlarına daha önceden hazırlanan kor ateşi konur. Korlar soğudukça yenileri ile değiştirilir.

Yaklaşık 1 saat sonra teneke açılır. Pişen tavuk servis için parçalanır. Tencerenin içinde biriken tavuk suyu sebzelerle birlikte ayrıca servis edilir.

Notlar:

- Türkiye'nin birçok noktasında yapılan tenekede tavuk Trakya mutfağında da yapılmaktadır.
- Diğer adı avcı tavuğudur.

B **Продукти за 10 порции:**

2 броя пилета, 2 бр кромид лук, 2 броя картофи, 10 бр зелени пиперки, 1 ч.л червен пипер, 2 ч.л сол

G

Техника на подготовка и приготвяне:

Пилетата се овкусяват със сол и черен пипер. Подготвя се и се разкопава място, колкото да влезе тенджерата. Вътре се поставя тенджерата. Вътре в тенджерета се поставя пилето, което е прикрепено към метална повърхност. След като се постави пилето, на празните места под пилето и от страни се слагат едро нарязаните картофи, кромид лук и зелените чушки. Отгоре се слага една тенекия с чиста вътрешна част. Тази част, която е в досег с пръста се заравя така, че да не взима въздух. Върху тенекията и от страни се слага жарта, която е подготвена предварително. Жарта, която изстива се сменя с нова жар. След около час тенекията се отваря.

Така подготвеното пиле се прави на порции и се поднася. Зеленчуците, които са в тенджерата заедно със суса се сервират отделно.

Забележка:

- В голяма част на Турция се приготвя пиле на тенекия. Това е рецепта, която се приготвя и в тракийската кухня.
- Другото наименование е ловджийско пиле.



Аниз Fasulyesi / Боб Анъз

Киши Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 60 dk., Pişme Süresi: 40 dk.

Malzemeler:

Kuru anız fasulyesi 4 su bardağı, Kuru soğan 3 adet (orta boy), Domates salçası 3 tatlı kaşığı, Tereyağı 3 yemek kaşığı, Su 15 su bardağı, Tatlı toz kırmızıbiber 2 çay kaşığı, Tuz 3 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Kuru anız fasulyesi 1 saat öncesinden sıcak su ile ıslatılır. Tereyağı tencerede eritilir. Kuru soğan yemeklik doğranır ve tereyağında kavrulur. Üzerine domates salçası konarak kavurmaya devam edilir. Tatlı toz kırmızıbiber eklenir. Yıkanan ve süzülen anız fasulyesi aktarılıp biraz daha kavrulur. Suyu ve tuzu ilave edilerek 30 dakika kaynamaya bırakılır. Piştikten sonra servis edilir.

Notlar:

- Kuru anız fasulyesi, biçilen buğday tarlasına yani anız içerisinde ikinci ürün olarak ekilen fasulyeye verilen isimdir. En büyük özelliği diğer fasulyelere göre çabuk pişmesi ve lezzetidir. Trakya semt pazarlarında anız fasulyesi olarak isimlendirilip diğer fasulye türlerinden ayrılarak satışı yapılmaktadır.

Продукти за 10 порции:

4 водни чаши сух боб Анъз, 3 броя кромид лук (средни глави), 3 ч.л лютеница, 3 супени лъжици краве масло. 15 водни чаши вода, 2 ч.л. червен пипер, 3 ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Бобът се слага в топла вода час преди да се сложи за варене. Разтопява се кравето масло в тенджерата. Лукът се нарязва и се запържва в маслото. Към лука се добавя лютеницата и продължава да се запържва. След което се добавя червения пипер. Прецедения и измит боб се слага и се запържва още малко. След което се добавя водата и солта и се вари 30 мин.. След като се свари се сервира.

Забележка:

- Сух боб Анъз се нарича този боб, който се засява като втора реколта след като се ожънат пшеничените ниви и този реколта се счита за втора придобита реколта. Една от големите специфики на този боб е че се сварява много бързо и е много вкусен. В тракийския регион по пазарите се продава отделно от другия боб като името му е Анъзен боб.

TR

BG



Sucuklu Yumurta / Суджук с яйца

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 8 dk., Pişme Süresi: 15 dk.

R **Malzemeler:**

Sucuk 5 kangal, Yumurta 20 adet, Tereyağı 10 yemek kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Tavaya tereyağı konur. Sucuklar istenen şekilde doğranır. Tereyağı eriyip ısınınca, sucuklar içine aktarılır. Sucuklar pişince üstüne yumurtalar kırılarak karıştırılır ve servis edilir.

Notlar:

- Sucuk Trakya mutfağının en önemli et ürünlerinden biridir. Kolay yapımı ve lezzeti nedeni ile tercih edilmektedir. Sucuk tarifi için kış hazırlıkları bölümüne bakabilirsiniz.

B **Продукти за 10 порции:**

5 петали суджук, 20 бр. яйца, 10 лъжици краве масло

G

Техника на подготовка и приготвяне:

Слагаме кравето масло в тигана. Суджукът се нарязва по желание на резени.

След като се разтопи кравето масло се добавя суджука. След като се запържи суджука се счукват яйцата, след което се сервира.

Забележка:

- Суджукът е едно от най-предпочитаните местни ястия в Тракийската кухня.
- Предпочита се поради лесното приготвяне и поради това, че е много вкусно.
- Рецептите със суджук преобладават повече в рецептите характерни за зимния период.



Sulu Yumurta / Воднисти яйца

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 4 dk., Pişme Süresi: 7 dk.

Malzemeler:

Yumurta 20 adet, Su 10 çay bardağı, Tereyağı 20 yemek kaşığı, Tatlı toz kırmızıbiber 10 çay kaşığı, Karabiber 2 çay kaşığı, Tuz 3 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Yumurtalar bir kabin içerisine kırılır. Tuz ve karabiber ilave edilerek çırpılır. Karışıma su dökülür ve tekrar çırpılır. Tereyağı kızdırılır ve karışım tavaya dökülür. Hafif sulu kalacak şekilde pişirilir. Son olarak servis yapmadan önce üzerine tatlı toz kırmızıbiber dökülür.

Notlar:

- Yapılırken su ile çırpıldığı için sulu yumurta ismi verilmiştir.

Продукти за 10 порции:

яйца 20 броя, вода 10 чаени чаши, краве масло 20 супени лъжици, червен пипер 10 чаени лъжици, черен пипер 2 чаени лъжици, сол 3 кафени лъжици.

Техника на подготовка и приготвяне:

Яйцата се счукват в съд. Добавяйки солта и черния пипер се разбиват. Към тази смес се добавя вода разбърквайки. Кравето масло се загрява и към това се добавят разбърканите яйца. Преди да се сервира се поръсва с червен пипер.

Забележка:

- Тъй като при разбиването се ползва вода, наименованието на ястието е воднисти яйца.

T
R

B
G



Et Sızdırması / Телешка саздърма

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 10 dk., Pişme Süresi: 35 dk.

R **Malzemeler:**

Kemiksiz dana eti, %30 yağlı 10 çorba kâsesi, Tuz 4 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Et kuşbaşı doğrandıktan sonra kendi yağında kavrulur. Tuz atılarak kavurmaya devam edilir. Pişen et küp içerisine konur, ağzı bir bez ile örtülerek yemeklerde kullanılmak üzere saklanır.

Notlar:

- Eskiden insanlar et ihtiyacını karşılamak için kış hazırlığı yaparlardı. Güz döneminde kışın tüketecekleri hayvanları keserler ve sakarlardı. Eti saklama yöntemlerinden biri de et sızdırma idi. Kavurma gibi yapılan et sızdırması, kavurmadan farklı olarak çömlöklere basılırdı. Kışın çeşitli yemeklerin yapımında ya da yemeklerin tamamlayıcısı olarak kullanılırdı. Sızdırma bugün de halen yapılmaktadır.

B **Продукти за 10 порции:**

Мазно телешко месо без кост 10 супени купички , 4 ч. л сол

G

Техника на подготовка и приготвяне:

Месото се нарязва на ситно и се запържва в собствената си мазнина. Прибавяйки солта продължава да се запържва. След което се слага в гърне и гърлото на гърнето се запечатва с една кърпа и така приготвената саздърма се използва при приготвяне на ястия.

Забележка:

- В миналото хората за да посрещнат нуждите си от месо през зимния период са си правили подготовката. На есен са колели животни, които ще посрещнат техните нужди от месо през зимния период. Направата на саздърма е един от методите за съхранение на месото през зимния период. Така слагайки в гърне се е съхранявало месото през есенно-зимния период. Саздърмата е една допълнителна добавка при приготвянето на ястия. В днешно време също се прави саздърма.



Kuskus / Кускус

Malzemeler:

Süt 25 su bardağı, Un 45 su bardağı, İrmik 5 su bardağı, Yumurta 10 adet, Tuz 7 yemek kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Yumurtanın sarıları ayrılır. Yumurta akları kullanılmaz. Süt, yumurta sarıları ve tuz karıştırılır. Hamur teknesinin içine biraz irmik konur. Üzerine azar azar un ve yumurtalı süt karışımından dökülür. Bir yandan da elle tekne içerisinde bir yöne doğru ovalama işlemi gerçekleştirilir. Bu işlem malzemeler bitene kadar yapılır. Bu işlem sonunda küçük kuskus taneleri elde edilir. Elde edilen kuskus kalburda elenir. Üstte kalan kuskus taneleri çarşafta kurutulur. Altta kalanlar hamur teknesine eklenir. Kuruma işlemi bittikten sonra torbalara konarak kışın tüketilmek üzere saklanır.

Notlar:

- Trakya'da kuskus genellikle irmik ile yapılır, nadiren bulgur ile yapıldığı da olmaktadır

Продукти за 10 порции:

25 водни чаши прясно мляко, 45 водни чаши брашно, 5 водни чаши грис, 10 броя яйца, 7 супени лъжици сол.

Техника на подготовка и приготвяне:

Отделят се жълтъците на яйцата. Белтъкът не се използва. Млякото, жълтъка на яйцата и солта се разбиват. В широк съд се слага малко грис. Постепено се слага брашното и сместа с млякото и яйцата. С една ръка в една и съща посока започва процеса на триене. Тази процедура се прави докато свършат продуктите. Кам края на процеса се добиват малки зрънца кускус. Придобитият кускус се прекарва през сито. Това, което остава в ситото/калбура/ се разтила върху чаршаф за да се суши. Това, което е паднало под ситото /калбура/ се връща обратно в съда. След като се изсуши се прибира в торби и се ползва през зимата.

Забележка:

- В тракийския регион кускуса се прави с грис и рядко се среща правене на кускус с булгур

TR

BG



Овмаç Çorbası / Чорба - триеница

T Kişi Sayısı: 2, Hazırlama Süresi: 10 dk., Pişme Süresi: 20 dk.

R **Malzemeler:**

Un 1 Çay Bardağı, Yoğurt 3 Yemek Kaşığı, Kırmızı Toz Tatlı Biber 1 Tatlı Kaşığı, Tuz 1 Çay Kaşığı, Karabiber 1 Tutam, Su 2,5 Su Bardağı, Kuru Soğan 1 Adet Küçük Boy, Salça (İsteğe Bağlı) 1 Tatlı Kaşığı, Tereyağı 1 Yemek Kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Su kaynatılır. Kaynayan sudan 4-5 kaşık alınarak unun üzerine dökülür ve unla karıştırılır. Hamur haline gelen karışım elle ovalanarak küçük parçacıklar haline getirilir. Elde edilen küçük hamur parçacıkları yavaş yavaş tuzunu da ilave ettiğimiz kaynayan suyun içine atılır. Bir yandan da karıştırılır. Diğer tarafta ince ince doğranan soğanlar yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Salçası, karabiberi ve tatlı kırmızı toz biberi ilave edilir. Bu karışım çorbaya karıştırılır. 4-5 dk daha kaynadıktan sonra servis edilmek üzere ocaktan alınır

B **Продукти за 2 порции:**

G Една чаена чаша брашно, 3 супени лъжици кисело мляко, 1 кафяна лъжица червен пипер, 1 чаена лъжица сол, 1 щипка черен пипер, 2,5 водни чаши вода, 1 малка глава кромид лук, 1 кафяна лъжица лютеница /по желание/, 1 супена лъжица краве масло

Техника на подготовка и приготвяне:

Водата трябва да заври. От врящата вода се вземат 4-5 супени лъжици вода и се омесват с брашното. Направеното тесто триейки с ръце се прави на ситни парченца. Направените малки парченца се пускат във врящата и леко подсолена вода. През цялото време се разбъркват. Лукът, който е нарязан на ситно се запържва до леко порозовяване. Добавя се лютеницата, червения пипер и черния пипер. Тази смес се смесва с направената чорба триеница. След като поври още 4-5 мин. се сваля от огъня и се сервира.



Tarhana Çorbası / Чорба - трахана

Kişi Sayısı: 4

Malzemeler:

1, 5 Çay Bardağı tarhana, 1 Çay Kaşığı tuz, 1 Tatlı Kaşığı Salça, 6 Su Bardağı Su, 2 Yemek Kaşığı Tereyağı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Tencereye 2 yemek kaşığı tereyağı konulur. Tereyağı kızdıktan sonra içine 1 tatlı kaşığı salça ilave edilerek kavrulur. Daha sonra bu karışımın üzerine 6 su bardağı soğuk su ile birlikte 1,5 çay bardağı tarhana ilave edilir. Son olarak tuzu da eklendikten sonra kaynamaya kadar sürekli tek yöne karıştırılır. Kaynamaya başladıktan sonra ocağın altı biraz kısılarak çorbanın 5 dakika daha kaynaması sağlanır. 5 dk daha kaynadıktan sonra ocaktan alınır. Üzerine peynir ufalanarak da servis edilebilir.

Продукти за 4 порции:

1, 5 чаена чаша трахана, 1 чаена лъжица сол, 1 кафяна л. лютеница, 6 водни чаши вода, 2 супени лъжици краве масло

Техника на подготовка и приготвяне:

В тенджерата се слагат 2 супени лъжъци краве масло. След като маслото се разтопи и загрее се добавя лютеница 1 кафяна лъжица и се запържва. След това към тази смес се добавя 6 водни чаши студена вода и 1,5 чаена чаша трахана. Последно се слага и солта и се разбърква непрекъснато само в една посока. Когато започне да ври леко се намаля огъня и се остава да поври още 5 мин. След като поври още 5 мин се отнема от огъня. Сервира се като отгоре се натрошава сирене.

**T
R**

**B
G**



Lahana Turşusu / Зелева туршия

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 20 dk.

R **Malzemeler:**

Beyaz lahana 1 adet (küçük boy), Sarımsak 8 diş, Acı biber 2 adet, Limon suyu 12 yemek kaşığı, Su 10 su bardağı, Kaya tuzu 6 yemek kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Lahana mümkün olduğu kadar büyük parçalar halinde kesilerek kavanoza konur. Lahananın arasına sarımsaklar ve acı biberler konur. Turşu suyu için su, tuz ve limon suyu karıştırılarak lahanaların üzerine ilave edilir. Kavanoz kapağı kapatıldıktan 1 ay sonra lahana turşusu servise hazırdır.

Notlar Trakya'da en çok tercih edilen turşudur. Eskiden fıçılara kurulurdu. İçerisine diğer sebzeler belli miktarda atılırdı. Günümüzde kullanılan limon ve sirke kullanılmadan kendi ekşiliği ile sadece tuz atılarak yapılırdı. Renk versin diye içerisine küçük bir kırmızı pancar atıldığı da bilinir. Turşu kurulduktan sonra sebzeler suyu içerisine çekebilir. Bu durumda su yeterli gelmez ve kavanoz içerisinde su azalır. Bu gibi durumlarda su ilavesi yapılır. Lahana turşusu servis edilirken üzerine tatlı toz kırmızıbiber ve ayçiçeği yağı dökülür.

B **Продукти за 10 порции:**

G Бяло зеле 1 бр (малко), 8 скилидки чесън, 2 бр люти чушки, 12 супени лъжици лимонов сок
10 водни чаши вода, 6 супени лъжици едра сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Зелето се нарязва колкото се може на по едри парчета след което се слага в буркан. Между зелевите парчета трябва да се сложат скилидките чесън и лютите чушки. За саламурата – вода, сол и лимонов сок се смесват и се залива зелето. Запечатва се буркана и след 1 месец туршията е готова за консумация.

Забележка:

- В тракийския регион е най-предпочитаната туршия. Преди години се е слагала тази туршия в бъчви. Към тази туршия и други зеленчуци се слагали в определени количества. Преди години не са използвали лимонов сок или оцет, а са я правели само с едра сол. За да се оцвети саламурата се слага червено цвекло. След като се направи туршията зеленчуците могат да поемат саламурата. При това положение саламурата ще е недостатъчна. В такъв случай се добавя допълнително саламура. При сервирането на зелена туршия се поръсва с червен пипер и се слага слънчогледово олио.



Salatalık Turşusu / Туршия от краставици

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 25 dk.

Malzemeler:

Turşuluk salatalık 10 adet, Sarımsak 5 adet, Acı biber 2 adet, Üzüm sirkesi 3 yemek kaşığı, Su 5 su bardağı, Toz şeker 3 yemek kaşığı, Kaya tuzu 3 yemek kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Salatalıklar bıçak ucu ile 2-3 yerinden delindikten sonra kavanoza konur. Aralarına sarımsak ve acı biber konur. Turşu suyu için; su, tuz ve üzüm sirkesi karıştırılır. Salatalıkların üzerine ilave edilir. Kavanoz kapağı kapatıldıktan 1 ay sonra salatalık turşusu servis edilebilir.

Notlar:

- Turşu yapılırken sert ve küçük salatalık kullanılır.
- Turşu kurulduktan sonra sebzeler suyu içerisine çekebilir. Bu durumda su yeterli gelmez ve kavanoz içerisinde su azalır. Bu gibi durumlarda su ilavesi yapılır.

Продукти за 10 порции:

10 краставици за туршия, 5 глави чесън, 2 люти чушки, 3 супени лъжици, оцет, 5 чаени чаши вода, 3 супени лъжици захар, 3 супени лъжици едра сол.

Техника на подготовка и приготвяне:

Краставиците се продупчват на 2-3 места с върха на ножа и се нареждат в буркан. Помежду им се слагат скилидки чесън и люти чушки. За саламурата на туршията се смесват вода, сол и оцет. Краставиците се заливат с тази саламура. Запечатва се буркана и след 1 месец е готова за консумация туршията от краставици

Забележка:

- Когато се прави туршия се използват малки и твърди краставици.
- След като се направи туршията, ако краставиците поемат саламурата при това положение саламурата в буркана намаля и трябва да се направи и добави саламура.

T
R

B
G



Ahlat Hoşafı / Ошав от диви круши

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 6 dk., Pişme Süresi: 35 dk.

R **Malzemeler:**

Ahlat kurusu 6 çorba kâsesi, Toz şeker 3 su bardağı, Su 15 su bardağı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Ahlat kurusu, toz şeker ve su kaynatılır. Kaynatılan ahlat, suyu ile beraber soğutulur. Soğuk olarak servis edilir.

Notlar:

Trakya'da aşılanmamış yaban armuduna ahlat denir. TDK'nin Büyük Türkçe Sözlüğünde Ahlat; Gülgillerden, kendi kendine yetişen, yaban armuduna verilen isim olarak geçmektedir.

Hoşaf lar hem serinletici hem de tarlada çalışırken insanlara enerji verici taneli içeceklerdir. Kompostolar taze meyvelerden yapılır. Kuru meyvelerden yapılanlarına hoşaf denir. Trakya'da yöre halkı her ikisine de hoşaf demektedir.

B **Продукти за 10 порции:**

6 супени лъжици ошав от диви круши, 3 водни чаши захар, 15 водни чаши вода

G

Техника на подготовка и приготвяне:

Ошавът от диви круши се вари с вода и захар. Сварения ошав се оставя да изстине. Сервира се студен.

Забележка:

- В тракийския регион дивите круши които са ашладисани се казват ахлат. В един от големите речници които са издадени от ТДК е споменато като ахлат. Това наименование е дадено на дивата круша, която вирее в гората. Ошавът е едно разхлаждащо пиение, което дава енергия на работещите на полето хора. Докато компотите се правят от пресни плодове, тези които се правят от сухи плодове се наричат ошав. В тракийския регион населението и на двата вида им казва ошав.



Çoban Salatası / Овчарска салата

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 12 dk.

Malzemeler:

Domates 5 adet, Salatalık 5 adet, Sivri biber 5 adet, Kuru soğan 5 adet (küçük boy), Maydanoz ½ demet, Üzüm sirkesi 10 yemek kaşığı, Ayçiçeği yağı 10 yemek kaşığı, Tuz 1 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Soğanlar soyularak piyazlık olarak doğranır. Acılığını almak için soğanlar tuz ile ovulur ve bol suda yıkanır. Domates ve salatalık soyularak çatala gelecek şekilde doğranır. Sivri biber çekirdekleri alınarak halka şeklinde doğranır. Tüm malzemeler ayçiçeği yağı, tuz ve sirke ilavesi ile karıştırılır. Salata servis tabağına konulduktan sonra en üste kıyılmış maydanoz ilavesi yapılarak servis edilir.

Notlar:

- Çobanların heybelerine ya da tarlaya çalışmaya giden işçilerin heybelerine konan yaz sebzeleri ile rahatça yapılabilen bir salatadır.

Продукти за 10 порции:

5 броя домати, 5 броя краставици, 5 броя пипер, 5 броя кромид лук (малки глави), ½ връзка магданоз, 10 супени лъжици винен оцет, 10 с.л. слънчогледово олио, 1 к.л сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Нарязва се лука. За да не лютят, лукът се втрива със сол след това се изплаква със студена вода. Доматите и краставиците се обелват и се нарязват със средна големина. Пипера се изчиства от семето и се нарязва на кръгчета. Към всичките продукти се добавя солта, оцета и слънчогледовото олио и се разбърква. След като се сложи салата в чиниите, най-отгоре се поръсва със ситно нарязания магданоз преди сервиране.

Забележка:

- Лесна за приготвяне салата от овчарите и хората работещи на полето, тъй като пресните зеленчуци могат да бъдат носени в дисагите лятно време.

TR

BG



Edirne Tava Ciğeri / Телешки черен дроб по Одрински

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 20 dk., Pişme Süresi: 25 dk.

R Malzemeler:

Dana karaciğeri 10 su bardağı, Kurutulmuş acı biber 10 adet, Kuru soğan 5 adet (orta boy), Domates 5 adet, Buğday unu 9 su bardağı, Ayçiçeği yağı 10 su bardağı, Tuz 4 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Dana karaciğerinin zarları soyulur ve lekeli, damarlı yerleri temizlenir. Dana karaciğeri ince dilimlenerek kesilir. Bol suda yıkanır ve süzülür. Diğer yanda un ve tuz karıştırılır. Dana karaciğeri bu karışıma bulanır. Ayçiçeği yağı kızdırılır. Dana karaciğeri derin yağda kızartılır. Servis tabağına alınan dana karaciğeri yanında kuru soğan, kurutulmuş acı biber ve domates ile servis edilir.

Notlar:

Edirne Tava Ciğeri ismi ile Coğrafi İşaret almış yöresel bir yemektir.

B **Продукти за 10 порции:**

G Телешки черен дроб 10 водни чаши, 10 броя сушени люти чушки, 5 броя кромид лук (средни глави), 5 бр. домати, 9 водни чаши брашно, 10 водни чаши олио, 4 ч.л сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Телешкият дроб се изчиства от ципи и от жили. След това се нарязва на тънки филийки. Обилно се измива с вода и се прецежда. Смесват се брашното и солта. След което парченцата черен дроб се потапят в тази смес. Олиото се загрява и дроба се запържва от всички страни. Сервира се с нарязан кромид лук домати и сушени люти чушки.

Забележка:

- Наименованието тава джигер – черен дроб в тава е характерно за географския регион на Одринския регион.



Kaçamak / Качамак

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 3 dk., Pişme Süresi: 40 dk.

Malzemeler:

Mısır unu 7 su bardağı, Su 15 su bardağı, Tereyağı 15 yemek kaşığı, Tuz 4 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Su tencereye konarak kaynamaya bırakılır. Kaynayan suya tuz atılır. İçerisine yavaş yavaş mısır unu salınır. Bir yandan da tahta kaşıkla topaklanmaması için hızlı olarak karıştırılır.

Mısır ununun tamamı konduktan sonra tahta kaşığın tersi ile mısır unu tencereye bastırılarak 5 dakika kaynatılır. Koyulaşan kaçamak hazırdır. Pişen kaçamak tepsiye boşaltılır. Tereyağı yakılır, üzerine dökülür. Tereyağı dökülürken kaşığın tersi ile kaçamağın üzerine iz yapılır. Bu sayede tereyağı kaçamağın yüzeyinden akıp tepsinin kenarlarına akmaz.

Notlar:

- Kaçamak mısır unundan yapılan bir yemektir. Genellikle sabah kahvaltılarında ve öğlen yemeklerinde tercih edilir. Pekmezli, toz şekerli, kavurmalı, ekşimikli yapılabilir. Yanında turşu suyu içilebilir. Bazı köylerde kaçamağı karıştırma işlemi tahta kaşık ile değil oklava ile yapılır.

Продукти за 10 порции:

7 водни чаши царевично брашно, 15 водни чаши вода, 15 супени лъжици краве масло, 4 ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Водата се слага в тенджерата да заври. Във врящата вода се слага солта. Постепенно бавно се слага царевичното брашно. С дървена лъжица се бърка за да не става на бучки. След като се сложи определеното количество царевично брашно с дървената лъжица се разбърква притискайки към тенджерата и се оставя още 5 мин. да заври. Сгъстеният качамак се счита за приготвен. Свареният качамак се разтила в тава. Запързва се краве масло и се залива качамака.

Забележка:

- Качамакът е ястие, което се прави от царевично брашно. Предпочита се за сутрешна закуска или за обедно ястие. Може да се сервира с петмез, със захар, извара или със пръжки. За пиене може да се сервира зелева или друга чорба от туршия. По селата качамак се разбърква с точилка, а не с дървена лъжица.

T
R

B
G



Keşkek / Кешкек

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 240 dk., Pişme Süresi: 85 dk.

**T
R**

Malzemeler:

Tavuk 1 adet , Sert buğday 4 su bardağı, Su 8 su bardağı, Tereyağı 2 yemek kaşığı, Tatlı toz kırmızıbiber ½ çay kaşığı, Karabiber ½ çay kaşığı, Tuz 1 çay kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Buğday 4 saat sıcak suda bekletilir. Tavuk bol su ile haşlanır. Haşlama suyu keşkekte kullanılmak üzere kenara ayrılır. Haşlanan tavuğun derileri ve kemikleri ayrılır. Etleri didiklenir. Suyunu çeken ve şişen buğday geniş bir tencereye aktarılır. Üzerini 4-5 cm geçecek kadar sıcak su eklenir. Kaynamaya başlayınca kısık ateşe alınarak pişmeye devam edilir.

Buğdayın suyu azaldıkça üzerine ayrılan tavuğun suyundan eklenir. Buğday piştikçe patlamaya ve dağılmaya başlayacaktır. Yaklaşık 15 dakika kadar tahta kaşıkla ezilir.

Macunlaşmaya başlayan keşkeğin tuz ve karabiberi eklenir. Didiklenen tavuk etleri ilave edilir. 30 dakika daha pişirilir. Tatlı toz kırmızıbiber ve tereyağı kızdırılıp üzerine dökülerek servis edilir.

Notlar :

- Eski köy düğünlerinin vazgeçilmez yemeklerinden biri olan keşkek günümüzde yapımının emek istemesinden ve köy düğünlerinin yerini salon düğünlerinin almasından dolayı unutulmaya yüz tutmuştur.
- Keşkek kırmızı etten de yapılabilir.
- Kırklareli'nin Pınarhisar ilçesi köylerinden Ataköy'de her yıl keşkek festivali yapılmaktadır.

Продукти за 10 порции:

1 брой пиле, 4 водни чаши грухана пшеница, 8 водни чаши вода, 2 с.л. краве масло, ½ ч.л. червен пипер, ½ ч.л. черен пипер, 1 ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Груханата пшеница престоява 4 часа във вода. Пилето се слага да ври с повечко вода. Отделя се вода, за да се ползва с груханата пшеница. Маха се кожата на пилето. Месото се накъсва на малки парчета. Пшеницата, която е запарена се пресипва в по-голяма и широка тенджера. Отгоре се залива с топла вода, която да проникне в 4-5 см дълбочина. Оставя се да заври на слаб огън. Ако намалее водата на пшеницата се добавя от пилешкия бульон. Когато се сварява, пшеницата започва още повече да набъбва. Около 15 мин. с дървена лъжица се премачква. Добавят се черния пипер, солта и наситненото месо. Ври още 30 минути. Към разтопеното краве масло се добавя червения пипер и се залива и след което се сервира.

Забележка:

- В миналото това ястие се е сервирало на селските сватби.
- В днешно време сватбите се правят в сватбени салони и поради по трудното приготвяне все повече остава на заден план. Кешкек може да се прави и с червено месо. В обл. Къркларели в село Атакьой всяка година се прави фестивал на кешкека.





Çoban Kavurma / Овчарска кавърма

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 5 dk., Pişme Süresi: 25 dk.

R **Malzemeler:**

Kuzu eti (orta yağlı) 5 yemek tabağı, Su 1 su bardağı, Ayçiçeği yağı ½ çay bardağı, Karabiber 1 çay kaşığı, Kuzu otu ya da kekik 2 çay kaşığı, Tuz 2 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Kuzu eti kuşbaşı doğranır. Ayçiçeği yağı tencereye konur, üzerine kuzu etleri ilave edilerek kavrulur. Su eklenir, tencerenin kapağı kapatılarak pişirilir. Etlerin suyu azalmaya yakın karabiber ve tuz eklenir. Etlerin suyu bitince kuzu otu ya da kekik eklenerek ocaktan alınır.

Notlar:

- Kurban Bayramı'nda, kurban kesildiğinde eve gelen kurban etinden sabah yemeği için çoban kavurması yapılmaktadır.

B **Продукти за 10 порции:**

G 5 чинии агнешко месо, 1 водни чаши вода, ½ чаени чаши олио, 1 ч.л черен пипер, 2 ч.л чубрица, 2 ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Агнешкото месо се нарязва на ситничко. Олиото се загрева и се добавя месото и се запържва. Добавя се и вода затваря се капака на тенджерата и остава да заври. След като водата намалее се добавя черния пипер и солта. Като изври водата се добавя чубрицата и се сваля от огъня.

Забележка:

- По време на Курбан байрам, след коленето на животните се приготвя тази кавърма, която може да се консумира и като закуска .



Elbasan Tava / Елбасан тава

Kiři Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 15 dk., Piřme Süresi: 50 dk.

Malzemeler:

Kuzu eti 4 yemek tabađı, Kuru sođan 4 adet (orta boy), Tereyađı 5 yemek kařıđı, Su 5 su bardađı, Karabiber 3 çay kařıđı, Tuz 2 tatlı kařıđı

Sosu için:

Buđday unu 6 çorba kařıđı, Yođurt 2 su bardađı, Taze kařar peynir, rendelenmiř 10 yemek kařıđı
Yumurta 2 adet, Et suyu 1 su bardađı

Hazırlama Tekniđi ve iřlem Basamakları:

Kuzu eti parçalara ayrılır ve tereyađında kavrulur. Kuru sođan yemeklik dođranır, etin üzerine ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Su, tuz ve karabiber eklenir. Kısık ateřte piřirilir. Sosu için un, yođurt, yumurta sarıları, 1 bardak et suyu ve tuz karıřtırılır. Piřen et güveçlere alınır. Üzerine hazırlanan sos dökülür ve 180 derece fırına verilir. 10 dakika sonra fırından çıkarılır ve üzerine taze kařar peyniri dökülür. Tekrar üstü kızarana kadar fırında piřirilir.

Notlar:

- Elbasan Arnavutluđun 36 ilinden biridir. Bölgeye ait bu yemek ise göçmenler yolu ile Trakya mutfađına girmiřtir. Diđer adı yođurtlu tavadır.

T
R

В Продукти за 10 порции:

Г 4 чинии агнешко месо, 4 бр кромид лук (средни глави), 5 с.л краве масло, 5 водни чаши вода, 3 ч.л черен пипер, 2 ч.л.сол

За соса:

6 с.л пшенично брашно , 2 водни чаши кисело мляко, 10 с.л. настърган пресен кашкавал, 2 бр яйца, 1 бульон от месо.

Техника на подготовка и приготвяне:

Агнешкото месо се нарязва на парчета и се запържва в кравето масло. Лука се нарязва и се добавя към месото и продължава да се запържва.Добавя се солта черния пипер и на слаб огън се вари . Соса се приготвя с бульона, към който се добавя брашно, кисело мляко, жълтъка на яйцата и сол и се разбиват. Свареното месо се слага в гювечета . Залива се с приготвения сос и се пече на 180 градуса.След 10 мин се отнема от фурната и отгоре се поръсва с пресния настърган кашкавал.Отново се връща във фурната за да се запече.

Забележка:

- Елбасан е една от 36 области на Албания . Това ястие е влязло в тракийската кухня от изселниците. Другото наименование е йогуртлу тава.





Keşan Satır Et / Кешан сатър месо

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 25 dk., Pişme Süresi: 15 dk.

Malzemeler:

Kuzu eti (%30 yağlı) 8 çorba kâsesi, Tuz 6 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Kuzu eti satır ile kıyılır. Tuz eklenerek karıştırılır. Hazırlanan harca yassı şekil verilir. Büyük kareler şeklinde kesilir. Satır etler meşe kömürü korunda, ızgarada altlı üstlü pişirilir

Notlar:

- Edirne - Keşan ilçesinin en meşhur yiyeceğidir.
- En büyük özelliği içerisine baharat atılmadan hazırlanmasıdır.

Продукти за 10 порции:

30 процентово мазно агнешко месо, 8 супени купи, 6 ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Месото се нарязва със сатър. Добавя се солта и се омесва. Приготвената смес се разстила. След което се нарязва на големи квадрати. Сатър месото се пече на скара с дървени въглища от дъб.

Забележка:

- В Одрин-Кешан региона е едно от най прочутите ястия. Една от спецификите е, че се приготвя без подправки.

TR

BG



Параз Yahnisi / Папаз (попска) яхния

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 10 dk., Pişme Süresi: 55 dk.

R Malzemeler:

Dana eti (kemiksiz) 3 yemek tabağı, Arpacık soğan 70 adet Sarımsak 6 diş , Salça 3 yemek kaşığı, Su 7 su bardağı, Ayçiçeği yağı ½ çay bardağı Üzüm sirkesi 3 yemek kaşığı, Karabiber 1 çay kaşığı, Tarçın 2 çay kaşığı, Kimyon 1 çay kaşığı Tuz 2 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Etler kuşbaşı doğranır. Ayçiçeği yağında kavrulur. İçerisine arpacık soğan ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Domates salçası, üzüm sirkesi ve sarımsak ilave edilerek kavurma işlemine devam edilir. Üzerine su ve baharatlar ilave edilir. Pişme sırasında buharının dışarıya çıkmaması için tencerenin kenarları hamurla, hava almayacak şekilde kapatılır. 40 dakika kısık ateşte pişirildikten sonra servis etmek üzere ocaktan alınır.

Notlar:

- Bölgede yaşayan Hristiyan topluluklardan kültürel aktarım yolu ile Müslüman topluluklara geçmiş bir yemektir.

B Продукти за 10 порции:

Обезкостено телешко месо 3 чинии, 70 броя арпаджик, 6 скилидки чесън , 3 с.л. лютеница, 7 водни чаши вода, ½ чаени чаши олио, 3 с.л. винен оцет, 1ч.л. черен пипер, 2 ч.л. канела, 1 ч.л. кимион, 2 ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Месото се нарязва на ситно. Запържва се в олиото. Добавя се арпаджика и се продължава да се запържва. След това се добавя лютеницата, винения оцет, чесъна и се продължава да се запържва. Добавят се водата и подправките. По време на варене, за да не излиза навън парата от страни капака на тенджерата се запечатва с тесто за да не вземе въздух. Остава се още 40 мин. да поври на бавен огън и се отнема от огъня, след което се сервира.

Забележка:

- Това ястие от християнските общности чрез общуване се е предало на мюсюлманските общности.



Sızdırmalı Soğan Aşı / Ястие със саздърма и лук

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 5 dk., Pişme Süresi: 15 dk.

Malzemeler:

Et sızdırması 1 yemek tabağı, Domates 8 adet, Kuru soğan 10 adet (orta boy), Yeşilbiber 10 adet, Domates salçası 3 yemek kaşığı, Yumurta 5 adet, Ayçiçeği yağı 5 yemek kaşığı, Tuz 2 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Kuru soğanlar yemeklik doğranır. Yeşilbiberler halka şeklinde doğranır. Kuru soğanlar ve yeşilbiberler birlikte kısık ateşte kavrulmaya bırakılır. İçerisine et sızdırması konur, biraz daha kavrulur. Üzerine rendelenmiş domatesler ilave edilir. Salçası da konup pişirmeye devam edilir.

Tuz eklenir. Karışımın üzerine yumurtalar kırılır ve karıştırılır. Yumurtalar pişince yemek servis edilir.

Notlar:

- Trakya mutfağında kuru soğan hemen hemen tüm yemeklerde tamamlayıcı ve lezzetlendirici bir sebze olduğu gibi tek başına da yemeklerin ana malzemesidir. Sızdırmalı soğan aşı da bu yemeklerden biridir. İçerisine kış hazırlıklarından biri olan et sızdırması konarak yapılır.

Продукти за 10 порции:

1 една чиния саздърма, 8 броя домати, 10 броя кромид лук (средна големина), 10 броя зелен пипер, 3 с.л. лютеница, 5 броя яйца, 5 с.л олио, 2 ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Лука се нарязва на ситно. Зеления пипер се нарязва на кръгчета. Лукът и пиперът се запържват на слаб огън. Добавя се саздърмата и се запържва още малко. Добавят се рендосаните домати. Добавя се лютеницата и солта и се остава да поври. След което се добавят яйцата и се разбъркват. Като се сварят и яйцата, яденето е готово за сервиране.

Забележка:

- В тракийската кухня лукът е зеленчук, който много се използва за овкусяване на ястията и се счита за основен продукт. Това ястие е един от многото примери за това.

TR

BG



Akıtmă / Катма (палачинка)

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 40 dk., Pişme Süresi: 20 dk.

R Malzemeler:

Ayran 2 su bardağı, Buğday unu 4 su bardağı, Toz şeker 4 tatlı kaşığı, Bal 1 su bardağı, Yaş maya ½ paket, Su (ılık) 6 su bardağı, Tereyağı 4 yemek kaşığı, Tuz 2 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Yaş maya, 1 bardak ılık su, toz şeker, tuz bir kaba konur ve karıştırılır. 10 dakika mayalandırılır. Un bir kaba konur ve ortası havuz yapılır. İçerisine kenarda bekleyen maya ve 5 su bardağı ılık su konur. Karıştırılarak 10 dakika daha mayalanmaya bırakılır. Mayalanan karışımın içine ayran katılır. Boza kıvamında bir hamur elde edilir. Kepçe ile hamurdan alınır ve tavaya konur. Hamur kepçenin altı ile tavaya yayılır. Tavada bir tarafı pişirilir. Üzeri göz göz olur. Pişirilen akıtmanın üzerine tereyağı ve bal sürülür.

Notlar:

- İsteğe bağlı olarak bal yerine pekmez ya da toz şeker konabilir.
- Akıtmă eskiden toprak sacda yapılırdı. Toprak sac sacayağının üstüne konur, sacın altına da kor ateşi konur. Toprak sac kor ateşte kızınca üzerine yumurta kırıp bir bez parçasıyla dikkatlice gezdirilir. Böylece sac, gezen yumurta ile yağlanmış olur. Sacın içinden yumurta çıkarılır. Pişme sırasında da bez arada yumurtaya bulanır ve sacın üzerine gezdirilir. Hamur önceden bu şekilde yağlanmış sacın üzerine pişirmek için dökülür.

B Продукти за 10 порции:

G 2 водни чаши айрян, 4 водни чаши пшенично брашно, 4 ч.л захар, 1 водна чаша мед, ½ пакетче мая, 6 водни чаши вода, 4 с.л краве масло, 2 ч.л. сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Прясна мая, 1 чаша марла вода, захар, сол се слага всичко в един съд и се размесва. 10 мин се остава да втаса. В един съд се слага брашното и в средата се прави дупчица като басейнче. Втасалата мая и 5 водни чаши марла вода се слага в брашното. След като се омесва тестото се остава още 10 мин да втаса. Добавя се айрян към тестото. Тестото трябва да е като боза. С чърпак се взема и се слага в тигана. Тестото с дъното на черпака се разтила в тавата. В тавата едната част се изпича. Горната част като стане на шупли. Изпечената палачинка се намазва с масло или мед.

Забележка:

- По желание вместо мед може да се сложи петмез или захар. В миналото са се правили на сач за палачинки. Сача се слага върху пиростия и отдолу се разпръсква жарта... след като загрее сача върху него се счуква едно яйце и се размазва с парченце плат. Така този сач вече се счита с за намазан. След това се отнема яйцето от сача. От време на време сача се намазва с това яйце. За да се направят палачинките, тестото се слага върху намазания сач.



Çarşaf Böreği / Чаршаф бюрек

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 40 dk., Pişme Süresi: 30 dk.

Malzemeler Hamuru için:

Buğday unu 9 su bardağı, Su 3 su bardağı, Tuz 1 tatlı kaşığı ,

İç harcı için:

Dana kıyma 1 yemek tabağı, Kuru soğan 5 adet (küçük boy), Ayçiçeği yağı 1 çay bardağı, Karabiber 2çay kaşığı, Tuz 2 tatlı kaşığı

Üzeri için:

Yoğurt 1su bardağı, Yumurta 1 adet, Ayçiçeği yağı ½ çay bardağı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

İç harcı için kuru soğan yemeklik doğranarak ayçiçeği yağında kavrulur. Üzerine dana kıyma eklenir ve kavurmaya devam edilir. Tuz ve karabiber eklenerek soğuması için ocaktan alınır. Hamuru için un, su, tuz karıştırılarak yoğrulur. Kulak memesi kıvamında hamur elde edilir. Hamur küçük bezelere ayrılır ve oklava ile tabak büyüklüğünde açılır. Açılan hamurlar ayçiçeği yağı ile yağlanıp bir tepsiye üst üste konur. 20 dakika bekledikten sonra her biri çarşafın üzerinde elle çekerek açılır. İçerisine hazırlanan iç harcından konur. Çarşafın iki tarafından karşılıklı yuvarlanır. Yağlanmış fırın tepsisine, dolanarak yerleştirilir. Üzeri için yoğurt, yumurta ve ayçiçeği yağı karıştırılır. Hazırlanan sos çarşaf böreğinin üzerine sürülür, börek 175 derece fırında kızarana kadar pişirilir.

Notlar:

- Çarşaf üzerinde açıldığı için çarşaf böreği adını almıştır.

T
R

В Приготвяне:

Г Тесто:

9 водни чаши пшенично брашно, 3 водни чаши вода, 1 ч.л. сол .

За пълнката:

1 една чиния телешка кайма, 5 броя кромид лук (малки главички), 1 чаена чаша олио, 2 ч.л черен пипер, 2ч.л сол

Заливка:

1 водна чаша кисело мляко, едно 1 яйце, ½ чаена чаша олио

Техника на приготвяне и начин на приготвяне:

За пълнката се нарязва лука и се запържва с олио. Добавя се телешката кайма и продължава запържването. Добавя се солта и черния пипер и за да изстине се отнема от огъня. За тестото - брашно, вода, сол, всичко това се смесва и се прави тестото. Тестото се прави на малки топчета след което се точат корите според големината на тавата. Корите се нареждат една върху друга в тавата за печене като всяка се намазва с олио. След 20 мин. изчакване се слагат върху чаршаф. Слага се приготвената пълнка. Чаршафа се завива от двете страни едновременно. Завивайки ги се слагат в намазаната тава. Отгоре се прави заливка от кисело мляко, яйца и олио. С приготвената заливка се залива чаршаф бюрека и се пече на 175 градуса до изпичане.

• **Забележка:**

- Приготвянето става върху чаршаф и затова носи името Чаршаф бюрек.





Kulak / Ушички

Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 45 dk., Pişme Süresi: 20 dk.

Malzemeler:

Sarımsak 5 diş, Yoğurt 2, 5 su bardağı, Su 10 su bardağı, Tereyağı 3 yemek kaşığı

Hamuru için:

Buğday unu 9 su bardağı, Yumurta 2 adet, Su Aldığı kadar, Tuz 1,5 çay kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Unun ortası açılır. İçerisine tuz ve yumurta konur. Aldığı kadar su ilave edilerek kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğrulur. Yoğrulduktan sonra hamur 5'e bölünür. Hamur 5 dakika dinlendirilir. Dinlenen her bir hamur oklava ile açılır. Açılan hamurlar kurumaya bırakılır. Kuruduktan sonra ince şerit olarak daha sonra üçgen olarak kesilir. Kesilen üçgen hamurlar tekrar kurumaya bırakılır. Kuruduktan sonra kaynayan suyun içine atılarak pişirilir. Piştikten sonra bir tepsiye alınır, üzerine kızdırılmış tereyağı gezdirilir. En son olarak sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir.

Notlar:

- Kulaklar kuruduktan sonra kışın tüketilmek üzere de saklanabilir.
- Kesilen hamurlar kulağa benzetildiği için bu ismi almıştır.

Продукти за 10 порции:

5 скилидки чесън, 2,5 водни чаши кисело мляко, 10 водни чаши вода, 3 с.л.краве масло

За тестото:

9 водни чаши пшенично брашно, 2 бр.яйца, вода колкото поеме, 1,5 ч.л сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Прави се кладенче в средата на брашното. Слагат се солта и яйцата. Вода се слага колкото поеме и тестото трябва да е меко като менгиша на ухото. Като се омеси тестото се разделя на 5 парчета. 5 мин. се остава да отпочива. Всяко едно топче се разточва с точилката. След като се разточат остават да поизсъхнат малко. Като поизсъхната се режат на лентички и по-късно на триъгълничета. Нарязаното на триъгълничета тесто се оставя да съхне отново. След което се пуска във вряща вода за варене. Слага се в тава за печене и се залива със запържено краве масло. Преди да се сервира се залива с кисело мляко и чесън..

Забележка:

- След като се изсушат ушичките могат да се съхранят и за зимата.
- Нарязаното тесто е във вид на ушички и от там носи името си „ушичките”.

T
R

B
G



Köy Ekmegi / Селски хляб

T Kişi Sayısı: 10, Hazırlama Süresi: 150 dk., Pişme Süresi: 60 dk.

R **Malzemeler:**

Buğday unu 9 su bardağı, Yaş maya ½ paket, Su 2 su bardağı, Tuz 1 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Un elenir. İçerisine yaş maya konur. Tuz ilave edilir. Aldığı kadar su ilave edilerek hamur haline getirilir. Sıcak bir yerde, kabarması için bekletilir. Hamur kabarınca tepsiye konur ve fırına verilir. Fırından çıkınca üzerine bez örtülerek dinlendirilir.

Notlar:

- Eskiden köylerde herkes kendi ekmeğini kendisi yapardı. Günümüzde ise, ekmek yapımı yok denecek kadar azaldı. Hanedeki kişi sayısına göre haftada bir ya da iki gün köy fırınları yakılırdı. Bayatlayan ekmekler tarhana çorbasında ya da papara yemeğinde değerlendirilirdi.

B **Продукти за 10 порции:**

9 водни чаши пшенично брашно, ½ пакет прясна мая, 2 водни чаши вода, 1ч.л сол

G

Техника на подготовка и приготвяне:

Брашното се пресява. Слага се маята. Добавя се и солта . Слага се вода колкото поеме докато стане тесто за хляб. На топло се оставя да втаса. Като втаса се слага в тавата за печене и се слага във фурната. След като се изпече се остава да отпочива като се покрива с покривка или месалче

Забележка:

- Преди години по селата всеки си е правел хляб. В днешно време може да се каже че не се прави хляв в къщи. Според броя на населението преди години се печеше хляб в селските фурни в седмицата един или два пъти. Хляба който изсъхваше се използваше за дробена на попара или за дробене в трахана чорбата и така се оползотворяваше.



Lokma / Хапчица

Киш Сайы: 10, Hazırlama Süresi: 30 dk., Pişme Süresi: 20 dk.

Malzemeler:

Buğday unu 9 su bardağı, Toz şeker 1 çay kaşığı, Yaş maya ½ paket, Su 1,5 su bardağı, Ayçiçeği yağı 5 su bardağı, Tuz 1 tatlı kaşığı

Hazırlama Tekniği ve İşlem Basamakları:

Yaş maya, un, şeker ve tuz bir kaba konur. İçerisine aldığı kadar su ilave edilir ve karıştırılır. Cıvık bir hamur elde edilir. Hamur daha sonra mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamur koparılarak yağda her iki tarafı kızarmak şekilde pişirilir. Pişirilen lokma isteğe bağlı olarak peynir ve domates ile de servis edilir.

Notlar:

- Lokmadan başka kolaç, kulaç, kabalka, pişi gibi farklı isimleri vardır. Kırklareli Kofçaz ilçesi köylerinde biraz daha büyük yapılanı çörek olarak da adlandırılmaktadır.

Продукти за 10 порции:

9 водни чаши пшенично брашно, 1 ч.л захар, ½ пакет прясна мая, 1,5 водна чаша вода, 5 водни чаши олио, 1 ч.л сол

Техника на подготовка и приготвяне:

Прясната мая, брашното, захар, сол - всичко се слага в един съд. Вода се слага колкото поеме и се омесва. Приготвя се не много твърдо тесто. Остава се да втаса. Готовото тесто се накъсва на хапчици и се пържат в олио от двете страни. Изпържените хапчици се сервират по желание със сирене или с домати.

Забележка:

- Освен хапчици се наричат още мекици, кабалка ...имат и други наименования. В обл. Къркларели община Ковчаз, се правят и по големи по форма и се наричат чорек.

TR

BG



Баница с газирана вода / Maden suyu ile börek

В Източник: Милана Иванова – гр. Бургас

Г Продукти:
500 гр кори за баница, 1 газирана вода, 5 яйца, сирене – 250 гр олио, краве масло 100 гр

Начин на приготвяне:

Вземат се по 3 кори една върху друга. Намазват се с олио, поръсват се със сирене и яйца. Това се повтаря докато корите свършат и се подреждат една върху друга. Когато всичко е наредено се прави заливка с останалото олио и яйца. Слага се газираната вода и се пече на 180 градуса, предварително загрята фурна. Когато баницата е зачервена и готова се изважда от фурната и веднага се обръща с дъното на тавата обратно. Така остава докато изстине и след това се реже на хубави парчета.

Т Yemek Tarifi: Milana Ivanova – Burgaz

Р Malzemeler:
Börek yufkası - 500 gr. , 1 maden suyu, 5 yumurta, peynir- 250 gr. Sıvıyağ, Tereyağ - 100 gr

Hazırlanışı:

Üç tane börek yufkası üst üste alınır. Sıvıyağ ile yağlanır, peynir ve yumurta ile yufkaların üzerine erpiştirilir. Yufkalar bitene kadar bu işlem tekrarlanır, Yufkalar üst üste dizilir. Bütün malzemeler tepsiye dizildikten sonra arttan yumurta ve peyniri tepsinin en üstüne dökeriz. Maden suyunu böreğin üstüne döktükten sonra, önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilir. Böreğimiz kızarmaya başladığında, ve fırından çıkmaya hazır olduğunda, böreğimizi çıkarıp tersyüz çeviririz. Böreğimiz soğuyana kadar bu şekilde dinlendiririz, soğuduktan sonra güzel parçalar şeklinde kesip servis edilir.



Качамак със сланина / Domuz yağlı mısır unu lapası

гр. Малко Търново

Източник: „Кулинарен журнал за жената“, брой 09/ 2006, страница 43

Продукти:

500 г царевично брашно, 2 л. вода, 200 г солена сланина

Начин на приготвяне:

Във вряща подсолена вода се изсипва наведнъж брашното и в средата му с точилка се прави дупка, за да излиза парата. След като ври около час, се сваля от огъня и се разбърква, докато започне да се отлепва от стените и дъното на съда. Сланината се нарязва на малки парченца и се изпържва до златисто. В тава, намазана с част от получената мазнина, се разстила качамакът. С дървена лъжица се правят дупчици в него. Отгоре се изсипва останалата мазнина и се подреждат пръжките.

Dereköy

Yemek Tarifi: „Kadınlar için yemek dergisi“, sayı 09/ 2006, sayfa 43

Malzemeler:

500 gr. Mısır unu, 2 lt. Su, 200 gr. Tuzlu domuz yağı

Hazırlanışı:

Kaynayan tuzlu suyun içine mısır unu bikerede dökülür. Buharın çıkabilmesi için ortasına oklava ile delik yapılır. Bir saat kaynadıktan sonra, Ocaktan alınır ve tencerenin kenalarına yapışmayı kesene kadar karıştırılır. Domuz yağı küçük parçalar halinde kesilir ve kızarana kadar yağda kızartılır. Domuz yağından artan yağ ile yağlanmış tavanın üstüne mısır unu lapasını dağıtırız. Tahta kaşıkla üstüne delikler yapılır. Artan yağ üstüne dökülür ve kızartmalar üstüne yerleştirilir.

B
G

T
R



Квасено кисело мляко / Mayalı Yoğurt

В Странджански район

Г Източник:
„ТРАДИЦИОННА СТРАНДЖАНСКА КУХНЯ“ – страница 119, Румяна Урумова, Издаделство ЛИБРА
СКОРП, Бургас, 2015 г.

Продукти:

1 л. прясно мляко, 1 супена лъжица подквас (кисело мляко)

Начин на приготвяне:

Прясното мляко се сварява и се охлажда леко (до температура, която може да се трае от потопен пръст на ръката). Отделно в една купичка се разбива подкваса, като се разрежда с малко от подвареното мляко. Изсипва се към прясното мляко, похлупва се с капак, завива се с топла вълнена дреха и се оставя на топло. Квасеното мляко става най-хубаво в глинен съд. След като се „хване“ (сгъсти).

Т Istranca

Р Yemek Tarifi:
„GELENEKSEL ISTRANCA MUTFAĞI“ – sayfa 119, Rummyana Urumova, LİBRA SKORP YAYINCILIĞI, BURGAZ
2015 г.

Malzemeler:

1 lt Sütç, 1 Çorba kaşığı maya (Yoğurt)

Hazırlanışı:

Süt kaynatılır ve sonra soğumaya bırakılır, (Parmağınızı soktuğunuzda yanmıyacak derecede). Başka bir kapta maya ve kaynamış süt çırpılır. Maya karışımı Kaynayan süte eklenir, üstü kapakla kapatılır, sıcak yünlü bir kıyafetle sarılır ve Sıcak bir ortamda bırakılır. Mayalı yoğurt en güzel seramik kapta yapıldığı zaman mayalanır (Koyulaşır).



Кебап по странджански / Istranca kebabı

гр. Бургас

Източник: „Кулинарен журнал за жената“, брой 6/2006, стр. 43

Продукти за 8 порции:

700 г. свински месо, 1 кг. картофи, 700 г. лук, чубрица, джоджен, червен и черен пипер, сол

Начин на приготвяне:

Време: 1 час 40 мин.

В йенска тенджерата се нареждат мазнинките от месото, след което – нарязаните на кръгчета картофи. Посоляват се и се поръсват с лук. Върху него се нарежда месото, нарязано на филийки, и пак се посолява и се поръсва с чубрица, червен и черен пипер. Прибавят се отново лук, ред картофи, ред лук, месо и се завършва с картофи. Поръсва се с малко вода, съдът се покрива с капак. Ястието се пече около час и половина в умерена фурна.

Burgaz

Yemek Tarifi: „Kadınlar için yemek dergisi“, sayı 6/2006, sayfa 43

Malzemeler:

700 gr. Domuz eti, 1 kg. Patates, 700 gr. Soğan, Kekik otu, Nane, Kara ve kırmızı biber, Tuz

Hazırlanışı:

Süre: 1 saat 40 dkka.

Borcam bir tencerenin içine ilk önce etin yağları sonra yuvarlak kesilmiş patatesler yerleştirilir. Tenceredeki malzemeler tuzlanır ve soğanla kaplanır. Soğanların üstüne dilimlenmiş etler yerleştirilir ve yeniden tuzlanır karabiber, kırmızı biber, nane ve kekil otu serpiştirilir. Yeniden bir sıra soğan, bir sıra patates, bir sıra soğan, et dizilir ve patatesle bitirilir. Biraz su serpili, ve tencerenin kapağı kapatılır. Yemeğimizi ortalama bir buçuk saat orta sıcaklıktaki bir fırında pişirilir.

**B
G**

**T
R**



Крушен булгур / Armutlu bulgur

В **Източник:** Вълкана Левтерова, с. Козичино (Еркеч), община Поморие

Г **Продукти:**
Изсушени плодове (диви круши, ябълки, сливи, дренки), вода, захар на вкус, булгур

Начин на приготвяне:

Сваряват се изсушени плодове на компот. Подслажда се компота със захар на вкус, след което се слага на 3 ч. чаши, вода 1ч. чаша булгур и се вари, докато се свари булгура. Този десерт се е приготвял за сватби, кръщенета и др. празници в селото, в миналото и сега.

Т **Yemek Tarifi:** Vilkana Levterova, Koziçino köyü (Erkeç), Pomorie belediyesi

R **Malzemeler:**
Kurutulmuş meyveler(yabani armut, elma, erik,kızılcık), su, damak tadına göre şeker, bulgur

Назирланиşı:

Kuru meyveler reçel gibi kaynatılır. Damak tadına göre şeker eklenir, sonra tencereye 3. bardaksu , 1 bardak bulgur ilave edilir ve bulgurlar pişene kadar kaynatılır. Bu tatlı şimdi ve geçmişte düğünler , mevlüdler ve benzeri organizasyonlarda tercih edilir.



Лангиди по Странджански / Istranca usulü akıtma

В Странджански район

Г **Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г., страница 77

Продукти:

300 гр. брашно, 3 бр. яйца, 150 мл. прясно мляко, 1 щипка сол, 100 гр. олио, 200 гр. мед (петмез 200 мл.)

Начин на приготвяне:

От разбитите яйца с прясното мляко и двойно пресятото брашно заедно със солта се омесва гъсто тесто. В сгорещеното олио се изсипва по 1 супена лъжица от тестото. Пържат се от двете страни до златисто оцветяване. Сервират се топли, с мед, петмез и др. (При пърженето тестото няма да поглъща много мазнина, ако при омесването му се прибави 1 супена лъжица ром.)

Т Istranca

R **Yemek Tarifi:** „Geleneksel bulgaristan Mutfağı“ – Emiliya Poptodorovave kolektif, Yayınevi "Homo Futurus", 2001г., sayfa 77

Malzemeler:

300 gr. Un, 3 Adet Yumurta, 150 ml. Süt, 1 tutam Tuz, 100 gr. Yağ, 200 gr. Bal (Pekmez 200 ml..)

Hazırlanışı:

Çift elenmiş un, yumurta, süt ve tuz ile kalın bir hamur yoğurulur. Kızarmış yağın içine bir çorba kaşığı ile yoğurulan hamur dan atılır. İki tarafıda kızarana kadar pişirilir. Bal ve pekmez bnzr. İle sıcak servis edilir. (Hamura yoğurulurken bir çorba kaşığı rom eklenirse, hamur kızartılırken daha az yağ emer.)



Лопушка / Labada

с. Стоилово

Източник: <http://e-burgas.com>

Продукти:

500 г речна риба – пъстърва, мряна, белъовица или друга сладководна риба (Ястието се получава по-вкусно, ако рибата е дребна, защото при дългата топлинна обработка костите ѝ омекват и не се усещат.), 5-6 глави лук или 2 връзки пресен лук, 1 връзка пресен джоджен, 2 бр. червени чушки, листа от лопушка, сол, черен пипер, червен пипер, 200 г пресни домати на шайби или консерва от домати, 50 – 60 г олио или зехтин, няколко стръка пресен магданоз, 2 моркова

Начин на приготвяне:

Морковите се настъргват на едро ренде или се нарязват на малки кубчета и се запържват леко в тиган, докато мазнината стане оранжево-жълта. Почистената от главите и вътрешностите риба се измива и се посолява. Поръсва се с черен пипер и леко се полива с част от запържката. Листата от лопушката за кратко се попарват в гореща вода, за да поомекнат. В останалата част от мазнината се задушава много ситно нарязаният лук, джодженът, магданозът, ситно нарязаните чушки, домати и червеният пипер. Разпределя на части и се завива в лист от лопушка, поставя се част от плънката и отгоре по 1 – 2 шайби тънко нарязан домати. Завиват се стегнати пакети подобно на сармите и се поставят в предварително намазана с мазнина тавичка. На дъното се сипва около 1 см вода, покрива се с домакинско фолио и се пече 3 часа при 110 градуса. Преди поднасяне пакетчетата могат да се разрежат по диагонал на кръст и да се запекат на фурната при горно нагряване. Поднасят се с резен лимон и стрък пресен джоджен.

В
Г

T Stoilovo köyü

R Yemek Tarifi: <http://e-burgas.com>

Malzemeler:

500 r tatlı su balığı –alabalık, Barbun, ve benzeri tatlı su balıkları /Yemekte kullandığınız balık küçük olursa , uzun süre fırında kaldığında kılçıklarında yumuşadığı için yenirken kılçıklar hissedilmediği için yemek daha lezzetli olur/ ,5-6 soğan ve 2 demet taze soğan, 1 demet taze nane, 2 Adet kırmızı biber, Labada yaprakları, Tuz, Kara biber, Kırmızı pul biber, 200 gr. Taze dilimlenmiş domates veya domates konservesi, 50 – 60 gr. Sıvıyağ veya Zeytinyağ, Birkaç dal taze maydanoz, 2 havuç

Hazırlanışı:

Havuçlar küçük küpler halinde kesildikten veya rendelendikten sonra tavadaki yağ turunculaşana kadar havuçlar sotelenir. Balığın iç organları ve kafası temizlendikten sonra tuz ve kara biber ile tatlandırılır ve Havuçları sotelemek için kullanılan yağın bir kısmı balıkların üstüne ilave edilir. Labada yaprakları yumuşamaları için kısa bir süre kaynar suda haşlanır. Fazladan kalan yağda çok ince doğranmış olan soğanlar, naneler, maydonozlar, ince doğranmış biberler, Domatesler ve biberler sotelenir. Bütün malzemeler parçalara bölündükten sonra Hazırladığımız iç harcı labada yapraklarına sarılır, ve iç harcın bir kısmıda yemeğin en üstüne 1-2 dilim domates ile beraber koyulur. Sarma Yaprakları sıkıca sarılır ve önceden yağlanmış olan tavaya dizilir. Tavanın dibinde 1cm ye kadar su eklenir, tavanın üstü aliminyüm folyo ile sarılır ve 110 derece de 3 saat fırınlanır. Paketler servis edilmeden önce çapraz kesilip fırının üst ısıtma ayarınla yeniden fırınlanır. Dilimlenmiş limon ve nane yapraklarıyla servis edilir





Месеница / Hamur işi

Източник: Димка Пеева, с. Козичино (Еркеч), община Поморие

Продукти:

2-3 яйца, 1,5 ч.ч. кисело мляко, 2суп. лъжици олио, 1суп.л. захар, 1,5 ч.л. сол, 2ч.л. суха мая, брашно колкото поеме за меко тесто

За пълнката: 300гр. сирене и 2 яйца

Начин на приготвяне:

Омесва се меко тесто от продуктите. Остава се да втаса един час. След като втаса, късат се топки тесто колкото яйде, разточват се или се раздърпват на ръка да станат като питка, след което в края на питката се слага от пълнката. Навива се питката на руло и се завива като охлюв. Всички завити охлювчета се подреждат в предварително намазана тава с олио и се поливат по между тях с една чаена чаша олио. Остават се да втасат и се пекат на 180 градуса.

Yemek Tarifi: Dimka Peeva, Koziçino köyünden (Erkeç), Pomorie belediyesi

Malzemeler:

2-3 yumurta, 1,5 çay bardağı yoğurt, 2 çorba kaşığı sıvıyağ, 1 çorba kaşığı şeker, 1,5 çay kaşığı tuz, 2 çay kaşığı kuru maya, yumuşak bir hamur için aldığı kadar un

İç harcı için:

300gr. Peynir ve 2 adet yumurta

Hazırlanışı:

Malzemeler ile hamur yapılıyor. Bir saat kadar bekletiliyor hamurlanması için. Küçük yurta büyüklüğünde parçalar koparılıp oklava ile açılıyor ve küçük çörek haline getirildiklerinde bir kenarına içeriği için hazırlanmış olan malzemeden ileve edilip bir rulo haline getiriliyor ve daha sonra da sülük haline getiriliyor. Tüm sülük şekli verilmiş olanlar önceden yalanmış tepsi içine dizili aralarına hafif yağ dökülüyor. Biraz daha dinlendirildikten sonra 180 derece sıcaklıkta olan fırına veriliyor.

B
G

T
R



Миди по бургаски / Burgaz uslü midyeli pilav

В Източник: Самира Душева, гр. Бургас

Г Продукти:

1,5 пресни черни миди с черупките, 1 1/2 ч.ч ориз, 1 глава кромид лук, 2 моркова, 2 белени домата, олио, червен и черен пипер, сол, 1/2 връзка магданоз

Начин на приготвяне:

Почистете мидите с четка от полепналите по тях водорасли и песъчинки. Лукът и морковите нарежете на ситно и задушете в загрята мазнина. Оризът и червеният пипер се добавят и всичко се залива с 4ч.ч вода . След като течността заври, се пускат и мидите . Ястието се посолява , подправя се с черен и червен пипер, добавят се нарязаните домати и се оставя да ври. Готово е когато мидите са отворени и пълни с добре сварения ориз. Поръсва се с нарязан магданоз.

Т Yemek Tarifi: Samira Duşeva, Burgaz

R Malzemeler:

1,5 kg taze kabuklu midye, 1/2 çay bardağı pirinç, 1 baş soğan, 2 havuç, 2 kabuksuz domates, Sıvıyağ, kara ve kırmızı biber, tuz, 1/2 demet maydanoz.

Hazırlanışı:

Midyeleri bir fırça yardımıyla kabuklarına yapışan kum ve yosunlardan temizleyin. Havuçları ve Soğanı incecik doğrayıp soteleyin.Üstüne pirincinizide ekleyip kırmızı ve karabiberle tatlandırdıktan sonra 4 çay bardağı su ekleyin. Yemeğin suyu kaynamaya başladığında midyeleride ekleyin.Yemeğinizi tekrardan tuz , karabiber ve kırmızı biberle tatlandırdıktan sonra doğranmış olan domatesleri ekleyip kaynamaya bırakın.Yemeğiniz midyeler açık ve içi pişmiş pirinç ile dolu olduğunda hazır olacaktır. Doğranmış Maydonozla servis edilir.



Миди на фурна / Firinda midye (Burgaz usulü)

Бургас

Източник: "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов, д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г.

Продукти:

3 кг. миди(с черупките), 100 мл. растително масло (1/2 чаена чаша), 60г. кромид лук, 750г. домати (8-10 бр.), 200г. моркови (4-5 бр.), 20г брашно(2 супени лъжици), дафинов лист, винена киселина и сол на вкус

Начин на приготвяне:

Добре измитите миди се пускат във вряща вода, за да се разтворят черупките им. Изваждат се мидените ядки (месестата част), измиват се и се пускат да заврат заедно с дафиновия лист в малко количество подкиселена вода. Лукът, нарязан на ситно, се задушава в мазнината. Прибавят се настърганите моркови и също се задушават. Поръсват се с брашното и се разбъркват. Заливат се с мидения бульон и сока от 4-5 домата, претрити през цедка. Извадените от бульона миди се поставят в тава. Върху тях се изсипват задушените зеленчуци и се нареждат кръгчета от останалите домати. Ястието се посолява на вкус и се пече във фурна при умерена температура.

Yemek Tarifi: "GELENEKSEL BULGARİSTAN MUTFAĞI", Dr L.Petrov , Dr N. Celepov, Dr E.Yordanov, Müh. Tek. S.Uzunova,Yayınevi ZEMİZDAT-SOFYA – 1978г.

Malzemeler:

3 kg. Midye (Kabuklu), 100ml. Sıvıyağ (1/2 çay bardağı), 60 gr. Soğan, 750 gr. Domates (8-10 Adet.), 200 gr. Havuç(4-5 Adet.), 20gr. Un (2 çorba kaşığı), Defne Yapağı, Üzüm sirkesi ve damak tadına göre tuz

Hazırlanışı:

Güzelce yıkanan midyelerin kabukları açılması için kaynar su ya atılır.İçinden midyenin eti çıkarılır yeniden yıkandıktan sonra defne yaprağı ve sirkeli suda haşlanır. Soğanlar ince doğranıp sotelenir . Rendelenmiş havuçlarda , soğanlarla birlikte sotelemeye devam edilir. Midyelere un eklenir ve karıştırılır, Midyeleri suyu ve 4-5 adet domatesin suyu kevgirden geçirilir. Midyelerin suyu tavaya dökülür, ve tavaya haşlanmış sebzeler ve kalan yuvarlak domateslerden ilave edilir. Damak tadına göre tuz ilave edilir ve orta sıcak fırında pişirilir.

B
G

T
R



Рибарски гювеч / Balık güveç

В гр. Бургас

Г **Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов, д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 206

Продукти:

1кг. по-дребна риба, 150 г (2/3 глави) кромид лук, 100 г (1/2 бр.) моркови, 100 г (1 глава) целина, няколко скилидки чесън, 500 г (6-7бр.) домати, 100мл.(1/2 чаена чаша), растително масло, 200мл. бяло вино, 50 г (4 супени лъжици) галета, 1бр. лимон, черен пипер, бахар, дафинов лист и сол на вкус

Начин на приготвяне:

Рибата, след като се почисти и измие, се посолява и се оставя да престои около 1/2 час. През това време лукът (кромид и чесън) се нарязва на тънки филийки, морковите и целината се нарязват на кубчета, а доматиите се обелват и се нарязват на дребно. Нарязаните зеленчуци (без доматиите) се поставя в гювече или тавичка, посолява се, разбърква се добре и се задушават до полуомекване. Към него се прибавят подправките, доматиите, рибата и филийка от лимона. Ястието се полива с мазнината и виното, поръсва се с галетата и се пече в средно силна фурна.

Т Burgaz

Р **Yemek Tarifi:** GELENEKSEL BULGARİSTAN MUTFAĞI", D-r L.Petrov , D-r N. Celepov, D-r E.Yordanov, Müh. Tek. S.Uzunova,Yayınevi ZEMİZDAT-SOFYA – 1978r sayfa 206

Malzemeler:

1kg. Küçük balık, 150 gr. (2/3 baş) Soğan, 100 gr. (1/2 Adet.) Havuç, 100 gr. (1 baş) Kereviz, Birkaç diş sarımsak, 500 gr. (6-7 adet.) Domates, 100 ml.(1/2 çay bardağı) Sıvıyağ, 200 ml. Beyaz şarap, 50 gr. (4 çorba kaşığı) Galeta, 1 Adet. Limon, Karabiber, Bahar, Defne yaprağı ve damak tadına göre tuz

Hazırlanışı:

Balık temizlendikten ve yıkandıktan sonra tuzlanır ve ½ saat dinlendirilir. Bu arada soğanlar ve sarımsaklar ince dilimlenir, havuçlar ve kereviz küp küp kesilir ve domatesler soyulup incecik doğranır. Doğranan sebzeler (domatesler hariç) güveçe veya tavaya yerleştirilir, tuzlanır ve karıştırılır ve yumuşayana kadar haşlanır. Balık , domatesler,baharatlar ve limon dilimleri haşlanan sebzelere eklenir. Yemeğimize yağ ve şarap ilave edilir , galeta serpilir ve orta güçlü bir fırında pişirilir.



Рибена чорба по созополски / Süzebolu usulü balık çorbası

Созопол

Източник: "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов, д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 61

Продукти:

300-400 г морска риба, 100 г (2 глави) кромид лук, 50 г (1 бр.), 100 г (2 бр.) червени домати, 30 г (1/2 глава) целина, 60 мл. (6 супени лъжици) растително масло, 2 бр. яйца, 10-15 зърна черен пипер, 100 г (203 бр) корени от магданоз, 1-2 бр. дафинов лист, сол на вкус

Начин на приготвяне:

Почистената и измита риба се залива с 6-7 чаени чаши студена подсолена вода и се вари заедно със ситно нарязаните лук, целина, моркови, магданозовите корени, подправките (черен пипер и дафинов лист) и мазнината. След като се свари, рибата се изважда и се обезкостява, нарязва се на късчета и се залива с прецедения бульон. Чорбата се кипва и се сваля от огъня. Застройва се с разбитите яйца и се поднася с резенчета от лимона.

Süzebolu

Yemek Tarifi: "GELENEKSEL BULGARİSTAN MUTFAĞI", D-r L.Petrov, D-r N. Celepov, D-r E.Yordanov, Müh. Tek. S.Uzunova, Yayınevi ZEMİZDAT-SOFYA – 1978r sayfa 61

Malzemeler:

300-400 gr.Tuzlu su balığı, 100 gr.(2 baş) soğan, 50gr. (1 Adet.), 100 gr. (2 Adet.) Kırmızı Domates, 30 gr. (1/2 adet) Kereviz, 60ml.(6 çorba kaşığı) Sıvıyağ, 2 Adet Yumurta, 10-15 tane karabiber, 100 gr. (2-3 adet) kök maydanoz, 1-2 adet. Defne yaprağı, Damak tadına göre tuz

Hazırlanışı:

Temizlenen balık 7 çay bardağı soğuk ve tuzlu su ile bir tencere içine alınır ve ince doğranan soğan, kereviz, havuç, maydanoz kökleri, baharatlar (karabiber ve defne yaprağı) ve yağ ile birlikte haşlanır. Balık haşlandıktan sonra tencereden çıkarılır ve kılçığından ayrılır. Küçük parçalar şeklinde kesilir ve süzölmüş balık suyuna eklenir. Çorba kaynamaya başladığında ocaktan alınır. Çırpılmış yumurta ile terbiye edilir ve dilimlenmiş limon ile servis edilir.

B
G

T
R



Печена риба / Fırında Balık

В гр. Поморие

Г **Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов, д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 196

Продукти:

750 г (5 бр.) филе от риба, 100 мл. (1/2) растително масло, 400 г (5-6 бр.) червени пиперки, 100 г (1-2 глави) кромид лук, 5 г (1 чаена лъжичка) червен пипер, 10 скилидки чесън, 1 бр. лимон, 100 мл. (1/2 чаена чаша) червено вино, 10-15 зърна черен пипер, магданоз и сол на вкус

Начин на приготвяне:

Рибените филета се поръсват със сол и изстискания от лимона сок и се оставят да престоят 1 час, след което се слагат в намазана с мазнина тавичка и се запичат от двете страни. В сгорещеното растително масло се задушават 5-6 минути кромидът, нарязан на филийки и чесънът, нарязан на ситно. Прибавят се пиперките, нарязани на ивички, червеният и черният пипер, виното, ситно нарязаният магданоз и сол на вкус. Варят се 10-15 минути и се изсипват върху опечената риба. Отгоре се поставят парченца от изпържената сланина.

Т Pomorie

Р **Yemek Tarifi:** "GELENEKSEL BULGARİSTAN MUTFAĞI", D-r L.Petrov , D-r N. Celepov, D-r E.Yordanov, Müh. Tek. S.Uzunova, Yayınevi ZEMİZDAT-SOFYA – 1978, sayfa 196

Malzemeler:

750 gr. (5 adet) Balık filetosu, 100 ml. (1/2) Sıvıyağ, 400 gr. (5-6 adet) Kırmızı biber, 100 gr. (1-2 baş) Soğan, 5 gr. (1 çaykaşığı) kırmızı pul biber, 10 diş sarımsak, 1 adet limon, 100 ml. (1/2 çaybardağı) Kırmızı şarap, 10-15 tane kara biber, Damak tadına göre tuz ve maydanoz

Hazırlanışı:

Balık filetoları tuz ve limon suyu ile tatlandırılır ve bir saat dinlendirilir. Önceden yağlanan bir fırın tavasında filetoların iki tarafıda pişirilir. Ocakta ısınan sıvıyağda dilimlenmiş soğanlar ve ince doğranmış sarımsaklar 5-6 dakika sotelenir. Şerit halinde kesilen kırmızı biberler, kırmızı pul ve kara biber ve kırmızı şarap tavaya eklenir. Damak tadına göre tuz ve maydanoz tatlandırılır. 10-15 dakika kaynadıktan sonra fırınlanmış balık filetolarının üstüne dökülür ve artan balık yağları yeniden kızarmış filetoların üzerine dökülür.



Пиле по странджански / Istranca usulü tavuk

Царево

Източник: „Кулинарен журнал за жената“, брой 6/2006, стр. 46

Продукти:

1 пиле, 100 г. масло, 1 връзка пресен лук, 1 морков, 2 – 3 връзки магданоз, 1 чаена чаша кисело мляко, 1 яйце, 1 лимон, сол, черен пипер

Начин на приготвяне:

Време: 1 час. Пилето се нарязва на порции и леко се запържва в сгорещеното масло. Изважда се и в същата мазнина се задушават до омекване нарязаните на ситно лук и морков. Прибавя се малко топла вода, сол и черен пипер. Месото се връща при зеленчуците и се задушава заедно с тях. Като омекне, се прибавя ситно нарязаният магданоз, след което киселото мляко се разбива с яйцето и сока от лимона и се добавя към ястието.

Tsarevo

Yemek Tarifi: „ Kadınlar için Mutfak dergisi“, sayı 6/ 2006, sayfa. 46

Malzemeler:

1 tavuk, 100 gr. Tereyağ, 1 demet taze soğan, 1 havuç, 2 – 3 demet maydanoz, 1 çay bardağı yoğurt, 1 yumurta, 1 limon, tuz Karabiber

Hazırlanışı:

Güzelce yıkanan midyelerin kabukları açılması için kaynar su ya atılır. İçinden midyenin eti çıkarılır yeniden yıkandıktan sonra defne yaprağı ve sirkeli suda haşlanır. Soğanlar ince doğranıp sotelenir . Rendelenmiş havuçlarda , soğanlarla birlikte sotelemeye devam edilir. Midyelere un eklenir ve karıştırılır, Midyeleri suyu ve 4-5 adet domatesin suyu kevgirden geçirilir. Midyelerin suyu tavaya dökülür, ve tavaya haşlanmış sebzeler ve kalan yuvarlak domateslerden ilave edilir. Damak tadına göre tuz ilave edilir ve orta sıcak fırında pişirilir.

**B
G**

**T
R**



Питка / Somun ekmeği

В **Източник:** Димка Пеева от с. Козичино (Еркеч), община Поморие

Г **Продукти:**
2 суп.л. олио, 1 суп.л. захар, 2 ч.л. сол, 2 ч.л. суха мая, 300 мл. хладка вода, 500 гр. брашно

Начин на приготвяне:

Омесва се тесто. Оставя се да втаса 1 час. Правят се топки, подреждат се в намазана тава. Втасват отново и се пекат на 180 градуса.

Т **Yemek Tarifi:** Dimka Peeva, Koziçino köyünden (Erkeç), Pomorie belediyesi

R **Malzemeler:**
2 çorba kaşığı sıvı yağ, 1 çorba kaşığı şeker, 2 çay kaşığı tuz, 2 çay kaşığı kuru maya, 300 ml. Ilıksu
500 gr. un

Hazırlanışı:

Hamur yoğrulur. 1 saat dinlenmeye bırakılır. Hamurdan top yapılır. Yağlı tavaya dizilir. Yeniden Mayalanmaya Bırakılır Ve 180 derece fırında pişirilir.



Праз със сини сливи / Kuru Erikli Pırasa

Източник: <http://recepty.bg> - Рецепта на Калинка Згурова

Начин на приготвяне:

Празът се почиства и се нарязва на парчета. Запържва се в загрят зехтин. Добавя се чесън. Поръсва се с брашно и след като и то се позапържи, се добавят червеният пипер и доматиен концентрат. Постепенно се налива горещ бульон и щом заври се добавят сушените сливи. Овкусява се със сухия маджаноз, джоджен, захар, сол и черен пипер. Остава се да къкри на слаб огън, докато яхнията остане на мазнина – около 1 час.

Yemek Tarifi: <http://recepty.bg> - Kalinka Zgurova'nın tarifi

Hazırlanışı:

Pırasalar temizlenir ve parça parça kesilir. Zeytinyağında sotelenir. Sarımsak ilave edilir. Un serpilir ve oda kızardıktan sonra kırmızı biber ve domates salçası ilave edilir. Azar azar sıcak bulyon suyu eklenir, kaynadıktan sonra kuru erikler ilave edilir. Kuru maydanoz, nane, şeker, tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Yahninin sadece yağları kalana kadar kısık ateşte kaynatılır. - Yaklaşık 1 saat.

B
G

T
R



Пълнена пуйка / İçi doldurulmuş yeniyl hindisi

В гр. Поморие

Г **Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов, д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 185

Продукти:

1 пуйка (около 1.5 кг.), 50 г (1 глава) кромид лук, 200 г (1 чаена чаша) ориз, 100 г (1/2 чаена чаша) стафиди, 100 мл. (1/2 чаена чаша) растително масло, сол и черен пипер

Начин на приготвяне:

Дреболиите на пуйката се сваряват в подсолена вода и се нарязват на ситно. Лукът, нарязан на ситно, се задушава в част от мазнината до омекване. Прибавят се оризът и дреболиите, заливат се с малко бульон и се варят до полусваряването на ориза. Свалят се от огъня и се смесват със стафидите и черния пипер. Със сместа се пълни пуйката, предварително осолена отвътре и отвън, зашива се, слага се в намазана с мазнина тава, залива се с част от бульона и се пече във фурната, като от време на време се полива с отделения в тавата сос. Поднася се с гарнитура от задушено и запечено във фурна кисело зеле.

Т Pomorie

R **Yemek Tarifi:** GELENEKSEL BULGARIİSTAN MUTFAĞI", D-r L.Petrov , D-r N. Celepov, D-r E.Yordanov, Müh. Tek. S.Uzunova, Yayınevi ZEMİZDAT-SOFYA – 1978, sayfa 185

Malzemeler:

1 hindi (yaklaşık 1.5 kg), 50 gr. (1 baş) soğan, 200 gr. (1 çaybardağı) pirinç, 100 gr. (1/2 çaybardağı) kuru üzüm, 100 ml. (1/2 çaybardağı) bitkisel sıvı yağ, tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Hindinin iç parçaları tuzlu suda haşlanır ve ince doğranır. Soğanlarda incecik doğranır ve sıvıyağda yumuşayana kadar sotelenir. Hindinin iç parçaları ve pirinç tencereye bulyon suyu ile beraber ilave edilir ve pirinçler yarım pişirilir. İç harcımız ocaktan indirilir ve kuru üzüm ve karabiber ile tatlandırılır. Hazırladığımız iç harç ile önceden içi tuzlanmış hindi doldurulur, ayakları bağlanır ve yağlı fırın tepsisine yerleştirilir. Hindinin üzerine et suyu dökülür ve fırına verilir. Ara sıra tavadaki sos ile hindi ıslatılır. Güveç te garnitür ile ve fırında pişmiş lahana turşu ile servis edilir.



Салата от прясна риба / Taze balık salatası

Созопол

Източник: "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов, д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г.

Продукти:

400 гр. прясна риба, 250 г картофи, 50 г маслини, 1 бр. маруля, 1 бр. яйце, 1 супена лъжица растително масло, 1 бр. лимон, сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне:

Рибата се сварява в малко вода или на пара в специално тенджерка. Обезкостява се, след като изстине, и се нарязва на малки парчета. Прибавят се сварените и нарязани на кубчета картофи, твърдо свареното яйце, също нарязано на кубчета, и марулята, нарязана на ивици. Сместа се посолява и се поръсва с растителното масло, сока на лимона и черния пипер. Разбърква се добре, изсипва се в чиния за салата и се украсява с маслините. Може да се полее с готова майонеза или с домашно приготвена майонеза от 1 жълтък, 1 супена лъжица растително масло и няколко капки сок от лимон.

Süzebolu

Yemek Tarifi: "GELENEKSEL BULGARİSTAN MUTFAĞI", Dr L.Petrov , Dr N. Celepov, Dr E.Yordanov, Müh. Tek. S.Uzunova, Yayınevi ZEMİZDAT-SOFYA – 1978

Malzemeler:

400 gr. Taze balık, 250 gr. Patates, 50 gr. Zeytin, 1 adet Marul, 1 adet yumurta, 1 çorba kaşığı bitkisel sıvı yağ, 1 adet limon, Damak Tadına Göre Tuz Ve Karabiber

Hazırlanışı:

Balık biraz kaynar suda veya özel bir tencere buharda pişirilir. Soğuduktan sonra kılçıkları temizlenir ve küçük parçalar şeklinde kesilir. Küp küp kesilmiş ve haşlanmış patatesler, haşlanmış yumurta ve şerit şerit kesilen marullar balıklara ilave edilir. Sıvıyağ, limon suyu, karabiber ve tuz ile tatlandırılır. Güzelce karıştırılır ve salata tabağında zeytinle süslenip servis edilir. Hazır mayonez ile veya birkaç damla limon suyu , 1 çorba kaşığı sıvıyağ ve 1 yumurta sarısından yapılan ev yapımı mayonez ile de tatlandırılabilir.

B
G

T
R



Салата от чирози / Burgaz usulü çiroz salatası

В гр. Бургас

Г **Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г.

Продукти:

400 гр чирози, 40мл. оцет, 40мл. олио, 1 връзка копър

Начин на приготвяне:

Чирозите се запичат на затоплен сач, върху плочата на загрят котлон или върху плочата на затоплена печка, след което се очукват с дървено чукче. Почистват се от кожицата, главите и скелета и се накъсват на парчета. Заливат се с оцета и олиото и се поръсват със ситно нарязания копър.

Т Burgaz

Р **Yemek Tarifi:** „Geleneksel bulgaristan Mutfağı“ – Emiliya Poptodorova ve kolektif , Yayınevi "Homo Futurus", 2001

Malzemeler:

400 gr. Çiroz, 40ml. Sirke, 40ml. Sıvıyağ, 1 demet dereotu

Hazırlanışı:

Kurutulmuş uskumrular sıcak sac üzerinde pişirilir ve daha sonra ahşap bir çekiç ile kırılır. Deri, baş ve kemiklerden arındırılarak parçalara ayrılır. Sirke ve yağ ile tatlandırıp üzerine dereotu serpilir.



Сарми с булгур по селски / Köyü sulü bulgurlu sarma

Малко Търново

Източник: Кулинарен Журнал за Жената“, брой 09/ 2006, страница 42

Продукти:

1.5 кг. кисело зеле, червен пипер и сол на вкус, 500 г свинско месо, 2 чаени чаши булгур, 1/2 чаена чаша свинска мас

Начин на приготвяне:

Свинското месо се нарязва на кубчета. Булгурът се задушава в разтопената мас и малко вода, разбърква се с червения пипер. Прибавя се месото. Когато се задуши, сместа се посолява и сваля от котлона. Отделят се листата на киселото зеле, във всяко се слага по малко от сместа и се завиват сарми. Те се подреждат в тенджера, заливат се с вода и малко зелен сок и се варят на тих огън.

Dereköy

Yemek Tarifi: : „Kadınlar için mutfak dergisi“, sayı 09/2006, sayfa 42

Malzemeler:

1.5 kg. Lahana turşusu, Damak Tadına Göre Kırmızı Pul Biber Ve Tuz, 500 gr. Domuzeti, 2 çay bardağı Bulgur, 1/2 çay bardağı domuz yağı

Hazırlanışı:

Domuz etleri küp küp kesilir. Bulgurlar, erimiş domuz yağında biraz su ve kırmızı pul biber ile demlenir. Etler bulgurlara ilave edilir. Kayandıktan sonra, iç harcımız tuzlanır ve ocaktan alınır. Lahana turşusunun yaprakları lahanadan ayrılır ve her birtane lahana yaprağına iç harcımızdan biraz alarak sarmalar sarılır. Sarmalar tencereye dizilir, sarmalara biraz su biraz lahana suyu ilave edilir ve kısık ateşte pişirilir.

B
G

T
R



Сирене / Beyaz Peynir

B **Източник:** „ТРАДИЦИОННА СТРАНДЖАНСКА КУХНЯ“ – страница 120/121, Румяна Урмова, Издаделство ЛИБРА СКОРП, Бургас, 2015 г.

Продукти:

Прясно мляко – 1 бакър, 4-5 капки мая за сирене или сирище

Начин на приготвяне:

Млякото се затопля толкова, че да може да трае потопеният пръст на ръката. Прибавят се капки от сирището, объркват се и съдът се покрива с вълнена дреха и се оставя на топло за около 1 час.т.е. докато се сгъсти. След това се сипва в цедилка (парче тензухен плат). Окачва се и се оставя известно време да се отцеди суроватката. След това цедилката се слага на дървена софра или маса, под наклон, затиска се с дъска и камък, за да се сплеска и окончателно да се изцеди суроватката. Изважда се цедилката и се нарязва на парчета с дървен нож. Така полученото сирене е прясно. Съхранява се в тенекии, дървени каци или мяхове, наричани още толуми. В бъчвите и тенекиите сиренето се залива със саламура приготвена от вода и сол. С най-добри вкусови качества е сиренето съхранявано в тулуми. Това са специално подготвени агнешки кожи. В тях се съхранява само есенно овче сирене, което се залива със сварено овче мляко.

T **Yemek Tarifi:** Tarifin Kaynağı: "GELENEKSEL İSTRANCA MUTFAĞI", sayfa-120/121 , Romyana Urumova, LIBRA SKORP yayınevi , Burgaz 2015.

Malzemeler:

Süt, 1 Bakır, 4-5 damla peynir mayası

Hazırlanışı:

Sütümüz parmağımızı içine daldırabiliceğimiz sıcaklıkta kaynatılır. Peynir mayası damlaları ilave edilir ve karıştırılır. Karışımı hazırladığımız kap yünlü bir battaniyeyle kaplanır ve yaklaşık 1 saat sıcak biyerde koyulaşana kadar bırakılır. Daha sonra bir süzgeç (tekstil bezi parçası) üzerine dökülür. Belirli bir süre karışımın süzülmesi beklenir. Ardından, süzgeç ahşap bir masaya veya herhangi bir masaya, eğik bırakılır, bir tahta veya bir taş ile bastırılır ve peynir suyunun sıkışması sağlanır. Süzgeç çıkarılır ve ahşap bir bıçakla parçalara kesilir. Bu şekilde elde edilen peynir tazedir. Tenekelede, Ahşap fiçılarda, şişelerde saklanır. Fiçılar ve tenekelede, tuz ve sudan oluşan peynir suyu dökülür. En güzel tatlı peynirler tulumlarda saklandığında elde edilir. Bu tulumlar özel hazırlanan koyun derisinden yapılmaktadır. Onlarda sadece sonbaharda yapılan, kaynatılmış keçi sütü ile ıslatılan keçi peyniri saklanmadaktadır.



Страджански дядо / Istranca dedesi (sucuğu)

Царево

Източник: „Кулинарен журнал за жената“, брой 6/ 2006, стр. 45

Продукти за 6 порции:

1 свинско шкембе, около 2 ½ - 3 кг. (според големината на шкембето) месото от рибицата на прасето (може и от бут), сол, чубрица, черен пипер, червен пипер, кимион, риган

Начин на приготвяне:

Време: 10 дни

Месото се накълзва на ситно. Поръсва се на вкус с гореизброените подправки. Омесва се хубаво да се поемат подправките и с тази смес се напълва хубаво шкембето. Отворът се зашива с игла и конец. Напълненото шкембе се надупчва на няколко места с игла, за да излезе въздуха. Вече готово, се слага върху дървена дъска, а върху него се слага тежък камък или някаква друга тежест, за да може да го притисне хубаво. Така престоява около 10 дни. След това се овалва в дървесна пепел и се закача на проветриво място. (Пепелта изсмуква влагата) По принцип този специалитет се приготвя по Коледа, а се нарязва в началото на лятото.

Tsarevo

Yemek Tarifi: „Kadınlar İçin Mutfak Dergisi“, sayı 6/ 2006, sayfa. 45

6 порционluk malzeme:

1 Domuz içkembesi Yaklaşık 2 ½ - 3 kg. (İşkembenin Büyüklüğüne Göre) domuz un kaburgasının da ki eti (domuz but undan da olabilir), Tuz, Kekikotu, Karabiber, Kırmızı Pul Biber, Kimyon, Kekik

Hazırlanışı:

Hazırlanış Süresi: 10 gün

Domuz etleri ince ince doğranır. Yukarıda belirtilen baharatlar eklenir. Güzelce yoğurulur ve baharatlar yedirilir. Hazırlanan karışım içkembelere doldurulur. İşkembenin kenarları iğne ve iplik ile dikilir. Doldurulan içkembelere birkaç yerden iğne ile hava alabilmesi için delikler açılır. Hazır olan sucuklar Ahşap tahta üstüne yerleştirilir ve üstlerine taş veya başka bir ağırlık ile bastırılır. Sucuklar bu şekilde 10 gün bekletilir. Daha sonra odun külünde yuvarlanan sucuklar hava alıcakları biryere yerleştirilir. (Odun külü nem i emer). Aslında bu Spesiyal Noel de hazırlanır ve yaz başında kesilir.

B
G

T
R



Странджански зелник / Stranca usulü lahana böreği

В **Източник:** Живка Симеонова - гр. Малко Търново. Рецептата е от нейната баба от с. Стоилово.

Г **Продукти:**
Кори за баница, 6 бр. яйца, кисело мляко, може и прясно, спанак, или цвекло, пресен лук, гюзум /джоджен/.

Начин на приготвяне:

Почистен и нарязан спанак задушavam с малко мазнина и пресен лук. Когато сваля от котлона добавям джоджен. Разбивам 6 яйца и около 0,300 грама сирене, 0,400 грама кисело мляко с една лъжичка сода. Всичко се разбърква добре и се прибавя задушения спанак. Тавичката се маже с олио и се започва редене-кори, смес. Накрая се залива отгоре със смес. Печем в умерена фурна първо само на долен реотан и когато се надигне след около 30-40 мин. отгоре и отдолу. Печем до готовност.

Т **Yemek Tarifi:** Jivka Simeonova – Dereköy. Tarifonun Stoilovo köy ündeki Anneannesinden.

R **Malzemeler:**
Börekli yufka, 6 adet yumurta, Yoğurt, Süt ile de olur, Ispanak veya Pancar, Taze soğan, taze nane (kuru nane).

Hazırlanışı:

Temizlenmizlediğim ve doğradığım ıspanakları taze soğan ve sıvıyağ ile soteliyorum. Ocaktan indirdiğim zaman nane ekliyorum. 6 tane yumurta çırpıp yaklaşık 0.300 gr. Beyaz peynir, 0.400 gr. Yoğurt ve bir kaşık soda ekliyorum. Herşeyi güzelce karıştırıyorum ve sotelenen ıspanakları karışıma ekliyorum. Bir fırın tepsisini yağlıyorum ve bir sıra yufka bir sıra karışım dizmeye başlıyorum. Sonunda artan bütün karışımı tepsinin üstüne boşaltıyorum. Orta sıcaklıktaki fırınımda önce sadece tepsinin altını ve 30-40 dakika sonra böreğimin kabarması ile altlı üstlü kızarana kadar pişirilir.



Хайдушки Кебап / Haydut kebabı

Странджанско

Източник: "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Дзелепов, д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978 г., страница 111

Продукти за 6 порции:

750 г Агнешко(овнешко) месо, 100 г (1 чаена чаша) гъби, 100 г (1/2 чаена чаша) краве масло, 5 бр. лютивипиперки, 2 връзки пресен кромид лук, 5-6 бр. скилидки пресен чесън, 200 г (5-6 бр.) домати, 250 г (4-5 бр.) картофи, 1/4 връзка чубрица

Начин на приготвяне:

Към месото, нарязано на дребни късчета, се прибавят лукът, нарязан на кръгчета, гъбите, нарязани на ивички, картофите, нарязани на кубчета, обелените скилидки на чесъна, целите лютивипиперки, ситно нарязаната чубрица и доматиите, нарязани на кубчета. Сместа се посолява на вкус и се разбърква с маслото, поставя се върху пергаментова хартия и се загъва, а след това се увива в лозовите листа. Така приготвеният кебап се намазва отгоре с глина, поставя се върху каменна плоча, покрива се с пепел и силно разгоряна жар и се задушава около 3 часа. След това се счупва засъхналата глинена обвивка, отстраняват се лозовите листа и кебапът се поднася в чиния.

Istrancausulü

Yemek Tarifi: "GELENEKSEL BULGARİSTAN MUTFAĞI", D-r L.Petrov , D-r N. Celepov, D-r E.Yordanov, Müh. Tek. S. Uzunova,Yayınevi ZEMİZDAT-SOFYA – 1978, sayfa 111

6 porsiyonlukmalzeme:

750 gr. Kuzu (koyun) eti, 100 gr. (1 çaybardağı) mantar, 100 gr. (1/2 çaybardağı) tereyağ, 5 adet acı biber, 2 demet taze soğan, 5-6 diş sarımsak, 200 gr. (5-6 adet.) domates, 250 gr. (4-5 adet.) patates, 1/4 demet kekik otu

Hazırlanışı:

Küçük şeritler halinde kesilen etimize, halka halinde kesilen soğanlarımızı, şerit halinde kesilen mantarlarımızı, Küp küp kesilen patateslerimizi, soyduğumuz sarımsaklarımızı, küp küp kesilmiş domateslerimizi, İnce doğranmış kekik otu ve acı biberimizi bütün bir şekilde ilave ederiz. Yemeğimiz damak tadına göre tuzlarız ve tereyağ ile karıştırırız, yağlı kağıt üzerine koyup katlarız ve üzüm yapraklarına sararız. Böylece hazırlanan kebabımızın üzerini kil ile kaplarız ve taş tabanlı bir fırına yerleştirip kül ile kaplarız ve közde yaklaşık 3 saat buğularız. Daha sonra kuruyan kil tabakasını kırıp , üzüm yapraklarını temizledikten sonra kebabımızı tabaklara servis ederiz.

B
G

T
R



Тиквеник по странджански / Istranca Usulü Kabak Tatlısı

В Странджанско

Г **Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г., страница 75

Продукти:

50 гр. брашно, 1 кг. тиква, 150 гр. захар, 100 гр. краве масло, 1 л. прясно мляко

Начин на приготвяне:

Обелената и почистена от семките и влакнестата част тиква се настъргва на едро ренде. Прибавят се захарта и брашното и се разбъркват. Сместа се изсипва в намазана тава, залива се с прясното мляко, поставят се парченца краве масло отгоре. Пече се в умерена фурна до готовност.

Т Istranca

Р **Yemek Tarifi:** „Geleneksel bulgaristan Mutfağı“ – Emiliya Poptodorova ve kolektif , Yayınevi "Homo Futurus ", 2001г., sayfa 75

Malzemeler:

50 gr. Un, 1 kg. Balkabağı, 150 gr. Şeker, 100 gr. Tereyağ, 1 lt. Süt

Hazırlanışı:

Soyulan ve çekirdekleri ayıklanan balkabağının, yumuşak tarafı iri bir rendeyle rendelenir. Şeker ve un eklenip karıştırılır. Karışım önceden yağlanan fırın tepsisine dökülür ve süt ile kaplanır. Kabakların üstüne küçük tereyağ parçaları yerleştirilir. Önceden ısıtılmış fırında orta sıcaklıkta pişirilir.



Крем карамел в тиква / Balkabağında krem karamel

Малко Търново

Източник: От Живка Симеонова – гр. Малко Търново

Продукти за 6 порции:

Тиква, 3 яйца, 0,500 мл. прясно мляко, половин чаша захар.

Начин на приготвяне:

Избира се малка кръгла тиква за печене с, изрязваме капачето внимателно. Почиства се от семето. Карамелизира се захар и докато е течен карамела, обливаме стените на тиквата отвътре. Приготвя се смес за крем - 3 яйца, 0,500 мл. прясно мляко, и половин чаша захар. Завива се капачето с алуминиево фолио. Слагаме тиквата в подходяща тавичка за печене и се сипва малко вода в нея. Пече се около 3 часа, като накрая се маха капачето.

Dereköy

Yemek Tarifi: Jivka Simeonova - Dereköy

6 porsiyonlukmalzeme:

Balkabağı, 3 yumurta, 0.500 ml. Süt, yarım bardak şeker.

Hazırlanışı:

Kendime küçük yuvarlak bir balkabağı seçiyorum, kapağını dikkatlice kesiyorum. Çekirdeklerini temizliyorum. Şekeri Karamelize ediyorum ve karamel hala akışkan iken balkabağının içini tamamen kaplıyorum. Krem için karışımımı hazırlamaya başlıyorum. 3 yumurta, 0,500 ml. Süt ve yarım bardak şeker kullanıyorum. Balkabağının kapağını alüminyum folyo ile kaplıyorum. Balkabağının uygun bir fırın tepsisine yerleştiriyorum ve tepsinin dibine biraz su koyuyorum. Yaklaşık 3 saatte pişiyor, piştikten sonra kapağını atıyoruz.

**B
G**

**T
R**



Домашен хляб / Ev Ekmegi

В Бургас

Г Източник: Пламена Банова

Продукти:

260 гр вода, 8 гр. сол, 6 гр. захар, 6 гр суха мая, 440-460 гр брашно

Начин на приготвяне:

Обелената и почистена от семките и влакнестата част тиква се настъргва на едро ренде. Прибавят се захарта и брашното и се разбъркват. Сместа се изсипва в намазана тава, залива се с прясното мляко, поставят се парченца краве масло отгоре. Пече се в умерена фурна до готовност.

Т Burgaz

R Yemek Tarifi: Plamena Banova

Malzemeler:

260 gr. Su, 8 gr. Tuz, 6 gr. Şeker, 6 gr. Kurumaya, 440-460 gr. Un

Hazırlanışı:

Yumuşak bir hamur hazırlanır. Paskalya çöreği gibi yoğurulur. Yaklaşık 40-50 dakika Mayalanmaya bırakılır. Yumurta sarısı ile yağlanır ve 180 derece fırında 45-50 dakika pişirilir. Daha yumuşak bir kabuk için fırının içine tepsinin altına bir kap su koyulur.



Черноморски пържен сафрид / Kizartılmış Karadeniz istavriti

Бургас

Източник: Рафаела Искрова

Начин на приготвяне:

Почистваме и измиваме сафрида. Осоляваме го . Овалваме в брашно и пържим рибата в олио до златисто. Сервираме със салата от зеле, моркови и магданоз.

Burgaz

Yemek Tarifi: Rafaela Iskrova

Hazırlanışı:

İstavritleri temizliyoruz.Tuzluyoruz. Un dan yuvarlayıp sıvıyağ da kızartıyoruz. Maydanozlu havuçlu lahana salatası ile servis ediyoruz.

**B
G**

**T
R**



Чорба от речни раци / Istranca usulü nehir yengeci çorbası

В Странджански район

Г **Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г., страница 19

Продукти:

8 бр. речни рака, 60 г кромид лук, 100 г булгур, 40 мл. олио, 5 г червен пипер, 700 мл. вода, 1/2 връзка магданоз, 1 бр. лимон, сол на вкус

Начин на приготвяне:

В сгорещената мазнина и малко вода се задушават ситно нарязаният лук до златисто оцветяване. Прибавят се червеният пипер, солта и водата. Когато чорбата започне да ври, пускат се почистените и измити речни раци и предварително почистеният, измит, накиснат за няколко часа в студена вода и отцеден булгур. Варенето продължава на слаб огън до готовност на булгура. При сервиране чорбата се поръсва със ситно нарязания магданоз и лимоновия сок.

Т Istranca

Р **Yemek Tarifi:** „Geleneksel bulgaristan Mutfağı“ – Emiliya Poptodorovave kolektif, Yayınevi "Homo Futurus", 2001, sayfa 19

Malzemeler:

8 adet. Nehir yengeci, 60 gr. Soğan, 100 gr. Bulgur, 40 ml. Sıvıyağ, 5 gr. Kırmızı pul biber, 700 ml. Su, 1/2 demet maydanoz, 1 adet limon, Damak tadına göre tuz

Hazırlanışı:

Sıcak yağda ve biraz su da ince doğranmış soğanlar altın rengi olana kadar kavrulur. Kırmızı pul biber, tuz ve su ilave edilir. Çorba kaynamaya başladığında. Temizlenen nehir yengeçleri ve önceden birkaç saat suda demlenen temizlenmiş bulgurlar çorbaya ilave edilir. Bulgurlar pişene kadar kısık ateşte kaynatılır. İnce kıyılmış maydanoz ve limon suyu ile servis edilir. bırakılır. Yumurta sarısı ile yağlanır ve 180 derece fırında 45-50 dakika pişirilir. Daha yumuşak bir kabuk için fırının içine tepsinin altına bir kap su koyulur.



Яйца по бургаски / Burgaz usulü yumurta

Бургас

Източник: „Кулинарен журнал за жената“, брой 7/ 2006, стр. 23

Продукти за 2 порции:

2 домата, 4 яйца, 4 с. л. олио, сол, червен пипер, ½ чаена чаша вода

Начин на приготвяне:

Време: 30 минути

Измитите домати се нарязват на филийки и се нареждат в тиган, прибавят се половин чаша вода, щипка сол, червен пипер. Загрява се до завиране. Отгоре се „чукват“ яйцата и тиганът се покрива с капак. Ястието ври до втвърдяване на белтъка. Яйцата се изваждат с решетеста лъжица, а сосът се изсипва около тях.

Burgaz

Yemek Tarifi: „ Kadınlar için mutfak dergisi“, sayı 7/ 2006, sayfa. 23

2 porsiyonluk malzemeler:

2 Domates, 4 Yumurta, 4 çorba kaşığı sıvı yağ, Tuz, Kırmızı pul biber, ½ çay bardağı Su

Hazırlanışı:

Hazırlamasüresi: 30 dakika

Yıkanan domatesler dilim dilim kesilir ve tavaya dizilir, Yarım çay bardağı su, bir tutam tuz, kırmızı pul biber tavaya ilave edilir. Kaynadıktan sonra tavanın içine yumurtalar kırılır ve tavanın kapağı kapatılır. Yumurtanın beyazı sertleşene kadar kaynatılır. Yumurtalar spatula ile servis edilir, sosu yumurtanın etrafına dökülür.

B
G

T
R



YEMEK PİŞİRMEDE KİMİ KURNAZLIKLAR

1. Çırpılmış yumurtaların daha kabarık olması için soğuk su katınız. Evet, aynen öyle. Bir bardak yumurtaya ikişer çorba kaşığı su katınız. Böylece yumurtalar daha hacimli ve daha lezzetli olacak.
2. Hamur yoğururken maya yerine konyak ilave edebilirsiniz. Böylece hamurunuz daha güzel kokacak ve çok daha fazla lezzet kazanmış olacak, hele bunu tatlılarda yaparsanız.
3. Yumurtaları önceden soğutmuşsanız, çırpma yoluyla yumurta akını çok daha tez kar gibi yapabilirsiniz. Daha da tez olması için birkaç damla limon ekşiti katabilirsiniz.
4. Et kızartırken veya kavururken hafif gevrek bir kabuk oluşmasını sağlamak istiyorsanız, üzerine bal sürünüz.
5. Soğanın hafif acılığını yitirmesi için, birkaç parça halinde bir kevgire koyup üzerine kaynak su dökünüz.
6. Karaciğeri kızartmaya başlamadan önce üzerine kristal şeker ekerseniz, çok daha yumuşak olacaktır.
7. Yumurta haşlarken kırılmalarını istemiyorsanız, bu işe başlamadan önce soğuk suya koyunuz.
8. Süt pişirirken tencerenin dibinin tutmaması için, tencereyi soğuk suda durlayınız ve düşük sıcaklıkta pişiriniz.
9. Sebzeleri çorbaya katmadan hemen önce temizleyip yıkayınız.
10. Havuçun lezzetli olmasını istiyorsanız, 5-10 dakika pişiriniz. Diğer sebzeler gibi, havuç da hafif ateşte pişirilir ve piştikten sonra tuzlanır.
11. Pirinci pişirmeden önce 30 dakika soğuk suda tutunuz. Böylece yapışkanlığını gidermiş olacaksınız.
12. Tuzluktaki tuzunuzun nem almasını önlemek için, içine birkaç pirinç tanesi koyunuz.
13. Pirinçin fazla yumuşak olmaması için, kabarmış hale gelinceye kadar hafifçe kavurunuz.
14. Süt pişirirken taşmaması için, bir tane küp şeker katın ve 3-4 dakikada bir karıştırınız.
15. Pirinçin şeffaflaşmasını istiyorsanız, 5 dakika kaynar suda tutunuz.
16. Pirinç tanelerinin, aynı şekilde spaghettilerin birbirine yapışmaması için, pişerken biraz ayçiçeği yağı veya zeytin yağı ilave ediniz. Piştikten sonra ise soğuk sudan geçiriniz.
17. Kurumuş dereotu ve maydanoz tekrar tazeleşebilir, yeter ki biraz sirke katılmış suda tutunuz.
18. Sebzelerinizin lezzet kazanmasını istiyorsanız, onları suya ancak kaynamaya

başladıktan sonra bırakmalısınız. Tezzetli buyon istiyorsanız, su henüz soğukken sebzeleri vermelisiniz.

19. Kıymayı yemek için hazırlarken, her defasında önce biraz su vererek, pişerken topçuklar şeklini almasını önliyorum.

20. Kuru fasulye pişirirken, suyu değıştirdikten sonra, ateşe verilecek olan suya bir çorba kaşığı kristal şeker kattığımızda, fasulye daha kolay pişiyor ve çok lezzetli oluyor.

21. Pizza pişirirken, indirmeden 5 dakika önce üzerine birkaç damla ayçiçeğı yağı veya zeytin yağı veriyorum. Böylece pizza çok çekici ve usareli oluyor.

22. Bakliyatın iyi pişmesi için her defa sonunda tuz veriyorum. Bunu dana eti pişirirken de yapıyorum.

23. Spaghetti pişirirken birbirlerine yapışmasını önlemek için, suya tuz ve ayçiçeğı yağı ilave ediyorum.

24. Köfte, mekik çöreğı, börek... pişirirken, fazla yağ çekmemeleri için, karışıma 1 çorba kaşığı rakı katıyorum. Bunu panelik makarnaya da uyguluyorum.

25. Çorba pişirirken defne yaprağı kullanıyorsanız, çorba piştikten hemen sonra yaprakları çıkarınız. Defne yaprağı çorba pişerken özel kokusunu veriyor, ancak daha sonra çorbaya acılık veriyor ve çorbanın tadını bozuyor.

26. Pirzoları ateşe sürmeden iki saat önce üzerlerine sirke ve ayçiçeğı yağı karışımı sürerseniz, yumuşacık olurlar. Bunu mangal yaparken de uygularsanız, et ağzınızda erir.

27. Köfte pişirirken ilk birkaç dakika çok önemlidir. Köftelerin bir tür kabuk tutması, dolayısıyla etin suyunun kendi içinde kalması, dışarıya akıp gitmemesi için, ilk birkaç dakikada ısı en yüksek derecede olmalı. Bundan sonra orta dereceye düşürülmeli, köfteler çevrildikten hemen sonra yarım dakika için tekrar yükseltilmeli.

28. Hamurunu kristal şeker yerine toz şekerle kardiğinizda, kek daha kabarık oluyor.

29. Bayat ekmeğın kabuğunu suyla ıslatıp on dakika sıcak fırında tutarsanız, taptaze olacaktır.

30. Sos için şarabınız yok ise, bir kaşık şeker ve bir kaşık sirke katınız, netice aynı olacak.

31. Eski patatesleri bir çay kaşığı sirke, üç diş sarımsak ve bir defne yaprağı kattığınız suda pişirseniz, daha lezzetli olurlar. Patatesler ne kadar daha eskiyse, o kadar daha bol suda pişirilmelidir.

32. Ştrudel için veya meyveli poğaçı için elma malzemesine küpçükler halinde marzipan veya çikolata ilave ederseniz, çok daha lezzetli olacaktır.

33. Karaciğeri kızartmadan önce bir saat kadar sütte tutunuz. Lezzetine bayılacaksınız.

34. Balık kızartması yaparken tavaya düz çay kaşığı tuz ekerseniz, etrafa yağ sıçramıyor ve kararmıyor, balık ise gerektiğı kadarını alıyor.

Hamurlu işlerde kimi kurnazlıklar:

- Önceden bitkisel yağ ile avucumuzu yağlarsak, maya ile karılmış hamur elimize yapışmayacaktır.
- Şunu bilmek önemli önemlidir ki, hamur karırken suya un değil, una su katmalıyız. Suyu ince akıntı halinde verip tahta kaşıkla devamlı karıştırmalı ve sonra elle karmalıyız. Hamurumuzun iyi kabarması için, içine haşlanmış patates taramız. 1 kg una 3 haşlanmış patates yeterlidir.
- Kırmızı bir kabuk oluşması için yeterince şeker katmalıyız. Ama şekeri fazla kaçırırsak, hamurun kabarması gecikecektir. Fazla tatlı hamurlar kötü pişiyor, buyüzden bazen tarifelere tıpa tıp uymak gerekiyor.
- Unu karmak üzere kullanmadan önce elemeliyiz. Böylece hamurun oksijeni bollaşıyor ve hamur daha iyi ve elverişli oluyor.
- Hamuru pişirmek üzere tavaya koyduğumuzda, hamurun dış çevresinde boşluk bırakmalıyız ki, daha iyi pişebilsin.
- Fazla yumuşak ve yapışkan hamur elde ettiğimizde, hamuru bergama kağıdıyla örtersek, ardından daha kolay açılmasını sağlarız. Bir diğer yöntem, hamuru ılık su dolu bir şişle açmak.
- Tatlıların renginin daha sarı olması için, yumurta sarısını biraz tuz ile çırparak bir gece ılık bir yerde tutmalıyız.
- Hamuru kızartma yapacaksanız, tavadaki yağın, sızdırılmış domuz yağı /eğer varsa/ ile bitkisel yağ karışımı olması çok iyi olur. Yağ iyice ısınınca köpükleşme yapmaması ve etrafa sıçramaması için, bir fiske tuz ekiniz.
- Hamuru domuz yağı ile yoğuracaksanız, sızdırılmış domuz yağı kokusunu gidermek için, tavaya yarım limon suyu sıkınız.
- Tatlı yaparken marmelat fazlaca cıvık ise, sıkılaşması için, 2-3 çay kaşığı dövülmüş peksimet katınız.
- Fırında hamurunuz veya tatlınız yanmış ise, soğuduktan sonra küçük rendeleme suretiyle yanıkları alınız ve sonra toz şeker ekerek kapatınız.
- Marmelat ile yapılan tatlılar daha ağır kuruyor.
- Hamuk kardiğimiz kabı daha kolay yıkamak için, bunu önce ılık su, sonra kaynar suyla yapınız.
- Bisküvi turtamızın çabuk kurumaması için, içinde tuttuğumuz kutuya, kesilmiş bir elma bırakırız.
- Hamurumuzu pişirmek için fırına verdikten sonra fırının kapısını çarpmadan dikkatli bir şekilde kapatmalıyız. Aksi halde hamur çökebilir.

Ninemin tavsiyeleri: Çorba pişirmede kimi aşçılık kurnazlıkları ve incelikler:

- Şifalı ot suyu, buyon ve çorba yaparken, ağır kokusu ve kötü tadı nedeniyle, bataklık kuşu, av hayvanı, bataklık balığı /sazan, somon/ kullanmayınız.
- Av hayvanı eti kaynatırsanız, bu bir istisna olmalı ve kokusunun giderilmesi için, salamuradan geçmiş ve kalmış olmalıdır.
- Çorba ve yemek pişirirken, kokusu ve besin kalitesi sayesinde son derece lezzet veren buyon kullanılmalı. Yoğun ve kuvvet verici şifalı ot suyu ve buyon elde etmek için, malzemeyi önce soğuk suya koyup ve ağırca kaynatınız. Sonra oluşan köpüğü alınız ve orta sıcaklıkta uzun süre pişiriniz.
- Şu husus iyi bilinmelidir ki, et suyu hazırlarken tuz sonunda ekilir, balıklarda ise kaynatmaya başlarken önceden tuz verilir.
- Çorbanın tatlı olması için, terbiyelenmesi gerekir. Ancak, sebze çorbalarından borş gibi kimi çorbalar buna uymaz.

- Terbiye malzemeleri soğuk ve sıcak olur. Soğuk malzemeleri yumurta sarısı ve yoğurt veya kaymak ile hazırlıyorum. Bir yemek tarifemde belirtmiş olduğum gibi, yumurta akına alerji sebebiyle, bu tür malzemeyi öncelikle çocuk menüsünde kullanırım. Sıcak terbiye malzemesinde yoğurt, un ve bütün yumurta kullanılır ve sıcak işlemle hazırlanır.
- Çorbalarınızı her zaman ateşten indirdikten sonra terbiyelenir ve ısısı terbiyeleme malzemesine uygun olmalıdır.
- Şunu da unutmayalım ki, çorbalarda ve soslarda terbiyeleme malzemesi ince akıtılıp devamlı karıştırılarak verilir. Asla kaynama derecesinde ısıtılmamalı. Terbilenmiş bütün sulu yemek ve çorbalar doğrudan tekrar ısıtıldığında lezzetini önemli ölçüde kaybeder, hatta sulu yemek ve çorbalar çoğu kez kesilir.
- Bu kural özellikle çocuk menüsü için geçerlidir. Bu sebeple pişmiş sıvı yiyecekler düşük ısıda yavaşça tekrar ısıtılır veya çocukların yiyeceği su banyosu denen yöntem hazırlanır.
- Çorba için öngörülen yağın bir kısmı çorba piştikten sonra veya servis yaparken ilave edilir. Böylece çorbadaki D vitamininin doğru benimsenmesi sağlanmış olur.
- Sıvı yiyeceklerin, özellikle de balıklı olanların süzgeçten geçirilmesi, sert ve öğütülmesi güç bileşenlerden arındırılması zorunlu bir kuraldır.
- Baharatlar, ana malzemenin tadını ve kokusunu bastırmayacak şekilde katılmalıdır. Baharatlar, malzemeler kaynatılmadan yarım saat önce ilave edilir.
- Defne yaprağı ancak çok az miktarda şarap veya sirke katılmış çorbalarda kullanılır.
- Karabiber dane veya öğütülmüş olarak servis yapılırken ekilir.

Kuru fasulye pişirmede kimi aşçılık kurnazlıkları:

Fasulye pişirmenin küçük bir ayrıntısı var: Gaz yapıyor ve karnımızı hayli şişiriyor. Ama bundan kurtulmanın yolu var. 12 saat soğuk suda tutmamız tamamıyla yeterli. Nasıl şiştiğini göreceksiniz.

Sonra, eğer kaldıysa, suyu atınız, fasulyeyi tekrar soğuk sudan geçiriniz. Fasulyeniz pişmeye hazırdır. Başka bir usul de vardır: Ateşe verip kaynayınca suyu atınız, sonra soğuk su veriniz, sebzeleri ilave ediniz ve pişirmeye devam ediniz.

Böylece çok tez pişecektir. Tez pişirmenin başka bir yöntemi, diğer sebzelerle birlikte ta baştan bir çiğ ve soyulmuş patates ilave etmektir. Patates bütün olmalıdır. Fasulyeya daha yumuşak bir lezzet vermek isterseniz, tamamıyla pişmiş iken ½ çay bardağı süt katınız.

Fasulyeye en uygun baharat nane ve kerevizdir. Sebzeler biliniyor: Soğan, havuç, biber, domates. Servis edilmeye hazır olduktan sonra acı biberle lezzet katabilirsiniz.

İsterseniz, fasulye fırın da yapabilirsiniz, üstelik etli olarak.

Fasulye önce tamamıyla sebzesiz kaynatılmalı. Sonra yukarıda sıralanan sebzeleri kızartınız, fasulyeyi, eti (en uygunu bomuz kaburga) ve baharatı veriniz. Kızardıktan sonra karışımı bir güveçe koyup 30 dakika fırında pişiriniz.

Balıklı yiyecek ve delikatesler için aşçılık tavsiyeleri:

- Balık kokusu diğer malzemelere geçmemesi için, her zaman ayrı yıkanmalıdır. Balıklar için kullanılan kaplar büyük bir dikkatle yıkanmalı. Sonunda sirkeyle temizlenmeleri tavsiye edilir.
- Balık temizlerken kaymayı önlemek için elinize tuz ekiniz.

- Balığın pulları zor temizleniyor ise, balığı bir dakikalığına kaynak suda tutun veya üzerine sirke serpiniz.
- Balığın ağzına biraz sirke dökerseniz, rahatsız edici bataklık kokusu yok olacaktır.
- Balığı çabul el akan suda yıkayınız. Tuzlayınız, taze limon suyu serpiniz ve 30 dakika dinlenmeye bırakınız.
- Balığın her iki tarafını çok sıcak yağda 4-5 dakika orta ateşte kızartınız. Balık önceden eşit miktarda mısır ve buğday unuyla biraz öğüdülmüş kırmızı biberden oluşan karışımından geçirilir.
- Balığı suda pişirirseniz, suya bir bardak süt katınız. Balığın eti daha yumuşak ve beyaz olacak, kokusu ise azalmış olacaktır.
- Fırında balık pişirirken alüminyum folyo ile balığı sararsanız, mutfağınız balık kokusu hissedilmeyecektir.
- Taze balığı iri tuzla tuzlarsanız ve kağıtla ya da ısırgan yaprağıyla sararsanız, buz dolabınızın dışında da 1-2 gün dayanabilir. Balığın içi önceden temizlenip güzelce yıkanmalıdır.
- Midyeler ancak çok tazeyse yenir. Ama bunu nasıl anlarız? Taze midyeler su içinde ateşe verilir verilmez hemen açılırlar.
- Kızartılmış ala balığın veya piliçin üzerine, biraz yağda kızartılmış badem serpiniz. Balık kızartırken daha gevrekçe olmasını istiyorsanız, yağa tuz katınız.

Kusursuz midye pişirmek için yapılacak altı işlem:

- Midyeler mutlaka iyi yıkanmış ve temizlenmiş olmalı. İyi kokan ve güzel görünen iyi buğulanmış olmanın yanı sıra kum taneleri de içeren midye yerken kum taneciklerini ağzında hissetmeyi kimse istemez.
- Midye nasıl temizlenir? Midyede görünen yumruyu ani bir el hareketiyle alıp atarsınız. Bundanbaşka, midyenin kabuğunu yosun ve diğer gereksiz oluşumlardan temizlersiniz ve sonunda birkaç kez durlarsınız.
- Gerçekten lezzetli midye elde etmeniz için, ateşteyken yanbaşıda olmalısınız. Kabuklar açılmaya başladığında, midyeler yenmeye hazırdır. Haşlacak mısınız yoksa şarap, yağ veya baharatlarla buğulayacak mısınız, hiç fark etmez. Önemli olan başında olup dikkat etmelisiniz. Midyeleri ateşten indirme anını kaçıırırsanız, çok kuru olacaklardır.
- Lezzetli olmaları için midyeler taze olmalı. Taze olup olmamalarını tam olarak anlamak neredeyse imkansız görülüyor olsa da, midya kabuklarının kapalı olmasına dikkat etmelisiniz. Eğer kabukları açık ise, bu onların en azından birkaç günlük olduklarını gösterir ve lezzetli olmama ihtimalinin yanı sıra, bozulmuş da olabilirler. Bozuk midyeyle insanın kolayca zehirlenebileceği herkesin malûmudur.
- Çoğu midye düşkünleri, birazcık şarap ile buğulanmış ve taze veya zehtin yağıyla, ince doğranmış sarımsak ve hoş kokulu baharatlar şekilde yer. Şarabınız bulunmuyorsa, bira killanabilirsiniz. Midye pişirmekte tercih edilen baharat, mutlaka taze olacak dereotu veya maydanozdur.
- Midyeye fesleğen ve yabani mercan koyabileceğiniz taze domates sosu çok uygun olur. Denizci risottosu veya paella da midyeyle iyi gider.



Kaynaklar:

www.jenite.bg

www.bg-mamma.com

www.zanaeblogcook.blogspot.bg

www.gotvach.bg

Karadeniz mutfağı – Karadeniz kıyısındaki yerleşim yerleri: Obzor, Sveti Vlas, Nesebar, Pomoriye, Burgas, Sozopol, Primorsko, Kiten, Tsarevo, Ahtopol...

Koca Balkan mutfağı – Emona, Koziçino, Aydos, Karnobat, Sungurlare...

Trakya mutfağı – Sredets, Debelt, Rusokastro ve Kameno yöreleri ve Kameno, Bılgarevo...

Sıtranca mutfağı – Malko Tırnovo (Dereköy), Bırslyan, Ribarnik, Stoilovo, Bılgari, Kosti ve bir de Tsarevo ilçesinin bir kesimi.

ХИТРИНКИ ПРИ ГОТВЕНЕ

1. За да станат по-пухкави бърканите яйца, добавете студена вода. Да, точно така. На една чаша яйца, добавяйте по 2 с.л. вода. Това ще направи яйцата ви много по-обемни и вкусни.
2. Когато месите тесто може да добавите коняк вместо мая. Така то ще стане по-ароматно и много по-вкусно, ако го използвате за сладкиши.
3. Може да разбие бела мая на сняг много бързо, ако предварително сте охладили яйцата. Добавете няколко капки лимонена киселина и ще стане още по-бързо.
4. За да се запържи или запече месото и да се получи златна хрупкава коричка го намажете с мед.
5. Лукът ще изгуби леко горчивия си вкус и ще бъде много по-вкусен ако го нарежете, сложите в гевгир и залееете с вряла вода.
6. Черният дроб ще бъде много по-мек ако го поръсите със захар преди да започнете да го пържите.
7. За да не се спукат яйцата, когато ги варите, ги сложете в студена вода, преди да започнете.
8. За да не загори млякото, когато го варите, изплакнете тенджерата със студена вода и го варете на умерен огън.
9. Почистете и измийте зеленчуците, точно преди да ги добавите в супата.
10. За да получите вкусни моркови, ги гответе 5-10 минути. Морковите, както и другите зеленчуци, се готвят на умерена топлина и се осоляват в края на готвенето.
11. Преди да започнете да готвите ориза, го накиснете за 30 минути в студена вода. По този начин няма да стане лепкав накрая.
12. За да не се овлажнява солта в солницата, добавете няколко зрънца ориз.
13. За да не бъде оризът прекалено мек, можете да го запържите леко, докато набъбне.
14. За да не изкипи млякото при варене, добавете бучка захар и разбърквайте на всеки 3-4 минути.
15. Ако искате оризът да стане прозрачен, го сложете във вряща вода за 5 минути.
16. За да не се слепват зрънцата ориз, а и спагетите, добавете малко олио или зехтин, докато ги варите. След като станат готови, ги изплакнете със студена вода.
17. Изсъхналите копър и магданоз могат отново да станат пресни, ако ги поставите във вода с малко оцет.
18. Ако искате да получите вкусни зеленчуци, ще трябва да ги пуснете във водата, след като заври. Ако искате да получите вкусен бульон, ги пуснете в студена вода.
19. Когато задушавам кайма за ястия, винаги я размивам преди това с малко вода, за да не стане на големи топчета при задушаването;
20. Когато варя боб, след смяната на водата, когато оставя последната, в която ще ври, добавям една супена лъжица захар, увира по-лесно и става много вкусен;
21. Когато пека пица, 5 минути преди да я извадя капвам върху плънката малко олио или зехтин, плънката става много приятна и сочна;
22. Варивата соля винаги в края, за да могат да се сварят добре, същото правя и когато варя телешко;
23. Когато варя спагети добавям сол и олио във водата, да не се слепват.
24. Когато се пържат кюфтета, мекици, бухти... се слага в сместа 1 с. л. ракия, за да не поемат много мазнина. В пастата за паниране – също.
25. Когато използвате дафинови листа за супа, веднага след готвенето ги извадете. Докато се вари супата, дафиновият лист пуска своя аромат, но след това започва да внася горчивина във вкуса на супата и я разваля.
26. Пържолите ще станат по-крехки, ако два часа преди печенето или пърженето ги

намажете със смес от оцет и олио. Същото правете и с месото за барбекю, то направо ще се разтопи в устата.

27. Когато пържите кюфтета, първите няколко минути са много важни. Огънят трябва да е най-силен точно в тези минути, за да може кюфтета да хванат коричка и сокът от месото да остане в кюфтетата, а да не изтече навън. След това трябва да се намали до средно положение, а след като се обърнат, отново да се усили за половин минута.

28. Кексът става по-пухкав, ако замесите тестото с пудра вместо с кристална захар.

29. Старият хляб ще стане като пресен, след като овлажните кората му с вода и го сложите за десетина минути в топла фурна.

30. Ако нямате вино за соса, сипете лъжица захар и лъжица оцет - ефектът е същият.

31. Старите картофи стават по-вкусни, ако ги сварите във вода, в която сте добавили една чаена лъжичка оцет, 3 скилидки чесън и един дафинов лист. Колкото са по-стари картофите, в толкова повече вода трябва да се варят.

32. Ябълковата плънка за щрудели или плодови пити ще стане по-вкусна, ако към нея прибавите дребни кубчета марципан или шоколад.

33. Преди да изпържите черния дроб, го накуснете за около час в прясно мляко. По този начин става много по-вкусен.

34. Когато се пържи риба, сложете равна ч.л. сол в тигана, олиото не пръска и не почернява, а рибата си поема, колкото ѝ трябва.

Кулинарни хитрини за приготвяне на тестени изделия:

- Тестото, замесено с мая, няма да ни лепне по ръцете, стига да ги намажем предварително с растителна мазнина;

- Важно е да знаем, че когато ще месим тесто трябва да изсипваме брашното в течността, а не обратно. Добавяме течността на тънка струйка в него, като постоянно бъркаме с дървена лъжица и след това замесваме с ръце. За да ни стане леко и въздушно тестото преди печенето прибавяме към него настърган на ситно сварен картоф. Съотношението е на 1 кг брашно до 3 сварени картофа;

- За да получим зачервена коричка трябва да добавим достатъчно захар. Ако обаче прекалим с нея, това ще забави втасването на тестото. Прекалено сладките теста се изпичат лошо, затова трябва да спазваме понякога стриктно рецептите;

- Важно е винаги преди да използваме брашното за замесване да го пресеем. По този начин то се обогатява с кислород и става пухкаво;

- Когато сложим тестото да се пече в тавичката, трябва да му оставим отстрани място, така се изпича по-добре;

- Когато получим меко и лепкаво тесто, можем по-лесно да го разточим, ако го покрием с пергаментова хартия. Другият вариант е да разточим с бутилка, пълна с хладка вода;

-

- За да се получат сладкишите по-жълти на цвят, можем да разбием жълтъка от яйцето с малко сол и да го оставим за една вечер да престои на хладно място;

- Когато ще пържите тестото е добре мазнината да е смес от свинска мас, ако имате такава, и от растително масло. А за да не се пени и да ви пръска мазнината, когато се нагрее, може да сложите щипка сол в него;

- Ако ще месите тестото със свинска мас, може да се добави сока от половин лимон, по този начин неутрализираме миризмата на мас;

- При приготвяне на сладкиши, ако мармаладът е по-рядък може да му добавим 2-3 чаени лъжички счукан сухар, за да се сгъсти;

- Ако при печенето сме прегорили тестото или сладкиша, като изстине, го остъргваме със ситно ренде и след това замаскираме с пудра захар;

- Приготвените с маргарин сладкиши изсъхват по-бавно;

- Ще измием по-лесно съда, в който сме месили тестото, ако първо пуснем хладка

вода, а след това гореща;

- За да не изсъхне бързо бисквитената ни торта, просто оставяме една разрязана ябълка в кутията, където я съхраняваме;
- Когато сме сложили тестото да се пече, трябва внимателно да затваряме вратата на фурната, а не да я оставим да се блъска, защото тестото може да спадне.

Съветите на баба: Кулинарни хитрини и тънкости при готвенето на супи:

- Отвари, бульони и супи не е добре да приготвяте от блатни птици, дивеч, блатни риби / шаран, сом/ поради тежката им миризма и лошият им вкус.
- Ако варите месо от дивеч, то е изключение и трябва да е минало през марината и отлежало в нея, за да премахна миризмата.
- В приготвяне на супи и ястия трябва да се използват вкусни бульони, чийто аромати и хранителни качества придават неустоим вкус. За получаване на наситени отвари и силни бульони, първо сложете продуктите в студена вода и кипнете бавно. После оберете образувалата се пяна и варете продължително време на умерен огън.
- Трябва да знаете, че при приготвяне на местния бульон, посоляването е накрая, а при рибния - в самото начало на варенето.
- За да е по-вкусна супата, прибавяме към нея застройка. Някои супи обаче правят заключение - като борш.
- Застройките са студени и топли. Студените приготвям от жълтък и кисело мляко или сметана, тях можем да използваме най-вече в детската кухня, както бях обяснила в една от рецептите, поради алергия към белтъка. Топлите застройки са с кисело мляко, брашно и цяло яйце, като търпят и топлинна обработка.
- Винаги застройвайте супите след отстраняване от огъня и уеднаквяването на температурата им е с тази на застройката.
- Да не забравяме, че в супите и сосовете застройката трябва да се прибави на тънка струйка и при непрекъснато разбъркване. В никакъв случай не трябва да ги загрявате до завиране. Всички течни ястия със застройка при повторно пряко затопляне губят значително вкусовите си качества, а често могат да се пресекат.
- Това правило важи специално за детската кухня. Ето защо затоплянето на вече сготвени ястия трябва да става бавно, на слаб огън или приготвянето на детска храна - на водна баня.
- Част от предвиденото за супите масло трябва да се прибавя, когато тя е вече готова или в момента на поднасяне. С това се осигурява правилният прием на витамин D.
- Задължително правило е да прецеждаме и освобождаваме от твърди и несмилаеми съставки течните ястия - особено рибните.
- Подправките трябва да се влагат, така че да не преобладават с вкуса и аромата си над основния продукт. Те се прибавят половин час преди сваряването на продуктите.
- Дафиновият лист се поставя само в супи, в които се добавя вино или оцет, и то в много малко количество.
- Черният пипер се добавя на зърна или прясно смлян при поднасяне.

Кулинарни хитрини при готвенето на боб:

При приготвянето на боба има само една мъничка подробност – образува газове и сериозно надува коремите ни. Но можем да се избавим и от това – необходимо е само да го изкисваме 12 часа в студена вода. Ще забележите как ще набъбне.

След това изхвърлете, ако е останала някаква вода, измийте го и вече е готов за готвене. Друг вариант е да го сложите да заври и да изхвърлите водата, след това допълвате със студена, слагате зеленчуците и си продължавате с готвенето.

По този начин ще се свари много лесно. Друг трик за лесното му сваряване е да добавяте един суров и обелен картоф в началото, заедно с останалите зеленчуци. Картофът

трябва да бъде цял. Ако искате да направите по-мек вкуса на боба, след като е напълно готов и запържен, добавете $\frac{1}{2}$ ч.ч прясно мляко.

На боба най-много отиват джоджен и целината като подправки. Зеленчуците са известни – лук, моркови, пипер, домати. След като е готов и е ред да бъде изяден, допълнете вкуса му с люта чушка.

Ако решите, може да си пригответе боб на фурна при това заедно с месо.

Трябва първо да сварите боба без никакви зеленчуци. След това запържвате изброените по-горе зеленчуци, добавяте боба, месото (най-добре свински ребра), подправки. След като се позапържат сложете ястието в глинен съд да се изпече във фурна за 30 минути.

Кулинарни съвети при готвене на рибни ястия и деликатеси:

- Рибата трябва да се мие винаги отделно, за да не се вмиришат другите продукти. Замърсените от риба съдове трябва да се измиват много внимателно, като накрая е желателно да се почистят с оцет.

- Когато чистите риба, посолете ръцете си, за да не се плъзга.

- Ако люспите се чистят трудно, потопете рибата за една минута в кипяща вода или я полейте с оцет.

- Рибата няма да има неприятна миризма на тиня, ако сипете малко оцет в устата ѝ.

- Измийте рибата бързо под течаща вода. Посолете я, напръскайте я с лимонов сок и я оставете да престои 30 мин.

- Пържете рибата в силно сгорещена мазнина по 4-5 мин от всяка страна на умерен огън. Рибата се натопява предварително в смес от равни части царевично и пшенично брашно и малко червен пипер.

- Когато варите риба, прибавете към водата 1 чаша прясно мляко. Месото ще бъде по-крехко и бяло: а специфичната му миризма - по-слаба. Направете няколко разреза върху кожата на рибата. Така тя ще се сvari по-бързо и ароматът на подправките ще проникне в месото.

- Ако печете рибата загъната в алуминиево фолио, е кухнята няма да се усеща неприятна миризма.

- Прясната риба може да се запази за 1-2 дни извън хладилник, ако се натрие с едра сол и се затъне в хартия или листа от коприва. Предварително трябва да се изчисти от вътрешностите и добре да се измие.

- Мидите се ядат само ако са съвсем пресни. А как да се разбере това? Пресните миди се отварят веднага щом се сложат да се варят.

- Поръсете пържената пъстърва или пиле с бадеми, изпържени в малко масло. Когато пържите риба, ако искате тя да е по-хрупкава, добавете сол в мазнината.

Шест стъпки за приготвяне на перфектните миди:

- Мидите задължително трябва да са добре измити и почистени. На никой няма да му е приятно докато хапва добре задушени миди, които освен, че ухаят и изглеждат прекрасно, същевременно имат и песъчинки, които с всяка хапка напомнят за съществуването си.

- Чистенето на мидите става като премахвате израстъка, който се поддава от тях, с едно рязко движение на ръката. Освен това трябва след като сте ги почистили от водораслите и другите полепнали по черупката им ненужни образувания и да ги изплакнете с поне няколко води.

- За да си пригответе наистина вкусни миди трябва по време на термичната им обработка да сте до тях. В момента, в който черупките им започнат да се отварят, значи мидите са готови за консумация. Няма значение дали ще ги варите или ще ги задушавате с вино, масло или подправки. Просто трябва да ги следите. Ако изтървете момента, в който да махнете мидите от котлона, те ще станат прекалено сухи.

- За да са вкусни мидите, те трябва да са пресни. Макар да няма как точно да

разберете дали това е така, винаги гледайте мидите да са със затворени черупки. Ако те са отворени, това е сигурен признак, че са поне на няколко дни и освен, че може да не са вкусни, е възможно дори да са се развали. А всеки знае, че от развалените миди лесно може да се натрови.

- Повечето любители на мидите ги консумират задушени със съвсем малко вино и поляти с масло или зехтин, ситно нарязан чесън и ароматни подправки. Ако не разполагате с вино, можете да го замените с бира, а предпочитаната подправка при приготвянето на миди е копър или магданоз, но винаги пресни.

- С мидите подхожда чудесно и прясно приготвен доматиен сос, в който можете да сложите босилек и риган. Друг начин на консумация е като си пригответе морско ризото или паеля.

Източници:

www.jenite.bg

www.bg-mamma.com

www.zanaeblogcook.blogspot.bg

www.gotvach.bg

Черноморска кухня – селищата по черноморския бряг Обзор, Свети Влас, Несебър, Поморие, Бургас, Созопол, Приморско, Китен, Царево, Ахтопол...

Старопланинска кухня – Емона, Козичино, Айтос, Карнобат, Сунгурларе...

Тракийска кухня – районът на Средец, Дебелт, Русокастро и Камено, Българово...

Странджанска кухня – Малко Търново, Бръшлян, Рибарникъ, Стоилово, Българи, Кости и част от община Царево





































