

МБОУ «Сунтарская начальная общеобразовательная школа им. В.Г. Павлова»

Республика Саха (Якутия), Сунтарский район.

Блюда якутской кухни



Работу выполнила ученица 2 «г» класса
Михайлова Анжелика Вячеславовна.
Руководитель Данилова Елизавета
Петровна, учитель начальных классов

2012

Блюда нашей семейной кухни

Во все времена у всех народов богатый стол с разнообразными кушаньями олицетворяет понятие здорового, благополучного семейного очага.

В настоящее время, когда во всем мире люди стремятся питаться здоровой. Экологически чистой пищей известный мастер-повар РФ Иннокентий Тарбахов предлагает нам все самое лучшее из своего меню.

Мне нравится, когда мама и бабушка стряпают для нас разные блюда из нашей якутской кухни. Такой вкусный аромат идет из кухни, что пальчики оближешь.

Что же там готовят? А это для нас наши любимые блюда из книги Иннокентия Тарбахова «Сандалы народов Якутии»

Я хочу познакомить вас со здоровой и экологически чистой пищей. Это традиционные блюда якутской национальной кухни для ежедневного приготовления. Призываю приобщиться к искусству приготовления якутских блюд. Готовьте по готовым рецептам, отведайте, фантазируйте. Приятного аппетита!

Иннокентий ТАРБАХОВ

Сандалы
народов
Якутии



Пригла
шаю
к столу!

Оладьи по-якутски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко — 300 мл;
яйцо — 2 шт.;
вода — 110 мл;
мука 30% — 510 г;
жир кулинарный — 180 г;
соль, сода

- Налить в кастрюлю воду, молоко, добавить яйца, соду, взбить мутовкой.
- Просеять муку через сито и соединить со смесью, взбить или перемешать. Консистенция теста должна быть как у густой сметаны.
- Хорошо прогреть сковороду с кулинарным жиром.
- Разливать ложкой тесто одинаковой формы, прожарить с обеих сторон.

Подать с растопленным сливочным маслом, или маслом, взбитым с молоком, взбитыми сливками или вареньем.



62

ПОПРОБУЙТ Е НАСТОЯЩИЕ ЯКУТСКИЕ ОЛАДЬИ

05

Мучные блюда

Пирожки «Сангалы»

- Положить в кастрюлю сметану, воду, яйца, соду, соль, хорошо перемешать.
- Всыпать просеянную муку, замесить тесто и оставить на 15 минут.
- За это время приготовить фарш: мелко нарезать жеребятину, хаса, нашинковать лук, все это соединить с отварным остывшим рисом, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
- Разделить тесто на равные шарики, тонко раскатать.
- Положить фарш, соединить края теста.
- Обжарить в горячем кулинарном жире.

Подать с крепким мясным бульоном.



04

Запеченная лепешка (хатарба)

- В кастрюлю налить воду, посыпать соль, перемешать.
- Добавляя муку по частям, замесить крутое тесто, как для лаши.
- Раскатать тесто в тонкий кружочек.
- Сделать проколы острой палочкой или кончиком ножа.
- Разогреть масло на сковороде.
- Обжарить лепешку на слабом огне, переворачивая, с обеих сторон.

Повар
И. А. Давыдова



БЛЮДА ИЗ СЛИВОК

Кобёр (көбүөр) – сливочное масло, взбитое с теплым молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*масло сливочное – 500 г;
молоко цельное – 500 мл*

Для приготовления этого блюда нужно иметь специальную мутовку, сделанную из усеченного рога. Такая мутовка имеет четыре отверстия — по два с каждого бока. Можно использовать современную, скрепленную крест-накрест деревянную мутовку.



Кобёр (көбүөр) – сливочное масло, взбитое с теплым молоком

- Взять эмалированный бидончик или высокую кастрюлю, лучше всего подойдет берестяное ведро, кроме того нужно иметь миски для холодного и теплого молока.
 - В эмалированный бидончик положить размягченное сливочное масло.
 - Влить немного теплого кипяченого молока и взбить энергично, равномерно.
 - Добавить понемножку то холодного, то теплого молока. От теплого молока масло разжижается, а чтобы масло не растаяло, добавить холодное молоко. Когда необходимая температура выдержана, масло получается пышным, лоснящимся на вид.
- Подать с теплой лепешкой.



Керчэх (куөрчэх) по-елански



- Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде.
- Слить воду и горячим натереть со сливочным маслом до однородной массы, затем остудить.
- Взбить керчэх из охлажденных сливок или из цельного молока с добавлением густой сметаны (см. стр. 54).
- Керчэх выложить в широкую посуду, смешать с картофельным пюре, взбить мутовкой.



Керчэх (куөрчэх) – взбитые сливки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

I способ:

сметана 35% – 900 г;
сахар – 100 г

II способ:

молоко – 250 мл;
сметана – 700 г

Керчэх готовится из охлажденных сливок 25–30% жирности или из цельного молока с добавлением густой сметаны.

- Налить сливки в глубокую миску на 1/3 объема.
- Взбить мутовкой до густой пышной массы.
- Можно добавить во время взбивания сахар-песок, сироп, варенье, повидло, ягоды по вкусу. Надо следить за тем, чтобы добавки не разжижали консистенцию блюда. Керчэх бывает густым, пышным, легкой консистенции.
- Сразу после взбивания разложить в кытыйа или пиалы.

Подать с лепешкой, оладьями, домашними вафлями или с хлебом.



Хайах – взбитое сливочное масло



- В размягченное сливочное масло при равномерном взбивании мутовкой из рога влить теплое молоко.
- Понемногу добавлять попеременно то холодную пахту – обезжиренные сливки, получаемые при взбивании сливочного масла, то теплое молоко (для поддержания равномерной температуры). Когда масло перестанет впитывать жидкость, прекратить взбивание.
- Раздавить ягоды брусники и добавить в хайах в конце взбивания, переложить в посуду, заморозить.
- Перед употреблением разморозить при комнатной температуре.

Подать с лепешкой.



Бырнах (быырпах) – напиток из быстрой закваски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

I способ:

сорат (кефир) — 100 г;
сметана кислая — 100 г;
вода — 890 мл;
сахар — 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:

II способ:

молоко сгущенное — 60 г;
сорат — 100 г;
вода — 890 мл

- В кипяченую холодную воду добавить сметану, сорат, сахар, взбивать мутовкой до тех пор, пока не начнут лопаться мелкие пузырьки.
- Плотно закрыть крышкой и поставить на 8–10 часов в теплое место.
- Когда созреет, поставить в прохладное место.
- Перед подачей взбить мутовкой, налить в чороны или в стаканы.

- В кипяченую холодную воду добавить сгущенное молоко и сорат (кефир) для закваски.
- Тщательно взбить мутовкой, плотно закрыть и оставить на 8–10 часов для дозревания.
- Когда на поверхности появятся мелкие пузырьки, хорошо взбить, закрыть и оставить еще на 2–3 часа.
- После дозревания процедить через сито или марлю.
- Добавить по вкусу сливки и подать в чоронах или стаканах.



Саламат с печенью (астаах саламаат)

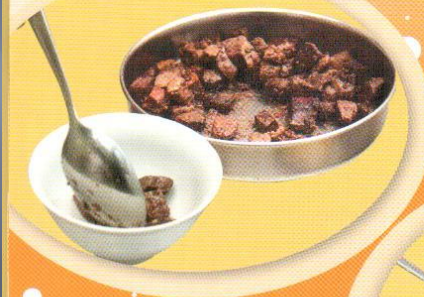
ИНГРЕДИЕНТЫ:

На одну порцию:

печень сырая — 75 г;
лук репчатый — 10 г;
грибы (шампиньоны) — 10 г;
бульон мясной — 25 мл;
саламат — 75 г;
соль, перец, зелень



Саламат с печенью (астаах саламаат)



- Саламат готовить на сметане.
- Лук репчатый и грибы пассеровать на сливочном масле.
- Сырую печень слегка обдать крутым кипятком.
- В пиалу положить печень, налить мясной бульон, сверху равномерно уложить пассерованные грибы и лук.
- Залить саламатом и запечь в духовке при 150 °С до образования золотистой корочки.
- Подать горячим.

Это блюдо можно готовить из рыбы, мяса, языка.

Блюда из мяса

Шансык (тангсык)

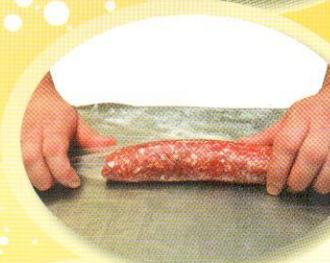
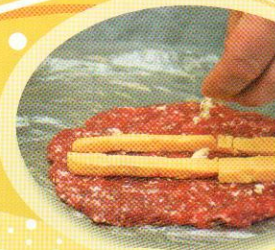
ИНГРЕДИЕНТЫ:

фарш из жеребятины — 850 г;
внутреннее сало (жеребьячья
брюшина) — 150 г;
соль, чеснок — 20 г



Шансык (тангсык)

- Мелко порубить чеснок.
- Нарезать сало длинными брусочками.
- Готовый фарш из жеребятины уложить на целлофановую пленку ровным слоем в виде кружочка.
- На фарш разложить сало, чеснок, посолить.
- Придать форму рулета с помощью пленки.
- Отделив от пленки, обжарить в разогретом растительном масле.



Мясо по-таежному



ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе из жеребятины — 380 г;
грибы — 50 г;
лук репчатый — 10 г;
соус «Курас» — 100 г

- Отварить грибы и нарезать мелкими кубиками.
- Обжарить лук репчатый на растительном масле.
- Все тщательно перемешать.
- Разрезать филе жеребятины на порционные куски, отбить, посолить.
- На середину филе выложить грибы с луком и завернуть конвертом.
- Жарить в разогретом масле с обеих сторон под гнетом.

Подать со сметанным соусом с брусникой «Курас».



8

Похлебка из субпродуктов (ис үөрэтэ)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 2 л;
диафрагма — 100 г;
рубец — 200 г;
сердце — 100 г;
почки — 100 г;
толстая кишка — 100 г;
печень — 100 г;
мука — 25 г;
соленый полевой лук — 50 г;
соль, лавровый лист

- Говяжьи субпродукты — сердце, почки, печень, рубец, диафрагму, особенно толстую кишку тщательно вычистить, промыть.
- Нарезать на ломтики равной величины.
- Подготовленные продукты, кроме печени, опустить в кастрюлю с водой, закрыть крышкой, поставить на огонь.
- При вскипании снять всплывшую пену, посолить и варить на среднем огне 1,5–2 часа.
- Из кипящей похлебки отлить немного бульона, остудить.
- В остывший бульон всыпать муку, перемешать, не оставляя комков.
- Мучную заправку при непрерывном помешивании влить тонкой струйкой в кипящий бульон.
- Тут же в похлебку положить предварительно нарезанные кусочки печени, зеленый лук, лавровый лист.



8

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Щур фаршированный (сими балык)



- Добавить размягченный маргарин или сливочное масло, яйца, соль, перец, все тщательно перемешать или еще раз пропустить через мясорубку.
- Наполнить полость рыбы начинкой, придать ей форму.
- Положить рыбу брюшком вниз на смазанный жиром противень и залить рыбным бульоном или водой.
- Добавить лавровый лист, душистый перец, соль, закрыть крышкой и подержать в духовке 25—30 минут.



Строганина

ИНГРЕДИЕНТЫ:

щур, сельма, муксун.

Для строганины следует использовать только здоровую, жирную, мгновенно замороженную при температуре не выше -30°C рыбу.

- Мороженую рыбу очистить от чешуи и кожи.
- Острым ножом строгать филе длинной стружкой (для этого хорошо приспособлен якутский нож).
- Посыпать солью, черным перцем.

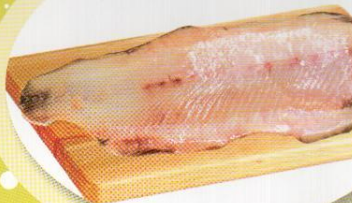
Подается как холодная закуска.



Пирог северный по-чокурдахски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука — 380 г;
вода — 200 мл;
яйцо — 1 шт.;
соль — 5 г;
сахар — 10 г;
дрожжи сухие — 12 г;
масло растительное — 100 г;
филе рыбы (чир) — 500 г;
лук репчатый — 120 г;
перец черный молотый



Уха из стерляди (осётра) (хатыыс миинэ)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

стерлядь (осётр) — 650 г;
бульон рыбный или вода — 1,6 л;
лук, соль, перец

- Свежую стерлядь очистить, выпотрошить, удалить пленку.
- С внутренней стороны вынуть визигу, разрубить голову и удалить жабры.

- Промыть в холодной воде.
- Рыбу разрезать на куски, сложить в кастрюлю и залить процеженным рыбным бульоном или водой, поставить на огонь.
- Появляющуюся при кипении пену снять, посолить, варить 10–15 минут на слабом огне.
- Всплывающий на поверхность жир не снимать, положить мелко нарезанный лук и перец по вкусу.
- Готовые кусочки рыбы выложить на блюдо, очистить от хрящей.

Подавать вместе с бульоном.



A still life arrangement of traditional Central Asian dishes and pottery. In the foreground, a large, shallow, orange-brown woven bowl is filled with a thick, white, creamy substance, likely a yogurt-based sauce or a type of cheese. To its right, a smaller, similar bowl contains a piece of roasted meat, possibly a lamb shank, garnished with fresh green herbs. In the background, several tall, cylindrical, woven vessels, likely used for storing or serving dairy products, are stacked. The entire scene is set on a patterned green and black mat. The background is a red fabric with a decorative border. The entire image is framed by a white, circular, slightly irregular border with a dotted pattern.

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!