

კ. ბ ა ქ რ ა ძ ე

ქ ა რ თ უ ლ ი  
და  
აღმოსავლური  
კ ე რ ძ ე ბ ი ს  
სამზარეულო

19.ს ა ს ე ლ გ ა შ ი .57



## წინასიტყვაობა

ადამიანის არსებობისათვის კვება ერთ-ერთი ძირითადი პირობაა. წესიერი, რეგულარული კვება ჯანმრთელობის უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია, ის ხელს უწყობს ადამიანის შრომისუნარიანობასა და ცხოველმოქმედებას და დიდად განსაზღვრავს სიცოცხლის ხანგრძლიობას. ამიტომაც, რომ კომუნისტური პარტია და საბჭოთა მთავრობა დიდი მზრუნველობით ეპყრობა ხალხს. განუწყვეტლივ ზრუნავენ საზოგადოებრივი კვების შემდგომი გაუმჯობესებისათვის, მშრომელთა მატერიალური კეთილდღეობის მუდმივი ზრდისათვის.

დღითიდღე მდიდარი და ლამაზი ხდება ცხოვრება ჩვენს დიად ქვეყანაში — კომუნისმის მშენებელ ქვეყანაში, სადაც ყოველგვარი პირობებია შექმნილი ადამიანის ჯანმრთელობის დაცვისათვის. განუწყვეტლივ იზრდება ჩვენი ქვეყნის ეკონომიური ძლიერება. მძიმე ინდუსტრიისა და სოციალისტური სოფლის მეურნეობის მძლავრმა აღმავლობამ ხელი შეუწყო კვების მრეწველობის ნემდგომ ზრდას. საბჭოთა ხალხის ნაყოფიერი შრომის შედეგად შესაძლებელი გახდა საკვები პროდუქტების უხვად დაგროვება. შეიქმნა საზოგადოებრივი კვების ძლიერი ბაზები, ამასთან განსაკუთრებული ყურადღება მიექცა ინდივიდუალური კვების გაუმჯობესების საკითხს. გაიზარდა ჩვენი საზოგადოების მოთხოვნილება ეროვნულ კერძებზე. საჭირო შეიქმნა გარკვეული ლიტერატურა, რომელიც დააკმაყოფილებს ჩვენი საზოგადოების გაზრდილ მოთხოვნილებებს, ამა თუ იმ ეროვნული კერძის დასამზადებლად. ასეთი ლიტერატურა კი ქართულ ენაზე დღესდღეობით ნაკლებად მოგვეპოვება. ამის გამო კვების სპეციალისტების წინაშე დაისვა საკითხი ქართულ ენაზე დამუშავდეს ტექნოლოგიურად გამართლებული სამზარეულო წიგნი, განსაკუთრებით ეროვნული კერძების მოსამზადებლად. ინიციატივა ჩემს თავზე ავიღე როგორც კულინარ-სპეციალისტმა, დარწმუნებულმა იმაში, რომ ასეთი წიგნი დიდ საჭიროებას წარმოადგენს ქართველი საზოგადოებისათვის და დაბალი კვალიფიკაციის მზარეულთათვის. ხანგრძლივი მუშაობის შემდეგ შეეკრიბე უმეტე-

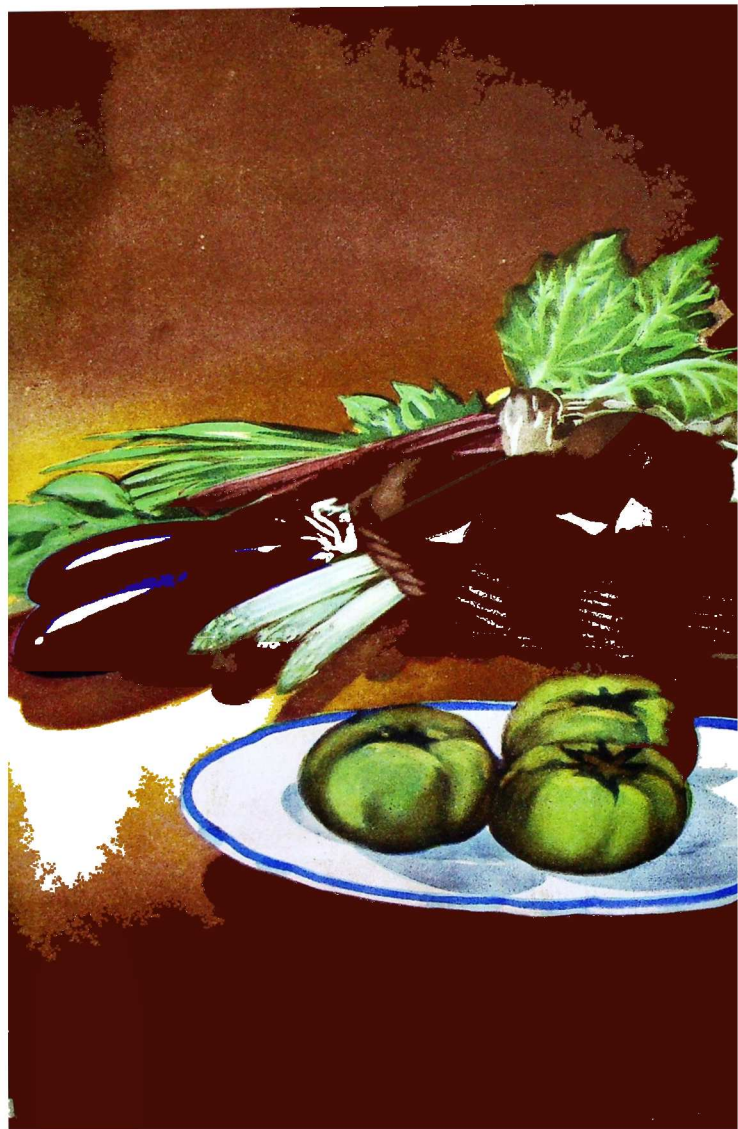
სად ქართული და აღმოსავლური კერძები 350 თავზე მეტი, ამათგან ჩემი საკუთარი შედგენილია 35 თავი კერძი. ამავე დროს შევეცადე წიგნში მოცემული თითოეული კერძი ყველასათვის გასაგებად გადმომეცა, მაგრამ მაინც ვერ ავუარე გვერდი მთელ რიგ კუთხურ სახელწოდებებს. მაგალითად, ზერჩო, შეკენძალა, ციცაბარდა არის მხოლოდ დასავლეთ საქართველოში, რაც შეეხება სატაცურს, იგი აღმოსავლეთ საქართველოს მცენარეა და ა. შ. ასეთი კუთხური სახელწოდებანი წიგნში საკმაოდაა.

როგორც პირველი ცდა, წიგნი, ცხადია, უნაკლო არ იქნება. ყოველგვარი სასარგებლო და სამართლიანი შენიშვნა ჩემს მიერ კმაყოფილებით იქნება მიღებული.

ავტორი

ბოსტნეულისაგან  
მომზადებული  
ცივი კერძები





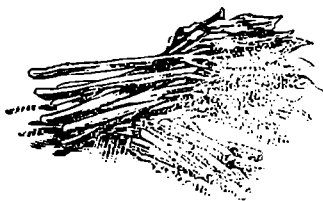


## ბოსკნეულისაგან მომზადებული სივი ქერქები

### ახალი ზერჩო ნიგვზით

ახალი ზერჩო გაარჩიეთ, მოაშორეთ მაგარი ღეროები, ქორფა ნაწილები დაამტკრიეთ სამი სანტიმეტრის სიგრძეზე, გარეცხით ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. მოხარშული ზერჩო გაწურეთ ფუშფალანგში და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე გასაგრილებლად.

აიღეთ დაკეპილი ნიგოზი, ახალი ქინძი, კამა, ოხრაახუში, მწვანე ხახვი, წი-



წაკა და ერთად დანაყეთ. დანაყილი ნიგოზის საკაზმავი მთლიანად ჩაუშვით სუფთა, დაბალ ფართო ქვაბში ან თიხის სუფთა ჯამში და გახსენით ახალი რძის ნაღებით. გახსნილ საკაზმავს შეურიეთ მოხარშული ზერჩოს მთელი რაოდენობა და კარგად აურიეთ ერთმანეთში, შეანელებთ გემოზე მარილით და მიიტანეთ სუფთაზე საუზმის თეფშით ლამაზად გაფორმებული.

სურსათის ნორმა<sup>1</sup>: ზერჩო 300 გ, ნიგოზი 30 გ, ახალი მწვანელი 10 გ, მწვანე ხახვი 20 გ, რძის ნაღები 50 გ, მარილი 5 გ, წიწაკა 0,1 გ.

### ახალი მეკენძალა ნიგვზით

ახალ მეკენძალას მოაშორეთ მაგარი ღეროები, ქორფა ნაწილები დაამტკრიეთ 4-5 სანტიმეტრის სიგრძეზე, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. მოხარშვის შემდეგ გადაწურეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე გასაგრილებლად. დანაყეთ ერთად დაკეპილი ნიგოზი, ახალი ქინძი, კამა, ოხრაახუში, ომბალო და ჩაუშვით შესაზავებლად შე-

<sup>1</sup> სურსათის ნორმა ყველგან აღებულია ერთ ულუფაზე.

საფერის ფართო კურკელში. ჩაუმატეთ წმინდად დაკეპილი ახალი მწვანე ხახვი და გახსენით ღვინის ძმარში. გახსნილ საკაზმავში ჩაყარეთ შეგრილებული მკენქალა და აურიეთ ერთიმეორეში. შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით, მოათავსეთ საუზმის თეფშებზე და ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა ან ქინძი.

სურსათის ნორმა: მკენქალა 300 გ, ნიგოზი 30 გ, მწვანე ხახვი 20 გ, მწვანელი 10 გ, ძმარი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,2 გ.

### ახალი სვინტრი მართულად

ახალი, ქორფა სვინტრი გაარჩიეთ და გაასუფთავეთ ისე, რომ ძირები შერნეს. შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მღვლარე წყალში. მოხარშული სვინტრი უაღაწურეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე. როდესაც შეგრილდება ჩაუშვით ღრმა კურკელში და შეაზავეთ ნიგვის ზეთით, ღვინის ძმრით და დაკეპილი ახალი ქინძით. ამრიგად შეზავებული სვინტრი სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით, ზემოდან გაფორმებული.

სურსათის ნორმა: სვინტრი 300 გ, ნიგვის ზეთი 10 გ, ახალი ქინძი 10 გ, ღვინის ძმარი 15 გ, მარილი 5 გ.

### წითელი პამიდორი ნიგვით იმეგრულად

ახალი და სალი პამიდორები გარეცხეთ ცივ წყალში, დაჭერით თითოეული ნივრის კბილებს მსგავსად ექვსად ან რვადა და მოათავსეთ შესაფერის ღრმა კურკელში. ჩაუმატეთ წვრილად დაკემსილი<sup>1</sup> მწვანე ხახვი, ნიორი, მწვანე წიწყა, ქინძი, კამა, ოხრაბუში და წმინდად დანაყილი ნიგოზი. ყველაფერი ეს შეაზავეთ გემოზე მარილით და კარგად აურიეთ ერთიმეორეში. თუ საჭირო იქნება მიუმატეთ ღვინის ძმარი. სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: პამიდორი 200 გ, ნიგოზი 30 გ, ძმარი 5 გ, ხახვი 20 გ, ნიორი 3 გ, მწვანელი 10 გ, წიწყა 1 გ, მარილი 3 გ.

### მოსხარული კარტოფილი ნიგვით

მოსხარული კარტოფილი გაფუცქენით, დაჭერით ნივრისკბილებს მსგავსად და მოათავსეთ ღრმა კურკელში. ჩაუმატეთ დაკეპილი ხახვი, მარილი, პილპილი, დაკეპილი კამა და მოხარშულ წყალში გახსნილი წმინდად დანაყილი ნიგოზი. აურიეთ ერთმანეთში და მოათავსეთ საუზმის თეფშზე. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: კარტოფილი 300 გ, ხახვი 25 გ, ნიგოზი 30 გ, კამა 5 გ, მარილი 3 გ, პილპილი 0,1 გ.

<sup>1</sup> დაკემსილი ანუ თხლად დაჭრილი.



## ისპანახის მკლავები ნიგვზით

ნორჩ ისპანახს მოაშორეთ უვარგისი ფოთლები და ფესვები, შემდეგ მოაქვრით ვარგისი ფოთლები და გამოიყენეთ სხვა დანიშნულებისათვის, ხოლო მკლავები დაქერით 5 სანტიმეტრის სიგრძეზე, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. მოხარშული ისპანახი გაწურეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე. როდესაც შევრილდება, მოათავსეთ ღრმა ქურქველში და დაუმატეთ დაკეპილი და შემდეგ წმინდად დანაყილი, ღვინის ძმარში გახსნილი ნიგოზი, ქინძი, კამა, ოხრახუში, წიწაყა, ნიორი და წერილად დაქრილი ხახვი. აურიეთ ყველაფერი ეს ერთიმეორეში, დაუმატეთ ბროწეულის მარცვლები და გემოზე მარილი. ამრიგად შეზავებული ისპანახის მკლავები მოათავსეთ საუზმის თეფშზე, ზემოდან ისევ მოაყარეთ ბროწეულის მარცვლები და დაკეპილი ახალი ქინძი ან ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: ისპანახი 400 გ, ნიგოზი 35 გ, ხახვი 20 გ, ბროწეული 25 გ, ძმარი 10 გ, ნიორი 2 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 4 გ, წიწაყა 0,1 გ.

### ახალი ქაჩვება ნიგვზით თბილისურად

ქარქვეტა ნიგვზით შეიძლება მომზადდეს როგორც ახალი, ისე მწნილი, მაგრამ უმჯობესია ახალი. გარჩეული ქარქვეტა დაქერით 5 სანტიმეტრის სიგრძეზე და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. მოხარშვის შემდეგ გადაწურეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე. როდესაც შევრილდება ჩაუშვით ღრმა ქურქველში და დაუმატეთ წვრილად დაკემსილი ხახვი, დაკეპილი კამა, ოხრახუში, ქინძი. ნიორი, პილპილი, ამასთან დანაყილი ნიგოზი. მოასხით ღვინის ძმარი, გემოზე მოაყარეთ მარილი და ყველაფერი ეს კარგად აურიეთ ერთიმეორეში. ასეთივე წესით მზადდება მწნილი ქარქვეტა. როდესაც მზად იქნება მოათავსეთ საუზმის თეფშზე და მიიტანეთ სუფრაზე მწვანელ-მოყრილი.

სურსათის ნორმა: ქარქვეტა ახალი 300 გ, მწნილი 200 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 20 გ, მწვანელი 5 გ, ნიორი 2 გ, ძმარი 10 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ახალი პრასა ნიგვზით

ახალი პრასა გაარჩიეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. როდესაც მზად იქნება, გაწურეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე გასაგრილებლად. გაგრილებული პრასა დაქერით 5 სანტიმეტრის სიგრძეზე და მოათავსეთ ღრმა ქურქველში, მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ქინძი, კამა, ოხრახუში, წმინდად დანაყილი ნიგოზი და გემოზე მარილი. მოასხით ძმარი და აურიეთ ერთიმეორეში. როდესაც მზად იქნება მოათავსეთ საუზმის თეფშზე, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ქინძი ან კამა. პრასა მწნილი ან ახალი შეიძლება მომზადდეს უნიგვზოდაც ზეთით და სხვა საკაზმავით, ისე როგორც ნიგვზიანი.

სურსათის ნორმა: ახალი პრასა 300 გ, მწნილი 200 გ, ნიგოზი 30 გ, ძმარი 10 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 4 გ.

## მაკალა ნიგვზით<sup>1</sup>

ახალი, ქორთვა ეკალა გაარჩიეთ, (მოაშორეთ მაგარი ღეროები), დაალაგეთ მწყობრად სიგრძეზე, დაქერით 5 სანტიმეტრის სიგრძეზე და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. როდესაც მზად იქნება გადაწურეთ ისე, რომ მოხარშულ ეკალას ნახარში არ შეყვეს, მოათავსეთ ღრმა ქურქელში და შეზავეთ დაკეპილი ხახვით, ნივრით, ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, მწვანე წიწაკით და წმინდად დანაყილი ნიგვზით. შეანელეთ გემოზე მარილით და მოასხით ღვინის ძმარი. ყველაფერი ეს კარგად აურიეთ ერთიმეორეში, მოათავსეთ საუზმის თეფშზე, სუფრაზე მიტანისას ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: ეკალა 300 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 25 გ, მწვანელი 5 გ, ნიორი 2 გ, პილპილი 0,1 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, მარილი 5 გ.

### ჯონჯოლი ზეთისხილით

კარგი გემოსი და ფერის ჯონჯოლი შეზავეთ დაკემსილი ხახვით, ნიგვზის ზეთით და ძმრით. გარშემო შემოუწყვეთ ზეთისხილი და მიიტანეთ სუფრაზე საუზმის თეფშით.

სურსათის ნორმა: ჯონჯოლი 250 გ, ზეთისხილი 50 გ, ზეთი 10 გ, ხახვი 20 გ.

### მოხარაული ციცაბარდა ცივად

ახალი, ქორთვა ციცაბარდა გაარჩიეთ (მოაშორეთ მაგარი ღეროები), გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. მოხარშვის შემდეგ გადაწურეთ ისე, რომ ნახარში არ შეჰყვეს, შემდეგ დაალაგეთ მწყობრად და დაქერით 3 სანტიმეტრის სიგრძეზე. წმინდად დანაყეთ ნიგოზი, გამოხალდეთ ზეთი და მასში მოშუშეთ დაკეპილი ხახვი. 10 წუთის შემდეგ მოშუშულ ხახვს შეურიეთ მოხარშული და დაქრილი ციცაბარდა, კარგად აურიეთ და მოხრაყეთ. 5 წუთის შემდეგ შეზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, პიტნით, კამით, ოხრახუშით, პილპილით და დანაყილი, ზეთგამონახალი ნიგვზით. ამრიგად შეზავებული ციცაბარდა გააგრილეთ და მოათავსეთ საუზმის თეფშზე. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: ციცაბარდა 300 გ, ხახვი 25 გ, ნიგოზი 50 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,2 გ.

### შემწვარი ხახვი ნიგვზით

თავ ხახვს მოაცილეთ კანი, გასუფთავებული დაალაგეთ ტაფაზე და შედგით ზომიერ, ცხელ ჰაერულუმელში. როდესაც ხახვი ზომიერად დაწითლდება და დარბილდება, გამოიღეთ და დაქერით თითო თაბი ოთხად ან ექვსად, ნივრის კბილების მსგავსად და მოათავსეთ თიხის ან მომინანქრებულ ჯამში. დაუმატეთ გასუფთავებული, ჯერ დაკეპილი და შემდეგ წმინდად დანაყილი ახალი ქინძი.

<sup>1</sup> ეკალა და ციცაბარდა ითვლებიან მინდერას მცენარებად.

კამა, პიტნა, ნიორი და ნიგოზი, ყველაფერი ეს გახსენით ღვინის ძმარში და აურიეთ ხახვში. შეანელებთ გემოზე მარილით და პილპილით. დაუმატეთ გარჩეული ბროწეულის მარცლები და ისევ აურიეთ ერთმანეთში. მოათავსეთ საუზმის თევშზე, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა და ბროწეულის მარცლები.

სურსათის ნორმა: ხახვი 250 გ, ნიგოზი 30 გ, ბროწეული 30 გ, ნიორი 1 გ, ძმარი 10 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

### მწვანე პამიდორი ნიგოზით

საშვინში შესული, სალი, მწვანე პამიდორები გაარჩიეთ და გარეკეთ წყალში, შეცდებე დაჭერით ნიგოზის კბილებს ისგანეს ნაჭრებად ექვსად ან რე დ. შო. სორეთ თესლი და წვენი. გათუთქეთ (მოწალეთ) მდულარე რე ლში. სამი წუთის შემდეგ გაწურეთ ისე, რომ წყალი არ შეჰყვეს, მოათავსეთ თიხის ან მოქინანქრებულ ღრმა ქუჩელებში, დაუძატეთ დაკეპილი, შეიდეგ დაწეილი და ღვინის ძმარში გაისინილი კამა, ოხრაუში, ქინძი, ნიორი, წიწყა. ახალი ომბალო და ნიგოზი, შეანელებთ გემოზე მარილით, მიუმატეთ წვრილად დაკეპილი ხახვი და აურიეთ ერთიმეორეში. ამრიგად შეზავებული პამიდორი გააფორმეთ საუზმის თევშზე და ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა ან ოხრაუში.



სურსათის ნორმა: მწვანე პამიდორი 300 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 20 გ, ნიორი 3 გ, მწვანელი 10 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, წიწყა 1 გ, მარილი 4 გ.

### გაზაფხულის ნაქრები მხალი იმერულად

მინდვრის სხედასხვა სახის ფოთლოვანი მხალი: მოლოქი (ბალბა) ქინძარი, თიგნისყურა, ქათანაცარა, ჩიტისთაფა და სხვ. გაარჩიეთ, გარეკებთ ცივ წყალში და შემდეგ მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. მოხარშვის შემდეგ გადაწურეთ, მოათავსეთ ხის გობზე და დაკეპეთ თევში ან ხის პატარა ნიჩბით. ნახევრად დაკეპის შემდეგ შეზავეთ გასუფთავებული, დაკეპილი მწვანე ხახვით, ახალი ქინძით, კამით, ოხრაუშით, წმინდად დანყცილი ნიგოზით და შეანელებთ გემოზე მარილით. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ საუზმის თევშზე და ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ქინძი. საერთოდ აღნიშნული წესით მომზადებული გაზაფხულის ნაქრები მხალი მშრალი არ უნდა იყოს.

სურსათის ნორმა: ნაქრები მხალი 300 გ, ნიგოზი 30 გ, მწვანე ხახვი 30 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 4 გ.

## დანდური კახურად

ახალ, ქორთა დანდურს მოაცილეთ მაგარი ღეროები, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. მოხარშვის შემდეგ გაწურეთ და გააგრილეთ, დაქერით 3 სანტიმეტრის სიგრძეზე, მოათავსეთ ღრმა კურკელში და შეაზავეთ დაკეპილი ნივრით, ახალი ქინძით, ნიგვზის ზეთით და ღვინის ძმრით, სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით.

სურსათის ნორმა: დანდური 300 გ, ნიორი 5 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, ქინძი 5 გ, მარილი 4 გ, ზეთი 5 გ.

## დანძილი ღვინის ძმრით

ქორთა დანძილი გაარჩიეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. შემდეგ გადაწურეთ ისე, რომ ნახარში არ შეჰყუეს და შეაზავეთ ღვინის ძმრით, ნიგვზის ზეთით და დაკეპილი ახალი ქინძით. სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით.

სურსათის ნორმა: დანძილი 300 გ, ძმარი 10 გ, ნიგვზის ზეთი 10 გ, მარილი 5 გ, ქინძი 5 გ.

## ახალი ზარხალი ნიგვზით იმერულად

ახალი, ქორთა ჰარხალი გაარჩიეთ, მოაქერით ფოთლები და მკლავები ძირებს (თავებს), გარეცხეთ ცივ წყალში ცალ-ცალკე, შემდეგ ძირები მოათავსეთ ღრმა ქვაბში და მოხარშეთ, მხოლოდ ფოთლები და მკლავები მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში ცალკე. როდესაც ერთი და მეორეც მზად იქნება, გაწურეთ, მკლავები და ფოთლები გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე, ხოლო ძირები გაფქვევით. გასუფთავებული ჰარხალი დაქერით თხლად სამკუთხედებად, ხოლო მკლავები და ფოთლები დაქერით მსხვილად. ამრიგად შემზადებული მოათავსეთ ფართო ღრმა კურკელში და დაუმატეთ დაკეპილი ხახვი. ამასთან, დანაყეთ დაქრილი ნიგოზი, ახალი ქინძი, კამა, ოხრაბუში, ნიორი, წიწყა, ომბალო. ყველა ეს ერთად დანაყილი საკაზმავე მასალა გახსენით ღვინის ძმარში, აურით ჰარხალში, შეანელებთ მარილით და აურიეთ ერთიმეორეში. მოათავსეთ საუზმის თეფშზე, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: ფოთლიანი ჰარხალი 300 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 25 გ, ნიორი 2 გ, ქინძი, კამა, ოხრაბუში, ომბალო 5 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

## ისპანახი ნიგვზით

ახალი ისპანახი გაარჩიეთ, მოაცილეთ ფესვები, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. მოხარშვის შემდეგ გაწურეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე. ისპანახის გაგრილებამდე მოაშაადეთ საკაზმავე: ხახვი, ნიგოზი, ახალი ქინძი, კამა, ოხრაბუში, მწვანე წიწყა და ნიო-

რი ჭერ დაკეპეთ, შემდეგ ხახვის გარდა დანაყეთ წმინდათ და გახსენით ღვინის ძმარში. გაგრილებული ისპანახი დაკეპეთ და მოათავსეთ ფართო კურკელში, შეურიეთ დაკეპილი ხახვი, შემდეგ კი ძმარში გახსნილი ნიგვზის საკანზავეი და მარილი გემოზე. შეიძლება შეურიოთ აგრეთვე ბროწეულის მარცვლებიც. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ საუზმის თეფშზე, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა ან ოხრახუში.

**სურსათის ნორმა:** ისპანახი 300 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 25 გ, ნიორი 2 გ, ბროწეული 20 გ, ძმარი 10 გ, მწვანელი 5 გ, წიწყა 0,2 გ, მარილი 5 გ.

### მზრალი მხალი ტყემალით

მინდერის მხალი გაარჩიეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მღუღარე წყალში. საკმარისად მოხარშული გაწურეთ და ვააგრილეთ, შემდეგ ისევ გაწურეთ ხელით, დაკეპეთ და შეაზავეთ დაკეპილი ხახვით, ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, ნივრით, საცერში გატარებული ტყემალით, მარილით და პილპილით გემოზე. სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით.

**სურსათის ნორმა:** მხალი 300 გ, ტყემალი 50 გ, ხახვი 30 გ, ნიორი 3 გ, მწვანელი 10 გ, პილპილი 0,1 გ, მარილი 5 გ.

### მოხარაული ქაბა სოკო ცივად, არაშანიტ

ნიგვზის ზეთში მოშუშეთ დაკეპილი ხახვი. 10 წუთის შემდეგ ჩაუძატეთ მოხარაული და დაჭრილი ქაბა სოკო და მოხარაეთ. შეაზავეთ ახალი დაკეპილი კამით, ოხრახუშით, ზეანელს მარილით და შავი პილპილით. შემდეგ გადმოდგით და შეგრილებული შეაზავეთ სქელი არაშანიტ. მოათავსეთ საუზმის თეფშზე და ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა.



**სურსათის ნორმა:** ქაბა სოკო 250 გ, ხახვი 30 გ, ნიგვზის ზეთი 10 გ, არაშანი 30 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ახალი, თეთრი სოკო ნიგვზით

ახალი, თეთრი სოკო გაარჩიეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში, მოაყარეთ თითოეულს მარილი, დაალაგეთ ტაფაზე და შედგით პაერლუმელში შესაწვავად. როდესაც საკმარისად შეიწვება, ისე, რომ სოკო ოდნავ შეწითლდება, გამოიღეთ, დაჭერით თხლად სამკუთხედის ფორმის ნაჭრებად და მოათავსეთ ღრმა, ფართო კურკელში. შემდეგ მიუმატეთ წმინდად დაკეპილი თავი ან მწვანე ხახვი, წმინდად დაკეპილი ახალი ქინძი, კამა, ოხრახუში და წმინდად დანაყილ ნიგოზი. დაასხით სოკოს შეწვის ღრის მიღებული წვენი და ღვინის ძმა-

რი. ამასთან, სურვილის მიხედვით დაუმატეთ დაფქული შავი პილპილი. ყველაფერი ეს აურიეთ ერთიმეორეში კარგად, და ამრიგად შეზავებული მოათავსეთ საუზმის თეფშზე. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრაბუში. ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს ახალი კამა, ნიყვი და სილის სოკო.

სურსათის ნორმა: თეთრი სოკო 300 გ, ნიგოზი 30 გ, თავი ხახვი 20 გ, ან მწვანე ხახვი 30 გ, მწვანილი 5 გ, ძმარი 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### გამომცხვარი ბაღრიჯანი ნიგვზით ზურულად

უთესლო, ახალი ბაღრიჯნები გამოაცხვეთ პაერღუმელში ან ღუმელში ისე, რომ ძალიან არ გამოშრეს. როდესაც საკმარისად გამოცხვება გამოიღეთ, მოაშორეთ ყუნწები, გაფქვენით, შემდეგ დაქერით ერთი სანტიმეტრის სისქეზე მრგვალად. დაჭრილი ბაღრიჯანი მოათავსეთ ღრმა, ფართო ქურქელში და შეურიეთ საკაზმავე: დაკეპილი ხახვი, ჭერ დაკეპილი და შემდეგ დანაყილი ნიგოზი, პილპილი, ნიორი, კამა, ოხრაბუში, ქინძი და ომბალო. მოაყარეთ მარილი და მოასხით ღვინის ძმარი. ყველაფერი ეს აურიეთ ერთიმეორეში კარგად და მოათავსეთ საუზმის თეფშზე. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა ან ოხრაბუში. საერთოდ, ნიგვზით შეზავებული ბაღრიჯანი უნდა იყოს ზომიერად მკავე გემოსი და ოდნავ ცხარე სურნელოვანი.

სურსათის ნორმა: ბაღრიჯანი 300 გ, მწვანილი 10 გ, ძმარი 10 გ, ხახვი, 20 გ, ნიგოზი 30 გ, ნიორი 1 გ, პილპილი 0, 1, მარილი 4 გ.

### მწვანე პამიდორი ბოსტნეულის სართით

შერჩეულ მწვანე პამიდორებს მოაშორეთ ყუნწები და გარეცხეთ, შემდეგ თითოეული გაქერით მრგვალად შუაზე ისე, რომ ერთიმეორეს არ მოშორდეს. ამავე ღროს მოამზადეთ სართი ბოსტნეულისაგან. აიღეთ წმინდად დაკეპილი ახალი კამა, ოხრაბუში, ნიახურის ფოთლები, ნიორი, მწვანე წიწაკა, ყველაფერი ეს აურიეთ ერთიმეორეში. შუაზე გაჭრილ პამიდორს მოაყარეთ მარილი და ჩაურთეთ შემზადებული სართი, შემდეგ დააფარეთ პამიდორის მეორე ნაჭერი და მწყობრად ჩააწყვეთ მომინანქრებულ ან თიხის ქილაში. შიგა და შიგ ჩააყოლეთ დაფნის ფოთოლი და ბაპარი.<sup>1</sup> შემდეგ, დაახლოებით 100 ცალ პამიდორზე დაახლოებით 400 გ ოდნავ მარილიანი მოხარშული წყალნარევი ძმარი, დაახურეთ თავი და დადგით თბილ ადგილას. ასე გააჩერეთ 5 დღე და ღამე. მზა პამიდორი ერთ ულუფაზე შეიძლება გაიცეს ოთხი ცალი (როგორც მკავე), სპეციალური მოთხოვნის შემთხვევაში.

სურსათის ნორმა: პამიდორი 300 გ, მწვანილი 20 გ, ნიორი 5 გ, წიწაკა 2 გ, დაფნის ფოთოლი და ბაპარი 1 გ, ძმარი 10 გ, მარილი 5 გ.

<sup>1</sup> ბაპარი — სურნელოვანი პილპილი.

## ბადრიჯნის სათივი იმერულად

საცივისთვის შეარჩიეთ ნაკლებტესლიანი ახალი ბადრიჯანი, მოაცილეთ ყუნწები და შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში. თითოეული გაქვრით 5—6 სმ სიგრძეზე და 3 სმ სილრძეზე. შემდეგ ბადრიჯანი მოწალეთ მდლდარე წყალში. 3 წუთის შემდეგ ამოალაგეთ და დააწყეთ მაგიდაზე, ზემოდან დაადეთ მძიმე ფიციანი, რომ გაიწუროს და მოსცილდეს სიმწარე. ერთდროულად უნდა შეამზადოთ სართი: ნიგოზი, ხახვი, ნიორი, წიწაკა, ქინძი, კამა, ოხრახუში, გარდა ხახვისა, ჭერ დაეკეთეთ და შემდეგ წმინდად დანაყეთ. დანაყილ ნიგოზს მიუძატეთ წმინდად დაეკილი ხახვი და ხმელი სურნელი, აურიეთ ერთიმეორეში და შეანელეთ გემოზე მარილით. აღნიშნული სართით გამოავსეთ თითოეული მთელმთელი ბადრიჯანი, ჩაალაგეთ თიხის ან მინის ქილაში. ჩაწყობის დროს შეიგა და შეიგ ბადრიჯანს ჩაატანეთ მიხაკ-დარიჩინი, დაფენის ფოთოლი და ბაპარა. შემდეგ ჩასართავი ნიგოზის შემადგენლობა გახსენით სუსტ ძმარში, შეანელეთ მარილით გემოზე და მთლიანად დაასხით ბადრიჯანს ისე, რომ ჰფარავდეს. როდესაც მზად იქნება, 48 საათის შემდეგ სუფრაზე მიიტანეთ ულუფაზე ორი ცალი თავისი წვნით.

**სურსათის ნორმა:** ბადრიჯანი 200 გ, ნიგოზი 50 გ, ხახვი 30 გ, მწვანელი 10 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, ნიორი 2 გ, წიწაკა 0,5 გ, ძმარი 10 გ, მიხაკ-დარიჩინი 2 გ, დაფენის ფოთოლი და ბაპარი 1 გ, მარილი 5 გ.

## პარკილოზი იმერულით

ნიგოზით პარკილობიოს მოსამზადებლად უნდა შეარჩიოთ უძარღვო, ახალი, ქორფა ლობიო (უმჯობესია გურული ლობიო) პირველად ლობიოს მოაცილეთ ძარღვები, შემდეგ დაამტვრიეთ ხელით ორად ან სამად, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდლდარე წყალში. მოხარშვის შემდეგ, გადაწურეთ ნახარში, ხოლო ლობიო გაშალეთ მაგიდაზე გასაგრილებლად. ამავე დროს მოამზადეთ სართი. დაეკილი ნიგოზი, წიწაკა, ქინძი, კამა, ოხრახუში, ნიორი, შამყვლავი (რეპანი) დანაყეთ ერთად, მიუძატეთ დაეკილი ხახვი და მარილი გემოზე, დაასხით ღვინის ძმარი და კარგად აურიეთ ერთიმეორეში. ეს სართი შეურიეთ გაგრილებულ, გაწურულ ლობიოს და ისევ აურიეთ. მომზადებული ლობიო სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით. ზემოდან მოაყარეთ დაეკილი კამა ან ოხრახუში.

**სურსათის ნორმა:** პარკილობიო 300 გ, ნიგოზი 30 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, ნიორი 2 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 4 გ, წიწაკა 0,1 გ, ხახვი 15 გ.

## ლოზი იმერულით

ნიგოზით შეზავებული ლობიოს მოსამზადებლად უმჯობესია შეირჩეს ხმელი გურული ლობიო. გარჩეული, გარეცხილი ლობიო მოათავსეთ სპილენძის მოკალულ ქებაში, დაასხით ცივი წყალი იმდენი, რომ ლობიოს 15 სანტიმეტრით აღგეს, დაახურეთ თავი და დადგით მოსახარშად. როდესაც მოიხარ-

შება, გადაწურეთ ნახარში წვენი, ლობიო კი შეაზავეთ სართით. აიღეთ დაკეპილი ნიგოზი, ნიორი, წიწკა, მარილი, ქინძი, კამა, ოხრაახუში, ხმელი სურნელი და ერთად დანაყეთ, გახსენით ღვინის ძმარში და შემდეგ აურიეთ ლობიოში ისე, რომ ლობიო მთლად მშრალი არ იყოს. ამრიგად შეზავებული ლობიო სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით. ზემოდან მოაყარეთ წმინდად დაკეპილი ხახვი და ახალი კამა ან ოხრაახუში.

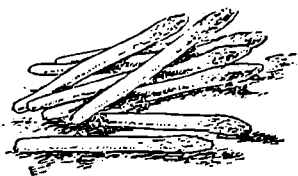
სურსათის ნორმა: ლობიო 100 გ, ხახვი 15 გ, ნიორი 3 გ, მწვანელი 5 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, ნიგოზი 20 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, მარილი 4 გ, წიწკა 0,1 გ.

### ახალი კომბოსტოს მხალი ნიგოზით

შეარჩიეთ კომბოსტოს თეთრი თავები, მოაცილეთ უვარგისი ფოთლები და ღეროები, შემდეგ დაკეპეთ წვრილად და მოსარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. როდესაც მოიხარშება, გაწურეთ თუშფალანგში და შეაგრილეთ, შემდეგ მოათავსეთ ღრმა, ფართო ქურქელში და შეაზავეთ სართით. დანაყეთ ერთად ნიგოზი, წიწკა, ახალი ქინძი, კამა, ოხრაახუში, მოაყარეთ მარილი და ხახვი. ყველა ამას მიუმატეთ სუსტი ღვინის ძმარი და ხმელი სურნელი. აურიეთ ერთიმეორეში კარგად. შეზავებული კომბოსტოს მხალი მოათავსეთ საუზმის თეფშზე, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა. უმჯობესია მხალთან ერთად მიიტანოთ ცხელი მკაღი.

სურსათის ნორმა: ახალი კომბოსტო 300 გ, ხახვი 25 გ, ნიგოზი 30 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, წიწკა 0,2 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 5 გ, ხმელი სურნელი 0,1 გ.

### მწვანე ახალი სატაცური ნიგოზით



ტყის ან მინდვრის მწვანე, ახალი სატაცური გაარჩიეთ მაგარი ღეროებისაგან, დააწყვეთ მწყობრად, დაკერიით ორი სანტიმეტრის ზომის ნაქრებად და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. როდესაც მოიხარშება, გადაწურეთ და გააგრილეთ, მოათავსეთ ფართო, ღრმა ქურქელში

და შეაზავეთ საკაზმით. ერთად დაკეპილი და წმინდად დანაყილი ნიგოზით და წიწკით, დაკეპილი თავი ხახვით, კამით, ოხრაახუშით, ქინძით, ნივრით და ღვინის ძმრით. საკიროების მიხედვით მიუმატეთ მარილი გემოზე. საკაზმი აურიეთ კარგად სატაცურში და ამრიგად შეზავებული მოათავსეთ საუზმის თეფშზე, ლამაზად გაფორმებული. სუფრაზე მიტანისას ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრაახუში.

სურსათის ნორმა: სატაცური 300 გ, ხახვი 20 გ, ნიორი 2 გ, ნიგოზი 30 გ, მწვანელი 5 გ, ძმარი 10 გ, მარილი 5 გ, წიწკა 0,2 გ.



## კევერა მხალი ნიგვზით იმერულად<sup>1</sup>

კევერა მხალი ხიგვზით შეიძლება მომზადდეს როგორც ახალი, ასევე მწნილი. ახალი მხალი გაარჩიეთ, ძირები გათალეთ, დაჭერით თხლად, სამკუთხედ ნაჭრებად და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. როდესაც მოიხარშება, გაწურეთ და მოათავსეთ ღრმა, ფართო ქურქელში. ამავე ღროს მოამზადეთ საკაზმავეი. დანაყეთ ერთად დაკეპილი ნიგოზი, ახალი ქინძი, კამა, ოხრახუში, ნიორი და წიწყა, შეურით დაკეპილი ხახვი და ღვინის ძმარი. აურით კევერა მხალში კარგად და ამრიგად შეკაზმული მხალი მოათავსეთ საუზმის თეფშზე. სუფრაზე მიტანისას ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: კევერა მხალი ახალი ან მჟავე 300 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 20 გ, ნიორი 2 გ, მწვანილი 5 გ, ძმარი 10 გ, მარილი 5 გ, წიწყა 0,2 გ.

## ბადრიჯნის ხივილალა პართულად

ხივილალას მოსამზადებლად შეარჩიეთ უთესლო, კარგი ხარისხის ბადრიჯნები და შეაწყვეთ ჰაერლუმელში ან ლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც საკმარისად დარბილდება, შემწვარი გამოიღეთ და გაფუკვენით, მოაცილეთ კანი, მოაშორეთ ყუნწები, დააწყვეთ ხის სუფთა მაგიდაზე და მიუმატეთ ერთი მეოთხედი კანისგან და თესლისგან გაწმენილი ახალი პამიდორი, გასუფთავებული და დაკეპილი მწვანე ან თავი ხახვი, ნიორი, კამა, ოხრახუში, ქინძი და მწვანე წიწყა. ეს საკაზმავეი აურით ბადრიჯანში და დაკეპეთ ძვლის ან ხის დანით, საკმარისად დაკეპილი შეანელეთ მარილით გემოზე, ნიგვზის ზეთით და ღვინის ძმრით. ამრიგად მომზადებული ბადრიჯნის ხივილალა მოათავსეთ საუზმის თეფშზე. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ქინძი.

სურსათის ნორმა: ბადრიჯანი 300 გ, პამიდორი 100 გ, ხახვი 25 გ, ნიორი 2 გ, მწვანილი 10 გ, ნიგვზის ზეთი 5 გ, ძმარი 5 გ, მარილი 4 გ, მწვანე წიწყა 0,3 გ.

## მწნილი ბადრიჯანი ნიგვზით

აიღეთ მჟავე, უთესლო ბადრიჯნები, მოაქერით ყუნწები და შემდეგ თითოეული გაქერით სივრცეზე ორად ან სამად და დაკეპსეთ წვრილად. დაკრილი ბადრიჯანი მოათავსეთ სუფთა თიხის ჯამში და შეაზავეთ წმინდად დაკეპილი ხახვით, დანაყილი ნიგვზით, დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით და ღვინის სუსტი ძმრით. ეს სართი აურით ბადრიჯანში კარგად ისე, რომ ზედმეტი სიმჟავე არ ემჩნეოდეს. ამრიგად შეზავებული ბადრიჯანი მოათავსეთ საუზმის თეფშზე. სუფრაზე მიტანისას ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა და ბროწეულის მარცვლები.

<sup>1</sup> ასევე მზადდება მჟავე მხალი, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ მას მოხარშვა არ სჭირდება — იგი უნდა გაითალოს, დაიჭრას თხლად, სამკუთხედის ფორმის ნაჭრებად და შემდეგ შეზავდეს ისეთივე საკაზმავეით, როგორც ახალი მხალი.

სურსათის ნორმა: მწნილი ბაღრიჯანი 250 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 25 გ, ბროწეულის მარცვლები 15 გ, მწვანილი 5 გ, ძმარი 5 გ, მარილი და პილპილი თუ საჭიროა მიემატება გემოზე.

იმიერული ახალი ყველი პიტნით.

ქაქუჩი

პიტნით ყველის მოსამზადებლად უმჯობესია იმერული ახალი ყველი. გადაზელის წინ ყველი დაქერით და გაათბეთ რძეში, როდესაც შეერთდება, ამოიღეთ რძიდან და შეურიეთ სუფთად დაკეპილი ახალი პიტნა. შემდეგ ისევ გადაზილეთ პიტნით და გამოიყვანეთ მრგვალი ფორმის ყველი. სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით.

სურსათის ნორმა: ყველი 100 ან 200 გ, რძე 50 გ, პიტნა 10 გ.

იმიერული ახალი ყველი ახალი ტარხუნით

იმერული გადაზელილი ყველი ახალი ტარხუნით ზუსტად ისე უნდა მომზადდეს, როგორც პიტნით, მხოლოდ პიტნის ნაცელად შეერევა დაკეპილი ახალი ტარხუნა. ტარხუნით გადაზელილი ყველი სუფრაზე მიიტანეთ საუზმის თეფშით.

სურსათის ნორმა იგივეა.

სულუგუნი ახალი ტარხუნით

ქაქუჩი

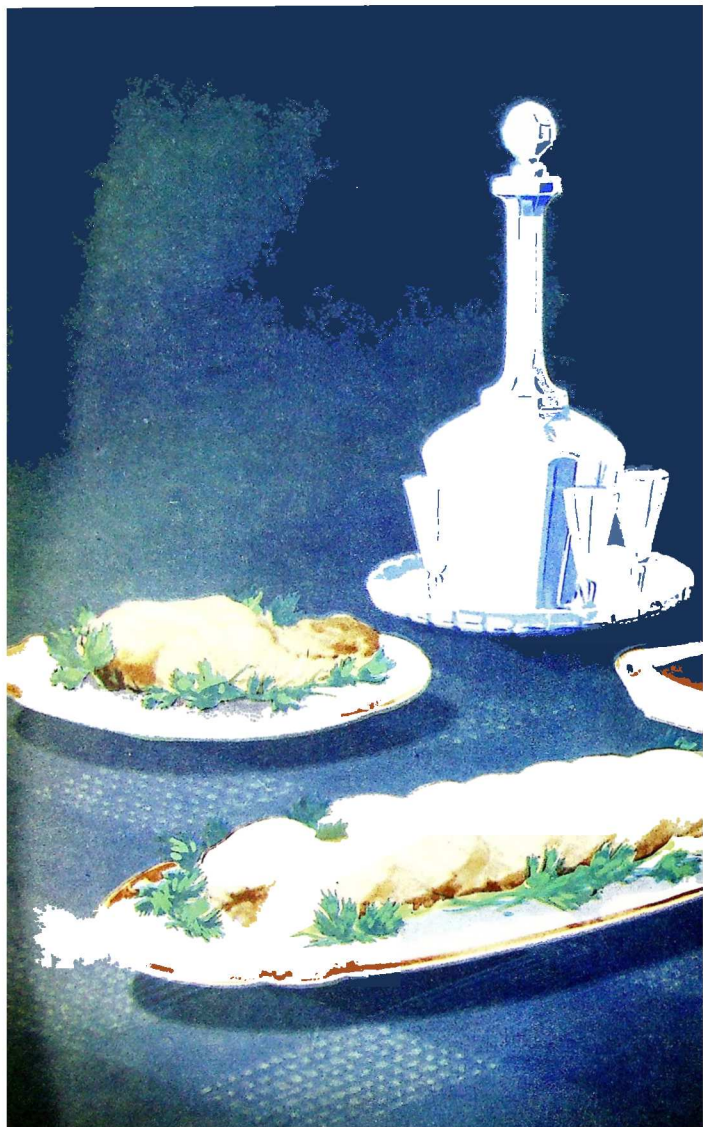
ახალი, მსუქანი სულუგუნი დაქერით და გაათბეთ რძეში, მიუმატეთ დაკეპილი ახალი ტარხუნის ფოთლები და გადაზილეთ თბილ რძეში. კარგად შეერთებული ამოიღეთ, მიეციეთ მრგვალი ფორმა და მოათავსეთ საუზმის თეფშზე.

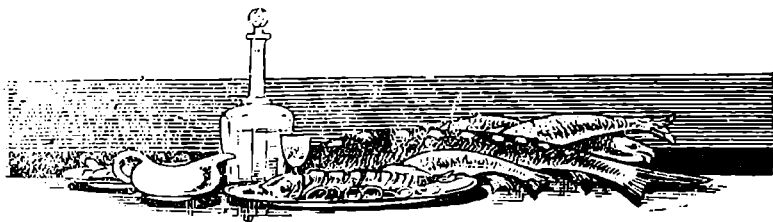
სურსათის ნორმა: სულუგუნი 200 გ, რძე 50 გ, ტარხუნა 10 გ.



თევზეულისაგან  
მომზადებული  
ცოვი კერძები





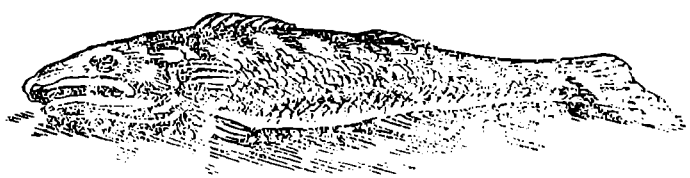


## თევზელისგან მომზადებული სივი ქერძები

### ახალი ლოქო მინძით მართულად

მოსახარშად უმჯობესია ცოცხალი ლოქო. დაკლული ლოქო გამოწვლეთ და მოაშორეთ ლაყუჩები. შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში, ააქერიტ მუცლის რბილი ნაწილი და დაქერიტ კუდის მხრიდან თავამდე თანაბარი ზომის თხელ ნაჭრებად. დაქერიტ აგრეთვე თავი და მუცლის რბილები და მოხარშეთ ჩვეულებრივად ქვამარილით ზომიერად შეზავებულ მდუღარე, მლამე წყალში. საკმარისად მოხარშული ამოიღეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე; ამავე დროს ცხელ ლოქოს მოასხურეთ ცივი წყალი. შეგრილებული თევზის ყველა ნაჭერი მოათავსეთ ლანგარზე და გაათორმეთ ახალი ოხრაბუშის ფოთლებით. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ღვინის ძმარში გახსნილი დაკეპილი, ახალი ქინძი.

სურსათის ნორმა: ახალი ლოქო 250 გ, ქვამარილი 10 გ, ღვინის ძმარი 20 გ, ახალი ქინძი 10 გ, ოხრაბუში 5 გ.



## მოსარგული ზანარი ქართულად

საერთოდ მოსახარმად უმჯობესია ცოცხალი ქანარი. დაკლულ ქანარს მოაშორეთ ქერცილი, ან თუ მოზრდილია, გაატყავეთ. გამოწვლეთ და მოაშორეთ ლაყუჩები. შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში და დაქერით, თუ პატარაა, მრგვალად და თხლად, მხოლოდ თუ მოზრდილია, ჯერ გავქერით სიგრძით შუაზე და შემდეგ დაქერით ერთი სანტიმეტრის სისქის თხელ ნაქრებად. ამასთან, თავი უნდა დაიქრას, ტანის ხორცთან შედარებით, ზომიერ ნაქრებად. დაქრილი ქანარი მოხარშეთ ჩვეულებრივ ქვამარილით ზომიერად შეზავებულ მდულარე მლაშე წყალში. საკმარისად მოხარშული ქანარი ამოიღეთ წყლიდან, გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე და მოასხურეთ ცივი წყალი. როდესაც შეგრილდება, ყველა ნაქერი დაალაგეთ ლანგარზე, გააფორმეთ ახალი ოხრახუშის ფოთლებით. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ღვინის ძმარში გახსნილი დაკეპილი ახალი ქინძი.

სურსათის ნორმა: ქანარი 250 გ, მარილი 10 გ, ქინძი 5 გ, ძმარი 20 გ, ოხრახუში 5 გ.

## თართი ან ზუთხი ქართულად

თართი ან ზუთხი ქართულად შეიძლება მომზადდეს ორი წესით: მთელ ნაქრად მოხარშული, დაქრილი და შემდეგ შეზავებული ან ნედლად დაქრილი, შეზავებული და შემდეგ მოხარშული. ეს უკანასკნელი პირველთან შედარებით გემოთი უმჯობესია. ამისათვის გასუფთავებული, ახალი თართი ან ზუთხი დაქერით ნედლად, ოთხკუთხედის ფორმის წვრილ ნაქრებად. თითო ნაქერი წონით, დაახლოებით, 10 — 15 გრამი უნდა იყოს თავის ტყავიანა. დაქრილი თევზი გათუთქეთ მდულარე წყალში. გათუთქვის შემდეგ გადაწურეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოათავსეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, მოაყარეთ მარილი გუმოზე. დაასხით სუსტი ღვინის ძმარი იმდენი, რომ თევზს ოდნავ ფარავდეს. მიუმატეთ წმინდად დაკეპილი ხახვი, ნიორი და დაფნის ფოთოლი, დაახურეთ თავი და დადგით მოსახარმად. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და დაუმატეთ წმინდად დაკეპილი ახალი ქინძი, ოხრახუში და მწვანე წიწკა. ამრიგად შეზავებული მზა თევზი თავდახურული ვააკრილეთ თავისი შემადგენლობით. სუფრაზე მიიტანეთ შესაფერისი ღრმა ქურქლით ან საუზმის თევზით.

სურსათის ნორმა: ახალი თართი ან ზუთხი 200 გ, ღვინის ძმარი 15 გ, თევზის ახალი ნახარში ან წყალი 35 გ, ხახვი 15 გ, ნიორი 3 გ, ქინძი და ოხრახუში 15 გ, წიწკა 2 გ, დაფნის ფოთოლი 0,02 გ.

## მოსარგული ცოცხალი თბილისურად

მტკერის ცოცხალი: მურწა, წვერა, ქაშაყი, კაპუტი და სხვა ერთიმეორეში წერტილი დაკვლის შემდეგ გამოწვლეთ, მოაშორეთ ლაყუჩები და გარეცხეთ ცივ წყალში. შემდეგ დაქერით უფრო მოზრდილი თევზები სამად ან ოთხად, საშუალო ზომის შუა-შუაზე. მხოლოდ წვრილები დატოვებთ მთელ-მთელად და მოხარშეთ ჩვეულებრივ ქვამარილითა და შაბით შეზავებულ მლაშე მდულარე

<sup>1</sup> ასევევე წესით და სურსათის ასეთივე ნორმით მზადდება ხრაპული.

წყალში. როდესაც მოიხარშება, ამოიღეთ წყლიდან, გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე და მოასხურეთ ცივი წყალი. შეგრილების შემდეგ მოათავსეთ ლანგარზე და გააფორმეთ ახალი ოხრახუშის ფოთლებით.

სურსათის ნორმა: ცოცხალი 250 გ, მარილი 10 გ, შაბი 1 გ, ოხრახუში 10 გ.

### მარილიანი ტარანი ახალი ტუმბლის საწებლით

მარილიანი ტარანი ჯერ გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ 2 — 3 საათი დაალბეთ ცივ წყალში, კიდევ გარეცხეთ, ცალ-ცალკე შეახვიეთ სუფთა, სქელ ქალაღში, შეწვიოთ ცხელ ღუმელში ან ჰაერღუმელში. როდესაც მზად იქნება, გამოიღეთ და მოაშორეთ ქალაღი, გაფტქვენიოთ, შიგნეულთან ერთად მოაშორეთ ხერხემლის ძვალი. ამრიგად მომზადებული მოათავსეთ ლანგარზე, ულუფაზე ერთი ცალი, თავით და ხიზილალით და გააფორმეთ მწვანილით. ცალკე მოამზადეთ ახალი ტყემლის საწებელი. მოხარშული ტყემალი გაატარეთ საცერში და შეაზავეთ დაკეპილი სუფთა ნივრით, პილპილით, ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით და მარილით გემოზე.

სურსათის ნორმა: ტარანი 250 გ, ახალი ტყემალი 150 გ, კამა, ქინძი, ოხრახუში 10 გ, ნიორი 3 გ, წიწყა 1 გ, მწვანილი გასაფორმებლად 5 გ.

ასეთივე წესით და სურსათის ასეთივე ნორმით შეიძლება მომზადდეს მარილიანი ობლა.

### მოხარშული ზუთხი ხარღლის საწებლით

ზუთხი გაფუფქეთ ცხელ წყალში, შემდეგ თავმოქრილი და კორხლებაქრილი გაასუფთავეთ გარსისგან, გამოწელეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში და შემდეგ მოხარშეთ მთელად და მრგვლად, მაგრამ უმჯობესია თევზი გაიჭრას სიგრძით შუაზე და შემდეგ დაიჭრას ბრტყლად, ირიბად, ულუფაზე სამი ნაჭერი. დაქრილი თევზი მოხარშვამდე გაფუფქეთ მღუღარე წყალში, გარეცხეთ სუფთად და მოხარშეთ მარილით, სტაფილოთი, ხახვით; თეთრი ძირეულებითა და დაფნის ფოთლით შეზავებულ მღუღარე წყალში. 10 წუთის შემდეგ ზომიერად მოხარშული გადმოღვით და გააგრილეთ თავის ნახარშ წყალში. საკმარისად შეგრილებული ამოალაგეთ სუფთა მაგიდაზე ან ხონჩაზე და მოათავსეთ ლანგარზე. გააფორმეთ მყავე კიტრით, კომბოსტოს მწნილით და ოხრახუშით ან ახალი სალათით. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე სახეხში გატარებული, ღვინის ძმრითა და მარილით გემოზე შეზავებული ხარდალი.

სურსათის ნორმა: ზუთხი 300 გ, მარილი 5 გ, სტაფილო და თეთრი ძირეულები 5 გ, ხარდალი 50 გ, ძმარი 20 გ, მყავეული 100 გ, მწვანილი 10 გ.

### ახალი ფარგა ნიგვზის საწებლით

ახალი ფარგა გაასუფთავეთ, გამოწელეთ, მოაშორეთ ლაყუჩები და გარეცხეთ ცივ წყალში. შემდეგ მთლიანად სიგრძეზე გაჭერით რბილი ნაწილები ხერხემლის ძელიდან და დაჭერით ირიბად, ულუფაზე ორი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, ამოვალეთ თეთრი პურის ფქვილში და შეწვიოთ ზეთში.

საკმარისად შემწვარი მოათავსეთ ღრმა ჭურჭელში და ჯერ კიდევ ცხელს ზემოდან მოასხით ნიგვზის თბილი საწებელი, რომელიც შემდეგნაირად უნდა მომზადდეს: დანაყეთ ერთად დაკეპილი ნიგოზი, პილილი, ნიორი, ახალი ქინძი, კამა, ოხრახუში. შემდეგ ეს საკაზმავი დაასველეთ წყლით, გაატარეთ საცერში და გახსენით ძმრით შეზავებული თევზის ან ხორცის ცხელი ნახარშით თხელი მაწვნის სისქემდე. ჩაუმატეთ წმინდად დაკეპილი ხახვი და შეანელეთ გემოზე მარლით. როდესაც თევზი საწებელში გაცივდება, მოათავსეთ ღრმა ლანგარზე თავისი საწებლით, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ფარგა 250 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, ნიგოზი 30 გ, ქინძი, კამა და ოხრახუში 5 გ, ხახვი 15 გ, ნიორი 1 გ, მარილი 5 გ, პილილი 0,1 გ.

### მარილიანი ფარგა ნიგვზის საწებლით

მარილიანი ფარგა მოხარშვამდე გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ მოაცივებთ ქერცილი, ააქერიტ რბილები ზერხმლის ძვალს და შემდეგ რვა საათი დაალბეთ ცივ წყალში; ამის შემდეგ დაქერიტ ირიბი ფორმის ნაჭრებად, ულუფაზე ორი ნაჭერი, და მოხარშეთ უმარლო ადუღებულ წყალში. მოხარშვის შემდეგ ამოიღეთ წყლიდან, მოათავსეთ ლანგარზე ან სხვა შესაფერის ჭურჭელში და ჯერ კიდევ ცხელს ზემოდან გადაავეთ ნიგვზის თბილი საწებელი, ისეთივე წესით მომზადებული, როგორც აღნიშნულია ახალი ფარგა თევზისათვის. როდესაც თევზი გაცივდება საწებელში, მოათავსეთ ღრმა ლანგარზე, ულუფაზე ორი ნაჭერი თავისი საწებლით, და ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრახუში. ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს მარილიანი ლოქო, კობრი და იანი.

სურსათის ნორმა: თევზი 250 გ, ღვინის ძმარი 10 გ, ნიგოზი 30 გ, მწვანელი 5 გ, ხახვი 15 გ, პილილი 0,1 გ.

### თართის ღოში კოწახურის საწებლით

მსუქანი თართის ღოში რვა საათი დაალბეთ ცივ წყალში, შემდეგ გაფუჭეთ მღულარე წყალში, გაასუფთავეთ და გარეცხეთ ცივ წყალში, მოათავსეთ სპეციალურ ქვაბში, დაასხით ნელთბილი წყალი და დადგით მოსახარშად. 15 წუთის შემდეგ გადმოდგით და გააგრილეთ თავისივე ნახარშ წყალში, შემდეგ ამოიღეთ შესაფერის ჭურჭელში, მოაშორეთ ზედმეტი ნაწილები (კუდის ნაწილი, კისრის ნაწილი) და დაქერიტ ბრტყელ-ირიბ ნაჭრებად, ულუფაზე სამი ნაჭერი. მოათავსეთ საუზმის თეფშზე მწყობრად, გარშემო შემოუწყვეთ ახალი ოხრახუშის ფოთლები, ცალკე ფინჯანით მიიტანეთ სუფრაზე ახალი კამით და ქინძით გემოზე შეზავებული, საცერში გატარებული, მოხარშული წითელი კოწახურის საწებელი.

სურსათის ნორმა: თართის ღოში 200 გ, კოწახური 50 გ, ყოველგვარი მწვანელი 15 გ.

ასეთივე წესით და სურსათის ასეთივე ნორმით შეიძლება მომზადდეს ღოში ხარდლის საწებლით.



ახალი წითელწინწლებიანი კალმახი გაასუფთავეთ, მოსორეთ ლაყუჩები, გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ გაჭერით სიგრძით ზურგზე ისე, რომ ნაწლავები გამოვიდეს, გამორეცხეთ ცივი წყლით და მოაყარეთ მარილი. გაჭრილი ზურგიდან მუცელში ჩაურთეთ უმი კვერცხით და გამდნარი კარაქით შეხავებული, კანგაცილი, ბრტყლად დაჭრილი ლიმონისა და დაკეპილი ახალი ტარხუნის სართი. როდესაც ამოივსება, შეაერთეთ გაჭრილი ზურგები და გარედან წაუსვით არაყანი. ამრიგად შემზადებული კალმახი შესაწვავად დადეთ რკინის სუფთა ცხიმწასმულ ჩხარზე<sup>1</sup>, რომელიც დადგმული უნდა იქნეს გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც ორივე მხარეზე შეწითლდება და მზად იქნება, მოათავსეთ შესაფერის ლანგარზე და გააფორმეთ ახალი ოხრაბუშის ფოთლებით. ცალკე მიიტანეთ სუფთარზე დაკეპილი ახალი ქინძით შეხავებული ბროწეულის წვენი.

სურსათის ნორმა: კალმახი 250 გ, კარაქი 25 გ, კვერცხი 50 გ, ბროწეული 50 გ, ქინძი 5 გ, მარილი 5 გ.

### ახალი თევზის წვირითი ნივრითი

ახალი კობრის ან ფარგას ქვირითი გაარჩიეთ და გარეცხეთ ცივ წყალში და შემდეგ მოხარშეთ გემოზე მარილით შეხავებულ მდულარე წყალში. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და გააგრილეთ თავისივე ნახარშ წყალში. გაგრილებული ქვირითი გაწურეთ და დაჭერით თხელ, წვრილ ნაჭრებად. დაჭრილი ქვირითი მოათავსეთ სუფთა ღრმა ქურჭელში და ჩაუმატეთ წვრილად დაკეპილი ხახვი, ჭერ დაკეპილი და შემდეგ დანაყილი ახალი ქინძი, კამა, ოხრაბუში, ნიორი, ნიგოზი, წიწყა, მოასხით ღვინის ძმარი და აურით ერთიმეორეში. ამრიგად შეხავებული მოათავსეთ საუზმის თევზზე, ზემოდან მოაყარეთ ბროწეულის მარცვლები და დაკეპილი, ახალი კამა ან ოხრაბუში.

სურსათის ნორმა: ახალი თევზის ქვირითი. 150 გ, ხახვი 30 გ, ნიგოზი 25 გ, ნიორი 1 გ, მწვანელი 10 გ, ბროწეული 20 გ, ძმარი 10 გ, მარილი 5 გ, წიწყა 0,1 გ, დაფნის ფოთოლი 0,02 გ.

### ზუთხის მწილი (თილმა) თგილისურად

თევზის მწილი (თილმა), შეიძლება მომზადდეს ყოველგვარი ხრტილოვანი თევზისგან, მაგრამ უმეტესად ამზადებენ ზუთხისგან. ამისათვის თევზი ჩვეულებრივ გაჭერით შუაზე და გაფუფქეთ ცხელ წყალში, დანით მოაშორეთ ხორკლები რაც შეიძლება კარგად, შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში და დაჭერით ერთი სანტიმეტრის სისქეზე კანიანად. დაჭრილი ზუთხი უმჯობესია ხელმეორედ გაფუფქოთ მდულარე წყალში და ისევ გარეცხოთ ცივ წყალში. შემდეგ ჩაალაგეთ სუფთა, ფართო ქვაბში, დაასხით ცივი წყალი იმდენი, რომ თევზს ჰფარავდეს. ერთდროულად შეაზავეთ ზომაზე მეტი მარილით და ღვინის ძმრით, დაფნის ფოთლებით, ბაპარით, მთელ-მთელი შავი პილილით, მიხაკ-დარიჩინით, ნივრით, ხახვით, სტაფილოთი, ოხრაბუშისა და ნიახურის ძირებით და დადგით მოსახარშად. როდესაც მოიხარშება, გადმოდგით და ცხელ თევზში ჩაუმატეთ

<sup>1</sup> თუ ჩხარი არ არის, შეიძლება შეიწვას ტაფაზე ცხიმით, პერლუმელში.

გასუფთავებული და მსხვილად დაკეპილი ახალი კამა, ოხრახუში, ქინძი, ტარხუნა ან პიტნა. ამრიგად შეზავებული გააცივებთ თავისივე წვენიში. მოათავსებთ ულუფის ღრმა კურკელში, ულუფაზე ორი ნაჭერი თევზი მცირე წვენით.

სურსათის ნორმა: თევზი 250 გ, მარილი 5 გ, ძმარი 20 გ, ხახვი, სტაფილო, ნიორი ოხრახუშისა და ნიახურის ძირები 25 გ, მიხაკ-ღარიჩინი, შავი პილპილი, ბაპარი და დაფნის ფოთოლი 2 გ, მწვანილი 5 გ.

### ორაგულის ბოზართმა ცივად

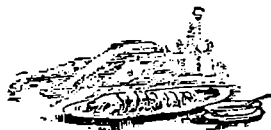
ახალ, მსუქან ორაგულს მოაჭერით თავი და 30 სანტიმეტრის სიგრძეზე კუდის მხარე. თავს მოაშორებთ ლაყურჩები, ხოლო კუდის მხარეს — ქერცლები. შემდეგ როგორც თავი, ისე კუდის მხარე დაჭერით თანაბარი ზომის ნაჭრებად და გარეცხებთ ცივ წყალში. შემდეგ გაშალეთ მაგიდაზე და მოაყარეთ მარილი და დაფქული შავი პილპილი. წერილად დაკემსეთ ხახვი, ქინძი, კამა, ოხრახუში და ახალი ტარხუნა, აურიეთ ყველა ესენი ხახვში და შეზავებული ხახვის ერთი მესამედი გაშალეთ ქვაბში, მასზე დააწყვეთ დაჭრილი და შემზადებული ორაგული, კიდევ მოაყარეთ ორაგულზე ხახვი და ისევ დააწყვეთ ორაგული. ბოლოს ზემოდან მოაყარეთ დანარჩენი ხახვი, დააწურეთ ლიმონის წვენი, დაასხით თითოეულ ულუფაზე 25 გრამი ზაფრანით შეყვითლებული თევზის ან ხორცის ახალი ნახარში, დაპხურეთ თავი და დადგით მოსახარშად. მოხარშვის შემდეგ გადმოდგით და გააგრილებთ, მოათავსებთ ღრმა ლანგარზე, ულუფაზე ოთხი ნაჭერი, თავისი ხახვის შემადგენლობით, ზემოდან დაადებთ ორი ნაჭერი ლიმონი და მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ორაგული 250 გ, ხახვი 100 გ, ლიმონი მთელის ერთი მეოთხედი, ზაფრანი 2 გ, ყოველგვარი მწვანილი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### კალმახი ისვრიმის საფვავით ცივად

ახალი, წითელწინწკლებიანი კალმახი გამოწვლეთ, მოაშორებთ ლაყურჩები, გარეცხებთ ცივ წყალში და მოაყარეთ მარილი და შავი დაფქული პილპილი. კალმახს წაუსვით ნიგვზის ზეთი, დაალაგებთ ზეთოვან მუქ ტაფაზე და შედგით ცხელ პაერლუმელში შესაწვავად. საკმარისად შეწითლებული გადმოდგით, გააცივებთ და მოთხოვნის დროს მოათავსებთ ღრმა ლანგარზე, ულუფაზე ერთი ან ორი ცალი კალმახი, ზემოდან გადაავლებთ ახალი ქინძი, კამა, ოხრახუში, მწვანე ხახვი და ომბალოთი შეზავებული მკვანე ყურძნის წვენი.

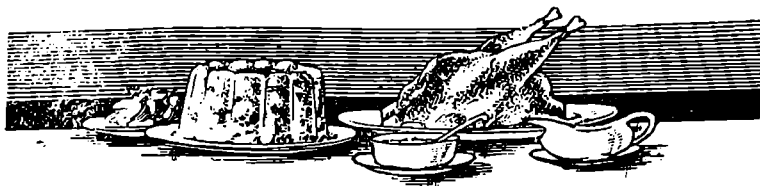
სურსათის ნორმა: კალმახი 250 გ, ყურძნის მკვანე წვენი 40 გ, მწვანე ხახვი 250 გ, მწვანილი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, ნიგვზის ზეთი 10 გ.



ხორცეული  
პროდუქტების  
ცივი კერძები







## ხორცეული კურღეების სივი ქერქები

### შემწვარი კურღელი ტაბუცუნის საწვალით რაჭულად

გატყავებული, გასუფთავებული ახალი კურღელი აქენით ასო-ასო, შემდეგ ზურგსა და ბარკლებს მოაშორეთ ხორცზე გადაკრული ძარღვები, მოაყარეთ მარილი, წამოაგეთ შამფურზე და შეწვიეთ ცეცხლზე. შეწვის დროს შეწითლებულს სამეგრ-ოთხეგრ წაუსვით გამდნარი ღორის ქონი. როდესაც მზად იქნება, დაქერით ულუფებად და ჩაალაგეთ ღრმა ქურჭელში. მოამზადეთ საწვებელი: დაკეპილი ხახვი მოშუშეთ ნიგვზის ზეთში. 10 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ ხორბლის თეთრი ფქვილი და განაგრძეთ მოშუშვა, შემდეგ სუსტი ღვინის ძმრით გახსენით თანდათანობით მოხარშული ხახვი და ფქვილი, როდესაც ხახვიანი წვენი წამოდუღდება, შეანელებთ გემოზე მარილთა და წიწაკით. ამის შემდეგ წვენი გადმოდგით და შეურიეთ წვენით გახსნილი, გათქვეფილი კვერცხის გული და წმინდად დანაყილი ნიგოზი. ამრიგად შეზავებული ტაბუცუნის საწვებელი მთლიანად დაასხით შემწვარ თბილ კურღელს. შეიძლება ზემოდან მოაყაროთ დაკეპილი ახალი ზაფრანის ყვავილი. როდესაც შეგრილდება, მოათავსეთ ულუფის ღრმა ქურჭელში და მიიტანეთ სუფრაზე, ულუფაზე ორი ნაჭერი თავისი საწვებით.

**სურსათის ნორმა:** კურღელი 300 გ, ხახვი 30 გ, ნიგოზი 30 გ, წყალნარევი ძმარი 125 გ, კვერცხის გული 25 გ, პურის ფქვილი 5 გ, ზეთი 10 გ, ღორის ქონი 10 გ, ზაფრანის ყვავილი 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ღვინის თაბ-ფუნის სასივი იმერულად

გაფუფქული დეკეულის თაე-ფეხი გაასუფთავეთ რაც შეიძლება კარგად, გარეცხეთ ცივ წყალში, რის შემდეგ ფეხები დაქერით ჩლოქებ შუა სიგრძეზე, მხოლოდ თავს მოაჭერით ყბები; თავიდან ამოიღეთ ტენი და გაჭერით სიგანით შუაზე, ჩაუშვით ღრმა ქვაბში ერთად, დაასხით წყალი იმდენი, რომ სა-

ცივის ხორცს ჰფარავდეს და დადგით მოსახარშად. აღუღებამდე მოხადეთ ქაფი. იღულოს თავლიად. ჩაუმატეთ დაფნის ფოთოლი, სტაფილო და თეთრი ძირები. როდესაც მოიხარშება, აწოლაგეთ და ფეხებს, ჩლიქებს გარდა, და თავს მოაშორეთ ძვლები. დაჭერით თანაბარი ზომის მსხვილ ნაჭრებად. ჩაუშვით მეორე ქვაბში. ერთდროულად საცივის წვენი შეანელეთ გემოზე მარილით და მთლიანად დააწურეთ ხორცს. ჩაუმატეთ დაკეპილი ნიორი და ხახვი. იხარშოს კიდევ, შეაზავეთ პილპილით და ყვითელი კოჭით, როდესაც მზად იქნება, გაღმოდგით და ჩაუმატეთ დანაყილი ნიგოზი და ჩაასხით გობისებურ ღრმა კურკელში ან დაბალ, ფართო-ქვაბში გასაცივებლად. კარგად გააცივებული მოათავსეთ ლანგარზე და მიიტანეთ სუფრასზე ულუფაზე ორი-სამი ბრტყელი ნაჭერი. ზემოდან გააფორმეთ ოხრახუშით.

სურსათის ნორმა: დეკეტლის თავ-ფეხი 400 გ, ხახვი 15 გ, ნიორი 5 გ, თეთრი ძირები 5 გ, ყვითელი კოჭი 1 გ, ნიგოზი 15 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,2 გ.

### ინდაურის ან ქათმის საცივი ნიგოზით გურულად

საცივის მოსამზადებლად შეარჩიეთ მსუქანი ინდაური ან ქათამი, გაასუფთავეთ და გარეცხეთ რაც შეიძლება კარგად, ჩაუწყეთ მუცლის ღრუში ფეხები და მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით წყალი იმდენი, რომ ჰფარავდეს, დახურეთ თავი და დადგით მოსახარშად. როდესაც მოიხარშება, ამოიღეთ, მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაყანი და შედგით ჰაერლუმელში შესაწვავად. სანამ ინდაური ან ქათამი საემარისად შეწითლდება, დაკეპეთ ძალიან წმინდად გასუფთავებული ხახვი, მოათავსეთ მეორე ქვაბში, დაასხით მოსაშუშად ნიგოზიდან გამოხდილი ზეთი და ინდაურის ნახარშისიმსუქნე. იშუშოს დაახლოებით 10 წუთი, შემდეგ ჩაუმატეთ ხორბლის გაცრილი თეთრი ფქვილი და კიდევ იშუშოს ხახვთან ერთად. 10 წუთის შემდეგ თანდათანობით გახსენით ინდაურის ან ქათმის ნახარშით თხელ მდგომარეობამდე, ჩაუმატეთ მიხაკდარიჩინში და დაფნახ ფოთოლში მოხარშული ღვინის ძმარი გემოზე. შეანელეთ მარილით და ჩაუმატეთ ჯერ დაკეპილი და შემდეგ დანაყილი ნიორი, პილპილი, ქინძი, კამა, ოხრახუში და ხმელი სურნელი. ყველა ეს მასალა გახსენით საცივის წვენი და აურიეთ ერთმანეთში. შემდეგ ზომიერ ნაჭრებად დაჭერით შემწვარი ინდაური ან ქათამი და ჩააწყვეთ საცივის წვენიში. 5 წუთის დუღილის შემდეგ გაღმოდგით და ჩაუმატეთ საცივის წვენი გახსნილი წმინდად დანაყილი ნიგოზი. მოურიეთ კარგად და გააცივეთ თავდახურული. შეიძლება თბილ საცივი შეურიოთ გახსნილი კვერცხის გული და ზაფრანის ყვავილი. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ ულუფის ღრმა კურკელში და სუფრასზე მიიტანეთ თავისივე ნიგოზიანი წვენი.

სურსათის ნორმა: ინდაურის ან ქათმის ხორცი 250 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 30 გ, ნიორი 3 გ, ფქვილი 5 გ, ღვინის ძმარი 5 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, კვერცხი 10 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,2 გ, ზაფრანი 1 გ, მიხაკდარიჩინი და დაფნის ფოთოლი 2 გ, არაყანი 5 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს შემწვარი კურდღლის საცივი.

## მოხარშული ბატანის თავ-ფეხის ხიზილალა

გაფუფქული და თეთრად გასუფთავებული ქორთა ბატანის თავ-ფეხი გაასუფთავებთ რაც შეიძლება კარგად, შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში და დადგით მოსახარშად, აღუღეთ თავდახურული; როდესაც მოიხარშება, გადმოდგით და შეანელებთ გემოზე მარილით, დაახურეთ თავი და შეაგრილებთ თავის ნახარშ წყალში. შემდეგ შეგრილებული ბატანის თავ-ფეხი დაალაგეთ ხის სუფთა მაგიდაზე. პირველად თავს უნდა მოაქრათ ყურები ბრტყლად, შემდეგ ენა და ტვინი. ამასთან თავიდან მოაქერით დანარჩენი რბილი ნაწილები, დააგროვეთ ერთად და დაქერით წვრილად, მიუმატეთ მთლიანად ტვინი და დაკეპეთ ერთად რაც შეიძლება კარგად. დაკეპის დროს შეაზავეთ წმინდად დაკეპილი მწვანე ხახვით, ახალი ტარხუნით, ქინძით, კამით, პიტნით და არაჟანით, შეანელებთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით, მიუმატეთ სუფთა ღვინის ძმარი. ამრიგად შეზავებული ბატანის თავ-ფეხის ხიზილალა მოათავსეთ ლანგარზე, გარშემო შემოლუწყვეთ ფეხების რბილები, თავისი ჩლიქებით, გასუფთავებული, სიგრძეზე ორად გაქრილი ენა და დაჩიჩილაგებული ყურები, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი მოხარშული კვერცხი და ტარხუნა.

სურსათის ნორმა: ერთი ბატანის თავ-ფეხზე: კვერცხი 21 გ, ხახვი 20 გ, არაჟანი 20 გ, ღვინის ძმარი 5 გ, ზემოაღნიშნული მწვანელი 10 გ, მარილი 10 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

## მოხარშული ძროხის ინა სავაზლით იმარულად

მსუქანი ძროხის ახალი ენა გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ დადგით მოსახარშად, ჩაუმატეთ დაქრილი ხახვი, სტაფილო, თეთრი ძირები და დაფნის ფოთოლი, მოაყარეთ მარილი და ხარშეთ თავდახურული. როდესაც მოიხარშება, გადმოდგით და გააგრილებთ თავის ნახარშში. შეგრილებული ენა გაფუფქვეთ რაც შეიძლება სუფთად და შემდეგ დაქერით მოგრძო თხელ ნაქრებად, ულუფაზე სამი ნაქერი. დაქრილი ენა დააწყვეთ ლანგარზე და ზემოდან გადაავეთ საწებელი, რომელიც მოამზადეთ შემდეგნაირად: წმინდად დაკეპილი მწვანე ხახვი; ახალი ქინძი, კამა, მზა მლოგვი, სახეში გატარებული ხარდალი, მწვანე წიწკა, მარილი და არაჟანი აურიეთ ერთიმეორეში. ამრიგად შეზავებული საწებელი გადაავეთ ენას იმ ვარაუდით, რომ დაიფაროს ლანგარზე დაწყობილი ენა. გარშემო შემოლუწყვეთ მკავე კიტრი ან პამიდორი და გააფორმეთ ოხრახუნის ფოთლებით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ძროხის ენა 250 გ, თეთრი ძირები 5 გ, მწვანე ხახვი 25 გ, არაჟანი 50 გ, მზა მლოგვი 10 გ, ხარდალი 10 გ, მწვანელი 10 გ, კიტრი 100 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

## შემწვარი ვარიეტი ურწყულით გურულად

საკმარისად გასუფთავებულ ვარიებს ჩაუწყვეთ ფეხები მუცლის ღრუში, შემდეგ დაქერით მკერდზე ბრტყლად ტაბაკად, მოაყარეთ მარილი და წაუსვით არაჟანი, წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით ცეცხლზე. ვარიების შეწვამდე მოამზადეთ ურწყული შემდეგნაირად: ჩანაყეთ ნიგოზი წმინდად და გამოხადეთ ზე-

თი. გამობლილ ნიგოზს მიუმატეთ გასუფთავებული და დაკეპილი ახალი ქინძი, კამა, ოხრაბუში, ნიორი, პილპილი, მარილი და ხახვი. შემდეგ ყველა ესენი ისევ დანაყეთ წმინდად და გახსენით მოხარშულ ცივ წყალში. ნიგოზის შემაღვენლობას მიუმატეთ გემოზე ღვინის ძმარი, ისე, რომ მაწვნის სისქის გახდეს. როდესაც ურწყული მზად იქნება, შემწვარი ვარია აქენით ასო-ასო, ჩააწყვეთ ღრმა პურქელში და ზემოდან დაასხით ურწყული ისე, რომ ვარიებს ჰფარავდეს. სუფრაზე მისატანად მოათავსეთ ლანგარზე, ზემოდან მოასხით ურწყული, გამობლილი ზეთი და მოაყარეთ ბროწეულის მარცვლები და დაკეპილი ქინძი.

სურსათის ნორმა: ვარიები 200 გ, ნიგოზი 50 გ, ძმარი 5 გ, წყალი 50 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,2 გ, ხახვი 20 გ, ნიორი 1 გ, მწვანილი 10 გ, ბროწეულის მარცვლები 10 გ.

### მოხარული ბატანის ხორცი ახალი ტყემლის საწვავლით

ახალგაზრდა, მსუქანი ბატანის ბარკალი, სათბილო ან ბეჭი შეამზადეთ მოსახარმად. მთელ-მთელი ნაჭერი მოათავსეთ ქებაში, დაასხით თბილი წყალი ისე, რომ ხორცს ჰფარავდეს, დაახურეთ თავი და დადგით ასადულებლად. ადუღებამდე მოხადეთ ქაფი. როდესაც დუღილს დაიწყებს, ჩაუმატეთ მარილი გემოზე და ახალი ტარხუნა. იდუღოს ნელა. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, გადმოდგით და გააგრილეთ თავისივე ნახარშიში. შემდეგ ამოალაგეთ და შეახვიეთ სუფთა სველ ტილოში, თეთრად შენახვის მიზნით. სუფრაზე მიტანის დროს დაქერით თანაბარი ზომის ნაჭრებად, დააწყვეთ ლანგარზე, ულუფაზე სამი ნაჭერი, გააფორმეთ ახალი ოხრაბუშის ფოთლებით. (ალკე მიიტანეთ მოხარული და საცერში გატარებული კამით, ოხრაბუშით, ქინძით, ნივრით, პილპილით და მარილით შეზავებული ახალი ტყემლის საწვებელი.

სურსათის ნორმა: ბატანის ხორცი 200 გ, მარილი 5 გ, ტარხუნა, ქინძი, კამა, ოხრაბუში 15 გ, ტყემალი 100 გ, წიწკა 0,5 გ, ნიორი 2 გ.

### ღორის თავ-ფეხის მუშაუმი



გაასუფთავეთ ღორის ფეხები, ყურები და კუდები რაც შეიძლება კარგად, ფეხები გაქერით შუა-შუაზე ისე, რომ მოშორდეს კანქის ძვალი, მხოლოდ ყურები დაქერით სიგრძით ოთხად, შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში და მოათავსეთ ქებაში, დაასხით ცივი წყალი იმდენი, რომ ხორცის რაოდენობას

საკმარისად ჰფარავდეს. როდესაც ადუღდება და ნახევრად მოიხარშება, მუყუყის ხორცი ჩაალაგეთ მეორე ქებაში, რომ სუფთა ვამოვიდეს. დააწურეთ თავისი ნახარში და ნახარშის მთელი რაოდენობის ერთი მესამედი თეთრი ღვინის ძმარი. ამასთან ჩაუმატეთ დაფნის ფოთოლი, ბაჰარი, მიხაკ-ღარიჩინი, ბრტყლად დაქ-



რილი ხახვი და სტაფილო, შეანელებთ გემოზე მარილით. როდესაც მოიხარშება, ისე, რომ ძალიან არ დარბილდეს, გადმოდგით და გააგრილეთ თავისივე ნახარშში. საერთოდ მუყუყეს სიძველე და სურნელოვნება უნდა ახასიათებდეს, მხოლოდ წვენი ოდნავ უნდა გაციედეს. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფაზე ყველა ნაწილი შეფარდებით თავისივე ცოტა წვენი, ღრმა ქურქლით.

სურსათის ნორმა: ღორის ფეხები, ყურები და კულები 300 გ, ძმარი 150 გ, დაფნის ფოთოლი და ბაპარი 2 გ, მინჯა-დარიჩინი 3 გ, სტაფილო და ხახვი 5 გ, მარილი 5 გ.

### ცივად შეზავებული ქათმის ხორცი იმერულად

შემწვარი ქათმის ან ინდაურის რბილი ხორცი დაქვრივ წეროლ და თხელ ნაჭრებზე, მიუმატეთ თხლად დაქრილი მოხარშული კვერცხი, დაკეპილი ახალი სალათა, ბროწეულის მარცვლები, მარილი, პილპილი, თხლად დაქრილი მწვანე ხახვი და ახალი კამა. ამასთან დაუმატეთ სუსტ ლეინის ძმარში გახსნილი დანაყილი ნიგოზი და დაკეპილი ხახვი. მომზადებული ნიგოზის საწებლით შეაზავეთ ქათმის ხორცი, აურიეთ კარგად ერთმანეთში. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ საუზმის თეფშზე ან სასალათეში, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ტარხუნა და ბროწეულის მარცვლები.

სურსათის ნორმა: ქათმის ან ინდაურის ხორცი 200 გ, კვერცხი 1 ცალი, ახალი სალათა 100 გ, ახალი ხახვი 30 გ, ხახვი 15 გ, ნიგოზი 30 გ, ბროწეული 30 გ, მწვანილი 10 გ, ძმარი 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ცივად შეზავებული ძროხის ტვინი არაშენით

ძროხის მთელი, ახალი ტვინი დაასველეთ ცივ წყალში, შემდეგ გაასუფთავეთ კანისაგან და გარეცხეთ ცივ წყალში, მოათავსეთ ქვაბში და მოაყარეთ მარილი, გასუფთავებული და ბრტყლად დაქრილი სტაფილო, ხახვი, თეთრი ძირები და დაფნის ფოთოლი. დაასხით წყალი იმდენი, რომ ტვინს ჰფარავდეს. დაახურეთ თავი და დადგით ასადუღებლად. როდესაც მოიხარშება, გადმოდგით, გააგრილეთ თავისივე ნახარშში. შემდეგ ამოიღეთ, დაქვრივ წეროლად და მოათავსეთ ფართო ღრმა ქურქელში, მიუმატეთ თხლად, სამკუთხედად დაქრილი მოხარშული კვერცხი, თხლად დაკეპილი ახალი, მწვანე ხახვი, დაკეპილი ახალი ტარხუნა, კამა, მზა მდოგვი, არაქანი, მარილი და შავი პილპილი. ყველაფერი ეს აურიეთ ერთიმეორეში. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ საუზმის თეფშზე ან სასალათეში. გააფორმეთ მწვანილით და ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ტარხუნა.

სურსათის ნორმა: ძროხის ტვინი 250 გ, არაქანი 50 გ, ნახევარი კვერცხი, მწვანე ხახვი 25 გ, მწვანილი 10 გ, მზა მდოგვი 5 გ, თეთრი ძირები 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

გაფუფქული ღორის ახალი თავ-ფეხი გაასუფთავეთ რაც შეიძლება კარგად, შემდეგ ფეხები დაჭერით შუა-შუაზე სიგრძით, მხოლოდ თავი გაჭერით ოთხად, მოათავსეთ ქვაბში და დაასხით წყალი იმდენი, რომ ხორცს ჰფარავდეს. როდესაც აღუღდება, ჩაუმატეთ გაფუფქვნილი მთელი სტაფილო და ხახვი, ამასთან დაფენის ფოთოლი და ბაჭარი. როდესაც ხორცი მოიხარშება, გადმოდგით და ამოალაგეთ ნახარშიდან, მოაშორეთ ძვლებს რბილები და დაჭერით წვრილად, მოათავსეთ მეორე სუფთა ქვაბში, დააწურეთ ნახარში მთლიანად და აღუღეთ. აღუღებისას შეანელებთ მარილით, შავი პილპილით და დანაყილი ნივრით გემოზე. 10 წუთის შემდეგ მოხარშული სტაფილო დაჭერით მრგვლად და თხლად, გაშალებთ ფართო, ღრმა კურკელში და მასზე დაასხით მოხარშული საცივი მთლიანად. როდესაც გაცივდება, ამოიღეთ კურკლიდან და დაჭერით ოთხკუთხედის ფორმის ბრტყელ ნაჭრებად. მოათავსეთ ლანგარზე, ულუფაზე სამი ნაჭერი, და გააფორმეთ ახალი ოხრახუშის ფოთლებით. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე საფხეცელში გაფხეცილი ხარდალი, მარილითა და ძმრით გემოზე შეზავებული.

სურსათის ნორმა: ღორის თავ-ფეხი 400 გ, ნიორი 5 გ, ხახვი და სტაფილო 20 გ, დაფენის ფოთოლი 0,02 გ, ხარდალი 50 გ, ძმარი 10 გ, მწვანილი 10 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.



ქართული და აღმოსავლური  
წვნიანი კერძები







## ქართული და აღმოსავლური წვნიანი ქაჩაძები

ძროხის ხორცის ხარშო

ძროხის ხორცის ხარშოს მოსამზადებლად შეარჩიეთ მსუქანი, ახალი ხორცი: მკერდი, პურტები ან ცური. აღნიშნული ნაწილები დაკვირვებით ულუფაზე ზუთი თანაბარი ზომის ნაჭრებად. დაკრილი ხორცი გარეცხეთ ცივ წყალში, მოათავსეთ შესაფერის ქვაბში, დაასხით ულუფაზე 0,5 ლიტრი წყალი და დადგით მოსახარშად. აღუღებამდე მოხადეთ ქაფი, ჩაუმატეთ დაფნის ფოთოლი და ბაპარი. ნახევრად მოხარშვის შემდეგ მოხადეთ სიმსუქნე და ჩაასხით მეორე ქვაბში, რაშიც უნდა მოიშუმოს წვრილად დაკრილი ხახვი. 10 წუთის შემდეგ ხახვი ჩაუმატეთ ტომატი. იშუმოს, სანამ ცხიმი არ მიიღებს ტომატის ფერს. ამავ დროს ნახარშიდან ამოალაგეთ ხარშოს ხორცის მთელი რაოდენობა და ჩაუშვით ტომატთან მოშუმულ ხახვში. აურიეთ ერთიმეორეში და დახურეთ თავი. მოიშუმოს ხახვიან ტომატში. 15 წუთის შემდეგ დააწურეთ ხორცის ნახარშის მთელი რაოდენობა. როდესაც აღუღდება, ჩაუმატეთ ბრინჯი. შემდეგ ხარშოს წვენში გახსნილი ჯერ დაკეპილი და შემდეგ დანაყილი ნიორი, პილპილი, ახალი კამა, ოხრახუში, ქინძი და ხმელი სურნელი, ჩაუმატეთ თუ ზაფხულია მოხარშული და საცერში გატარებული ახალი ტყემალი, ხოლო ზამთარში — დამბალი და საცერში გატარებული ტყემლის ტყლაპი. შეანელეთ გემოზე მარილით. იღულოს კიდევ სანამ ხორცი მოიხარშება. საერთოდ, ხარშოს უნდა ახასიათებდეს კუთხური თავისებურება გემოვნებით და სუპთან შედარებით უნდა იყოს სქელი. გემოთი ოდნავ მეავე და პილპილით შესამჩნევად ცხარე. შეზავებული ხარშო გადმოდგით ქურაფილის ნაპირზე თბილად შენახვის მიზნით. სუფრაზე მიიტანეთ მათლაფით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრახუში. ცალკე მიიტანეთ ღომის ღომი ან სიმინდის ფქვილისაგან მომზადებული ღომი.

სურსათის ნორმა: ძროხის ხორცი 200 გ, ბრინჯი 30 გ, ხახვი 30 გ, ტომატი 15 გ, ან მოხარშული და საცერში გატარებული ახალი პამიდორი. ტყემალი 30 გ, ან მშრალი ტყემლის ტყლაპი 10 გ, ნიორი 2 გ, მწვანილი 10 გ, წიწკა 0,5 გ, ხმელი სურნელი 0,5 გ, დაფნის ფოთოლი და ბაპარი 1 გ, მარილი 5 გ.

### ძროხის ხორცის ხარშო მკურნალობად

შეარჩიეთ ახალი და მსუქანი ძროხის მკერდი, პურტები ან ცური. დაჭერით ნაკრებად, ულუფაზე ხუთი ნაჭერი, დაჭრილი ხორცი გარეცხეთ ცივ წყალში, შოთავსეთ შესაფერის ქვაბში და დაასხით ულუფაზე 0,5 ლიტრი ცივი წყალი და დადგით ქურაფილაზე მოსახარშად. აღუდებამდე მოხადეთ ქაფი, ჩაუმატეთ დაფნის ფოთოლი და ბაპარი. ნახევრად მოხარშვის შემდეგ ამოიღეთ დაფნის ფოთოლი და ბაპარი. ჩაუმატეთ ტომატთან ერთად ცხიმში მოშუშული წყრილად დაჭრილი ხახვი და დამბალი ბრინჯი. 10 წუთის შემდეგ შეკაზმეთ ჯერ დაჭრილი და შემდეგ დანაყილი ნივრით, წიწკით, ქინძით, კამით, ოხრაბუშით და ხმელი სურნელით. თუ ზაფხულია — მოხარშული და საცერში გატარებული ახალი ტყემლით, ხოლო ზამთარში — დამბალი ტყემლის ტყლაპით. შეანელებთ გემოზე მარილით. სუფრაზე მიიტანეთ მათლაფით.

სურსათის ნორმა: იგივე უნდა აიღოს, რაც წინა შემთხვევაში.

### ქათმის ხორცის ხარშო ნივრით

შეარჩიეთ მსუქანი, ახალი ქათამი, გაასუფთავეთ, გარეცხეთ, დაჭერით თანაბარი ზომის ნაკრებად, ჩაუშვით შესაფერის ქვაბში, დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად. როდესაც აღუდება, ჩაუმატეთ დაფნის ფოთოლი, ბაპარი, მისხაკი და დარიჩინი. ნახევრად მოხარშვის შემდეგ ამოალაგეთ ქათმის ხორცი და ჩაუშვით მოშუშულ ხახვში, მოურიეთ და



თავდახურული მოშუშეთ თავისივე ორთქლში. თხუთმეტი წუთის შემდეგ შეურიეთ გაცილი თეთრი პურის ან ყვითელი სიმინდის ფქვილი, რის შემდეგ დააწურეთ ქათმის ხორცის ნახარშის მთელი რაოდენობა. როდესაც აღუდება, ჩაუმატეთ მოხარშული და საცერში გატარებული მწვანე ახალი ტყემალი გე-

მოზე, შეანელებთ მარილით. ჩაუმატეთ დაკეპილი და შემდეგ დანაყილი კამა, ქინძი, ოხრაბუშა, პილპილი და ნიორი. ყველა ეს მასალა გახსენით ხარშოს წვეწვში და აურიეთ ხარშოში; იდუაღოს კიდევ სანამ მზად იქნება. გადმოდგმის წინ ჩაუმატეთ ხარშოს წვეწვში გახსნილი წმინდად დანაყილი ნივრით, ყვითელი კოჭი და ხმელი სურნელი.

საერთოდ, ქათმის ხორცის ხარშო უნდა იყოს საშუალო სისქის, პილპილით საგრძნობლად ცხარე, მოძეაო გემოსი და სურნელოვანი. სუფრაზე მიიტანეთ

ბათლავით, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა. ცალკე შეიძლება მიეცეს ღომის ღომი.

სურსათის ნორმა: ქათმის ხორცი 150 გ, კარაქი ან ერბო 10 გ, ხახვი 30 გ, დაფხის ფოთოლი, ბაპარი, მიხაკი და დარიხინი 2 გ, პურის ფქვილი 10 გ, ან სიმინდის ფქვილი 15 გ, ახალი ტყემალი 30 გ, ნიგოზი 20 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, ხმელი სურთელი 0,5 გ, ნიორი 2 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,5 გ, მწვანელი 5 გ, ღომი 100 გ.

### მათვის ხორცის ჩიხირთმა

ჩიხირთმა შეიძლება ერთი და იგივე წესით მომზადდეს ქათმის, ვარიისა და წიწილის, მხოლოდ უფრო გემრიელი ჩიხირთმის მისაღებად უმჯობესია შეირჩეს ახალი და მსუქანი ქათამი.

ქათამი გაასუფთავეთ და დაჭერით 15 ნაჭრად. დაჭრილი ქათმის ხორცი მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი ცივი წყალი და დადგით მოსახარმად. როდესაც ქათამი ნახევრად მოიხარშება, წერილად დაჭერით ხახვი და მოშუშეთ ერბოში ან კარაქში. 10 წუთის შემდეგ მოშუშულ ხახვში ჩაუმატეთ ნახევრად მოხარშული ქათმის ხორცი. მოურიეთ და იშუშოს თავდახურულად ხახვთან ერთად ნელ ცეცხლზე. 10—15 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ თეთრი პურის ფქვილი და კიდევ იშუშოს. შემდეგ თანდათანობით გახსენით ქათმის ხორცის ნახარშით. დუღილის დროს შეანელებთ გემოზე მარილითა და ღვინის ძმრით. ამავე დროს ცალკე მოამზადეთ უმი კვერცხის გული, გასუფთავებული და წმინდად დაკეპილი ახალი ქინძი და ტარხუნა, გამობარი ზაფრანის წვენი და უმი კარაქი. როდესაც ყველაფერი მზად იქნება, გადმოდგით ჩიხირთმის წვენი, ამოალაგეთ ქათმის ხორცი და შეინახეთ თბილად ცალკე ქვაბში, მხოლოდ კვერცხის გული გახსენით თანდათანობით ჩიხირთმის წვენში და შემდეგ ისევ შეურთეთ ჩიხირთმის წვენს, მოურიეთ კარგად. მხოლოდ ქურაფილაზე ნუ გაათბობთ, ვინაიდან ასეთ შემთხვევაში წვენი აიჭრება. ამიტომ თბილად შენახვის მიზნით ჩადგით თბილ წყლიან პურტელში. სუფრაზე მიტანისას ქათმის ხორცი მოათავსეთ ულუფის პურტელში და შემდეგ დაასხით ჩიხირთმის წვენი.

სურსათის ნორმა: ქათმის ხორცი 200 გ, ხახვი 35 გ, ერბო 15 გ, კარაქი 10 გ, ფქვილი 5 გ, კვერცხის გული 20 გ, ღვინის ძმარბა 5 გ, ქინძი და ტარხუნა 5 გ, ზაფრანა (მშრალი) 1 გ, მარილი 4 გ.

### ბატანის ხორცის ჩიხირთმა

შეარჩიეთ ახალი და მსუქანი ბატანის ხორცი, უმჯობესია მეგრდის, ბეჭისა და კისრის ნაწილები, დაჭერით (ულუფაზე 4 ნაჭერი), მოათავსეთ ქვაბში და დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი ხორცის ახალი ნახარში. როდესაც ხორცი მზად იქნება, ამოალაგეთ და შეინახეთ მცირე ნახარშიანად თბილად მეორე ქვაბში, მხოლოდ წვენი მოამზადეთ ჩიხირთმა ისეთივე წესით, როგორც ქათმის ჩიხირთმა.

სურსათის ნორმა ისეთივეა რაც ქათმის ჩიხირთმისათვის.

## გუშთა ბოზბაში

შეარჩიეთ მსუქანი, ახალი ბატენის ან ცხვრის ხორცი, მოამორეთ ძვლები. ძვლები დაქერით და მოათავსეთ ქვაბში. ჩაუმატეთ ულუფაზე 10 გ ცხვრის ახალი ღუმე, დაასხით 0,5 ლიტრი ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად. სანამ წვენი მოიხარშება, ხახვთან ერთად, ხორცის საკვებ მანქანაში ორჯერ გაატარეთ გუფთისთვის შემზადებული ცხვრის რბილი ხორცი, შემდეგ დაასველეთ წყლით და დაზილეთ კარგად, შეაზავეთ უმი კვერცხით, დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუმით, მარილით და შავი პილპილით. ამავე დროს წვრილად დაკეპეთ და კარაქში მოშუშეთ ხახვი. 10 წუთის შემდეგ მოშუშული ხახვი გახსენით ცხვრის ძვლების ნახარშით. შეაზავეთ მოხარშული და დაკეპილი ცხვრის ღუმით, ამასთან, დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუმით და პიტნით, დაფქული ყვითელი კოკით. შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. შემდეგ ბოზბაშის შემადგენლობის წვენში ჩაუშეით გამხმარ და დანაყილ ბრინჯში ამოვლებული გუფთა, წონით თითო 20 გ, ჩაუმატეთ დანარჩენი დანაყილი ბრინჯი და მშრალი ან ახალი ტყემალი. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და სუფრაზე მიიტანეთ მათლაფით, ულუფაზე ოთხი ცალი გუფთა.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 100 გ, ღუმე 10 გ, კარაქი 15 გ, ბრინჯი 15 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, ტყემალი 20 გ, მწვანილი 5 გ, კვერცხი 10 გ, ხახვი 30 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

## ცხვრის ან ბატენის ხორცის ბოზბაში

ცხვრის ან ბატენის ხორცის ბოზბაში ისეთივე წესით უნდა მომზადდეს როგორც გუფთა ბოზბაში, მხოლოდ გუფთების მაგივრად უნდა აიღოთ ახალი და მსუქანი ბატენის ან ცხვრის მკერდი; დაქერით ნაჭრებად (ულუფაზე ოთხი ნაჭერი), დაუმატეთ ახალი ღუმე, დაასხით ულუფაზე 0,5 ლიტრი ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად. როდესაც მოიხარშება, დაკეპილი და კარაქში მოშუშული ხახვი გახსენით ცხვრის ხორცის ნახარში, შეაზავეთ გამხმარი, დანაყილი ბრინჯით, მოხარშული დაკეპილი ღუმით, დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუმით, პიტნით და ყვითელი კოკით ან ზაფრანის წვენით, შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. ჩაუმატეთ ახალი ან მშრალი ტყემალი. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფაზე ოთხი ნაჭერი ბატენის ან ცხვრის მკერდის ხორცი, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი მწვანილი.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 150 გ, ღუმე 10 გ, კარაქი 15 გ, ბრინჯი 20 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, ხახვი 30 გ, მწვანილი 5 გ, ტყემალი 20 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

## ცხვრის კუდების წვენიანი უზაამანი მართულად

აიღეთ ღუმის ქონისაგან გაწმენდილი კუდები, დაქერით წვრილ ნაჭრებად, ულუფაზე ხუთი ნაჭერი, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოათავსეთ შესაფერის ქვაბში, დაასხით ულუფაზე ოთხასი გრამი წყალი და დადგით მოსახარშად. ხარშვის დროს წვრილად დაქერით ხახვი და მოშუშეთ ერთში. თხუთმეტი წუთის



ბენდეგ ხახვი დააწურეთ კულების ნახარში. ამავე დროს გახსნილი წვნიანი კერძის შემადგენლობაში ჩაუშვით მოხარშული ცხვრის კულების მთელი რაოდენობა და გარჩეული და დამბალი ბრინჯი. შეაზავეთ ახალი ზაფრანი, წმინდად დაკეპილი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, პიტნით, ტარხუნით, ნივრით, მონარშული და საცერში გატარებული ახალი ტყემლით, შეანელეთ გემოზე მარილითა და მწვანე წიწაკით. შეზავეთ შემდეგ კიდევ ადუღეთ ათი წუთი. შემდეგ გადმოღვით და შეურიეთ კერძის წვენში გახსნილი გათქვეფილი უმი კვერცხის გული, მხოლოდ ხელმოერედ არ უნდა გაათბოთ. სუფრაზე მიიტანეთ ღრმა კურკლით, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ქინძი.

სურსათის ნორმა: ცხვრის კულები 120 გ, ბრინჯი 20 გ, ერბო 10 გ, ხახვი 20 გ, ტყემალი 50 გ, კვერცხი 25 გ, ქინძი, კამა, ოხრახუში, პიტნა და ტარხუნა სულ 10 გ, ახალი ზაფრანის ყვავილი 5 გ, მარილი 4 გ, ნიორი 1 გ, მწვანე წიწაკა 0,2 გ.

### ძროხის კულების წვნიანი შემავანდი ჩირით

აიღეთ ძროხის მსუქანი, ახალი კულები, გაასუფთავეთ, დაქერით მრგვალად სავი სანტიმეტრის სისქის ნაქრებად, გარეცხეთ ცივ წყალში, მოათავსეთ შესაფერის ქვაბში, დაასხით ულუფაზე ოთხასი გრამი ცივი წყალი და ადუღეთ მოსახარშად. ადუღებამდე მოხადეთ ქაფი, იღულოს ნელა. შუა ხარშის შემდეგ წვრილად დაკეპილი ხახვი მოშუშეთ ერბოში, ათი წუთის შემდეგ გახსენით გაწურული კულების ნახარშით. ამავე დროს შეუერთეთ მოხარშული კულები და დამბალი თეთრი ცერცი. დაახლოებით ოცი წუთის შემდეგ ძროხის წვნიან კერძში ჩაუმატეთ ახალი ტყემალი, კომშის, შავქლიავის და კერამის ჩირი. შეაზავეთ გემოზე მარილით, ყოველგვარი ქართული მწვანელით და ყვითელი კოქით. სუფრაზე მიიტანეთ ღრმა კურკლით, ულუფაზე ოთხი ნაქერი კული, თავისი წვენი.

სურსათის ნორმა: ძროხის კული 200 გ, ხახვი 35 გ, თეთრი ცერცი 30 გ, ახალი ტყემალი 30 გ, კომშის ჩირი 10 გ, შავქლიავის ჩირი 15 გ, კერამის ჩირი 10 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ.

### დეკეულის ხორცის ხაშლა

ხაშლამის მოსამზადებლად შეარჩიეთ მოზრდილი დეკეულს ხორცი — თევზი და ჩალაღაჯი, დაღვით მოსახარშად მთელი ნაქრები, დაასხით ულუფაზე სამასი გრამი ცივი წყალი და ადუღეთ. როდესაც ხორცი საშუალოდ მოიხარშება, ამოალაგეთ, დაქვრივთ საშუალო ზომის ნაქრებად, ჩაშვით მეორე სოფთა ქვაბში და დააწურეთ თავისივე ნახარში. სუფრაზე მიიტანეთ ღრმა კურკლით, ულუფაზე ხუთი ნაქერი ხორცი, დაასხით წვენი ისე, რომ ხორცს ოდნავ ჰფარავდეს. მოაყარეთ მარილი გემოზე და წმინდად დაკეპილი ნიორი, კამა და ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: ხორცი 200 გ, ნიორი 10-გ, მარილი 3 გ, მწვანელი — კამა და ოხრახუში 10 გ.

შეარჩიეთ მსუქანი ცხერის ხორცი, გამოყავით რბილები, ხოლო ძვლები დაქერით და დადგით წების მოსახარმად. სანამ წვენი მოიხარშება, ცხერის რბილი ხორცი დაეკეთე ღანით, გაატარეთ ხორცის საკეპ მანქანაში. დაეპილი ხორცი შეაზავეთ წინდად დაეკილი მწვანე ხახვით, კამით, ოხრახუშით, ქინძით, მარილით და შავი პილპილით. ამის შემდეგ მოამზადეთ წვრილი და მრგვალი გუფთები და ამოავლეთ პურის ფქვილში. ამავე დროს კარაქში ან ერბოში მოშუშეთ წვრილად დაქერილი ხახვი. ათი წუთის შემდეგ ხახვს შეურიეთ თეთრი პურის ფქვილი, შემდეგ ჩაუმატეთ მაწონი და მოურიეთ ციცხვით რაც შეიძლება ჩქარა, რომ არ აიჭრას, შემდეგ დააწურეთ თანდათანობით და გახსენით ცხერის ძვლების ნახარშ წვენიში. როდესაც აღუღდება, დოზას შემადგენლობაში ჩაუშვით კარგად დამბალი ბრინჯი და წვრილად დაეკილი ახალი მყაუნა. ათი წუთის შემდეგ გუფთები შეანელეთ გემოზე მარილით, კამით, ოხრახუშით, ქინძით და ახალი ზაფრანის ყვავილით. ამრიგად შეზავებული წვნიანი კერძი დოზა თხუთმეტი წუთის დუღილის შემდეგ გადმოდგით. სუფრაზე მიტანისას მოათავსეთ მათლათაზე, ჯოღუფაზე ხლთი ცალი გუფთა თავისი წვნით.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 150 გ, კარაქი ან ერბო 15 გ, ხახვი 10 გ, მაწონი 50 გ, ბრინჯი 20 გ, ფქვილი 6 გ, მყაუნა 100 გ, მწვანილი — ქინძი, კამა, ოხრახუში 10 გ, ზაფრანის ყვავილი 5 გ, მარილი 5 გ.

**იხვის ხორცის შითი აზარაიჯანულად**



მსუქანი ცხერის ხორცი დაქერით წვრილ ნაქრებად ულუფაზე ეტვის ნაქერი, შემდეგ უმჯობესია ხორცი გათუთქოთ მდულარე წალწი და ჩაუშვით განსაკუთრებულ თიხის ქოთანში. დაასხით ულუფაზე 500 გ წყალი და დადგით მოსახარმად. ამავე დროს ჩაუმატეთ კარგად დამბალი ახალი მუსულო და წვრილად დაქერილი ხახვი. აღუღეთ ნელა, მოხარშვამდე შეაზავეთ ქინძით, კამით, ოხრახუშით, პიტხით, ზეანელეთ ყვითელი კოქით, მარილით

და შავი პილპილით გიმოქ. სუფრაზე მიიტანეთ ინავე ქონით.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 150 გ, ხახვი 30 გ, მუსულო 30 გ, მწვანილი 5 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

**ძროხის ხორცის წვნიანი ზეზავანდი მუხულოთი**

იღეთ მსუქანი მკერდის ნაწილი, დაქერით წვრილ ნაქრებად, გარეცხეთ ცივი წყალში და ჩაუშვით შესაფერის ქვაბში, დაასხით ულუფაზე სამასი გრამი ცივი წყალი და დადგით მოსახარმად. აღუღებამდე მოხადეთ ქაფი. ოცდაათი წუთის დუღილის შემდეგ ხორცის ნახარშ სიმსუქნეში ან ერბოში მოშუშეთ

დაკეპილი ხახვი. შემდეგ ხახვს მთლიანად დააწურეთ ხორცის ნახარში წვენი და ამავე დროს მასში ჩაუშვით დამბალი მუხუდო, ხოლო ადუღების შემდეგ ხორცის მთელი რაოდენობა. ადუღეთ სანამ მუხუდო და ხორცი საკმარისად არ მოიხარშება. შემდეგ წვნიან კერძში ჩაუშვით გარჩეული და ნიერისებურად დაკრილი კარტოფილი, შეაზავეთ წმინდად დაკეპილი ქინძით, პიტნიმ, კამით, ხახვით, შეანელეთ ყვითელი კოქით, მარილით და შავი პილპილით. სუფრაზე მიტანისას მოათავსეთ ღრმა ჭურჭელში, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

**ხურხათის ნორმა:** ხორცი 150 გ, მუხუდო 30 გ, ხახვი 30 გ, კარტოფილი 75 გ, ცხიმი 10 გ, მწვანილი 10 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, პილპილი 0,5 გ, მარილი 4 გ.

შენიშვნა: წვნიანი კერძი მუხუდოთი შეიძლება მოზადდეს ბატის ხორციით ან ბატის შაშხითაც.

### ძროხის ხაში

კარგად გასუფთავებული ძროხის ფეხები, ფაშვები და შილდრები დაქერით საშუალო ზომის ნაჭრებად, გარეცხეთ კარგად ცივ წყალში, რომ ფაშვებზე თავისი სუნი დაკარგოს, შემდეგ დაქერით წვრილად ძროხის თირკმლების იხალი ქონი და გაშალეთ ქართულ ქვაბში. მასზე ზემოდან დაალაგეთ ჭერ დაკრილი ჩლიქები და შემდეგ ფაშვები. დაასხით იმდენი წყალი, რომ ხაშის შემადგენლობას შუამღე ადგეს. დაახურეთ თავი და დადკით ძლიერ ცეცხლზე, იხარშოს სანამ ნახარში არ შემციირდება. ამავე დროს ჩაუმატეთ რძეში დამბალი ქართული თეთრი პური და კიდევ იხარშოს ორთქლი. ოცი წუთის შემდეგ თანდათანობით დაასხით წყალი საკმარის ნორმამდე. უნდა ადლოთ სულ თავდაზურულნი, რომ ხაშის წვენი თეთრი გამოვიდეს. როდესაც ხაში მზად იქნება, უმჯობესია ჩლიქები და ძარღვები ამოალაგოთ და მოათავსოთ მეორე ქვაბში თბილად. ხაშის დანარჩენი შემადგენლობა გადმოდგით და სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად, ულუფის ღრმა ჭურჭლით. ხაშის ხორცის თანაბარი შემადგენლობით ზემოდან უნდა ემჩნეოდეს ხაშის სიმსუქნე, ცალკე მიიტანეთ დანაჟილი ნიორწყალი.

**ხურხათის ნორმა:** ხაში 400 გ, თირკმლების ქონი 20 გ, ქართული თეთრი პური 20 გ, რძე 50 გ, ნიორი 10 გ, წყალი 500 გ, მარილი 5 გ.

### ცხვრის ხაში

ცხვრის თავ-ფეხი, ფაშვები და კუჭი, გაასუფთავეთ რაც შეიძლება კარგად, რამდენჯერაც გარეცხეთ ცივ წყალში, რომ ფაშვებმა თავისი სუნი დაკარგოს, შემდეგ ფაშვები დაქერით საშუალო ზომის თანაბარ ნაჭრებად. მხოლოდ



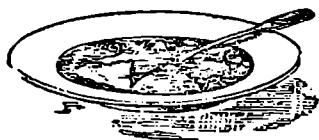
ფეხები გაქერით ჩლიქებსშორის ისე, რომ ერთიმეორეს მოშორდეს. ამრიგად დაკრილი ცხვრის ხაშის შემადგენლობა მოათავსეთ ქართულ ქვაბში, ჭერ ჩაალაგეთ ფეხები და მასზე გაშალეთ დაკრილი ფაშვები და კუჭები, ჩაუმატეთ ახალი კარაქი და დაასხით წყალი იმდენი, რომ ხაშს შუამღე ადგეს, დაახურეთ

თავი და დადგით ძლიერ ცეცხლზე, იხარშოს თავდახურულად, ამავე დროს ცხერის სუფთა თავები დადგით ცალკე მოსახარშად. როდესაც ხაში წყალს ნახევრამდე დაიშრობს, ამ დროს ჩაუმატეთ რძეში დამბალი ქართული თეთრი პური და მოურაეთ. 25 წუთის ხარშვის შემდეგ საყმარის ნორმამდე დაასხით წყალი და კიდევ იღუღოს თავდახურულად სანამ მზად იქნება. მზა. მოხარშული ხაში გადმოდგით და სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად, ხორცის თანაბარი შემადგენლობით, ულუფის ღრმა ჭურჭლით. ცალკე მიიტანეთ დანაყილი ნიორწყალი. მოხარშული ცხერის თავი სურვილის მიხედვით შეიძლება სუფრაზე მიიტანოთ ცალკე დაკრილი, აგრეთვე ნიორწყლით.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხაში 400 გ, კარაქი 20 გ, პური 20 გ, რძე 50 გ, ნიორი 10 გ, წყალი 500 გ, მარილი მაგიდაზე, სურვილის მიხედვით.

### წმენი ხორციანი ხინკლით ქაბაბულად

აიღეთ მსუქანი ძროხის ხორცი. რბილი ნაწილი მოაცალეთ ძვლებს, ძვლები დაქვრივ წვრილ ნაჭრებად, მოათავსეთ ზომიერ ქვაბში, დაასხით ულუფაზე 500 გ ცივი წყალი და დადგით ასადუღებლად; როდესაც აღუღდება, შეკაშმეთ



დაკრილი ხახვით, სტაფილოთი, თეთრი ძირგზით და დაფნის ფოთლით. რბილი ხორცი დაქვრივ წვრილად და ხახვთან ერთად გაატარეთ ხორცის საყებ მანქანაში ორჯერ, შეაზავეთ გემოზე მარილით, შავი პილპილით, ახალი კამით, ოხრაბუწით, დაასველეთ ცივი წყლით და აზილეთ კარგად. შემდეგ გააცერით

30%-იანი პურის ფქვილი, შეაგროვეთ ერთად, მოგროვილი ფქვილი შუაში ამოალრმავეთ და შიგ ჩაასხით ცივი წყალი, ჩაუმატეთ კარაქი, კვერცხი და მარილი, მოზილეთ მაგარი ცომი. 10 წუთის შესვენების შემდეგ ცომი გაათხელეთ ერთი მილიმეტრის სისქემდე და ზედ მწკრივად დაალაგეთ ხორცის მზა საართი, თითო ხინკლისთვის დაახლოებით 15 გ, ცომის ნაპირზე წაუსვით კვერცხი, გადაათარეთ ცომი ჩასართავზე და ნაპირები შეუერთეთ ერთიმეორეს და მოსჭერით თითოეული ხინკალი სამი სანტიმეტრის სიგრძის, სამკუთხედი ფორმის. ამრიგად შემზადებული ხინკალი დროებით დაალაგეთ თუნუქის ან სპილენძის ფურცელზე. შემდეგ წვრილად დაქვრივ ხახვი, ნიორი და კარაქით მოშუშეთ სპილენძის მოკალულ ღრმა ქვაბში, 10 წუთის შემდეგ გახსენით ძვლების ნახარშში, როდესაც ხახვიანი წვენი აღუღდება, ჩაუმატეთ ნიერის კბილების მსგავსად დაკრილი კარტოფილი, ხოლო 10 წუთის დუდილის შემდეგ ჩაუშვით ხინკლების მთელი რაოდენობა, შემდეგ შეაზავეთ დაკეპილი ახალი მწვანელით, ქინძით, კამით, ოხრაბუწით. შეანელეთ გემოზე მარილით, შავი დაფქული პილპილით და დაფქული ყვითელი კოჭით. როდესაც წვენი ხინკლიანად მოიხარშება და მზად იქნება, გადმოდგით. სუფრაზე მიიტანეთ მათლაფით, 5 ცალი ხინკალი წვენით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ხორცი 100 გ, ხორბლის თეთრი ფქვილი 50 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 30 გ, ნიორი 5 გ, კვერცხი 10 გ, მწვანილი 10 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, სტაფილო და თეთრი ძირები 10 გ, კარტოფილი 100 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ცხვრის ხორცის გუფთა კოლოლაკი სომხურად

გუფთა კოლოლაკის მოსამზადებლად აიღეთ ახალდაკლული, თბილი, მსუქანი ცხვრის ხორცი, ნოაცალეთ ძვლებს რბილები, ხორცისგან გასუფთავებული ძვლები დაქერით და დადგით მოსახარშად, დაასხით ულუფაზე 300 გ წყალი. შემდეგ დაქერით წვრილად ცხვრის რბილი ხორცი. ჩაღეთ ქაასანაყში და კარგად დანაყეთ; როდესაც გაიზილება ერთიმეორეში, თანდათანობით დაასველეთ ცივი წყლით, შეაზავეთ უმი კვერცხით, კონიაკით, მარილით, შავი პილპილით, დაკეპილი, კარაქში მოშუშული ხახვით, კიდევ ჩანაყეთ, რათა კარგად შეეზილოს ერთიმეორეს. შემდეგ შეამზადეთ ულუფაზე ორი ცალი მრგვალი ფორმის გუფთა, ამოკლეთ ჭერ გათქვეფილ კვერცხში, შემდეგ დანაყილ ბრინჯში. ამავე ღროს წვრილად დაქრილი ხახვი კარაქთან ერთად მოშუშეთ ღრმა ქვაბში, 10 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ დაფქული ყვითელი კოკი და მოურიეთ. გახსენით მცირედ ხორცის ნახარშით, რის შემდეგ ჩაალაგეთ გუფთები ხახვში. დაახურეთ თავი და მოხარშეთ თავის ორთქლში, 10 წუთის შემდეგ თითოეული გადააბრუნეთ. 5 წუთის შემდეგ დააწურეთ მთლიანად ცხვრის ძვლების ნახარში, შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, შეანელეთ გემოზე მარილით. სუფრაზე მიიტანეთ მათლაფით, ულუფაზე ორი ცალი, თავისი წენით, მოაყარეთ დაკეპილი ახალი მწვანილი.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 200 გ, ბრინჯი 25 გ, კარაქი 30 გ, კვერცხი 1 ცალი, ხახვი 50 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, კონიაკი 25 გ, მწვანილი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ბატის შაშხის ხარშო რაჭულად

ბოლში გამოყვანილი, მსუქანი ბატის შაშხი პირველად გატრუსეთ<sup>1</sup>, შემდეგ გარეცხეთ თბილ წყალში, აქენით ასო-ასო, ულუფაზე ორი ნაჭერი, მოათავსეთ სპილენძის მოკალულ, სუფთა ქვაბში, დაასხით ულუფაზე 400 გ წყალი და დადგით მოსახარშად; 15 წუთის დუღილის შემდეგ წვენი გაწურეთ და ისევ დაასხით შაშხს. ჩაუმატეთ სამკუთხედად თხლად დაქრილი ხახვი. 10 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ გატრილი და ბატის შაშხის წვენში გახსნილი ყვითელი სიმინდის ფქვილი, ამასთან მოხარშული და საცერში გატარებული ახალი ტყემალი ან ტყემლის ტყლაპი. შეკაზმეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, ზაფრანის ყვავილით, ნივრით და მწვანე წიწყით, შეანელეთ გემოზე მარილით. ხარშეთ შაშხი დარბილებამდე. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და ჩაუმატეთ ხარშოს წვენში გახსნილი დანაყილი ნივოზი და კვერცხის გული, მოუ-

<sup>1</sup> გატრუსვა უმჯობესია სპირტზე, რომ ხორცი არ გაშვდეს და სხვა გარეშე სუნე არ მიიღოს.

ტივთ კარგად, რომ კვერცხი არ აიჭრას. სუფრაზე მიიტანეთ მათლაფით, ულუფაზე ორი ნაჭერი შაშხი ცხლად. მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: ბატის შაშხი 150 გ, ხახვი 30 გ, სიმინდის ფქვილი 30 გ, ტყეშალი 25 გ, კვერცხი 25 გ, ნიგოზი 15 გ, მწვანელი 10 გ, ნიორი 2 გ, ზაფრანა 1 გ, მარილი 2 გ, წიწაკა 0,1 გ.

#### ქათმის ხორცის წვენი კვარცხით ჰართულად

ახალი, მსუქანი ქათამი გაასუფთავეთ, მოაქვრით ზედმეტები, გარეცხეთ ცივი წყალში, ჩაუწყეთ ფეხები მუცლის ღრუში, ჩადეთ ქვაბში და დაასხით ულუფაზე 400 გრამი ცივი წყალი, დაახურეთ თავი და დადგით მოსახარშად. ნახევრად რომ მოიხარშება, ულუფის რაოდენობასთან შედარებით, ზომიერ ქვაბში, კარაქსა და ქათმის სიმსუქნეში მოშუშეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი. 10 წუთის შემდეგ შეურიეთ თეთრი პურის ფქვილი და შემდეგ თანდათანობით გახსენით ქათმის ნახარშით და შეანელებთ გემოზე მარილით. როდესაც ადუღდება, ჩაუმატეთ წამოდუღებული და გაწურული არაყანი, ამასთან მოხარშული და შემდეგ დაკეპილი კვერცხი და ახალი კამა. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე მათლაფით მოხარშული და დაჭრილი ქათმის ხორცით, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ქათმის ხორცი 150 გ, კარაქი 20 გ, ხახვი 25 გ, ერთი მთელი კვერცხი 50 გ, არაყანი 30 გ, ფქვილი 5 გ, ახალი კამა 5 გ, მარილი 5 გ.

#### ქათმის წვენი აბრიათი ჰართულად

გასუფთაებული, ახალი ქათამი დაქვრით საშუალო ზომის, თანაბარ ნაჭრებად, გათუტქეთ მდლდარე წყალში და შემდეგ მოათავსეთ ქვაბში, ჩაუმატეთ კარაქი, ამასთან ერთად დაჭრილი ხახვი და ნიორი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში ნელ ცეცხლზე. სანამ ქათმის ხორცი ხახვთან ერთად დარბილდება, მოზილეთ კვერცხითა და წყლით შეზავებული მაგარი ცომი, რაც შემდეგ გაათხელებთ ორი მილიმეტრის სისქემდე. დაქვრით მოგრძო ნაჭრებად ოთხი სანტიმეტრის სიფართის; ამრიგად დაჭრილი დააწყვიტეთ ერთიმეორეზე, დაქვრით ასანთის ღეროების მსგავსად და გაშალეთ რომ გაშრეს. შემდეგ ქათმის ხორცს დაასხით ულუფაზე ოთხასი გრამი წყალი. როდესაც ადუღდება, ჩაუმატეთ აღნიშნული ცომის დაჭრილი და მდლდარეში გათუტქული ატრია. როდესაც ადუღდება, შეაზავეთ ყვითელი კოქით, დაკეპილი ახალი კამით, ოხრახუშით, შეანელებთ გემოზე მარილით; როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე მათლაფით ხორციანად.

სურსათის ნორმა: ქათმის ხორცი 150 გ, ხახვი 50 გ, ნიორი 5 გ, კარაქი 25 გ, ხორბლის ფქვილი 35 გ, კვერცხი 25 გ, წყალი 10 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 4 გ.

## ძროხის ხორცის არტალა თვილისურად

მოზარდი ძროხის ახალი და მსუქანი არტალები გაასუფთავეთ ზედმეტებისგან, შემდეგ მთელი არტალა გაჭერით სამად ან ოთხად, ისე, რომ ერთიმეორეს არ მოშორდეს, ჩაუშვით სუფთა, მოკალულ ქვაბში, დაასხით ულუფაზე 400 გრამი ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად. ადუღების წინ მოხადეთ ქაფი. ხარშეთ ჭავლია, ნელა ხარშვის დროს შეკაზმეთ ხახვით, სტაფილოთი, თეთრი ძირებით და დაფნის ფოთლით. როდესაც მოიხარშება, გადმოდგით, ამოალაგეთ არტალა და დაჭერით ულუფების მიხედვით, ჩაალაგეთ მეორე სუფთა ქვაბში და დააწურეთ მარილით გემოზე შენელებული არტალის ნახარში წვენი. სუფრაზე შიტანისას დაასხით მათლაფაზე, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ნიახურის ფოთლები და ცალკე მიიტანეთ ნორწყალი.

სურსათის ნორმა: არტალის ხორცი 500 გ, ნიახური 20 გ, თეთრი ძირები 5 გ, ნიორი 10 გ; მარილი 5 გ, დაფნის ფოთოლი 0,02 გ.

## ძროხის ხორცის თათარიანნი

თათარიანნის მოსამზადებლად შეარჩიეთ ახალი და მსუქანი ძროხის ხორცი, უმჯობესია მკერდი და თქმის ნაწილი, დაჭერით მსხვილ ნაჭრებად, გარეცხეთ და მოათავსეთ ღრმა ქვაბში. დაასხით ულუფაზე ოთხასი გრამი ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად. ადუღების წინ მოხადეთ ქაფი. როდესაც ადუღდება, ჩაუმატეთ ბრტყლად დაჭრილი სტაფილო, ხახვი, თეთრი ძირები და დაფნის ფოთოლი. როდესაც ხორცი მოიხარშება, წვენი შეანელებთ მარილით გემოზე, შემდეგ ხორცი ამოალაგეთ და დაჭერით თანაბარი ზომის პატარა ნაჭრებად, ჩაალაგეთ მწუობრად მეორე ქვაბში და შეინახეთ თბილად. ამავე დროს ხორცის ნახარში გაწურეთ, მოათავსეთ ზომიერ სუფთა ქვაბში და შეინახეთ ცხლად. მოთხოვნის დროს თათარიანნის ხორცი მოათავსეთ მათლაფაზე, დაასხით თავისი წვენი, მოაყარეთ დაკეპილი ნიორი, ახალი კამა და ოხრახუში; სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად.

სურსათის ნორმა: ძროხის ხორცი 200 გ, ნიორი 10 გ, კამა და ოხრახუში 10 გ, თეთრი ძირები 5 გ, მარილი 5 გ.

## ძროხის ხორცის წვნიანი შვავამანდი შვაუნით

თანაბარი ზომის ნაჭრებად დაჭრილი მსუქანი და ახალი ძროხის ხორცი გარეცხეთ ცივ წყალში, მოათავსეთ ღრმა ქვაბში, დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად. ადუღებამდე მოხადეთ ქაფი, როდესაც ადუღდება, შეკაზმეთ ხახვით, სტაფილოთი, თეთრი ძირებით და დაფნის ფოთლით. სანამ ხორცი საკმარისად მოიხარშება, დაჭერით თხლად მწვანე ხახვი და მოშუშეთ კარაქში; 10 წუთის შემდეგ შეურიეთ ხორბლის თეთრი ფქვილი და ერთად მოშუშეთ, მერე თანდათანობით გახსენით ხორცის გაწურული ნახარშით, საკმარის რაოდენობამდე. ამავე დროს ჩაუმატეთ წვრილად დაკეპილი ახალი მკაუნა, კამა და ოხრახუში. ამასთან, ჩაუმატეთ ნივრისებურად დაჭრილი

კარტოფილი, შეანელებთ გემოზე მარილით და წიწაკით. საკმარისად მოხარშული გადმოღვით და ჩაუმატეთ არაყენით გათქვეფილი კვერცხი. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა კუერკლით, ერთი ნაჭერი ხორცი.

სურსათის ნორმა: ხორცი 100 გ, კარაქი 20 გ, არაყანი 50 გ, კვერცხი 20 გ, ფქვილი 5 გ, კარტოფილი 150 გ, მეაუნა 200 გ, მწვანელი 10 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, მარილი 5 გ, წიწაკა 0,1 გ.

### ცულისპირას ოხელი შევამადნი ღორის შაფხით

დაქერით ძროხის ახალი ხორცის ძვლები, დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად, შეკაზმეთ თეთრი ძირებითა და დაფნის ფოთლით. სანამ წვენი საკმარისად მოიხარშება, კარაქში მოშუშეთ წვრილად დაკეპილი ხახვი და წვრილად დაჭრილი ღორის შაფხის რბილი ხორცი. 10 წუთის შემდეგ საკმარის რაოდენობამდე გახსენით ხორცის ძვლების ნახარშით. როდესაც აღუღდება, ჩაუმატეთ ჯერ მოხარშული, შემდეგ გამხმარი და დაფქული ხორცის ნახარშით გახსნილი ცულისპირას ფქვილი. შეანელებთ გემოზე მარილით და ყვითელი კოჭით, დაკეპილი ახალი ოხრახუშით. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა კუერკლით ცხლად, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: ღორის შაფხის ხორცი 100 გ, ცულისპირას ფქვილი 30 გ, ხახვი 25 გ, კარაქი 20 გ, ოხრახუში 5 გ, ყვითელი კოჭი 1 გ, მარილი 3 გ.

### ხრბილკვანი თევზის ხარშო ნიგვზით

ახალი, სუფთა, თევზის ძვლები და ანაკრები დაქერით და მოათავსეთ ქვაბში მოსახარშად. დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი წყალი, ჩაუმატეთ გასუფთავებული და დაჭრილი სტაფილო, ხახვი, თეთრი ძირები. ამასთან ბაპარი და დაფნის ფოთოლი; თევზის წვენის მოხარშვამდე წვრილად დაკეპილი ხახვი მოშუშეთ კარაქში. ათი წუთის შემდეგ ხახვში ჩაუმატეთ თეთრი პურის ფქვილი და კიდევ მოშუშეთ. ხუთი წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ კარგი გემოს ტომატი და მოურჩეთ, რის შემდეგ თანდათანობით დააწურეთ თევზის ძვლების ნახარში. როდესაც აღუღდება, ხარშოს წვენი ჩაუმატეთ მსხვილად, ოთხკუთხედად დაჭრილი და გათუთქული ახალი თართის, ზუთხის ან სხვა თევზის ხორცი. შეანელებთ მარილით გემოზე. შეკაზმეთ ჯერ დაკეპილი და შემდეგ დანაყილი ნივრით, წიწაკით, ქინძით, კამით, ოხრახუშით, ხმელი სურნელით, ამასთან მოხარშული ჯა საცერში გატარებული ახალი ტყემლით ან ყვითელი ტყემლის ტყლაპით. ღაბოლოს, გადმოღვამის წინ ჩაუმატეთ წმინდად დანაყილი და ხარშოს წვენით გახსნილი ნიგოზი. ამის შემდეგ გადმოღვით, რომ არ წამოდუღდეს და ნიგოზი თეთრად დარჩეს. 10 წუთის შესვენების შემდეგ ხარშო მიიტანეთ სუფრაზე მათლაფით, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ქინძი.

<sup>1</sup> ცულისპირა ცერცოვანი მცენარის ერთ-ერთი ჯიშია, რომელიც ფართოდაა გავრცელებული რაჭაში.



სურსათის ნორმა: ხრტილოვანი თევზი 200 გ, ხახვი 30 გ, ახალი ტყემალი 30 გ, ან ტყლაპი 10 გ, ნიორი 5 გ, მწვანილი 10 გ, წიწაკა 0,5 გ, მარილი 5 გ, ზმელი სურნელი 1 გ.

### მუხუდოს წვენი ნივთიერების იმეზულად

ახალი მუხუდო გაარჩიეთ, გარეცხეთ და მოათავსეთ თიხის ქურქელში მოსახარმად. დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი ცივი წყალი და ადუღეთ ზომიერ ცეცხლზე. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, ჩაუმატეთ კარაქში მოშუშული დაკეპილი ხახვი და ოთხკუთხედად დაჭრილი გარჩეული კარტოფილი, შეკახმეთ დაკეპილი ნივრით, ახალი ქინძით, კამით, ოხრაბუშით, ყვითელი კოჭით, მარილით და წიწაკით გემოზე, დაბოლოს, როდესაც წვენი მზად იქნება, ჩაუმატეთ წმინდად დანაყილი და მუხუდოს წვენში გახსნილი ნიგოზი და გადმოდგით, რომ ნიგოზი არ გაშავდეს. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა ქურქლით ცხლად. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრაბუში.

სურსათის ნორმა: მუხუდო 50 გ, კარაქი 30 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 30 გ, კარტოფილი 150 გ, ყოველგვარი აღნიშნული მწვანილი 10 გ, ნიორი 5 გ, ყვითელი კოჭი 1 გ, მარილი 5 გ, წიწაკა 0,02 გ.

### რძის თხელი შეამანდი ხაზოს ხინჯლით

დაკეპილი ხახვი მოშუშეთ კარაქში ულუფის რაოდენობის მიხედვით ზომიერ ქვაბში. 5 წუთის შემდეგ მოშუშულ ხახვში ჩაუმატეთ თეთრი პურის ფქვილი და მოურიეთ კარგად. საკმარისად მოშუშული თანდათანობით გახსენით 300 გ მდუღარე წყალში და 150 გრამ მდუღარე რძით. ამრიგად გახსნილი რძის შეკამანდი შეანელეთ გემოზე მარილით და ფხენილი შაქრით. შემდეგ ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. 5 წუთის შემდეგ რძის შეკამანდში ჩაუშვით ულუფაზე 5 ცალი ცომში შეხვეული ხაჭოს ხინჯალი (თითო ცალი წონით 25 გრამი). როდესაც ხინჯალი მოიხარშება, შეკამანდი გადმოდგით; მცირე შესვენების შემდეგ შეკამანდი მიიტანეთ სუფრაზე მათლაფით. მიტანისას ჩაუმატეთ 50 გრამი თბილ რძეში გახსნილი კვერცხის გული. მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ტარხუნა და დაფქული დარიჩინი.

სურსათის ნორმა: რძე 350 გ, ხაჭო 100 გ, ფქვილი 60 გ, ხახვი 30 გ, კვერცხი 20 გ, ტარხუნა 5 გ, შაქარი 5 გ, მარილი 5 გ, კარაქი 20 გ, დარიჩინი 1 გ.

### მარცხის თხელი შეამანდი მართულად

დაკეპილი ხახვი მოშუშეთ კარაქში. 10 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ გაკრილი ხორბლის თეთრი ფქვილი და კიდევ მოშუშეთ ერთად 5 წუთი. შემდეგ გაწურული მაწონი გახსენით თბილი წყლით. ჩაუშვით მოშუშულ ხახვსა და ფქვილში თანდათანობით. ადუღებამდე განუწყვეტილად ურიეთ ხის ციციჯით. როდესაც ადუღდება, გადმოდგით ნელთბილ ადგილას და ჩაუმატეთ მოხარშული თბილი ბრინჯი და ახალი კარაქი; შეანელეთ გემოზე მარილით. და ბოლოს, შეურიეთ თბილ რძეში გახსნილი კვერცხის გული და კიდევ მოურიეთ კარგად. როდესაც

მზად იქნება, თბილად შენახვის მიზნით, ჩადგით ცხელ წყალში ქვაბით. ზუფ-  
რაზე მიიტანეთ მათლაფით, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ტარხუნა ან  
ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: მაწონი 200 გ, ხახვი 30 გ, კვერცხი 25 გ, ფქვილი 5 გ,  
ბრინჯი 15 გ, კარაქი 30 გ, ტარხუნა 5 გ, მარილი 5 გ, რძე 25 გ, წყალი 200 გ.

### ახალი ალუბლის წვისის თხელი ზრინახელი

ახალი, მწიფე ალუბალი გარეცხეთ ცივ წყალში, მოათავსეთ ღრმა ქვაბში  
და დაქვლიტეთ ჩოგნით, შემდეგ დაახლოებით ულუფაზე 400 გრამი ცივი წყალი და  
დადგით მოსახარშად. 15 — 20 წუთის დუღილის შემდეგ გაწურეთ საცერში;  
გაწურული წვენი მოათავსეთ მეორე სუფთა ქვაბში და დადგით კიდევ ასადუ-  
ლებლად. როდესაც ადუღდება, ჩაუმატეთ დაკეპილი ხახვი. 5 წუთის შემდეგ  
ჩაუმატეთ დაკეპილი ახალი ტარხუნა და კამა, შეანელებთ გემოზე მარილით და  
ფხვნილი შაქრით. 10 წუთის შემდეგ გადმოდგით და ჩაუმატეთ წმინდად და-  
ნაყილი ნიგოზი. სუფრაზე მიიტანეთ მათლაფით თბილად.

სურსათის ნორმა: ალუბალი 200 გ, ხახვი 30 გ, ნიგოზი 30 გ, ტარხუნა და  
კამა 10 გ, შაქარი 5 გ, მარილი 3 გ.

იგივე ქრიანტელი შეიძლება სუფრაზე მიიტანოთ ცივდაც.

### ღოს თბილი შეჰამანდი მანანის გურღულით

კარგი გემოს ღო გახსენით ერთ მესამედ სუფთა ცივ წყალში, ჩაასხით  
ქვაბში და დადგით ასადულებლად. როდესაც ადუღდება, ჩაუმატეთ წმინდად  
დაკეპილი და კარაქში მოშუშული ხახვი, ამასთან, გაცრილი მანანის ბურღული.  
მოურჩეთ ციხებით რომ კურკულშალა არ გაიკეთოს. როდესაც ადუღდება, შეა-  
ნელებთ გემოზე მარილით და ფხვნილი შაქრით. შეაზავეთ დაკეპილი ახალი  
ტარხუნით, ახალი კამით და ზაფრანის ყვავილით. როდესაც მზად იქნება, გად-  
მოდგით; სუფრაზე მიიტანეთ რძე-კვერცხით შეზავებული თბილად.

სურსათის ნორმა: კარგი გემოს ახალი ღო 300 გ, წყალი 135 გ, მანანის  
ბურღული 15 გ, ხახვი 30 გ, კარაქი 15 გ, რძე 50 გ, კვერცხი 10 გ, შაქარი 5 გ,  
მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ.

### გამჰქანარი მხალის თხელი შეჰამანდი რაჭულად

მზრალი მხალის შეჰამანდის მოსამზადებლად შეარჩიეთ გამჰქანარი, ძველი  
მეაუნა და ღვლო, გაარჩიეთ, დაკეპეთ თხლად და გარეცხეთ ცივ წყალში,  
შემდეგ გაწურეთ. ამავე ღროს კარაქში მოშუშეთ დაკეპილი ხახვი. 10 წუთის  
შემდეგ შეურიეთ ხორბლის თეთრი ფქვილი და ორივე ერთად მოშუშეთ, შემ-  
დეგ გახსენით ხორცის ნახარშით ან ცხელი წყლით ულუფის ჩაოდენობის მი-  
ხედვით. როდესაც ადუღდება, ჩაუმატეთ დაკეპილი მხალი და ნიერის კბილები

მსგავსად დაჭრილი კარტოფილი. ამასთან, დაკეპილი ახალი კამა, ოხრაბუში და ნიორი. შეანელებთ გემოზე მარილით და წიწყით. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და შეურიეთ უმი კვერცხის გულით შეზავებული არაყანი. სუფრაზე მიიტანეთ თბილი.

სურსათის ნორმა: მხალი 200 გ, ხახვი 30 გ, ნიორი 3 გ, კარტოფილი 100 გ, კარაქი 20 გ, ფქვილი 5 გ, არაყანი 30 გ, კვერცხი 10 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### შინდის შუამანდი ნიგვზით ჩაჭულად

სუფთად გარჩეული შინდის ჩურჩა გარეცხეთ და მოათავსეთ სპილენძის მოკალულ ქვაბში, დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი წყალი და დადგით მოსახარშად. როდესაც აღულდება, ჩაუმატეთ დაკეპილი ხახვი. 15 წუთის შემდეგ შეკაზმეთ ახალი ქინძით, კამით და ოხრაბუშით. შეანელებთ გემოზე მარილით. ამავე დროს ჩაუმატეთ შინდის წვეწვში გახსნილი, გაცრილი ყვითელი სიმინდის ფქვილი. 10 წუთის დუღილის შემდეგ გადმოდგით და ჩაუმატეთ შინდის წვეწვში გახსნილი წმინდად დანაყილი ნიგოზი. ცოტა ხანს გააჩერეთ, შემდეგ მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურქლით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრაბუში.

სურსათის ნორმა: შინდის ჩურჩა 50 გ, ხახვი 30 გ, ნიგოზი 30 გ, სიმინდის ფქვილი 10 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ.

### კომშის ჩირის ნიგვზიანი შუამანდი

კომშის ჩირის ნიგვზიანი წვნიანი შექამანდი ზუსტად ისეთივე წესით და პროდუქტების ისეთივე ნორმით მზადდება, როგორც შინდის ჩურჩა. განსხვავება მხოლოდ იმაშია, რომ კომშის ჩირი უნდა დაიჭრას მსხვილად, ოთხკუთხედებად.

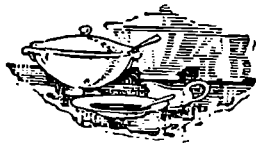
### სოკოს წვნიანი შუამანდი იმარულად

სოკოს წვნიანი შექამანდის მოსამზადებლად შეარჩიეთ ხმელი ან კუყუბლა სოკო, გაარჩიეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში და შემდეგ დადგით მოსახარშად; დაასხით ულუფაზე ხუთასი გრამი ცივი წყალი. იხარშოს სანამ საკმარისად არ მოიხარშება, შემდეგ გაწურეთ და მოათავსეთ მეორე სუფთა ქვაბში, მხოლოდ სოკო დაკერით თხლად, ასანთის ღეროების მსგავსად. ამავე დროს კარაქში მოშუშეთ დაკეპილი ხახვი. 10 წუთის შემდეგ ხახვში ჩაუმატეთ დაჭრილი სოკო და კიდევ მოშუშეთ ერთად. შემდეგ დაასხით სოკოს ნახარში საკმარისი რაოდენობით. როდესაც აღულდება, ჩაუმატეთ დაკეპილი ნიორი, გაცრილი და სოკოს წვეწვში გახსნილი სიმინდის თეთრი ფქვილი. შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრაბუშით, მარილით და წიწყით. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და ჩაუმატეთ წმინდად დანაყილი ნიგოზი. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად, მათლად; ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი, ახალი კამა.

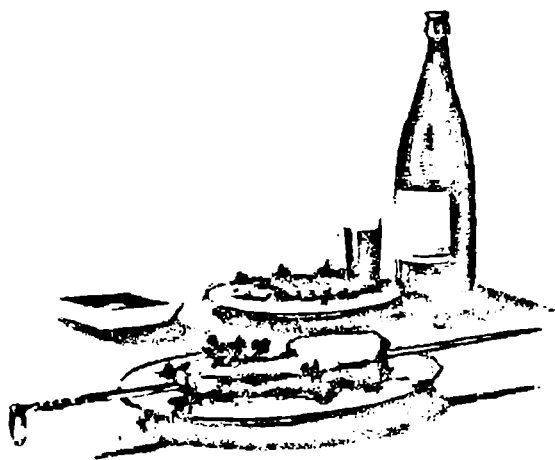
სურსათის ნორმა: სოკო 25 გ, კარაქი 25 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 30 გ, ნიორი 5 გ, სიმინდის ფქვილი 15 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, წიწყა 0,1 გ.

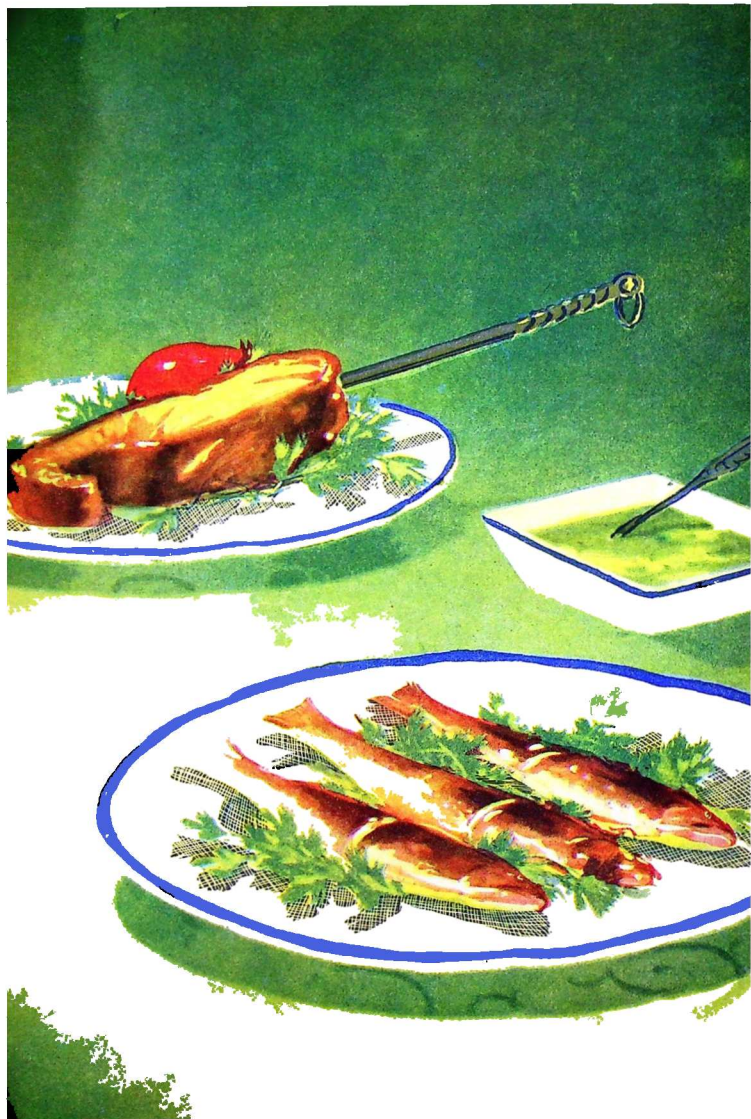
წითელი ან გურული ჭინის ლობიო გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ მოათავსეთ თიხის ან სპილენძის მოკალღულ კურკელში, დაასხით უღუფაზე ექვსასი გრამი ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად. იღულოს სანამ საკმარისად არ მოიხარშება. შემდეგ გადაუწურეთ ნახარში. ამავე დროს ლობიო ამოზიღეთ კარგად, რომ მთელ-მთელი მარცღები არ დარჩეს, ჩაუმატეთ დაკეპილი და კარაქში მოშუშული ხახვი. მოურიეთ და გასწენით თავისივე ნახარში ზომიერ სითხემდე. შეანღეთ გემოზე მარიღით და წიწაკით. შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძი. კანით, ობრაბღშით და ნიერიღთ. დაბოღოს, ჩაუმატეთ წმინდაღ დანაყიღი ნიგოზი და ერთი წამოღღღების შემდეგ გაღმოღღით. სუფრაზე მიიტანეთ თეფშით, ზემოღან მოაყარეთ დაკეპიღი ახალი ქინძი. ცალკე მიიტანეთ ცხელი მკაღი.

სურსათის ნორმა: ლობიო 100 გ, ხახვი 30 გ, მწეანიღი 10 გ, კარაქი 15 გ, ნიგოზი 20 გ, ნიორი 3 გ, მარიღი 5 გ, წიწაკა 0,5 გ.



თევსეულისაგან  
მომსადებელი  
ცხელი კერძები







## თევზეულის ცხელი კერძები

### მოხარული ახალი ორაგული საკლვის საწვალით

გამოშიგნული და გასუფთავებული ახალი ორაგულის შუა რბილი ნაწილი ნაწილი მოჭერით ბრტყლად, ულუფაზე ერთი ნაჭერი თავისი კანით, და მოხარშეთ გემოზე ქვაპარლით შეზავებულ მდუღარე წყალში. მოხარშვის შემდეგ დადეთ ლანგარზე, გარშემო შემოუწყვეთ ლამაზად გათლილი, მარილწყალში მოხარშული კარტოფილი და ახალი ოხრახუმის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სახეხში გატარებული, ძმრით და მარილით გემოზე შეზავებული ხარდალი.

სურსათის ნორმა: ორაგული 300 გ, კარტოფილი 150 გ, მარილი 10 გ, ძმარი 10 გ, ნედლი ხარდალი 50 გ, ახალი ოხრახუმი 5 გ.

### ახალი კალმახი ნივრის საწვალით

მოსახარშავ ლმობისა ცოცხალი. შითღწინწყლებიანი კალმახი. დაკლული კალმახი გამოშიგნეთ, მოაშორეთ ლაყუჩები, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ ქვაპარლით გემოზე შეზავებულ მდუღარე წყალში. როდესაც მზად იქნება, ამოალაგეთ ნახარშიდან და დააწყვეთ ლანგარზე, გარშემო შემოუწყვეთ ლამაზად გათლილი მოხარშული კარტოფილი და ოხრახუმის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ დანაყილი, საცერში გატარებული, შემდეგ ცივ წყალში ზომიერ სისქემდე გახსნილი, მარილით შეზავებული ნივრის საწვებელი.

სურსათის ნორმა: კალმახი 300 გ, ნიგოზი 30 გ, კარტოფილი 150 გ, მარილი 10 გ, ახალი ოხრახუმის ფოთლები 5 გ.

## ორაგულის მწვადი მამარაბით

გასუფთავებული, ახალი ორაგულის შუა ადგილიდან მოკერით ულუფაზე ერთი ნაჭერი რბილი ნაწილი, მოაყარეთ მარილი და წამოაგეთ შამფურზე, წაუსვით არაქვანი და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც დაწითლდება და მზად იქნება, წამოაძრეთ შამფურიდან და დადეთ თბილ ლანგარზე, გარშემო მოაყარეთ მრგვლად და თხლად დაჭრილი ხახვი და გაათორმეთ ცოცხალი ოხრაზე. ცალკე ფინჯანით მიიტანეთ მამარაბი.

სურსათის ნორმა: ორაგული 300 გ, ხახვი 50 გ, არაქვანი 10 გ, ოხრაზე 5 გ, მარილი 4 გ, მამარაბი 50 გ.

## ორაგულის ცხილი გოჯართმა

ულუფაზე განსაზღვრული წონის ოთხი ნაჭერი ახალი ორაგული დაჭერით ბრტყელ ნაჭრებად (უბჭობენსია შეირჩეს კუდის მხარე), მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, ჩააღაგეთ კარაქსამულ დაბალ, ფართო ქვაბში. ზემოდან მოაყარეთ კარაქში მოშუშული თხლად დაკემილი ხახვი. ხახვთან ერთად მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ქინძი, კამა და ოხრაზეში, მოასხით ზაფრანის წვენი ან ყვითელი კოკით შეღებილი თევზის ან ხორცის ახალი ნახარში, იმდენი, რომ თევზს ოდნავ ჰგარავედეს. მიუმატეთ ლიმონის წვენი და კარაქი, დაახურეთ თავი და დადგით მოსახარზად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ტაფით ცხლად.

სურსათის ნორმა: ორაგული 300 გ, კარაქი 20 გ, ხახვი 75 გ, ზაფრანი ან ყვითელი კოკი 1 გ, მწვანილი 10 გ, მარილი 5 გ, ლიმონი 10 გ, პილპილი 0,1 გ.

## მწვადი ზუთხი აშხაზურად

გასუფთავებული და გაფუფქული ახალი ზუთხი დაჭერით განსაზღვრული წონის ნაჭრებად, ულუფაზე ოთხი ბრტყელი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი. მოათავსეთ დაბალ ფარფლებიან ტაფაში და შეწვით კარაქში. როდესაც თევზი დაწითლდება, დააყარეთ კარაქში მოშუშული დაკეპილი ხახვი, აურით თევზში, დაახურეთ თავი და კიდევ იშუშოს ერთად. 5 წუთის შემდეგ ჩაღმატით დაკეპილი ახალი ქინძი და კამა. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ ღრმა კურტკელში თავისივე ხახვით. სუფრაზე მიტანისას ზემოდან გადაავლეთ ნივრით და მარილით გემოზე შეხავებული, საცერში გატარებული მოხარშული ახალი ტყემალი. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად.

სურსათის ნორმა: ახალი ზუთხი 200 გ, კარაქი 20 გ, ხახვი 50 გ, მწვანილი 10 გ, ნიორი 3 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,2 გ, ახალი ტყემალი 20 გ.

ასეთავე წესით შეიძლება მომზადდეს ახალი თართი ან ფორეჯი.

## თარტის ან ზუთხის მწვადი მართულად

გასუფთავებული და ნახევრად შემზადებული (ე. ი. გაფუფქული, გაფხეკილი და დაყოფილი, შემდეგ გარეცხილი) ახალი თართი ან ზუთხი დაჭერით მსხვილ ოთხკუთხედ ნაჭრებად, ულუფაზე განსაზღვრული წონის ხუთი-ექვსი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი გემოზე, მოასხით არაქვანი და აურით ერთიმეორე-



ში. ამრიგად შეზავებული გააჩერეთ 10 — 15 წუთი. შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც კარგად დაწითლდება და მზად იქნება, წამოაძრეთ შამფურიდან, დააწყვეთ ცხელ ლანგარზე, გარშემო შემოუწყვეთ დაკეპილი ხახვი და ახალი ოხრახუმის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ერთი მეოთხედი ლიმონი ან მამარაბი.

სურსათის ნორმა: თართი ან ზუთხი 300 გ, მარილი 5 გ, არაყანი 10 გ, ხახვი 50 გ, ახალი ოხრახუმი 5 გ. ლიმონი 15 გ ან მამარაბი 20 გ.

### შამფურში შიმწარი ახალი კალმახი გროვებით

გასუფთავებული, გარეცხილი ახალი კალმახი წამოაგეთ შამფურზე, მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაყანი და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. შეწვის დროს წაუსვით კარაქი. როდესაც შეიწვება, წამოაძრეთ და მოათავსეთ ლანგარზე. გვერდზე შემოუწყვეთ ახალი ხახვი და ოხრახუმის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ბროწეულის წვენი გახსნილი დანაყილი ნიგოზი.

სურსათის ნორმა: კალმახი 250 გ, კარაქი 10 გ, არაყანი 5 გ, ახალი ხახვი 50 გ, ოხრახუმი 5 გ, ნიგოზი 20 გ, ბროწეულის წვენი 20 გ. მარილი 5 გ.

### კალმახი იშხანი ნიგოზის საწებლით

იშხანის ახალი კალმახი (იშხანი) გამოშიგნეთ, მოამორეთ ლაყუჩები, გარეცხეთ ცივ წყალში, დაქერით ულუფაზე განსაზღვრული წონის ორად ან სამად და მოხარშეთ ქვაშირით გემოზე შეზავებულ მდუღარე წყალში. როდესაც მზად იქნება, ამოალაგეთ და დააწყვეთ ლანგარზე. გარშემო შემოუწყვეთ ლამაზად გათლილი და მარილწყალში მოხარშული კარტოფილი და ახალი ოხრახუმის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე დანაყილი და საცერში გატარებული, შემდეგ ცივ წყალში ზომიერ სისქემდე გახსნილი ნიგოზის საწებელი.

სურსათის ნორმა: კალმახი (იშხანი) 300 გ, ნიგოზი 30 გ, კარტოფილი 150 გ, მარილი 10 გ. ახალი ოხრახუმი 5 გ.

### კალმახი გელაქნური შინდის ჩურჩაბით

ახალი კალმახი გელაქნური გამოშიგნეთ, მოამორეთ ლაყუჩები და გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ დაქერით განსაზღვრული წონის ნაქრებად, ულუფაზე. ორი ან სამი ნაქერი, მოხარშეთ ქვაშირით გემოზე შეზავებულ მდუღარე წყალში. როდესაც მზად იქნება, ამოალაგეთ ნახარშიდან და დააწყვეთ ლანგარზე. გვერდზე შემოუწყვეთ ლამაზად გათლილი და მარილწყალში მოხარშული კარტოფილი, გააფორმეთ ოხრახუმის ფოთლებით. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ხახვთან ერთად მოხარშული და საცერში გატარებული, გემოზე შეზავებული შინდის ჩურჩაბ-საწებელი.

სურსათის ნორმა: კალმახი 300 გ, კარტოფილი 150 გ, მარილი 10 გ. შინდის ჩურჩაბი 15 გ, ხახვი 10 გ, კამა, ოხრახუმი და ქინძი 10 გ.

4. საშარბული



ახალი კალმახი გამოშიგნეთ, მოაშორეთ ლაყუნები. გაოცხეთ ცივ წყალში, შოაყარეთ მარილი და დაალაგეთ თხის ცხელ კეცზე, ზემოდახ დაფარეთ კაქლის ახალი, მწვანე ფოთლები და დაახურეთ იეორე ცხელი კეცი. დად-

გით ცეცხლზე ან შედგით ჰაერლუმელში. კალმახის შეწვამდე მოამზადეთ საწებელი: წმინდად ღანაყეთ ნიგოზი, დაასველეთ წყლით და შემდეგ გაატარეთ საცერში. ამის შემდეგ ნიგოზის მთელი რაოდენობა მანვნის სისქემდე გახსენით მოხარშულ ცივ წყალში, შეანელეთ მარილით, შეაზავეთ დაკეპილი მწვანე ხახვი, ახალი ქინძით, კამით. ოხრახუშით. შემწვარი კალმახი დაალაგეთ ღანგარზე, ულუფაზე ერთი ან ორი ცალი, გარშემო შემოაწყვეთ ოხრახუშის ფოთლები. ცალკე ფინჯანით მიიტანეთ სუფრაზე ნიგოზის საწებელი.

ხურსათის ნორმა: კალმახი 300 გ, ნიგოზი 40 გ, მწვანე ხახვი 20 გ, ახალი მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ.

### ფლავი ორაგულით

პირველი ხარისხის ბრინჯი გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დაალბეთ თბილ წყალში; ამავე დროს 1 კგ ბრინჯის მოსახარშად დადგით 1 კგ ცივი წყალი. როდესაც წყალი ადუღდება, მასში ჩაუშვით სუფთა ტილოში შეხვეული ქვაპარილი. გემოზე შენელების შემდეგ ქვაპარილი ამოიღეთ წყლიდან. შემდეგ გადაწურეთ დამბალი ბრინჯი და ჩაყარეთ მოსახარშად. ათი წუთის შემდეგ საკმარისად მოხარშული ბრინჯი გაწურეთ (მხოლოდ წყალი არ გადავლოთ) გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე გასაშრობად. სპეციალურ ქართულ ქვაბში გაათბეთ კარაქი ან ერბო, მასში ჩაუშვით მოხარშული ბრინჯი და თანდათანობით მოასხით თბილი კარაქი ან ერბო. როდესაც შეივსება, დაახურეთ თავი და დაფარეთ სველი ტილო. დადგით ზომიერად ცხელ ქურათილაზე რომ მოვიდეს დამში. სანამ ფლავი დამში მოვა, დაქვრით ნაქრებად ახალი ორაგული განსაზღვრული წონით, ულუფაზე ორი ნაქერი, მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაქანი და შეწვით კარაქში, სპილენძის მოკალულ ტაფაზე, როდესაც მზად იქნება მოათავსეთ ღანგარზე და ზემოდან მოაყარეთ ფლავი. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად კარაქგადავლებული.

ხურსათის ნორმა: ორაგული 150 გ, ბრინჯი 100 გ, კარაქი ან ერბო 50 გ, მარილი 5 გ, არაქანი 5 გ.

### ახალი თევზის ძვირითის გუშთიანი მართულად

ახალი კომბრის ან ფარგას ქვირითი გაასუფთავეთ, დაშალეთ წერილად და ჩაუშვით ქვაბში. ჩაუმატეთ წმინდად დაკეპილი ხაწვი, ახალი ქინძი, მარილი, შავი პილპილი, გამდნარი კარაქი, რძეში დამბალი, წერილად დაქვრილი ქართული თეთრი პური და უმი კვერცხი. ყველა ესენი ერთიმეორეში აურიეთ და ამ-

რიგად შეზავეებული ქვირითისგან მოამზადეთ ულუფაზე სამი ცალი, თითო 50 გრამის წონის გუფთები, ამოაღეთ თეთრი პურის ფქვილში და შეწვათ სპილენძის მოკალულ ტაფაზე. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, ჩააწყვეთ ულუფის ტაფაში, ზემოდან დაათარეთ კანისა და თესლისგან გასუფთაებული, ბრტყლად დაკრილი ახალი პამიდორი და გადააველეთ არაყანით, მარილით, ახალი ქინძით და კამით შეკაზმული გათქვეფილი კვერცი და გამდნარი კარაქი. შედგით ჰაერღუმელში ან ღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება (საკმარისად გამომცხვარი) მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ტაფით, ცხლად. ზემოდან გადააველეთ გამდნარი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ქვირითი 120 გ, ხახვი 30 გ, ქართული თეთრი პური 20 გ, რძე 20 გ, არაყანი 10 გ, კვერცი 75 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, ფქვილი 10 გ, მწვანილი 5, გ, კარაქი ან ერბო 20 გ, ახალი პამიდორი 50 გ.

### შეგოლილი კუბუმი შიდაწული ფლავით

შერწყული ფლავის მოსამზადებლად შეარჩიეთ პირველი ხარისხის ბრინჯი. გარეცხეთ და დააღებთ თბილ წყალში. დაახლოებით ერთი საათის შემდეგ გადაწურეთ და ჩაუშვით ღრმა ქვაბში. ჩაუმატეთ წვრილად დაკეპილი, კარაქში მოშუშული ხახვი, დაახლოებით გაწურული ახალი ხორცის ნახარში ან ცხელი წყალი იმდენი, რომ ბრინჯს ჰფარავდეს და ზემოდან ხუთი სანტიმეტრის სიმაღლეზე ადგეს. ამავე ღროს შეანელებთ გემოზე მარილით და ჩაუმატეთ გამდნარი კარაქი, დაახურეთ თავი და ხარშეთ ზომიერ, ნელ ცეცხლზე ორთქლში. როდესაც მზად იქნება, ამოიღეთ ქვაბიდან, დაშალეთ როგორც ფლავი და ისევ ჩაუშვით იმავე ქვაბში, რომელშიც მოიხარშა. ამავე ღროს დღე და ღამე ცივ წყალში დამბალი შებოლილი კუბუმი შეწვით ჰაერღუმელში, როდესაც მზად იქნება, გაფქვევით და მოაშორეთ ძელები. დაქვრით ნაქრებად, ულუფაზე განსაზღვრული წონის ორი ნაქერი. მოათავსეთ ღრმა ჭურჭელში ან ლანგარზე. ზემოდან მოაყარეთ მზა ცხელი ფლავი და მოასხით გამდნარი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, კარაქი 50 გ, ხახვი 30 გ, მარილი 3 გ, კუბუმი 200 გ.

### გამომცხვარი ახალი ფარგა კარტოფილით

მობარშული კარტოფილი გაფქვევით, დაქვრით თხლად სამკუთხედის ფორმით და შეწვით კარაქში. სანამ კარტოფილი შეიწვება, კანისა და ძელები-საგან გასუფთაებული ახალი ფარგა დაქვრით, ულუფაზე განსაზღვრული წონის ოთხ ნაქრად. მოაყარეთ მარილი და შავი დაფქული პილპილი, აღრიეთ ერთიმეორეში და შენდეგ შეწვით კარაქში. ამავე ღროს კარაქში საკმარისად დაწითლებულ კარტოფილს მოაყარეთ მარილი გემოზე და შეკაზმეთ დაკეპილი ახალი კამით. ამრიგად მომზადებულ ულუფაზე, ნახევარი კარტოფილი მოათავსეთ ულუფის ტაფაზე, შუაში გაუკეთეთ სიღრმე და მასში ჩააწყვეთ აღნიშნული ნორმის შემწვარი ახალი ფარგა, ზემოდან გადააველეთ თევზის ნაწვევ ტაფაზე მომზადებული წვენი. დააყარეთ დანარჩენი ნახევარი შემწვარი კარტოფილი და მოასწორეთ კარგად. ზემოდან მოაყარეთ წვრილად დაკეპილი ახალი სულუგუნი

და მოასხით გამდნარი კარაქი. შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ტაფით.

სურსათის ნორმა: ფარგა 200 გ, კარტოფილი 250 გ, კარაქი 20 გ, სულუკუნი 15 გ, კამა 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ახალი შამაიას მწვადი თბილისურად

ახალი თევზი შამაია გაასუფთავეთ, გამოშიგნეთ, მოაშორეთ ლაყუჩები და გაქერით სიგრძით მუცელზე. შემდეგ კარეცხეთ ცივ წყალში, მოაყარეთ მარილი ვემოზე, წამოაგეთ შამფურზე, წაუსვით არაყანი და შეწვიეთ გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც შეწითლდება, წაუსვით გამდნარი კარაქი. საკმარისად შემწვარი წამოაძრეთ შამფურიდან და მოათავსეთ თბილ ლანგარზე. გარშემო შემოუწყვეთ მწვანე ან დაკეპილი ხახვი და ცოცხალი ოხრახუშის ფოთლები; ამასთან, ერთი ჰეოთხედი ნაჭერი ლიმონი ან ახალი ქინძით შეზავებული მკავე ბროწეულს წვენი.

სურსათის ნორმა: შამაია 250 გ, არაყანი 10 გ, კარაქი 10 გ, მარილი 5 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, ან თავი ხახვი 40 გ, ახალი ოხრახუში 5 გ, ქინძი 5 გ, ლიმონი 15 გ ან ბროწეულის წვენი 20 გ.

### ორაგულის ახალი კვირითი ქართულად

ორაგულის ახალი ქვირითის გარსი გასერეთ ორივე მხრით ჭვარციდან, ჩაუშვით ცხელ წყალში და მოურიეთ ხის ციცხვით ან თეთრი მავთულის სათქვეფით, რომ ქვირითი დაიშალოს; შემდეგ გადაწურეთ და მოაშორეთ ქვირითს გარსი. გარჩეული ქვირითი მოათავსეთ შესაფერის კურკელში. ამავე დროს კარაქში მოშუშეთ წმინდალ დაკეპილი ხახვი და მასში 10 წუთის შემდეგ ჩაუშვით გასუფთავებული ორაგულის ქვირითი. მოურიეთ და თავდახურული შუშით 10 წუთის განმავლობაში. შემდეგ შეაზავეთ წმინდალ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, მარილით და შავი პილპილით. გადმოდგით და შეურჩეთ ახალი რძის ნაღებით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი და მოურიეთ. მოათავსეთ ულუფის ტაფაზე და შედგით ჰაერლუმელში. როდესაც საკმარისად გამოცხვება, მოასხით გამდნარი კარაქი და მიიტანეთ სუფრაზე იმავე კურკელით ცხლად.

სურსათის ნორმა: ქვირითი 250 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 50 გ, კვერცხი 50 გ, მწვანელი 5 გ, ნაღები 50 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ახალი ზუთხი ქართული წვინით

გაფუფქულ და გასუფთავებულ ზუთხს მოაქერით ხორცი, ულუფაზე სამი ბრტყელი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, ჩააწყვეთ დაბალ ფართო ქებაში, დაასხით ულუფაზე 50 გ წყალი, ჩაუმატეთ წმინდალ დაკეპილი თეთრი ხახვი და ნიორი, აგრეთვე კარაქი, დაკეპილი ახალი ქინძი, კამა, ტარხუ-

ნა, ახალი ზაფრანის ყვავილი ან ყვითელი კოკი, დაახურეთ თავი და ხარშეთ ორთქლში. როდესაც მზად იქნება, დააწურეთ ლიმონის წვენი. ხუთი წუთის შემდეგ გადმოდგით ნელთბილ ქურათილანზე. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა ჭურჭლით სამი ნაჭერი. ზემოდან გადაავლეთ შეზავებული ხახვიანი წვენი, მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრახუში და დაადეთ ორი თხელი ნაჭერი ლიმონი.

სურსათის ნორმა: ზუთხი 300 გ, ხახვი 50 გ, ნიორი 5 გ, კარაქი 25 გ, მწვანელი 10 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ახალი კობრის გუფთევი კვერცხით ჰართულად

გასუფთავებული და გამომიგნული ახალი კობრი გაყავით შუაზე, ე. ი. კობრის ხერხემალს ააქვრით სიგარძით ორი მთელი ნაჭერი რბილი, მოაშორეთ მუცლის ძვლები და ფხები, შემდეგ რბილი ხორცი ააქვრით კანზე და დაქვრით წვრილად, შეაზავეთ დაკეპილი ხახვით, ახალი კამით, ოხრახუშით, ქინძით, უმი კვერცხით, მარილით და შავი პილპილით. აურიეთ ერთიმეორეში, შემდეგ გუნდების შესახვევად კობრის კანი დაქვრით ოთხკუთხედის ფორმის ნაჭრებად (10 სმ სიგარძისა და სიგანის ნაჭრები), და მასში შეახვიეთ იმავე კობრის ხორცის შეზავებული სართი. გააკეთეთ მრგვალი გუნდები, მოაყარეთ თითოეულს მარილი, წაუსვით კვერცხი, ამოავლეთ პურის თეთრ ფქვილში და შეწვით ერბოში. როდესაც შეიწვება, მოათავსეთ ქვაბში, ზემოდან დაასხით ახალი პამიდორითა და არაყანით შეზავებული ხახვის საწებელი ისე, რომ გუნდებს ჰფარავდეს; დაახურეთ თავი და აღუდეთ, დაახლოებით, ათი წუთის განმავლობაში. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ჭურჭლით. ულუფაზე ორი ცალი, თავისი საწებლით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა ან ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: ახალი კობრი 300 გ, ხახვი 50 გ, კვერცხი ერთი ცალი, ერბო 25 გ, არაყანი 50 გ, ფქვილი 15 გ, ახალი პამიდორი 100 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### შემწვარი ახალი თართი ჰართულად

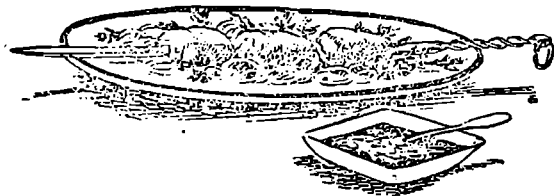
გასუფთავებულ, ნახევრად შემზადებულ ახალ თარტს მოაქვრით ულუფაზე განსაზღვრული წონის ორი ბრტყელი ნაჭერი ისე, რომ კანი არ გაჰყვეს, შემდეგ თითოეული ნაჭერი გააბრტყელეთ 3 მმ-ის სისქემდე. მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი. ამავე დროს ნაპირებზე წაუსვით უმი კვერცხის გული და თითოეულ ნაჭერზე, თევზის ნახევარზე მოაყარეთ 20 გრამი კოწახურით, დაკეპილი ქინძით და კამით შეზავებული დაკეპილი ხახვი. მოასხით გამდნარი კარაქი. ამის შემდეგ თევზის მეორე ნახევარი ცარიელი მხარე დააფარეთ ხახვის

შემადგენლობაზე და დააკარით ერთიმეორეზე ისე, რომ ოთხკუთხედი ფორმის გამოვიდეს. მოაყარეთ კიდეე მარილი, წაუსვით არაყანი და შეწვით ჩხარზე, ტაფაზე ან პაერლუმელში. როდესაც თევზი შეწითლდება და მზად იქნება, დააწყვეთ ლანგარზე, ულუფაზე ორი ნაჭერი, გააფორმეთ ახალი ოხრახუშით და ლიმონით ან ნიგეზის მყავე საწებლით.

სურსათის ნორმა: თართი 250 გ, ხახვი 40 გ, კოწახური 15 გ, მწვანილი 10 გ, ლიმონი 20 გ ან ნიგეზის საწებელი 40 გ, კეერციხი 10 გ, არაყანი 10 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ახალი ზუთხის მწვადი მარტული საწებლით

ნახევრად შემზადებული ახალი ზუთხის ხორცი დაქერით ბრტყელ ნაჭრებად, ულუფაზე განსიზღვრული წონის სამი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი და დაფქული შავი პილპილი, წამოაგეთ მამფურზე, წაუსვით არაყანი და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე; ზუთხის მწვადის შეწვამდე მოამზადეთ საწებელი. წმინდად დანაყილი ნიგოზი გახსენით ბროწეულის წვენში, შეაზავეთ დაკეპილი ახალი



კამით, ოხრახუშით, ქინძით და მწვანე ხახვით. შეანელეთ გემოზე მარილით. როდესაც ზუთხი მზად იქნება, მოათავსეთ ლანგარზე ხახვით და ოხრახუშის ფოთლებით გაფორმებული, ცალკე ფინჯანით მიიტანეთ აღნიშნული საწებელი.

სურსათის ნორმა: ზუთხი 250 გ, ხახვი 50 გ, ნიგოზი 20 გ, ბროწეულის წვენი 50 გ, მწვანილი 10 გ, მარილი 5 გ, არაყანი 10 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ორცხოზილათი შემწვარი ფინჯული თევზი

წერილი ცოცხალი თევზი შეიძლება მომზადდეს სამნაირად: 1) ორცხოზილათი შემწვარი, 2) ფქვილით შემწვარი და 3) მოხარშული. მაგრამ წერილი, ცოცხალ თევზს უმეტესად ამზადებენ ორცხოზილათი შემწვარს. თევზი პირველად გამოშვინეთ, მოაცილეთ ლაყურები და გარეცხეთ, მოაყარეთ მარილი გემოზე, აურიეთ ერთიმეორეში და შემდეგ თითოეული ამოავლეთ თეთრი

პურის ფქვილში და გათქეფილ კვერცხში, ბოლოს თითოეული კიდევ ამოაეღეთ თეთრი პურის დაფქულ ორცხობილაში, რის შემდეგ შეწვიეთ ებოში. როდესაც თევზი საკმარისად დაწითლდება და მზად იქნება, დაალაგეთ ლანგარზე, ულუფაზე ოთხი-ხუთი ცალი. გვერდით დაუდეთ ერთი მეთხედი ლიმონი და გააფორმეთ ცოცხალი ოხრახუშის ფოთლებით.

სურსათის ნორმა: ცოცხალი თევზი 300 გ, მარილი 5 გ, ებო 20 გ, ფქვილი 10 გ, კვერცხი 10 გ, ორცხობილა 15 გ, ლიმონი 15 გ, ოხრახუში 5 გ.

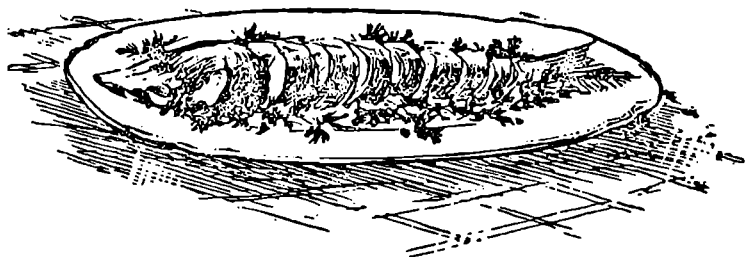
### წვრილი კალმასი უმწვარი ორცხოზილით

ახალი, წვრილი კალმასი გამოშიგნეთ, მოამორეთ ლაყუჩები, გარეცხეთ და მოაყარეთ მარილი გემოზე; შემდეგ, როგორც ფიჩხული, ამოაეღეთ ფქვილში, კვერცხში და ორცხოზილაში. შეწვიეთ ებოში. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე თბილად, ლანგარზე დაწობილი, ულუფაზე 4 ცალი, ისეთივე გაფორმებით, როგორც ფიჩხული.

სურსათის ნორმა იგივეა.

### მოსახრული თარით ან ზუთხი ხარღალით

ახალი თარით ან ზუთხი გაფუფქვით, მოამორეთ გარსი და გარეცხეთ. შემდეგ მთელის ნახევარი შეკარით ზეზით და მოათავსეთ სპეციალურ ქვაბში. მოაყარეთ მარილი. გაუცქენელი და დაჭრილი სტაფილო, ხახვი, თეთრი ძირები და დაფნის ფოთოლი, დაასხით ცივი წყალი იმდენი, რომ თევზი დაიფაროს. დაახურეთ თავი და დადგით მოსახარშად. საკმარისად მოხარშული გადმოდგით, მოთხონილების დროს გაასუფთავეთ და თბილი დაჭერით, ულუფაზე განსაზღ-



ვრული წონის ორ ნაჭრად, დააწყეთ ლანგარზე, შემოუწყვეთ ლამაზად გათლილი 4 ცალი მოხარშული კარტოფილი და ახალი ოხრახუშის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სახეხში გატარებული ძმრით და მარილით გემოზე შეზავებული ხარღალი.

სურსათის ნორმა: თევზი 250 გ, კარტოფილი 150 გ, ოხრახუში 10 გ, ხარღალი 30 გ, ძმარი 10 გ, მარილი 10 გ, თეთრი ძირები 5 გ.

## მოხარული ახალი ფარგა ხარდალით

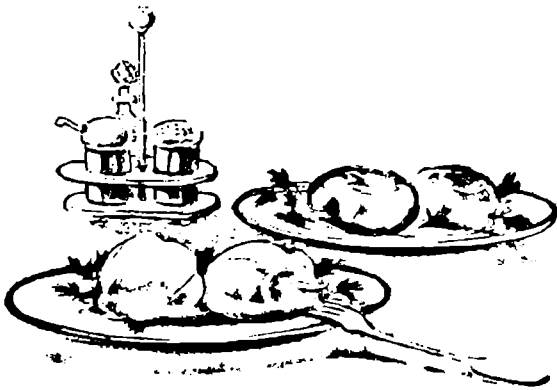
გასუფთავებულ და გარეცხილ ახალ ფარგას ააჭერით ხერხემლის რბილი ნაწილი, დაჭერით განსაზღვრული წონის ნაჭრებად, ულუფაზე ორი ნაჭერი, და მოხარშეთ ბოსტნეულებით და მარილით შეზავებულ მდუღარე წყალში. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ლანგარზე დაწყობილი მოხარშული კარტოფილით და ოხრახუშით. ცალკე მიიტანეთ მზა ხარდალი.

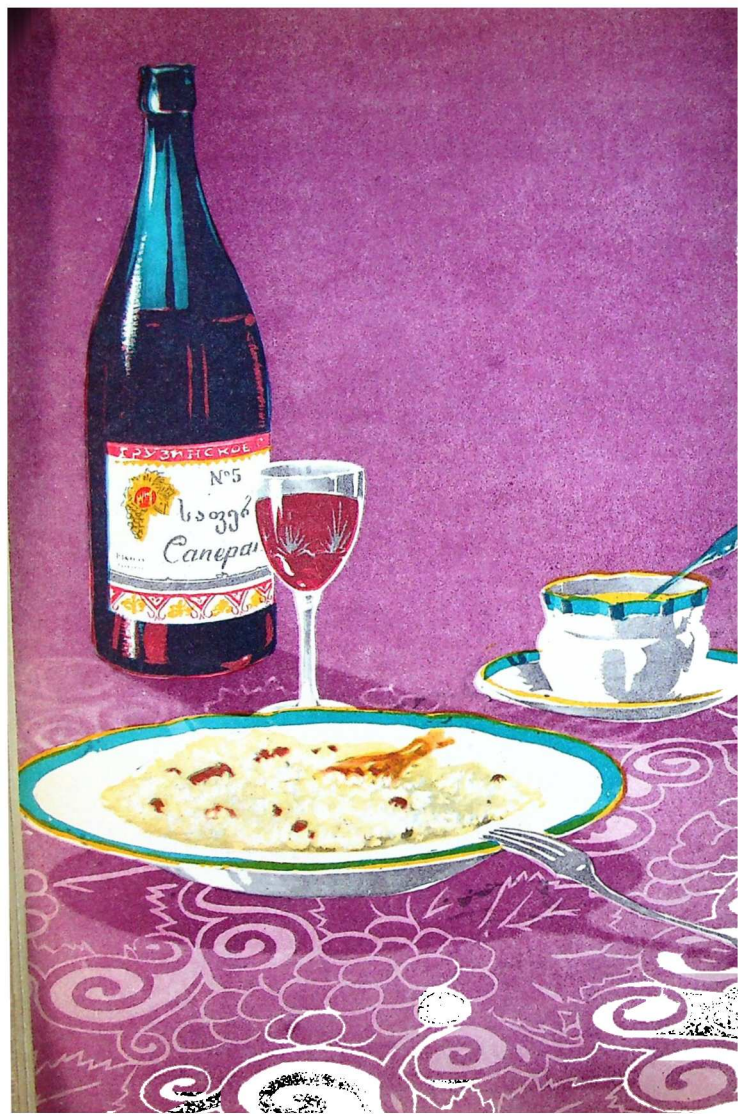
**სურსათის ნორმა:** ფარგა 250 გ, კარტოფილი 150 გ, ოხრახუში 5 გ, ხარდალი 50 გ, მარილი 10 გ, თეთრი ძირები 5 გ.





ხორცეულისაგან  
მომზადებული  
ცხელი კერძები







## სორცაულისგან მომზადებული სხელი ქარაქი

### შინაური ფრინველების ჩახოხბილი

ჩახოხბილი შეიძლება ერთნაირი წესით მომზადდეს ყოველგვარი შინაური ფრინველის: წიწილის, ვარიის, ქათმის, ინდაურის, იხვისა და ბატის.

ქარგად გასუფთავებული და გარეცხილი შინაური ფრინველი დაჭერით ულუფაზე რვა ნაჭრად, დაჭრილ ხორცს მოაყარეთ გემოზე მარილი, დაზილეთ ოდნავ და ჩაუსვით ღრმა ტაფაში ან დაბალ, ფართო ქვაბში, ჩაუმატეთ ქარაქი ან ერბო, დაახურეთ თავი და შეწვით. როდესაც თითოეული ნაჭერი საკმარისად დაწითლდება, დააყარეთ დაკეპილი ხახვი და მოურიეთ. დაუმატეთ ხორცის ცოტა ახალი ნახარში ან წყალი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ თავის ორთქლში. როდესაც ხახვი დარბილდება და ჩახოხბილის სუნსა და გემოს მიიღებს, დაუმატეთ სუფთა ღვინის ძმარი და მოხარშული და საცერში გატარებული პამიდორი. გაუყეთეთ ცოტა წვენი, შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ტარხუნით, ჭინძით, კამით, ოხრახუნით და შავი პილბილით. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ჭურჭლით ცხლად.

სურსათის ნორმა: ფრინველის ხორცი 250 გ, ქარაქი 20 გ, ხახვი 100 გ, პამიდორი 50 გ, ტომატი 15 გ, ძმარი 5 გ, მწვანილი 5 გ, მარილი 4 გ, პილბილი 0,1 გ.

### გარეული ფრინველების ჩახოხბილი

გარეული ფრინველების ჩახოხბილი შეიძლება ერთნაირი წესით მომზადდეს: ხოხბის, კაკბის, გნოლის, ღურაჯის, მწყურის ან გარეული ინდაურის.

ქარგად გასუფთავებული და გარეცხილი რომელიმე ახალი, გარეული ფრინველი, თუ მოზრდილია დაჭერით ნაჭრებად და ისე შეწვით, მხოლოდ პატარა ფრინველები შეწვით მთელ-მთელად და შემდეგ დაჭერით. საერთოდ ჩახოხბი-

ლის ხორცს უმჯობესია შეწვამდე მოეყაროს მარილი და მერე შეიწვას კარაქში. როდესაც ხორცი ირგვლივ დაწითლდება, დააყარეთ დაკეპილი ხახვი, მოურიეთ და მოშუშეთ; 5 წუთის შემდეგ დაასხით ხორცის ნახარში ან წყალი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში. როდესაც ხორცი და ხახვი საკმარისად დარბილდება, დააწურეთ ლიმონის წვენი და შეაზავეთ მოხარშული და საცერში გატარებული კოწახურით და დაკეპილი ახალი კამით. შეანელეთ გემოზე მარილი და შავი პილპილით. საერთოდ გარეული ფრინველის ჩახობილს ცოტა წვენი უნდა ჰქონდეს. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ქურკლით ცხლად.

სურსათის ნორმა: გარეული ფრინველის ხორცი 200 გ, კარაქი 20 გ, ხახვი 100 კ, ლიმონი 15 გ, კოწახური მზა 15 გ, კამა 5 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,02 გ.

### წიწილის ან ვარიის ბოზართმა

შეარჩიეთ ახალი წიწილი ან ვარია, გაასუფთავეთ კარგად და გარეცხეთ. შემდეგ დაქერათ ნაქრებად, ულუფაზე რვა ან ათი ნაქერი. მოაყარეთ მარილი და დახილეთ ოდნავ. მოათავსეთ შესაფერის ქვაბში, ჩაუმატეთ კარაქი და დაახურეთ თავი რომ ორთქლში იშუშოს. როდესაც ხორცი შეწვას დაიწყებს და ოდნავ შეწითლდება, ჩაუმატეთ დაკეპილი ხახვი, მოურიეთ და იშუშოს კიდევ ნელ ცეცხლზე. 10 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ ხორცის ნახარშის ცოტა ახალი წვენი. როდესაც ხახვი საკმარისად დარბილდება, შეაზავეთ — დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრაბუშით, პიტნით, ყვითელი კოჭით და ლიმონის წვენით, შეანელეთ გემოზე მარილი და შავი პილპილით. როდესაც ბოზართმა მზად იქნება (ოდნავ მომეაყო გემოსი, მოყვითალო ფერის და სურნელოვანი). მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად ულუფის ღრმა ქურკლით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ზაფრანის ყვავილი.

სურსათის ნორმა: წიწილა ან ვარია 250 გ, ხახვი 100 გ, კარაქი 30 გ, ყვითელი კოჭი 1 გ, ლიმონის წვენი 10 გ, მწვანილი 10 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

წიწილისა და ვარიის გარდა ბოზართმა შეიძლება იმავე წესით მომზადდეს ახალი ქათმის ან ინდაურის.

### წიწილა თეთრი ღვინოს სანახალით იმპარულად

კარგად გასუფთაებულ და გარეცხილ წიწილას მოაქერით ზედმეტები: თავ-კისერი და ფეხის თითები; შემდეგ ჩაუწყვეთ მუცლის ღრუში ფეხები და გაქერით ოთხად, მოაყარეთ მარილი და შეწვით დაბალ, ფართო ქვაბში კარაქით. როდესაც წიწილა ირგვლივ დაწითლდება, ჩაუმატეთ დაკეპილი ხახვი და ნიორი. იშუშოს თავდახურულად. შუშვის დროს რამდენჯერმე მოურიეთ; როდესაც მოხრაკვას დაიწყებს, დაასხით თეთრი ღვინო და თავდახურული მოშუ-

შეთ ორთქლში. ღვინის შეშრობის შემდეგ კიდევ დაასხით იმდენი ღვინო, რომ წიწილას პფარადეს. როდესაც აღუღდება, ჩაუმატეთ საცერში გატარებული ახალი პამიდორი ან მწიფე ტყემალი და დაკეპილი ახალი პიტნა. როდესაც მზად იქნება. მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა კურკლით თავისივე საწებლით ცხლად.

სურსათის ნორმა: წიწილა 250 გ, კარაქი 25 გ, ხახვი 30 გ, ნიორი 5 გ, პამიდორი 100 გ, ან მწიფე ტყემალი 50 გ, თეთრი ღვინო 200 გ, ახალი პიტნა 10 გ, მარილი 5 გ.

### გარეული ფრინველის ფრინველანი ფლავით აზარბაიჯანულად

პირველი ხარისხის ბრინჯი გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დააღებთ მარილიან თბილ წყალში. საემარისად დამბალი მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში იმ ვარაუდით, რომ წყალი ბრინჯზე ათჯერ მეტი იყო. როდესაც ბრინჯი მოიხარშება, გაწურეთ სპეციალურ თუშმთალანგში, მხოლოდ წყალი არ გადააწვლოთ და ცხელი გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე გასაშრობად. მრგვლად შემწეარი წიწილები ან გარეული ფრინველები (კაკაბი, თურაქი, ვნოლი ან ხოხობი) გაავსეთ შეზავებული სართით — დაკეპილი ხახვით, დანაყილი ნიგვზით, კოწახურით ან ბროწეულის მარცვლებით და დანაყილი ღარიჩინით. ამის შემდეგ სპეციალურ ქვაბში ჩააფინეთ დაკრილი თბელი ლავაში და მასზე დააწყვეთ სართით სავსე წიწილები ან გარეული ფრინველი, ზემოდან დააყარეთ ფლავისთვის მოხარშული ბრინჯი და თანდათანობით მოასხით ცხელი ერბო. გაუქეთთ თავი და კიდევ მოასხით ცხელი ერბო ან კარაქი, მერე დაახურეთ თავი და დააფარეთ სველი ტილო, დადგით ზომიერ ტემპზე, რომ დამში მოვიდეს. როდესაც ფლავი ნაშს ამოიღებს, გადაწურეთ და კიდევ მოვიდეს დამში. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით თბილ ადგილას. მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა კურკლით, მხოლოდ პირველად კურკელში ჩადეთ ნახევარი ფრინველი (ხოხობი კი მეოთხედით) თავისი სართით, ზემოდან დააყარეთ ფლავი რამდენიც ეკუთვნის, მოავეთ თბილი ერბო ან კარაქი და დაადეთ ორი ნაჭერი ფლავის ძირში ჩანაფენი ლავაში.

სურსათის ნორმა: წიწილა ან გარეული ფრინველი 200 გ, ბრინჯი 110 გ, ერბო 30 გ, კარაქი 10 გ, ნიგოზი 30 გ, ხახვი 20 გ, კოწახური ან ბროწეულის მარცვლები 15 გ, ღარიჩინი 2 გ, მარილი 5 გ, ლავაში 30 გ.

### მარიანი ბაჭათი მებრულად

ნიგოზი, პიტნა, ქინძი, კამა, წიწაკა და ნიორი ჩანაყეთ ერთად რაც შეიძლება წმინდად. შემდეგ ყველა ეს გახსენით თხლად ბროწეულის წვენში, მიუშვით დაკეპილი ხახვი და მარილი გემოზე. შემდეგ გასუფთავებული და გარეცხილი ვარია გაფატრეთ მკერდზე, ჩაუწყვეთ მუცლის ღრუში ფეხები, გაასწორეთ ტაბაკად, მოაყარეთ მარლი, წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით ტემპზე. ოდნავ შეწითლებამდე წაუსვით გამდნარი კარაქი; შეწვამდე კიდევ რამდენჯერმე წაუსვით გამდნარი კარაქი. როცა მზად იქნება, მოაცილეთ შამფურს და დაქერით ათ ნაჭრად. ჩააწყვეთ ღრმა კურკელში და ზემო-

დან ცხელ ვარიას დაასხით მზა ბაჟა, დაახურეთ თავი და მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ქურკლით, საერთოდ ბაჟა გემოთი ცხარე უნდა იყოს.

სურსათის ნორმა: ვარია 300 გ, ნიგოზი 30 გ, ბროწეულის წვენი 50 გ, ხახვი 20 გ, ნიორი 1 გ. პილპილი 0,5 გ, პიტნა, კამა, ქინძი 15 გ, მარილი 5 გ, კარაქი 10 გ, ნიგვზის ზეთი 10 გ.

### პარინები უწყნო მებრულად

უწვნოს მოსამზადებლად შეარჩიეთ მოზრდილი ვარია ისეთი ზომის, რომ ერთი მთელიდან ორი ულუფა გამოვიდეს. დაქერით ათ ნაჭრად, მოაყარეთ მარილი და წითელი პილპილი, აურიეთ. ერთიმეორეში, შემდეგ მოათავსეთ ფართო, დაბალ ქვაბში, ჩაუმატეთ კარაქი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ სიმსუქნეში, სანამ თითოეული ნაჭერი თღნავ არ დაწითლდება. ამის შემდეგ ჩაუმატეთ წერილად დაჭრილი ხახვი და ნიორი, მოურიეთ კარგად, დაახურეთ თავი და კიდევ იწუშოს ორთქლში. როდესაც ხახვი საკმარისად დარბილდება, დაუმატეთ ულუფაზე 50 გ წყალი და 25 გ მოხარშული, საცერში გატარებული მქავე ახალი ტყემალი, შეაზავეთ წერილად დაჭრილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, ხმელი სურნელით და მარილით გემოზე. როდესაც მზად იქნება, მდულარეში ჩაუმატეთ წმინდად დანაყილი და საცერში გატარებული, მდულარე წყლით გახსნილი ნიგოზი, ერთხელ წამოდუღების შემდეგ გადმოდგით და შეურიეთ უწვნოს სითხით გახსნილი კვერცხის გული, აურიეთ ერთიმეორეში კარგად, მხოლოდ არ აიჭრას. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა ქურკლით ცხლად, ზემოდან მოაყარეთ დაჭრილი კამა ან ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: 1/2 ვარია 300 გ, კარაქი 50 გ, ხახვი 50 გ, ნიგოზი 30 გ, ტყემალი 50 გ, მწვანელი 10 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, კვერცხი 50 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ქათამი ფლავით ახვარაიჯანულად

კარგად გასუფთავებული ქათამი გარეცხეთ, მოაყარეთ მარილი და ჩადეთ ღრმა ქვაბში. დაასხით ულუფაზე ორასი გრამი წყალი და დადგით მოსახარშად. სანამ ქათამი მოიხარშება, პირველი ხარისხის ბრინჯი დაალბეთ თბილ წყალში. საკმარისად დამბალი ბრინჯი მოათავსეთ ღრმა ქვაბში, დააწურეთ მარილით ვემოზე შენელებული ქათამის ნახარში წვენი, ჩაუმატეთ კარაქი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში. სანამ ბრინჯი მოიხარშება, დაქერით ქათამი ჩვიდმეტ ნაჭრად, მოაყარეთ მარილი, მოათავსეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, დაასხით ერბო ან კარაქი, დაახურეთ თავი და შეწვით; როდესაც საკმარისად დაწითლდება, ჩაუმატეთ წერილად დაჭრილი ხახვი და კიდევ მოშუშეთ ორთქლში. როდესაც ქათამი და ხახვი საკმარისად დარბილდება, გაუკეთეთ ცოტა წვენი და შეანელეთ დაფქული ყვითელი კოკით. როდესაც მზად იქნება, გადმოყარეთ ქვაბიდან მოხარშული ბრინჯი და დაშალეთ ისე, რომ ფანტია ფლავი მიიღოთ. შემდეგ ფლავის ერთი მეოთხედი ჩაუშვით ისევ ქვაბში, გაშალეთ და მასზე დააწყვეთ შეზავებული ქათამის ხორცი მთელი თავისი შემადგენლობით. ჩაუ-

შიში და შინდის ჩურჩა. გაუკეთეთ თავი, მოასხით ქათმის ცოტა ნახარში და კარაქი, დაახურეთ თავი და ფლავი ხელმეორედ გაათბეთ. როდესაც მზად იქნება, სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა კურკლით, მასში პირველად ჩადეთ ქათმის ხორცი და ზემოდან დააყარეთ ხილით შეზავებული ფლავი. მოაუღეთ გამდნარი თბილი კარაქი.

**სურსათის ნორმა:** ქათმის ხორცი 200 გ, ბრინჯი 110 გ, ერბო ან კარაქი 40 გ, ხახვი 50 გ, შინდის ჩურჩა 20 გ, ქიშმიში 20 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, მარილი 5 გ.

### **მოხარული ვარია ტარხუნით ძართულად**

კარგად გასუფთავებული ვარია დაქერით ათ ნაჭრად, მოაყარეთ მარილი და ჩადეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, დაასხით წყალი იმდენი, რომ ვარიის ხორცი ოდნავ იფარებოდეს; ჩაუმატეთ უმი კარაქი, დაახურეთ თავი და ხარშეთ ორთქლში. სანამ ვარია მოიხარშება, ცალკე შეამზადეთ უმი კვერცხის გული, მოხარშული ღვინის ძმარი, ახალი ტარხუნის ფოთლები და უმი კარაქი. შემდეგ სუფთა ტილოში გაწურეთ ვარიის ნახარში წვენი და ისევ წამოადუღეთ, გასენით მასში აღნიშნული მასალით შეზავებული კვერცხის გული, რაც შემდეგ აღარ უნდა გათბეს. მზა მოხარშული ცხელი ვარიის ხორცი მოათავსეთ ულუფის ღრმა კურკელში და ზემოდან გადააღეთ კვერცხისა და ტარხუნის საწებელი. ამრიგად შემზადებული მიიტანეთ სუფრაზე იმავე კურკლით.

**სურსათის ნორმა:** ვარია 300 გ, კარაქი 40 გ, ძმარი 10 გ, ტარხუნა 30 გ, 3 ცალი კვერცხის გული, მარილი 5 გ.

### **ფლავი ვარიით და ხილით თხილისურად**

გაარჩიეთ პირველი ხარისხის ბრინჯი, გარეცხეთ და დააღებთ თბილ წყალში. ბრინჯის მოსახარშად დადგით ბრინჯთან შედარებით ათჯერ მეტი ცივი წყალი. როდესაც აღუღდება, შეანელეთ გემოზე მარილით; შემდეგ გადაუწურეთ ბრინჯს ნალბობი წყალი და ჩაუშვით მოსახარშად. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, გაწურეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე გასაშრობად. ამავე დროს გათქვეფილი კვერცხი შეაზავეთ მოხარშული ბრინჯით და ჩაუშვით სპეციალურ ერბოიან ქვაბში. გაშალეთ ძირში და როდესაც გამოცხვება, კვერცხზე დაალაგეთ ოთხად გაჭრილი, ერბოში შემწვარი ვარიები, რის შემდეგ ვარიებზე დააყარეთ მოხარშული ბრინჯი და თანდათანობით მოასხით გამთბარი ერბო ან კარაქი. გაუკეთეთ თავი. დადგით ზომიერ ცეცხლზე. დაახურეთ სიმაღლე და დააფარეთ სველი ტილო, რომ მოვიდეს დამში. სანამ ფლავი დამში მოვა, გაარჩიეთ ხილი — შავქლაივი, ქიშმიში, ალუჩა, გარეცხეთ და გაათბეთ ტყბილ წყალში. როდესაც ფლავი მზად ქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა კურკლით; მასში პირ-

ველად ჩადეთ ორი ნაჭერი ვარია, მასზე დააყარეთ ფლავი, ხოლო ზემოდან მოაწყვეთ ფლავის ძირი სამკუთხედის ფორმაზე დაკრილი, ამასთან დააწყვეთ აღნიშნული თბილი ხილი და გადააღეთ თბილი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 110 გ, ერბო 30 გ, კარაქი 20 გ, ნახევარი კვერცხი 25 გ, ვარია 125 გ, ყოველგვარი ხილი 50 გ, მარილი 5 გ.

### მწვანე ლობიო ღიწილავით და კვარცხნით ძართულად

მწვანე ლობიოს მოსამზადებლად, უმჯობესია შეარჩიოთ ბრტყელი, ახალა, უძარღვო ან გურული ჯიშის ლობიო. გაარჩიეთ, მოაშორეთ ძარღვები, დაამტკრიეთ ხელით ჰამდენიმე ნაწილად და გარეცხეთ ცივ წყალში. შემდეგ გარეცხილი ლობიო მოათავსეთ მოკალულ სპილენძის ქვაბში, ჩაუმატეთ დაკენილი ხახვი და ყოველგვარი ქართული მწვანილი: შამყელავი (რეპანი), ქინძი, კამა, ოხრახუმი, დაასხით ერბო და მოაყარეთ მარილი და შავი დაფქული პილპილი. ამასთან დაასხით ულუფაზე 30 გრამი წყალი, დაახურეთ თავი და ხარშეთ. ხარშვის დროს, დროგაძრველებით მოუხრეთ. ლობიოს მოხარშვამდე წეწვით ტაბაკად წიწილები და დაქერით ოთხად. მოაშორეთ ზედმეტები. შემდეგ მოხარშული ლობიო გადმოდვით, ულუფის ერთი მესამედი მოათავსეთ ულუფის ტაფაზე, გაშალეთ მასზე, დალაგეთ ულუფაზე ორი ნაჭერი წიწილა და შემდეგ დააყარეთ ლობიოს დანარჩენი ორი მესამედი ნაწილი, ზემოდან გადააღეთ დაკეპილი მწვანილით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი. ამრიგად მზადებული შედგით ჰაერლუმელში გაძოსაცობად, მხოლოდ თავდახურული. როდესაც მზად იქნება, სუფრაზე მიტანისას გადააღეთ გამდნარი კარაქი. საერთოდ ასეთი ლობიო მშრალი არ უნდა იყოს.

სურსათის ნორმა: წიწილა 150 გ, პარკი ლობიო 250 გ, ერბო 30 გ, კარაქი 10 გ, მწვანილი 15 გ, ხახვი 40 გ, კვერცხი 50 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,2 გ.

### ფლავი ვარიების ჩიხირთით

პირველი ხარისხის ბრინჯი გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დააღეთ თბილ წყალში, შემდეგ მოხარშეთ მარილით გემოზე შეზავებულ მღულარე წყალში. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, გადაწურეთ თუშფალანგში და შემდეგ გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე გასაშრობად. ამის შემდეგ ქართულ მოკალულ ქვაბში გაათბეთ ერბო, მასში ჩაუშვით მოხარშული ბრინჯი, თანდათანობით მოაღეთ თბილი ერბო და გაუკეთეთ თავი, დაახურეთ სინი, დააფარეთ სველი ტილო და დადგით ზომიერ ცეცხლზე, რომ დამში მოვიდეს. სანამ ფლავი დამში მოვა, დაქერით მთელი უმი ვარია თხუთმეტ ნაჭრად, მოაყარეთ მარილი, აურიეთ ერთიმეორეში და მოათავსეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, ჩაუმატეთ კარაქი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში ზომიერ ცეცხლზე, როდესაც ვარიის ხორცი შევითლდება, ჩაუმატეთ დაკეპილი ხახვი და კიდევ იშუშოს ხახვთან ერთად. როდესაც ხახვი დარბილდება, შეაზავეთ გემოზე ღვინის ძმრით, ზაფრანის წვენი, დაკეპილი ახალი ქინძით, ტარხუნით და პიტნით. ჩიხირთის მზა შემად-



გენლობას იმავე ქვაბში მოავლეთ გათქეფილი და გემოზე შენელებული კვერცხი ისე, რომ ჩიხირთმის ვარიებს ჰფარავდეს, შედგით ჰაერლუბელში თავდახურული, რომ ზომიერად გამოცხვეს; როდესაც მზად იქნება, გამოდგით და დაქერით ულუფების მიხედვით. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა ქურკლით თბილად. გვერდზე დაუდეთ ერთი ნაკერი ვარიების ჩიხირთმა, ზემოდან გადააქლეთ თბილი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 110 გ, ვარიის ხორცი 150 გ, ხახვი 50 გ, ერბო 30 გ, კარაქი 20 გ, კვერცხი 50 გ, ძმარი 10 გ, ზაფრანა 1 გ, ქინძი, პიტნა და ტარხუნა 15 გ, მარილი 5 გ.

### აბიღუღული წიწილეებით თბილისურად

გასუფთავებული წიწილა დაქერით ნაკრად, მოაყარეთ მარილი და მოათავსეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, ჩაუმატეთ ერბო, დაახურეთ თავი და იშუშოს წიწილის ხორცის ოდნავ შეწითლებამდე. შემდეგ ჩაუმატეთ თხლად დაკემსილი ხახვი და კიდევ იშუშოს ხახვის საკმარისად დარბილებამდე. შემდეგ ჩაუმატეთ კანისა და თესლისგან გასუფთავებული ახალი პამიდორი და მსხვილად დაჭრილი მწვანე ხახვი. ამასთან დაუმატეთ ყოველგვარი ახალი მწვანელი: ტარხუნა, ახალი ზაფრანა, ქინძი, პიტნა, ოხრახუში, მწვანე წიწაკა და მარილი გემოზე. ამრიგად შეზავებული ადუღეთ კიდევ 10 წუთი. წიწილის აბიღუღული უნდა იყოს ცოტა წვნიანი. სუფრაზე მიიტანეთ მოღრმო ქურკლით.

სურსათის ნორმა: წიწილა 300 გ, ერბო ან კარაქი 30 გ, თავი ხახვი 50 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, მწვანელი 100 გ, პამიდორი 200 გ, მარილი 5 გ, ახალი მწვანე წიწაკა 2 გ, ახალი ნიორი 2 გ.

### ბადრიჯნის გორანი წიწილეებით

შეარჩიეთ უთესლო ბადრიჯნები, გაქერით სიგრძეზე სამად, დაქერით ერთი სანტიმეტრის სისქეზე მრგვალად, მოაყარეთ მარილი გემოზე და გაწურეთ ხელით. ცალკე მოშუშეთ დაკემსილი ხახვი და მასში ჩაუშვით დაჭრილი, გაწურული ბადრიჯანი, მოურიეთ და დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში ნელ ცეცხლზე. დროგამოშვებით მოურიეთ. ოცი წუთის შემდეგ დაასხით ულუფაზე 25 გრამი ხორცის ნახარში ან ცხელი წყალი, შეაზავეთ დაკეპილი ქინძით, პიტნით, კამით, ოხრახუშით და მწვანე წიწაკით. როდესაც ბადრიჯანი საკმარისად დარბილდება, მასში ჩააწყვეთ შემწვარი, ოთხად გაჭრილი წიწილები და გააჩერეთ ასე 10 წუთი. სუფრაზე მიიტანეთ ღრმა ქურკლით, ულუფაზე ორი ნაკერი წიწილა, ზემოდან მოავლეთ გაწურული მაწონი, მოაყარეთ დაფქული შაქარი და დარიჩინი.

სურსათის ნორმა: წიწილის ხორცი 150 გ, ერბო 20 გ, კარაქი 20 გ, ბადრიჯანი 200 გ, მაწონი 50 გ, მწვანელი 30 გ, მარილი 5 გ, წიწაკა 1 გ, შაქარი 5 გ, დარიჩინი 2 გ, ხახვი 50 გ.

## მწვანე ლობიოს ბორანი სეზონის წინადასრულებით

მწვანე ლობიოს ბორანი ისე მზადდება, როგორც ქართული ლობიო უკვერცხოდ; ამისათვის შეარჩიეთ გურული ჯიშის ლობიო, მხოლოდ შეზავებინდეთ მზა ლობიოს მიუმატეთ გაწურული ისვრიმის წვენი და შემწვარი, ოთხად გაჭრილი წიწილა ან შემწვარი ბატუნის ხორცი, ულუფაზე ორი ნაჭერი. გააჩერეთ ხორცი ლობიოში ათი წუთი, რომ მისი გემო მიიღოს. სუფრაზე მიტანისას ბორანი თავისი ხორციით მოათავსეთ ულუფის ღრმა ჭურჭელში, ზემოდან მოაკლეთ გაწურული მაწონი და მოაყარეთ თხენილი შაქარი და დარიჩინი.

სურსათის ნორმა: წიწილა 150 გ, გურული ლობიო 200 გ, ერბო 30 გ, ხახვი 50 გ, ქინძი, პიტნა, კანა და ოხრახუში 25 გ, ისვრიმი 30 გ, მაწონი 50 გ, შაქარი 10 გ, დარიჩინი 1 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

## ქათამი ბრინჯის საკითხ რაჭულად

ახალი ქათამი გაასუფთავეთ, შემდეგ ზურგზე გადასერეთ სიგრძეზე და გაატყავეთ ისე, რომ რბილი ტყავზე მიკრული დარჩეს. ძვლებისაგან გათავისუფლებულ ხორცს მოაყარეთ მარილი, ამასთან მოხარშული ბრინჯი შეზავდით დაკეპილი, მოშუშული ხახვით, კარაქით, შინდის ჩურჩით, ყვითელი კოკით, მოხარშული და წვრილად დაჭრილი ქათამის კუქ-ლეიძლით, შავი პილპილით და მარილით გემოზე. ამრიგად შემზადებული საკითხი გაავსეთ ქათამი, შეკერეთ გაჭრილზე ძაფით, წამოაგეთ სამფურზე, მოაყარეთ მარილი და შეწვიეთ ცეცხლზე. შეწვის დროს თანდათანობით აბრუნეთ და წაუსვით გამდნარი კარაქი. როდესაც მზად იქნება, დაქერით ულუფებად და თავისი საკითხი მოათავსეთ ლანგარზე. შეიძლება მიიტანოთ სუფრაზე ახალი ტყემლის საწებელი.

სურსათის ნორმა: ქათამი 300 გ, კარაქი 20 გ, ბრინჯი 30 გ, ხახვი 15 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, შინდის ჩურჩა 10 გ, კუქ-ლეიძლი 30 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ. მზა ტყემალი — საწებელი 50 გ.

## ჰარისა ქათმის ან ინდაურის ხორცის სომხურად

შეარჩიეთ პურის თეთრი ხორბალი, გაარჩიეთ, გარეცხეთ და გააბმეთ, შემდეგ დანაყეთ და გაანიავეთ, რომ კანი მოშორდეს. ამავე დროს აიღეთ კარგად გასუფთავებული, მსუქანი ქათამი ან ინდაური, კაპერით ოთხად, გარეცხეთ და მოათავსეთ სპილენძის მოკალულ ღრმა ქვაბში, დაასხით ულუფაზე 500 გრამი წყალი. როდესაც ადუღდება, ქათამის ან ინდაურის ნახარში გაწურეთ სუფთად და ხორცი და წვენი ჩააბრუნეთ იმავე ქვაბში. შეორეთ ადუღების დროს ხორციან წვენში თანდათანობით ჩაუსვით დანაყილი ხორბალი და ადუღეთ. დუღილის დროს თანდათანობით ურჩეთ ხის სარევი სპეციალური ნიჩბით, როდესაც ხორცი საკმარისად ჩაიხარშება და ჩაიშლება, ამოალაგეთ რბილისაგან გასუფთავებული ძვლები, ჰარისა კი ადუღეთ და განუწყვეტლავ ურჩეთ, რომ გაითქვიფოს და გასქელდეს. როდესაც საკმარისად მოხარშული ძარღვიანი გახდება, შეაზავეთ გემოზე მარილით. სუფრაზე მიიტანეთ ფრიალა

თეფშით. ცალკე შეიძლება მიიტანოთ მოყვარულთათვის კარაქში მოშუშ. ღრ დაკეპილი ხახვი.

სურსათის ნორმა: ქათმის ან ინდაურის ხორცე 150 გ, სორბალი 20 გ, კარაქი 10 გ, მარილი 5 გ, ხახვი 25 გ.

### მარიის ან წიწილის შორბა სომხურად

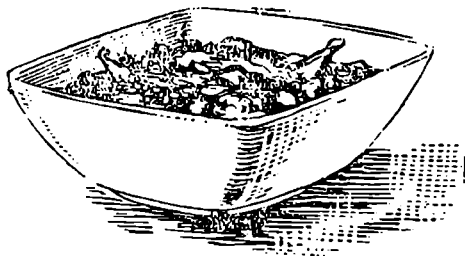
მსუქანი ვარია ან წიწილა, დაკერიოთ ულუფაზე რვა ნაჭრად, მოაჯერიოთ ზედმეტები, გათუთქეთ მდულარე წყალში, შემდეგ მოათავსეთ ქვაბში, დაახლოებით ულუფაზე 400 გრამი წყალი და ადუღეთ. როდესაც ადუღდება, ჩაუმატეთ კარგად დამბალი ბრინჯი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. როდესაც საკმარისად მოიხარშება და ზომიერად შესქელდება, შეანელოთ გემოზე მარილით, შეანელოთ კარაქში თეთრად მოშუშული და დაკეპილი ხახვით, ზაფრანის წვენიოთ და კარაქით. როდესაც შესქელდება და მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფილრმა კურკლით, ზემოდან სურვილის მიხედვით შეიძლება მოყაროს დაკეპილი კამა ან ტარხუნა.

სურსათის ნორმა: ვარია ან წიწილა 200 გ, კარაქი 20 გ, ზაფრანა 2 ბრინჯი 40 გ, ხახვი 20 გ, კამა ან ტარხუნა 5 გ, მარილი 5 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს ქათმის ან ძროხის ხორცის შორბე.

### მოსარგული ინდაური ან პათაში ჩაჩაჩულად

შეარჩიეთ რაც შეიძლება მსუქანი ინდაური ან ქათამი, გასუფთავეთ, გარეცხეთ, ჩაუწყვეთ ფეხები მუცლის კანში, მოათავსეთ მთელად ქვაბში, დაახლოებით წყალი იმდენი, რომ ფრინველს ჰფარავდეს და დადგით მოსახარშად. როდესაც ადუღდება, წვენი შეანელოთ გემოზე მარილიოთ. დაახლოებით 20 წუთის



დუღილის შემდეგ ჩაუმატეთ დანაყილი ნიორი. იდუღოს თავდაბურული, სანამ საკმარისად არ მოიხარშება. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა 5. საშარელო

ჭურჭლით ზომიერ ნაქრებად დაჭრილი. ზემოდან დაასხით ნივრით შეზავებული თვისივე წვენი. ცალკე მიიტანეთ სიმინდის ფქვილის ღომი.

სურსათის ნორმა: ინდაურის ან ქათმის ხორცი 250 გ, ნიორი 5 გ, მარლი 6 გ, სიმინდის ფქვილი 100 გ.

### პარიზის კუჭნაჟი მართულად

გასუფთავებული ვარიების კუჭმაჟი გათუთქეთ მღულარე წყალში, შემდეგ დაჭერით ოთხად, მოხრაკეთ ტაფაზე კარაქში, ჩაუმატეთ დაკემსილი ხახვი, მოუთიეთ და დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში. როდესაც ხახვი დარბილდება, ჩაუმატეთ კანისგან და თესლისგან გასუფთავებული დაჭრილი პამიდორი, წინააღმდეგეთ ყოველგვარი მწვანილით — ქინძით, პიტნით, კამით, ოხრახუშით და ტარხუნით. შეანელოთ მარლით და შავი პილბილით. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ ულუფის ღრმა ჭურჭელში. ზემოდან მოაქვით გათქეფილი, მარილით და მწვანილით გემოზე შეზავებული კვერცხი და შედგით პაერლუმელში კამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ჭურჭლით. იტანისას ზემოდან გადააქვით გაქდნარი კარაქი.

სურსათის ნორმა: კუჭმაჟი 300 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 50 გ, პამიდორი 150 გ, მწვანილი 30 გ, კვერცხი 100 გ, (2 მთელი), მარლი 3 გ, პილბილი 0,1 გ.



ხორცეულის ნახევრადწუნიანი  
და ხორცეულით სართიანი  
ბოსტნეულის კერძები







## სოკსეულის ნახეუკალწვნიანი და სოკსეულის სართიანი ბოსგნეულის ქარქები

### ბატანის ჯიგარი ქართულად

გასუფთავებული ახალი ბატანის ჯიგარი დაქერით საშუალო ზომის ნაქრებად, თითო ნაქერი 10 გრამის წონით, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი. აურიეთ ერთიმეორეში, მოათავსეთ სპილენძის მოკალულ ტაფაზე და მოხრაკეთ კარაქში. როდესაც ოდნე დაწითლდება ჩაუმატეთ წვრილად დაკემაილი ხახვი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში ნელ ცეცხლზე, სანამ საკმარისად დარბილდება. შემდეგ შეაზავეთ ყოველგვარი ახალი ქართული მწვანილით: ქინძით, პიტნით, ტარხუნით, კამით და ოხრახუშით და დაასხით ულუფაზე 50 გრამი ხორცის ნახარში ახალი წვენი ან წყალი, მოურიეთ კარგად, რომ გაუკეთდეს ცოტა წვენი. ამრიგად მომზადებული ჯიგარი მოათავსეთ ღრმა ლითონის ულუფის ქურჭელში და მოასწორეთ, ზემოდან გადააღეთ გათქვეფილ კვერცხი, რძის ნაღებით და დაკეპილი ტარხუნით შეზავებული და გამდნარ კარაქი. შედგით ჰაერლუმელში ან ღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ქურჭლით.

სურსათის ნორმა: ჯიგარი 300 გ, ხახვი 50 გ, ზემოაღნიშნული ყოველგვარი მწვანილი 30 გ, კარაქი 30 გ, კვერცხი 100 გ. ე. ი. 2 ცალი, რძის ნაღები 25 გ. მარილი 5 გ, შავი პილპილი 1 გ.

### ფლავი ცხვრის ხორცის ხაურით

შეარჩიეთ I ხარისხის ბრინჯი, გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დაალბეთ თბილ წყალში. ამავე დროს დიდ ქვაბში ერთი კგ ბრინჯის მოსახარშად დადგით 10 კგ ცივი წყალი. წყლის ადუღებამდე ბრინჯი საკმარისად დალბება, შემდეგ ადუღებულ წყალში ჩაუშვით სუფთა ტილოში შეხვეული ქვამარილი. წყალი რომ საკმარის მარცხს მიიღებს, ამოიღეთ ტილოში შეხვეული მარილი. ბრინჯს გ-

დაწურეთ ნაღობი წყალი და დადგით მოსახარშად. 10—15 წუთის დუღილის შემდეგ გადაწურეთ, მხოლოდ წყალი არ გადაავლოთ და ისე გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე. როდესაც აორთქლდება და გაშრება, ქართულ ქვაბში გაათბეთ ერბო ან კარაქი და მასში თანდათანობით ჩაუშვით ბრინჯი, ამასთან თანდათანობით მოავლეთ თბილი კარაქი ან ერბო. როდესაც საკმარის ნორმამდე შეივსება, დაახურეთ სინი და დააფარეთ სველი ტილო, დადგით ზომიერ ცხელ ქურაფილზე და მოვიდეს დამში. აღნიშნული წესით მომზადებული ფანტია ფლავი მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით. გვერდზე დაასხით ბატყის ან ცხვრის ხორცის ყაურმა. ზემოდან ფლავზე გადაავლეთ თავისივე სიმსუქნე.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, ერბო ან კარაქი 30 გ, მზა ყაურმის ნახევარი ულუფა, მარილი 10 გ.

### ფლავი ცხვრის ხორცის გუფთავით ახმარაიჯანულად

გარჩიეთ I ხარისხის ბრინჯი, გარეცხეთ და დაალბეთ თბილ წყალში. საკმარისად დამბალი ბრინჯი გადაწურეთ და მოხარშეთ მარილით გემოზე შეზავებულ მღულარე წყალში ისეთივე წესით, როგორც აღნიშნულია გაწურული ფლავის ბრინჯის მოხარშვის შესახებ. გაწურვის შემდეგ მოხარშული ბრინჯი გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე და აორთქლებისა და გაშრობის შემდეგ შეღებეთ გახსნილი ზაფრანის წვენი. ერთდროულად სპეციალურ ქვაბში გაათბეთ ერბო, მასში თანდათანობით ჩაუშვით ფლავისთვის მოხარშული ბრინჯი და დააწურეთ (სანამ შეივსება) თბილი ერბო ან კარაქი, გაუკეთეთ თავი, დადგით ზომიერ ცეცხლზე, დაახურეთ სინი და დააფარეთ სველი ტილო რომ მოვიდეს დამში. სანამ ფლავი დამში მოვა, ახალი და მსუქანი ცხვრის ხორცი ხახვთან ერთად გაატარეთ ორჯერ ხორცის საკვებ მანქანაში, შემდეგ დაზილეთ ცივი წყლით და შეაზავეთ კვერცხით, ყვითელი კოჭით და დაფქული კვლიავით, შეანელებთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. როდესაც მზად იქნება, შეამზადეთ ულუფაზე სამი ცალი მრგვალი ფორმის გუფთა, ამოავლეთ თეთრი პურის ფქვილში, შეწვით ერბოში და შემდეგ ჩაალაგეთ დაბალ ფართო ქვაბში, დაახურეთ თავი და შეინახეთ თბილად. გარდა ამისა, გათალეთ ტყბილი გოგრა, დაქვირით თხელ ნაჭრებად და შეწვით ერბოში. როდესაც შეწითლდება და დაბზილდება, მოაყარეთ ფხვნილი შაქარი, დაასხით გათქეფილი კვერცხი და გამოაცხეთ პაერლუმელში. სანამ გოგრა გამოცხებება, გაათბეთ გარჩეული და გასუფთავებული მშრალი შავქლიავი, ქერამი, ატამი და ქიშმიში. როდესაც ფლავისთვის განკუთვნილი ხილი მზად იქნება, პირველად ლანგარზე დააწყვეთ ფლავი, ერთი მხრიდან შემოუწყვეთ გუფთები, ხოლო მეორეზე სამკუთხედის ფორმაზე დაქრილი გოგრა. ზემოდან დააწყვეთ აღნიშნული ხილის თბილი ჰირი, გადაავლეთ თბილი კარაქი და მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 110 გ, ერბო 20 გ, კარაქი 20 გ, კვერცხი 25 გ, ცხვრის ხორცი 100 გ, ყვითელი კოჭი 1 გ, ფქვილი 5 გ, კვლიავი 1 გ, გოგრა 100 გ, შაქარი 10 გ, მშრალი ხილი 50 გ, ზაფრანა 1 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0.1 გ.



## ბატანის ხორცის პულაპა

ბულაპა უმჯობესია მომზადდეს მსუქანი, ბატანის ახალი ხორცისგან, სასურველია მკერდის ნაწილი. დაქვრით ხორცი შესაფერის ნაჭრებად, ულუფაზე რვა ან ათი ნაჭერი, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოაყარეთ მარილი. აურიეთ ერთიმეორეში, მოათავსეთ შესაფერის ქვაბში, ჩაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ბატანის ღუმეა და კარაქი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში. როდესაც სითბეს შეიშრობს და მოშუშვას დაიწყებს, ჩაუმატეთ თხლად დაკემსილი ხაჭვი, მოურიეთ და 5 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ ცოტა წყალი, რომ გაჩნდეს ორთქლი და ლამი. ამრიგად იშუშოს სანამ ხორცი და ხახვი საკმარისად არ დარბილდება. შემდეგ შეაზავეთ ყოველგვარი ქართული მწვანილით: დაეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, ტარხუნით, პიტნით, ზაფრანის ყვავილით, დაეპილი ნივრით და ყვითელი კოკით. ჩაუმატეთ მოხარშული და საცერში გატარებული ან მთელ-მთელი მწვანე ახალი ტყემალი, შეანელეთ გემოზე მარილით და წიწკით. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით როგორც ნახევრად წვნიანი კერძი.

სურსათის ნორმა: ბატანის ხორცი 250 გ, ხახვი 100 გ, ნიორი 3 გ, მწვანელი 10 გ, ტყემალი 50 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, მარილი 4 გ, წიწკა 0,1 გ.

## ბატანის ხორცის ჩახოხილი

შეარჩიეთ ახალი და მსუქანი ბატანის მკერდის ნაწილი და დაქვრით შესაფერის ნაჭრებად, ულუფაზე რვა ან ექვსი ნაჭერი. შეწვამდე ხორცს მოაყარეთ მარილი და ოდნავ დაზილეთ, შემდეგ კი შეწვით ღრმა ტაფაზე კარაქში ან ერბოში. როდესაც ხორცი მთლიანად დაწითლდება, დააყარეთ დაკემსილი ხახვი და მოურიეთ. ამავე დროს დაასხით ხორცის ცოტა ახალი ნახარში ან წყალი. დაახურეთ თავი და ორთქლში მოშუშეთ. როდესაც ხახვი დარბილდება და საკმარისად მოიშუშება, დაასხით ღვინის ძმარი, ამავე დროს შეურიეთ მოხარშული და საცერში გატარებული ახალი პამიდორი ან ტომატი. კიდევ მოშუშეთ ორთქლში და შემდეგ დაუმატეთ ხორცის ცოტა ნახარში, რომ წვენი გაუკეთდეს. შეაზავეთ ახალი ტარხუნით, ქინძით, კამით, ოხრახუშით, შეანელეთ გემოზე მარილით და პილპილით. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად ულუფის ღრმა ქურკლით.

სურსათის ნორმა: ბატანის ხორცი 200 გ, კარაქი 15 გ, ხახვი 100 გ, პამიდორი 50 გ ან ტომატი 15 გ, ძმარი 5 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

## ბატანის ან ცხვრის ხორცის შაურა

ყურძის მოსამზადებლად შეარჩიეთ ბატანის ან ცხვრის ახალი ხორცი, მკერდის და სხვა მსუქანი ნაწილები და დაქვრით თანაბარი ზომის ნაჭრებად, ულუფაზე რვა ან ათი ნაჭერი. ხორცს მოაყარეთ მარილი, შავი პილპილი და ოდნავ დაზილეთ, ამრიგად შემზადებული შეწვით თავის სიმსუქნეში ტაფაზე.

როდესაც ხორცი კარგად დაწითლდება, თავისი ცხიმით ჩაუშვით შესაფერი კვამში, ხორცის ნაწევად ტაფაზე მოაველეთ ხორცის ახალი ნახარში და დაასხით ყაურმის ხორცს. ამავე დროს დააყარეთ დაკემსილი ხახვი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში ნელ ცეცხლზე. დროგამოშვებით მოურიეთ და დაუმატეთ ცოტ-ცოტა ხორცის ახალი ნახარში. როდესაც ხორცი და ხახვი საკმარისად დარბილდება, გაუკეთეთ ცოტა წვენი, შეაზავეთ ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, პიტნით და ახალი ზაფრანით. შეანელეთ გემოზე მარილით და ჩაუმატეთ ტყემლის კერკი. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით.

სურსათის ნორმა: ბატენის ან ცხერის ხორცი 250 გ, ხახვი 100 გ, კარაქი 10 გ, მწვანელი 10 გ, ზაფრანა 1 გ, ტყემლის კერკი 25 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ლორის ხორცის ხაშრმა

ლორის ხორცის ყაურმის მოსამზადებლად შეარჩიეთ, ახალი და ნაკლებ მსუქანი ლორის მკერდის ნაწილი, სხვა რბილი ნაწილები და დაქერიტ თანაბარი ზომის ნაჭრებად, ულუფაზე რვა ან ათი ნაჭერი. გარეცხეთ და მოაყარეთ გემოზე მარილი. შემდეგ მოათავსეთ ტაფაზე და დადგით ქურაფილაზე შესაწევად. როცა საკმარისად მოხრაკება და დაწითლდება, მთლიანად თავისი ცხიმით, ჩაუშვით დაბალ, ფართო კვამში, დააყარეთ დაკემსილი ხახვი და მოურიეთ. დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში. 5 წუთის შემდეგ დაასხით ხორცის ცოტა ახალი ნახარში ან წყალი. როდესაც საკმარისად მოიშუშება, ჩაუმატეთ მოხარშული და საცერში გატარებული ახალი პამიდორი და ახალი ტყემალი. შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით და ოხრახუშით. შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. გაუკეთეთ ცოტა წვენი. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით.

სურსათის ნორმა: ლორის ხორცი 200 გ, ხახვი 100 გ, პამიდორი 50 გ, ახალი ტყემალი 30 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ჯიგრის ხაშრმა

ჯიგრის ყაურმის მოსამზადებლად უმჭობესია შეირჩეს ბატენის ან ცხერის ახალი ჯიგარი. შერჩეული ლეიძლი, გული და ფილტვები შემზადების დროს დაქერიტ თანაბარი ზომის ნაჭრებად და ჭერ გაფუფქეთ მდუღარე წყალში, შემდეგ გარეცხეთ და მოხრაკეთ კარაქში. როდესაც ჯიგარი საკმარისად დაწითლდება, მოათავსეთ კვამში, დააყარეთ დაკემსილი ხახვი, მოურიეთ და დაახურეთ თავი, რომ იშუშოს თავისივე ორთქლში. 5 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ ჯიგრის ნაწევად ტაფაზე გაკეთებული წვენი და კიდევ მოშუშეთ. 10 წუთის შემდეგ დაუმატეთ მოხარშული და საცერში გატარებული ახალი პამიდორი და შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. გაუკეთეთ ცოტა წვენი. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ბატენის ჭიგარი 150 გ, კარაქი 20 გ, ხაზევი 100 გ, პამ-  
ლორი 50 გ ან ტომატი 15 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### კურდღელი ტაბუცუნის საწვინით რაბულად

გატყავებულ და გასუფთავებულ კურდღელს მოაშორეთ ძარღვები, წ-  
მოაგეთ მთლიანად შამფურზე, მოაყარეთ მარილი და შეწვიეთ ცეცხლზე. შეწ-  
ვისას აბრუნეთ განუწყვეტლივ, სანამ შეწითლდება და თანდათანობით წაუს-  
ვით გამდნარი ერბო. ამავ დროს დაკეპილი ხაზევი დაპერით წვილად და წა-  
მოადუღეთ სუსტ ღვინის ძმარში, მიუმატეთ შინჯის ჩურჩა, გაკრილი და  
წყალში გახსნილი სიმინდის ფქვილი. შეანელეთ გემოზე მარილათ. ბუთი წუ-  
თის დუღილის შემდეგ გადმოდგით. ასეთი ტაბუცუნის წვენიტ გახსენით უმა-  
კვერცხის გული და დანაყილი ნიგოზი, აურიეთ ტაბუცუნის საწებელში. შე-  
წვარა ცხელი კურდღელი დაპერით და ჩააწყვეთ ღრმა ჭურჭელში, ზემოდან  
დაასხით ტაბუცუნის საწებელი მთლიანად. განმეორებით არ გააცხელოთ, რომ  
არ აიჭრას. სუფრაზე მიიტანეთ ღრმა ჭურჭლით, ულუფაზე სამი ნაპერი ხორ-  
ცი თავისი საწებლით.

სურსათის ნორმა: კურდღელი 300 გ, ერბო 15 გ, სიმინდის ფქვილი 5 გ,  
ნახევარი კვერცხი 23 გ, მარილი 5 გ.

### ფლავი ცხვრის ხორციტ

პირველი ხარისხის ბრინჯი გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დააღებთ თბილ  
წყალში ხანგრძლივად, მერე მოხარშეთ ჩვეულებრივი წესით, მარილიტ გემოზე  
შეზავებულ მდღლარე წყალში. როდესაც ბრინჯი ზომიერად მოიხარშება, გა-  
დაწურეთ და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე, რომ აორთქლდეს და გაშრეს. შემდეგ  
მოკალულ ქართულ ქვაბში გაათბეთ ერბო და მასში თანდათანობით ჩაუშვიტ  
მოხარშული ბრინჯი. ბრინჯის ჩაშვებას დროს ააგადაშიგ გაუფინეთ მოხარ-  
შული და ერბოში მოშუშული წვრილად დაკრული სტაფილო, მოხარშული და  
შემდეგ მოხალული ლაბლაბო. ამასთან, თანდათანობით მოაველეთ თბილი ერბო  
და ზაფრანის წვენი, გაუკეთეთ თავი, დადგით ზომიერ ცეცხლზე და დააბრეთ  
სპილენძის მოკალული სინი, დააფარეთ სველი ტილო, რომ მოვიდეს დამში.  
სანამ ფლავი დამში მოვა, დაპერით მსუქანი ცხვრის ხორცი, ულუფაზე ორა-  
სამი ნაპერი, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი და შეწვიეთ თავის სიმსუქნე-  
ში. შემწვარი ცხვრის ხორცი ჩაალაგეთ დაბალ ფართო ქვაბში, ჩაუმატეთ და-  
კეპილი ხაზევი, კარაქი და მოშუშეთ ორთქლში. როდესაც ხორცი საკმარისად  
დარბილდება და ფლავი მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე თბილად. ულუფის  
ღრმა ჭურჭლიტ ისე, რომ ჭერ ხორცი დააწყვეთ, მერე ფლავი დააყარეთ, ზე-  
მოდან მოაველეთ თავისივე ერბო.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 150 გ, ბრინჯი 110 გ, ერბო 30 გ, კარაქი  
10 გ, სტაფილო 50 გ, ლაბლაბო 50 გ, ხაზევი 50 გ, ზაფრანა 1 გ, მარილი 5 გ,  
პილპილი 0,1 გ.

საქონლის ახალი. უმა ტვინი გაასუფთავეთ კანისგან, გარეცხეთ ცივ წყალში და დაჭერით ულუფაზე ათ ნაჭრად. მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი და მოხრაკეთ კარაქში ტაფაზე. როდესაც ოდნავ შეწითლდება, მიუმატეთ დაკემსილი, კარაქში მოშუშული ხახვი, დაკეპილი ქინძი, კამა და ოხრახუში და კიდევ მოშუშეთ ერთად. ამრიგად შეზავებული მოხრაკული ტვინი ჩაუშვით ულუფის ღრმა ტაფაში. გათქვიფეთ კვერცხი და რძის ნაღები ერთად, მიუმატეთ მარილი გემოზე და გადაავლეთ ტაფაში ჩაშვებულ ტვინს ზემოდან ისე, რომ ფარადეს და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ქურტლით, ზემოდან კარაქგადავლებული.

სურსათის ნორმა: ტვინი 250 გ, კარაქი 35 გ, ხახვი 50 გ, მწვანელი 25 გ, რძის ნაღები 25 გ, კვერცხი 2 ცალი, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ფლავი ცხვირის ხორცილ აზმრგაიჯანულად

პირველი ხარისხის ბრინჯი გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დაალბეთ ხანგრძლივად თბილ წყალში. საკმარისად დამბალი ბრინჯი მოხარშეთ ისე, როგორც საყაურმე ფლავისთვის. მხოლოდ დამში მოყვანამდე ფლავის ბრინჯი შეღებეთ ზაფრანის ან ყვითელი კოქის გახსნილი წვენი. ამის შემდეგ ქართულ ქვაბში გააცხელეთ ერბო და მასში ჩაუშვით ბრინჯი. ქვაბში ჩაშვების დროს თანდათანობით მოაგლეთ თბილი ერბო, გაუკეთეთ თავი და მერე დაახურეთ სპეციალური სინი, რომელზედაც დააყარეთ ნაკვერცხლები და დააფარეთ სველი ტილო, დადგით ზომიერ ცეცხლზე. სანამ ბრინჯი დამში მოვა, დაჭერით ბატკნის ან ცხერის ხორცი, ულუფაზე ორი ნაჭერი. მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, ჩააწყვეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, დაასხით ერბო და დაახურეთ თავი. დადგით ძლიერ ცეცხლზე, რომ შეიწვას. როდესაც ხორცი მთლიანად საკმარისად დაწითლდება, ჩაუმატეთ თხლად დაკემსილი ხახვი და მოშუშეთ ხორცთან ერთად. როდესაც დარბილდება, შეანელებთ ზაფრანის ან ყვითელი კოქის წვენი და დაკეპილი ახალი კამით. ჩაუმატეთ კურკაგამოცლილი შაქელიაგის და ალუჩის ჩირი, გაუკეთეთ ცოტა წვენი. როდესაც ფლავი და ხორცი ორივე მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურტლით, რაშიაც პირველად ჩააწყვეთ ხორცი თავისი შემადგენლობით, მერე ზემოდან დააყარეთ ფლავი, ხოლო ფლავზე ზემოდან დააწყვეთ ქლიაგი და ალუჩა, გადაავლეთ გამდნარი თბილი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 150 გ, ბრინჯი 110 გ, ერბო 30 გ, ხახვი 30 გ, შავი ქლიაგი და ალუჩა 100 გ, ახალი კამა 5 გ, ზაფრანა 1 გ ან ყვითელი კოქი 0.1 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ცხვირის ხორცის უზან-ჰეზაგი აზმრგაიჯანულად

მსუქანი, ცხვირის ახალი, რბილი ხორცი დაჭერით ულუფაზე ათ ნაჭრად, მოაყარეთ მარილი და შავი დაჭეული პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში და ჩაუშვით დაბალ, ფართო ქვაბში, დაუმატეთ ერბო და მოშუშეთ. როდესაც ხორცი ღრავას დაიწყებს და საკმარისად დაწითლდება, ჩაუმატეთ ოთხკუთხედად

დაკრილი ხახვი და ნიორი, მოუკრეთ და კიდევ მოშუშეთ ხორციან ერთად თავდახურული. ორთქლისთვის ჩაუმატეთ ცოტა წყალი. როდესაც ხახვი დარბილდება, ჩაუმატეთ გათლილი და მსხვილად დაკრილი შემწვარი ბადრიჯანი, დაკეპილი ახალი ქინძი, კამა, ოხრახუში და ხმელი დაფქული კვლიავი. აურიეთ ქებაბის შემადგენლობაში; ბოლოს ჩაუმატეთ კანისა და თესლისგან გასუფთავებული, მსხვილად დაკრილი ახალი პამიდორი, კიდევ აურიეთ, გაუკეთეთ ცოტა წვენი. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ ულუფის ღრმა ჭურჭელში. ზემოდან გადაავლეთ რძის ნაღებით გათქეფილი, მარილით და მწვანელით გემოზე შეზავებული კვერცხი და იმავე ჭურჭლით შედგით ღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, გამოდგით და მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ჭურჭლით ცხლად. ზემოდან გადაავლეთ გამდნარი თბილი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 300 გ, ერბო 15 გ, კარაქი 10 გ, რძის ნაღები 20 გ, კვერცხი 1 ც, ხახვი 75 გ, კვლიავი 1 გ, მწვანელი 10 გ, ნიორი 2 გ, ბადრიჯანი 100 გ, პამიდორი 100 გ, მარილი 5 გ, პალპილი 0,1 გ.

### ბატანის ან ცხვრის ხორცის შილაფლავი

შილაფლავის მოსამზადებლად შეარჩიეთ მსუქანი ბატანის ან ცხვრის ახალი ხორცი, უმჯობესია მკერდის ან ბეჭის ნაწილები, დაქერით საშუალო ზომის ნაჭრებად, ულუფაზე ოთხი ნაჭერი, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოათავსეთ სპილენძის მოკალულ ქებაბში, დაასხით ულუფაზე 300 გ ცივი წყალი და დადგით მოსახარმად. ადუღებამდე მოხადეთ ქაფი და ჩაუმატეთ დაფნის ფოთოლი და ცხვრის ახალი ღუმეა. ადუღეთ დაახლოებით 15 წუთი. ამავე დროს შეანელებთ გემოზე მარილით. შემდეგ წამოხარშული ცხვრის ხორცი მოათავსეთ მეორე სუფთა ქებაბში და დააწურეთ მთლიანად თავისი ნახარში წვენი. ამავე დროს ჩაუმატეთ ერთი თავი ოთხად გაჭრილი ხახვი და დამბალი ბრინჯი. ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, თან დროგამოშვებით მოურიეთ, რომ არ მიიწვას ძირში. შეანელებთ დაფქული შავი პილპილით და კვლიავით. როდესაც ხორცი ზომიერად მოიხარშება და ფლავი შესქელდება, გადმოდგით თბილ ადგილას. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა ჭურჭლით თავის ხორცი, როგორც ნახევრად თხელი ფლავი.

სურსათის ნორმა: ბატანის ან ცხვრის ხორცი 150 გ, ბრინჯი 75 გ, ახალი ღუმეა 20 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,2 გ, კვლიავი 1 გ, ხახვი 10 გ.

### შეჩხული ფლავი ცხვრის ხორციით აზერბაიჯანულად

მსუქანი და რბილი ცხვრის ხორცი დაქერით წვრილად, ოთხკუთხედის ფორმის ნაჭრებად, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში და შეწვიეთ ტაფაზე; როდესაც ხორცი დაწითლდება, ჩაუშვით დაბალ, ფართო ქებაბში, ჩაუმატეთ წვრილად, ოთხკუთხედის ფორმაზე დაკრილი ხახვი, ერბო და მოშუშეთ თავდახურული ხორციან ერთან. როდესაც ხახვი დარბილ-

დება, შეაზავეთ დაფქული ყვითელი კოქით, დაკეპილი კამით. დაასხით მდუღარე წყალი იმდენი, რომ ხორცის შემადგენლობას ხუთი სანტიმეტრით ადგეს. ამავე დროს ჩაუმატეთ თბილ წყალში კარგად დამბალი ბრინჯი. მოურიეთ, დახურეთ თავი და მოშუშეთ ნელ ცეცხლზე. როდესაც ბრინჯი ხორციან ერთად საკმარისად მოიხარშება, გადნოდგით და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა კუერკლით, ზემოდან მოაწყვეთ მოხარშული, კერამის ან ალუჩის ცხელი ჩირი და გადაავლეთ ცხელი ერბო.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 250 გ, ერბო 30 გ, ხაზეი 25 გ, კერამი ან ალუჩა 35 გ, ბრინჯი 75 გ, კამა 10 გ, ყვითელი კოქი 2 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### შეფხვარი ხოხობი სართით კახურად

მშრალად გააუტულ, სპირტის ალზე გატრუსულ და გასუფთავებულ ახალ ხოხობს მოაქვრით მეორე სახსარზე ფრთები, კისერი და ფეხები შუაზე, შემდეგ გამოშიგნეთ და გარეცხეთ ცივ წყალში. ჩაუწყვეთ ფეხები მუცლის ღრუში, მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაყანი და ამრიგად შემზადებული შეწვით ღორის ქონში. როდესაც გარედან შეწითლდება და ნახევრად შეიწვება, ამოიღეთ. ამავე დროს შეაზავეთ სართი. დაკეპილი ხაზეი, ახალი კამა, კოწახური, დანაყილი ნიგოზი აურიეთ ერთიმეორეში და შეანელეთ გემოზე მარილით; ასეთი სართით გაავსეთ ნახევრად შემწვარი ხოხობი და გაკერეთ მუცლის განაკერზე. მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით კარაქი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ცხიმში. როდესაც მზად იქნება, საკმარისად დარბილებულს გამოაცალეთ ნაკერავიდან ძაფი და გაქვრით შუაზე, მოათავსეთ ლანგარზე, ზემოდან გადაავლეთ თავისივე წვენი და მიიტანეთ სუფრაზე სართით თბილად, ცალკე შეიძლება მიიტანოთ ბროწეულის წვენი.

სურსათის ნორმა: ხოხობი 350 გ, ნიგოზი 40 გ, ხაზეი 50 გ, კოწახური 20 გ, კარაქი 30 გ, კამა 5 გ, არაყანი 10 გ, მარილი 5 გ, ბროწეულის წვენი 30 გ.

### ცხერის ხორცი კარტოფილით მთიულურად

აიღეთ ასობეად აქნილი მსუქანი ცხერის ხორცი, უმჯობესია ზურგის რბილი ნაწილი, ულუფაზე ორასი გ, გაქვრით ორად, ან შეიძლება დარჩეს ერთ ნაქრად, მოაყარეთ მარილი და დაფქული შავი პილპილი, დაზილეთ კარგად, შემდეგ მოათავსეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, ჩაუმატეთ წვრილად დაჭრილი უმი ცხერის დუმა, დაახურეთ თავი და შეაწითლეთ ოდნავ თავის სიმსუქნეში. შემდეგ ჩაუმატეთ თხლად დაკემსილი ხაზეი, აურიეთ ერთიმეორეში და მოშუშეთ თავდახურული. ათი წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ 100 გ ცხელი წყალი. როდესაც ადუღდება, მოაყარეთ დაფქული ყვითელი კოქი და ჩაუმატეთ ოთხკუთხედის ფორმაზე დაჭრილი კარტოფილი, მიუმატეთ გემოზე მარილი, დაახურეთ თავი და კიდევ მოშუშეთ. როდესაც კარტოფილი ჩაიშლება ცხერის სიმსუქნეში, ჩაუმატეთ დაკეპილი ახალი კამა და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა კუერ-

კლით ცხლად, ულუფაზე აღნიშნული წონის ერთი ან ორი ნაჭერი თავისი შემადგენლობით.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 200 გ, ხახვი 50 გ, ღუმა 50 გ, კარტოფილი 200 გ, ყუთელი კოქი 1 გ, კამა 5 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### გოსტინშულის ხაუღამა სხვის სოკით მიიღებულად

მსუქანი ცხვრის ხორცი დაპერით წვრილ ნაჭრებად, ულუფაზე რვა ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, აურიეთ ერთმეორეში და მოათავსეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, ჩაუმატეთ ერბო და მოშუშეთ სანამ ხორცი არ შეწითლდება. ამის შემდეგ ჩაუმატეთ თხლად დაკემსილი ხახვი და პრასა და მოშუშეთ კიდევ ხორციდან ერთად. ათი წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ გაფქვნილი, თესლგამოცილი, მსხვილად დაჭრილი ახალი პამიდორი. აურიეთ ხორცში და კიდევ მოშუშეთ. შემდეგ ჩაუმატეთ თხლად დაკემსილი ახალი მებაუნა, კამა, ოხრახუში, ნიახური, ზაფრანის ფოთოლი და ტარხუნა, შეანელებთ გემოზე მარილით და დანაყილი ნივრით. ამრიგად შეზავებული ცხვრის ხორცის ყაფლამა ადრევე თაყდახურული. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და მიიტანეთ სუფრაზე როგორც ნახევრად წენიანი კერძი ულუფის ღრმა კუერკლით. ზემოდან მოასხით გაწურული მაწონი და მოაყარეთ ახალი ზაფრანის დაკეპილი ყვითელი ყვავილი.

სურსათის ნორმა: ხორცი 150 გ, ხახვი 50 გ, პრასა 20 გ, პამიდორი 150 გ, მებაუნა 100 გ, მწვანელი 50 გ, ნიორი 2 გ, მაწონი 50 გ, კარაქი ან ერბო 20 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, ზაფრანა 1 გ.

### მწვანე ლობიო სოკით

ძროხის ან ცხვრის მსუქანი ხორცი დაპერით, ულუფაზე ოთხი ნაჭერი, გარეცხეთ ცივ წყალში, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი და მოათავსეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, ჩაუმატეთ ერბო, დაახურეთ თავი და დადგით შესაწევად. როცა ხორცი კარვად დაწითლდება, ჩაუმატეთ დაკემსილი ხახვი და აურიეთ ერთმეორეში. იშუმოს კიდევ თხუთმეტი წუთი ნელა. ამის შემდეგ ჩაუმატეთ ტომატი და ისევ მოშუშეთ ხორცში, სანამ სხიმი არ მიიღებს ტომატის ფერს. შემდეგ გახსენით ნახევრად ხორცის ნახარში წვენი ან წყლით. ამრიგად შეზავებულ ხორცში შეურთეთ სამად დამტვრეული გურული ჭიმის მწვანე ლობიო, აურიეთ ხორცში და შეაზავეთ ყოველგვარი ქართული მწვანელით: ქინძით, რეპანით, ოხრახუშით, ახალი ზაფრანით, შეანელებთ გემოზე მარილით და წიწაკით, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ სანამ არ დარბილდება და მზად იქნება. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა კუერკლით ნახევრად წენიანი, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: ხორცი — მკერდის ნაწილი 150 გ, მწვანე ლობიო 200 გ, ხახვი 50 გ, ერბო 20 გ, ტომატი 30 გ, მწვანელი 25 გ, მარილი 5 გ, მწვანე წიწაკა 1 გ, ან შავი პილპილი 0,1 გ.

## სუპის ხორცი მართულად

ძარღვებისგან გაწმენდილი სუკის ხორცი დაქერით წვრილ ნაქრებად, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში, ჩაუშვით ტაფაში და მოხრაკეთ კარაქში. როდესაც ოდნავ შეწითლდება, ჩაუმატეთ წვრილად დაქრილი ხახვი და მოხრაკეთ. ათი წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ კანისა და თესლისაგან გასუფთავებული, დაქრილი ახალი პამიდორი, აურიეთ ერთიმეორეში. როდესაც აღუღდება, შეაზავეთ ღვინის ძმრით, დაკეპილი ქინძით, ტარხუნით, კამით, ოხრახუმით ისე, რომ სუკის ხორცი მივიღოთ ოდნავ წვნიანი, გემოზე შენელებული. ამრიგად შეზავებული სუკის ხორცი ჩაუშვით ულუფის ღრმა ქურკელში, მოასწორეთ, ზემოდან გადაავლეთ გათქვეფილი კვერცხი და კარაქი ისე, რომ ჰფარავდეს. შედგით ჰაერლუმელში, რომ კვერცხი ზემოდან გამოცხვეს. სუფრაზე მიიტანეთ იმავე ქურკლით.

სურსათის ნორმა: სუკის ხორცი 200 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 50 გ, ღვინის ძმარი 15 გ, კვერცხი 50 გ, მწვანილი 25 გ, პამიდორი 150 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,2 გ.

## ცხვრის თეთრი ხორცი მართულად

ცხვრის ახალი თეთრი ხორცი გაათავისუფლეთ კანისაგან, დაქერით სიგრძით შუაზე, ერთი სანტიმეტრის სისქის სამკუთხედი ფორმის ნაქრებად, დაქრილ ხორცს მოაყარეთ მარილი და დაფქული შავი პილპილი. ამრიგად შემზადებული ხორცი შეწვით კარაქში. როდესაც ოდნავ დაწითლდება, ხორცი მოათავსეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, მიუმატეთ თხლად დაკეპილი ხახვი, აურიეთ ხახვი ხორცში და დაასხით ხორცის ცოტა ნახარში და გამდნარი კარაქი. დაახურეთ თავი და მოშუშეთ, სანამ ხახვი საკმარისად არ დარბილდება; შემდეგ შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუმით, პიტნით და ტარხუნით. მიუმატეთ ლიმონის წვენი და ხორცის ცოტა ახალი ნახარში. შეანელეთ გემოზე და შემდეგ მოათავსეთ ულუფის ტაფაზე, ზემოდან მოასხით ახალი რძის ნაღებით, დაკეპილი ქინძით და ოხრახუმით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მოასხით გამდნარი კარაქი და მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ტაფით ცხლად.

სურსათის ნორმა: ცხვრის თეთრი ხორცი 200 გ, კარაქი 25 გ, ხახვი 75 გ, ზემოაღნიშნული მწვანილი 10 გ, რძის ნაღები 25 გ, კვერცხი 1 ცალი, ლიმონის წვენი 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

## ძროხის ცუარბი კომპოზიტ მართულად

ძროხის ახალი და მსუქანი ცურები გასუფთავების შემდეგ დაქერით 50—60 გ წონის ნაქრებად, მოაყარეთ მარილი და ოდნავ დაზილეთ. შემდეგ ჩაალაგეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, მოაყარეთ გასუფთავებული და დაქრილი სტაფილო, ოხრახუმის ძირები, ხახვი, ნიორი და დაფნის ფოთოლი, დაასხით გამდნარი კარაქი, დაახურეთ თავი და დადგით მოსაშუშად. როდესაც ცურები წვენს დაიმრობს და მთლიანად ოდნავ დაწითლდება, დასარბილებლად თანდათანობით და-



უმატეთ ცოტა თეთრი ღვინო. როდესაც დარბილდება, დაუმატეთ თესლგამოცლილი, დაჭრილი ახალი პამიდორი ან ტომატი, ხოლო ხუთი წუთის შუშვის შემდეგ დაუმატეთ ხორცის ახალი ნახარში იმდენი, რომ ცურებს ჰფარავდეს; როდესაც მზად იქნება, ცურები ამოალაგეთ, დაჭერით ბრტყელ ნაჭრებად და დაჭრილი ისევ მწყობრად ჩაალაგეთ მეორე დაბალ, ფართო ქვაბში. ცურებთან ერთად ჩაუმატეთ ნივრის კბილების მსგავსად დაჭრილი და გათლილი მყავე ახალი კომში, ამავე დროს დააწურეთ ცურების ნაწვევ კურკელში მომზადებული საწებელი იმდენი, რომ ცურები და კომში დაიფაროს. შეანელებთ გემოზე მარილით და დაფქული კვლიავით, დაახურეთ თავი და კიდევ აღუღეთ სანამ კომში არ დარბილდება. შემდეგ გადმოდგით და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით. გვერდით შემოუწყვეთ კომში, ცურზე ზემოდან გადაასხით თავისივე საწებელი.

სურსათის ნორმა: ცურები 250 გ, კარაქი 25 გ, კომში 200 გ, თეთრი ძირები 30 გ, პამიდორი 20 გ, ან ტომატი 15 გ, კვლიავი 0,1 გ, მარილი 5 გ, დაფნის ფოთოლი 0,02 გ, თეთრი ღვინო 100 გ.

### ძროხის ენა არაჰანით მართულად

ძროხის ენა მოხარშეთ და გაფქვევით, შემდეგ დაჭერით თხლად და წერილად, ოთხი სანტიმეტრის სიგრძეზე, წყვილი ასანთის სიმსხოზე, ჩაუშვით კარაქში მომუშულ ხახვში და მოხრავთ ერთად, მოაყარეთ თეთრი პურის ფქვილი და კიდევ მომუშეთ, დაუმატეთ ტომატი ან კანისა და თესლისგან გასუფთავებული, დაჭრილი ახალი პამიდორი და ნორი. ხუთი წუთის შუშვის შემდეგ ჩაუმატეთ რძის ნაღები ან არაჟანი. ამავე დროს შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ან ხმელი ტარხუნით, კამით და ოხრახუშით. შეანელებთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. როდესაც მზად იქნება, ჩაუშვით ულუფის ღრმა ტაფაში, მოასწორეთ, ზემოდან გადაავლეთ მოხარშულ ღვინის ძმარში გახსნილი, გათქვეფილი კვერცხი და შედგით ღუმელში ან პერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ქურკლით ცხლად, ზემოდან მოავლეთ გამდნარი კარაქი და მოაყარეთ დაკეპილი კამა ან ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: ძროხის ენა 200 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 30 გ, არაჟანი 100 გ, ტომატი 15 გ, ან პამიდორი 50 გ, ფქვილი 5 გ, კვერცხი 100 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, ძმარი 5 გ.

### სოკოთი კომშით მართულად

შეარჩიეთ ახალგაზრდა, მსუქანი ძროხის ახალი ხორცი ან მსუქანი ბატყის ახალი ხორცი, უმჯობესია მკერდის ნაწილი და დაჭერით თანაბარი ზომის ნაჭრებად, ულუფაზე ექვსი ნაჭერი. დაჭრილი ხორცი გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში, ჩაუშვით დაბალ, ფართო ქვაბში, ჩაუმატეთ კარაქი, დაახურეთ თავი და მომუშეთ. შუშვის დროს დროგამოშვებით მოურჩეთ. როდესაც საშულოდ დაწითლდება, ჩაუმატეთ დაკემსილი ხახვი, შეურიეთ ხორცში და კიდევ მომუშეთ თავდახურული. როდესაც ხორცი და ხახვი საკმარისად მოიშუშება, ჩაუმატეთ ულუფაზე

100 გრამი ხორცის ახალი ნახარში ან წყალი, რომ გაუკეთდეს ცოტა წვენი. შეაზავეთ ყოველგვარი ქართული მწვანელით: დაკეპილი ქინძით, პიტნით, კამით, ოხრახუმით და ომბალოთი. ყველა ესენი აურიეთ შეზავებულ ხახვიან ხორცში. შემდეგ რვად გაქრილი ახალი კომში გათაღეთ, მოაშორეთ თესლი, ჩაალაგეთ ტაფაში და ზემოდან დაასხით შეზავებული ხორცი. დაახურეთ თავი და შედგით ცხელ პაერლუხელში ან დადგით ქურაფილაზე. როდესაც კომში დარბილდება ისე, რომ არ ჩაიშალოს (ხორცი უკვე მზად იქნება), გადმოდგით ქურაფილის ნაპირზე და მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად ულუფის ღრმა კურკლით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი მწვანელი.

სურსათის ნორმა: ძროხის ან ბატყის ხორცი 175 გ, კარაქი 20 გ, ხახვი 50 გ, კომში 200 გ, მწვანელი 15 გ, მარილი 5 გ. შავი პილპილი 0,1 გ.

### თეთრი ლობიო ხორცი

თეთრი ლობიო გარჩიეთ, გარეცხეთ, დაასხით ცივი წყალი და დადგით მოსახარმად. სანამ ლობიო მოიხარშება, შეარჩიეთ ახალგაზრდა ძროხის მსუქანი მკერდი ან ახალი მსუქანი ცხვირის ხორცი, დაქერით თანაბარი ზომის ნაჭრებად, ულუფაზე ექვსი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში და ჩაუშვით დაბალ, ფართო ქვაბში. ჩაუმატეთ კარაქი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ. როცა ხორცი საშუალოდ დაწითლდება, ჩაუმატეთ დაკემსილი ხახვი და კიდევ მოშუშეთ ხორცში. 15 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ ტომატი და მოურიეთ კარგად. როდესაც ცხიმო ტომატის ფერს მიიღებს, ჩაუმატეთ ხორცის ახალი ნახარში ისე, რომ ხორცი ნახევრად წენიანი იყოს. შემდეგ ჩაუმატეთ მოხარშული, გაწურული თეთრი ლობიო და მოურიეთ. შეკაზმეთ გარჩეული და გასუფთავებული დაკეპილი ახალი ქინძით, პიტნით, კამით, ოხრახუმით, ნივრით, მარილით და პილპილით. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა კურკლით ცხლად, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი მწვანელი.

სურსათის ნორმა: ხორცი 150 გ, თეთრი ლობიო 75 გ, კარაქი 20 გ, ახალი მწვანელი 15 გ, ნიორი 3 გ, ხახვი 50 გ, ტომატი 20 გ, ფქვილი 3 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ჯიგარის ძმხვი თუშურად



ბატყის ან ცხვირის გასუფთავებული ჯიგარი დაქერით წვრილად, მოაყარეთ მარილი და შავი დაფქული პილპილი, დაკეპილი ხახვი და კამა ან ოხრახუმი, აურიეთ ერთიმეორეში. შემდეგ დაქერით ოთხკუთხედის ფორმაზე ბატყის

ჯიგარის ფარი, ულუფაზე ორი ნაჭერი, თითო ნაჭერი ათი სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანის. თითო ნაჭერ ფარში ტომის მსგავსად შეახვიეთ შეზავებული

უმი ჭიგრის სართი. შეხვეული ძეხვები დააწყვეთ ცხელ ტაფაზე და შეწით ერობოში ისე, რომ ორივე მხრიდან დაწითლდეს. როდესაც მზად იქნება, მიიტ-ნეთ სუფრაზე ცხლად იმავე ტაფით. ზემოდან მოაყარეთ თუთუბო და დაკემსი ლი ხახვი, კამა, ან ოხრაბუში.

სურსათის ნორმა: ბატენის ან ცხვრის ჭიგარი 200 გ, ხახვი 75 გ, თუთუბო 10 გ, ერობო 20 გ, ბატენის ჭიგრის ფარი 40 გ, მწეანილი 10 გ, მარილი 3 გ, შა-ვი პილპილი 0.1 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს ღორის ჭიგრის ძეხვი.

### ბატენის ხორცის ჩიტილი ბიზი ნაპანაშაღაღ

ჩიტილი ბიზი შეიძლება მომზადდეს ქათმის, ინდაურისა და ბატენის ხორ-ცისგან. საერთოდ ხორცი, რისიც არ უნდა იყოს, დაქერით წერილად, მოაყა-რეთ მარილი და მოხრაკეთ ტაფაზე კარაქში ან ერობოში. როდესაც ოდნავ შე-წითლდება, ჩაუმატეთ წერილად დაჭრილი ხახვი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში. როდესაც ხორცი და ხახვი სიკმარისად დარბილდება, ჩაუმატეთ კა-ნისა და თესლისგან გასუფთავებული დაჭრილი პამიდორი, მოურჩეთ და ჩა-უმატეთ დაკეპილი წიწკა, კამა და ნიორი ისე, რომ ჩიტილი ბიზი ცხარე იყოს. შეანელეთ გემოზე მარილით, ჩაუმატეთ ცოტა წყალი, რომ კერძი ნახევრად წენიანი იყოს. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა ქურკლით თავისივე წვე-ნით, ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა ან ოხრაბუში.

სურსათის ნორმა: ხორცი 200 გ, ერობო ან კარაქი 40 გ, ხახვი 50 გ, ნიორი 1 გ, პილპილი 0.5 გ, კამა 10 გ, წითელი პამიდორი 150 გ, მარილი 3 გ.

### დაკეპილი ძროხის ხორცი არაჟანით

ძროხის ახალი და მსუქანი, რბილი ხორცი გაატარეთ ხორცის საკეპ მანქა-ნაში ორჯერ, მიუმატეთ ხორცის რაოდენობის ერთი მეოთხედი გატეკნილი და მოხარშული კარტოფილი, აურიეთ ერთიმეორეში და კიდევ გაატარეთ ხორცის საკეპ მანქანაში, დაასველეთ ცივი წყლით და დაზილეთ კარგად, შეაზავეთ უმი კვერცხით, შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. შემდეგ შეამზა-დეთ ულუფაზე ორი ცალი მოგრძო კატლეტის ფორმის, წონით თითო 60 გრა-მი. ამოაღეთ წმინდად დაკეპილ ხახვში, შემდეგ გათქვეფილ კვერცხში, თე-თრი პურის დანაყილ ორცხოზილაში და შეწითეთ კარაქში. როდესაც მზად იქ-ნება, ჩაალაგეთ პატარა ტაფაში, შემოუწყვეთ დაჭრილი შემწვარი კარტოფი-ლი და შემდეგ მთელ შემადგენლობას ზემოდან გადააგლეთ მზა არაჟანის საწე-ბელი ან სუფთა არაჟანი და შედგით პაერლუმელში. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად, იმავე ტაფით. ზემოდან შეიძლე-ბა მოაყაროთ დაკეპილი ახალი კამა, ან ოხრაბუში.

სურსათის ნორმა: ხორცი 100 გ, კარაქი 20 გ, ხახვი 25 გ, კვერცხი 20 გ, არა-ჟანი 50 გ, პურის ორცხოზილა 10 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0.1 გ, კარტოფი-ლი 200 გ.

## დეკეულის ფაშვიბი თბილისურად

დეკეულის ახალი ფაშვიბი გათუთქეთ ცხელ წყალში რაც შეიძლება სუფთად, გარეცხეთ რამდენჯერმე ცივ წყალში და დადგით მოსახარმად. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, ამოალაგეთ ნახარშიდან და ოდნავ შეგრილებული დაქვრით წვრილად. ერთდროულად კარაქში მოშუშეთ, გასუფთავებული დაკემსილი ხახვი. დაახლოებით 10 წუთის შუშვის შემდეგ ხახვს შეურიეთ მოხარშული დაქვრილი ფაშვიბი, აურიეთ ერთიმეორეში და მოშუშეთ. 10 წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ ტომატი. აურიეთ ერთიმეორეში და კიდევ მოშუშეთ ერთად. საკმარისად მოშუშულ ფაშვიბს დაუმატეთ ულუფაზე 50 გრამი თავციხე ახალი ნახარში წვენი. შეაზავეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით, დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, დაკეპილი ნევრით და ქონდარით, როგორც ნახევრად წვნიანი კერძი. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფას ღრმა ქურჭლით ცხლად.

სურსათის ნორმა: დეკეულის ფაშვიბი 300 გ, კარაქი 25 გ, ტომატი 20 გ, ნიორი 5 გ, ხახვი 30 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

## ხზოს თირკმელავი ჰართულად

ხზოს მსუქანი, ახალი თირკმელები დაქვრით მრგვალ, ბრტყელ ნაჭრებად თავისი ქონით, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში, თითოეული ნაჭერი ამოავლეთ თეთრ პურის ფქვილში და შეწვით ტაფაზე კარაქში. როდესაც კარგად დაწითლდება, ჩაალაგეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, ზემოდან დააყარეთ თხლად დაკემსილი, კარაქში მოშუშული ხახვი, მოაყარეთ დაფქული ყვითელი კოკი და დაკეპილი ახალი მწვანელი: ქინძი, კამა, ოხრახუში და ტარხუნა. ყველა ესენი აურიეთ ხზოს თირკმელებში კარგად. ბოლოს დაასხით ზორცის ცოტა ნახარში წვენი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში. 5 წუთის შემდეგ მოათავსეთ ღრმა ტაფაზე, ზემოდან მოასხით გათქვეფილი კვერცხი და შედგით პაერლუმელში. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად იმავე ქურჭლით.

სურსათის ნორმა: ხზოს თირკმელები 300 გ, კარაქი 25 გ, ფქვილი 10 გ, კვერცხი 50 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, ხახვი 50 გ, ზემოაღნიშნული მწვანელი 10 გ, პილპილი 0,1 გ.

## ცხვიის ხორცის ლავაშურა თუშურად

შეარჩიეთ ბარკლის რბილი ხორცი, გააბრტყელეთ და შეუკეცეთ ნაპირები, რომ მიიღოს მრგვალი ფორმა, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, ამასთან, დაფქული ყვითელი კოკი, წაუსვით დანაყილი ხახვი და ამოავლეთ გათქვეფილ კვერცხში, ბოლოს ამოავლეთ ხორბლის ფქვილში და გააბრტყელეთ. ამრიგად შემზადებული ლავაშურები შეწვით ტაფაზე ერბოში. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ ლანგარზე ულუფაზე ორი ნაჭერი, გვერდზე შეიძლება შემოუწყით ხახვი შემწვარი კარტოფილი ან მოხარშული და მოხრაყული მუხუდო, ცოცხალი ოხრახუშის ფოთლები, ზემოდან გადაავლეთ გამდნარი კარაქი და მიიტანეთ სუფრაზე თბილად.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 200 გ, ხახვი 50 გ, კვერცი 25 გ, კარტოფილი 200 გ, ან მუხუდო 30 გ, ერბო 20 გ, კარაქი 10 გ, ხორბლის ფქვილი 10 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, ოხრაბუში 5 გ.

### ფურინს მწვადი ბატანის ზორით

შეარჩიეთ მსუქანი ბატანის ხორცი, უმჯობესია ზურგის მხარე, ერთი მთლიანი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი, დაზილეთ კარგად და დადეთ ტაფაზე, გარშემო შემოუწყვეთ გათლილი და მსხვილად დაჭრილი კარტოფილი, გათლილი და მრგვლად დაჭრილი ბადრიჯანი, მსხვილად დაჭრილი პამიდორი. ყველა ამით კარტოფილთან ერთად მოაყარეთ ცოტა მარილი, ახალი ტყემალი, დაკეპილი კამა და ახალი წიწკა, დაასხით ულუფაზე 40 გრამი წყალი და მოავეთ გამდნარი კარაქი. შემდეგ შედგით ჰაერლუმელში ან ღუმელში შესაწვავად, როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე კურკლით.

სურსათის ნორმა: ბატანის ხორცი 200 გ, კარტოფილი 150 გ, კარაქი 25 გ, ბადრიჯანი 100 გ, პამიდორი 100 გ, ახალი ტყემალი 30 გ, ახალი კამა 10 გ, ახალი პილპილი 1 გ, მარილი 4 გ.

### ცხერის ზორის ჩანახი

ჩანახის მოსამზადებლად შეარჩიეთ მსუქანი ცხერის ხორცი. დაჭერით ნაჭრებად, ულუფაზე ერთი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი, დაჭერით მსხვილად გათლილი კარტოფილი, ნივრის კპილებს მსგავსად და მიუმატეთ იმავე ფორმაზე დაჭრილი ხახვი, მოაყარეთ მარილი და აურიეთ ერთიმეორეში. მოათავსეთ სპეციალურ ჯამში, კარტოფილზე შუა ადგილას დადეთ ულუფა ცხერის ხორცი, გარშემო შემოუწყვეთ მთელ-მთელი პამიდორები და ბადრიჯანი ღუმელში, ზემოდან გადაავეთ კამით, ოხრაბუშით, დაკეპილი ნივრითა და ახალი წიწკაით გემოზე შეზავებული პამიდორის წვენი და შედგით ღუმელში ან ჰაერლუმელში შესაწვავად. შეწვის დროს ჩანახის შემადგენლობა არ უნდა დაშრეს, მას ცოტა წვენი უნდა ჰქონდეს. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე კურკლით (ჯამით).



სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 200 გ, ცხერის უმი ღემა 25 გ, კარტოფილი 150 გ, ხახვი 10 გ, პამიდორი 150 გ, ბადრიჯანი 150 გ, მწვანილი 15 გ, ნიორი 1 გ, წიწკა 1 გ, მარილი 4 გ.

### ცხერის ზორის თას ქვაბი აზერბაიჯანულად

მსუქანი ცხერის რბილი ხორცი დაჭერით წერილად, მოაყარეთ მარილი და დაფქული შავი პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში კარგად, ჩაუშეთ სპილენძის მოკალულ ტაფაში და მოხრაკეთ კარაქში ან ერბოში. როდესაც ხორცი საკმარისად დაწითლდება, ჩაუმატეთ დაკეპილი ხახვი და მოშუშეთ ერთად 6. სამზარეულო

თავდახურულა. ორთქლის გასაჩენად ჩაუმატეთ ცოტა წყალი. მოურიეთ და როდესაც ხახვი დარბილდება, შეაზავეთ ყვითელი, დაფქული კოკით, დაკეპილი ყოველგვარი ახალი მწვანელით: ქინძით, პიტნით, კამით, ოხრახუშით. გაუკეთეთ ცოტა წვენი. როდესაც მზად იქნება, ჩაუშვით ულუფის ღრმა ტაფაში, ზემოდან დაასხით დაფქული თეთუბოთი შეზავებული გათქეფილი კვერცხი და შედგით ღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ქურქლით ცხლად. სუფრაზე მიტანისას ზემოდან გადაავლეთ გამდნარი კარაქი.

**სურსათის ნორმა:** ცხვრის ახალი ხორცი 300 გ, კარაქი 20 გ, ხახვი 100 გ, ყვითელი კოკი 1 გ, კვერცხი ერთი ცალი, მწვანელი 10 გ, თეთუბო 2 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ცხვრის ხორცის თავა მშავანი აზიზიანიჯანულად

ცხვრის რბილი ხორცი ხახვთან ერთად ორჯერ გაატარეთ ხორცის საკებ მანქანაში, შემდეგ დაზილეთ ცივი წყლით, რომ ქაბაბისათვის მავარი არ გამოვიდეს, შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი დაფქული პილპილით. შეამზადეთ ულუფაზე ოთხი ცალი ბატენის მრგვალი ქაბაბი და შეწვით კარაქში. ამავე დროს, ქაბაბის შეწვამდე, კარაქში მოშუშეთ თხლად დაქრილი ხახვი, შეაზავეთ ხორცის წვენითა და ძმრით, მარილით და დაკეპილი კამით, ზაფრანით ან ყვითელი კოკით. მზა შემწვარი ქაბაბი დააწყვეთ ჩვეულებრივ ტაფაზე, ზემოდან ჭერ გადაავლეთ ხახვის საწებელი, შემდეგ გათქეფილი უმი კვერცხი და შედგით ჰაერღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ტაფით. ზემოდან გადაავლეთ გამდნარი კარაქი. შეიძლება ცალკე მიიტანოთ მოხარშული და მოხრაკული, ხახვით და ყვითელი კოკით გემოზე შეზავებული მუხუდო ან კარტოფილი.

**სურსათის ნორმა:** ცხვრის ხორცი 200 გ, კარაქი 40 გ, ხახვი 50 გ, ყვითელი კოკი 0,1 გ, ზაფრანა 1 გ, კამა 5 გ, ძმარი 1 გ, ხორცის წვენი 25 გ, კვერცხი 2 ცალი, მუხუდო 50 გ. ან კარტოფილი 150 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### კომპოსტოს ფოთოლში შხავიული ბოლვა ხორციით თვილისურად



შეარჩიეთ კომპოსტოს ფუფე თავები, გაარჩიეთ, მოაქერით ღეროები და ხუთი წუთით წამოადუღეთ შემდეგ დაწურეთ და გააგრილეთ. კომპოსტოს თავების გაგრილებამდე შეამზადეთ ტოლმის სართი. მსუქანი ცხვრის ან ძროხის რბილი ხორცი დაქერით და გაატარეთ ხორცის საკებ მანქანაში ორჯერ ან სამჯერ, დაზილეთ ცივი წყლით და შეაზავეთ წმინდად დაკეპილი მოშუშული ხახვით, დაკეპილი კამით, ქინძით, ოხრახუშით მარილით და შავი პილპილით. ბოლოს შეურიეთ ნახევრად მოხარშული ბრინჯი და შეამზადეთ

ჩვეულებრივი, მოგრძო, მრგვალი ფორმის ტოლმები. ჩააწყვეთ დაბალ, ფართო ქვაბში მწყობრად, შიგა და შიგ ფენებზე მოაწყვეთ ტყემლის ტყლაპის ნაჭრები, კანისაგან გასუფთავებული, თესლგაცლილი, ბრტყლად დაჭრილი პამიდორი და დაფნის ფოთოლი. მოსახარშო კურკელში ჩაწყობილ ტოლმას ზემოდან დააფარეთ წამოხარშული კომბოსტოს ფოთლები, მოაყარეთ გემოზე მარილი, დაასხით დაახლოებით ათ ულუფაზე 200 გრამი წყალი, დაახურეთ თავი და ხარშეთ დარბილებამდე. საქმარისად მოხარშულ ტოლმას გადაუწურეთ ნახარში და შემდეგ მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა კურკლით, ულუფაზე ორი ცალი. ზემოდან გადააყლეთ გაწურული მაწონი და მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: ხორცი 100 გ, ბრინჯი 10 გ, მაწონი 50 გ, კომბოსტო 200 გ, ტყლაპი 10 გ, პამიდორი 50 გ, ხახვი 10 გ, მწვანალი 5 გ, დაფნის ფოთოლი 0,5, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ბულგარული პილპილის ტოლვა ხორციით

შეარჩიეთ თანაბარი ზომის ახალი ბულგარული პილპილი, გაუსუფთავეთ ყუნწები და გასერეთ სიგარტზე ისე, რომ ამოეჭრას თესლიანი გული, წამადღულეთ ხუთი წუთით, შემდეგ გაწურეთ და დადგით გასაგრილებლად. სანამ პილპილი გაგრილდება, შეამზადეთ ტოლმის სართი. მსუქანი ცხვრის ან ძროხის რბილი ხორცი დაჭერით, გაატარეთ ხორცის საკვებ მანქანაში ორჯერ ან სამჯერ და დაზილეთ ცივი წყლით. შეაზავეთ დაკეპილი, მოშუშული ხახვით, დაკეპილი კამით, ოხრახუშით, მარილით და შავი პილპილით, ბოლოს შეურიეთ მოხარშული ბრინჯი. ამრიგად შემზადებული ხორცის უმი სართით გაავსეთ თითოეული პილპილი და ჩაალაგეთ დაბალ, ფართო ქვაბში ან დაალაგეთ სპილენძის მოკალულ ტაფაზე მწყობრად. ზემოდან გადააყლეთ ნივრითა და ცხიმით გემოზე შეზავებული. მოხარშული და საცერში გატარებული პამიდორი, შედგით პაერლუმელში ან ლუმელში. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა კურკლით, ულუფაზე ორი ცალი. ზემოდან გადააყლეთ პამიდორის საწებელი და მოაყარეთ დაკეპილი კამა.



სურსათის ნორმა: ხორცი 100 გ, ბრინჯი 10 გ, ცხიმი 10 გ, პამიდორი 200 გ, ტკბილი პილპილი 150 გ, მწვანალი 10 გ, ნიორი 5 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ბაღრიჯნის ტოლვა ცხვრის ხორცის სართით

ცხვრის რბილი ხორცი გაატარეთ ხორცის საკვებ მანქანაში, დაკეპილი ხახვი მოშუშეთ ტაფაზე კარაქში, მასში ჩაუშვით დაკეპილი ცხვრის ხორცი და მოხრაკეთ ისე, რომ ოდნავ შეწითლდეს. შემდეგ მოაყარეთ თეთრი პურის ფქვილი და მოურიეთ კარგად. გაატარეთ მანქანაში მეორედ, მოათავსეთ იმავე კურ-

ქელში, რაშიაც მოიხრაკა და დაუმატეთ ხორცის ცოტა წვენი, რომ სართი მშრალი არ იყოს, შეაზავეთ დაკეპილი ყოველგვარი ქართული მწვანელით და ხორცის რაოდენობის ერთი მეოთხედი სოხარშულ. ბრინჯით, შეანელეთ მარილით და შავი პილპილით.

გათალეთ ბადრიჯანი, მოაჭერით ყუნწები და გამოუღეთ გული ისე, რომ ბადრიჯანი მთელი და მრგვალი დარჩეს, შემზადებული ბადრიჯანი გაავსეთ ცხვრის ხორცის მზა სართით, თავსა და ბოლოში დაათარეთ ბადრიჯნის გული. და შეწვით მრგვლად კარაქში ისე, რომ ოდნავ შეწითლდეს, შემდეგ ჩაალაგეთ დაბალ, ფართო ქვაბში, ზემოდან მოაყარეთ კანისა და თესლისაგან გასუფთავებული, გაწურული, დაკრილი პამიდორი, მოაღეთ მაწონი, შედგით ჰაერლუმელში და მოშუშეთ ორთქლში. როცა საკმარისად დარბილდება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით, ულუფაზე ორი ცალი. ზემოდან გადაავლეთ საწებელი და მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 100 გ, ბრინჯი 15 გ, კარაქი 30 გ, მწვანელი 10 გ, მაწონი 50 გ, პამიდორი 100 გ, ფქვილი 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, ბადრიჯანი 150 გ, ხახვი 15 გ.

### პამიდორის ტომავა ცხვრის ხორციით



პამიდორის ტომავის სართი ზუსტად ისე უნდა მომზადდეს, როგორც ბადრიჯნის ტომავისა. როდესაც სართი მზად იქნება, შეარჩიეთ მთელ-მთელი, თანაბარი ზომის პამიდორები, ამოჭერით ყუნწების მხრიდან მრგვლად გულები,

მოაცილეთ თესლი და დაამხეთ თავქვე, რომ დაიწეროს. შემდეგ თითოეული გაავსეთ ხორცის სართით, დაახურეთ ამონაქერი თავები და ჩაალაგეთ დაბალ ტაფაში, გადაავლეთ ერბო და შედგით ჰაერლუმელში; როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით, ულუფაზე ორი ცალი, ზემოდან გადაავლეთ გაწურული მაწონი, მოაყარეთ დაფქული დარიჩინი და შაქარი, ამასთან, დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: პამიდორი 200 გ, ცხვრის ხორცი 100 გ, ბრინჯი 15 გ, მაწონი 50 გ, ერბო 30 გ, ხახვი 20 გ, კამა და ოხრახუში 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, ფქვილი 5 გ, შაქარი 5 გ, დარიჩინი 1 გ.

### შაგაუნის ტომავა მართულად

შეარჩიეთ თანაბარი ზომის ქორფა ყაბაყები, თითო, დაახლოებით, ოცი სმ სიგრძისა და ოთხი სმ სისქის და გათალეთ ან გაფხვიკეთ. მოაჭერით თავი და ბოლო და შემდეგ გამოიღეთ თესლიანი გული. ამრიგად შემზადებული ყაბაყები წაშრადულეთ და გაწურეთ ისე, რომ წყალი არ შეჰყვეს. სანამ ყაბაყები გაფრინდება, შეამზადეთ სართი. მსუქანი ცხვრის ან ძროხის რბილი ხორცი გაატარეთ ხორცის საკვებ მანქანაში ორჯერ ან სამჯერ, შემდეგ მოხრაკეთ ხახვთან ერთად ტაფაზე. როდესაც ხორცი შეწითლდება, მოაყარეთ პურის ფქვილი, მო-



ურიეთ და გაატარეთ კიდევ ხორცის საკვებ მანქანაში, დაუმატეთ ხორცის ნახარში წვენი, რომ სართი მშრალი არ იყოს. შეაზავეთ მოხარშული ბრინჯით და ყოველგვარი დაკეპილი მწვანელით, მარილითა და შავი პილპილით. ამრიგად მომზადებული სართით გააყსეთ თითოეული ყაბაყი და დაალაგეთ სპილენძის მოკალულ ტაფაზე. ზემოდან გადაავლეთ საცერში გატარებული წითელი პამიდროი და არაყანი, ჩაუმატეთ ახალი ტყემალი, შედგით ჰაერლუმელში და მოშუშეთ ორჯელში. როდესაც დარბილდება, გამოიღეთ და მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ჰუჯკლით, ულუფაზე ერთი ცალი, ზემოდან გადაავლეთ საწებელი და მოაყარეთ დაკეპილი კამა.



სურსათის ნორმა: ხორცი 100 გ, ბრინჯი 10 გ, ერბო 10 გ, ყაბაყი 200 გ, ხახვი 20 გ, არაყანი 20 გ, პამიდროი 100 გ, მწვანელი 10 გ, ფქვილი 3 გ, ტყემალი 30 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

#### ქარინიანი ცხვრის ხორციით სომეხურად

ახალი და მსუქანი ცხვრის რბილი ხორცი გაატარეთ ხორცის საკვებ მანქანაში და დაკეპილ ხახვთან ერთად მოხრაკეთ სპილენძის მოკალულ ტაფაზე. როდესაც ხორცი საკმარისად შეწითლდება, მოაყარეთ თეთრი პურის ფქვილი და მოშუშეთ ხორციდან ერთად. დაასხით ულუფაზე 25 გრამი ცხვრის ძვლების სახარში წვენი, მოურიეთ კარგად და შეაზავეთ ყვითელი კოქით, ყოველგვარი სურნელოვანი დაკეპილი ახალი მწვანელით, მარილით და წიწკით.

გათალეთ მთელ-მთელი ბადრიჯნები, გაფხიკეთ ყუნწები, მოაყარეთ მარილი და შეწვიეთ ერბოში. როდესაც ბადრიჯნები საკმარისად შეწითლდება და დარბილდება, გაკერით თითოეული სიგრძით ნახევარ სიღრმემდე, გამოავსეთ ზემოაღნიშნული ხორცის სართით და დაალაგეთ სპილენძის მოკალულ ტაფაზე. ზემოდან დაათარეთ ბრტყლად დაჭრილი წითელი პამიდროი და შედგით ჰაერლუმელში ან ლუმელში. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე, ულუფაზე ორი ცალი, ღრმა ჰუჯკლით. ზემოდან გადაავლეთ დაკეპილი ნივრით შეზავებული გაწურული მაწონი და მოაყარეთ დაკეპილი პიტნა.

სურსათის ნორმა: ხორცი 100 გ, ხახვი 25 გ, ერბო 20 გ, მწვანელი 10 გ, მაწონი 50 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, ფქვილი 5 გ, ბადრიჯანი 200 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

#### ბადრიჯნის მუსახა ცხვრის ხორციით

ცხვრის რბილი ხორცი გაატარეთ ხორცის საკვებ მანქანაში და ხახვთან ერთად მოხრაკეთ ტაფაზე ერბოში. როდესაც კარგად მოიხრაკება, მოაყარეთ თეთრი პურის ფქვილი, აურიეთ ერთიმეორეში და მეორედ გაატარეთ ხორცის საკვებ მანქანაში, შემდეგ მოათავსეთ იმავე ჰუჯკელში, რამაც მოიხრაკა. მიუმატეთ ხორცის ცოტა წვენი, რომ ჩასართავი მშრალი არ იყოს, შეაზავეთ დაკეპილი ქინძით და კამით, შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. გათლილი ბადრიჯანი დაჭერით სიგრძეზე თხელ, ბრტყელ ნაჭრებად, მოაყარეთ

მარჩილი, ამოავლეთ თითო ნაჭერი პურის ფქვილში და შეწვით კარაქში. ფარფლებიან ტაფას წაუსვით კარაქი, მოაყარეთ დაფქული ორცხობილა და მააზე გაშალეთ შემწვარი ბადრიჯანი, ზემოდან მოაწყვეთ თესლგაცილილი, გაწურული, თხლად დაჭრილი პამიდორი და შემდეგ მასზე გაშალეთ ცხვრის ხორცის მზასართი. ხორცი კიდევ დაფარეთ შემწვარი ბადრიჯნით და პამიდორით, მეორედ გაშალეთ მასზე ხორცის სართი და დაფარეთ ბადრიჯნით, ბოლოს წაუსვით გათქვეფილი კვერცხი და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად ჩნება, დაჭერით ულუფებად და დააწყვეთ ლანგარზე, ულუფაზე ერთი ნაჭერი, ზემოდან გადაავლეთ გაწურული მაწონი და მოაყარეთ დაფქული დარიჩინი.

**სურსათის ნორმა:** ცხვრის ხორცი 150 გ, ერბო ან კარაქი 50 გ, ხახვი 25 გ, პურის ფქვილი 10 გ, მწვანილი 10 გ, პურის ორცხობილა 10 გ, ბადრიჯანი 150 გ, პამიდორი 100 გ, მაწონი 50 გ, დარიჩინი 1 გ, მარჩილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ, კვერცხის ერთი მეთხედი.

### ვაზის ფოთოლზე შემწვარი ტოლმა



შეარჩიეთ მსუქანი ბატენის ან ცხვრის ახალი, რბილი ხორცი, დაჭერით და ორჯერ გაატარეთ ხორცის საკვებ მანქანაში, შემდეგ დაზილეთ ცივი წყლით, შეაზავეთ დაკეპილი და მოწეშული ხახვით, დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუნით, პიტნით, მარილით და შავი პილპილით. მიუმატეთ ხორცის რაოდენობის ერთი მესამედი ნახევრად შოხარშული ბრინჯი. აურიეთ ერთიმეორეში კარგად, შემდეგ თითო ცალი ტოლმისთვის შეზადებული სართი დაალაგეთ წამოხაზულ

შულ ქორთვა ვაზის ფოთოლზე და წვახვით მრგვალი ფორმის ტოლმეტი. ამრიგად შემზადებული ჩაალაგეთ ღრმა ქვებში. ტოლმის ჩაწყობის დროს უმჯობესია თანდათანობით მოაწყოთ ბატენის ან ცხვრის დაჭრილი ძვლები და ახალი ტყემალი. ზემოდან დაფარეთ იმავე ვაზის ფოთლები. მოაყარეთ გემოზე მარილი და დაასხით ხორცის ცოტა ახალი ნახარში ან წყალი. დაახურეთ თავი და დადგით ქურთაფლაზე მოსახარშად. როდესაც მოიხარშება, გადმოდგით და მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ქურტლით, ულუფაზე ოთხი-ხუთი ცალი; ზემოდან გადაავლეთ გაწურული მაწონი და მოაყარეთ დაფქული შაქრით შეზავებული დაფქული დარიჩინი.

**სურსათის ნორმა:** ბატენის ან ცხვრის ხორცი 150 გ, ბრინჯი 25 გ, ხახვი 25 გ, მწვანილი 15 გ, ვაზის ფოთოლი 75 გ, მაწონი 50 გ, შაქარი 5 გ, დარიჩინი 3 გ, მარჩილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### შემწვარი ტოლმა ჩირით პართულად

წამოხარშეთ თავფუყე ახალი კომბოსტო, შემდეგ გადაუწურეთ ნახარში, გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე და გაავრილეთ. ამავე დროს მოამზადეთ ტოლმის სართი. დაჭერით ბატენის ან ცხვრის რბილი, ახალი, მსუქანი ხორცი და ორჯერ

გაატარეთ ხორცის საკვებ მანქანაში, შეაზავეთ დაკეპილი და მოშუშული ხახვით, დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, პიტნით, კელიავით, მარილით და შავი პილპილით. დაზილეთ ცივი წყლით და მიუმატეთ ხორცის რაოდენობის ერთი მეოთხედი ნახევრად მოხარშული ბრინჯი. აურიეთ ერთიმეორეში კარგად და შემდეგ დალაგეთ ტოლმისთვის მომზადებულ კომბოსტოს ფოთლებზე. შეახვიეთ შესაფერისი ფორმით, ულუფაზე სამი ცალი. ამრიგად შემზადებული ტოლმა ჯერ შეწვით ერბოში, შემდეგ ჩაალაგეთ დაბალ, ფართო ქვაბში. შიგადაშიგ მოაყარეთ ჩირი: კომში, ტყემალი, ქერამი და დაქრლი, კანგაცლილი ახალი პამიდორი. ზემოდან დაათარეთ წამოხარშული კომბოსტოს დანარჩენი ფოთლები და დაასხით მაწონი იმდენი, რომ ტოლმას ჰფარავდეს. ამრიგად შემზადებული ტოლმა იმავე ქვაბით შედგით ჰაერდუმელში ან ღუმელში გამოსაცხობად. მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ჭურჭლით, თავისი ხილით, ზემოდან გადააყარეთ მაწვნის საწებელი და მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ახალი ტარხუნა.

**სურსათის ნორმა:** ბატენის ან ცხერის ხორცი 150 გ, ბრინჯი 15 გ, ახალი კომბოსტო 200 გ, ერბო 20 გ, ყოველგვარი ჩირი 50 გ, პამიდორი 100 გ, მაწონი 100 გ, ზემოაღნიშნული მწვანეხილი 15 გ, ხახვი 20 გ, კელიავი 1 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

#### მოხარშული ძროხის გავი იმერულად

მსუქანი ძროხის წინა ფეხიდან სახსარში გადახსენით ბეჭი, მოაჭერით ზედმეტები და მოხარშეთ მდულარე წყალში ისე, რომ ზიგნით ოდნავ სისხლიანი დარჩეს. მოხარშული ბეჭი მოათავსეთ ლანგარზე გარეთა მხარით, შუა ადგილას ამოჭერით ჩაის ჭიქის თავის ოდენა მრგვალი ფორმის ნაჭერი ისე, რომ არ მოსცილდეს. ამონაჭერში ჩააყარეთ მარილი და მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად, სპეციალური თხელი მჭრელი დანით; ულუფაზე უნდა მოიქრას სამი ნაჭერი, რაც შეიძლება თხლად და გრძლად. ცალკე მიიტანეთ მწვანე ტყემლის ან ტყემლის ტულაპის შეზავებული საწებელი.

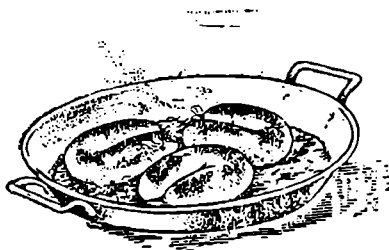
**სურსათის ნორმა:** ხორცი 300 გ, ტყემალი 100 გ, მარილი 5 გ, მწვანელი 10 გ, პილპილი 0,5 გ.

#### ღორის წალავი და კუჭმავი იმერულად

ახალდაკლული ღორის კუჭმავი და წელეები გაასუფთავეთ რაც შეიძლება კარგად, შემდეგ გადააბრუნეთ და გარეცხეთ სუფთად, დაჭერით ზომიერ ნაჭრებად, მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით ცხელი წყალი და ერთხელ წამოაღულეთ, შემდეგ გაწურეთ და გარეცხეთ მეორედ. ჩაუშვით ისევ ქვაბში, დაასხით წყალი ისე, რომ ჰფარავდეს, დაახურეთ თავი და ადულეთ. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, ამოალაგეთ და დაჭერით 3 სანტიმეტრის სიგრძის ნაჭრებად, ჯერ კიდევ ცხელს მოაყარეთ მარილი. და ხმელი სურნელი, აურიეთ ერთიმეორეში და მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ჭურჭლით. ცალკე მიიტანეთ გამომცხვარი ცხელი მკადი და სურვილის მიხედვით ტყემლის წუა ან შეზავებული ახალი ტყემალი.

სურსათის ნორმა: ღორის წელები და კუქმაკი 400 გ, მარილი 5 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, სიმინდის ფქვილი 200 გ. ან გამომცხვარი მკაღი 300 გ, წუა 15 გ. ასეთი წესით მოხარშული ღორის წელები შეიძლება აგრეთვე მოიხარაოს თავის სიმსუქნეში.

### ღორის ჯიგრის კუპატი იმერულად



ღორის თეთრი წელები გაასუფთავეთ რაც შეიძლება კარგად. შემდეგ, ჯიგრის რაოდენობის ერთი მეოთხედი მსუქანი ღორის რბილი ხორცის დამატებით, დაქერით ოთხკუთხედ, წერილ ნაჭრებად და ერთი წუთით წამოადღეთ. შემდეგ გაწურეთ და გარეცხეთ, ჩაუშვით ტაფაში და მოშუშეთ თავის სიმსუქნეში. ათი წუთის

შემდეგ გადმოდგით და შეკაზმეთ გემოზე წერილად, ოთხკუთხედად დაქერილი ხახვით და ნივრით, კოწახურით, ხმელი სურნელით, მარილით, დაფქული შავი პილპილით. ყველა ეს საკაზმავი აურიეთ ჯიგრის სართში კარგად და შემდეგ ჩაუშვით ღორის გასუფთავებულ თეთრ ნაწლავში, თავი და ბოლო მოუკარით წერილი ხეზით, რომ მივიღოთ მრგვალი ფორმის კუპატი. ამრიგად შემზადებული შეწვით ტაფაზე, როდესაც მზად იქნება, საკმარისად დაწითლებული, მიიტანეთ სუფრაზე, ულუფაზე ორი ცალი ლანგარზე დაწყობილი, ზემოდან მოაყარეთ თხლად დაქერილი ხახვი და შემოუწყვეთ ახალი ოხრახუშის ფოთლები, ცალკე მიიტანეთ ახალი ტყემლის საწებელი.

სურსათის ნორმა: ღორის მსუქანი წელები 100 გ, ჟიგარი 125 გ, რბილი ხორცი 45 გ, ხახვი 50 გ, ნიორი 5 გ, კოწახური 15 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,2 გ, ტყემლის საწებელი 30 გ, ოხრახუში 5 გ.

### ელენთას ფინილი თგილისურად

შეარჩიეთ ცხვრის ან ძროხის ახალი ელენთა, გარეცხეთ ცივ წყალში, მოაყარეთ მარილი, დააწყვეთ კარაქწასმულ ტაფაზე და შედგით ცხელ პაერღუმელში შესაწვავად. როდესაც ოდნავ შეწითლდება, წაუსვით კარაქი და კიდევ შეწვით საწამ საკმარისად არ დაწითლდება, მხოლოდ ისე, რომ არ გამოშრეს. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და დაქერით ოთხკუთხედ ფორმის ნაჭრებად; თბილად შენახვის მიზნით ჩააწყვეთ ქვაბში თავისივე ცხიმოვან ცოტა წვენიში, მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა და მოურიეთ, მოთხოვნილების დროს მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ტაფით თბილად. ზემოდან გადააღვლეთ მზა მღოგვით და დაკეპილი ახალი ქინძით შეზავებული ლენის ძმარი.

სურსათის ნორმა: ელენთა 200 გ, კარაქი 10 გ, კამა და ქინძი 5 გ, მზა მღოგვი 3 გ, ლენის ძმარი 5 გ.

ცხერის ახალი წელეები გაასუფთავეთ რაც შეიძლება კარგად, თითოეული ნაწლავი გაყავით სიგრძით შუაზე, გარეცხეთ და დაქერით წვრილად. ამასთან, დაქერით წვრილად იმავე ცხერის ჭიგარი, მოაყარეთ მარილი და შავი პილბილი, ჩაუშვით ცხელ ტაფაში და მოხრაკეთ ცხერის ახალ დღმაში. როდესაც დაწითლდება, ჩაუმატეთ წვრილად დაქერილი ხახვი და კიდევ მოხრაკეთ ერთად. როდესაც მზად იქნება, მოაყარეთ დაკეპილი კამა ან ოხრახუში და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის პატარა ტაფით.

სურსათის ნორმა: ცხერის წელეები 200 გ, ჭიგარი 150 გ, დღმა 50 გ, ხახვი 50 გ, მწვანილი 20 გ, მარილი 3 გ, პილბილი 0.1 გ.

### ხინჯალი კახურად

გაცრილი თეთრი პურის ფქვილი შეაგროვეთ ერთად, გაუკეთეთ სიღრმე და მასში ჩაასხით, ერთ კილოგრამ ფქვილზე, 350 გრამი სუფთა ცივი წყალი და ორი ცალი კვერცხი, ჩაუმატეთ მარილი და მოზილეთ შედარებით მაგარი ცომი. ამავე დროს მოამზადეთ სართი. მსუქანი ცხერის ან ძროხის ხოცის რბილი ნაწილები დაქერით და



გაატარეთ ხორცის საკებ მანქანაში ხახვთან ერთად ორჯერ ან სამჯერ, შეაზავეთ გემოზე დაკეპილი ოხრახუშით, მარილით და შავი პილბილით, დაზილეთ და შეათხელეთ ცივი წყლით. როდესაც ხინჯლის სართი მზად იქნება, მოქერით ცომი, გააკეთეთ მრგვალი ბურთულები და გაათხელეთ. შუა ადგილას დააწყვეთ სართი და შეახვიეთ მრგვალი ფორმის ნაოჭებიანი ხინჯლები. ჩაუშვით მარილით გემოზე შეზავებულ მდუღარე წყალში და მოხარშეთ. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე, ულუფაზე ორი ან სამი ცალი, ლინჯარზე დალაგებული.

სურსათის ნორმა: ხორცი 50 გ, პილბილი 0,3 გ, ფქვილი 40 გ, ხახვი 15 გ, მწვანილი 10 გ, კვერცხი 5 გ, მარილი 5 გ.

### სხვრის ხოცის ჩივი-გივი უჩივილად

გაცრილი თეთრი პურის ფქვილი შეაგროვეთ ერთად, გაუკეთეთ სიღრმე, ჩაასხით ერთ კგ ფქვილზე ხუთასი გრამი რძე ან ცივი წყალი, ჩაუმატეთ ორი ცალი კვერცხი, ასი გრამი კარაქი, შაქარი და მარილი გემოზე და მოზილეთ საშუალო სიმეგრის ცომი. ამავე დროს მოამზადეთ სართი. მსუქანი ცხერის

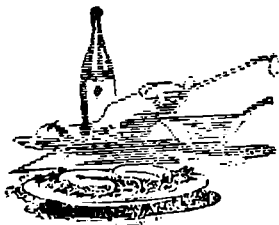
რბილი ხორცი დაქერით და გაატარეთ ხორცის საკეპ მანქანაში, ხახვთან ერთად სამჭერ, შეაზავეთ გემოზე დაკეპილი ოხრახეშით, მარილით, შავი პილპილით და ზილეთ ცივი წყლით ისე, რომ სართი თხელი გამოვიდეს. როდესაც მზად იქნება, გაათხელეთ ცომი და მოქერით მრგვალი ფორმის ნაჭრები, თითოეულ მოქრილ ცომზე დააწყვეთ ხორცის აღნიშნული სართი, შემდეგ ხორცზე გადააფარეთ იგივე ცომი და მიუწებეთ ნაპირები ისე, რომ მიიღოთ სამკუთხედი ფორმის ჩიბურეკები. ამრიგად მომზადებული შეწვით ცხერის გამდნარ ქონში; როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ლანგარზე დაწყობილი, ულუფაზე სამი ცალი ცხლად.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 75 გ, ფქვილი 40 გ, ხახვი 25 გ, მწვანოილი 10 გ, კვერცხი 5 გ, კარაქი 10 გ, რძე 20 გ, ქონი 20 გ, შაქარი 2 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,4 გ.

### სომხური პური ცხერის ხორცის ხაურით

ცხერის რბილი ხორცი დაქერით თითო, დაახლოებით, 25 გრამის წონის ნაჭრებად, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში, ჩაუშვით ცხერის დუმის გამდნარ ქონში და მოურიეთ; როდესაც შეიწვება და საკმარისად დაწითლებული გამოშრება, ჩაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ან დაკეპილი ხახვი, კიდევ შეწვით სანამ ხახვი საკმარისად არ დაწითლდება და დარბილდება. შემდეგ გადმოდგით და გააცივეთ თავისივე ქონში. სანამ ყაურმა გაცივდება, მოზილეთ საფუერიანი თეთრი პურის ფქვილის ცომი. აფუების შემდეგ გაათხელეთ და მოქერით 15 სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანის ოთხკუთხედი ცომი. მასზე შუა ადგილას გაშალეთ გაცივებული ყაურმა თავისი ქონით და გადააფარეთ 5 სანტიმეტრის სიფართის ცომი, შეუერთეთ ყურები ერთიმეორეს, რომ მიიღოს ოთხკუთხედის ფორმა და დადეთ გამოსაცხობად სპილენძის ფურცელზე ან ტაფაზე, წაუსვით გათქეფილი კვერცხი და შედგით ჰაერ-ლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, გამოიღეთ და მიიტანეთ სუფრაზე ლანგარზე დალაგებული თბილად, ულუფაზე ერთი ცალი.

სურსათის ნორმა: რბილი ხორცი 100 გ, დუმა 100 გ, საფუერიანი მზა ცომი 150 გ, ხახვი 50 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.



# შემწვარი ხორცეული





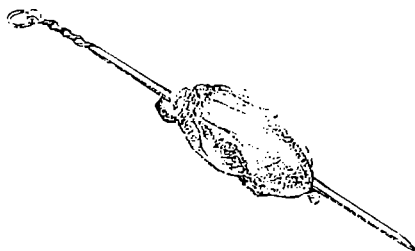




## შემწვარი ხორციელი

შემწვარი წიწილა აფხაზურად

წიწილა გაასუფთავეთ რაც შეიძლება კარგად, ამოუღეთ მკერდის ძვალი, მოაჭერით კისერი ისე, რომ ჩინჩახვის კანი მთელი დარჩეს კისერზე გადასაფარებლად და ფრთების ქვეშ დასამაგრებლად. ამასთან, გადაჭერით სახსრებზე ფეხები. შემდეგ დაჭერით წვრილად სულუგუნი, ხახვი, ახალი ტარხუნა, მიუმატეთ კარაქი და უმი კვერცხი და აურიეთ ერთიმეორეში. ამრიგად მოწვადებული



სართით გაავსეთ ვარია ან წიწილა, გაკერეთ მუცლის გაჭრილი მხარე, შემდეგ მუცლის ღრუში ჩაუწყვეთ ფეხები და დაუმაგრეთ გადაკეცილ ფრთების ქვეშ — ჩინჩახვის კანი, წამოაგეთ შამფურზე, მოაყარეთ მარილი და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. შეწვამდე თანდათანობით წაუსვით კარაქი და აბრუნეთ შამფურზე, სანამ ვარია ან წიწილა ერთნაირად არ დაწითლდება. როდესაც მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური და გაკერით ოთხად, დადეთ ლანგარზე და გარშემო შემოუწყვეთ ახალი ოხრაზუში. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე დაკეპილი ტარხუნით და დანაყილი ნიგვზით შეზავებული ნიორწყალი.

სურსათის ნორმა: ვარია ან წიწილა 300 გ, სულუგუნი 100 გ, კვერცხი ერთი მთელი, ხახვი 20 გ, ტარხუნა 25 გ, კარაქი 20 გ, ოხრაზუში 15 გ, ნიგოზი 25 გ, მარილი 3 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს აფხაზურად ქათამი და ინდაური, რომლებსაც სუფრაზე მიტანისას გამოეცლება განაკერი ძაფი.

## ბაბაქად შემწვარი წიწილა

ახალ წიწილას ჩაუწყვეთ ფეხები მუცლის ღრუში, მოაქვრით კისერი და ფრთები შემოუწყვეთ ზურგზე. შემდეგ გაფატრეთ მკერდზე, მოაშორეთ ფილტვები და მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაქვანი, გააბრტყელეთ შესაფერისად და დადეთ ცხელ ტაფაზე ერბოში შესაწვავად. იმ ვარაუდით, რომ ზურგის კანი ქვემოთ დარჩეს. ზემოდან დაადეთ თევში ან რაიმე მრგვალი სახურავი და შემდეგ სიმძიმე, რომ შეიწვას მრგვალი და ბრტყელი ფორმით. როდესაც საკმაოდ დაწითლდება და მზად იქნება, დადეთ სუფთა, თბილ ლანგარზე. გვერდზე შემოუწყვეთ შემწვარი კარტოფილი და გააფორმეთ ახალი ოხრახუშის ფოთლებით. სუფრაზე მიტანისას ზემოდან გადაავლეთ გამდნარი თბილი კარაქი. ცალკე მიიტანეთ ახალშეზავებული მწვანე ახალი სალათა.

სურსათის ნორმა: ერთი მთელი წიწილა 300 გ, ერბო 30 გ, კარაქი 10 გ, არაქვანი 15 გ, კარტოფილი 200 გ, სალათა 100 გ, მწვანელი 10 გ, ძმარი 5 გ, მარილი 5 გ, მდოგვი 3 გ, შაქარი 3 გ, პილპილი 0,1 გ.

## შაფურზე ბაბაქად შემწვარი წიწილა იმერულად

ახალ წიწილას ჩაუწყვეთ ფეხები მუცლის ღრუში, მოაქვრით ფეხის თითები და კისერი და შემდეგ გაფატრეთ მკერდზე, გააბრტყელეთ მრგვლად, წამოაგეთ შამფურზე, მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაქვანი, შეუქვეცეთ ფრთები ზურგზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. ოდნავ შეწითლების შემდეგ, თანდათანობით წაუსვით გამდნარი კარაქი. როდესაც საკმარისად შეწითლდება, მოაცილეთ შამფური და დადეთ ლანგარზე ცხლად, გარშემო შემოუწყვეთ ახალი ოხრახუშის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე გემოზე შეზავებული ახალი ტყემლის საწებელი.

სურსათის ნორმა: წიწილა ერთი მთელი 300 გ, კარაქი 15 გ, არაქვანი 10 გ, მზა ტყემლის ან კოწახურის საწებელი 50 გ, ოხრახუშის ფოთლები 10 გ, პარილი 5 გ.

## წიწილა ბაბაქად შემწვარი ორცხოგილათი

სუფთად დამუშავებული წიწილა გარეცხეთ ცივ წყალში, დააქვრით ფეხის თითები და კისერი და ჩაუწყვეთ ფეხები მუცლის ღრუში. შემდეგ გაფატრეთ მკერდზე, გააბრტყელეთ მრგვლად, შეუქვეცეთ ფრთები ზურგზე, ჩაღეთ ბრტყლად დაბალ, ფართო ქვაბში, ზემოდან დაადეთ სიმძიმე და დაასხით მღუღარე წყალი. სამი წუთის შემდეგ ამოიღეთ მღუღარედან, მოაყარეთ მარილი და ამოაველეთ ჭერ თეთრი პურის ფქვილში, შემდეგ გათქვეფილ კვერცხში და თეთრ წმინდა დაფქულ ორცხოგილაში, შეწვით ტაფაზე ცხელ ერბოში. როდესაც ორივე მხრიდან საკმარისად შეწითლდება და მზად იქნება, დადეთ ლანგარზე, გადაავლეთ გამდნარი თბილი კარაქი და შემოუწყვეთ ახალი ოხრახუშის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე წითელი კომპოსტის მწნილი.

სურსათის ნორმა: წიწილა ერთი მთელი 300 გ, ერბო 20 გ, კარაქი 10 გ, პურის ფქვილი 10 გ, კვერცი 25 გ, პურის ორცხოზილა 20 გ, ოხრაბუში 10 გ, მარილი 5 გ, კომბოსტოს მწნილი 150 გ.

### შამფურაზე შემწვარი წიწილა სალათით

სუფთად შემზადებული წიწილა შეეკრეთ კანაფის ძაფით ან ჩაუწყვეთ ფეხები მუცლის ღრუში, მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაყანი და შეწვიეთ გაჩაღებულ ცეცხლზე. ოდნავ შეწითლებულს დროგამოშვებით წაუსვით გამდნარი კარაქი. როდესაც საკმარისად შეწითლება და მზად იქნება, მოაცილეთ შამ-



ფური, თუ შეეკრილია მოაშორეთ ძაფი, დადეთ ლანგაზე, გარშემო შემოუწყვეთ ოხრაბუშის ფოთლები და სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად. ცალკე მიიტანეთ გემოზე შეზავებული ახალი მწვანე სალათა.

სურსათის ნორმა: წიწილა 300 გ, კარაქი 15 გ, ოხრაბუში 10 გ, მარილი 5 გ, ახალი მწვანე სალათა 100 გ, მწვანე ხახვი 10 გ, ქინძი 5 გ, ძმარი 10 გ, შაქარი 2 გ, მზა მღოგვი 3 გ, არაყანი 15 გ.

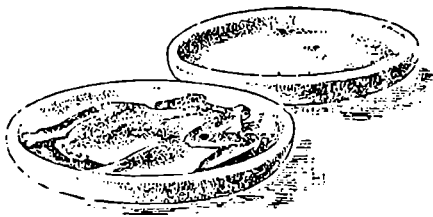
საერთოდ წიწილა, ვარია ან სხვა ფრინელი შამფურზე შეწვისას ცეცხლზე განუწყვეტლივ უნდა აბრუნოთ, რომ ყველგან ერთნაირად შეიწვას.

### შამფურაზე მრგვლად შემწვარი მწერი

გასუფთავებული, გარეცხილი, ულუფაზე სამი ცალი, ახალი მწყერი შეამზადეთ შესაწვავად. ფეხები დაუმაგრეთ ჭვარდიწინად სუფთა ჩხირებით, მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაყანი, წამოაგეთ სიგრძით შამფურზე და შეწვიეთ გაჩაღებულ ცეცხლზე, ოდნავ შეწითლებულს თანდათანობით წაუსვით გამდნარი კარაქი. როდესაც შეიწვება, მოაცილეთ შამფური, ჩხირები და მოათავსეთ ლანგაზე ცხლად, გარშემო შემოუწყვეთ ოხრაბუშის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე გემოზე შეზავებული მწვანე სალათა.

სურსათის ნორმა: მწყერი 3 ცალი, კარაქი 10 გ, მარილი 5 გ, ოხრაბუში 10 გ, სალათა 100 გ, არაყანი 20 გ, მღოგვი 2 გ, შაქარი 3 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება შამფურზე შეიწვას ნისკარტგრძელა ტყის ქათამი და ღალა.



კარგად გასუფთავებულ წიწილას ჩაუწყვეთ ფეხები მუცლის ღრუში, შემდეგ გაფატრეთ მკერდზე, გაასწორეთ ტაბაკად, მრგვალი ფორმით, მოაყარეთ მარილი და დადეთ გახურებულ თიხის კეცზე, დაახურეთ მეორე ცხელი კეცი და ამრიგად შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლთან. როდესაც ვარია ან

წიწილა შეწითლდება, დროგამოშვებით წაუსვით ერბო. ამავე დროს ჩანაყეთ დაკეპილი ნიორი. საკმარისად ჩანაყელი შეკაზმეთ მარილით და შემდეგ გასენათ მოხარულ ცივ წყალში. როდესაც ვარია ან წიწილა მზად იქნება, დაქერით სახსრებზე იმ ვარაუდით, რომ მიიღოთ ათი ნაჭერი. ჩააწყვეთ ულუფის ღრმა ქურქელში, ზემოდან გადაავლეთ მომზადებული ნიორწყალი. სუფრაზე მიიტანეთ იმავე ქურქლით.

ესეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს ახალგაზრდა ინდაური ან ქათამი.

სურსათის ნორმა: წიწილა 300 გ, ერბო 10 გ, ნიორი 10 გ, მარილი 5 გ.

### შიმშილი ნიორის საფაზლით

კარგად გასუფთავებული წიწილა შეკერეთ ხეზით, ან მუცლის ღრუში ჩაუწყვეთ ფეხები, გაფატრეთ მკერდზე, გაასწორეთ ტაბაკად, მოაყარეთ მარილი, წაუსვით არაყანი, წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. შეწვისას დროგამოშვებით წაუსვით გამდნარი კარაქი. სანამ წიწილა შეიწვება, ქვასანაყში ჩანაყეთ გასუფთავებულ მკვებე ყურძენი (ისვრიმი); დანაყელი ყურძენი გაწურეთ სუფთა ტილოში, მოათავსეთ ღრმა ქურქელში და შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, ტარხუნით, მწვანე ხახვით და მარილით გემოზე. როდესაც წიწილა მზად იქნება, დაქერით სახსრებზე ათ ნაჭრად, ჩააწყვეთ ულუფის ღრმა ქურქელში, ზემოდან გადაავლეთ ისვრიმის წენის საწებელი. სუფრაზე მიიტანეთ თბილად.

სურსათის ნორმა: წიწილა 300 გ, მკვებე ყურძენი 100 გ, არაყანი 10 გ, კარაქი 10 გ, მარილი 5 გ.

### ღორის ხორცის ძმხვი

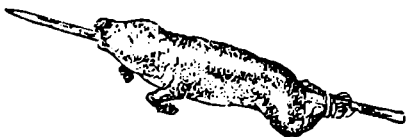
მსუქანი ღორის რბილი ხორცი დაქერით ზომიერ, ნაჭრებად, მიუმატეთ ხორცის რაოდენობის ერთი მეტრედი გარჩეული ხახვი, გაატარეთ ერთად ხორცის საკვებ მანქანაში და შეაზავეთ მარილით, შავი პილპილით, კვლიავით და კოწახურით. აურიეთ ერთიმეორეში, დაზილეთ ცივი წყლით და ჩაუშვით დამბალ, სუფთა ნაწლავში ისე, რომ მიიღოს მრგვალი ფორმა, თითო ცალი წონით უნდა იყოს 125 გრამი, ბოლოს მოუქარით ძაფით თავები. ამრიგად შემზადებულ-

ლი ძეხვები შეიძლება შეიწვას შამფურზე ან ტაფაზე კარაქში. როდესაც მზად იქნება, საკმარის დაწითლებული, მოათავსეთ ლანგარზე წერილად დაქრილი სხვით, თუთუბო მოყრილი, გარშემო შემოუწყვეთ ოხრაბუშის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ბროწეულის წვენი ან ტყემლის საწებელი.

სურსათის ნორმა: 2 ცალ ძეხვზე ღორის მსუქანი ხორცი 200 გ, ხახვი ჩასართავად 25 გ, კოწახური 10 გ, კელიავი 1 გ, წელეები სუფთა 20 გ, მარლი 3 გ, შავი დაფქული პილპილი 0,3 გ, თუთუბო 10 გ, ხახვი შემწვარზე 50 გ, ოხრაბუში 10 გ, ბროწეულის წვენი ან ტყემლის საწებელი 50 გ.

### შეწვარი გოჭი სართით იმზავლად

დაახლოებით შეიღი ან რვა კგ ცოცხალი წონის მსუქანი გოჭი დაკალით და თბილი გაფუფქეთ სუფთად, შემდეგ გატრუსეთ ანთებულ სპირტზე, გამოწვლეთ და გარეცხეთ. ამავე დროს გაასუფთავეთ ნაწლავები, გაა-



კეთეთ და გარეცხეთ რაც შეიძლება სუფთად, შემდეგ ჩიგარი და ნაწლავები მოხარშეთ ერთად. ჩიგარისა და ნაწლავების მოხარშვამდე მარილწყალში მოხარშეთ ბრინჯი და გადაწურეთ; როდესაც ჩიგარი და ნაწლავები მოხარშება, ამოალაგეთ და დაქვრივ წერილად, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, მოხარკეთ ერთობში და ხახვი და შეაზავეთ მოხარშული ბრინჯით, ყვითელი კოქით, კამით, ოხრაბუშით. როდესაც სართი მზად იქნება, გოქს შიგნით მოაყარეთ მარილი, შემდეგ გაავსეთ შემზადებული სართით, გაკერეთ ძაფით, წამოაგეთ ფეხებჩაწყობილი შამფურზე და შეწვით ცეცხლზე. წეწვისას აბრუნეთ განუწყვეტლივ, თანდათანობით წაუსვით გამდნარი ერბო; როდესაც დაწითლდება და მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური და დაქვრივ ულუფებად. სუფრაზე მიიტანეთ ლანგარზე დაწყობილი თავისი სართით, ულუფაზე ორი ნაჭერი, ზემოდან გადააეღეთ გამდნარი კარაქი.

სურსათის ნორმა: გოქის ხორცი 300 გ, ერბო ან კარაქი 30 გ, ბრინჯი 15 გ, ჩიგარი და ნაწლავები 75 გ, ხახვი 25 გ, კამა, ოხრაბუში 10 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, მარილი 5 გ, შავი დაფქული პილპილი 0,1 გ.

### ცხვრის მწვადი ფლავით ხირიშულად

ახალი და მსუქანი ცხვრის ხორცი დაქვრივ ულუფაზე რვა ოთხკუთხედ ნჯრად, მოაყარეთ მარილი და შავი დაფქული პილპილი, დაზილეთ კარგად და მალუმატეთ წმინდად დაკეპილი ხახვი და დააწურეთ ღომიანი. აურიეთ ერთიმეორეში და კიდევ დაზილეთ. გააჩერეთ ასე ორი-სამი საათი. სანამ სამწვადე ხორცი საკმარისად არ დარბილდება, მდუღარე წყალში მოხარშეთ თბილ წყალში კარგად დამბალი ბრინჯი. ზომიერად მოხარშული ბრინჯი გადაწურეთ. მხოლოდ



წყალი არ გადავლოთ და დიდგით სპეციალურ ქვაბში დამში მოსაყვანად, ცხელ ერბოგადავლებული. სანამ ფლავი მომხადდება, წამოაგეთ შამფურზე მწვადი და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე.

როდესაც კარგად შეწითლდება, მოაცილეთ შამფური, დააწყვეთ ლანგარზე და გვერდზე მოაყარეთ ფლავი, სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 300 გ, ბრინჯი 50 გ, ერბო 20 გ, ხახვი 25 გ, ლიმონი 25 გ, კამა 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ლორის მწვადი მართულად

შეარჩიეთ ახალი და მსუქანი ლორის ხორცი, უმჯობესია ხურგის მხარე, ბარკალი და სხვა. დაჭერით ულუფაზე რვა ნაჭერი, ამათგან ორი ნაჭერი ნეკნებიანი უნდა იყოს, მოაყარეთ მარილი და დაზილეთ კარგად. უმჯობესია ამრიგად შეზავებული ლორის სამწვადე ასეთ მდგომარეობაში გაჩეროთ ყინულში ჩადგმული რამდენიმე საათით, შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე, როდესაც ზომიერად შეიწვება და მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური და დააწყვეთ ლანგარზე. გვერდზე შემოუწყვეთ წერილად დაჭრილი ხახვი და ოხრახუშის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ბროწეულის წვენი ან ახალი ტყემლის საწებელი.

სურსათის ნორმა: ლორის ხორცი 350 გ, ხახვი 50 გ, ოხრახუში 20 გ, ბროწეული ერთი მთელი, დაახლოებით 100 გ, ან ტყემლის საწებელი 50 გ, მარილი 5 გ.

### ბატანის მწვადი გაღრიჯენითა და აამილორით მართულად

ახალი და მსუქანი ბატანის ხორცი დაჭერით ულუფაზე რვა ნაჭრად, მათ შორის ორი ნაჭერი ნეკნებიანი უნდა იყოს, მოაყარეთ მარილი და დაზილეთ, მოათავსეთ თიხის ქურკელში და ჩადგით ყინულში. უმჯობესია ასეთ მდგომარეობაში გაჩერდეს ერთი დღე-ღამე. შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. ამავე დროს მწვადთან ერთად შეწვით დაკეპილი და მარილით, პილპილით, კამით შეზავებული ცხვრის ახალი დუმით ჩართული



რეობაში გაჩერდეს ერთი დღე-ღამე. შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. ამავე დროს მწვადთან ერთად შეწვით დაკეპილი და მარილით, პილპილით, კამით შეზავებული ცხვრის ახალი დუმით ჩართული

ბადრიჯანი და პამიდორი. როდესაც ბატენის მწვადი შეწითლდება და ზომიერად შეიწვეება ისე, რომ არ განოსრეს, მოაცილეთ შამფური და ცხელ-ცხელი მოათავსეთ ლანგარზე. გარშემო შემოთუწყვეთ ბადრიჯანი და პამიდორი. ამასთან, მწვანე ხახვი და ოხრახუმის ფოთლები, აგრეთვე ერთი მეოთხედი ლიმონი. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად.

სურსათის ნორმა: ბატენის ხორცი 350 გ, ღუმა 20 გ, ბადრიჯანი 100 გ, პამიდორი 100 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, ოხრახუმში 25 გ, ლიმონი 25 გ, მარილი 5 გ.

### სუკის მწვადი მთელ ნაპრადად

მსუქანი ძროხის სუკი ამოჭერით წესისამებრ, უმჯობესია კუდის მხარე, გაწმინდეთ ძარღვებისაგან, მოაყარეთ მარილი და დაზილეთ, წამოაგეთ შამფურზე და შეწით გაჩაღებულ ცეცხლზე. შეწვისას აბრუნეთ განუწყვეტლივ. თან წაუსვით გამდნარი კარაქი, შეწვით ზომიერად ისე, რომ ცვრიანი იყოს. შემდეგ მოაცილეთ შამფური და დადეთ ცხელ ლანგარზე. გარშემო შემოთუწყვეთ ზომიერად დაკრილი მწვანე ხახვი და ოხრახუმის ფოთლები. ერთი მეოთხედი ნაჭერი ლიმონის. შეიძლება სუკის მწვადთან ერთად მოთხოვნილების მიხედვით მიცეთ ორი ცალი წითელი პამიდორი. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად.

სურსათის ნორმა: სუკის ხორცი 350 გ, ლიმონი 25 გ, ხახვი 50 გ, ოხრახუმში 25 გ, პამიდორი 150 გ, მარილი 5 გ.

### ბატენის მწვადი მთელ ნაპრადად

მსუქანი, ქორთვა ბატენის ბარკლიდან, ბეკიდან ან ზურგიდან გამოკერით სამწვადე თავისი ძელით, ერთ მთლიან ნაჭრად, რასაც მოგარძო ფორმა უნდა ჰქონდეს. მოაყარეთ მარილი და დაზილეთ ხელით, წამოაგეთ შამფურზე და შეწით გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც შეწითლდება, დროგამომშვებით წაუსვით გამდნარი ახალი ღუმა ან კარაქი. როდესაც მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური და დადეთ თბილ ლანგარზე, გარშემო შემოთუწყვეთ მწვანე, ახალი ხახვი, ოხრახუმის ფოთლები, მრგვლად, შამფურზე შემწვარი პამიდორი და ახალი ღუმით ჩართული, შამფურზე შემწვარი ბადრიჯანი.

სურსათის ნორმა: ბატენის ხორცი 300 გ, ბადრიჯანი 100 გ, პამიდორი 100 გ, მწვანე ხახვი 40 გ, ახალი ოხრახუმში 10 გ, ღუმა 20 გ, კამა 5 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, კარაქი 10 გ.

### ბატენის მწვადის მწვადი მთელ ნაპრადად

მსუქანი, ახალი ბატენიდან გამოიღეთ შუა გვერდები, ერთი მთელი ნაჭერი უნდა იყოს 30 სმ სიგრძის და 10 სმ სიგანის. მოაყარეთ მარილი და დაზილეთ კარგად. წამოაგეთ შამფურზე და შეწით გაჩაღებულ ცეცხლზე, თან აბრუნეთ განუწყვეტლივ, რომ ირგვლივ ერთნაირად შეიწვას. როდესაც შეწითლდება, დროგამომშვებით წაუსვით გამდნარი კარაქი. უმჯობესია შეიწვას ისე, რომ არ გამოშრეს. როდესაც მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური და დადეთ თბილ ლან-  
7. სამზარეულო

გარზე. გარშემო შემოუწყვეთ მწვანე ხახვი და ახალი ოხრაბუშის ფოთლები, ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ახალი ტყემლის საწებელი.

სურსათის ნორმა: ბატენის გვერდები 300 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, ოხრაბუში 10 გ, მზა ახალი ტყემლის საწებელი 50 გ, კარაქი 10 გ, მარილი 5 გ.

### ბატენის ზურგის მწვადი მთელ ნაჭრად

მსუქანი, ახალი ბატენის ზურგიდან გამოკერით 25 სმ სიგრძის და 8 სმ სიგანის ნაჭერი, გაწმინდეთ ძარღვებისაგან, მიუმატეთ ერთი თირკმელი, მოაყარეთ მარილი და დაზილეთ კარგად. გააჩერეთ მარილმოყრილი 15—20 წუთი. შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით თირკმელთან ერთად გაჩაღებულ ცეცხლზე. ოდნავ შეწითლებულს წაუსვით გამდნარი ახალი ღუმის ქონი. როდესაც მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური და დადეთ ლანგარზე. გვერდით დაუდეთ თირკმელი და ოხრაბუშის ფოთლები. ამასთან, გვერდით დაუდეთ ერთი მეოთხედი ლიმონი ან შამფურზე შემწვარი პამიდორი.

სურსათის ნორმა: ბატენის ზურგი 350 გ, ლიმონი 30 გ, ან პამიდორი 100 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, ოხრაბუში 10 გ, ღუმის ქონი 10 გ, მარილი 5 გ.

### ცხვრის მწვადი მწამისურად

ახალი, მსუქანი ბატენის ან ცხვრის ხორცი დაკერით ულუფაზე რვა ნაჭრად, ამათ შორის სამი ნეკნებიანი და ხუთი ნაჭერი რბილი უნდა იყოს, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი. აურიეთ ერთიმეორეში და დაზილეთ კარგად. შემდეგ ჩაუშვით თუჯის ქვაბში, დადგით ძლიერ ცეცხლზე და შეწვით თავის სიმსუქნეში. დროგამოშვებით მოურიეთ, რომ თითოეული ნაჭერი დაწითლდეს. როდესაც შეიწვება და მზად იქნება, მწვადში აურიეთ წერილად დაკრული ოხრაბუშის ფოთოლი და ახალი მწვანე ხახვი, სამი სანტიმეტრის სიგრძეზე დაკრული. სუფრაზე მიიტანეთ ტაფით ცხლად.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 350 გ, მწვანე ხახვი 100 გ, ოხრაბუში 25 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, ცხვრის ღუმე შესაწვევად 20 გ.

ზემოაღნიშნული წესით მწვადი მზადდება საბჭოთა კავშირის სხვადასხვა ადგილებში, სადაც მესაქონლეობას ეწევიან. მხოლოდ ამიერ და ჩრდილოეთ კავკასიაში თუჯის ქვაბის მაგივრად იყენებენ ხის შამფურს. სურსათის ნორმა ორივე შემთხვევაში ერთი და იგივეა.

### სუკის ხორცის პასტურა

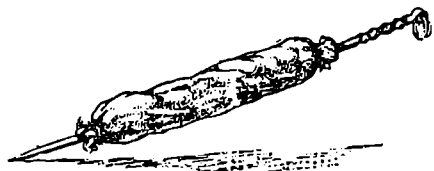
სუკის ხორცი გაწმინდეთ ზედმეტებისაგან, მოაცილეთ გადაკრული ძარღვები, შემდეგ მოკერით ულუფაზე რვა ოთხკუთხედი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი, დაფქული შავი პილპილი, წმინდად დაკეპილი ხახვი, დაფნის ფოთოლი, მიხაკი, მოასხით ღვინის ძმარი და აგრეთვე ნიგვზის ზეთი. აურიეთ ერთიმეორეში კარგად და ამრიგად შეზავებული პასტურის ხორცი შეინახეთ თიხის ქაში ან ქილაში ცივად, ერთი ან ორი დღით. მოთხოვნილების დროს წამოაგეთ შამ-



ფურზე და შეწვით ცეცხლზე. როდესაც დაწითლდება და მზად იქნება, ცერისას მოაცილეთ შაქური და დააწყვეთ ცხელ ლანგარზე. გარშემო შემოუწყვეთ მწვანე ხახვი, ახალი ოხრახუშის ფოთლები, აგრეთვე მთელად შეწვარი პამოლორი ან მწნილი პამილორი.

სურსათის ნორმა: სუკის ხორცი 300 გ, ხახვი 25 გ, ძმარი 10 გ, ნიგვზის ზეთი 5 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, ოხრახუში 5 გ, პამილორი 100 გ, დარიჩინი ან მიხაკი 1 გ, დაფნის ფოთოლი 0,02 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ცხვრის ჯივრის მწვადი აფხაზურად



აიღეთ ბატენის ან ცხვრის ახალი ჯივარი, მოაცილეთ ზედმეტები, გაასუფთავეთ და დაქერით ულუფაზე ცხრა ნაჭრად, 3 ნაჭერი ღვიძლი. 3—გული და 3—ფილტვი. მოაყარეთ მარილი, დაფქული შავი პილპილი და ხმელი

სურნელი. აურიეთ ერთიმეორეში კარგად და დაუმატეთ დაკეპილი ხახვი და აურიეთ სამწვადე ჭივარში. ერთი საათის შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც ირგვლივ შეწითლდება, ხოლო შიგნით ისევ უმი იქნება, მთლიანად მწვადს შემოახვიეთ ჭივრის ბაღია (ფარი) და შეკარით ხეზით. მოაყარეთ მარილი და მეორედ შეწვით ცეცხლზე. როდესაც გარედან შეწითლდება და მზად იქნება. მოაშორეთ ხეზი, წამფური და დაქერით სამ ნაჭრად, დააწყვეთ ცხელ ლანგარზე, გარშემო შემოუწყვეთ ახალი მწვანე ხახვი და ოხრახუშის ფოთლები. ზემოდან მოაყარეთ დაფქული თუთუბო. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ტყემლის საწებელი.

სურსათის ნორმა: ბატენის ან ცხვრის ჭივარი 350 გ, ჭივრის ბაღია (ფარი) 50 გ, ხახვი 30 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, თუთუბო 10 გ, ოხრახუში 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, შავი ტყემლის საწებელი 50 გ.

### ცხვრის ხორცის დაკეპილი მწვადი აფხაზურად

მსუქანი ბატენის ან ცხვრის რბილი ხორცი დაქერით წვრილად, მიუმატეთ ხორცის რაოდენობის 15% ან ულუფაზე 35 გ ხახვი და გაატარეთ ორჯერ



ხორცის საკვებ მანქანაში, ან დაკეპთ დანით წმინდად. შეწვლეთ გემოზე მარილი და შავი პილპილით, დაწვლეთ ცივი წყლით კარგად და მიუმატეთ კოწახური და ხმელი სურნელი. კიდევ აურიეთ ხორცი და შემდეგ შეამზადეთ ულუფა-

ზე ტომის ფორმის სამი ცალი სამწვადე, შემდეგ თითოეული შეახვიეთ ათი სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანის წიგრის ბაღიაში, წამოაგეთ შამფურზე, შეკარით ხეზით და შეწვიეთ გაჩაღებულ ცეცხლზე. აბრუნეთ განუწყვეტლივ. როდესაც საკმარისად შეწითლდება, მოაცილეთ შამფური და მოაშორეთ ხეზი. დააწყვეთ ცხელ ლანგარზე, ზემოდან მოაყარეთ თუთუბო. გვერდზე დაუდეთ მწვანე ხახვი და ოხრაბუშის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ტყემლის საწებელი.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 250 გ, ხახვი 35 გ, კოწახური 10 გ, თუთუბო 10 გ, ბაღია 50 გ, ოხრაბუში 5 გ, ტყემალი 50 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, მარილი 3 გ, პილპილი 0,1 გ.

### ლიულა მებაბი



მსუქანი და ახალი ბატკნის ან ცხერის რბილი ხორცი დაჭერით წვრილად, მიუმატეთ ერთ ულუფა ხორცს 35 გ ან 15% ხახვი დაკეპთ მაგარი ხის სუფთა ფიტარზე დანით, ან გაატარეთ ხორცის საკებ მანქანაში და შემდეგ ისევ დაკეპთ

დანით. საკმარისად დაკეპილი შეანელებთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით, დაზილეთ ცივი წყლით კარგად. შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე, ულუფაზე ოთხი ცალი და შეწვიეთ გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური, და თითოეული ცალ-ცალკე შეახვიეთ ოთხკუთხედად დაჭრილ თხელ, თბილ ლავაში. ზემოდან მოაყარეთ ნამდვილი თუთუბო ან დაფქული კოწახური. დალაგეთ ლანგარზე და სუფრაზე მიიტანეთ თბილად. ცალკე მიიტანეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 300 გ, ხახვი 60 გ, თხელი ლავაში 150 გ, თუთუბო 10 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ხას მებაბი აზერბაიჯანულად

ახალი და მსუქანი ცხერის რბილი ხორცი დაჭერით წვრილად, მიუმატეთ ულუფაზე 35 გ ან ხორცის რაოდენობის 15% ხახვი და გაატარეთ ერთხელ ან ორჯერ ხორცის საკებ მანქანაში. შემდეგ შეაზავეთ უმი კვერცხით და ყვითელი კოჭით, შეანელებთ გემოზე მარილით და შავი დაფქული პილპილით და დაზილეთ კარგად ცივი წყლით. შემდეგ შეამზადეთ ულუფაზე ორი-სამი ცალი მოგრძო ფორმის, მრგვალი ქებაბი, ამოაეღეთ თითოეული თეთრ ორცხობილაში და შეწვიეთ ტაფაზე ერბოში, ან გამდნარ ახალ ცხერის ღუმელში. როდესაც კარგად დაწითლდება და მზად იქნება, თითოეულს მოაყარეთ დაფქული თუთუბო ან კოწახური და შეახვიეთ ხახვთან ერთად თხელ, თბილ ლავაში, რომელიც ქებაბისთვის ოთხკუთხედად უნდა დაიჭრას. სუფრაზე მიიტანეთ ლანგარზე დაწვრილი თბილად.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 200 გ, ხახვი 60 გ, ერბო 20 გ, ორცხობილა 15 გ, კვერცხი 12 გ, თუთუბო 10 გ, ლავაში 100 გ, ყვითელი კოჭი 1 გ, მარილი 3 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

## ლორის ხორცის მწვადი კარბოზილით

შეარჩიეთ ღორის ახალი მსუქანი მკერდი და ზურგის ძელიანი ნაწილი, ულუფაზე ექვსი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი და შავი დაფქული პილპილი, აურიეთ ერთიმეორეში. ამავე ღრის მსხვილად, ნიერის კბილებს მსგავს დაქერით გაფქვნილი კარტოფილი, მიუმატეთ წერილად დაქრული ხახვი, მარილი და აგრეთვე დაფქული შავი პილპილი. აურიეთ კარტოფილში კარგად და ჩაუშვით ტაფაში, დაასხით ცოტა წყალი, მოასწორეთ ზემოდან, კარტოფილზე დაალაგეთ შემზადებული სამწვადე ღორის ხორცი და შედგით პაერლუმელში ან ლუმელში. როდესაც ხორცი ერთ მხარეზე დაწითლდება, გადააბრუნეთ და შეაწითლეთ მეორე მხარეზედაც. შემდეგ შემწვარი ხორცი აურიეთ კარტოფილში, რომ კარტოფილიც შეიწუას და დაწითლდეს. როდესაც საკმარისად დარბილებული მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა კუკულით თბილად. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრახუში.

სურსათის ნორმა: ღორის ხორცი 200 გ, კარტოფილი 250 გ, ხახვი 50 გ, ახალი კამა 5 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

## ნანადირევის მწვადი მონადირისაგან

ნანადირევი ღორი, არჩევი, შველი ან სხვა ასეთი გატყავებისა და ასობად აქნის შემდეგ გაწმინდეთ ძარღვებისაგან და დაქერით განსაკუთრებით ზურგი და ბარკლები, ულუფაზე ოთხი-ხუთი ნაჭერი. მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი, დაქრული ხახვი და მოასხით ღვინის ძმარი. აურიეთ ერთიმეორეში. 15—20 წუთის შემდეგ ჩაუშვით ქვაბში და მოხრაკეთ თავის სიმსუქნეში ან ერბოში. როდესაც ხორცი ხახვთან ერთად საკმარისად დარბილდება და დაწითლდება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა კუკულით. ზემოდან შეიძლება მოაყაროთ დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრახუში. ცალკე მიიტანეთ მკავე საწებელი, ბროწეულის წვენი მაშარაბი, ანდა ახალი ტყემალი.

სურსათის ნორმა: ნანადირევის ხორცი 250 გ, ხახვი 100 გ, ღვინის ძმარი 15 გ, მწვანილი 5 გ, ახალი კამა ან ოხრახუში 10 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, ერბო ან ღორის ქონი 20 გ, მზა საწებელი 50 გ.

ნანადირევის მწვადი შეიძლება შეიწუას აგრეთვე შამფურზე.

## ხუჩის ხორცის დახვეული მწვადი

დახვეული მწვადის მოსამზადებლად ძარღვებისაგან გაწმენდილი სუკიდან გამოჭერით 2 ან 3 სანტიმეტრის სისქის ნაჭრები, გააბრტყელეთ თხლად და თითოეულ ნაჭერს მოაყარეთ მარილი და დაფქული შავი პილპილი. დაკეპეთ წმინდად ხახვი, შეაზავეთ გემოზე მარილით, პილპილით და დაკეპილი ახალი კამით. ამრიგად შემზადებული ხახვის მთელი რაოდენობა გაშალეთ თითოეულ ნაჭერს სამწვადედ შემზადებულ ხორცზე და შეახვიეთ ტომისმაგვარი ფორმით. შეკარით თითოეული ხეზით, შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე, ულუფაზე სამი ცალი, შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც შეწითლდება, დროგანძევებით წაუსვით გამდნარი კარაქი. როდესაც მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური და



მოამორეთ ხეზი, დააწყვეთ ლანგარზე, გვერდით შემოუწყვეთ მწვანე ხახვი და ოხრაბუშის ფოთლები. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად; ცალკე ან წყვადთან ერთად მიიტანეთ ერთი მეოთხედი ლიმონი ან ბროწეულის წვენი.

სურსათის ნორმა: სუკის ხორცი 300 გ, ხახვი 60 გ, კარაქი 10 გ, მწვანე ხახვი 30 გ, ოხრაბუში 5 გ, ლიმონი 25 გ, ან ბროწეულის წვენი 20 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,2 გ.

### ლორის გვერდების მწვადი მთელ ნახარად

ახალი მსუქანი ღორის შუა გვერდებიდან გამოჭერით ერთი ან ორი ნაქეჩი სამწვადე, სიგრძით, დაახლოებით, 50 სმ, სივანით 10 სმ, მოაყარეთ მარილი და დაზილეთ კარგად. შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე და შეწვიეთ. უმჯობესია შეიწვას მაყალზე ან ქურაზე. როდესაც მზად იქნება, ზომიერად შემწვარი ისე, რომ არ გამოშრეს, მოაცილეთ შამფური და დადეთ ლანგარზე, ცხლად. გვერდზე მოაყარეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და ოხრაბუშის ფოთლები. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ბროწეულის წვენი ან ლიმონის მეოთხედი ნაჭერა.

სურსათის ნორმა: ღორის ხორცი (გვერდები) 350 გ, ხახვი 50 გ, ოხრაბუშის ფოთლები 20 გ, ბროწეულის წვენი 50 გ, მარილი 5 გ.

აღნიშნული წონისა და ზომის სამწვადე შეიძლება გაიჭრას სიგრძით შუაზე და შეიწვას ორ ნაჭრად, რაც შედარებით უფრო გემრიელია.

### ბატონის ან ცხვრის თირკმლების მწვადი ქართულად

შეარჩიეთ მსუქანი და ახალი თირკმლები, დაჭერით თითოეული ორ ბრტყელ ნაჭრად, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი და აურიეთ ერთიმეორეში. მიუმატეთ აგრეთვე წმინდად დაკეპილი და შემდეგ დანაყილი ხახვი და ნიორი, დააწურეთ ლიმონის წვენი და გააჩერეთ ასე ორი-სამი საათი. შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე ბრტყლად და შეწვიეთ გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც მწვადი შეწითლდება, რამდენიმეჯერ წაუსვიეთ გამდნარი კარაქი ან გამდნარი ცხვრის ახალი ღუმეა. როდესაც მზად იქნება, მოაცილეთ შამფური და დააწყვეთ თბილ ლანგარზე, გარშემო შემოუწყვეთ ახალი მწვანე ხახვი, ოხრაბუშის ფოთლები და ლიმონის მეოთხედი ნაჭერი. ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე თბილი თორნის პური.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ან ბატონის თირკმლები 300 გ, ხახვი 15 გ, ნიორი 3 გ, ნახევარი ლიმონი, კარაქი 10 გ, ან ღუმეა 20 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, ოხრაბუში 10 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი-0,1 გ, თონის პური 200 გ.

## ბაშაზე შემწვარი ცხვრის ხორცის მწვადი

ახალი და მსუქანი ცხვრის ხორცი დაქერით წვრილად, ულუფაზე თორმეტი ნაჭერი, ამათში უნდა იყოს ოთხი ნეკნებიანი ნაჭერი, მოაყარეთ მარილი, შავი პილპილი და აურიეთ ერთიმეორეში, შემდეგ წამოაგეთ ხის პატარა შამფურებზე, თითოზე ექვს-ექვსი ნაჭერი და შეწვით ახალი ღუმის სიმსუქნეში მაცალზე დადგმულ ტაფაზე ან ქურაფილაზე. სუფრაზე მიტანისას ლანგარზე დააფინეთ თხელი თბილი ლავაში და მასზე დააწყვეთ საკმარისად შემწვარი, თბილი მწვადი. მოაყარეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და მსხვილად დაჭრილი ახალი ოხრახუმი. შეახვიეთ იმავე ლავაში მრგვალად.

სურსათის ნორმა: ცხვრის ხორცი 300 გ, ცხვრის ახალი ღუმა 30 გ, ხახვი 50 გ, ოხრახუმი 10 გ, ლავაში 100 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

## ცხვრის ხორცის მოხუპართა მწვადი

შეარჩიეთ ცხვრის მსუქანი და ახალი თირკმელები (კაქები) თეთრი ხორცი და აგრეთვე მკერდის ნაწილი. თეთრ ხორცს და თირკმელებს მოაშორეთ კანი და დაქერით თანაბარი ზომის ნაჭრებად, ულუფაზე რვა ნაჭერი (ოთხი ცალი თეთრი ხორცი, ორი თირკმელი და ორი მკერდი), მოაყარეთ მარილი, შავი პილპილი და აურიეთ ერთიმეორეში. შემდეგ წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. ოდნავ შეწითლებულს შეწვამდე თანდათანობით წაუსვით გამდნარი კარაქი. როდესაც დაწითლდება და მზად იქნება (ისე, რომ არ გამოშრეს), მოაცილეთ შამფურიდან და დააწყვეთ თბილ ლანგარზე მწყობრად. გვერდზე შემოუწყვეთ ახალი, მწვანე ხახვი ან წვრილად დაჭრილი თავი ხახვი, გააფორმეთ ოხრახუმის ფოთლებით. ზემოდან დააწურეთ ლიმონის წვენი და მოაყარეთ დაეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ცხვრის თეთრი ხორცი 200 გ, თირკმელები 150 გ, ცხვრის ხორცი 50 გ, კარაქი 15 გ, ხახვი 50 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, ლიმონი  $\frac{1}{4}$ , ან ახალი ტყემალი 30 გ.

## ჩხარზე შემწვარი სუკის მწვადი

ძარღვებისაგან გაწმენდილ სუკიდან მოქერით ოთხი ნაჭერი, გააბრტყელეთ თხლად, მოაყარეთ მარილი და შავი პილპილი. შემდეგ გაჩაღებულ ცეცხლზე დადეთ ზეთქასული ტპეციალური ჩხარი (როშპარი). როდესაც გაცხელდება. წაუსვით ცხიმი და დააწყვეთ სუკის მწვადი შესაწვავად. როდესაც ერთ მხარეზე შეწითლდება, სანქაროდ გადააბრუნეთ მეორე მხარეზე. როდესაც მზად იქნება, დაალაგეთ თბილ ლანგარზე, მოგძო ნაჭრებად დაჭრილი, ზემოდან მოაყარეთ დაეპილი ახალი კამა და წვრილად დაჭრილი მწვანე ხახვი, დააწურეთ ლიმონის წვენი. შეიძლება გვერდით ლანგარზე მოათავსოთ მოყვარულთა საწებელი. ამრიგად მომზადებული მწვადი სუფრაზე ჩვეულებრივ უნდა მიიტანოთ ცხლად.

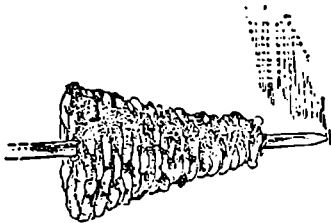
სურსათის ნორმა: სუკის ხორცი 300 გ, პროვანსის ზეთი 5 გ, ნახევარი ლიმონი, მწვანე ხახვი 60 გ, კამა 20 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ, საწებელი 30 გ.

## ძროხის ენის მწვადი კართულად

მოზარდი ძროხის ენა წამოხარშეთ და შემდეგ გაფუჭენით. კარგად გასუფთაებულს მოაყარეთ მარილი, წამოაგეთ შამფურზე და შქწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე. როდესაც შეწითლდება, დროგამოშვებით წაუსეთ გამდნარი კარაქი და შეწვის დროს განუწყვეტლივ აბრუნეთ. როდესაც ზომიერად შეიწვება და მზად იქნება, მოთხოვნილების დროს მოთაღეთ თხლად და დაალაგეთ თბილ ლანგარზე. გარშემო შემოუწყვეთ მწვანე ხახვი და ახალი ოხრახუშის ფოთლები, ცალკე მიიტანეთ სუფრაზე ახალი ტყემლის ან კოწახურის გემოზე შეზავებული თხელი საწებელი.

სურსათის ნორმა: ძროხის ენა 350 გ, კარაქი 15 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, ოხრახუში 10 გ, ტყემლის ან კოწახურის საწებელი 50 გ, მარილი 5 გ.  
ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს ცხერის ან ხბოს ენის მწვადი.

## ცხერის ხორცის მწვადი ჟარსულად



შეარჩიეთ ახალი და მსუქანი ცხერის ხორცი, ბარკლის და ბეკის მხრიდან ამოჭერით რბილები და დაჭერით ფართო, ბრტყელ ნაჭრებად. თითოეულ ნაჭერს მოაყარეთ მარილი და დაფუჭი შავი პილპილი, რის შემდეგ ბრტყლად, ერთიმეორეზე დალაგებული წამოაგეთ ყარსული მწვადის შესაწვავ სპეციალურ შამფურზე იმ ვარაუდით, რომ შამფურის თავსა და ბოლოს ლიფონის

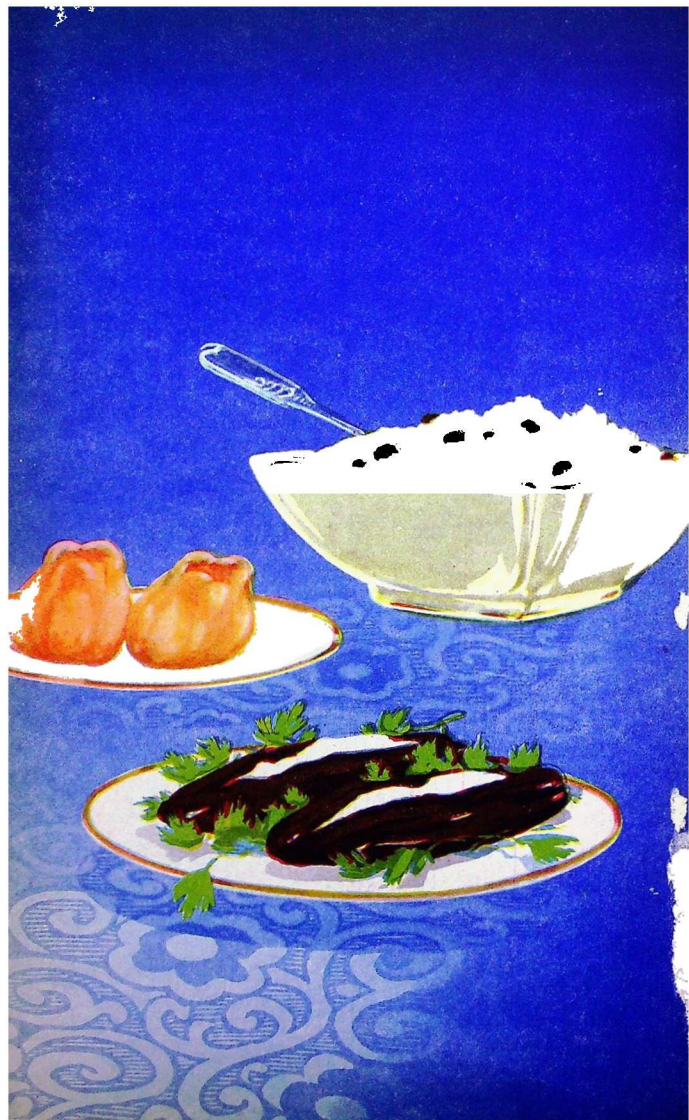
თეფში ბრტყლად აჩერებდეს სამწვადე ხორცს შეწვის განმავლობაში. ამრიგად შემზადებული, სიმაღლით ან სიგრძით პირდაპირ დაუშვირეთ გაჩაღებულ ცეცხლზე. აღნიშნული მწვადი შეწვის დროს განუწყვეტლივ უნდა ბრუნავდეს, რომ ერთნაირად შეიწვას. როდესაც მწვადი სამი-ოთხი სანტიმეტრის სისქემდე შეიწვება, თანდათანობით მოთაღეთ და სუფრაზე მიტანისას ლანგარზე მოთავსებული დააწყვეთ თხელ, თბილ ლავაშზე, ზემოდან მოაყარეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და თუთუბო, დააფარეთ თბილი ლავაში.

სურსათის ნორმა: ცხერის ხორცი 300 გ, ირანული ლავაში 100 გ, ხახვი 50 გ, თუთუბო 10 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.



ბოსტნეულების, ბურღულების,  
მარცვლეულის, ეკელის, კვერცხისა და  
ფქვილის ნაწარმის ცხელი კერძები









## ბოსგნეულაჲის, გუჲღულაჲის, მაჲსყულაჲის, ყველის, კვერცხისა და შჲქვილის ნაწარმის სხალი ქჲრძეჲი

ისპანახი კვერცხით ქართულად

ქორთა ისპანახი გაარჩიეთ, მოაქერიეთ ფესვები და ღეროები. შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში და მარილით დაპერის სოდით გენოზე შეზავებულ მღუღარე წყალში ჩაყარეთ, რომ მწეანედ მოიხარშოს. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, გაწურეთ თუშვალანგში, როცა დაიწურება, გაშალეთ სუფთა მაგილაზე გასაგრილებლად. დაახლოებით 15 წუთის შემდეგ დაეკეთ დანით. ერთდროულად წერილად დაკეპილი ხახვი მოწეშეთ დაბალ, ფართო ქვაბში კარაქით, მოშუშულ ხახვში ჩაუშვიეთ დაკეპილი ისპანახი და მოტურიეთ, იშუშოს კიდევ და შემდეგ შეაზავეთ ახალი, დაკეპილი მწეანილით—ქინძით, პიტნით, კამით, ოხრახუშით, შეანელეთ გემოზე მარილით და დაფქული შავი პილპილით. მოათავსეთ სუფრაზე მისატან ტაფაში, მოასწორეთ და ზემოდან დაასხით დაკეპილი მწეანილით და რძით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი, მოასხით გამდნარი კარაქი და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად, როდესაც მზად იქნება, სუფრაზე მიიტანეთ იმავე ტაფით, ცხლად.

სურსათის ნორმა: ისპანახი 300 გ, ხახვი 30 გ, კვერცხი 2 ცალი, კარაქი 30 გ, მწეანილი 10 გ, მარილი 5 გ, რძე 25 გ, პილპილი 0,1 გ და პურის სოდა 0,01 გ.

მწვანე ლობიო კვერცხით ქართულად

შეარჩიეთ უძარღვო, ბრტყელი, ქორთა ლობიო. უმჯობესია გურული ლობიო, გაარჩიეთ და დაამტკრიეთ ხელით ორი სანტიმეტრის სიგრძეზე, გარეცხეთ ცივ წყალში და ჩაუშვიეთ სპილენძის მოკალულ ქართულ ქვაბში. დაასხით ლობიოს წონის ერთი მეხუთედი სუფთა წყალი. ერთდროულად დააყარეთ

წერილად დაქრილი ხახვი, დაკეპილი ახალი მწვანილი, ქინძი, კამა, ოხრახუში, შამკელავი (რეჰანი), ზაფრანის ფოთლები, ჩაუმატეთ კარაქი, შეანელეთ გემოზე მარილით და დაფუჭილი შავი პილპილით, დაახურეთ თავი და დადგით მოსახარშად. ხარშვის დროს დროგამოშვებით მოუტრეთ. როდესაც ლობიოს პარკი საკმარისად დარბილდება და უმნიშვნელო ნახარში დარჩება, გადმოდგით და ჩაუშვით სუფრაზე მისატან სუფთა ტაფაში. მოასწორეთ შესაფერისად, ზემოდან დაასხით დაკეპილი ახალი მწვანილით, ხმელი სურნელით და რძით შეზავებული გათქეფილი კვერცხი ისე, რომ ლობიოს ფარადღეს. მოაწვეთეთ კარაქი და შედგით ჰაერდუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, სუფრაზე მიიტანეთ იმავე ტაფით, კარაქმოსხმული.

სურსათის ნორმა: მწვანე ლობიო 220 გ, ხახვი 30 გ, კარაქი 30 გ, კვერცხა 2 ცალი, რძე 25 გ, ყოველგვარი მწვანილი 10 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ბადრიჯანი ახალი ღუმით



უთესლო, ახალი ბადრიჯანი გარეცხეთ ცივ წყალში, მოაპერით ყუნწები და გაპერით სიგრძით — 10 სმ, სიღრმით — 3 სმ ისე, რომ მთელის ფორმა ჰქონდეს და ერთიმეორეს არ მოშორდეს. შემდეგ დაპერით და დაკეპეთ ბატ

ქნის ახალი ღუმეა, აურიეთ მასში დაკეპილი ახალი კამა, ოხრახუში, წიწაკა, მარილი და აზილეთ კარგად ერთიმეორეში. ამის შემდეგ ბადრიჯანს გაქრილ ადგილებში მოაყარეთ ცოტა მარილი და თითოეული გაავსეთ ღუმის სართით. ღუმით ჩართული ბადრიჯნები წამოაგეთ შამფურზე და შეწვით გაჩაღებულ ცეცხლზე, ან დაალაგეთ ტაფაზე და შეწვით ცხელ ჰაერდუმელში. როდესაც მზად იქნება, დაალაგეთ ლანგარზე, ულუფაზე ორი ცალი, გარშემო შემოუწყვეთ ოხრახუშის სუფთა ფოთლები. სუფრაზე მიიტანეთ თბილად.

სურსათის ნორმა: ბადრიჯანი 250 გ, ბატქნის ახალი ღუმეა 50 გ, კამა და ოხრახუში 10 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,05 გ.

### სართიანი ბადრიჯანი ქართულად

უთესლო, ახალი ბადრიჯანი გარეცხეთ ცივ წყალში, მოაპერით ყუნწები და გაპერით 10 სმ სიგრძეზე და 3 სმ სიღრმეზე ისე, რომ ბადრიჯანს მთელი ფორმა ჰქონდეს და ერთმანეთს არ მოშორდეს. დაკეპეთ წმინდად ხახვი, ახალი კამა, ოხრახუში, ქინძი, ნიორი და წიწაკა, აურიეთ ერთიმეორეში, მოაყარეთ მარილი და მოასხით ნიგეზის ზეთი. კიდევ აურიეთ, მოაყარეთ ბადრიჯანს გაქრილში მარილი, გაავსეთ თითოეული აღნიშნული ხახვის სართით, დაალაგეთ ტაფაზე, მოასხით ნიგეზის ზეთი და შეწვით ქუჩაფილაზე. შეწვის დროს გადააბრუნეთ, რომ ირგვლივ შეიწვას. როდესაც საკმარისად დარბილდება და მზად

იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ლანგარით, ულუფაზე ორი ცალი, ზემოდან გადავლეთ გაწურული მაწონი და მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ბადრიჯანი 250 გ, ხახვი 30 გ, ზეთი 30 გ, მაწონი 50 გ, ნიორი 5 გ, მწვანილი 10 გ, მარილი 4 გ, წიწკა 0,02 გ.

### მინდვრის მწვანე სატაცური კართულად

მინდვრის მწვანე სატაცური გაარჩიეთ, მოამტკრიეთ მაგარი ღეროები, დაჭერით ორი სანტიმეტრის სიგრძეზე და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, გადაწურეთ წყალი. ამავე ღროს კარაქში მოშუშეთ დაკეპილი ხახვი. 10 წუთის შემდეგ ხახვში ჩაუშვით მოხარშული და გაწურული სატაცური, მოურიეთ კარგად და თავდახურული მოშუშეთ თავის ორთქლში. ამავე ღროს შეაზავეთ ყოველგვარი მწვანილით: ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, პიტნით, შეანელებთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. ამრიგად შეზავებული ჩაუშვით ულუფის ღრმა ტაფაში, ულუფის ჩაოდენობის მიხედვით. მოასწორეთ კარგად, შემდეგ გათქვიფეთ კვერცხი, შეაზავეთ მწვანილით, რძით და დაასხით სატაცურზე. მოასხით გამდნარი კარაქი და შედგით პაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ტაფით, ცხლად.

სურსათის ნორმა: ახალი სატაცური 300 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 30 გ, ყოველგვარი მწვანილი 10 გ, კვერცხი 2 ცალი, რძე 50 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

### ბადრიჯნის იმამბაიათლი აზერბაიჯანულად

მწიფე ბადრიჯნები გათაღეთ, გაჭერით სიგრძეზე ოთხად, მოაყარეთ მარილი და გააჩერეთ ათი წუთი. შემდეგ გაწურეთ და თითოეული ამოვლეთ თეთრი პურის ფქვილში, შეწვით ნიგვზის ზეთში, ულუფაზე რვა ნაჭერი. როდესაც საკმარისად დარბილდება, ჩაალაგეთ ულუფის ჩაოდენობის მიხედვით შეაფუარის ტაფაში, ზემოდან მოაყარეთ ნიგვზის ზეთში მოშუშული, სურნელოვანი მწვანილით და ნივრით შეზავებული ნორმის ნახევარი დაკეპილი ხახვი, ამასთან ზემოდან მოაწყვეთ გაფუქვნილი და თესლმომორებული, ბრტყლად დაჭრილი მწიფე პამიდორი, დააყარეთ მეორე ნახევარი მოშუშული ხახვი, ცოტა მარილი და შედგით პაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, სუფრაზე მიიტანეთ იმავე კუერკლით. ზემოდან გადავლეთ დაკეპილი და დანაყილი ნივრით შეზავებული გაწურული მაწონი და თბილი ნიგვზის ზეთი, მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ბადრიჯანი 300 გ, ხახვი 30 გ, ნიორი 5 გ, მწვანილი 10 გ, პამიდორი 100 გ, ნიგვზის ზეთი 25 გ, პურის ფქვილი 10 გ, მაწონი 100 გ, მარილი 5 გ.

გაარჩიეთ და გათალეთ ტყბილი გემოს მშრალი გოგრა. გამოაცალეთ თეს-  
ლი და გული, დაჭერით ოთხი სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანის და ერთი სანტი-  
მეტრის სისქის ნაჭრებად, მოაყარეთ ცოტა მარილი და შეწვით კარაქში. სანამ  
დაჭრილი გოგრა ორივე მხრით საკმარისად დაწითლდება, კარაქში მოშუშეთ  
წვრილად დაჭრილი ხახვი, დაუმატეთ თეთრი პურის ფქვილი და იშუშოს  
ერთად. ათი წუთის შემდეგ გახსენით მდულარე რძეში საშუალო სისქემდე,  
ამავე ღროს ხახვიან რძის ფაფაში ჩაუშვით კარაქში შემწვარი გოგრა, ჩაუმ-  
ტეთ დაკეპილი კამა და პიტნა, აურიეთ კარგად ერთიმეორეში. როდესაც მზად  
იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით, ზემოდან მოაყარეთ და-  
კეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: გოგრა 300 გ, კარაქი 30 გ, რძე 100 გ, ფქვილი 10 გ,  
მარილი 3 გ, მწვანელი 5 გ.

ზემოაღნიშნული შექამანი შეიძლება მომზადდეს მეორენაირად: ხახვითა  
და ყოველგვარი მწვანელით შემზადებული გოგრა მოათავსეთ ულუფის ტაფა-  
ზე და ზემოდან გადაავლეთ რძეში გათქვეფილი კვერცხი და გამომცხვარი მი-  
იტანეთ სუფრაზე ცხლად კარაქგადავლებული.

#### ახალი ბრუფილი | ახმრბაიჯანულად

ახალი ტრუფილი გათალეთ და მოხარშეთ მთელ-მთულად გემოზე მარი-  
ლით შეზავებულ მდულარე წყალში. როდესაც მოიხარშება, ისე როგორც კარ-  
ტოფილი, გადაწურეთ და დაჭერით მსხვილად ოთხად ან ექვსად და მოხარკეთ  
დაკეპილ ხახვთან ერთად კარაქში, მოაყარეთ დაფქული ყვითელი კოჭი, აურიეთ  
ტრუფილში და შემდეგ ჩაუშვით პატარა ულუფის ტაფაში, უმჯობესია მომი-  
ნანქრებულ ან მოკალულში. ზემოდან გადაავლეთ რძის ნაღებით შეზავებული  
გათქვეფილი კვერცხი ისე, რომ პთარავდეს და შედგით ჰაერლუმელში გამო-  
საცხობად. სუფრაზე მიიტანეთ იმავე ქურკლით, ზემოდან გადაავლეთ გამდნა-  
რი კარაქი და მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ტრუფილი 300 გ, ხახვი 25 გ, კარაქი 25 გ, ყვითელი  
კოჭი 1 გ, რძის ნაღები 50 გ, კვერცხი 2 ც, მარილი 4 გ, ახალი კამა 3 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს მიწის ვაშლი, მხოლოდ ყვითელი  
კოჭის გამოკლებით.

#### გოსტანულის აჯაფსანდალი აღმოსავლურად

აჯაფსანდალის მოსამზადებლად კანისაგან გაფქვევნით კარტოფალი,  
უთესლო ბადრიჯანი, პამიდორი, ხახვი და ნიორი. პირველად დაბალ, ფართო  
ქებაში ჩაუშვით წვრილად დაჭრილი ხახვი, დაუმატეთ ნიგვზის ზეთი და მო-  
შუშეთ ათი წუთის განმავლობაში. შემდეგ ჩაუმატეთ თესლგაცილი, გაწურუ-  
ლი, დაჭრილი პამიდორი და კიდევ მოშუშეთ ხახვთან ერთად. ამავე ღროს ცალ-  
კე ზეთში ოდნავ შეწვით და შეაწითლეთ მსხვილად და ბრტყლად დაჭრილი  
კარტოფილი და ბადრიჯანი. როდესაც ხახვისა და პამიდორის შემადგენლობა

1 კარტოფილის მსგავსი ყვითელი მცენარე, რომელიც ქვიშნარ ნიადაგზე იზრდება.

მზად იქნება, მასში ჩაუშვით აღნიშნული სახით კარტოფილი და ბადრიჯანი, აურიეთ ერთიმეორეში, დაუმატეთ წყალი იმდენი, რომ აჯაფსანდალის შემადგენლობას მთლიანად არ ჰფარავდეს, ჩაუმატეთ თხლად დაკრილი ბულგარული და მწარე პილპილი. ამასთან დაკეპილი სუფთა ნიორი, ქინძი, კამა, ოხრაბეში და რეპანი. შეანელეთ გემოზე მარილით. ყველა ესენი აურიეთ კარგად და კიდევ ადუღეთ ერთად თხუთმეტი ან ათი წუთი. როდესაც მზად იქნება, ნახევრად სქელი, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ტაფით, ცხლად. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი კამა.

სურსათის ნორმა: ბადრიჯანი 200 გ, კარტოფილი 200 გ, პამიდორი 100 გ, ხახვი 30 გ, ნიორი 5 გ, ტუბილი პილპილი 20 გ, წიწყა 0,2 გ, ზეთი 30 გ, აღნიშნული მწვანილი 10 გ, მარილი 5 გ.

### შანიია ფლავი მოხარაკული მუხუდოთი

ახალი, ხმელი მუხუდო გაარჩიეთ, შემდეგ გარეცხეთ და დადგით მოსახარშად. სანამ მუხუდო მოიხარშება. მოხარშეთ ფლავისთავის ბრინჯი ჩვეულებრივი წესით. როდესაც ფლავი დამში მოსვლას დაიწყებს, ამ დროს დაკეპეთ წმინდად ხახვი და მოშუშეთ კარაქში, შემდეგ მოშუშულ ხახვში ჩაუშვით გაწურული და კარგად მოხარაკული მუხუდო და მოხარაკეთ ერთად. ამავე დროს შეანელეთ გემოზე მარილით, შავი პილპილით, ყვითელი კოქით და დაკეპილი ახალი კამით. სუფრაზე მიტანისას მზა ფლავი ჩაუშვით ულუფის ღრმა ქურქელში და ზემოდან მოაყარეთ აღნიშნული წესით შეზავებული ცხელი მუხუდო.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, კარაქი 50 გ, მუხუდო 30 გ, ხახვი 5 გ, შავი დაფქული პილპილი 0,1 გ.

ზემოაღნიშნული წესით მომზადებული მუხუდო შეიძლება სუფრაზე მიიტანოთ ცალკე ცხლად.

### მუხუდოს გუფთეები კართულად

გარჩეული, ახალი, ხმელი მუხუდო მოხარშეთ საკმარისად დარბილებამდე, შემდეგ გაწურეთ და მიუმატეთ მუხუდოს რაოდენობის ერთი მეოთხედი გათლილი და ორთქლში მოხარშული კარტოფილი, გაატარეთ ერთად წმინდა საცრიან ხორცის საკეპ მანქანაში. შეაზავეთ დაკეპილი და კარაქში მოშუშული ხახვით, დაფქული ყვითელი კოქით, მარილით და შავი პილპილით. მიღმატეთ უმი კვერცხის გული და თეთრი პურის ფქვილი და დაზილეთ კარგად. ზემოთ შეამზადეთ მრგვალი ფორმის გუფთეები, თითოეული წონით, დაახლოებით, 50 გ. სათითაოდ ამოავლეთ პურის ფქვილში და შეწვით კარაქში. სანამ გუფთეები შერწყება, წმინდად დაკეპეთ ხახვი და მოშუშეთ კარაქში. მოაყარეთ თეთრი პურის ფქვილი და ყვითელი კოქი, მოურიეთ კარგად და გახსენით მუხუდოს ნახარშით. შეანელეთ გემოზე მარილით, პილპილით, დაკეპილი ახალი ქინძით, ტარხუნით. სუფრაზე მიტანისას დაალაგეთ ულუფის ტაფაზე ოთხი ცალი გუფთა და ზემოდან გადაავლეთ ხახვის საწებელი 50 გრამის რაოდენობით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: მუხუდო 100 გ, კარტოფილი 25 გ, ხახვი 50 გ, კარაჭი 30 გ, კვერცხი 50 გ, ფქვილი 15 გ, ყვითელი კოქი 2 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, ახალი კამა 5 გ.

### კომშის ტომლა ბრინჯით ქართულად



ულუფაზე საშუალო ზომის ორი ცალი კომში გათაღეთ და გამოაცალეთ თესლიანი გული ისე, რომ კომში მთელი დარჩეს. ამავე დროს ჩასართავად შეაზავეთ მობარშული ბრინჯი დაკეპილი მოშუშული ხახვით, გარჩეული სუფ-

თა ქიშმიშით, უმი კვერცხით და დაკეპილი ახალი პიტნით. მიუმატეთ გამდნარი კარაჭი და აურიეთ ტომლის ჩასართავ ბრინჯში. ამრიგად შეზავებული საართო გაავსეთ შემზადებული, გულამოღებული კომშები, დაალაგეთ სპილენძის მოკალულ ტაფაზე, მოაყარეთ მარილი, მოავლეთ რძის ნაღები და შედგით ჰაერდუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, საკმარისად დარბილებული, გამოიღეთ და მიიტანეთ სუფრაზე თბილად ულუფის ღრმა ქუთკლით, ულუფაზე ორი ცალი; ზემოდან გადაავეთ გაწურული მაწონი და მოაყარეთ დაფქული შაქარი და დარიჩინი.

სურსათის ნორმა: კომში 2 ცალი 300 გ, ბრინჯი 20 გ, კვერცხი 50 გ, ხახვი 20 გ, ქიშმიში 10 გ, პიტნა 5 გ, კარაჭი 20 გ, შაქარი 5 გ, დარიჩინი 3 გ, მაწონი 50 გ, რძის ნაღები 50 გ, მარილი 4 გ.

### ლომის ღომი გურულად

ღომი დანაყეთ წყალად, ჩაუშვით თუჩის სპეციალურ ქვაბში და დაასხით ულუფაზე ორასი გრამი მღულარე წყალი და დადგით მოსახარშად. როდესაც აღუღდება, ურიეთ განუწყვეტლივ, რომ ხარშვის დროს მოიზილოს. ღომი დუღილის დროს იმატებს და სქელდება, ამიტომ შეგიძლიათ დაასხათ მღულარე წყალი და გაათხელოთ ზომიერ სისქემდე სურვილისამებრ. როდესაც მზად იქნება, გადმოღვით და მიიტანეთ სუფრაზე შესაფერისი თიფშით, ულუფაზე ოთხი ქაფქირი, სველი ქაფქირით ამოღებული შეიძლება მიიტანოთ როგორც ცალკე, ისე სულუგუნით ან სხვა რომელიმე შესაფერისი საწებლით.

სურსათის ნორმა: ღომი 100 გ, წყალი 200 გ, ან 250 გ.

### ხორბლის კორკობი ნიგვზით

კორკობის მოსამზადებლად შეარჩიეთ თეთრი, ახალი ხორბალი, გაარჩიეთ, გარეცხეთ, შემდეგ გაახმეთ და დანაყეთ. დანაყილი ხორბალი გაფინეთ, რომ კანი მოშორდეს. ამავე დროს ას გრამ ხორბალზე დადგით ორასი გრამი წყალი და შეანელეთ გემოზე მარილით; როდესაც აღუღდება, მასში ჩაუშვით დანაყი-

ლი ხორბალი და ადუღეთ ნელა, დროგამოშვებით მოურიეთ ხის სპეციალურ კოვზით. როდესაც საკმარისად მოიხარშება და გასქელდება, გადმოდგით და შეაზავეთ ნიგვზის ზეთში მოშუშული დაკეპილი ხახვი და ზეთის გამონახად დანაყილი ნიგვზით. ამრიგად შეზავებული კორკოტი უმჯობესია სუფრაზე მიიტანოთ თბილად, ფრიალა, შესაფერისი თევზით.

**სურსათის ნორმა:** ხორბალი 80 გ, ხახვი 25 გ, ნიგოზი 50 გ, მარილი 3 გ.

ასეთი წესით მოხარშული კორკოტი შეიძლება სუფრაზე მიიტანოთ ცივად. უმი დაკეპილი ხახვით, დანაყილი ნიგვზითა და ნიგვზის ზეთით შეზავებული.

### აბრია კვრაცხით პართულად

რძითა და კვერცხის გულით მოზილეთ გემოზე შეზავებული მაგარი ცომი. გააჩერეთ 10 წუთი და შემდეგ გაათხელებთ რაც შეიძლება თხლად, დაჭერით ღვედებად, ხუთი სანტიმეტრის სიფართოზე, დაჭერით წვრილად ასანთის ღეროების მსგავსად, გააშრეთ და შემდეგ მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მღულარე წყალში. როდესაც მზად იქნება, გადაწურეთ თუშფალანგში, გადააღვლეთ თბილი წყალი და მოხრაკეთ სპილენძის მოკალულ ტაფაზე კარაქში. ჩაუმატეთ დაკეპილი და მოშუშული ხახვი, ტკბილი რძის ნაღები, დაკეპილი ახალი ტარხუნა, შეაზავეთ გემოზე და ჩაუშვით თეთრი ლითონის ულუფის ღრმა ქურქელში, ზემოდან გადაავლეთ გემოზე მარილით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად, როდესაც მზად იქნება, სუფრაზე მიიტანეთ იმავე ქურქლით.

**სურსათის ნორმა:** თეთრი ფქვილი 30%-იანი 100 გ, ნაღები 100 გ, კარაქი 20 გ, კვერცხი 100 გ, ტარხუნა 10 გ, ხახვი 10 გ, მარილი 5 გ, რძე 50 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს მოხარშული მაკარონი კვერცხით.

### მაკარონი ხახვით და ქიშმიშით თხილისურად

მარილით შეზავებულ მღულარე წყალში მოხარშეთ პირველი ხარისხის წვრილი მაკარონი. სანამ მაკარონი საკმარისად მოიხარშება, სპილენძის მოკალულ ტაფაზე კარაქში მოხრაკეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, როდესაც ოდნავ შეწითლდება, ორი ნაწილი ამოიღეთ კოვზით და შეინახეთ თბილად. შემდეგ მოხარშული მაკარონი გადაწურეთ თუშფალანგში და გადაავლეთ თბილი წყალი, ჩაუშვით ტაფაზე დარჩენილ მოხრაკულ ხახვში და მოხრაკეთ ერთად, შემდეგ ჩაუმატეთ ქიშმიში და აურიეთ მაკარონში. როდესაც მზად იქნება მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურქლით. ზემოდან მოაყარეთ შენახული მოხრაკული ხახვი.



**სურსათის ნორმა:** მაკარონი 100 გ, ხახვი 30 გ, ქიშმიში 20 გ, კარაქი 25 გ, მარილი 5 გ.

გარჩეული და გარეცხილი ბრინჯი დაალბეთ თბილ წყალში, შემდეგ სპილენძის მოკალულ ქვაბში ჩაასხით ახალი რძე და შეაზავეთ სუფთა წყლით. როდესაც ადუღდება, ჩაყარეთ დამბალი ბრინჯის მთელი რაოდენობა და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე. ხშირად მოურიეთ, რომ ძირში არ მიიწვას. როდესაც შესქელდება, შეანელეთ გემოზე მარილით, ფხვნილი შაქრით და ვანილის ფხვნილით. ბოლოს ჩაუმატეთ ახალი კარაქი. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით და მიიტანეთ სუფრასზე ულუფის ღრმა კურკლით. ზემოდან მოაყარეთ შაქარში არეული დაფქული დარიჩინი. საერთოდ, რძის ფლავი სისქით ნახევრად თხელი უნდა იყოს.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 75 გ, რძე 200 გ, წყალი 100 გ, შაქარი 15 გ, დარიჩინი 1 გ, კარაქი 10 გ, მარილი 2 გ.

### რძის ფლავი ჯანალითა და ქივიზით ლაქურად

გაარჩიეთ კარგი ხარისხის ბრინჯი, გარეცხეთ და დაალბეთ თბილ წყალში. დაახლოებით ერთი საათის შემდეგ გადაწურეთ ნაღობი წყალი და ჩაუშვით სპილენძის მოკალულ, სუფთა ქვაბში. დაასხით ბრინჯთან შედარებით სამჯერ ბევტი რძე და წყალი. ჩაუმატეთ კარაქი და მარილი, დაახურეთ თავი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე. როდესაც ბრინჯი ნახარშს შეიშრობს, მოურიეთ და ჩაუმატეთ ქიშმიში. დაახურეთ ისევ თავი და მოშუშეთ ორთქლში ისე, რომ ფლავი მშრალი არ გამოვიდეს. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრასზე ულუფის ღრმა კურკლით. ზემოდან მოაყარეთ მოხარშული და საცერში გატარებული ოდნავ ტბილი წაბლი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, კარაქი 25 გ, რძე 200 გ, წყალი 100 გ, ქიშმიში 25 გ, წაბლი 100 გ, მარილი 4 გ, ფხვნილი შაქარი 10 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს გასუფთავებული და კარგად დამბალი თეთრი ხორბლის ფლავი წაბლით და ქიშმიშით.

### ფლავი ბაბაკა კარბოჟილითა და ცივიზით

მოხარშეთ ბრინჯი ჩვეულებრივი წესით. ქართულ მოკალულ ქვაბში გააცხელეთ კარაქი ან ერბო და მასში გაშალეთ ბრტყლად და თხლად დაჭრილი ტაბაკა კარტოფილი, მოაყარეთ ცოტა მარილი, შემდეგ მასზე თანდათანობით დააყარეთ სუფთა ქიშმიშარეული ბრინჯი. ბრინჯის ჩაშვების დროს თანდათანობით მოავლეთ გამდნარი, ცხელი კარაქი ან ერბო, გაუკეთეთ თავი და დადგით ზომიერ ცეცხლზე. დაახურეთ სპილენძის მოკალული სინი, დააფარეთ სველი ტილო და მოვიდეს დამში. დაახლოებით ორმოცი წუთის შემდეგ ფლავი მზად იქნება. სუფრასზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა კურკლით, ზემოდან მოაწყვეთ ტაბაკა კარტოფილი და გადააველეთ გამდნარი კარაქი.



სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, კარაქი 30 გ, მარილი 5 გ, ქიშმიში 25 გ, კარტოფილი 150 გ.

ფანტა ფლავი ტაბაკა-კარტოფილით და ქიშმიშით შეიძლება მომზადდეს აგრეთვე ზეთითაც.

### ფლავი ალუბლის ან ალუჩის მურაგით

ზემოაღნიშნული წესით შემზადებული და მოხარშული ფანტია ბრინჯი დადგით სპილენძის მოკალულ ქართულ ქვაბში. უმჯობესია ბრინჯის ქვაბში ჩაშვების დროს თანდათანობით მოავლოთ ცხელი, გამდნარი კარაქი და ისე გაუკეთოთ თავი. დაახურეთ თავი, დადგით ზომიერ ცეცხლზე, დააფარეთ სველი



ტილო და მოვიდეს დამში. ორმოცი წუთის შემდეგ, როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ჭურჭლით, ზემოდან გადაავლეთ ან ცალკე მიიტანეთ ალუბლის ან ალუჩის თხელი მურაბა.

სურსათის ნორმა: ალუბალი ან ალუჩა (ახალი) 200 გ, კარაქი 30 გ, შაქარი 100 გ, მარილი 5 გ, ბრინჯი 100 გ.

ფანტია ფლავი ქიშმიშითა და ნუშით მეორენაირად შეიძლება ისეთი წესით და ნორმით მომზადდეს, როგორც ქიშმიშლაბაბოთი, მხოლოდ ნუშსა და ქიშმიშს უნდა მიემატოს 20 გ ფხვნილი შაქარი.

### ფანტია ფლავი ქიშმიშითა და ლაბლაბოთი

მოხარშეთ ბრინჯი ჩვეულებრივი წესით. როდესაც მოხარშული, გადაწურული და გამშრალი ფლავის ბრინჯი მზად იქნება, სპილენძის მოკალულ ქართულ ქვაბში გააცხელეთ ერბო, მასში თანდათანობით ჩაუშვით მოხარშული ბრინჯი, მოხალული ლაბლაბო და ქიშმიში. ამავე დროს მოავლეთ ცხელი ერბო ან კარაქი, გაუკეთეთ თავი ჩვეულებრივად ისე, როგორც სხვა ასეთ ფლავს, დაახურეთ თავი და დადგით ზომიერ ცეცხლზე. დააფარეთ სველი ტილო, რომ მოვიდეს დამში. დაახლოებით ორმოცი წუთის შემდეგ, როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ჭურჭლით. ზემოდან მოაყარეთ ქიშმიში და ლაბლაბო, მოავლეთ გამდნარი ცხელი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, ქიშმიში 25 გ, ლაბლაბო 30 გ, კარაქი ან ერბო 30 გ, მარილი 5 გ.

### ნიგეზიანი ფლავი შავყლიანით

პირველი ხარისხის ბრინჯი გააჩიეთ, გარეცხეთ და დაალბეთ ხანგრძლივად თბილ წყალში. საკმარისად დამბალი მოხარშეთ თავისუფლად, ე. ი. 1 კგ ბრინჯი ათ კგ წყალში, წყალი შეაზავეთ გემოზე სუფთა მარილით და მასში ჩაუშვით დამბალი ბრინჯი. ათი-თორმეტი წუთის შემდეგ საკმარისად მოხარშე საჩარეულო.

შელი გაწურეთ, მხოლოდ წყალი არ გადაავლოთ და ცხელი გაშაღეთ სუფთა მაგიდაზე. როდესაც აორთქლდება და შეშრება, გათქვეფილ კვერცხში შეურიეთ ბრინჯი და ჩაასხით ერბოთი გამთბარ ქართულ ქვაბში. როდესაც კვერცხი და ბრინჯი გამოცხებება თანდათანობით ჩაუშვით ბრინჯი და მოასხით თბილი კარაქი ან ერბო. შემდეგ გამოაცალეთ კურკები შექვლიაფის კერკს და თითოეული გაავსეთ შაქრით და დაფქული დარიჩინით შეზავებული დანაყლი ნიგვზით, მოაწყვეთ ფლავის თავზე, დაახურეთ თავი, დააფარეთ სველი ტილო და დადგით ზომიერ ცხელ ქურაფილაზე, რომ დამში მოვიდეს. დროგამოშვებით მოხადეთ თავი და გადაუწურეთ სითხე. როდესაც ფლავი მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით, დაკრილი კვერცხის ძირით და შექვლიაფით. ზემოდან გადაავლეთ გამდნარი, თბილი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, ნიგოზი 30 გ, შექვლიაფი 80 გ, კარაქი 50 გ, დარიჩინი 3 გ, მარილი 5 გ, შაქარი 10 გ.

### ფლავი ახალი კამით აზირბაიჯანულად

ჩვეულებრივი წესით მოხარშეთ გარჩეული და საქმარიზად დამბალი პირველი ხარისხის ბრინჯი, როდესაც მზად იქნება, გაწურეთ და გაშაღეთ სუფთა მაგიდაზე. ბრინჯის გაშრობის შემდეგ ქართულ ქვაბში გაათბეთ კარაქი ან ერბო, და მასში პირველად ჩაასხით მოხარშული ბრინჯით და დაკეპილი ახალი კამით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი. როდესაც გამოცხებება, მასზე, ე. ი. ფლავის ძირზე, თანდათანობით დააყარეთ დაკეპილი ახალი კამით შეკაშული ფლავის ბრინჯი და თანდათანობით მოასხით თბილი კარაქი ან ერბო. გაუკეთეთ თავი და დადგით ზომიერ ცეცხლზე, დაახურეთ მოკალული სუფთა მრგვალი სინი, დააფარეთ სველი ტილო, რომ მოვიდეს დამში. როდესაც ორჯერ ან სამჯერ ნამს ამოიღებს და გადაწურავთ, ფლავი მზად იქნება, გადმოდგით და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურკლით, ზემოდან დააწყვეთ ფლავის კვერცხიანი ძირი ლამაზად დაკრილი, გადაავლეთ თავისი ერბო ან კარაქი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 110 გ, ერბო 30 გ, კარაქი 10 გ, ახალი კამა 20 გ, კვერცხი 50 გ, რძე 25 გ, მარილი 5 გ.

### ფლავი გოგრიტა და ხილით პართულად

პირველი ხარისხის ბრინჯი გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დაალბეთ თბილ წყალში. დადგით 1 კგ ბრინჯის მოსახარშად 10 კგ ცივი წყალი. როდესაც წყალი ადუღდება, შეაზავეთ გემოზე მარილით. ბრინჯს გადაუწურეთ ნალბობი წყალი და ჩაუშვით მოსახარშად. 10—12 წუთის ხარშვის შემდეგ გადაწურეთ, მხოლოდ სუფთა წყალი არ გადაავლოთ და გაშაღეთ სუფთა მაგიდაზე. ამავე დროს დაქერით ბრტყლად გათლილი, ტკბილი გოგრა, კომში და ვაშლი, შეწვიეთ კარაქში და ფლავის ნახევარი რაოდენობა გაშაღეთ ქართულ ქვაბში. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი, მოშუშული ხახვი, გოგრის და ხილის მთელ რაოდენობას მოასხით ახალი პიტნით გემოზე შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი. როდესაც გამოცხებება, ფენებად დანაყარეთ მშრალი, მოხარშული ბრინჯი და ში-

მწვარი გოგრა და ხილი, ამასთან სუფთა ქიშმიში. ბოლოს ფლავის განსაზღვრულ რაოდენობას გაუკეთეთ ბრინჯის თავი და ზემოდან მოაველეთ თბილი კარაქი. დაახურეთ ქვაბს თავი, დადგით ზომიერ, ცხელ ქურაფილაზე, რომ მოვიდეს დამში. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ჭურჭლით გოგრის, ხილისა და კვერცხის შემადგენლობით. ზემოდან გადააველეთ გამდნარი, თბილი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, კარაქი 50 გ, გოგრა 100 გ, კომში 30 გ, ვაშლი 30 გ, ქიშმიში 10 გ, კვერცხი 25 გ, ხახვი 10 გ, პიტნა 5 გ, მარილი 5 გ.

### ახალი ქაშა სოკო იმერულად

ახალი, ქორფა, გაუმღელი ქაშა სოკოები გაარჩიეთ, მოაშორეთ უვარგისი ნაწილები და მოაქერით ძირები, გარეცხეთ სუფთად ცივ წყალში და დაქერით თითოეული ოთხად ან ექვსად. დაჭრილი სოკო ჩაუშვით ტაფაში და მოშუშეთ კარაქში ძლიერ ცეცხლზე. როდესაც თავის წვეს შეიშრობს და მოხრაკვას დაიწყებს, ჩაუმატეთ წვრილად დაჭრილი, ახალი, მწვანე ხახვი. საკმარისად მოხრაკული შეანელეთ გემოზე მარილით, დაფქული შავი პილპილით, შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით. როდესაც მზად იქნება, ჩაუმატეთ წმინდად დანაყილი ნიგოზი და ამრიგად შეზავებული მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ტაფით ცხლად. ზემოდან კიდევ მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ქაშა.

სურსათის ნორმა: ახალი ქაშა სოკო 300 გ, კარაქი 25 გ, მწვანე, ახალი ხახვი 75 გ, ნიგოზი 30 გ, ქაშა, ქინძი და ოხრახუში 10 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ. ამავე წესით შეზავებული ახალი ქაშა სოკოს მომზადება შეიძლება მეორენაირად. სახელდობრ: ულუფის ტაფაზე შეიძლება გადაავლოთ გათქვეფილი კვერცი და შემდეგ გამოაცხოთ.

### ახალი თეთრი სოკო კვარცხნით ქართულად

ქორფა, თეთრი სოკოები გაარჩიეთ სუფთად, მოაქერით ძირები და შემდეგ დაქერით თითოეული ოთხად ან ექვსად. დაჭრილი სოკო ჩაუშვით სპილენძის მოკალულ ტაფაში და მოშუშეთ ძლიერ ცეცხლზე კარაქში. როდესაც თავის წვეს შეიშრობს და მოხრაკვას დაიწყებს, ჩაუმატეთ ცალკე კარაქში მოშუშული წვრილად დაჭრილი ხახვი, აურიეთ სოკოში, გადმოდგით და შეაზავეთ დაკეპალი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით. შეანელეთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. ამრიგად შეზავებული ჩაუშვით ულუფის ტაფაში, მოასწორეთ და ზემოდან გადააველეთ რძის ნალბებით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი. შედგით ჰაერლუმბელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ტაფით ცხლად.



სურსათის ნორმა: ახალი, თეთრი სოკო 300 გ, კარაქი 25 გ, კვერცხი 100 გ, რძის ნალბები 25 გ, ხახვი 50 გ, მწვანე 10 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

## ახალი სოკო მავნებარა რაზეულად

ვაზაფხულის ან შემოდგომის ახალი მავნებარა სოკო გაარჩიეთ, მოაქვრით ჰორები, გარეცხეთ ციე წყალში და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მღულარე წყალში. როდესაც საკმარისად დარბილდება, გადაწურეთ, მოაშორეთ ლორწოვანი ნახარში და ჩაუშვით ტაფაში კარაქთან ერთად მოშუშულ, წვრილად დაჭრილ ხახვში და დაეპილ ნიორში. მოხარკეთ საკმარისად. ამავე დროს თანდათანობით შეაზავეთ დაეპილი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, კელიავით, შეანელეთ დაფქული შავი პილპილითა და წმინდად დანაყილი ნივჯით. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად, ღრმა ქურკლით.

სურსათის ნორმა: სოკო 300 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 25 გ, ნიორი 5 გ, მწვანელი 5 გ, მარილი 5 გ, ნივჯი 30 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, კელიავი 1 გ.

ასეთივე წესით შეიძლება მომზადდეს აგრეთვე ხმელი სოკო მავნებარა. ფერით ერთიკა და მეორეც ბაი ყავისფერი იქნება.

## ახალი კარტოფილი კვადცხით ქართულად

ახალი კარტოფილი გარეცხეთ და დადგით მარილით გემოზე შეზავებულ წყალში მოსახარშად. ზომიერად მოხარშული გადაწურეთ და გაფქვევინით. დაჭერით თითო ოთხად ან ექვსად და მოხარკეთ დაეპილ ხახვთან ერთად კარაქში. მოაყარეთ დაფქული შავი პილპილი და შეაზავეთ დაეპილი ახალი კამით, ოხრახუშით და ტარხუნით. ამის შემდეგ ჩაუშვით სპილენძის მოკალულ ტაფაზე (უღლფის რაოდენობის მიხედვით), ზემოდან გადაავლეთ რძით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად; როდესაც მზად იქნება, ზემოდან გადაავლეთ გამდნარი კარაქი და მოაყარეთ დაეპილი კამა. სუფრაზე მიიტანეთ იმავე ქურკლით ცხლად.

სურსათის ნორმა: კარტოფილი 350 გ, კვერცხი 2 ცალი, რძე 50 გ, ხახვი 25 გ, მწვანელი 5 გ, კარაქი 30 გ, მარილი 5 გ, შავი პილპილი 0,1 გ.

## ბადრიჯნის იხიხითმა აზარბაიჯანულად

გათალეთ ბადრიჯნები, გაქვრით თითოეული სიგრძით შუაზე. შემდეგ დაჭერით ერთი სანტიმეტრის სისქეზე მრგვალად. მოაყარეთ მარილი, დაზღუეთ კარგად და გაწურეთ. ჩაუშვით კარაქში მოშუშულ მწვანე ხახვში, მოურჩეთ, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ხახვთან ერთად. როდესაც ბადრიჯნები საკმარისად დარბილდებიან, ჩაუმატეთ გათუთქული და გაფქვენილი, თესლისაგან გასუფთავებული, ოთხად ან ექვსად სამკუთხედად დაჭრილი წითელი ჰამიდორი. ამასთან ჩაუმატეთ წმინდად დაეპილი რეჰანი, ქინძი, კამა, ოხრახუში და ნიორი. შეანელეთ გემოზე მარილით და დაეპილი მწვანე წიწყით. აურჩიეთ ერთიმეორეში, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ორთქლში ციდე ხუთი წუთის განმავლობაში. ამრიგად შეზავებული ბადრიჯნის იხიხითმა ჩაუშვით უღლფის ღრმა ქურკელში, მოასწორეთ და ზემოდან გადაავლეთ ახალი რძის ნიღებით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი. შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ქურკლით კარგად დაეპილი.

სურსათის ნორმა: ბადრიჯანი 200 გ, პამიდორი 150 გ, მწვანე ხახვი 150 გ, აღნიშნული მწვანეხეილი 20 გ, ნიორი 5 გ, კარაქი 30 გ, კვერცხი 50 გ, რძის ნაღები 50 გ, მარილი 5 გ, მწვანე წიწყა 0,5 გ.

### გამომსვარი სართიანი ზრგრა ქართულად

ტკბილი, მწიფე გოგრა გათაღეთ, გაქერით შუაზე, გამოაცალეთ თენლი და გული, დაქერიით ფართო, ბრტყელ ნაქრებად, მოაყარეთ მარილი, ამოვლეთ ხორბლის თეთრ ფქვილში და შეწვით კარაქში. როდესაც ორივე მხარეზე დაწითლდება, დაქრილი გოგრა გაყავით სამ ნაწილად, ერთი ნაწილი ერთ ფენად ჩააწყვეთ კარაქწასმულ და დაფქულ ორცხოზილამოყრელ ერთ ულუფიან ან დიდ ღრმა ტაფაში. მეორე ნაწილი დაქერიით წვრილად, ოთხკუთხედ ნაქრებად და აურიეთ ორთქლში მოხარშულ ბრინჯში, ჩაუმატეთ დაკეპილი და კარაქში მოშუშული ხახვი, ქიშიში, დაქრილი ქერამის ჩირი, აურიეთ ერთიმეორეში და ჩაუშვით ტაფაში, მოასწორეთ კარგად, დააფარეთ გოგრის მესამე ნაწილი. შემოდან მოავლეთ გამდნარი კარაქი და წაუსვით გათქვეფილი კვერცხი, შედგით პაერლუმერ ზი გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად ულუფიანი ტაფით ან ულუფებად დაქრილი, შემოდან გადაავლეთ საცერში გატარებული მოხარშული ქერამის საწებელი, მოტეხო გემოსი.

სურსათის ნორმა: გოგრა 300 გ, ბრინჯი 20 გ, ქიშიში 15 გ, კარაქი 25 გ, ქერამი 50 გ, ხახვი 15 გ, ფქვილი 10 გ, ორცხოზილა 10 გ, შაქარი 10 გ, კვერცხი 50 გ, მარილი 5 გ.

შენიშვნა: ჩასართავი ბრინჯის ფლავი უნდა იყოს მარილითა და ცხიზით გემოზე შენელებული ისე, რომ შემდეგში აღარ დასქირდეს მარილი.

### ყვავილოვანი კომბოსტო კვირცხით ქართულად

ყვავილოვანი კომბოსტო გაარჩიეთ მწვანე ფოთლებისაგან და მოაქერით ყვავილების ძირში ღეროები, შემდეგ დაშალეთ ცალცალკე კომბოსტოს ყვავილების ჯგუფები, თითო ჯგუფი დაახლოებით ოცდახუთი გრანის ოდენობით, გარეცხეთ ცივ წყალში და მოხარშეთ მარილით გემოზე შეზავებულ მდულარე წყალში.



საკმარისად მოხარშული ამოალაგეთ საცერზე, რომ გაიწუროს. ამავე დროს კარაქში მოშუშეთ წვრილად დაქრილი ხახვი და ათი წუთის შემდეგ მასში ჩაუშეთ მოხარშული კომბოსტო, ჩაუმატეთ წმინდად დაკეპილი ახალი ქინძი, ჯამა, ოხრახუმი, შეანელებთ დაფქული შავი პილილით და ყვეთელი კოქით. აურიეთ ერთიმეორეში ისე, რომ კომბოსტო არ დაიმტერეს. ამრიგად შეზავებულს დაახურეთ თავი და კიდევ მოშუშეთ ორთქლში. ხუთი წუთის შემდეგ

ჩაუშვით ულუფის ღრმა ტაფაში, მოასწორეთ კარგად და ზემოდან გადააველეთ ახალი რძის ნაღებით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი და გამდნარი კარაქი. შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, გადააველეთ კიდევ გამდნარი კარაქი და მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ტაფით, ცხლად.

სურსათის ნორმა: ყუაეილოვანი კომბოსტო 300 გ, რძის ნაღები 500 გ, კარაქი 30 გ, კვერცხი 50 გ, ხახვი 50 გ, ყოველგვარი მწვანილი 10 გ, ყვითელი კოქი: 0,1 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,05 გ.

### თალგამის ტოლვა ბრინჯით ჰართულად

410 გ წონის თალგამი გათაღეთ, ულუფაზე ორი ცალი, ამოკერით საფოთლზე მხრიდან გული სპეციალური კოვზით ისე, რომ თითოეულ თალგამს საკმარისი სიღრმე ჰქონდეს. შემდეგ მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. საკმარისად მოხარშული ამოალაგეთ და დაამხეთ თითოეული თავდაღმა, რომ დაიწუროს. შემდეგ მოამზადეთ ჩასართავი. გარჩეული ბრინჯი გარეცხეთ და დაალბეთ თბილ წყალში, შემდეგ მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. საკმარისად მოხარშული გადაწურეთ და ცხლად შეაზავეთ დაკეპილი და კარაქში მოშუშული ხახვით, დაკეპილი ახალი მწვანულით: ქინძით, კამით, ოხრახუშით, ქიშმიშით, შავექლიავით, მოხარშული დაკეპილი კვერცხით, შავი პილპილითა და კარაქით, მოურიეთ კარგად, ამრიგად მომზადებული ჩასართავით გააქსეთ თითოეული თალგამი თავამდე, ზემოდან წაუსვით გათქვეფილი კვერცხი და დაალაგეთ ფართო ტაფაზე, შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც საკმარისად დარბილდება და თითოეული შეწითლდება, გამოიღეთ და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის თეთრი ლითონის ტაფით. ზემოდან გადააველეთ ახალი ჰერამის მოხარშული და საცერში გატარებული მოტკბო საწებელი.

სურსათის ნორმა: თალგამი 400 გ, კარაქი 30 გ, კვერცხი 50 გ, ბრინჯი 20 გ, ქიშმიში 10 გ, შავექლიავი 20 გ, ხახვი 15 გ, შაქარი 10 გ, ქეჩამი 50 გ, მწვანული 5 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,05 გ.

### შაგულ ფლავი ჩირით

საუკეთესო ხარისხის ბრინჯი გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დაალბეთ თბილ წყალში. შემდეგ ბრინჯის მოსახარშად დადგით 10 კგ ცივი წყალი. როდესაც აღულდება, შეანელეთ გემოზე ქვამარილით ან ჩვეულებრივი სუფთა მარილით. ამავე დროს ბრინჯს გადაუწურეთ ნალბობი წყალი და ჩაუშვით აღულდებულ წყალში მოსახარშად. 10—15 წუთის დუღილის შემდეგ, საკმარისად მოხარშული ბრინჯი გაწურეთ თუშფალანგში და გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე, რომ აორთქლდეს და გაშრეს. ამავე დროს ქართულ ქებაში ჩაასხით გამდნარი კარაქი, მასზე დაასხით მოხარშული ბრინჯით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი და გაშალეთ ქებაში ძირში, როდესაც კარგად გამოცხვება, თანდათანობით დააყარეთ მოხარშული ფლავის ბრინჯი, მოასხით გამდნარი თბილი კარაქი. როდესაც გაიყვება, დაახურეთ თავი და დააფარეთ სველი ტილო. დადგით ზომიერ, ცხელ ქურაფილაზე, რომ მოვიდეს დამში. დაახლოებით ოცი წუთის შემდეგ ფლავზე ზემოდან გაშალეთ გასუფთავებული და სიროფში გამთბარი ჩირი შავექლიავის,

ალუჩის, კერამის და ქიშმიში. ამასთან მოაყარეთ მოხალული ლაბლაბო და კიდევ მოვიდეს დამში. როდესაც ფლავი მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად ლანგარზე დაწყობილი, ზემოდან ფლავზე მოაწყვეთ ხილი, ლაბლაბო და დაკრილი კვერცხის ძირი, გადაავლეთ თბილი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 100 გ, კარაქი 30 გ, კვერცხი 20 გ, ჩირი 100 გ, ლაბლაბო 10 გ, შაქარი 20 გ, მარილი 5 გ.

### მსხვილი ცერცვი რაჭულად

მსხვილი ცერცვი გაარჩიეთ და გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ გათუქვით მდღლარეში და ჩაუშვიეთ ქოთანში ან ქვაბში მოსახარშად, დაასხით ცერცვის რაოდენობასთან შედარებით ორჯერ მეტი წყალი და ხარშეთ თავდახურულად. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, გადაუწურეთ ნახარში, ჩაუშვიეთ ერბოში მოშუშულ ხახვში და მოხრაკეთ ერთად. ათი წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ ოთხ-კუთხედად დაკრილი გაფტქენილი უმი კარტოფილ, დაუმატეთ ერბო, აურიეთ ერთიმეორეში და მოშუშეთ ერთად ორთქლში. როდესაც კარტოფილი დარბილდება ისე, რომ არ ჩაიშალოს, შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, დაფქული ყვითელი კოქით, მარილით და შავი პილპილით გემოზე, ბოლოს შეურჩეთ წმინდად დანაყილი ნიგოზი. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად, ტაფაზე ზემოდან გადაავლეთ ტუბილი რძის ნალები და მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: ცერცვი 100 გ, ერბო 30 გ, ხახვი 50 გ, კარტოფილი 100 გ, ნიგოზი 20 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, მწვანელი 10 გ, რძის ნალები 50 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,05 გ.

### პამიდორის ტოლმა ახალი სოკოთი

შეარჩიეთ თანაბარი ზომის წითელი და მთელი პამიდორები, ამოკერით ყუნწების მხრიდან გული და დაამხეთ თავქვე რომ დაიწუროს. ამავე დროს კარაქში მოშუშეთ დაკეპილი ხახვი. ჩაუმატეთ დაკეპილი და შემდეგ გაწურული ახალი ქამა სოკო. კიდევ მოშუშეთ ხახვთან ერთად და თან შეაზავეთ დაკეპილი ახალი კამით, ოხრახუშით და ქინძით, შეანელეთ მარილით და შავი პილპილით. მიუმატეთ ცალკე კარაქში მოშუშული ხორბლის თეთრი ფქვილი და აურიეთ ერთიმეორეში. ამრიგად შეზავებული სართით გაავსეთ თითოეული შემზადებული პამიდორი. შემდეგ დაალაგეთ ტაფაზე და ზემოდან მოაყარეთ წმინდად დაკეპილი ახალი სულუგუნი და შედგით ცხელ ჰაერულმელში გამოსაცხობად. როდესაც ზემოდან შეწითლდება ისე, რომ პამიდორები მთელი იქნება, გამოდგით და ჩაალაგეთ ულუფის ღრმა ქურქელში, ულუფაზე ორი ან სამი ცალი. ზემოდან გადაასხით რძის სქელი ნალები და მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: პამიდორი 250 გ, ქამა სოკო 150 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 50 გ, მწვანელი 10 გ, რძის ნალები 50 გ, მარილი 4 გ, შავი პილპილი 0,1 გ, სულუგუნი 20 გ.

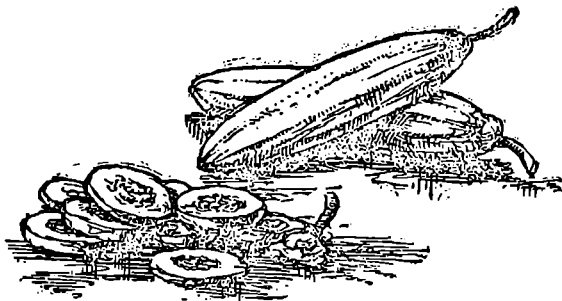
## მონარშული კარტოფილი ნიგვზით იმპრულად

ახალი კარტოფილი მონარშეთ. საემარისად მონარშული გაწურეთ და გაფქვენით სუფთად, შემდეგ დაქერით მსხვილად, ნივრის კბილების მსგავსად და შეწვიით კარაქში; როდესაც საემარისად დაწითლდება, მიუმატეთ ცალკე კარაქში მომუშეული წვრილად დაჭრილი ხახვი. ამასთან, დაკეპილი ახალი კამა და ოხრახუში. შეანელებთ გემოზე მარილით და შავი პილპილით. აურით ერთიშეორებში და ბოლოს შეურიეთ წმინდად დანაყილი ნიგვზი. ამრიგად შეზავებული კარტოფილი სუფრაზე მიიტანეთ ულუფის ღრმა ტაფით თბილად. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა. მეორესაირად ახალი კარტოფილი შეიძლება მომზადდეს მონარშული, ნიგვზით, მომუშეული ხახვითა და კარაქით თბილად.

სურსათის ნორმა: კარტოფალი 300 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 50 გ, ნიგვზი 30 გ, ყოველგვარი მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, შავი დაფქული პილპილი 0,1 გ.

## ბადრიჯანი მარხვით მართულად

კარგი ხარისხის უთესლო ბადრიჯანი გაფქვენით, დაქერით შუაზე გაჭრილი ერთი სანტიმეტრის სისქის ოდენები მრგვლად, მოაყარეთ მარილი, დაზილეთ კარგად და გაწურეთ ხელით. შემდეგ ჩაუშვით კარაქში მომუშეულ წვრილად დაჭრილ ხახვში და აურიეთ ერთიშეორებში. იშუმოს კიდევ თავდახურული. როდესაც დარბილდება ჩაუმატეთ გაფქვენილი და გაწურული, დაქ-



რილი წითელი პამიდორი, დაკეპილი ახალი ქინძი, კამა და ოხრახუში. ამასთან, დაკეპილი, კარაქში მომუშეული ნიორი. შეანელებთ გემოზე მარილით და პილპილით. ბოლოს შეურიეთ რძის ნაღები და კიდევ ადუღეთ ათი წუთი. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქუთრკლით თბილად. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი ტარხუნა და გადაავლეთ გაწურული მოიტკბო მაწონი.

სურსათის ნორმა: ბადრიჯანი 200 გ, პამიდორი 100 გ, ხახვი 35 გ, კარაქი 25 გ, რძის ნაღები 50 გ, მაწონი 50 გ, მწვანელი 10 გ, ნიორი 3 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.



გაფუქნილი ახალი მიწავაშლა დაპერით მსხვილად. გარეცხეთ ციე წყალში, ჩაუშვით ზომიერ ქვაბში, დაასხით გამდნარი კარაქი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ნელ ცეცხლზე. როდესაც მიწავაშლა შეწვეას დაიწყებს, ჩაუმატეთ წვრილად დაპერილი ხახვი და აურიეთ ერთიმეორეში. დაახურეთ კიდევ თავი და მოშუშეთ თავის ორთქლში. როდესაც ხახვი და მიწავაშლა საკმარისად დარბილდება, ჩაუმატეთ ახალი რძის ნაღები, ახალი კამა, ტარხუნა და მარილი, მოურიეთ კარგად ისე, რომ მიწავაშლა ეთოლ-მთელი დარჩეს. სიტკბოსთვის ჩაუმატეთ ცოტა ფხენილი შაქარი. ბოლოს შეურიეთ გათქვეფილი კვერცხი ისე, რომ არ აიჭრას. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურქლით. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა ან თხრახუში.

სურსათის ნორმა: მიწავაშლა 300 გ, კარაქი 30 გ, რძის ნაღები 50 გ, ხახვი 50 გ, კამა და ტარხუნა 15 გ, კვერცხი 50 გ, ფხენილი შაქარი 5 გ, მარილი 5 გ.

### ხაპოს კოქრავი ჰიუმიშიო) ლეჟაკად

ზომიერად გაწურული რძის ახალი ხაქო გაატარეთ საცერში, შემდეგ შეაგროვეთ ერთად და მიუმატეთ უმი კვერცხის ჯული, მარილი, ფხენილი შაქარი, ხორბლის თეთრი ფქვილი, გამდნარი კარაქი, ქიშმიში. აურიეთ ერთიმეორეში კარგად ისე, რომ დაიზილოს, შემდეგ დაამრგვალეთ, ულუფაზე სამი ცალი, ამოავლეთ ხორბლის თეთრ ფქვილში და გააბრტყელეთ 1 1/2 სმ სისქემდე. შემდეგ მრგვალი ფორმის კოქრები შეწვით კარაქში. როდესაც ორივე მხარეზე კარგად შეწითლდება, შედგით პაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, ჩაალაგეთ ულუფის ღრმა ქურქელში. ზემოდან გადაავლეთ სქელი არაყანი და მოაყარეთ დაფუჭილი დარიჩინი და შაქარი. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად.

სურსათის ნორმა: ხაქო 250 გ, კვერცხის გული 40 გ, ფქვილი 15 გ, ქიშმიში 30 გ, არაყანი 50 გ, ფხენილი შაქარი 15 გ, კარაქი 20 გ, დარიჩინი 5 გ, მარილი 3 გ.

### ტაფაშვარი იმერული ხველით

იმერული ახალი, მსუქანი ყველი დაპერით წვრილად, ჩაუშვით ულუფის ტაფაში, ჩაუმატეთ კარაქი და გაათბეთ ცეცხლზე. როდესაც შეწვეას დაიწყებს, დაასხით დაკეპილი ახალი ტარხუნით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი, სასურველია შეერიოს ახალი რძის ნაღები და გემოზე მარილი. შეწვეას მოურიეთ ერთხელ ან ორჯერ. შემდეგ შედგით პაერლუმელში შესაწითლებლად. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ტაფით, ზემოდან გადაავლეთ გამდნარი კარაქი.

ტაფაშვარი შეიძლება მომზადდეს, აგრეთვე, გადაზელილი ყველით და პიტნით, შეწვის დროს ყველს უნდა დაესხას პიტნით და რძის ნაღებით შეზავებული კვერცხი.

სურსათის ნორმა: იმერული ყველი ან გადაწეილი 150 გ, კარაქი 15 გ, კვერცხი 3 ცალი. ნაღები 25 გ, ტარხუნა ან პიტნა 10 გ, მარილი 2 გ.

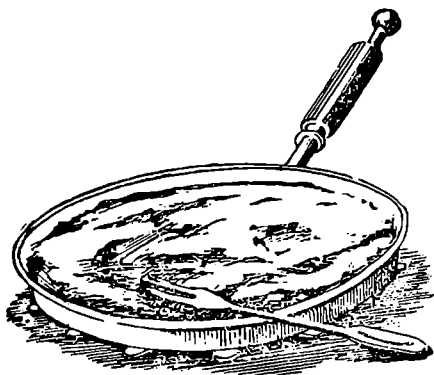
### კვახიწელა იხეაულად

კვახიწელა<sup>1</sup> დაქერით სამი სანტიმეტრის სიგრძის ნაჭრებად და მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში. როდესაც საკმარისად დაბილდება, გაწურეთ და მოხაკეთ წვრილად დაქრილ ხახვთან ერთად კარაქში. შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრაბუმით, დაქველა ყვითელი კოჭით და დანაყილი ნიგვზით. შეიძლება მიუმატოთ დაკეპილი წიწყა. როდესაც ამრიგად შეზავებული ნედლი გოგრა მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა ქურჭლით თბილად. ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა.

სურსათის ნორმა: კვახიწელა 300 გ, კარაქი 30 გ, ხახვი 50 გ, ყოველგვარი ახალი მწვანელი 10 გ, ნიგოზი 30 გ, მარილი 5 გ, ყვითელი კოჭი 1 გ, წიწყა 0,2 გ.

ნედლი გოგრა შეიძლება მომზადდეს, აგრეთვე, მოხარშული, ნიგვზის ზეთში მოშუშული ხახვით, ნიგვზით, ისეთივე მწვანელით, ძმრითა და პილილით სურვილის მიხედვით. სურსათის ნორმა იგივეა, რაც წინა შემთხვევაში.

### გოგრის ნამსხვარი კვიცხით ძაბთულად



გოგრის ნამსხვარის მოსამზადებლად პირველად მოამზადეთ სართი: გარჩეული და დამბალი ბრინჯი მოხარშეთ ჩვეულებრივად გემოზე მარილით შეზავებულ მდულარე წყალში როდესაც ზომიერად მოიხარშება, გადაწურეთ თუშვალანგში და გაწურული ცხელი ბრინჯი შეაზავეთ დაკეპილი მოშუშული ხახვით, ქიშმიშით, ყვითელი კოჭით და გამდნარი კარაქით. ამავე დროს გათალეთ ტკბილი, მწიფე გოგრა, გაჭერით შუაზე და გამოაცალეთ გუ-

ლი. შემდეგ დაქერით ერთი სანტიმეტრის სისქეზე და ათი სანტიმეტრის სიგრძეზე ბრტყლად. მოაყარეთ მარილი, ამოაღეთ თეთრი პურის ფქვილში და შეწიეთ კარაქში. როდესაც მზად იქნება, ჩააფინეთ ერთიმეორეზე ტაფაში მკიდროდ ისე, რომ ბრინჯის ჩასართავს ზემოდან გადმოეფინოს და დაითაროს ჩასართავი შემწვარი გოგრით, რის შემდეგ ზემოდან წაუსვით გათქეფილი კვერცხი და შედგით ჰაერლუმელში გაოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე ულუფის ტაფით, ზემოდან გადააღეთ მოხარშული კერამის საწებელი.

<sup>1</sup> კვახიწელა — ნედლი გოგრის ჩირია.

სურსათის ნორმა: გოგრა 300 გ, ბრინჯი 15 გ, ქიშმიში 10 გ, ხახვი 10 გ, კარაქი 30 გ, ფქვილი 10 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, კვერცხი 10 გ, ქერაძი 30 გ, შაქარი 5 გ, მარილი 5 გ.

### ლოგიოს გუფთეაგი იშირულად

გუფთების მოსამზადებლად შეარჩიეთ გურული ჯიშის ლობიო, გაარჩიეთ, გარეცხეთ და დადგით მოსახარშად. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, გაწურეთ, მხოლოდ ნახარში არ გადადგაროთ. შემდეგ ლობიო გაატარეთ ერთხელ ხორცის საკეპ მანქანაში და შემდეგ კარგად დაზილეთ; შეაზავეთ გემოზე მარილითა და შავი პილპილით, ამასთან, დაკეპილი, მოშუშული ხახვით, ახალი ქინძით, პიტნით, დაფქული ყვითელი კოქით და ერბოთი. შემდეგ შეამზადეთ გუფთები, თითო წონით 25 გრამი, ამოავლეთ თეთრი პურის ფქვილში და შეწვით ერბოში. სანამ გუფთები შეიწვება, მოამზადეთ საწებელი: მოშუშეთ დაკეპილი ხახვი, შეურიეთ პურის ფქვილი და კიდევ მოშუშეთ. შენდევ გახსენით ერთ ულუფაზე 50 გ ლობიოს ნახარშით, შეაზავეთ ღვინის ძმრით, მარილით, შავი პილპილით, დანაყილი ნიგეზით, დაკეპილი ახალი ქინძით. როდესაც მზად იქნება, ცხელი გუფთები ჩააწყვეთ ულუფის ღრმა ქურქელში, ულუფაზე რვა ცალი. ზემოდან გადაავეთ მომზადებული საწებელი და მოაყარეთ დაკეპილი ახალი კამა. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად.

სურსათის ნორმა: ლობიო 100 გ, ხახვი 60 გ, ნიგოზი 20 გ, ფქვილი 10 გ, ყვითელი კოქი 1 გ, ძმარი 10 გ, მწვანელი 10 გ, ერბო 30 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

### მოხარაქული ლოგიო ხახვით

შეარჩიეთ კრელი, წითელი ლობიო, გაარჩიეთ, გარეცხეთ, დაასხით ცივი წყალი და დადგით მოსახარშად. როდესაც აღუდგება და მოიხარშება, გადაწურეთ ნახარში და დაუშვით ტაფაზე ერბოში მოშუშულ ხახვში, აურიეთ ერთიმეორეში. როდესაც ხრაკვას დაიწყებს, შეაზავეთ მარილით. შავი დაფქული პილპილით, დაკეპილი ახალი ქინძით, პიტნით, ოხრახუშით და დანაყილი ნიგეზით. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ღრმა ლანგარით. ზემოდან მოაყარეთ წვრილად დაკრძილი ერბოში მოშუშული, ყვითელი კოქით შეზავებული ხახვი და დაკეპილი ახალი კამა ან ოხრახუში.

აღნიშნული წესით ლობიო შეიძლება მომზადდეს მეორენაირად ზეთში.

სურსათის ნორმა: ლობიო 100 გ, ერბო 30 გ, ხახვი 50 გ, მწვანელი 10 გ, ნიგოზი 20 გ, მარილი 4 გ, პილპილი 0,1 გ.

ქართული თეთრი პური ან ოჯახში გამომცხვარი თორნის პური დაამტვრეთ წვრილად და ჩაუშვით სპილენძის მოკალულ, სუფთა ქვაბში; შემდეგ დაკეპეთ ხახვი და მოშუშეთ კარაქში. ათი წუთის შემდეგ გახსენით 100 გრამი მდლდარე წყლით, შეანელეთ გემოზე მარილით, დაფქვილი შავი პალპილით და დაკეპილი ახალი ოხრახუშით. ამრიგად შეზავებული ხანვიანი წვენი მთლიანად დაასხით ქვაბში ჩაშვებულ პურს, მოურიეთ კარგად, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ ნელ ცეცხლზე თავის ორთქლში. როდესაც პური გაიჟღინთება და დარბილდება, დაასხით ახალი კამით და ოხრახუშით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხი, მოურიეთ კიდევ კარგად და მოშუშეთ ისევ; როდესაც კვერცხი გამოცხვება პურში და მზად იქნება, სუფრაზე მიიტანეთ ღრმა ლანჯით ცხლად, ზემოდან მოაელეთ გამდნარი კარაქი.

სურსათის ნორმა: პური 200 გ, ხახვი 50 გ, კარაქი 50 გ, კვერცხი ორი ცალი, კამა და ოხრახუში 10 გ, მარილი 3 გ, შავი პილპილი 1 გ.

### პურის სიძლიეროვანი მიწავაშლათი

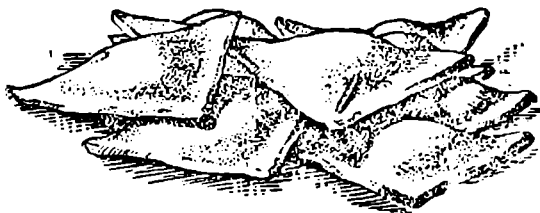
ახალი სიწავაშლა გათალეთ, გარეცხეთ და მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით წყალი ისე, რომ ჰფარავდეს, შეანელეთ გემოზე მარილით და ადუღეთ. როდესაც მიწავაშლა საემარისად მოიხარშება, გადაწურეთ ნახარში და თავდახურული მოშუშეთ თავის ორთქლში კარაქთან ერთად. შემდეგ დაზილეთ კარგად ისე, რომ გაითქვიფოს და შეანელეთ ფხვნილი შაქრით. ამრიგად შეგზადებულ მიწავაშლას ზემოდან მოაელეთ გამდნარი კარაქი და ცხელი რძის ნაღები. დაქერით ფრანგული ფუნთუშა ან რუსული პური, დაქერით ორი სანტიმეტრის სისქეზე, შემდეგ დაქერით ხუთი სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანის სამკუთხედ ნაჭრებად, ანოაელეთ გათქვეფილ რძე-კვერცხში და შეწვით კარაქში. როდესაც ორივე მხარეზე დაწითლდება და მზად იქნება, პირველად თეფშზე დადეთ მიწავაშლა და მას გარშემო შემოლუწყვეთ რვა ნაპერი პურის შემწვარი ყიყიყოები; ზემოდან მოაელეთ კარაქი.

სურსათის ნორმა: მიწავაშლა 200 გ, თეთრი პური 200 გ, კარაქი 50 გ, კვერცხი 1½ ცალი, სუფთა რძე 50 გ, რძის ნაღები 25 გ, შაქარი 5 გ, მარილი 4 გ.

### ხინჯალი ნიგვით

მოზილეთ ხორბლის თეთრი ფქვილის მაგარი ცომი და დადგათ. დაკეპეთ წვრილად ხახვი და ჩაუშვით ქვაბში. დაასხით გამდნარი კარაქი და მოშუშეთ. ათი წუთის შემდეგ გადმოდგით და შეურიეთ დაკეპილი ახალი ჭინძი, კამა, ოხრახუში, მარილი და პილპილი. აიღეთ ხახვთან შედარებით ორჯერ მეტი წმინდად დანაყილი ნიგოზი, აურიეთ ერთიმეორეში და შეაზავეთ გემოზე. შემდეგ ერთი მილიმეტრის სისქემდე გაათხვლეთ ხინჯლისთვის შეგზადებული ცომი; მასზე მწკრივად დაალაგეთ ათი გრამი წონის ნიგვზის სართა. ცომის ნაპირზე წაუსვით გათქვეფილი კვერცხი და გადააფარეთ ჩასართავს ისე, რომ

ცომი დაეკრას ერთიმეორეს. შემდეგ სპეციალური ხელსაწყოთი (ვიმკით) მოკერით სამკუთხედის ფორმით ისე, რომ ნაპირები არც ერთს არ გაეღსნას. მოსარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მღუღარე წყალში. როდესაც მზად იქნება.



საკმარისად მოხარშული ამოალაგეთ და ჩაუშვით ულუფის ღრმა კურკელში. სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად, ულუფაზე რვა ცალი. ზემოდან გადააღვლეთ კარაქი და სქელი არაყანი.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 40 გ, ხახვი 25 გ, ნიგოზი 40 გ, მწვანილი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, კარაქი 30 გ, არაყანი 30 გ, კვერცხი წასასმელად 5 გ.

#### თათარბერაგი ხაჭოთი ახალციხაურად

გაცრილი თეთრი პურის ფქვილი შეაგროვეთ ერთად, შუაში გაუკეთეთ სიღრმე, მასში ჩაუშვით საცერში გატარებული ახალხ ხაჭო, კვერცხის გული, კარაქი, რძე, მარილი და მოწილეთ მაგარი ცომი. შემდეგ გაათხელეთ ორი მილიმეტრის სისქემდე, დაჭერით ღვედებად სამი სანტიმეტრის სიფართით და შემდეგ ასანთის ღეროების მსგავსად მსხვილად, ამის შემდეგ მთელი რაოდენობა ჩაუშვით გემოზე მარილით შესავებულ მღუღარე წყალში და ხარშეთ სანამ საკმარისად არ მოიხარშება. შემდეგ გადააწურეთ ისე, რომ თათარბერაგმა ნახარში არ შეინარჩუნოს, ჩაუშვით სუფთა ტაფაში და მოხრაკეთ კარაქთან ერთად. ათი წუთის შემდეგ ჩაუშვით ულუფის ღრმა, შესაღერის კურკელში. სუფრაზე მიიტანასა ზემოდან გადააღვლეთ სქელი არაყანი და გამდნარი კარაქი.

სურსათის ნორმა: ხორბლის ფქვილი 75 გ, ხაჭო 50 გ, რძე 50 გ, კარაქი 30 გ, არაყანი 50 გ, კვერცხის გული 40 გ, მარილი 5 გ.

#### სიმინდის ფჰვილის ფაფა იმერული ყველით

სუფთა, თეთრი მარილით გემოზე შეზავებულ მღუღარე წყალში თანდათანობით ჩაუშვით გაცრილი ყვეთელი სიმინდის ფქვილი, მოურჩეთ აჩქარებით რომ კურკულშელა არ გაიკეთოს. ზომიერი სისქის ფაფა, როდესაც საკმარისად მოიხარშება და მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე ლინგარით, ქაფქირით ამოღებული, ზემოდან ჩაურთეთ იმერული დაქრილი ყველი.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 150 გ, ყველი 50 გ, მარილი 5 გ, წყალი 200 გ.

## ჩმის ფაფა ახალი არამანით

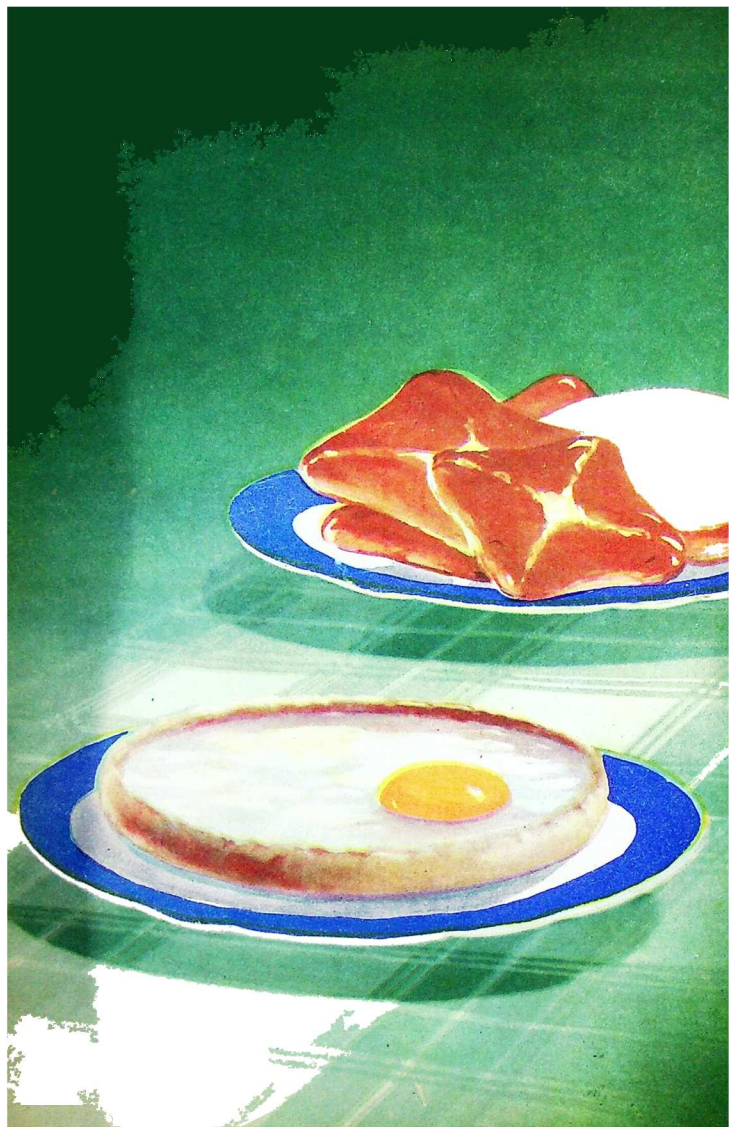
გაცირილი ხორბლის თეთრი ფქვილი მომუშეთ კარაქში, ათი წუთის შემდეგ თანდათანობით გახსენით მღვლარე რძით ზომიერ სისქემდე. როდესაც საკმარისად მოხარშული მზად იქნება, შეანელებთ გემოზე მარილით და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფის ღრმა კუერკლით. ზემოდან გადააელებთ გამდნარი კარაქი ან დაადეთ 20 გრამი უმი კარაქი, ცალკე მიიტანეთ ახალი არაყანი.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 100 გ, რძე 200 გ, კარაქი 40 გ, არაყანი 50 გ, მარილი 3 გ.



ცომეულებისაგან  
სართიანი ნაწარმი





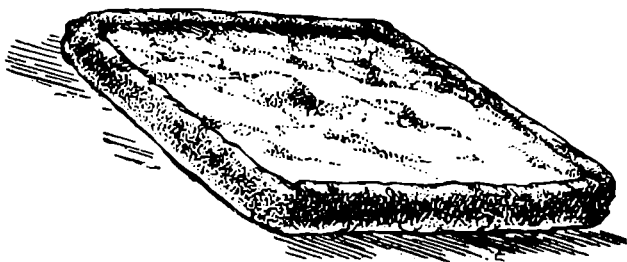




## სომეხულეზისაგან სართიანი ნანარკი

### ღვეზელი უველით გურულად

ღვეზელის მოსამზადებლად მოზილეთ ერბოთი და კვერცხით შეზავებული, ზომიერი სიმკვრივის ცომი საფუერით. სანამ ცომი მეორედ აფუეღება, ღვეზელში ჩასართავად წერილად დაკერიტ იმერული ახალი ყველი, მოათავსეთ ღრმა კურკელში, შეაზავეთ უმი კვერცხით და აურიეთ ერთიმეორეში ქარგად. როდესაც ჩასართავი მზად იქნება, მოკერით სამასი გრამი მზა ცომა, გაათხელეთ



ერთი სანტიმეტრის სისქემდე ოთხკუთხედი ფორმით, მასზე გაშალეთ ყველის მთელი რაოდენობის ნახევარი იმ ვარაუდით, რომ სამი სანტიმეტრის სიფართო ცომი თავისუფალი დაჩრჩეს. ყველზე დალაგეთ მთელ-მთელი, შუაზე დაკრილი მოხარშული კვერცხები. კვერცხებზე ზემოდან გაშალეთ ყველის მეორე ნახევარი, მოასწორეთ და თავისუფლად დატოვებული ცომი ჩაახვიეთ ისე, რომ ღვეზელის გული ღია დაჩრჩეს, დადეთ ფურცელზე და შედგით ჰაერლუმელში

გამოსაცხოზად. როდესაც შეწითლდება, გადაავლეთ გამდნარი კარაქი. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე, ულუფაზე ნახევარი ღვეზელი, თბილად.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 100 გ, ყველი 60 გ, კარაქი 40 გ, კვერცი 3 ცალი, საფუარი 1 გ, მარილი 3 გ.

### ხაბიძგინა ყველით ოსურად

მოზილეთ კვერცხით, ერბოთი და მარილით შეზავებული ცომი, საფუვრით და დადგით ასაფუებლად. (შეიძლება ნახუქის ცომიც იქნეს გამოყენებული). სანამ ცომი აფუვდება, ოსური ყველი დაკერით წვრილად, შეაზავეთ ერბოთი და უმი კვერცხით. შემდეგ მოჭერით სამასი გრამი მზა აფუებული ცომი და გაათხელეთ მრგვლად თეფშისმაგვარად, ნახევარი სანტიმეტრის სისქემდე და მასზე გაშალეთ ერბო და კვერცხით შეზავებული ყველი იმ ვარაუდით, რომ სამი სანტიმეტრის სიფართოზე ცომი თავისუფალი დარჩეს. ეს თავისუფალი ცომი შემდეგ ჩაახვიეთ. ამრიგად მომზადებული ხაბიძგინა მოათავსეთ თხის ცხელ კეცზე, ზემოდან დაახურეთ მეორე ცხელი კეცი და გამოაცხვეთ ცეცხლის პირას. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, გადმოდგით და აიღეთ კეციდან. სუფრაზე მიიტანეთ თეფშით ცხლად და მთელი. ხაბიძგინას ერბო უნდა ამოშრეს პურიტ და შემდეგ უნდა დაიჭრას ულუფებად.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 200 გ, ერბო 50 გ, ყველი 200 გ, კვერცი 2 ცალი, საფუარი 1 გ, მარილი 2 გ.

### ილარჯი ახალი ყველით მგზრულად

თუქის სუფთა ქვაბით დადგით წყალი ასადულებლად. წყლის ადულებამდე გაცერით ყვითელი სიმინდის ფქვილი. შემდეგ მძულარე წყალა შეაზავეთ სუფთა მარილიტ და მასში თანდათანობით ჩაუშვით გაცრილი სიმინდის ფქვილი, მოურჩეთ ხის სუფთა სპეციალური ნიჩბით სწრაფად, რომ ფქვილი არ შეიკრას. როდესაც საშუალო სისქის მოიხარშება, მასში ჩაუშვით დაკრილი, ახალი, მსუქანი ყველი ან ახალი გადაზელილი სულუგუნი, კიდევ მოურჩეთ ნიჩბით განუწყვეტლივ, სანამ ილარჯი შესამჩნევად ძარღვს არ გაიკეთებს და საკმარისად არ მოიხარშება. როდესაც მზად იქნება, გადმოდგით, ამოიღეთ სველი ქაფქირით ფრიალა თეფშზე და მიიტანეთ ცხლად.

სურსათის ნორმა: სიმინდის ფქვილი 150 გ, ახალი ყველი ან სულუგუნი 100 გ, წყალი 250 გ, მარილი 2 გ.

საერთოდ ილარჯის ყველი, მეტად მსუქანი უნდა იყოს.

### ღახვეული ნახცხვარი ღორის ქონით რაჭულად

მოზილეთ ზომიერი სიმარის ცომი საფუვრით და დადგით ასაფუებლად. შემდეგ მოჭერით ერთი ცალისთვის სამასი გრამის ოდენა ცომი და დაამრგვლეთ, გაათხელეთ თხლად და მრგვლად და წაუსვით გამდნარ თბილ ღორის ქონში აზელილი ხორბლის ფქვილი, მოაყარეთ გემოზე მარილი, რის შემდეგ,

ჯერ დაამრგვალეთ მილის მსგავსად გრძლად, შემდეგ დაგრიბეთ, დაახვეთ მრგვლად თეფშის მსგავსად და გაათხელეთ ერთი სანტიმეტრის სისქემდე. ამრიგად შემზადებული დადეთ თიხის ცხელ კეცზე, ზემოდან დაახურეთ მეორე ცხელი კეცი და დადგით ცეცხლთან. როდესაც შეწითლდება, წაუსვით ღორის ქონი. როდესაც მზად იქნება, აიღეთ კეციდან და დაქერით ოთხად, ულუფაზე მიეცით ორი ნაჭერი თბილად, ფრიალა თეფშით.

სურსათის ნორმა: ხორბლის ფქვილი 125 გ, წყალი 50 გ, ღორის ქონი 50 გ, მარილი 5 გ, მზა საფუარი 20 გ, ან დროჟი<sup>1</sup> 3 გ.

### ხაჭაპური იმერულად

მოზილეთ საფურით ზომიერი სიმაგრის ცომი (როგორც პურისთვის) და დადგით ასაფუებლად. ამავე დროს უმი კვერცხით შეაზავეთ ხაჭო და წმინდად დაქერილი იმერული მსუქანი ყველი. შემდეგ მოჭერით სამასი გრამი მზა ცომი, გაათხელეთ მრგვლად და მასზე გაშალეთ კვერცხით შეზავებული ყველი, შეკეცეთ და ზემოდან დააფარეთ ოთხკუთხედად ცომი ისე, რომ ოთხი სანტიმეტრის ოდენა ყველი ღია დარჩეს. შეკეცილ ცომს ნაპირებზე გაუკეთეთ კბილები, წაუსვით გათქვეფილი კვერცხი, დადეთ გახურებულ თიხის კეცზე, ზემოდან დაახურეთ მეორე გახურებული კეცი და დადგით ცეცხლთან. როდესაც შეწითლდება, წაუსვით კარაქი ან გამდნარი ერბო. როდესაც გამოცხვება და მზად იქნება, აიღეთ კეციდან და დაქერით შუაზე, სუფრაზე მიიტანეთ ფრიალა თეფშით ცხლად.

სურსათის ნორმა: ერთ ხაჭაპურზე ხორბლის ფქვილი 100 გ, იმერული ყველი 50 გ, ხაჭო 50 გ, კვერცხი 50 გ, საფუარი 50 გ, ერბო 20 გ, მარილი 3 გ, ან საფურის მაგივრად წყალი 50 გ, დროჟი 2 გ.

### აჭარული ხაჭაპური (ფინეხლი) ყველით

მოზილეთ საფურით ზომიერი სიმაგრის ცომი (როგორც პურისთვის) და დადგით ასაფუებლად. სანამ ცომი მეორედ აფუქდება, შეამზადეთ დაფუნეხილი იმერული ყველი და ახალი ხაჭო უმი კვერცხითა და რძის ნაღებით და დაზილეთ კარგად. შემდეგ მოჭერით



ორასი გრამი ცომი, დაამრგვალეთ და გაათხელეთ სამი მილიმეტრის სისქემდე მრგვლად, მასზე გაშალეთ შეზავებული ხაჭო-ყველი ისე, რომ სამი სანტიმეტრის ოდენა ცომი ცარიელი დარჩეს, შემდეგ შეკეცეთ და გადააფარეთ ხაჭო-ყველზე, მხოლოდ ხუთი სანტიმეტრის ოდენაზე ყველი ღია უნდა დარჩეს. ამრიგად შემზადებული დადეთ თუნუქის ან სპილენძის მოკალულ ფურცელზე, წაუსვით კვერცხი და შედგით ღუმელში ან თორნეში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება, ხაჭაპურის შუაგულში დაუშვით მთელი კვერცხი, და კიდევ

<sup>1</sup> საერთოდ, ცომის მოსაზღვრად უმჯობესია საფუარი.

გააჩერეთ ღუმელში ან თორნეში ორი წუთი. შემდეგ დაადეთ ნაჭერი კარაქი და მიიტანეთ სუფრაზე მთელი, ცხლად.

სურსათის ნორმა ერთ ცალზე: ფქვილი 100 გ, ყველი და ხაჭო 75 გ, კვერცხი 1½ ცალი, მარილი 3 გ, წყალი 50 გ, ღროფი 2 გ, კარაქი 20 გ, რძის ნაღები 20 გ.

### სამუშაო ძალა ზეთით რაპულად

მოზილეთ ჩვეულებრივად ცომი საფუერით ისეთი სიმაგრის, როგორც პურისთვის და დადგით თბილ ადგილას ასაფუებლად. ამავე დროს წამოადულეთ კაკლის ან მწესუმწიხრას ზეთი და მასში ჩაუშვით გაკრილი თეთრი პურის ფქვილი იმდენი, რომ შესქელდეს და შეანელებთ გემოზე მარილით. შემდეგ მოკერით სამასი გრამის ოდენა აფუებული ცომი და გაათხელებთ ერთი სანტიმეტრის სისქემდე მრგვლად, წაუსვით სქლად ზეთისა და ფქვილის ჩააართავი და ვადაფარეთ ერთი ნახევარი მეორეს ისე, რომ მიიღოს სამყურა ფორმა



(მრგვალი თეფშის ნახევარის). გაუკეთეთ ერთი მხრიდან კბილები და დანით დააქრელებთ ზემოდან, შემდეგ დადეთ ცხელ კეცზე და გამოაცხვეთ ცეცხლის პირას. როდესაც შეწითლდება, წაუსვით ცხელი ზეთი. სუფრაზე მიიტანეთ თეფშით ორად გაკრილი, ულუფაზე ნახევარი.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 100 გ, ზეთი 60 გ, მარილი 5 გ, საფუარი 1 გ, ან ღროფი 5 გ, წყალი 50 გ, ფქვილი სართისათვის 30 გ.

### პურის უმაცხილი ცულისპირას სართით

მოზილეთ ჩვეულებრივად ზომიერი სიმაგრის ცომი საფუერით. სანამ ცომი მეორედ აფუებდება, მოამზადეთ ცულისპირას ფქვილის ჩააართავი. ამისათვის ხმელი ცულისპირა წინასწარ მოხარშეთ, ისევ გაახმეთ და დაფქული მოზილეთ ღორის შაშხის სუფთა ნახარშით ან ერბოთი შეზავებული მღულარე წყლით, შეკაშმეთ გემოზე მარილით და წმინდად დაეკვილი უმი ხახვით. მოკერით სამასი გრამის ოდენა აფუებული ცომი და გაათხელებთ მრგვლად, ორი მილიმეტრის სისქემდე, შუაზე თხუთმეტი სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანეზე წაუსვით აღნიშნული ჩააართავი და ზემოდან დააფარეთ ცომი ისე, რომ ხუფი სანტიმეტრის

ოდენა ადგილი ღია დარჩეს. კიდევ გაათხელეთ ხელით და დააქრეთ დანი. ნაპირებზე გაუკეთეთ კბილები, შემდეგ დადეთ ცხელ კეცზე და მეორე ზემოდან დააფარეთ, გამოაცხვეთ ცეცხლის პირას. როდესაც მზად იქნება, შეწითლებული დაქერით ოთხად, მოათავსეთ თეფშზე და მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად, ულუფაზე ორი ნაჭერი.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 100 გ, ცულისპირას ფქვილი 50 გ, ხახვი 20 გ, მარილი 5 გ, ერბო 20 გ, საფუარი 1 გ.

### პარის შემწვარი კანგაპლილი ლოგოს სახით

კანგაპლილი ლობიო<sup>1</sup> მოხარშეთ ჩვეულებრივად ისე, როგორც მარცვლი ლობიო. ამავე დროს საფუვრით მოზილეთ ისეთი სიმაგრის ცომი, როგორც პურისთვის, სანამ ცომი მეორედ აფუვდება, საკმარისად მოხარშულ ლობიოს გადაუწურეთ ნახარში და ამოზილეთ ჩოგნით; ამავე დროს შეაზავეთ დაკეპილი, ერბოში მოშუშული ხახვით, მარილით, პილპილითა და ახალი ზაფრანის ყვავილით. როდესაც ცომი მზად იქნება ერთი ცალი შეკეცილისთვის მოქერით სამასი გრამის ოდენა ცომი. იგი პირველად დააგუნდავეთ, შემდეგ გაათხელეთ თხლად და მრგვლად. ცომის შუა ადგილას გაშალეთ ლობიოს სართი დაახლოებით 15 სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანეზე, დანარჩენი თავისუფალი თხელი ცომი გადააფარეთ ჩასართავზე ისე, რომ სართი 4 სანტიმეტრის ოდენაზე ჩანდეს. გაათხელეთ ხელით ოცი სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანემდე მრგვალი ფორმით, დააქრეთ დანი და გამოაცხვეთ ცხელ კეცებს შორის. გამოცხობის დროს წაუსვით ერბო. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე თეფშზე დაწყობილი 4 ნაჭრად.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 100 გ, ლობიო 60 გ, ხახვი 30 გ, ერბო 20 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, საფუარი 5 გ.

### ნიგუჯიანი შემწვარი კაპულა

მოზილეთ ჩვეულებრივად საშუალო სიმაგრის ცომი და დადგით ასაფუვლად. ამავე დროს ჩანაყეთ ნიგოზი წმინდად და შეურთეთ წმინდად დაკეპილი თეთრი ხახვი და მარილი. როდესაც სართი მზად იქნება, მოქერით სამასი გრამის ოდენა ცომი,



გათხელეთ მრგვლად და თხლად, დაახლოებით 25 სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანის მოცულობით. გათხლებულ ცომზე გაშალეთ ხახვი-

<sup>1</sup> შემის ახალი, სუფთა ნაყარი ჩაყარო სუტაჲ, ხსენელ წყალში, წამოაოღელი. გაღმოდგით, როდესაც დაიწმინდება, გადაქერეთ ნაყარქუნდილა სუფთა სხვა კურქელში, ჩაყარეთ შიგ ვარჩული ლობიო, რამდენიმე წულის შემდეგ გადაქერაჲ და ხელეზით მოსრისეთ, ლობიოს გვეცლება კანი.

ანი ნიგეზის სართი სქლად, გადაფარეთ ცომის ნაპირები ნიგეზის ჩასართავზე ისე, რომ სართი დაიფაროს და მრგვალი ფორმის გაათხელეთ კიდევ ხელით 1' სანტიმეტრის სისქემდე, დააქრელეთ დანით და ნაპირებზე გაუკეთეთ კბილები, შემდეგ გამოაცხვეთ ცხელ კეცებს შორის. გამოცხობისას წაუსვით ერბო. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე თეფშით, ულუფაზე მთელის ნახევარი, შუაზე გაჭრილი, სამკუთხედი ფორმის, ცხლად, ან თბილად.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 100 გ, ნიგოზი 60 გ, ხახვი 30 გ, ერბო 10 გ, მარილი 5 გ, საფუარი 10 გ.

### ბოხნაჲანი ნამცხვარი გოგრის თხსლის ჩასართავით

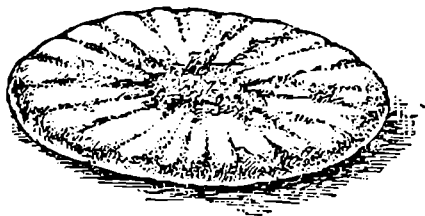
მოზილეთ ცომი ჩვეულებრივად საფუერით და დადგით ასაფუებლად. ამავე დროს მოამზადეთ სართი, ამისათვის გოგრის თესლი ჯერ მოხალეთ, შემდეგ დანაყეთ წმინდად, გაეცრიეთ საცერში, მოათავსეთ თიხის ქოთანში ან ქებაში და გახსენით თბილი წყლით. დადგით ცეცხლის პირას და გაათბეთ. როდესაც გაცრილი გოგრის თესლი ზემოთ ამოვა და ხაქოს მსგავსად შედგდებოდა, მოხალეთ შედგდებული გოგრის თესლი და ჩაუშვით სხვა ქურქელში, შეაზავეთ კარაქით, წმინდად დაკეპილი უმი ხახვით და მარილით გემოზე. ამის შემდეგ მოქერით სამასი გრამი ცომი და გაათხელეთ ოთხკუთხედად სამი მილიმეტრის სისქემდე. შუა ადგილას სქლად გაშალეთ შეზავებული გოგრის თესლის ჩასართავი, გადაფარეთ ოთხკუთხედი ფორმით დანარჩენი ცომი ისე, რომ შუა ადგილას ოთხი სანტიმეტრის ოდენა ადგილი ღია დარჩეს. გადანაკეცი ცომის ნაპირები შეაერთეთ, გაუკეთეთ კბილები და დადეთ თიხის ცხელ კეცზე, დაახურეთ მეორე ცხელი კეცი და გამოაცხვეთ ცეცხლის პირას. როდესაც შეწითლდება წაუსვით გამდნარი კარაქი. როდესაც გამოცხვება მოათავსეთ თეფშზე, ულუფაზე მთელის ნახევარი და მიიტანეთ სუფრაზე ცხლად.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 100 გ, გოგრის თესლი 150 გ, ხახვი 25 გ, კარაქი 30 გ, მარილი 5 გ, საფუარი 1 გ, წყალი 50 გ.

### შეკეცილი ნამცხვარი ლობიოს ჩასართავით

გარჩეული და გარეცილი ლობიო დადგით მოსახარშად, სანამ ლობიო მოიხარშება, მოზილეთ საფუერიანი ცომი და დადგით ასაფუებლად. ამავე დროს საკმარისად მოხარშულ ლობიოს გადაუწურეთ ნახარში და დაზილეთ ჩოგნით. შემდეგ შეაზავეთ ღორის ქონში მომუშული დაკეპილი ხახვით, დაკეპილი ახალი მწვანელით, ხმელი სურნელით, მარილითა და პილპილით. აფუებულ ცომს მოქერით დაახლოებით სამასი გრამი და გაათხელეთ მრგვლად 25 სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანეზე. მასზე შუა ადგილას 15 სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანეზე გაშალეთ ერთი სანტიმეტრის სისქეზე მრგვლად ლობიოს ჩასართავი. დანარჩენი თავისუფალი ცომი შეკეცილი სახით დაფარეთ ლობიოს ჩასართავს იმ ვარაუდით, რომ სამი სანტიმეტრის ოდენა მრგვალი ადგილი თავისუფალა.

დარჩეს. ამრიგად მომზადებული შეკეცილი კიდევ გაათხელებთ ხელით ერთი სანტიმეტრის სისქეზე მრგვლად, დააქრელებთ დანით და ირგვლივ გაუკეთეთ კბილები. შემდეგ დადეთ ცხელ კეცზე, დაახურეთ მეორე ცხელი კეცი და გამოაცხვეთ. როდესაც შეკეცილი დაწითლდება, დასარბი ლებლად წაუსვით ღორის ქონი. როდესაც მზად იქნება, მოათავსეთ თეფშზე, ულუფაზე მთელის ნახევარი და მიიტანეთ სუფრაზე თბილად.



სურსათის ნორმა: ლობიო 50 გ, ხახვი 30 გ, ღორის ქონი 30 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ, მწვანელი 10 გ, ხმელი სურნელი 1 გ, ფქვილი 72% 100 გ, საფუარი 5 გ, წყალი ცომისთვის 50 გ.

#### შამიცილი ნამსხვარი ზარხლის ფოთლის ჩასართავით

მოზილეთ ზომიერი სისქის საფუერიანი ცომი და დადგით ასაფუებლად. ამავე დროს გარჩეული და გარეცხილი ახალი ჭარხლის ფოთლები მოხარშეთ გემოზე მარილით შეზავებულ მდუღარე წყალში. როდესაც საკმარისად მოხარშება, გაწურეთ თუშფალანგში და გასაგრილებლად გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე. როდესაც გაგრილდება, დაკეპეთ დანით, მოათავსეთ შესაფერის ქურქელში და შეაზავეთ ერბოთი, დაკეპილი მოშუშული ხახვით, ახალი ქინძით, კამით, ოხრაბუმით და პილპილით. აღნიშნული მასალა აურიეთ ჭარხლის ფოთოლში კარგად. როდესაც ჩასართავი მზად იქნება, ერთი შეკეცილისთვის მოკერით სამასი გრამის ოღენა მზა ცომი და 25 სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანეზე გაათხელებთ მრგვლად. მასზე თხუთმეტი სანტიმეტრის სიგრძე-სიგანეზე მრგვლად გაშალეთ ჭარხლის ფოთლის ჩასართავი, ჩასართავზე შეკეცილი სახით გადაათარეთ დანარჩენი ცომი იმ ვარაუდით, რომ შუა ადგილას მრგვლად დარჩეს სამი სანტიმეტრის ოღენა ცომი. გაათხელებთ ხელით და დააქრელებთ დანით. ირგვლივ ნაპირებზე გაუკეთეთ კბილები, რის შემდეგ დადეთ თიხის ან რკინის ცხელ კეცზე, დადგით ზომიერ ცეცხლზე და დაახურეთ მეორე ცხელი კეცი. როდესაც გამოცხვება და დაწითლდება, წაუსვით ღორის ქონი ან ერბო. როდესაც მზად იქნება, მიიტანეთ სუფრაზე თეფშით მთელის ნახევარი ცხლად.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 72%-იანი 100 გ, ჭარხლის ფოთოლი 150 გ, ერბო 30 გ, ხახვი 35 გ, მწვანელი 10 გ, მარილი 5 გ, პილპილი 0,1 გ.

#### შამიცილი კანაფის თხლის ჩასართავით

მოზილეთ ხორბლის თეთრი ფქვილი საფუერით და დადგით ასაფუებლად. ამავე დროს გაარჩიეთ კანაფის თესლი და მოხალეთ, მოაშორეთ ჩენჩები, შემდეგ საკმარისად მოხალული ჩანაყეთ რაც შეიძლება წმინდად და გაატარეთ საცერში, ჩაუშვით შესაფერის ქვაბში და განსენით თბალი წყლით, დადგით ცეცხლზე რომ შესქელდეს ხაქოს მსგავსად, შემდეგ გადაწურეთ და შეაზავეთ კარაქ-

ში მომუშაული დაკეპილი ხახვით, დაფქვილი ყვითელი კოქით, კარაჭით და მარილით გემოზე. გაათხელეთ სამასი გრამი ცომი სამი მილიმეტრის სისქემდე მრგვლად, ცომის შუა ადგილას გაშალეთ კანაფის თესლის ჩასართავი ისე, რომ ხუთი სანტიმეტრის ცომი ცარიელი დარჩეს, რომ შეეკეცოს და გადაეფაროს ჩასართავს მთლიანად, ისევ გაათხელეთ ექვსი მილიმეტრის სისქემდე, დააპრელეთ დანით, გააფორმეთ მრგვლად და გამოაცხვეთ ცხელ კეცებს შორის. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, წაუსვით კარაჭი. მოათავსეთ თევშზე ერთ ულუფაზე მთელის ნახევარი და სუფრაზე მიიტანეთ ცხლად.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 100 გ, კანაფის თესლი 100 გ, კარაჭი 30 გ, ყვითელი კოქი 2 გ, ხახვი 30 გ, მარილი 5 გ, საფუარი 5 გ.





# ტკბილი საჭმელები



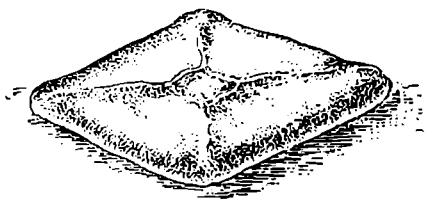




## გახილი საჭმელები

### ფენა-ფენა ცომის იალლო აზერბაიჯანულად

გაცერით პირველი ხარისხის თეთრი პურის ფქვილი, შეაგროვეთ ერთად და შუა ადგილას გაუკეთეთ სიღრმე, დაასხით ხუთასი გრამი ცივი წყალი, ჩაუმატეთ ერთი კვერცი, დააწურეთ ნახევარი ლიმონის წვენი და დაუმატეთ 10 გრამი



მარილი. ამასთან ჩაუმატეთ 100 გ კარგი ხარისხის კარაქი. მოზილეთ ზომიერი სიმკვრივის ცომი და გააცივეთ ყინულზე. 15—20 წუთის შემდეგ, გაათხელებთ ოთხკუთხედი ფორმით, იმ ვარაუდით, რომ ნაპირები უფრო თხელი იყოს. შემდეგ ცომის შუა ადგილას დადეთ ქართული აგურის ფორმის მსგავსად გამოყვანილი გაცივებული და დაზელები კარგი ხარისხის კარაქი. გადაათარეთ ცომი და ნაპირები შეაერთეთ მჭიდროდ ისე, რომ არ გაიხსნას. გაათხელებთ სუფთა, სწორ მაგიდაზე, დაახლოებით 120 სმ სიგრძით და 40 სმ სიგანით ისე, რომ თანაბრად გათხელდეს და კარაქი არ გამოვიდეს. შემდეგ დაკეცეთ ოთხ ფენად და კიდევ გაათხელებთ აღნიშნულ ზომამდე. ასე დაკეცეთ და გაათხელებთ ოთხჯერ. ამრიგად მომზადებულ ცომს ეწოდება ფენა-ფენა ცომი. შემდეგ მოკერით ნახევარ სანტიმეტრამდე გათხელებული 10 სმ სიგრძე-სიგანის, დაკეცეთ სამკუთხედის ფორმით, დაალაგეთ თუნუქის სუფთა ფურცელზე და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება, გამოდგით და მოაყარეთ დაფქული შაქარი. სუფრაზე მიიტანეთ ულუფაზე ერთი ან ორი ცალი.

სურსათის ნორმა ერთ კილოგრამ ფქვილზე: კარაქი ერთი კგ, კვერცი ერთი ცალი, ლიმონი ნახევარი, მარილი 10 გ, შაქარი 25 გ, ერთი ცალი იაღლოსთვის ცომი 100 გ, შეიძლება ჩაურთოთ კარაქიანი ფქვილი, რისთვისაც საჭიროა კარაქი 10 გ, ფქვილი 10 გ.

### წაბლის ტკბილი კვარი რაჭულად

შემზადეთ ფენა-ფენა ცომი. ამავე დროს მოხარშეთ ახალი წაბლი, გადაწურეთ და მოაცილეთ კანი. გარჩეული წაბლის მთელი რაოდენობა მოათავსეთ სპილენძის მოკალულ ქვაბში, დაასხით რძე ისე, რომ ჰფარავდეს, ჩაუმატეთ შაქარი, კარაქი და ვანილი და ადუღეთ ნელა, სანამ გასქელდება. ბოლოს გაატარეთ საცერში და აზილეთ კარგად. შემდეგ ფენა-ფენა ცომი გაათხელეთ ნახევარი სმ სისქემდე, ათი სმ სოკრძე-სიგანის, მოქერით ოთხკუთხედი ნაჭერი, შუა ადგილას სქლად წაუსვით წაბლის ტკბილი ჩასართავი და ცომის ოთხივე ყური შეუქცეთ ისე, რომ დაეწებოს ერთიმეორეზე, მხოლოდ წაბლის ჩასართავი არ იმალებოდეს, დალაგეთ თუნუქის სუფთა ფურცელზე და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც აიწვეს და დაწითლდება, საკმარისად გამოცხვარი გამოალაგეთ და მოაყარეთ დაფქული შაქარი, დაჭერით ულუფებდა ზომიერ ნაჭრებად. შეგრილებული მოათავსეთ თეფშზე და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფაზე ერთი ნაჭერი.

სურსათის ნორმა: წაბლი 200 გ, რძე 50 გ, შაქარი 35 გ, კარაქი 20 გ, კვერცი 15 გ, ვანილი 0,1 გ, მზა ცომი 100 გ.

### ტკბილი ზაფხილი ხილით მართულად

შემზადებული ფენა-ფენა ცომი გაათხელეთ ორი მმ სისქემდე ერთი მეტრის სოკრძე-სიგანით. გათხელებულ ცომზე მთლიანად წაუსვით რძეში გახსნილი შაქარი და შემდეგ მოაყარეთ გარჩეული ქიშმიში და კანგაკლილი ნუში და თხლად, სამკუთხედად ათლილი და დაჭრილი ვაშლი. ცომზე გაშლილ აღნიშნულ ხილზე მოაყარეთ ფხვნილი შაქარი. შემდეგ ერთი მხრიდან გადააფარეთ ცომი და დაახვიეთ მრგვლად, ამასთან დაგრიხეთ და დაკეცეთ სამად თანაბრად, შემდეგ დადეთ თუნუქის ფურცელზე, წაუსვით გათქვეფილი კვერცი, ზემოდან მოაყარეთ გაფქვნილი დაკეპილი ნუში და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც მზად იქნება ზემოდან მოაყარეთ დაფქული შაქარი და სუფრაზე მიიტანეთ თეფშით, ულუფაზე 150 გრამი.

სურსათის ნორმა: მზა ცომი 125 გ, შაქარი 50 გ, რძე 25 გ, ქიშმიში 30 გ, ვაშლი 75 გ, ნუში 30 გ, კვერცი 10 გ.

### ფენა-ფენა ცომის ფახლავა სომხურად

შემზადებული ფენა-ფენა ცომი გაათხელეთ ხუთი მმ სისქემდე, შემდეგ მოქერით რამდენიმე ულუფისთვის ოთხკუთხედი ფორმის ორი თუნუქის ფურცლის დასაფარავად და შედგით ჰაერლუმელში ორივე ფურცლით გამოსაცხობად. როდესაც ცომი გამოცხობისას აიწვეს და შეწითლდება, გამოიღეთ. ამავე დროს

სქლად გათქვიფეთ უმი კვერცხის ცილა, შეურიეთ სქლად მოხარშული ცხელი თაფლი და კიდევ გაათბეთ ცეცხლზე. ამავე ღროს ცხელ ცილაში ჩაუშვით დაკეპილი და მოხალული ნიგოზი, მოურიეთ კარგად და გადმოდგით. შემდეგ გამომცხვარი ერთი ფურცელი ცომის მთელ მოცულობაზე წაუსვით კვერცხის ცილის ტკბილი შემადგენლობა და დააფარეთ მეორე გამომცხვარი ცომის ფურცელი თანაბრად (ოთხკუთხედად), მოაყარეთ დაფქული შაქარი, დაქერით ოთხკუთხედ ნაქრებად, ულუფაზე 150 გ. სუფრაზე მიიტანეთ დესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა: ცომი 120 გ, კვერცხის ცილა 40 გ, თაფლი 40 გ, ნიგოზი 30 გ, შაქარი 10 გ.

### მანანის ბურღულის ტკბილი ნამცხვარი ვაშლით

დადგით სპილენძის მოკალული ღრმა ქვაბით წყალი. როდესაც ადუღდება, მასში ჩაუშვით ფხენილი შაქარი, ვანილი და შემდეგ გაკრილი მანანის ბურღული. მოურიეთ ხის საჩრევით ისე, რომ კურკულალები არ დარჩეს. როდესაც საემპრისად მოიხარშება, ჩაუმატეთ კარაქი. კიდევ მოურიეთ და შემდეგ გადმოდგით ქორაფილის ნაბირზე. ამის შემდეგ შეურიეთ უმი კვერცხის გულა. ამავე ღროს გათალეთ ოდნავ მყავე ვაშლი, ამოჭერით თესლიანი გული, დაქერით თხლად, სამკუთხედის ფორმით, ჩაუშვით დაბალ, ფართო ქვაბში, დააყარეთ ფხენილი შაქარი, ჩაუმატეთ დარიჩინი, დაახურეთ თავი და მოშუშეთ თავის ორთქლში. როდესაც დარბილდება და მზად იქნება, გადმოდგით მაგიდაზე. შემდეგ სუფთა ფურცელს წაუსვით კარაქი და მასზე ოთხკუთხედად გაშალეთ მანანის ფაფის ნახევარი რაოდენობა მასზე დადეთ ტკბილი ვაშლის მთელი რაოდენობა და გაასწორეთ თანაბრად. ვაშლზე ზემოდან გაშალეთ ტკბილი ფაფის მეორე ნახევარი და კიდევ გაასწორეთ თანაბარ სისქეზე. ზემოდან წაუსვით კვერცხი, მოაყარეთ კანგაცილილი, დაკეპილი ნუში და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება, გამოდგით და შეგრილებული დაქერით ოთხკუთხედის ფორმის ნაქრებად. სუფრაზე მიიტანეთ შაქარმოყრილი დესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა: მანანის ბურღული 35 გ, შაქარი 30 გ, რძე 50 გ, კვერცხი 20 გ, კარაქი 15 გ, ვაშლი 100 გ, ნუში 15 გ, დარიჩინი 5 გ.

### ტკბილი ცომის შამაილი შავალიაჰით

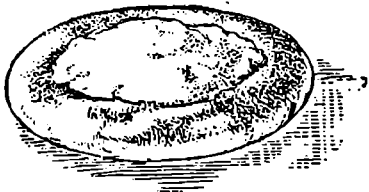
ოდნავ გამთბარ რძეში გახსენით ახალი, მშრალი<sup>1</sup> თეთრი ფქვილი და მოზილეთ კარგად, სანამ მაწვნის სისქის არ გახდება. როდესაც აფუელება, შეაზავეთ კვერცხის გულით, ფხენილი შაქრით, კარაქით, დაფქული ვანილით. მოურიეთ და კარგად აზილეთ. შემდეგ ჩაუმატეთ ფქვილი და თბილი რძე და მოზილეთ რაც შეიძლება კარგად, რომ ცომი მიიღოთ ძარღვიანი, ისეთი სიმკვარის, როგორც თეთრი პურისთვის. იმ ქურქველს, რომელშიც ცომი აფუელება, წაუსვით კარაქი და მეორედ ჩაუშვით მასში ცომი ასაფუებლად. სანამ ცომი ამოვა, ნაქლიაეის ჩირს გამოაცალეთ კურკები და გაქერით შუა-შუა. შემდეგ ადუღებული ცომი გაათხვლეთ და გაშალეთ სუფთა ფურცელზე. ცომის ერთ მესამედზე გაშალეთ ქლიაეი, წაუსვით თაფლი და გადააფარეთ მეორე მესამედლი ცომისა. კიდევ გაშალეთ მეორე ფენად ქლიაეი და წაუსვით თაფლი, გადა-

<sup>1</sup> მშრალი — წინასწარ გამომშრალი ფქვილი ჰაერლუმელში.

აფარეთ მესამე მესამედი ცომისა, რომ მივიღოთ შეკეცილი, აფუცდეს კიდევ წაუსვით გათქვეფილი კვერცხი და შედგით პაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, გამოდგით და შეაგრილეთ, მოაყარეთ დაფქული შაქარი და დაქერით ულუფებად ოთხკუთხედ ნაჭრებად, წონით 150 გ. სუფრაზე მიიტანეთ დესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 50 გ, რძე 25 გ, ღროვი 1 გ, კარაქი 15 გ, შაქარი 30 გ, თაფლი 50 გ, კვერცხი 20 გ, ქლიავის ჩირი 50 გ, ვანილი 1 გ.

### ნუშის ტკბილი ნამსხვარი — ბლითი ჩძის ნაღვით



გაცერით ხორბლის თეთრი ფქვილი, მთელი რაოდენობა შეაგროვეთ ერთად, გაუკეთეთ შუა ადგილას სიღრმე და მასში ჩაუშვით დაზეილი ახალი კარაქი, სქელი არაფანი, დაფქული შაქარი, კვერცხის გული და პურის სოდა; აზილეთ ერთიმეორეში, მიუმატეთ გათუთქული, კანგაქლილი, დაკეპილი და მოხალული

ნუში, კიდევ აურიეთ ცომში, შემდეგ დაამრგვალეთ და შეუერთეთ თავი და ბოლო ერთმანეთს ისე, რომ თითო ცალი გამოვიდეს 10 სმ სიგრძე-სიგანის, მრგვალი ფორმის, დაალაგეთ თუნუქის ან სპილენძის სუფთა ფურცელზე, ზემოდან წაუსვით რძით შეზავებული გათქვეფილი კვერცხის გული და შედგით პაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც გამოცხვება და დაწითლდება, მთელი რაოდენობა გამოდვით და ზემოდან მოაყარეთ დაფქული შაქარი. სუფრაზე მიიტანეთ დესერტის თეფშით. ცარიელ შუაგულში ჩაუშვით გათქვეფილი ტკბილი ჩძის ნაღები სქლად, შეიძლება ზემოდან კიდევ მოაყაროთ დაკეპილი კანგაქლილი მწვანე ფსტა.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 40 გ, კარაქი 20 გ, არაფანი 20 გ, შაქარი 30 გ, ნუში 30 გ, ჩძის ნაღები 50 გ, ფსტა 10 გ, პურის სოდა ერთი გ, დაფქული შაქარი 20 გ, რძე 5 გ.

### მოსალული ფჰვილის ფჰვიარი კოქრავი ნუშით თვილისურად

გაცრილი ხორბლის თეთრი ფქვილი გაშალეთ თუნუქის სუფთა ფურცელზე და შედგით ღუმელში ან პაერლუმელში მოსახალავად. როდესაც ფქვილი ოდნავ შეწითლდება, გამოდგით და შეაგრილეთ. შემდეგ დაყარეთ სუფთა მაგიდაზე, შეაგროვეთ ერთად, გაუკეთეთ სიღრმე და შიგ ჩაუშვით დაზეილი ახალი კარაქი, კარგი ხარისხის თაფლი და კვერცხისგული. დაუმატეთ პურის სოდა და აზილეთ საჩქაროდ, რომ ცომმა ძარღვი არ გააკეთოს. შემდეგ გააკეთეთ მრგვალი და ბრტყელი 120 გ წონის ჩვეულებრივი კოქრები, დაალაგეთ თუნუქის სუფთა ფურცელზე, წაუსვით კვერცხის გული, მოაყარეთ კანგაქლილი და დაკეპილი ნუში და შედგით ღუმელში ან პაერლუმელში გამოსაცხობად.

როდესაც ზომიერად გამოცხეება და დაწითლდება, გამოდით და ზემოდან მოაყარეთ დაფქული შაქარი. სუფრაზე მიიტანეთ ღვინოს თევზით, ულუფაზე ერთი ცალი. ასეთი კოკრები შეიძლება მიეცეს შავ ყავასთან ერთად ან ცხელი რძით ცალკე.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 50 გ, კარაქი 30 გ, თაფლი 30 გ, ნუში 20 გ, ფხვნილი შაქარი 10 გ, კვერცხი 50 გ, სოდა 1 გ.

### ბავილი ძაღა კართულად

ქადის მოსამზადებლად შეიძლება ვიხმართ ორნაირი ცომი: ფენა-ფენა ცომი ან ნაზუქი ცომი. ამთვან უმჯობესია ფენა-ფენა ცომი. შემზადებული ფენა-ფენა ცომი გაათხელეთ  $\frac{1}{2}$  სმ სისქემდე, შემდეგ მოჭერით ოთხკუთხედი ფორმის 20 სმ სიგრძე-სიგანის ნაჭრები. ამავე დროს მოამზადეთ ჩასართავი. ტუბილი ქიშიში და გაფუცენილი, მობალული ნიგოზი ერთად არეული გაატარეთ ხორცის საკეპ მანქანაში, შემდეგ შეაზავეთ დაფქული შაქრით, გამდნარი კარაქით, ხორბლის თეთრი ფქვილით და აუჩიეთ ერთიმეორეში. ამრიგად შეზავებული ქადის ჩასართავი გაშალეთ აღნიშნული ფორმით მოჭრილ ცომზე შუა ადგილას, ჩასართავზე გადააფარეთ ცომის ცარიელი ნაპირები, შეუერთეთ ცომის ნაპირები ერთიმეორეს ისე, რომ ჩასართავი დაიფაროს, ზემოდან წაუსვით გამობარი თაფლი და მოაყარეთ დაკეპილი და კანგაცლილი ნიგოზი. შემდეგ შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, გამოდგით და ზემოდან მოაყარეთ დაფქული შაქარი. შეგრილებული დაჭერით ოთხკუთხედის ფორმაზე ულუფებად, წონით თითო ნაჭერი ასი გრამი, სუფრაზე მიიტანეთ ღვინოს თევზით.

სურსათის ნორმა: ფენა-ფენა მზა ცომი 150 გ, ნიგოზი 40 გ, ქიშიში 30 გ, შაქარი 40 გ, თაფლი 20 გ, კარაქი 30 გ, კვერცხი 10 გ, ხორბლის თეთრი ფქვილი 25 გ.

### ფხვიერი ცომის ძაღა თაფლით ახალციხადად

1 კგ ფხვიერი ცომის მოსამზადებლად გაცერით 500 გ ხორბლის თეთრი ფქვილი, შეაგროვეთ სუფთა მაგიდაზე და შუა ადგილას გაუკეთეთ სიღრმე. ჩაუშვით მასში 300 გ დაზელები კარაქი, 150 გ სქელი არაყანი, სამი კვერცხის გული, 5 გ მარილი, 1 გ პურის სოდა, 1 გ დაფქული ვანილი და ზილეთ ხუთი წუთი. შემდეგ გაათხელეთ  $\frac{1}{2}$  სმ სისქემდე და მოჭერით ერთი ულუფისთვის 150 გ წონის, 15 სმ სიგრძე-სიგანის გათხლებული ცომი. მოჭრილი ცომის მთელი რაოდენობა დადეთ სუფთა ფურცელზე, შუა ადგილას წაუსვით თაფლში აზელები კარაქი და მობალული თეთრი პურის ფქვილი, შემდეგ კონვერტის მსგავსად თაფლსა და კარაქზე გადააფარეთ ცომის ნაპირები ისე, რომ ჩასართავი ჩანდეს, წაუსვით რძით შეზავებული და გათქვეფილი კვერცხის გული, დააჭრეთ დანით და შედგით ჰაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც ორივე

მხრიდან შეწითლდება, გამოდგით და თითოეულს მოაყარეთ დაფქული შაქარი. სუფრაზე მიიტანეთ ღესერტის თეფშით, ულუფაზე ერთი ცალი.

სურსათის ნორმა: მზა ცომი ერთი ცალისთვის 150 გ, თაფლი 50 გ, კარაქი 25 გ, ფქვილი 50 გ, შაქარი 10 გ, კვერცხი 5 გ, რძე 5 გ.

### ფხვიანი ტაგილი ნამსხვარი წაბლით

მოხარშეთ წაბლი თავის ქერქში და შემდეგ გააჩიეთ სუფთად. გარჩეული წაბლი ჩაუშვით დაბალ, ფართო ქვაბში, დაასხით იმდენი რძე, რომ წაბლს ჰფარავდეს, ჩაუმატეთ ფხვნილი შაქარი და ვანილი, მოურიეთ კარგად, დაახურეთ თავი და ხარშეთ სანამ რძეს არ შეიშრობს. შემდეგ გადმოდგით და შეაგრილეთ. წაბლის შეგრილებამდე მოზილეთ ფხვიერი ცომი, გაყავით შუაზე და გაათხელეთ. გათხელებული ცომი მოათავსეთ ოთხკუთხედი ფორმის ფურცელზე და შედგით ჰაერღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება, გამოიღეთ და მასზე გაშალეთ საცერში გატარებული წაბლის მთელი რაოდენობა თანაბარი ზომის სისქეზე. წაბლზე ზემოდან გადააფარეთ გათხელებული ცომის მეორე ნახევარი ისე, რომ კვერცხის საშუალებით ცომი დაეკრას ერთიმეორეს. გაათორმეთ ღამაზად ოთხკუთხედი ფორმით, წაუსვით კვერცხი და შედგით ჰაერღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, გამოდგით და დაჭერით ოთხკუთხედი ფორმით. ზემოდან მოაყარეთ დაფქული შაქარი და სუფრაზე მიიტანეთ ღესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა: წაბლი 150 გ, რძე 50 გ, ფხვნილი შაქარი 40 გ, ვანილი 0,01 გ, ფქვილი 50 გ, კარაქი 25 გ, არაყანი 30 გ, კვერცხი 30 გ, მარილი 1 გ, პურის სოდა 0,01 გ.

### ქართული ტაგილი ნამსხვარი მზალი ხილით

მოამზადეთ ფენა-ფენა ცომი. ამასთან, შეამზადეთ ნამცხვარში ჩასართავი ხილი. პირველად მღულარე წყალში გათუთქეთ გაფუცვნილი, გარჩეული, მოტკობო გემოს ნუში და ფსტა, ამასთან გააჩიეთ და გარეცხეთ ქიშმიში. მხოლოდ ნუში წერილად დაჭერით სიგრძეზე, ხოლო ფსტა თითო ცალი გაყავით შუაზე. შემდეგ ქიშმიში, ნუში და ფსტა ერთად ჩაუშვით შესქელებულ, გამთბარ თაფლში. ამის შემდეგ ფენა-ფენა ცომის რაოდენობა გაყავით შუაზე და გაათხელეთ 5 მმ სისქემდე. ცომის ორივე ნახევარი გამოჭერით ფურცლის მოცულობის ოთხკუთხედი ფორმით, ამათგან ერთი გაშალეთ ფურცელზე, წაუსვით თაფლში შეზავებული აღნიშნული ჩასართავი და ზემოდან გადააფარეთ ცომის მეორე ნახევარი, დააკარით ერთიმეორეს, წაუსვით გათქვეფილი კვერცხი, გაათორმეთ და შედგით ჰაერღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება, საკმარისად გამომცხვარი, გამოდგით და მოაყარეთ დაფქული შაქარი. დაჭერით ოთხკუთხედი ფორმით და მიიტანეთ სუფრაზე ღესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა: მზა თუნა-ფენა ცომი 60 გ, ნუში 30 გ, ქიშმიში 30 გ, თაფლი 30 გ, ფსტა 15 გ, შაქარი 15 გ, კვერცხი 5 გ.



## შაქრიანი ფალსტაქი თბილისურად

გაცერით თეთრი პურის ფქვილი, შეაგროვეთ ერთად და შუა ადგილას გაუქეთეთ სიღრმე, მიუმატეთ დაფქული და გაცრილი ფხვნილი შაქარი ფქვილის რაოდენობას, ამასთან დაზელილი საუქეთესო ხარისხის კარაქი და კვერცხის ვული, სუნისა და ფერისთვის მიუმატეთ ზაფრანის წვენი და ვანილი. აზილეთ კარგად. შემდეგ თითოეული ცალი გააკეთეთ 100 გ წონის, 1 სმ სისქის თხელი კოკრები, თითოეულ კოკრას ზემოდან წაუსვით ზაფრანის წვენი და მოაყარეთ ბლომად ფხვიერი შაქარყინული, დაალაგეთ სპილენძის მოკალულ ფურცელზე და შედგით ღუმელში ან პაერღუმელში გამოსაცობად. როდესაც ფალსტაქი კარგად გამოცხებება და დაწითლდება, გამოდგით, გააგრილეთ და მიიტანეთ სუფრაზე დესერტის თეფშით, როგორც ნამცხვარი ჩაიზე, ყაყაზე ან ხილთან ერთად.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 50 გ, ფხვნილი შაქარი 50 გ, კარაქი 50 გ, კვერცხი 50 გ, ზაფრანი 2 გ, შაქარყინული 20 გ.

## ტაბლი ცომის ბურბუშულა მუკაგით

სუფთა მაგიდაზე გაცერით ხორბლის თეთრი ფქვილი, შეაგროვეთ ერთად და შუა ადგილას გაუქეთეთ სიღრმე, მასში ჩაუშვით ცივი რძე, უმი კვერცხი, დაფქული შაქარი, კარაქი, ვანილის ფხვნილი და მოზილეთ მაგარი ცომი. ხუთი წუთის ნემსდგე გაათხელეთ 2 მმ სისქემდე და შენდგე დაქერით 4 სმ სიფართის და 20 სმ სიგრძის ნაჭრებად. შემდეგ თითო ნაჭერი დაახეიეთ ბურბუშულას მსგავსად.



ამრიგად შემზადებული ცომის ბურბუშულები შეწით ტაფაზე ცხელ ერბოში ან კარგი ხარისხის ზეთში ისე, რომ თითოეული ბურბუშულა ნახევარმდე მიიწიოს დაფარული ცხელი ცხიმით. როდესაც ერთ მხარეს შეწითლდება, გადააბრუნეთ. როდესაც შეიწება, ზომიერად შეწითლებული, ამოალაგეთ საცერსე და მოაყარეთ ფხვნილი შაქარი. სუფრაზე მიიტანეთ შეგრილებული, დესერტის თეფშზე, ულუფაზე ორი ცალი. ცალკე მიიტანეთ ყოლოს ან მარწყვის მტრებად. თუ ასეთი არ არის, შეიძლება მიიტანოთ ვაშლის ან კენამის ნახარშული ტკბილი პიურე ლამბაქით.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 50 გ, რძე 25 გ, შაქარი 50 გ, კარაქი 10 გ, ვანილი 0,1 გ, ერბო შესაწევად 50 გ, მურაბა 50 გ, კვერცხი 20 გ.

## ხაშოც ცხილი ნამსხვარი რძის ნაღვლით

ფხვნილი შაქარი, უმი კვერცხის გული და დაფქული ვანილი გათქვიფეთ კარგად ისე, რომ გათეთრდეს. როდესაც ვოგლიმოვლი მზად იქნება, ჩაუმატეთ საცერში გატარებული, კარგად გაწურული ახალი ხაჭო და აზილეთ ერთმანეთში. კარგად აზელის შემდეგ ჩაუმატეთ ხორბლის თეთრი ფქვილი და გამწვანო

კარაქი, ქიშმიში და აურიეთ ერთიმეორეში. ამის შემდეგ შეამზადეთ ტუბილის გამოსაცხობი ქურქელი. წაუსვით მას უმი კარაქი და მოაყარეთ ფქვილი, მოამორეთ ზედმეტი ფქვილი ქურქელს და მასზე განალეთ ტუბილად შეზავებული ხაჭო, გაასწორეთ თხლად 2 სმ სისქემდე. შემდეგ ზემოდან წაუსვით გათქეფილი კვერცხი, მოაყარეთ გაფცქენილი, დაკეპილი ნუში და შედგით პაერლუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, შეგრილებული დაქერით ოთხკუთხედის ფორმის ნაჭრებად, ულუფაზე ერთი ნაჭერი, წონით 100 გ, ზემოდან მოავლეთ გათქეფილი ტუბილი რძის ნაღები. სუფრაზე მიიტანეთ დესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა: ხაჭო 100 გ, კარაქი 15 გ, შაქარი 40 გ, ვანილი 1 გ, კვერცხი 40 გ, ფქვილი 15 გ, ნუში 15 გ, ქიშმიში 10 გ, რძის ნაღები 50 გ.

### ტაბილი ფუნთუშა თაფლიანი ნიგოზით

ტუბილი ფუნთუშის ცომი მოამზადეთ ისევე, როგორც შევქლიავით შეკეცილისთვის. მხოლოდ გარჩეული და გარეცხილი ქიშმიშის დამატებით. გემოზე შეზავებული და აფუებული ცომი მოჭერით 120 გ თითო ფუნთუშისთვის. ამავე დროს მოამზადეთ ჩასართავი. წმინდად დანაყილი და საცერზე გაღარბებული ნიგოზი შეაზავეთ მოხალული ფქვილით, კარაქით და თაფლით, აზილეთ ერთიმეორეში თითოეულ ფუნთუშაზე ჩასართავი 40 გ წონის; ასეთი ჩასართავი ჩაურთეთ თითოეულ ნაჭერს, ოდნავ მრგვლად გათხლებულ ტუბილ ცომში და შეახვიეთ მრგვალ ფუნთუშად. შემდეგ დაალაგეთ თუნუქის ფურცელზე და ააფუეთ ისევე ასე შემზადებული სახით, თითოეულს წაუსვით გათქეფილი კვერცხი და შედგით გამოსაცხობად ზომიერად ცხელ ღუმელში ან პაერლუმელში, როდესაც მზად იქნება, შესაფერისად შეწითლებული ფუნთუშები გამოალაგეთ და ზემოდან მოაყარეთ დაფქული შაქარი. ასეთი თითო ფუნთუშა შეიძლება სუფრაზე მიიტანოთ თეფშით როგორც ტუბილი ან რძიან ყავასთან ერთად.

სურსათის ნორმა ერთ ცალ ფუნთუშაზე: ფქვილი 60 გ, კარაქი 20 გ, კვერცხი 30 გ, შაქარი 25 გ, თაფლი 10 გ, ნიგოზი 20 გ, ქიშმიში 10 გ, რძე 25 გ, საფუარი 1 გ.

### ტაბილი უპეცილი ნიგოზით ქართულად

მოამზადეთ ფენა-ფენა ცომი, გაათხლეთ 5 მმ სისქემდე და მოჭერით მრგვლად, საუზმის თეფშის ზომის. მოჭრილი ცომის შუა ადგილას 10 სმ მოცულობით მრგვლად გამოალეთ თხენილი შაქრითა და ქიშმიშით შეზავებული, წმინდად დანაყილი ნიგოზი, შენდეგ შეუკეცეთ დანარჩენი თავისუფალი ცომი



ჩასართავზე ისე, რომ შუა ადგილას თავისუფალი დია ადგილი დარჩეს, მრგვალი ფორმის, კიდევ გაათხლეთ ოდნავ 1 სმ სისქემდე და დააპრელეთ დანით ღამაზად. წაუსვით სიროში გახსნილი ტუბილი კვერცხის გული,

დალაგეთ ფურცელზე და შედგით ჰაერღუმელში გამოსაცხობად. როდესაც შეწითლდება და მზად იქნება, შეაგრილეთ და მიიტანეთ სუფრაზე დესერტის თეფშით, ულუფაზე მთელის მეოთხედით.

სურსათის ნორმა: ფქვილი 30%-იანი 30 გ, კარაქი 30 გ, ნიგოზი 25 გ, ქიშ-  
მი 15 გ, შაქარი 25 გ, კვერცი 10 გ, ლიმონი 5 გ, მარილი 1 გ.

### ჩირის ტაბილი აღმოსავლურად

დადგით მოსახარშად თეთრი ყურძნის ტკბილი წვენი, როდესაც ერთ მე-  
სამედ ნაწილს დაიდუღებს, მასში ჩაუშვით გარჩეული ატმის ჩირი, ქიშმიში,  
ქერამი მშრალი სახით და ქლიავის ჩირი. ჩაუმატეთ დარიჩინი და შაქარი. ყვე-  
ლა ერთად წამოადუღეთ ხუთი წუთი, შემდეგ გადმოდგით და გააგრილეთ. სუ-  
ფრაზე მიიტანეთ ლამბაქზე თავისივე წვენით.

სურსათის ნორმა: ყურძნის ტკბილი 200 გ, ჩირი 120 გ, შაქარი 15 გ, და-  
რიჩინი 1 გ.

### ვაშლის ტაბილი ბრინჯით ქართულად

გარჩეული და გარეცხილი ბრინჯი დააღებთ თბილ წყალში. ოცდაათი წუ-  
თის შემდეგ გადაწურეთ და ჩაუშვით შესაფერის ქვაბში, დაასხით ცხელი, თა-  
ფლნარევი წყალი ისე, რომ ბრინჯს ორი სმ სიმაღლეზე ადგეს, ჩაუმატეთ კარ-  
გი გემოს კარაქი, დაახურეთ თავი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. სანამ ბრინჯი  
მოიხარშება, გათაღეთ თანაბარი ზომის მთელ-მთელი ვაშლები, გაქე-  
რით თითოეული შუაზე, ამოჭერით თესლიანი გული, ჩალაგეთ  
დაბალ ფართო ქვაბში თავქვე, ზემოდან მოაყარეთ ფხენილი შაქარი, დარიჩი-



ნი, დაასხით თეთრი ღვინო, დაახურეთ თავი და მოხარშეთ ორთქლში ისე, რომ  
ვაშლი მთელ-მთელი დარჩეს. როდესაც ბრინჯი და ვაშლი ორივე მზად იქნება,  
გადმოდგით და მოათავსეთ დესერტის თეფშზე ჯერ ბრინჯი, ხოლო ზემოდან  
დადეთ ტკბილ ღვინოში მოხარშული ნახევარი ვაშლი, გადაავლეთ თავისი წვე-  
ნი, მოაყარეთ დაკეპილი და მოხალული სუფთა ნიგოზი.

სურსათის ნორმა: ვაშლი 200 გ, ღვინო 50 გ, შაქარი 30 გ, ბრინჯი 25 გ,  
თაფლი 50 გ, კარაქი 15 გ, დარიჩინი 1 გ, ნიგოზი 10 გ.

75 გ კარგი ხარისხის გამკვირვალე თაფლში შეურიეთ 50 გ თეთრი გამკვირვალე ყურძნის წვენი, ორივე ერთად ჩაასხით სუფთა, მოკალულ ქვაბში და ააღულეთ. როდესაც ააღულდება, ჩაუმატეთ ულუფაზე, ე. ი. ერთ ჩაის კიკაზე 2 გ დამბალი ეელატინი და ერთხელ კიდევ წამოაღულეთ. შემდეგ გაღმოდგით, გაწურეთ სუფთა მარლაში, მოათავსეთ ფაიფურის ღრმა ჭურჭელში და ჩაუმატეთ ულუფაზე 25 გ ბენედიქტინი. ამავე დროს ჩაის კიკაში ჩაუშვით გაფცქვნილი, თხლად დაქრილი მანდარინი და დაქრილი ტკბილი ღუმბა ნესვი სულ 50 გრამის რაოდენობით, დაასხით 145 გ აღნიშნული ტკბილი წვენი და ამრიგად შემზადებული მანდარინის ტკბილი კიკებით ჩაალაგეთ ყინულში. როდესაც გაცივდება და ოდნავ შეიკვრება, მიიტანეთ სუფრაზე იმავე კიკით.

სურსათის ნორმა: თაფლი 75 გ, ყურძნის წვენი 50 გ, ეელატინი 2 გ, მანდარინი სუფთა 25 გ, ნესვი 25 გ.

**ყურძნის წვენი მოხარული კომპონის ტაბილი**



ტკბილი კომში გათალეთ, გაკერით სიგრძეზე ექვსად ან რვად, მოაშორეთ გული და მოხარშეთ, კარგად დააღულდებულ წითელი ღვინის ტკბილ ბადაგში. როდესაც საკმარისად მოხარშული დაწითლდება, ჩაუმატეთ კიშმიში. როდესაც მზად იქნება გააგრილეთ და მიიტანეთ სუფრაზე ლაბაქით თავისივე ტკბილი წითელი წვენი.

სურსათის ნორმა: კომში 300 გ, წითელი ღვინის ტკბილი 200 გ, კიშმიში 15 გ, შაქარი 20 გ, ღარიჩინი 3 გ.

**ელო, რძის ტაბილი ნაღვით**



რძის ნაღები გაწურეთ სუფთა საცერში ან მარლაში, ჩაასხით სპილენძის მოკალულ ღრმა ქვაბში და ჩაღვით ყინულში გასაცივებლად, შემდეგ გაარჩიეთ მთელმთელი მწიფე ელო, მოათავსეთ ფაიფურის ჭურჭელში, დააფარეთ ვახის ფოთლები და შეინახეთ. შემდეგ გათქვიფეთ გაცივებული

რძის ნაღები. როდესაც აქაფდება და შესქელებება, შეაზავეთ დაფქული შაქრით ისე, რომ საკმარის ტკბილი იყოს, გადაასხით ელოს, ისე რომ ჰფარავდეს. სუფრაზე მიიტანეთ სუფთა ლაბაქით ან ვაზით. რძის ნაღებზე შემოდან მოაყარეთ გათლქეული მწვანე დაკეპილი ფესტა.

სურსათის ნორმა: ელო 200 გ, რძის ნაღები 100 გ, შაქარი 30 გ, ფესტა 10 გ.

გაწურული თეთრი ღვინო ჩაასხით სპილენძის მოკალულ ქვაბში, ჩაუმატეთ შაქარი, ვანილი და დარიჩინი და ამასთან მანდარინის ან ფორთოხლის ყვითელი კანი. აღუღებინდნე ხუთი წუთის შემდეგ ჩაუმატეთ დამბალი ქელატინი, კიდევ წამოაღულეთ ერთი წუთით და გაწურეთ სუფთა ტილოში. შემდეგ ტკბილად მოხარშული დაჭრილი ყვითელი ატაში, რბილი მსხალი და გარჩეული მანდარინი ან კანგაცილილი ყურძენი მოათავსეთ პატარა ლამბაქებში, ან — ვაზეზზე, დაასხით ღვინის ტკბილი და დააწყვეთ ყინულზე რომ გაცივდეს, როგორც ეილე. სუფრაზე მიიტანეთ იმავე ქურჭლით.

სურსათის ნორმა: ღვინო 150 გ, ყოველგვარი აღნიშნული ხილი სულ 75 გ, ვანილი 0,1 გ, დარიჩინი 1 გ, შაქარი 30 გ, ლიჭორი 10 გ, ქელატინი 2 გ.

მსხლის ტაჟილისკვამი ნიგვით

ტკბილი და რბილი ჭიშის მსხალი გათაღეთ, დაქერით და ჩაუშეთ ქვაბში, დაასხით ცოტა წყალი, დაახურეთ თავი და ხარშეთ, სანამ კარგად არ ჩაიშლება. შემდეგ გადაწურეთ და გაატარეთ საცერში. მსხლის მთელი რაოდენობა ჩაუშეთ სუფთა, მოკალულ სპილენძის ქვაბში, ჩაუმატეთ მსხლის რაოდენობის ერთი მესამედი ფხენილი შაქარი, მოურიეთ კარგად და დადგით ცხელ ქურაფილაზე. აღულეთ, სანამ საკმარისად არ გასქელდება. შემდეგ ჩაუმატეთ გარჩეული და გაფცქვნილი, დაკეპილი და მოხალული ნიგოზი, მოურიეთ კიდევ კარგად და მთელი რაოდენობა ჩაუშეთ სუფთა, მოკალულ თთხკუთხედის ფორმის ქურჭელში, მოასწორეთ კარგად და ზემოდან კიდევ მოაყარეთ დაკეპილი და მოხალული ნიგოზი და გააცივეთ. შემდეგ დაქერით თთხკუთხედის ფორმის ნაქრებად, წონით 200 გ. სუფრაზე მიიტანეთ დესერტის თეფშით ან ლამბაქით, ზემოდან გადააღულეთ თაფლის სქელი სეროში.

სურსათის ნორმა: მსხალი 200 გ, ნიგოზი 75 გ, შაქარი 60 გ, თაფლი 30 გ.

რახათლუქვამი აღმოსავლურად

თეთრი ყურძნის წვენი გაწურეთ სუფთა მარლაში, ჩაასხით სპილენძის სუფთა, მოკალულ ქვაბში და დადგით ცხელზე ასადულებლად. თხუთმეტი წუთის დუღილის შემდეგ მდულარე ტკბილში ჩაუმატეთ ცივ ყურძნის წვენიში გახსნილი და გაწურული კარტოფილის ფქვილი. თან ურიეთ ციცხვით ჩქარჩქარა, რომ ფელამუშმა კურკუშალები არ გაიყეთოს. როდესაც გასქელდება და დუღილს დაიწყებს, ჩაუმატეთ კანგაცილილი და თეთრად მოხალული ნიგვზის



ლებნები, აურიეთ ერთიმეორეში კარგად, რის შემდეგ დაამხეთ სქლად შაქარმოყრილ სუფთა მაგიდაზე. მოასწორეთ ზემოდან, კიდევ მოაწყვეთ ნიგვზის სუფთა ლებნები და მოაყარეთ დატყული შაქარი; ასე გააცივეთ კარგად და შემდეგ დაქერით 5 სმ სიგრძე-სიგანის თთხკუთხედის ფორმის ნაქრებად და ულუფაზე ორი ცალი დაალაგეთ სუფთა დესერტის თეფშზე. სუფრაზე მიტა-

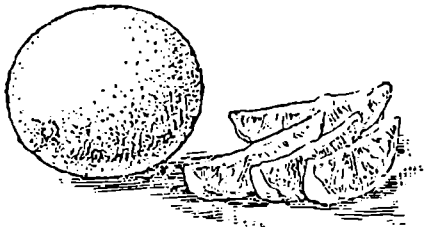
ნისას რახათლუქუმთან ერთად უნდა მიიტანოთ ერთი ფინჯანი აღმოსავლური ყავა.

სურსათის ნორმა: ყურძნის ტკბილი წვენი 150 გ, ნიგოზი 50 გ, შაქარი 30 გ, კარტოფილის ფქვილი 20 გ.

საერთოდ, რახათლუქუმი უნდა იყოს თეთრი, გამჟვინვალე, დაკრის შემდეგ გაცივებული უნდა ამოაელოთ დაფქულ შაქარში თეთრად.

1

### ბრინჯის კოლიო მშრალი ხილით



მოიხარშება, გადაწურეთ ფლავის საწურში, არ ისე გაშალეთ სუფთა მაგიდაზე. როდესაც ოდნავ გაშრება, ჩაუშვით ფაიფურის ღრმა ლანგარში, მოასწორეთ როგორც წესია, თავგაკეთებული და ზემოდან მოაეღეთ გამთბარი კარგი ხარისხის თაფლი ისე, რომ მოხარშული ბრინჯი მთლიანად გატკბეს. შემდეგ ბრინჯზე დაალაგეთ სუფთად გარჩეული, თაფლში გამთბარი ქიშმიში, ნუში, ლაბლაბო და ლიმონის მონჰანსიე მშრალად. ამრიგად შეზავებული კოლიო სუფრაზე მიიტანეთ, ულუფაზე, დაახლოებით, 200 გ, პატარა დესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა: ბრინჯი 75 გ, თაფლი 30 გ, ნუში 15 გ, ქიშმიში 10 გ, მონჰანსიე 10 გ, მარილი 3 გ.

### ტკბილი ფორთოხალი ღვინის ბაღაგით

ტკბილი ფორთოხალი გაფცქვენით, მოაშორეთ გარსი და თეთრი კანი, დაკერით თხლად, მოაცილეთ გულის მარცვლები, ჩააწყვეთ შუშის ღრმა ლამბაქებში, მოაეღეთ ლიქიორი ან მოაყარეთ ვანილის ფხვნილით შეზავებული დაფქული შაქარი. ათი წუთის შემდეგ დაასხით ყურძნის წვენის ტკბილი ბაღავი იმდენი, რომ დაჭრილი ფორთოხლის მთელ რაოდენობას ჰფარავდეს. ამრიგად მომზადებული ფორთოხლის ტკბილი უმჯობესია საკმარისად ცივი იყოს.

სუფრაზე მიიტანეთ ცალ-ცალკე ლამბაქებით, ულუფაზე, დაახლოებით, ორასი გრამი. თუ ლამბაქები არ არის, შეიძლება გამოიყენოთ პატარა ვაზები.

სურსათის ნორმა: ფორთოხალი 150 გ, ყურძნის წვენი 100 გ, შაქარი 10 გ, ლიქიორი 20 გ, ვანილი 1 გ.

ასევე შეიძლება მომზადდეს ბადავით ტყბილი მანდარინი.

### თეთრი ხორბლის წანდილი შვრალი ხილით

გაარჩიეთ კარგი ხარისხის თეთრი ხორბალი და მოხარშეთ მდუღარე წყალში, ისე როგორც ბრინჯი. როდესაც ხორბალი კარგად გაიშლება, მოიმატებს და დარბილდება, გადაწურეთ, მოაშორეთ ნახარში და ჭერ კიდევ ცხელში აურიეთ კარგი ხარისხის თაფლი. ჩაუშვით ღრმა ლანგარში, გაუკეთეთ თავი შესაფერისად, ან ცალ-ცალკე თეფშებზე მოამზადეთ იმავე წესით როგორც ლანგარზე: ზემოდან მოაყარეთ გარჩეული და გარეცხილი ქიშმიში, კანგაცილი გრძლად დაკრილი ნუში და მონანსიე. ამრიგად მომზადებული ხორბლის წანდილი თაფლით საკმარისად ტყბილი უნდა იყოს. იგი შეიძლება წინასწარ გაეამზადოთ, როგორც ლანგარზე, ისე ცალ-ცალკე ულუფებად, დესერტის თეფშზე, ულუფაზე, დაახლოებით, 200 გ.

სურსათის ნორმა: თეთრი ხორბალი 75 გ, თაფლი 30 გ, ნუში 15 გ, ქიშმიში 15 გ, მონანსიე 10 გ.

### ფელაშუზის ნაცივი ჩირით

დაწურეთ თეთრი, ტყბილი ყურძენი, ჩაასხით წვენი სპილენძის მოკალულ სუფთა ქვაბში და ადუღეთ სანამ ერთ მესამედამდე არ დაიდუღებს. შემდეგ გადმოდგით და გააგრილეთ. როდესაც საკმარისად გაცივდება, ტყბილში ჩაუშვით ტყბილ ყურძნის წვენში გახსნილი და გაწურული ხორბლის თეთრი ფქვილი და იმავე ქვაბით ხელმეორედ დადგით ცეცხლზე მოსახარშად. ურიეთ განუწყვეტილ ციკვით ან ხის ლაფეხათი. როდესაც შესქელდება და ადუღდება ჩაუმატეთ ქიშმიში ან ჩამიჩი, კანგაცილი ნიგეზის მშრალი ლეზნები და მწვანე ფსტა. მოურიეთ კარგად და ადუღეთ ხუთი წუთი ერთად, შემდეგ გადმოდგით, ჩაასხით ოთხკუთხედი ფორმის ღრმა ქურკელში და გააცივეთ კარგად. სუფრაზე მიტანისას გადმოიღეთ იმ ქურკლიდან, რაშიაც გაცივდა და დაქვრივ ბრტყელ ნაჭრებად. ულუფაზე ორი ნაჭერი, წონით 250 გ. დააწყვიტ დესერტის თეფშზე ან ლამბაქზე, ზემოდან გადაავლეთ წითელი ღვინის ტყბილის სქელი სიროფი.

სურსათის ნორმა: ყურძნის ტყბილი 450 გ, ხორბლის ფქვილი 30 გ, გარჩეული ნიგოზი 30 გ, ქიშმიში 20 გ, ფსტა 15 გ, შაქარი 20 გ, წითელი ღვინის ტყბილი 30 გ.



საუკეთესო ხარისხის თაფლი მოათავსეთ სპილენძის მოკალულ სუფთა ტაფაზე და დადგით ასადულეზებად. როდესაც საკმარისად დაიდულეზებს (უხნდა გასინჯოთ ცივ წყალში, თუ მაგრდება, თაფლი საკმარისად დადულეზებულია) მასში ჩაუშვით წვრილად დაჭრილი

ტყბილი ლეღვის ჩირი, აურიეთ კარგად ერთიმეორეში. ამრიგად შეზავებული ცხლად გადმოდგით და ჩაუშვით ღრმა ჭურჭელში, უმჯობესია ფაიფურის ღრმა, ოთხკუთხედი ლანგარი. როდესაც გაცივდება და გამაგრდება, დაჭერით ულუფებად, ულუფაზე ორი ნაჭერი, ბრტყლად, დაალაგეთ ღესერტის პატარა თეფშზე, ზემოდან გადაავლეთ ლიქიორიანი სიროფი.

სურსათის ნორმა: თაფლი 100 გ, ლეღვის ჩირი 100 გ, შაქარი 20 გ, ლიქიორი 20 გ.

ასეთივე წესით მზადდება ტყბილი ატმისა და ქერამის ჩირიდან.

#### ნიგვზიანი თაფლის ხალვა შირიძულად

სპილენძის მოკალულ, სუფთა ქვაბში ან ტაფაში ჩაასხით საუკეთესო ხარისხის თეთრი თაფლი და დადგით ასადულეზებად. როდესაც თაფლი დუღილს დაიწყებს და თან საკმარისად შესქელდება; გადმოდგით მაგიდაზე და ნელ-ნელა უათქვიფეთ ხის ჩოგნით თეთრად, შემდეგ ჩაუმატეთ კარგი ხარისხის დაზელილი კარაქი და კიდევ დაზილეთ კარგად, ბოლოს ჩაუმატეთ კანგაცლილი, თეთრად მოხალული ნიგვზის ლეზნები, აურიეთ ერთიმეორეში და ჩაუშვით ფაიფურის ოთხკუთხედი ფორმის ჭურჭელში, მოასწორეთ კარგად, ზემოდან დააფარეთ ნიგვზის ლეზნებით და ასე გააცივეთ. შემდეგ დაჭერით ბრტყელ ნაჭრებად, მოათავსეთ ღესერტის თეფშზე და მიიტანეთ სუფრაზე ულუფაზე ორი ნაჭერი.

სურსათის ნორმა: თაფლი 150 გ, ნიგვზი 100 გ, კარაქი 30 გ.

#### მარწყვის ტაგილი ნაშინი რძის ნაღებში გაცივებული

მწიფე მარწყვი ან ხენდრო გაარჩიეთ, ჩააწყვეთ ფაიფურის ფართო ჭურჭელში და ზემოდან მოაყარეთ ფხვნილი შაქარი. შემდეგ სუფთა მოკალულ ქვაბში ჩაასხით გაწურული რძის ნაღები, ჩადგით ყინულში და გათქვიფეთ ციცხვით. როდესაც აქაფდება და შესქელდება, შეაზავეთ ვანილში არეული დაფქული შაქრით. მასში ჩაუმატეთ შემტკბარი მარწყვის მთელი რაოდენობა და მოურიეთ კარგად. ამრიგად შეზავებული მარწყვი ჩაუშვით სუფთა ქალაღ-



ჩაფენილ, სპეციალურ მაღალ, მრგვალ ქებაში ან ფორმაში, ზემოდან დაფარეთ ქალაქი, დაახურეთ თავი ისე, რომ მარილი არ ჩაეიდეს და ჩადგით შარილიან ყინულში გასაყინად. გააჩერეთ ასე. როდესაც საკმარისად გაყინული მზად იქ-



ნება, ამოიღეთ ყინულიდან, გარეცხეთ ფორმა, გამოიღეთ, დაქვრიოთ ულუფე-ბად და მიიტანეთ სუფრაზე ვაზით ან ლამბაქით ისე, რომ ტუბილში მარწყვი მთელ-მთელი ჩანდეს.

სურსათის ნორმა: რძის ნაღები 60 გ, მარწყვი (ხენდრო) 100 გ, შაქარი 40 გ, ვანილი 0,01 გ, ყინული და მარილი უნდა დაიხარჯოს საკვიროების მიხედ-ვით.

#### ხველი ხილის გოზინაჟი ქართულად

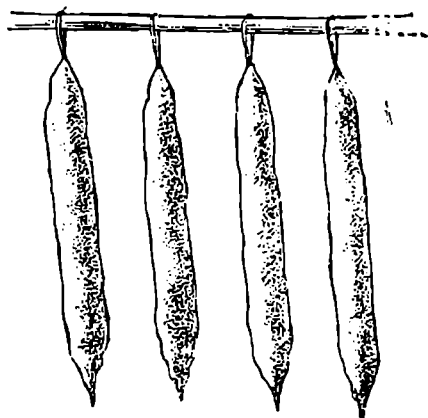
ერთნაირი წესით მზადდება ნიგოზის, თხილის ან ნუშის გოზინაჟი, მხოლოდ ნიგოზი და თხილი პირველად უნდა გაფუცქენათ კანისაგან, ნუში კი ჯერ მოთუთ-ქოთ მდულარე წყალში და შემდეგ მოაცილოთ კანი. ამოაღნიშნული ხილი და-ქვრიოთ თხლად და გრძლად და მოხალეთ ოდნავ დაწითლებამდე. ამავე დროს საუკეთესო ხარისხის თაფლი დადგით თითბრის ან სპილენძის ტაფით მოსახარ-შად. როდესაც თაფლი საკმარისად მოიხარშება, მასში ჩაუშვით თხილი ხილი და მოურჩეთ. ათი წუთის შემდეგ გადმოდგით და გაშალეთ სპილენძის მოკა-ლულ სინზე სწორად, თანაბარ სისქეზე. როდესაც გააცედება, დაქვრიოთ ირიბ ნაჭრებად 4 სმ სიგრძე-სიგანის და მოათავსეთ შუშის ლამბაქზე, ულუთაზე სამი ნაჭერი.

სურსათის ნორმა: ნიგოზი ან ნუში 100 გ, თაფლი 100 გ.

#### ყურძნის ტაბილის ჩურჩხელა ქართულად

ქართულ ჩურჩხელათა შორის ყველაზე უკეთესია კახური ჩურჩხელა. კა-ხეთში ჩურჩხელის გულად უმეტეს შემთხვევაში ხმარობენ ძაფზე ასხმულ ხილს: ნიგოზს, თხილს, ყურძნის ჩამრქს, ტუბილი მსხლის ჩირს და სხვ., ხოლო

ფელამუშის მოსამზადებლად თეთრი ყურძნის ტყბილს. ყურძნის ტყბილი პირველად ხარშეთ ისე, რომ ერთი მესამედი ტყბილისა დაიდულოს, შემდეგ გადმოდგით, გააგრილეთ და მასში გახსენით ხორბლის თეთრი ფქვილი. შემდეგ გაწურეთ და დადგით მოსახარშად; აღუღებამდე და შემდეგაც ურიეთ ხის ციხვით განუწყვეტილვ, რომ ფქვილის კურკუშალები არ გაჩნდეს. ათი წუთის



დუღილის შემდეგ გადმოდგით და მასში ერთხელ ან ორჯერ ამოავლეთ ორად შეტოლებული, ძაფზე ასხმული, ჩურჩხელისთვის შემზადებული ხილის გული. შემდეგ ჩურჩხელები ჩამოკიდეთ გრძელ ჯოხზე და გაკიდეთ ჩრდილში ისე, რომ არ დასკდეს. როდესაც კარგად გაშრება და კანს გაიკეთებს, ჩამოიღეთ და შეინახეთ, მხოლოდ მოთხოვნილების დროს სამად გაკრილი მიიტანეთ სუფრაზე დესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა ერთ ცალ ჩურჩხელაზე: ყურძნის ტყბილი წვენი 225 გ, ხორბლის თეთრი ფქვილი 25 გ, ნიგოზი ან თხილი 40 გ, ჩამიჩი ან ჩირი 50 გ.

### კომპონის ტყბილისკენი ფსტატი

ტყბილი კომში დაკერით თხლად, მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით ცოტა წყალი, დაახურეთ თავი და მოხარშეთ ორთქლში. საკმარისად მოხარშული გადმოდგით და გაატარეთ საცერში. შემდეგ ჩაუშვით სუფთა, მოკალულ ქვაბში; ჩაუმატეთ კომპის რაოდენობის ნახევარი ფხვნილი შაქარი, მოურჩეთ და დადგით ცხელ ქურაფილაზე მოსახარშად. აღუღეთ ნელა, სანამ კარგად არ დაიდულებს და გასქელდება. ამავე დროს გაფუფქეთ გარჩეული ფსტა და მოაცილეთ კანი, გაყავით შუა-შუაზე. შემდეგ მთელი რაოდენობის ერთი მესამედი ფსტა

გამალეთ სუფთა ოთხკუთხედ კურკელზე, მასზე დაასხით მოხარშული კომშის მთელი რაოდენობის ნახევარი. განმეორებით მოაყარეთ ფსტას მეორე მესამედი და მასზე კიდევ დაასხით კომშის მეორე ნახევარი, მოასწორეთ კარგად და ზემოდან კიდევ მოაყარეთ მესამე მესამედი ფსტისა ისე, რომ კომშის ტუბილი დაიფაროს. როდესაც გაცივდება, დაქერით ოთხკუთხედის ფორმის ნაჭრებად და მიიტანეთ სუფრაზე დესერტის თეფშით.

სურსათის ნორმა: კომში 300 გ, შაქარი 100 გ, ფსტა 100 გ.

### ხილის ტუბილი კახურად

დაქერით მყავე ვაშლი, ჩაუშვით სუფთა, მოკალულ ქვაბში, დაასხით ცოტა წყალი, დაახურეთ თავი და ხარშეთ, სანამ აჩაიშლება. შემდეგ გადმოდგათ და გაატარეთ საცერში. ისევ ჩაუშვით სუფთა, მოკალულ ქვაბში, ჩაუმატეთ ვაშლის რაოდენობის ნახევარი შაქარი, მოურჩეთ კარგად და დადგით მეორედ მოსახარშად. როდესაც საკმარისად მოიხარშება და გასქელდება, ჩაუმატეთ თხლად დაჭრილი ლეღვის ჩირი, ჩამიჩი, აგრეთვე დაჭრილი ატმისა და ქერამის ჩირი, აურჩეთ ერთიმეორეში კარგად და შემდეგ ჩაუშვით ოთხკუთხედი ფორმის მოკალულ, სუფთა კურკელში, მოასწორეთ თანაბრად და ზემოდან მოაყარეთ დაკეპილი, მოხალული სუფთა ნიგოზი ისე, რომ ხილის ტუბილს ფარავდეს. როდესაც საკმარისად გაცივდება, სველი დანით დაქერით ოთხკუთხედის ფორმის ნაჭრებად, მოაყარეთ დაფქული შაქარი და მიიტანეთ სუფრაზე დესერტის თეფშით. ხილის ტუბილის გვერდზე მოასხით წითელი ღვინის სქელი სიროპი.

სურსათის ნორმა: ვაშლი 200 გ, ფხენილი შაქარი 100 გ, ლეღვის ჩირი 30 გ, ჩამიჩი, ატმის ჩირი 20 გ, ქერამის ჩირი 20 გ, ნიგოზი 30 გ, წითელი ღვინო 50 გ, დაფქული შაქარი 10 გ.

### კვერცხის ტუბილი თოვლი მურაბით

კვერცხის ტუბილი თოვლის მოსამზადებლად გაყავით ახალი კვერცხის ცილა და გული, ცილა ჩაუშვით სპილენძის მოკალულ სუფთა ღრმა ქვაბში და დადგით ყინულზე. ამავე დროს დაბალ, ფართო ქვაბში ნახევრამდე ჩაასხით ახალი რძე და ჩაუმატეთ ფხენილი შაქარი. სანამ რძე ადულდება, გათქვიფეთ კვერცხის ცილა. როდესაც აქაფდება და სქლად, თოვლისმაგვარად გათეთრდება, ჩაუმატეთ დაფქული და შემდეგ გატრილი შაქარი და ვანილი, მოურჩეთ კარგად, რომ მთელი შემადგენლობა ერთნაირად ტუბილი იყოს. შემდეგ ადულდებულ რძეში ჩაუშვით თანდათანობით სუფრის კოვზით ან პატარა ქაფქირის პირით ტუბილად შეზავებული ცილა და ხარშეთ ორი-სამი წუთი. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, ამოალაგეთ სუფთა საცერზე, შეაგრილეთ და მოათავსეთ ლამბაქზე, ულუფაზე ორი ნაჭერი, გვერდით მოათავსეთ მურაბა, ან ზემოდან გადააველეთ.

სურსათის ნორმა: კვერცხის ცილა 75 გ, ფხენილი შაქარი 40 გ, ვანილი 0,01 გ, რძე 100 გ, მურაბა 50 გ.

თეთრი ყურძნის ახალი ტკბილი წვენი გაწურეთ სუფთად, შემდეგ მთელი როდენობა გაყავით სამად. ორი წილი, ე. ო. ორი მესამედი ჩაასხით სპილენძის მოკალულ ქვაბში და დადგით ასადუღებლად. ადუღეთ დაახლოებით ოცდაათი წუთი. შემდეგ დარჩენილ ერთ მესამედ ტკბილში გახსენით ხორბლის თეთრი ფქვილი თანდათანობით შეურიეთ მღულარე ტკბილში და მოურიეთ ციცხვით, რომ კურკუშალები არ გაჩნდეს. ფქვილით შეზავების შემდეგ ფელამუში კიდევ ადუღეთ ათი წუთი. შემდეგ, გადმოდგით და დაასხით სუფთა ტილოგადაფარებულ გრძელ ფიცარზე. გაასწორეთ ყოველი მხრით თანაბარ სისქეზე და დადგით ჩრდილში. როდესაც ზედაპირი გაუშრება, შემდეგ გადაიტანეთ მზიან ადგილას. როდესაც კარგად გაუშრება, მოაცილეთ ტილოს და დაკეცეთ ოთხკუთხედი ფორმით ან დაარკვეალეთ რულეტის მსგავსად. სუფრაზე მითანისას მოჭერით 200 გრამი და დადეთ დესერტის თეფშზე. ცალკე მიიტანეთ კარაქში გათქეფილი თაფლი.

სურსათის ნორმა: ყურძნის წვენი 300 გ, პურის ფქვილი 40 გ, თაფლი 35 გ, კარაქი 20 გ.





## მენილუბი და სანახლუბი

### წვილულ დაჭრილი კომბოსტოს მენილი

ახალი და სალი კომბოსტოს თეთრ თავებს მოაშორეთ უვარგისი ფოთლები, გაჭერით ჯერ ოთხად, ხოლო შემდეგ დაჭერით მანქანით წვილად. დაჭრილი კომბოსტო მოათავსეთ სუფთა კასრში, თანდათანობით მოაყარეთ მარილი, წიწა, გაფხეკილი და თხლად დაჭრილი სტაფილო და დაფნის ფოთოლი. ამავე დროს დატკეპნეთ და თანდათან დაუმატეთ წვილად დაჭრილი კომბოსტო, ზემოაღნიშნული საკვანავი მასალა და მარილი, სანამ ქურქელი აივსება. საერთოდ ასეთი კომბოსტოს მწნილი მკვიდროდ უნდა იყოს დატკეპნილი. ბოლოს დაახურეთ თავი და ზემოდან დაადეთ რაიმე სიმძიმე.

სურსათის ნორმა: 16 კგ კომბოსტოზე მარილი 400 გ, დაფნის ფოთოლი 10 გ, სტაფილო 160 გ, წითელი წიწა 15 გ.

### თავი კომბოსტოს მენილი

შეარჩიეთ ახალი კომბოსტოს საშუალო ზომის მაგარი თეთრი თავები, მოაშორეთ უვარგისი ფოთლები, შემდეგ თითოეული თავი დაჭერით შუაზე ან ოთხად და გათუთქეთ მდულარე წყალში. ამის შემდეგ გააგრილეთ და ჩაალაგეთ სუფთა კასრში ან ქილაში. ჩაწყობის დროს კომბოსტოზე ფენებად მოაყარეთ ან ბოლოს ჩაუმატეთ გათუთქული ნიახურისა და ოხრაახუმის ფოთლები თავისი ძირებით, ამასთან მოაყარეთ დაფნის ფოთლები, წიწა, გაფქვენილი და სიგრძეზე დაჭრილი სტაფილო, გაფქვენილი და დაჩეჩვილი ნიორი, ფერისათვის ჩაუმატეთ წითელი ჰარხალი, დაახლოებით კომბოსტოს რაოდენობის ერთი მერვედი. დაასხით მოხარშული და შეგრილებული, მარილით გემოზე

შეზავებული წყალი იმდენი, რომ კომბოსტოს შემადგენლობას ჰფარავდეს, დაახურეთ თავი და დაადეთ სიმძიმე.

სურსათის ნორმა: ერთ კილოგრამ კომბოსტოზე: წყალი 750 გ, მარილი 25 გ, ნიახური 300 გ, ოხრაბუში 200 გ, დაფნის ფოთოლი 5 გ, ნიორი 50 გ, წიწაკა 3 გ, კარხალი 300 გ.

### მწვანე პამიდორის მწნილი გოსტინეულის ჩასართავით

შეარჩიეთ სიმწიფეში შესული მწვანე პამიდორები, მოაშორეთ ყუნწები, შემდეგ გარეცხეთ ცივ წყალში და გაკერით თითოეული შუაზე მრგვალად ისე, რომ ერთიმეორეს არ მოშორდეს. ამვე დროს გაარჩიეთ და გარეცხეთ ახალე ქინძი, კამა, ოხრაბუში, ნიახურის ფოთლები, მიუმატეთ მწვანე წიწაკა, გარჩეული ნიორი და დაკეპეთ ყველა ესენი ერთად რაც შეიძლება წვრილად. ამრიგად შემზადებული ბოსტნეულების ჩასართავი მოათავსეთ სუფთა ქურქელში. შემდეგ შუაზე გაჭრილ პამიდორებს მოაყარეთ მარილი და ჩაურთეთ ბოსტნეულების მზა ჩასართავი, თითოს დაახლოებით 10 გრამი, შეაერთეთ და ჩაალაგეთ თიხის ან შუშის ქურქელში, ისე რომ მთლიანად გაივსოს. დაახურეთ თავი და დადგით ზომიერად გრილ ადგილას. პამიდორი თვითონ გამოუშვებს სითხეს იმდენს, რომ დაიფაროს. 10 დღის განმავლობაში იგი უკვე დამკვებება.

სურსათის ნორმა: 1 კგ პამიდორზე: მარილი 25 გ, წიწაკა 10 გ, ნიორი 50 გ, ნიახურის ფოთლები 100 გ, კამა და ოხრაბუში 100 გ, ქინძი 20 გ.

### მწვანე პამიდორის მწნილი

შეარჩიეთ სიმწიფეში შესული პამიდორები, მოაშორეთ ყუნწები და გარეცხეთ ცივ წყალში. კასრში ან თიხის ქურქელში ჩააფინეთ ძირებიანი წამოხარშული ოხრაბუშისა და ნიახურის ფოთლები, შემდეგ ჩააწყვეთ პამიდორი და შიგადაშიგ ჩაუმატეთ წამოხარშული ნიახური, ოხრაბუში, კამა, დაჩეჩქვილი ნიორი, წიწაკა და დაფნის ფოთოლი. ამრიგად ჩაწყობილი პამიდორებით გავსეთ ქურქელი და დაასხით მარილით გემოზე შეზავებული, მოხარშული, შეგრილებული წყალი ისე, რომ პამიდორს ჰფარავდეს, დაახურეთ თავი და დაადეთ სიმძიმე.

სურსათის ნორმა: 1 კგ პამიდორზე: მარილი 25 გ, ნიახური 300 გ, ოხრაბუში 200 გ, კამა 100 გ, დაფნის ფოთოლი 3 გ, ნიორი 50 გ, წიწაკა 10 გ, წყალი 750 გ.

### ჭარხლის მწნილი

შეარჩიეთ საღი და უძარღვო წითელი ჭარხალი, გარეცხეთ და მოხარშეთ ზომიერად. შემდეგ გადაუწურეთ ნახარში, დაასხით ცივი წყალი და გაფცქვენით ხელით. როდესაც კანისაგან გასუფთავებული ჭარხალი შეგრილდება, ჩაალაგეთ თიხის სუფთა ქურქელში ან კასრში, თანდათანობით ჭარხალთან ერთად შიგადაშიგ ფენებად ჩააწყვეთ გათუქული ნიახურისა და ოხრაბუშის ფოთლები

თავისი ძირებით, ამასთან, ახალი კამა, წიწაყა, ნიორი და დაფნის ფოთლები. დაასხით მარილით გემოზე შეზავებული მოხარშული, შეგრილებული წყალი ისე, რომ კარბალს ჰფარავდეს. დაახურეთ თავი და დაადეთ რაიმე სიმძიმე.

სურსათის ნორმა 1 კგ კარხალზე: მარილი 25 გ, წყალი 750 გ, ნიახური 200 გ, ოხრახუმი 100 გ, კამა 100 გ, წიწაყა 0,3 გ, ნიორი 15 გ.

### წიწაყის მწნილი

შეარჩიეთ ქორფა და მთელ-მთელი წიწაყა, გარეცხეთ ციე წყალში და თანდათანობით ჩაუშეით სუფთა კასრში. შიკადამიგ თენებად ჩააწყვეთ ახალი კამა და დაფნის ფოთოლი. ამავე დროს მოაყარეთ მარილი და დატყეპნეთ. როდესაც მწნილის კურკელი გაივსება, დაახურეთ თავი და დაადეთ რაიმე სიმძიმე, რომ წიწაყის მწნილი კარგად დაიტენოს.

სურსათის ნორმა 1 კგ წიწაყაზე: მარილი 25 გ, კამა 200 გ, დაფნის ფოთოლი 5 გ.

### ჯონჯოლის მწნილი

შეარჩიეთ ქორფა ჯონჯოლი, გაუშლელი ყვევილით, გაარჩიეთ, მოაშორეთ უვარგისი მაგარი ღეროები, გარეცხეთ ციე წყალში, შემდეგ გაწურეთ და ჩაუშეით სუფთა კასრში. თანდათანობით მოაყარეთ მარილი და თან დატყეპნეთ. გაავსეთ კასრი კარგად დატყეპნილი და მარილმომყრილი ჯონჯოლით. დაადეთ სიმძიმე, რომ ჯონჯოლი დაიტენოს და დაახურეთ თავი.

16 კგ ჯონჯოლზე უნდა აიღოთ 400 გ მარილი.

### კომბოსტოს მწნილი ჭარხლით

ახალი კომბოსტო მწნილად შეიძლება მომზადდეს ორნაირი წესით: სწრაფი დამყავებით და ხანგრძლივი დამყავებით. შეარჩიეთ საშუალო ზომის მკერი-ვი, თეთრი კომბოსტო, გარჩევისა და გასუფთაებების შემდეგ გაჭერით 8 — 10 სანტიმეტრის სიღრმეზე ოთხად ან ექვსად და შემდეგ წამოადულეთ სამი წუთით. ცააგრილეთ და ჩააწყვეთ თიხის შესაფერის კურკელში ან ხის სუფთა კასრში. კომბოსტოსთან ერთად ფენებად უნდა ჩაიწყოს მოხარშული და გასუფთაებულ-ლი ჭარხალი, ოდნავ მოხარშული ნიახურის და ოხრახუმის ფოთლები და ძირე-ბი, დაფნის ფოთოლი, წიწაყა, მთავე ვაშლი და დაჩეჩქვილი გარჩეული ნიორი. სწრაფად დასამყავებლად უნდა დაესხას გემოზე მარილით შეზავებული ძმრია-ნი მოხარშული წყალი. მხოლოდ ხანგრძლივი დამყავებისთვის ძმარი საჭირო არ არის. პირველი წესით დამყავებული კომბოსტო მზად იქნება 48 საათის შემდეგ.

16 კგ თავი კომბოსტო, ჭარხალი 5 კგ, 1 კგ ნიახური, 500 გ მარილი, ნახევარი კგ ოხრახუმი, დაფნის ფოთოლი 5 გ, სტაფილო 200 გ, ნიორი 100 გ, ძმარი 9% გემოზე.

## კიტრის მწნილი

კიტრის მწნილის მოსამზადებლად შეარჩიეთ ქორთა და ახალი კიტრები. პირველად კიტრის მთელი რაოდენობა გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ სუფთა კასრში ან თიხის კურკელში ჩააფინეთ ახალი კამის, ოხრახუშისა და ნიახურის ფოთლები და ჩაალაგეთ მასში სუფთა კიტრები, თანდათანობით მოაყარეთ კამის, ოხრახუშისა და ნიახურის ფოთლები, წიწკა, დაფინის ფოთლები, მკეახე ყურძენი, გათლილი და დაკრილი ხარდალი, დაჩეჩქვილი ნიორი. კიდევ ჩააწყვეთ კიტრები და მასზე თანდათანობით მოაყარეთ აღნიშნული ბოსტნეული, სანამ კასრი არ აივსება. ზემოდან დააფარეთ კამის, ოხრახუშისა და ნიახურის ფოთლები, დაასხით მარილით გემოზე შეზავებული მოხარშული, შეკრილებული წყალი იმდენი, რომ კიტრის შემადგენლობას ჰფარავდეს, დაადეთ რაიმე სიმძიმე და დაახურეთ თავი. დადგით ზომიერ სითბოში.

სურსათის ნორმა 1 კგ კიტრზე: მარილი 25 გ, ახალი კამა, ოხრახუში და ნიახური 300 გ, წიწკა 5 ჯ, ნიორი 50 გ, ხარდალი 50 გ, მწვანე ყურძენი 100 გ.

## კიტრის მწნილი მჟოკანაირად

ქორთა, ახალი, მწვანე, სალი კიტრები გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ ჩააწყვეთ სუფთა კასრში ან ქილაში ისეთივე წესით, როგორც პირველ შემთხვევაში. როდესაც კურკელი აივსება, ზემოდან დააფარეთ ბოსტნეულები და შემდეგ დაასხით მარილითა და ძმრის ესენციით შეზავებული მოხარშული ცხელი წყალი იმდენი, რომ კიტრის შემადგენლობას ჰფარავდეს. ამავე დროს დაახურეთ თავი და დაადეთ რაიმე სიმძიმე, გადააფარეთ სუფთა ტილო, რომ კიტრის წათხი ჩქარა არ გაგრილდეს. ამრიგად დამწნილებული კიტრი 24 საათის განმავლობაში დამკვდობა.

სურსათის ნორმა 1 კგ კიტრზე: კამა, ოხრახუში და ნიახური 300 გ, ნიორი 50 ჯ, წიწკა 5 გ, მწვანე ყურძენი 100 გ, მარილი 25 გ, ძმრის ესენცია 15 გ, წყალი 750 გ.

## წითელი კომბოსტოს მწნილი

აღნიშნული მწნილი მზადდება ორნაირი წესით: კომბოსტოს პირველად მოამორეთ უვარგისი ფოთლები, შემდეგ გაჭერით თითო თავი ოთხად, მოაჭერით ძირები და დაჭერით მანქანით ან დანით ასანთის ღეროების მსგავსად. შემდეგ დაკრილი კომბოსტო გათუთქეთ მღუღარე წყალში. სამი წუთის შემდეგ გაწურეთ ხელით და გაწურული კომბოსტო ჩაუშვით თიხის ან ემალის კურკელში, დაასხით სუსტი ძმარი იმდენი, რომ კომბოსტოს ნახევრამდე წვდებოდეს. ამავე დროს შეანელებთ მარილით და ფხვნილი შაქრით გემოზე. შეიძლება გემოს შესაცვლელად მიუმატოთ ზეთი და მზა მდოგვი.

მეორე შემთხვევაში წვრილად დაკრილ კომბოსტოს მოაყარეთ მარილი. დაზილეთ და გაწურეთ ხელით, დაასხით სუსტი ძმარი და შეაზავეთ იმავე პრო-



დუქტებით. ასეთი წესით შეზავებული კომბოსტო სეურაზე მიიტანეთ როგორც სალათა შემწვარ ხორცეულთან.

სურსათის ნორმა 1 კგ კომბოსტოზე: მხარი 400 გ, მარილი 20 გ, შაქარი 10 გ, ზეთი 10 გ, მზა მდოგვი 10 გ.

### კეფერა მხალის მწნილი

შეარჩიეთ ქორფა და ახალი მხალი (წონით თითო ცალი ძირითა და ფოთ-ლით 1 კგ), მოამორეთ უვარგისი ფოთლები და ძირები, შემოაცალეთ კანი თხლად (დაუტოვეთ ქორფა ფოთლები), შემდეგ გაქვრით თითო ცალი შუაზე და გათუთქეთ მდუღარე წყალში. 5 წუთის შემდეგ ამოალაგეთ და გააგრილეთ. გაგრილებული ჩაალაგეთ ხის კასრში ან თიხის ქურქელში, თანდათანობით შიგადაშიგ ჩააწყვეთ წიწაქა, ნიორი და დაფნის ფოთოლი. შეიძლება, აგრეთვე, გათუთქული ნიახურის ფოთლები. როდესაც კასრი გაივსება, ზემოდან კიდევ დააფარეთ ნიახურის და ოხრაბუშის ფოთლები და დაასხით მარილით გემოზე შეზავებული მოხარშული, შეგრილებული წყალი.

სურსათის ნორმა 1 კგ მხალზე: წყალი 750 გ, მარილი 25 გ, ნიახური და ოხრაბუში 200 გ, დაფნის ფოთოლი 5 გ, ნიორი 10 გ, წიწაქა 5 გ.

### ბოსტნეულია ნაქრები მწნილი

შეარჩიეთ ქორფა, წვრილი კიტრი, წვრილი თავი ხახვი, ყვითელი და თეთ-რი სტაფილო, ნიახურისა და ოხრაბუშის ძირები, კეფერა მხალის გულა და ნიორი. ყველა ამათ მოამორეთ კანი და ცალ-ცალკე გარეცხეთ, მხოლოდ სტა-ფილო და თეთრი ძირები დააქრელეთ დანით და დაქვრით ერთი სანტიმეტრის სისქეზე მრგვალად. ამის შემდეგ სტაფილო და თეთრი ძირეულები ერთად



წამოხარშეთ. ხუთი წუთის შემდეგ გადაწურეთ ნახარში და აურიეთ ერთიმეორეში. ასე არეულია ჩაუშვით სუფთა კასრში ან თიხის ქურქელში, ჩაუმატეთ გათუთქული ახალი ბადრიჯანი, წიწაქა, ნიორი და დაასხით მოხარშული მარი-ლით და ძმრით გემოზე შეზავებული შეგრილებული წყალი.

სურსათის ნორმა ერთ კილოგრამზე: ბოსტნეულ-ძირეულები ყოველგვარა 1 კგ, მარილი 25 გ, წყალი 750 გ, ძმრის ესენცია 20 გ, წიწაქა 25 გ, ნიორი 50 გ, ბადრიჯანი 200 გ, კიტრი 300 გ.



ტომატი-პიურეს მოსამზადებლად შეარჩიეთ საკმარისად მწიფე, სალი, წითელი პამიდორები, მოაშორეთ ყუნწები, გარეცხეთ ცივ წყალში და ჩაუშვით საილენძის მოკალულ ან თუჯის სუფთა ქვაბში, დაქვლიტეთ და დადგით ქურაფილანზე მოსახარშად. ხარშეთ დაახლოებით 50 წუთი, შემდეგ გადმოდგით, გადაწურეთ ნახარში კარგად და გაატარეთ საცერში. საცერში გატარებული ტომატი ჩაუშვით ვაკუუმ ქვაბში სწრაფად მოხარშვის შიზნით. იმ შე-

მთხევებაში, თუ მექანიზებული საშუალება არ არის, შეიძლება ჩაუშვათ საილენძის მოკალულ ქვაბში. დადგით ქურაფილანზე მეორედ მოსახარშად. ადულეთ, სანამ არ გასქელდება. ხარშვის დროს განუწყვეტლივ მოურიეთ. როდესაც მთელი რაოდენობის ერთი მესამედი დარჩება, შეანელებთ გემოზე მარილით და გადმოდგით გასაგრილებლად. შეგრილებული ჩაუშვით ბოთლებში. სავსე კურკლებს ზემოდან დაასხით საქმელი ზეთი ისე, რომ ტომატი იფარებოდეს. დაახურეთ თავი თითოეულს ჰერმეტიულად და დაალაგეთ გრილ ადგილას.

სურსათის ნორმა 1 კგ პამიდორზე: მარილი 5 გ, ზეთი 10 გ.

### უხარშავი ტომატის მომზადება

შეარჩიეთ ახალი და მწიფე, წითელი პამიდორები, გაარჩიეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში, დაქვლიტეთ და გაატარეთ საცერში. საცერში გატარებული ტომატი ჩაუშვით კასრში, შეაზავეთ სალიცილის სიმკვავით და მოურიეთ კარგად. როდესაც დუღილს დაამთავრებს და ტომატი დაიწვეს, შეანელებთ გემოზე მარილით, ბოლოს ჩაუშვით ქილებში ან კასრებში, გაავსეთ თავამდე და თავზე დაასხით საქმელი ზეთი ისე, რომ ტომატს ჰქარავდეს, დაახურეთ თავი ჰერმეტიულად და შეინახეთ გრილ ადგილას. ასეთი წესით მომზადებული ტომატი ბოლომდე ინარჩუნებს ახალ გემოსა და ფერს.

სურსათის ნორმა 1 კგ პამიდორზე: მარილი 10 გ, სალიცილის სიმკვავე 1 გ, საქმელი ზეთი 10 გ.

### ტომატის (მორსის) მომზადება

შეარჩიეთ მწიფე, წითელი პამიდორები, მოაშორეთ ყუნწები და უვარგისი ნაწილები, გარეცხეთ ცივ წყალში და ჩააწყვეთ სუფთა კასრში. ჩაწყობისას თანდათანობით მოაყარეთ მარილი. როდესაც კურკელი გაივსება, დაახურეთ თავი. როდესაც ადულდება და სიმკვავე აღარ ექნება, დაახლოებით 30 დღის შემოგ. გაატარეთ საცერში თავისი წენით. საცერში გატარებული ტომატი ჩაასხით სუფთა კასრში ისე, რომ თავამდე გაივსოს და დაახურეთ თავი ჰერმეტიულად. საერთოდ ტომატი უნდა იყოს საკმაოდ სქელი. 1 კგ ტომატის მოსამზადებლად უნდა აიღოთ 50 გრამი მარილი.

აღნიშნული წესით მომზადებული ტომატი ისევე იხმარება, როგორც ჩვეულებრივი დაკონსერვებული ტომატი-პიურე.

### პამიდორის ტულაის მომზადება

მწიფე, წითელი პამიდორები გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ ჩაუშვით სუფთა ქვაბში, დაეცლიტეთ და დადგით ცხელ ქურაფილაზე მოსახარშად. როდესაც საკმარისად მოიხარშება, გაწურეთ. გაწურული პამიდორი გაატარეთ საცერში და შეანელებთ გემოზე მარილით. მოურიეთ და დაასხით ერთი მეტრის სიგრძის ან მეტი მოცულობის ფართო სუფთა ფიცარზე, გაათხელებთ ერთნაირად 5 მმ-ის სისქემდე და დადგით მზეზე. როდესაც საკმარისად გაშრება, გადააბრუნეთ და მეორე მხარე გააშრეთ. საკმარისად გამშრალი ტომატის ტულაი შეიძლება შეინახოთ ჰაერზე დაკიდებული ან დახვეული ისე, რომ ჰაერი მოძრაობდეს ტულაში. საერთოდ 1 კგ ტომატიდან უნდა მიიღოთ 400 გ მზა მშრალი ტულაი, ე. ა. უნდა აიღოთ 3 კგ პამიდორი.

### პამიდორის მშრალი ჩირი

სალი, ახალი, წითელი პამიდორები გააჩჩიეთ, გარეცხეთ და გაჭერით თითოეული შუაზე მრგვალად. უმჯობესია მოშორდეს თესლი და სითხე ისე, რომ შუაზე გაჭრილი პამიდორები არ დაზიანდეს. შემდეგ მთელი რაოდენობა გაშალეთ სუფთა ფიცარებზე იმ ვარაუდით, რომ შიგნითა გული მზეს უყურებდეს. როდესაც საკმარისად გაშრება, ჩაალაგეთ კალათში ან ცხაეში, რომ ჰაერმა ამოძრავს და პამიდორი ბოლომდე მშრალი და სუფთა დარჩეს. როგორც ტულაი, ისე პამიდორი ხმარების დროს უნდა დალბეს ცივ წყალში. 1 კგ ახალი პამიდორიდან უნდა მიიღოთ 300 გ მშრალი პამიდორი.

### ტყეშლის ტულაის საწებელი

სუფთა ტყეშლის ტულაი დახიეთ და დაალბეთ ცივ წყალში. საკმარისად დამბალი გაატარეთ საცერში, შემდეგ მოათავსეთ თიხის ან ემალის ქურქელში და ჩაუმატეთ წმინდად დაკეპილი წითელი პილპილი, ქინძი, კამა, ოხრახუმი და მარილი. შეათხელებთ მოხარშული წყლით.

სურსათის ნორმა: ტყლაი 1 კგ, ხახვი 50 გ, ნიორი 10 გ, მწვანელი 25 გ, პილპილი 1 გ.

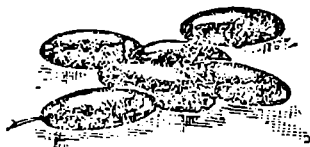
### ტყეშლის საწებლის მომზადება

მწიფე, სალი ტყეშალი გარეცხეთ და დადგით მოსახარშად. დაასხით წყალი იმდენი, რომ ჰფარავდეს. ხარშეთ 15 წუთი. შემდეგ გადმოადგით, გააგრილეთ და გაატარეთ საცერში. საცერში გატარებული ტყეშალი მოათავსეთ თიხის ქურქელში და გახსენით თავისი ნახარშით. შემდეგ შეაზავეთ დაკეპილი ნიორით,

ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, მწვანე წიწაკით, მწვანე ხახვით და მარილით გემოზე.

სურსათის ნორმა: ტყემალი 1000 გ, წყალი 1000 გ, ნიორი 10 გ, მწვანე ხახვი 50 გ, მწვანელი 25 გ, მარილი 10 გ.

### შინდის საწებლის მომზადება



შინდის საწებლის მოსამზადებლად შეარჩიეთ ნწიფე შინდი, გაატარეთ საცერში, გახსენით მოხარული ძმარნარევი წყლით ზომიერ სისქემდე, შეანელეთ გემოზე მარილით, შაქრით, ხმელი სურნელით და დაკეპილი ახალი კამით და ქინძით. შეიძლება, მიემატოს წმინდად დაკეპილი ახალი ან ხმელი ტარხუნა.

სურსათის ნორმა: შინდი 1000 გ, მწვანელი 25 გ, ხმელი სურნელი 5 გ, ტარხუნა 5 გ, მარილი 5 გ, შაქარი 10 გ.

### ხარდალის საწებლის მომზადება

ბალის ხარდალი გარეცხეთ, გათაღეთ და გაატარეთ სახეხში ან წმინდასაცრიან მანქანაში. შემდეგ ჩაუშვით თიხის ღრმა ქურჭელში, დაასხით სუსტი ძმარი ისე, რომ გათხელდეს, შეაზავეთ გემოზე მარილით და ფხვნილი შაქრით.

სურსათის ნორმა: ხარდალი 1 კგ, ძმარი 500 გ, ფხვნილი შაქარი 20 გ, მარილი 10 გ.

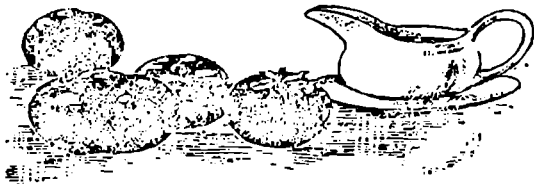
### წითელი კოწახურის საწებალი

კოწახური გაარჩიეთ, მოაშორეთ ყუნწები, გარეცხეთ ცივ წყალში და დაალებეთ; გადაუწურეთ წყალი და გაატარეთ საცერში. შემდეგ კოწახური მოათავსეთ თიხის ღრმა ქურჭელში და შეაზავეთ წმინდად დაკეპილი მწვანე ხახვით, ნივრით, ახალი ქინძით, კამით, ოხრახუშით, მარილით და მწვანე წიწაკით, ბოლოს გახსენით ღვინის სუსტი ძმრით.

სურსათის ნორმა: კოწახური 1000 გ, მწვანე ხახვი 100 გ, ნიორი 10 გ, ქინძი 10 გ, კამა, ოხრახუში 10 გ, ღვინის სუსტი ძმარი 500 გ, მარილი 10 გ, წიწაკა 3 გ.

### ახალი პამიდორის საწებალი

მწიფე, წითელი პამიდორი გარეცხეთ ცივ წყალში, შემდეგ დაკეპილეთ და გაატარეთ საცერში. მოათავსეთ ქვაბში, დადგით ცეცხლზე და ადუღეთ 10 წუთი. შემდეგ გადმოდგით და მასში ჩაუშვით დაკეპილი, დანაყილი



ხახვი და ნიორი, ჩაუმატეთ დაფუჭული წითელი პილპილი, დაკეპილი ახალი ქინძი, კამა და ოხრაბუში. შეანელეთ გემოზე მარილით და თხვნილი შაქრით.

სურსათის ნორმა: პამიდორი 1000 გ, ხახვი 100 გ, ნიორი 10 გ, პილპილი 1 გ, მწვანელი 20 გ, მარილი 10 გ, შაქარი 10 გ.

### მწვანე ტყემალის საწვაველი

მწვანე ტყემალი გაარჩიეთ, გარეცხეთ, ჩაუშვით ქვაბში, დაასხით წყალი იმდენი, რომ ტყემალს ჰფარავდეს და დადგით მოსახარშად. 15 წუთის დუღილის შემდეგ გადმოდგით, გადაუწურეთ ნახარში და შეაგრილეთ. შეგრილებული ტყემალი გაატარეთ საცერში და გახსენით ისევ თავის ნახარშით. შეაზავეთ დაკეპილი ახალი ქინძით, კამით, ოხრაბუშით, მწვანე წიწაკით, დაკეპილი ნივრითა და მარილით გემოზე.

სურსათის ნორმა: მწვანე ტყემალი 1 კგ, წყალი 1,2, წიწაკა 2 გ, ნიორი 10 გ, ახალი ქინძი 10 გ, კამა 10 გ, ოხრაბუში 5 გ, მარილი 10 გ.

### ისვრიშის საწვაველი

მკუხე ყურძენი გარეცხეთ და ჩანაყეთ ხის ქეასანაყში, შემდეგ გაწურეთ და შეკაზმეთ წმინდად დაკეპილი ახალი ქინძით, ტარხუნით, კამით, ოხრაბუშით, ნივრით, მარილით. ისვრიშის საწვებელი უმეტესად იხმარება შემწვარ წიწილაზე, ქათამზე, ინვაორზე ან გოჭზე.



სურსათის ნორმა: მკვებე ყურძენის წვენი 100 გ, ქინძი 10 გ, ტარხუნა 10 კამა, ოხრაბუში 10 გ, ნიორი 5 გ, მარილი 5 გ.

### ზაფხულის ქართული საწვაველი

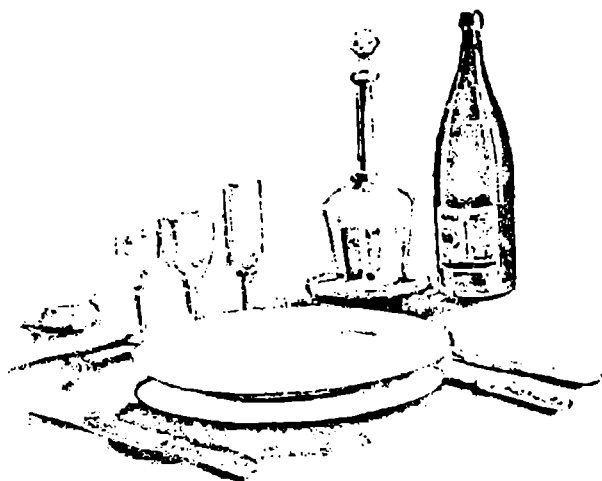
ზაფხულის ქართული საწვებლის მოსამზადებლად შეაჩიეთ სეზონური პროდუქტები, როგორცაა: ახალი, მწიფე პამიდორი, შავკლიავი, ან მწიფე ტყემალი, ხახვი, ნიორი და წიწაკა. ყველა ესენი კარგად გასუფთავებული დაქერიო და დაკულიტეთ, შემდეგ ჩაუშვით ქვაბში და დადგით მოსახარშად. როდესაც

საკვარისად მოიზარშება, გადმოდგით და გააგრილეთ. ამავე დროს შეაზავეთ  
:მული სურნელით და მარილით გემოზე. შემდეგ გაატარეთ საცერში. საყებელი  
:ოათაცხეთ თიხის ან მომინანქრებულ კურკელში. მოურიეთ კარგად და ჩა-  
უნატენ დაკეპილი ახალი კამა. ზაფხულის ამგვარი საწებელი ზომიერად თხელი  
ღა მზუოვალე უნდა იყოს. იგი იზმარება როგორც ცივ, ისე ცხელ, შემწვარ  
იქეზეულსა და ხორცეულზე.

სურსათის ნორმა 1 კგ: პამიდორი 800 გ, ქლიაეი 600 გ, ხახვი 50 გ, ნიორი  
20 გ, კამა 20 გ, ხმელი სურნელი 10 გ, მარილი 10 გ, პილპილი 5 გ.

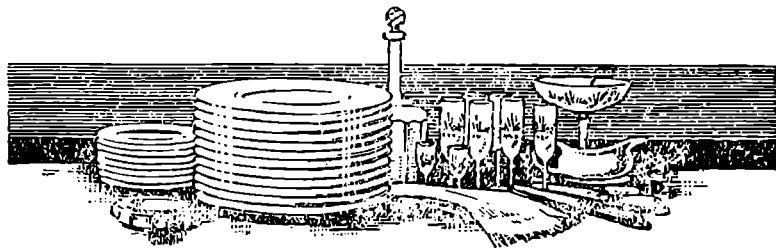


სსუდასხვა მაგიდის  
გაძლის წესი









## სხვადსხვა მავნილის მავლის წესი

### საუზმის მავნილის მავლა

დილის საუზმის მავილა თავისი კერძების სხვადსხვაობით განსხვავდება სადილის კერძებისა და საკმელებისაგან. მავრამ მავილის კაშლა, თეფშების, დანა-ჩანგლების დალაგება (სერვიროვკა) ისეთივეა, როგორც სადილის მავილისა, ზოგიერთი თეფშისა და ჭიქების გამოკლებით.

საუზმის მავილის მავლის შემთხვევაში მავილასთან მჭდომი თათოეული სულის წინ ერთიმეორეზე უნდა იდგეს ერთი ფრიალა და ერთი საუზმის თეფში. თეფშების მარჯვნივ უნდა იდოს დანა და კოვზი, ხოლო მარცხნივ ჩანგალი პირადმა დადებული. თუ მავილასზე თევზეულია, ამ შემთხვევაში დანა და ჩანგალი უნდა იყოს ორი წყვილი თეფშების წინ დაწყობილი უნდა იყოს წყლის, ლეინისა და მავარი სასმელების დიდი და პატარა სასმისები, ხელმარჯვნივ, თეფშის ვეერდით უნდა იდოს დაკეცილი ხელსახოცი. მავილის შუაში უნდა იდგას საპურე პურით, აგრეთვე სამარილე წმინდა სუფრის მარცხით. საუზმეზე თანდათანობით უნდა მიიტანოთ ცივი და ცხელი კერძები და სასმელი. მათ შორის: შემწვარი ან მოხარშული რომელიმე თევზი ცხლად. ხორცი ან ფრინველი შეზავებული სხვადსხვა სახით. გარდა ამისა, ღორის შაშხი მწვანე ცერცვით, ხაჭაპური, ნამცხვარი რომელიმე ჩასართავით, ხაჭოს კოკრები არაყანით, მწვანე ლობიო კვერცხით, ერბო-კვერცხი ანუ ტათამწვარი. რძის თლავი, ხინკალი და სხვ. აგრეთვე სხვადსხვა სახის ცივი საუზმეები: ძეხვი, შაშხი, კონსერვი, თევზი. თევზის ხიზილალა, ბადრიჯნის ხიზილალა, მაწონი, არაყანი შაქრით და სხვ. დილის საუზმეზე აუცილებელია ჩაი, ყავა, კაკაო, შოკოლადი და რძე. აგრეთვე ფუნთუშები და სხვადსხვა ნამცხვრები, ახალი ხილის კონპოტი და ხილი.

საღვთის დამთავრების შემდეგ მნიშვნელოვანი ყურადღება ექცევა ჰურბ-ლის, დანა-ჩანგლებისა და კიკების ალაგებას. ყველა ესენი ცალ-ცალკე უნდა შეგროვდეს და დაიწყოს მწყობრად. პირველად უნდა ალაგდეს კიკები, შემდეგ თევში და დანა-ჩანგლები, საპურე და სახარლე, ბოლოს ხელსახოცები და სუფრა, იმ ვარაუდით, რომ სუფრას შუა ნაკეცის ადგილას მოეკიდოს ხელი, დაიბერტყოს და დაიკეცოს ისე, როგორც წინათ იყო დაკეცილი.

### სადილის მაგიდის გაშლა

სადილის მაგიდის გაშლის შემთხვევაში, ჩვეულებრივად გაფორმებული მაგიდა უნდა ალაგდეს და გადაეფაროს სასადილო თეთრი სუფრა, პირველ რიგში მაგიდის შუა ადგილას უნდა დალაგდეს ძარილი — სამარხეთი, მღოგვი — სამღოგვეთი და ძმარი, ამასთან დაპირილი პური — საპურეთი საღვთეშქვადაფარებული, შემდეგ უნდა დალაგდეს ორ-ორი თევში, ერთი დიდი ფრიალა და მეორე საუზმის პატარა თევში. მარჯვნივ დანა და სუფრის კოვზი, ხოლო მარცხნივ ჩანგალი პირაღმა დადებული. თევშის წინ მშკრივად უნდა დაიდოს წყლისა და ღვინის სასმისები, ამასთან, არაყის ან კონიაკის პატარა სასმისები. დიდ სასმისთან გვერდით უნდა დაიდოს დაკეცილი ხელსახოცი. შემდეგ უნდა დალაგდეს სასმელები და შესაფერისი ცივი საუზმეები, როგორცაა: ახალი მწვანილი, ყველი, ხიზილალა, შებოლილი რომელიმე თევზი, ხორცეული და სხვ. მხოლოდ პირველი თავი კერძის მიტანამდე, მიტანილი უნდა იქნას ცხელი საუზმეები, როგორცაა ხორცი ქართულად, სოკო არაყანით, თირკმელები ხახვითა და სხვ. სადილის მსუბუქი საუზმის დამთავრების შემდეგ სუფრა უნდა შეიცვალოს სუფთა, ფრიალა და ღრმა თევშებით, დანა-ჩანგლებით და სუფრის კოვზებით. შემდეგ, როგორც წესი, სპეციალური საწვინეთი და ჩამაით მაგიდაზე მიტანილი უნდა იქნას შერჩეული რომელიმე წვნიანი კერძი და მასთან ერთად რომელიმე ჩასაქათვით მოზადებული ნამცხვარი. წვნიანი კერძი, ისე როგორც მეორე თავი ცხელი კერძები, მაგიდაზე არ უნდა დაიდგას. იგი პირველად უნდა დაიდგას დამხმარე მაგიდაზე, დიასახლისმა უნდა დაასხას თვითვე ღრმა თევშე და მიიტანოს მაგიდაზე. როდესაც მაგიდაზე წვნიანი პირველი თავი კერძების მიტანა დამთავრდება, მაგიდიდან ღრმა თევშები და კოვზები უნდა ალაგდეს და შეიცვალოს სუფთა თევშებით. თუ ოჯახში შემოდებულია სადილი სამი ან ოთხი თავის შემადგენლობით და სურვილის მიხედვით თევზია მომზადებული, ასეთ შემთხვევაში, როგორც წესი, მეორე თავი კერძად მიტანილი უნდა იქნას ლანგარზე გაფორმებული თევზი ჩამორიგების წესით. თუ ასეთი არ არის, უნდა შეიცვალოს ხორცეულით ან ფრინველით. როდესაც მეორე თავი კერძის მიტანა დამთავრდება, მაგიდიდან უნდა ალაგდეს თევშები, დანა-ჩანგლები და შეიცვალოს სუფთა ასეთივე სერვიზით. შემდეგ იგივე ჩამორიგების წესით მიიტანება მესამე თავი კერძი. ბოლოს უნდა ალაგდეს საშემდგომების მაგიდა და შეიცვალოს სადესერტო სუფრით. სუფრაზე უნდა დალაგდეს სადესერტო თევშები, დანა-ჩანგალი და კოვზები. ამავე დროს, შესა-

ფერისი კურკლით მიიტანება ტბილეული. ტბილი უნდა დაიდგას მაგიდის შუა ადგილას. ტბილის გარდა დესერტის მაგიდაზე შეიძლება მიტანილი იქნას შავი ყავა და ლიქიორი.

### სამხარის მაგიდის გაშლა

სამხარი საუზმესთან ან ვახშამთან შედარებით უფრო მსუბუქი უნდა იყოს. ამიტომ სამხარისათვის უმჯობესია შეირჩეს ხაქაპურა, ხინკალი, ღვეზელი ან შემწვარი ბოსტნეული, მხალი და სხვ. სამხარზე სუფრა ისეთივე წესით უნდა გაიშალოს და გაფორმდეს, როგორც საუზმეზე, მხოლოდ ცივი და ცხელი საუზმეების გარეშე. სამხარზე სასმელი მიღებულია უფრო მსუბუქი, როგორცაა ლუდი, სუფრის თეთრი ღვინო ან შეტკბილებული ღვინო ხილით.

### ვახშმის მაგიდის გაშლა

ვახშმის მაგიდა ზუსტად ისეთი წესით უნდა გაიშალოს, როგორც საუზმისა, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ მაგიდაზე უნდა იყოს მღოგვი და ძმარი. ვახშმად წინასწარ საკმელად უმჯობესია ღორის შაშხი, შებოლილი ან ახალი თევზი, ბოსტნეულის სალათა. ცხელი საკმელებიდან უმჯობესია შემწვარი ხორცეული, როგორცაა გოჭი, მწვადი, წიწილა, ინდაური, ქათამი ან თეთრი ხორცის დაკეპილი და სხვ. გარდა ამისა, ვახშმად კარგია ახალი ხილი და შავი ყავა ლიქიორით, თეთრი ღვინო ან შეშხუნა სასმელი (საბჭოთა შამპანური და სხვ).

### ამხანაგური საღვინო მაგიდის გაშლის წესი

ამხანაგური საღვინო მაგიდა თავისი მნიშვნელობით და გაფორმებით განსხვავდება სხვა სახის მაგიდებისაგან. ამიტომ, ამხანაგური მაგიდის მოწყობის შემთხვევაში, უნდა შეირჩეს ისეთი დარბაზი, სადაც ღვინოს თართო და გრძელი მაგიდა თავისუფლად მოთავსდება და უკეთესი მომსახურების მიზნით თავისუფლება იქნება. იმ ვარაუდით, რომ მაგიდაზე მსწლომარენი ერთმანეთის ზურგს არ უყურებდნენ. ერთპიროვნულად უნდა იდგას დამხმარე მაგიდები. მაგიდაზე პირველად უნდა გადაეფაროს თეთრი სუფრა ისე, რომ არც ერთ მხარეს შეტანაკლები არ გამოჩნდეს. მაგიდის თითოეული მეტრის სიგრძეზე ლამაზი ვაზონით უნდა დაიდგას ცოცხალი ყვავილები, 50 სანტიმეტრის სიგრძეზე ბროლის სამაგიდეთი ვაკრილი თეთრი მარლი. შემდეგ თითოეული სულის მიხედვით უნდა დაიდგას ფრიალა და საუზმის თევზები, ხოლო თევზების მარცხნივ პურისათვის პატარა თევზი. თევზების წინ ლამაზი ფორმით დაკეპილი თეთრი ხელსაბოცი, ხოლო მარჯვნივ უნდა დაიწყოს პირით თეთვებისაგან ორი დანა და პირაღმა დადებული ერთი სუფრის კოვზი, ამასთან, თევზების მარცხნივ უნდა იყოს ორი ჩანგალი პირაღმა დადებული. თევზების წინ მწკრივად უნდა დაიწყოს ფერადი ბროლის სამი მოზრდილი სასმისი და ორი პატარა სასმისი, მათ

შორის უნდა იყოს შესაფერისი ფორმის — წყლის, სუფრის ღვინის, შამპანური ღვინის სასმისები, არაყისა და კონიაკის კატარა სასმისები. მაგიდან სურვილის მიხედვით წინასწარ უნდა დალაგდეს გათვალისწინებული გახსნილი და ფიგურირებული საცობდაცმული სუფრის ღვინოები და სადესერტო ღვინოები, აგრეთვე შამპანური ღვინოები, გაუხსნელი კიქის სურებით არაყი და კონიაკი. შემდეგ მაგიდაზე საპურეთი უნდა დალაგდეს თეთრ ხელსახოცგადაფარებული სხვადასხვა სახის დაკრული პური, მხოლოდ პურის შემდეგ უნდა დალაგდეს ყოველგვარი ცივი საუზმე, როგორცაა: ახალი მწვანილი, მარცვლოვანი და პაიუსის ხიზილალა, შებოლილი ორაგული, ზურგჩელი, დომი, შამაია, ღორის შაშხი, ძეხვი, ყველი, სულუგუნი, მხალი, მწვანილი და ლობიო. გაფორმების მიზნით შუა მაგიდაზე შიგადაშიგ უნდა ჩაიდგას ვაზებით სხვადასხვა სახის ხილი. როდესაც მაგიდის წევრები დასბდებიან და კამა-სმას შეუდგებიან, შეიძლება ჩამორიგდეს ორი-სამი სახის ცხელი საუზმე, მხოლოდ შემდეგ ლანგარით, ცხელი თევზი ან ხოცეული. რის შემდეგ მაგიდა შეიკვლება სუფთა თევზებით და დანა-ჩანგალით. შემდეგ მაგიდაზე მიიტანება ცხელი ბოსტნეული და თევზების შეკვლის შემდეგ შემწვარი ფრინველი ან მწვადები, ან სხვა შესაფერისი შემწვარი. ამის შემდეგ მაგიდა უნდა ალაგდეს მთლიანად და გაიშალოს სადესერტო სუფრა შესაფერისი თევზებითა და დანა-ჩანგალით. დალაგდეს ხილი და ყოველგვარი ტკბილეული, ლიქიორები და ტკბილი სადესერტო ღვინოები, ფუეკრები და ლიქიორის კატარა სასმისები ტკბილი სასმელებისათვის.



## სარჩენი

<b>წინასიტყვაობა</b>		
<b>ბოსტნეულისაგან მომზადებული ცივი კერძები</b>		
ახალი ზერჩო ნიგეზით .		7
ახალი მეკენძალა ნიგეზით		7
ახალი სეინტრი ქართულად		8
წითელი პამიდორი ნიგეზით იმერულად		8
მობარშული კარტოფილი ნიგეზით		8
ისპანახის მკლავები ნიგეზით .		9
ახალი ქარქვეტა ნიგეზით თბილისურად .		9
ახალი პრასა ნიგეზით		9
ეკალა ნიგეზით		10
ჯონჯოლი ზეთისხილით		10
მობრაკული ციკაბარა ცივად		10
შემწვარი, ხახვი ნიგეზით		10
მწვანე პამიდორი ნიგეზით		11
გაზაფხულის ნაკრები მხალი იმერულად		11
დანდური კახურად		12
ღანძილი, ღვინის ძმრით		12
ახალი ქარხალი ნიგეზით იმერულად		12
ისპანახი ნიგეზით		12
მშრალი მხალი ტყემლით		13
მობრაკული ქამა სოკო ცივად, არაქანით		13
ახალი, თეთრი სოკო ნიგეზით		13
გამომცხვარი ბადრიჯანი ნიგეზით გურულად .		14
მწვანე პამიდორი ბოსტნეულის სართით		14
ბადრიჯნის საცივი იმერულად		15
პარკილობიო ნიგეზით		15
ლობიო ნიგეზით იმერულად		15
ახალი, კომბოსტოს მხალი ნიგეზით		16
მწვანე, ახალი სატაპური ნიგეზით		16
კევერა მხალი ნიგეზით იმერულად		17
ბადრიჯნის ხიზილალა ქართულად		17
მწნილი ბადრიჯანი ნიგეზით		17
იმერული ახალი ყველი პიტნით .		18
იმერული ახალი ყველი ახალი ტარხუნით		18
სულუგუნი ახალ ტარხუნით		18

### თევზეულისაგან მომზადებული ცივი კერძები

ახალი ლოქო ქინძით ქართულად		19
მობარშული ქანარი ქართულად		20
თართი ან ზეთხი ქართულად		20

მობარშული ცაუხალი თბილისურად	20
მარილიანი ტარანი ახალი ტყემლის საწებლით	21
მობარშული ზუთხი ხარდლის საწებლით	21
ახალი ფარგა ნიგეზის საწებლით	21
მარილიანი ფარგა ნიგეზის საწებლით	22
თართის დოში კონახურის საწებლით .	22
შემწეარი კალმახი ცივად ბროწეულის წვენი	23
ახალი თევზის ქვირითი ნიგეზით	23
ზუთხის მწნილი (თა-~) თბილისურად	23
ორაგულის ბოზართმა ცივად	24
კალმახი ისერიმის საწებლათ ცივად	24

### ხორცეულის პროდუქტების ცივი კერძები

შემწეარი კურდღელი ტაბუცუნის საწებლით რაქულად	25
დეკეულის თაე-ფეხის საცივი იმერულად	25
ინდარის ან ჭათმის საცივი ნიგეზით გურულად	26
მობარშული ბატენის თაე-ფეხის ხიზილა	27
მობარშული ძროხის ენა საწებლით იმერულად	27
შემწეარი ვარიები ურწყულით გურულად .	27
მობარშული ბატენის ხორცი ახალი ტყემლის საწებლით	28
ღორის თაე-ფეხის შექუევი .	28
ცივად შეზავებული ქაომის ხორცი იმერულად	29
ცივად შეზავებული ძროხის ტენი არაეანთ	29
ღორის თაე-ფეხის საცივი იმერულად	30

### ქართული და აღმოსავლური წვნიანი კერძები

ძროხის ხორცის ხარშო .	31
ძროხის ხორცის ხარშო მეორენაირად	32
ქათმის ხორცის ხარშო ნიგეზით	32
ქათმის ხორცის ჩიხირთმა	33
ბატენის ხორცის ჩიხირთმა	33
გუფთა ბოზბაში .	34
ცხერის ან ბატენის ხორცის ბოზბაში	34
ცხერის კუდების წვნიანი შექამანდი ქართულად	34
ძროხის კუდების წვნიანი შექამანდი ჩირით .	35
დეკეულის ხორცის ხაშლა	35
ღოღლა ცხერის ხორცის გუფთებით აზერბაიჯანულად	35
ცხერის ხორცის ფითი აზერბაიჯანულად	36
ძროხის ხორცის წვნიანი შექამანდი მუხედლოთი	36
ძროხის ხაში	37
ცხერის ხაში	37
შენი ხორციანი ხიწყლით ქართულად	38
ცხერის ხორცის გუფთა კოლოლაკი სომხურად	39
ბატის შაშხის ხარშო რაქულად	39
ქათმის ხორცის წვენი კვერცხით ქართულად	40
ქათმის წვენი ატროითი ქართულად	40
ძროხის ხორცის არტალა თბილისურად .	41
ძროხის ხორცის თათარიანთი	41
ძროხის ხორცის წვნიანი შექამანდი შეაუნით	41

ცელისპირას თხელი შექამანდი ღორის შაშხით	42
ხარტილოვანი თევზის ხარშო ნიგვზით	42
მუხუდოს წვენი ნიგვზით იმერულად	43
რძის თხელი შექამანდი ხაქოს ხინკლით	43
მაწვნის თხელი შექამანდი ქართულად	43
ახალი ალუბლის წენის თხელი კრიანტელი	44
დოს თბილი შექამანდი მანანის ბურღლით	44
გამკენარი მხალის თხელი შექამანდი რაჭულად	44
შინდის შექამანდი ნიგვზით რაჭულად	45
კომშის ჩირის ნიგვზიანი შექამანდი	45
სოკოს წვნიანი შექამანდი იმერულად	45
ამოზელილი ნახევრად თხელი ლობიო	46

### თევზულის ცხელი კერძები

მოხარშული ახალი ორაგული ხარდლის საწებლით	47
ახალი კალმახი ნიგვზის საწებლით	47
ორაგულის მწვადი მაშარაბით	48
ორაგულის ცხელი ბოზართმა	48
შემწვარი ზუთხი აფხაზურად	48
თართის ან ზუთხის მწვადი ქართულად	48
შამფურზე შემწვარი ახალი კალმახი ბროწეულით	49
კალმახი იშხანი ნიგვზის საწებლით	49
კალმახი გელაქნური შინდის ჩურჩაბით	49
აკალის ფოთოლში შემწვარი ახალი კალმახი ნიგვზ-საწებლით	50
ფლავი ორაგულით	50
ახალი თევზის ქვირითის გუფთები ქართულად	50
შებოლილი კუტუმი შერწყული ფლავით	51
გამომცხვარი ახალი ფარგა კარტოფლით	51
ახალი შამაიას მწვადი თბილისურად	52
ორაგულის ახალი ქვირითი ქართულად	52
ახალი ზუთხი ქართული წვენი	52
ახალი კობრის გუფთები კვერცხით ქართულად	53
შემწვარი ახალი თართი ქართულად	53
ახალი ზუთხის მწვადი ქართული საწებლით	54
ორცხობილათი შემწვარი ფინჯული თევზი	54
წვრილი კალმახი შემწვარი ორცხობილათი	55
მოხარშული თართი ან ზუთხი ხარდალით	55
მოხარშული ახალი ფარგა ხარდალით	56

### ხორცეულისგან მომზადებული ცხელი კერძები

შინაური ფრინველების ჩახობილი	57
გარეული ფრინველების ჩახობილი	57
წიწილის ან ვარიის ბოზართმა	58
წიწილა თეთრი ლეინის საწებლით იმერულად	58
გარეული ფრინველის ფისიჩაწი ფლავით აზერბაიჯანულად	59
ვარიები ბაყათი მეგრულად	59
ვარიების უწენო მეგრულად	60
ქათამი ფლავით აზერბაიჯანულად	60
მოხარშული ვარია ტარხუნით ქართულად	61
ფლავი ვარიებითა და ხილით თბილისურად	61
მწვანე ლობიო წიწილებით და კვერცხით თბ. ლისურად	62

ფლავი ვარიების ჩიხირთში	62
აბიდუდული წიწილებით თბილისურად	63
ბადრიცხის ბორანი წიწილებით	63
მწვანე ლობიოს ბორანი წიწილით	64
ქათამი ბრინჯის სართით რაქულად	64
პარისა ქათმის ან ინდაურის ზორკით სომხურად	64
ვარიის ან წიწილის შორეა სომხურად .	65
მოხარშული ინდაური ან ქათამი ჩერქეზულად	65
ვარიების კუქმაკი კართულად	66

**ზორცულის ნახევრად წვნიანი და ზორცულით სართიანი  
ბოსტნულის კერძები**

ბატენის ჭიგარი კართულად .	67
ფლავი ცხერის ზორკის ყაურმით .	67
ფლავი ცხერის ზორკის გუფთებით აზერბაიჯანულად	68
ბატენის ზორკის ბულღამა	69
ბატენის ზორკის ჩახობილი	69
ბატენის ან ცხერის ზორკის ყაურმა.	69
ლორის ზორკის ყაურმა	70
ჭიგრის ყაურმა	70
კურდღელი ტაბუცუნის საწებლით რაქულად	71
ფლავი ცხერის ზორკით	71
საქონლის ტვინი კართულად	72
ფლავი ცხერის ზორკით აზერბაიჯანულად	72
ცხერის ზორკის ყაზან ქებაში აზერბაიჯანულად	72
ბატენის ან ცხერის ზორკის შილაფლავი	73
შერწყული ფლავი ცხერის ზორკით აზერბაიჯანულად	73
შემწვარი ზოხობი სართით ყაურად	74
ცხერის ზორკი კარტაფლით მთიულურად	74
ბოსტნულის ყაფლამა ცხერის ზორკით ყირიმულად	75
მწვანე ლობიო ზორკით	75
სუკის ზორკი კართულად	76
ცხერის თეთრი ზორკი კართულად	76
ძროხის ცურები კომშით კართულად	76
ძროხის ან არაქანით კართულად	77
ზორკი კომშით კართულად	77
თურა ლობიო ზორკით	78
ჭიგრის ძვები თუშურად	78
ბატენის ზორკის ჩიტლი ბიზი ჩერქეზულად	79
დაკეპილი ძროხის ზორკი არაქანით	79
დეკელის ფაშეები თბილისურად	80
ხბოს თირკმელები კართულად	80
ცხერის ზორკის ლავაშურა თუშურად	80
ფურნის მწვადი ბატენის ზორკით	81
ცხერის ზორკის ჩანახი	81
ცხერის ზორკის თას ქებაში აზერბაიჯანულად	81
ცხერის ზორკის თაყა ქებაში აზერბაიჯანულად	82
კომბოსტოს ფოთოლში შეხვეული ტოლმა ზორკით თბილისურად	82
ბულგარული პილპილის ტოლმა ზორკით	83
ბადრიცხის ტოლმა ცხერის ზორკის სართით	83
პამიდორის ტოლმა ცხერის ზორკით	84



ყაპაყის ტოლმა ქართულად	84
კარნიარი ცხერის ხორცი სომხურად	85
ბადრიჯნის მუსახა ცხერის ხორცი	85
ვაზის ფოთოლში შეხვეული ტოლმა	86
შემწვარა ტოლმა ჩირით ქართულად	86
მობარშული ძროხის ბეჭი იმერულად	87
ღორის წელები და კუქმაჭი იმერულად	87
ღორის ჭივრის კუპატი იმერულად	88
ელენთას ფიწილი თბილისურად	88
ცხერის შიგნეულისა და წელების ჩივი-ბივი აზერბაიჯანულად	89
ხინკალი კახურად	89
ცხერის ხორცის ჩიბურჭი ყირიმულად	89
სომხური პური ცხერის ხორცის ყაურშით	90

### შემწვარი ხორცეული

შემწვარი წიწილა აფხაზურად	91
ტაბაკად შემწვარი წიწილა	92
შამფურზე ტაბაკად შემწვარი წიწილა იმერულად	92
წიწილა ტაბაკად შემწვარი ოქციხილია	92
შამფურზე შემწვარი წიწილა სალათით	93
შამფურზე მრგვლად შემწვარი მუსურა	93
კეცებში შემწვარი წიწილა ნიორწყლით რაქულად	94
შემწვარი წიწილა ისკრემის საწებლით	94
ღორის ხორცის ძეხვი	94
შემწვარი გოჭი სართით იმერულად	95
ცხერის მწვადი ფლავით ყირიმულად	95
ღორის მწვადი ქართულად	96
ბატენის მწვადი ბადრიჯნითა და პამიდორით ქართულად	96
სუკის მწვადი მთელ ნაჭრად	97
ბატენის მწვადი მთელ ნაჭრად	97
ბატენის გვერდების მწვადი მთელ ნაჭრად	97
ბატენის ზურგის მწვადი მთელ ნაჭრად	98
ცხერის მწვადი მწყემსურად	98
სუკის ხორცის ბასტურმა	99
ცხერის ჭივრის მწვადი აფხაზურად	
ცხერის ხორცის დაკეპილი მწვადი აფხაზურად	
ლიულა ქებაბი	100
ხას ქებაბი აზერბაიჯანულად	
ღორის ხორცის მწვადი კარტოფილით	
ნანადირევის მწვადი მონადირისებურად	
სუკის ხორცის დახვეული მწვადი	101
ღორის გვერდების მწვადი მთელ ნაჭრად	102
ბატენის ან ცხერის თირკმელების მწვადი ქართულად	102
ტაფაზე შემწვარი ცხერის ხორცის მწვადი	103
ცხერის ხორცის მოყვარულთა მწვადი	103
ჩხარზე შემწვარი სუკის მწვადი	103
ძროხის ენის მწვადი ქართულად	104
ცხვიის ხორცის მწვადი ყარსულად	104

**ბოსტნეულების, ბურღულების, მარცაულის, ყველის, კვერცხისა და  
ფქვილის ნაწარმის ცხელი კერძები**

ისპანახი კვერცხით ქართულად	105
მწვანე ლობიო კვერცხთ ქართულად	105
ბადრიჯანი ახალი დუმიტ	106
სართიანი ბადრიჯანი ქართულად	106
მინდვრის მწვანე სატატური ქართულად	107
ბადრიჯნის იმამბაიატლი აზერბაიჯანულად	107
გოგრის შექამანდი რძის ფაფით ქართულად	108
ახალი ტრუფილი აზერბაიჯანულად	108
ბოსტნეულის აკაფსანდალი აღმოსავლურად	108
ფანტია ფლავი მოხრაყული მუხუდითი	109
მუხუდოს გუფთები ქართულად	109
კომშის ტოლმა ბრინჯით ქართულად	110
ლომის ღომი გურულად	110
ხორბლის კორკოტი ნიგეზით	110
ატრია კვერცხით ქართულად	111
მაკარონი ხახვითა და ქიშმიშით თბილისურად	111
რძის ფლავი აღმოსავლურად	112
რძის ფლავი წაბლითა და ქიშმიშით ლეკურად	112
ფლავი ტაბაკა კარტოფილითა და ქიშმიშით	112
ფლავი ალუბლის ან ალუჩის მურაბით	113
ფანტია ფლავი ქიშმიშითა და ლაზლაბოთი	113
ნიგეზიანი ფლავი შაექლიავით	113
ფლავი ახალი კამით აზერბაიჯანულად	114
ფლავი გოგრათა და ხილით ქართულად	114
ახალი ქამა სოკო იმერულად	115
ახალი თეთრი სოკო კვერცხით ქართულად	115
ახალი სოკო მაქვენარა რაპულად	116
ახალი კარტოფილი კვერცხით ქართულად	116
ბადრიჯნის ნიხირთმა აზერბაიჯანულად	116
გამომცხვარი სართიანი გოგრა ქართულად	117
ყველიღვანი კომბოსტო კვერცხით ქართულად	117
თაღამის ტოლმა ბრინჯით ქართულად	118
ყაბუღფლავი ჩირით	118
მსხვილი ცერციე რაპულად	119
პამიდორის ტოლმა ახალი სოკოთი	119
მოხარული კარტოფილი ნიგეზით იმერულად	120
ბადრიჯანი მაწვნით ქართულად	120
მიწვავშლას ბულღამა კვერცხით ქართულად	121
ხაქოს ყოყრები ქიშმიშით ლეკურად	121
ტაფაშქვარი იმერული ყველით	121
კვახიწელა იმერულად	122
გოგრის ნამცხვარი კვერცხით ქართულად	122
ლობიოს გუფთები იმერულად	123
მოხრაყული ლობიო ხახვით	123
ქართული პურის ხარშო ქართულად	124
პურის ყიყლაყობები მიწვავშლათი	124
ხინკალი ნიგეზით	124
თათარბერავი ხაქოთი ახალციხურად	125
სიმინდის ფქვილის ფაფა იმერული ყველით	125
რძის ფაფა ახალი არაქანით	126

ღეჭელი ყველით გურულად	127
ხაბიძგინა ყველით ოსურად	128
ილარჩი ახალი ყველით მეგრულად	128
დახვეული ნამსხვარი. ღორის ქონით რაქულად	128
ხაჭაპური იმერულად	127
აჭარული ხაჭაპური (ფენერლი) ყველით	129
სამყურა ქადა ზეთით რაქულად	130
პურის შეკეცილი ცულისპირას სართით	130
პურის შეკეცილი კანგაცილი ღობიოს სართით	131
ნიგეზიანი შეკეცილი რაქულად	131
ბოხჩუანი ნამსხვარი გოგონის თესლის ჩასართავით	132
შეკეცილი ნამსხვარი ღობიოს ჩასართავით	132
შეკეცილი ნამსხვარი კარხლის ფოთლის ჩასართავით	133
შეკეცილი კანაფის თესლის ჩასართავით	133

ტკბილი საკმელები

ფენა-ფენა ცომის იაღლო აზერბაიჯანულად	125
წიბლის ტკბილი კეფრი რაქულად	135
ტკბილი გრეზილი ხილით ქართულად	131
ფენა-ფენა ცომის ფახლავა სომხურად	136
მანანის ბურბულის ტკბილი ნამსხვარი ვაშლით	137
ტკბილი ცომის შეკეცილი შაქლივით	137
ნუშის ტკბილი ნამსხვარი — ბლითი რძის ნაღებით	138
მთხალელი ფქვილის ფხვიერი კოკრები ნუშით თბილისურად	138
ტკბილი ქადა ქართულად	139
ფხვიერი ცომის ქადა თაფლით ახალციხურად	139
ფხვიერი ტკბილი ნამსხვარი წაბლით	140
ქართული ტკბილი ნამსხვარი მშრალი ხილით	140
შაქრიანი ფალუსტაქი თბილისურად	141
ტკბილი ცომის ბურბუმელა მურაბით	141
ხაქოს ტკბილი ნამსხვარი რძის ნაღებით	141
ტკბილი ფუნთუშა თაფლიანი ნიგეზით	142
ტკბილი შეკეცილი ნიგეზით ქართულად	142
ჩირის ტკბილი აღმოსავლურად	143
ვაშლის ტკბილი ბრინჯით ქართულად	143
მანდარინის ტკბილი ნაცივი ნესვით	144
ყურძნის წვენში მოხარშული კომშის ტკბილი	144
ყოლო, რძის ტკბილი ნაღებით	144
გამქვირვალე ღვინის ტკბილი ქართულად	145
მსხლის ტკბილისკეფრი ნიგეზით	145
რაბათლქუმე აღმოსავლურად	145
ბრინჯის კოლიო მშრალი ხილით	146
ტკბილი ფორთოხალი ღვინის ბადავით	145
თეთრი ხორბლის წანდლი მშრალი ხილით	147
ფელამუშის ნაცივი ჩირით	147
ლელვის ტკბილი კახურად	146
ნიგეზიანი თაფლის ხაღვა ყირიმულად	146
მარწყვის ტკბილი ნაყინი რძის ნაღებში გაცივებულა	148
ხმელი ხილის გოზინაყი ქართულად	149
ყურძნის ტკბილის ჩურჩხელა ქართულად	149

კომპის ტბილისკვერი ფსტათი	150
ხილის ტბილი კახურად	151
კვერცხის ტბილი თოვლი შერაბით	151
ყურძნის ტბილისკვერი ქართულად	152

**მწილეები და საწებლები**

წერილად დაკრილი კომპოსტოს მწილი	153
თავი კომპოსტოს მწილი	153
მწუანე პამიდორის მწილი ბოსტნეულის ჩასართავით	154
მწუანე პამიდორის მწილი	154
ქარხლის მწილი	154
წიწაკის მწილი	155
ქონჯოლის მწილი	155
კომპოსტოს მწილი ქარხლით	155
კიტრის მწილი	156
კიტრის მწილი მეორეხაირად	156
წითელი კომპოსტოზ მწილი	156
კეკეა მხალის მწილი	157
ბოსტნეულის ნაყრები მწილი	157
ტომატი-პიურე	158
უხარშავი ტომატის მომზადება	158
ტომატის (მორის) მომზადება	158
პამიდორის ტელაპის მომზადება	159
პამიდორის მშრალი ჩირი	159
ტყემლის ტყეპის საწებელი	159
ტყემლის საწებლის მომზადება	159
შინდის საწებლის მომზადება	160
ხარდლის საწებლის მომზადება	160
წითელი კონახურის საწებელი	160
ასალი პამიდორის საწებელი	160
მწუანე ტყემლის საწებელი	161
ისერიმის საწებელი	161
ზაფხულის ქართული საწებელი	161

**ხვადასხვა მაგიდის გაშლის წესი**

საუზმის მაგიდის გაშლა	163
სადილის მაგიდის გაშლა	164
სამხარის მაგიდის გაშლა	165
ვახშმის მაგიდის გაშლა	165
ამხანაგური საღვინო მაგიდის გაშლის წესი	165

რედაქტორი მ. ტუეშალაძე  
 მხატვრული რედაქტორი დ. დუნდუა  
 მხატვარი ა. კანდელაკი  
 ტექნიკური რედაქტორი თ. შახარაძე  
 კორექტორები: ნ. ქავთარაძე  
 პ. დელუცვა

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 3/VII-57 წ. ანაწყოების ზომა  $7 \times 11\frac{1}{2}$ .  
 ქალაქის ზომა  $84 \times 108$ . ნაბეჭდი თაბახი 11.  
 ტირაჟი 20000. შეკვეთის № 620  
 უკ 01473.

I-я типография Главполиграфиздата  
 Министерства культуры Грузинской ССР.  
 Тбилиси, ул. Орджоникидзе № 50.

საქ. სსრ კულტურის სამინისტროს  
 მთავარპოლიგრაფდამომკემლობის 1-ლი სტამბა.  
 თბილისი, ორჯონიკიძის ქ. № 50.