



#1

## ГРЕЧАНИКИ З ТОМАТНИМ СОУСОМ



45 ХВИЛИН



6 ПОРЦІЙ

### ІНГРЕДІЄНТИ

· 300 Г КУРЯЧОГО ФАРШУ

· 125 Г ГРЕЧАНОЇ КРУПИ

· 50 Г САЛА

· 250 МЛ ВОДИ

· 2 ЯЙЦЯ

· 1/2 Ч. Л. СОЛІ

· 1/3 Ч. Л. ЧОРНОГО

МЕЛЕНОГО ПЕРЦЮ

· 3-4 СТ. Л. МАННОЇ КРУПИ

ДЛЯ ПАНІРУВАННЯ

· 3-4 СТ. Л. ОЛІЇ

ДЛЯ СОУСУ:

· 2-3 СТ. Л. ТОМАТНОЇ ПАСТИ

· 200 МЛ ВОДИ

· 3-4 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ

· 1/2 ГІРКОЇ ПЕРЧИНИ

· 1 ЯБЛУКО

· 1 Ч. Л. РОЗЧИННОЇ КАВИ

· ДРІБКА ЦУКРУ

· ДРІБКА СОЛІ

1. Гречану крупу залийте водою, посоліть і відваріть протягом 15 хвилин до готовності. Дайте каші охолонути.
2. У гречку додайте фарш, подрібнене сало, сіль та перець. Добре все вимішайте, сформуруйте котлети.
3. Запаніруйте котлети в манній крупі й викладіть на деко, змащене олією. Запикайте при температурі 180 °С впродовж 15-20 хвилин.
4. Для соусу змішайте томатну пасту з водою та яблуком, натерим на крупній терці. Додайте гіркий перець, слайсами, сіль та цукор, тушуйте 2-3 хвилини. Наприкінці приготування всипте розчинну каву.
5. Подавайте гречаники з пікантним томатним соусом.

## ЗМІСТ

8

### ВСТУП

12

### М'ЯСО

|  |    |
|--|----|
| Гречаники з томатним соусом            | 14 |
| Сало, запечене з ромашкою              | 16 |
| Шпундра                                | 18 |
| Галушки полтавські з вишнями та м'ясом | 20 |
| Крученики                              | 22 |
| Качка з баношем                        | 24 |
| Драглі                                 | 26 |
| Ковбаса зінківська                     | 28 |
| Верещака                               | 30 |
| Чебуреки                               | 32 |
| Печеня зі свининою                     | 34 |

36

### РИБА

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Саланур з товстолобика     | 38 |
| Карасі смажені             | 40 |
| Сом, запечений з травами   | 42 |
| Запечений короп            | 44 |
| Рибні січеники             | 46 |
| Биточки зі смаженої тюльки | 48 |
| Печеня з сардинани         | 50 |

52

### ОВОЧІ ТА ГРИБИ

|   |    |
|---|----|
| Ікра із запечених овочів                              | 54 |
| Салат з ярини   | 56 |
| Гливи в клярі   | 58 |
| Запечений пастернак                                   | 60 |
| Товчанка  | 62 |
| Салат з білої (або чорної) редьки зі сметанним соусом | 64 |
| Малосольні огірки в гарбузі                           | 66 |
| Ковбаска з картоплі                                   | 68 |
| Деруни, запечені з фаршем                             | 70 |
| Баренчик  | 72 |

74

### ЗАКУСКИ

|   |    |
|---|----|
| Палюшки                                   | 76 |
| Печінковий паштет                         | 78 |
| Кваша                                     | 80 |
| Путря з куркою                            | 82 |
| Маринади для шампінйонів, яблук та цибулі | 84 |

86

### СУПИ ТА ЮШКИ

|  |     |
|--|-----|
| Бульйон з півника з домашньою локшиною       | 88  |
| Пісний борщ із «вушкани» та буряковим квасом | 90  |
| Юшка вилківська з саламуrom                  | 92  |
| Бограч                                       | 94  |
| Холодник                                     | 96  |
| Таратута                                     | 98  |
| Суп з качиними шиями                         | 100 |
| Зелений борщ                                 | 102 |
| Калатуша                                     | 104 |

106

### КАШІ

|  |     |
|--|-----|
| Банош із гливами                         | 108 |
| Манна каша з конопляною олією            | 110 |
| Куліш із квашеними томатами та моцарелою | 112 |
| Гарбузова каша                           | 114 |
| Тетеря                                   | 116 |
| Гранола з кукурудзяної крупи             | 118 |

120

### ВИПІЧКА

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Ганула                      | 122 |
| Манник                      | 124 |
| Лананці з наком             | 126 |
| Хліб з буряком              | 128 |
| Панпушки з грибною мачанкою | 130 |
| Ленішки                     | 132 |
| Кучерявці                   | 134 |
| Вертута з яблуком           | 136 |
| Кіфлики                     | 138 |

140

### СОЛОДКЕ

|  |     |
|--|-----|
| Львівський сирник                        | 142 |
| Сирні клюски                             | 144 |
| Налисники з горіхами та згущеним молоком | 146 |
| Вареники з вишнями                       | 148 |
| Юшка з абрикосів                         | 150 |
| Леквар                                   | 152 |
| Гомбовці                                 | 154 |

156

### НАПОЇ

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Варянка           | 158 |
| Спотикач          | 160 |
| Узвар зі спеціями | 162 |
| Буряковий квас    | 164 |
| Медовий квас      | 166 |
| Ягідний кисіль    | 168 |

172

### ПОКАЖЧИК

#35

# ПІСНИЙ БОРЩ ІЗ «ВУШКАМИ» ТА БУРЯКОВИМ КВАСОМ



50 ХВИЛИН



6 ПОРЦІЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| · 1/4 КОРЕНЯ СЕЛЕРИ             | · 1 СКЛЯНКА ТОМАТНОГО СОКУ |
| · 1 ЦИБУЛИНА                    | · СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ             |
| · 1 МОРКВИНА                    |                            |
| · 1 БУРЯК                       | ДЛЯ БУРЯКОВОГО КВАСУ:      |
| · 2 ЛАВРОВІ ЛИСТИ               | · 0,5 КГ БУРЯКА            |
| · 3 ГОРОШИНИ                    | · 200 Г ЦУКРУ              |
| ДУХМЯНОГО ПЕРЦЮ                 |                            |
| · 2–3 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ           | ДЛЯ ТІСТА НА «ВУШКА»:      |
| · 2 Л ВОДИ                      | · 150 Г БОРОШНА            |
| · 1/2 КАПУСТИНИ                 | · 75 Г ВОДИ                |
| БІЛОКАЧАННОЇ                    | · 1 СТ. Л. ОЛІЇ            |
| · 3–4 КАРТОПЛИНИ                | · ДРІБКА СОЛІ              |
| · 3–4 СТ. Л. ОЛІЇ               |                            |
| · 1/2 ЧЕРВОНОГО СОЛОДКОГО ПЕРЦЮ |                            |

1. Буряковий квас приготуйте заздалегідь (рецепт див. на с. 165).
2. Підготуйте тісто для «вушок». У борошно додайте воду, дрібку солі та 1 ст. л. олії. Замісіть еластичне тісто, що не липне до рук. Залиште його відпочити під рушником або в холодильнику, обгорнувши харчовою плівкою, на 20 хвилин.
3. Картоплю наріжте середнім кубиком та додайте до бульйону. Варіть протягом 10 хвилин.
4. Капусту дрібно нашинкуйте і відправте в киплячий борщ.
5. Червоний солодкий перець трішки підсмажте на пательні, додайте попередньо очищений та натертий на дрібній терці буряк, влийте томатний сік. Тушкуйте все до консистенції густого пюре та перекладіть у каструлю з борщем.
6. З тіста сформуйте вушка невеличкого розміру та покладіть до каструлі з киплячим борщем.
7. Після того як вушка спливають, влийте буряковий квас і доведіть до смаку сіллю та перцем.



#43

# БАНОШ ІЗ ГЛИВАМИ



20 ХВИЛИН



2 ПОРЦІЇ

## ІНГРЕДІЄНТИ

- 100 Г КУКУРУДЗЯНОЇ КРУПИ «ЕКСТРА»
- 210 МЛ МОЛОКА
- 85 Г СМЕТАНИ
- 20 Г ТВЕРДОЇ БРИНЗИ
- 300 Г МОЦАРЕЛИ
- 1 СИНЯ ЦИБУЛИНА
- 150 Г ГЛИВ
- 2 СТ. Л. ОЛІЇ
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ

1. Кукурудзяну крупу підсушіть на пателні протягом двох хвилин.
2. Додайте молоко й готуйте, постійно помішуючи, ще дві хвилини. Покладіть сметану і протягом 1-2 хвилин доведіть банош до готовності, посоливши та поперчивши за смаком.
3. На іншу пательню налейте трохи олії та підсмажте цибулю протягом 2-3 хвилин до золотавого відтінку. Додайте гливи, попередньо нарізавши їх руками на невеличкі шматочки. Тушуйте до повного випарування рідини та появи на гливах легкої шкоринки.
4. Подаючи до столу, викладіть шар гарячого баношу, присипте його тертою бринзою та невеличкими шматочками моцарели й накрийте другим шаром баношу та підсмаженими гливами. Подавайте страву гарячою.



# ЛЬВІВСЬКИЙ СИРНИК



75 ХВИЛИН



6 ПОРЦІЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

- 0,5 КГ КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ
  - 2 ВАРЕНІ КАРТОПЛИНИ
  - 50 Г ВЕРШКОВОГО МАСЛА
  - 150 Г ЦУКРУ
  - 3 ЯЙЦЯ
  - ЦЕДРА З 1 ЛИМОНА
  - ЦЕДРА З 1 АПЕЛЬСИНА
  - 50 Г ВОЛОСЬКИХ ГОРІХІВ
  - 10 Г ВАНІЛЬНОГО ЦУКРУ
  - 50 Г РОДЗИНОК
  - 1 СТ. Л. БОРОШНА
  - ДРІБКА СОЛІ
- ДЛЯ ШОКОЛАДНОЇ ГЛАЗУРИ:
- 100 Г ЧОРНОГО ШОКОЛАДУ
  - 30 Г ВЕРШКОВОГО МАСЛА
  - 80 МЛ ВЕРШКІВ (33%)

1. Приготуйте тісто. Вершкове масло розітріть із сіллю, цукром і ванільним цукром. Додайте цедрu лимона та апельсина.
2. Відокреміть білки від жовтків. Жовтки введіть у масляну суміш по одному, щоразу добре перемішуючи вінчиком до однорідності.
3. Відварену картоплю натріть на дрібній тертці й перекладіть у масляно-яєчну суміш.
4. Додайте перетертий крізь сито сир та родзинки. Ретельно вимішайте.
5. Білки збийте в густу піну та обережними рухами поступово вмішайте їх у тісто.
6. Форму для випікання змастіть вершковим маслом і посипте борошном. Обережно викладіть тісто у форму, розрівняйте поверхню.
7. Посипте сирник посіченими волоськими горіхами. Випікайте при температурі 180 °С протягом 1 години.
8. **Приготуйте шоколадну глазур.** Для цього в термостійкій мисочці з'єднайте подрібнений шоколад з вершковим маслом і вершками. Розтопіть усе на водяній бані, постійно помішуючи, до однорідної та глянцевої шоколадної маси.
9. Готовий охолоджений сирник залийте шоколадною глазур'ю.

