



Том

1

РЕЦЕПТИ ОТ ДОСПАТ

Събрани от Албена Пържанова



РЕЦЕПТИ ОТ
СЪРЦЕТО НА
РОДОПИТЕ – гр. Доспат

РЕЦЕПТИ ОТ ГРАД ДОСПАТ

© Албена Пържанова
© Ул. "Гоце Делчев" № 10
гр. Доспат, обл. Смолян
Телефон: 0893349055

Съдържание

Г Л А В А 1		Милина	10
Рядка каша	1	Баница	10
Качамак	2	Катми	11
Метеница	3	Мисирена пита	12
Халва	4	Кускус с шюрупки	13
Люта пареница	5	Картофи с масло	13
Пшенична каша – пареница	6	Сфита манджа	14
Прясно мляко с яйца	6	Цели картофи с биберчево сирене	14
Кутмак	7	Шарен фасул с пъстърма	15
Урда с масло	7	Сухи капички	16
Уредник	8	Градишно зеле	17
Клин	9	Тиква с пъстърма	17
		Чорба	18
		Баклава с орехи	18
		Блага пита	19
		Кекс	19

РЯДКА КАША

ПРОДУКТИ ЗА 4 ПОРЦИИ:

0,500л. вода

250 г. цафевично брашно

70 г. кфаве масло

1ч.л. сол

1ч.л. червен пипер

ачин на приготвяне:

Н Водата се посолява и се слага да заври. Брашното се разбива във студена вода до получаване на гъста смес и се прибавя към врящата вода като непрекъснато се бърка. След като кашата поври 10-15 мин. Се прави запръжка от маслото и червения пипер. Остава се да поври още 10мин. До получаване на гъста каша и се отстранява от огъня.



Сервира се с препечени кубчета хляб и кисело мляко.

Автор: Елка Чаушева 61г. от гр. Доспат

КАЧАМАК

ПРОДУКТИ:

1,5л вода

1кг царевично брашно

Сол 1 кл.



Начин на приготвяне:

Водата се посолява и се оставя да заври. Сипва си брашното внимателно с двете ръце като се стремим да се образува купче в средата на тенджерата. След като качамака заври в центъра на купчето се прави дупка с точилката, за да ври по-добре. Оставя се да ври на тих огън около 1 час. След това част от водата се изсипва в отделен съд и качамака се бърка със специална дървена пръчка или с точилка. Ако сместа е много суха се добавя от отделената смес. Готовия качамак може да се консумира по няколко начина.

I Начин.

Качамака се разделя с дървена лъжица на късове. По този начин може да се консумира със сварено месо или със специална разядка приготвена от извара, кисело мляко, масло и червен пипер.

II Начин.

Качамака се разпределя внимателно лъжичка по лъжичка върху намазана с масло тава и се притиска всяка поставена лъжичка с качамак. След това се „забелва” с препържено масло.

Може да се консумира със сирене, с „биберчево сирене” или мед.

III Начин.

В купичка с кисело мляко се надробява от качамака и се консумира.



Рецепта от Фатме Данаилова 65г. от Доспат

МЕТЕНИЦА

ПРОДУКТИ:

0,500л вода

200г царевично брашно

100г тиенично брашно

140г кфаве масло

Сол на вкус

Н ачин на приготвяне:

Водата се посолява и като заври се прибавя брашното, което се смесва предварително. Бърка се непрекъснато и се прибавя на малки части. Сместа ври да получаване на на гъста смес. Изсипва се в тавичка и се „забелва” с препърженото масло. Консумира се със сирене.

Рецепта от Емине Пържанова 68г от Доспат

„ХАЛВА”

ПРОДУКТИ:

0,80л олио

140г масло

500г царевично брашно

Захафен сироп от 0,500л вода и 300г захар

Н ачин на приготвяне:

Олиото и маслото се загреват, към тях се прибавя брашното и се препържва до покафеняване. Предварително се подготвя сироп и горещ се прибавя като непрекъснато се бърка до получаване на гъста смес, която се отделя от дъното на тенджерата.

Сервира се на топки оформени с дървена лъжица.

Рецепта от Емине Пържанова 68 г.

„ЛЮТА ПАРЕНИЦА”

ПРОДУКТИ:

Вода 0,700л

„Люта пареница” 250гр

Сол 1 ч.л.

0,70гр краве масло

1 кл

Червен пипер 5гр.



Начин на приготвяне:

Приготвяне на сместа: Един буркан от 0,800л кисело мляко се оставя да се кисне, една стиска сол, един буркан от 0,800л домати-консервирани, люти чушки, сухи червени чушки -3,4 броя, пшенично брашно 5 кг. Чушките се накисват в малко вода предварително и се претриват през едро сито. Към киселото мляко се прибавят доматиите и приготвената смес от чушките. Добавя се част от брашното на части и се меси до получаване на твърдо тесто. Тестото втасва и се премесва всеки ден в продължение на една седмица. Следващият ден тестото се разделя на малки топки и пак се премесва още два-три дни. 'Топчетата се' разтриват' на малки частици с помощта на стъргало, като се добавя по малко брашно. Цялото количество' люта пареница' се завива в 'месал', така престоива една вечер, на следващият ден се разпростира на тънък слой и се изсушава добре. Съхранява се на сухо и проветриво място в книжни пликосе.



Начин на приготвяне за консумация: Водата се слага да заври, посолява се, в отделен съд се разтваря „Лютата пареница” в студена вода и се прибавя към врящата. Получената смес се оставя да ври 15-20 минути. Маслото се стапя, преваря и подправя с червен пипер. Сместа се подправя към врящата пареница и се оставя да ври на бавен огън още 10-15 мин. Сервира се с препечени купчета хляб.



Рецепта: Джемиле Байрактарова 49г. (Наследила е рецептата от майка си)

ПШЕНИЧНА КАША-ПАРЕНИЦА

ПРОДУКТИ:

Прясно мляко 0,300л

Вода 0,100л

Брашно 150гр.

Краве масло 0,70гр

Сол 1кл

Начин на приготвяне:

Пряското мляко и водата се смесват и се слагат да заврят посолява се. Брашното се разтваря в малко количество студена вода и се прибавя към врящата смес като непрекъснато се бърка. Получената каша се оставя да ври на тих огън до сгъстяване.

Сервира се с препечени хлебни късчета.

Рецепта от Емине Гържанова 68г. от Доспат

ПРЯСНО МЛЯКО С ЯЙЦА

ПРОДУКТИ:

Прясно мляко 1 л

4 яйца

Сол 1 кл.

Краве масло 140гр.

Червен пипер 5гр.

Начин на приготвяне:

Пряското мляко се оставя да заври и към него последователно се прибавят едно по едно яйцата, като те могат да се оставят цели, а може и да се разбъркат. След като яйцата са готови се запържват с масло и червен пипер.

*Автор Алие Байрямова
Рецепта от Фердие Вълнева 67г. от Доспат*

КУТМАЧ

ПРОДУКТИ:

Овче мляко 3л

Сол на вкус

Начин на приготвяне:

Овчето мляко се възварява и се оставя да ври докато количеството му се намали наполовина като по този начин то се сгъстява, сместа се посолява и може да се консумира по няколко начина: като предястие, ястие съчетано пак с препечени късове хляб.

Рецепта от Джамал Пържанов 70г. от Доспат

„УРДА С МАСЛО“

ПРОДУКТИ:

Урда(извафа) 500гр.

Сол на вкус

300гр масло

Начин на приготвяне:

Маслото се запържва към него се прибавя изварата и се пържи докато остане на мазнина. Може да се поръси с малко червен пипер.

Рецепта: Джамал Пържанов 70г.

УРДЕНИК

ПРОДУКТИ:

Урда(извафа) 700-800гр.

Яйца 6бр.

Олио 0,100л

Масло краве 100гр.

Зелен лук 2 връзки

Брашно 500гр.

Хладка вода 0,200л

Щипка сол

Начин на приготвяне:

Н Към хладката вода се прибавя щипка сол, 2-3 капки олио и брашно до получаване на тесто, което се омесва добре на голяма топка. След това тестото се разделя на две и пак се меси до получаване на гладко топче, от което се разточва листо. Средно голяма тава се намазва добре с олио и върху нея се разполага разточеното листо. В отделен съд се разбъркват яйцата, прибавя се урдата и нарязаният зелен лук, всичко се разбърква и последователно лъжичка по лъжичка се подрежда върху листото. От второто топче тесто се разточва второ листо и се разполага върху сместа, оформят се краищата на листото. Така подреденият урденик се пече върху печка на дърва, като се внимава да не загори, като внимателно се върти от всички страни и тавата се поставя от единият край върху метална пластина, за да не е директно върху печката. След като е готов от всички страни се отстранява от огъня и се оставя малко да изстине, след това се обръща с помощта на кръга за точене(за точене се използва специален уред-кръг). И внимателно се връща в същата тава, в която е печен досега. Отново се връща на огъня и отгоре върху урденика се разпределя кравето масло. Изпича се и от другата страна и се отстранява от огъня.

Рецепта от Фатме Пържанова 92 г.

КЛИН

ПРОДУКТИ:

Брашно за тестото 500гр.

Хладка вода 0,200л

Щипка сол

Олио 0,100л

Масло краве 100гр.

Ориз 250гр

Яйца 15бр.

Зелен лук или праз пожелание

Сирене 300гр.

Прясно мляко 0,100л



Начин на приготвяне:

Оризът се сварява (трябва да бъде рохко сварен), полива се с прясното мляко и се оставя да изстине. През това време се замесва тесто от водата, която се посолява леко, прибавят се 2,3 капки олио и брашно, получава се меко тесто, което се омесва на топка, разделя се на две по-малки топчета и се омесва отново до получаване на гладки топчета. Върху кръга (уреда за точене) се разточва листо, навива се на точилката и се отстранява за малко. Намазва се добре с олио средно голяма тава, върху нея се разполага разточеното листо и се оставя за момент. В отделен съд се разбиват яйцата, с които се полива оризът, натрошава се сиренето и се прибавя лук пожелание. Така получената смес се разпределя по една голяма-дървена лъжица последователно по цялата тава. Разточва се второто листо и се разполага върху сместа, оформят се краищата, като излишното листо се изрязва. Клина се пече върху печката по описания по-горе начин (при урденика), отстранява се от огъня изчаква се малко да изстине и се обръща с помощта на кръга, след което се връща в тавата и се пече от другата страна. Върху клина при повторното печене се поставя маслото на топчета.



Рецепта: Алие Байрямова 55г.

МИЛИНА

ПРОДУКТИ:

Брашно 1кг.

Хладка вода 0,400л.

Олио 0,100л.

Краве масло 100гр.

Извафа 500гр.

Прясно мляко 0,500л.

4-5 яйца.



Начин на приготвяне:

Приготвя се тесто по горе описаният начин, което се разделя на 5 топчета, които последователно се разточват. Намазва се тавата с олио. Всяко разточено листо се поръсва с извафа и се нагъва като акордеон, подреждат се в тавата, след това милината се залива с прясно мляко и яйца, върху повърхността се разпределя маслото. Пече се във фурна на бавен огън.

Рецепта от Фатме Ферева 85г.

БАНИЦА

ПРОДУКТИ:

За тестото:

Вода 0,400л

Оцет 2-3 катки

Олио 2-3 катки

Брашно 1кг.

Прави се тесто от изброените продукти и се амесва на питка, 40 пъти се туна върху кръга за месене, след това се разделя на 5-6 топки, които се амесват една по една до образуване на гладка повърхност и се поставят в тава поръсена с олио оставят се да втасат 10-15 мин. През това време се приготвя пълнката.



Продукти:

Яйца 15 бр.

Бучка сирене- около 400гр.

Краве мляко 3 сл.

Бакпулвер едно пакетче

Сода бикарбонат 1 ч.л.

Олио 0, 100л

Гизва пожелание 100гр

Краве масло 150гр.



Н ачин на приготвяне:

В отделен съд разбиваме яйцата натрошаваме сиренето, прибавяме олиото, в млякото разтваряме содата и бакпулвера.

Започваме да дърпаме листата върху памучна кърпа, след като е готово листото се поръсва от плънката равномерно по цялата повърхност, изрязва се края на листото, за да се отстрани удебелената част и се завива равномерно на кръг, така подготвеното листо се поставя в центъра на тава намазана с олио. Последователно се раздърпват всички листа и се прави вита баница. Повърхността и се намазва с разбито яйце и се разпределя равномерно маслото. Пече се в предварително загрята на 250 градуса фурна за 25-30 мин. След като се отстрани от фурната се завива с ленена кърпа (или памучна), за да омекне.

Рецепта от Елка Чаушева 61г.

КАТМИ

ПРОДУКТИ:

Кисело мляко 0,400л

Прясно мляко 0,300л

Яйца 4 бр.

Захар 1 кл.

Сол 1 кл.

Сода бикарбонат 1ч.л.

Брашно колкото поеме до получаване на гъста каша



Начин на приготвяне:

Разбиват се яйцата, прибавя се киселото мляко, прясното мляко, солта, захарта и содата всичко се разбива добре. След това се слага брашното и също се разбива. Тигана, който ще се използва се намазва с олио и се загрива добре, вземаме един средно голям черпак и с него дозиране сместа. Палачинките могат да се консумират със сирене(с „биберчево сирене” също, че обясня по- долу за него), с конфитюр, шоколад, мед.

МИСИРЕНА ПИТА

ПРОДУКТИ:

Кисело мляко 1,5л.

Захар 150гр.

Сол 1 сл.

Сода бикарбонат 1 кл.

Олио за намазване на тавата;

Пшенично брашно 2 шепи;

Царевично брашно(мисирено) колкото поеме до получаване на средно гъсто тесто, което да се сипва равномерно в тавата.

Начин на приготвяне:

Към киселото мляко се прибавя захарта и солта, разбърква се добре. В пшеничното брашно се разбърква содата и се прибавя към сместа. Започваме до добавяме царевично брашно докато се получи гъста смес. Намазваме тавата с олио и изсипваме тестото, печем в загорята фурна първоначално на по-силен огън, а в последствие се намалява температурата и се пече на бавен огън до пълна готовност.

Рецепта от Асине Калфова 61г. от с. Барутин

КУСКУС С ШЮРЮПКИ

ПРОДУКТИ:

Вода 1,5л

Кускус домашно приготвен
250гр.

Сол 1 кл.

Масло 200гр.

Пастърма 200гр.



Начин на приготвяне:

Слага се да заври водата, посолява се след това се слага кускусът и се вари до омекване. През това време пастърмата се нарязва на малки резенчета и се слага във студена вода да се обезсоли малко, докато се приготви кускусът. Маслото се стапя и към него се прибавят шюрюпките (нарязаните пастърмички), запържват се до почервяване. През това време кускусът е готов и се отцежда от водата, поставя се в тавичка и се „забелва” с маслото и шюрюпките.

Автор: Фатме Байфактарова 67 г. от Доспат

КАРТОФИ С МАСЛО

ПРОДУКТИ:

Картофи 1 кг.

Олио 0, 50л

Масло 300гр.

Вода 1,5л

Сол 1ч.л.

Червен пипер 1 ч.л.

Кисело мляко 400гр.



Начин на приготвяне:

Водата се посолява и се слага да заври, през това време се обелват картофите и се нарязват на филийки, прибавят се към врящата вода. Маслото се препържва и се подправя с червен пипер. Млякото се посолява малко. Готовите мляко и масло се отстраняват. Сварените картофи се отцеждат от водата (ако е останала малко). Връщат се на огъня и се добавя олиото, вари се без да се бърка докато се изпари напълно водата и остане само на мазнина. След това картофите се изсипват в тавичка поръсват се с киселото мляко и се забелват с маслото.

Рецепта от Емине Пържанова 68г.

ЦЕЛИ КАРТОФИ С „БИБЕРЧЕВО СИРЕНЕ”

ПРОДУКТИ:

Картофи 1 кг.

Биберчево сирене 300гр.

Начин на приготвяне:

Приготвят се в следната последователност: картофите се измиват и се слагат в студена вода, след като заварят се прибавя малко сол и 1-2 лъжички олио, варят се докато омекнат, след това се отцеждат от водата, слагат се обратно на огъня до изпаряване на водата напълно. Изсипват се в тавичка и в средата се поставя купата със сирене.

„Биберчево сирене” - приготвя се от извара и зелени пиперки. Пиперките се нарязват на ситно и посоляват обилно, слага се и люта чушка, престояват 24 часа и от тях се отстранява отделената вода. След това пиперките се прибавят към изварата, може да се сложи и кисело мляко. Остава се да втаса и след това се съхранява в буркани на хладно.



СТРИТА МАНДЖА

ПРОДУКТИ:

Картофи 1,5 кг.

Праз лук 1 стрък;

Олио 0,50л

Краве масло 150гр.

Сол 1кл.

Червен пипер 1ч.л.

Пастърма 200гр.

Начин на приготвяне:

Картофите се обелват и разрязват на половинки, посоляват се и се слагат да се сварят. Пастърмата се нарязва на ситно и се обезсолява малко в студена вода. Загряват се олиото и маслото, към тях се прибавят пастърмичките и се задушават 10 минути, нарязва се прера и се прибавя към сместа, задушаване до омекване на лука след това прибавяме червения пипер, добавяме две водни чаши вода и оставяме да поври 10 минути. След като картофите се сварят се отцеждат от водата и се стриват(пасират), към тях се прибавя запряжката, която сме приготвили като непрекъснато бъркаме докато сместа поеме цялото количество вода.

Автор:Джемиле Байфактарова 48г. Рецептата е наследена от нейната майка.

ШАРЕН ФАСУЛ С ПАСТЪРМА

ПРОДУКТИ:

Шарен фасул 0,500кг

Пастърма 300гр

Кромит лук 1 глава

Олио 100гр.

Краве масло 200гр.

Червен пипер 1 кл.

Брашно 1 кл.

Начин на приготвяне:

Фасулът се слага да заври и се изхвърля първата вода. След това се измива, долива се с топла вода, към него се добавя една глава кромит лук, малко олио и се добавя пастърмата като цяло парче, което предварително малко сме обезсоли. Остава се да ври 7-8 часа на тих огън, може да се готви в тенджера или гърне. След това се прави запръжка от останалото олио, половината масло и една супена лъжица брашно, добавя се и червения пипер и люта чушка пожелание. Остава се да ври до сгъстяване. Може да се запържи допълнително с масло и червен пипер, което се добавя при сервиране.

Рецепта от Фатме Байрамова 85г.от Доспат

ЧЕВЕРМЕ

ПРОДУКТИ:

Едно цяло агне;

Сол за посоляване;

Масло

Начин на приготвяне:

Агнето се измива добре, посолява се и се разполага на шиша пече се на бавен огън 7-8 часа като се намазва с масло и се полива със сока, който изтича при въртенето.

Рецепта от Салих Гюмов -63г. с.Змейца



ЗЕЛЕН ФАСУЛ

ПРОДУКТИ:

1,5 кг зелен фасул

Масло 300гр.

Сол 1кл.

Кисело мляко 0,300л

Чесън 1 глава



Н **ачин на приготвяне:**

Фасулът се изчиства измива и се слага да заври, изхвърля се първата вода. След това се долива с топла вода посолява се и се оставя да се сvari добре, като изври цялото количество вода. Изсипва се в тава, поръсва се с посолено кисело мляко и чесън и се „забелва” с препърженото масло и червеният пипер.

СУХИ КАПИЧКИ

ПРОДУКТИ:

Изсушени капички(изсушен фасул)

Масло 300гр.

Чесън 1 глава

Кисело мляко 300гр.

Червен титер 1 кл.



Н **ачин на приготвяне:**

Сухите капички се слагат да заврят и се изхвърля първата вода. Отцеждат се измиват се и се доливат с гореща вода. Варят се на тих огън 7-8 часа, докато изври водата. Изсипват се в тава поръсват се с кисело мляко и чесън и се забелват с масло и червен пипер.



Автор Десислава Плявова 65г.

ГРАДИШНО ЗЕЛЕ

ПРОДУКТИ:

Градишно зеле "Алабаш" - измито нарязано;

Червена титерка 1 бр. Масло 250гр.

Олио 100гр.

Домат 1 бр.

Ориз 100гр.

Пастърма 200гр.

Червен пипер 1 кл.

Чесън 1 зелен стрък или 1 глава;

Брашно 1 кл.

Н ачин на приготвяне:

Зелето се попарва и отцежда към него се прибавят: нарязаната чушка, нарязаната пастърмичка и се прибавя малко олио. Зелето се оставя да ври на бавен огън 5-6 часа, когато е почти готово се прибавя оризът, след това се запържва с олиото, маслото и червеният пипер. Оставя се да поври докато се свари оризът и се отстранява от огъня. Изсипва се в тава и се поръсва с чесън пожелание.

Рецепта от Фатме Асанова Байрямова 62г.

ТИКВА С ПАСТЪРМА

ПРОДУКТИ:

Тиква 800гр.

Праз лук 1 стрък;

Пастърма 250гр.

Царевично брашно 100гр.

Ориз 150гр.

Масло краве 300 гр.

Червен пипер 1 кл.

Сол 1 кл.

Н ачин на приготвяне:

Тиквата се слага да ври в малко вода и се посолява малко, защото пастърмата е солена. Нарязва се праз лука и се прибавя. Когато тиквата се свари се слага оризът, когато е готов в малко студена вода се разбива царевичното брашно и се прибавя към тиквата, за да се сгъсти. Пригответеното ястие се сваля от огъня. В тиган се стапя маслото и се слага нарязаната на дребно пастърма, задушават се да омекне и после се оставя да изври и да остане на мазнина, преди да свалим запържката от огъня прибавяме червения пипер. Сервира се по следния начин: Тиквата се изсипва в тава и се полива с маслото и пастърмичките.

ЧОРБА

ПРОДУКТИ:

Прясно мляко 2 л.

Ориз 300гр

Сол на вкус



Начин на приготвяне:

Оризът се поварява предварително в подсолена на вкус вода (оставя се рохък), млякото се слага да заври прибавя се оризът и се вари до сгъстяване на чорбата.

Рецепти от Емине Пържанова 68г.

БАКЛАВА С ОРЕХИ



ПРОДУКТИ:

Кори за баница 1,5 пакетче

Орехи 500гр.

Краве масло 300гр.

Обикновени бисквити 1/2 пакетче

За сироп 7

Вода 1л., Захар 1кг.

1 лимон, ванилия 2 пак.

Начин на приготвяне:

Намазваме тавата с мазнина и започваме да подреждаме корите, намазваме с мазнината, поръсваме с орехи и бисквити, които предварително сме смесили. Подреждаме всички кори, режем на малки парчета и поливаме с останалата мазнина печем на 150 градуса до почервяване на баклавата, около 1 час. Остава се да изстине. През това време се приготвя сироп, който се оставя да поври 10-15 мин. Баклавата се залива и задушавя с кухненска хартия, но с половината количество сироп, другото количество се слага да поври още 10-15 мин и се залива втори път. Готовата баклава се консумира след 24 часа.



Рецепта от Елка Чаушева 61г.

КЕКС

ПРОДУКТИ:

Яйца 6бр.

Вода 7 лъжици

Захар 1,5 ч. чаша

Брашно 1,5 ч. чаша

Олио 1/2 ч. чаша

Ванилия 3 бр.

Н ачин на приготвяне:

Белтъците и жълтъците се разделят, към белтъците се прибавя захарта и се разбива добре. Към жълтъците се прибавя водата и олиото и се разбива.

Двете части се смесват, прибавя се брашното и се бърка до получаване на еднородна смес, прибавят се и ванилиите. Пече се на 250 градуса 30-35 минути.

Автор Даниела Владимирова 57г.

БЛАГА ПИТА

ПРОДУКТИ:

Яйца 4 бр.

Кисело мляко 300гр.

Захар 300гр

Олио 0,150л.

Сода бикарбонат 1 ч.л.

Брашно 350 гр.

Н ачин на приготвяне:

Разбъркваме яйцата със захарта, прибавяме киселото мляко и олиото и отново бъркаме. След това смесваме содата с брашното и го прибавяме към сместа бъркаме отново. Печем в намазана с олио и поръсена с брашно тава на 250 градуса около 30-35 минути.