



**“VIRTUAL MARITZA – MERICH CUISINE”**

**“SANAL MERİÇ – MERİÇ MUTFAĞI” Projesi**

**Проект „ВИРТУАЛНАТА МАРИЦА - КУХНЯТА НА МЕРИЧ”**

**MERİÇ BÖLGESİ GELENEKSEL YEMEK KÜLTÜRÜ ve YEREL  
RESTORANLAR**

**ТРАДИЦИОННАТА КУЛИНАРНА КУЛТУРА  
В РЕГИОНА НА ГРАД МЕРИЧ и МЕСТНИ РЕСТОРАНТИ**

**CB005.1.23.017**

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програма Интеррег-ИПА за трансгранично сътрудничество България-Турция.

Тази публикация е направена с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програма Интеррег-ИПА за трансгранично сътрудничество България-Турция, ССИ No 2014ТС16I5СВ005. Съдържанието на публикацията е отговорност единствено на Каймакамство Мерич- Комисия по оризищата в регион Мерич и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.

## Съдържание

|                                                                    |          |
|--------------------------------------------------------------------|----------|
| УВОД .....                                                         | 5        |
| <b>1. ТРАДИЦИОННИ ХРАНИТЕЛНИ РЕЦЕПТИ ОТ КУХНЯТА НА МЕРИЧ .....</b> | <b>6</b> |
| 1.2. Супа от Дробчета .....                                        | 7        |
| 1.3. Сватбена супа .....                                           | 8        |
| 1.4. Тиквена Супа .....                                            | 9        |
| 1.5. Пресечена Супа .....                                          | 10       |
| 1.6. Супа от Лапад .....                                           | 11       |
| 1.7. Супа Топчета .....                                            | 12       |
| 1.8. Супа с Праз .....                                             | 13       |
| 1.9. Супа от Бакла .....                                           | 14       |
| 1.10. Млечна Супа с Ориз .....                                     | 15       |
| 1.11. Чушки с Извара .....                                         | 16       |
| 1.12. Спанак Бурания .....                                         | 17       |
| 1.13. Ястие Невестулка (Papaver Rhoeas) .....                      | 18       |
| 1.14. Миш-маш с Извара .....                                       | 19       |
| 1.15. Яйца на Очи .....                                            | 20       |
| 1.16. Кюфтета със Зеленина .....                                   | 21       |
| 1.17. Сарми от Лапад .....                                         | 22       |
| 1.18. Елбасан Тава .....                                           | 23       |
| 1.19. Задушено Пиле с Ориз .....                                   | 24       |
| 1.20. Румели Бегендиси .....                                       | 25       |
| 1.21. Боб Яхния .....                                              | 26       |
| 1.22. Тъпкана Чушка (Пълнено със Зелен Фасул) .....                | 27       |
| 1.23. Лук със Създърма и Доматен Сос .....                         | 28       |
| 1.24. Дроб Сарма .....                                             | 29       |
| 1.25. Печена Патица .....                                          | 30       |
| 1.26. Пържена Речна Риба (Сом) .....                               | 31       |
| 1.27. Жабешки Будчета .....                                        | 32       |
| 1.28. Пилешка Пача .....                                           | 33       |
| 1.29. Палачинки .....                                              | 34       |
| 1.30. Вита Баница (Чаршаф) .....                                   | 35       |
| 1.31. Албанска Баница .....                                        | 36       |

|       |                                               |    |
|-------|-----------------------------------------------|----|
| 1.32. | Вита Баница с Извара и Булгур .....           | 37 |
| 1.33. | Солен Кекс с Царевично брашно (Лученик) ..... | 38 |
| 1.34. | Вита Баница .....                             | 39 |
| 1.35. | Хляб с Нахут .....                            | 40 |
| 1.36. | Кус Кус .....                                 | 41 |
| 1.37. | Омлет (Кайгана).....                          | 42 |
| 1.38. | Пухкави Пърленки .....                        | 43 |
| 1.39. | Топла Извара .....                            | 44 |
| 1.40. | Качамак .....                                 | 45 |
| 1.41. | Буламач.....                                  | 46 |
| 1.42. | Доматен Лют Сос .....                         | 47 |
| 1.43. | Зимна Салата от Домати .....                  | 48 |
| 1.44. | Къпоолу (Мамзана).....                        | 49 |
| 1.45. | Чушки с Оцет.....                             | 50 |
| 1.46. | Бобена Салата (Пияз).....                     | 51 |
| 1.47. | Халва с Меласа .....                          | 52 |
| 1.48. | Десерт Гъсеница .....                         | 53 |
| 1.49. | Зерде.....                                    | 54 |
| 1.50. | Туршия от Неузрял Пъпеш.....                  | 55 |
| 1.51. | Туршия с Пипер и Олио .....                   | 56 |
| 1.52. | Туршия от Зелен Фасул .....                   | 57 |
| 1.53. | Извара .....                                  | 58 |
| 1.54. | Телешка Създърма .....                        | 59 |
| 1.55. | Домашни макарони .....                        | 60 |
| 1.56. | Селско Сирене .....                           | 61 |
| 1.57. | Изсушени Домати.....                          | 62 |
| 1.58. | Изсушен Пипер.....                            | 63 |
| 1.59. | Кус Кус .....                                 | 64 |
| 1.60. | Сок от боровинка .....                        | 65 |
| 1.61. | Сок от Сливи .....                            | 66 |
| 1.62. | Сок от Дренки.....                            | 67 |
|       | ОЦЕНКА.....                                   | 68 |



## УВОД

Концепцията за културата е проникната в обществения живот, мисленето и поведението и сега се разглежда като обща ценност, предавана от миналото до бъдещето. Тази обща стойност се влияе не само от вътрешната динамика на обществото, но се влияе и от външни фактори.

Кулинарната култура или по-специфично изразено като хранителна култура също е култура, която може да бъде променена, развита и променена с оглед на предишните следи от културите като подточка, увеличаване на диалога с други култури и общества.

Османската империя, която е била домакин от Северна Африка и Арабския полуостров и от Виена до Кавказ също е повлияна от широката география и от една страна двореца разнообразява своята кухня, а разнообразието в кухнята на двореца е довело до създаването на кулинарна култура с разнообразни качества на географското си разположение.

Мерич и региона, който е обект на изследването, е бил домакин на гръцки, български и руски заложенници по време на балканските войни като историческо селище, което е довело до промени в културата на региона и естествено в културата на кулинарията.

Наличието на сладководни ресурси в района, производството на ориз и пшеница, млечните продукти, червено и бяло месо, регионални дивечовите животни и наличието на билки и цветя е засегнало кулинарните култури.

Проучване; В регионалната хранителна култура която включва супите, основните ястия, предястия, десерти, студени храни и напитки, произведени от регионални плодове, приготвянето на тези храни, нивото на трудност и продължителността на готвенето.

# 1. ТРАДИЦИОННИ ХРАНИТЕЛНИ РЕЦЕПТИ ОТ КУХНЯТА НА МЕРИЧ

## 1.1. Супа с Булгур

| Супа с Булгур                                                                      |                                                                                                   | 1                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  |                                                                                                   |                                  |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                   | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ              |
| 1-                                                                                 | Тънък Булгур                                                                                      | 150 gr. / 1 водна чаша           |
| 2-                                                                                 | Една глава лук                                                                                    | 120 gr. / 1 брой (среден размер) |
| 3-                                                                                 | Домати                                                                                            | 400 gr. / 2 броя                 |
| 4-                                                                                 | Доматено пюре                                                                                     | 15 gr / 1 супена лъжица          |
| 5-                                                                                 | Вода                                                                                              | 2400 ml / 12 водни чаши          |
| 6-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                               | 30 ml / 3 супени лъжици          |
| 7-                                                                                 | Сух Джоджан                                                                                       | 2 gr / 2 чаени лъжици            |
| 8-                                                                                 | Сол                                                                                               | 8 gr / 2 лъжици за сладко        |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                   |                                  |
| 1-                                                                                 | Булгура се измива и изцежда.                                                                      |                                  |
| 2-                                                                                 | Нарязаният лук се пърже в слънчогледово олио.                                                     |                                  |
| 3-                                                                                 | Добавят се пасираните домати върху лука заедно с доматеното пюре и се запържват още малко заедно. |                                  |
| 4-                                                                                 | Добавете водата и изчакайте да кипне.                                                             |                                  |
| 5-                                                                                 | След като водата заври добавете булгура и овкусете със сол и черен пипер.                         |                                  |
| 6-                                                                                 | След като заври и булгура, супата се сервира с наситнена суха мента.                              |                                  |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 35 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 65,40 kcal

Бележки; Булгура трябва да се измие много бързо със студена вода. В противен случай българът ще се надуе докато се мие.

## 1.2. Супа от Дробчета

| Супа от Дробчета                                                                   |                                                                                                 | 2                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  |                                                                                                 |                           |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                 | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
| 1-                                                                                 | Агнешки черен дроб                                                                              | 200 gr / 1 супена купичка |
| 2-                                                                                 | Ориз                                                                                            | 125 gr / ¾ водна чаша     |
| 3-                                                                                 | Лимон                                                                                           | 75 gr / ½ броя            |
| 4-                                                                                 | Яйчен жълтък                                                                                    | 60 gr / 2 броя            |
| 5-                                                                                 | Вода                                                                                            | 2400 ml / 12 водни чаши   |
| 6-                                                                                 | Краве масло                                                                                     | 60 gr / 3 супени лъжици   |
| 7-                                                                                 | Червен пипер на прах                                                                            | 1 gr / 1 чаени лъжици     |
| 8-                                                                                 | Сол, черен пипер                                                                                | 2 gr / 2 чаени лъжици     |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                 |                           |
| 1-                                                                                 | Агнешкият черен дроб се нарязва на малки кубчета.                                               |                           |
| 2-                                                                                 | Нарязаният агнешки черен дроб се изпържва и се добавя черен пипер.                              |                           |
| 3-                                                                                 | Добавя се вода.                                                                                 |                           |
| 4-                                                                                 | След като водата започне да кипи се добавя и ориза.                                             |                           |
| 5-                                                                                 | След като оризът е готов, лимоновият сок и яйчният жълтък се разбиват и се добавят към ястието. |                           |
| 6-                                                                                 | Прибавя се сол и се вари около 25 минути.                                                       |                           |
| 7-                                                                                 | След като сервирайте добавете от червеният пипер запържен в масло.                              |                           |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 15 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 93,68 kcal

Бележки; Вместо агнешко месо може да се предпочете и говеждо месо.

### 1.3. Сватбена супа

| Сватбена супа                                                                      |                                                                                                                                                                         | 3                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                         |                                |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                                                                         | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ            |
| 1-                                                                                 | Телешко месо                                                                                                                                                            | 200gr / 1 супена купичка       |
| 2-                                                                                 | Ориз                                                                                                                                                                    | 82 gr / 1 чаена чаша           |
| 3-                                                                                 | Една глава лук                                                                                                                                                          | 215 gr / 1 брой (голям размер) |
| 4-                                                                                 | Домати                                                                                                                                                                  | 400 gr / 2 броя                |
| 5-                                                                                 | Доматено пюре                                                                                                                                                           | 15 gr / 1 супена лъжица        |
| 6-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                                                                                         | 45 gr / 3 супени лъжици        |
| 7-                                                                                 | Кисело Мляко                                                                                                                                                            | 140 gr / 4 супени лъжици       |
| 8-                                                                                 | Яйце                                                                                                                                                                    | 60 gr / 1 брой                 |
| 9-                                                                                 | Вода                                                                                                                                                                    | 2000 ml / 10 водни чаши        |
| 10-                                                                                | Слънчогледово масло                                                                                                                                                     | 40 ml / 4 супени лъжици        |
| 11-                                                                                | Шарена сол                                                                                                                                                              | 1 gr / 1 чаена лъжица          |
| 12-                                                                                | Подправки за наденица                                                                                                                                                   | 1 gr / 1 чаена лъжица          |
| 13-                                                                                | Телешко месо                                                                                                                                                            | 8 gr / 2 лъжици за сладко      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                                                                         |                                |
| 1-                                                                                 | Лукът се нарязва на дребно и се пърже със слънчогледово олио до розово.                                                                                                 |                                |
| 2-                                                                                 | Добавете смляното месо и продължете да пържете.                                                                                                                         |                                |
| 3-                                                                                 | Добавят се пасираните домати заедно с доматеното пюре и се запържват още 2-3 минути заедно.                                                                             |                                |
| 4-                                                                                 | Добавете водата и изчакайте да кипне.                                                                                                                                   |                                |
| 5-                                                                                 | Като кипне добавете солта.                                                                                                                                              |                                |
| 6-                                                                                 | Брашното и водата се поставят в дълбок съд и се разбъркват до каша, след това се прибавя към супата,                                                                    |                                |
| 7-                                                                                 | Добавете ориза.                                                                                                                                                         |                                |
| 8-                                                                                 | Когато оризът е готов тенджерата се сема от огъня.                                                                                                                      |                                |
| 9-                                                                                 | 15 минути по-късно, когато супата охладнее в отделна купичка се разбъркват яйцата, киселото мляко и подправките. Сместа се добавя към подготвената супа и се разбърква. |                                |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 55 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 150 kcal

Бележки; Нарича се сватбена супа, защото обикновено се прави на сватби.

## 1.4. Тиквена Супа

| Тиквена Супа                                                                       |                                                                           | 4                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  |                                                                           |                                  |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                           | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ              |
| 1-                                                                                 | Черна тиквичка                                                            | 1000 gr / 2 брой (среден размер) |
| 2-                                                                                 | Прясно мляко                                                              | 1400 ml / 7 водни чаши           |
| 3-                                                                                 | Кристалана захар                                                          | 1260 gr / 7 водни чаши           |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                           |                                  |
| 1-                                                                                 | Черната тиква се обелва и се нарязва на малки парченца.                   |                                  |
| 2-                                                                                 | Черните тикви се варят във вода и се изцеждат.                            |                                  |
| 3-                                                                                 | Прави се на пюре.                                                         |                                  |
| 4-                                                                                 | Вземете сместа в тенджера, отгоре сложете млякото, захарта и разбъркайте. |                                  |
| 5-                                                                                 | След като кипне се сваля от огъня.                                        |                                  |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 8 мин

Време за Готвене; 40 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 596 kcal

Бележки; В миналото тиквичките се наричаха бяла или черна тиква. В тази рецепта се използва черна тиква.

## 1.5. Пресечена Супа

| Пресечена Супа                                                                     |                                                                                                      | 5                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|  |                                                                                                      |                                |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                      | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ            |
| 1-                                                                                 | Глава Сух лук                                                                                        | 170 gr / 2 броя (малък размер) |
| 2-                                                                                 | Вода                                                                                                 | 2400 ml / 12 водни чаши        |
| 3-                                                                                 | Краве масло                                                                                          | 120 gr / 6 уетек kaşığı        |
| 4-                                                                                 | Сладък червен пипер                                                                                  | 2 gr / 2 чаени лъжици          |
| 5-                                                                                 | Черен Пипер                                                                                          | 1 gr / 1 чаена лъжица          |
| 6-                                                                                 | Сол                                                                                                  | 4 gr / 2 чаени лъжици          |
|                                                                                    | За Тестото;                                                                                          |                                |
| 7-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                      | 110 mg / 1 водни чаши          |
| 8-                                                                                 | Вода                                                                                                 | 100 ml / 1 чаена чаша          |
| 9-                                                                                 | Сол                                                                                                  | 2 gr / 1 чаена лъжица          |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                      |                                |
| 1-                                                                                 | Брашното, солта и водата се смесват на тесто.                                                        |                                |
| 2-                                                                                 | Тестото се отваря с помощта на точилка, достатъчно е да се изсуши, колкото да може да се реже с нож. |                                |
| 3-                                                                                 | Изсушеното тесто се нарязва на ленти с две пръста ширина.                                            |                                |
| 4-                                                                                 | Нарязаните ленти се поставят една върху друга и се режат отново като тънки клечки за кибрит.         |                                |
| 5-                                                                                 | Поставете водата в тенджера и изчакайте да заври.                                                    |                                |
| 6-                                                                                 | Пригответените тестени разреза се изсипват бавно във врящата вода и се разбърква.                    |                                |
| 7-                                                                                 | Когато тестени разреза са готови се добавят сол и черен пипер.                                       |                                |
| 8-                                                                                 | Нарежете ситно лука и запържете в масло.                                                             |                                |
| 9-                                                                                 | Към запържения лук се добавя червения пипер и се смесва с супата.                                    |                                |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 20 мин

Време за Готвене; 35 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 131,80 kcal

Бележки; Когато се прави зимнина от тестени изделия не е необходимо сушенето за дълго време. Достатъчно е да се изсуши, колкото да може да се реже с нож.

## 1.6. Супа от Лапад

| Супа от Лапад                                                                      |                                                                                                        | 6                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                                                        |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                        | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Едър булгур                                                                                            | 38 gr / ½ чаена чаша            |
| 2-                                                                                 | Листа от Лапад                                                                                         | 400 gr / 1 връзка               |
| 3-                                                                                 | Глава лук                                                                                              | 170 gr / 2 броя (среден размер) |
| 4-                                                                                 | Лимон                                                                                                  | 75 gr / ½ брой                  |
| 5-                                                                                 | Доматено Пюре                                                                                          | 30 gr / 2 супени лъжици         |
| 6-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                        | 30 gr / 2 супени лъжици         |
| 7-                                                                                 | Кисело Мляко                                                                                           | 70 gr / 2 супени лъжици         |
| 8-                                                                                 | Яйце                                                                                                   | 60 gr / 1 брой                  |
| 9-                                                                                 | Вода                                                                                                   | 2400 ml / 12 водни чаши         |
| 10-                                                                                | Слънчогледово Масло                                                                                    | 30 ml / 3 супени лъжици         |
| 11-                                                                                | Черен Пипер                                                                                            | 1 gr / 1 чаена лъжица           |
| 12-                                                                                | Сол                                                                                                    | 8 gr / 2 лъжици за сладко       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                        |                                 |
| 1-                                                                                 | Kuru soğan yemeklik doğranır ve pembeleşinceye kadar kavrulur.                                         |                                 |
| 2-                                                                                 | Labada ince ince kesilir ve kuru soğanın üzerine eklenip kavurmaya devam edilir.                       |                                 |
| 3-                                                                                 | Üzerine domates salçası eklenir, kavurmaya devam edilir.                                               |                                 |
| 4-                                                                                 | Su eklenerek kaynamaya bırakılır.                                                                      |                                 |
| 5-                                                                                 | Kaynamaya başlayınca içerisine bulgur ilave edilir.                                                    |                                 |
| 6-                                                                                 | Diğer yanda terbiye için un, yoğurt, yumurta ve limon suyu karıştırılır.                               |                                 |
| 7-                                                                                 | Bulgur pişince terbiye eklenir.                                                                        |                                 |
| 8-                                                                                 | 5 dakika kaynadıktan sonra baharatları ve tuzu ilave ederek 3 dakika daha kaynatılır ve servis edilir. |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 35 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 73,80 kcal

Бележки; Изразява се, че лапада почиства кръвта и червата, в същото време листата подсилват имунната система.



## 1.7. Супа Топчета

| Супа Топчета                                                                       |                                                                                                                                                                                               | 7                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                               |                           |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                                                                                               | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
| 1-                                                                                 | Телешко месо                                                                                                                                                                                  | 500 gr / 2 супена купичка |
| 2-                                                                                 | Ориз                                                                                                                                                                                          | 160 gr / 2 чаена чаша     |
| 3-                                                                                 | Лимон                                                                                                                                                                                         | 75 gr / ½ брой            |
| 4-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                                                                                                               | 30 gr / 2 супени лъжици   |
| 5-                                                                                 | Кисело Мляко                                                                                                                                                                                  | 140 gr / 4 супени лъжици  |
| 6-                                                                                 | Яйце                                                                                                                                                                                          | 60 gr / 1 брой            |
| 7-                                                                                 | Вода                                                                                                                                                                                          | 3000 ml / 15 водни чаши   |
| 8-                                                                                 | Краве Масло                                                                                                                                                                                   | 40 gr / 2 супени лъжици   |
| 9-                                                                                 | Подсушен джоджан                                                                                                                                                                              | 2 gr / 1 лъжица за сладко |
| 10-                                                                                | Сол                                                                                                                                                                                           | 8 gr / 2 лъжици за сладко |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                                                                                               |                           |
| 1-                                                                                 | Мляното месо, 1 лъжичка сол и ориза се месят на тесто, оформяме малки топчета.                                                                                                                |                           |
| 2-                                                                                 | Поставете водата в тенджера и изчакайте да заври.                                                                                                                                             |                           |
| 3-                                                                                 | Приготвените топчета се изсипват едно по едно във врящата вода и се разбърква.                                                                                                                |                           |
| 4-                                                                                 | В дълбок съд се разбъркват брашно, кисело мляко, лимонов сок, яйце и 1 лъжичка сол, по този начин приготвяме застройката.                                                                     |                           |
| 5-                                                                                 | Постепенно наливаме част от бульона към застройката, докато се изравнят температурите им. После на тънка струйка и при непрекъснато разбъркване изсипваме застройката в тенджерата с ястието. |                           |
| 6-                                                                                 | Изпърженото масло се добавя към супата.                                                                                                                                                       |                           |
| 7-                                                                                 | След 5 минути кипене, отгоре се поръсва с джоджан и е готово за сервиране.                                                                                                                    |                           |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 40 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 248,60 kcal

Бележки; Супата може да се сервира и като основно ястие.



## 1.8. Супа с Праз

| Супа с Праз                                                                        |                                                                                                                                                                                   | 8                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                   |                           |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                                                                                   | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
| 1-                                                                                 | Праз-Лук                                                                                                                                                                          | 700 gr / 1 връзка         |
| 2-                                                                                 | Прясна мента                                                                                                                                                                      | 5 gr / 1 лъжица за сладко |
| 3-                                                                                 | Доматено пюре                                                                                                                                                                     | 30 gr / 2 супени лъжици   |
| 4-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                                                                                                   | 30 gr / 2 супени лъжици   |
| 5-                                                                                 | Яйце                                                                                                                                                                              | 60 gr / 1 брой            |
| 6-                                                                                 | Вода                                                                                                                                                                              | 2400 ml / 12 водни чаши   |
| 7-                                                                                 | Зехтиново Масло                                                                                                                                                                   | 24 ml / 4 супени лъжици   |
| 8-                                                                                 | Сол                                                                                                                                                                               | 2 gr / 1 чаена лъжица     |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                                                                                   |                           |
| 1-                                                                                 | Празът се обелва и нарязва надребно и се задушава в маслото.                                                                                                                      |                           |
| 2-                                                                                 | След това се прибавя доматиеният сос и продължава да се запържва.                                                                                                                 |                           |
| 3-                                                                                 | Добавя се вода и се оставя да вари.                                                                                                                                               |                           |
| 4-                                                                                 | Добавете сол и оставете да вари още 10 минути.                                                                                                                                    |                           |
| 5-                                                                                 | За застройка, разбъркайте брашното със студена вода и го добавите към супата.                                                                                                     |                           |
| 6-                                                                                 | Всичко се вари на тих огън под капак. след 10-15 минути маха се от котлона.                                                                                                       |                           |
| 7-                                                                                 | Яйцата се разбиват с млякото в купичка и се разрежда с 2 черпака от бульона. Застройката се връща обратно в чорбата, като се излива на тънка струйка и се разбърква непрекъснато. |                           |
| 8-                                                                                 | Сервира се с прясна мента.                                                                                                                                                        |                           |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 8 мин

Време за Готвене; 35 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 78,90 kcal

Бележки; Застройката с яйцето се излива на тънка струйка и се разбърква непрекъснато

## 1.9. Супа от Бакла

| Супа от Бакла                                                                      |                                                                                                                               | 9                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                                                                               |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                               | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Пресни бакли                                                                                                                  | 500 gr / 2 супени лъжици        |
| 2-                                                                                 | Глава лук                                                                                                                     | 120 gr / 1 брой (среден размер) |
| 3-                                                                                 | Копър                                                                                                                         | 50 gr / ½ връзка                |
| 4-                                                                                 | Доматено пюре                                                                                                                 | 5 gr / 1 лъжица за сладко       |
| 5-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                                               | 45 gr / 3 супени лъжици         |
| 6-                                                                                 | Кисело Мляко                                                                                                                  | 300 gr / 1,5 15 водни чаши      |
| 7-                                                                                 | Вода                                                                                                                          | 2400 ml / 12 15 водни чаши      |
| 8-                                                                                 | Краве Масло                                                                                                                   | 60 gr / 3 супени лъжици         |
| 9-                                                                                 | Захар на кубчета                                                                                                              | 4 gr / 1 брой                   |
| 10-                                                                                | Червен Пипер на Прах                                                                                                          | 1 gr / 1 чаена лъжица           |
| 11-                                                                                | Чубрица                                                                                                                       | 1 gr / 1 чаена лъжица           |
| 12-                                                                                | Сол                                                                                                                           | 2 gr / 2 лъжици за сладко       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                               |                                 |
| 1-                                                                                 | Водата се оставя да заври в тенджера.                                                                                         |                                 |
| 2-                                                                                 | Баклите се почистват и се добавят към врящата вода.                                                                           |                                 |
| 3-                                                                                 | Нарязаният лук се добавя.                                                                                                     |                                 |
| 4-                                                                                 | Добавя се захарта на кубчета.                                                                                                 |                                 |
| 5-                                                                                 | Когато баклата омекне, се добавя сол.                                                                                         |                                 |
| 6-                                                                                 | За застрейка, разбърканото брашното със студена вода се добавя към баклата.                                                   |                                 |
| 7-                                                                                 | В друга купичка доматеното пюре се смесва с малко топла вода и се добавя към баклата.                                         |                                 |
| 8-                                                                                 | Всичко се вари на тих огън под капак около 10-15 минути, като се добави и чубрицата.                                          |                                 |
| 9-                                                                                 | От друга страна, маслото сезапързва и се добавя червен пипер на прах.                                                         |                                 |
| 10-                                                                                | Постоянно разбърквайки смесете киселото мляко с пипера и маслото и добавете тази смес към супа, като варите на ниска топлина. |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 8 мин

Време за Готвене; 35 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 78,90 kcal

Бележки; В Тракийската кухня с бакла се правят основни ястия и супи.

### 1.10. Млечна Супа с Ориз

| Млечна Супа с Ориз                                                                 |                                             | 10                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|
|  |                                             |                            |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                             | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ        |
| 1-                                                                                 | Ориз                                        | 83 gr / 1 чаена чаша       |
| 2-                                                                                 | Прясно Мляко                                | 2000 ml / 10 15 водни чаши |
| 3-                                                                                 | Вода                                        | 400 ml / 2 15 водни чаши   |
| 4-                                                                                 | Кристална захар (по избор)                  | 6 gr / 3 чаени лъжици      |
| 5-                                                                                 | Сол                                         | 4 gr / 1 лъжица за сладко  |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                             |                            |
| 1-                                                                                 | Пряското мляко и водата се смесват и варят. |                            |
| 2-                                                                                 | Когато започне да кипи се добавя ориз.      |                            |
| 3-                                                                                 | Солта и по избор захарта се добавят.        |                            |
| 4-                                                                                 | Вари се докато оризът набъбне.              |                            |
| 5-                                                                                 | Може да се сервира след 5 минути.           |                            |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 40 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 133,20 kcal

Бележки; В Тракийската кухня млечните супи са близки на вкус, но те се различават по отношение на материалите.

### 1.11. Чушки с Извара

| Чушки с Извара                                                                     |                                                                          | 11                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  |                                                                          |                            |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                          | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ        |
| 1-                                                                                 | Извара                                                                   | 1000 gr / 4 супена купичка |
| 2-                                                                                 | Зелени Пиперки                                                           | 1000 gr / 20 броя          |
| 3-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                      | 75 ml / ¾ чаена чаша       |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                      | 4 gr / 2 чаени лъжици      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                          |                            |
| 1-                                                                                 | Пиперът се нарязва на половина и семената се отстраняват.                |                            |
| 2-                                                                                 | След това чушките се нарязват на кубчета.                                |                            |
| 3-                                                                                 | Нарязаните чушки се пържат в слънчогледово масло.                        |                            |
| 4-                                                                                 | Към печените чушки се добавят сол и извара и печенето продължава.        |                            |
| 5-                                                                                 | Когато изварата се започва да се стопява се взема от огъня и се сервира. |                            |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 20 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 218,30 kcal

Бележки; Изварата е млечен продукт който е специфичен за Тракийския район. Ястието може да се направи и с червен пипер.

## 1.12. Спанак Бурания

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Спанак Бурания                                                                     | 12 |
|  |    |

| МАТЕРИАЛИ |                                     | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
|-----------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1-        | Пресен Спанак                       | 1 kg                      |
| 2-        | Кисело Мляко                        | 500 gr / 1 супена купичка |
| 3-        | Ориз                                | 100 ml / ½ водна чаша     |
| 4-        | Скалидки Чесън                      | 3-4 скалидки              |
| 5-        | Лук                                 | 60 gr / 1 брой            |
| 6-        | Краве масло                         | 1 супена лъжица           |
| 7-        | Сол, Червен Пипер, Лют Червен Пипер | 2 gr / 1 чаени лъжици     |
| 8-        | Слънчогледово масло                 | 50 ml / ½ чаена чаша      |

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

|    |                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1- | Спанакът след като се почисти и измие се нарязва на дебелината на пръст.                                         |
| 2- | Настъргания лук и чесън се запържват.                                                                            |
| 3- | Когато лукът порозовее, добавете излишната вода от спанака като го изцедите на ръка.                             |
| 4- | Добавете сол и разбъркайте. Когато спанака омекне добавете ориза.                                                |
| 5- | Спанакът се изцежда и се слага настрана за да се застуди.                                                        |
| 6- | Киселото мляко и останалият чесън се смесват и варения спанак се добавя към този сос.                            |
| 7- | В една тавичка се запържва маслото и червеният пипер, по желание се добавя лют червен пипер и се взема от огъня. |
| 8- | Спанака се сервира с кисело мляко и соса от масло и пипер.                                                       |

Количество Порции; 4 души

Време за Приготвяне; 30 мин

Време за Готвене; 20 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 224 kcal

Бележки; В някои села от Тракия това ястие се готви по специфично, докато спанакът се запържва се добавя малко булгур или ориз.



### 1.13. Ястие Невестулка (Papaver Rhoeas)

| Ястие Невестулка                                                                   |                                                 | 13                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                 |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                 | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Маково Растение                                 | 2000 gr / 4връзки               |
| 2-                                                                                 | Глава лук                                       | 360 gr / 3 броя (среден размер) |
| 3-                                                                                 | Слънчогледово масло                             | 50 ml / ½ чаена чаша            |
| 4-                                                                                 | Сол                                             | 4 gr / 2 чаени лъжици           |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                 |                                 |
| 1-                                                                                 | Затоплете маслото в тенджера.                   |                                 |
| 2-                                                                                 | Нарежете лука на дребно и добавете към маслото. |                                 |
| 3-                                                                                 | Маковите растения се почистват и нарязват.      |                                 |
| 4-                                                                                 | Добавя се към лука, добавя се сол и се пърже.   |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 25 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 75,50 kcal

Бележки; Използва се тревната част на маковите растения. Може да се сервира и с кисело мляко.

### 1.14. Миш-маш с Извара

| Миш-маш с Извара                                                                   |                                                                              | 14                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  |                                                                              |                           |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                              | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
| 1-                                                                                 | Зелен пипер                                                                  | 500 gr / 10 броя          |
| 2-                                                                                 | Извара                                                                       | 250 gr / 1 супена купичка |
| 3-                                                                                 | Домати                                                                       | 2500 gr / 10 броя         |
| 4-                                                                                 | Яйце                                                                         | 240 gr / 4 броя           |
| 5-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                          | 50 ml / ½ чаена чаша      |
| 6-                                                                                 | Сол                                                                          | 4 gr / 2 чаени лъжици     |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                              |                           |
| 1-                                                                                 | Чушките се почистват от семената.                                            |                           |
| 2-                                                                                 | След като семената се почистят, се нарязват на кубчета.                      |                           |
| 3-                                                                                 | Чушките се пържат в слънчогледово масло.                                     |                           |
| 4-                                                                                 | Доматите са обелват и нарязват на малки кубчета.                             |                           |
| 5-                                                                                 | Нарязаните домати се прибавят върху чушките и се разбъркват, докато омекнат. |                           |
| 6-                                                                                 | След това добавете изварата и разбъркайте още 2-3 минути.                    |                           |
| 7-                                                                                 | Прибавят се яйцата и се разбърква добре.                                     |                           |
| 8-                                                                                 | Когато яйцата са готови може да се сервира.                                  |                           |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 8 мин

Време за Готвене; 25 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 99,10 kcal

Бележки; Миш маш е лека храна, предпочитана през летните месеци. Това ястие което е предпочитано от земеделските работници.

## 1.15. Яйца на Очи

| Яйца на Очи                                                                        |                                                                                                                        | 15                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  |                                                                                                                        |                           |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                        | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
| 1-                                                                                 | Яйце                                                                                                                   | 180 gr / 3 броя           |
| 2-                                                                                 | Вода                                                                                                                   | 1000 ml / 5 водни чаши    |
| 3-                                                                                 | Сол                                                                                                                    | 4 gr / 1 лъжица за сладко |
| 4-                                                                                 | Оцет                                                                                                                   | 4 gr / 1 лъжица за сладко |
| 5-                                                                                 | Кисело Мляко                                                                                                           | 500 gr / 1 супена купичка |
| 6-                                                                                 | Зехтин                                                                                                                 | 30 gr / 3 супени лъжици   |
| 7-                                                                                 | Червен Лют пипер                                                                                                       | 2 gr / ½ лъжица за сладко |
| 8-                                                                                 | Мента                                                                                                                  | 2 gr / 1 счачена лъжица   |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                        |                           |
| 1-                                                                                 | Поставете 1 литър вода в дълбок съд и добавете сол, оцет и оставете да заври.                                          |                           |
| 2-                                                                                 | Посолете и разбъркайте киселото мляко . По желание може да се добави и чесън.                                          |                           |
| 3-                                                                                 | Млякото се разбива хубаво и се слага на дъното на чинията за сервиз.                                                   |                           |
| 4-                                                                                 | След като водата заври счупете яйцата едно по едно, като се внимава жълтъка да остане цял. Оставете да заври 3 минути. |                           |
| 5-                                                                                 | С помощта на перфорирана лъжичка яйцата се изваждат от водата и се поставят върху млякото.                             |                           |
| 6-                                                                                 | Същият процес се прилага и за другите яйца.                                                                            |                           |
| 7-                                                                                 | В малка тиган зехтинът и червеният лют пипер се смесват. Излива се върху яйцата с кисело мляко и се сервира.           |                           |
| 8-                                                                                 | По желание яйцата на очи се поръсват с ментовете.                                                                      |                           |

Количество Порции; 3 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 5 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 134 kcal

Бележки; Яйцата трябва да бъдат счупени доколкото е възможно близо до тигана, трябва да се внимава жълтъка да остане цял.



## 1.16. Кюфтета със Зеленина

| Кюфтета със Зеленина                                                               |                                                                                            | 16                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                                            |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                            | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Маково Растение                                                                            | 1000 gr / 2 връзка              |
| 2-                                                                                 | Лук                                                                                        | 240 gr / 2 броя (среден размер) |
| 3-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                            | 110 gr / 1 водна чаша           |
| 4-                                                                                 | Хлебна сода                                                                                | 2 gr / 1 чаена лъжица           |
| 5-                                                                                 | Яйце                                                                                       | 60 gr / 1 брой                  |
| 6-                                                                                 | Кисело мляко                                                                               | 200 gr / 1 водна чаша           |
| 7-                                                                                 | Чесън                                                                                      | 6 gr / 3 скалидки               |
| 8-                                                                                 | Вода                                                                                       | 1000 ml / 5 водни чаши          |
| 9-                                                                                 | Краве масло                                                                                | 60 gr / 3 супени лъжици         |
| 10-                                                                                | Черен пипер                                                                                | 2 gr / 1 лъжица за сладко       |
| 11-                                                                                | Лют Червен пипер                                                                           | 2 gr / 1 лъжица за сладко       |
| 12-                                                                                | Сол                                                                                        | 4 gr / 2 чаени лъжици           |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                            |                                 |
| 1-                                                                                 | Стръкчетата от маковото растение се измиват и се нарязват на ситно.                        |                                 |
| 2-                                                                                 | Прибажя се и ситни нарязания лук.                                                          |                                 |
| 3-                                                                                 | Добавете брашното, содата за хляб, яйцата, солта и черен пипер и омесете.                  |                                 |
| 4-                                                                                 | Правят се кюфтета нмалко по-големи парчета от орех и се нареждат в намазана тава за фурна. |                                 |
| 5-                                                                                 | Приготвят се във фурната, докато се изпекат.                                               |                                 |
| 6-                                                                                 | Стопявя се краве масло и се добавят лютия червен пипер.                                    |                                 |
| 7-                                                                                 | Сварете водата и към нея добавете маслото с пипер.                                         |                                 |
| 8-                                                                                 | Тази смес се излива върху кюфтета и отново се слага във фурната.                           |                                 |
| 9-                                                                                 | Когато водата се изпари се вади от фурната.                                                |                                 |
| 10-                                                                                | По желание може да се сервира с кисело мляко и чесън.                                      |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 20 мин

Време за Готвене; 40 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 183 kcal

Бележки; Други растения могат да се използват вместо Маково Растение.

### 1.17. Сарми от Лапад

| Сарми от Лапад                                                                     |                                                                                             | 17                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                                             |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                             | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Листа от Лапад                                                                              | 1000 gr / 4 връзки              |
| 2-                                                                                 | Вода                                                                                        | 400 ml / 2 водни чаши           |
| 3-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                         | 50 ml / 5 супени лъжици         |
|                                                                                    | Продукти За вътрешността;                                                                   |                                 |
| 4-                                                                                 | Едър Булгур                                                                                 | 75 gr / ½ водни чаши            |
| 5-                                                                                 | Ориз                                                                                        | 250 gr / 1,5 водни чаши         |
| 6-                                                                                 | Лук                                                                                         | 240 gr / 2 броя (среден размер) |
| 7-                                                                                 | Доматено пюре                                                                               | 15 gr / 1 супена лъжица         |
| 8-                                                                                 | Вода                                                                                        | 400 ml / 2 водни чаши           |
| 9-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                         | 1000 ml / 10 супени лъжици      |
| 10-                                                                                | Сух мента                                                                                   | 2 gr / 2 чаени лъжици           |
| 11-                                                                                | Черен пипер                                                                                 | 2 gr / 2 чаени лъжици           |
| 12-                                                                                | Сол                                                                                         | 8 gr / 2 лъжици за сладко       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                             |                                 |
| 1-                                                                                 | Листата от лапад се варят в гореща вода докато омекнат .                                    |                                 |
| 2-                                                                                 | За застрйка лука се нарязва на дребно и 5 с.л. слънчогледово олио се запържва.              |                                 |
| 3-                                                                                 | Добавят се булгур и ориз.                                                                   |                                 |
| 4-                                                                                 | След запържването на ориза и булгура се прибавя доматения сос и още 2-3 минути се запържва. |                                 |
| 5-                                                                                 | След това се добавят подправките и се сменя от огъня..                                      |                                 |
| 6-                                                                                 | Пригответената вътрешност се обвива с листа от лапада.                                      |                                 |
| 7-                                                                                 | На дъното на тенджерата се поставя листа от лапад, върху тях увитите сарми.                 |                                 |
| 8-                                                                                 | Върху увитите сарми отново поставете листа от лапад.                                        |                                 |
| 9-                                                                                 | Отгоре се добавя вода и 10 с.л. слънчогледово олио и се оставя на тих огън.                 |                                 |
| 10-                                                                                | След като се сварят, се свалят от котлона и се покрива с кърпа за да си почине.             |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 30 мин

Време за Готвене; 65 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 145,50 kcal

Бележки; Понеже листата на лабада са много крехки бъдете внимателни когато обвивате сармите.

## 1.18. Елбасан Тава

| Елбасан Тава                                                                       |                                                                                                             | 18                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                                                             |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                             | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Агнешко месо                                                                                                | 2000 gr / 4 чинии за ядене      |
| 2-                                                                                 | Лук                                                                                                         | 480 gr / 4 броя (среден размер) |
| 3-                                                                                 | Краве масло                                                                                                 | 100 gr / 5 супени лъжици        |
| 4-                                                                                 | Вода                                                                                                        | 1000 ml / 5 водни чаши          |
| 5-                                                                                 | Черен пипер                                                                                                 | 3 gr / 3 чаени лъжици           |
| 6-                                                                                 | Сол                                                                                                         | 8 gr / 2 лъжици за сладко       |
|                                                                                    | За Соса;                                                                                                    |                                 |
| 7-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                             | 90 gr / 6 супени лъжици         |
| 8-                                                                                 | Кисело мляко                                                                                                | 400 gr / 2 водни чаши           |
| 9-                                                                                 | Настърган пресен кашкавал                                                                                   | 300 gr / 10 супени лъжици       |
| 10-                                                                                | Яйце                                                                                                        | 120 gr / 2 броя                 |
| 11-                                                                                | Бульон от месо                                                                                              | 200 gr / 1 водна чаша           |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                             |                                 |
| 1-                                                                                 | Агнешкото месо се нарязва на парчета и се пече в краве масло.                                               |                                 |
| 2-                                                                                 | Лукът се нарязва ситно и се добавя агнешкото месо.                                                          |                                 |
| 3-                                                                                 | Добавете вода, сол и черен пипер, оставете да се готви на слаб огън.                                        |                                 |
| 4-                                                                                 | За соса, брашното, киселото мляко, жълтъка на яйцата, 1 чаша бульон и сол се смесват.                       |                                 |
| 5-                                                                                 | Когато месото се задуши се слага в гювечета, залива се с пригответеният сос и се дава на фурна 180 градуса. |                                 |
| 6-                                                                                 | След 10 минути се изважда от фурната, поръсва се настъргания кашкавал и се връща обратно в фурната.         |                                 |
| 7-                                                                                 | Когато кашкавалът почервене, тавичката се вади от фурната.                                                  |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 15 мин

Време за Готвене; 50 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 751 kcal

Бележки; Това ястие е дошло в Тракийската кухня чрез преселниците, а другото име е кисело мляко тава.

### 1.19. Задушено Пиле с Ориз

| Задушено Пиле с Ориз                                                               |                                                                                                       | 19                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  |                                                                                                       |                               |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                       | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ           |
| 1-                                                                                 | Пилешка бутчета                                                                                       | 1250 gr / 10 броя             |
| 2-                                                                                 | Ориз                                                                                                  | 660 gr / 4 водни чаши         |
| 3-                                                                                 | Лук                                                                                                   | 430 gr / 2 броя (едър размер) |
| 4-                                                                                 | Вода                                                                                                  | 3000 ml / 15 водни чаши       |
| 5-                                                                                 | Краве масло                                                                                           | 80 gr / 4 супени лъжици       |
| 6-                                                                                 | Черен пипер                                                                                           | 1 gr / 1 чаена лъжица         |
| 7-                                                                                 | Сол                                                                                                   | 12 gr / 3 лъжици за сладко    |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                       |                               |
| 1-                                                                                 | Поставете пилешко месо в тенджера и добавете водата.                                                  |                               |
| 2-                                                                                 | Лука се нарязва ситно и се добавя към водата.                                                         |                               |
| 3-                                                                                 | Прибавя се сол.                                                                                       |                               |
| 4-                                                                                 | Оризът се запържва с краве масло.                                                                     |                               |
| 5-                                                                                 | Опеченият ориз се разстила в тавичката на фурната.                                                    |                               |
| 6-                                                                                 | Добавя се лука, пилешкото месо и вода.                                                                |                               |
| 7-                                                                                 | Добавете достатъчно вода, за да дойде на нивото на месото, ако бульона не е достатъчен добавете вода. |                               |
| 8-                                                                                 | Добавете черен пипер и сложете да се пече 30 минути на 180 градуса в затоплена фурна.                 |                               |
| 9-                                                                                 | След като се опече, тавичката се покрива във фурната.                                                 |                               |
| 10-                                                                                | Като си почине 20 минути може да се сервира.                                                          |                               |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 40 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 4,04 kcal

Бележки; Това ястие се готви специално по време на празници. Името му идва от това че се затваря отгоре.

## 1.20. Румели Бегендиси

| Румели Бегендиси                                                                   |                                                                                                             | 20                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                                                             |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                             | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Телешко месо                                                                                                | 1500 gr / 3 супени лъжици       |
| 2-                                                                                 | Патладжан                                                                                                   | 1850 gr / 10 броя               |
| 3-                                                                                 | Лук                                                                                                         | 240 gr / 2 броя (среден размер) |
| 4-                                                                                 | Доматено пюре                                                                                               | 45 gr / 3 супени лъжици         |
| 5-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                             | 90 gr / 6 супени лъжици         |
| 6-                                                                                 | Прясно мляко                                                                                                | 600 ml / 3 водни чаши           |
| 7-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                                         | 100 ml / 1 часна чаша           |
| 8-                                                                                 | Вода                                                                                                        | 200 ml / 1 водна чаша           |
| 9-                                                                                 | Сол                                                                                                         | 12 gr / 3 лъжици за сладко      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                             |                                 |
| 1-                                                                                 | Лукът се нарязва на дребно и се пърже в слънчогледово олио.                                                 |                                 |
| 2-                                                                                 | Месото се нарязва на кубчета и се прибавя върху лука.                                                       |                                 |
| 3-                                                                                 | Към печено месо се прибавя вода, изчака се докато водата се изпари.                                         |                                 |
| 4-                                                                                 | Добавете доматения сос и сол след разбъркайте и печете още 3-4 минути.                                      |                                 |
| 5-                                                                                 | Патладжана се пече и обелва.                                                                                |                                 |
| 6-                                                                                 | Патладжанът се нарязва ситно и се прави на пюре.                                                            |                                 |
| 7-                                                                                 | От другата страна, брашното се оставя да почервене в масло, смесва с млякото, бърка се за да стане на каша. |                                 |
| 8-                                                                                 | Пригответият сос се смесва с патладжана.                                                                    |                                 |
| 9-                                                                                 | Патладжаните се слага в чиния за сервиране и отгоре се прибавя месото.                                      |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 25 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 557,60 kcal

Бележки; Това ястие е дошло в Тракийската кухня чрез преселниците.

## 1.21. Боб Яхния

| Боб Яхния (Анъз боб)                                                               |                                                                             | 21                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                             |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                             | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Анъз боб                                                                    | 640 gr / 4 водни чаши           |
| 2-                                                                                 | Лук                                                                         | 360 gr / 3 броя (среден размер) |
| 3-                                                                                 | Доматено пюре                                                               | 45 gr / 3 лъжици за сладко      |
| 4-                                                                                 | Краве масло                                                                 | 60 gr / 3 супени лъжици         |
| 5-                                                                                 | Вода                                                                        | 3000 ml / 15 водни чаши         |
| 6-                                                                                 | Сладък червен пипер                                                         | 2 gr / 2 чаени лъжици           |
| 7-                                                                                 | Сол                                                                         | 12 gr / 3 лъжици за сладко      |
| 8-                                                                                 |                                                                             |                                 |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                             |                                 |
| 1-                                                                                 | Боба събран от анъз се измива и на кисва с гореща вода 1 час предварително. |                                 |
| 2-                                                                                 | Лукът се нарязва на дребно и се пърже в масло.                              |                                 |
| 3-                                                                                 | Добавете доматино пюре и продължете пърженето.                              |                                 |
| 4-                                                                                 | Добавете и сладък червен пипер.                                             |                                 |
| 5-                                                                                 | Измития боб се изцежда и прибавя към лука и продължават да се пържат.       |                                 |
| 6-                                                                                 | Добавете вода и сол, оставете да ври в продължение на 30 минути.            |                                 |
| 7-                                                                                 | Боба е готов за сервиране.                                                  |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 60 мин

Време за Готвене; 40 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 135 kcal

Бележки; Този вид боб се сее в пшенично поле като втора реколта, готвенето става по-бързо от другия боб.



## 1.22. Тъпкана Чушка (Пълнено със Зелен Фасул)

| Тъпкана Чушка (Пълнено със Зелен Фасул)                                            |                                                                                                                                          | 22                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                                                                                          |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                                          | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Суши Червени чушки                                                                                                                       | 12-15 броя                      |
| 2-                                                                                 | Лук                                                                                                                                      | 600 gr / 3 броя (среден размер) |
| 3-                                                                                 | Боб                                                                                                                                      | 320 gr / 2 водни чаши           |
| 4-                                                                                 | Брашно                                                                                                                                   | 60 gr / 2 супени лъжици         |
| 5-                                                                                 | Растително масло                                                                                                                         | 100 ml / 1 чаена чаша           |
| 6-                                                                                 | Краве масло                                                                                                                              | 20 gr / 1 супена лъжица         |
| 7-                                                                                 | Доматено пюре                                                                                                                            | 45 gr / 1 супена лъжица         |
| 8-                                                                                 | Чубрица и мащерка                                                                                                                        | 8 gr / 2 лъжици за сладко       |
| 9-                                                                                 | Сол                                                                                                                                      | 4 gr / 2 чаени лъжици           |
| 10-                                                                                | Вода от Турция                                                                                                                           | 200 ml / 1 водна чаша           |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                                          |                                 |
| 1-                                                                                 | Зеления Фасул се вари и изцежда, докато омекне.                                                                                          |                                 |
| 2-                                                                                 | Изсушените чушки се варят в гореща вода, докато омекнат.                                                                                 |                                 |
| 3-                                                                                 | Лукът се пече в масло и към него се добавя чубрица или мащерка, доматино пюре и брашно.                                                  |                                 |
| 4-                                                                                 | Зеления Фасул се добавя към лука и се смесва добре.                                                                                      |                                 |
| 5-                                                                                 | Сместа се оставя малко да се охлади и след това пиперките се пълнят без да се притискат.                                                 |                                 |
| 6-                                                                                 | Чушките се поставят в леко омаслена тава за фурна и се поръсват с краве масло. По желание върху пипера може да се добави вода от туршия. |                                 |
| 7-                                                                                 | След като се извди от фурната може да се сервира.                                                                                        |                                 |

Количество Порции; 4 души

Време за Приготвяне; 30 мин

Време за Готвене; 25 мин

Хранителна Стойност (1 порция);

Бележки; Сухите червени чушки могат да бъдат избрани от люти или сладки пиперки според вкуса.



### 1.23. Лук със Съзърма и Доматен Сос

| Лук със Съзърма и Доматен Сос                                                      |                                                                                           | 23                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  |                                                                                           |                                   |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                           | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ               |
| 1-                                                                                 | Съзърма от Месо                                                                           | 500 gr / 1 чиния за ядене         |
| 2-                                                                                 | Домати                                                                                    | 1720 gr / 8 броя                  |
| 3-                                                                                 | Лук                                                                                       | 2100 gr / 10 броя (среден размер) |
| 4-                                                                                 | Зелени Чушки                                                                              | 300 gr / 10 броя                  |
| 5-                                                                                 | Доматено Пюре                                                                             | 45 gr / 3 супени лъжици           |
| 6-                                                                                 | Яйце                                                                                      | 300 gr / 5 броя                   |
| 7-                                                                                 | Слънчогледово Масло                                                                       | 50 ml / 5 супени лъжици           |
| 8-                                                                                 | Сол                                                                                       | 8 gr / 2 лъжици за сладко         |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                           |                                   |
| 1-                                                                                 | Лука се нарязва на ситно.                                                                 |                                   |
| 2-                                                                                 | Зелените чушки се нарязват на пръстени.                                                   |                                   |
| 3-                                                                                 | Лука и чушките се пекат заедно на тих огън.                                               |                                   |
| 4-                                                                                 | Продължаваме да печем, като добавим съзърмата от месо.                                    |                                   |
| 5-                                                                                 | Домати се настъргват и се добавят.                                                        |                                   |
| 6-                                                                                 | Печенето продължава чрез добавяне на доматиено пюре.                                      |                                   |
| 7-                                                                                 | Прибавя се сол по вкус.                                                                   |                                   |
| 8-                                                                                 | Накрая разбитите яйца се прибавят, когато яйцата се сварят ястието е готово за сервиране. |                                   |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 15 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 355,50 kcal

Бележки; В Тракийската кухня лука се използва и като основен хранителен продукт. При приготвяне на месо за зимнина, маста се отделя като съзърма, а лука се използва за обогатяване на вкуса на ястията

## 1.24. Дроб Сарма

| Дроб Сарма                                                                         |                                                                                             | 24                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  |                                                                                             |                         |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                             | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ     |
| 1-                                                                                 | Агнешки Дребболии                                                                           | 4 парчета               |
| 2-                                                                                 | Агнешко Було                                                                                | 4 броя                  |
| 3-                                                                                 | Лук                                                                                         | 240 gr / 2 броя         |
| 4-                                                                                 | Ориз                                                                                        | 85 gr / 1 чаена чаша    |
| 5-                                                                                 | Джоджен                                                                                     | 2 gr / 2 чаени лъжици   |
| 6-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                         | 10 ml / 1 супена лъжица |
| 7-                                                                                 | Доматено Пюре                                                                               | 30 gr / ½ супена лъжица |
| 8-                                                                                 | Черен пипер                                                                                 | 1 gr / 1 чаена лъжица   |
| 9-                                                                                 | Сол                                                                                         | 2 gr / 2 чаени лъжици   |
| 10-                                                                                | Вода                                                                                        | 100 ml / 1 чаена чаша   |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                             |                         |
| 1-                                                                                 | Агнешките добчета се нарязват на парчета и се оставят във вода.                             |                         |
| 2-                                                                                 | Агнешко Було се почиства и се измива и се слага в съд кадето се налива с топла вода.        |                         |
| 3-                                                                                 | Изчаква се докато се приготвят другите продукти.                                            |                         |
| 4-                                                                                 | Ситно нарязания лук се пърже в една тава.                                                   |                         |
| 5-                                                                                 | Отгоре се добавя черния дроб и се оставя да се пържи за около 5 минути.                     |                         |
| 6-                                                                                 | Слага се измития ориз.                                                                      |                         |
| 7-                                                                                 | Прибавя се вода и сол и се оставя да се пече на бавен огън. Слага се джоджан и черен пипер. |                         |
| 8-                                                                                 | Агнешкото було се узрява на 10-15 cm големина и се пълни с пригитвената смес.               |                         |
| 9-                                                                                 | Сармите се затварят внимателно и се редят на тава за фурна.                                 |                         |
| 10-                                                                                | Отгоре се наливат с доматиен сос и се оставят да се пекат на 180 градуса за 10 минути.      |                         |

Количество Порции; 4 души

Време за Приготвяне; 45 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 170 kcal

Бележки; В древни времена, това ясти се е готвило при посрещането на първа пролет.

## 1.25. Печена Патица

| Печена Патица                                                                      |                                                                                            | 25                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  |                                                                                            |                           |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                            | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
| 1-                                                                                 | Патица                                                                                     | 3000 gr / 1 брой          |
| 2-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                        | 200 ml / 1 водна чаша     |
| 3-                                                                                 | Вода                                                                                       | 400 ml / 2 водни чаши     |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                                        | 8 gr / 2 лъжици за сладко |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                            |                           |
| 1-                                                                                 | Патицата се измива и почиства.                                                             |                           |
| 2-                                                                                 | Разделя се на парчета според броя на хората. Ако сварите в твнжера месото става по крехко. |                           |
| 3-                                                                                 | Всяко парче се посолява и се намазва със слънчогледово олио.                               |                           |
| 4-                                                                                 | Поставете го в тавата за печене на фурна.                                                  |                           |
| 5-                                                                                 | Добавя се вода към месото и се пече до 180 градуса във фурната.                            |                           |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 45 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 808,30 kcal

Бележки; За да е по меко месото на патицата, трябва да се вари преди да се сложи във фурна.

### 1.26. Пържена Речна Риба (Сом)

| Пържена Речна Риба (Сом)                                                           |                                                                                 | 26                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  |                                                                                 |                           |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                 | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
| 1-                                                                                 | Речна риба                                                                      | 1 kg                      |
| 2-                                                                                 | Царевично брашно или тарана                                                     | 200 gr / 2 водни чаши     |
| 3-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                             | 400 ml / 2 водни чаши     |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                             | 8 gr / 2 лъжици за сладко |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                 |                           |
| 1-                                                                                 | Рибата се почиства.                                                             |                           |
| 2-                                                                                 | След това се нарязва и осолява и се оставя за 5 минути.                         |                           |
| 3-                                                                                 | Нарязаните резени по желание могат да се овалват в царевично брашно или тарана. |                           |
| 4-                                                                                 | Пържат се от двете страни в горещо слънчогледово олио и се сервират.            |                           |

Количество Порции; 4 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 15 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 262 kcal

Бележки; Ако държите рибата в солта преди готвене, това ще я направи по вкусна.

### 1.27. Жабешки Будчета

| Жабешки Будчета (Панирани)                                                         |                                                                         | 27                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  |                                                                         |                         |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                         | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ     |
| 1-                                                                                 | Жабешки Будчета                                                         | 4 броя                  |
| 2-                                                                                 | Сол                                                                     | 1 gr / 1 чаена лъжица   |
| 3-                                                                                 | Яйце                                                                    | 120 gr / 2 броя         |
| 4-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                     | 200 ml / 1 чаена лъжица |
| 5-                                                                                 | Царевично брашно                                                        | 200 ml / 1 чаена лъжица |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                         |                         |
| 1-                                                                                 | Изчистените жабешки бутчета се солят.                                   |                         |
| 2-                                                                                 | Взима се 2 жълтъка в отделна паница.                                    |                         |
| 3-                                                                                 | Олиото се оставя да се стопли.                                          |                         |
| 4-                                                                                 | Жабешки будчета се топят първо в яйцето слет това в царевичното брашно. |                         |
| 5-                                                                                 | Слет това се пържат и се сервират.                                      |                         |

Количество Порции; 1 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 5 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 72 gr

Бележки; Ястието се нарича и водно славейче.



## 1.28. Пилешка Пача

| Пача от Пилешко (Пача на зетя)                                                     |                                                                                                       | 28                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  |                                                                                                       |                          |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                       | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ      |
| 1-                                                                                 | Пилешка гърда                                                                                         | 1600 gr / 1 брой         |
| 2-                                                                                 | Yufka - Точена Кора                                                                                   | 1200 gr / 6 броя         |
| 3-                                                                                 | Вода                                                                                                  | 3000 ml / 15 водни чаши  |
|                                                                                    | За соса;                                                                                              |                          |
| 4-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                       | 60 gr / 4 супени лъжици  |
| 5-                                                                                 | Чесън                                                                                                 | 4 gr / 2 скалидки        |
| 6-                                                                                 | Кисело мляко                                                                                          | 105 gr / 3 супени лъжици |
| 7-                                                                                 | Яйце                                                                                                  | 120 gr / 2 броя          |
| 8-                                                                                 | Пилешки бульон                                                                                        | 800 ml / 4 водни чаши    |
| 9-                                                                                 | Краве Масло                                                                                           | 100 gr / 5 супени лъжици |
| 10-                                                                                | Сол                                                                                                   | 4 gr / 1 чаена лъжица    |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                       |                          |
| 1-                                                                                 | Пилето се вари, докато омекне.                                                                        |                          |
| 2-                                                                                 | Врялото месо се разкъсва на парчета в дин съд.                                                        |                          |
| 3-                                                                                 | Yufka Точена Кора се раздробява на парчета и се поставя за кратко време в фурна на 180 градуса.       |                          |
| 4-                                                                                 | Извадете запечените кори от фурната и изсипете отгоре 7,5 чаши вода от бульона на пилето.             |                          |
| 5-                                                                                 | Пилешки парчета се добавят върху кората и се държат още 5 минути на 140 градуса.                      |                          |
| 6-                                                                                 | За соса разбъркайте яйцата, брашното, киселото мляко, очукания чесън, маслото, сол и пилешкия бульон. |                          |
| 7-                                                                                 | Пригответеният сос се пече в тенджера докато кипне.                                                   |                          |
| 8-                                                                                 | Пилешките гърди се изваждат от фурната и се заливат с пригответения сос.                              |                          |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 15 мин

Време за Готвене; 70 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 275,50 kcal

Бележки; Произхода на това ястие е областа Румели.

## 1.29. Палачинки

| Палачинки                                                                          |                                                                                                             | 29                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  |                                                                                                             |                            |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                             | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ        |
| 1-                                                                                 | Айрян                                                                                                       | 400 ml / 2 водни чаши      |
| 2-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                             | 440 gr / 4 водни чаши      |
| 3-                                                                                 | Кристална захар                                                                                             | 16 gr / 4 лъжици за сладко |
| 4-                                                                                 | Мед                                                                                                         | 200 ml / 1 водна чаша      |
| 5-                                                                                 | Прясна мая                                                                                                  | 20 gr / ½ пакетче          |
| 6-                                                                                 | Топла вода                                                                                                  | 1400 ml / 6 водни чаши     |
| 7-                                                                                 | Краве масло                                                                                                 | 80 gr / 4 супени лъжици    |
| 8-                                                                                 | Сол                                                                                                         | 8 gr / 2 лъжици за сладко  |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                             |                            |
| 1-                                                                                 | 1 чаша топла вода, прясна мая, захар и сол се смесват в и се оставя да се кваси в продължение на 10 минути. |                            |
| 2-                                                                                 | Средната част на брашното се прави на кладенче, приготвената мая и 5 чаши топла вода се добавят.            |                            |
| 3-                                                                                 | Разбърква се и се оставя да се кваси още 10 минути.                                                         |                            |
| 4-                                                                                 | Айранът се добавя във сместа и се получава гъста каша наподобяваща на боза.                                 |                            |
| 5-                                                                                 | С помощта на черпак тестото се поставя в тиган и се разпространява в дъното                                 |                            |
| 6-                                                                                 | Палачинките се пекат от двете страни на умерено силен котлон.                                               |                            |
| 7-                                                                                 | Медът и маслото по желание се размазват върху печените палачинки.                                           |                            |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 40 мин

Време за Готвене; 20 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 302,50 kcal

Бележки; Палачинките по старо време се приготвяха в глинени съдове. Вместо мед може да се използва меласа или захар по вкус



### 1.30. Вита Баница (Чаршаф)

| Вита Баница (Чаршаф)                                                               |                                                                                                                                     | 30                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                                                                                     |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                                     | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
|                                                                                    | За тестото;                                                                                                                         |                                 |
| 1-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                                                     | 1000 gr / 9 водни чаши          |
| 2-                                                                                 | Вода                                                                                                                                | 600 ml / 3 водни чаши           |
| 3-                                                                                 | Сол                                                                                                                                 | 4 gr / 1 лъжица за сладка       |
|                                                                                    | За вътрешността;                                                                                                                    |                                 |
| 4-                                                                                 | Телешко месо                                                                                                                        | 500 gr / 1 чиния за ядене       |
| 5-                                                                                 | Лук                                                                                                                                 | 425 gr / 5 броя (среден размер) |
| 6-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                                                                 | 100 ml / 1 чаена чаша           |
| 7-                                                                                 | Черен пипер                                                                                                                         | 2 gr / 2 чаени лъжички          |
| 8-                                                                                 | Сол                                                                                                                                 | 8 gr / 2 лъжици за сладко       |
|                                                                                    | За плънката;                                                                                                                        |                                 |
| 9-                                                                                 | Кисело мляко                                                                                                                        | 200 gr / 1 водна чаша           |
| 10-                                                                                | Яйце                                                                                                                                | 60 gr / 1 брой                  |
| 11-                                                                                | Слънчогледово масло                                                                                                                 | 50 ml / ½ чаена чаша            |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                                     |                                 |
| 1-                                                                                 | За вътрешността лука се нарязва на дребно и се запържва в олио.                                                                     |                                 |
| 2-                                                                                 | Добавете каймата от говеждо месо и продължете пърженето.                                                                            |                                 |
| 3-                                                                                 | Добавя се сол и черен пипер се сваля от котлона и се оставя за захлаждане.                                                          |                                 |
| 4-                                                                                 | За тестото се смесва брашното, водата и солта и се месят до меко тесто.                                                             |                                 |
| 5-                                                                                 | Тестото се разделя на малки топчета и се отваря с помощта на точилка в размера на чиния.                                            |                                 |
| 6-                                                                                 | Приготвеното тесто се смазва със слънчогледово олио и се оставя да почине 20 минути.                                                |                                 |
| 7-                                                                                 | След като изчакат, всяко от тях се издърпва ръчно върху чаршафа и по средата се поставя плънката.                                   |                                 |
| 8-                                                                                 | Чаршафа се изтегля от двете страни на леглото и полеко се навива като се овалва. Навитата баница се слага във тавичката на фурната. |                                 |
| 9-                                                                                 | Отгоре баницата се намазва със смес от кисело мляко, яйце и слънчогледово масло.                                                    |                                 |
| 10-                                                                                | Сложете тавата в загрята фурна на 175 ° C, докато се изпече.                                                                        |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 40 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 615 kcal

Бележки; Вита Баница Чаршаф носи името си от това че корите се разтварят върху чаршаф.

### 1.31. Албанска Баница

| Албанска Баница                                                                    |                                                                                                                                                                  | 31                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  |                                                                                                                                                                  |                            |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                                                                  | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ        |
|                                                                                    | За Тестото;                                                                                                                                                      |                            |
| 1-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                                                                                  | 495 gr / 4,5 водни чаши    |
| 2-                                                                                 | Хладка вода                                                                                                                                                      | 300 ml / 1,5 водни чаши    |
| 3-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                                                                                              | 100 ml / 1 чаена чаша      |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                                                                                                              | 4 gr / 1 лъжичка за сладко |
|                                                                                    | За плънката;                                                                                                                                                     |                            |
| 5-                                                                                 | Праз                                                                                                                                                             | 500 gr / 1 връзка          |
| 6-                                                                                 | Доматено пюре                                                                                                                                                    | 45 gr / 3 супена лъжица    |
| 7-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                                                                                              | 100 ml / 1 чаена чаша      |
| 8-                                                                                 | Сладък Червен Пипер                                                                                                                                              | 1 gr / 1 чаена лъжица      |
| 9-                                                                                 | Черен Пипер                                                                                                                                                      | 1 gr / 1 чаена лъжица      |
| 10-                                                                                | Сол                                                                                                                                                              | 4 gr / 1 лъжичка за сладко |
|                                                                                    | За намазване отгоре;                                                                                                                                             |                            |
| 11-                                                                                | Слънчогледово масло                                                                                                                                              | 495 gr / 4,5 водни чаши    |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                                                                  |                            |
| 1-                                                                                 | Брашното, солта и хладката вода се смесват на меко тесто и се оставя да почине за 10 мин.                                                                        |                            |
| 2-                                                                                 | Праза се накълзва не дребно и се запържва в олио.                                                                                                                |                            |
| 3-                                                                                 | Добавете доматино пюре, сладкия червен пипер, черен пипер и сол и продължете пърженето.                                                                          |                            |
| 4-                                                                                 | Тестото се разделя на 10 топки.                                                                                                                                  |                            |
| 5-                                                                                 | С помощта на точилка тестото се разделя на малки топчета и се отваря с помощта на точилка в размера на чиния.                                                    |                            |
| 6-                                                                                 | Приготвеното тесто се смазва със слънчогледово олио и се слагат по 5 едно върху друго, оставя се да почине 5 минути. После се разточват в големина на тавичката. |                            |
| 7-                                                                                 | Първите 5 разточените теста се слагат в тавичката.                                                                                                               |                            |
| 8-                                                                                 | Отгоре се слага плънката с праз.                                                                                                                                 |                            |
| 9-                                                                                 | После и другите 5 разточени теста се слагат в тавичката, и върху тях се слага плънката с праз.                                                                   |                            |
| 10-                                                                                | Отгоре се намазва с масло и се пече на 180 градуса във фурна.                                                                                                    |                            |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 25 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 323 kcal

Бележки; Рецептата се е разпространила с изселниците от Албания.

### 1.32. Вита Баница с Извара и Булгур

| Вита Баница с Извара и Булгур                                                      |                                                                                                                                   | 32                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                                                                   |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                                   | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Точени Кори за Баница                                                                                                             | 1600 gr / 8 бр      |
|                                                                                    | За плънката;                                                                                                                      |                     |
| 2-                                                                                 | Голям булгар                                                                                                                      | 300 gr / 2 в.ч.     |
| 3-                                                                                 | извара                                                                                                                            | 400 gr / 2 с.л.     |
|                                                                                    | За намазване отгоре;                                                                                                              |                     |
| 4-                                                                                 | Кисело мляко                                                                                                                      | 175 gr / 5 с.л.     |
| 5-                                                                                 | Яйце                                                                                                                              | 60 gr / 1 бр.       |
| 6-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                                                               | 80 ml / 8 с.л.      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                                   |                     |
| 1-                                                                                 | Булгурът се вари, добавя се изварата.                                                                                             |                     |
| 2-                                                                                 | Поставете от булгура във всеки слой от корите.                                                                                    |                     |
| 3-                                                                                 | Корите се увиват на руло и са нареждат в тавата на фурната.                                                                       |                     |
| 4-                                                                                 | Яйцата, маслото и киселото мляко се смесват и се размават върху корите.                                                           |                     |
| 5-                                                                                 | Пече се на фурна до 175 градуса докато баницата почервене.                                                                        |                     |
| 6-                                                                                 | След като се извади от фурната, баницата се покрива с кърпа и се оставя да изстине 15-20 минути, след това е готова за сервиране. |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 55 мин

Време за Готвене; 65 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 717 kcal

Бележки; Ekşimik ile bulgur beraber kabartıldığında böreğe lezzet katar ve böreği yumuşak уараг.

### 1.33. Солен Кекс с Царевично брашно (Лученик)

|                                                                                    |                                                                                       |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Солен Кекс с Царевично брашно (Лученик)                                            |                                                                                       | 33                  |
|  |                                                                                       |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                       | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Спанак, праз или Зеле лук                                                             | 250 gr / ½ връзка   |
| 2-                                                                                 | Кисело Мляко                                                                          | 200 gr / 1 в.ч.     |
| 3-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                       | 45 gr / 3 с.л.      |
| 4-                                                                                 | Царевично брашно                                                                      | 110 gr / 1 в.ч.     |
| 5-                                                                                 | Яйце                                                                                  | 180 gr / 3 бр.      |
| 6-                                                                                 | Сода                                                                                  | 10 gr / 1 пак.      |
| 7-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                   | 100 ml / ½ в.ч.     |
| 8-                                                                                 | Сол                                                                                   | 4 gr / 1 ч.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                       |                     |
| 1-                                                                                 | Яйцата се разбиват.                                                                   |                     |
| 2-                                                                                 | Добавете киселото мляко и продължете да разбивате.                                    |                     |
| 3-                                                                                 | След това се добавят царевично и пшенично брашно и се разбиват.                       |                     |
| 4-                                                                                 | После се добавят слънчогледово олио, сода за хляб, сол и ситно нарязан зелен лук.     |                     |
| 5-                                                                                 | Всички съставки се смесват и се изсипват в намазана тава за фурна, пече се 45 минути. |                     |
| 6-                                                                                 | Изважда се от фурната и се сервира.                                                   |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 15 мин

Време за Готвене; 45 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 264,67 kcal

Бележки; Ястието се прави от помаците и оригиналното му име е Лученик.

### 1.34. Вита Баница

| Вита Баница                                                                        |                                                                                   | 34                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  |                                                                                   |                         |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                   | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ     |
| 1-                                                                                 | Кори за Баница                                                                    | 800 gr / 4 бр.          |
|                                                                                    | За Плънката                                                                       |                         |
| 2-                                                                                 | Магданоз                                                                          | 25 gr / 20 стръкчета    |
| 3-                                                                                 | Извара                                                                            | 400 gr / 2 супени чинии |
| 4-                                                                                 | Кисело Мляко                                                                      | 100 gr / ½ в.ч.         |
| 5-                                                                                 | Яйчен жълтък                                                                      | 30 gr / 1 бр.           |
| 6-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                               | 50 ml / ½ ч.ч.          |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                   |                         |
| 1-                                                                                 | Едро нарязания магданоз и изварата се смесват.                                    |                         |
| 2-                                                                                 | От друга страна киселото мляко, слънчогледовото олио и яйцата се смесват.         |                         |
| 3-                                                                                 | Корите се намазват с приготвената смес.                                           |                         |
| 4-                                                                                 | След това сложете магданоз и извара.                                              |                         |
| 5-                                                                                 | Корите за баница се затварят наполовина от двете страни към средата.              |                         |
| 6-                                                                                 | Затворените кори се свиват с помощта на пръсти и се поставят върху намазана тава. |                         |
| 7-                                                                                 | Отгоре се намазва със сместа от мляко и се дава на фурна.                         |                         |
| 8-                                                                                 | Като почервенеят корите се изважда от фурната и се оставя да отпочине.            |                         |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 15 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 591,17

Бележки; Вита Баница носи името си от това че се навива в тавичката.

### 1.35. Хляб с Нахут

| Хляб с Нахут                                                                       |                                                                                            | 35                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                            |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                            | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Нахут                                                                                      | 240 gr / 1,5 в.ч.   |
| 2-                                                                                 | Пшенично Брашно                                                                            | 495 gr / 4,5 в.ч.   |
| 3-                                                                                 | Вода                                                                                       | 300 ml / 1,5 в.ч.   |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                                        | 4 gr / 1 ч.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                            |                     |
| 1-                                                                                 | Нахутките се разбиват и се поставят в буркан, бурканът се напълва с вода и се затваря.     |                     |
| 2-                                                                                 | Нахутките, които чакат във вода 1 нощ, на следващия ден се смесват с малко брашно и вода . |                     |
| 3-                                                                                 | Изчаква се още една нощ да ферментират.                                                    |                     |
| 4-                                                                                 | Брашното се поставя в дълбок съд, добавят се Нахута и солта.                               |                     |
| 5-                                                                                 | Добавете достатъчно вода и я замесете.                                                     |                     |
| 6-                                                                                 | Омесеното тесто се покрива с кърпа и се чака да втаса .                                    |                     |
| 7-                                                                                 | Тестото като втаса се дава на фурна.                                                       |                     |
| 8-                                                                                 | Печен хляб се сервира при гозбите.                                                         |                     |

Количество Порции; 20 души

Време за Приготвяне; 1 мин

Време за Готвене; 45 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 136,65 kcal

Бележки; В някои села се прави при посрещане на първа пролет.



### 1.36. Кус Кус

| Кус Кус                                                                            |                                                                                     | 36                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                     |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                     | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Кус Кус                                                                             | 780 gr / 4 в.ч.     |
| 2-                                                                                 | Вода                                                                                | 200 ml / 10 в.ч.    |
| 3-                                                                                 | Краве Масло                                                                         | 80 gr / 4 с.л.      |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                                 | 8 gr / 2 ч.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                     |                     |
| 1-                                                                                 | Добавете кус куса към врящата вода и поръсете сол.                                  |                     |
| 2-                                                                                 | Когато кускусът се подуе и водата свърши, котлона се затваря и се оставя да изчака. |                     |
| 3-                                                                                 | Сервира се с краве масло.                                                           |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 3 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 404,98 kcal

Бележки; Кускус е малко кръгло сухо тесто, направено от брашно, мляко, яйца и грис. При готвене не изцеждайте водата, тогава кус куса става по вкусен.

### 1.37. Омлет (Кайгана)

| Омлет (Кайгана)                                                                    |                                                                                                                      | 37                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                                                      |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                      | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                                      | 330 gr / 3 в.ч.     |
| 2-                                                                                 | Яйце                                                                                                                 | 120 gr / 2 бр.      |
| 3-                                                                                 | Сода Карбонат                                                                                                        | 2 gr / 2 ч.л.       |
| 4-                                                                                 | Вода                                                                                                                 | 600 ml / 3 в.ч.     |
| 5-                                                                                 | Мед (по избор)                                                                                                       | 200 gr / 2 в.ч.     |
| 6-                                                                                 | Сол                                                                                                                  | 8 gr / 2 ч.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                      |                     |
| 1-                                                                                 | Яйцето, солта, сода карбонат и вода се смесват в един съд.                                                           |                     |
| 2-                                                                                 | Добавете постепенно брашното към сместа и продължете да бъркате.                                                     |                     |
| 3-                                                                                 | Тестото се получава гъста каша наподобяваща на боза.                                                                 |                     |
| 4-                                                                                 | С помощта на черпак тестото се поставя в тиган и се разстила в дъното по размерите на тигана, двете страни се пекат. |                     |
| 5-                                                                                 | Сервира се с мед по вкус.                                                                                            |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 198,20 kcal

Бележки; Вместо мед може да се подслади с меласа. Както палачинките така и омлета се е правил в глинени съдове.

### 1.38. Пухкави Пърленки

| Пухкави Пърленки                                                                   |                                                                                                  | 38                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                                  |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                  | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                  | 1000 gr / 9 в.ч.    |
| 2-                                                                                 | Сода Карбонат                                                                                    | 2 gr / 2 ч.л.       |
| 3-                                                                                 | Лимонов Сок                                                                                      | 5 ml / 15-20 капки  |
| 4-                                                                                 | Вода                                                                                             | 400 ml / 2 в.ч.     |
| 5-                                                                                 | Слънчогледово Масло                                                                              | 200 ml / 1 в.ч.     |
| 6-                                                                                 | Сол                                                                                              | 8 gr / 2 ч.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                  |                     |
| 1-                                                                                 | Брашното се поръсва в голям съд.                                                                 |                     |
| 2-                                                                                 | По средата се прави кладенче и всички продукти се смесват, с изключение на слънчогледовото олио. |                     |
| 3-                                                                                 | Тестото трябва да е твърдо.                                                                      |                     |
| 4-                                                                                 | Тестото е разделя на 5 броя и всяка част се отваря с диаметър 40 см.                             |                     |
| 5-                                                                                 | Слънчогледовото масло се размазва върху отвореното тесто.                                        |                     |
| 6-                                                                                 | След това се прави на руло.                                                                      |                     |
| 7-                                                                                 | Едната страна на рулото се затваря и с помощта на точилка се отваря отново.                      |                     |
| 8-                                                                                 | Леко потъналото слънчогледово масло се приготвя от двете страни.                                 |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 25 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 479 kcal

Бележки; В Тракийската кухня ястието е известно също като пай. Тестото може да се приготви и с извара.

### 1.39.      Топла Извара

| Топла Извара                                                                       |                                              | 39                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|
|  |                                              |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                              | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Извара                                       | 1000 gr / 5 в.ч.    |
| 2-                                                                                 | Вода                                         | 300 ml / 3 ч.ч.     |
| 3-                                                                                 | Краве Масло                                  | 120 gr / 6 с.л.     |
| 4-                                                                                 | Сладък Червен Пипер                          | 10 gr / 5 ч.л.      |
| 5-                                                                                 | Сол                                          | 0,5 gr / 1 щипка    |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                              |                     |
| 1-                                                                                 | Маслото се пържи в тиган.                    |                     |
| 2-                                                                                 | Добавете изварата към загрялото масло.       |                     |
| 3-                                                                                 | Добавете сладкия червен пипер и разбъркайте. |                     |
| 4-                                                                                 | Добавете 15 чаши вода и оставете да заври.   |                     |
| 5-                                                                                 | Когато започне да кипи се взема от огъня.    |                     |
| 6-                                                                                 | Сервира се с айран и чесън.                  |                     |

Количество Порции;                      10 души

Време за Приготвяне;                    3 мин

Време за Готвене;                         8 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 263,20 kcal

Бележки; Вместо извара може да се приготви със сирене.

#### 1.40. Качамак

| Качамак                                                                            |                                                                                                                  | 40                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                                                  |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                  | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Царевично брашно                                                                                                 | 770 gr / 7 в.ч.     |
| 2-                                                                                 | Вода                                                                                                             | 3000 ml / 15 в.ч.   |
| 3-                                                                                 | Краве Масло                                                                                                      | 300 gr / 15 с.л.    |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                                                              | 16 gr / 4 ч.л.      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                  |                     |
| 1-                                                                                 | Долива се вода в тенджера и се оставя да кипне, добавя се сол.                                                   |                     |
| 2-                                                                                 | Бавно добавете царевичното брашно.                                                                               |                     |
| 3-                                                                                 | Когато царевичното брашно се добави, бързо се разбърква с дървена лъжица, за да не стане на буци.                |                     |
| 4-                                                                                 | След като царевичното брашно се добави, брашно се притиска към дъното с дървената лъжица и се вари още 5 минути. |                     |
| 5-                                                                                 | Когато ястието се сгъсти се взема от огъня и се слага в тава.                                                    |                     |
| 6-                                                                                 | Кравето масло се изгаря и се излива върху тавата..                                                               |                     |
| 7-                                                                                 | Когато се излива маслото с дървената лъжица се прави следа върху качамака.                                       |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 3 мин

Време за Готвене; 40 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 493 kcal

Бележки; Качамака обикновено се предпочита сутрин за закуска и обяд. При желание може да бъде приготвено с меласа, захар или с кажурма и извара.

## 1.41. Буламач

| Буламач                                                                            |                                                                            | 41                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                            |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                            | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Пшенично брашно                                                            | 225 gr / 15 с.л.    |
| 2-                                                                                 | Прясно мляко                                                               | 2500 ml / 12,5 в.ч. |
| 3-                                                                                 | Краве масло                                                                | 100 gr / 5 с.л.     |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                        | 12 gr / 3 ч.л.      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                            |                     |
| 1-                                                                                 | 10 чаши прясно мляко се слагат в тенджера да кипне.                        |                     |
| 2-                                                                                 | Останалите 2,5 чаши мляко се смесват с брашно.                             |                     |
| 3-                                                                                 | Брашното трябва да се прибави в малки количества, за да не стане на бучки. |                     |
| 4-                                                                                 | Приготвената смес се прибавя към кипящото мляко.                           |                     |
| 5-                                                                                 | Прибавя се сол.                                                            |                     |
| 6-                                                                                 | Оставя се на огън за около 4-5 минути.                                     |                     |
| 7-                                                                                 | Вземете от котлона и изсипете горещо обгоряло масло върху него.            |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 3 мин

Време за Готвене; 20 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 305,40 kcal

Бележки ; Буламач също така е известно като ястие което се прави по времв на немотия. Може да се консумира с хляб или без хляб.



## 1.42. Доматен Лют Сос

| Доматен Лют Сос                                                                    |                                                                                                                                                               | 42                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                                                                                               |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                                                                               | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Домати                                                                                                                                                        | 1000 gr / 5 бр.     |
| 2-                                                                                 | Червен Пипер                                                                                                                                                  | 1000 gr / 10 бр.    |
| 3-                                                                                 | Люта чушка                                                                                                                                                    | 75 gr / 15 бр.      |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                                                                                                           | 20 gr / 5 ч.л.      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                                                                               |                     |
| 1-                                                                                 | Червените пиперки се изчистват от семки, нарязват се и се поставят в тенджерата.                                                                              |                     |
| 2-                                                                                 | Доматите се нарязват и се добавят към пиперките в тенджерата.                                                                                                 |                     |
| 3-                                                                                 | 15 броя люти чушки се нарязват и се добавят в тенджерата.                                                                                                     |                     |
| 4-                                                                                 | Сложете половин чаена чашка вода в тенджерата и оставете да кипне, остава в продължение на 1 час при средна температура, като се разбърква от време на време. |                     |
| 5-                                                                                 | След като се сvari, се сваля от огъня и се оставя да се охлади.                                                                                               |                     |
| 6-                                                                                 | Като сосът изстине се прецежда от цетка.                                                                                                                      |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 20 мин

Време за Готвене; 60 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 72,90 kcal

Бележки ; В Тракийския район се сервира предимно като сос за кюфтета.

### 1.43. Зимна Салата от Домати

| Зимна Салата от Домати                                                             |                                                                           | 43                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  |                                                                           |                                 |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                           | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ             |
| 1-                                                                                 | Консервирани домати                                                       | 1200 gr / 2 буркана             |
| 2-                                                                                 | Лук                                                                       | 600 gr / 5 броя (среден размер) |
| 3-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                       | 100 ml / 10 с.л.                |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                       | 2 gr / 1 ч.л.                   |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                           |                                 |
| 1-                                                                                 | Нарежете лука на халкички и ги разтрийте със сол.                         |                                 |
| 2-                                                                                 | Лука са измива с вода и водата се изцежда.                                |                                 |
| 3-                                                                                 | Консервираните домати се смесват със измития лук и слънчогледовото масло. |                                 |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 60 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 122,70 kcal

Бележки ; Може да се използва вместо пресни домати за манджи през зимата или да се използват като салата с лук.

#### 1.44. Къпоолу (Мамзана)

| Къпоолу (Мамзана)                                                                  |                                                                          | 44                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                          |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                          | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Червен Пипер                                                             | 200 gr / 2 бр.      |
| 2-                                                                                 | Зелен Чорбаджийски Чушки                                                 | 120 gr / 4 бр.      |
| 3-                                                                                 | Патладжан                                                                | 740 gr / 4 бр.      |
| 4-                                                                                 | Чесън                                                                    | 8 gr / 4 скилидки   |
| 5-                                                                                 | Магданоз                                                                 | 20 gr / ½ връзка    |
| 6-                                                                                 | Зехтин                                                                   | 30 ml / 3 с.л.      |
| 7-                                                                                 | Гроздов Оцет                                                             | 60 ml / 6 с.л.      |
| 8-                                                                                 | Сол                                                                      | 8 gr / 1 ч.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                          |                     |
| 1-                                                                                 | Патладжана и червените пиперки се пекат и обелват.                       |                     |
| 2-                                                                                 | Печените чушки са обелват и нарязват на малки парченца.                  |                     |
| 3-                                                                                 | Магданозът се нарязва финно и се смесва с нарязаните чорбаджийски чушки. |                     |
| 4-                                                                                 | По желание, чесънът може да се нареже или да се счука.                   |                     |
| 5-                                                                                 | И накрая, солта, зехтина и оцета се прибавя и е готово за сервиране.     |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 20 мин

Време за Готвене; 15 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 47,40 kcal

Бележки ; Ястието се знае и като манджа.

### 1.45. Чушки с Оцет

| Чушки с Оцет                                                                       |                                                                      | 45                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                      |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                      | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Зелен пипер                                                          | 1200 gr / 40 бр.    |
| 2-                                                                                 | Чесън                                                                | 30 gr / 15 скилидки |
| 3-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                  | 50 ml / 5 с.л.      |
| 4-                                                                                 | Гроздов оцет                                                         | 500 ml / 50 с.л.    |
| 5-                                                                                 | Сол                                                                  | 4 gr / 1 ч.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                      |                     |
| 1-                                                                                 | Зелените чушки се пекат, обелват и се оставят да се охладят.         |                     |
| 2-                                                                                 | Чесънът се нарязва на едро.                                          |                     |
| 3-                                                                                 | Охладените чушки се смесват с чесън, сол, слънчогледово олио и оцет. |                     |
| 4-                                                                                 | Задържа се в хладилника около 1 час и се сервира.                    |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 25 мин

Време за Готвене; 20 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 67,50 kcal

Бележки ; Вместо зелени чушки могат да се използват и червени.

### 1.46. Бобена Салата (Пияз)

| Бобена Салата (Пияз)                                                               |                                                                                     | 46                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                     |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                     | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Боб                                                                                 | 320 gr / 2 в.ч.     |
| 2-                                                                                 | Домати                                                                              | 430 gr / 2 бр.      |
| 3-                                                                                 | Краставици                                                                          | 300 gr / 2 бр.      |
| 4-                                                                                 | Зелен лук                                                                           | 120 gr / 8 бр.      |
| 5-                                                                                 | Магданоз                                                                            | 20 gr / ½ връзка    |
| 6-                                                                                 | Яйце                                                                                | 120 gr / 2 бр.      |
| 7-                                                                                 | Оцет                                                                                | 100 ml / 1 ч.ч.     |
| 8-                                                                                 | Слънчогледово масло                                                                 | 80 ml / 8 с.л.      |
| 9-                                                                                 | Сол                                                                                 | 2 gr / 1 ч.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                     |                     |
| 1-                                                                                 | Бобът се държи в гореща вода в продължение на 1 час, поле се прецежда и измива.     |                     |
| 2-                                                                                 | Пече се докато омекне.                                                              |                     |
| 3-                                                                                 | Водата се прецежда и се оставя да се охлади.                                        |                     |
| 4-                                                                                 | Доматите и краставиците се нарязват на кубчета и се смесват с боба.                 |                     |
| 5-                                                                                 | Магданозът се нарязва ситно и се добавя.                                            |                     |
| 6-                                                                                 | Добавете оцет, зехтин и сол.                                                        |                     |
| 7-                                                                                 | Яйцата се варят.                                                                    |                     |
| 8-                                                                                 | Варени яйца се обелват и нарязват, поставят се върху бобената салата и се сервират. |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 60 мин

Време за Готвене; 60 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 122,70 kcal

Бележки ; Преди време бобената салата се сервирала заедно с кюфтета, като се е приготвяла с боб, течно масло и сол.

### 1.47. Халва с Меласа

| Халва с Меласа                                                                     |                                                                          | 47                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                          |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                          | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Пшенично брашно                                                          | 400 gr / 3,5 в.ч.   |
| 2-                                                                                 | Гроздова меласа                                                          | 300 ml / 1,5 в.ч.   |
| 3-                                                                                 | Вода                                                                     | 200 ml / 1 в.ч.     |
| 4-                                                                                 | Краве масло                                                              | 150 ml / 7,5 с.л.   |
| 5-                                                                                 | Орехови ядки                                                             | 150 gr / 1 в.ч.     |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                          |                     |
| 1-                                                                                 | Сложете брашното да се пече с масло, докато цветът стане кафеникав.      |                     |
| 2-                                                                                 | Водата се смесва с меласа в съд.                                         |                     |
| 3-                                                                                 | Сместа се прибавя бавно към брашното.                                    |                     |
| 4-                                                                                 | Пече се на лек огън докато се изчерпи водата.                            |                     |
| 5-                                                                                 | Смлените орехови ядки се поръсват отгоре, халвата е готова за сервиране. |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 25 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 410,30 kcal

Бележки ; Може да се приготви и със царевично брашно.



## 1.48. Десерт Гъсеница

| Десерт Гъсеница                                                                    |                                                                                                     | 48                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|  |                                                                                                     |                      |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                     | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ  |
| 1-                                                                                 | Царевично брашно                                                                                    | 110 gr / 1 в.ч.      |
| 2-                                                                                 | Слънчогледово олио                                                                                  | 200 gr / 1 в.ч.      |
|                                                                                    | За тестото;                                                                                         |                      |
| 3-                                                                                 | Пшенично брашно                                                                                     | 1000 gr / 9 в.ч.     |
| 4-                                                                                 | Яйце                                                                                                | 60 gr / 1 бр.        |
| 5-                                                                                 | Бакпулвер                                                                                           | 2 gr / ½ пакетче     |
| 6-                                                                                 | Вода                                                                                                | 300 ml / 1,5 в.ч.    |
| 7-                                                                                 | Слънчогледово олио                                                                                  | 100ml / 1 чаена чаша |
|                                                                                    | За сиропа;                                                                                          |                      |
| 8-                                                                                 | Захар                                                                                               | 540 gr / 3 в.ч.      |
|                                                                                    | Вода                                                                                                | 1000 ml / 5 в.ч.     |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                     |                      |
| 1-                                                                                 | Всички съставки за тестото се смесват и се умесват докато се образува меко тесто.                   |                      |
| 2-                                                                                 | След като тестото почине 15 минути се точи с царевично брашно.                                      |                      |
| 3-                                                                                 | Точените кори се нарязват на две от средата.                                                        |                      |
| 4-                                                                                 | Обвиват се на руло с помоща на точилка.                                                             |                      |
| 5-                                                                                 | От двете стани кората се прибира с две ръце и се образува исканата форма и се изкарва от точилката. |                      |
| 6-                                                                                 | Нарязаните форми се редят на тава с която ще се пекат на фурна                                      |                      |
| 7-                                                                                 | Заливат се с топло масло и се слагат на фурна.                                                      |                      |
| 8-                                                                                 | Необходимите материали за сиропа се слагат в тенджера и се варят.                                   |                      |
| 9-                                                                                 | Сиропа трябва да е топъл а корите трябва да са студени когато се наливат.                           |                      |
| 10-                                                                                | Слага се капак върху десерта и се чака 20 минути и слет това могат да се сервират когато истинат.   |                      |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 45 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 795,80 kcal

Бележки ; Десерта се нарича така понеже нарязаните форми приличат на гъсеници.

## 1.49. Зерде

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Зерде                                                                              | 49 |
|  |    |

| МАТЕРИАЛИ |                   | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
|-----------|-------------------|---------------------------|
| 1-        | Ориз              | 120 gr / 1,5 ч.ч          |
| 2-        | Пшенично нишесте  | 15 gr / 1 с.л.            |
| 3-        | Куркума           | 0,5 gr / ½ с.л.           |
| 4-        | Шафран            | 0,5 gr / ½ ч.л.           |
| 5-        | Френско грозде    | 3 gr / 1 лъжица за слатко |
| 6-        | Кедрови ядки      | 4 gr / 1 лъжица за слатко |
| 7-        | Гранулирана захар | 540 gr / 3 ч.в.           |
| 8-        | Вода              | 1400 ml / 7 ч.в.          |

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

|    |                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|
| 1- | Ориза се измива много добре.                                             |
| 2- | Залива се с половината вода и се оставя да ври.                          |
| 3- | Долива се с вода докато омекне ориза.                                    |
| 4- | Шафрана и куркумата се разтварят в малко вода и се наливат върху ориза.  |
| 5- | Нишестето и захарта се разтварят във вода и също се наливат върху ориза. |
| 6- | Оставя се да ври 3-4 минути и след това се слага в купи.                 |
| 7- | Отгоре се слага грозде и ядки.                                           |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 20 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 229,20 kcal

Бележки; Знае се като сватбен десерт.

### 1.50. Туршия от Неузрял Пъпеш

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Туршия от Неузрял Пъпеш | 50 |
|-------------------------|----|



| МАТЕРИАЛИ |               | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
|-----------|---------------|---------------------|
| 1-        | Неузрял пъпеш | 2000 gr / 10 бр.    |
| 2-        | Чесън         | 8 gr / 4 бр.        |
| 3-        | Лимонов сок   | 150 ml / 15 с.л.    |
| 4-        | Вода          | 1500 ml / 7,5 ч.в.  |
| 5-        | Морска сол    | 40 gr / 5 с.л.      |

#### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| 1- | Пъпеша се дупчи от 3-4 места и се поставя в буркана. |
| 2- | Вътре в буркана се прибавя чесън.                    |
| 3- | Солта, водата и лимоновият сок се разбъркват.        |
| 4- | Приготвената саламура се налива върху бурканите.     |
| 5- | След месец е готова за сервиране.                    |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 20 мин

Време за Готвене; мин

Хранителна Стойност (1 порция); 31,65 kcal

Бележки; Освен с пъпеш може да се приготви и с диня. Ако водата намалее в буркана, може да се прибави вода.

### 1.51. Туршия с Пипер и Олио

| Туршия с Пипер и Олио                                                              |                                                                                        | 51                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                        |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                        | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Зелени чушки                                                                           | 1000 gr / 20 броя   |
| 2-                                                                                 | Чесън                                                                                  | 12 gr / 6 броя      |
| 3-                                                                                 | Оцет от грозде                                                                         | 600 ml / 3 ч.в.     |
| 4-                                                                                 | Слънчогледово олио                                                                     | 300 ml / 3 ч.л.     |
| 5-                                                                                 | Морска сол                                                                             | 8 gr / 1 с.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                        |                     |
| 1-                                                                                 | Слънчогледовото олио се вари в тенджера с оцет.                                        |                     |
| 2-                                                                                 | Когато водата започне да ври, се добавят морската сол и нарязаните на две чушки.       |                     |
| 3-                                                                                 | Слет като чушките умекнат се редят в буркана-1 ред чушки 1 ред чесън.                  |                     |
| 4-                                                                                 | Накрая върху наредените в буркана чушки се налива останалата в тенджерата вода.        |                     |
| 5-                                                                                 | Бурканите се затварят и се обръщат обратно. Слет като истинат се съхраняват на хладно. |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 199,80 kcal

Бележки; Може да се приготви и с червени чушки. За разлика от другите туршии може да се консумира веднага.

## 1.52. Туршия от Зелен Фасул

| Туршия от Зелен Фасул                                                              |                                                                         | 52                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  |                                                                         |                       |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                         | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ   |
| 1-                                                                                 | Зелен боб                                                               | 1000 gr / 35 броя     |
| 2-                                                                                 | Чесън                                                                   | 8 gr / 4 броя         |
| 3-                                                                                 | Вода                                                                    | 1000 ml / 5 ч.в.      |
| 4-                                                                                 | Оцет                                                                    | 150 ml / 1 чаена чаша |
| 5-                                                                                 | Морска сол                                                              | 16 gr / 2 с.л.        |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                         |                       |
| 1-                                                                                 | Фасула се изчиства от краищата и се чупи на две.                        |                       |
| 2-                                                                                 | Фасула се оставя да ври около 15-20 минути без да омекне много.         |                       |
| 3-                                                                                 | В друга тенджера се слага вода и сол. Слет като истине се прибавя оцет. |                       |
| 4-                                                                                 | Фасула се изцежда и се оставя да истине.                                |                       |
| 5-                                                                                 | Буркана до половина се пълни с фасул.                                   |                       |
| 6-                                                                                 | В сърдата на буркана се слага чесън и отгоре се пълни с фасул.          |                       |
| 7-                                                                                 | Приготвената саламура се налива в буркана.                              |                       |
| 8-                                                                                 | Буркана се затваря с капак и се оставя в тъмно за около 15-20 дни.      |                       |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 25 мин

Време за Готвене; 20 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 200 kcal

Бележки; Трябва да се внимава фасула да не омекне много при варене.

### 1.53. Извара

| Извара                                                                             |                                                                           | 53                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  |                                                                           |                           |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                           | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ       |
| 1-                                                                                 | Кисело мляко                                                              | 10 kg / 50 ч.в.           |
| 2-                                                                                 | Лимон                                                                     | 35 gr / ¼ броя            |
| 3-                                                                                 | Сол                                                                       | 8 gr / 2 лъжица за слатко |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                           |                           |
| 1-                                                                                 | Върхо киселото мляко в тенджерата се истисква лимонов сок.                |                           |
| 2-                                                                                 | Оставя се да ври и се разбърква.                                          |                           |
| 3-                                                                                 | Слет като киселото мляко почне да ври започва да се събира на едно място. |                           |
| 4-                                                                                 | Слет като зелената вода остане отгоре на тенджерата котлона се изключва.  |                           |
| 5-                                                                                 | Слет като се изцеди с помоща на тензух се слага и солта.                  |                           |

Количество Порции; 20 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 30 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 75 kcal

Бележки; Изварата не е сирене и за това може да се развали. Преди отгоре на изварата се слагало краве масло за да има повече трайност.



## 1.54. Телешка Създърма

| Телешка Създърма                                                                   |                                                                                                              | 54                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  |                                                                                                              |                            |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                              | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ        |
| 1-                                                                                 | Изчистено телешко с 30% мазнина                                                                              | 2000 gr / 10 с.л.          |
| 2-                                                                                 | Сол                                                                                                          | 16 gr / 4 лъжица за слатко |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                              |                            |
| 1-                                                                                 | Месото се режи на парчета и се оставя да се пече на собствената си мазнина.                                  |                            |
| 2-                                                                                 | Прибавя се солта.                                                                                            |                            |
| 3-                                                                                 | Готовата създърма се слага в едно гърне и отгоре се затваря с тензук и се съхранява за употреба при готвене. |                            |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 10 мин

Време за Готвене; 35 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 664 kcal

Бележки; Това е един метод за съхраняване на месо. Прибавя се в ястията за да се вкуси.

### 1.55. Домашни макарони

| Домашни макарони                                                                   |                                                                              | 55                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                              |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                              | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Мляко                                                                        | 1000 ml / 5 ч.в.    |
| 2-                                                                                 | Пшенично брашно                                                              | 3000 gr / 27 ч.в.   |
| 3-                                                                                 | Яйца                                                                         | 300 gr / 5 бр.      |
| 4-                                                                                 | Сол                                                                          | 40gr / 5 с.л.       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                              |                     |
| 1-                                                                                 | Смесват се евсички продукти.                                                 |                     |
| 2-                                                                                 | Получава се твърдо тесто.                                                    |                     |
| 3-                                                                                 | Правят се юфки и се оставят да изсъхнат върху една покривка.                 |                     |
| 4-                                                                                 | Слет като изсъхнат 5-6 юфки се слагат едно върху друго и се изрязват на две. |                     |
| 5-                                                                                 | Слет това се правят лентички колкото един пръст.                             |                     |
| 6-                                                                                 | Пак същите лентички се ичрязват малко по дебело от една кибритена клечка.    |                     |
| 7-                                                                                 | Нарязаните лентички се оставят върху покривка да се сушат.                   |                     |
| 8-                                                                                 | Слагат се в текстилни торбички и се съхраняват за консумация за през зимата. |                     |

Количество Порции; души

Време за Приготвяне; мин

Време за Готвене; мин

Хранителна Стойност (1 порция); 395 kcal

Бележки; Знае се като кесме или като ерище

## 1.56. Селско Сирене

| Селско Сирене                                                                      |                                                                                 | 56                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                 |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                 | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Краве мляко                                                                     | 1500 ml / 7,5 ч.в.  |
| 2-                                                                                 | Козе мляко                                                                      | 500 ml / 2,5 ч.в.   |
| 3-                                                                                 | Овче мляко                                                                      | 1000 ml / 5 ч.в.    |
| 4-                                                                                 | Сирище                                                                          | 7 ml / 1 с.л.       |
| 5-                                                                                 | Вода                                                                            | 2000 ml / 10 ч.в.   |
| 6-                                                                                 | Морска сол                                                                      | 64 gr / 8 с.л.      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                 |                     |
| 1-                                                                                 | Кравето, овчето и козето мляко се изцеждат на температура на доене.             |                     |
| 2-                                                                                 | Млеката се вземат на една тенджера, добавя се мая и се рабаркват.               |                     |
| 3-                                                                                 | Тенджерата се затваря с капак и се завива с дебела покривка.                    |                     |
| 4-                                                                                 | Слет 3-4 часа млякото се филтрира и се изцежда от тенджерата.                   |                     |
| 5-                                                                                 | Върху изцедения продукт се слага тежест.                                        |                     |
| 6-                                                                                 | Слет 4-5 часа се реже на парчета.                                               |                     |
| 7-                                                                                 | За саламурата се ползват 2 литра вода и 8 с.л. морска сол.                      |                     |
| 8-                                                                                 | Нарязаните парчета сирене се слагат в саламурата и по този начин се съхраняват. |                     |

Количество Порции; души

Време за Приготвяне; мин

Време за Готвене; мин

Хранителна Стойност (1 порция); 275 kcal

Бележки; Може да се направи с мляко веднага слет доене или чрез топлене. И двата начина се практикуват в региона.

**1.57. Изсушени Домати**

| Изсушени Домати                                                                    |                                                                              | 57                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  |                                                                              |                          |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                              | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ      |
| 1-                                                                                 | Домати                                                                       | 5000 gr / 25 броя        |
| 2-                                                                                 | Сол                                                                          | 150 gr / 75 малка лъжица |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                              |                          |
| 1-                                                                                 | Доматите се нарязват на кръгли парчета.                                      |                          |
| 2-                                                                                 | Слет като се изрежат се покриват със сол (една малка лъжица за всяко парче). |                          |
| 3-                                                                                 | Сушат се на слънце.                                                          |                          |
| 4-                                                                                 | Съхранява се за употреба през зимата.                                        |                          |

Количество Порции; души

Време за Приготвяне; мин

Време за Готвене; мин

Хранителна Стойност (1 порция); 258 kcal

Бележки; Когато се изсушава отгоре се слага тънък тензух за де пази от прах и мухи.

## 1.58. Изсушен Пипер

| Изсушен Пипер                                                                      |                                                                                                         | 58                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                                         |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                         | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Червени чушки                                                                                           | 5000 gr / 25 броя   |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                         |                     |
| 1-                                                                                 | Взима се игла с конец                                                                                   |                     |
| 2-                                                                                 | Чушките се дубчат отдолу на дръжката с игла и се нанизват на конец.                                     |                     |
| 3-                                                                                 | Чушките се подреждат на въжето и се оставят на открито далеч от пряка слънчева светлина за да изсъхнат. |                     |

Количество Порции; души

Време за Приготвяне; мин

Време за Готвене; мин

Хранителна Стойност (1 порция); 213 kcal

Бележки; Преди да се използват в ястията чушките се стоплят за да омекнат.

### 1.59. Кус Кус

| Кус Кус                                                                            |                                                                                                   | 59                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                                   |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                                                   | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Мляко                                                                                             | 5000 ml / 25 ч.в    |
| 2-                                                                                 | Брашно                                                                                            | 5000 gr / 45 ч.в    |
| 3-                                                                                 | Грис                                                                                              | 1000 gr / 5 ч.в     |
| 4-                                                                                 | Яйца                                                                                              | 600 gr / 10 броя    |
| 5-                                                                                 | Сол                                                                                               | 56 gr / 7 с.л.      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                                                   |                     |
| 1-                                                                                 | Яйчните жълтъци, млякото и солта и се разбъркват.                                                 |                     |
| 2-                                                                                 | В съда кадето се меси тестото се слага малко грис, малко по-малко брашно, яйца и мляко.           |                     |
| 3-                                                                                 | Сместа се меси в едно корито като ротативно се врти с рака само на една страна.                   |                     |
| 4-                                                                                 | Този процес продължава докато се смесят всички съставки.                                          |                     |
| 5-                                                                                 | В края на процеса се получават малки топчета кус-кус.                                             |                     |
| 6-                                                                                 | Полученият кус-кус се пресява на сито.                                                            |                     |
| 7-                                                                                 | Кус-куса което остава отгоре на се суши а тези които остават в дъното наново се месят в коритото. |                     |
| 8-                                                                                 | След приключване на процеса на сушене, съхраняват се в текстилни торби за консумация през зимата. |                     |

Количество Порции; души

Време за Приготвяне; мин.

Време за Готвене; мин.

Хранителна Стойност (1 порция); 393 kcal

Бележки; Обикновено в региона кус-куса се приготвя с грис но понякога го приготвят и с булгур.



**1.60. Сок от боровинка**

| Сок от Боровинка                                                                   |                                                                | 60                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|
|  |                                                                |                        |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ    |
| 1-                                                                                 | Боровинки                                                      | 1 kg / 8 супена паница |
| 2-                                                                                 | Захар                                                          | 720 gr / 4 ч.в         |
| 3-                                                                                 | Вода                                                           | 3000 ml / 15 ч.в       |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                |                        |
| 1-                                                                                 | Боровинките, захарта и водата се слагат в тенджера и се варят. |                        |
| 2-                                                                                 | Изседения сок от боровинки се слага в буркани.                 |                        |
| 3-                                                                                 | Слет като истинат се съхраняват на хладно място.               |                        |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 60 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 184,90 kcal

Бележки; Боровинката е плод, който расте в Тракийския регион. Когато се консумира се разрежда с вода.

## 1.61. Сок от Сливи

| Сок от Сливи                                                                       |                                                                 | 61                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                 |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                 | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Синя слива                                                      | 1000 gr / 6 с.л.    |
| 2-                                                                                 | Захар                                                           | 540 gr / 3 ч.в.     |
| 3-                                                                                 | Вода                                                            | 3000 ml / 15 ч.в.   |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                 |                     |
| 1-                                                                                 | Сливите, захарта и водата се слагат в тенджера и се варят.      |                     |
| 2-                                                                                 | Сока от сливи докато е все още топло се слага в буркани.        |                     |
| 3-                                                                                 | Бурканите се затварят и се обръщат обратно и се оставят 2 часа. |                     |
| 4-                                                                                 | Слет като истинат се съхраняват на хладно място.                |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 6 мин

Време за Готвене; 45 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 185,30 kcal

Бележки; Когато не е сезон на сливите може да се направи и от сушени.

## 1.62. Сок от Дренки

| Сок от Дренки                                                                      |                                                                    | 62                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                    |                     |
| МАТЕРИАЛИ                                                                          |                                                                    | НЕОБХОДИМИ СЪСТАВКИ |
| 1-                                                                                 | Дренки                                                             | 1 kg / 7 с.л.       |
| 2-                                                                                 | Гранулирана захар                                                  | 540 gr / 3 в.ч.     |
| 3-                                                                                 | вода                                                               | 3000 ml / в.ч.      |
| НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:                                                               |                                                                    |                     |
| 1-                                                                                 | Дренките, захарта и водата се слагат в тенджера и се варят.        |                     |
| 2-                                                                                 | Като заври се изсежда.                                             |                     |
| 3-                                                                                 | Изседения сок от дренки докато е все още топло се слага в буркани. |                     |
| 4-                                                                                 | Бурканите се затварят и се обръщат обратно и се оставят 2 часа.    |                     |
| 5-                                                                                 | Слет като истинат се съхраняват на хладно място.                   |                     |

Количество Порции; 10 души

Време за Приготвяне; 5 мин

Време за Готвене; 60 мин

Хранителна Стойност (1 порция); 154,08 kcal

Бележки; Дренката е плод, който расте в Тракийския регион. Когато се консумира се разрежда с вода.

## ОЦЕНКА

Дали влиянието на историята или самата география, флората и фауната са оказали влияние за разнообразяването на хранителната култура на региона. Вкусите на зеленчуците, комбинирани с тестото (например като бюрек от праз), също могат да се разглеждат като естествена разнообразност в хранителната култура.

Изследването показва че наличието на бяло месо, ориз, брашно, мляко и млечните продукти като кисело мляко и сирене са сред най-предпочитаните в основните ястия. Вкусът на района е насочен най-вече към храните в които тези продукти се използват широко.

Киселото мляко и сирената, които се произвеждат в региона, се смятат за важен вкус, който се използва не само самостоятелно, но и в ястията. Оризът все още е сред най-необходимите и най-важният продукт за хранене който се използва за приготвянето както на сладкиши така и на солени ястия .

В миналото са били използвани предимно месо от дивеч, но поради намаляването на броя на дивите животни то вече е заменена със бяло месо.

Когато се изследва хранителната култура на района, ясно се виждат следите от османската дворцова кухня (като дроб сарма) на западната Тракия (като Румелия) и на Балканите (като албанският бюрек).

Проучване; Дадени са само 62 от вкусовете, които са били забравени в региона, но които трябва да не се пропуснат и да не бъдат забравени. Влиянието на промените в флората и фауната в региона, разликите в демографската структура, последиците от индустриализацията и навиците за бърза консумация върху вида и културата на храните трябва да бъдат важен фактор за друго изследване.