



Рецепты



кондинской кухни



Муниципальное учреждение культуры
«Районный Учинский историко-этнографический музей»
им. А. Н. Хомякова»

Рецепты кондинской кухни

Шадринск
2012



Рецепты коиндинской кухни. Составители: А. Н. Овсянкина, Г. А. Мостовых, О. А. Хомякова. Издательство ОГУП «Шадринский Дом Печати», Шадринск: 2012. – 20 с.

Книга создана при финансовой поддержке фонда депутата – члена Ассамблеи представителей коренных малочисленных народов севера – Думы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры Гоголевой Т.С.

В оформлении книги использованы фотографии из фондов Учинского историко-этнографического музея и интернет-ресурсы.

© Муниципальное учреждение культуры
«Районный Учинский историко-
этнографический музей
им. А. Н. Хомякова»



Представленные в издании рецепты коиндинской кухни собраны местным жителем, краеведом Анатолием Николаевичем Хомяковым, долгие годы возглавлявшим деятельность Учинского краеведческого музея.

Сегодня Анатолий Николаевич находится на заслуженном отдыхе, но по-прежнему является вдохновителем и активным участником всех музейных мероприятий. За вклад в развитие своего детища – музея, учреждение переименовано в Районный Учинский историко-этнографический музей имени А. Н. Хомякова.

Итак, рецепты коиндинской кухни. Их популярность заключается в том, что приготовление пищи не требует больших финансовых затрат, не отнимает много времени, отличается сытностью и полезностью. С помощью даров природы – основного ингредиента того или иного рецепта каждая современная хозяйка может совершенствовать блюдо, делать его изысканным и пикантным.

Думаем, что наше издание позволит вспомнить некоторые забытые рецепты Кондиинского края и часть рецептов войдет в основу домашней кухни наших читателей.

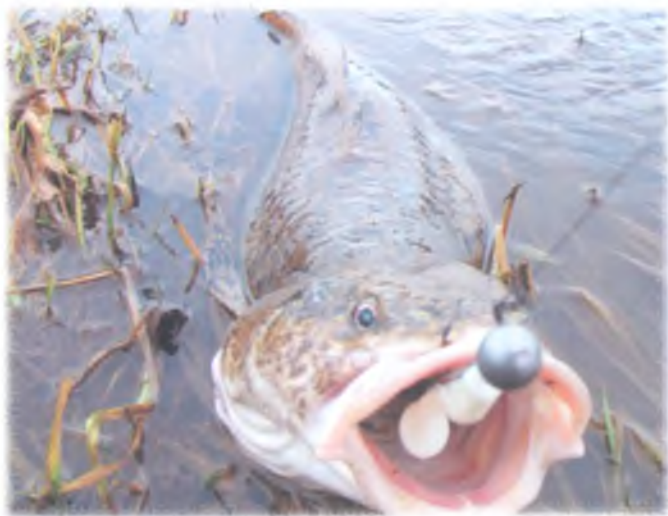
Приятного аппетита!

• Блюда из рыбы

Мартан

Ингредиенты:
печень налима, картофель,
лук, соль.

Печень налима отварить, соединить с отварным картофелем и истолочь, добавить обжаренный лук, перемешать, выложить на противень, запечь в духовке.



Урак

Ингредиенты:
мелкая рыба (чебак),
солевой раствор.

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, положить в соленный раствор на 2 часа, затем дать стечь раствору, разложить на противень и сушить в русской печи или духовке. Урак едят в горячем и холодном виде, содержит большое количество кальция.



Урашиица

(первый вариант)

Ингредиенты:

*урак, лук, соль, укроп,
перец, лавровый лист.*

Готовый урак залить кипятком, добавить лук, специи: укроп, перец, лавровый лист. Накрыть крышкой, дать настояться. Слить воду. Урашиицу подавать с любым соусом.

Урашиица

(второй вариант)

Ингредиенты:

*картофель, урак, мука,
зелень.*

В кипящую воду опустить крупно нарезанный картофель. После закипания аккуратно уложить рыбу (урак). За 5 минут до окончания варки, помешивая, влить подливку. Добавить зелень. Подливка: 2 ст. ложки муки размешать с холодной водой.

Тройная уха

Ингредиенты:

*рыба трех видов, картофель,
специи.*

Первую порцию рыбы (карась, язь) очистить от чешуи, удалить внутренности, промыть (кровь не смывать), нарезать кусками, опустить в кипящую воду. Варить до готовности, вынуть. Также приготовить вторую порцию рыбы. При варке третьей порции добавить картофель. Бульон получается белый, наваристый. Добавить специи, зелень.



Рыба по-мансийски

Ингредиенты:
рыба, картофель, соль, специи, растительное масло.

Картофель нарезать кружками, на дно сковороды насыпать чуть-чуть соли, затем картофель уложить ровным слоем, сверху положить рыбу спинкой книзу. Посолить, залить водой и варить 20 минут. В конце приготовления добавить немного растительного масла, лук.

Лепешки из вареной рыбы

Отварную рыбу отделить от костей, истолочь с луком, добавить яйцо, немного муки, перец, размешать, сформировать котлеты, обжарить на растительном масле. Приготовленный фарш используется и для выпечки пирожков.

Ингредиенты:
рыба отварная, яйцо, мука, растительное масло, лук, перец.



Котлеты рыбные



Ингредиенты:
рыба (щука, язь), молоко, манная крупа, соль, перец, лук, яйцо, растительное масло.

Филе рыбы, лук перекрутить на мясорубке, добавить специи, молоко, яйцо и немного манной крупы. Размешать, сформировать котлеты, обжарить на растительном масле до готовности.

Лепешки из рыбьей икры

Ингредиенты:
икра любой рыбы, сенёк, яйцо, мука, перец, лук, соль.



Все ингредиенты смешать, полученную массу столовой ложкой выложить на сковороду, жарить на рыбьем жире (растительном масле).

Рыбный пирог

Ингредиенты:
сдобное тесто, рыба (язь, щука или карась), лук, перец, лавровый лист.



Рыбу почистить, удалить внутренности, разрезать на части. Тесто раскатать, уложить на противень. На тесто разложить рыбу, посолить, поперчить, добавить лук. Сверху накрыть тестом, кромки пирога защипать. Выпекать в духовке 50 минут при 200°.

Пирожки рыбные



Ингредиенты:
филе вареной рыбы, чеснок, дрожжевое тесто, мука, лук, перец, растительное масло.

Отварную рыбу отделить от костей, истолочь с чесноком, добавить лук, перец. Дрожжевое тесто из ржаной муки раскатать маленькими лепешками, начинить приготовленным фаршем. Пирожки выпекать в духовке или обжаривать на растительном масле.

Окунь заливной



Ингредиенты:
вареный окунь, специи по вкусу, зелень.

Отварного окуня, сохраняя форму, аккуратно очистить от чешуи, выложить на блюдо, украсить кольцами лука. Чешую окуня прокипятить в течение 5–7 минут, добавить по вкусу специи, бульоном залить рыбу, поставить на холод.

Студень из чешуи рыбы

Ингредиенты:
чешуя карася, соль, перец, лавровый лист.



Чешую рыбы промыть, прокипятить в течение 30–40 минут. Бульон процедить, добавить специи, остудить в холодном месте.

Щука фаршированная

Ингредиенты:

щука, рис, чеснок, майонез.



Щуку очистить от чешуи, сохраняя голову и хвост, разрезать по брюшку. Филе отделить от шкуры и костей, перекрутить на мясорубке, для фарша добавить отварной рис, перец, соль, чеснок и майонез. Тщательно перемешать. Наполнить шкурку приготовленным фаршем, место разреза соединить, придать форму рыбы. Рыбу уложить на противень, сверху смазать майонезом, посыпать панировочными сухарями. Запекать в течение 50 минут при 200°.

Карась в сметане

Карася очистить от чешуи, удалить внутренности и щечки (жабры), посолить и уложить на противень. Залить рыбу заливкой: сметана, немного воды, растительное масло. Запекать в духовке в течение 50 минут.

Ингредиенты:

рыба (карась), соль, растительное масло.

Мясные блюда

Вяленое мясо



Мясо нарезать пластинами, замочить в тузлуке на 15–20 минут, вялить. Мясо употребляют в пищу в вяленом виде, можно варить супы.

Пирожки мясные

Ингредиенты:

мясо (оленья, лося), тесто дрожжевое, специи: лук, перец, соль.

Отварное мясо и лук перекрутить на мясорубке, добавить специи, перемешать. Тесто раскатать маленькими лепешками, на середину выложить фарш, сформировать пирожки. Выпекать в духовке 25–30 минут при 150–180°.

В прошлом пирожки ели с холодным мясным бульоном: надкусывали пирожок, внутрь вливали бульон и ели.



• Блюда из картофеля

Картошка толченая

Ингредиенты:
картофель, сливочное
масло, сметана.



Картофель сварить в мундире, очистить, истолочь. Сковороду смазать сливочным маслом, выложить горкой картофельное пюре, сверху смазать сметаной, поставить в разогретую духовку на 10 минут. Перед тем как подать на стол, в центре пюре сделать углубление, положить сливочное масло.

Картофель в молоке

Картофель очистить, мелко нарезать, уложить в глубокую сковороду, залить молоком. Посолить во время жарки. Специи добавить по вкусу.

Ингредиенты:
картофель, молоко,
соль.

Полосатая картошка

Ингредиенты:
картофель, соль, зелень.

Картофель очистить полосками (кожуру), отварить в подсоленной воде. Слить воду, выложить на тарелку, посыпать зеленью.

• Молочные блюда

Кисель молочный

Ингредиенты:
молоко, крахмал.



Молоко вскипятить. Крахмал развести холодной водой, помешивая, влить в кипящее молоко. Кисель готов к употреблению.

Суп молочный с крапивой

Ингредиенты:
молоко, крапива.

В кипящее молоко положить мелко нарезанную молодую крапиву, посолить, добавить чуть-чуть сахара, прокипятить 5 минут. Суп готов к употреблению.



Каша из пшеницы, проса

Ингредиенты:

*крупа пшеницы или проса,
рыбий жир.*

Крупу промыть, за-
ложить в горшок, залить
водой в соотношении
1:2, и оставить томить
в печь или духовку на
1 час. В готовую кашу
добавить рыбий жир
по вкусу.



Лепешки из лебеды

Ингредиенты:

*молодая лебеда, мука
(или рыба костная мука),
рыбий жир.*

Молодую лебеду обдать ки-
пятком, мелко нарезать, доба-
вить муку, жарить на рыбьем
жире (растительном масле).



Толокно

Ингредиенты:

*крупа пшеницы или проса,
рыбий жир.*

Зерно пшеницы или ячменя обжарить на ско-
вороде до золотистого цвета, размолоть на жер-
новах, толокно употребляли в пищу вместо хле-
ба, прихлебывая ухой.



Чай из листьев малины

Способ № 1. Собирать лист малины в августе. Туго завернуть в плотную хлопчатобумажную ткань, придавить грузом, морить в течение 7 дней. Лист становится темного цвета. Листья разложить в теплом месте, хорошо просушить.



Способ № 2. Так делали запас чая на весь год. Сухим листом малины плотно набивали чугунок, заливали кипятком и ставили в печь. Кроме того, собирали лепестки цветов шиповника, сушили и добавляли в чай.

Чай из березовой чаги

Чай из чаги является самым целебным напитком. Чага сушится небольшими кусками, хранится в темном сухом месте.

Чагу уложить в чугунок, пропарить на плите или в печке. Добавлять в кипяток как заварку.



Чай из лабазики



Лабазиик растет в кедровниках, в чернолесье. Заготавливают как листья малины. Можно использовать и как зеленый чай.

Квас

Хмель залить горячей водой, добавить немного сахара, дать настояться, процедить. Процеженный раствор вылить в бочонок с теплой водой, добавить сахар. Поставить на сутки в темное место. Напиток готов.



Хмельной напиток «Пыса»

Сухие шишки хмеля (1 литр) залить горячей водой, дать настояться в течение 2 часов, добавить 2 ст. ложки муки и 1 ст. ложку сахара. Плотно закрыть, поставить на 1–2 часа для закисания. Процеженный раствор вылить в 20-литровый бочонок, добавить воду, 5 кг сахара, плотно закрыть. Бочонок поставить в темное теплое место на 7 дней. Затем добавить пережженный сахар, держать еще 7 дней. Напиток готов.

Муниципальное учреждение культуры
«Районный Учинский историко-этнографический
музей имени А. Н. Хомякова»

Рецепты кондинской кухни

Корректоры:
Овсянкия А.Н.
Мостовых Г.А.
Динисламова С.С.
Бумагина В. П.

Набор текста: Хомякова О.А.
Дизайн, верстка: Прокопова Е. В.

ISBN 978-5-7142-1472-1



Сдано в набор 8.11.2012 г. Подписано в печать 19.12.2012. Формат 60x84 $\frac{1}{16}$. Гарнитура «Таймс». Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,4. Тираж 1000 экз. Зак. № 1785.

Издательство ОГУП «Шадринский Дом Печати»,
641870, Курганская обл., г. Шадринск, ул. Спартака, 6.

Отпечатано в ОГУП «Шадринский Дом Печати» комитета по печати и средствам массовой информации Курганской обл., 641870, г. Шадринск, ул. Спартака, 6, тел. 6-33-51.