

Г. Латария

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ.
ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ
Мировая еда

Издательство АСТ
Москва

УДК 641/642
ББК 36.997
Г90

Латария Г.
Г90 Грузинская кухня. Любимые рецепты / Латария Г. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 144 с. («Мировая еда»)
ISBN 978-5-17-178247-4

Хотите готовить настоящие хинкали, хачапури и сациви не выходя из дома, без специального оборудования и экзотических продуктов? Эта книга для вас.

Здесь собраны только проверенные домашние рецепты грузинской кухни, которые получаются с первого раза на обычной плите, в духовке или на сковороде.

Внутри вас ждут:

- Доступные ингредиенты — всё, что можно купить в ближайшем супермаркете или на рынке.
- Честные рецепты без тайн — пошаговые инструкции, понятные даже тем, кто раньше не лепил хинкали и не работал с тестом.
- Праздничные хиты: хачапури по-аджарски, сациви из курицы, чакапули - то, что всегда украшает стол.

Никаких ресторанных сложностей, долгих поисков редких специй и профессиональных инструментов. Только грузинская кухня — тёплая, сытная, по-домашнему уютная. Идеально для тех, кто любит готовить для семьи и друзей.

Приятного аппетита и вкусного домашнего застолья!

УДК 641/642
ББК 36.997



ВВЕДЕНИЕ

Гамарджоба, генацвале!

Или — добро пожаловать, дорогой читатель!

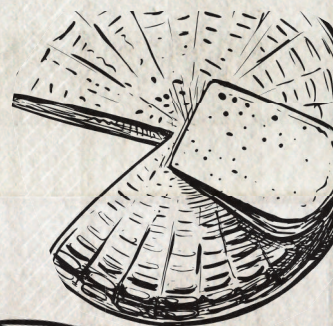
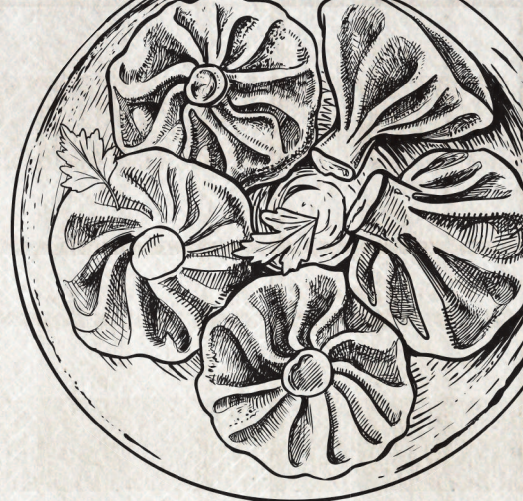
Эта книга — проводник в мир грузинской кухни, одной из самых самобытных и уважаемых гастрономических традиций. В ее основе лежат не просто рецепты, а глубокие принципы гостеприимства, уважения ко вкусу и внимания к аромату. Еда здесь — не просто повседневная необходимость. Это способ выразить почтение гостю, собрать семью и разделить радость встречи.

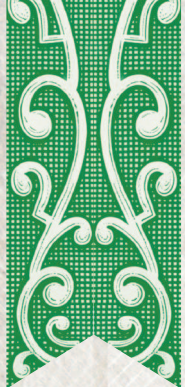
Мировое признание грузинской кухни не случайно. Ее популярность строится на ярких, но сбалансированных контрастах. Острый вкус аджики смягчается нежной ореховой пастой, кислота соуса ткемали оттеняет насыщенность мяса, а свежая зелень и пряности придают блюдам характерный узнаваемый аромат. Кроме того, сама культура застолья с ее особым ритуалом тостов и уважением к каждому ее участнику создает вокруг трапезы атмосферу, близкую и комфортную людям разных культур. Именно сочетание богатства вкусов и теплоты традиции обеспечило грузинским блюдам любовь далеко за пределами страны.

В этой книге собраны рецепты, наиболее ярко представляющие кухню Грузии. Вы освоите приготовление хинкали — мешочков из тонкого теста с сочной мясной начинкой и бульоном внутри. Научитесь печь хачапури — от лодочек по-аджарски с яйцом и сыром до сочного мегрельского. Разберете технологию пряного лобио из фасоли, орехового соуса сациви, а также овощных закусок пхали, без которых трудно представить классический грузинский стол.

Мы постарались изложить материал так, чтобы рецепты были понятны и доступны даже начинающему кулинару. Пусть приготовление приносит вам удовольствие, а результат — желание вновь и вновь собирать близких за общим столом. Готовьте с удовольствием, пробуйте с интересом и помните: главная ценность любого блюда — те, с кем вы его разделили.

Гаумарджос!
За ваше здоровье и удачу на кухне.





СУПЫ

- 6 Харчо
- 8 Хашлама
- 10 Чихиртма
- 12 Бозбаши
- 14 Бозартма
- 16 Артала
- 18 Суп с фрикадельками по-грузински
- 20 Форелевый суп по-паравански
- 22 Суп из рыбы с грецкими орехами
- 24 Уха по-грузински
- 26 Рыбный суп с кукурузной мукой
- 28 Картофельный суп с сулгуни
- 30 Грибной суп по-грузински
- 32 Куриный суп с гатой





Харчо



- Говядина на кости — 500 г
- Рис круглозерный — 80 г
- Лук репчатый — 2 шт.
- Грецкие орехи — 70 г
- Соус ткемали — 2 ст. л.
- Чеснок — 4 зубчика
- Хмели-сунели — 1 ч. л.
- Кинза свежая — пучок
- Перец красный острый молотый — по вкусу
- Соль — 1 ч. л.
- Вода — 2,5 л

Приготовление:

- ① Говядину залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите пену. Варите на медленном огне 1,5 часа под крышкой.
- ② Мясо выньте, отделите от кости и нарежьте кусочками. Бульон процедите.
- ③ Лук мелко нарежьте, обжарьте на сухой сковороде 3 минуты до мягкости.
- ④ Грецкие орехи измельчите блендером или скалкой в крошку.
- ⑤ В бульон добавьте рис, обжаренный лук и орехи. Варите 15 минут.
- ⑥ Положите мясо, ткемали, хмели-сунели, красный перец и соль. Варите еще 10 минут.
- ⑦ Чеснок пропустите через пресс, кинзу мелко порубите. Добавьте в суп.
- ⑧ Выключите огонь и дайте настояться 15 минут под крышкой.



Хашлама



- Говядина или баранина — 500 г
- Картофель — 4 шт.
- Лук репчатый — 2 шт.
- Помидоры — 3 шт.
- Перец болгарский — 2 шт.
- Баклажан — 1 шт.
- Чеснок — 3 зубчика
- Кинза свежая — пучок
- Петрушка — пучок
- Хмели-сунели — 1 ч. л.
- Соль — 1 ч. л.
- Перец черный молотый — по вкусу
- Вода — 200 мл

Приготовление:

- ① Мясо нарежьте крупными кусками.
- ② Лук нарежьте полукольцами, картофель и баклажан — кружками, помидоры — дольками, а перец — соломкой.
- ③ В кастрюлю выложите слоями: лук, мясо, картофель, баклажаны, перец, помидоры.
- ④ Посыпьте солью, перцем и хмели-сунели.
- ⑤ Влейте воду, накройте крышкой и варите на слабом огне 1,5 часа. Не перемешивайте.
- ⑥ Чеснок пропустите через пресс, кинзу мелко порубите.
- ⑦ За 10 минут до готовности добавьте в суп чеснок и кинзу.



Чихиртма



- Курица (бедрa или голени) — 500 г
- Лук репчатый — 2 шт.
- Яйца — 3 шт.
- Мука пшеничная — 1 ст. л.
- Сок лимона — 1 ст. л.
- Кинза свежая — пучок
- Петрушка — пучок
- Шафран — ½ ч. л.
- Соль — ½ ч. л.
- Перец черный молотый — по вкусу
- Вода — 2 л

Приготовление:

- ① Курицу залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите пену. Варите на слабом огне 40 минут.
- ② Курицу выньте, мясо отделите от костей и нарежьте кусочками. Бульон процедите.
- ③ Лук мелко нарежьте, положите в кастрюлю и залейте 100 мл бульона. Тушите под крышкой 10 минут до мягкости.
- ④ Добавьте муку, перемешайте и жарьте 1 минуту. Влейте оставшийся бульон, доведите до кипения.
- ⑤ Положите мясо, шафран, соль и перец. Варите 5 минут.
- ⑥ Яйца взбейте венчиком в миске. Помешивая, тонкой струйкой влейте в суп.
- ⑦ Добавьте рубленую кинзу и петрушку. Прогрейте 1 минуту, не доводя до кипения.



Бозбаши



- Баранина на кости — 500 г
- Картофель — 3 шт.
- Лук репчатый — 2 шт.
- Помидоры свежие — 2 шт.
- Баклажан — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Чеснок — 3 зубчика
- Кинза свежая — пучок
- Хмели-сунели — 1 ч. л.
- Соль — 1 ч. л.
- Перец черный молотый — по вкусу
- Вода — 2,5 л

Приготовление:

- ① Баранину залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите пену. Варите на слабом огне 1 час.
- ② Мясо выньте, отделите от кости, нарежьте кусочками. Бульон процедите.
- ③ Лук и морковь нарежьте кубиками, картофель — крупными кусками, баклажан — кружками, помидоры — дольками.
- ④ В бульон положите картофель и баклажаны, варите 10 минут.
- ⑤ Добавьте лук, морковь, помидоры и мясо. Варите 15 минут.
- ⑥ Добавьте хмели-сунели, соль и перец. Варите еще 5 минут.
- ⑦ Чеснок пропустите через пресс, кинзу мелко порубите. Добавьте в суп.
- ⑧ Выключите огонь и дайте настояться под крышкой 10 минут.



Бозартма



- Баранина (мякоть) — 500 г
- Лук репчатый — 3 шт.
- Яйца — 2 шт.
- Мука пшеничная — 1 ст. л.
- Кинза свежая — пучок
- Укроп — пучок
- Петрушка — пучок
- Чеснок — 3 зубчика
- Соль — 1 ч. л.
- Перец черный молотый — по вкусу
- Вода — 2 л

Приготовление:

- ① Баранину нарежьте кубиками 3 см. Залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену. Варите 1 час.
- ② Бульон процедите, мясо отложите.
- ③ Лук мелко нарежьте, положите в кастрюлю и залейте 100 мл бульона. Тушите под крышкой 10 минут.
- ④ Добавьте муку, перемешайте и жарьте 1 минуту.
- ⑤ Влейте оставшийся бульон и положите мясо, доведите до кипения.
- ⑥ Яйца взбейте венчиком в миске. Помешивая, тонкой струйкой влейте в суп.
- ⑦ Всю зелень мелко порубите, чеснок пропустите через пресс.
- ⑧ Добавьте зелень и чеснок в суп, посолите, поперчите. Прогрейте 2 минуты, не доводя до кипения.