



GASTRO-GUIDE



Съфинансирано от  
Европейския съюз

# *Gastro-Guide*

## *регионални рецепти*

<https://www.gastro-guide.eu/>



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техните автори и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA

## ПРОЕКТЪТ

Този пътеводител е създаден в рамките на проект, съфинансиран от програма "Еразъм+": "GASTRO-GUIDE - нов професионален профил в подкрепа на повишаване устойчивостта в селските райони, чрез образование и промотиране на местните агро-хранителни вериги и гастрономията".

Повече информация за проекта:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

## БЛАГОДАРНОСТИ

Авторите са изключително благодарни на всички вдъхновяващи гастро-гидове от страните партньори, които бяха нашите водачи и допринесоха за създаването на този пътеводител, като споделиха своя опит и ценна информация за местните забележителности, автентични храни и рецепти от регионите, в които живеят, както и своите съвети към бъдещите гастро-гидове.

Графичен дизайн и редакция: Лукаш Матушевски

Партньори:

1. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Испания
2. FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Испания
3. Социално кооперативно предприятие, Syn tis Allis, Гърция
4. Karaiskou Eleni & Sia O.E., Гърция
5. АСОЦИАЦИЯ КУЛИНАРНИ ИЗКУСТВА И ГОСТОПРИЕМСТВО, България
6. VIVA FEMINA, Полша
7. ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Италия
8. Unione regionale delle Camere di commercio dell'Emilia-Romagna, Италия
9. GRAICIUNO AUKSTOJI VADYBOS MOKYKLA, Литва



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техните автори и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA

# СЪДЪРЖАНИЕ

04

*Въведение*

---

05

*Пътеводител*

*Рецепти*

---

06 България

15 Гърция

25 Италия

34 Литва

43 Полша

52 Испания



"В основата на туризма е възприемането на различното, на нещо, което се отличава от обичайното." — Луси М. Лонг, Кулинарен туризъм

Проектът се фокусира върху разработването на нов професионален профил на гастро-гид (*gastro-guide*). Гастро-гидът е експерт, който подкрепя развитието на местните общности и допринася за устойчивостта на селските райони, чрез обучение на местното население и популяризиране на местното производство на храни и гастрономията.

Гастро-гидовете са професионалисти, които помагат на местните жители на селото да представят пред пристигащите туристи по най-добрия начин всички предимства, достоинства и уникални черти на населеното място и региона, като ги обучават в придобиване на умения за посрещане на посетители. Те насърчават жителите на населените места в селските райони да бъдат предприемчиви като произвеждат занаятчийски храни, възстановяват стари къщи и предлагат места за настаняване на гости, като им помагат да бъдат креативни, да изработват различни занаятчийски изделия, като например керамика, и др.

От една страна, гастро-гидът обучава своите съселяни, а от друга – запознава посетителите на селото с културата, гастрономията, местните хранителни продукти и т.н. Гастро-гидът превръща своето малко населено място в дидактично пространство за обучение и експериментиране за работещите в сферата на кетъринга, предприятията за производство на храни и хората от всички възрасти, които се интересуват от гастрономия.

Проектът има за цел да укрепи компетенциите в областта на туризма, особено в гастрономическия туризъм в селските райони с по-слабо изразено икономическо развитие, чрез изграждане на професионалния профил на лице, което работи като треньор/обучител на жителите, и да допринесе за подобряване на условията на живот на селските общности, чрез повишаване на обществения интерес към нарастващото търсене на дейности за отдих и туризъм в селските територии.

## ПЪТЕВОДИТЕЛ

В пътеводителя "Маршрутите на гастро-гида" ще намерите 50 истории на гастро-гидове от 6 партньорски държави: България, Гърция, Италия, Литва, Полша и Испания, заедно с техните предложения и съвети как да бъдете успешен ГАСТРО-ГИД, интересна информация за регионите, от които идват, както и местни рецепти на характерни ястия.

Историите на гастро-гидовете, представени в този пътеводител, ще ви помогнат да разберете по-добре новата професия и да вземете решение за бъдещия си професионален път.

За други, които обичат да пътуват, този пътеводител ще бъде източник на информация за красотата на света, различните кътчета и невероятни пейзажи.

Надяваме се, че ще намерите много вдъхновение и мотивация в историите на нашите гастро-гидове.

На нашия канал в YouTube:

<https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>, можете да намерите видеоклипове с гастро-гидовете и да ги опознаете по-добре.

# БЪЛГАРИЯ 01





50 мин.

## ПИЛЕШКА ЯХНИЯ СЪС СУШЕНИ СИНИ СЛИВИ

### Съставки

4 порции	Пилешко месо	1	Дафинов лист
6-7	Глави лук		Черен пипер (на зърна)
3-4 скилидки	Чесън		Чубрица
100 г	Сушени сини сливи		Сол
400 г	Консервирани домати		Пресен магданоз
1 с.л.	Червен пипер		Олио (слънчогледово)
1 с.л.	Брашно		

### Приготвяне

- 01** Нарезете лука и чесъна на едро. Накиснете сините сливи в гореща вода.
- 02** Задушете пилешкото месо, нарязано на порции, с лука и чесъна. Овкусете със сол, червен пипер, черен пипер и дафинов лист. Добавете домати, чубрицата и малко вода. Гответе на слаб огън, докато съставките се сварят. Прибавете сушените сливи и добавете брашното, разтворено в малко студена вода. Гответе още малко, докато се сгъсти леко. Преди да сервирате, поръсете с нарязания магданоз.
- 03** **Насладете се на храната си!**  
*Ястието е най-добре да се сервира топло.*



България, Северно  
Черноморие



40 мин



Риба и  
рибни продукти

## ЛЕФЕР НА ФУРНА С ГАРНИТУРА ОТ КАРТОФИ

### Съставки

2 бр.	Пресен черноморски лефер	3 скилидки	Счукан чесън
200 мл.	Зехтин	6	Стръкчета розмарин
20 г	Настъргана лимонова кора		Сок от 1/2 лимон
30 г	Девесил	1	Лимон
	Сол	8 бр.	Чери домати
	Бял пипер	10 мл	Краве масло, овкусено с чесън
	Черен пипер	2 щипки	Нарязан копър
1 сл.	Микс от сухи зеленчуци /морков, лук, праз/	200 г	Картофи

### Приготвяне

01

Рибата се почиства и филетира. Всяко филе се овкусява от двете страни със зехтин, настъргана лимонова кора, щипка сол, бял и черен пипер, малко счукан чесън, дребно нарязан девесил, по 4-5 дребни стръкчета розмарин, сок от лимон. Овкусената риба престоява 6 ч.

02

Пече се на фурна/конвектомат 6 мин. при 65% влажност.

03

Обелените картофи се нарязват на кубчета, сваряват се и се пържат във фритюрник. Овкусяват се с копър, счукан чесън и микс от сушени подправки.

04

Всяка порция се декорира с 2 бр. чери домати, разрязани на половинки, четвърт лимон, стрък розмарин.

05

**Насладете се на храната си!**

*Ястието се поднася топло.*



България, Шуменски регион



60 мин



Млечни продукти



Месо

## САЧ С МЕСО И ЗЕЛЕНЧУЦИ

### Съставки

500 г	Свинско месо	300 мл	Бяло вино
200 г	Прясна зелена пиперка	100 мл	Готварска сметана
200 г	Гъби	100 мл	Олио
200 г	Сух лук	¼	Лимон
200 г	Бейби моркови	100 г	Кашкавал
200 г	Броколи		Стрък магданоз
200 г	Карфиол		Микс от подправки

### Приготвяне

01

Месото се нарязва на неголеми късове за готвене. Зеленчуците се нарязват на полумесеци, без бейби морковите.

02

В тиган със сгорещено олио се запържва месото. Добавят се последователно лука, зелената пиперка, гъбите, малко от микса със сушени подправки. След кратко задушаване се добавят бейби морковите, розичките от броколи и карфиол и бялото вино. Ястието се захлупва и задушава до изпаряване на виното. Накрая се добавя сметаната.

03

Пригответеното на тигана ястие се прехвърля в сгорещен чугунен сач. Декорира се с 3-4 лентички кашкавал, четвърт лимон и стрък магданоз.

04

**Насладете се на храната си!**

*Поднася се топло.*



България, Северно  
Черноморие



20 мин

- ✓ Млечни продукти
- ✓ Пикантна храна

## ГАГАУЗКИ СПЕЦИАЛИТЕТ „ЛЮТО СИРЕНЕ“

### Съставки

200 г	Люти чушки (Зелени)
300 г	Домашно сирене
3 с. л.	Олио
2-3 щипки	Чубрица
2-3 щипки	Млян червен пипер

### Приготвяне

- 01** Лютите чушки се почистват от дръжките и се нарязват на кръгчета. Сиренето се натрошава.
- 02** В тиган със загрято олио се запържват лютите чушки до леко зачервяване. Добавя се натрошеното сирене. Бърка се до изпаряване на водата от сиренето и сгъстяване. След сваляне от огъня се поръсва с чубрицата и млян червен пипер.
- 03** Ястието се поднася топло с домашни хлебчета или препечени филийки.
- 04** **Насладете се на храната си!**  
*Но внимавайте, доста е люто и пикантно.*



България, Северозападен регион



30 мин



Веган

## ПОСТНА ТОПЕНИЦА С ПЕЧЕНИ ЧУШКИ

### Съставки

500 г	Печени червени чушки
500 г	Печени червени домати
2 бр.	Сух лук
	Сол

### Приготвяне

- 01** Изпечените червени чушки се почистват от люспите, дръжките и семената. Печените домати се обелват. Лукът се изчиства от люспите. Всеки продукт поотделно се нарязва на ситно и се счуква в хаванче.
- 02** В съд с подходяща големина се смесват всички продукти и се добавя сол на вкус.
- 03** Топеницата се поднася с пърленка или топъл хляб за топене.
- 04** **Насладете се на храната си!**



50 мин



Глутен

## ТРАДИЦИОННИ ДОБРУДЖАНСКИ РОГОВАЧКИ

### Съставки

370 г	Био бяло пшенично брашно
100 г	Свинска мас/ краве масло
175 мл	Вряла вода
1 с.л.	Сол
1 с.л.	Оцет

**Роговачките може да се приготвят с пълнеж (по избор).**

**Някои варианти за пълнеж са:  
бяло саламурено сирене, кашкавал и яйца.**

### Приготвяне

01

Продуктите се замесват до получаване на гладка топка тесто, което втасва 20 мин. Разделя се на четири по-малки топки, които се разточват с дебелина до 0,5 мм. С нож се оформят правоъгълници, квадрати или други фигури, но така че лесно да се изпичат и обръщат на туча.

02

Плънка /сирене, яйца, кашкавал/, се поставя в квадрата оформен от тесто и се сгъва на триъгълник няколко пъти, докато пак придобие квадратна форма.

03

Оформеното разточено тесто се пече на туч по 3-4 мин. от всяка страна.  
Гарнираните с плънка роговачки се пекат до 6 мин. от всяка страна.

04

Роговачките се поднасят топли, намазани леко от едната страна със слънчогледово олио или масло с чесън и розмарин.

**Насладете се на храната си!**

България, Централна  
Добруджа



 50 мин

 Рибa

## ДУНАВСКА РИБЕНА ЧОРБА

### Съставки

200-300 г	Поне 3 вида прясна дунавска риба /сом, толстолоб, платика/		
100 мл	Олио		
3 бр.	Малки глави сух лук	1 ч.л.	Млян черен пипер
1 бр.	Голям морков		Лимонов сок или оцет
1 бр.	Пресен зелен пипер		Вода
1 връзка	Девисил		
	Сол		
1 бр	Пресен червен пипер		

### Приготвяне

01

Изчистената риба се вари във вряща вода, овкусена с малко сол и олио, докато започне да се отделя от костите. Изважда се с решетъчна лъжица, а бульонът се оставя да се утаи и се прецежда. Добавя се мления черен пипер.

02

Нарязаните морков и лук се запържват с малко олио.

03

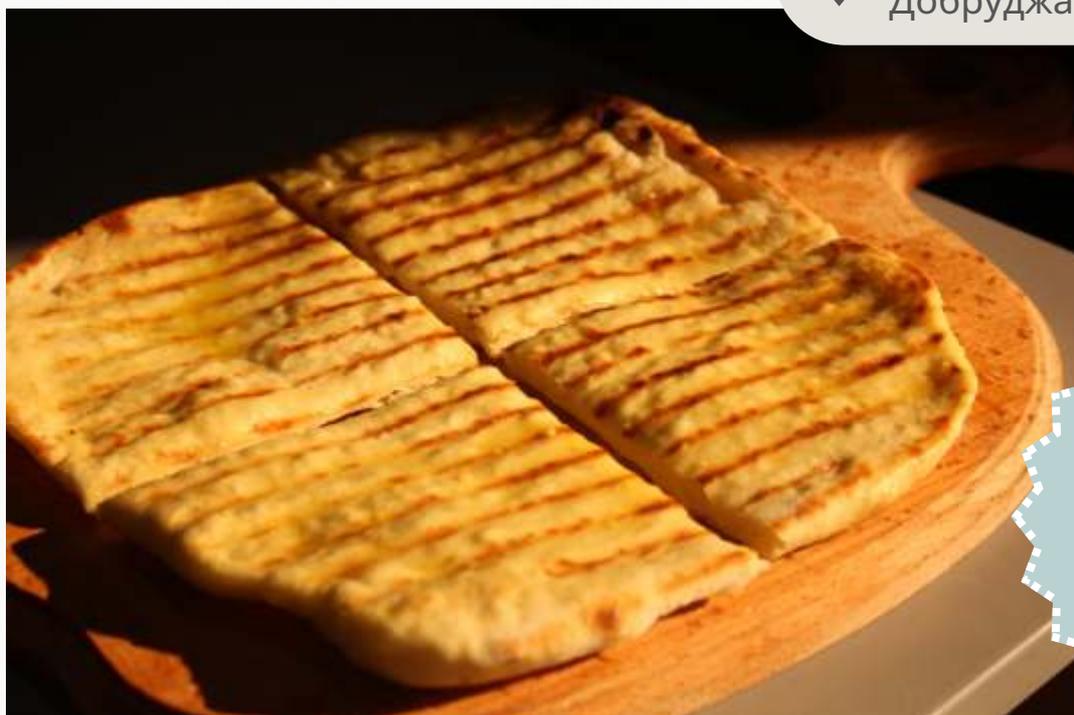
Към рибния бульон се добавят запържените зеленчуци и рибата, а след завирането му се добавят нарязаните пресен зелен и червен пипер и се варят до омекването им. След като отстраним чорбата от котлона добавяме нарязаният девисил.

04

Рибената чорба се поднася топла, овкусена със сок от лимон или оцет.

**Насладете се на храната си!**

България, Централна  
Добруджа



1 час



Глутен



Млечни  
продукти

## ДОМАШНА ПЪРЛЕНКА

### Съставки

500 г	Брашно	3 с.л.	Олио
14 г	Суха мая		Щипка хлебна сода
400 г	Кисело мляко		Хладка вода
1	Яйце		
1 ч.л.	Сол		
1 ч.л.	Захар		

### Приготвяне

01

Смесват се маята за хляб, захарта, хладката вода, щипка сол, 1 с.л. брашно и се оставя да се надигне. В киселото мляко се добавя хлебната сода и се оставя да шупне. В кладенче в пресятото брашно се чуква яйцето, добавят се киселото мляко, олиото, сол и маята. Меси се до получаване на не- много твърдо тесто. Втасва 30 мин.

02

Тестото се разделя на неголеми топки, които се разточват или се оформят с ръце.

03

Пекат се на сух тефлонов тиган или сач.

04

Поднасят се топли, намазани с краве масло или овкусено с чесън олио.

**Насладете се на храната си!**

# ГЪРЦИЯ

## МАГНЕЗИЯ





[Гърция, Ахилион]



25 мин



Веган

## ХЛЯБ С МАСЛИНИ "ЕЛИОПСОМО"

### Съставки

¼ чаша	Екстра върджин зехтин
2 чаши	Вода
500 г	Универсално брашно
200 г	Маслини, нарязани на резени
8 г	Мая
1-2 бр.	Сух лук, нарязан на резени
	Щипка сол, риган и мащерка

### Приготвяне

01

Задушете лука в тиган със зехтин. Загрейте водата до средна температура, смесете я с маята, изсипете я в дълбока купа и я разбъркайте добре.

02

Сложете брашното в купа и добавете разтворената мая и зехтина. След това ги разбъркайте до получаването на гъста смес. Накрая добавете лука, маслините, солта, ригана и мащерката.

03

Намажете тава за печене със зехтин, разстелете тестото и го оставете да почине за 30 минути. Полейте повърхността със зехтин и печете 30-35 минути.

04

**Изяжте го, докато е още топъл!!!**



1 час и 10 мин

## ПЪЛНЕНИ ТИКВИЧКИ С КАЙМА И ЯЙЧЕНО-ЛИМОНОВ СОС

### Съставки

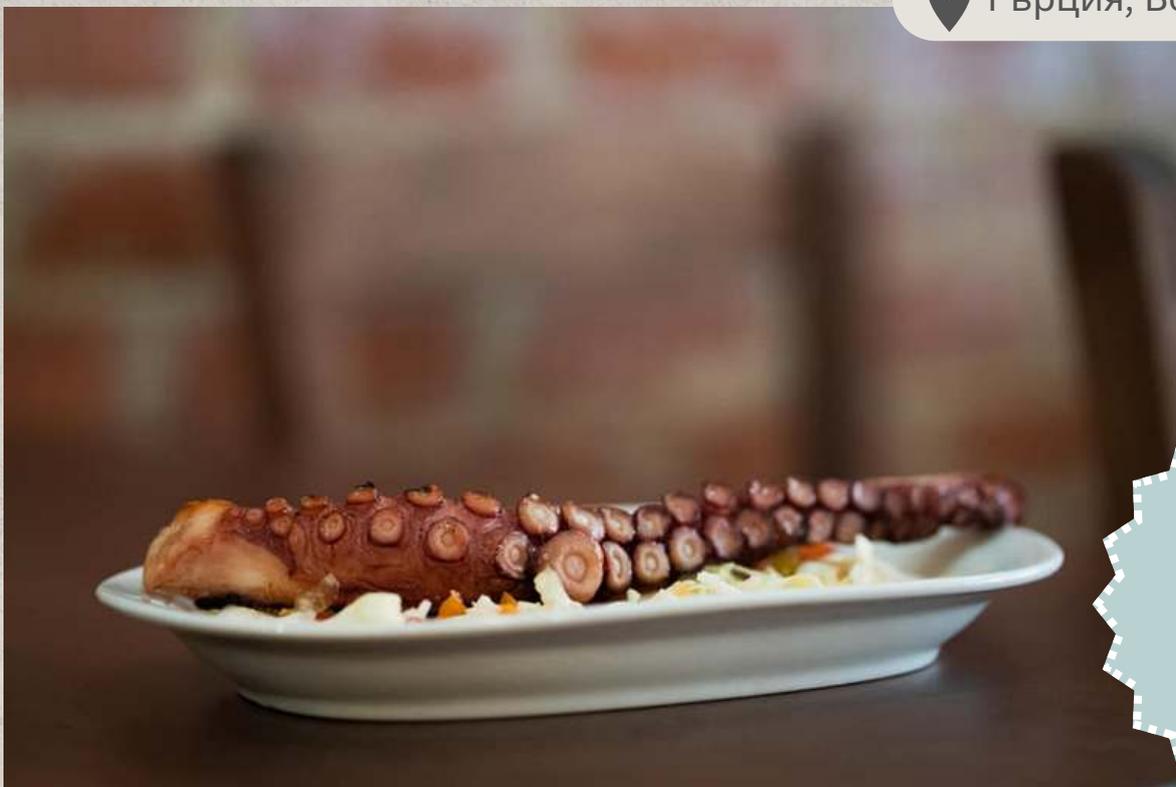
1 чаша	Зехтин екстра върджин
8 бр.	Тиквички за пълнене
2 бр.	Сух лук, нарязан на ситно
½ чаша	Магданоз / копър
500 г	Мляно говеждо месо
1 чаша	Ориз
	Сол и черен пипер
	1 настърган морков и 2 нарязани моркова

### За яйчено-лимоновия сос

- 3 яйца
- Сокът от 3 лимона
- 1 супена лъжица царевично нишесте

### Приготвяне

- 01** Изрежете горната част на всички тиквички и издълбайте вътрешността. В купа сложете каймата, ориза,  $\frac{3}{4}$  от зехтина, лука, копъра, магданоза, настъргания морков, половината от издълбаната вътрешност на тиквичките и половин чаша вода. Омесете добре, добавете сол и черен пипер.
- 02** Напълнете тиквичките със сместа и ги наредете в широк съд една до друга. Долейте вода, за да ги покрие, добавете останалия зехтин и оставете да къкри за около 20 мин. Свалете тенджерата от котлона и запазете бульона топъл.
- 03** Разделете жълтъците и белтъците, разбийте белтъците. Добавете жълтъците, царевичното нишесте, лимона, солта, черния пипер и разбъркайте добре. Добавете горещия бульон, постепенно, докато сместа достигне еднаква температура. Добавете я бавно в тенджерата. Оставете да къкри за около 1 мин. и нашите пълнени тиквички са готови.
- 04** Сервирайте със ситно нарязан копър и се насладете!



40 мин



Без глутен

## ОКТОПОД НА ГРИЛ

### Съставки

1 цял	Октопод
3 бр.	Лук
3 с.л.	Винегерд / червено вино
1 с.л.	Черен пипер (на зърна)
50 г	Зехтин екстра върджин

### Приготвяне

- 01** Изплакнете пипалата на октопода, за да отстраните замърсяванията. Добавете големи парчета лук в тенджера за готвене и поставете октопода с пипалата надолу върху лука.
- 02** Изсипете оцета и зърната черен пипер в тенджерата и покрийте със стреч фолио. За да омекне октоподът, варете в тенджера на средна температура в продължение на 20-25 минути. Свалете тенджерата от котлона, внимателно отстранете фолиото и проверете октопода на крехкост. Извадете октопода от тенджерата и го оставете да се охлади.
- 03** Отстранете човката и мантията (тялото). Изхвърлете всички останали вътрешности и отделете пипалата му. Намажете пипалата и мантията с мазнина и ги изпечете на грил до златисто за 3-4 минути от всяка страна.
- 04** Сервирайте с прясно нарязани моркови и зеле.  
**Насладете се!**



[Гърция, Агрция]



40 min

## СПЕЦОФАЙ

(ТРАДИЦИОННА РЕЦЕПТА ОТ ПЕЛИОН С ДОМАШНА НАДЕНИЦА И ЧУШКИ)

### Съставки

1 кг	Наденици от региона на Пелион (домашни)
½ кг	Зелени чушки
4 бр.	Зрели домати
2 ч. ч.	Екстра върджин зехтин
1-2 бр.	Люти чушки
1 бр.	Нарязана скилидка чесън
1 щипка	Сол и прясно смлян черен пипер на вкус

### Приготвяне

- 01** Измийте чушките, отстранете дръжките и семките и ги подсушете. Пригответе тигана с половината от даденото количество зехтин.
- 02** Запържете зелените чушки, добавете нарязаните на ситно домати, чесъна, лютите чушки, добавете сол и черен пипер. Запържете нарязаните на парчета наденици с останалия зехтин в друг тиган и ги добавете към чушките.
- 03** Остава се да къкри за около 10 минути.
- 04** Спецофай е готов!



[Гърция, Дракея]



1 час

## ПЕТЕЛ С ДОМАТЕН СОС И ТРАДИЦИОННА ГРЪЦКА ПАСТА (ЧИЛОПИТЕС)

### Съставки

1 цял	Петел	1 пръчка	Канелена пръчица
1 бр.	Нарязан на ситно лук	2-3	Зърна бахар
1 бр.	Настърган домати	2-3	Дафинови листа
1 сл.	Доматено пюре	500 г	Гръцки чилопити или спагети
½ чаша	Червено вино	100 г	Кефалотири (твърдо жълто сирене)
1 чаша	Екстра върджин зехтин		
1 чл.	Сол/пипер		
1 щипка	Захар		

### Приготвяне

**01** Нарезете петела на едри парчета, добавете сол и черен пипер и го запържете за кратки от двете страни. Добавете лука и задушавайте още 5 минути. Налейте виното и го оставете да заври.

**02** Добавете настъргания домати, доматеното пюре, захарта, канелата, дафиновите листа, зърната бахар и солта. Налейте 2-3 чаши топла вода и оставете петела да ври на слаб огън в продължение на 1 час и 30 мин.

**03** Сварете пастата в подсолена вода, след което я отцедете. Сервирайте пастата с варения петел отгоре. Отгоре се поръсва сирене кефалотири.

**04** Това е сериозна вкусотия на следващо ниво!



[Гърция, Микро]



15 мин

## ГРЪЦКИ ОРИЗОВ ПУДИНГ (RYZOGALO)

### Съставки

1 чаша	Ориз
3 чаши	Вода
1 литър	Прясно мляко
½ чаша	Кафява или бяла захар
½ ч.л. екстракт	Екстракт от ванилия
1 пръчка	Канела
	Портокалова или лимонова кора или розова вода

### Приготвяне

- 01** В касерола сварете водата и ориза на слаб огън. Добавете млякото, захарта и ванилията. Непрекъснато разбърквайте, докато леко се сгъсти.
- 02** Ако обичате да добавяте допълнителен аромат към гръцкия оризов пудинг, добавете лимонова или портокалова кора.
- 03** Напълнете отделни купички, с ризогало и съхранявайте в хладилника. Поръсете с канела и сервирайте.
- 04** **Наистина вкусно, въпреки привидната си простота!**



[Гърция, Портария]



20 мин

## ГРЪЦКИ ПЪРЖЕНИ ПОНИЧКИ (LOUKOUMADES)

### Съставки

500 г	Брашно
8 г	Суша мая
¼ чл.	Сол
2 чаши	Топла вода
	Екстра върджин зехтин
	Цветен мед
	Канела
	Сусамови семена и орехи

### Приготвяне

01

В голяма купа добавете брашното и маята. Добавете бавно водата и разбъркайте до получаването на гъсто тесто. След това добавете солта. Покрийте купата и оставете на топло място за 1-2 часа, докато тестото удвои размера си.

02

В дълбок съд загрейте зехтина. Потопете лявата си ръка в тестото и внимателно стиснете юмрук, така че тестото да излезе от пролуката, до палеца, така че да се образува малка топка. Потопете една супена лъжица във вода и поставете топчето тесто в нея, за да може лесно да се отлепи, когато го пуснете върху горещото олио, за да го изпържите. Повторете същата процедура с останалата част от тестото.

03

Изпържете ги до златисто кафяво и ги поставете върху абсорбираща мазнината хартия. Подредете в чиния, поръсете с мед и канела, а отгоре - с орехи и сусам.

04

**По-просто, отколкото си мислите, това лакомство е обичано и от малки, и от големи.**



[Гърция, Портария]



5 мин.

## ГОТВЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ С ПОШИРАНИ ЯЙЦА В ЗЕХТИН С ДОМАТЕН СОС

### Съставки

4 цели  
500 гр.  
2 сухи и 4 пресни  
¼ връзка  
½ връзка  
2-3 листа  
1-2 бр.  
1 щипка  
1-2 чаши  
1 цяла

Яйца  
Диворастящи зеленолистни зеленчуци  
Лук  
Нарязан копър/магданоз  
Нарязан копър  
Мента  
Нарязани домати  
Сол и прясно смлян черен пипер на вкус,  
Екстра върджин зехтин,  
Люта чушка

### Приготвяне

- 01** Измийте зеленолистните зеленчуци и ги нарежете.
- 02** Сложете зехтин в тиган и задушете лука, добавете зеленолистните зеленчуци, домати, сол, черен пипер и чаша вода и ги оставете да се задушат.
- 03** Малко преди да станат готови, чуквене яйцата върху зеленчуците и покрийте тенджерата, докато белтъците и жълтъците се сварят.
- 04** Времето за готвене е само четири минути, но спомените, които създава, остават за цял живот!



[Гърция, Портария]



15 мин

## БЪРКАНИ ЯЙЦА С ПРЕСЕН ДОМАТ И СИРЕНЕ ФЕТА (STRAPATSADA)

### Съставки

3 бр.	Яйца
3 бр.	Настъргани домати
50 г.	Сирене Фета на парчета
1 щипка	Сол, захар, прясно смлян черен пипер
½ чаша	Екстра върджин зехтин
1-2 резена	Чушки

### Приготвяне

01

Добавете зехтин в голяма тенджера и изчакайте да се сгорещи.

Добавете настърганите домати, солта, захарта, черния пипер и оставете да къкри за 4-5 мин.

02

Добавете яйцата и бъркайте непрекъснато, докато яйцата се сготвят и в тигана не остане течност.

03

Добавете едно парче сирене фета, натрошено на едно, и пресен магданоз отгоре и сервирайте. По желание добавете чушки в доматената смес.

04

**Това е невероятно лесно, но вкусът е абсолютно зашеметяващ!**

# ИТАЛИЯ

# ОЗ

## ЕМИЛИЯ РОМАНЯ





## ПИАДИНА РОМАНЬОЛА (ЗГУ\*) С ПИАЧЕНТИНА КОПА, ПЕСТО ОТ РУКОЛА И СТРАЧАТЕЛА

✓ Храна, която се яде с пръсти

### Съставки

4 броя	Питки Пиадине Романьоле (ЗГУ)		
200 г	Салам Капа Пиачентина (ЗНП**)		
250 г	Прясна страчатела	50 г	Кедрови ядки
100 г	Свежа рукола	50 г	Сирене "Пекорино"
60 г	Пармезан (ЗНП)		Сол и пипер
1 скилидка	Чесън		
150 мл.	Зехтин екстра върджин		

### Приготвяне

- 01** Първата стъпка е да пригответе пестото: почистете листата на руколата под обилно количество студена вода и ги подсушете внимателно върху лист попивателна хартия. Внимавайте да не ги смачкате прекалено много, за да не потъмнеят и да загубят яркозеления си цвят.
- 02** Поставете ги в хаванчето заедно с кедровите ядки, щипка сол и черен пипер, сирената и първата лъжица олио. Разбийте с хаванче, като добавяте олио, когато е необходимо, до получаване на типичната за пестото консистенция.
- 03** Оставете го да престои в хладилника с капачка или фолио, за да се сгъсти и да концентрира всички вкусове.
- 04** Междувременно загрейте питките Пиадина Романа от двете страни за 4 минути и след като се изпекат, ги напълнете със саламаа Копа Пиачентина (ЗНП), страчатела и по ваш вкус с пестото, което сте извадили от хладилника няколко секунди преди сервирането.
- 05** **Насладете се на храната си!**

\*ЗГУ - Защитено географско указание

\*\*ЗНП - Защитено наименование за произход



## РИЗОТО С ПАРМЕЗАН И БАЛСАМОВ ОЦЕТ MODENA (ЗГУ)

✓ Предястие

### Съставки

- 320 г. Ориз от вида *Vialone nano*  
Отлежал балсамов оцет Модена (ЗГУ)
- 1 л. Месен или зеленчуков бульон
- ½ Малка глава лук  
Масло на вкус  
Настърган пармезан "Пармиджано Реджано" / *Parmigiano Reggiano* (ЗНП)

### Приготвяне

- 01** Поставете малко настъргано твърдо сирене "Пармиджано Реджано" / *Parmigiano Reggiano* (ЗНП) в купа, като добавите няколко капки отлежал балсамов оцет със ЗГУ Modena. Разбъркайте добре и оформете еднакви топчета, които поставете върху правоъгълник от хартия за печене.
- 02** Сгънете хартията върху топката, след това я сплескайте и оформете тънки пластинки, които оставете в средата на хартията за печене. Изпечете бързо в тиган с незалепващо покритие от двете страни. Отстранете ги от котлона.
- 03** В тенджерата запържете леко ситно нарязания лук, а след няколко минути запържете ориза. Продължете да готвите ризотото, като добавяте бульона малко по малко.
- 04** След като се свари, когато оризът е "ал денте", разбъркайте с бучка студено масло и "Пармиджано Реджано" / *Parmigiano Reggiano* (ЗНП), след което разбъркайте и оставете да почине покрит за минута.
- 05** Сервирайте ориза с по 2 пластинки запечено сирене "Пармиджано Реджано" на порция и добавете капка отлежал балсамов оцет Modena (ЗГУ) отстрани на чинията.
- 06** **Насладете се на храната си!**  
*Насладете се на ризотото, като смесите всички съставки на вкус.*



✓ Основно ястие

## ТИКВА КАПЕЛАЧИ (ЗГУ\*) ОТ ФЕРАРА

Съставки

### За тестото

- 250 г. Бяло меко пшенично брашно тип 00
- 3 бр. Яйца
- Сол

### За плънката

- 400 г. Пулпа от тиква Капелачи (ЗГУ/Защитено географско указание)
- 120 г. Настърган пармезан **Parmigiano Reggiano** (ЗНП/Защитено наименование за произход)
- 60 г. Хлебни трохи  
Индийско орехче, сол и черен пипер

Приготвяне

- 01** Пригответе тестото по обичайния начин, разточете го не много тънко и го нарежете на много квадрати, които ще напълните със сместа, която сте приготвили отделно.
- 02** Сгответе тиквата във фурната, отстранете кората и с помощта на вилица я смачкайте до получаването на по-скоро хомогенна маса, добавете настъргания пармезан **Parmigiano Reggiano** (ЗНП) и индийското орехче и разбъркайте добре.
- 03** С помощта на чаена лъжичка поставете топче от плънката с големина на голям орех в центъра на предварително подготвения квадрат от бутер тесто и затворете квадратите като притискате с пръсти, както обичайно се оформят капелети.
- 04** Варете ги в обилно количество подсолена вода за около 5 минути, като ги изваждате с лъжица или решетъчна лъжица веднага щом изплуват на повърхността.
- 05** Подправете с месен сос или разтопено масло, салвия и по желание поръсете с настърган пармезан със ЗНП **Parmigiano Reggiano**.
- 06** **Насладете се на храната си!**



✓ Предястие

## ПАСАТЕЛИ РОМАНИЯ В СОС С БЕКОН ПИАЧЕНТИНА (ЗНП)

### Съставки

350 г	Хлебни трохи (галета)
350 г	Настърган пармезан "Пармиджано Реджано" (ЗНП)
50 г	Бяло брашно тип "00" (екстра фино смляно или брашно за пица)
8 бр.	Яйца
	Лимонова кора на вкус
	Индийско орехче на вкус
150 г	Бекон със ЗНП "Пиачентина"
50 г	Тиквички
½	Червен лук
	Зехтин екстра върджин
	Пипер

### Приготвяне

01

Смесете всички съставки (т.е. галетата, пармезан със ЗНП "Пармиджано Реджано", яйцата, бялото брашно тип "00", индийското орехче и лимоновата кора) много добре, докато се получи хомогенна смес. След като постигнете подходящата консистенция, оставете я да престои поне 3 часа в хладилника.

02

За соса нарежете червения лук на ивици и го задушете в тиган с незалепващо покритие, добавете беконата Piacentina (със ЗНП Пиачентина) и изключете котлона, за да остане мек.

03

Отделно, с малко зехтин екстра върджин, задушете за няколко минути тиквичките, предварително нарязани на полумесеци, и смесете всичко.

04

С помощта на подходящ инструмент (подобен на преса за картофи, но с по-големи дупки) направете пасатели (дебели спагети) и ги сварете във вряща подсолена вода, като внимавате да ги отцедите веднага щом изплуват на повърхността.

05

Овкусетe ги със соса от бекон със ЗНП Пиачентина и тиквички и ги поднесете с капка суров зехтин екстра върджин.



## КАРПАЧО ОТ БЯЛО ТЕЛЕШКО МЕСО ОТ ЦЕНТРАЛНИ АПЕНИНИ (ЗГУ) С ТРАДИЦИОНЕН БАЛСАМОВ ОЦЕТ ОТ РЕДЖИО ЕМИЛИЯ (ЗНП)

✓ Основно ястие

### Съставки

- 300 г Бяло телешко месо със ЗГУ от Централните Апенини
- 150 г Смесена салата
- Екстра върджин зехтин със ЗНП от Колина ди Романа
- 3 лъжици Традиционен балсамов оцет със ЗНП от Реджо Емилия
- Сол и бял пипер на вкус

### Приготвяне

- 01 Нарезете филето на тънко и начукайте парчетата много внимателно, докато се получат много фини филийки.
- 02 Смесете в купа традиционния балсамов оцет със ЗНП от Реджо Емилия и екстра върджин зехтина със ЗНП от Колина ди Романа, за да се получи сос.
- 03 Подредете предварително измитата, внимателно подсушена и неравномерно нарязана салата в чинията, овкусете я леко със зехтин екстра върджин, сол и черен пипер и поставете месото отгоре.
- 04 Подправете всичко със сос от традиционния балсамов оцет със ЗНП от Реджо Емилия.
- 05 Оставете да почине за няколко минути и сервирайте с гарнитура от чери домати и пресни ароматни билки.
- 06 **Насладете се на храната си!**



✓ Десерт

## ВАРЕНА ЗИМНА КРУША С ВИНО ALBANA DI ROMAGNA PASSITO (DOCG\*) И ШОКОЛАДОВА ГЛАЗУРА

### Съставки

200 г.	Черен шоколад
130 г.	Захар
15 г.	Масло
4 бр.	Круши със ЗГУ Емилия-Романя
1 бр.	Канелена пръчица
¼ л.	Вино Albana di Romagna (DOCG)

### Приготвяне

01

Обелете крушите и ги измийте добре. След това ги поставете в тенджера със захарта, ½ литър вода и канелата.

02

Гответе на слаб огън в продължение на 30 минути, добавете десертното вино Albana di Romagna (DOCG) едва в края и довършете готвенето, като се уверите, че крушите са поели всички течности.

03

Разтопете шоколада с маслото.

04

Когато крушите са готови и шоколадът се разтопи, потопете ги и ги поставете върху поднос, така че излишният шоколад да се отцеди.

05

**Насладете се на храната си!**

По желание може да се сервира върху лек крем или с разбита сметана.

\*DOCG - Denominazione di Origine Controllata e Garantita, най-високото ниво на сертификация за качество на италианските вина



90 мин



Ниво на трудност:  
средно

## КОШНИЧКА ОТ ПАРМЕЗАН PARMIGIANO REGGIANO (ЗНП) С ДЪГА ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ЕКСТРА ВЪРДЖИН ЗЕХТИН BRISIGHELLA (ЗНП)

Съставки

### За 4 порции:

200 г	Пармезан PARMIGIANO REGGIANO (ЗНП)
70 г	Тиквички
70 г	Картофи със ЗНП Болоня
70 г	Моркови
70 г	Жълта тиква
60 г	Зехтин със ЗНП Brisighella extra vergin
	Сол и бял пипер на вкус

Приготвяне

01

Обелете и почистете всички зеленчуци и с помощта на белачка нарежете всички зеленчуци на пръчици.

02

След това бланширайте нарязаните зеленчуци във вряща подсолена вода до готовност.

03

В тиган с незалепващо покритие загрейте леко зехтина Бризигела екстра върджин (ЗНП) и овкусете зеленчуците със сол и черен пипер.

04

Междувременно загрейте малък тиган с незалепващо покритие и покрийте дъното му с настърган пармезан "Пармиджано Реджано" (ЗНП), докато се получи тънък като палачинка слой, като го обръщате от време на време и го поставете върху обрънатата надолу чаша, за да придобие формата на кошница.

05

Напълнете кошницата със зеленчуците, задушени в зехтина Brisighella, и сервирайте с Пармска шунка (ЗНП), Culatello di Zibello (ЗНП) или Spalla cotta di San Secondo.

06

**Насладете се на храната си!**



## КАПЕЛЕТИ СЪС СМЕТАНА ОТ ТРЕСКА ВЪРХУ ПЛАНИНСКО ФОНДЮ ОТ ПАРМИДЖАНО РЕДЖАНО (ЗНП), ЛУК МЕДИСИНА И КРЕМ ОТ ЧЕРЕН ЧЕСЪН ВОГИЕРА

✓ Основно ястие

### Съставки

	Традиционно тесто
200 г	Обезсолена треска
2 л	Мляко
1 л	Вода
	Сол и черен пипер
	Вогиера черен крем
5 л	Зеленчуков бульон
8 скилидки	Неро ди Вогиера
	Зехтин екстра върджин

### Приготвяне

01

Започваме с разточването на тестото по традиционния метод и го оставяме да почине.

02

След това пригответе зеленчуковия бульон, според предпочитаната от вас рецепта (ние предлагаме бистър и деликатен бульон с моркови, тиквички, праз и целина), и накснете скилидките черен чесън Nero di Voghiera в горещия бульон за 3-5 минути в зависимост от размера им.

03

След като времето изтече, извадете скилидките, поставете ги в чашата на блендер и ги пасирайте, като бавно добавяте бульона, докато постигнете желаната консистенция, накрая подправете с капка зехтин екстра върджин и оставете всичко настрана.

04

Сега сварете треската за 20 минути с вода и мляко, пасирайте я с ръчен пасатор, като бавно добавяте екстра върджин зехтина, докато получите пенеста смес, и я оставете да почине.

05

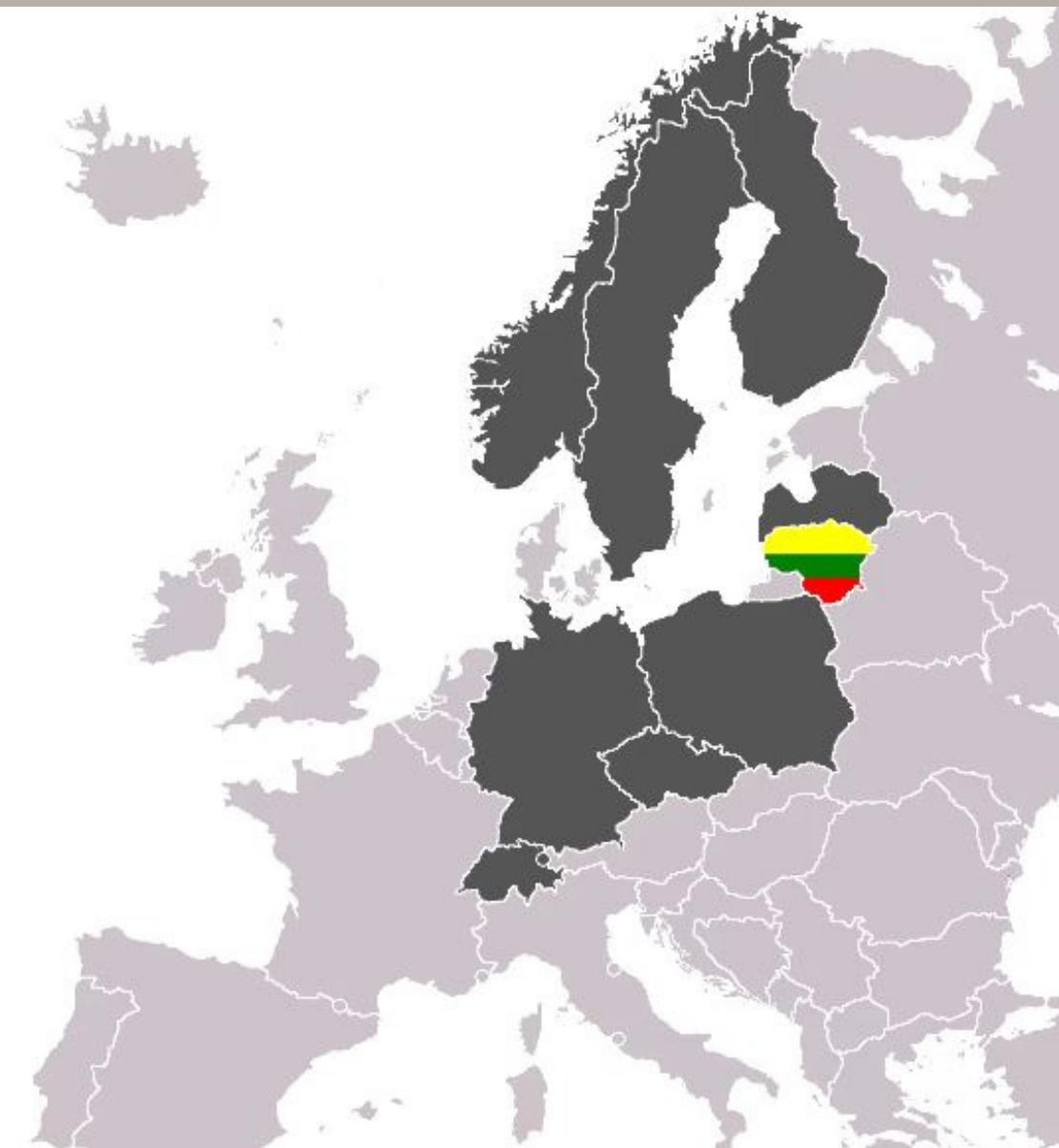
Разточете тестото, за да оформите квадрати за капелети, след което ги напълнете със сместа от треска и ги затворете.

06

Сварете капелетите в обилно количество подсолена вода, отцедете ги и ги гарнирайте със крема от черен чесън Nero di Voghiera и стръкче магданоз.

04

ЛИТВА





~ 1 ч



за 8 души

## РЕЦЕПТА ЗА МЕДЕНА ТОРТА

### Съставки

#### За бисквитите

370 г брашно  
2 яйца  
50 г масло  
50 г захар  
40 г кафява захар  
2 ч.л. мед  
1 ч.л. оцет  
1/2 ч. л. хлeбна сода

#### За кремообразния пълнеж

1,5 ч.л. желатин  
900 г заквасена сметана 30%  
60 мл студена вода  
6 ч.л. пудра захар  
1/2 лимон

### Приготвяне

- 01** Разбийте яйцата в метална купа (или тенджера), изсипете меда, добавете маслото, добавете захарта и поставете над тенджера с вода. Загрейте на водна баня, като разбърквате непрекъснато, докато захарта се разтвори и стане една твърда маса, но не кипвайте.
- 02** Добавете към получената маса содата, угасена с малко оцет и разбъркайте. Накрая добавете брашното и замесете тестото. Тестото изобщо не трябва да лепне по ръцете ви. След това го разделете на 5 равни части и разточете всяка част много тънко директно върху хартия за печене (разточете листовите много тънко, защото по време на печенето се надуват). Вземете кръгла форма с желания размер и изрежете тестото, като поставите формата върху всеки разточен лист тесто.
- 03** Печете един лист за 5 минути във фурна, загрята до 180 градуса по Целзий. Изпечете и отрязаните краища на тестото (докато печете един лист, разточете друг, след като извадите изпечения, веднага сложете да се изпече нов и така, докато изпечете всички). Охладете изпечените листове върху решетката.
- 04** Залейте желатина с вода и оставете да набъбне. Разтворете желатина на слаб огън, като разбърквате (да не заври). Оставете да се охлади.
- 05** Сложете заквасената сметана в голяма купа, добавете пудрата захар и разбийте до получаването на твърда смес. Добавете лимоновия сок, разбъркайте, опитайте на вкус, за да проверите дали нищо не липсва. Изсипете желатина в сметаната на тънка струя, докато разбивате. Сложете го в хладилника за 5-10 минути, за да се втвърди малко кремът. Накрая намажете медените блатове и украсете. Поставете в хладилника поне за един ден. ВКУСНО!!!



~ 45 мин



вегетариански



за 2 души

## РЕЦЕПТА ЗА ПЪРЖЕНО КОЗЕ СИРЕНЕ СЪС СОС ОТ КРАСТАВИЦИ

### Съставки

0.4 кг Традиционно сладко сирене от козе мляко  
2 бр. Домати

Следните съставки се добавят  
количества, които могат да се регулират  
според вкуса:

- зехтин или друго масло
- сол
- черен пипер
- брашно
- копър
- чесън

### Сос от краставици

По ваш вкус добавете:  
майонеза, чесън, черен  
пипер, копър, маринована  
краставица.

### Приготвяне

- 01** Нарезете козето сирене и домати на филийки.
- 02** Изстискайте чесъна с преса за чесън в купа, поръсете със сол и черен пипер и разбъркайте всичко.
- 03** Натрийте всяко парче сирене с чесновата каша и го оставете да престои 30 мин.
- 04** Оваляйте парчетата сирене в брашно.
- 05** Налейте малко олио в загрят тиган и запържете сиренето от едната страна. След като обърнете сиренето, поставете по един домати върху всяко парче сирене и поръсете със сол и копър.
- 06** **ПРИГОТВЯНЕ НА СОСА ОТ КРАСТАВИЦИ**  
За да пригответе сос от краставици за пърженото сирене, изстискайте чесън в майонезата (ако обичате пикантно, добавете още чесън).  
Добавете настъргана маринована краставица (ако обичате да е по-кисело, добавете повече краставица).  
Подправете соса с черен пипер и копър.  
Разбъркайте всичко добре.
- 07** Запеченото козе сирене със сос от краставици се сервира горещо. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



~ 30 мин



за 2-3 души



вегетариански

## ПАЛАЧИНКИ ОТ БРАШНО ОТ ЛИМЕЦ С ПОМАЧКЕ

### За палачинките

2 чаши гореща вода  
(40-50 градуса C)  
1 чаша брашно от лимец  
1 яйце  
Добавете сол на вкус

### За соса "помачке"

1 лъжица масло  
2 лъжици заквасена сметана  
1 глава лук  
По ваш вкус добавете пушена или осолена сланина, сол, черен пипер и гъби (печурки или други).

Съставки

Приготвяне

01

Добавете солта и брашното към водата и разбъркайте всичко добре. След това добавете яйцето и отново разбъркайте добре. Тестото трябва да е течно. Оставете го за 15 мин. да почине.

02

Намажете добре загрят тиган с мазнина и изпържете палачинките.

### ПРИГОТВЯНЕ НА СОСА "ПОМАЧКЕ"

03

След като изпържим палачинките, приготвяме соса. Нарезете на ситно сланината и лука. Запържете го. Добавяме маслото и нарязаните гъби. Запържете всичко, добавете заквасената сметана, подправете със сол и черен пипер (по желание). Оставаме да се задуши малко.

04

Потопете палачинките в соса и се наслаждавайте!



~ 2:15 ч



за 2-3 души



вегетариански

## РЕЦЕПТА ЗА МАСЛО С БИЛКИ И ПОДПРАВКИ

### Съставки

200 г масло

1 л подсолена вода

Добавете чесън на вкус

Добавете копър на вкус

Хляб

### Приготвяне

01

Сложете маслото в подсолена вода и го оставете да престои 2 часа.

02

След като извадите маслото от подсолената вода, го овкусете с различни билки и подправки: чесън, копър и др.

03

Смесете всичко.

04

Намажете черния хляб с пригответеното масло и го поднесете на масата. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



Литва, област Кайшиадорис



~ 20 мин.



за 2 души



вегетариански

## РЕЦЕПТА ЗА ОМЛЕТ С ПАТЛАДЖАН И БОСИЛЕК

### Съставки

6 яйца

1 патладжан

1 домати

200 г твърдо сирене

2 лъжици зехтин

Според вкуса си добавете: масло ГХИ за готвене и подправки: черен пипер, сол, куркума, риган, копър, зелен лук, листа босилек

### Приготвяне

01

Нарежете патладжана на филийки или пръчици и го сложете в купа.

02

Напръскайте го със зехтин и подправете с подправки.

03

Загрейте тиган с масло и запържете готовия патладжан.

04

Разбийте яйцата и ги изсипете в тигана върху патладжаните. Затворете капака и запържете за малко.

05

След това сложете слой настъргано твърдо сирене, отгоре сложете нарязан домати, поръсете с подправки и добавете листа босилек.

06

След като затворите капака, запържете за няколко минути, докато сиренето се разтопи. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



Литва, област Кайшиадорис



~ 15 min.



for 2 people



vegetarian

## РЕЦЕПТА ЗА ПЕЧЕНО СИРЕНЕ "LIMASOLIS" С ПЪПЕШ И БАЛСАМОВ СОС

### Съставки

150 г сирене "Лимасол"

200 г пъпеш

50 г масло

50 г балсамов сос

4-5 листа мента

### Приготвяне

- 01** В тиган добавете маслото и когато то се разтопи, добавете сиренето. Запържете го от двете страни на слаб огън. То трябва да омекне и да стане кафяво.
- 02** В отделна чиния нарежете пъпеша на кубчета.
- 03** В чиния с нарязания пъпеш сложете запеченото сирене и го поръсете с балсамов сос.
- 04** Украсете с листа от мента. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



 ~ 2:45 ч.

✓ за 3-4 души

✓ вегетариански

## РЕЦЕПТА ЗА МЕДЕНКИТЕ НА СОФИЯ

София е съпругата на президента Антанас Сметона.

### Съставки

2 яйца

130 г захар

100 г масло

100 г мед

500 г брашно

Щипка сол, бахар, горчив пипер, смлян карамфил, ванилия

### Приготвяне

- 01** Сложете захарта, меда, маслото, солта и подправките за джинджифилови меденки в тенджера. Загрейте на слаб огън, като разбърквате непрекъснато, но не оставяйте да заври.
- 02** След като свалите тенджерата от котлона, оставете масата да се охлади.
- 03** Добавете яйцата към охладената маса и разбъркайте всичко добре. Последната стъпка е да добавите брашно и да омесите добре, като оставите тестото за няколко часа на хладно място.
- 04** След това разточете тестото, докато стане с дебелина 0,5 см, оформете желаните изображения с формички, можете да ги изрежете или да направите предварително хартиени шаблони.
- 05** Печете във фурната, но внимавайте да не загорят. Ако печете в промишлена фурна, загрейте я на 180 градуса и печете около 7-8 минути. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



~ няколко седмици



вегетарианско

## РЕЦЕПТА ЗА ЯБЪЛКОВО СИРЕНЕ

### Съставки

5 кг ябълки Антановка

1 кг захар

### Приготвяне

- 01** Обелете и нарежете ябълките на филийки, изсипете върху тях захарта и изчакайте да се появи сироп.
- 02** Сиропът се изсипва в друга купа, кипва се и се вари, докато остане половината от него, след което се добавят нарязаните ябълки.
- 03** Варете в продължение на 1,5-2 часа, като е необходимо да разбърквате, защото има вероятност да залепне за дъното.
- 04** Поставяме получената гореща маса в торбичките за сирене, притискаме ги и ги държим, докато сиропът спре да тече.
- 05** Сушете сиренето при температура 50°-60° в продължение на 6 часа. Вече изсушеното сирене отлежава няколко седмици преди консумация. НАСЛАДЕТЕ СЕ!

# ПОЛША

# 05





20 минути



Вкусен десерт!

## СТУДЕН ЧИЙЗКЕЙК С ШАМФЪСТЪК

### Съставки

250 г	Извара
250 г	Маскарпоне
370 г	Крем от шам фъстък
1 чл.	Екстракт от ванилия
300 мл	Сладкрска сметана, 30% мазнини
3 с.л.	Желатин
45 мл	Вода

### Приготвяне

- 01** Залейте желатина с вода и го оставете да се накисне. След това внимателно го разтворете на слаб огън, но внимавайте да не заври, тъй като тогава ще загуби свойствата си.
- 02** Смесете сирената в купата на кухненски робот и миксирайте, добавете ванилията и пастата от шам фъстък. Внимателно разбъркайте всичко заедно.
- 03** Добавете около 10 супени лъжици от миксираната смес към разтворения и охладен желатин. Отново разбъркайте добре и след това добавете към останалата част от сместа от сирена. Важно е да се балансира температурата на двете съставки и да се избегнат бучки.
- 04** Сега изсипете внимателно разбърканата смес във формата за торта и я охладете за няколко часа или за предпочитане през нощта, за да може чийзкейкът да се стегне добре.



4 ч. + 24 ч.



Изящно



Традиционно

## ЗАДУШЕНО ЕЛЕНСКО МЕСО

### Съставки

1 кг	Месо от еленски бут
8 скилидки	чесън
6 бр	Зърна от бахар и хвойна
2 с.л.	Балсамов оцет
Да се постави в съда:	Лук, моркови, целина
	Червено сухо вино

### Приготвяне

01

Като първа стъпка нарязваме месото от бут на големи кубчета и го маринуваме за минимум 24 часа, като го държим покрито в хладилника. Нашата марината се състои от смлян чесън, розмарин, бахар, хвойна, черен пипер и сол.

02

Пригответе лука, морковите и целината, които се нарязват на ситни кубчета, и запържете маринованото месо в тиган.

03

След като парчетата бутчета са силно запържени, поставете ги заедно с предварително нарязаните зеленчуци в огнеупорен съд и залейте с виното, така че всичко да се покрие със слой с дебелина 1 см.

04

Добавете 2 супени лъжици балсамов оцет, покрийте и оставете да къкри за около 3-4 часа на слаб огън. Моментът на готовност, в който можем да усетим вкуса на първата хапка, е когато месото омекне, а течната марината се превърне в гъст и пикантен сос.



25 мин



Веган



Ниско калорично



Лесно

## СУПА С ПЕСТО ОТ МЕЧИ ЧЕСЪН

също: див чесън, Алиум урсинум

### Съставки

2 глави	ситно нарязан лук
1 брой	настърган морков
1/4	настърган корен целина
4	зърна бахар
2 броя	дафинови листа
2-3	чаени лъжички песто от мечи (див) чесън

### Приготвяне

01

В горещо олио в тенджерата за супа запържете лука до кафяво, след което добавете настърганите целина и моркови. Запържете всичко за около 3-4 минути.

02

Добавете 2 литра вода и добавете бахар и дафинови листа. След това добавете сол и черен пипер на вкус. Варете всичко заедно за около 15 минути.

03

Добавете пестото от мечи чесън. Оставете всичко да заври и гответе в продължение на 5 минути.

04

Най-добре е супата да се сервира върху кнедли.



## ПИРОГИ С ЕЛДА

 1 ч. и 30 мин.

 Веган

### Съставки

**Тесто**

2 чаши Брашно от лимец (древна пшеница)  
1 сл. Сол  
1/2 чаша Гореща вода  
Още малко брашно за разточване

**Пълнеж**

1 1/2 чаши Елда  
2 1/2 чаши Вода  
1 сл. Лук  
3 броя картофи  
1 сл. масло  
*сол, черен пипер, чесън...*

### Приготвяне

01

#### ПЪЛНЕЖ

Сварете елдата в подсолена гореща вода. Сварете картофите. Задушете лука. Смачкайте ги заедно, за да пригответе пълнката.

02

#### ПРИГОТВЯНЕ НА ТЕСТОТО

Смесете брашното и горещата вода. Разточете тестото на много тънък слой, като сложите малко брашно, за да не залепне. Наредете го на кръгли парчета с ръба на чаша.

03

Сложете по едно топче от пълнката в центъра на всеки от тестените кръгове, увийте тестото около него и залепете краищата. Оставете ги покрити с кърпа.

04

Внимателно поставете пирогите във вряща, подсолена вода. Внимателно разбъркайте, за да се уверите, че не са залепнали за дъното на тенджерата. Варете, докато започнат да плуват във водата, и още минута след това.

05

#### Насладете се на храната си!

Най-вкусно е, когато се сервира с масло.



40 мин

✓ вегетарианско

## СУПА ОТ ГЪБИ *LACTARIUS DELICIOSUS*

### Съставки

500 г	пресни гъби <i>Lactarius deliciosus</i>
500 мл	зеленчуков бульон
1 глава	лук
4 лъжици	масло
100 мл	сладкарска сметана
2 броя	картофи
	стръкче прясна мента
	сол, черен пипер

### Приготвяне

- 01** Почистете и нарежете гъбите и картофите на кубчета. Нарежете лука на ситно.
- 02** В дълбок съд загрейте маслото и добавете лука. Запържете го до златисто.
- 03** Добавете ментата и картофите. Запържете за няколко минути и залейте всичко със зеленчуковия бульон.
- 04** Запържете гъбите в масло и ги добавете към супата. Гответе няколко минути и добавете сметаната.
- 05** Пасирайте супата с блендер. Ако е необходимо, подправете със сол и черен пипер.



 2 ч. и 30 мин.

✓ 4 порции

## ПЕЧЕНА ПАТИЦА, ПЪЛНЕНА С ПЛОДОВЕ

### Съставки

1	Патица
200 г	ечемични или елдени зърна
3+3	Круши, ябълки
200 г	Пушени сини сливи
	подправки: сол, майорана
	по желание: сливова ракия или друг силен алкохол

### Приготвяне

- 01** Сварете крушите и нарежете плодовете на четвъртинки. Напълнете патицата с тях и я натрийте със сол и майорана.
- 02** Печете патицата за около 1,5 часа във фурна на 180 °С, като от време на време я поливате с разтопената мазнина.
- 03** Добавете пушени сливи, от които ще се получи сос, а накрая можете да полеете патицата със сливова ракия.
- 04** **Насладете се на храната си!**  
Сервирайте топла, полята със соса от печенето.



 30 мин.

✓ върви с всичко  
✓ вегетарианско

## ПРОЗИАКИ С ЧЕСНОВО МАСЛО

### Съставки

400 г	пшенично брашно или смесено с брашно от елда
200 мл	кефир, мътеница или подквасено мляко
1 чл.	сода за хляб
1 чл.	сол
<b>Чесново масло:</b>	
50 г	масло
2 скилидки	чесън
	сушени подправки

### Приготвяне

- 01** Пресовайте чесъна. Разбъркайте маслото със стайна температура и билките. Добавете сол на вкус.
- 02** Смесете всички съставки за прозияките и замесете тесто. Разточете полученото тесто на кръг с дебелина около 1,5 см и изрежете питките, като това може да стане с помощта на формичка или ръба на купа.
- 03** Изпечете палачинките в сух тиган или във фурна на дървени въглища за 3-4 минути от всяка страна, за да не загорят.
- 04** **Насладете се на храната си!**  
Сервирайте за предпочитане горещи с чесново масло и/или други добавки.



 45 мин.

 без глутен

## ПЪРЖЕН ШАРАН С ГЪБИ

### Съставки

300 г	гъби
3 глави	лук
250 г	шаран
3 броя	дафинови листа
3 сл.	брашно
4 зърна	черен пипер
	олио за пържене
	сол, смлян пипер

### Приготвяне

- 01** Обелете и нарежете лука на полумесеци, а гъбите - на по-малки парчета. Загрейте олиото в тиган, добавете нарязания лук, дафиновите листа, зърната черен пипер и солта. Задушете за няколко минути, след което добавете гъбите. Запържете за около 10 минути, като разбърквате от време на време.
- 02** Измийте и подсушете шарана с кухненска хартия. Рибата е деликатна, така че боравете с нея внимателно. Подправете със сол и черен пипер. Нарежете шарана на парчета, след което го оваляйте в брашно. Запържете в олио до златистокафяво от двете страни.
- 03** Поднесете шарана, подреден върху лука с гъби.

# ИСПАНИЯ

# 06





 20 мин.

✓ лесна рецепта

## ФРЕНСКИ ОМЛЕТ С ШАФРАН

### Съставки

50 мл.	мляко
2 броя	яйца
5 нишки	шафран (подправка)

### Приготвяне

- 01** Накиснете шафрана в млякото по следния начин: загрейте млякото (без да кипва), намалете температурата и добавете шафрановите нишки. Оставете го да престои 15 минути.
- 02** Разбийте яйцата за 2 минути, добавете настойката от шафран и сол на вкус.
- 03** Изсипете сместа в тиган с нагорещен зехтин, и пържете по 1 минута от всяка страна.
- 04** И се насладете на вкусен френски омлет с допълнителен аромат.



Испания, Арагон



2 ч.



регионална  
рецепта

## КАРНАВАЛНИ ТОПКИ

### Съставки

2 кг.	Едра галета (хлебни трохи)
600 г.	Консервирана наденица
600 г.	Шунка от Теруел
50 г.	чесън
100 мл.	зехтин
400 мл.	свинска мас
16 бр.	яйца
600 мл.	бульон

### Приготвяне

01

За да пригответе топчетата, смесете 2 килограма едрозърнеста галета с шунката и наденицата, нарязани на много малки парчета (или накълцани). Добавете накълцания чесън и разбъркайте добре, без да притискате хляба.

02

След това, загрейте маслото и бульона, които също ще добавим към сместа, както и зехтина. Накрая добавете яйцата и омесете всичко добре. Оставете да почине за известно време, за да попият трохите.

03

След като тестото е готово, правим малки топчета (с големина на топка за голф) и сервираме топчетата като супа с много горещ бульон, в който са се варили около 10 минути.

04

За украса при сервирането можете да добавите малко пържени картофи.  
**Насладете се!**



🕒 2 ч. 40 мин.

✓ без глутен

## САНДВИЧИ ОТ ЛЕТЕН ТРЮФЕР СЪС СТЪРГОТИНИ ОТ ФОА ГРА ОТ РЕГИОНА НА МУДЕХАР

### Съставки

съобразно бр. порции	Летен трюфел
1 сл.	Екстра върджин зехтин със ЗНП от Долен Арагон
1	Прясно фоа гра от планинската част на региона Мудехар
на вкус	сол
1 щипка	захар

### Приготвяне

- 01** Ако трюфелът е пресен, измийте го добре, подсушете го и го замразете. Отделете нужното количество фоа гра и замразете това, което ще използвате.
- 02** Нарезете трюфелите с белачка на тънки филийки и ги сложете в съд със зехтин, който може да се съхранява покрит в хладилника в продължение на една седмица. Пригответе течен, но гъст карамел.
- 03** Поставете предварително отцедените парченца трюфели върху филийка хляб. Загрейте така подготвения сандвич в тостер, саламандър или тиган, без да го препичате.
- 04** Завършете ястието със стърготини от фоа гра, сол и карамел върху стърготините фоа гра.  
**Насладете се!**



3 ч.



регионална  
рецепта

## СГОТВЕНО НА НИСКА ТЕМПЕРАТУРА АГНЕШКО ОТ АРАГОН С КАРТОФЕНО ПЮРЕ С ТРЮФЕЛ, ЗАДУШЕН ШАЛОТ ЛУК И ЧИПС ОТ МАНИОКА

### Съставки

10 плешки	агнешко месо от Арагон
1,5 л.	зехтин
2 кг.	картофи
20 г.	масло
200 мл.	течна сметана
15 гр.	трюфели
300 гр.	лук шалот
1 парче	маниока

### Приготвяне

- 01** За да пригответе тази рецепта, първо овкусете плешките със сол и черен пипер и ги нацепете с остър нож. След това ги поставете в голям съд за готвене, пълен със зехтин. След като изтече оптималното време за варене, намалете котлона до минимум и ги оставете да се задушават за три или четири часа на слаб огън.
- 02** След като изтече това време, начукайте плешките и ги поставете върху тава с хартия за печене; отгоре трябва да се постави тежест, за да се притисне месото. След това тавата се поставя в хладилника за около 12 часа. След това с костите на телешкото месо ще направим тъмен бульон, с който ще приготвим соса.
- 03** За да пригответе картофеното пюре с трюфели, сварете картофите с кората за 40-45 минути, обелете ги и ги сложете в блендера заедно с маслото, сметаната и трюфелите. След като сместа се пасира, без да се образуват бучки, подправете със сол и черен пипер и картофеното пюре ще придобие кремообразна текстура. Що се отнася до шалота, обелете го и го задушете за 15-20 минути на слаб огън в зехтин. За да пригответе чипса от маниока, нарежете парчетата с помощта на ренде тип мандолина и ги запържете на 110°C, докато спрат да бълбукат; подсушете ги, за да отстраните излишната мазнина.
- 04** Накрая, след като сме подготвили всички елементи, ще запечем за кратко месото върху скарата, за да му придадем характерни ивици от печене на грил, и ще го поставим във фурната, за да го държим топло, след което ще започнем да го порционираме и сервираме. Насладете се!



3 ч.



регионална  
рецепта

## PARTRIDGES IN VINAIGRETTE WITH CABBAGE ATILLOS

### Съставки

6 броя	яребици
1,8 кг.	лук, нарязан на жулиени
2 скилидки	чесън
300 ml	екстра върджин зехтин
75 мл.	оцет от гренаш
75 мл.	коняк
300 мл.	"Ескудела" (яхния или супа от месо с паста)
450 г.	бекон, нарязан на кубчета с размери 0,5x0,5 см
2 броя	младо зимно зеле
	розмарин, дафинов лист и мащерка
	сол и пипер

### Приготвяне

- 01** Почистете, опърлете и запечете яребиците, овкусете ги със сол и черен пипер и ги опечете в глинен съд или съд от неръждаема стомана до златисто кафяво, след което ги извадете. Добавете лука и го задушавайте, докато напълно се редуцира/зачерви, но да не прегори, след това добавете беконата и го оставете да се задуши.
- 02** След като тази процедура приключи, добавете яребиците с гърдите надолу, снопчето билки, чесъна, оцета и солта. Остава се да се готви за 25 минути на слаб огън, за да се изпари алкохолът, след което се добавя бульонът от ескудела и се оставя да се готви за 45 минути във фурната на 180°, добре покрита. След това време отворете касеролата и вижте дали са омекнали, ако не, добавете още малко ескудела, ако е необходимо. Оставете да престои, докато изстине.
- 03** Отстранете твърдите части и сварете зелето в добре подсолена вода, след като се свари, прецедете и запазете водата от варенето, за да направите супа или да сварите други зеленчуци. След като зелето се отцеди добре, направете от него топчета с форма на крокети и ги оваляйте в брашно от нахут или пшеница, и ги изпържете така, че да придобият златистокафяв цвят. След като се изпържат, ги поставете върху кухненска хартия.
- 04** Разрежете яребиците напречно на две и ги поставете отново в тигана заедно с крокетите от зеле и ги гответе още 15 минути на слаб огън, докато станат готови за консумация. Насладете се!



2 ч. 40 мин.

✓ регионална  
рецепта

## ЕСЕННО АГНЕШКО БУТЧЕ

### Съставки

- 1 Обезкостен агнешки бут от агне от породата Охинегра(Ojinegra) от фермата Sabor Maestro, Каstelот
- 3 Яйца от La Brizna, Вилел
- 1 Пастет от маслини Empeitre от PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Пакетирани праскови от Каланда от La Calandina Coop, Каланда
- Екстра върджин маслиново масло (зехтин) EVOO, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 Шафран от la Carrasca, Blancas
- Морска сол
- 2 Тиква и сладък лук Fuentes
- Фурми от Ideas Coop, от CJ
- 1 Пакетче чай Chai-choco на CJ

### Приготвяне

- 01** Приготвяне на пълнката: Обезкостете бутчето или помолете месаря си да го обезкости. Можете да използвате костите за приготвяне на бульон. В този случай пълнката е съобразена със сезона, но може да се използват и други съставки. Сварете яйцата и ги оставете да изстинат, за да можете да ги нарежете. Обелете и нарежете прасковите. В хаванче се смила солта с шафрана.
- 02** Поставете агнешкото бутче върху плоска повърхност и овкусете вътрешността му със сместа от сол и шафран. Покрийте повърхността с пастета от праскови, маслини и яйца. Навийте месото на руло, така че цялата пълнка да е вътре, и го завържете с кухненска връв, за да не се отвори. Поставете пълненото бутче в тава за печене, като отгоре го намажете с екстра върджин маслиново масло (зехтин) EVOO. Пече се в предварително загрята фурна на 200° C за 10 минути, за да придобие кафяв цвят, след което се намалява температурата на фурната на 180° C и се пече около 40 минути, в зависимост от фурната и размера на парчето. По средата на печенето обърнете месото. След като е готово, отстранете връвта и оставете месото да се отпусне и охлади.
- 03** Приготвяне на соса: Изпечете тиквата цяла и с обвивката, като използвате фурната. Залейте тиквата с чаша вода или зеленчуков бульон и я добавете в тавата, в която сме пекли бутчето, за да омекнат остатъците, които са полепнали по него. Задушаваме лука и го карамелизираме с фурмите, добавяме малко тиквена смес и намачкваме всичко с течността и соковете от месото. Полученият сос ще допълни месото.
- 04** Сервиране: Нарезете агнешкото на сравнително дебели медальони и го подправете със сол и черен пипер.



50 мин.



регионална  
рецепта

## РИБА ТРЕСКА RIOJANA (ОТ РАЙОНА НА РИОХА)

ЗА ДА ПРИДРУЖИТЕ ТОВА ЯСТИЕ, НАЙ-ДОБРАТА НИ ПРЕПОРЪКА Е НАШАТА МЕДОВИНА ОТ МЛАДОТО СЕЛО НА ЦВЕТЯТА, С ПОЛУСЛАДКИ НОТКИ, КОЯТО СЕ СЪЧЕТАВА ПЕРФЕКТНО С РИБА, МОРСКИ ДАРОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ.

### Съставки

- 4 солени филета от треска (около 150 г всяко)
- 50 г. пшенично брашно
- 3 сл. зехтин екстра върджин на Кооператива **Frutera de San Isidro de Igea**
- 1 червен лук
- 2 скилидки чесън
- 100 мл. бяло вино със ЗНП **Rioja/Риоха**
- сол
- 500 г. домашни сушени домати
- 300 г. Чоризо от Риоха с червена чушка
- 1 бр. печени червени чушки, нарязани на ленти
- 1 дафинов лист

### Приготвяне

- 01** Подсушете с кухненска хартия 4 филета от треска. Сложете 50 г. пшенично брашно в чиния и оваляйте филетата в брашното. Изтръскайте филетата, за да отстраните излишното брашно. Сложете 3 сл. зехтин екстра върджин в касерола и я загрейте на средно силен огън. Запържете оваляните в брашно филета от треска за по 1 минута от всяка страна, отстранете ги от огъня и ги оставете настрана.
- 02** В същия тиган задушете 1 червен лук, нарязан на жулиени, и 2 скилидки чесън. Добавете малко сол и гответе тези съставки на среден огън в продължение на 5 или 6 минути, докато лукът стане прозрачен. Налейте 100 мл. бяло вино, увеличете температурата и оставете виното да се редуцира за 2 минути. Накрая сложете домати, чушката и останалите съставки и подправки и гответе още 10-12 мин. на слаб огън.
- 03** Добавете филетата от треска в тигана, за да довършите готвенето със соса за 3 или 4 минути на среден огън. За да се сготви треската еднакво от всички страни, покриваме касеролатата по време на готвенето.
- 04** Сервирайте треската в стил "Риоха" върху основа от сос и по една порция треска на човек.  
Насладете се!



50 мин.



регионална  
рецепта

## АГНЕШКО ЗАДУШЕНО

### Съставки

- 500 г. Арагонско агнешко
- 200 г. Лук
- 2 броя Крушовиден домат
- 1 брой Италиански пипер
- 2 Чесън (скилидки)
- 30 г. Магданоз
- 30 мл. Вода
- 15 мл. Бира
- 1 сл. Масло

### Приготвяне

- 01** За да пригответе основата, добавете чушка, чесън, магданоз, 30 мл. вода и малко зехтин и пасирайте до получаване на хомогенна смес.
- 02** За основното приготвяне задушаваме лука с една супена лъжица масло, след това добавяме арагонското агнешко, доливаме вода, докато месото се покрие, и добавяме 20 мл. от основната смес, който сме приготвили преди това.
- 03** Когато достигне точката на кипене, добавете 15 мл. бира и оставете за около 45 минути, докато месото се сготви и може да се сервира.
- 04** Наслаждавайте се!



 1 ч. 30 мин.

✓ регионална  
рецепта

## ШОКОЛАД ОТ ЗРЪНЦЕ ДО БЛОКЧЕ

### Съставки

- 300 г. органични какаови зърна
- 50 г. органично какаово масло
- 150 г. пудра захар

Прибори: Мелничка, форма за отливане и термометър

### Приготвяне

- 01** Изпечете какаовите зърна във фурната на 110°C за 45 минути. След като ги оставите да произстинат, още докато са топли, ги обелете внимателно, като отстранявате люспата с пръсти, и без обвивката, претеглетте какаото (това количество трябва да имате предвид за по-късно) и го смелете с инструмента, който обикновено използвате за тази цел (мелничка, кухненски робот...).
- 02** Добавете същото тегло (като на какаото) в пудрата захар. След това добавете цялото какаово масло. Загрейте сместа в бен-мари (на водна баня), докато какаовото масло се разтопи и цялата смес стане хомогенна, разбърквайте сместа възможно най-дълго, докато се получи фина паста. Колкото по-фина е тя, толкова по-добра ще е текстурата в устата, в този момент вече сме подготвили нашия шоколад.
- 03** Следващата стъпка е да се темперира, за да се формова и моделира. Ще използваме купа с лед и студена вода. Поставете върху нея купата с разтопения шоколад и бъркайте непрекъснато, докато шоколадът достигне 28-29°C, като внимавате да не навлезе вода в купата, докато бъркате. След като температурата е достигната, загрейте шоколада в съд на водна баня, докато достигне 30-31°C. Напълнете формите и ги оставете да престоят в хладилника, докато видите, че шоколадът се отделя добре. Извадете шоколада от формите внимателно.
- 04** **Наслаждавайте се!**



1 ч.



регионална  
рецепта

## ПЪЛНЕНО ТЕРНАСКО ПО АРАГОНСКИ

### Съставки

- 1 150 г. Обезкостен бут Ternasco de Aragón - агнешко
- Шунка със ЗНП Теруел (Teruel)
- Резенчета сирене Patamulo de Teruel (Патамуло де Теруел)
- 1 Лук със ЗНП Fuentes de Ebro
- 1 Супена лъжица мащерка
- Екстра върджин зехтин от област Арагон/Aragón.
- Картофи от Села, Теруел
- Сол и черен пипер
- Настърган трюфел от Теруел

### Приготвяне

- 01** Овкусете месото със сол и черен пипер.
- 02** В тиган запържваме шунката с лука, към който добавяме лъжицата мащерка, посоляваме. С този смес пълним месото и добавяме сиренето към пълнката.
- 03** Прехвърляме го във фурната и го печем като от време на време обливаме със соковете му, докато придобие златистокафяв цвят - около 40 минути. За финал я поднасяме с варени и подправени картофи от Села, към които настъргваме малко трюфел.
- 04** Наслаждавайте се!

# УЧАСТНИЦИ В ПРОЕКТА

ЛИТВА:



ГЪРЦИЯ:



**KARAIKOS FARM**

Karaiskou Eleni & Sia O.E., Greece



Social Cooperative Enterprise,  
Syn tis Allis, Greece

БЪЛГАРИЯ:



АСОЦИАЦИЯ КУЛИНАРНИ ИЗКУСТВА  
И ГОСТОПРИЕМСТВО, България

ПОЛША:



ИТАЛИЯ:



**Sapere utile**

ISTITUTO FORMAZIONE  
OPERATORI AZIENDALI, Italy



**UNIONCAMERE  
EMILIA-ROMAGNA**

ИСПАНИЯ:

**Cámara**  
Teruel

Cámara Oficial de Comercio e  
Industria de Teruel, Spain



FORMACION Y ASESORES EN  
SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain

---

# ГИД ГАСТРО

---