

Нако Ташков, Лимонка Арминовска, Горан Антониевски



# НАЦИОНАЛНА ГАСТРОНОМИЈА

за IV година

Образовен профил/квалификација:  
Угостителски техничар за рурален туризам

# НАЦИОНАЛНА ГАСТРОНОМИЈА

за IV година

Образовен профил/квалификација: Угостителски техничар за рурален туризам

сектор: Угостителство и туризам

Скопје, 2024

## **НАЦИОНАЛНА ГАСТРОНОМИЈА**

за IV година

Образовен профил/квалификација: Угостителски техничар за рурален туризам

Сектор: Угостителство и туризам

### **Автори:**

Нако Ташков

Лимонка Арминовска

Горан Антониевски

### **Рецензенти:**

Душица Попова

Зоран Николовски

Ристо Мегленов

### **Стручна редакција:**

Сашко Граматниковски

### **Уредник:**

Сашко Граматниковски

### **Лектор:**

Толе Белчев

### **Издавач:**

Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија,

ул. „Св. Кирил и Методиј“ бр. 54, 1000 Скопје

**Графичко и техничко уредување:** Ели Василевска Илиевска – APC Студио

**Место и година на издавање:** Скопје, 2024 година

Со одлука за одобрување на учебник по предметот Национална гастрономија за IV година, Угостителство и туризам/Угостителско-туристичка струка, Образовен профил/квалификација: Угостителски техничар за рурален туризам, средно стручно четиригодишно образование бр. 26-2714/1 од 11.12.2023 донесена на Националната комисија за учебници.

## Содржина

Предговор .....	5
I. ЛАДНИ ПРЕДЈАДЕЊА ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА .....	6
1. Подготовка на ладни предјадења во националната гастрономија .....	6
1.1. Ладни предјадења, поим и карактеристики .....	6
1.2. Видови ладни предјадења во националната гастрономија .....	9
II. ЈАДЕЊА ОД РИБА ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА .....	18
1. Подготовка на јадења од риба во националната гастрономија .....	18
1.1. Видови риби кои се користат во националната гастрономија .....	18
1.2. Начин на определување на свежина и квалитет на рибите .....	18
1.3. Начин на чистење, филирање и сечење на рибите .....	19
1.4. Методи за термичка обработка на јадења од риба .....	19
1.5. Покарактеристични јадења од риба во националната гастрономија ...	20
III. ГОТВЕНИ ЈАДЕЊА ОД МЕСО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА .....	26
1. Подготовка на готвени јадења од месо во националната гастрономија ...	26
1.1. Готвени јадења од месо, карактеристики, групирање и примена .....	26
1.2. Готвени јадења од мелено месо .....	27
1.3. Готвени јадења од телешко и говедско месо .....	29
1.4. Готвени јадења од свинско месо .....	37
1.5. Готвени јадења од пилешко и мисиркино месо .....	42
1.6. Готвени јадења од внатрешници .....	49
1.7. Готвени јадења од дивеч .....	51
1.8. Готвени јадења од јагнешко месо .....	53
IV. ЈАДЕЊА ОД МЕСО НА СКАРА И ПЕЧЕЊА ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА .....	61
1. Јадења од месо на скара во националната гастрономија .....	61
1.1. Јадења од месо на скара, карактеристики, групирање и примена .....	61
1.2. Карактеристични јадења од месо на скара во националната гастрономија .....	61
2. Печења во националната гастрономија .....	65
2.1. Печења, карактеристики и примена .....	65
2.2. Карактеристични печења во националната гастрономија .....	66
V. ДИЕТАЛНА И ВЕГЕТАРИЈАНСКА КУЈНА ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА .....	72
1. Диетална кујна во националната гастрономија .....	72
1.1. Диетална кујна, карактеристики и нејзина примена .....	72

1.2. Карактеристични јадења од диетална кујна во националната гастрономија .....	73
2. Вегетаријанска кујна во националната гастрономија.....	88
2.1. Вегетаријанска кујна, карактеристики и нејзина примена .....	88
2.2. Карактеристични јадења од вегетаријанска кујна во националната гастрономија .....	93
3. Зимница во националната гастрономија.....	98
3.1. Карактеристики и подготвување зимница .....	98
VI. СЛАТКАРСТВО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА .....	104
1. Десерти во националната гастрономија .....	104
1.1. Десерти, карактеристики и примена .....	104
1.2. Карактеристични видови десерти во националната гастрономија .....	105
Користена литература.....	122

## Предговор

Учебникот „Национална гастрономија“ има за цел да понуди сублимирање на литературата и концептите поврзани со гастрономијата и запознавање на учениците со можноста тие концепти на најуспешен начин да се применат во областа на угостителството во нашата земја. Во разработката на материјалот, користена е релевантна литература од познати автори и институции од областа на гастрономијата. Материјалот е структуриран според наставната програма за предметот Национална гастрономија, кој се изучува во четврта година во средните стручни училишта од сектор Угостителство и туризам за профил/квалификација Угостителски техничар за рурален туризам. Учебникот е поделен на шест модуларни единици. Секоја модуларна единица е структурирана со кратка содржина, цели, клучни зборови и заклучни согледувања. Исто така, вклучени се прашања за проверка на знаењето и вежби, како и рецепти за подготовка на различни видови јадења.

Првата модуларна единица во учебникот, насловена како „Ладни предјадења во националната гастрономија“, опфаќа материја поврзана со карактеристики и подготовката на ладни предјадења од националната гастрономија. Во втората модуларна единица „Јадења од риба во националната гастрономија“, направен е преглед на карактеристиките и подготовката на јадења од риба во националната гастрономија. Третата модуларна единица „Готвени јадења од месо во националната гастрономија“, ги содржи карактеристиките и подготовката на готвени јадења од месо во националната гастрономија. Четвртата модуларна единица е посветена на „Јадења од месо на скара и печења во националната гастрономија“, а во овој дел од учебникот се обработуваат јадењата од месо на скара и печења во националната гастрономија. Петтата модуларна единица „Диетална и вегетаријанска кујна во националната гастрономија“, содржи материјал поврзан со диеталната кујна, вегетаријанската кујна и подготовката на зимница во националната гастрономија. Шестата модуларна единица „Слаткарството во националната гастрономија“, ги опфаќа карактеристиките и подготовката на десерти во националната гастрономија.

Учебников е изготвен со цел да се унапреди наставата по предметот Национална гастрономија и да се подобри квалитетот на знаењето на учениците. Материјалот во учебникот е подготвен согласно препораките на Законот за учебници за основно и средно образование, како и Концепцијата за изработка на учебници.

Авторите

## I. ЛАДНИ ПРЕДЈАДЕЊА ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристиките и подготовката на ладни предјадења од националната гастрономија.

По совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да подготвува различни ладни предјадења од националната гастрономија.

**Клучни зборови:** ладни предјадења, зеленчук, млечни производи.

### 1. Подготовка на ладни предјадења во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе биде опфатен материјалот поврзан со ладните предјадења, поим и карактеристики, како и видови ладни предјадења во националната гастрономија.

#### 1.1. Ладни предјадења, поим и карактеристики

Ладните предјадења се карактеризираат по тоа што се мали оброци за еден залак, кои можат да се подготвуваат од сите видови продукти од различно потекло, со одредена и дополнителна обработка.

Најчесто се подготвуваат од зеленчук, млечни производи, јајца, сувомесни производи, од месо од различно потекло, од овошје, од морски плодови, риби и ракови.

Ладни предјадења подготвени на база од тестенини се карактеризираат со тоа што се приготвуваат во комбинација со повеќе продукти. Ладни предјадења се производи кои според редоследот на консумирање се земаат на почеток од оброкот. Со својот изглед и пикантен вкус му отвораат апетит на консументот (гостинот) .

Ладни предјадења на база од тестенина се подготвуваат на различен начин и од различен вид тесто. Во ладна кујна се користи брантајг тесто (принцес маса), тесто кое е неутрално во својата структура, има мрежеста текстура внатре, лесно е и воздушесто и може да се полни со фил.

Производи од ова тесто се профитероли и еклери шприцани во помал обем. Се сечат со нож и се полнат со фил од салати сврзани од мус, од салати на база од урда, кајмак, сирење, мус од лосос. Се затвораат со капаче од самото тесто и се декорираат со шприц, со мајонез, кајмак, рибизла, француски магнонос, ротквичка, мало парче лимон, маслинка.

Канапеите може да се подготвуваат од путер тајг тесто (лиснато тесто), се развлекува кора, се боцка со виљушка, бидејќи не треба да има висок волумен

и се ауштекува со ауштекер. Одозгора доаѓа уште едно парче лиснато тесто, но во облик на прстен, се премачкува со белка од јајце или вода, се спојуваат и се печат. Кога ќе се испечат, изгледаат како кошничка за полнење со фил, имаат убав изглед, а со филот се добива уште поголема естетика. За фил може да се користат сврзани салати, само ситно сечени за да може да се ставаат во шприц и да се полнат, за декоративни елементи се користат свежи, варени или конзервирани продукти, зачини, зеленчук, но само што е за јадење, не други вештачки хемикалии или додатоци.

Канапеи се подготвуваат и од тост леб кој може да биде од бриош, багет, интегрален леб, леб со семки и додатоци од маслинки, спанаќ, морков, лук. Со ауштекер се вадат форми, има два начина да се подготвуваат: едниот начин е да се панираат во јајце и да се фритираат, а после тоа да се полнат со фил или декорираат со друг продукт од млечен или сувомесен производ. Другиот начин е да се измати путер со сок од лимон, сол, бибер и како крем да се премачкуваат во тенок слој, а после тоа се декорираат со производи од пршута, кашкавал, специјални сирења, јаткасти и суви овошја, со мус од морски плодови, со розбив, со фил од кајмак, од касино маса, од кавијар, од ракчиња, школки и зеленчук. Кај канапеи на база од тесто со бриош леб тука може да бидат и отворени и затворени сендвичи.

Кај отворените сендвичи треба да се обрне внимание: тие треба да бидат сервираны со различен продукт, да имаат естетика и убав изглед, да се колоритни, свежи и вкусни.

Кај затворените сендвичи лепчето се премачкува со намаз од различен вкус и се редат декоративно сувомесни или млечни производи, може да биде пршута, шунка, риба, варени јајца и други додатоци. Се сечат во триаголници или штанглици.

Во ладни предјадења од тесто се користат и пандишпани печени со блендиран миксиран зеленчук и потоа се филува со различни филови. Овие пандишпани се премачкуваат со фил од зеленчук, свеж и обработен, со сувомесни и млечни производи и се ролуваат во тенки ролати. Одозгора се премачкуваат со кајмак, павлака, се панираат со пармезан, кашкавал рендан на ситно, мелени ореви, ситно сечен магдонос.

Солените пандишпани може да се филуваат и во правоаголна форма со два или три слоја како мињони. Кога ќе се стегнат, се сечат на коцки и штанглици, се декорираат со декоративни продукти од различен вид, во зависност од креативноста на готвачот.

Ладни предјадења на база од тестенина може да се подготвуваат од канелони полнети внатре со филови од салати сврзани или мус од некој производ, може да бидат на база од спирални тестенини, па поврзани со дресинг и свеж зеленчук како салати за предјадење.



Тестенините се користат во сврзани салати со ладни сосови, кои се користат во ордевери, закуски како што се критераки, таѓатељи, ситни макарони во различен облик со зеленчук и сос.

Палачинки како неутрално тесто се користат во ладни предјадења, кои се примамливи и се конзумираат со задоволство. Претходно на палачинката се става дресинг или намаз, рукола или цикорија, лист свежа салата, месо печено на скара и сечено во ленти, или сувомесни и млечни производи, дресинг, шери, зачин и се ролуваат, се сечат во косина на две половини и се послужуваат.

На истиот начин се филуваат и тортиљи, со месо од различен вид, свеж зеленчук и дресинг, се ролуваат или виткаат во триаголници, се послужуваат во ладни предјадења или како ладни сендвичи.

Ладни предјадења на база од тестенина се подготвуваат и со киш тесто (тесто на база од путер) како за тарт. Се меси тесто, се моделира во различен облик и форма, во зависност од тоа за каква намена и пригода ви е потребно. Со ауштекер се вадат форми, се обликуваат, се боцкаат со виљушка да не нараснува средишниот дел за да може да се полни. Се печат корпичките или тарт подлогите и се филуваат со различен вид салата, мус и други млечни и месни продукти со декоративни елементи.

Крекери се користат во ладни предјадења на база од тестенина, се филуваат со мус од гускин џигер, со мус од риба, мус од авокадо и ракчиња, мус од кајмак и власец. Филовите се различни и во зависност од нарачателот за каква пригода се истите.

Линзер тесто се користи во ладни предјадења на база од тестенини, може да се моделира во мали силиконски модли како корпички и да се полнат откако ќе се испечат, може да се расукува кора во дебелина од 5 мм и да се ролува со месо претходно печено, блендирано со зачини, се завиткува од сите страни, се пече, а откако ќе се олади, се става да се стегне и се сече во тенки парчиња.

Може да се користи за мусеви, парфеа, различни видови паштети, нарезози и галантин од месни производи, кремове со аспих. За декорација и сервирање на производи од ладни предјадења треба да се внимава да се користат разновидни производи, колоритни и да не се повторуваат производите, бидејќи кога се сервираат едни до други, не треба да бидат исти производи со исти фил и декорација, за да се добие ефектот на декорацијата и креативноста и умешноста на готвачот кој ги подготвува овие ладни предјадења на различен начин од различни продукти.

Постојат најразлични ладни предјадења кои се подготвуваат на база на зеленчук. Ладните предјадења од зеленчук се подготвуваат од благородни зеленчуци кои ги имаме речиси преку цела година.

Карактеристично за подготовка на овие предјадења е тоа што треба да се користат што посвежи и здрави намирници. Треба да се внимава во подготвителната постапка на зеленчукот во зависност од тоа како ќе се приготвува истиот, како и сервирање и чување на ладните предјадења до нивното послужување. Со подготовка на различни ладни предјадења од зеленчук доаѓа до израз и креативноста на готвачкиот персонал.

**Подлога за ладни предјадења.** Подлогата во ладната кујна служи ладните предјадења, јадењата од месо, риба, школки, јајца и други, да се подигнат над дното на чинијата – овалот во кој се сервираат, за подобро да изгледаат. Подлогата на чинијата – овалот е постабилна и побогата. Подлога се поставува од аспик, шофроа сос од француска салата, руска салата, зелена салата, мус, кинеска салата, ориз, палента.

Подлогата мора да биде за јадење и вкусно подготвена. Подлогата може да биде ниска, средна и висока. Висината и формата зависи од видот на ладното предјадење или јадење кое ќе се сервира во нив.

Подлога од аспик. По изборот на чинијата – овалот различен, темпиран аспик и саканата форма и количина. Подлогата мора рамномерно да биде разлеана. Овалите со разлеана подлога се ставаат во фрижидер да се оладат – стегнат (не се ставаат во фрижидер за длабоко замрзнување).

Подлога од француска салата. Во одредена чинија – овал за сервирање се формира подлога од француска салата во саканата форма и според видот на подготовката.

Така, на пример, подлога за сервирање на смуѓ (белви) ќе биде во форма на риба со подигната глава. Подлога за сервирање на телешко фрикандо ќе биде формирана во форма на фрикандо. Подлога за лангус се формира во форма на лангус, со подигната глава. Подлога за сервирање на пилешко бело /bellevue/ треба да се формира во форма на пилешки гради. Висината на подлогата се одредува според видот на ладното јадење, а најниска дебелина е 2 см, ширината на подлогата зависи од видот на јадењето и пожелно е да биде 1 – 2 см поширока од ладното јадење.

Подлога од зелена салата. Одбрани листови од зелена салата се мијат и сушат со платнена салфета. Потоа листовите се редат на избраниот овал – чинија, притоа водејќи сметка да не излегуваат од внатрешниот раб од чинијата.

## **1.2. Видови ладни предјадења во националната гастрономија**

Од ладните предјадења во учебникот, опфатени се следните јадења (8): Свеж целер со мајонез, Палачинки со печурки, пиперки и кајмак, Паштета од свинско месо и дроб, Маринирани шампињони, Ролат со спанаќ, Намаз од

модар патлиџан, лен и сусам со крекери, Пилешка салата, Македонска национална закуска.

<b>Свеж целер со мајонез за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
корен од целер, не исчистен	600 гр	Нож за лупење зеленчук, нож за сечење, вага, даска, сад, цедалка.
сол	10 гр	
лимон	50 мл	
сенф	15 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
мајонез	200 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 10 минути).		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целерот се чисти и се мие, потоа се сече на тенки резанки;</li> <li>2. Се посолува, се става мелен црн бибер и се прелева со лимон со сок;</li> <li>3. Се остава кратко време да омекне.</li> </ol>		
<b>Подготвување:</b> (Време на подготвување: 15 минути) Времето на подготвување е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Потоа се поврзува со мајонезот и се промешува;</li> <li>5. Се сервира поединечно за секој посебно, а може и за повеќе лица.</li> </ol>		

<b>Маринирани шампињони за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
глави од шампињони	800 гр	Џедалка, тенџере, нож, даска, црпалка, вага.
коренест зеленчук	100 гр	
масло	50 мл	
сол	8 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
кромид	50 гр	
лимон	50 мл	
шеќер	10 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 5 минути).		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шампињоните се чистат и добро се мијат повеќе пати;</li> <li>2. Ги ставаме во тенџере со маринада од вода, сечен зеленчук, сол, пипер во зрна, ловоров лист, масло, шеќер и лимон со сок.</li> </ol>		
<b>Подготвување:</b> (Време на подготвување: 60 минути) Времето на подготвување е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Шампињоните се варат во подготвената маринада;</li> <li>4. Кога шампињоните ќе омекнат, ги тргаме од оган и ги оставаме да се оладат во маринадата;</li> <li>5. Шампињоните се сервираат во стаклен сад заедно со маринадата.</li> </ol>		

<b>Палачинки со печурки, пиперки и кајмак за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
зелени пиперки	2	Вага, садови за продукти, вангла, даска, тенџере, нож готварски, тава тефлон, супена лажица, тава со рачка, тенџере со рачка за сос, рачна жица за матење, црпалка, чинија за сервирање.
пиле	½	
павлака	250 мл	
јајца	2	
кромид	1	
домат	1	
кајмак	50 гр	
хопла	50 мл	
букова сол	½ лажиче	
брашно	70 гр	
вода	400 мл	
млеко	200 мл	
сол и црн бибер	8 гр, 3 гр	
маслиново масло	50 мл	
лимон	1	
рукола	50 гр	
шери	декоративни елементи	
власец		
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 70 минути) Потребен е шпорет и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кромидот на даска се чисти и мие, потоа ситно се сече, се пржи во тенџере со масло;</li> <li>2. Пиперките на даска се чистат од рачка и семе, се мијат и сечат жулиен (долгнавести ленти), се сотираат;</li> <li>3. Во сад се кршат јајцата, додаваме вода, млеко, брашно и матиме да се добие полугуста маса за палачинки;</li> <li>4. Печеме тенки палачинки во тефлон тава;</li> <li>5. Во тенџерето додаваме 400 мл вода и посолуваме;</li> <li>6. Пилето во вангла се мие, на даска се сече на парчиња и се става во тенџерето со вода која веќе е зовриена;</li> <li>7. Кога е варено месото, се цеди во ѓевгир (цедалка) се остава да се олади и се сече на ситни коцки;</li> <li>8. Во вангла се става пилешкото месо, кромидот, пиперките сотирани, домотот сечен на коцки;</li> <li>9. Во сад правиме сос со кајмак, павлака и хопла, се зачинува со сол, црн бибер и сок од лимон;</li> <li>10. Врз секоја палачинка ставаме од филот и малку рукола и ја ролуваме;</li> <li>11. Напомена: овие предјадења на база од тестенина може да се филуваат со различни филови и во различна форма, може да се користат тортиљи, тарт тесто, бриош, лиснато тесто, принцес маса.</li> </ol>		

<b>Паштета од свинско месо и дроб за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
лиснато тесто	1 пакување	Вага, садови за производи, даска, тава за пржење, блендер, вангла, даска, нож готварски, тенџере, шпатула силиконска, шприц, модла за печење, оклагија, виљушка, супена лажица, чинија за сервирање.
свинско месо кртина	300 гр	
пилешки дроб	150 гр	
путер	50 гр	
јајце	1	
маслиново масло	30 мл	
кашкавал	150 гр	
кромид	1 главица	
хопла	50 мл	
печурки	60 гр	
магдонос	30 гр	
сол	10 гр	
црн бибер	5 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на производи и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 80 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Во тенџере се ставаат месото и дробот да се мијат;</li> <li>На даска се сечат на парчиња. Кромидот се чисти и мие, на даска ситно се сече со нож;</li> <li>Во тава за пржење ставаме путер и малку масло, се загрева, се додава кромидот, се пржи на умерена температура да омекне;</li> <li>Печурките се мијат и ситно се сечат, се додаваат во кромидот, се сотираат, го додаваме и месото и се пржи;</li> <li>Месото се прелива со зовриена вода 150 мл, се зачинува со сол, црн бибер, ситно сечен свеж магдонос, се остава да се динстува на умерена температура;</li> <li>Кога е омекнато месото, се додава коњак на крајот од готвењето;</li> <li>Кашкавалот се ренда на даска, го додаваме во месото;</li> <li>Хоплата се додава, се става во месото, со шпатула се мешаат сите состојки да се поврзат и се остава смесата да се олади;</li> <li>Во блендер се става месото и се миксира, да се добие паштета, мус, кој ќе се користи за полнење на канапеите од лиснато тесто;</li> <li>Лиснатото тесто се расукува малку со оклагија на набрашната маса, со ауштекер се вадат округли форми, а со друг ауштекер се вадат форми на прстен, потоа со жолчка се премачкува парче канапе, се поклопува врз него со прстенот од лиснато тесто и се боцкаат со виљушка пред печење да не нараснуваат многу;</li> <li>Се печат на 250 степени во загреана рерна 10 минути;</li> <li>Кога се оладени, со шприц се става фил од месото и се шприцаат канапеите;</li> <li>Одозгора се декорираат со рибизла, власец, шери, магдонос, капари, мандарина, портокал, маслинка, рендан пармезан;</li> <li>Напомена: може да се подготви и како ролат печен во модла, да се расука кората од лиснато тесто, да се избоцка со виљушка и се филува со филот немиксиран во блендер, се ролува цврсто, се става во модла за печење, одозгора се боцка со виљушка да излегува пареата, се премачкува со жолчка и се пече на 180 степени 30 минути;</li> <li>Ролатот кога е печен, се остава да се олади, се сервира и служи во ладна состојба;</li> <li>Јајце се става доколку се пече месото во рерна.</li> </ol>		

<b>Ролат со спанаќ</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
За кората:		Вага, садови за производи, вангла, супена лажица, ренде, тава за печење, тенџериња со рачка за сос, рачна жица за матење.
свеж или замрзнат спанаќ	500 гр	
брашно	6 лажици	
јајце	4	
вода	3 лажици	
млеко	3 лажици	
прашок за печиво	1	
сол	5 гр	
<b>Фил:</b>		
сирење	200 гр	
кисела павлака	200 мл	
мајонез	50 гр	
шунка	300 гр	
кисели краставици	2	
варено јајце	1	
морков	2	
малку рендан кашкавал	150 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на производи и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 40 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спанаќот се става во вангла, се чисти и мие, потоа на даска со готварски нож ситно се сече;</li> <li>2. За кората на ролатот потребно е да се изматат белките во цврст снег со малку сол;</li> <li>3. Додадете ги жолчките, 3 лажици млеко, 3 лажици вода, се мешаат сите производи заедно. Откако добро ќе измешате, додадете 6 лажици брашно, прашок за печиво и на крај подготвениот спанаќ. Се зачинува со сол;</li> <li>4. Смесата рамномерно нанесете ја на хартија за печење во правоаголна тава, со слаткарски нож се премачкува на сите страни;</li> <li>5. Во веќе загреана рерна, ставете ја да се пече на 180 степени, околу 25 минути. Печената кора ставете ја на крпа и завиткајте ја во ролна;</li> <li>6. Морковот треба да се свари и да се олади, се сече на даска во ситни коцки и се цеди од течноста;</li> <li>7. Киселите краставици се сечат на ситни коцки и се цедат од течноста;</li> <li>8. Шунката се сече на коцки;</li> <li>9. Јајцето варено се ренда;</li> <li>10. Во вангла се ставаат сите производи, се поврзуваат со павлака и мајонез;</li> <li>11. Со таа смеса рамномерно премачкајте ја веќе оладената кора (шунката може да биде и слајз сечена на листови, па врз филот да се стави и ролува, сè се тоа комбинации и креативност);</li> <li>12. Внимателно завиткајте ја во ролат, ролатот во фолија и оставете го неколку часа во фрижидер;</li> <li>13. Ролатот може да се декорира со рендан кашкавал;</li> <li>14. Ролатот може да се филува со различен фил со ајвар, моркови, цвекло, да се стават зачини од ким, мак, мелени ореви, пармезан.</li> </ol>		

<b>Намаз од модар патлиџан лен и сусам со крекери – за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
модри патлиџани со средна големина	2	Вага, садови за производи, даска, вангла, нож готварски, виљушка,
маслинки црни	100 гр	

урда	200 гр	супена лажица, тефлонска тава за печење, блендер, цедалка за лимон, чинија за сервирање.
мајонез	150 гр	
магдонос	50 гр	
сусам	60 гр	
ореви	150 гр	
лук	2 чешниња	
ленено семе	20 гр	
маслиново масло	30 мл	
сол	8 гр	
крекери профитероли бриош лиснато тесто корпици од киш тесто		

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 80 минути) Потребен е шпорет и фрижидер.

1. Модрите патлици се мијат и чистат од рачката, со виљушка избоцкајте ги на повеќе места, ставете ги во тава и печете во рерна околу 60 минути на 220 степени;
2. Кога ќе се изладат, се лупат и сечат на покрупни парчиња;
3. Во блендер ставете ги модрите патлици, маслинките и лукот и измиксирајте ги. Префрлете ја смесата во сад;
4. Во тефлонска тава пропржете ги сусамот и лененото семе;
5. Кога ќе се изладат, сомелете ги во блендер, додадете маслиново масло и повторно измиксирајте;
6. Смесата од сусам, лен, ореви додадете ја во садот со смесата од модри патлици, потоа додадете ја урдата, мајонезот и да се поврзат сите состојки;
7. Садот со предјадењето од модар патлици ставете го во фрижидер за добро да се олади;
8. Во чинија се сервира на подлога од крекери, со шприц се шприцаат, испечени профитероли од принцес маса се полнат од ова предјадење, од лиснато тесто претходно ауштекувано со ауштекер во округла форма како за канапеи и се филуваат;
9. Декорација: одозгора јатки орев, мелен орев, свеж француски магдонос, рибизла, шери домати, маслинка.

### Пилешка салата за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
пилешки гради	400 гр	Вага, садови за продукти, даска, нож готварски, тенџере, вангла, сад за сос, шпатула силиконска, супена лажица, ѓевгир (цедалка), цедалка за лимон, чинија за сервирање.
кисели краставици	200 гр	
печурки маринирани	200 мл	
мајонез	200 гр	
павлака	100 гр	
сенф	½ лажице мало	
сол и црн бибер	5 гр, 3 гр	
маслиново масло	20 мл	
магдонос	30 гр	
лимон	1	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 40 минути) Потребен е шпорет и фрижидер.

1. Во вангла се мие месото, а потоа во тенџере со вода ги вариме пилешките гради;

2. Ги вадиме пилешките гради, се остава да се оладат, ги сечеме на коцки и ги ставаме во сад;
3. На даска се сечат кисели краставици на коцки и се цедат во цедалка од течноста;
4. Печурки маринирани се сечат на коцки и се цедат од течноста;
5. Во сад се прави сос од павлака, мајонез, сенф, се зачинува со сол, црн бибер, маслиново масло и сок од лимон;
6. Во вангла се става сосот, се поврзува, се меша со силиконска шпатула да се поврзат сите состојки и се остава во фрижидер на +4 степени да се олади;
7. Во чинија се става подлога од лист свежа салата (рукола, радич, цикорија) и се декорира со шери, гранче магдонос, декорација од свежа краставица;
8. Пилешката салата припаѓа во сврзани салати од ладни предјадења, може да се користи за ордевери, закуски, коктел партија, шведска маса, подлога на експонати за ладно бифе, за филување на профитероли, канелони, тортиљи, палачинки, канапеи од лиснато тесто, крекери. Декорацијата може да биде различна, сè зависи од креативноста на готвачот и продуктите кои ги користи.

<b>Македонска национална закуска за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
свинска печеница	150 гр	Машина за сечење сувомесно, вага, даска, нож, лажица за путер, тенџере, овали, чинии, шприц, кесе за путер.
мортадела	150 гр	
свински врат	150 гр	
сирење	150 гр	
кашкавал	150 гр	
<b>За декорација:</b>		
аспик	50 мл	
маслинки	20 гр	
млад кромид	5 бр.	
зелена салата	5 листа	
краставички свежи	50 гр	
домати шери	50 гр	
магдонос	1 китка	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свинската печеница, мортаделата и свинскиот врат се сечат на тенки еднакви парчиња на машина за сувомесни производи;</li> <li>2. Сирењето и кашкавалот се сечат внимателно да не се крши - рони;</li> <li>3. Кајмакот се формира во топчиња или со лажица се формира во вид на листови;</li> <li>4. Јајцата се варат тврдо и се лупат.</li> </ol>		
<b>Подготвување:</b> (Време на подготвување: 30 минути) Времето на подготвување е предвидено со подготовката на продуктите.		
<b>Сервирање:</b> 5. Вака подготвените намирници се редат во соодветна чинија или овал наизменично од сите видови намирници да изгледа убаво и декоративно, во средината на овалот се става формиранiot кајмак; 6. Се декорира со краставици, маслинки, млад кромид, шери домат, магдонос и зелена салата. Околу овалот може тенко да се шприца со изматен путер.		



**Прашања за проверка на знаењето:**

1. Објаснете за поим и карактеристики на ладните предјадења.

**Вежби:**

1. Подготовка на различни видови ладни предјадења.

**ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА**

Ладните предјадења се карактеризираат по тоа што се мали оброци од еден залак, кои можат да се подготвуваат од сите видови продукти од различно потекло, со одредена и дополнителна обработка.

Најчесто се подготвуваат од зеленчук, млечни производи, јајца, сувомесни производи, од месо од различно потекло, од овошје, морски плодови, риби и ракови.

Ладни предјадења подготвени на база од тестенина се карактеризираат по тоа што се приготвуваат во комбинација од повеќе продукти. Ладни предјадења се производи кои според редоследот на консумирање се земаат на почеток од оброкот. Со својот изглед и пикантен вкус му отвораат апетит на консументот (гостинот).

Канапеи се подготвуваат и од тост леб кој може да биде од бриош, багет, интегрален леб, леб со семки и додатоци од маслинки, спанаќ, морков, лук. Со ауштекер се вадат форми и има два начина како се подготвуваат. Едниот начин е да се панираат во јајце и да се фритираат, а после тоа да се полнат со фил или декорираат со друг продукт од млечен или сувомесен производ. Другиот начин е да се измати путер со сок од лимон, сол, бибер и како крем да се премачкуваат во тенок слој, а после тоа се декорираат со производи од пршута, кашкавал, специјални сирења, јаткасти и суви овошја, со мус од морски плодови, со розбив, со фил од кајмак, од касино маса, од кавијар, од ракчиња, школки и зеленчук. Кај канапеите на база од тесто со бриош леб тука може да бидат и отворени и затворени сендвичи.

Кај отворените сендвичи треба да се обрне внимание: тие треба да бидат сервираны со различен продукт, да имаат естетика и убав изглед, да се колоритни, свежи и вкусни.

Кај затворените сендвичи лепчето се премачкува со намаз од различен вкус и се редат декоративно сувомесни или млечни производи, може да биде пршута, шунка, риба, варени јајца и други додатоци, се сечат во триаголници или штанглици.

Постојат најразлични ладни предјадења кои се подготвуваат на база на зеленчук. Ладните предјадења од зеленчук се подготвуваат од благородни зеленчуци кои ги имаме речиси преку цела година.

Карактеристично за подготовка на овие предјадења е тоа што треба да се користат што посвежи и здрави намирници. Треба да се внимава во подготвителната постапка на зеленчукот во зависност од тоа како ќе се приготвува истиот, како и сервирање и чување на ладните предјадења до нивното послужување. Со подготовка на различни ладни предјадења од зеленчук доаѓа до израз и креативноста на готвачкиот персонал.

## II. ЈАДЕЊА ОД РИБА ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристиките и подготовката на јадења од риба во националната гастрономија.

По совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да подготвува разни јадења од риба во националната гастрономија.

**Клучни зборови:** јадења, риби.

### 1. Подготовка на јадења од риба во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе бидат опфатени содржини поврзани со видови риби кои се користат во националната гастрономија, начин на определување на свежина и квалитет на рибите, начин на чистење, филирање и сечење на рибите, методи за термичка обработка на јадења од риба и покарактеристични јадења од риба во националната гастрономија.

#### 1.1. Видови риби кои се користат во националната гастрономија

Во гастрономијата се користат најразлични видови риби за подготовка на јадења. Во нашата земја, најраспространети се следните видови риба: крап, бела мрена, клен, поточна пастрмка, македонска пастрмка – *Salmo Macedonicus*, сом, црвеноперка, штука, љињак, црна мрена, попадика, амур, караш, костреш, смуѓ, деверика.

#### 1.2. Начин на определување на свежина и квалитет на рибите

Бидејќи рибиното месо е подложно на брзо расипување, треба да се внимава при набавка на рибата. Исчистена риба не смее да стои подолго од 24 часа, дури и во фрижидер. Рибите треба веднаш да се исчистат од крлушките и перките, да се извадат шкргите и дробот, добро да се измие од крвта и осуши со чиста крпа. На овој начин ќе се забави продирањето на микроорганизмите во внатрешноста на месото. Потоа рибата што поскоро да се приготви и употреби за јадење.

Ако сакаме да провериме дали мртвата риба сè уште е свежа, треба да ги погледнете очите, сјајот, цврстината на кожата и крлушките. Ако рибата има прелив на непријатен мирис и ако тој мирис се чувствува и на шкргите и крлушките лесно се вадат, не треба да се земе, односно набави.

Доколку се набавува жива риба и истата треба да се умртли, се постапува на следниот начин: се зема мокра крпа, рибата се поставува на даска, ја покриваме со крпата, а потоа со чекан за месо силно ја удираме по

главата, а потоа со голем остар нож ја сечеме кичмата веднаш над главата. Доколку рибата не се приготвува цела, ја отсекуваме главата.

Крлушките полесно се отстрануваат додека рибата е влажна, свежа. Крлушките се отстрануваат со тапата страна од ножот или со специјална направа и тоа во спротивниот правец. Рибите на кои потешко им се отстрануваат крлушките (лињак, гргач и слични), треба да се стават моментално во топла вода. Кожата се отстранува кај старите и крупните риби или ако кожата е премногу јака, по самото тоа и тешко е сварлива. Од младите риби кожата никогаш не се отстранува.

### **1.3. Начин на чистење, филирање и сечење на рибите**

Рибата при приемот треба да се измие. При чистењето најнапред се чистат крлушките, со кујнски нож или со посебен стругач за крлушки, внимавајќи да не се оштети кожата. Зависно од видот, рибата се чисти на тој начин што се расекува по должината на целиот мев, од почетокот на главата до почетокот на опашката.

Со лесен зафат се фаќаат шкргите и се повлекуваат кон опашката заедно со внатрешницата. При ваквиот зафат треба да се внимава да не се растури жолчката. Кај некои видови риби, како на пример, кај охридската пастрмка, чистењето е со пресек со нож кај почетокот на главата и почетокот на опашката, хоризонтално и со зафат за шкргите се извлекува во правец на главата целата внатрешница. Чувањето на рибите е на ладно место од +2 до +5 °C. При приготвување на рибите, може да се предвиди рибата да се исчисти од кожата и коските и да се филира (во зависност од потребата).

При замрзнување на рибата мора да се исчисти, измиена и спакувана, најдобро поединечно. При одмрзнувањето треба да се остави таа природно да се одмрзнува.

### **1.4. Методи за термичка обработка на јадења од риба**

Приготвување на рибата може да се врши со следните видови термичка обработка, како:

- со пржење во плитка и длабока маснотија;
- пржење на скара;
- обично варење;
- поширање;
- брезирање;
- маринирање;
- динстување;
- приготвување за ладни предјадења.

Варењето на рибата е процес кој се врши на различни начини, зависно од повеќе причини, како на пример, од големината на рибата, нејзината

мрсност, видот на јадењето кое се подготвува и слично. При обичното варење рибата се чисти целосно од крлушките, шкргите и внатрешницата.

Варењето на рибите во најголем број случаи се врши во загреана течност (рибен фонд маринада, вода и сл.) од причина што високата температура на течноста ги згрутчува белковините на површината на рибата и не дозволува остатокот од хранливите состојки од рибата да преминат во течноста во која се вари, ќе почне да врие за рибата да не се распадне. Варењето на рибата во овој смисол не трае повеќе од 10 до 20 минути, во зависност од големината на рибата.

Со цел да се сочува сè повеќе од вредноста на рибата, варењето треба да се изврши во садови кои се приближно слични на големината на рибата која се вари, а најдобро е во садови кои се со намена за приготвување на риби.

### 1.5. Покарактеристични јадења од риба во националната гастрономија

Од покарактеристичните јадења од риба во учебникот, опфатени се следните јадења (6): Крап на преспански начин, Сом со лук и вино, Полнет мавровски крап, Полнети караши, Рибја чорба со икра и киселец, Полнети пастрмки на кумановски начин.

<b>Крап на преспански начин за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
крап	1,5 до 2 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, готварски нож, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, силиконска шпатула, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
кромид	5 главици	
лук	5 чешниња	
лимони	2	
моркови	300 гр	
маслиново масло	200 мл	
бело вино	100 гр	
магдонос свеж	8 гр	
сол		
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кромидот се лупи, чисти и мие, потоа на даска со нож се сече на листови, исто така и морковите и лимоните;</li> <li>2. Крапот, откако претходно ќе се исчисти, се мие, го засекуваме од двете страни и го ставаме во тава за печење, подмачкана со маслиново масло;</li> <li>3. Крапот го посолуваме и потоа го полниме со дел од моркови, лукот и кромидот;</li> <li>4. Во засечените делови ставаме лук, лимон и кромид. Остатокот од зеленчукот го додаваме во тавата;</li> <li>5. На крајот го полеваме со бело вино и го наросуваме со сечен магдонос;</li> <li>6. Се пече во загреана печка на 200 степени околу 1 час;</li> <li>7. На чинија се сервира со парче лимон врз рибата и пекарски компир.</li> </ol>		

<b>Сом со лук и вино за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
филети од сом	1 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, силиконска шпатула, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
кромид	4 главици	
бело вино	2 дл	
брашно	200 гр	
мелена пиперка	1 лажица	
сол	8 гр	
црн бибер	3 гр	
масло	80 мл	
<b>гарнир:</b>		
компир тиквички модар патлиџан црвена пиперка црвен кромид маслиново масло	Гарнирот може да биде во различни комбинации од зеленчук, бидејќи имаме во изобилие во нашето поднебје.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка;		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сом исчистен на даска, со нож се сече на филети и се мијат со ладна вода;</li> <li>2. Потоа исечете ја рибата на покрупни парчиња, зачинете по вкус, се панира во мешавина од брашно и црн бибер;</li> <li>3. Кромидот се лупи, чисти и мие. На даска со нож се сече на листови;</li> <li>4. Во тава се става масло да се загрее, се става кромидот да се пржи на умерена температура, па ставате 2 дл вода и продолжете со динстување, додека половина од течноста не се редуцира;</li> <li>5. Потоа додадете го белото вино и динстувајте уште 10 минути;</li> <li>6. Во плехот ставаме масло и се додава смесата од кромид;</li> <li>7. Врз неа распоредете ги филетите од сом и печете во загреана печка на 200 степени додека рибата не омекне и да биде запечена со крцкава кожа.</li> <li>8. Во чинија се сервира парче сом со кромид, парче лимон и компир рестуван, пекарски, тиквички со модар патлиџан и црвена свежа пиперка да се грилира со маслиново масло.</li> </ol>		

<b>Полнети караши за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
караши	2 од по 1 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
моркови	6 – 7	
магдонос	½ китка	
кромид	1 главица	
лук	4 – 5 чешниња	
сол	8 гр	
црн бибер	3 гр	
мешан сув зачин свеж	5 гр	
домат масло за јадење	2	
бело вино	120 мл	
вода	200 мл	
вода	200 мл	
<b>Процедура</b>		

**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 140 минути) Потребен е шпорет, печка.

1. Рибите ги чистиме, ги отстрануваме перките и опашките и ги сечеме во ширина од грбот кон стомакот на растојание од 5 милиметри;
2. Во вангла се мијат со ладна вода од крвта;
3. Внатрешниот дел на карашите го полниме со претходно подготвена смеса од компири, кромид, магдонос, домот и го затвораме со дрвени стапчиња;
4. Компирот се лупи, чисти и мие со ноже за лупење. На даска се сечат во долгнавеста форма, се зачинуваат и се ставаат во плех да се печат;
5. Рибите ги ставаме во тавата врз компирите, а околу нив го додаваме остатокот од смесата, а по желба и неколку цели моркови;
6. Рибите од горната страна ги посолуваме со сол и мешани зачини, посипуваме со масло, а во тавата ги ставаме виното и водата;
7. Тавата ја затвораме со алуминиумска фолија, се става во претходно загреана печка на 200 степени 110 минути. Потоа ја вадиме фолијата и печеме уште 20 минути сè додека карашите не добијат румена боја;
8. Кога се сервираат, се става парче свеж лимон, свеж ситно сечен магдонос.

**Полнет мавровски крап за 4 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
крап	1,5 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
главица кромид	3	
главица лук	1	
моркови	2	
пиперка	1	
домат	1	
магдонос свеж	100 гр	
масло	80 мл	
брашно	1 лажица	
црвен пипер	1 лажица	
бело вино	150 мл	
лимон	2	
сол	8 гр	
црн пипер	3 гр	
мешан сув зачин	5 гр	

**Процедура****Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка.

1. На даска со нож се чисти и мие крапот со ладна вода од крвта;
2. Исчистениот крап го посолуваме од внатрешна и од надворешна страна, се посолува со сол и црн пипер;
3. На даска со нож го засекуваме на неколку места, а во засеците ги редиме чешнињата лук и парчињата лимон;
4. Целиот зеленчук се лупи, чисти и мие со вода, на даска со нож се сече на коцки;
5. Во тава се става масло и се пропржува кромид, морков, пиперка, домот, лук, се поврзуваат сите состојки да омекнат, на крај се додава ситно сечен свеж магдонос;
6. Зеленчукот се посолува и се зачинува со бибер, мешан сув зачин;
7. Со лажица целата содржина од садот убаво ја промешуваме и оставаме да се динстува. Кога зеленчукот убаво ќе омекне и ќе се изедначи, додаваме 1 лажица брашно и 1 лажица црвен пипер;
8. Тавата за печење ја попрскуваме со масло. Крапот го полниме со содржината од

зеленчукот и го ставаме во тавата. Налеваме малку вода и бело вино и печеме во загреана печка 50 минути на 180 степени;  
 9. Најдобро е готовиот крап да го попрскате со сок од лимон, а може да го декорирате со гранчиња свеж магдонос.

### Рибја чорба со икра и киселец за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
киселец	1 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
риба клен	1 кгр	
икра од риба	50 гр	
брашно	3 лажици	
ладна вода	2,5 литри	
јајца	2	
сол	8 гр	
масло	80 мл	
мешан сув зачин	5 гр	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 40 минути) Потребен е шпорет.

1. Рибата се чисти, се мие и се сече на парчиња. Икрата се двои и се става во посебна чинија;
2. Киселецот се чисти, убаво се мие, ситно се сече и се пропржува во масло. Во истото тенџере се додава ладна вода;
3. Брашното се разматува во ладната вода и веднаш се додава во тенџерето, се промешува да се поврзе и се остава да зоврие;
4. Кога ќе зоврие, ги додаваме рибите и икрата и сето ова се вари само 5 минути, во спротивно икрите и рибата ќе се распаднат. На крајот ги додаваме солта и зачините;
5. Откако малку ќе се олади, во сад се кршат 2 јајца со малку павлака, сок од лимон со рачна жица маталка се меша да се добие хомогена текстура, да се легира.

### Полнети пастрмки на кумановски начин за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
пастрмка	4	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
свежи шампињони	250 гр	
кромид	1	
јајце	1	
лимон	1	
кисела павлака	200 гр	
путер	15 гр	
бело вино	250 мл (за печење)	
масло	50 мл	
сол	8 гр	
црн бибер	3 гр	
свеж копар	4 гранчиња	
бело вино (за сос)	150 мл	
мешан сув зачин	5 гр	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка.

1. Кромидот се лупи, чисти и мие, на даска со нож се сече на листови;
2. Шампињоните се мијат со ладна вода, на даска со нож се сечат на листови;
3. Пастрмките со нож на даска се чистат, се мијат со ладна вода од крвта и крлушките;



4. Во тава ставаме путер да се растопи, се додава кромидот, со шпатула се меша да се омекне и добие румена боја;
5. Потоа се додаваат шампињоните да се сотираат со кромидот, со постојано мешање да се редуцира течноста, за да се глазираат состојките;
6. Плехот го намастуваме со путер, го ставаме сотираниот зеленчук, посолуваме со сол, црн бибер, се редат пастрмките одозгора, ги попрскуваме со масло, сол, црн бибер, сок од лимон;
7. Во тавата ставаме бело вино, лук чешниња и во загреана печка на 180 °C печеме 40 минути;
8. Ставаме на шпорет сад со сок од лимон, бело вино, густин, сол, црн бибер, мешан сув зачин, со жица маталка мешаваме да се соединат состојките, ситно сечен свеж копар и треба да се свари сосот;
9. Се додава кисела павлака, се меша постојано да не се згрутчи и загори, на крајот кога ќе се свари сосот и ја добие потребната густина, го тргеме тенџерето на страна, додаваме постепено измешана жолчка.
10. Треба да се добие компактна густина, мазна и печените пастрмки се вадат од печка, се сервираат на чинија со подлога од зеленчукот, одозгора се става прелив од сос врз секоја пастрмка, декорираме со свеж копар и парче лимон.

#### Прашања за проверка на знаењето:

1. Објаснете за видови риби кои се користат во националната гастрономија.

#### Вежби:

1. Подготовка на различни видови јадења од риба.

## ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Во гастрономијата се користат најразлични видови риби за подготовка на јадења. Во нашата земја, најраспространети се следните видови риба: крап, бела мрена, клен, поточна пастрмка, македонска пастрмка – *Salmo Macedonicus*, сом, црвеноперка, штука, љињак, црна мрена, попадика, амур, караш, костреш, смуг, деверика.

Рибата при приемот треба да се измие. При чистењето најнапред се чистат крлушките, со кујнски нож или со посебен стругач за крлушки, внимавајќи да не се оштети кожата. Зависно од видот, рибата се чисти на тој начин што се расекува по должината на целиот мев, од почетокот на главата до почетокот на опашката. Со лесен зафат се фаќаат шкргите и се повлекуваат кон опашката заедно со внатрешницата. При ваквиот зафат треба да се внимава да не се растури жолчката. Кај некои видови риби, како на пример, кај охридската пастрмка, чистењето е со пресек со нож кај почетокот на главата и почетокот на опашката, хоризонтално и со зафат за шкргите се извлекува во правец на главата целата внатрешница. Чувањето на рибите е на ладно место од + 2 до +5 °C. При приготвување на рибите, може да се предвиди рибата да се исчисти од кожата и коските и да се филира (во зависност од потребата).

При замрзнување на рибата мора да се исчисти, измиена и спакувана, а најдобро поединечно. При одмрзнувањето треба да се остави таа природно да се одмрзнува.

Приготвување на рибата може да се врши со следните видови термичка обработка, како:

- со пржење во плитка и длабока маснотија;
- пржење на скара;
- обично варење;
- поширање;
- брезирање;
- маринирање;
- динстување;
- приготвување за ладни предјадења.

### III. ГОТВЕНИ ЈАДЕЊА ОД МЕСО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристиките и подготовката на разни готвени јадења од месо во националната гастрономија.

По совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да подготвува разни готвени јадења од месо во националната гастрономија.

**Клучни зборови:** готвени јадења, месо.

#### 1. Подготовка на готвени јадења од месо во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе бидат опфатени содржини поврзани со готвени јадења од месо, карактеристики, групирање и примена, готвени јадења од мелено месо, готвени јадења од телешко и говедско месо, готвени јадења од свинско месо, готвени јадења од пилешко и мисиркино месо, готвени јадења од внатрешници, готвени јадења од дивеч, готвени јадења од јагнешко месо.

##### 1.1. Готвени јадења од месо, карактеристики, групирање и примена

Готвените јадења ја сочинуваат групата на разновидни производи во областа на гастрономијата, а називот го добиле по степенот на готовност во моментот на порачката. Самиот назив кажува дека јадењата се претходно подготвени. Обично се приготвуваат за ручек, а поретко за вечера.

Готовите јадења најчесто се приготвуваат во пансионски ресторани, експрес ресторани, ресторани за самопослужување, мензи во фабрики, социјални и образовни институции и др.

Пласманот на готовите јадења зависи од повеќе фактори, средства на понуда (листа на јадење, менија, дневна карта и др.). Начинот на живот го промени начинот на исхраната. Поради својата специфичност и сложеност готовите јадења ги подготвуваат врвни готвачи и добри познавачи на животните намирници. Овие јадења се специфични бидејќи се специјалитети во одредени краеве и земји и бидејќи во себе ги носат сите карактеристики на тие кујни. Покрај стручноста и како да се изработи јадењето, треба да се познаваат и подробности, како јадењето да биде поавтентично.

За подготовка на готвени јадења се употребуваат сите видови месо за колење на стока, дивеч, риби, ракови, школки, полжави, пердувест дивеч. Предност кај готовите јадења е што може истовремено да се подготвува поголема количина, односно повеќе оброци со што се овозможува подобро користење на животните намирници.

## 1.2. Готвени јадења од мелено месо

Од готвени јадења од мелено месо ќе се задржиме на следните (3):  
Мусака од компири, Полнети пиперки – бабури, Ролат Штефани.

<b>Мусака од компири за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка</b>
мелено месо	400 гр	Машина за мелење месо, даска, нож, нож за лупење зеленчук, тава – плех, вангла, тенџере, жица за матење, супена лажица, француска лажица, дрвена мешалка, чинија или овал.
компир	1 кг	
кромид	100 кг	
млеко	100 мл	
јајца	5 бр.	
сол	5 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Компирот треба да е здрав. Компирот се лупи, потоа го сечеме на тркалца со иста дебелина, се мие и се остава да стои во ладна вода;</li> <li>2. Кромидот се чисти од лушпата и се мие, потоа ситно се сече.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 1 час) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Кромидот се става во маснотија да се пржи. Во кромидот се додава меленото месо заедно да се пржи, се додава сол, мелен црн бибер и магдонос ситно исечен;</li> <li>4. Откако месото е испржено и зачинето, се трга од огнот;</li> <li>5. Се зема соодветен плех, се премачкува и се реди ред исечен компир, ред прженото месо, ред компир, сè така наизменично додека не се наполни плехот;</li> <li>6. Се прелева со маснотија и се става во загреана рерна да се пече;</li> <li>7. Кога компирот е печен, се прелева со ројал маса (јајца и млеко) и се остава да се потпече ројалот;</li> <li>8. Кога мусаката е готова, се вади од рерната и се чува на одредена топлина;</li> <li>9. Се сервира во соодветна чинија или овал во топла состојба.</li> </ol>		

<b>Полнети пиперки – бабури за 5 лица</b>		
<b>Состојки</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
мелено месо	500 гр	Тенџере, машина за мелење месо, нож, даска, вангла, плех, земјена тава, француска лажица, дрвена мешалка, чинија или овал за сервирање на јадењето.
пиперки бабури	1 кг	
масло	150 мл	
кромид	100 гр	
ориз	50 гр	
брашно	50 гр	
јајца	2 бр.	
црвен пипер	2 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
сол	10 гр	
домати	200 гр	

магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бабуриците се мијат и се отвораат, се отстрануваат рачките и семките;</li> <li>2. Кромидот се чисти, мие и се сече на ситно.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на подготовка: 1 час) Времето на подготовка е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Кромидот се става во одреден сад со маснотија да се пржи, кога ќе се запржи, се додава мелено месо;</li> <li>4. Откако месото е пропржено, се додава измиен и добро процеден ориз, се зачинува со сол, мелен црн пипер, магдонос и се трга од оганот;</li> <li>5. Сите намирници заедно добро се промешуваат;</li> <li>6. Пиперките се полнат со подготвената смеса, а се затвораат со парчиња од исечен домати;</li> <li>7. Потоа се редат во соодветен сад – плех и се прелеваат со претходно подготвен сос од домати и запршка од брашно;</li> <li>8. Сето се става во претходно загреана рерна да се пече. Откако е готово, се вади од рерната и се чува на одредена топлина;</li> <li>9. Се сервира во соодветна чинија или овал по две за една порција (во зависност од големината може и повеќе), може да се сервира и со некое вариво од компир.</li> </ol>		

<b>Ролат Штефани за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
мелено месо	500 гр	Машина за мелење месо, нож, даска, вангла, плех, чинија или овал за сервирање.
леб – сув	150 гр	
јајца	4 бр.	
масло	150 мл	
кромид	100 гр	
млеко	150 мл	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Месото треба да е двапати мелено;</li> <li>2. Лебот се натопува во млеко и добро се исцедува, кромидот се чисти, се сече на ситно и се пропржува на загреана маснотија;</li> <li>3. Кромидот и лебот се помешуваат и во нив се додаваат две свежи јајца, се зачинува со сол, мелен црн бибер и ситно исечен магдонос;</li> <li>4. Сето заедно се замесува да стане еластична смеса;</li> <li>5. Смесата се растегнува на даска во тенка кора, на кората се ставаат исечени тврдо варени јајца на половина.</li> <li>6. Потоа се ролува – витка во ролат.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 1 час) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
7. Формируваниот ролат се става во соодветен плех и се прелева со загреано масло, потоа се става во загреана рерна да се пече;		

8. Готовиот ролат се вади од рерната и во плехот се сече на шнитови како салама;  
 9. Се сервира во соодветна чинија или овал по две парчиња за една порција, се гарнира со пржен компир или друго вариво.

### 1.3. Готвени јадења од телешко и говедско месо

Постои значителна разлика помеѓу готови јадања од телешко месо и подготвените јадења од говедско месо. Телешкото месо е помeko и времето на приготвување е пократко. Телешкото месо се комбинира со лесни сосови и гарнири. Речиси сите делови од телешкото месо можат да се приготвуваат како печено, динстувано, варено, ролувано, полнето, а може да се подготвува во ситни парчиња или мелено.

**Јадења од телешки котлет.** Поради својата мекост и сочност телешките котлети повеќе се подготвуваат како јадења по порачка, а помалку како готвени јадења. За подготовката на котлетите потребно е пократко време. Се подготвуваат со различни сосови и гарнири (прилози). Тежината на котлетите за една порција изнесува 250 грама, а за една порција се потребни 2 котлета.

**Подготовка на телешки мускули.** Телешките мускули се многу тврди, затоа се погодни за динстување. Се комбинираат со соодветни сосови, како и варива (гарнири), како и останатите делови од телешкото месо кои се динстуваат во поголеми парчиња. Мускулите се добиваат кога месото се одвојува од коската на коленицата и подлактицата, како и од образите од главата.

Од готвени јадења од телешко месо ќе се задржиме на следните (4): Телешко соте во крем сос, Телешки котлет со печурки, Телешки мускули, Полнети телешки гради.

Телешко соте во крем сос за 5 лица		
Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
телешко месо без коска	1 кг	тенџере, нож, даска, преса, дрвена мешалка, француска лажица, плех, чинија за сервирање.
кромид	100 гр	
брашно	30 гр	
коренест зеленчук	200 гр	
масло	250 мл	
сол	20 гр	
црн бибер	1 гр	
магдонос	1 врз.	
ориз	250 гр	
милерам	100 мл	
бело вино	60 мл	
сенф	10 гр	
<b>Процедура</b>		

**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.

1. Месото за телешкото соте се мие и суши;
2. Потоа се сече на парчиња и се штабува во брашно (побрашнува);
3. Кромидот се чисти и се сече на ситно, магдоносот се мие и се сече на ситно;

**Готвење:** коренестиот зеленчук се чисти и се сече на парчиња.

(Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

5. Во плитка и загреана маснотија се пропржува побрашнетото месо;
6. Во друг соодветен сад со маснотија се става кромидот да се пржи и кога кромидот е пропржен, во него се додава прженото месо без маснотија;
7. Во друг сад се пржи коренестиот зеленчук. Откако е испржен зеленчукот, се додава во месото заедно да се динстува со додаток на месен фонд или топла вода;
8. Се остава да се динстува на умерена температура;
9. Додека месото се динстува, се подготвува динстуваниот ориз;
10. Кога месото е готово, се вади парче по парче од садот и се става во друг сад;
11. Сосот се пасира, во месото се додава темен сос, милерам, сенф, вино, мелен црн бибер, магдонос и по потреба сол;
12. Се вари уште десетина минути, сосот да стане компактен, не треба да биде редок;
13. Сотето се сервира во длабок тембал со динстувани ориз или со други гарнири.

**Телешки котлет со печурки за 5 лица****Состојки:****Количина:****Инвентар за подготовка:**

месо од телешки котлет со коска

1 кг

коренест зеленчук

200 гр

масло

200 мл

брашно

70 гр

кромид

70 гр

печурки свежи

250 гр

магдонос

1 врз.

мелен црн бибер

4 гр

сол

15 гр

сенф

15 гр

вино бело

100 мл

милерам

100 мл

путер

100 гр

телешки темен сос

200 мл

зеленчук за гарнир

1 кг

Тенџере, нож, даска, нож за лупење зеленчук, тава, виљушка за месо, француска лажица, чинија за сервирање.

**Процедура****Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.

1. Од подготвениот телешки котлет се сечат парчиња со коска од ребрата, нежно се толчат и посолуваат;
2. Од толчената страна се панираат во брашно;
3. Кромидот се чисти и се сече на ситно, печурките се сечат на коцки и се запржуваат на плитка маснотија;
4. Коренестиот зеленчукот се чисти, мие и се сече на парчиња, магдоносот се мие и се сече на ситно;
5. Се подготвува потребната количина на останатите намирници.

**Готвење:**

(Време на подготовка: 90 минути) Времето на подготовка е предвидено со подготовката на продуктите.

6. Во соодветен сад со загреана маснотија се пржат котлетите, прво од побрашнетата страна, да се добие златеста боја, а потоа се превртуваат од другата страна;

7. Кога се испржени, се ставаат во друг сад;

8. Во маснотијата каде се пржени котлетите, се пропржува подготвениот зеленчук и се става заедно со котлетите да се динстува на умерена температура, околу 15 минути;

9. Потоа се додава темен телешки сос и се динстува уште кратко време заедно;

10. Кога котлетите се готови, се вадат во друг сад, а сосот со зеленчукот се пасира;

11. Во сосот се додава сенф, бело вино, милерам, магнонос и запржени печурки со кромид, по потреба се дотерува по вкус;

12. Сите намирници заедно се оставаат кратко време да продинстуваат за да се поврзат состојките;

13. Посебно на путер се приготвува предвидениот зеленчук за гарнирање.

**Сервирање:**

14. Котлетите се сервираат во соодветна чинија – овал, прелеани со сопствениот сос и гарнирани со готовите варива.

**Телешки мускули за 5 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка;
телешки мускули	1 кг	Даска, нож, цедалка, тенџере, тава за пржење, плех, чинија или овал за сервирање.
масло	150 мл	
брашно	50 гр	
путер	50 гр	
конзервиран или варен грашок	750 гр	
шунка	250 гр	
сол	25 гр	
мелен црн бибер	3 гр	
магнонос	1 врз.	
темен телешки сос	250 мл	

**Процедура****Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.

1. Телешките мускули се чистат од маснотијата, се мијат, се потсушуваат, се посолуваат и се панираат во брашно – натур;

2. Шунката се сече на коцки со дебелина од 1 см;

3. Конзервираниот или варениот грашок добро се исцедува од водата;

4. Магноносот се мие и се сече ситно;

5. Се подготвуваат останатите планирани намирници.

**Готвење:**

(Време на подготовка: 90 минути) Времето на подготовка е предвидено со подготовката на продуктите.

6. Во соодветен сад се става масло, се загрева и се пржат панираните мускули од сите страни, се додава топла вода и темен телешки сос, заедно да се динстуваат;

7. Посебно се подготвува гарнитура од шунка и грашок, шунката се пропржува на маснотија, а грашокот се потпржува на путер;

8. Грашокот и шунката се додаваат во динстуваниите мускули, се дотерува по вкус со сол, мелен црн бибер и ситно исечен магнонос;



9. Сето заедно се става во соодветен плех, се става во загреана рерна да се крчка кратко време;

**Начин на сервирање:**

10. Во соодветна чинија – овал се става исечено месо од мускулите на помали парчиња, може и несечено, но зависи од големината на мускулите (парчињата), се редат на топла чинија – овал;

11. Преку месото се става гарнитурата од грашокот и шунката.

**Полнети телешки гради за 5 лица**

<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
телешки гради без коска	1 кг	Нож, даска, плех, вангла, тенџере, чинија или овал.
масло	150 мл	
млеко	100 мл	
шунка	130 гр	
јајца	2 бр.	
путер	50 гр	
леб	250 гр	
магдонос	1 врз.	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	

**Процедура**

**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.

1. Истранжирани телешки гради се дотеруваат со правење вдлабнатина помеѓу слоевите од ципата со нож;
2. Отворот треба да биде во средината меѓу слоевите;
3. Вака подготвените гради се посолуваат и се полнат со претходно подготвен фил од наквасен и исцеден леб во млеко и испржен ситно исечен кромид;
4. Се помешува исцедениот леб со пржениот кромид заедно и се меле на машина за мелење месо (блендер);
5. Во сомелената смеса се додава исечена и пропржена шунка, жолчки од јајца, сол, мелен црн бибер, ситно исечен магдонос и путер;
6. Сето заедно се промешува и во смесата се додаваат изматени белки во тврд шам, заедно се промешуваат да станат компактни;
7. Со оваа смеса се полнат подготвените гради, а отворот се затвора со жица за раженчиња или готварски конец.

**Готвење:**

(Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

8. Наполнетите гради се пржат во соодветен сад на плитка и загреана маснотија;
9. Откако ќе добијат жолтеникава боја, се ставаат во загреана рерна, заедно со гринцајг-зеленчук исечен (морков, целер, кромид, домати);
10. Се налева со фонд или вода, се пече додека омекне месото;
11. Вака готовите полнети гради се вадат и се вади жицата од раженчињата;
12. Во маснотијата каде се печеле градите, се подготвува браун сос.

**Потребен инвентар за сервирање:**

13. Потребно е соодветна чинија или овал;
14. Се сече на парчиња по две за една порција, се гарнира со различни варива и се прелева со сопствениот сос.

Од говедско месо се подготвуваат најразлични готвени јадења.

**Приготвување на розбратна.** Под розбратна се подразбира дел од 'рбетот кој ги опфаќа; 'рбетните прешлени со 13 ребра кои се протегаат од вратот до последното ребро на рамстекот. Кај овој дел на месото се разликува мрсен дел 4 – 6 ребра кои се проткаени со мрсно ткиво, а остатокот е посен дел сè до рамстекот. За да може розбратната да се користи по порачка, потребно е да се отстранат вратната 'рбетна коска и прешлените.

Розбратната се става на кутук и тоа на ребрата, внимателно се сече со нож, се одвојува месото и тоа внатрешниот дел покрај 'рбетната коска, потоа со сатар се сече 'рбетната коска – прешлените. Така подготвената розбратна треба да се постави така што ребрата да бидат нагоре за да бидат видливи и да се сечат покрај ребрата со коска или без коска. Ако розбратната биде без коска, тогаш тежината треба да биде 200 гр во чинија, а со коска 250 гр. Така исечените розбратни се поставуваат на кутук или даска, се посолуваат, се толчат од двете страни, со врвот на ножот се сечат жиличките за да не се соберат при пржењето. Се обликува за да го добијат првобитниот облик, а непосредно пред пржењето се посолува, забиберува и премачкува со сенф. Така приготвената розбратна се пржи во тавче на плитка загреана маснотија или се пече на плотна. Розбратната треба да добие жолтеникава боја. Како декорација на коската може да се постави папилотна од хартија.

Од готвени јадења од говедско месо ќе се задржиме на следните (5): Говедски гулаш, Говедски гулаш на тетовски начин, Шпикуван говедски бут, Розбратна во крем сос, Розбратна со печурки.

Говедски гулаш за 5 лица		
Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
говедско месо без коска	1 кг	Тенџере, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, супена лажица, чинија или овал.
масло	100 мл	
кромид	500 гр	
ловоров лист	2 бр.	
црн бибер во зрна	3 гр	
црвен пипер	5 гр	
брашно	20 гр	
доматно пире	30 гр	
фонд од коски по потреба		
<b>За ѓевреци</b>		
месната сланина	70 гр	
ким	3 гр	
лук	3 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		

**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.

1. Говедското месо од врат, потплекша и плекша треба да биде одлежано, свежо и сочно;
2. Месото се (транжира) одвојува од коската, како и маснотијата и жилите;
3. По потреба се мие, осушува, потоа се сече на коцки (околу 4X4 см), а се служат 4 – 6 парчиња за една порција;
4. Кромидот се чисти и се сече ситно на коцки или листови.

**Готвење:**

(Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

5. Кромидот се става во соодветен сад (тенџере) во кое се додава масло, лаворов лист, црн бибер во зрна и заедно се динстува;
6. Кога кромидот напола е пржен, се додава исеченото месо, доматното пире и заедно се динстува;
7. За време на динстувањето, повремено се промешува, по потреба се додава од месниот фонд, продолжува да се динстува, се посолува и се покрива со капак;
8. Гулашот се динстува на умерена температура, сè додека месото не омекне;
9. Гулашот по потреба се запржува со тенка запршка, доколку ја нема добиено потребната густина од кромидот;
10. Готовиот гулаш до сервирање се чува во бен-мари на одредена температура;
11. Се сервира во длабока чинија или тембал, се гарнира со солени компири, спагети, резанки или со динстуван компир, рестуван компир;
12. Одозгора се посипува со ситно исечен магнонос.

**Говедски гулаш на тетовски начин за 5 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
говедско месо без коска	1 кг	Тенџериња, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, црпалка, чинија или овал.
кромид	300 гр	
сол	8 гр	
брашно	20 гр	
грав тетовец	200 гр	
масло	100 мл	
црвен пипер	5 гр	
црн бибер во зрна и мелен	3 гр	
доматно пире	30 гр	
магнонос	1 врз.	

**Процедура****Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.

1. Кромидот се чисти и се сече ситно;
2. Месото се мие и се сече на коцки како за гулаш;
3. Гравот се чисти и се става во тенџере со вода да се вари.

**Готвење:**

(Време на готвење: 120 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

4. Во одреден сад (тенџере) се става кромид да се пржи на маснотија;
5. Кога кромидот е полупржен, се додава говедското месо во кое се додава црвен пипер, црн бибер во зрна и доматно пире;
6. Сето тоа се остава да се динстува на тивок оган, повремено се промешува со додавање по малку вода додека месото да омекне;

7. Откако месото речиси е готово, му се додава варениот грав тетовец;
8. Заедно полека се промешува (по потреба се запржува со тенка запршка);
9. Се дотерува по вкус со сол, мелен црн бибер и магнонос;
10. Се сервира во длабока чинија или тембал.

<b>Шпикуван говедски бут за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
говедско месо (шол, фрикандо, голема или мала ружа)	2 кг	Даска, нож, плех, тенџере, нож за лупење, зеленчук, цедилка, чинија или овал.
брашно	50 гр	
масло	200 гр	
сува сланина	100 гр	
морков	100гр	
кисели краставици	150 гр	
доматно пире	50 гр	
сенф	30 гр	
кромид	100 гр	
целер	100 гр	
црн бибер во зрна	5 гр	
лук	20 гр	
ловоров лист	2 бр.	
вино – црно	150 мл	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зеленчукот се чисти (морковот, кисели краставици, лук), се мие и се сече на резанки, сланината се сече на резанки;</li> <li>2. Деловите од бутот се шпикуваат, се прави вдлабнатини со нож или шило и се полни со морков, кисели краставици, лук и сува сланина;</li> <li>3. Кога месото е прошарано со зеленчукот, се посолува и побрашнува.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 120 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Шпикуваниот бут се става во одреден сад со плитка маснотија да се пропржи од сите страни, да добие жолтеникава боја;</li> <li>5. Потоа се додава вино, доматино пире, бибер во зрна, целер, лоровов лист, магнонос, се додава и одредена количина вода;</li> <li>6. Се остава да се динстува сè додека месото омекне;</li> <li>7. Така приготвеното месо се вади во друг сад, а сосот се процедува – пасира, по потреба за одредување на густината се додава топла вода во зависност која количина ни е потребна, се згуснува со тенка запршка и се дотерува по вкус;</li> <li>8. Во садот каде е сосот се става исечено динстувано говедско месо на шнитови заедно да проврие;</li> <li>9. Се сервира во чинија со гарнир од пржен компир, пекарски компир, рестуван компир, пире компир и други варива прилози;</li> <li>10. Се украсува со ситно исечен магнонос.</li> </ol>		

<b>Розбратна во крем сос за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
говедска розбратна	250 гр	Нож, даска, тенџериња, тава, цедилка, преса, супена лажица, дрвена мешалка, француска лажица, чинија или овал.
масло	100 мл	
кромид	100 гр	
брашно	100гр	
милерам	150 мл	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
сок од лимон	10 мл	
ловоров лист	1бр.	
морско оревче	1 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Се сече розбратна со коска со тежина од 250 гр за една порција, се истолчува, посолува, побрашнува;</li> <li>2. Кромидот се чисти и се сече ситно, магдоносот се мие и се сече ситно;</li> <li>3. Се подготвува потребната количина на останатите намирници.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 60 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Розбатната се пржи во плитка и загреана маснотија од двете страни, да добие жолтеникава боја;</li> <li>5. Посебно во друг сад се става ситно исечен кромид да се пржи;</li> <li>6. Кога кромидот е испржен, се штаубова со брашно и се налева со вода;</li> <li>7. Во овој сос се додава розбатната да се динстува со додаток на лоров лист, мелен црн бибер, сол и ситно сечен магдонос;</li> <li>8. Кога розбатната е готова, се вади, а сосот се пасира;</li> <li>9. Во пасираниот сос се става испржената розбратна, со додаток на милерам, лимон сок и морско оревче;</li> <li>10. Се сервира во соодветна чинија и се гарнира со динстувачки ориз.</li> </ol>		

<b>Розбратна со печурки за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
розбратна без коски	1 кг	Нож, даска, тенџере, дрвена мешалка, француска лажица, чинија или овал.
масло	100 мл	
путер	100 гр	
печурки	250гр	
сенф	20 гр	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Се сече розбратна без коска со тежина од 200 гр, се толчи, посолува, забиберува и се премачкува со сенф;</li> <li>2. Печурките се сечат на резанки;</li> <li>3. Магдоносот се мие и сече на ситно.</li> </ol>		

**Готвење:**

(Време на готвење: 60 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

4. Розбратната се пржи во плитка и загреана маснотија од двете страни, да добие жолтеникава боја (розбратната може и да се пече на скара);
5. Во маснотијата во која се пржеле розбратните, се ставаат исечените и рестувани (пржени) печурки во кои се додава путер и ситно исечен магдонос;
6. Се сервира во соодветна чинија, пржената розбратна се прелева со подготвените печурки;
7. Се служат топли со гарнир од динстуван ориз и помфрит.

#### 1.4. Готвени јадења од свинско месо

Свинското месо содржи висок процент на масни ткива и има специфичен мирис. Поради таа причина, при подготвување на готвени јадења се комбинира со лути зачини, кисели сосови и кисел зеленчук. На овој начин недостатоците се намалуваат или ублажуваат. Готовите јадења од свинско месо се подготвуваат од свежо и сушено свинско месо.

Од готвени јадења од свинско месо ќе се задржиме на следните (6): Ѓувеч со свинско месо, Касапски ѓувеч, Ориз со свинско месо, Динстуван свински кебап, Свински паприкаш, Свинска коленица на гурмански начин.

#### Ѓувеч со свинско месо за 5 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
свинско месо без коски	750 гр	Нож, даска, тенџере, тава вангла, нож за лупење зеленчук, плех, земјена тава.
кромид	250 гр	
масло	100 мл	
компир	500 гр	
морков	250 гр	
целер	100 гр	
боранија	100 гр	
модри патлиџани	150 гр	
бамја	50 гр	
ориз	50 гр	
тиквички	100 гр	
пиперки	150 гр	
домати	250 гр	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
црвен пипер	10 гр	

#### Процедура

##### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет со рерна.

1. Месото се чисти од масниот дел и жилите, се сече на парчиња (50 – 60) грама;
2. Кромидот се чисти и се сече на листови;
3. Компирот се лупи, мие и се сече на парчиња;
4. Морковот и целерот се мијат, се лупат, потоа се сечат на парчиња;

5. Боранијата ако е млада и свежа, се мие и се сече на помали парчиња;
6. Модрите патлициани се мијат, сечат на покрупни коцки, исто така и бамјата се мие и се сече на парчиња;
7. Тиквичките се мијат, се сечат на покрупни коцки, пиперките се мијат и се сечат на парчиња, додека доматиите се сечат на листови.

**Готвење:**

(Време на готвење: 2 часа) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

8. Во плех се става месото да се потпече, а во друг сад се става кромидот да се пржи со маснотија во која се додава морковот, целерот, боранијата, бамјата, модрите патлициани и тиквичките;
9. Кога ќе се запржат намирниците, се додава и црвениот пипер, сето тоа заедно се динстува, по потреба се додава вода или месен фонд;
10. Се додава и потпеченото месо и оризот заедно да се динстува, потоа се додаваат исечените пиперки, сол и мелен црн бибер;
11. Сето се става во плех, а одозгора се ставаат исечените домати на тркалца, се става во загреана рерна да се потпече ѓувечот;
12. Кога е готов, се сервира во одредена чинија, одозгора се посипува со ситно исечен магнонос.

**Касапски ѓувеч за 5 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
свинско месо	250 гр	Даска, нож, нож за лупење зеленчук, тенџере вангла, дрвена мешалка, француска лажица, цедилка, земјена тава, чинија или овал за сервирање.
говедско месо	250 гр	
овчо месо	250 гр	
кромид	500 гр	
боранија	500 гр	
бамја	500 гр	
компир	150 гр	
пиперки	250 гр	
модри патлициани	150 гр	
грашок	50 гр	
масло/маст	50 мл	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
магнонос	1 врз.	

**Процедура**

**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет со рерна.

1. Се користат три видови месо исчистено, без маснотија (свинско, говедско и овчо месо). Се сече на парчиња (50 – 60 гр) се посолува, се попиперува и се става настрана;
2. Се исчистува кромидот и се сече на листови, се подготвува боранијата и се сече на парчиња, бамјата се мие и сече на парчиња;
3. Компирот се исчистува и се сече на парчиња, пиперките се сечат на парчиња;
4. Модриот патлициан се исчистува од лушпата и се сече на парчиња (коцки);
5. Се подготвува грашокот и доматиите кои се сечат на парчиња и исечен магнонос;
6. Сите зеленчуци се промешуваат заедно, во нив се додава исеченото месо на парчиња кое претходно е посолено.

**Готвење:**

(Време на готвење: 2 часа) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

7. Сите намирници заедно се ставаат во длабока земјена ѓувеч-тава;
8. Се досолува, се додава црвен пипер и се додава масло или маст;
9. Се налева со вода и се става во загреана рерна да се пече. Готовиот ѓувеч мора да е добро потпечен заедно со зеленчукот;
10. Кога е готов, пожелно е да се сервира во земјена чинија додека е топол.

**Ориз со свинско месо за 5 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
свинско месо	500 гр	Нож, даска, тенџере, ренде, супена лажица, дрвена мешалка, филџан за супа, француска лажица, чинија за сервирање.
кромид	100 гр	
ориз	150 гр	
пармезан – кашкавал	150 гр	
масло	100 мл	
домати	150 гр	
магдонос	1 врз.	
доматис	100 гр	

**Процедура****Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет со рерна.

1. Кромидот се чисти и ситно се сече;
2. Свинското месо се сече на ситни коцки;
3. Доматите се лупат и се сечат на ситни парчиња, а магдоносот се сече ситно;
4. Се подготвуваат планираните намирници.

**Готвење:**

(Време на подготовка: 2 часа) Времето на подготовка е предвидено со подготовката на продуктите.

5. Во одреден сад со загреано масло се пржи кромидот. Кога ќе се запржи кромидот, се додава свинското месо;
6. Се остава да се динстува додека омекне месото до 60 %, по потреба му се додава месен фонд или вода;
7. Во друг сад се динстува исчистен ориз;
8. Кога оризот ќе се свари, му се додава фонд (вода) и месото од другиот сад (динстувано со кромидот);
9. Се зачинува со мелен црн бибер, ситно исечен магдонос и се додаваат домати исечени на ситни парчиња;
10. Се става во загреана рерна да се потпече; кога е готово потпеченото ризото, се вади од рерната;
11. Се сервира (формира) во чаша за супа и се превртува во соодветна чинија;
12. По желба се прелева со доматен сос и рендан пармезан – кашкавал. Сосот и пармезанот може да се сервираат и одделно.

**Динстуван свински кебап за 5 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
свинско месо без коски	850 гр	Тенџере, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, чинија за сервирање.
кромид	500 гр	
масло	75 гр	
сол	10 гр	



мелен црн бибер	10 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет со рерна.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свинското месо се сече на резанки;</li> <li>2. Кромидот се чисти и се сече на ситно, магдоносот се мие и се сече на ситно;</li> <li>3. Се подготвуваат планираните намирници.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 1 час) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Во плитка маснотија се става месото да се запржи. Откако месото е пропржено, се вади и во истата маснотија се става половина од исечениот кромид да се пржи;</li> <li>5. Кога кромидот е пропржен, во него се додава претходно испрженото месо, заедно се промешува и се остава да се динстува додека месото омекне;</li> <li>6. Потоа се додава другата половина од исечениот кромид, заедно се промешува и се продинстува кратко време, се зачинува со сол, мелен црн бибер и ситно сечен магдонос;</li> <li>7. Кога е готово, се трга од шпоретот и сервира во соодветна чинија;</li> <li>8. Се гарнира со солен компир или динстуван ориз.</li> </ol>		

<b>Ролувана свинска шницла за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
свинско месо без коска	1 кг	Тава, нож, даска, конец, тенџере, виљушка за месо, дрвена мешалка, чинија за сервирање.
пресно млеко	100 мл	
кромид	100 гр	
масло	100 мл	
леб	100 гр	
магдонос	1 врз.	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
лук	5 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свинското месо се чисти од жилите, потоа се сече на шницли;</li> <li>2. Се зема леб од претходниот ден, се сече на парчиња од кои се отстранува кората, а од внатрешниот дел се сечат коцки;</li> <li>3. Кромидот ситно се сече, исто така и лукот и магдоносот;</li> <li>4. Исечениот леб се потопува во млеко до постои одредено време;</li> <li>5. Потоа се исцедува и се става во одреден сад во кој се додава сол, мелен црн бибер, лук и ситно исечен кромид, сето заедно се промешува;</li> <li>6. Со овој фил се премачкуваат подготвените шницли кои потоа се ролуваат – виткаат, се врзуваат со конец или се стегаат со специјални прстени за ролувани шницли.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 1 час) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Вака подготвените шницли се пржат во одреден сад во плитка и загреана маснотија додека да добијат златеста боја;</li> <li>8. Откако шницлите се пропржени од сите страни, им се додава месен фонд или топла вода;</li> </ol>		

9. Се оставаат да се динстуваат сè додека не бидат готови (омекнати);  
 10. Готовите шницли се вадат од маснотијата, веднаш се отстранува конецот;  
 11. Се сервираат во соодветна чинија со гарнир од пире компир или друго вариво, а се прелева со сопствениот сос.

### Свински паприкаш за 5 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
свинско месо без коска од врат или плешка	750 гр	Тенџере, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, нож за лупење зеленчук, чинија за сервирање.
масло	75 мл	
кромид	250 гр	
црвен пипер	10 гр	
оцет	25 мл	
сол	10 гр	
ким	5 гр	
доматис	10 гр	
магдонос	1 врз.	
компир	100 гр	
павлака	150 гр	
црн бибер	5 гр	
ловоров лист	2 бр.	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.

1. Свинското месо се чисти од маснотијата и жилите, се сече на ситни парчиња (50 – 60 грама);
2. Кромидот се чисти и ситно се сече, компирот се чисти, мие и се сече на коцки.

#### Готвење:

(Време на готвење: 1 час) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

3. Ситно исечениот кромид се става да се пржи во соодветен сад, потоа се додава црвен пипер, оцет, ким, црн бибер, лоров лист и исеченото месо на парчиња;
4. Сите продукти заедно се промешуваат и се налеваат со месен фонд или топла вода, заедно се динстуваат сè додека месото не омекне;
5. Во садот се додава претходно подготвениот и исечен компир, по потреба се додава вода и се остава да се вари;
6. Кога паприкашот е готов, се додава павлаката, се остава да се повари кратко време и се дотерува по вкус.
7. Се сервира во соодветна длабока чинија и се попрскува со ситно исечен магдонос.

### Свинска коленица на гурмански начин за 5 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
свинска коленица средна големина	5 бр.	Тенџере, нож, даска, нож за лупење зеленчук, дрвена мешалка, француска лажица, супена лажица, чинија за сервирање.
масло	150 мл	
целер	100 гр	
кромид	100 гр	
лук	30 гр	
брашно	100 гр	
доматно пире	50 гр	

сланина	100 гр	
бело вино	50 мл	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Колениците се чистат од маснотијата, се посолуваат и се панираат во брашно;</li> <li>2. Кромидот и лукот се чистат и се сечат на ситно;</li> <li>3. Морковот и целерот се лупат и се сечат на коцки;</li> <li>4. Сувата сланина се сече на ситни коцки.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Во соодветен сад се става масло да се загрее во кое се додаваат панираните коленици да се пржат од сите страни;</li> <li>6. Кога се готови, се вадат од маснотијата, а во истата маснотија се додава кромид, морков, целер, сува сланина и лукот;</li> <li>7. Сите намирници заедно се запржуваат, потоа се додава остатокот од брашното;</li> <li>8. Се продолжува со термичкиот процес на обработка, кога е речиси готово, се додава, доматното пире и топла вода и се остава заедно да проврие, во меѓувреме се дотерува по вкус;</li> <li>9. Колениците се ставаат во одреден сад – плех, се налева со подготвениот зеленчук и се ставаат во загреана рерна да се динстуваат;</li> <li>10. Кога се готови, се сервираат во соодветна чинија – овал, се прелеваат со сопствениот зеленчук и сос со додаток на солен компир или пекарски компир.</li> </ol>		

### 1.5. Готвени јадења од пилешко и мисиркино месо

Готвени јадења од пилешко и мисиркино месо можат да се приготвуваат како варени, динстувани, печени, гратинирани во поситни парчиња или во цели парчиња. Познато е дека месото од пердувеста живина е полесно сварливо од другите видови месо, а поради таа причина многу се користи во диеталната исхрана. Од готвени јадења од пилешко, мисиркино месо ќе се задржиме на следните (8): Пилешко фрикасе, Пилешки паприкаш со ноклици, Динстувани пилешки копани, Пилешки пилав, Пилешко месо со кајмак, Гратинирани пилешки гради (флорентин), Полнета мисирка со гускин дроб, Пилешко соте (маренго).

<b>Пилешко фрикасе за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
пилешко месо	1 кг	Тенџере, нож, даска, цедилка, нож за чистење зеленчук, дрвена мешалка, француска лажица, вангла, чинија за сервирање.
масло	50 мл	
кромид	50гр	
брашно	100гр	
путер	50 гр	
млеко	100 мл	
целер	50гр	
пашканат	50 гр	

морков	50 гр	
жолчки од јајца	2 бр	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
морско оревче	1гр	
лимонов сок	10мл	
магдонос	1 врз.	
милерам	50 мл	
ловоров лист	2 бр.	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Пилешкото месо се сече на парчиња 2 – 3 за една порција, се мие и се става во одреден сад да се вари;
2. Кромидот се чисти и се сече на ситно, магдоносот се мие и се сече на ситно;
3. Целерот, морковот и пашканатот се лупат, мијат и се сечат на парчиња;
4. Лимонот се сече на половина и се оцедува.

#### Готвење:

(Време на подготовка: 60 минути) Времето на подготовка е предвидено со подготовката на продуктите.

5. Во месото се става претходно исчистениот и исечен зеленчук (целер, морков, пашканат, кромид и магдонос);
6. Потоа се додава ловоров лист, сол, црн бибер и сите намирници заедно се варат;
7. Откако месото е варено, се вади, а фондот се процедува во друг сад;
8. Во друг сад се става масло и путер да се загрее во кој се додава брашно да се пржи, откако има добиено румена (жолтеникава) боја, во него се додава млеко и процедениот фонд во кое се вареше месото, притоа да се води сметка за густината на сосот;
9. Во сосот се додава вареното пилешко месо и се става заедно да се повари извесно време;
10. Кога е готово, се трга од огнот и во него се додаваат изматени жолчки од јајца;
11. Се дотерува по вкус со милерам, лук, сок од лимон и морско оревче;
12. Се одржува на одредена температура до сервирањето.

#### Начин на сервирање:

13. Се сервира во соодветна чинија или овал со 2 – 3 парчиња за една порција, се гарнира со динстуван ориз, се прелева со сопствениот сос и се украсува со француски магдонос.

### Пилешки паприкаш со ноклици за 5 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
пилешко месо	1 кг	Тенџере, нож, даска, сукало, супена лажица, француска лажица, чинија за сервирање.
масло	50 гр	
кромид	500 гр	
пиперки	100 гр	
домати	150 гр	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
црвен пипер	20 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>За ноклици:</b>		

брашно	250 гр	
јајца	3 бр.	
маст или путер	100 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пилешкото месо се сече на парчиња, 2 – 3 за една порција;</li> <li>2. Кромидот се чисти и се сече на ситно;</li> <li>3. Пиперките се мијат и се сечат на поситни парчиња;</li> <li>4. Доматите се сечат на поситни парчиња.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 60 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Во соодветен сад се става масло да се загрее во кое го додаваме исечениот кромид да се пржи, потоа се додава исеченото пилешко месо и исечените пиперки и се оставаат заедно да се динстуваат;</li> <li>6. Откако кромидот и пиперките се стопени, се додава црвен пипер, домати и се налева со пилешки фонд или топла вода;</li> <li>7. Откако месото е готово, по потреба се додава тенка запршка, се дотерува по вкус со сол, мелен црн бибер и ситно исечен магдонос.</li> </ol>		
<b>Начин на сервирање:</b>		
8. Во соодветна чинија или овал се сервира од паприкашот и се гарнира со ноклици, се украсува со француски магдонос.		
<b>Подготовка на ноклици:</b>		
9. Во одреден сад – вангла добро се разматува маста – путерот во кој се додаваат јајца и брашно. Сето добро се измешува да се добие смеса во вид на тесто. Потоа со помош на супена лажица се формираат ноклици кои ги вариме во врела и посолена вода, кога се готови, се чуваат до сервирањето. (Ноклиците се варени кога ќе почнат да се појавуваат на површината од водата во која се вара).		

<b>Динстувани пилешки копани за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
пилешко месо	1 кг	Тенџере, нож, даска, француска лажица, нож за чистење зеленчук, дрвена мешалка, чинија за сервирање.
масло	100 мл	
кромид	100 гр	
морков	100гр	
целер	100 гр	
пашканат	100 гр	
брашно	30 гр	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
милерам	50 мл	
бело вино	50 мл	
доматно пире	15 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
1. Пилешките копани се сечат и се мијат по 2 за една порција, потоа се посолуваат и набрашнуваат;		

2. Зеленчукот се чисти, се мие и се сече на поситни парчиња (морков, целер, пашканат и кромид);
3. Се подготвува потребната количина на планираните намирници.

**Готвење:**

(Време на готвење: 60 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

4. Подготвените копани се пржат во загреана маснотија, посебно во соодветен сад се става гринцајгот од зеленчукот да се пржи на загреана маснотија;
5. Откако гринцајгот е пржен, се штабува со брашно, откако брашното е пржено, се додава доматис, бело вино, сенф, малку фонд или вода;
6. Овде се додаваат пропржените копани заедно да се динстуваат, откако месото е меко, се вади од сосот, а сосот се пасира;
7. Во пасираниот сос се става месото, се дотерува по вкус со сол, мелен црн бибер, ситно исечен магнонос и милерам.

**Начин на сервирање:**

8. Во соодветна чинија или овал се ставаат по две парчиња, се гарнираат со динстуван ориз или резанки, се декорира со француски магнонос.

**Пилешки пилав за 5 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
пилешко месо	1 кг	Тенџере, супена лажица, нож, даска, нож за лупење зеленчук, дрвена мешалка, француска лажица, чинија за сервирање.
ориз	500 гр	
морков	100 гр	
пашканат	100 гр	
целер	100 гр	
масло	100 мл	
кромид	150 гр	
пиперки бабури	250 гр	
домати	200 гр	
сол	5 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
магнонос	1 врз.	

**Процедура**

**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Пилешкото месо се сече на парчиња и се мие;
2. Зеленчукот се чисти, мие и се сече на покрупни парчиња;
3. Кромидот се чисти, се сече на поситно;
4. Морковот, пашканатот и целерот се лупат, се мијат и се сечат на парчиња;
5. Пиперките се сечат на коцки, доматите исто така се сечат на коцки.

**Готвење:**

(Време на готвење: 60 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

6. Подготвеното пилешко месо се става во соодветен сад да се вари во кој се додава подготвениот зеленчук заедно да се вари со додаток на сол и црн бибер;
7. Откако месото е варено 80 %, се вади од садот каде се варело;
8. Во друг сад се става масло да се загрее, се става исечениот кромид да се пржи, во него го додаваме оризот, пиперките и заедно се пржат кратко време;
9. Потоа се додава фондот каде се варело месото со зеленчукот и во него се додаваат и доматите;

10. Се дотерува по вкус и се додава ситно исечен магдонос;
11. Се става во загреана рерна да се потпече;
12. Кога е готово, се вади од рерната и се чува на соодветна температура до сервирањето;
13. Се сервира во соодветна чинија или овал и се декорира со магдонос;
14. По желба може посебно да се сервира пармезан или кашкавал.

#### Пилешко месо со кајмак за 5 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
пилешко месо	1 кг	тенџере, нож, даска, дрвена мешалка, лажица, супена лажица, чинија за сервирање.
масло	50 мл	
домати	2 бр.	
кромид	300 гр	
магдонос	1 врз.	
пиперки бабури	3 бр	
кајмак	300 гр	
сол	5 гр	
мелен црн бибер	2 гр	

#### Процедура

##### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Пилешкото месо се сече на парчиња и се мие;
2. Кромидот се чисти и се сече на ситно;
3. Пиперките се сечат на поситни парчиња, исто се сечат и доматиите на коцки.

##### Готвење:

(Време на готвење: 60 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

4. Во одреден сад со маснотија се става исеченото и посолено пилешко месо да се пропржи од двете страни;
5. Кога месото ќе биде пржено, се вади од маснотијата, а во неа се додава исечениот кромид, потоа се додаваат исечените пиперки – бабури и исечените домати;
6. Сето заедно се промешува и во нив се додава пропрженото месо, се налева со месен фонд или топла вода и се остава да се динстува додека месото е готово, а водата испарена;
7. Во подготвениот паприкаш се додава кајмакот и се дотерува по вкус;
8. Се сервира во соодветна чинија или овал, се гарнира со варен компир, динстуван ориз, тестенини или други варива, се посипува со ситно исечен магдонос.

#### Гратинирани пилешки гради (флорентин) за 5 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
пилешко месо од гради со коска	1,25 кг	Тенџериња, нож, даска, нож за чистење зеленчук, дрвена мешалка, француска лажица, плех, сад, чинија за сервирање.
морков	50 гр	
целер	50 гр	
пашканат	50 гр	
магдонос	1 врз.	
спанаќ	1 кг	
сол	25 гр	
црн бибер во зрна	1 гр	

брашно за бешамел, душес смеса	150 гр	
путер	150 гр	
жолчки	3 бр.	
компир	500 гр	
пресно млеко	500 мл	
пармезан	100 гр	
сода бикарбона	2 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пилешкото месо се сече на парчиња – градите;</li> <li>2. Морковот, пашканатот и целерот се чистат, се мијат и се сечат на поситни парчиња;</li> <li>3. Спанакот се чисти и се мие повеќе пати;</li> <li>4. Компирот се чисти од лушпата.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 60 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Пилешкото месо се става во соодветен сад да се вари со додаток на зарзаватите и се посолува. Кога месото е варено, се отстранува коската и кожата;</li> <li>6. Спанакот во листови се вари со додаток на сода бикарбона, потоа се оцедува, се мие со ладна вода и се загрева на путер;</li> <li>7. Спанакот се става во подмачкан огноотпорен сад со путер;</li> <li>8. Од путерот, брашното и млекото се подготвува бешамел сос, во кој се додаваат жолчките од јајца;</li> <li>9. Компирот се вари, потоа се пасира, се додава брашно, јајца, путер, сол, се подготвува душес смеса;</li> <li>10. Месото се става на спанакот, се прелева со бешамел сос и се посипува со пармезан, а околу спанакот се прави венец со душес масата;</li> <li>11. Сето се става во загреана рерна или саламандер да се потпече (гратинира).</li> </ol>		
<b>Напомена:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Ова јадење може да се приготвува во огноотпорни садови посебно и за по една порција;</li> <li>13. Се гратинира непосредно пред служењето, бидејќи со стоење го губи квалитетот.</li> </ol>		

<b>Полнета мисирка со гускин дроб за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
мисирка	1 бр.	Тенџере, нож, даска, дрвена мешалка, плех, супена лажица, чинија за сервирање.
сува сланина	150 гр	
масло	50 мл	
маст свинска	50 гр	
пресно млеко	200 мл	
гускин дроб	300 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
магдонос	1 врз.	
морско оревче	1 гр	
сол	5 гр	
<b>Процедура</b>		



**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Мисирката се чисти, мие и се посолува;
2. Црниот дроб се чисти, се мие, потоа се става во неварено пресно млеко да отстои 24 часа;
3. Џигерот се вади, се цеди од млекото и се става во друг сад;
4. Подготвената мисирка се обложува со сува сланина од внатрешниот дел;
5. Во подготвените дробови се става сол, мелен црн бибер, ситно исечен магдонос и морско оревче;
6. Сето се промешува добро и се полни мисирката со подготвената смеса внимавајќи сланината да остане залепена од внатрешниот дел;
7. Откако мисирката е наполнета, се прицврстува со шипки за раженчиња или пак се прицврстува (шије со конец).

**Готвење:**

(Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

8. Потоа мисирката се премачкува со маст и се става во загреана рерна да се пече и повремено се прелева со топла вода и сопствениот сос;
9. Откако е печена, се вади од рерната и се чува на одредена температура;
10. При сервирање се сече на парчиња, се гарнира со варива од компир и се декорира со француски магдонос.

**Пилешко соте (маренго) за 5 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
пилешко месо	1 кг	Тенџере, нож, даска, француска лажица, цедилка, супена лажица, чинија за сервирање.
сланина	10 гр	
брашно	30 гр	
сенф	5 гр	
путер	30 гр	
масло	200 мл	
сол	5 гр	
печурки	150 гр	
кромид	50гр	
бело вино	150 мл	
црн бибер во зрна	2 гр	
<b>Намирници за гарнир:</b>		
кромид	100 гр	
леб	500гр	
домати	250 гр	
брашно	30 гр	
јајца	6 бр.	
ориз	200 гр	

**Процедура****Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Пилешкото месо се сече на парчиња по две за една порција, се мие, посолува и побрашнува;
2. Кромидот се чисти и се сече на поситни парчиња, а за гарнир се сече на прстени;
3. Зарзаватите се чистат, мијат и се сечат на поситни парчиња (кромид, морков, целер);
4. Печурките се сечат на листови, сланината се сече на коцки.

**Готвење:**

(Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

5. Исеченото пилешко месо се става во загреана маснотија да се пржи од двете страни и да добие златеста боја;
6. Во маснотијата каде се пржеше пилешкото месо, се става исечениот зеленчук, сува сланина и се става заедно да се динстува;
7. Кога е 60 % продинстувано, се додава брашно да се пржи во кое се додава салца, фонд или топла вода, се динста додека да се добие одредена густина – како сос;
8. Потоа во овој сос се додава пропрженото пилешко месо, бело вино, се динстува додека месото биде готово;
9. Пилешкото месо се вади внимателно, а сосот се пасира, се додава сенф, се дотерува по вкус и се остава малку да проврие така што сосот да добие средна густина;
10. Во вака подготвениот сос се додаваат печурките и пилешкото месо;
11. Посебно се подготвува динстуван ориз (масло, кромид, ориз, вода, зачини);
12. Се одржува на соодветна топлина до сервирање.

**За гарнирање подготвуваме:**

13. Похувани лепчиња исечени на триаголници, похувани на париски начин, кромид исечен на тркалца (венчиња) похувани на париски начин, потоа се пече црвен домати и пржено јајце (фрит америкен).

**Начин на сервирање:**

14. На соодветна чинија или овал во средината се поставува топче од динстуван ориз, околу оризот се става пилешкото месо прелеано со сопствениот сос, меѓу месото се сервираат триаголници од похуван леб, на триаголниците се редат похуваните венчиња од кромид, на средината од оризот се поставува печениот црвен домати, а на доматиот се поставува прженото јајце, се украсува со француски магдонос.

## 1.6. Готвени јадења од внатрешници

Од готвени јадења од внатрешници ќе се задржиме на следните (3):  
Свински џигер со кромид, Бел џигер на велешки начин, Кумановски мезал'к.

### Свински џигер со кромид за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
свински џигер	1 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
кромид	1кг	
моркови	1	
магдонос	30 гр	
сенф	1 мала лажица	
сол	5 гр	
масло	80 мл	
ким	2 гр	
црн бибер	3 гр	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Во вангла се мие свинскиот џигер со ладна вода, да излезе крвта;
2. Кромидот се лупи, чисти и мие, на даска со нож се сече на листови;
3. Морковот се лупи, чисти и мие, на даска се сече на ситни коцки;
4. Во тава се става масло да се загрее, потоа се додава кромидот да се пржи, ставаме малку вода за да може да омекне кромидот, па се додаваат и морковите сечени;
5. На даска со нож се сече џигерот на парчиња, се додава сенф, се промешува да се

- поврзат состојките;
6. На крајот сите состојки се поврзуваат, кромидот, џигерот се зачинува со сол, црн бибер, малку ким, се остава да се динствува, пржи;
  7. Со самото пржење се добива прекрасен сос од кромидот кој се топи кога се пржи, има густина;
  8. Во чинија сервираме по желба, може да се гарнира со пире компир, рестуван компир, динстуван ориз.

#### Бел џигер на велешки начин за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
свински бел џигер	1 кг	Вага, садови за производи, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
свинско срце	300 гр	
сол	5 гр	
ловоров лист	2 – 3	
црн бибер	3 гр	
масло	80 мл	
мешан сув зачин путер	8 гр 15 гр	

#### Процедура

##### Подготовка на производи и потребен инвентар

(Време на подготовка: 40 минути) Потребен е шпорет.

1. Џигерот и срцето се чистат и мијат од крвта, потоа се става тенџере вода со сол, лоровов лист, да зоврие;
2. Откако убаво ќе се сварат џигерот и срцето, се цедат во ѓевгир (цедалка), на даска со нож се сечат на поситни парчиња и се пропржуваат во загреано масло со повремено мешање;
3. Додека е топол џигерот, се зачинува со црн бибер, мешан сув зачин;
4. Во чинија се сервира џигерот топол, се гарнира со рестуван компир, пире компир, шпагети, макарони, ситно сечен магнос.

#### Кумановски мезал'к за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
исчистено шкембе	500 гр	Вага, садови за производи, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
телешки бел џигер	800 гр	
слезина	500 гр	
телешка нога	1	
телешко месо	800 гр	
кромид	2 главици	
зелена пиперка	1	
сува црвена пиперка	3	
домат	1	
чешне лук	3	
магнос свеж	80 гр	
ловоров лист	1 ливче	
брашно	1 лажица	
црвен пипер	половина лажиче	
масло	80 мл	
путер	20 гр	
сол	8 гр	

црн бибер	3 гр	
мешан сув зачин	5 гр	
буковец	10 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 120 минути) Потребен е шпорет, печка.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шкембето, белиот џигер, слезината, телешката нога и телешкото месо се мијат и чистат и се ставаат во длабокиот сад со вода за да се сварат убаво;</li> <li>2. Откако ќе се сварат, се тргаат од оган и се вади шкембето да се исчисти, со нож се гребе сунѓерестиот, мекиот дел;</li> <li>3. На даска се сечат, на коцки. Во тава се става масло и сечен кромид да се пржи. Пиперката, домотот и лукот се лупат, чистат и мијат;</li> <li>4. Се додава пиперка, домат, лук, магдонос, ловоров лист и се поврзуваат сите состојки;</li> <li>5. Се додава сол, црн бибер, мешан сув зачин, се пржат и се ставаат во земјена тава, а во неа се ставаат и претходно подготвените меса;</li> <li>6. Се меша и се наросува со буковецот, се покрива со врела вода и на крај се прелива со запршка направена од 1 лажица брашно пропржена со масло и половина лажица црвен пипер;</li> <li>7. Се меша убаво и се става да се пече во загреана печка на 200 степени околу 1 час;</li> <li>8. Откако ќе зарумени, јадењето е готово, се сервира во чинија, декорација ситно сечен свеж магдонос.</li> </ol>		

## 1.7. Готвени јадења од дивеч

Од готвени јадења од дивеч ќе се задржиме на следните (3): Зајачка каша, Полнет зајак, Срнешко месо со зеленчук.

<b>Зајачка каша за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
зајачко месо	800 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
морков	2	
лук	4 чешниња	
брашно	2 лажици	
масло	80 мл	
путер	20 гр	
црвен пипер	1 лажица	
сол	5 гр	
мешан сув зачин	8 гр	
магдонос свеж	50 гр	
доматен сос	200 мл	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 80 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Месото од зајак се чисти и се мие со ладна вода од крвта.</li> <li>2. Ако месото е од див зајак, треба одвечер да се стави во оцет и зачини, зеленчук, да отстои во пајц;</li> <li>3. Потоа наредниот ден се мие и се приготвува за варење;</li> <li>4. Ако е од питом зајак, не треба да стои во пајц;</li> <li>5. Месото на даска со нож се сече на ситни парчиња, се става да се вари;</li> <li>6. Откако ќе се свари месото, се додаваат моркови, претходно лупени и сечени на коцки, истолчен лук и доматен сос;</li> </ol>		

7. Кашата се вари додека да се сварат и омекнат морковите, а потоа се зачинува со сол, мешан сув зачин;
8. Се додава ситно сечен свеж магнонос, претходно чистен и миен;
9. На крајот се прави сосема тенка запршка од брашно и црвен пипер и со неа се запржува зајачката каша;
10. Се остава да се вари уште 10 минути со запршката да се добие хомогена текстура.

<b>Полнет зајак</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
зајак	2 – 3 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
ориз	200 гр	
ореви	200 гр	
свежи шампињони	300 гр	
кромид	3 главици	
моркови	300 гр	
компири	1 кг	
бело вино	100 мл	
вода	50 мл	
путер	20 гр	
сол	8 гр	
црн бибер	3 гр	
мешан сув зачин	8 гр	
масло	120 мл	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 150 минути) Потребен е шпорет, печка.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внатрешните органи од зајакот (срце, бел и црн џигер) се мијат со ладна вода од крвта, на даска со нож се сечат;</li> <li>2. Кромидот се лупи, чисти и мие, оризот исто се чисти и мие, се става во цедалка, шампињоните се мијат, на даска се сечат на ситни коцки;</li> <li>3. Во тава на шпорет се става масло, пржиме кромид, печурки и ориз;</li> <li>4. Откако добро ќе се испржат, ги додаваме сечените ореви, посолуваме, ги додаваме зачините и пржиме додека не заруменат, тогаш филот е подготвен;</li> <li>5. Зајакот претходно добро измиен го ставаме во доволно голема тава и го полниме со филот;</li> <li>6. Го затвораме со готварски конец или со чепкалка за заби;</li> <li>7. Остатокот од филот го растураме во тавата во која ги додаваме сечканите моркови и компирите, како и кромидот исечен на четвртинки. На крај се прелева со масло, вино и вода;</li> <li>8. Тавата со зајакот се затвора со алуминиумска фолија, печеме во загреана печка на 150 степени два часа. Петнаесетина минути пред крај фолијата се вади и се остава зајакот да се потпече;</li> <li>9. Кога се сервира месо од печен зајак, може да се гарнира со пекарски компир, сладок компир, њоки, кнедли, паста, таљателји, пире компир.</li> </ol>		

<b>Срнешко месо со зеленчук за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
срнешка кртина	1 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, тава, плех, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна
кромид	3	
млад кромид	5	
моркови	2	
пашканат	1	

листови целер	1 китка	жица за матење, чинија за сервирање.
магнонос	1 китка	
ловорови листови	3	
чешниња лук	5 – 6	
жалфија	гранче	
мелен црн бибер	3 гр	
мешан сув зачин	8 гр	
сенф	50 гр	
црвено вино	50 мл	
млеко	100 мл	
доматен сос	50 мл	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.

1. Месото од зајак се чисти и мие со ладна вода од крвта;
2. Месото треба да одлежи 24 часа во пајц оцет, зачини и зеленчук во фрижидер;
3. Кога ќе се извади од пајцот, се мие и на даска со нож се сече на парчиња;
4. Во тава се става масло, малку путер, се додава месото од срна, се пржи да се задуши од сите страни да ги задржи соковите;
5. Потоа се зачинува со сол, мешан сув зачин и црн бибер;
6. Кромид, морков, пашканат, целер, магнонос, лук, се лупат, чистат и мијат, потоа на даска се сечат, се додаваат во тавата со месо;
7. Потоа се додава лаворов лист и гранче жалфија и сето тоа добро се меша;
8. Се додава околу 50 грама сенф во смесата и повторно се меша се заедно;
9. Се остава да отстои 3 часа за да се измешаат вкусовите. Потоа се додаваат 50 мл црвено вино, 50 мл вода и тавата се затвора со фолија;
10. Се става во загреана печка на 250 степени и се пече 2 часа;
11. Во сад се меша 100 мл млеко, 50 мл доматиен сос и едно лажиче брашно;
12. Се вади тавата, се отстранува фолијата и месото се полева со смесата;
13. Се враќа во печка да се допече уште 15 мин, без фолија;

### 1.8. Готвени јадења од јагнешко месо

Од јагнешко и овчо месо се приготвуваат различни готвени јадења кои се сечат на покрупни и поситни парчиња и се сервираат на различни начини. Бидејќи јагнешкото и овчото месо се со специфичен мирис, потребно е да се комбинираат со лути зачини, сосови кои содржат кромид и лук и некои видови зеленчуци. Целта е да се неутрализира мирисот на овчото и јагнешкото месо.

Од готвени јадења од јагнешко месо ќе се задржиме на следните (8): Јагнешка дроб сарма, Јагнешка плешка, Јагнешка капама, Елбасан тава, Јагнешка плешка полнета со шунка, Лозарска јанија на македонски начин, Македонска јанија со овчо месо, Шпикуван овчи бут.

<b>Јагнешка дроб сарма за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
јагнешки дробови	1 кг	Тенџере, нож, даска, француска лажица, плех, супена лажица, сад, жица за матење, чинија за сервирање.
јагнешки марамаци	100 гр	
масло	100 мл	
кромид	50 гр	
ориз	40 гр	
јајца	4 бр.	
млеко	1л	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	1 гр	
магдонос	1 врз.	
ловоров лист	1 бр.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Јагнешките дробови (црн и бел џигер, срце, крезли) се чистат, мијат и се ставаат да се варат во соодветен сад, со вода, сол и лоровов лист;</li> <li>2. Варените дробови се вадат во друг сад, се сечат и во нив се додава динстуван ориз, јајца, исечен магдонос, ситно исечен и испржен кромид;</li> <li>3. Се дотерува по вкус со сол и мелен црн бибер;</li> <li>4. Потоа од оваа смеса се полнат марамациите кои се формираат во супена лажица или друг калап – форма (дроб сарми);</li> <li>5. Формираните сарми се редат во соодветен подмачкан плех со маснотија.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на подготовка: 90 минути) Времето на подготовка е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Се ставаат во претходно загреана рерна да се потпечат;</li> <li>7. Потоа се прелеваат со ројал маса (млеко, јајца и ситно исечен магдонос);</li> <li>8. Кога се потпечени, се вадат и се сервираат во соодветна чинија – овал по две сармички во порција;</li> <li>9. Сармите се гарнираат со додаток кисело млеко.</li> </ol>		

<b>Јагнешка плешка за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
јагнешко месо	1 кг	Плех, супена лажица, нож, даска, чинија за сервирање.
масло	100 гр	
кромид	150 гр	
црвен пипер	10 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Јагнешко месо од плешка се транжира – отстранува коската, се мие, суши и се посолува;</li> <li>2. Кромидот се чисти и се сече на ситно;</li> <li>3. Компирот се чисти, мие и се сече на тркалца.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		

4. Јагнешкотот месо се става во соодветен плех во загреана рерна;
5. Посебно во друг сад се става исчистен и исечен кромид да се пржи со додаток на масло и црвен пипер;
6. Откако месото е скоро готово, во него се додаваат испржениот кромид и исечениот компир заедно да се печат;
7. Откако месото и компирот се готови, се вади од рерната и месото се сече на парчиња;
8. Се сервира во соодветна чинија – овал, месото се сервира – гарнира со компирот кој се печеше заедно со месото.

<b>Јагнешка капама за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
јагнешко месо	1 кг	Тенџере, цедилка, нож, даска, сад, жица за матење, чинија за сервирање.
масло	100 мл	
кромид	250 гр	
спанаќ	1,5 кг	
брашно	40 гр	
млад кромид	500 гр	
кисело млеко	500 гр	
сол	10 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
црвен пипер	5 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Јагнешкото месо без коска се сече на парчиња, се посолува и побрашнува;</li> <li>2. Кромидот се чисти, се мие и се сече на ситни резанки;</li> <li>3. Младиот кромид се чисти и се сече на ситни парчиња;</li> <li>4. Спанаќот се чисти и се мие со вода повеќепати за да се отстранат нечистотиите.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Исеченото јагнешко месо се става во соодветен сад со загреано масло да се пржи;</li> <li>6. Во друг соодветен сад на маснотија се пржи исечениот кромид;</li> <li>7. Во кромидот се додава пропрженото месо заедно да се динстува, се додава исечениот млад кромид заедно да се динстува, потоа се додава црвен пипер и се налева со топла вода;</li> <li>8. Потоа се додава исчистениот и измиен спанаќ заедно да се вари, се дотерува по вкус со додаток на сол и мелен црн бибер;</li> <li>9. Се чува на соодветна температура до сервирање;</li> <li>10. Се сервира во соодветна чинија или тембал со кисело млеко (млекото може да се сервира и посебно).</li> </ol>		

<b>Елбасан тава за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
јагнешко месо без коска	1 кг	Плех, нож, даска, сад, жица за матење, чинија за сервирање.
јајца	5 бр.	
кисело млеко	1 кг	
сол	10 гр	



мелен црн бибер	2 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Јагнешкото месо без коска се сече на еднакви парчиња, се мие, посолува и се става во соодветен земјен сад – тава;</li> <li>2. Се подготвува ројал маса од јајца и кисело млеко;</li> <li>3. Магдоносот се мие и се сече на ситно.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење; 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Во јагнешкото месо се додава масло (овча лој) и се пече во загреана рерна;</li> <li>5. Откако месото е печено, се прелева (со ројал од јајца и кисело млеко) и се зачинува со сол, мелен црн бибер и ситно исечен магдонос;</li> <li>6. Се пече додека ројал масата биде готова;</li> <li>7. Се вади од рерната и се чува на соодветна температура до сервирање, се сервира во соодветна чинија (земјена).</li> </ol>		
<b>Напомена:</b> 8. Ова јадење може да се приготвува поединечно во мали земјени тавчиња, а се служи додека е топло.		

<b>Јагнешка плешка полнета со шунка за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
јагнешка плешка	1,25 кг	Плех, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, сад, машина за мелење, чинија за сервирање.
шунка	150 гр	
кромид	20 гр	
лук	2 гр	
леб	50 гр	
магдонос	1 врз.	
јајца	1 бр	
зелка	100 гр	
морков	100гр	
компир	300 гр	
говедска супа (фонд)		
сол	10 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шунката се меле на машина за мелење месо;</li> <li>2. Кромидот и лукот се чистат и ситно се сечат, лебот се наквасува во вода;</li> <li>3. Јагнешката плешка внимателно се транжира (се отстранува коската);</li> <li>4. Морковот се чисти, мие и се сече на парчиња, а зелката се сече на резанки;</li> <li>5. Компирот се лупи, мие и се сече на коцки, до употреба се чува во ладна вода.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
6. Во претходно сомелената шунка се додава наквасениот и исцеден леб, исечениот		

- кромид, лук и јајца;
7. Сето ова се зачинува со сол и мелен црн бибер, заедно добро се измешува да се изедначи смесата;
  8. Празнината од истранжираната плешка се полни со подготвената смеса, потоа се прицврстува со конец (се шије) или со шипки за раженчиња;
  9. Плешката се премачкува со свинска маст и се става во соодветен плех да се пече додека да добие румена боја и омекне;
  10. Во друг плех се става морков исечен на парчиња, исечена зелка на резанки и кромидот во кој се додаваат претходно исечените компири;
  11. Се става претходно потпечената плешка, се налева со фонд од супа и се става во загреана рерна да се пече;
  12. Откако компирот и плешката се готови, печени, се вадат од рерната и се чува на соодветна температура;
  13. Се сервира во соодветна чинија или овал.

### Лозарска јанија на македонски начин за 5 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
јагнешко месо	1 гр	Тенџере, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, нож за лупење на зеленчук, чинија за сервирање.
морков	500 гр	
тиквички	1 бр.	
пиперки бабури	5 бр.	
лисја од винова лоза	10 бр.	
компири	500 гр	
модри патлиџани	1 бр.	
кромид	200 гр	
пашканат	200 гр	
боранија	200 гр	
млад кромид	200 гр	
домати	200гр	
целер китка	1 бр.	
магдонос	1 врз.	
лути пиперчиња	2 бр.	
масло	100 мл	
бело вино	200 мл	
црвен пипер	15 гр	
сол	10 гр	
вински оцет	50 мл	
мелен црн бибер	5 гр	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Јагнешкото месо се сече на парчиња, се мие и остава настрана;
2. Младите тиквички, модриот патлиџан, компирите, морковот, целерот и пашканатот се чистат и се сечат на парчиња, кромидот се чисти и се сече на ситно;
3. Потоа се подготвуваат сите останати зеленчуци, се чистат, мијат и се сечат во зависност од зеленчукот (пиперки бабури, лисја од винова лоза, боранија, домати, магдонос);
4. Откако сите намирници се подготвени, се зема соодветен сад (по можност земјена тава или грне);
5. Во садот се редат ред исечено јагнешко месо, ред исечен зеленчук, така

наизменично сè додека не се потрошат намирниците, се зачинува и се налева бело вино, месен фонд или вода.

**Готвење:**

(Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

6. Садот се поклопува и се остава на тивок оган да се вари 2 – 3 часа, односно додека месото и зеленчукот да бидат готови;

7. Вака подготвената јанија се одржува на соодветна температура;

8. Се сервира во соодветна чинија (по можност земјена).

**Македонска јанија со овчо месо за 5 лица**

<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
овчо месо без коски	1 кг	Тенџере, цедилка, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, нож за лупење зеленчук, чинија за сервирање.
кромид	500 гр	
компир	1 кг	
тиквички	250 гр	
модри патлиџани	150 гр	
домати	250 гр	
моркови	250 гр	
пиперки	250 гр	
целер	100 гр	
масло	150 мл	
магдонос	1 врз.	
сол	10 гр	
црвен пипер	20 гр	
ловоров лист	2 бр.	

**Процедура**

**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Овчото месо се сече на парчиња и се мие;
2. Кромидот се чисти и се сече ситно, компирот се лупи, мие и се сече на парчиња;
3. Тиквичките, модрите патлиџани, целерот и морковите се лупат и се сечат на парчиња, како и компирот;
4. Доматите се лупат и се сечат на покрупни парчиња. Пиперките се сечат на парчиња.

**Готвење:**

(Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

5. Во соодветен сад (по можност земјено грне или тава) се става исечениот кромид да се пржи на маснотија;

6. Потоа се додава исеченото овчо месо заедно да се динстува;

7. Откако месото е меко, а кромидот испржен, се додава лоров лист и црвен пипер, се налева со фонд или вода и се остава да се динстува;

8. Откако месото е варено 70 %, се додава подготвениот зеленчук (компир, морков, тиквички, модри патлиџани, целер) сето заедно да се вари, при крајот во садот се додаваат пиперките и доматиите, се остава заедно да се варат додека целосно да бидат готови сите намирници;

9. Потоа се дотерува по вкус со сол, мелен црн бибер и ситно исечен магдонос;

10. Откако јанијата е готова, се одржува на соодветна температура;

11. Се сервира во соодветна чинија – земјен сад со кисело млеко или павлака (може и посебно да се сервира).

<b>Шпикуван овчи бут за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
овчи бут	1 кг	Тенџере, цедилка, пасир машина, дрвена мешалка, нож за лупење зеленчук, чинија за сервирање.
кромид	100 гр	
морков	100 гр	
сува сланина	100 гр	
целер	100 гр	
пашканат	100 гр	
масло	150 мл	
брашно	50 гр	
доматно пире	100 гр	
бело вино	100 мл	
лук	10 гр	
мелен црн бибер	10 гр	
сол	10 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овчиот бут се транжира, се одвојуваат деловите на месото, се отстранува маснотијата и жилите;</li> <li>2. Морковот, целерот и пашканатот се чистат, мијат и се сечат на покрупни парчиња, магдоносот се мие и ситно се сече;</li> <li>3. Транжираните делови од овчиот бут се шпикуваат – боцкаат со сува сланина, лук и морков;</li> <li>4. Во посебен сад со маснотија се пропржува шпикуваниот бут од сите страни да добие румена боја.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 90 минути) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Во друг сад со маснотија се пржи останатиот подготвен зеленчук (гринцајг) во кој се додава црн бибер и лаворов лист;</li> <li>6. Кога гринцајгот е пржен, се штаубува со брашно во кое се додава салца, бело вино и вода;</li> <li>7. Во овој сос се додава пропрженото месо и се остава да се динстува, кога месото е готово, се вади, а сосот се пасира, сосот се дотерува по вкус со сол, милерам, лимонев сок и ситно сечен магдонос;</li> <li>8. Кога месото е готово, се чува на соодветна температура;</li> <li>9. Месото се сече на парчиња и се прелева со сопствениот сос;</li> <li>10. Се гарнира со динстуван ориз или компир.</li> </ol>		
<b>Напомена:</b>		
11. Сосот може да се сервира и посебно.		

**Прашања за проверка на знаењето:**

1. Објаснете за карактеристиките и групирањето на готвените јадења од месо.

**Вежби:**

1. Подготовка на различни видови готвени јадења од месо.

**ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА**

Готвените јадења ја сочинуваат групата на разновидни производи во областа на гастрономијата, а називот го добиле по степенот на готовност во моментот на порачката. Самиот назив кажува дека јадењата се претходно подготвени. Обично се приготвуваат за ручек, а поретко за вечера.

Готовите јадења најчесто се приготвуваат во пансионски ресторани, експрес ресторани, ресторани за самопослужување, мензи во фабрики, социјални и образовни институции и др.

Пласманот на готовите јадења зависи од повеќе фактори, средства на понуда (листа на јадење, менија, дневна карта и др.). Начинот на живот го промени начинот на исхраната. Поради својата специфичност и сложеност, готовите јадења ги подготвуваат врвни готвачи и добри познавачи на животните намирници. Овие јадења се специфични бидејќи се специјалитети во одредени краеве и земји и бидејќи во себе ги носат сите карактеристики на тие кујни. Покрај стручноста и како да се изработи јадењето, треба да се познаваат и поединости како јадењето да биде поавтентично.

За подготовка на готвени јадења се употребуваат сите видови месо за колење на стока, дивеч, риби, ракови, школки, полжави, пердувест дивеч. Предност кај готовите јадења е што може истовремено да се подготвува поголема количина, односно повеќе оброци со што се овозможува подобро користење на животните намирници.

## IV. ЈАДЕЊА ОД МЕСО НА СКАРА И ПЕЧЕНО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристиките и подготовката на јадења од месо на скара и печења во националната гастрономија.

По совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да:

- ✓ подготвува јадења од месо на скара во националната гастрономија;
- ✓ подготвува печено во националната гастрономија.

**Клучни зборови:** скара, печено, кебапи, плескавица, колбаси.

### 1. Јадења од месо на скара во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе бидат опфатени содржини поврзани со јадења од месо на скара, карактеристики, групирање и примена и карактеристични јадења од месо на скара во националната гастрономија.

#### 1.1. Јадења од месо на скара, карактеристики, групирање и примена

Скарата претставува метод на готвење, хранење или назив за храна, најчесто повеќе видови месо, која се спрема на оган, чад или жежок јаглен. Храната која се спрема на овој начин, се нарекува скара. Скарата најмногу се користи на отворен простор, додека во рестораните или сличните објекти се користат големи скари направени од цигли или метал, наменети за таа цел.

Во нашата земја јадењата, односно месото подготвено на скара е широко распространето и опфаќа голем дел од ресторанската понуда, како и домашната исхрана. На скара најчесто се подготвуваат плескавици, кебапи, колбаси, свински ребра, пилешки стек, цигер, риба, како и останати видови месо.

#### 1.2. Карактеристични јадења од месо на скара во националната гастрономија

Од карактеристичните јадења од месо на скара ќе се задржиме на следните (6): Кебапи, Плескавица на македонски начин, Свинско раженче, Домашни колбаси на скара, Мешано месо на жар, Гурманска плескавица.

<b>Ќебапи за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
говедско месо потпleshка без коска	300 гр	Машина за мелење месо нож, даска, тенџере, вангла, вага, чинии за сервирање.
јунешко месо од врат без коска	300 гр	
сол	10 гр	
масло за премачкување на скарата	50 гр	
кромид	200 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 20 минути) Потребна е скара на плин, струја, ѓумур.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Истранжираното месо од коските и отстранетите жили, се сече на поситни парчиња;</li> <li>2. Се посолува и се меле на машина за мелење месо, на поситна решетка или двапати го мелеме;</li> <li>3. По мелењето, месото се меси сè додека не почне да се одвојува од рацете;</li> <li>4. Измесеното месо се остава да стои неколку часа на ладно место да одлежи;</li> <li>5. Откако месото е одлежано, формираме кебапи со помош на специјален левак на машина за мелење месо;</li> <li>6. Кебапите ги формираме со должина од 6 см и дебелина од 2 см;</li> <li>7. За една порција се потребни 10 кебапи, а тежината изнесува 150 гр;</li> <li>8. Се печат на загреана скара, а при печењето се превртуваат рамномерно да се испечат од сите страни, притоа водејќи сметка да не се препечат (исушат);</li> <li>9. Кромидот ситно се сече. На топла чинија или овал се сервираат испечените кебапи кои се гарнираат со ситно исечен кромид.</li> </ol>		

<b>Плескавица на македонски начин за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
говедско месо од потпleshка без коска	400 гр	Машина за мелење месо нож, даска, тенџере, вангла, вага, чинии за сервирање.
јунешко месо од вратот без коска	400 гр	
луто пиперче свежо	2 бр.	
мелен црн бибер	2 гр	
кромид	300 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 20 минути) Потребна е скара на плин, струја, ѓумур.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Истранжираното месо од коските и отстранети жилите, се сече на поситни парчиња;</li> <li>2. Се посолува и се меле на машина за мелење месо, на поситна решетка или двапати го мелеме;</li> <li>3. По мелењето месото се меси сè додека не почне да се одвојува од рацете;</li> <li>4. Измесеното месо се остава да стои неколку часа на ладно место да одлежи;</li> <li>5. Откако месото е одлежано, во него додаваме половина од кромидот кој претходно ситно го сечеме, лутите пиперки ги чистиме од семето и ситно ги сечеме;</li> <li>6. Сето добро се замесува и се дотерува по вкус со сол и мелен црн бибер.</li> <li>7. Формираме плескавици во кружна форма со тежина од по 100 гр;</li> <li>8. Готовите плескавици ги печеме на загреана скара (електрична, плинска или на ѓумур). Испечените плескавици ги сервираме на топла чинија или овал по две за една порција.</li> </ol>		

<b>Свинско раженче за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
свинско месо од врат, филе или бут	600 гр	Нож, даска, вангла, вага, дрвца за раженче, чинии за сервирање.
сол	10 гр	
масло	50 гр	
кромид	100 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
зелени пиперки	4 бр.	
домати	4 бр.	
магдонос	врз. 1/2	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 20 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свинското месо се сече во форма на квадрат со големина 4x4 см со дебелина од 1 см;</li> <li>2. Месото се посолува и се ниже на дрвена или метална шипка;</li> <li>3. Подготвените раженчиња се печат на загреана и подмачкана скара со маснотија;</li> <li>4. Се печат од двете страни, се води сметка рамномерно да се испечат;</li> <li>5. Пиперките се печат;</li> <li>6. Доматите можат да се испечат или свежи да се сервираат. На топла чинија или овал се сервираат печените раженчиња по 2 парчиња за една порција.</li> </ol>		

<b>Домашни колбаси на скара за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
телешко месо од вратот	200 гр	Машина за мелење месо, нож, даска, вангла, чинии за сервирање.
свинско месо од врат и потплешка	400 гр	
свежа сланина	80 гр	
кромид	150 гр	
црвен пипер	10 гр	
мелен црн бибер		
сол	10 гр	
пименто	2 гр	
лук	15 гр	
црева за полнење колбаси	1 метро	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 20 минути) Потребен е шпорет или скара за печење.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Го сечеме свинското месо, јунешкото месо и свежата сланина на парчиња;</li> <li>2. Подготвеното месо го мелеме на ситна решетка двапати;</li> <li>3. Кромидот и лукот ситно ги сецкаме и ги потопуваме во млека вода (се оставаат извесно време да отстојат за водата да ги извлече етеричните масла);</li> <li>4. Во меленото месо додаваме сол, мелен црн бибер, црвен пипер, пименто, водата од кромидот и лукот;</li> <li>5. Сето добро се помешува за добро да се поврзе смесата;</li> <li>6. Со помош на машина (топ) за полнење на колбаси, ги полниме цревата;</li> </ol>		



7. Така на секои 12 см цревата ги превртуваме двапати;
8. Наполнетите колбаси се чуваат на ладно место (фрижидер) до употребата;
9. Се печат на загреана скара, а истовремено се превртуваат да се испечат од сите страни подеднакво. На топла чинија или овал ги сервираме печените колбаси по 2 до три парчиња за една порција во зависност од дебелината.

### Мешано месо на жар

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
телешки џигер	150 гр	Плехови за подготвените меса за скара, нож, даска, сад за оризот, тенџере, и чинии за сервирање.
свинска кременадла	400 гр	
телешки (свински) раженчиња помали 4 парчиња	300 гр	
плескавица од 2 кебапи	120 гр	
тенки домашни колбаси	4 бр.	
сува сланина	150 гр	
масло за оризот и печење	150 гр	
ориз	200 гр	
домати свежи	4 бр.	
пиперки свежи	4 бр.	
сол	20 гр	
мелен црн бибер	3 гр	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 25 минути) Потребен е шпорет или скара.

1. Телешкиот џигер, свинската кременадла, раженчето, плескавицата, колбасите и сланината ги печеме на скара да се испечат од сите страни.
2. Пиперките и доматиите ги печеме (може на скара).
3. Оризот го динстаеме. На топла чинија или овал ставаме топка од динстуваниот ориз на која ги редиме сите печени меса. Ги декорираме со печениот домати, пиперките и магносот.

### Гурманска плескавица за 5 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
телешко месо – ружа, врат, мелено	350 гр	Машина за мелење месо, нож, даска, вангла, нож за лупење компири, ренде, чинии за сервирање.
свинско месо мелено	350 гр	
сол	5 гр	
зејтин	100 гр	
мелен црн бибер	5 гр	
лут црвен пипер	3 гр	
лук	3 гр	
кашкавал	100 гр	
компир	500 гр	
домат	3 бр.	
кромид	100 гр	
француски магнос	врз. 1/2	

## Процедура

### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 25 минути) Потребен е шпорет.

1. Телешкото и свинското месо се мелат на ситна решетка;
2. Во месото се додава ситно исечен лук, сол, мелен црн бибер, лут црвен пипер, малку масло;
3. Потоа се додава ситно исечен кашкавал на коцки и се промешува сето заедно;
4. Добро подготвената смеса треба да отстои два часа;
5. Подготвуваме плескавици во кружна форма со тежина од 150 гр;
6. Компирот го подготвуваме за помфрит;
7. Доматите ги сечеме на  $\frac{1}{4}$ ;
8. Готовите плескавици се печат на загреана скара, се печат од двете страни. Ги сервираме во чинија или овал и ги гарнираме со помфрит, кромид, домати и француски магдонос.

### Прашања за проверка на знаењето:

1. Објаснете за јадења од месо на скара, карактеристики, групирање и примена.

#### Вежби:

1. Подготовка на различни видови јадења од месо на скара.

## 2. Печења во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе бидат опфатени содржини поврзани со печења, карактеристики и примена, како и карактеристични печења во националната гастрономија.

### 2.1. Печено, карактеристики и примена

Печеното се подготвува од одделни делови на месо од млади животни. Месо од пердувоста живина и пердувест дивеч се печат во цело парче. Исто така и младо јагне се пече во цело парче, на ражен или во рерна. Месото е повкусно ако се пече во цело парче или поголеми делови, бидејќи ги сочувува хранливите материи и месниот сок. Најпогодно месо за печење е месото проткаено со месни ткива. Месото може да се пече со коска или без коска.

Месото може да се пече на еден од следните начини: во рерна на температура од 180 до 220 °C во цело или на поголеми парчиња, печење со динстување во тенџере со капак, печење на ражен и печење под вршник.

**Телешко печено.** За подготовка на телешко печено најпогодни се следните делови: бубрежник, лопатка, врат, гради, потплешка, глава и коленица. Деловите кои ќе се печат, се подготвуваат и обликуваат, а од некои

делови како што се вратот, потплешката, лопатката, градите, ги вадиме и коските.

Бубрежникот може да се пече со коска, а може и да се извади коската, месото од бубрежникот без коска во средината може да се ролува и врзува со конец. Останатите делови од телешкото месо без коски, исто така можат да се ролуваат.

**Свинско печено.** За подготовка на свинско печено најпогодни делови се свинско каре, плешка, врат, коленица и потплешка. Месото треба да се подготви за печење, се обликува, се вадат коските од вратот, плешката и потплешката, а кај карето само делумно. Коленицата се пече заедно со коската. Се пече на температура од 180 до 220 °C. Постаро свинско месо не е погодно за печење.

**Прасешко печено.** Под прасешко печено се подразбира прасе цицалче. Може да се пече на ражен, во цело парче, а почесто се пече во рерна исто така во цело парче, особено за различни свечености. Најчесто се печат во зимскиот период. Познато е дека ова месо е многу мрсно и калорично, па неговото користење повеќе одговара во зимскиот период. Прасешкото печено се сервира во топла и ладна состојба, како и свинското печено.

**Јагнешко печено.** Младо јагнешко може да се пече во цело парче, на ражен или во печка. За печење на јагне во цело парче се зема младо и помало јагне. За печење јагне на ражен, јагнето добро се мие, осушува, посолува и се набодува на ражен, добро се врзува со жица, бидејќи ќе треба да се врти додека се пече.

**Пилешко печено.** За приготвување на пилешко печено се користи младо пиле. Пилето добро се мие, осушува и се посолува од надворешната и внатрешната страна. Се става во плех, се прелева со загреана маснотија и се става да се пече во загреана рерна со додаток на малку вода. За време на печењето се прелева со сопствениот сос. Кога е печено од горната страна, се превртува да се пече и од другата страна, да добие румена боја. Најдобар знак дека пилето е печено, е кога месото од батокот се одвојува од коската. Пилешкото месо се расекува така што во порцијата се комбинира бело и црно месо.

## 2.2. Карактеристично печено во националната гастрономија

Од печеното ќе се задржиме на следните (4): Телешко печено, Свинско печено, Јагнешко печено, Пилешко печено.

<b>Телешко печено за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
телешко месо без коски	1,25 кг	Плех за печење, нож, даска, супена лажица, нож за лупење зеленчук, француска вага, лажица, чинија за сервирање.
сол	20 гр	
масло	150 мл	
вода	1 л	
<b>За прилог:</b>		
помфрит или пекарски компир	500 гр	
<b>За декорација:</b>		
магдонос	1 врз.	
домати	5 бр.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Телешки бут се транжира, се отстранува коската;</li> <li>2. Се отстранува печатот – мастилото од ветеринарната инспекција, мрсните ткива и жилите;</li> <li>3. Се одвојува фрикандото од останатите делови, шолот, голема и мала ружа и коленицата;</li> <li>4. Фрикандото се мие со ладна вода, потоа се брише со крпа и се посолува.</li> </ol>		
<b>Печење:</b> (Време на печење: 90 минути) Времето на печење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. За подлога под печеното се користат коските, како и ситни парчиња – отпадоци;</li> <li>6. Коските мора да се свежи, се мијат со ладна вода и се ставаат во плех;</li> <li>7. Преку коските се става фрикандото, се прелева со маснотија;</li> <li>8. Вака подготвеното месо во плехот се става во загреана рерна да се пече, за време на печењето одвреме-навреме се прелева со топла вода и со сопствениот сос;</li> <li>9. Притоа да се води сметка коските да не загорат, бидејќи сосот ќе горчи;</li> <li>10. Телешкото фрикандо внимателно се превртува од сите страни да добие жолтеникава боја;</li> <li>11. За да се утврди дали месото е печено, се боцка со игла, ако иглата лесно влегува и не испушта крв, туку бистар месен сок, месото се вади од печката.</li> </ol>		
<b>Избор на инвентар за сервирање:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Изборот на овали – чинии зависи од нарачката, најчесто се користи овал или ростфрај чинија;</li> <li>13. Телешкото печено се сервира за едно лице или за повеќе лица. Изборот на гарнирот – прилогот зависи од желбата на гостинот, може да биде помфрит, динстуван ориз, печен компир, крокети од компир или рестуван компир.</li> </ol>		
<b>Сечење и сервирање на печеното:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>14. Печеното се сече непосредно пред сервирањето, така што мускулите се сечат попреку на шнитови – парчиња од 1 см (за едно лице 3 парчиња);</li> <li>15. Одредениот прилог се сервира на едната половина од овалот, а на другата половина од овалот се сервираат исечените парчиња месо, закосени малку на гарнирот, се украсува и прелева со сопствениот сос, на крај се посипува со ситно сечен магдонос.</li> </ol>		
<b>Напомена:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Освен телешко фрикандо, погодни делови од телешкото месо за ролување (виткање) и печење се: ролуван телешки врат, ролувана телешка плешка, ролувани телешки гради и други делови. Наведените телешки делови од месо се чистат од коските и жилите, се посолуваат, се ролуваат (виткаат), врзуваат со конец, се печат и се сервираат исто како и фрикандото. Сосот се сервира посебно.</li> </ol>		

<b>Свинско печено за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
свинско месо без коска	1,25 кг	Плех за печење, нож, даска, супена лажица, нож за лупење зеленчук, вага, чинија за сервирање.
сол	20 гр	
вода	250 мл	
<b>За прилог:</b>		
помфрит или рестуван компир	500 гр	
крокети од компир	500 гр	
динстуван ориз	500 гр	
<b>За прелевање:</b>		
путер сос сафт	250 мл	
<b>За декорација:</b>		
магдонос	1 врз.	
домати	5 бр.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свински бут се транжира – се отстрануваат коските, ветеринарниот печат – масилото, маснотијата и жилите;</li> <li>2. Се одвојува фрикандото од шолот, малата и големата ружа и коленицата;</li> <li>3. Фрикандото се мие со ладна вода, се осушува со крпа и се соли.</li> </ol>		
<b>Печење:</b> (Време на печење: 90 минути) Времето на печење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Во плех се ставаат исечени коски и отпадоци од месото, над нив се става подготвеното фрикандо, се прелева со масло, се става во загреана рерна на умерена температура да се пече;</li> <li>5. Повремено месото се прелева со топла вода да не загори;</li> <li>6. Свинското филе се превртува да се пече од сите страни, додека да добие жолтеникава боја;</li> <li>7. Сигурен знак дека месото е печено е ако иглата лесно влегува во месото и не излегува крв, туку бистар месен сок;</li> <li>8. Плехот со фрикандото се вади од рерната.</li> </ol>		
<b>Избор на инвентар за сервирање:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Изборот на овалот зависи од порачката, најчесто се користи овал или ростфрај чинии. Свинското печено се сервира за едно или повеќе лица,</li> <li>10. Како прилог може да се користи динстуван ориз, крокети од компир, печен компир, рестуван компир, подварок – по желба на гостинот.</li> </ol>		
<b>Сечење и сервирање:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Печеното се сече непосредно пред сервирањето така што се сече попреку од мускулите – влакната на шнитови со дебелина од 1 см (за едно лице 3 парчиња);</li> <li>12. Одредениот прилог – вариво се сервира на едната страна од овалот, а на другата страна се сервираат парчињата од месото накосени со едниот дел на варивото (гарнирот) и се декорира;</li> <li>13. Печеното за повеќе лица се сервира исто како и за едно лице, се прелева со топол сос и се посипува со ситно сечен магдонос.</li> </ol>		
<b>Напомена:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>14. Освен свинското фрикандо, погодни делови за ролување и печење се врат, кремнадла, ролувана плешка и ролувани гради.</li> </ol> <p>Напоменатите делови се чистат од коските, жилите, се посолуваат и се печат, се сервираат на истиот начин како и фрикандото.</p>		

<b>Јагнешко печено за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
јагнешко месо	1,25 кг	Плех за печење, нож, даска, супена лажица, нож за лупење на зеленчук, чинија за сервирање, вага.
сол	20 гр	
масло	250 гр	
вода	500 мл	
<b>За прилог:</b>		
помфрит, пекарски или рестуван	500 гр	
крокети од компир	500гр	
динстуван ориз	250 гр	
<b>За декорација:</b>		
магдонос	1 врз.	
домати	5 бр.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Јагнешкото месо се подготвува како цело или на парчиња, во зависност од тоа како ќе се пече;</li> <li>2. Ако се пече на ражен, се пече цело јагне или во рерна може цело или на парчиња;</li> <li>3. Месото добро се мие, осушува и се соли.</li> </ol>		
<b>Печење:</b> (Време на печење: 90 минути) Времето на печење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Се става во плех, се налева со масло и се става во загреана рерна да се пече;</li> <li>5. Повремено се налева со топла вода и сопствениот сос, притоа се внимава да не загори;</li> <li>6. Печеното јагнешко месо се вади од рерната.</li> </ol>		
<b>Избор на инвентар за сервирање:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Најчесто се користат овали или ростфрај чинии, јагнешкото печено се сервира за едно или повеќе лица;</li> <li>8. Прилозите – варивата, може да бидат пекарски компир, рестуван компир, крокети од компир, динстуван ориз и др. варива.</li> </ol>		
<b>Сечење на печеното:</b>		
9. Се сече непосредно пред сервирањето, доколку месото е без коски, мускулните влакна се сечат попреку, на средни парчиња (за едно лице 3 парчиња).		
<b>Сервирање:</b>		
10. Одредениот прилог – вариво се сервира на едната страна на овалот, а на другата страна од овалот се ставаат исечените парчиња од месото, се декорира со печен домот и магдонос.		
<b>Напомена:</b>		
11. На ист начин се подготвува и месо од јаре.		

<b>Пилешко печено за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
пилешко месо	2,5 кг	Плех за печење, нож, даска, супена лажица, нож за лупење зеленчук, француска лажица, чинија за сервирање.
сол	20 гр	
масло	200 мл	
вода	500 мл	
<b>За прилог:</b>		

помфрит, пекарски или рестуван компир	500 гр	
крокети од компир	500 гр	
динстуван ориз	250 гр	
<b>За декорација:</b>		
магдонос	1 врз.	
домати	5 бр.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. За печење се користи младо пиле, се мие со ладна вода, се посолува од надворешната и внатрешната страна (може да се додаде и малку црвен пипер), се води сметка кожата на пилето да не се оштети;</li> <li>2. Магдоносот се мие и се сече на ситно;</li> <li>3. Се подготвуваат останатите планирани намирници.</li> </ol>		
<b>Печење:</b> (Време на печење: 90 минути) Времето на печење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Во соодветен плех се става подготвеното пилешко месо, се налева со масло и се става во загреана рерна да се пече;</li> <li>5. Повремено се налева со топла вода за да не загори месото;</li> <li>6. Во меѓувреме се превртува за да се испече од сите страни и се прелева со сопствениот сос, со што месото ќе биде повкусно;</li> <li>7. Пилешкото печено се сече непосредно пред сервирањето со коска (за едно лице батак, карабатак и бело месо).</li> </ol>		
<b>Избор на инвентар:</b>		
8. Изборот на овалите зависи од порачката, најчесто се користат овали или ростфрај чинии. Пилешкото печено се сервира за едно или повеќе лица во зависност од порачката.		
<b>Гарнирот:</b>		
9. Варивото може да биде пекарски компир, динстуван ориз, крокети од компир и др. варива.		
<b>Сервирање:</b>		
10. Прилогот се сервира на едната половина од овалот, на другата страна од овалот се става исеченото месо, батак и карбатак, а на нив одозгора го ставаме белото месо – градите. Путер сос – сафт се сервира посебно.		
<b>Декорација:</b>		
11. Печен домати се сервира по слободните делови на овалот и се декорира со магдонос.		
<b>Напомена:</b>		
12. На ист начин се печат сите други меса од пердувеста живина.		

**Прашања за проверка на знаењето:**

1. Објаснете за карактеристики и примена на печења.

**Вежби:**

1. Подготовка на различни видови печења.

## **ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА**

Скарата претставува метод на готвење, хранење или назив за храна, најчесто повеќе видови на месо, која се спрема на оган, чад или жежок јаглен. Храната која се спрема на овој начин, се нарекува скара. Скарата најмногу се користи на отворен простор, додека во рестораните или сличните објекти се користат големи скари направени од цигли или метал, наменети за таа цел.

Печеното се подготвува од одделни делови на месо од млади животни. Месо од пердувоста живина и пердувост дивеч се печат во цело парче. Исто така и младо јагне се пече во цело парче, на ражен или во рерна. Месото е повкусно ако се пече во цело парче или поголеми делови бидејќи ги сочувува хранливите материи и месниот сок. Најпогодно месо за печење е месото проткаено со месни ткива. Месото може да се пече со коска или без коска.



## V. ДИЕТАЛНА И ВЕГЕТАРИЈАНСКА КУЈНА ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со диеталната кујна, вегетаријанската кујна и подготовката на зимница во националната гастрономија.

По совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да:

- ✓ подготвува јадења од диеталната кујна во националната гастрономија;
- ✓ подготвува јадења од вегетаријанската кујна во националната гастрономија;
- ✓ подготвува зимница во националната гастрономија.

**Клучни зборови:** диеталната кујна, вегетаријанската кујна, зимница.

### 1. Диетална кујна во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе бидат опфатени содржини поврзани со диетална кујна, карактеристики и нејзина примена, како и карактеристични јадења од диетална кујна во националната гастрономија.

#### 1.1. Диетална кујна, карактеристики и нејзина примена

Новите сознанија во медицината и гастрономијата суштински ја променија и диеталната исхрана. Всушност, болниот човек е поосетлив од здравиот, затоа правилната исхрана, правилен избор на намирниците и правилна подготовка на храната се од големо значење за болните. Диеталната храна пред сè треба да содржи вредни намирници, бидејќи за подготовка на храната за болните кои треба да користат диетална храна, изборот на намирници е ограничен, затоа диеталната храна треба да се подготвува вкусно, да се декорира, послужи и сервира на привлечен начин.

Диетата претставува посебен режим на исхрана, сообразен со состојбата на организмот, што се состои во умереност или откажување од определени продукти (обично од масти) во исхраната. Постојат најразлични видови диети, а соодветно на тоа и најразлични видови диетална исхрана. Основно правило на диететското готвење е потреба за поединечно, индивидуално готвење. Секој болен има посебна исхрана, според потребите за лечење и болеста на болниот. Второ правило е дека треба да се води сметка за дозволената количина на внесување одредена храна, за нејзината хранливост и калорична вредност.

## 1.2. Карактеристични јадења од диетална кујна во националната гастрономија

Од карактеристични јадења од диетална кујна ќе се задржиме на следните (24): Плескавици од црвена леќа, Чорба од ротквички, Динстано просо, Интегрална пита од спанаќ, Мусака од спанаќ и ориз, Салата од бунгур, Пченица со зеленчук и јајца, Супа со лимон и ориз, Супа со пченка и зелена салата, Ќофтиња од бунгур со кисело млеко, Супа со кнедли, Пролетна чорба со телешко месо, Пита со печурки, Запечен карфиол со шампињони, Кромид полнет со грав, Чорба со леблебија и шампињони, Модар патлиџан полнет со соја и интегрален ориз, Брзи сендвичи со паштета од ореви, Салата со пилешко и леќа, Крем чорба од зеленчук, Пилешки плескавици, Посен ѓувеч во вино, Компири со сусам и соја, Вариво со ајвар.

Плескавици од црвена леќа за 4 лица		
Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка;
црвена леќа (може и кафена)	500 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, блендер, тава, цедалка, ренде, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
тиквичка	1	
моркови	2	
кромид	1	
магдонос		
морска сол	1 лажичка	
кари	1 лажичка	
ленено семе	1 лажичка	
Процедура		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Во тенџере ја ставаме леќата да стои во вода 1 час, потоа се истура таа вода и се става чиста;</li> <li>Леќата се вари на јака температура;</li> <li>За тоа време се рендаат кромидот и морковот и се ставаат малку да се сотираат на умерена температура. Потоа се додава рендана тиквичка;</li> <li>Сварената леќа се цеди во ѓевгир (цедалка), се пасира во блендер, се поврзува со првата смеса, се додава ситно сечен магдонос, ленено семе, сол.</li> <li>Во тава се става хартија за печење, потоа се формираат од смесата мали плескавици, се посипуваат со сусам. Се пече на 200 степени околу 15 минути.</li> </ol>		

Чорба од ротквички за 4 лица		
Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
ротквички	1 китка	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шприц, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење,
морков	1	
кромид	1 – 2 главици на полумесечинки	
штавел	1 китка	
вакаме алга	10 см	
јачменово мисо	1 лажица	

наут магнонос копар ладно сончогледово масло	1 филџан 1/2 китка 1 гранче 1 лажица цедено	чинија за сервирање.
--	---	----------------------

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Кромидот се чисти, мие и се сече на даска, па се динстува со масло на умерена температура да омекне;
2. Морковот и ротквичката се мијат во вангла со вода, се чистат и се сечат на даска на тркалца, морковот се динстува 5 минути;
3. Се додава наутот и сечената алга која претходно е накисната 10 минути. Ставаме вода да се вари супата 10 минути;
4. Листовите од ротквичката и штавелот се сечат ситно на даска и се додаваат во садот со чорбата;
5. Чорбата од ротквичка се вари уште 3 – 4 минути, се додава ситно сечен свеж копар, магноносот и мисо растворено во малку вода.

### Динстано просо за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
просо кари коријандер сол кромид сончогледово масло	1 шолја 1/4 кафена лажица 1/4 кафена лажица 1 2 главици 1 лажици ладно цедено	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
млад лук шоју соја-сос магнонос	1 китка 1 лажица 1/2 китка	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Кромидот и младиот лук се лупат, мијат и се сечат на даска, а потоа се сотираат на загреано масло на умерена температура додека омекнат;
2. Просото се става во тенџере, се додаваат 3 чаши вода, сол, карри и коријандер и се вари на умерена температура на шпорет 20 минути;
3. Свареното просо се остава да отстои 10 – 15 мин, па се додава сотираниот кромид добро се меша и се динстува уште 5 минути;
4. На крај се додава свежо сечен магнонос и соја-сосот.

### Интегрална пита од спанаќ за 3 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
<b>Фил:</b> свеж спанаќ масло чешне лук кромид сол црн бибер	100 гр 10 гр 1/2 (1,5) 20 гр 1 гр 1 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за

<b>Тесто:</b> интегрално брашно сол вода масло	180 гр 1 гр 125 мл 10 гр	сервирање.
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет, печка.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спанакот се чисти, па се мие во вангла со вода, а потоа се бланшира 2 минути, потоа се лади во вода, се цеди низ ѓевгир (цедалка) и ситно се сече;</li> <li>2. Во тава на шпорет со загреаното масло се сотира кромид исечен на жилиен и изгмечениот лук. Се додава спанакот и се вари околу 5 минути;</li> <li>3. Брашното и солта се ставаат во вангла со постепено додавање на вода се замесува меко тесто (можеби ќе биде потребно помалку или повеќе вода од наведеното количество). Тестото се остава да отстои 20 минути;</li> <li>4. Маслото се става во чинија;</li> <li>5. Тестото се дели на 3 еднакви дела и од секој дел се формира топка, се премачкува тестото со масло (за ова е потребно многу малку масло);</li> <li>6. Топката тесто малку се сплескува и на средината се става 1/3 од филот. Тестото се преклопува преку делот со филот, повторно се формира топка и премачкува со малку масло;</li> <li>7. Истата постапка повторете ја и со преостанатото тесто и фил;</li> <li>8. Се загрева тефлонската тава, тестото се притиска со прстите да добие облик на потенок диск, но внимателно спанакот и натаму да остане во внатрешноста и се пече од двете страни.</li> </ol>		

<b>Мусака од спанаќ и ориз за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
исчистен спанаќ мелено месо магдонос јајца ориз мешан зачин кромид рендан кашкавал путер црвен пипер маслиново масло сол црн бибер	500 гр 300 гр 30 гр 2 150 гр 8 гр 1 главица 200 гр 50 гр 1 лажица мала 25 мл 3 гр 2 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка.		

1. Зеленчукот се мие во вангла со ладна вода, потоа се чисти, па се сече ситно на даска;
2. Во тенџере на шпорет во зовриена и посолена вода го ставаме оризот да се вари;
3. Во друго тенџере на шпорет со растопен путер го динстаеме исчистениот спанаќ;
4. Кромидот се сотира во тава на шпорет со растопен путер додека да омекне, па се додава меленото месо и зачинуваме со сол, црвен пипер, мелен црн бибер, промешуваме;
5. Издинстаниот спанаќ го додаваме во тавата на шпорет;
6. Полуварениот ориз го истураме во ѓевгир (цедалка), го цедиме и додаваме во тавата со месото, промешуваме;
7. Во подлабок сад го ставаме ренданиот кашкавал. Јајцата ги кршиме и ги додаваме во садот. Со алатка го мелеме магдоносот, го додаваме во садот, промешуваме;
8. Содржината од тавата за пржење ја нанесуваме во керамичка тава за печење. Потоа со смесата во длабокиот сад ја прелеваме мусаката;
9. Во тавата налеваме 300 мл вода, ја ставаме тавата во рерна и печеме 40 минути на температура од 200 степени;
10. Ја вадиме тавата од рерна, ја сечеме мусаката на парчиња и три парчиња ставаме на чинија за сервирање. Врз секое парче мусака нанесуваме по една лажица кисела павлака и наросуваме црвен пипер;
11. Декорираме со парчиња домати и лист црвена марула.

### Салата од бунгур за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
тарана	150 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
краставица	1	
црвена бабура	1	
кромид	1	
магдонос	2 китки	
домати	4	
сок од лимон	2 лажици	
сол	3 гр	
црн бибер	2 гр	
црвен пипер	1 лажичка	
маслиново масло	3 – 4 лажици	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет и фрижидер.

1. Во вангла со ладна вода се става зеленчукот да се измие. Краставичката се лупи и ситно се сече, бабурата се чисти од семките и рачката и се сече ситно, кромидот се лупи и тој ситно се сече. Магдоносот измиен, исцеден, ситно се сече;
2. Тараната се полева со 150 мл зовриена вода и се остава да стои 15 мин;
3. Доматите се бланшираат со врела вода за да им се отстрани лушпата. Се одвојуваат дршките, доматиите се сечат и се додаваат во садот со тарана. Другите подготвени состојки се мешаат во смесата;
4. Се подготвува маринада од лимонивиот сок, сол, црниот бибер, црвената пиперка и маслото, се меша со салатата. Смесата се остава на ладно место 1 час и потоа се проба за вкус.

<b>Пченица со зеленчук и јајца за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
Пченица (за готвење ќесички)	250 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
сол	3 гр	
црн бибер	2 гр	
копар	1 гранче свеж	
моркови	3	
маслиново масло	4 лажици	
млад кромид	1 китка	
јајца	4	
лимонов сок	2 – 3 лажици	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пченицата се вари во зовриена солена вода тивко на шпорет 10 минути, потоа се цеди во ѓевгир (цедалка);</li> <li>2. Зеленчукот се мие во вангла со вода, копарот се чисти, сече, морковите се лупат, а потоа се сечат на тенки парчиња, додека кромидот се сече на парчиња од околу 0,5 см;</li> <li>3. Маслото се загрева во широк сад, морковите и копарот се сотираат непокриени, а потоа покриени уште 5 мин;</li> <li>4. Јајцата се кршат и се зачинуваат со сол и црн бибер;</li> <li>5. Пченицата се додава во зеленчукот, се сотира 2 мин со мешање, потоа и кромидот и пак се тостира уште 2 мин. Се додаваат јајцата и се меша додека се хомогенизира смесата. Се зачинува со сол, црн бибер и лимонев сок.</li> </ol>		

<b>Супа со лимон и ориз за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
фонд од пилешко месо	1,2 л	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
ориз	200 гр	
магдонос	1 китка	
лимон	1	
јајца	2	
сол	3 гр	
црн бибер	2 гр	
мелен цимет	2 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во фондот од пилешко месо се додава оризот и се вари тивко на шпорет околу 15 минути за да омекне;</li> <li>2. Магдоносот се мие во вангла со вода и на даска со нож ситно се сече;</li> <li>3. Лимонот се цеди, а сокот се додава во садот со јајцата;</li> <li>4. Од врелиот фонд од пилешко месо се става околу 200 мл во јајцата;</li> <li>5. Смесата полека се става во садот со супа, добро се меша, а супата не се остава да врие за да не се создадат грутки од јајцата;</li> <li>6. Се зачинува со сол, црн бибер и малку пименто. При послужувањето се посипува со свеж сечен магдонос.</li> </ol>		

<b>Супа со пченка и зелена салата за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
кромид	1 главица	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ґевгир (цедалка), аван, шприц, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
зелена салата	1	
сончогледово масло	2 лажици	
палента	100 гр	
гриз (за замена овесен гриз)	80 гр	
фонд од супа од зеленчук	1 л	
сол	5 гр	
црн бибер	3 гр	
рендано мускатно оревче	2 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во вангла со вода се мие зеленчукот, кромидот се лупи и на даска се сече, додека зелената салата се цеди и исто се сече на тенки парчиња;</li> <li>2. Во тава на загреано масло се сотира кромидот додека не добие стаклест изглед;</li> <li>3. Пченкарниот гриз се додава во тавата, се продолжува со сотирање додека не добие светлокафеава боја и се полева со сосот од зеленчук;</li> <li>4. Супата се вари околу 5 мин, се зачинува со сол, црн пипер и малку мускатно оревче;</li> <li>5. Зелената салата се декорира врз супата и се послужува.</li> </ol>		

<b>Кoфтиња од бунгур со кисело млеко за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
тарана	200 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ґерґеф, аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
кромид	1 мала главица	
лук	1 чешне	
маслиново масло	3 лажици	
сол		
црн бибер	2 гр	
мелен кимин	1 лажичка	
домати	500 гр	
кисело млеко	300 гр	
листови од нане	една рака	
јајца (средна големина)	2	
лебни трошки	4 – 5 лажици	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тараната се полева со 250 мл врела вода и се остава да стои 15 минути;</li> <li>2. Кромидот се лупи и ситно се сече на даска, лукот се лупи и се толчи во аван. Се сотираат во тава со масло додека добијат сјај, се зачинуваат со сол, црн бибер и кимин;</li> <li>3. Доматите се мијат во ладна вода и се сечат на даска на тенки парчиња жилиен;</li> <li>4. Во киселото млеко се додава сол и црн бибер. Нането се мие, се цеди, се сече, а потоа се меша во смесата;</li> <li>5. Во тараната се додаваат јајцата, кромидот и лебните трошки, се замесува, се</li> </ol>		

зачинува;  
 6. Од подготвената смеса се прават 16 мали плоскави ќофтиња;  
 7. Во тава со загреано масло се сотираат ќофтињата од двете страни по 5 – 6 минути додека добијат златеста боја. Се додаваат доматиите и киселото млеко со нане.

<b>Супа со кнедли за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
млеко путер сол рендано мускатно оревче гриз фонд од супа од зеленчук месо јајца (средна големина)	200 мл 1 лажичка  100 гр 1 л 3 јајца	Вага, садови за производи, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на производи и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Во сад се става млекото и путерот, се додава сол, мускатен орев и се остава да зоврие, потоа се додава гризот и се вари 3 минути додека се добие хомогена текстура на смеса;</li> <li>Смесата се става во длабока овална чинија и се лади околу 15 минути.</li> <li>Во меѓувреме, фонд од супата од зеленчук се вари;</li> <li>Јајцата се додаваат постепено во гризот;</li> <li>Со две лажички се прават кнедли, се ставаат во супата и на тивок оган се варат околу 10 минути.</li> </ol>		

<b>Пролетна чорба со телешко месо за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
телешко месо од плешка лупени компири конзервиран ѓувеч целер грашок пашканат кромид боранија бамји црвен пипер мешан зачин лук масло за јадење сол црн бибер	500 гр 2 600 гр 1 корен 400 гр 2 корена 2 главици 200 гр 150 гр 1 лажица 1 лажица 2 чешниња	Вага, садови за производи, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
<b>Процедура</b>		



**Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.

1. Месото се сече на коцки со нож на даска, се додава сол и мелен црн бибер;
2. Кромидот се лупи, чисти, ситно се сече со нож на даска, се сотираат во тенџере на оган со загреано масло. Корените од пашканат и целер ги сечеме на парчиња и откако кромидот ќе омекне, ги додаваме во тенџерето. Ги додаваме парчињата месо, зачинуваме со мешан зачин и црвен пипер и промешуваме;
3. Во ѓевгир (цедалка) го истураме конзервираниот ѓувеч, а зеленчукот од ѓувечот ситно се сече. Компирите ги сечеме на конкасе и ги додаваме во тенџерето, боранијата, грашокот, бамјите, исечениот зеленчук и течноста од ѓувечот исто се додаваат. Со алатка ги гмечиме чешнињата лук и ги додаваме во тенџерето. Посолуваме, наросуваме мелен црн бибер, налеваме 800 мл вода, го затвораме тенџерето со капак и вариме 60 минути;
4. Од пролетната манџичка со зимски производи ставаме во подлабока чинија за сервирање. Украсуваме со гранче француски магнонос.

**Пита со печурки за 8 лица****Состојки:****Количина:****Инвентар за подготовка:**

свежи кори за пита	500 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
свежи шампињони	700 гр	
сенф	50 гр	
праз	2 страка	
мешан зачин	5 гр	
сол	4 гр	
црн бибер	3 гр	
маслиново масло	80 мл	

**Процедура****Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет, печка.

1. Во тава на шпорет се ставаат 3 лажици масло да се загрее;
2. Празот се чисти, мие и на даска се сече на кругови со дебелина од 1 см и се сотира околу 5 минути на загреано масло во тавата. Потоа се додаваат шампињоните сечени на подебели листови и по неколку минути сотирање, се трга тавата од шпорет;
3. Содржината се префрла во сад, се додава мешаниот зачин, сенфот, мелен црн бибер и сол, се меша;
4. Краевите на првата кора се премачуваат со масло, се нанесува 1 – 2 лажица фил, кората се витка во колку што е можно потенок ролат, а потоа ролатот се витка во форма на полжав;
5. На истиот начин се подготвуваат и останатите пити, а потоа се редат во намастена тава за печење;
6. Се пече во загреана печка на температура од 200 степени 15 – 20 минути. Температурата може да се зголеми за питата да добие убава боја.

<b>Запечен карфиол со шампињони за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
карфиол	1 главица	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
излупени компири	500 гр	
шампињони	400 гр	
брашно	15 гр	
лебни трошки	1 лажица	
мешан зачин	8 гр	
магдонос	½	
маслиново масло	50 мл	
вода	300 мл	
путер	15 гр	
сол	5 гр	
црн бибер	3 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет, печка.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Карфиолот се мие во вангла со вода, потоа се раздвојува на цветови и се бланшира во тенџере на шпорет со посолена вода;</li> <li>2. Компирите се лупат со ноже, се мијат и се сечат на конкасе, а потоа се варат во друго тенџере со посолена вода;</li> <li>3. Сварените компири се цедат во ѓевгир (цедалка) и се ставаат во сад, а потоа се гмечат со виљушка, се додава маслиново масло и се хомогенизира смесата како за пире;</li> <li>4. Шампињоните се сечат на даска на тенки листови и се сотираат во тава со загреано масло. Потоа се додава брашното, вода и се вари додека сосот не добие хомогена густина;</li> <li>5. Тавата се трга од шпорет, се додава ситно сечен свеж магдонос, мешаниот зачин, мелен црн бибер и се промешува;</li> <li>6. Смесата од компири се става во огноотпорен сад намастен со масло и површината се израмнува;</li> <li>7. Врз компирот се редат обарените и исцедените цветови карфиол, па се нанесува сосот од тавата и се наросуваат лебни трошки;</li> <li>8. Се пече во загреана печка 15 – 20 минути на 200 степени.</li> </ol>		

<b>Кромид полнет со грав за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
кромид	10 главици	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
магдонос свеж	50 гр	
ситен варен грав	150 гр	
морков	1	
домати	200 гр	
лук	2 чешниња	
оцет	1 кафена лажица	
мешан зачин	8 гр	
маслиново	30 мл	
масло мелен црн бибер	3 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет, печка.		

1. Кромидот се чисти и му се отсекуваат врвовите околу 2 – 3 сантиметри. Во зовриена вода во тенџере на шпорет се додава оцет, а кромидот се реди и се вари околу 15 минути;
2. Врелата вода се одлева од тенџерето, па се става ладна за кромидот побрзо да се излади.
3. Изладениот кромид се вади од тенџерето, а потоа се вадат и средините, така што да останат само по 2 – 3 надворешни прстени. Средината од кромидот ситно се сече на даска и се сотира во тенџере на малку масло. Се додава изренданиот морков, сварениот грав, излупениот домати исечкан на конкасе, сечен лук, ситно сечен магнонос и мешаниот зачин, се става мелен црн бибер, се меша и динстува околу 15 минути;
4. Со добиениот фил полнете ги кромидите, наредете ги во огноотпорен сад, попрскајте со масло, налејте малку вода и печете во загреана печка 35 минути на 200 °C;
5. Последните десет минути од печењето врз полнетиот кромид ставете ги отсечените врвови за тие малку да се запечат.

<b>Чорба со леблебија и шампињони за 2 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
леблебија	150 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
шампињони	450 гр	
излупени компири	2	
лук	1 чешне	
рузмарин	1 гранче	
магнонос	½ врзоп	
препечен бриош	8 коцки	
маслиново масло	30 мл	
сол	5 гр	
црн бибер	3 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Леблебијата ставете ја во сад со вода и оставете ја да отстои преку ноќ, односно 8 – 10 часа. Потоа се процедува низ ѓевгир (цедалка) и се става во тенџере со вода на шпорет да се вари 2 часа на средна температура;</li> <li>2. Шампињоните се сечат на даска на тенки листови, а компирите конкасе на поситни коцки;</li> <li>3. Ситно се сече лукот и свежиот магнонос и сотираат на загреаното маслиново масло во тенџере на шпорет;</li> <li>4. Додадете ги сечените шампињони и компири, посолете, наросете мелен црн бибер, промешајте, додадете една црпалка вода во која се вареше леблебијата и динстајте 10 минути;</li> <li>5. Потоа додадете ја леблебијата, половина од водата во која се вареше, посолете и варете уште 15 минути;</li> <li>6. Врз чорбата наросете сечен свеж магнонос и послужете со коцки од препечениот бриош во коцки сечен.</li> </ol>		

<b>Модар патлиџан полнет со соја и интегрален ориз за 2 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
модар патлиџан кромид интегрален ориз шампињони соини лушпи доматно пире домат семки од сончоглед листови босилек конзерва туна мешан зачин мелен црн бибер	1 1 главица 100 гр сварен 150 гр 100 гр 4 лажици 1 1 лажица 1 лажица исечкани 1 мала 8 гр 3 гр	Вага, садови за производи, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ҃евгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на производи и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет, печка.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соините лушпи потопете ги во топла вода и оставете ги да набабрат;</li> <li>2. Модриот патлиџан се сече на даска со готварски нож на половина по должина. Половинките се длабат, а издлабениот дел ситно се сече;</li> <li>3. Во зовриена вода во тенџере на шпорет се ставаат половинките модар патлиџан да се бланшираат 2 – 3 минути.</li> <li>4. Шампињоните, кромидот и доматот ситно се сечат. Во тава на шпорет со загреано масло се сотира сечениот кромид, а потоа се додаваат сечените шампињони, издлабениот дел од модриот патлиџан и доматот. Кога зеленчукот ќе омекне, тргнете ја тавата од шпоретот;</li> <li>5. Во тенџерето со сварениот и исцеден ориз налејте 120 мл вода, додадете ги сончогледот, босилекот и мешаниот зачин и варете 10-тина минути;</li> <li>6. Потоа во тенџерето додадете ја содржината од тавата, набабрените соини лушпи и туната и добро промешајте;</li> <li>7. Со добиениот фил наполнете ги издлабените модри патлиџани, ставете ги во огноотпорен сад и прекријте со алуминиумска фолија;</li> <li>8. Печете во загреана печка 30 минути на 200 °С.</li> </ol>		

<b>Брзи сендвичи со паштета од ореви за 8 сендвичи</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
<b>За паштетата:</b> ореви грав од конзерва сок од лимон лук маслиново масло	200 гр 300 гр 20 мл 2 чешниња 20 мл	Вага, садови за производи, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ҃евгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
<b>За сендвичите:</b> интегрален леб црвени пиперки круши рукола	16 парчиња 4 големи 2 големи 1 китка	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на производи и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет, печка.		

1. За паштетата се загрева печката на 200 степени;
2. Оревите се тостираат 7 – 10 минути или додека станат кафеави. Се префрлаат во блендер, се додаваат зрната грав од конзерва, сокот од лимон, сечениот лук, масло и ¼ шолја вода. Се блендира додека добиете хомогена смеса како пире, а потоа се зачинува со сол и црн бибер;
3. За да ги направите сендвичите, премачкајте ги сите 8 резанки леб со паштета;
4. На секоја наредете по 2 парчиња црвена пиперка и по малку сечена рукола. Премачкајте ги и другите 8 резанки леб со паштетата, поклопете ги сендвичите и сервирајте ги.

#### Салата со пилешко и леќа за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
бело месо (со кожата) лук бело вино рузмарин леќа младо кромитче шери домати магдонос свеж балзамиран оцет млад спанаќ	4 парчиња 3 чешниња 300 мл 3 гранчиња 400 гр 3 350 гр 50 гр 2 лажици 150 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.

#### Процедура

##### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет, печка, фрижидер.

1. Белото месо се мие, чисти од вишокот на масноти, заедно со кожата се пече во печка. Се додава лукот, рузамаринот, виното и 150 мл вода;
2. Се зачинува со сол и црн бибер и се пече 45 минути во печка загреана на 180 степени, додајте уште малку вода доколку испари, да не се суши месото озгора;
3. Леќата се тостира во маслиново масло, а потоа се додава сечениот млад кромид, шери домати сечени на половинки, магдоносот и малку од сокот во кој се печеше месото;
4. Салатата се зачинува, се става во четири чинии, а одозгора се ставаат парчињата бело месо.

#### Крем чорба од зеленчук за 4 лица

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
моркови смрзната боранија кисела павлака двопек излупени компири морско оревче јајца целер пашканат	2 200 гр 200 мл 4 парчиња 2 3 гр 2 60 гр 50 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.

магдонос	50 гр	
маслиново масло	30 мл	
сол	8 гр	
црн бибер	3 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<p>1. Зеленчукот се мие во вангла со вода и се чисти. Морковите се сечат на полукругови, коренот од целер, пашканатот и компирите се сечат на конкасе, а листовите целер ги сечеме ситно;</p> <p>2. Во тенџере на шпорет со 1 л вода ги додаваме парчињата моркови, корен и листови од целер, компири, боранија и корен од пашканат. Посолуваме, наросуваме мелен црн бибер, додаваме масло и во тенџерето рендаме морско оревче;</p> <p>3. Го покриваме тенџерето со капак и оставаме зеленчукот да се вари;</p> <p>4. По 15 минути варење, со лажица решетка го вадиме зеленчукот од тенџерето и го ставаме во блендер;</p> <p>5. Во блендерот додаваме и неколку црпалки од водата во која се вареше зеленчукот и го миксираме зеленчукот. Измиксираната смеса ја враќаме во тенџерето на оган;</p> <p>6. Свежиот магдонос ситно го сечеме и го додаваме во чорбата. Јајцата ги кршиме и ги делиме жолчките и белките;</p> <p>7. Жолчките ги додаваме во садот со киселата павлака и мешаме со жица за матење. По 5 минути варење, тенџерето со чорбата го тргаме од оган. Непрекинато мешајќи со жицата за матење во тенџерето со чорбата, ги додаваме жолчките со павлака;</p> <p>8. Со црпалка чорбата од тенџерето ја претураме во чорбалак. Парчињата двопек ги сечеме на коцки и ги додаваме во чорбалакот со крем чорбата од зеленчук.</p>		

<b>Пилешки плескавици за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
пилешки гради	1 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, блендер, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
јајце	1	
лебни трошки	25 гр	
рендан пармезан	50 гр	
кромид	1	
црвен пипер	½ лажица	
мешан зачин	8 гр	
лук	3 чешниња	
маслиново масло	50 мл	
сол	5 гр	
црн бибер	3 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		
<p>1. Пилешките гради се сечат на даска на парчиња, а потоа се мелат во машина за мелење месо. Мелената смеса ја собираме во подлабок сад;</p> <p>2. На покрупната страна од рендето во садот ја рендаме главицата кромид. Чешнињата лук ситно се сечат на даска и ги додаваме во садот. Зачинуваме со мешан зачин и мелен црн бибер. Јајцето го кршиме и жолчката ја додаваме во садот. Посолуваме, ги додаваме лебните трошки и ренданиот пармезан и со рака ја месиме смесата;</p> <p>3. Од смесата ги формираме плескавиците, се панираат во брашно и ги похуваме на загреано масло во грил тава на шпорет;</p>		

4. Пржените плескавици ги ставаме на чинија обложена со хартија.
5. Чинијата за сервирање ја декорираме со листови црвена марула и ендивија. На чинијата скалесто ги сервираме пилешките плескавици. Помеѓу плескавиците го сервираме претходно подготвеното пире од сладок компир батат.

<b>Посен ѓувеч во вино</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
компир интегрален варен ориз кромид соја во парчиња шампињони црвени пиперки бамји домати црвено вино лук црвен пипер маслиново масло мешан зачин сол мелен црн бибер	2 30 гр 2 100 гр 10 3 4 4 – 5 100 мл 4 чешниња 8 гр 40 мл 8 гр 5 гр 3 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Главиците кромид на даска се сечат жилиени, се сотираат во тенџере со загреано масло на шпорет тивко;</li> <li>2. Додадете ги претходно обарените парчиња соја, варениот ориз и обарените шампињони. Наросете со мелен црн бибер, мешан зачин и црвен пипер и се сотира 2 – 3 минути;</li> <li>3. Потоа додадете ги пиперките сечени на кругови, доматиите и компирите сечени на конкасе и бамјите. Ставете го црвеното вино, додадете го сечениот лук и промешајте.</li> <li>4. Содржината претурете ја во земјен сад и печете 40 – 60 минути на 200 °C .</li> </ol>		

<b>Компири со сусам и соја сос за 2 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
компири кромид маслиново масло лук соја сос сусам сол црн бибер	500 гр 1 50 мл 2 чешниња 2 лажици 1 лажица 5 гр 3 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути) Потребен е шпорет.		

1. Компирите се мијат во вангла со вода, се лупат со ноже, а потоа се сечат на даска за сечење конкасе. Во поголема тава на шпорет се става маслиновото масло;
2. На загреаното масло сотирај ги сечените компири 7 – 8 минути. Намалете ја температурата, додадете го ситно сечениот кромид и лук и сотирајте уште 5 – 6 минути;
3. Потоа прелијте со соја сосот, посолете, наросете мелен црн бибер и оставете да се сотира на ниска температура уште 2 – 3 минути;
4. Сусамот малку се тостира и се наросува врз содржината во тавата, па се сервира.

### Вариво со ајвар

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
кромид лук тиквички пченка шеќерка зелена боранија свежи шампињони доматен сос ајвар шеќер маслиново масло сол мелен црн бибер	1 1 чешне 300 гр 100 гр 100 гр 200 гр 250 мл 3 лажици 5 гр 60 мл 8 гр 3 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, ѓевгир (цедалка), аван, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 40 минути) Потребен е шпорет.

1. Кромидот и лукот ситно се сечат и се сотираат во тенџере на шпорет со загреано масло;
2. Додадете ги тиквичките исечени на конкасе и шампињоните сечени на тенки листови;
3. Кога содржината добро ќе се издинста, додадете боранија, пченка, ставете малку вода и динстајте на тивок загреан шпорет 15 – 20 минути;
4. Потоа додадете ги доматиот сос, шеќерот, ајварот, посолете, наросете мелен црн бибер и варете додека варивото не добие хомогена структура. Служете со качамак и палента.

### Прашања за проверка на знаењето:

1. Објаснете за диетална кујна.

### Вежби:

1. Подготовка на различни видови јадења од диетална кујна.



## 2. Вегетаријанска кујна во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе бидат опфатени содржини поврзани со вегетаријанска кујна, карактеристики и нејзина примена, како и карактеристични јадења од вегетаријанска кујна во националната гастрономија.

### 2.1. Вегетаријанска кујна, карактеристики и нејзина примена

Вегетаријанство претставува начин на исхрана кој се состои од консумирање намирници, исклучиво од растително потекло. Индивидуите кои се придржуваат на ваквите правила на исхрана, се нарекуваат вегетаријанци. Но, и покрај вака дефинираното вегетаријанство, се појавуваат одредени варијанти, кои се однесуваат на консумирање на јајца, млеко и млечни производи.

Строгите вегетаријанци се познати по името веган, а називите на останатите варијанти зависат од она што го консумираат. Вегетаријанството се смета за здрав начин на исхрана (здрава диета). Од друга страна, треба да се земе предвид дека и покрај тоа што повеќето нутритивни вредности неопходни за човечкиот организам можат да се обезбедат преку консумирањето растителна храна, сепак има одредени витамини (растворливи во масти А, D и К), одредени белковини и есенцијални аминокиселини кои ги има исклучиво во продуктите од животинско потекло.

При приготвување на вегетаријански јадења мора да се имаат предвид многу околности, пред сè како се подготвува комплетен оброк и од кои прехранбени продукти е составен. Вегетаријанци кои не консумираат млечни производи и риби, уште познати како „вегани“, тука вклучува само јадења директно од растенија, како што се зеленчук, житарици, јаткасти плодови и овошје. Тие никогаш не консумираат и месо, ниту јадат храна од животни како јајца и млечни производи.

Веганите добиваат најголем дел од хранливите материји што им се потребни на разновиден и балансиран начин. Здравата веганска исхрана вклучува неколку порции со различно овошје и зеленчук на ден, основни оброци со компир, леб, ориз, тестенини или други скробни јаглехидрати, малку грав, мешунки и други протеини, незаситени масти и одржливи производи.

Вегетаријанската кујна се заснова на храна која ги исполнува вегетаријанските стандарди со тоа што не вклучува месо и производи од животинско ткиво (како желатин или сиренце од животинско потекло). Лакто-вегетаријанство (најчестиот вид на вегетаријанство во западниот свет) вклучува јајца и млечни производи (како млеко и сирење без сириште). Лакто-вегетаријанството вклучува млечни производи, но не и јајца, а јајце-вегетаријанството ги опфаќа јајцата, но не и млечните производи. Најстрогата форма на вегетаријанство е веганството, кое ги исклучува сите животински производи, вклучително млечни производи, мед и некои рафинирани шеќери

доколку се филтрираат и избелат со јаглерод на коските. Има и делумни вегетаријанци, како што се вегетаријанците кои јадат риба, но избегнуваат други видови месо.

Има широк спектар на можна вегетаријанска храна, вклучително и некои развиени за особено да одговараат на вегетаријанска/веганска исхрана, или со пополнување на кулинарската листа каде што рецептите инаку би имале месо, или со обезбедување здрав внес на протеини, витамин Б12 и други хранливи материји. Житарици, житарки, габи, особено за јадење печурки, алги, овошје, зеленчук, мешунки и јаткасти плодови. Производи од соја, вклучувајќи тофу и темпе, кои се заеднички дополнителни извори на протеини. Текстуриран растителен протеин (TVP), направен од обезмастено соја брашно, често вклучено во рецептите за чили и плескавици наместо мелено месо. Месни аналози, кои го имитираат вкусот, текстурата и изгледот на месото и често се користат во рецепти кои традиционално содржеле месо. Јајца и аналози на млечни производи во веганската кујна (како што се аквафаба, растителен крем или растително млеко).

Вегетаријански јадења на база од јајца и млечни производи се застапени во понудата на листата на јадења во угостителството, вегетаријанците се разликуваат по начинот на исхрана, една категорија консумира млечни производи, друга категорија консумира одреден вид месо, но има и што воопшто не јадат месо и млечни производи.

Јадења кои најчесто се застапени од јајца, се сите видови на омлети, кајгани, кохови, поширани јајца, фритирани јајца полнети со фил. Јајца во вегетаријанска кујна се подготвуваат во комбинација со зеленчук, печурки, со сосови од зеленчук, потоа варени јајца во комбинација на салати со додатоци на семки од тиква, суво овошје, ленено семе, чија семе, сончоглед со дресинзи изработени од маслиново масло, масло од тиква, ленено масло, кокосово масло, бадемово масло, масло од бел и црн тартуф.

Млечните производи се користат за подготвување на јадења во вегетаријанска кујна, покрај продуктите од животинско потекло. Во македонската гастрономија значајно место заземаат кефирот, моцарелата, меките сирења „бри“, чедар кашкавалот, пекорино, козјото сирење, цигер козјо сирење, рикота, посната урда, зрнестото младо сирење, кравјото млеко, козјото млеко и други. Воедно, се сретнуваат и млечни производи од растително потекло, како што се бадемово, кокосово, соино млеко, како и тофу сирењето и сл. Млечните производи може да се користат како полнило, фил-зеленчук, во јадења од јајца како омлети, кајгани, кохови, крокети, тортиљи во комбинација со млечен производ.

Јадења од млечни производи може да бидат подготвени како поединечни самостојни јадења како сирења панирани во брашно на скара, специјалитет сирење потпечено во фурна, потоа во јадења кои се користат за појадок и во ладни предјадења, закуски сервирани со ордевери. Во

вегетаријанската кујна се применуваат и сосови подготвени на база од млечни производи како што е бешамел фонд кој е основен за добивање на други сосови, потоа холандез фонд исто така на база од жолчки, со додатоци на други ароматични зачини, масла, вина, на сирења со корисни мувли, меки сирења „бри“. На тој начин се добиваат различни видови на сосови, кои имаат примена во ладни и топли предјадења во вегетаријанска кујна. Неутрална хопла, павлака, се користат како згуснувачи на сосови, на потажи, за компири гратинирани, прилозите даваат хомогена компактна текстура на јадења кои се приготвуваат во вегетаријанска кујна.

Вегетаријански јадења на база од зеленчук се најмногу застапени во листата на јадење и мени карта во угостителските објекти. Карактеристики на јадењата од зеленчук се што најчесто се нарачуваат како салати кои може да бидат на база од свеж зеленчук и зачинети со винегред, потоа салати од варен зеленчук, салати од печен зеленчук, сврзани салати со млечни сосови, салати со дресинзи изработени со соја сос, вочестер, табаско, сенф. Вегетаријански јадења на база од зеленчук може да се подготвуваат како ладни предјадења и топли предјадења.

Вегетаријанската кујна изобилува со разновиден зеленчук кој може да се користи на различен начин, да се подготвува со различна термичка обработка, да се менува текстурата, формата, изгледот и вкусот и на крај да биде сервиран како преработен производ. Може да се полнат, пошираат, гратинираат, потпекуваат, ролуваат како што се сарми од зеленчук со ориз, печурки, јаткасти плодови во комбинација со зачини во свежа состојба. Најзастапени зеленчуци се коренест зеленчук: компир, сладок компир батат, домати, цвекло, дајкон, репа, келераба, морков, целер, пашканат, ротквички, кромид, лук, праз, власец. Плодест зеленчук: пиперки, модар патлиџан, тиквичка жолта, зелена, тиква, пченка, домати. Цветест зеленчук: зелка зелена, црвена зелка, брокула, кељ, карфиол, аспарагус, артишок, авокадо. Листест зеленчук: спанаќ, блитва, штавеј. Мешункаст зеленчук: грав бел, леќа зелена, црвена леќа, црвен и црн грав за салати, прилози, слануток, соја, грашок, боранија жолта и зелена.

Од печурките, најзастапени се свежи шампињони, буковка, лисичарка, вргањ. Печурките имаат месеста структура, во вегетаријанската кујна и заменуваат месо при подготвување на одредени производи со карактеристичен вкус и текстура, при термичкиот процес на подготовка на јадењето. Поголемите печурки се користат за полнење со одреден фил, се гратинираат, потпекуваат во печка, се служат како топли предјадења, може да бидат грилирани на грил тава да се служат и како самостојно јадење, печурките може да се користат и во сушена состојба (пред користење се потопуваат во вода да отстојат, па после се приготвуваат).

Во приготвување на јадења од риби се користат и јаткасти плодови како што се индиски ореви, бадеми, лешници, ореви, ф'стаци. Се користат во

довршување на сосови, дресинзи на рибни специјалитети. Сулото овошје има примена во сосовите, како додатоци во филовите за одредени специјалитети како брусница, суво грозје, зрнесто овошје, јужно овошје.

Вегетаријанските јадења на база од тестенина имаат широка примена во гастрономијата, угостителските објекти и домаќинствата, тие може да се конзумираат и служат како топли предјадења, но наоѓаат примена при изработување на ладно бифе, во ладни предјадења се комбинираат со различен вид зеленчук, сосови, други се поврзуваат и со млечни производи и зеленчук, во комбинација тестенини со одредени риби, морски плодови, ракови, инчуни, сардина, туна, чадена риба. Продуктите подготвени од тестенина од различен вид тесто, вкус, боја од зеленчук, житарка имаат примена како додатоци во супи и потажи од зеленчук. Вегетаријански јадења на база од тестенина може да бидат од различни видови паста, како што се спагети, тортелини, макарони, лингвини, таѓатељи, лазањи, тестенина изработена од компир тесто како њоки, кнедли, крокети, штрукли, јуфки, канелони полнети, азиски тенки оризови резанки, шпецли, капелети, палачинки со различни филови подготвени со различен вид брашно, зеленчук, јајца и млечни производи. Палачинките се служат како ладни и топли предјадења, крепови, омлети. Тортиљите се продукти добиени од различен вид житни растенија, паста тестенини обоени и ароматизирани со додатоци на бланширан, блендиран зеленчук, со додатоци на зачини и билки како што е шафран, босилок, лук. Тестенина со додатоци на јаткасти плодови од орев, бадем, ф'стак, индиски ореви, тестенина изработена во тестото со додатоци на вргањ, краби, лути пиперчиња.

Тестенините може да бидат изработени од брашно од хелда со различен вкус и форма. Во вегетаријанската кујна застапен е оризот од различен вид, сорта од различно поднебје и се подготвува на различен начин при приготвување на јадења од ориз, ризото, пилав ориз, динстуван ориз, ориз подготвен на пареа карактеристичен за азискиот дел. Во подготвување на вегетаријански јадења, оризот може да биде како самостојно јадење, да оди во прилог со зеленчук на готово јадење, да биде подготвен во комбинација со зеленчук и сл. Кога се подготвува ризото, познат ориз за ризото е „басмати“. Потоа, оризот се спрема и во комбинација со алга, риба и зеленчук како што е „суши“, може да биде во комбинација со јаткасти плодови, со печурки свежи и сушени, морски плодови, за полнење на лигњи, мекотели, октопод, сипа. Ризотото од сипа е карактеристично по „црната“ боја, текстурата и изгледот, а за тоа придонесува мастилото од сипата. Ризото се подготвува и во комбинација со млечни производи, како на пример со моцарела, пармезан, пекорино, ајдамер, или со сирење кои имаат корисни мувли, како што се рокфор, горгонзола, бри сирења, тофу сирења, неутрална хопла, павлака, јогурт. Во вегетаријанска кујна се користи интегрален ориз, кафеавиот ориз со долго тенко зрно има свои карактеристики и начин на подготвување.

Вегетаријански јадења кои користат житни растенија, односно на база од житарица сè повеќе земаат место во гастрономските понуди во листите на јадења посебно кај младата популација на консументи. Житарници кои се користат со мелење, обарување, месење, печење, со додавање на други додатоци за да се поврзат и да имаат перфектна структура, вкус, арома и изглед, се кускус кој се добива од покрупен пченичен гриз, бунгур, ова е пченица која се добива со варење, сушење и на крајот се лупи и дроба, крши, има посебен вкус во подготвување на јадења кои се комбинираат со зеленчук, ароматични зачини, масла. Бунгурот доаѓа од Блискиот Исток кај што претставува еден од основните прехранбени производи, се употребува за салати од жито, како додаток на супи, со лозови листови приготвен, со зеленчук. Пченица, 'рж, јачмен, овес, пченка, хелда, киноа, просо, сите овие житарки се приготвуваат во комбинација со јајца, млечни производи, зеленчук и морски плодови.

Јадења подготвени на база од риби се карактеризираат со термичка обработка обарени, динстувани, печени, поширани, похувани, печени во печка, печени на скара. Туна, лосос се поготвува и консумира во сурова состојба таканаречена карпачо, маринирана, со зачини, масла, сок лимета, лимон. Јадења кои се користат од риби и мекотели, може да бидат со полнила филови од зеленчук, ориз, печурки со различен термички процес на подготовка, со боја, изглед, текстура и вкус карактеристичен од видот на рецептурата која се подготвува. Може да се подготвуваат и различни видови ладни и топли предјадења на база од риби и морски плодови, во крокети, крепови подготвени, ѓофтиња од фаширано месо од риба. Јадења од риби се применуваат во подготвување на ладно бифе во ладна кујна за експонати со јастози, октопод, бранцин, лосос, пастрмка. Рибите може да бидат филирани, па ролувани и полнети со фил, потоа поширани и сотирани со маслиново масло или путер, со додаток од сос, дресинг.

Риби печени со белка и морска сол, риби печени во тесто киш или лиснато тесто, со декоративна бордура и дресирање на тестото во форма на риба, со ауштекување на декоративни елементи во зависност од видот на рибата која се подготвува. Потоа се премачкува со четка и жолчка да се добие сјајна глазура при печење. Чадени филети од лосос слајз сечени се користат во ладна кујна за подготвување на ладно бифе, за производи на „finger food“ производи канапеи со свеж копар, рузмарин, естрагон, парче лимон, лимета, сок портокал.

Вегетаријански јадења од риби имаат примена во национални јадења во нашата кујна и тоа јадења подготвени од локални автохтони риби од езерски, речни води. Карактеристики на јадења од риби од одделни региони во нашето поднебје. Познати вкусни специјалитети од риба кај нас е јагула подготвена на струшки начин, далеку прочуената охридска пастрмка подготвена на мениер, на охридски начин, потоа преспански пијан крап полнет со кромид, магнонос,

лук и бело вино, свежо и вкусно подготвен во нашите ресторани и домаќинства. Потоа дојранска црвеноперка, дојрански крап, позната црвеноперка риба печена на трска, рибја чорба, на далеку познатата „белвица“ како специјалитет во струшките ресторани, плашици познати како гирици чистени и панирани на натур во брашно, потоа фритирани во масло, со крцкава структура.

Во вегетаријански јадења од риби покрај ладни и топли предјадења, јадења од риби на скара, имаме фондови и сосови од риба кои имаат широка примена при приготвување на одреден вид риба. Велуте фонд се подготвува од остатоци при филирање на рибата. Велуте фонд претставува основа, фонд за добивање на други сосови кои ќе се приготвуваат за гратинирање, во топли јадења, во ладна кујна за сервирање и довршување на јадења од риби. Сосовите може да бидат бистри, млечни и црвени во зависност од зачин, вино, овошје и зеленчук, масло кои се употребуваат за добивање на таа боја, вкус и текстура.

## 2.2. Карактеристични јадења од вегетаријанска кујна во националната гастрономија

Од карактеристични јадења од вегетаријанска кујна ќе се задржиме на следните (8): Чорбест грав, Тавче грав, Пире компир, Турли тава, Тава ориз, Рестуван компир, Полнети пиперки, Пире од спанаќ.

<b>Чорбест грав за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
грав	500 гр	Тенџере, нож, даска, мешалка дрвена, длабока чинија, тава за запршка.
масло	100 мл	
кромид	200 гр	
сланина	40 гр	
магдонос	1 врз.	
брашно	20 гр	
црвен пипер	2 гр	
сол	5 гр	
лук	1 гр	
мелен црн бибер	1 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
1. Предвидената количина на грав се прочистува, се мие во ладна вода повеќе пати; 2. Потоа се става во ладна вода да проврие.		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 2 часа) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
3. Штом проврие, првата вода се исцедува и се става вода да се вари гравот на умерена температура; 4. Откако гравот ќе се свари, се прави запршка на масло, брашното да добие румена боја во кое се додава црвен пипер и се запржува гравот (за подобар вкус се прави гивирц или зачини од сува сланина, ким, магдонос, лук) и сето се иситнува и се додава во гравот;		

5. Се измешува и се дотерува по вкус со сол и мелен црн бибер;
6. Се сервира во длабока чинија, а одозгора се посипува ситно исечен магдонос.

<b>Тавче грав за 5 лица</b>		
<b>Состојки за 5 лица:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
грав -тетовец	750 гр	Тенџере, нож, даска, супена лажица, француска лажица, плех, земјена тава, земјени мали тавчиња.
масло	150 мл	
кромид	200 гр	
магдонос	1 врз.	
црвен пипер	5 гр	
лук	2 гр	
сол	5 гр	
црн бибер	2 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предвидената количина на грав се прочистува, се мие во ладна вода повеќе пати;</li> <li>2. Потоа се става во ладна вода да проврие.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на подготовка: 2 часа) Времето на подготовка е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Штом проврие првата вода, се исцедува, потоа се става повторно вода и се остава да се вари на тивок оган, се додава ловоров лист, ситно исечен кромид, бибер во зрна и малку масло;</li> <li>4. Откако гравот е варен (водејќи сметка да нема многу течност – вода);</li> <li>5. Посебно се пропржува на загреана маснотија ситно исечен кромид;</li> <li>6. Откако кромидот е испржен, во него се додава црвен пипер, вака подготвениот кромид се додава во варениот грав и заедно се промешува;</li> <li>7. Се става во соодветен плех, земјена тава или во мали земјени тавчиња;</li> <li>8. Тавчињата со грав се ставаат во загреана рерна да се потпечат;</li> <li>9. Се одржува на соодветна топлина до служењето.</li> </ol>		
<b>Начин на сервирање:</b> 10. Ако е подготвен во земјено мало тавче за една особа, се сервира директно, ако е во поголем плех или земјена тава се сервира самостојно или како гарнир со други варива или различни видови месо.		

<b>Пире компир за 5 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
компир	2 кг	Тенџере, жица за матење или пасир машина, супена лажица, чинија за сервирање.
путер	50 гр	
млеко	50 мл	
сол	5 гр	
жолчки – јајца	2 бр.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
1. Компирот добро се лупи да нема остатоци од црнки, се мие повеќе пати со ладна вода.		

**Готвење:**

(Време на подготовка: 1 час) Времето на подготовка е предвидено со подготовката на продуктите.

2. Подготвениот компир се става да се вари на умерена температура и му се додава сол;
3. Откако компирот е сварен, се трга од огнот и се пасира низ пасир машина (универзалка), потоа се меша со жица;
4. Во пасираниот компир се додава варено млеко, путер (путерот се става јадењето да добие подобар мирис и вкус) и жолчки од јајца, сето заедно добро се промешува, се дотерува по вкус со сол.

**Начин на сервирање:**

5. Се сервира во соодветна чинија или овал само пире компир прелеано со некој сос – прелив или комбинирано со гулаш или некое печено.

**Турли тава за 5 лица**

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
компир	300 гр	Тенџере, нож, даска, нож за лупење зеленчук, француска лажица, дрвена мешалка, чинија за сервирање.
ориз	60 гр	
кромид	150 гр	
пиперки бабури	100 гр	
бамја	80 гр	
модри патлиџани	100 гр	
домати	100 гр	
морков	100 гр	
масло	150 мл	
сол	5 гр	
црн бибер	2 гр	
магдонос	1 врз.	
црвен пипер	4 гр	

**Процедура****Подготовка на продукти и потребен инвентар**

(Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.

1. Компирот се лупи, мие и се сече на коцки, потоа се става во ладна вода;
2. Оризот се чисти и се мие;
3. Кромидот се лупи и се сече на ситно, пиперките се мијат и се сечат на коцки, бамјата се мие и се сече на парчиња во зависност од големината;
4. Модрите патлиџани се мијат, лупат и се сечат на коцки, потоа се ставаат во ладна вода (да излезе црнитото од патлиџанот);
5. Доматите се сечат на коцки, морковот се лупи и се сече на крукчиња.

**Готвење:**

(Време на готвење: 2 часа) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.

6. Се става масло во соодветен сад да се загрее, во него се додава исечениот кромид да се пржи;
7. Откако ќе се запржи, се додаваат морковите, модрите патлиџани, компирот, бамјата, пиперките, оризот и доматиите, сето заедно се пропржува извесно време;
8. Потоа се додава црвениот пипер, се налева со топла вода и се зачинува со сол и магдонос;
9. Вака подготвениот ѓувеч се става во плех или земјена тава да се пече во загреана рерна;
10. Откако е готов, ѓувечот се вади од рерната и се одржува на соодветна температура до сервирањето.



**Начин на сервирање:**

11. Се сервира во соодветна чинија или овал, самостојно или со некое печено.

**Тава ориз за 5 лица**

Состојки	Количина	Инвентар за подготовка
ориз	500 гр	Плех, тава, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, чинија за сервирање.
кромид	50 гр	
масло	100 мл	
домати	30 гр	
пиперки бабури	100 гр	
сол	5 гр	
црвен пипер	2 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Оризот се чисти (може и да се измие);</li> <li>Кромидот се чисти и се сече на ситно;</li> <li>Пиперките се сечат на ситно, а доматиите се сечат на поситно (конкасе).</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 2 часа) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Во одредена тава или плех се става масло да се загрее, во маслото се додава кромид да се пржи;</li> <li>Во запржениот кромид се додава оризот заедно да се пржи, во оризот се додаваат пиперките и доматиите (по желба може да се додаде и црвен пипер), се додава сол и мелен црн бибер за вкус;</li> <li>Се налева со топла вода и се става во загреана рерна да се потпече;</li> <li>Откако оризот е готов, се вади од рерната и се одржува на соодветна топлина;</li> <li>Се сервира во соодветна чинија или овал, самостојно или како гарнир со други варива и додаток на гулаш или некое печено.</li> </ol>		

**Рестуван компир за 5 лица**

Состојки	Количина	Инвентар за подготовка
компир	2,5 кг	Тенџере, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, чинија за сервирање.
кромид	150 гр	
масло	150 мл	
сол	10 гр	
црн бибер	3 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Компирот се мие во повеќе води со лушпата;</li> <li>Кромидот се чисти (лупи), се мие и се сече на ситни парчиња;</li> <li>Компирот се става да се вари на тивок оган и се посолува, откако компирот е варен, се цеди од водата и се остава малку да се олади;</li> <li>Потоа се лупи лушпата, се отстрануваат црнките од компирот доколку ги има;</li> </ol>		

5. Излупениот компир се сече на тенки тркалца или се ренда на ренде.
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 2 часа) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.
6. Во посебен сад на загреано масло се пропржува кромидот да добие убава црвеникава боја, во него се додава ренданиот компир, се дотерува по вкус со сол и мелен црн бибер;
7. Се става во одреден плех и се става во загреана рерна да се потпече;
8. Се сервира во соодветна чинија или овал, самостојно или како гарнир со други варива, гулаш или некое печено месо.

<b>Полнети пиперки за 5 лица</b>		
<b>Состојки за 5 лица:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
пиперки бабури	10 бр.	Плех, тенџере, нож, даска, дрвена мешалка, француска лажица, чинија за сервирање.
ориз	150 гр	
кромид	150 гр	
масло	150 мл	
доматно пире	25 гр	
сол	5 гр	
мелен црн бибер	2 гр	
магдонос	1 врз.	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
1. Пиперките бабури се мијат, им се вадат рачките со семето и се сечат на ситни парчиња;		
2. Оризот се чисти (може и да се измие), кромидот се чисти, мие и се сече на ситни парчиња, доматиите се сечат на ситни коцки.		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 2 часа) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
3. На загреана маснотија се пропржува кромидот, во кромидот се додаваат исечените пиперки и исчистениот ориз заедно да се пржат;		
4. Вака подготвениот ориз се дотерува по вкус со сол, мелен црн бибер, ситно исечен магдонос и исечени домати;		
5. Сето добро се промешува и се полнат подготвените бабури;		
6. Наполнетите бабури се редат во соодветен сад со отворот нагоре. Се налеваат со вода и се ставаат да се варат во загреана рерна (да се печат);		
7. Во меѓувреме се прави запршка од брашно и доматис;		
8. Кога полнетите бабури се готови, се прелеваат со запршката и се оставаат уште малку да се варат;		
9. Готовите пиперки се одржуваат на соодветна топлина до сервирање;		
10. Се сервира во соодветна чинија или овал, сами или како додаток со некои меса.		

<b>Пире од спанаќ за 5 лица</b>		
<b>Состојки</b>	<b>Количина</b>	<b>Инвентар за подготовка</b>
спанаќ	2,5 кг	Тенџере, машина за мелење, тава за запршка, дрвена мешалка, француска лажица, чинија
кромид	100 гр	
масло	100 мл	
лук	5 гр	

млеко	50 мл	за сервирање.
сол	5 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 15 минути) Потребен е шпорет.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спанаќот се чисти и се мие повеќе пати;</li> <li>2. Измиениот спанаќ се става да се вари во вода во која се додава и малку сода бикарбона (со цел спанаќот да ја задржи зелената боја);</li> <li>3. Откако ќе се свари, спанаќот се процедува, се остава да се олади и потоа се сомелува;</li> <li>4. Кромидот се чисти, се мие и се сече на ситно.</li> </ol>		
<b>Готвење:</b> (Време на готвење: 2 часа) Времето на готвење е предвидено со подготовката на продуктите.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. По мелењето, се прави запршка на масло со кромид, а во омекнатиот кромид се додава брашното;</li> <li>6. Откако запршката е готова, во неа се додава мелениот спанаќ, се меша на силен оган, притоа водејќи сметка да не загори;</li> <li>7. Во спанаќот се додава млеко, а за вкус се додаваат лук и сол;</li> <li>8. Откако ќе проврие, се трга од огнот и се чува на соодветна температура;</li> <li>9. Се сервира како самостојно јадење или во комбинација со други видови меса.</li> </ol>		

#### **Прашања за проверка на знаењето:**

1. Објаснете за вегетаријанска кујна.

#### **Вежби:**

1. Подготовка на различни видови јадења од вегетаријанска кујна.

### **3. Зимница во националната гастрономија**

Во овој дел од учебникот ќе бидат опфатени содржини поврзани со карактеристики и подготвување на различни видови зимница.

#### **3.1. Карактеристики и подготвување зимница**

Зимницата претставува храна приготвена за зима. Зимница е еден од најстарите начини на конзервирање храна, која овозможува хранливите состојки на сезонските намирници да се зачуваат за употреба надвор од сезоната. Конзервирањето може да се врши со сушење, засладување, скиселување и солење, во зависност дали е во прашање овошје, зеленчук или преработка од месо.

Зимницата традиционално се чува во подрумски простории, ладни, темни и суви простори, а во минатото било застапено и чување на зимница во земја, односно привремено складиште за чување и конзервирање на хранливите намирници. Сушењето на намирниците се користело уште од многу одамна за зимскиот период. Постојат записи во античките ракописи каде е

опишано како тогаш се сушеле различните видови храна. Како во минатото, така и во денешно време намирниците од градините без голем напор често се сушат на сонце или во близина на печка. Денес обработката на намирниците сè почесто се врши во фабриките, а благодарение на трендот за здрав начин на живот и исхрана богата со витамини, сè повеќе се користи методот на сушење на овошјето, зеленчукот, печурката, зачините и лековитите билки без конзерванси, што бара повеќе труд и трпение.

Наједноставниот и најпрактичен начин да се задржи здравјето и свежината на зеленчукот до следната пролет, секако, е зимницата. Најздравиот начин на приготвување на зимницата, секако, е оној без конзерванси, зеленчукот директно не се изложува на високи температури, а целото богатство на витамини и минерали ќе биде зачувано до следната година. Како природни конзерванси се користат оцет, сол и шеќер, кои овозможуваат зеленчукот по ферментацијата да ги зачува целиот свој вкус и текстура. Традиционално во нашата земја, зимницата се складира во тегли, а во различните региони на земјата се подготвуваат различни видови зимница.

Печењето, готвењето и скиселувањето на сезонскиот зеленчук се обичаи што сè уште се практикуваат на нашите простори пред самиот почеток на зимата. Така, од доматиите, пиперките, краставиците и модриот патлиџан можат да се приготват голем број вкусни јадења што траат во текот на целата зима и може да бидат конзумирани на трпезата во кое било време. Од оваа листа не може да се изостават и вкусните џемови од сливи, јаболка или јагоди. Постојат најразлични видови зимница, а меѓу нив спаѓа и туршијата. Таа претставува конзервиран зеленчук во киселина и зачини. Ова јадење е распространето во земјите од Балканскиот Полуостров и Блискиот Исток. Се подготвува во есен за да го дополни недостатокот на свеж зеленчук во текот на зимските месеци.

Од зимница, во учебников ќе се задржиме на следните рецепти (5): Ајвар, Пинџур, Малиџано, Макало, Феферони.

<b>Ајвар</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
црвени пиперки	5 кг	Вага, садови за продукти, даска, нож готварски, плех за печење, машина за мелење месо, тенџере, вангла, ѓевгир (цедалка), дрвена лажица, чинија за сервирање.
модар патлиџан	3	
масло	500 мл	
сол	50 гр по потреба	
шеќер	10 гр	
винска киселина	10 мл	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 140 минути) Потребен е шпорет и печка.		

1. Во вангла се става пиперот и патлиџанот, се мијат со вода;
2. Во плех за печење се редат пиперките и се ставаат во загреана рерна да се печат на 200 степени;
3. Во друг плех се става модар патлиџан да се пече;
4. Кога е печен пиперот, се лупи, се цеди во ѓевгир (цедалка);
5. Модриот патлиџан кога е печен, се вади, се чисти од рачка и се лупи;
6. Кога се исцедени од течноста, се става во машина за мелење месо и се мелат;
7. Во тенџере ставаме половина од маслото малку да се загрее, се става пиперот и патлиџанот и постојано се меша;
8. Постепено се додава и останатото масло и се зачинува со сол;
9. Се додава шеќер и винска киселина, тие го заштитуваат и одржуваат ајварот од скиселување, се вари на умерена температура за да не загори;
10. Кога се одвојува од тенџерето и добива убаво црвена боја, при што се гледа и маслото, добро е испржен. Се трга настрана и се собира;
11. Во чинија сервираме на подлога од зелена салата декорација маслинка и свеж магдонос, прилог се става парче сирење;
12. Ајварот спаѓа во салата од печен зеленчук и се подготвува од сезонски карактер, се собира во стаклени тегли, се затвораат добро и се користи за различни пригоди во предјадења, ордевери, закуски, фил на канапеи кога е посно.

### Пинџур

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
црвени пиперки	5 кг	Вага, садови за продукти, даска, нож готварски, плех за печење, тенџере, вангла, ѓевгир (цедалка), дрвена лажица, чинија за сервирање.
домати	4 кг	
зелени пиперки	5 кг	
сол	80 гр по потреба	
шеќер	20 гр	
магдонос	пола врзоп	
масло	1 л	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 120 минути) Потребен е шпорет и печка.

1. Во вангла се става пиперот и патлиџанот, се мијат со вода;
2. Во плех за печење се редат пиперките и се ставаат во загреана рерна да се печат на 200 степени;
3. Во друг плех се ставаат домати да се печат;
4. Во плех посебно се пече зелениот пипер, бидејќи тој е помек и кревок, побрзо ќе се испече;
5. Кога е печен пиперот, се лупи се цеди во ѓевгир (цедалка);
6. Доматите кога се печени, се вадат, се цедат од течноста и се лупат;
7. Кога се исцедени од течноста, на даска со нож ситно се сечат, може и да се цепкаат во должина;
8. Во тенџере ставаме половина од маслото малку да се загрее, се става пиперот црвен и зелен, домати и постојано се меша;
9. Постепено се додава и останатото масло и се зачинува со сол;
10. Се додава шеќер, се меша постојано, се пржи на умерена температура за да не загори;
11. Кога ќе испари течноста од тенџерето, добива сјај, глазура, боја, се гледа и маслото, при крајот се додава сечен свеж магдонос. Добро е испржен, се трга настрана и се собира;
12. Во чинија сервираме на подлога од зелена салата декорација маслинка и свеж магдонос, прилог парче сирење.
13. Пинџур спаѓа во салата од печен зеленчук и се подготвува од сезонски карактер,

се собира во стаклени тегли, се затвораат добро и се користи за различни пригоди во предјадења, ордевери, закуски, фил на канапеи кога е посно. Може да се подготвува и со лути пиперки. Зависи кој како го користи и употребува.

<b>Малиџано</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
зелени пиперки	5 кг	Вага, садови за продукти, даска, нож готварски, машина за мелење месо, аван, плех за печење, тенџере, вангла, ѓевгир (цедалка), дрвена лажица, чинија за сервирање.
везени црвени пиперки	3 кг	
модар патлиџан	5 кг	
морков	3 кг	
масло	1,5 л	
лук	5 чешниња	
сенф	100 гр	
винска киселина	20 мл	
сол	90 гр	
шеќер	20 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 180 минути) Потребен е шпорет и печка.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Во вангла се става пиперот, патлиџанот, морковот, се мијат со вода;</li> <li>Во плех за печење се редат пиперките и се ставаат во загреана рерна да се печат на 200 степени;</li> <li>Во друг плех се става модар патлиџан да се пече;</li> <li>Во плех посебно се пече зелен пипер, бидејќи тој е помек и кревок, побрзо ќе се испече;</li> <li>Во плех се пече везениот пипер, тој не треба да се препекува, колку да омекне, бидејќи има дебела лушпа и така се меле во машина;</li> <li>Морковот се става во тенџере, се вари, кога ќе се свари, се цеди во ѓевгир (цедалка) и се остава да се олади, потоа се меле на машина;</li> <li>Кога е печен пиперот, се лупи, се цеди во ѓевгир (цедалка);</li> <li>Модрите патлиџани кога се печени, се вадат, се цедат од течноста и се лупат;</li> <li>Кога се исцедени од течноста, целиот зеленчук се меле на машина за мелење;</li> <li>Во тенџере ставаме половина од маслото малку да се загрее, се става пиперот, патлиџаните, морковите и постојано се меша;</li> <li>Постепено се додава и останатото масло и се зачинува со сол;</li> <li>Се додава шеќер, винска киселина, се меша постојано, се пржи на умерена температура за да не загори;</li> <li>Кога ќе испари течноста од тенџерето, се додаваат сенф и лук;</li> <li>Се пржи и меша постојано, кога е готов, тој добива сјај, глазура, боја, се гледа и маслото.</li> </ol> <p>Добро е испржен, се трга настрана и се собира;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Во чинија сервираме на подлога од зелена салата декорација маслинка, шери, ротквичка, прилог парче сирење;</li> <li>Малиџаното спаѓа во салати од печен зеленчук и се подготвува од сезонски карактер, се собира во стаклени тегли, се затвораат добро и се користи за различни пригоди во предјадења, ордевери, закуски, фил на канапеи кога е посно. Може да се подготвува и со лути пиперки. Зависи кој како го користи и употребува.</li> </ol>		

<b>Макало за 4 лица</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
компир	500 гр	Вага, садови за продукти, даска, нож готварски, тенџере, вангла, аван, ѓевгир (цедалка), гмечалка за компир, супена лажица, тава со рачка, дрвена лажица, чинија за сервирање.
суви пиперки	300 гр	
лук	2 чешниња	
масло	150 мл	
сол	8 – 10 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 40 минути) Потребен е шпорет и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пиперките и компирот се ставаат во вангла и се мијат;</li> <li>2. Во тенџере се става компир и суви пиперки да се варат 30 минути;</li> <li>3. Кога ќе се сварат пиперките и компирот, се цедат од водата и се оставаат да се оладат во ѓевгир (цедалка);</li> <li>4. На даска се лупи компирот и се става во вангла се гмечи;</li> <li>5. Сувите пиперки се тријат со виљушка, се чистат од рачките и семето и се толчат во аван со сол;</li> <li>6. Во тава со рачка се загрева масло;</li> <li>7. Компирот згмечен и пиперките се поврзуваат заедно, се зачинува со сол и се прелива со загреано масло, се додава толчен лук;</li> <li>8. Во чинија се сервира макалото, се декорира со свеж магнонос, маслинка.</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Напомена: макалото може да се подготвува и со компир, суви пиперки и праз наместо лук;</li> <li>10. Оваа салата има примена во ладна кујна, се послужува како салата од варен зеленчук, но се применува и во коктел партија, шведска маса, посни јадења, закуски во ордевери.</li> <li>11. Макалото може да се подготвува само со праз и суви пиперки;</li> <li>12. Салата со праз и маслинки исто така е од сезонски карактер, се подготвува за посни јадења, за закуски, ордевери.</li> </ol>		

<b>Полнети феферони (цинки)</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
црвени цинки (вид лути пиперчиња)	3 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, тегли, супена лажица.
алкохолен оцет	1 литар	
вода	3 литри	
сол	3 лажици	
шеќер	4 лажици	
урда	1 кг	
магнонос	1 китка	
масло	1 литар	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути)		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Црвените цинки се мијат со ладна вода, на даска со нож се сечат рачките и се мијат;</li> <li>2. Во тенџере на оган се става вода со сол и шеќер да зоврие, па се трга настрана. Се додава оцетот и се остава малку да се олади;</li> <li>3. Со оваа саламура се полеваат цинките да отстојат 24 часа. По еден ден се цедат цинките и ја подготвуваме урдата – се посолува и се става ситно исечкан магнонос;</li> </ol>		

4. Сè убаво се меша и со добиена смеса се полнат џинките;
5. Наполнетите џинки се редат во тегла и на крај теглите се полнат со масло;
6. Вака подготвените тегли се провриваат на шпорет околу 15 минути.

**Прашања за проверка на знаењето:**

1. Објаснете за зимницата.

**Вежби:**

1. Подготовка на различни видови зимница.

## **ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА**

Диетата претставува посебен режим на исхрана, сообразен со состојбата на организмот, што се состои во умереност или откажување од определени продукти (обично од масти) во исхраната. Постојат најразлични видови диети, а соодветно на тоа и најразлични видови диетална исхрана. Основно правило на диететското готвење е потреба за поединечно, индивидуално готвење. Секој болен има посебна исхрана, според потребите за лечење и болеста на болниот. Второ правило е дека треба да се води сметка за дозволената количина на внесување одредена храна, за нејзината хранливост и калорична вредност.

Вегетаријанство претставува начин на исхрана кој се состои од консумирање намирници, исклучиво од растително потекло. Индивидуите кои се придружуваат на ваквите правила на исхрана, се нарекуваат вегетаријанци. Но, и покрај вака дефинираното вегетаријанство, се појавуваат одредени варијанти, кои се однесуваат на консумирање јајца, млеко и млечни производи.

Зимницата претставува храна приготвена за зима. Зимница е еден од најстарите начини на конзервирање храна, која овозможува хранливите состојки на сезонските намирници да се зачуваат за употреба надвор од сезоната. Конзервирањето може да се врши со сушење, засладување, скиселување и солење, во зависност дали е во прашање овошје, зеленчук или преработка од месо.



## VI. СЛАТКАРСТВО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристиките и подготовката на десерти во националната гастрономија.

По совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да подготвува разни десерти од националната гастрономија.

**Клучни зборови:** десерти, слатки јадења.

### 1. Десерти во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе бидат опфатени содржини поврзани со десерти, карактеристики и примена, како и карактеристични видови десерти во националната гастрономија. Покрај тоа, опфатени се и карактеристични слатки јадења од тесто во националната гастрономија.

#### 1.1. Десерти, карактеристики и примена

Десертот е еден вид храна којашто се јаде по ручекот или вечерата. Десертот обично е слатка храна, како сладолед, колачи, торти, пудинг, но може да се користи и овошје кое има природен шеќер. Слатките десерти обично содржат шеќер од трска, кафеав шеќер, мед или некои видови сируп како што се јаворов сируп или пченкарен сируп. Други вообичаени состојки во десертите се брашно, маснотии за готвење како што се путер или маст, млечни производи, јајца, сол, кисели состојки како сок од лимон и зачини и други ароми како чоколадо, кафе, путер од кикиритки, овошје и јаткасти плодови. Десертите и нивното користење во исхраната варираат во различни земји и имаат своја традиција на консумирање.

Пропорциите на намирниците во десертите, заедно со методите на подготовка, играат голема улога во конзистентноста, текстурата и вкусот на крајниот производ. Шеќерите придонесуваат за влага и нежност на печивата. Компонентите од брашно или скроб служат како протеин и му даваат структура на десертот. Масните придонесуваат за влага и можат да овозможат развој на ронливи слоеви во колачи и кори за питу. Млечните производи во печивата ги одржуваат десертите влажни. Многу десерти, исто така, содржат јајца, со цел да се формира крем или да се помогне во нараснување и згуснување на супстанција слична на колачот. Жолчките од јајце конкретно придонесуваат за богатството на десертите. Белките од јајца можат да дејствуваат како квасец или да обезбедат структура. Современите иновации во движењето за здрава исхрана доведоа до достапност на повеќе информации за веганските и безглутенските замени на стандардните состојки, како и замената на рафиниран шеќер.

Десертите можат да содржат многу зачини и екстракти за да додадат различни вкусови. Солта и киселините се додаваат во десертите за да се балансираат слатките вкусови и да се создаде контраст во вкусовите. Некои десерти имаат вкус на кафе, на пример суфле со ледено кафе или бисквити од кафе. Алкохолите и ликерите може да се користат и како состојка за правење алкохолни десерти.

## **1.2. Карактеристични видови десерти во националната гастрономија**

Археолошките истражувања и зачуваните записи од антиката ни укажуваат на користењето на слатка храна во човековата историја. Традиционалните колачи, како што се гурабиите во Грција, се користат илјадници години наназад. Во нашата земја, исто така постојат традиционални десерти кои се користат стотици години, а најголемиот дел од нив потекнуваат од турската кујна.

Колачите што се подготвуваат во нашата земја, се со различен изглед, форма, вкус, текстура и се произведуваат од различни продукти. Тие се на база од слатко тесто, надополнети со фил од овошје, ароматични додатоци, мед, зачини, лушпесто овошје, има изобилие од различен вид овошје во зависност од годишното време, има карактеристични колачи и видови кремове, слатки теста подготвени на различни начини, рецептури од одделени региони во земјата.

Ориенталните слатки се застапени во нашата земја, под влијание на турската ориентална кујна. Тие се широко распространети и пошироко во нашиот регион. Овие слатки се карактеристични по својот состав, вкус, текстура, најчесто се со лајтер (шербет) прелиени и со различни ароматични додатоци, суво овошје, слатки теста и кори со овошје, мак, ореви, рогач, суви сливи, суви смокви, суво грозје и свежо овошје. Во ориентални слатки спаѓаат сите видови баклави, раванија, кадаиф, сутлијаш, шеќер паре, назли фатме, алва, гурабии, парени колачи со гриз, тулумби и др.

Баклава е ориентален десерт се подготвува од влечено тесто, се сукаат тенки кори со посип од густин, бесквасно тесто. Секоја кора се попрскува со масло (путер растопен) и се става фил од ореви мелени, сечкани, ф'стаки и други додатоци. Баклавата се прелива со лајтер (шербет) од шеќер, вода и сок од лимон. Традиционалната баклава се подготвува со ореви.

Тулумби се ориентален десерт се подготвува од варено тесто (принцес маса). Карактеристично е тоа што не се расукува, нема процес на ферментација. Тестото се подготвува со вода, масло, прстофат сол, треба да зоврие, потоа се додава брашно и се пржи на шпорет. Се трга настрана, се остава да се олади тестото, потоа се додаваат јајца едно по едно, малку прашок за печиво и густин, не дозволува да пукаат кога се фритираат во масло. Отстојува тестото 30 минути, во тенџере се става масло, веднаш се шприцаат

тулумби во долгнавеста форма, како се загрева маслото, така нараснуваат и се вртат. Тулумби се фритираат на умерена температура, да добијат златножолта боја, се вадат со француска лажица. Претходно се вари јак лајтер (шербет), да биде густ со сјајна глазура. Тулумбите стојат во лајтерот да впијат од шербетот, со парче лимон.

Алва е традиционален десерт во повеќе региони од нашата земја, се подготвува со пржење на гриз и путер, потоа се додава шербет од шеќер и вода, зовриен се прелива во гризот, се меша со шпатула да се свари гризот, овде може да се додадат ароматични зачини, додатоци од ореви, чоколада, суво грозје, бадеми, лешници, цимет, каранфилче, ванила. Се сервира во различни форми, модли, одозгора посип од мелен орев.

Раванија е парен ориентален колач од пандишпан. Се подготвува од јајца матени и шеќер, во полугуста текстура, потоа се додава брашно во сеалка, гриз, прашок за печиво, се поврзуваат сите состојки во компактна маса, малку масло на крај и се става во плех премачкан со путер да се пече во загреана печка, на умерена температура. Се вари лајтер од шеќер, вода и парче лимон, кога ќе се испече пандишпанот, се лади и со нож се сече на ромбоидни парчиња. Се прелива со шербет и се остава да ја впије течноста. Одозгора се декорира со парче лимон, ореви мелени, шлаг, овошен прелив по желба. Пандишпанот за раванија може да се прави и со сечкани ореви.

Шеќер паре се подготвува од јајца, жолчки, путер, маст, гриз, брашно. Ова тесто се замесува доста тврдо и е карактеристично бидејќи е мрсно по својот состав. Додатоци се ставаат во тестото од ореви сечкани, суво грозје. Тестото се става во плех, се распоредува рамномерно насекаде, со врвот од виљушка се прободува целото тесто, се става да се пече на умерена температура 1 час. Потоа се прелива со густ лајтер и се декорира со јатки ореви.

Кремовите се многу малку застапени во нашата национална гастрономија, бидејќи традиционалните десерти се на база од тесто, кори, шербет и додатоци. Но, сепак сме богати со млечни производи, па од млекото се подготвувале и млечни десерти. Млечни десерти се подготвувале од ориз со млеко и шеќер, потоа кохови со различни додатоци, крем со варен гриз и млеко, кој се користел за слатки колачи. Кајмачина е традиционален десерт кој се подготвува на сличен начин како карамел крем, со млеко, јајца, шеќер, ванила, се става во плех на водена пареа, па потоа се потпекува.

Млечен крем со млеко, јајца, ванила и брашно се подготвувал за филување на колачи изработувани од пандишпан. Подготвувале крем со млеко и афион, со млеко и орев, го користеле за полнило на овошје, печено слатко тесто. Кремови се подготвуваат од варен костен, од тиква варена со млеко и додатоци, од вишни, јаболка, круша. Овошни кремови се подготвувале од

шумско овошје како што се јагоди, малини, рибизли, боровинка, може да бидат млечни и со слаб лајтер варени.

Тортите како десерти во националната гастрономија се карактеристични по својата структура. Тие биле изработувани од домашни јајца, на база од мрсно слатко тесто, што значи со матење на јајца и шеќер, додавале маст, или путер да се добие полугуста текстура и пченично брашно. Ова тесто го печеле во плех и потоа го преливале со млеко, со шербет како што се кох, раванија. Пандишпани печеле и со јаткасти плодови, со овошје печено, со јаки џемови како што ги подготвувале слатки омлети премачкани со џем преклопени и со посип од шеќер во прав. Пандишпани се печеле и со млеко, масло во составот на продуктите, ги филувале со млечен крем и посип од мелени јаткасти плодови, чоколадна глазура, како ледени коцки, ролати од џем, свежо овошје, варен фил од костен, од орев кои служеле за полнила на различни видови колачи. Торти се подготвувале со шумско овошје кое го има во нашето поднебје, со него се изработувале и кремове за премачкување на кори печени од јајца, шеќер и брашно. Ролати, кохови, коцки, индијанки, ишлери, бел сон колач, бисерки со шам маса, овошни пасти и др.

Слатки теста кои се применувале во националната гастрономија, се познати по текстурата и начинот на изработување, тоа се кисело тесто, влечено тесто, чајно тесто, варено тесто.

Слатки десерти кои се изработувале од кисело тесто, се познати во нашата национална кујна и се застапени во млечните ресторани и пекарници. Такви десерти се крофни, милиброд, слатки кифли путерки со џем, штрудли од кисело тесто со фил од ореви, мак, суво грозје, тиква, јаболка, џемови од различно овошје.

Десерти од влечено тесто се баклава подготвувана на различни начини и додатоци, слатки пити и штрудли од вишна, тиква, јаболка, круша, дуња, ореви, суво грозје.

Тесто изработувано со јајца, шеќер, маст и брашно од кое се подготвувале колачи гурабии, урмашици, шеќер паре, назли фатме, парени колачи со пиво и кокос. Од слатко тесто месено со маст или путер се правеле чајни колачи, сусамки, ванилици со џем и посип шеќер во прав. Постојат повеќе рецептури и начини на изработување чајно печиво, бисквитно печиво со додавање на јаткасти плодови, ароматични зачини, суво овошје, моделирано во различна форма и вкус.

Од овошјето се подготвуваат различни обработки во гастрономијата. Покрај тоа што се користат како термички сварени, печени, се подготвуваат во цели плодови како за компот, па се пастеризираат, се варат слатко како од зелени смокви, зрели смокви, тиква со орев и слаткарче, од јагоди, од модри сливи, од кора од лубеница, од бело грозје без семка, јагода, малина, рибизла. Слатко подготвено од различни видови овошје од нашето поднебје, има

традиција на послужување, со негување на тие обичаи и обреди во многу региони се служи слатко со чаша вода за пречекување на гости, со тоа домаќините покажуваат учтивост, почит и важност на топло гостопримство за добредојде на гостинот во неговата куќа. Овие навики треба да продолжат да се применуваат, пренесуваат на помлади генерации, да ги негуваат тие манири. Имаме изобилие од видови овошје кое може да се преработува на различни начини.

Овошјето наоѓа широка примена во слаткарството за изработување на различни видови слатки десерти, кремове, теста, колачи кои се конзумираат во сите видови угостителски објекти, слаткарници и конзервна индустрија.

Од десертите, во учебников ќе бидат претставени следните рецепти (15): Колач со афион и лимон, Мдењаци колачи, Колач со рогач и јаболка, Посни колачиња со пиво, Бомбици од суви смокви, Ашуре, Обланда со крем, Торта со кајсија и бадем, Милиброд, Баклава со два фила, Штрудла од влечено тесто со јаболка, Васина торта, Пита со сливи, Пита со јаболки, Грклани од лиснато тесто, Торта со ореви и крем.

<b>Колач со афион и лимон</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
афион	100 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, сито мелница, мерило, плех, шприц, четка, цедалка, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање
мелени бадеми	50 гр	
кафеав шеќер	7 лажици	
интегрално брашно	170 гр	
брашно	130 гр	
прашок за печиво	1	
вода	100 мл	
масло за јадење	100 мл	
лимон	½	
сол	прстофат	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 50 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во сад за матење ги ставаме двата вида брашно, со сито се сее;</li> <li>2. Се додава прашок за печиво, прстофат сол, кафеав шеќер, афион, лимон со сок, мелени бадеми;</li> <li>3. Маслото и водата со жица маталка се мешаат додека состојките не се соединат;</li> <li>4. Правоаголен калап за печење го намрсуваме со масло, го набрашнуваме и во калапот го нанесуваме тестото за колачот;</li> <li>5. Го ставаме калапот во печка и печеме 40 минути на температура од 200 степени;</li> <li>6. Го вадиме колачот од калапот и го сечеме на парчиња. Три парчиња ставаме на чинија за сервирање;</li> <li>7. Декорација - сос од овошје, свежо нане.</li> </ol>		

<b>Меденџаци колачи</b>		
<b>Состојки</b>	<b>Количина</b>	<b>Инвентар за подготовка</b>
за кора: мед	150 гр	Вага, садови за производи, вангла, даска, миксер, сито мелница, мерило, плех, шприц, четка, цедалка, шпатула силиконска, оклагија, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
шеќер	150 гр	
путер	50 гр	
сода бикарбона	1 каф. лажица	
брашно	600 гр	
јајце	1	
за фил:		
шеќер	8 лажици	
млеко	1 литар	
густин	8 лажици	
шеќер во прав	250 гр	
путер	250 гр	
за прелив:		
чоколадо за готвење	100 гр	
какао	2 лажици	
млеко	6 лажици	
масло за јадење	1 лажица	
путер	50 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на производи и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 120 минути) Потребен е шпорет, печка, фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Започнуваме со подготовка на корите. Во тенџере на оган ставаме мед, путер и шеќер, мешаме со лажица;</li> <li>2. Откако состојките ќе се растопат, го тргаме тенџерето од шпорет и во него додаваме сода бикарбона и брашно, мешаме со лажица и оставаме тестото да се излади;</li> <li>3. Во меѓувреме го подготвуваме филот. Во тенџере на оган налеваме 600 мл млеко и го додаваме шеќерот. Во преостанато млеко го додаваме густиот и мешаме со жица за матење;</li> <li>4. Непрекинато мешајќи со жица во зовриено млеко во тенџере на шпорет, го додаваме растворениот густин во млекото. Откако кремот ќе ја добие потребната густина, го тргаме од шпорет и го оставаме да се излади;</li> <li>5. Јајцето го кршиме, го додаваме во тенџере со изладено тесто и го месиме тестото со рака;</li> <li>6. Продолжуваме да го месиме тестото со раце на набрашната работна маса и го делиме на 4 еднакви дела;</li> <li>7. Превртена тава за печење ја намрсуваме со путер;</li> <li>8. Од првото топче тесто со сукалка развлекуваме кора и ја ставаме на намрсената тава;</li> <li>9. Ја ставаме тавата во печка и печеме 15 минути на 200 степени. На ист начин ги подготвуваме сите кори;</li> <li>10. Продолжуваме со подготовка на филот. Во поголем длабок сад со миксер матиме путер и шеќер во прав. Го додаваме изладениот крем и матиме со миксер додека филот не се соедини;</li> <li>11. Првата кора ја ставаме на послужавник и ја премачкуваме со фил. Врз филот ја ставаме втората кора и ја филуваме. Истата постапка ја повторуваме со преостанатите две кори;</li> <li>12. Започнуваме со подготовка на преливот. Во тенџере на оган ги ставаме млекото, маслото, какаото и путерот. Чоколадата ја кршиме на парчиња, ја додаваме во тенџерето и мешаме со лажица. Откако преливот ќе ја добие потребната густина, го нанесуваме врз колачето и оставаме колачето да се излади.</li> <li>13. Оладениот колач го сечеме на ромбови, колачите меденџаци се сервираат во</li> </ol>		

десертна чинија, декорација со малку цимет, шеќерна декорација.

<b>Колач со рогач и јаболка</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
мед	2 лажици	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, сито мелница, мерило, плех, шприц, цедалка, ренде, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
јајца	4	
шеќер	200 гр	
млеко	100 мл	
ванилин шеќер	1	
масло за јадење	200 мл	
мелен рогач	200 гр	
брашно	200 гр	
масло	120 мл	
прашок за печиво	1	
јаболка	3	
суво грозје	100 гр	
рум	3 лажици	
лимон	1	
чоколадо за готвење	100 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b>		
(Време на подготовка: 90 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.		
<p>1. Го додаваме румот во садот со сувото грозје. Јајцата ги кршиме и ги делиме белките од жолчките. Во сад за матење ставаме жолчки, шеќерот и ванила шеќер, матиме со миксер додека шеќерот не се растопи. Додаваме 20 мл масло, млеко и мед;</p> <p>2. На ситната страна од рендето во садот рендаме кора од лимон и матиме со миксер додека смесата не се соедини. Ги додаваме сувото грозје со рум, мелен рогач, брашно и прашок за печиво, мешаме со лажица додека смесата не се соедини;</p> <p>3. Јаболките ги миеме во вангла. Со ноже за лупење се лупат, потоа се рендаат на покрупна страна од рендето. Со миксер ги матиме белките. Изматените белки ги додаваме во садот со преостанатите состојки. Ги додаваме ренданите јаболка и мешаме со лажица додека смесата не се соедини;</p> <p>4. Го ставаме тестото за колач во намрсена и набрашнета тркалезна тава за печење. Ја ставаме тавата во печка и печеме 50 минути на 180 степени. Го сечеме колачот на парчиња и едно парче ставаме на чинија за сервирање;</p> <p>5. Чоколадата ја кршиме на парчиња и ја ставаме да се растопи во тенџере на шпорет. Додаваме масло и мешаме со лажица. Со растопена чоколада го украсуваме парчето колач.</p>		

<b>Посни колачиња со пиво</b>		
<b>Состојки</b>	<b>Количина</b>	<b>Инвентар за подготовка</b>
масло	300 мл	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, сито мелница, мерило, плех, шприц, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
пиво	250 мл	
прашок за печиво	2 пакетчиња	
шеќер	6 лажици	
брашно гриз	700	
кокос	1 пакетче	

ореви во јатки	250 гр	
<b>за шербет:</b>		
шеќер	1 кг	
вода	800 мл	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 60 минути). Потребен е шпорет, печка.		
<p>1. Во подлабок сад се става маслото, потоа се додава пиво, прашок за печиво, гриз, брашно и од сите нив се замесува тесто; Да се добие средно меко тесто, да не лепи на рака, да може да се моделира.</p> <p>2. Од тестото се одделуваат мали парчиња, се формираат мали топчести форми, а потоа се расплескуваат на средина и се притискаат на крупната страна од рендето, се расплескуваат како мали корички;</p> <p>3. Во средина на секоја коричка се става јатка од ореви и се витка во мали ролнички;</p> <p>4. Сите ролнички се редат во плех со хартија за печење, се печат во загреана печка на 180 степени 30 минути;</p> <p>5. Во тенџере се става шеќер, вода и ванила да се вари. Откако ќе зоврие, шербетот се вари уште 7 минути, се трга настрана;</p> <p>6. Откако ќе се испечат колачињата, се преливаат со шербет;</p> <p>7. Додека се сè уште топли, се панираат во кокосово брашно.</p>		

<b>Бомбици од суви смокви</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
суви смокви	500 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, сито, мелница, мерило, плех, шприц, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
ореви	350 гр	
шеќер	250 гр	
чоколада	200 гр	
суви кајсии	200 гр	
портокал	1	
рум	100 мл	
путер	30 гр	
<b>за панирање:</b>		
мелени ореви		
чоколадни трошки		
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 20 минути) Потребен е шпорет и фрижидер.		
<p>1. Чоколадата ја кршиме на парчиња и ја ставаме да се топи на пареа;</p> <p>2. Мешаме со лажица, а садот со растопена чоколада го тргаме од шпорет;</p> <p>3. Во друг подлабок сад ставаме мелени суви смокви и кајсии, шеќер и сечкани ореви. На ситната страна од рендето во садот рендаме кора од портокал;</p> <p>4. Потоа во садот додаваме растопена чоколада и рум, мешаме со лажица. Продолжуваме смесата да ја месиме со шпатула;</p> <p>5. Од смесата формираме бомбици. Наизменично по една бомбица панираме во кристален шеќер, чоколадни трошки и мелени ореви;</p> <p>6. Ги редиме бомбиците на чинија за сервирање.</p>		

<b>Ашуре</b>		
<b>Состојки</b>	<b>Количина</b>	<b>Инвентар за подготовка</b>
шеќер	600 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер,
ориз	200 гр	



грав	200 гр	мелница, мерило, плех, шприц, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
лешници	150 гр	
суво грозје	125 гр	
лупени ф'стци	50гр	
пченица	200 гр	
суви смокви	12	
наут	150 гр	
каранфилчиња	50 гр	
нишесте	50 гр	
суви кајсии	12	
лупени кикиритки	75 гр	
млеко	200 мл	
вода	1 литар	
путер	50 гр	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 120 минути) Потребен е шпорет и фрижидер.

1. Во тенџере на шпорет со 500 мл вода го ставаме наутот да се вари. Во друго тенџере на оган со 500 мл вода го ставаме гравот да се вари;
2. Сварениот грав го истураме во цедалка врз подлабок сад. Исцедениот грав го враќаме во тенџерето. И сварениот наут го истураме во цедалка. Исцедениот наут го додаваме во тенџере со гравот;
3. По половина од водата во која се вареа гравот и наутот, ставаме во две тенџериња на шпорет. Во едното тенџере вариме пченица, а во другото го вариме оризот;
4. Сварениот ориз го истураме во блендерот и го миксираме;
5. Смесата ја ставаме во тенџере. Сварената пченица ја додаваме во тенџерето со измиксираниот ориз и промешуваме. Го ставаме тенџерето на шпорет. По кратко време го тргеме тенџерето од шпорет;
6. Со алатка за пире ги гмечиме гравот и наутот и ги додаваме во тенџерето со оризот и пченицата. Сувите смокви и кајсии на даска со нож ги сечеме на четвртинки и ги додаваме во тенџерето. Во тенџерето го додаваме и сувото грозје, лешници, ф'стаџи и кикиритки, ги толчиме и ги додаваме во тенџерето;
7. Каранфилчињата ги преливаме со 100 мл вода. Го ставаме тенџерето на шпорет. Во тенџерето додаваме путер и шеќер. Мешаме со лажица и оставаме Ашурето да се вари 15 минути;
8. Каранфилчињата ги истураме во цедалка, водата ја додаваме во садот со нишестето и мешаме со жица за матење. Непрекинато мешајќи со жица маталка, размешаното нишесте го додаваме во тенџере на шпорет. Откако Ашурето ќе ја добие потребната густина, го тргеме тенџерето од шпорет;
9. Со црпалка од Ашурето нанесуваме во подлабока чинија за сутлијаш. Украсуваме со парчиња суви кајсии и смокви;
10. Декорација ја завршуваме со ф'стаџи и лешници.

### Обланда со крем (Седмо небо)

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка
обланди	1 пакување	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, мелница, мерило, плех, шприц, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
шеќер во прав	500 гр	
ореви	300 гр	
јајца	10	
шеќер	17 лажици	
брашно	6 лажици	
млеко	4 дл	

чоколадо за готвење	200 гр	
путер	1	
мелени ореви	1 грст	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 30 минути). Потребен е шпорет и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во казанче се одвојуваат посебно белки и жолчки;</li> <li>2. Со миксер се матат 10 белки со 500 гр шеќер во прав и се додаваат сечкани ореви;</li> <li>3. Со филот се премачкуваат сите 5 обланди од рапава страна и секоја се потпекува на 180 степени по 10 минути, за да заруменат;</li> <li>4. На шпорет се става тенџере да се вари 300 мл млеко со 17 лажици шеќер. Во 100 мл ладно млеко се разматуваат 6 лажици брашно и се додава на претходно изматени 10 жолчки;</li> <li>5. Кога ќе се згусне кремот, се додава 200 гр чоколадо и изматен путер, да биде лесен пенест со кремаста текстура;</li> <li>6. Се реди кора, па фил додека има кори, најгоре се завршува со фил и врз филот се ставаат мелени ореви.</li> <li>7. Обландата се лади и се сече на коцки.</li> <li>8. Декорација со чоколадна глазура, шеќерни цветови, овошни желирани перли.</li> </ol>		

<b>Торта со кајсија и бадем</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
<b>за пандишпан:</b>		Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, мелница, мерило, плех, шприц, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
путер	175 гр	
шеќер	175 гр	
јајца	5	
мармалад од кајсии	2 лажици	
чоколада за готвење	175 гр	
брашно	175 гр	
прашок за печиво	1	
мелени бадеми	50 гр	
<b>за фил:</b>		
путер	250 гр	
шеќер во прав	250 гр	
јајца	2	
портокал	1	
кафе	1 лажица	
ф'стази	50 гр	
лешници	30 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Започнуваме со подготовка на пандишпанот. Во сад чоколадата ја кршиме на парчиња и ја ставаме да се топи на пареа;</li> <li>2. Во сад за матење ставаме путер, мармалад и шеќер, јајцата ги кршиме, жолчките ги додаваме во садот за матење и со миксер ги матиме состојките;</li> <li>3. Садот со растопена чоколада се трга настрана. Потоа во садот за матење ги додаваме растопената и оладена чоколада, прашок за печиво, мелени бадеми и матиме со миксер додека состојките не се соединат;</li> <li>4. Со миксер ги матиме и белките во цврст шам. Во изматените белки ја додаваме содржината од садот за матење, потоа се додава брашно и се меша со шпатула да се поврзе. Обрачот се намрсува со путер, во обрачот ја ставаме смесата за пандишпанот. Го ставаме обрачот во печка, печеме 30 минути на температура од 180</li> </ol>		

степени;

5. Во меѓувреме го подготвуваме филот. Во сад за матење го ставаме путерот, се додава шеќер во прав и матиме со миксер додека путерот не стане пенест;

6. Кршиме јајца, жолчките ги додаваме во садот за матење, заедно со кафето. На ситната страна од рендето во садот рендаме кора од портокал и матиме со миксер додека филот не се соедини;

7. Испечениот пандишпан се вади од обрачот и сече на два дела.

Врз долниот дел од пандишпанот нанесуваме од филот, потоа врз филот го ставаме вториот дел од пандишпанот;

8. Преостанатиот фил го полниме со готварски шприц и со помош на шприцот со фил ја декорираме горната површина на тортата;

9. Сечеме едно парче од торта и го ставаме на чинија за сервирање. Врз филот наросуваме сечкани лешници и ф'стаџи.

<b>Милиброд</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
брашно тип 400	1 кг	Вага, садови за продукти, вангла, тенџере, миксер, шпатула силиконска, ренде, сад, супена лажица, рачна жица за матење, модли, чинија за сервирање.
свеж квасец	1 коцка	
млеко	300 мл	
шеќер	200 гр	
путер	80 гр	
масло	50 мл	
јајце	3 цели, две жолчки	
суво грозје	100 гр	
лимон	1 парче	
портокал	1 парче	
прашок за печиво	1	
ванила	2	
сол	прстофат	
зачин, махлеб и мастико толчени	пола лажиче	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 120 минути) Потребен е шпорет и печка		
1. Во вангла се сее брашното, се прави отвор и се додаваат останатите продукти од шеќер, прстофат сол, масло, јајца, млеко, путер растопен, зачини и други додатоци;		
2. Во сад посебно се става квасец, малку шеќер, се меша да се раствори и се посипува со брашно да се активира;		
3. Лимонот и портокалот се мијат и на ренде од ситната страна се ренда кората за арома на тестото;		
4. Сувото грозје се чисти од рачките и тоа се мие со млека вода и се посипува со брашно;		
5. Во садот со брашното го даваме активираниот квасец, кората од лимон и портокал, прашок за печиво, ванила и зачини од мастико и махлеб;		
6. Се поврзуваат сите состојки на мала брзина да се соединат сè додека не се одлепи тестото од казанчето, да се добие еластично нелепливо средно тесто замесено;		
7. Потоа се префлува во вангла и се покрива со прозирна фолија, се остава да ферментира 40 минути;		
8. Кога повторно ќе се премесува, тогаш се додава сувото грозје и се поврзува со целото тесто, повторно стасува;		
9. Оваа постапка на ферментација се повторува уште два пати и четвртиот пат		

стасува во модли;

10. На работна површина се намрсува масата и се истура тестото, се дели на долгнавести прачки, се премачкуваат со масло, се обликуваат нежно, не се притиска, се плетат со три плетенки, со четири и повеќе, сè зависи од умешноста на слаткарот;

11. Во модлите се става хартија за печење и се остава да ферментираат, пред печење се премачкуваат со жолчки. Се става во загреана рерна на 180 степени 15 минути, да почнат да се печат, кога ќе нараснат убаво во модлите, се става на 200 степени печката и се печат уште 25 минути.

12. Доколку добива одозгора појака боја, тоа е од шеќерот, се покрива со алуминиумска фолија и се остава да се пече, можете со дрвена чепкалка да го прободете тестото за да видите дали е печено,

13. Кога ќе се испече, се вади од модлата и се премачкува со сладок ладен лајтер за сјај;

14. Милибродот кога ќе се олади, се сече на парчиња и се послужува, најчесто се користи во чајни кујни за појадок посебно во угостителските објекти и хотелиерството, пекарници, кафетерии, млечни ресторани;

15. Тој може да биде подготвен со мак, со ореви, со чоколадо, со џем, друго свежо овошје, сè е по желба на нарачателот.

<b>Баклава со два фила</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
кори за баклава	600 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож готварски, тенџере, супена лажица, плех за печење, чинија за сервирање.
мелени ореви	350 гр	
јајца	4	
шеќер	250 гр	
путер	250 гр	
гриз	150 гр	
лимон	2	
шеќер	750 гр	
вода	600 мл	
ванилин шеќер	1	
прашок за печиво	1	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b>		
(Време на подготовка: 90 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.		
1. Во казанче се кршат јајца и се додава шеќер, се матат да се добие полугуста смеса;		
2. Лимонот се мие, ја рендаме кората и се додава во јајцата и шеќерот;		
3. Се додаваат мелените ореви во смесата, да се добие полугуста маса за филување;		
4. Во друго казанче се мати путер со шеќер, да се добие пенеста маса, се исклучува миксерот и го додаваме гризот, се поврзува со шпатула, сок од лимон, ванила, прашок за печиво, да се добие компактна смеса.		
5. Во тенџере на шпорет ставаме вода и шеќер. Се меша да се растопи шеќерот и се остава да се вари да се добие лајтер со густина за прелив на баклавата;		
6. Во намрсена правоаголна тава за печење ставаме две кори, врз корите наносуваме фил со ореви, со нож го распоредуваме насекаде рамномерно, врз филот се става пак две кори, па фил од путер;		
7. Оваа постапка се прави наизменично сè додека се потрошат корите и филовите. Одозгора се завршува со кори, се премачкува со масло насекаде, се притиска добро да се спојат корите со филот;		
8. Со нож ја сечеме баклавата на ромбоиди, а врз баклавата попрскуваме масло за јадење;		

9. Плехот го ставаме во загреана печка на 170 степени 40 минути, да се добие златно-жолта боја;
10. Баклавата се прелива млека со оладен шербет;
11. Се остава баклавата да се олади. Се сервира по две парчиња баклава во десертна чинија, одозгора со лајтер како глазура и парче лимон.
12. Да се истакне дека баклава може да се приготвува на различни начини, филови, форми, лајтер, зачини и додатоци.

<b>Штрудла од влечено тесто со јаболка</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
брашно	300 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, нож, оклагија, тенцере, тембалче, ренде, плех за печење, платон, чинија за сервирање.
масло	30 мл	
јајца	1	
вода	200 мл	
сол	3 гр	
<b>За фил:</b>		
путер	100 гр	
плазма	100 гр	
јаболка исчистена	500 гр	
шеќер	200 гр	
суво грозје	100гр	
лимон	1	
ванила	1	
цимет	1	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 70 минути) Потребен е шпорет и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во вангла се мијат јаболката со вода, се лупат, на даска се сечат на коцки, сувото грозје се чисти од рачки, се мие и се остава да се исцеди;</li> <li>2. Во тава се растопува путер, се додава плазма, се лади смесата, после се додава јаболка сечкана, суво грозје, ванила, цимет, шеќер;</li> <li>3. Во казанче се сее брашно, прстофат сол, масло и се додава млека вода, се поврзува на мала брзина да се добие меко лепливо тесто;</li> <li>4. Се вади тестото од казанче, се дели во еднакви делови, и секое топче се премачкува со масло да не фати кора;</li> <li>5. На намастена работна површина или чаршаф се развлекува кора. Од средишниот дел кон краевите се влече тестото со цели шаки, а после кон краевите се влече со врвот на прстите нежно за да не се скине тестото;</li> <li>6. Се попрскува кората со растопен путер, филот се става на почетокот од кората и се ролува, се преклопува со помош на чаршафот;</li> <li>7. Готовите штрудли се редат на плех со хартија за печење и се премачкува со јајце;</li> <li>8. Се пече во загреана печка на 180 степени околу 30 минути, додека да се добие златно-жолта боја;</li> <li>9. Печената штрудла се вади од плех да се олади и се сече на парчиња, пред сервирање се попрскува со шеќер во прав;</li> <li>10. Вакви производи од влечено тесто може да се направат на различни начини, со различни филови и овошје.</li> </ol>		

<b>Васина торта</b>		
<b>Состојки</b>	<b>Количина</b>	<b>Инвентар за подготовка</b>
јајца	9	Вага, садови за продукти, вангла, тенџере, казанче, шприц, миксер, мелница за ореви, плех, платон, шпатула силиконска, супена лажица, сад за чоколадо, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
шеќер	9 лажици	
<b>За фил:</b>		
мелени ореви	200 гр	
шеќер	250 гр	
портокал	1	
путер	150 гр	
чоколадо за готвење	50 гр	
млеко	200 мл	
<b>За пандишпан</b>		
мелени ореви	6 лажици	
брашно	1 лажица	
прашок за печиво	1	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 75 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Млекото го ставаме во тенџере на шпорет да зоврие. Со зовриено млеко ги полеваме мелените ореви и промешуваме;</li> <li>2. Во казанче кршиме 5 јајца и ги делиме белките од жолчките. Во сад за матење со миксер ги матиме белките во цврст снег, додаваме 5 лажици шеќер. Откако шеќерот ќе се растопи, во садот додаваме 5 жолчки;</li> <li>3. Брашното го мешаме со мелени ореви и го додаваме во садот за матење. Мешаме со лажица додека смесата не се соедини и ја истураме во обрач, модла обложена со хартија за печење;</li> <li>4. Обрачот го ставаме во печка и печеме 15 минути на температура од 180 степени;</li> <li>5. Чоколадата ја кршиме на коцки и ја ставаме да се топи на пареа;</li> <li>6. Ги кршиме преостанатите 4 јајца и ги делиме белките од жолчките. Ги матиме жолчките со миксер и додаваме 4 лажици шеќер, се матат на пареа, да се бланшираат термички, потоа се остава да се олади;</li> <li>7. Претходно попарените ореви ги додаваме во садот со изматени жолчки, растопената чоколада ја додаваме во филот. Во садот со фил рендаме кора од портокал. Половина портокал цедиме и сокот го додаваме во филот, мешаме со лажица;</li> <li>8. Со миксер пенесто се мати путерот. Изматениот путер го додаваме во садот со филот оладен, да се поврзе со миксер;</li> <li>9. Во тенџерче на шпорет ставаме да се вари лајтер (шербет) од 250 гр шеќер и 80 мл вода. Преостанатиот фил го наносиме врз испечениот пандишпан;</li> <li>10. Со миксер ги матиме белките во цврст снег и додаваме шеќер. Со непрекинато матење и во многу тенок млаз во садот го додаваме густоот шербет. Матиме уште кратко време и го исклучуваме миксерот;</li> <li>11. Шамот од белки го наносиме врз тортата. Преостанатиот шам го ставаме во шприц со кој ги украсуваме страничниот и горниот дел од тортата. Средината на тортата ја наросуваме со мелени ореви.</li> </ol>		

<b>Пита со сливи</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
брашно	250	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, сито мелница, мерило, плех, шприц, шпатула
свеж квасец	½ коцка	
млеко	4 лажици	
путер	250 гр	

шеќер	180 гр	силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
модри сливи	1 кг	
маргарин	125 гр	
шеќер	100 гр	
јајца	4	
ореви	50 гр	
кисела павлака	200 мл	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка.

1. Во сад ставаме свеж квасец, го раствораме со млако млеко, додаваме по половина лажица шеќер и брашно, се меша да се активира;
2. Во вангла со сито го сееме брашното, активираниот квасец, путер, јајце, со рака го месиме тестото додавајќи шеќер;
3. Округла тава за печење се намрсува со путер и посип од брашно;
4. Го расплескуваме тестото во тавата. Сливите се мијат со вода, ги чистиме од семка, на даска се сечат на половина, ги редиме врз тестото. Ги наросуваме со 80 гр шеќер и мелени ореви;
5. Во подлабок сад ставаме путер, шеќер и јајца, матиме со миксер;
6. Ја додаваме киселата павлака и матиме со миксер додека смесата не се соедини;
7. Смесата ја нанесуваме врз сливите во тавата за печење. Ја ставаме тавата во загреана печка, печеме 30 минути на температура од 180 степени;
8. Го сечеме колачот на парчиња и двете парчиња ги ставаме на чинија за сервирање;
9. Декорираме со свеж портокал и модри сливи.

### Пита со јаболки

Состојки:	Количина:	Инвентар за подготовка:
јаболка	1,5 кг	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, сито мелница, мерило, плех, шприц, ноже за лупење, ренде, оклагија, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
путер	250 гр	
брашно	360 гр	
густин	160 гр	
шеќер во прав	50 гр	
цимет	половина ќесичка	
суво грозје	100 гр	
ванилин шеќер	3 ќесички	
вода	10 лажици	

### Процедура

#### Подготовка на продукти и потребен инвентар

(Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.

1. Јаболките се мијат со вода, со ноже за лупење ги лупиме и на крупната страна од рендето во подлабок сад ги рендаме;
2. Во садот додаваме суво грозје, цимет, ванилин шеќер, шеќер во прав и густин и мешаме со лажица;
3. Во казанче ставаме брашно сеено со сито, путер и вода, се става на миксер и матиме, со мешалките за тесто. Откако состојките ќе се соединат, го исклучуваме миксерот;
4. Го вадиме тестото од казанчето и на набрашната работна маса го месиме. Го делиме тестото на два еднакви дела;

5. Од првиот дел од тестото на набрашната работна маса со оклагија развлекуваме кора;
6. Обрачот за печење го намрсуваме со путер, со помош на сукалка ја ставаме кората во обрачот;
7. Врз кората го нанесуваме филот со рендани јаболка, и од вториот дел од тестото развлекуваме кора и ја ставаме во обрачот;
8. Обрачот го ставаме во загреана печка, печеме 40 минути на температура од 160 степени;
9. Се вади обрачот од печка, го отстрануваме страничниот дел од калапот;
10. Сечеме парче од питата и го ставаме на чинија за сервирање;
11. Питата со јаболки ја декорираме со чоколаден прелив.

<b>Грклани од лиснато тесто</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
лиснато тесто	500 гр	Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, мелница, мерило, плех, шприц, оклагија, четка, тенџере, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
прашок за пудинг од ванила	3 ќесички	
млеко	700 мл	
шеќер	300 гр	
путер	200 гр	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 60 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На набрашната работна маса од првото парче лиснато тесто со сукалка развлекуваме кора;</li> <li>2. Ја сечеме кората на ленти, секоја лента ја навитуваме на цилиндрична модла. Модлите со корите од лиснато тесто ги ставаме во тавата за печење;</li> <li>3. На истиот начин го приготвуваме и второто парче лиснато тесто. Во садот со јајцето додаваме масло и матиме со четка. Потоа со четката од изматено јајце ги премачкуваме тестата на калапот;</li> <li>4. Ја ставаме тавата во загреана печка, печеме 25 минути на температура од 200 степени;</li> <li>5. Во тенџере на шпорет ставаме поголем дел од млекото, го додаваме шеќерот и мешаеме со лажица за матење. Во преостанатото млеко го додаваме прашокот за пудинг и мешаеме со жица;</li> <li>6. Постојано се меша со рачна жица маталка во млекото за да се свари млекото со пудингот. Откако пудингот ќе ја добие потребната густина, го тргаеме тенџерето од шпорет и оставаме пудингот да се излади;</li> <li>7. Во оладениот пудинг го додаваме путерот и матиме со миксер додека филот не се соедини да се добие кремаста текстура за полнење на печените грклани;</li> <li>8. Испечените грклани ги вадиме од модлите, филот го полниме во готварски шприц, со помош на шприцот ги полниме гркланите со фил од двете страни;</li> <li>9. Филуваните грклани во круг ги редиме на чинија за сервирање, може да се посипуваат со шеќер во прав, може да стојат 15 минути и во лајтер (шербет) пред да се полнат со фил.</li> </ol>		



<b>Торта со ореви и крем</b>		
<b>Состојки:</b>	<b>Количина:</b>	<b>Инвентар за подготовка:</b>
<b>за кора:</b>		Вага, садови за продукти, вангла, даска, миксер, тенџере, мелница, мерило, плех, шприц, шпатула силиконска, супена лажица, сад за сос, рачна жица за матење, чинија за сервирање.
јајца	10	
шеќер	300 гр	
сечкани ореви	200 гр	
<b>за фил:</b>		
млеко	600 мл	
шеќер	10 лажици	
прашок за пудинг од ванила	2 ќесички	
путер	250 гр	
чоколада за готвење	100 гр	
слатка павлака	500 мл	
<b>Процедура</b>		
<b>Подготовка на продукти и потребен инвентар</b> (Време на подготовка: 90 минути) Потребен е шпорет, печка и фрижидер.		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Започнуваме со подготовка на кората, ги кршиме јајцата, одвојуваме белки од жолчки. Со миксер ги матиме белките во цврст снег, го додаваме шеќерот;</li> <li>2. Откако шеќерот ќе се растопи, го исклучуваме миксерот, додаваме ореви и мешаме со лажица додека состојките не се соединат;</li> <li>3. Во тава за печење, обложена со намрснета хартија, ја нанесуваме содржината од садот. Ја ставаме тавата во печка и печеме 20 минути на температура од 180 степени;</li> <li>4. Во меѓувреме го подготвуваме филот. Во тенџере на оган ставаме 500 мл млеко и го додаваме шеќерот. Во садот со жолчките го додаваме прашокот за пудинг и мешаме со жица. Постојано мешајќи со жицата, размешаните жолчки ги додаваме во тенџерето на оган. Откако кремот ќе ја добие потребната густина, го тргаме од шпорет;</li> <li>5. Во подлобок сад со миксер матиме путер. Го додаваме во оладениот крем и матиме со миксер додека филот не се соедини да стане пенест, лесен;</li> <li>6. Кога е готов кремот, 1/3 од филот ставаме во сад настрана;</li> <li>7. Чоколадата ја кршиме на парчиња и ја ставаме во тенџере на шпорет на пареа да се растопи. Растопената чоколада ја додаваме во садот со 2/3 од филот и матиме со миксер додека филот не се соедини;</li> <li>8. Испечената кора ја сечеме на три ленти по должина. Првата лента ја ставаме на долниот дел од правоаголна кутија за торта и ја премачкуваме со жолтиот фил. Врз филот ја ставаме втората кора и ја премачкуваме со кафеавиот фил. Врз филот ја ставаме третата кора и целата торта ја премачкуваме со кафеавиот фил;</li> <li>9. Со миксер ја матиме слатката павлака и го полниме шлагот во готварски шприц. Со шлагот ги украсуваме страните на тортата, како и горната површина на тортата, оставајќи два дела на горна површина без шлаг;</li> <li>10. Во тие делови украсуваме со по една црвена шеќерна роза и три зелени шеќерни листови;</li> <li>11. Декорацијата зависи од креативноста на слаткарот.</li> </ol>		

**Прашања за проверка на знаењето:**

1. Дефинирајте десерти, карактеристики и примена.

**Вежби:**

1. Подготовка на различни видови десерти.

## ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Десертот е еден вид храна којашто се јаде по ручекот или вечерата. Десертот обично е слатка храна, како сладолед, колачи, торти, пудинг, но може да се користи и овошје кое има природен шеќер. Слатките десерти обично содржат шеќер од трска, кафеав шеќер, мед или некои видови сируп како што се јаворов сируп или пченкарен сируп. Други вообичаени состојки во десертите се брашно, маснотии за готвење како што се путер или маст, млечни производи, јајца, сол, кисели состојки како сок од лимон и зачини и други ароми како чоколадо, кафе, путер од кикиритки, овошје и јаткасти плодови. Десертите и нивното користење во исхраната варираат во различни земји и имаат своја традиција на консумирање.

Пропорциите на намирниците во десертите, заедно со методите на подготовка, играат голема улога во конзистентноста, текстурата и вкусот на крајниот производ. Шеќерите придонесуваат за влага и нежност на печивата. Компонентите од брашно или скроб служат како протеин и му даваат структура на десертот. Масните придонесуваат за влага и можат да овозможат развој на ронливи слоеви во колачи и кори за питу. Млечните производи во печивата ги одржуваат десертите влажни. Многу десерти, исто така, содржат јајца, со цел да се формира крем или да се помогне во нараснување и згуснување на супстанција слична на колачот. Жолчките од јајце конкретно придонесуваат за богатството на десертите. Белките од јајца можат да дејствуваат како квасец или да обезбедат структура. Современите иновации во движењето за здрава исхрана доведоа до достапност на повеќе информации за веганските и безглутенските замени на стандардните состојки, како и замената на рафиниран шеќер.

Десертите можат да содржат многу зачини и екстракти за да додадат различни вкусови. Солта и киселините се додаваат во десертите за да се балансираат слатките вкусови и да се создаде контраст во вкусовите. Некои десерти имаат вкус на кафе, на пример суфле со ледено кафе или бисквити од кафе. Алкохолите и ликерите може да се користат и како состојка за правење алкохолни десерти.

## Koristena literatura

Albala, K. (2011) *Food cultures of the world encyclopedia*. Santa Barbara: Greenwood.

Davis, B., Lockwood, A., Alcott, P., Pantelidis, I. (2008) *Food and Beverage Management*. Oxford: Elsevier.

Gillespie, C. (2001) *European gastronomy into the 21st century*. Oxford: Butterworth-Heinemann.

Gisslen, W. (2011) *Professional cooking*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Gisslen, W. (2016) *Essentials of professional cooking*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Harrington, R.J. (2005) *Defining Gastronomic Identity: The Impact of Environment and Culture on Prevailing Components, Texture and Flavors in Wine and Food*. *Journal of Culinary Science & Technology*, 4 (2/3), pp.129–152.

Kalenjuk, B. (2016) *Nacionalne gastronomije*. Banja Luka: Univerzitet za poslovne studije.

Katsigris, C., Thomas, C. (2009) *Design and equipment for restaurants and foodservice: a management view*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Klosse, P. (2014) *The essence of gastronomy: understanding the flavor of foods and beverages*. Boca Raton: Taylor and Francis Group.

Morgan, J. (2006) *Culinary creation: an introduction to foodservice and world cuisine*. Oxford: Elsevier.

Multidisciplinarni raziskovalni institut Maribor (2006) *Strategija razvoja gastronomije Slovenije*. Maribor: Multidisciplinarni raziskovalni institut Maribor.

Pilcher, J., (2006) *Food in world history*. New York: Routledge.

Portic, M. (2011) *Gastronomija*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

Rizza, R. (2002) *Encyclopedia of Foods: A Guide to Healthy Nutrition*. San Diego: Academic Press.

Savarin, B. (1854) *The Physiology of Taste: Or, Transcendental Gastronomy*. Philadelphia: Lindsay & Blakiston.

Scholliers, P. (2001) *Food, Drink and Identity: Cooking, Eating and Drinking in Europe Since the Middle Ages*. Oxford: Berg.

Sloan, D. (2004) *Culinary taste: consumer behavior in the international restaurant sector*. Oxford: Elsevier.

Snodgrass, M.E. (2004) *Encyclopedia of kitchen history*. New York: Taylor and Francis Group.

UNWTO (2012) *UNWTO Global Report on food Tourism*. Madrid: UNWTO.

Vuksanović, N. (2019) *Chef, teorija I praksa*. Novi Sad: Alfa Graf.

Алачки, А. (2010) *Македонски традиционален готвач: од моето срце за Вашата трпежа*. Скопје: Винсент Графика.

Бауер, Г., Бауер, К., Митше, Е. (2005) *Готварство*. Софија: Дионис.

Здружение на етнологите на Македонија (1997) *Втор меѓународен научен етнологски симпозиум на тема: Традициите во исхраната на балканските народи*. Етнолог, 5 (7–8), стр. 1–476

Камчев, Н., Камчева, Г. (2014) *Прва помош*. Штип: УГД.

Карапеев, Д. (2018) *Од длабочините на морето*. Скопје: Култура.

Мартиноска, С. (2003) *Менаџмент на производство на храна во угостителството*. Охрид: ФТУ.

Мартиноска, С. (2009) *Ресторански менаџмент*. Охрид: ФТУ.

Методијески, Д., & Голаков, К. (2013) *Толковник на поими, термини и имиња од областа на туризмот (англиско-руско-македонски)*. Скопје: Современост.

Методијески, Д., Ташков, Н., Арминовска, Л., Антонијевски, Г., Филипоски, О., Саздова, Ј., Голаков, К., Белчев, Т. (2020) *Гастрономски речник*. Скопје: Туристика.

Методијески, Д., Филипоски, О., Ѓоргиева, И., Нацов, А. (2021) *Регионални карактеристики на светската гастрономија*. Скопје: Туристика.

Методијески, Д., Филипоски, О., Нацов, А., Ѓоргиева, И. (2019) *Регионални карактеристики на македонската гастрономија*. Скопје: Туристика.

Методијески, Д., Филипоски, О., Ташков, Н., Митрева, Е. (2018) *Менаџмент на мени во ресторанското работење*. Скопје: Гера Ком Плус.

Методијески, Д., Филипоски, О., Ташков, Н., Митрева, Е. (2018) *Менаџмент со кетеринг операции во хотелскиот и ресторанскиот бизнис*. Скопје: Гера Ком Плус.

- Огненовски, В. (2015) *Модерна македонска кујна*. Скопје: Трипле С Гроуп.
- Србиновска, С., Кендровски, В. (2006) *Упатство за имплементација на HACCP систем во прехранбениот сектор*. Скопје: Републички завод за здравствена заштита.
- Србиновска, С., Кендровски, В. (2006) *Упатство за основна хигиена на храната во угостителството*. Скопје: Републички завод за здравствена заштита.
- Стамов, С., Никовска, К. (2008) *Организација и функционирање на кухњата, ресторанта и хотела*. Софија: Матком.
- Ташков, Н. (2000) *Готварство*. Богданци: Софија.
- Ташков, Н., Вељанов, Т. (2011) *Технологија на послужувањето*. Штип: УГД.
- Ташков, Н., Кузелов, А. (2014) *Познавање на стоката*. Штип: УГД.
- Трпчевски, Ф. (1988) *Готварство 1*. Скопје: Просветно дело.
- Трпчевски, Ф. (2004) *Готварство 2*. Скопје: Просветно дело.
- Цуцулески, В. (2004) *Техника на послужување и готварство*. Охрид: ФТУ.
- Шаревска, И., Даскаловска, А., Вражиновски, Т. (2018) *Вкусовите на Македонија*. Скопје: АППТРМ.

