



ИЛИЯН ДИМИТРОВ

# БЪЛГАРСКА

## ТРАДИЦИОННА КУХНЯ

*със сезонни  
продукти*





## УВОД

Основна характеристика на традиционната българска кухня е нейната сезонност. В сезоните са въгкани два от най-влиятелните в живота на българите фактора: от една страна, обредният цикъл – празниците от Гергьовден до Димитровден и от Димитровден до Гергьовден, и от друга – битът и трудовата дейност. И наистина, по-внимателното вглеждане в празничния календар разкрива връзката между двете – колкото по-усилена е селскостопанската работа, толкова по-начесто са празниците и поводите за събиране и споделяне на даровете на тежкия селски труд.

Християнските църковни чествания и повели са преплетени с езическите празници, които изпълват живота на българите със сборове, храмови и манастирски празници, панаири, именни дни и други поводи за приготвяне и споделяне на храна. Разбира се, всичко това е съобразено със сезонността на растителния и животинския свят – цъфтежа и узряването на различните плодове и зеленчуци, отглеждането и поведението на селскостопанските и дивите животни.

Така например на Гергьовден за първи път през годината се яде агнешко месо. След празника следва много усилена работа, свързана с обработка на посевите – окопаване, наторяване и загърляне на царевицата, окопаване и загърляне на картофите, в зеленчуковите градини има работа по засаждането и окопаването на домати, прекопаването на боба, плевене, първа коситба, бране на череши и вишни, да не забравяме окопаването и неколкочкратното пръскане на лозите и т.н.

Следва Петровден, който се празнува със събори и панаири и на който традиционно се колят първите отраснали пилета.

През лятото, когато селският труд е най-тежък, се консумират разхладителни ястия и освежаващи напитки, като таратор, шербет, айрян, мътеница, ошав от джанки, сини сливи или диви вишни. Обедът се състои от високобелтъчни консервирани храни като солено месо, бабек, дедо, саздърма и др., наличието на сол в които предотвратява голямото обезводняване на организма при извънредно тежката работа през летните горещини.

По жътвата е времето за почитане на св. Илия и правене на курбан от стар петел, кокошка или агне за опазване от суша, гръм и градушка.

Следва тежката вършитба и големият празник Преображение Господне, на който също се коли курбан (петел, шиле, овца или теле) и след този празник започва прибирането на есенните плодове. Тогава има в изобилие плодове и зеленчуци, прясно телешко, говеждо или овче месо, преобладават вече трайните зеленчуци и сладките плодове.

По-късно идва Димитровден, когато се коли петел, след това Никулден, на който се приготвя рибник, и най-сетне – Коледа и традицията за колене на прасе.

Следват много именни дни (Васильовден, Йордановден, Ивановден, Антоновден, Атанасовден) и Заговезни, а след тях Великите пости.

По Великден се ядат яйца и обредни колачи (козунакът се появява у нас много по-късно под чуждо влияние) и отново следва Гергьовден.

Сезонността е в основата и на съчетаването на различите видове месо с различни зеленчуци и зарзавати, така например агнешкото обикновено се съчетава със спанак, пилето с пресен лук, овнешкото – със зеле, свинското със стар боб, заешкото с дребен лук и т.н. Невъзможността за съхранение на свежестта на растителните продукти също е предпоставка те да се консумират в сезона им на зреене. Така през пролетта се консумират ранните зеленолистни зеленчуци (коприва, лапад, киселец, спанак, щир, лобода), а също и риба, охлюви, миди, раци и др.

През лятото царуват домати и краставиците, дините и пъпешите, кайсиите, прасковите и смокините. През май се появяват първите ябълки петровки, баклата, зеленият боб, а рибарите излизат по реките и кейовете за прясна риба.

Есента градините са пълни с чушки, патладжани, домати. Приготвят се консерви и туршии, компоти и сладка. Към края на есента се слага киселото зеле, а дюлите, гроздето, ябълките, крушите и тиквите изпълват кухните със сладък аромат.

Зимата по правило се хапват туршии и кореноплодни (цвекло, целина, ряпа, картофи), а също лук и праз, месят се топли погачи и се вият баница.

Интересно е да се отбележи, че някои от смятаните в момента за традиционни зеленчуци са всъщност относително отскоро на трапезата на българина. Така например допреди сто години в България домати са отглеждали малцина, а до 20-те години на миналия век червените домати са се консумирали предимно печени на огън и скълцани на разядка.

Картофите пък били пренесени от Влашко, където са пристигнали от Чехия. По същото време картофите са проникнали в нашите територии и по средиземноморския път – през Гърция.

Чушките са много по-отрано по българските земи – макар и родом от Америка, на Балканите чушките, и то предимно лютите сортове, са отглеждани още от 16 век.

Бобът идва в района на Средиземноморието и Балканския полуостров в средата на шестнайсетото столетие, а оттук е пренесен в средно- и западно-европейските държави.

## Полезни съвети

Когато купувате агнешко, гледайте цвета на мазнината. Ако тя е бяла, значи животното е младо. При по-старите животни мазнината е жълтеникава.

В хладилника прясното месо се съхранява не повече от два-три дни, покрито с фолио.

Дълбоко замразеното месо трябва изцяло да се размрази преди готвене. При по-големи парчета го оставете най-добре да пренощува в хладилника, след това го измийте със студена вода и го подсушете с кухненска хартия.

Агнешкото може да се консумира както топло, така и студено. За разлика от овчата мазнина, тази на агнето е с по-ниска точка на топене, така че лесно може да се приготви алангле.

При пържене краищата на котлетите се подгъват нагоре, така че месото не се изпържва равномерно. За да предотвратите това, резнете с остър нож рѐба на котлета на няколко места.



## ПРОЛЕТНИ САЛАТИ



### ПРОЛЕТНИ САЛАТИ БЕЗ МЕСО

#### Яйчена салата с млечен сос и кисели краставички

**Продукти:** 4 твърдо сварени яйца, 100 г кисело мляко, 100 г майонеза, 1 кубче зеленчуков бульон, ½ с.л. горчица със синапено семе, 150 г кисели краставички

**Приготвяне:** Смесете киселото мляко, майонезата, стрития бульон и горчицата в подходящ съд. Добавете нарязаните на кубчета краставички.

Нарежете яйцата на кубчета, залейте ги със соса и разбъркайте.

#### Салата от спанак с кисело мляко и горчица

**Продукти:** 1 кг спанак, 800 г гъсто кисело мляко, 100 г рулца от раци, 120 г бяло сирене (по желание), 2 глави лук, 4 – 5 скилидки чесън, 2 с.л. горчица, 2 с.л. зехтин, 30 г натрошени орехови ядки, сол и черен пипер на вкус

**Приготвяне:** Почистете спанака (можете да използвате и листа от бейби спанак), измийте го, след което го подсушете и го нарежете на дребно. Поставете го в голяма купа.

Наситнете лука и чесъна и ги запържете в зехтина, докато леко се карамелизират. Извадете ги от тигана и изчакайте да се охладят, след това ги изсипете към предварително нарязания спанак. Междувременно нарежете рулцата от раци на ситно и ги добавете в купата. Разбъркайте киселото мляко с горчицата и залейте салатата. Овкусетe със сол и черен или бял пипер на вкус. При необходимост може да добавите и зехтин.

Разбъркайте добре и оставете салатата в хладилника, за да се охлади.

Сервирайте, като поръсите всяка порция с нарязаното на дребни кубчета бяло сирене и натрошените орехи.

## Пролетна салата със спанак

**Продукти:** спанак (най-крехките листа), пресен лук, бяло сирене, счукани орехи, маслини, зехтин/олио, лимонов сок

**Приготвяне:** Нарезете спанака на тънки ивички. Добавете зеления лук, нарязан на ситно, подправете с олио/зехтин и лимонов сок и разбъркайте.

Натрошете сиренето и го намачкайте с вилица. Добавете 1 ч.л. олио и разбъркайте с орехите. От сместа оформете топчета и декорирайте с тях салатата. Аранжирайте с маслини.

## Салата от спаначени коренчета – основна рецепта

**Продукти:** 4 ч.ч. почистени коренчета от спанак, 3 – 4 скилидки чесън, 2 к.ч. зехтин, сок от 2 лимона, сол на вкус, 1 – 2 к.ч. натрошени орехови ядки, ½ китка магданоз, 1 морков

**Приготвяне:** Бланширайте почистените коренчета от спанак във вряща подсолена вода, като внимавате да не ги преварите – трябва да останат хрупкави. Изплакнете ги под струя студена вода, за да прекъснете процеса на варене, и отцедете.

В хаванче счукайте чесъна с малко сол. Прибавете на тънка струйка зехтина, като бъркате непрекъснато с лъжица. Подправете с лимонения сок и сол на вкус.

Залейте охладените коренчета със соса, поръсете със счукани орехи, магданоз и настърган морков и сервирайте. По желание може да гарнирате и с лъжица цедено кисело мляко.

## Салата със спаначени коренчета и кисело мляко

**Продукти:** 1 кг спаначени коренчета, 3 – 4 с.л. олио или зехтин, 1 ч.ч. кисело мляко, чесън, оцет, сол

**Приготвяне:** Измийте спаначените коренчета и ги сварете, докато омекнат. След това ги отцедете и ги счукайте заедно с няколко скилидки чесън, като ги посолите и подправите с

## ЛЕТНИ РАЗЯДКИ

### ПАТЛАДЖАНИ

#### Хайвер от патладжани и домати

**Продукти:** 2 патладжана, 3 – 4 домати, 3 – 4 скилидки чесън, 3 – 4 с.л. олио, магданоз, 2 – 3 с.л. кисело мляко, сол

**Приготвяне:** Пюрирайте изпечените и обелени патладжани. Добавете счукания чесън и наситнения магданоз. Разбъркайте добре. Задушете обелените и настъргани домати в мазнината и след като започнат да се пържат, ги отстранете от печката. Щом изстинат, ги прибавете към пюрето и добавете киселото мляко. Разбъркайте хайвера и го посолете на вкус.

#### Разядка с патладжани и сирене

**Продукти:** 3 патладжана (средно големи), 4 – 5 скилидки чесън, ½ ч.ч. сирене, 2 с.л. оцет, 3 – 4 с.л. олио, 4 – 5 стръка магданоз, домати за украса

**Приготвяне:** Пюрирайте изпечените и обелени патладжани и добавете намачканото сирене. Като бъркате непрекъснато, добавете олиото, счукания чесън и оцета. Гарнирайте с филийки от домати и стръкчетата магданоз.

#### Разядка с патладжани и чушки

**Продукти за 4 порции:** 2 средно големи патладжана, 4 големи чушки, 4 – 5 скилидки чесън, 1 връзка магданоз, 4 с.л. зехтин, 300 г краве сирене, сол

**Приготвяне:** Изпечете патладжаните, обелете ги и ги накълцайте на дребно. Опечете, обелете и почистете чушките от семките, накълцайте ги и ги смесете с патладжаните. Наситнете чесъна и магданоза и ги разбъркайте със зехтина и сол на вкус. Подредете салатите, като във всяка чиния сложете по половин патладжан, върху него посипете щедро от магданозената смес, отгоре сложете една нарязана чушка, натрошете ¼ от сиренето и отново посипете с магданозената смес.

### МАСЛИНИ

#### Разядка с маслини

**Продукти:** 150 г черни маслини (без костилки), 150 г маслини „Каламата“ (без костилки), 5 с.л. зехтин, 3 – 4 скилидки чесън, 3 – 4 листа босилек, 5 – 6 орехови ядки

**Приготвяне:** Сложете маслините, нарязаните скилидки чесън, босилека и ореховите ядки в блендер. Добавете зехтина и пасирайте, докато всички съставки се смесят добре.

## ЧУШКИ

### Лютика

**Продукти:** 2 глави лук, 800 – 900 г чушки, 2-3 червени домата, 1 с.л. олио, 1 с.л. оцет, 1 ч.л. сол, 1 с.л. наситнен магданоз, сол

**Приготвяне:** Опечете, обелете и изчистете чушките от дръжките и семките. Нарезете лука на ситно, посолете и го счукайте в дървена гаванка. Прибавете чушките, нарязани на малки парченца. Счукайте и тях. Сложете обелените и нарязани на едро червени домати. Счукайте ги, докато станат на пюре. Накрая добавете олиото, оцета и солта, разбъркайте добре и поръсете магданоза. Може да добавите и няколко люти чушлета – опечени, обелени, почистени от семето и нарязани на дребно.

### Лютика със сирене

**Продукти:** 15 червени чушки, 300 г сирене, 3 с.л. прясно мляко, сол и черен пипер

**Приготвяне:** Опечете, обелете и изчистете чушките от дръжките и семките. Нарезете ги на ситно, посолете ги и ги счукайте в дървена гаванка. Добавете натрошеното сирене и прясното мляко и разбъркайте добре. По желание може да добавите и малко черен пипер.

## Лютика от люти чушлета

**Продукти:** 200 г чушлета сорт „Шипка“, 3 с.л. наситнен магданоз, 3 – 4 скилидки чесън, 1 ч.л. захар, ½ ч.л. сол, 1 ч.ч. оцет, 1 к.ч. олио

**Приготвяне:** Опечете, обелете и почистете чушлетата от семките. Счукайте скилидките чесън с наситнения магданоз, солта и захарта и напълнете чушлетата със сместа. Наредете ги в стъклен буркан и ги залейте с оцета и олиото. Оставете буркана в хладилник за 3 – 4 дни. Поднесете маринираните чушлета с нарязани на тънки филийки лук, краставици и домати, овкусени с олио и посолени на вкус.

### Картофена лютика

**Продукти:** 5 – 6 картофа, 3 пресни домата, десетина печени чушки, ½ глава воден лук или ¼ глава кромид, 2 с.л. олио, сол на вкус, копър, магданоз, 1 ч.л. захар

**Приготвяне:** Нарезете доматиите и ги сварете за кратко на тих огън с олиото, захарта и малко сол. Обелете чушките и ги нарежете на дребни парчета. Сварете картофите и ги оставете да изстинаат, след което ги обелете и ги намачкайте. Нарезете лука на ситно и го претрийте с малко сол.

Сложете всички продукти в един съд и разбъркайте добре. Добавете наситнените копър и магданоз, овкусете със сол, разбъркайте и сервирайте.



## ЯСТΙΑ С ПТИЧЕ МЕСО

### Кавърма по копривщенски

**Продукти:** 500 г пилешки гърди, 500 г печурки, 2 глави лук, 3 скилидки чесън, 4 печени чушки, 2 с.л. доматено пюре, 100 мл вода, 100 мл червено вино, 1 ч.л. чубрица, 1 щипка кимион, сол и черен пипер на вкус, 4 яйца, олио за пържене

**Приготвяне:** Нарезете пилешкото месо на кубчета и го овкусете със сол и черен пипер. Загрейте олио в тиган и запържете нарязания на кръгчета лук и накълцания чесън. Добавете пилешкото, а след малко и почистените и нарязани гъби. Щом месото се запържи, сипете доматеното пюре, разтворено в 100 мл вода, червеното вино и нарязаните на ивици печени чушки. Овкусете с чубрица и щипка кимион.

Разпределете сместа в гювечета и ги сложете в студена фурна. Включете я на 200°C и след като ястието се запече за 20 минути, извадете гювечетата, чукнете по едно яйце във всяко и ги върнете във фурната да се доопекат.

### Бирено пиле – I вид

**Продукти:** 1 пиле, 250 мл бира, 60 г масло, магданоз, черен пипер, червен пипер, сол

**Приготвяне:** Нарезете почистеното и измито пиле на парчета и го сложете в подходяща тавичка. Залейте го с маслото, прибавете подправките и налейте бирата. Изпечете го в умерена фурна за около 1 час. Поднесете пилето поръсено с магданоз.

### Бирено пиле – II вид

**Продукти:** 1 пиле (нарязано на парчета), 1 – 2 глави лук, 1 домати, 1 – 2 чушки, 2 скилидки чесън, 1 л бира, 100 мл чаша бяло вино, 1 бульон, дафинов лист, червен пипер, черен пипер, сол

**Приготвяне:** Запържете нарязаните на ситно лук, чушка, домати и чесън. В отделен съд запържете пилето с повече мазнина. Отцедете мазнината и добавете към запърженото пиле задушните зеленчуци, виното, бульона и черен пипер на вкус. Похлупете ги, оставете ги да се задушават около 5 минути, след което налейте бирата, която трябва да покрие пилето. Оставете ястието да ври на слаб огън около 50 минути и посолете. По желание гарнирайте със задушени картофи.

### Пиле с карфиол

**Продукти:** 800 г пилешко (бялото месо), 1 средно голяма глава карфиол, 1 к.ч. прясно мляко, 80 г масло, 2 с.л. брашно

**Приготвяне:** Пуснете накъсания на розички карфиол във вряща подсолена вода и добавете млякото. Загрейте леко брашното в маслото, след което го разредете с 2 – 3 ч.ч. топла вода. Сложете пилешкото, нарязано на парчета, и варете на умерен огън, докато месото омекне. Добавете добре отцедения карфиол и доварете ястието.

## Пиле с грах

**Продукти:** 1 пиле, 500 г замразен грах, 1 – 2 глави лук, 1 – 2 моркова, ½ буркан стерилизирани домати, 4 печени червени чушки от консерва, 1 с.л. брашно, 5 – 6 с.л. олио, куркума, червен и черен пипер

**Приготвяне:** Срежете пилето на две части, като ги счупите през тазовата кост и отделите бутчетата и гърдите. Овкусете го с черен пипер, куркума и сол на вкус. Запържете го до зачервяване от двете страни в част от мазнината и го извадете. В същия съд задушете накълцаните лук и морков. Изсипете граха и залейте сместа с топла вода. Прибавете месото, наситнените домати и нарязаните на по-едри парчета чушки. Разбъркайте и посолете на вкус. Отделно запържете брашното в останалото олио и го оцветете с червения пипер. Изсипете сместа в ястието и след като заври, го доварете около 10 – 15 минути.

## Лучена яхния с пиле

**Продукти за 6 порции:** 1 пиле, 10 глави лук, 12 червени чушки, 6 домата, 1 морков, 2 скилдки чесън, 1½

к.ч. олио, 2 дафинови листа, сол, чубрица, магданоз

**Приготвяне:** Нарезете лука на тънки филийки, а чушките – на ивички. Счукайте чесъна с малко сол. Обелете домати и ги настържете с ренде. Нарезете пилето на порции и го посолете. Запържете парчетата в сгорещена мазнина. Прибавете дафиновите листа и нарязания зеленчук, но без чесъна. Налейте 1 к.ч. гореща вода, посолете и задушавайте, докато ястието остане на мазнина.

Отстранете от огъня и поръсете със счукания чесън, ситно нарязан магданоз, стрита чубрица и черен пипер на вкус.

## Пиле с ориз и зеленчуци

**Продукти:** 5 – 6 пилешки бутчета, 2 – 3 глави лук, 2 домата, 2 зелени чушки, 1 ч.ч. ориз, 80 г масло, черен пипер, магданоз, джоджен

**Приготвяне:** Сварете бутчетата в няколко чаши вряща вода. Сложете ситно нарязания лук и малко вода или бульон в намазнена тава, посолете го и го запечете леко във фурната. Когато поомекне, прибавете нарязаните на дребно чушки, домати и магданоза, нарязан на ситно. Залейте с 4 ч.ч. бульон или вода и добавете маслото. След като заври, сложете измития ориз и подправките, посолете и наредете бутчетата. Покрийте тавата с фолио и печете ястието в умерена фурна. Когато остане само на мазнина, махнете фолиото и печете още около 10 минути.

## Баклава с тиква и мед

**Продукти:** 250 г точени кори, 50 г олио (за намазване на корите)

**За задушната тиква:** 850 г почистена тиква, 65 г олио

**За сиропа:** 250 мл вода, 100 г захар, 100 г мед, 35 г лимонов сок

**За плънката:** задушната тиква, 150 г препечени орехи, 1 с.л. галета, ½ ч.л. канела, 100 г мед

**Приготвяне:** Настържете тиквата на едро ренде. Затоплете олиото в подходящ съд (тенджер) и добавете настърганата тиква. Задушавайте на умерено силен огън, като периодично разбърквате, докато омекне (7 – 8 минути). В зависимост от сорта на тиквата, времето може да е по-малко или повече. Тиквата трябва да омекне, но да не се разварява и да не става на пюре. Свалете я от огъня и я оставете да се охлади напълно. Пригответе сиропа, като в подходящ съд смесите водата и захарта. Сложете ги на силен огън, без да бъркате. Когато сместа заври, регулирайте огъня, така че да не ври силно и варете сиропа 10 минути. След това го свалете от огъня и го смесете с меда и лимоновия сок. Разбъркайте сиропа за кратко, колкото медът да се разтвори, и го оставете на стайна температура, докато се охлади напълно. Не разбърквайте! Смесете ядките, галетата и канелата в купа и ги добавете към охладената тиква заедно с меда. Размесете до хомогенност и оставете настрана. Намажете тавата, в която ще правите баклавата, с част от олиото, предвидено за намазване на корите. Плънката трябва да се разпредели

на две места между корите, затова пребройте корите и ги разделете на 3 равни части. Наредете на дъното на тавата ⅓ от корите, като помежду им ръсите с олио. Върху тях разпределете равномерно половината плънка, покрийте с втората част от корите (като между корите ръсите с олио) и върху тях равномерно разпределете останалата плънка. Върху последния слой от плънката наредете останалите кори, като помежду им ръсите с олио. Повърхността на баклавата също наръсете с олио. Нарезете я на парчета с размер по желание. Печете на средно ниво в предварително загрята на 175°C фурна, работеща с горен и долен реотан, без вентилатор, за 40 – 45 минути. Повърхността на баклавата трябва да се зачерви приятно. Извадете я от фурната и я залейте с охладения сироп. Оставете баклавата на стайна температура, докато изстине напълно. По желание може да наръсите баклавата с пудра захар или мед.

## Баклава с локум

**Продукти:** 1 пакет фини кори, около 300 г локум, ½ ч.ч. олио, 100 г масло, около 300 г смлени орехи, 1 пакетче канела, кора от 1 лимон

**За сиропа:** 800 мл вода, 1 кг захар, 4 – 5 ванилии

**Приготвяне:** Наредете всички кори в намазнена тава, като по средата добавете смес, приготвена от орехите, настърганата лимонова кора и канелата. Върху всяка кора слагайте парченца локум и малка част от олиото.

Нарежете баклавата на ромбове и я залейте с разтопеното масло. Изпечете я в умерено силна фурна до порозовяване. Отделно сварете захарен сироп от посочените продукти. Оставете го да ври около 15 – 20 минути на тих огън. Залейте топлатата баклава с топлия сироп, за да стане коричката хрупкава. Оставете я да престои 1 – 2 дни, за да се напои добре, след което я поднесете.

## Плевенска баклава

**Продукти:** 2 яйца, 1 ч.ч. захар, ¼ кг кисело мляко, 2 ч.ч. брашно, ½ ч.л. сода бикарбонат, 1 прах ванилия

**За сироп:** ½ кг захар

**Приготвяне:** Разбийте до побеляване яйцата със захарта. Прибавете киселото мляко, смесено със содата, брашното и ванилията. Разбъркайте добре и изсипете сместа в тава, предварително намаслена и посипана с малко брашно. Печете в умерена фурна. Когато баклавата изстине, нарежете я на ромбове и я залейте със сироп, приготвен от захарта и 2 ч.ч. вода.

## Инжир баклава

**Продукти:** 3 ч.ч. брашно, 1 ч.л. сол, 200 г разтопено краве масло, 1½ ч.ч. счукани орехови ядки, ½ кг захар

**Приготвяне:** Замесете тесто от брашното, солта и вода, колкото е необходимо. Разточете 35 – 40 тънки кори, оставете ги да позасъхнат, поръсете ги с разтопеното краве масло и с орехите. Сгънете всяка кора на

четириъгълник и я навийте на тънка точилка. Един човек държи точилката, а друг измъква навитата около нея кора. Сложете кората в намаслена тава, като я навийте на охлюв. След като наредите цялата баклава, поръсете отгоре разтопено краве масло и печете в умерена фурна, докато баклавата се зачерви. Готовата и изстинала баклава залейте с горещ сироп, приготвен от захарта и 2 ч.ч. вода.

## Суша баклава

**Продукти:** ¼ кг краве масло, 3 с.л. кисело мляко, ¼ кг брашно

**За плънката:** 2 к.ч. смлени орехови ядки, 1 к.ч. захар, ½ пакетче канела; 2 – 3 с.л. пудра захар

**Приготвяне:** Разбийте кравето масло (отпуснато на стайна температура за 2 – 3 часа) и като продължавате да бъркате, прибавете киселото мляко и брашното. Замесете тесто и го оставете на хладно за 2 часа, а после го разточете на кора, дебела ½ см. Нарежете кората на квадрати със страна 8 см. В средата на всеки квадрат сложете от плънката, приготвена от ореховите ядки, захарта и канелата. Прегънете парчетата на триъгълници и ги притиснете по краищата с вилица, за да се слепят. Наредете ги в тава и печете в умерена фурна. Още топлите, добре опечени парчета оваляйте в пудрата захар.