



Мирослав Гочев

**Българска
кухня
в 4 сезона**

Мирослав Гочев

Българска кухня В 4 сезона

БЪЛГАРСКА  ИСТОРИЯ

© Мирослав Гочев и Жельо Тодоров, автори
© Мирела Мишева и Иван Кънчев, редактори
© Диана Благоева, коректор
© Никола Тодоров и Мирослав Гочев, фотографии
© Александра Младенова, графично оформление и корица

БИ 93 ООД
София 2021 г.

ISBN: 978-619-7496-92-5

София
2021



Съдържание

Увод/9

Кратко Въведение/11

пролет/13

Агнешки курбан/15

Агнешко печено/17

Баница със спанак и сирене/19

Великденска салата/21

Дроб сарма/23

Качамак със спанак и сирене/25

Лапаг с ориз и свинско/27

Печена пъстърва/29

Стомна кебап/31

Супа от коприва/33

Десерт с жито и сушени плодове/35

Козунак/37

Постен сладкиш с мед и орехи/41

лято/43

Задушени миди с бяло вино/45

Задушено прясно зеле/47

Картофени кюфтета/49

Телешки кюфтета/51

Мариновани люти чушки/53

Пилешки гробчета по селски/55

Пиперки с доматиен сос/57

Постен гювеч/59

Постни пълнени чушки/61

Кюфтета от тиквички/63

Рибена супа/65

Свински вратни пържоли/67

Свински шишчета/71

Селска чорба/73

Сладко от малини/75

Сладко от смокини/77

Трицветен крем/79

есен/81

Катино мезе/83
Крем супа от тиква/85
Кълиано къпоолу/87
Лютеница/89
Мариновани чушки/93
Кисели краставички/95
Туршия/97
Паматник/99
Пилешка яхния по преславски/101
Разядка топеница/103
Телешки чомлек/105
Телешко Варено/107
Шкембе чорба/109
Мързелива баница/111
Желе от гюли/111
Десерт с печена тиква и маслено тесто/113

зима/115

Капама/117
Зелеви сарми с праз и сушени сини сливи/119
Постен зелник/121
Кавърма/123
Лозови сарми с ориз и кайма/125
Пълнен шаран/127
Свински сжолан в гювеч/129
Разядка от орехи и чесън/131
Бъдник/133
Празнична питка/135
Дърпана баница/139
Баклава/141
Постен ябълков щрудел/143
Торта Гараш/145

Жельо Тодоров/149

Кисело зеле/150
Луканка и сугжук/153
Кисело мляко/157
Крокмач и тулум сирене/160

Полезни термини и съвети/162
Полезни кухненски пособия/164



Увод

Вероятно повечето от вас са запознати с историята на „Българска история“ (простете любимата ни тавтология) и с дългия път, който извървяхме от едно младежко увлечение до активното издателство с портфолио от над 100 заглавия, което сме днес. Разказвали сме я стотици пъти и ако трябва да съм честен, понякога самите ние се шегуваме, че започнем ли да говорим по темата, минаваме в режим на автопилот. Защо тогава избрах да започна увода на една готварска книга по този начин? Причината се крие в приликите, които откривам в нашето развитие и това на Мирослав Гочев – човека, който е автор на тази книга и който стои зад YouTube канала „Готвене за начинаещи“. Както ще научите от следващите страници, и неговото начало е случайно, без да си дава ясна представа, че то ще промени из основи живота му. Това, разбира се, не би било възможно без постоянството, благодарение на което каналът му вече четвърта година няма и една пропусната седмица без ново видео. И ако сега, когато абонатите му наброяват над 100 000 души, това може би изглежда логично и оправдано, то със сигурност преди години не е било така. Някои от качените видеа са събирали изключително малко гледания седмици след пускането им, а вложените усилия в развитието на „Готвене за начинаещи“ сме можели спокойно да разглеждаме като една необоснована загуба на време. Но както историята често показва – ако човек е добър в нещо и го прави с усърдие и постоянство, то рано или късно се увенчава с успех. Разбира се, за всеки прогресът има различни измерения, но силната връзка, която Миро е успял да изгради с аудиторията си, както и фактът, че от близо година това начинание е основната му работа, за мен показват, че той е познал успеха и умее да се надгражда.

А къде в цялата тази история е мястото на книгата, която държите в ръцете си? Лесният и същевременно с това философски отговор е – „времето ще покаже“. Истинският обаче е друг. От страна на нашето издателство тя е възможност да ви предоставим издание, което олицетворява максимата ни, че традиционното може да бъде поднесено по съвременен и атрактивен начин. Да, не претендираме, че всяка рецепта, която ще прочетете, е определението за традиционно българско ястие, но и не смятаме, че това е най-важното. Ще забележите, че голяма част от рецептите в книгата са добре познати на всички ни гозби, неразривно свързани с нашите традиции и празници. Те са представени през погледа на Миро, който влита предаваните от поколение на поколение кулинарни тайни в семейството му с чисто теоретичното познание за храната.

Из страниците с вкусни и разнообразни изкушения няма да ви ангажираме с тази искрена предистория. Искаме книгата да бъде от практическа полза за всеки един от вас, без да изпадаме в излишни отклонения и подробности. За добрия краен резултат ще спомогне и фактът, че повечето рецепти имате възможност да видите и във видео формат. Аз лично нееднократно съм прибегвал до съдържанието на „Готвене за начинаещи“ и съм се убедил в невероятната трансформация, която може да претърпи един човек със скромни кулинарни умения.

В самия край на тези може би дълги встъпителни думи ще спомена, че последните страници на книгата съдържат ценни готварски съвети независимо от това какво приготвяте. Лично за мен най-голямото достойнство на изданието е, че всяка една рецепта авторът е приготвял многократно. Убедих се в това, докато работехме по книгата, и именно неговият професионализъм и сериозно отношение към нарастващата аудитория в канала му ме спечелиха за този проект. А дали Миро като автор и ние като негови издатели сме успели да създадем едно истински полезно и интересно четиво, може би наистина ще покаже само времето...



Кратко Въведение

„Здравейте, приятели“ – с тази реплика започва всяко видео в YouTube канала ми „Готвене за начинаещи“ през последните 4 години. Всъщност започнах дейността си, за да помогна на най-близките ми хора да приготвят вкусна храна у дома благодарение на моите съвети. Вместо да им обяснявам по телефона, реших, че видео форматът ще е госта по-лесен и бърз начин за разбиране на рецептите и с едно видео ще мога да съм в помощ едновременно на голям брой хора. Лека-полека обаче този кръг от приятели се увеличи и през 2021-ва година надхвърли 100 000 души, благодарение на което се появи и тази книга. Много пъти през главата ми е минавала идеята да я напиша, но някак ми се струваше непосилно начинание до момента, в който Иван и Марио от сдружение „Българска история“ ми подадоха ръка, за което съм им страшно благодарен. С общи усилия запретнахме ръкави и след няколко месеца писане на текстове, снимане на ястия и не една и две корекции успяхме да създадем този сборник от хубави рецепти. Бих искал да ги съхраня, на първо място, за себе си, а след това и за поколението, което идва след мен. Защото, ако знанието не се предава, се загубва.

В този ред на мисли искам да благодаря и на останалите хора, които ми помогнаха. На първо място, това е моето семейство – майка ми Спаска и баща ми Антон – за ценните съвети и споделения опит, сестра ми Светослава, която, макар да е по-малка от мен, винаги ме е насърчавала да се развивам. Джоко, който на граго сърце се включи с няколко рецепти, хвърлящи светлина върху това как в домашни условия можем да приготвим традиционните за нас, българите, домашно кисело зеле, суржуци и кисело мляко. Дългогодишният ми приятел Никола Тодоров, който засне голяма част от рецептите и се постара те да изглеждат по най-добрия възможен начин. Баба Драга от с. Шума, която сподели с мен метода си за приготвяне на дърпана баница и други вкусни гозби. На последно място, но не и по важност, моята приятелка Боряна и нейното семейство, които също ми оказаха безценно съдействие и с усмивка на уста хапваха всичките ми неуспешни опити при приготвянето на някои от рецептите.

Посвещавам тази книга на дъщеричката ми Анна Мария, надявам се след време тя също да се възползва от съветите в нея!

Мирослав Гочев, автор



1. пролет

Пролетта е сезонът, в който природата се пробужда за нов живот и всичко се раззеленява. Зимната вече е привършила и е време да заредим организма си с първите слънчеви лъчи и полезните вещества, осигурени от разнообразието на продукти, с които земята ни дарява. По това време от годината се радваме и на много хубави празници, които са чудесен повод да се съберем около трапезата със семейството си. В този раздел ще намерите рецепти, включващи спанак, лапак, коприва, агнешко месо и големи количества пресен лук и билки. Разбира се, не съм пропуснал и козунака за Великден!

Агнешки курбан



количество
6 – 8 порции



общо време
2 часа



активна работа
30 минути



необходими продукти

1 кг агнешко месо (ако е с кост, ще пусне по-силен бульон)
100 г моркови
100 г лук или праз
½ червена чушка
50 – 60 г ориз
1 връзка пресен лук
½ връзка пресен джоджен или мента
1 с.л. сушен джоджен
1 яйце
лют пипер (по желание)
сол, пипер на вкус

Начин на приготвяне

В България има много варианти за приготвяне на курбан, като на места по рецепта става бистър, другаде го правят със запръжка от брашно, а този, който аз ще ви представя, е със застройка от пресечено яйце. Да, точно така, пресечено. При това ефектът, който ще получим, е търсен, а не е неволна грешка на готвача.

Нарежете месото на хапки. Ако сте го купили с кости, може да ги отделите и да ги запечете в силно загрята фурна, докато покафеняят. След това ги сложете във водата заедно с месото, като по този начин бульонът ще придобие приятен вкус на печено. Разбира се, вариант е и само да бланширате костите.

За приготвянето на самия бульон сварете месото, докато омекне хубаво, като периодично обирате пяната от повърхността на тенджерата. След това го прецедете в друг съд и добавете ситно нарязаните лук, морков, чушка и сушен джоджен, овкусете с малко сол. Варете така още 10 – 15 минути и прибавете ориза. Когато и той е почти готов, върнете месото, което предварително сте наситнили на малки парченца. Нарязаните на ситно пресен лук и подправки сложете в курбана 5 минути преди да го свалите от огъня. Подправете с още сол и черен пипер, ако е необходимо. След като свалите ястието от котлона, при постоянно бъркане изсипете разбитото яйце през цедка, за да се получат характерните за този тип курбан пресечени парченца. Рецептата е изпълнена.

Съвет на готвача

Един малък съвет от мен за приготвяне на импровизиран курбан. Ако сте правили агнешко печено, например цяла четвъртина, и имате останало месо, заделете костите и соса от тавата. Прецедения сос охладете, отгоре ще изплува мазнина, която е добре да отстраните. Ако желаете, може да си я запазите за овкусяване на картофи. Разрежете соса и към него добавете костите, сварете за 20 – 30 минути и ще получите перфектния бульон за вашия курбан.



Агнешко печено



количество
8 – 10 порции



общо време
двудневна рецепта



активна работа
30 минути



готвене
4 часа



необходими продукти

предна агнешка четвъртина
30 – 40 г разтопено масло
за намазване при печенето

за маринатата

40 мл зехтин
80 мл олио
5 – 6 скилидки чесън
15 г розмарин
5 г прясна мента
1 ч.л. червен пипер
1 ч.л. смян синап (може
да се замени с горчица)
5 – 6 г сол за всеки кг агнешко

Начин на приготвяне

За рецептата може да използвате плешка, бут, предна или задна четвъртина, както и цяло агне, ако разполагате с пещ. В моя случай аз залагам на предна четвъртина. Повечето хора залитат по по-малките килограми, но за мен лично четвъртината трябва да е поне 3 – 3,5 кг.

Започнете, като измиете и почистите месото от излишните ципи, включително и тази, покриваща ребрата. От страната на месото направете плитки прорези първо в едната посока, а после и в другата, за да се получи шарка като мрежа, което ще допринесе да се овкуси по-добре. В блендер смелете всички съставки за маринатата и втрийте добре в месото. С помощта на стреч фолио добре увийте и приберете в хладилника за минимум 12 часа, най-добре 24 часа.

След като месото е добре мариновано, го поставете в тава с дълбочина поне 4 – 5 см. В нея добавете 200 – 300 мл топла вода. Върху месото сложете 1 – 2 пласта хартия за печене, като леко подгънете по краищата на тавата. След това покрийте и с алуминиево фолио също на 2 пласта, за да не се скъса при вкарването във фурната. Тя трябва да е предварително загрята на 200 градуса с вентилатор. Пече се 40 минути на тази температура, след което се намалява на 160 градуса и се пече така още около 3 часа (за четвъртина с тегло около 3,5 кг). Когато е готово, откривате тавата, намазвате агнешкото с масло и допичате за още около 30 минути до получаване на хубав златист цвят.

Когато яденето е готово, костите трябва да излизат без никакво усилие, а месото да е сочно и крехко. Оставете ястието да почине поне 30 минути, преди да го опитате.

Съвет на готвача

От костите и събрания бульон в тавата може да пригответе импровизирана вкусна супа. След като обезкостите цялото месо, сложете костите и бульона в дълбока тенджера и долейте вода, колкото да ги покрие. Кипнете за 30 минути, прецедете и оставете да се охладят. На повърхността ще се образува дебел слой мазнина – премахнете я. Към така получения чист бульон прибавете лук/праз, морков, червена чушка, малко ориз, сушен джоджен и варете до омекване, след което добавете малко от печеното месо, богато количество пресен лук, джоджен/мента и магданоз. В самия край може да застроите супата, като счупите 1 яйце и го налеете през цедка при постоянно бъркане, за да се получи традиционната пресечена застройка.

Видео
рецепта





Баница със спанак и сирене



количество
10 порции



общо време
1 час



активна работа
30 минути



необходими продукти

500 г кори за баница
1 кг спанак
500 г краве сирене
200 г кисело мляко
5 яйца
150 г масло
сол, бял пипер на вкус

Начин на приготвяне

Започнете, като измиете и почистите спанака от гръжките. Нарезете го на тънки ивици и го задушете в 50 г от маслото (тъй като количеството е доста голямо, може да се наложи да го направите на 2 пъти) – отнема 1 – 2 минути, за да омекне, като може да овкусите със сол и пипер и след това да го охладите. В подходяща купа разбийте яйцата и прибавете към тях киселото мляко и натрошеното сирене. След това добавете вече охладения спанак. Ако използвате готови кори, наложете 3 броя, като между тях напръскате малко разтопено масло. Върху последната разпределете част от пълнката и завийте на фитил, като може да погредите фитилите прави в тавата, а можете и да ги завиеете за кръгла баница. Продължете, докато корите и пълнката свършат. Намажете баницата с малко масло, разрежено с 1 с.л. олио и изпечете на 170 градуса за около 25 – 30 минути в предварително загрята фурна. Ако искате да получите по-нестандартен вкус, може да замените сиренето с овче или козе.

Съвет на готвача

През пролетта, когато има изобилие от спанак по пазарите, това е една от любимите ми рецепти за приготвяне, защото е сравнително бърза, а резултатът е вкусна и хрупкава баница. Ако спанакът в момента не е в сезона, може да я пригответе и със замразен, но вкусът определено не е същият, както с пресен. Баницата може да бъде приготвена дърпана с домашно замесено тесто по метода, описан на страница 139, но за удобство и бързина тук съм я посочил с готови кори за баница.



Великденска салата



количество
4 порции



общо време
1 час



активна работа
20 минути



необходими продукти

1 средна маруля
200 г краставица
4 сварени яйца
1 връзка пресен лук
8 – 10 репички
16 – 20 маслини
магданоз или връхчета целина

за соса

20 мл лимонov сок (или оцет)
60 мл зехтин (или олио)
щипка сол и бял пипер
3 – 4 капки вода

Начин на приготвяне

Започнете с измиване и подсушаване на марулята. Съветвам ви да накъсате марулята, вместо да я режете. Към нея в достатъчно голяма купа добавете нарязаната краставица, репички, зелен лук и магданоза/целината. Ако искате салатата да стане още по-цветна, настържете и един морков на едро ренде.

Така получената смес овкусете със соса, който най-лесно можете да забъркате в малко бурканче. Капките топла вода ще помогнат да се получи хубава емулсия и сосът ви ще „залепне“ по-добре по зеленчуците. За целта разклатете всички съставки енергично, като по желание може да добавите съвсем малко горчица за пикантност. Съветът ми е да забъркате малко по-голямо количество сос, като спазвате съотношенията, за да овкусите салатата до степен, която на вас ви харесва. Разпределете салатата в чинии и украсете с маслините и нарязаните яйца.

Съвет на готвача

Приготвянето на салата на пръв поглед изглежда фасулска работа в сравнение с топлите ястия, но и тук си има дребни тънкости, които е хубаво да се вземат предвид. На първо място, съветът ми е да се снабдите с центрофуга за изцеждане на измитите марули. Това е важно, защото, ако по тях има останали капчици вода, сосът, вместо да залепне и да ги овкуси, ще се стече на дъното на купата и резултатът ще бъде блудкава салата, на която никой няма да се зарадва. Разбира се, можете да изсушите марулите и с помощта на кърпа или кухненска хартия.

Друг проблем може да бъде мръсотията по салатата. За да я премахнете, отстранете кочана, така всички листа ще се освободят по-лесно. Напопете ги в леденостудена вода за 30 – 40 минути (по този начин салатата ще се освежи, в случай че е омекнала). Не обръщайте съда, за да отлеете водата, тъй като така ще изсипете пръстта, която се е утала на дъното върху листата. Извадете ги едно по едно и ги изплакнете с хладка вода, след което вече можете спокойно да подсушите.

Дроб сарма



количество
10 порции



общо време
3 часа



активна работа
30 минути



необходими продукти

1 агнешки бял дроб + сърцето
(ако желаете, може да добавите и черния дроб)

300 г ориз

150 г булгур

2 малки глави стар лук

1 голяма връзка пресен лук

1 голяма връзка пресен джоджен

1 с.л. червен пипер

1 с.л. сушен джоджен

50 – 60 мл олио

30 – 40 г масло

сол, черен пипер

1,1 л топла вода

за заливката

500 мл прясно мляко

4 яйца

Начин на приготвяне

Накиснете карантията за 2 – 3 часа в студена вода, като за сърцето може да сложите дори и 1 с.л. оцет. То трябва да се почисти много добре от кръвта, ципите и кръвоносните съдове, като за целта спокойно може да го разрежете. Добра идея е да затиснете белия дроб с нещо тежко, за да не изплува по време на накисването.

В дълбока тенджерата сложете карантите и залейте със студена вода. След като кипнат, варете 5 – 10 минути и сменете водата с нова. Посолете леко и варете на тих огън за около 60 – 90 минути, като периодично отпенвайте. След като са готови дробът и сърцето, ги изплакнете, оставете да се охладят и преминете към нарязването им на дребни кубчета.

Докато карантията се вари, може да подготвите останалите елементи. За целта измийте добре ориза и булгура със студена вода. Нарезете на ситно стария лук и го задушете за 10 – 15 минути в олиото на слаб огън. Посолете го леко, за да си пусне по-бързо водата. След като лукът омекне, прибавете отцедения ориз с булгура и запържете и тях. Добавете маслото, червения пипер и налейте половината от предварително стоплената вода (количеството вижте в необходимите продукти). Овкусете със сол, пипер, сушения джоджен и оставете да къкри леко, докато поеме водата. Нарезете пресния лук и джоджен на ситно и прибавете към ориза.

В подходяща тава объркайте сместа, нарязаните карантии и останалата вода. Разбийте яйцата с прясното мляко в купа с малко сол и пипер и залейте всичко така, че заливката да потъне равномерно. Печете в предварително загрята фурна на 170 градуса, докато се поеме течността и се получи с приятна златиста коричка. По време на печенето може да разбъркате 2 – 3 пъти, защото дробът и зелените изплуват на повърхността.

Съвет на готвача

Макар че името предполага дробеното да е завито в було, по моя край винаги сме го правили по начина, описан тук, като лично за мен това е един от най-вкусните варианти. На други места са ме гощавали и с дроб сарма без заливка, но просто не е същото. Опитайте и се уверете сами.

Ако не желаете да използвате карантия, можете да замените с гъби: печурки, пачи крак, кладница и манатарки. Колкото повече видове използвате, толкова по-наситен с вкусове ще е оризът.

Видео
рецепта



23
пролет



Качамак със спанак и сирене



количество
4 порции



активна работа
30 минути



готвене
20 минути



**необходими
продукти**

200 г царевичен грис
за качамак
500 мл вода (може да се смеси
вода и прясно мляко)
100 г сирене
50 г кашкавал (ако се запича
на фурна)
120 г спанак (в почистено
състояние)
1 ч.л. червен пипер
40 г масло
малко стрита чубрица, може
да се замени с пресен магданоз
сол, бял пипер

Начин на приготвяне

Измийте добре спанака и го почистете от гръжките. Нарезете го на ситни парченца. Кипнете 500 мл вода и го попарете в нея. Изсипете гриса и бъркайте, докато набъбне 2 – 3 минути. Добавете солта, останалите подправки и натрошеното сирене. От тук имате две възможности – да разстелете така приготвената смес в чиния и да я полеете със запържения червен пипер в маслото, или да добавите маслото и пипера към качамака и да разстелете в тавичка върху хартия за печене. Поръсете настъргания кашкавал и запечете в предварително загрята фурна на 180 градуса за около 15 минути или докато кашкавалът придобие златист цвят.

Съвет на готвача

Можете да пригответе качамака и без спанак, но тогава ще трябва да увеличите малко количеството на сиренето, за да ви е по-вкусно. По желание може да изпържите и по едно яйце на око за всяка порция.



Лапаг с ориз и свинско



количество
4 – 5 порции



общо време
2 часа



активна работа
30 минути



**необходими
продукти**

600 г свински бут
500 г пресен лапаг
1 ч.ч. ориз
1 глава стар лук
1 връзка пресен лук
2 с.л. сушен джоджен
1 ч.л. червен пипер
50 мл олио или зехтин
сол, черен пипер

Начин на приготвяне

Нарежете свинския бут на хапки, като го почистите от ципите, ако има такива. Поставете го в тенджерата и залейте с 3 – 4 чаши хладка вода. Варете на тих огън, докато месото омекне, като обирате пяната, която се образува по повърхността. През това време измийте добре лапага и го почистете от гръжките и жилката, която преминава през средата на листата и заради твърдостта си не е приятна за хапване. Това става най-лесно, като сънете листото и с ножа я изрежете. Почистеният лапаг нарежете на ситно. В мазнината задушете нарязания на дребни кубчета стар лук, след което добавете лапага, докато помекне. Измийте добре ориза и го изсипете при лапага. В това време месото вече би трябвало да е почти сварено. Прецедете бульона и сложете свинските хапки в тенджерата с ориза. Овкусете със сол, черен и червен пипер. Добавете и нарязания пресен лук и джоджен. Измерете около 2 ч.ч. от бульона и залейте. Задушете под капак на съвсем тих огън. Ако е необходимо, добавете още малко бульон, докато оризът се сготви напълно.

Съвет на готвача

Ако желаете да си пригответе постен вариант на това ястие, просто пропуснете свинското. Също така може да замените бута с пилешко месо от гърди, което няма нужда да варите предварително. Директно го запържете леко в мазнината заедно с лука. Ако се притеснявате, че ястието ще загори на котлона, може да го пресипете в тавичка, която да покриете с алуминиево фолио, и да запечете във фурната.