

МБОУ «Сунтарская начальная общеобразовательная школа им. В.Г. Павлова»

Республика Саха (Якутия), Сунтарский район.

# Блюда якутской кухни



Работу выполнила ученица 2 «г» класса  
Михайлова Анжелика Вячеславовна.  
Руководитель Данилова Елизавета  
Петровна, учитель начальных классов

2012

# Блюда нашей семейной кухни

Во все времена у всех народов богатый стол с разнообразными кушаньями олицетворяет понятие здорового, благополучного семейного очага.

В настоящее время, когда во всем мире люди стремятся питаться здоровой. Экологически чистой пищей известный мастер-повар РФ Иннокентий Тарбахов предлагает нам все самое лучшее из своего меню.

Мне нравится, когда мама и бабушка стряпают для нас разные блюда из нашей якутской кухни. Такой вкусный аромат идет из кухни, что пальчики оближешь.

Что же там готовят? А это для нас наши любимые блюда из книги Иннокентия Тарбахова «Сандалы народов Якутии»

Я хочу познакомить вас со здоровой и экологически чистой пищей. Это традиционные блюда якутской национальной кухни для ежедневного приготовления. Призываю приобщиться к искусству приготовления якутских блюд. Готовьте по готовым рецептам, отведайте, фантазируйте. Приятного аппетита!

Иннокентий ТАРБАХОВ

Сандалы  
народов  
Якутии



Пригла  
шаю  
к столу!

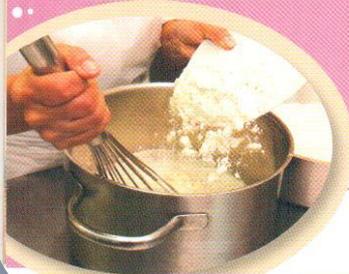
## Оладьи по-якутски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко — 300 мл;  
яйцо — 2 шт.;  
вода — 110 мл;  
мука 30% — 510 г;  
жир кулинарный — 180 г;  
соль, сода

- Налить в кастрюлю воду, молоко, добавить яйца, соду, взбить мутовкой.
- Просеять муку через сито и соединить со смесью, взбить или перемешать. Консистенция теста должна быть как у густой сметаны.
- Хорошо прогреть сковороду с кулинарным жиром.
- Разливать ложкой тесто одинаковой формы, прожарить с обеих сторон.

Подать с растопленным сливочным маслом, или маслом, взбитым с молоком, взбитыми сливками или вареньем.



62

# ПОПРОБУЙТ Е НАСТОЯЩИЕ ЯКУТСКИЕ ОЛАДЬИ

05

# Мучные блюда

## Пирожки «Сангалы»

- Положить в кастрюлю сметану, воду, яйца, соду, соль, хорошо перемешать.
- Всыпать просеянную муку, замесить тесто и оставить на 15 минут.
- За это время приготовить фарш: мелко нарезать жеребятину, хаса, нашинковать лук, все это соединить с отварным остывшим рисом, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
- Разделить тесто на равные шарики, тонко раскатать.
- Положить фарш, соединить края теста.
- Обжарить в горячем кулинарном жире.

Подать с крепким мясным бульоном.



04

## Запеченная лепешка (хатарба)

- В кастрюлю налить воду, посыпать соль, перемешать.
- Добавляя муку по частям, замесить крутое тесто, как для лаши.
- Раскатать тесто в тонкий кружочек.
- Сделать проколы острой палочкой или кончиком ножа.
- Разогреть масло на сковороде.
- Обжарить лепешку на слабом огне, переворачивая, с обеих сторон.

Повар  
И. А. Давыдова



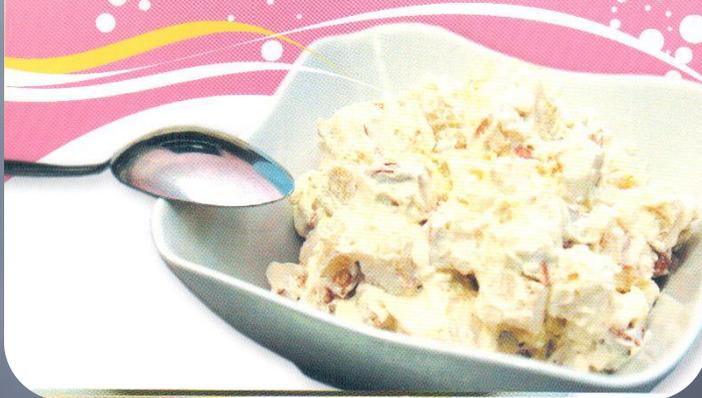
# БЛЮДА ИЗ СЛИВОК

*Кобёр (көбүөр) – сливочное масло, взбитое с теплым молоком*

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

масло сливочное – 500 г;  
молоко цельное – 500 мл

Для приготовления этого блюда нужно иметь специальную мутовку, сделанную из усеченного рога. Такая мутовка имеет четыре отверстия — по два с каждого бока. Можно использовать современную, скрепленную крест-накрест деревянную мутовку.



*Кобёр (көбүөр) – сливочное масло, взбитое с теплым молоком*

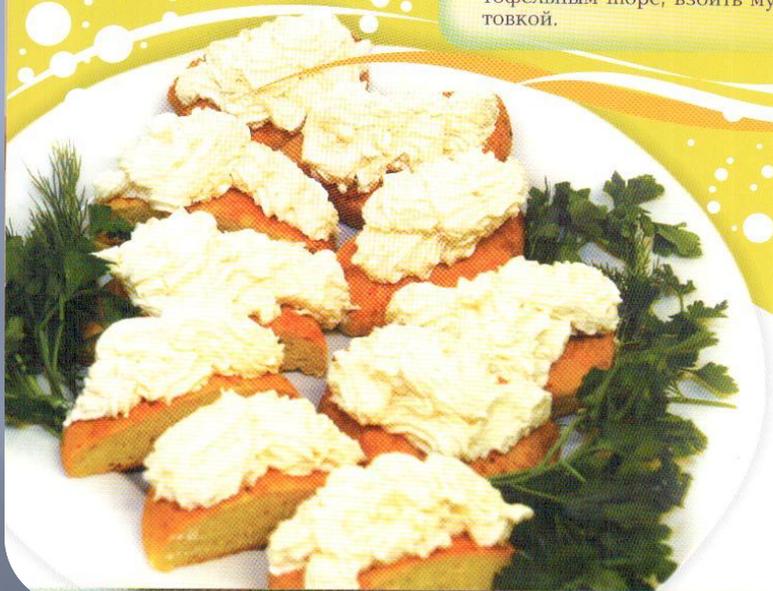
- Взять эмалированный бидончик или высокую кастрюлю, лучше всего подойдет берестяное ведро, кроме того нужно иметь миски для холодного и теплого молока.
  - В эмалированный бидончик положить размягченное сливочное масло.
  - Влить немного теплого кипяченого молока и взбить энергично, равномерно.
  - Добавить понемножку то холодного, то теплого молока. От теплого молока масло разжижается, а чтобы масло не растаяло, добавить холодное молоко. Когда необходимая температура выдержана, масло получается пышным, лоснящимся на вид.
- Подать с теплой лепешкой.



## Керчэх (куөрчэх) по-елански



- Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде.
- Слить воду и горячим натереть со сливочным маслом до однородной массы, затем остудить.
- Взбить керчэх из охлажденных сливок или из цельного молока с добавлением густой сметаны (см. стр. 54).
- Керчэх выложить в широкую посуду, смешать с картофельным пюре, взбить мутовкой.



## Керчэх (куөрчэх) – взбитые сливки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### **I способ:**

сметана 35% – 900 г;  
сахар – 100 г

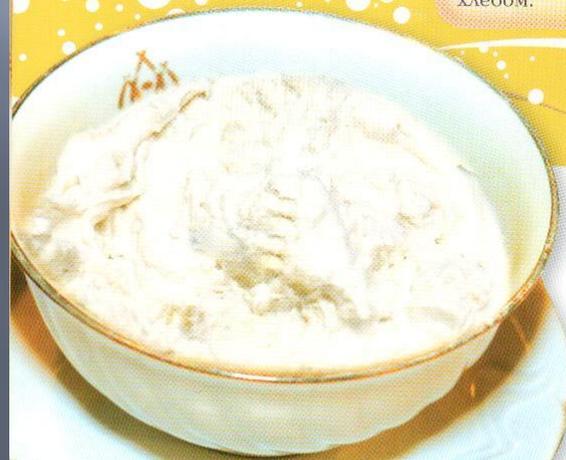
#### **II способ:**

молоко – 250 мл;  
сметана – 700 г

Керчэх готовится из охлажденных сливок 25–30% жирности или из цельного молока с добавлением густой сметаны.

- Налить сливки в глубокую миску на 1/3 объема.
- Взбить мутовкой до густой пышной массы.
- Можно добавить во время взбивания сахар-песок, сироп, варенье, повидло, ягоды по вкусу. Надо следить за тем, чтобы добавки не разжижали консистенцию блюда. Керчэх бывает густым, пышным, легкой консистенции.
- Сразу после взбивания разложить в кытыйа или пиалы.

Подать с лепешкой, оладьями, домашними вафлями или с хлебом.



## Хайах – взбитое сливочное масло



- В размягченное сливочное масло при равномерном взбивании мутовкой из рога влить теплое молоко.
- Понемногу добавлять попеременно то холодную пахту – обезжиренные сливки, получаемые при взбивании сливочного масла, то теплое молоко (для поддержания равномерной температуры). Когда масло перестанет впитывать жидкость, прекратить взбивание.
- Раздавить ягоды брусники и добавить в хайах в конце взбивания, переложить в посуду, заморозить.
- Перед употреблением разморозить при комнатной температуре.

Подать с лепешкой.



## Бырнах (быырпах) – напиток из быстрой закваски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

**I способ:**

сорат (кефир) — 100 г;  
сметана кислая — 100 г;  
вода — 890 мл;  
сахар — 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:

**II способ:**

молоко сгущенное — 60 г;  
сорат — 100 г;  
вода — 890 мл

- В кипяченую холодную воду добавить сметану, сорат, сахар, взбивать мутовкой до тех пор, пока не начнут лопаться мелкие пузырьки.
- Плотно закрыть крышкой и поставить на 8–10 часов в теплое место.
- Когда созреет, поставить в прохладное место.
- Перед подачей взбить мутовкой, налить в чороны или в стаканы.

- В кипяченую холодную воду добавить сгущенное молоко и сорат (кефир) для закваски.
- Тщательно взбить мутовкой, плотно закрыть и оставить на 8–10 часов для дозревания.
- Когда на поверхности появятся мелкие пузырьки, хорошо взбить, закрыть и оставить еще на 2–3 часа.
- После дозревания процедить через сито или марлю.
- Добавить по вкусу сливки и подать в чоронах или стаканах.



## Саламат с печенью (астаах саламаат)

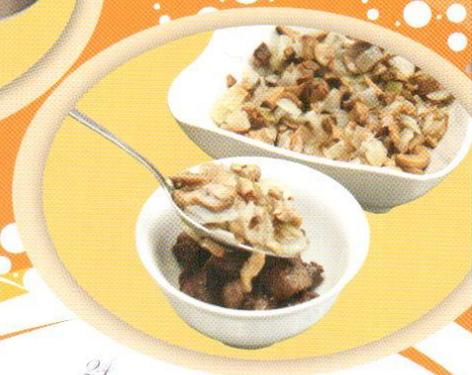
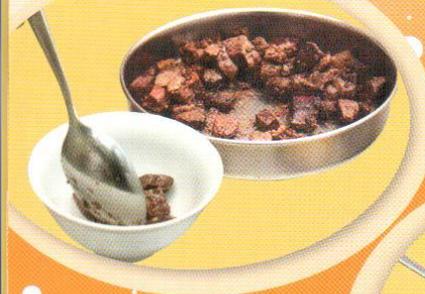
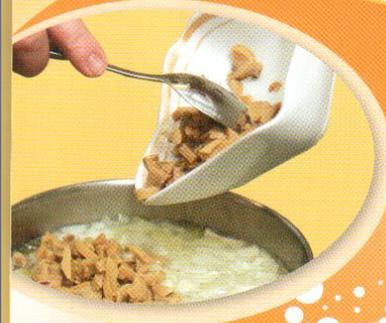
### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### На одну порцию:

печень сырая — 75 г;  
лук репчатый — 10 г;  
грибы (шампиньоны) — 10 г;  
бульон мясной — 25 мл;  
саламат — 75 г;  
соль, перец, зелень



## Саламат с печенью (астаах саламаат)



- Саламат готовить на сметане.
- Лук репчатый и грибы пассеровать на сливочном масле.
- Сырую печень слегка обдать крутым кипятком.
- В пиалу положить печень, налить мясной бульон, сверху равномерно уложить пассерованные грибы и лук.
- Залить саламатом и запечь в духовке при 150 °С до образования золотистой корочки.
- Подать горячим.

Это блюдо можно готовить из рыбы, мяса, языка.

# Блюда из мяса

## Шансык (тангсык)

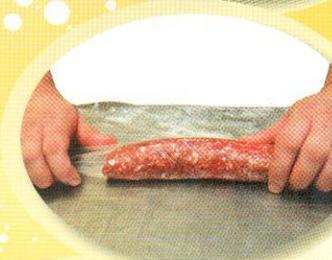
### ИНГРЕДИЕНТЫ:

фарш из жеребятины — 850 г;  
внутреннее сало (жеребьячья  
брюшина) — 150 г;  
соль, чеснок — 20 г

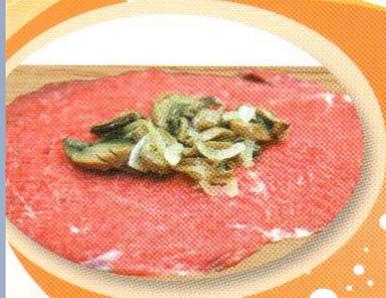


## Шансык (тангсык)

- Мелко порубить чеснок.
- Нарезать сало длинными брусочками.
- Готовый фарш из жеребятины уложить на целлофановую пленку ровным слоем в виде кружочка.
- На фарш разложить сало, чеснок, посолить.
- Придать форму рулета с помощью пленки.
- Отделив от пленки, обжарить в разогретом растительном масле.



## Мясо по-таежному



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе из жеребятины — 380 г;  
грибы — 50 г;  
лук репчатый — 10 г;  
соус «Курас» — 100 г

- Отварить грибы и нарезать мелкими кубиками.
- Обжарить лук репчатый на растительном масле.
- Все тщательно перемешать.
- Разрезать филе жеребятины на порционные куски, отбить, посолить.
- На середину филе выложить грибы с луком и завернуть конвертом.
- Жарить в разогретом масле с обеих сторон под гнетом.

Подать со сметанным соусом с брусникой «Курас».



8

## Похлебка из субпродуктов (ис үөрэтэ)

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 2 л;  
диафрагма — 100 г;  
рубец — 200 г;  
сердце — 100 г;  
почки — 100 г;  
толстая кишка — 100 г;  
печень — 100 г;  
мука — 25 г;  
соленый полевой лук — 50 г;  
соль, лавровый лист

- Говяжьи субпродукты — сердце, почки, печень, рубец, диафрагму, особенно толстую кишку тщательно вычистить, промыть.
- Нарезать на ломтики равной величины.
- Подготовленные продукты, кроме печени, опустить в кастрюлю с водой, закрыть крышкой, поставить на огонь.
- При вскипании снять всплывшую пену, посолить и варить на среднем огне 1,5–2 часа.
- Из кипящей похлебки отлить немного бульона, остудить.
- В остывший бульон всыпать муку, перемешать, не оставляя комков.
- Мучную заправку при непрерывном помешивании влить тонкой струйкой в кипящий бульон.
- Тут же в похлебку положить предварительно нарезанные кусочки печени, зеленого лука, лавровый лист.



8

# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

## Щур фаршированный (сими балык)



- Добавить размягченный маргарин или сливочное масло, яйца, соль, перец, все тщательно перемешать или еще раз пропустить через мясорубку.
- Наполнить полость рыбы начинкой, придать ей форму.
- Положить рыбу брюшком вниз на смазанный жиром противень и залить рыбным бульоном или водой.
- Добавить лавровый лист, душистый перец, соль, закрыть крышкой и подержать в духовке 25—30 минут.



## Строганина

ИНГРЕДИЕНТЫ:

щур, сельма, муксун.

Для строганины следует использовать только здоровую, жирную, мгновенно замороженную при температуре не выше  $-30^{\circ}\text{C}$  рыбу.

- Мороженую рыбу очистить от чешуи и кожи.
- Острым ножом строгать филе длинной стружкой (для этого хорошо приспособлен якутский нож).
- Посыпать солью, черным перцем.

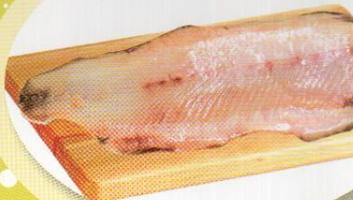
Подается как холодная закуска.



## Пирог северный по-чокурдахски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука — 380 г;  
вода — 200 мл;  
яйцо — 1 шт.;  
соль — 5 г;  
сахар — 10 г;  
дрожжи сухие — 12 г;  
масло растительное — 100 г;  
филе рыбы (чир) — 500 г;  
лук репчатый — 120 г;  
перец черный молотый



## Уха из стерляди (осётра) (хатыыс миинэ)

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

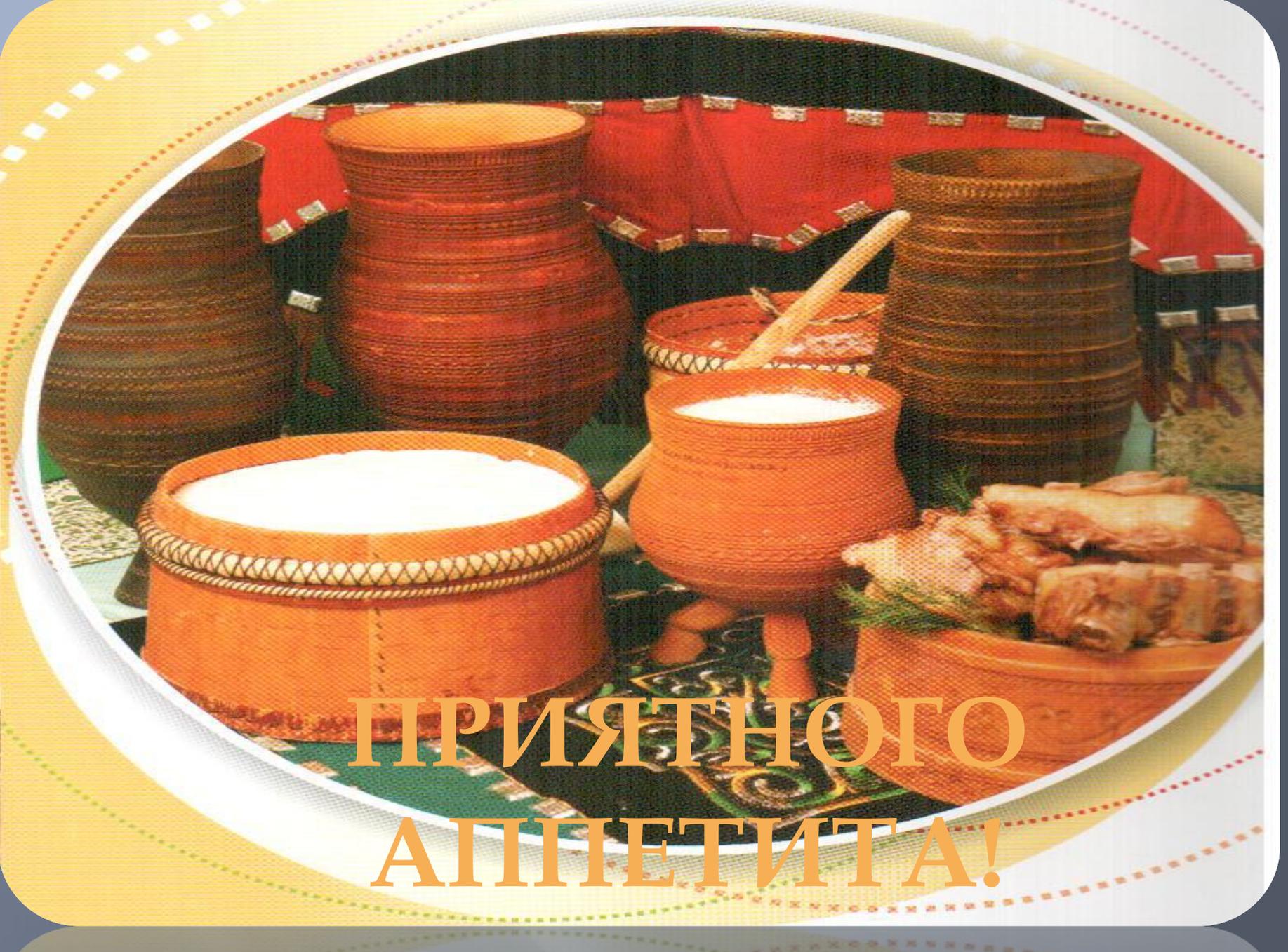
стерлядь (осётр) — 650 г;  
бульон рыбный или вода — 1,6 л;  
лук, соль, перец

- Свежую стерлядь очистить, выпотрошить, удалить пленку.
- С внутренней стороны вынуть визигу, разрубить голову и удалить жабры.

- Промыть в холодной воде.
- Рыбу разрезать на куски, сложить в кастрюлю и залить процеженным рыбным бульоном или водой, поставить на огонь.
- Появляющуюся при кипении пену снять, посолить, варить 10–15 минут на слабом огне.
- Всплывающий на поверхность жир не снимать, положить мелко нарезанный лук и перец по вкусу.
- Готовые кусочки рыбы выложить на блюдо, очистить от хрящей.

Подавать вместе с бульоном.





ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!