



განათლების ხარისხის განვითარების  
ეროვნული ცენტრი



## სამზარეულო საქმე



თბილისი  
2016

### ავტორები:

ალექსი ხუნჯუა - შეფ-მზარეული, ა(ა)იპ პროფესიული კოლეჯი „იკაროსის“ პედაგოგი, ფასილიტატორი.

მანუელ ფაუნდესი - შეფ-მზარეული, ა(ა)იპ პროფესიული კოლეჯი „იკაროსის“ პედაგოგი.

ემილ ილურიძე - შეფ-მზარეული, ა(ა)იპ პროფესიული კოლეჯი „იკაროსის“ პედაგოგი.

ინგა დავითაია - შეფ-მზარეული, ა(ა)იპ პროფესიული კოლეჯი „იკაროსის“ პედაგოგი.

### რეცენზენტები:

ჟაკო ჯორჯაძე - ბარმენი, საქართველოს ბარმენტთა ასოციაციის პრეზიდენტი

მაია მსხილაძე - შეფ-კონდიტერი, ა(ა)იპ პროფესიული კოლეჯი „იკაროსის“ პედაგოგი,

## წინასიტყვაობა

წინამდებარე სახელმძღვანელოს დამკვეთია საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს სსიპ. განათლების ხარისხის განვითარების ეროვნული ცენტრი და ის პროფესიულ კვალიფიკაციათა განვითარების ხელშეწყობის პროგრამის ფარგლებშია მომზადებული. სახელმძღვანელო განკუთვნილია „მზარეული“-ს მოდულური საგანმანათლებლო პროგრამის მესამე საფეხურის სტუდენტებისათვის. სახელმძღვანელო მრავალი ადამიანის ურთიერთთანამშრომლობისა და შრომის შედეგია, სახელმძღვანელოს სხვადასხვა თავის შემუშავებაში მონაწილეობდნენ დარგის სპეციალისტები - სახელმძღვანელოს ავტორები. შექმნილი სასწავლო რესურსი-სახელმძღვანელო „მზარეული“ შედგება ოთხი თავისგან. თავების დასახელებაა:

- სამზარეულოს ფუნქციონირება
- კერძების მომზადების ტექნოლოგია
- საერთაშორისო სამზარეულოს გავრცელებული კერძები
- ქართული სამზარეულო

თითოეული თავი დაყოფილია პარაგრაფებად, რომელებიც შედგენილია სახელმძღვანელოში გაშუქებული მოდულების სწავლის შედეგების მიხედვით. სახელმძღვანელოს პირველი სამი თავის დასახელება ემთხვევა მოდულების დასახელებას, ხოლო მეოთხე თავი-ქართული სამზარეულო აერთიანებს ერთმანეთში რამოდენიმე მოდულს:

- ქართული სამზარეულოს საუზმეული
- ქართული სამზარეულოს წვნიანი კერძები
- ქართული სამზარეულოს ძირითადი კერძები
- ქართული სამზარეულოს ფქვილოვანი ნაწარმი
- ქართული სამზარეულოს საწებლები, მარინადები და მწნილები

ამ შემთხვევაში აღნიშნული თავის პარაგრაფების დასახელება შედგენილია თავში შესული მოდულების დასახელების მიხედვით.

სახელმძღვანელოში წარმოდგენილია:

- აღნიშნული სასწავლო პროგრამის მოდულების მისაღწევი შედეგები
- საკითხები განხილულია მოდულში მოცემული თემატიკის მიხედვით
- თითოეული თავის დასასრულს, მოცემულია კითხვები თვითკონტროლისთვის

ვიმედოვნებთ, რომ სახელმძღვანელო დიდ დახმარებას გაუწევს პროფესიულ სტუდენტებს სასწავლო პროგრამა „მზარეული“-ს თეორიული და პრაქტიკული საკითხების უკეთ ათვისებაში.

## სარჩევი:

- თავი I, სამზარეულოს ფუნქციონირება
- შესავალი
- პარაგრაფი I, კვების ობიექტებზე სამზარეულოს ადგილი და მზარეულის მოვალეობები
- პარაგრაფი II, სამუშაოს ორგანიზება
- პარაგრაფი III, პროფესიული ინვენტარის აღწერა
- პარაგრაფი IV, მენიუ და კერძების ნორმირება
- პარაგრაფი V, რეცეპტი და ტექნოლოგიური ბარათი
- თავი II, კერძების მომზადების ტექნოლოგია
- შესავალი
- პარაგრაფი I, ხელსაწყოების და მანქანა-დანადგარების არჩევა
- პარაგრაფი II, პროდუქტების და ნედლეულის არჩევა
- პარაგრაფი III, ნედლეულის, პროდუქტების დამუშავება და ნახევარფაბრიკატების მომზადება
- პარაგრაფი IV, სხვა და სხვა მეთოდით მარტივი კერძების მომზადება
- თავი III, საერთაშორისო სამზარეულოს გავრცელებული კერძების მომზადება
- შესავალი
- პარაგრაფი I, საერთაშორისო სამზარეულოს წვნიანები
- პარაგრაფი II, საერთაშორისო სამზარეულოს სალათები
- პარაგრაფი III, საერთაშორისო სამზარეულოს ძირითადი კერძები
- პარაგრაფი IV, საერთაშორისო სამზარეულოს გარნირები
- პარაგრაფი V, საერთაშორისო სამზარეულოს სწრაფი კვების კერძები
- 
- თავი IV, ქართული სამზარეულო
- შესავალი
- პარაგრაფი I, ქართული სამზარეულოს საუზმეული

- პარაგრაფი II, ქართული სამზარეულოს წვნიანი და ძირითადი კერძები
- პარაგრაფი III, ქართული სამზარეულოს ფქვილოვანი ნაწარმი
- პარაგრაფი V, ქართული სამზარეულოს სოუსები და მარინადები

## გადაფორმებული რეცეპტები

### პარაგრაფი I, ქართული სამზარეულოს საუზმეული

მოხარშული კვერცხი ნიგოზის სატენით

ინგრედიენტები:

1. კვერცხი
2. ნიგოზი
3. ხმელი სუნელები
4. ქინძი, ნიორი, ოხრახუმი, კამა
5. ხახვი, ნიორი
6. ზეთი (ან ერბო, ან კარაქი) – 70გრ,

კვერცხი მაგრად მოვხარშოთ. ნიგოზი გამოვატაროთ, ხახვი წვრილად დავჭრათ, მოვშუშოთ ცხიმში და ნიგოზს დავუმატოთ, ჩავყაროთ მწვანილები, დავუმატოთ სუნელები და კარგად მოვზილოთ. ცოტაოდენი ცივი წყლით შევარბილოთ (შევათხელოთ), სქელი ფაფა უნდა გამოვიდეს, დავუმატოთ კვერცხის გულები, ისიც შევაზილოთ. მასით ამოვტენოთ კვერცხის ცილები.

ნადუდი პიტნით

1. ნადული – 0,5
2. პიტნა – 1კონა (30გრ.)
3. მარილი – გემოვნებით
4. რძესთან მაწონი

პიტნა დავნაყოფთ (ან გამოვატაროთ) შევურიოთ ნადულს, რძით ოდნავ შევარბილოთ, დავუმატოთ მარილი და მზადაა.

### **ფუჩხოლია**

ინგრედიენტები:

ჭყინტი ყველი – 0,250

პიტნა – 20გრ.

მარილი – გემოვნებით

ჭყინტი ყველი გავხეხოთ, დავუმატოთ დანაყილი პიტნა, მარილი გემოვნებით და ავლესოთ.

ფუჩხოლია იდება თეფშზე დადებულ ღომში, ჩაღრმავება უკეთდება და შიგ ფუჩხოლია ჩავდოთ.

### **ყველიანი კვერი**

ინგრედიენტები:

1. პურის ფქვილი – 0,5

2. მარილი – ნახ. ჩ/კ

3. წყალი – 0,1-1,120გრ.

4. ჭყინტი ყველი – 0,5

პურის ფქვილში ჩავყაროთ მარილი, ავურიოთ და ნელ-ნელა დავასხათ ცივი წყალი, კარგად მოვზილოთ. იმდენ ხანს რომ ცომი ელასტიური გაცხეს. ცომი მკვრივი უნდა იყოს, როგორც ხინკლის

ცომი. გავხეხოთ ყველი და გაბრტყელებულ პატარ-პატარა ცომში ჩავდოთ, გადავკეცოთ, ნაპრალები გავუმაგროთ და მოვხარშოთ.

### **საქონლის ხორცის ან შერეული ტოლმა**

ვაზის ფოთოლში

ინგრედიენტები:

1. ფარში (საქონლის ან საქონლის და ღორის) – 1კგ.
2. ხახვი – 0,3
3. ნიორი – 1 თავი
4. შავი და წითელი წიწაკა – 1-2გრ.
5. ვაზის ფოთოლი – 1კგ.
6. ქინძი, ოხრახუში, რეჰანი, კამა – 50გრ.
7. ბრინჯი – 25გრ.
8. მაწონი – 0,250

გატარებული ფარშს დავუმატოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, შავი და წითელი პილპილი, ბრინჯი, წვრილად დაჭრილი მწვანილები, მარილი და კარგად მოვზილოთ.

2. ვაზის ფოთლები გავრეცხოთ და დავთუთქოთ. თითო-თითოდ გავახვიოთ ვაზის ფოთოლში მომზადებული ხორცის ფარში კაკლის ოდენა და ჩავყაროთ ქვაბში. ჩავასხათ წყალი და მოვხარშოთ.
3. სოუსი: მაწონს დავუმატოთ დანაყილი ნიორი და მარილი გემოვნებით.

### **ხორცის რულეტი**

1. საქონლის სუკი
2. შავი და წითელი წიწაკა – 1-2გრ.
3. კვერცხი – 3 ცალი
4. ბეკონი – 0,2

5. ზეთი – 60გრ.

6. მარილი – გემოვნებით

1. საქონლის სუკი თხლად დავბეგვით

2. კვერცხი გავთქვიფოთ, ბეკონი წვრილად დავჭრათ და ზეთში შევწვათ ორივე.

3. სუკი დაბეგვილი გავშალოთ, მოვაცაროთ წიწაკები, მარილი და ზევიდან დავადოთ შემწვარი კვერცხი ბეკონით.

4. დავახვიოთ რულეტი, შევხაროთ თითებით და ჰაერლუმელში შევწვათ.

5. შიგთავსი შეიძლება იყოს სხვადასხვა. ბოსტნეულისგან, ან ყველისაგან ან სოკოსგან მომზადებულიც.

### **ქათმის რულეტი**

ინგრედიენტები:

1. ქათამი – 1ც.

2. დაფქვილი დაფნა ნ.ჩ./კოვში

3. ქონდარი – ნ.ჩ./კოვში

4. შავი და წითელი პილპილი – 1გრ.

5. მარილი – გემოვნებით

6. ზეთი – 50გრ.

1. ქათამს ნაზად მოვაცილოთ კანი, ისე რომ არ გაიხეს,

2. ქათამს ძვალი გამოვაცალოთ და დავკეპოთ დანით

3. დაკეპილ ქათმის ხორცს გავუკეთოთ ზემოთ ჩამოთვლილი სანელებლები, მოვზილოთ.

4. ქათმის კანი გავშალოთ, დაკეპილი ხორცი დავდოთ კიდეზე და დავახვიოთ, ძაფით შევკრათ და გამოვაცხოთ (შევწვათ) ჰაერლუმელში.

### ქათმის კუჭმაჭი ნიგვზით

1. ქათმის გულ-ღვიძლი და კუჭი – 1კგ.
2. ნიგოზი – 0,1
3. ხავი – 0,3
4. ნიორი – 4-5კბილი
5. ხმელი ქინძი, უცხო სუნელი, ყვითელი ყვავილი – 1ს/კ
6. ქონდარი – 1ჩ/კ
7. ბროწეული – 30გრ.
8. ზეთი – 60გრ.
9. წითელი პილპილი, მარილი – გემოვნებით

1. კუჭი მოვხარშოთ და დავჭრათ.
2. ტაფაზე დავასხათ ზეთი და მოვშუშოთ ქათმის გულ-ღვიძლი, დავუმატოთ ალყად დაჭრილი ხახვი და კვლავ ვშუშოთ, დავუმატოთ დაჭრილი კუჭიც.
3. მოვამზადოთ ნიგვზის ფარში: გატარებულ ნიგოზს დავუმატოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, დანაყული ნიორი, ხმელი სუნელი, ქონდარი, პილპილი და მარილი და ავზილოთ.
4. ნიგოზი ცივ წყალში დავარბილოთ და კუჭმაჭს გადავურიოთ, საბოლოოდ ბროწეული მოვაყაროთ.

### შემწვარი კალმახი ბროწეულის წვენში

1. კალმახი
  2. ზეთი
  3. ბროწეული
  4. ქინძი, კამა
1. კალმახს ძვალი გამოვაცალოთ, ფილეებად ვაქციოთ, მოვაყაროთ მარილი და ზეთში შევწვათ.
  2. ბროწეული გავწუროთ (წვენი გამოვუწუროთ), დავჭრათ ძალიან წვრილად ქინძი და კამა და წვენში ჩავყაროთ, მოვურიოთ.

3. შემწვარი თევზის ფილე ჩავალაგოთ ამ ნატურალურ, სუფთა ბროწეულის წვენში. ზევიდან მარცვლები მოვაყაროთ.

II მწვარი

შეგიძლიათ მოამზადოთ ნიგვზის ფარში გაურიოთ ბროწეულის წვენს და თევზი შიგ ჩაალაგოთ.

### შემწვარი კალმახი ნიგვზის სატენით

1. კალმახი – 1-2 ცალი

2. ზეთი – 60გრ.

3. ნიგოზი – 0,1

4. ხმელი სუნელები – 1ჩ/კ

5. ხახვი – 0,1

6. ნიორი – 3-4კოვზი

7. ქინძი, კამა – 15გრ.

8. ბროწეული – 30გრ.

9. წითელი წიწაკა – გემოვნებით

10. მარილი – გემოვნებით

1. კალმახს ძვალი გამოვაცალოთ, დავამარილოთ და გავაჩეროთ, ისე რომ მთლიანობა არ დაირღვეს.

2. ნიგოზი გამოვატაროთ, დავუმატოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, ხმელი სუნელები, ნიორი, ქინძი, კამა და მოვზილოთ. ცოტა ცივი წყალი ჩავამატოთ და დავარბილოთ, ჩავყაროთ ბროწეულის მარცვლები.

3. მთლიან, ძვალმოცლილ თევზში ჩავტენოთ ნიგვზის ფარში. თევზი ფქვილში ამოვაკატაოთ და შევწვათ.

4. ნიგვზის საწებელი გმოდგება.

### **მუჟუჟი**

ინგრედიენტები:

1. ღორის ფეხები – 4 ცალი
2. ძმარი – 1ჩ/კ
3. ნიორი – 5-6 კბილი
4. დაფნის ფოთოლი – 3-4 ცალი
5. სურნელი პილპილის მარცვლები – 6-7ცალი
6. მარილი გემოვნებით

მომზადება:

1. ღორის ფეხები გასუფთავებული დავადგათ ცივ წყალში მოსახარშად, მოვხარშოთ. შემდეგ ამოვიღოთ.
2. ქვაბში ჩავყაროთ დაფნის ფოთლები და სურნელოვანი პილპილი, მარილი და კვლავ წამოვადულოთ, ბოლოს ნიორი დანაყული (ან თხლად დაჭრილი) და ძმარი ჩავუმატოთ და გამოვთიშოთ.
3. ღორის ფეხები დავჭრათ, მოვათავსოთ თასში და ზევიდან ნიორში შეზავებული ბულიონი დავასხათ.

### **ეკალა ნიგვზით**

ინგრედიენტები:

1. ეკალა – 0,5
2. მწვანილიანი ნიგვზის ფარში – 0,1
3. ომბალო – 7გრ.
4. ძმარი (ან ტყემლის საწებელა) – 1ს/კ
5. ბროწეული – 20გრ.

მომზადების წესი:

1. ეკალა გავარჩიოთ, მოვაშოროთ მაგარი ჯოხები, გავრეცხოთ და მოვხარშოთ მარილიან წყალში. შემდეგ გადავწუროთ, ისე რომ წყალი არ შეყვეს.
2. მოვამზადოთ მწვანილიანი ნიგვზის ფარში, დავამატოთ ომბალო, ძმარი (ან ტყემლის სიმჟავე) და გადაურიოთ ეკალას. 3. ეკალას ფხალს ზევიდან ბროწეული მოვაყაროთ.

### კომბოსტოს რულეტი

ინგრედიენტები:

იგივე რაც კომბოსტოს ფხალისთვის:

1. კომბოსტო – 1 თავი
2. ნიგოზი – 0,2

ფარში

უმწვანილო

1. კომბოსტოს ღერძო გამოვაცალოთ, ჩავაჭრათ და მოსახარშად – მოსაწალად დავდგათ წყლიან ქვაბში.
2. როცა ფოთოლი დარბილდება თითო-თითოდ ამოვიღოთ. გავაცივოთ, სქელი ღერძები ჩამოვაჭრათ, გავათხელოთ.
3. ნიგვზის უმწვანილო ფარში ცივი წყლით შევარბილოთ, გავაზავოთ. ფოთოლი ერთმანეთის მიყოლებით ჩამოვაცალოთ. ნიგვზის ფარში წაუსვათ, ბროწეული მოვაყაროთ და დავახვიოთ. ცერად დავჭრათ.

### **ისპანახის ფხალი**

ინგრედიენტები:

1. ისპანახი – 1კგ.
2. ნიგვზის ფარში – 0,150
3. ძმარი – 1ს/კ
4. მარილი – გემოვნებით
5. ბროწეული – 20გრ.

მომზადების წესი:

1. ისპანახი გავარჩიოთ, გავრეცხოთ და მოვხარშოთ.
2. რომ მოიხარშება, გავაცივოთ, გავწუროთ და დავკეპოთ.
3. ნიგვზის ფარში გავაზავოთ (შევარბილოთ) ძალიან ცოტა წყალში და ისპანახს დავამატოთ, მოვზილოთ, თუ საჭირო იქნა დავამატოთ ნიორი, მარილი, ქინძი ახალი დაჭრილი, ძმარი და კვლავ ავზილოთ. ბროწეულით გავაფორმოთ.

### **ნიგვზის ფარშის მომზადება ფხალეულობისათვის და ნიგვზიანი რულეტებისთვის**

ინგრედიენტები:

1. ნიგოზი – 1კგ.
2. ხახვი – 2 თავი
3. ნიორი – 1 დიდი თავი
4. ხმელი ცინძი – 1ს/კ სავსე
5. უცხო სუნელი – 1ს/კ
6. ყვითელი ყვავილი – ნახევარი ჩ/კ
7. წითელი წიწაკა – 4-5გრ.
8. ნიახური – 30გრ.

9. ქინძი – 70გრ.

10. მარილი – 4-5გრ.

#### **მომზადების წესი:**

1. ნიგოზი გავატაროთ 2-ჯერ, ხახვი წვრილად დავკეპოთ, ნიორი დავნაყოთ. ეს ყველაფერი ერთმანეთში ავურიოთ დავუმატოთ ყვითელი ყვავილი, წითელი წიწაკა და დიდხანს ვზილოთ, სანამ ზეთი არ გამოუვა, გამოვწუროთ.
2. ზეთს რომ გამოვუწურავთ დავუმატოთ დანარჩენი ინგრედიენტებიც და ავზილოთ, თუ ძალიან მშრალია სულ ცოტა წყალი გაურიოთ. გამოვა სქელი ნიგოზის ფარში.
3. ასე მომზადებული ფარში ინახება და საჭიროებისამებრ ვსარგებლობთ ამა თუ იმ ფხალეულს თუ ნიგოზიანი რულეტის მოსამზადებლად.

#### **კარტოფილის სალათა ნიგოზით და ბროწეულით**

ინგრედიენტები:

1. კარტოფილი (შეიძლება ახალი კარტოფილიც) – 1კგ.
2. ხახვი – 0,2
3. ნიგოზი – 0,180
4. ნიორი – 10კრ.
5. ქინძი, კამა – 30გრ.
6. მწვანე წიწაკა
7. ძმარი – 2ს/კ
8. ბროწეული – 30გრ.
9. მარილი
10. ოხრახუმი – 15გრ.

მომზადების ტექნოლოგია

1. კარტოფილი მოვხარშოთ კანთან (შეიძლება გაფცქვნილიც), გავასუფთავოთ, დავჭრათ კუბიკებად ან ნივრისებრად.
2. ნიგოზი გამოვატაროთ, დავუმატოთ დანაყული ნიორი (შეიძლება დავამატოთ სურვილისამებრ ხმელი სუნელი) და კარტოფილს დავუმატოთ ასევე დაჭრილი ქინძი, ოხრახუში, კამა, მოვამზუროთ ძმარი, მოვაყაროთ ბროწეული და ავსვაროთ.

### **კიტრი-პომიდვრის სალათა ნიგვზით**

ინგრედიენტები:

1. კიტრი – 0,550
2. პომიდორი – 0,5
3. ხახვი – 0,1
4. ბულგარული წიწაკა – 70გრ.
5. ნიგოზი – 0,140
6. ხმელი ქინძი – 2გრ.
7. უცხო სუნელი – 1გრ.
8. ნიორი – 5გრ.
9. ახალი ქინძი – 20გრ.
10. ნიახური – 7გრ.
11. მწვანე წიწაკა – 1ც.
12. მარილი – გემოვნებით
13. ოხრახუში, რეჰანი – 60გრ.

მომზადების წესი:

1. ჯერ მოვამზადოთ ნიგვზის ფარში: გატარებულ ნიგოზს დავუმატოთ ხმელი სუნელები, დაჭრილი ნიახური და ქინძი, მარილი და დიდხანს ვზილოთ, ისე, რომ ნიგოზს სანელებლები კარგად გაუჯდეს.

2. დავჭრათ ხახვი, ბულგარული და ოხრახუმი, რეჰანი (სა\*\*\* ბოსტნეული) და ავურიოთ.
3. კიტრი და პომიდორი დავჭრათ, ნიგოზი ცოტაოდენ წყალში (ცივში) გავაზავოთ და დაუმატოთ, ჩავაყაროთ ბოსტ-მწვანილიც დაჭრილი და ავურიოთ.

### **კ/პ სალათა გლეხურად (კახური ზეთით)**

ინგრედიენტები:

1. კიტრი – 0,230
2. პომიდორი – 0,2
3. ბულგარული წიწაკა – 30გრ.
4. ხახვი – 30გრ.
5. ოხრახუმი – 7გრ.
6. რეჰანი – 7გრ.
7. ძმარი – 1ს/კ
8. კახური ზეთი – 2ს/კ
9. მწვანე წიწაკა – გემოვნებით
10. მარილი – გემოვნებით

მომზადების წესი

1. კიტრი და პომიდორი გავრეცხოთ (კიტრი გავთალოთ) და დავჭრათ.
2. ცალკე დავჭრათ ხახვი, ბულგარული წიწაკა სხვადასხვა ფერის სალომკებად, მწვანილიც ჩავაჭრათ და ავურიოთ.
3. დაჭრილი კ/პ დავუმატოთ ბოსტ-მწვანილი, მოვასხათ ძმარი და ზეთი, მწვანილი, წიწაკაც ჩავაჭრათ და ავურიოთ.

## პარაგრაფი II, ქართული სამზარეულოს წვნიანი კერძები

### პურის შეჭამანდი

ინგრედიენტები:

1. ქართული თონის პური – 0,250
2. ხახვი – 70გრ.
3. კარაქი – 70გრ.
4. კვერცხი – 3 ცალი
5. ქინძი, კამა, ოხრახუში – 30გრ.
6. შავი პილპილი – 1გრ.
7. მარილი – გემოვნებით
8. ნიორი – 3-4 კბილი

მომზადება:

1. თონის პური კუბებად დავჭრათ და ტაფაზე შევწვათ (გავაცხელოთ) შემდეგ ხახვი და კარაქი დავაყაროთ და ვშუშოთ.
2. მდულარე წყალში გავხსნათ დანაყული ნიორი, შავი პილპილი, მარილი და მოვასხათ ხახვიან თონის პურის.
3. როდესაც პური გაიჟღენთება, დავასხათ გათქვეფილი კვერცხი კამით, ოხრახუშით და ქინძით, როცა პური მოშრება და კვერცხი შესქელდება, გადმოვაღაგოთ და გამდნარი კარაქი მოვასხათ.

### მაყვლის შეჭამანდი:

ინგრედიენტები:

1. მაყვალი – 0,7
2. ხახვი – 1 თავი

3. სიმინდის ფქვილი (ან პ.ფქვილი) – 2ს/კ
4. მარილი – გემოვნებით
5. ქინძი (უკეთესია მწვანე თესლიანი) – 20გრ
6. კამა, ოხრახუში – 10გრ.
7. კარაქი – 70გრ.
8. წითელი წიწაკა - გემოვნებით

მომზადება:

1. მაყვალი დავსრისოთ და თავისივე წვენი წამოვადულოთ. საცერში გავხეხოთ.
2. ხახვი მოვშუშოთ კარაქში.
3. ქინძის ნედლი კაკლები დავნაყოთ.
4. მოშუშული ხახვი გადმოვდგათ, დავუმატოთ დანაყილი ქინძი, წიწაკა, მჭდის ან პურის ფქვილი და ცოტაოდენი მაყვლის წვენი გავხსნათ. ეს ყველაფერი ჩავასხათ მთავარ წვენი და წამოვადულოთ. შევანელოთ მარილით და კამა, ოხრახუში მოვაყაროთ.

მეორე ვარიანტი

1. ყველაფერი იგივე, მხოლოდ გატარებული ნიგოზიც ემატება.

**ხილ-კენკრის წვნიანები:**

შინდის შეჭამანდი

პირველი ვარიანტი

ინგრედიენტები:

1. შინდი – 1კგ/ან ჩურჩა – 0,5
2. კარაქი – 0,1
3. პურის ფქვილი – 3-4ჩ/კ
4. მარილი

5. შეიძლება თოტაოდენი პიტნაც.

მომზადება:

1. შინდს ან ჩურჩას დავასხათ წყალი და მოვხარშოთ. მოხარშული გავწუროთ საცერში (გავხეხოთ). თუ ძალიან სქელი იქნება, წყალი დავუმატოთ.

2. კარაქში მოვშუშოთ პურის ფქვილი და გავხსნათ წვენიში, წამოვადულოთ. გავუკეთოთ მარილი გემოვნებით და სურვილისამებრ ჩავაჭრათ პიტნა.

მეირე ვარიანტი

ინგრედიენტები:

1. შინდი (ან შინდის ჩურჩა) – 0,5(0,7)

2. ხახვი – 50გრ.

3. სიმინდის ფქვილი – 70გრ. (წმინდად გაცრილი)

4. ნიგოზი – 80გრ.

5. ახალი ქინძი, კამა, ოხრახუში – 30გრ.

6. კარაქი – 60გრ.

7. მარილი გემოვნებით

8. წითელი წიწაკა – გემოვნებით.

მომზადების წესი:

1. შინდს დავასხათ წყალი და მოვხარშოთ, გავხეხოთ.

2. ხახვი მოვშუშოთ ცხიმში.

3. ნიგოზი გამოვატაროთ, დავამატოთ წითელი წიწაკა, დანაყილი ქინძი, დავამატოთ მჭადის ფქვილი და ცოტაოდენ შინდის წვენიში გავხსნათ.

4. შინდის წვენი კვლავ ცეცხლზე შევდგათ და წამოვადულოთ, ჩავასხათ და გავხსნათ ნიგოზი და ამოვუროთ, დავამატოთ მარილი და დაჭრილი კამა, ოხრახუში.

**შეჰამანდი რძეში გადაზეული ყველით:**

ინგრედიენტები:

1. რძე – 0,7
2. ჭყინტი ყველი (ან ჭყინტი სულგუნი ახალი) – 0,5
3. წყალი – 0,5
4. ახალი პიტნა – 40გრ.
5. პიტნა – 2-3გრ.
6. მწვანე წიწაკა – გემოვნებით
7. მარილი - გემოვნებით

მომზადება:

1. რძე და წყალი შევავრთოთ და დავადგათ ნელ ცეცხლზე.
2. ჭყინტი ყველი (ან სულგუნი) თხლად დავჭრათ.
3. ახალი პიტნა დავნაყოთ მარილთან. ნაწილი კი წვრილად დავჭრათ.
4. რძის ნაზავი რომ გაცხელდება (არ უნდა აღემატებოდეს 70 გრადუსს) უმარილო ყველი ჩავაჭრათ და ხის კოვზით ვურიოთ, ხან ვსრისოთ კედელზე ქვაბის, სანამ ყველი წელვას არ დაიწყებს.
5. როცა ყველი შერბილდება და იწელება, სწრაფი მოძრაობით ამოგვაქვს, ვაბრტყელებთ თხლად, რამოდენიმეჯერ ვკეცავთ და კვლავ ვაბრტყელებთ, წავუსვით დანაყილი პიტნა და რულეტივით დავახვიოთ, დავჭრათ პატარა ნაჭრებად.
6. დარჩენილ რძეში (სადაც ყველი ამოვზილეთ) ჩავყაროთ ხელის გულზე დაფშვნილი გამხმარი პიტნა და ვადულოთ. ცოტათი ჩავაშროთ (რომ წვენი ძალიან თხელი არ იყოს), ვამატებთ მარილს და წვრილად დაჭრილ მწვანე წიწაკას, პიტნას (ახალს).
7. ღრმა თევზზე ვაწყობთ 4-5 ნაჭერ ყველის რულეტს, ზედ დავასხამთ რძის ბულიონს (წვენს) და პიტნის ტოტით გავაფორმოთ.

### **მაწვნის შეჯამანდი:**

I ვარიანტი

ინგრედიენტები:

1. მაწონი – 0,5
2. წყალი – 0,700 – 1ლ.
3. ხახვი – 2 თავი
4. კარაქი (ან ერბო) – 70გრ.
5. პურის ფქვილი – 2ს/კ
6. კვერცხი – 4 ცალი
7. ქინძი, პიტნა, კამა – 50გრ.
8. შავი პილპილი – გემოვნებით
9. მწვანე წიწაკა – 1-2 ცალი
10. მარილი – გემოვნებით
11. ნიორი – 3-4 კბილი.

მომზადების წესი:

1. წვრილად დაჭრილი ხახვი მოვშუშოთ ცხიმში.
2. მაწონს დავასხათ წყალი, შევურიოთ პურის ფქვილი, ავურიოთ და დავასხათ მოშუშულ ხახვს.
3. კვერცხი გავთქვიფოთ და შევურიოთ წვნიანს.
4. წვნიანი შევახვიოთ წიწაკა-მარილით და მწვანილები ჩავაჭრათ.

### **მაწვნის შეჯამანდი II ვარიანტი**

ინგრედიენტები:

1. ბრინჯი დავადგათ მოსახარშად წყალში.
2. ხახვი მოვშუშოთ კარაქში და ჩავასხათ ბრინჯის ქვაბში.
3. მაწონში ჩავახალოთ კვერცხის გულელები და კარგად გავდღვიბოთ, დავუმატოთ შავი პილპილი.

4. ბრინჯი რომ კარგად მოიხარშება, ჩავასხათ მაწონი-კვერცხის ნარევი რევა-რევით.
5. ბოლოს მაწვნის წვნიანს დავამატოთ მასალა, დანაყილი ნიორი და დაჭრილი მწვანილები.

#### წითელი ლობიოს წვნიანი:

ინგრედიენტები:

1. წითელი ლობიო – 0,5
2. ხახვი – 2 თავი (ან პრასი) – 3 ცალი
3. ნიორი – 4-5 კბილი
4. წითელი და მწვანე ბულგარული წიწაკა – 1/1 ცალი
5. ზეთი (ან კარაქი) – 70 გრ.
6. ქინძი – 25გრ.
7. კამა – 15გრ.
8. ოხრახუმი – 15გრ.
9. ნიახური – 15გრ.
10. შავი და წითელი წიწაკა, მწვანე წიწაკა – გემოვნებით
11. მარილი – გემოვნებით
12. დაფნის ფოთოლი – 3 ცალი
13. პომიდორი (ან ტომატი) 2ს/კ – 0,350
14. ძმარი – 1ს/კ

მომზადების წესი:

1. ლობიო გავარჩიოთ, გავრეცხოთ და დავადგათ მოსახარშად, ჩავაგდოთ დაფნის ფოთოლი.
2. ცალკე მოვშუშოთ ხახვი (ან პრასი), შემდეგ დავამატოთ ბულგარული წიწაკა თუ ტომატს ვუკეთებთ, ისიც დავამატოთ 2ს/კ წყალში გახსნილი, თუ პომიდორს კანი გავაცალოთ, კუბიკებად დავჭრათ და ისიც ქვაბში ჩავყაროთ, სადაც ლობიო იხარშება.

3. ლობიო, რომ მოიხარშება, ხახვის ჩაშუშული ჩავასხათ და წამოვადულოთ. შევაზავოთ წიწაკებით, მარილით, ნივრით და მწვანილებიც ჩავაჭრათ + 1ს/კ ძმარი.

### **გოგრის წვნიანი**

ინგრედიენტები:

1. ბრინჯი – 0,1
2. რძე – 1 ლიტრი
3. კარაქი – 0,1
4. გოგრა – 1კგ.
5. დარიჩინი – დანის წვერით
6. მარილი – გემოვნებით
7. წყალი – 0,6

მომზადების წესი:

1. გარეცხილ ბრინჯს წყალი დავასხათ და მოვხარშოთ, შემდეგ დავამატოთ კარაქი და ვადულოთ, რძე და გავაგრძელოთ ხარშვა.
2. გოგრა ცალკე მოვხარშოთ და დავსრისოთ. გავანელოთ სუპში.
3. სუპს დავამატოთ გემოვნებით დარიჩინი და მარილი.

### **იხვი/ბატი შინდის ჩურჩით**

ინგრედიენტები:

1. ბატი ან იხვი – 1ც.
2. ერბო (ან კარაქი) – 0,1
3. ხახვი – 4-5 თავი
4. შინდის ჩურჩა (შეიძლება ი\*/\*\*) – 1ც.
5. ქინძი – 10 გრ

6. კამა - 5 გრ.

7. მარილი, წიწაკა, ხმელი სუნელი, წიწაკა – გემოვნებით

მომზადების წესი:

1. ბატი ან იხვი გავასუფთავოთ, გავრეცხოთ და მოვხარშოთ (ან შევწვათ)

2. შინდის ჩურჩას თუ ის კურკიანია წყალი დავასხათ და მოვხარშოთ, გავხეხოთ, თუ უკურკოა მდუღარე დავასხათ და დავარბილოთ, შემდეგ გადავწეროთ. თუ ახალია გამოვკუროთ.

3. ხახვი ერბოში მოვშუშოთ დავაყაროთ შინდის ჩურჩა და კვლავ ვშუშოთ, ცოტა წყალი მდუღარე დავასხათ, ჩავაწყოთ დაჭრილი ბატი (ან იხვი) და კვლავ ვშუშოთ (შეიძლება წყალში გახსნილი პურის ფქვილი დავამატოთ).

4. ბოლოს შევაზავოთ წიწაკებით, მარილით და მწვანელები წვრილად დაჭრილი დავაყაროთ.

5. II ვარიანტს შეიძლება იგივე ყველაფერი, მხოლოდ გატარებული ნიგოზი სუნელებით ემატება.

### ქათმის ჩაშუშული წვენი

ინგრედიენტები:

1. ქათამი – 1ც.

2. ხახვი – 2-3 თავი

3. ნიორი – 3-4 კბილი

4. პომიდორი – 0,5

5. ტომატ-პასტა – 1ს/კ

6. ქინძი, კამა – 50გრ.

7. ნიგოზი – 0,150

8. შავი და წითელი წიწაკა – 2გრ.

9. მწვანე წიწაკა – 1 ცალი

10. მარილი – გემოვნებით

11. დაფნის ფოთოლი – 2 ცალი

12. ერბო (ან კარაქი).

მომზადები წესი:

1. ქათამი დავჭრათ ნაჭრებად, გავრეცხოთ და დავადგათ მოსახარშად მოვექაფოთ და ჩავაგდოთ დაფნის ფოთოლი.

2. ერბოში მოვშუშოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და ნიორი, დავუმატოთ კანგაცლილი, დაკეპილი პომიდორი, ტომატი წყალში გახსნილი და ვშუშოთ. ცოტა ხანში დავამატოთ გატარებული ნიგოზი და გავხსნათ ბულიონის მატებით. გადმოვდგათ.

3. ქათამი რომ მოიხარშება ეს ჩაშუშული ხახვი პომიდვრით ჩავასხათ ქვაბში და ამოვურიოთ, ჩავასქელოთ ცოტა. ბოლოს წიწკა, მარილი, დავუმატოთ დაჭრილი მწვანელები.

### **ჩიხირთმა**

ინგრედიენტები:

1. ქათამი – 1ც.

2. ხახვ – 1-2ც.

3. ნიორი – 3-4 კბილი

4. კვერცხი – 6-7 ცალი (გული მხოლოდ)

5. ქინძი – 30გრ.

6. კამა – 30გრ.

7. ერბო (ან კარაქი)

8. ძმარი – 1ს/კ

9. შავი პილპილი, მარილი გემოვნებით

10. დაფნის ფოთოლი – 2 ცალი

11. პურის ფქვილი – 1-2ს/კ

მომზადების წესი:

1. ქათამი გავწმინდოთ, გავრეცხოთ, დავჭრათ ნაჭრებად და დავადგათ მოსახარშად, მოვქაფოთ. შემდეგ ჩავაგდოთ დაფნის ფოთოლი.
2. ხახვი წვრილად დავჭრათ და ერბოში ან ქათმის ცხიმში მოვშუშოთ. ისე რომ, არ შეწითლდეს. შემდეგ ქვაბში გადავიტანოთ.
3. ცალკე ჯამში კვერცხის გულები გავხსნათ ბულიონში, დავუმატოთ პურის ფქვილი და კარგად გავხსნათ.
4. ქათამი რომ მოიხარშება, ბულიონში ჩავასხათ კვერცხის გული საცერში გამოტარებული, თან განუწყვეტლივ ვურიოთ.
5. ბულიონში ჩავამატოთ შავი პილპილი, მარილი, დანაყული ნიორი და ბოლოს მწვანილი დაჭრილი, სურვილისამებრ ძმარი ცოტაოდენი.

### **ხბოს ჩაქაფული / ბატკნის ჩაქაფული**

ინგრედიენტები:

1. ხორცი ხბოს – 1-1,5 (ან ბატკნის) – 1,15
2. მწვანე ხახვი – 3 კონა (0,5)
3. ტარხუნა – 5-7 კონა
4. ქინძი – 4 კონა
5. ახალი ნიორი (შეიძლება ძველიც) – 1 კონა (4-5 კბილი)
6. ტყემალი – 0,2
7. თეთრი ღვინო – 2-3 ჭიქა
8. მწვანე წიწაკა – 1-2 ცალი (გემოვნებით)
9. მარილი – გემოვნებით

10. დაფნის ფოთოლი – 2 ცალი

მომზადების წესი:

1. ხორცი ბატკნის (ან ხბოს) გავრეცხოთ და დავჭრათ პატარა ნაჭრებად.
2. მწვანე ლეიბი დავჭრათ ცალ-ცალკე, მწვანე წიწკაც.
3. ჩუგუნის ქვაბში ჩავაწყოთ ყველაფერი ფენა-ფენად, დავასხათ სულ ცოტა წყალი და დავადგათ ცეცხლზე. ტარხუნა მესამედი ნაწილი მოვიტოვოთ.
4. შუა ხარშვის დროს ჩავუმატოთ თეთრი ღვინო, ტყემალი და კვლავ ნელ-ცეცხლზე გავაგრძელოთ ხარშვა.
5. ხორცი მზად რომ იქნება დავამატოთ მოტოვებული ტარხუნა, სულ ცოტა ნიორი დანაყილი, მარილი და გამოვთიშოთ.

**ძროხის ხორცის ხარჩო ნიგვზით (მეგრულად)**

ინგრედიენტები:

1. ძროხის ხორცი (მკერდის) – 1კგ.
2. ხახვი – 2-3 თავი
3. ნიორი – 4-5 კბილი
4. ნიგოზი – 0,350
5. ტომატი (ან პომიდორი) – 1ს/კ (0,5)
6. ერბო (ან კარაქი) – 70გრ.
7. მჭადის ფქვილი – 1ს/კ
8. ხმელი ქინძი – 1ს/კ
9. უცხო სუნელი – 1ს/კ
10. ყვითელი ყვავილი – 1ჩ/კ
11. წითელი წიწკა – გემოვნებით.

12. ძმარი – 1ს/კ

13. მარილი – გემოვნებით

14. დაფნის ფოთოლი – 2-3 ცალი

მომზადების წესი:

1. ძროხის ხორცი გავრეცხოთ, დავჭრათ საშუალო ზომის ნაჭრებად და დავადგათ ქვაბით ცეცხლზე. წყალს რომ შეიყენებს – გადავღვართ. დავამატოთ ცხიმი.
2. ჩავამატოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და ვშუშოთ, ჩავამატოთ დაფნის ფოთოლიც. შემდეგ ვამატებთ ტომატს წყალში გახსნილს (ან პომიდორს დაკეპილს) და კვლავ ვშუშავთ. ბოლოს ჩავასხათ ადუღებული წყალი და ნელ ცეცხლზე ვხარშოთ ხორცი.
3. ცალკე გამოვატართ ნიგოზი, დავუმატოთ სუნელები, მარილი და წიწაკა. გავხსნათ ბულიონში (ხორცის ნახარშში) ან წყალში და დავაბლენდეროთ. დავამატოთ მჭადის ფქვილი, კოვზით ავურიოთ.
4. ნიგოზის მასა გავხსნათ ბულიონში, სადაც ხორცი იხარშება და კვლავ ვხარშოთ. ცოტათი ჩავასქელოთ. როცა ხორცი მზად იქნება დავუმატოთ დანაყული ნიორი და ძმარი.

#### **ძროხის ხორცის სუფ-ხარჩო (იმერულად)**

ინგრედიენტები:

1. ძროხის ხორცი (მკერდის (გრუდინკა) – 1კგ.
2. ხახვი – 2-3 თავი
3. ნიორი – 4-5 კბილი
4. ერბო (ან კარაქი) – 0,070
5. ტომატ-პასტა – 1ს/კ
6. პომიდორი – 0,5
7. ტყემალი – 0,150
8. მწვანე წიწაკა – 1-2ც. გემოვნებით
9. შავი და წითელი წიწაკა – 2გრ.

10. ქინძი – 50გრ.
11. კამა – 20გრ.
12. ნიახური – 15გრ.
13. ქონდარი – 1ს/კ
14. მარილი გემოვნებით
15. დაფნის ფოთოლი – 3 ცალი
16. ბრინჯი დაღერდილი – 1ს/კ

მომზადების წესი:

1. ხორცი დავჭრათ და დავადგათ მოსახარშად, მოვქაფოთ და შემდეგ ჩავაგდოთ დაფნის ფოთოლი და ნიახურის ღერები და ბრინჯი.
2. ცალკე ტაფაზე მოვშუშოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი ერბოში, 10 წუთის შემდეგ დავუმატოთ ტომატ პასტა და კანგაცლილი პომიდორი დაკეპილი – გავაგრძელოთ შუშვა. აქვე დავამატოთ ხმელი ქინძი და ქონდარი, წიწაკა. კვლავ ვშუშოთ.
3. ხორცი რომ მოიხარშება ჩავყაროთ ახალი ტყემალი და – 5-7 წუთი ვხარშოთ (თუ ტყემლის სახეებელი გვაქვს, ბოლოში გავუკეთოთ). შემდეგ ჩაშუშული პომიდორი და ხახვი ჩავუმატოთ და წამოვადუღოთ, დავუმატოთ მწვანელები, მარილი და ნიორი.

#### **ძროხის ხორცის წვნიანი მჟაუნით**

ინგრედიენტები:

1. ძროხის ხორცი (მკერდის) – 1კგ.
2. ხახვი – 2 თავი (შეიძლება პრასიც)
3. ნიორი – 3-4 კბილი
4. კვერცხი – 6-7 ცალი
5. დაფნის ფოთოლი – 2-3 ცალი

6. მჟაუნა – 3-4 ცალი
7. კამა, ოხრახუში – 20-20 გრამი
8. ნიახური – 10 გრამი
9. არაჟანი
10. შავი პილპილი, მარილი გემოვნებით
11. ერბო (ან კარაქი) – 50გრ.
12. კარტოფილი – 0,4
13. ბრინჯი დაღერდილი – 1ს/კ

მომზადების წესი:

1. ძროხის ხორცი გავრეცხოთ, დავჭრათ საშუალო ნაჭრებად და დავადგათ მოსახარშად, მოვქაფოთ. შემდეგ დავუმატოთ დაფნის ფოთოლი და ნიახური.
2. ცალკე ერბოში მოვშუშოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, ისე რომ არ შეწითლდეს და გადაუშვათ ქვაბში. ვხარშოთ.
3. ხორცი რომ მოიხარშება 10 წუთით ადრე ჩავუმატოთ დაჭრილი კარტოფილი და ბრინჯი. (შეიძლება კერძი მომზადდეს მათ გარეშეც).
4. ყველაფერი რომ მზად იქნება, თითო-თითოდ ჩავახალოთ კვერცხი ისე, რომ არ ჩაიშალოს (გარსი უნდა გაიკეთოს) ან შეიძლება ცალკე მოვხარშოთ, შემდეგ დავჭრათ და თევზზე ჩავალაგოთ.
5. კვერცხი რომ მოიხარშება შევაზილოთ კარაქი მარილით, პილპილით ერბოთი და ბოლოს მწვანილები და მჟაუნა ჩავაყაროთ დაჭრილი.

### **ცხვრის ხორცის ბულღამა**

I ვარიანტი

ინგრედიენტები:

1. ბატკნის ხორცი – 1კგ
2. დუმა – 80-100გრ.

3. ერბო (ან კარაქი) – 50გრ.
4. ხახვი – 3-4 თავი
5. ნიორი – 4-5 კბილი
6. მწვანილები: ქინძი, ოხრახუში, კამა – 30-30 გრამი
7. პიტნა და ტარხუნა – 10-10 გრამი
8. ტყემალი – 0,2
9. ყვითელი კოჭა – 1ჩ/კ
10. მარილი, შავი პილპილი, წითელი წიწაკა – გემოვნებით
11. მწვანე წიწაკა – 1 ცალი
12. დაფნის ფოთოლი – 2-3ცალი

მომზადების წესი:

1. ხორცი დავჭრათ, გავრეცხოთ, დავამატოთ მარილი, დავამატოთ წვრილად დაჭრილი ღუმე და ერბო – დავახუროთ თავსახურავი და ვშუშოთ.
2. წვენი რომ დაშრება, დავუმატოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და ვშუშოთ. შიგადაშიგ ჩავამატოთ ცოტა რაოდენობის წყალი, შემდეგ შევაზავოთ მწვანილებით, ნივრით და ყვითელი კოჭით. დავუმატოთ მწვანე ახალი ტყემალი, მარილი, პილპილი, ახალი წიწაკა, 10 წუთი ვადულოთ და გადმოვდგათ.

### **ბატკნის / ცხვრის ბოზბაში**

1 ვარიანტი

ინგრედიენტები:

1. ბატკნის (ან ცხვრის) ხორცი – 1კგ.
2. ღუმე – 0,1
3. ხახვი – 3 თავი
4. ბრინჯი – 1-2 ს/კ

5. მარილი, შავი პილპილი გემოვნებით

6. მწვანე წიწაკა – გემოვნებით

7. ზაფრანა – 1ჩ/კ

8. კვერცხი – 3 ცალი

9. ქინძი – 50გრ.

10. ტარხუნა (ან პიტნა) – 30გრ.

11. დაფნის ფოთოლი – 2-3 ცალი

მომზადების წესი:

1. ცხერის ან ბატკნის ხორცი დავჭრათ საშუალო ზომის ნაჭრებად და მოვათავსოთ ქვაბში, ასევე დუმაც; დავასხათ წყალი ისე რომ დაიფაროს და ვადულოთ – 10-15წუთი, შემდეგ ეს წყალი გადავღვართ. კვლავ დავასხათ მდუღარე წყალი, დუმა დავკეპოთ და ისე ჩავყაროთ, რმო წამოდუღდება დავამატოთ წვრილად დაკეპილი ხახვი, დაღერლილი ბრინჯი, დაფნის ფოთოლი, ვადულოთ, ხორცი რომ მოიხარშება გადავდგათ.

2. ცალკე გავთქვიფოთ კვერცხი – შავი პილპილი, დავფქვათ ქართული ზაფრანა, მარილი. ეს ყველაფერი გავხსნათ ბულიონში და ჩავასხათ ქვაბში. ქვაბი კვლავ დავადგათ ცეცხლზე.

3. ბულიონი ადუღებამდე მივიყვანოთ (ოღონდ არ უნდა ავადულოთ) ბოლოს დავამატოთ დაჭრილი მწვანილი, მწვანე წიწაკა.

4. სურვილისამებრ გაგრილებულ ბოზბაში შეიძლება შევაზავოთ ტყემლის, კოწახურის ან ბროწეულის სუფთა წვენი.

## ხაში

ინგრედიენტები:

1. ძროხის ჩლიქები – 1-2 ცალი

2. ფაშვი – 2კგ.

3. ნიორი – 50გრ.
4. მარილი
5. ძმარი – 30გრ.
6. რძე – 50გრ.

მომზადების წესი:

1. ძროხის ჩლიქები და ფაშვი გავასუფთაოთ (ჩლიქებს ბეწვი უნდა მოვაშოროთ, მივაწვათ; ფაშვსაც ასევე მოვაშოროთ შავი ბუსუსები, ხოლო მეორე მხარეს ერთი ფენა გადავაცალოთ); უნდა გავრეცხოთ გამდინარე წყალში, შემდეგ გავაჩეროთ ძმრიან ცივ წყალში, რომ სპეციფიკური სუნი მოვაშოროთ, კვლავ გავრეცხოთ ცივ, შემდეგ ცხელ და კვლავ ცივ წყალში. ეს პროცედურა რამდენიმეჯერ გავიმეოროთ. შემდეგ დავადგათ ფაშვი და ჩლიქები ცალ-ცალკე მოსახარშად. რომ წამოდუღდება | წყალი გადავღვართ. ისევ დავასხათ მდუღარე წყალი და ვხარშოთ მოხარშვამდე. ჩლიქები უნდა ჩაიხარშოს, წვენი ოდნავ ჩასქელდეს, თუ წყალი დააკლდა – ჩავამატოთ. ფაშვიც რომ მოიხარშება შევუერთოთ ჩლიქის წვენს.
2. სუფრაზე მიტანისას ღრმა თეფშზე ვასხამთ ბულიონს; ჩლიქის ერთ მოზრდილ ნაჭერს და რამდენიმე ფაშვის ნაჭერს ცალკე ხაშს მიჰყვება დანაყული ნიორი; მარილი; ძმარი და რძე. გემოვნებით ვის როგორ და რა რაოდენობით სურს ისე იზავებს.

არტალის წვნიანი (დეკეულის)

ინგრედიენტები:

1. არტალა – 1,5-2 კგ.
2. ხახვი – 2-3 თავი
3. დაფნის ფოთოლი – 2-3 ცალი
4. სტაფილო – 1 ცალი
5. ნიახური – 30გრ.
6. ნიორი – 20გრ.

7. შავი პილპილი და მარილი გემოვნებით
  8. შეიძლება მწვანე ახალი წიწაკაც გემოვნებით
- მომზადების წესი:

1. გასუფთავებული და დაჩეხილი არტალა დავადგათ მოსახარშად. მოვქაფოთ, შემდეგ ჩავაყაროთ დაფნის ფოთოლი, მთელ-მთელი ჩაჭრილი ხახვი, სტაფილო და ნიახურის ძირები. ვხარშოთ სანამ ხორცი კარგად არ მოიხარშება.
2. მოხარშული არტალა ქვაბიდან ამოვიღოთ და საშუალო ზომის ნაჭრებად დავჭრათ; ბულიონი გავწუროთ და კვლავ ქვაბში ჩავაბრუნოთ, დაჭრილი ხორცი ჩავაწყოთ და კვლავ წამოვადულოთ.
3. ბულიონი შევკაზმოთ მარილით, დანაყილი ნიორით, შავი პილპილით, ან მწვანე წიწაკით და ნიახურის (დაჭრილი) ფოთლებით.

### პარაგრაფი III, ქართული სამზარეულოს ძირითდი კერძები

წითელი ლობიო ლორით რაჭულად

1. წითელი ლობიო – 0,5
2. რაჭული (შებოლილი ხორცი) ლორით – 0,7
3. ხახვი – 2 თავი
4. ნიორი – 3-4 კბილი
5. ხმ. ქინძი, ქონდარი – 1ს/კ
6. ქინძი – 25გრ.
7. ნიახური – 15გრ.

8. მწვანე წიწაკა – 1 ცალი

9. წითელი და შავი პილპილი – გემოვნებით

ლობიო და ლორი დავადგათ მოსახარშად (პირველი ნახარში გადავღვართ, დავასხათ მეორე წყალი და ვხარშოთ ბოლომდე. შემდეგ ჩავაჭრათ ხახვი წვრილად, დავუმატოთ სანელებლებიც, მწვანე წიწაკაც და კიდევ ვხარშოთ, ამოვლესოთ და ბოლოს დავუმატოთ ნიორი და მწვანილები.

### **მწვანე ლობიო ნიგვზით**

1. მწვანე ლობიო – 0,6

2. მწვანილიანი ნიგვზის ფარში – 0,120

3. შაშხულაბი, ოხრახუმი – 25გრ.

4. მშრალი – გემოვნებით

5. ბროწეული – 15გრ.

1. მწვანე ლობიო გავარჩიოთ, დავტეხოთ, გავრეცხოთ და დავადგათ მოსახარშად.

2. მოვამზადოთ მწვანილიანი ნიგვზის ფარში.

3. მოხარშული, მაცივებული და გაწურული ლობიო ხელით მოვსრისოთ (დავჭლიტოთ), დავუმატოთ შერბილებული წყლით ნიგვზის ფარში, დაჭრილი შაშხულაბი, ოხრახუმი, მწვანე წიწაკა და მოვამზადოთ. ზევიდან ბროწეულით გავაფორმოთ.

### სოკოს შილაფლავი

ინგრედიენტები:

1. სოკო (ქამა სოკო, ან ხის სოკო) – 1კგ.
2. ბრინჯი – 0,7
3. ძირა
4. შავი წიწაკა
5. ზეთი (ან კარაქი)
6. ხახვი – 2 თავი

მომზადების წესი:

1. სოკო გასუფთავებული და გარეცხილი წვრილად დავჭრათ, ხახვიც წვრილად დავჭრათ და ორივე თუჯის ქვაბში ცხიმში მოვშუშოთ.
2. სოკოს წყალი რომ ჩაუშრება და შეწვას დააპირებს, დაუმატოთ შავი პილპილი, ძირა და ავურიოთ. შემდეგ დავუმატოთ გარეცხილი და გაწურული ბრინჯი და კვლავ ვშუშოთ.
3. ბრინჯი მიკრობას, რომ დაიწყებს, ჩავასხათ ადუღებული წყალი 1-3-ზე. ჩავაყაროთ მარილი, ამოვურიოთ, რომ წამოდუღდება – ცეცხლს დავუკლოთ მინიმალურზე. თავზე მჭიდროდ დავახუროთ. და ვშუშოთ.

### ქამა სოკო იმერულად

ინგრედიენტები:

1. ქამა სოკო – 0,350
2. კარაქი – 40გრ.
3. მწვანე ხახვი – 80გრ.
4. წიგოზი – 60გრ.
5. ქინძი, კამა, ოხრახუში – 20გრ.
6. მარილი გემოვნებით

7. შავი პილპილი – 1გრ.

8. ხმელი სუნელი – 1ჩ/კ

მომზადების წესი: I ვარიანტი

1. ქორფა, ახალი ქამა სოკო გავრეცხოთ, დავჭრათ და მოვშუშოთ მაღალ ცეცხლზე.

2. როდესაც სოკო თავის წვენს შეიშრობს და დაბრაწვას დაიწყებს, ჩაუმატოთ წვრილად დაჭრილი ახალი მწვანე ხახვი, დავუმატოთ შავი პილპილი, მარილი, შეიძლება ახალი მწვანე წიწაკა.

3. მოვამზადოთ ნიგვზის ფარში: გავატაროთ ნიგოზი, დავუმატოთ ხმელი სუნელი, ცოტა ქინძი და მოვზილოთ, შემდეგ გავაზავოთ წყლით და ჩავუმატოთ სოკოს. სუფრაზე ცხლად მიაქვთ.

მეორე ვარიანტი

4. ამავე წესით შეზავებულ სოკოს შეიძლება გადავავლოთ გათქვეფილი კვერცხი (2-3 ცალი).

### **სოკო პომიდვრით**

ინგრედიენტები:

1. სოკო – 0,4

2. ხახვი – 50გრ.

3. პომიდორი – 0,120

4. შავი პილპილი – 1გრ.

5. მწვანე წიწაკა – 1ც.

6. ქინძი, კამა – 25გრ.

7. ზეთი – 60გრ.

8. მარი – გემოვნებით

მომზადების წესი:

1. სოკო გარეცხილი ოთხად დავჭრათ. ტაფაზე ოდნავ დავასხათ ზეთი და სოკო მაღალ ცეცხლზე შევწვათ.

2. ხახვი დაჭრილი მოვშუშოთ ზეთში
3. სოკოს თავისი წვენი რომ ჩაუშრება, დავამატოთ ხახვი მოშუშული, დავუმატოთ შავი პილპილი, დაჭრილი მწვანე წიწაკა და მწვანილები და კვლავ 1 წუთი ვშუშოთ.
4. პომიდორს კანი გავაცალოთ, დავჭრათ კუბიკებად.
5. სოკოს ჩაშუშულს დავამატოთ პომიდორი, გადავურიოთ და კეცზე გადავიტანოთ, შევდგათ ღუმელში და დავბრაწოთ.

### სოკო კეცზე და სოკო სულგუნით

ინგრედიენტები:

1. ქაშა სოკო – 0,7
2. კარაქი (ან ზეთი) – 70გრ.
3. შავი პილპილი – 1გრ.
4. მარილი გემოვნებით
5. სულგუნი – 0,120

მომზადების წესი

პირველი ვარიანტი

1. სოკოს მოვაცილოთ ძირები (ფეხები), გავრეცხოთ, გავამშრალეთ და დავალაგოთ კეცზე პირადმა, თითოეულ სოკოს ჩაუდოთ ქარაქის პატარა ნაჭრები ან ზეთი მოვასხათ თუ მარხვაა. მოვაყაროთ მარილი და ცოტა შავი პილპილი შევდგათ ჰაერღუმელში და დავბრაწოთ.

მეორე ვარიანტი

2. კეცზე გამზადებული სოკო დავაწყოთ, თითოეულს ჩაუდოთ კარაქისა და სულგუნის ნაჭრები (კუბიკები), მოვაყაროთ მარილი და შევდგათ ჰაერღუმელში.

### სოკოს ჩაშუშული

ინგრედიენტები:

1. სოკო – 0,5
2. ხახვი – 2 თავი
3. შავი პილპილი, მარილი – გემოვნებით
4. კამა, ქინძი – 30გრ.
5. ზეთი – 50გრ.

მომზადების წესი:

1. სოკო გავრეცხოთ და დავჭრათ, დავყაროთ ტაფაზე ცოტაოდენ ცხიმში და შევწვათ.
2. ხახვი ალყად დაჭრილი მოვშუშოთ ზეთში (ან კარაქში)
3. სოკო წვენს რომ დაიშრობს, ჩავყაროთ მოშუშული ხახვი, დავამატოთ შავი წიწაკა, მარილი, დაჭრილი მწვანელები. შეიძლება ქონდარიც (დაფქვილი) ჩავამატოთ.

### სოკო ნიგოზით

ინგრედიენტები:

1. სოკო – 0,5
2. ნიგოზი – 70გრ.
3. ხახვი – 1 თავი (ან მწვანე ხახვი)
4. ქინძი, კამა, ოხრახუმი
5. ძმარი – 1ს/კ
6. მარილი, შავი წიწაკა გემოვნებით
7. ხმელი სუნელები (ხმ. ქინძი, უცხო სუნელი, ყვითელი ყვავილი) – 3გრ.

მომზადების წესი:

1. სოკო გავრეცხოთ და მოვხარშოთ (ან შევწვათ კეცზე ჰაერლუმელში)
2. ნიგოზი გავატაროთ გავუკეთოთ სუნელები და წვრილად დაჭრილი ქინძი დიდხანს ვზილოთ.

3. მოხარშული სოკო დავჭრათ. ჩავუმატოთ ნიგვზის ფარში და ავზილოთ ცოტა ძმარიც მოვაშხუროთ, დავაყაროთ დაჭრილი კამა, ოხრახუში, შავი პილპილი, მარილი.

### **ისპანახი მაწვნით**

ინგრედიენტები:

1. ისპანახი – 1კგ.
2. ქინძი – 50გრ.
3. ნიორი – 4-5კბილი
4. კარაქი – 0,1
5. მარილი – გემოვნებით
6. მწვანე წიწაკა – 2 ცალი

მომზადების წესი:

1. ისპანახი გავრეცხოთ და დავჭრათ: მოვშუშოთ კარაქში.
2. ნიორი, მწვანე წიწაკა და მარილი დავნაყოთ, დავასხათ მაწონი და ამოვურიოთ.
3. მოშუშული (ან მოსახარშულ, გაწურულ და დაჭრილ) ისპანახს დავასხათ გაზავებული მაწონი და აურიოთ.

### **ისპანახი ზეთით (კახურად)**

ინგრედიენტები:

1. ისპანახი – 1კგ.
2. ხახვი – 2 თავი
3. ნიორი – 4-5 კბილი

4. ძმარი – 2ს/კ
5. ქინძი – 40გრ.
6. ოხრახუმი – 20გრ.
7. შავი პილპილი – 1გრ.
8. მწვანე წიწაკა – 1-2ცალი
9. კახური ზეთი – 0,1

მომზადების წესი:

1. ხახვი დავჭრათ და მოვშუშოთ ზეთში, ჩავამატოთ ისპანახი დაჭრილი და გავაგრძელოთ შუშვა.
2. ისპანახი რომ მოიშუშება, დაჭრილი მწვანელები ჩავუმატოთ, მწვანე წიწაკაც ჩავაჭრათ, შავი პილპილიც და მართლაც მოვაყაროთ. ბოლოს დანაყული ნიორი გავხსნათ წყალში გაზავებულ ძმარში და მოვაშხუროთ.

#### **კარტოფილის ჩაქაფული**

1. კარტოფილი – 1კგ.
2. ტარხუნა – 0,250
3. მწვანე ხახვი – 0,1
4. კამა – 30გრ.
5. ქინძი – 0,1
6. მწვანე წიწაკა –
7. თეთრი ღვინო –
8. მარილი –
9. ერბო (კარაქი ან ზეთი)

მომზადების წესი:

1. კარტოფილი გავფცქვნათ, დავჭრათ კუბიკებად საშუალო ზომაზე, დავასხათ წყალი და დავადგათ მოსახარშად, თან ჩავაგდოთ ერბო ან კარაქი, მარხვის დღეებში ზეთი.
2. ცალ-ცალკე დავჭრათ ყველა მწვანილი, მწვანე წიწაკა და ნიორი.
3. კარტოფილი, რომ მოიხარშება თითქმის ჩავასხაო ღვინო და ჩავყაროთ დაჭრილი მწვანე ხახვი, კამა, ქინძი და ტარხუნის მეტი ნაწილი და ვხარშოთ.
4. ბოლოს როცა კერძი მზადაა, ჩავამატოთ მარილი, დანაყული ნიორი და მორჩენილი ტარხუნა.

### **მთელ-მთელი ბადრიჯანი დუმით**

ინგრედიენტები:

1. ბადრიჯანი – 0,5
2. დუმა – 0.1
3. კამა – ოხრახუში – 20-20გრ.
4. ქინძი – 20გრ.
5. მწვანე წიწაკა – 1-2ც.
6. მარილი – გემოვნებით
7. ხახვი – 0,150

მომზადების წესი:

1. გარეცხილი, გასუფთავებული ბადრიჯანი სიგრძეზე ჩავჭრათ ცალი მხრიდან.
2. ხახვი დავჭრათ თხელ ალყებად, ჩავავჭრათ მწვანილები, ნიორი თხელ ჩიფსებად, მწვანე წიწაკაც თხლად დავჭრათ, მოვაყაროთ მარილი და ავურიოთ.
3. დუმა დავჭრათ წვრილ, მოგრძო ნაჭრებად, \*\*\* მთელი მოვაყაროთ. ეს დუმაც ჩავამატოთ დაჭრილ ხახვს და მწვანილს.
4. ამ ნარევით დავტკეპნოთ ბადრიჯანი, დავალაგოთ ცხიმთან ტაფაზე და შევწვათ ყოველი მხრიდან (შეიძლება შამფურზე ნაკვერჩხალზეც შეიწვას).

ბადრიჯნის ბორანი

ინგრედიენტები:

1. ბადრიჯანი – 1კგ.
2. ქათამი – 1ც.
3. ხახვი – 4 თავი
4. მაწონი (ან არაჟანი) – 0,250
5. დარიჩინი – 1ჩ/კ
6. მწვანე წიწაკა – 1-2ცალი
7. მწვანელი: ქინძი, პიტნა, ოხრახუში, კამა – 50გრ.
8. შავი წიწაკა, მშრალი – გემოვნებით.
- 9, შაქარი – 1ს/კ
10. ერბო (ან კარაქი) – 0,150
11. ზაფრანა – 1ჩ/კ

მომზადების ტექნოლოგია:

1. ბადრიჯანი დავჭრათ მოგრძო ნაწილებად, მარილი მოვაყაროთ და გავაჩეროთ, შემდეგ გავწუროთ და გავაჩეროთ, შემდეგ გავწუროთ.
2. ხახვი დავჭრათ ალყა-ალყად, ქათამი შევწვათ, მწვანელები დავჭრათ.
3. ცალკე ჯამში.

## პარაგრაფი IV, ქართული სამზარეულოს ფქვილოვანი ნაწარმი

საფუარიანი ცომი:

ინგრედიენტები:

1. რძე – 1ლ.
2. საფუარი – 1ს/კ
3. კვერცხის გული – 3 ცალი
4. ზეთი – 2ს/კ
5. კარაქი – 0,1
6. პურის ფქვილი (უმალლესი ხარისხის) – 1-1,2
7. მარილი – 1ჩ/კ

თბილ რძეში გავხსნათ საფუარი, დავუმატოთ მარილი, კვერცხის გული და გამდნარი კარაქი. კარგად ამოვურიოთ, რომ ერთიანი სითხე მივიღოთ, შემდეგ ნელ-ნელა ვამატოთ გაცრილი ფქვილი და მოვზილოთ მანამ სანამ ცომი ხელს კარგად არ მოცილდება, ბოლოს ხელის გულზე დავისხათ ზეთი და ცომს ზევიდან დავასხათ – გადავუსვათ. დავდოთ თბილ ადგილას. როცა ცომი ამოვა, კვლავ „ჩავაბრუნოთ“ წრიული მოძრაობით (გვერდიდან ცენტრისკენ). მეორედ რომ ამოვა ცომი მზადაა და დავაფასოვოთ. ეს ცომი გამოიყენება ხაჭაპურისთვის: იმერული ხაჭაპურისთვის, მეგრული ხაჭაპურისთვის, გურული ხაჭაპურისთვის და ა.შ. რა წონითაც ვიღებთ ცომს იმდენივე შიგთავსს ვუკეთებთ ე.ი. ერთ-ერთზე 0,2-0,2, 0,3-0,3 და ა.შ.

### **სამარხოვო ცომი:**

ინგრედიენტები:

1. წყალი – 1ლ.
2. საფუარი – 1ს/კ
3. ზეთი – 2-3ს/კ
4. მარილი – 1ჩ/კ
5. სამარხოვო კარაქი ან მარგარინი) – 0,2

მოვცომოთ თბილ წყალში ცომი. ამოსული ცომი გავშალოთ, გავაბრტყელოთ მაგიდაზე და წავუსვით შერბილებული სამარხოვო კარაქი (ან მარგარინი) და დავახვიოთ. შემდეგ კი მაცივარში 2სთ-ით შევინახოთ.

ეს ცომი გამოიყენება ლობიანისთვის, ხაბიზგინების, ფხლოვანების მოსამზადებლად. შეიძლება გამოვიყენოთ ღვეზელებისთვისაც.

### **ნახევრად ფენოვანი ცომი**

ინგრედიენტები:

1. რძე – 0,250
2. წყალი – 0,250
3. საფუარი – 1ს/კ
4. ზღო – 2ს/კ
5. მარგარინი ან კარაქი – 0,03
6. მარილი – 1ს/კ
7. კვერცხის გული – 2ც.
8. პურის ფქვილი (უმაღლესი ხარისხი)

რძე და წყალი გავაერთიანოთ, შევათბოთ, დავუმატოთ საფუარი და გავხსნათ, შემდეგ დავუმატოთ კვერცხის გული და ზეთი და ავურიოთ, შემდეგ შევამატოთ პ.ფქვილი და დავდოთ სითბოში. ცომი რომ ამოვა თხლად გავაბრტყელოთ და ზევიდან გადავუსვათ შერბილებული მარგარინი ნახევარი. ცომი დავკეცოთ და მაცივარში შევდგათ ნახევარი საათით. შემდეგ კვლავ გავაბრტყელოთ და კვლავ წავუსვათ დარჩენილი მარგარინი, დავკეცოთ და კვლავ მაცივარში 2 საათით შევდგათ. შემდეგ კი შეგვიძლია გამოვიყენოთ ხაჭაპურისთვის, ღვეზელისთვის და ა.შ.

### ფენოვანი ცომი

1. წყალი – 0,250
2. ძმარი (ან ლიმონის წვენი) – 2ს/კ
3. მარილი – 1ჩ/კ
4. კვერცხის გული – 2ცალი
5. ფქვილი (უმაღლესი ხარისხის) – 0,5
6. მარგარინი – 0,300

წყლის, ძმრის, მარილისა და კვერცხის ნაზავს დავუმატოთ – შევაზავოთ პურის ფქვილი. ცომი მკვრივი უნდა გამოვიდეს. ცოტა ხნით შევასვენოთ. დავყოთ მარგარინი 3 ნაწილად. ცომი გავაბრტყელოთ თხლად (რაც შეიძლება და წავუსვათ ცომს მთელ სიბრტყეზე. დავკეცოთ და მაცივარში ჩავდოთ ნახევარი საათით. შემდეგ გამოვიტანოთ, კვლავ გავაბრტყელოთ და წავუსვათ მე-2 ნაჭერი მარგარინი. კვლავ დავკეცოთ და მაცივარში 15 წუთით. მე-3-ჯერ იგივე. და მაცივარში არანაკლებ 2სთ-ით. ეს ცომი გამოიყენება: ხაჭაპურისთვის, ღვეზელებისთვის, ნამცხვრებისთვის და ა.შ.

### აჩმა

1. წყალი (ან რძე) – 0,5
2. კვერცხი – 7 ცალი
3. მარილი – 1ჩ/კ
4. ძმარი – 3ს/კ
5. პურის ფქვილი – 1,3
6. ფარშისთვის: იმერული ყველი – 1კგ.

სულგუნი – 0,3

ნაევარ ლიტრ წყალში (ან 250გრ. წყალი + 250 გრ.რძე) ჩავასხათ ძმარი და დავუმატოთ მარილი, ავურიოთ და შევაზილოთ ფქვილი. ცომი მკვრივი უნდა გამოვიდეს. დავაყოვნოთ ნახევარი საათი. შემდეგ გავყოთ 7 ნაწილად. და თითოეული მათგანი თხლად გავაბრტყელოთ. პირველ და ბოლო ფენის მოხარშვა არ სჭირდება, ხოლო დაარჩენ 5 ფენას მარილიან წყალში ვხარშავთ 3 წუთს, გადავავლოთ ცივი წყალი გავაშროთ.

ცხიმწასმულ ჟარონაზე დავაფინოთ გაბრტყელებული თხელი მოუხარშავი ცომი და წავუსვით გამდნარი კარაქი, შემდეგ დავაფინოთ მეორე ფენა, უკვე მოხარშული და მშრალი, კვლავ წავუსვით გამდნარი კარაქი და ასე მესამე მოხარშული ფენა, კვლავ წავუსვით კარაქი, მოვაყაროთ ყველის ფარში, გადავაფინოთ მეოთხე მოხარშული ცომი, წავუსვით კარაქი და კვლავ ყველი მოვაყაროთ, დავადოთ მე-5 მოხარშული ცომი და ა.შ. ბოლო მე-7 ცომს არ ვხარშავთ. წავუსვით, მასაც კარაქი დავაჭრათ ნაჭრებად, შემდეგ გამოვაცხოთ ჰაერღუმელში 200-220 გრადუსზე.

### კუბდარი

1. საფუვრიანი ცომი – 0,3
2. კუბდარის ფარში: ღორის ხორცი, საქონლის ხორცი  
სვანური მარილი,  
ხახვი, შავი პილპილი

დაფქვილი წითელი წიწაკა  
მცრული  
ძირა, უცხო სუნელი  
ხმელი ქინძი, ყვითელი ყვავილი  
მარილი  
კარაქი – 70გრ.

მოვამზადოთ ხორცი: რბილი ნაწილი ავიღოთ და წვრილად დავჭრათ (დავკეპოთ), შევაზილოთ სუნელები, ეგრეთ წოდებული სვანური მარი (რომელიც შემდეგნაირად მზადდება: დაღერდილ წითელი წიწაკას, შავ პილპილს, გიცრულს, ძირას, ყვითელ ყვავილს, უცხო სუნელს, ქინძს, მარილს, სულ ცოტა ნიორს, კარგად ავურევთ), შევაზავოთ ცხიმშიც დაწვრილად დაჭრილი ხახვი. შევაზილოთ ცომში ხორცის ფარში, ზედა ნაწილი ცომისა მრგვლად გავხსნათ და შევაცხელოთ. ცომი არ უნდა იყოს კარგად ამოსული.

#### **ყველის ფარში (ხაჭაპურისთვის)**

1. იმერული ყველი (ნაკლებმარილიანი) 1 კგ.
2. სულგუნი – 0,2
3. კვერცხი – 2ც.

ყველს და სულგუნს გავხეხავთ, ჩავატეხავთ კვერცხს და კარგად ავურევთ. შემდეგ კი დავაფასოვებთ წონის მიხედვით. ერთ-ერთზე (ცომი თუ 0,3-ია, ყველის ფარშიც – 0,3-ია).

#### **ლობიოს ფარში (ლობიანისთვის)**

1. ლობიო – 0,5
2. ხახვი – 0,150
3. შავი პილპილი, მარილი
4. ზეთი – 0,120

მოხარშული ლობიო გავწუროთ და გამოვატაროთ. ხახვი მოვშუშოთ ცხიმში, გავწუროთ და ეს გაწურული ცხიმი ჩავასხათ გატარებულ ლობიოს ფარში, დავამატოთ შავი პილპილიც, მარილიც გემოვნებით და მოვზილოთ.

### **ხინკალი**

ცომი: წყალი, მარილი და პურის ფქვილზე მოვამზადოთ, ცომი ძალიან მკვრივი უნდა გამოვიდეს და დიდხანს უნდა ვზილოთ, რომ ელასტიურობა მივცეთ.

ფარში: ხორცი თუშური ხინკლის ცხვრისგან მზადდება, მაგრამ შეიძლება დამზადდეს შერეული ხორცის ღორის და საქონლის ხორცისგანაც, მწვანილიანიც, უმწვანილოც და ა.შ. ამისთვის საჭიროა ხორცი, ბეგქონდარი, მარილი, წიწაკა (და თუ თბილისურად მწვანილიც (ქინძი).

ფშავში და ხევში ბეგქონდარის ნაცვლად ხმარობენ ველურ ძირას (კვლიავს). ფარშს შეზავებულს ათხელებენ წყლის დამატებით. ის ფაფასავით უნდა იყოს გაბრტყელებული, ცომში ჩაიდება ფარში და პირს მოუკრავენ, რაც მეტი ნაკეცი იქნება, მით უკეთესია. ჩავყაროთ ადუღებულ მარილიან წყალში, ვადუღოთ 7-10 წუთი. ამოვიღოთ და მოვაყაროთ შავი პილპირი.

### **ტარხუნის ღვეზელისთვის შიგთავსი**

1. ტარხუნა – 10 კონა
2. მწვანე ხახვი – 3 კონა
3. ქინძი, კამა, ოხრახუმი – 0.150
4. კვერცხი – 5 ცალი (მოხარშული)
5. ხახვი – 1 დიდი თავი
6. ზეთი – 50გრ.

მწვანილები დავჭრათ, ხახვი წვრილად დავჭრათ და მოვშუშოთ 5-7 წუთი, ჩავამატოთ დაჭრილი მწვანე ხახვი, ისიც 2 წუთს ვშუშოთ, შემდეგ ჩავამატოთ დანარჩენი მწვანილებიც და მოხარშული და დაჭრილი კვერცხიც კუბიკებად და გადმოვდგათ გავუკეთოთ შავი პილპილი, მარილი.  
მე-2 ვარიანტი: კვერცხის მაგივრად მოხარშული ბრინჯი შეიძლება გავუკეთოთ (ან გახეხილი სულგუნი).

### სოკოს სატენი ღვეზელისთვის

1. სოკო – 0,1
2. ხახვი – 0,1
3. ზეთი – 60გრ.
4. ბრინჯი – 0,1
5. შავი პილპილი, მარილი გემოვნებით.

სოკო ხახვთან მოვშუშოთ, დავუმატოთ მოხარშული ბრინჯი, შავი პილპილი, მარილი (შეიძლება კამაც).

ბოსტნეულის გულსართი

პირველი ვარიანტი

1. ხახვი
2. სტაფილო
3. თეთრი ჭარხალი
4. სოკო
5. კვერცხი
6. ზეთი
7. კამა, ოხრახუში

მეორე ვარიანტი

1. ხახვი
2. ყაზაყი
3. ბადრიჯანი
4. ზეთი
5. კამა, ოხრახუში

#### III მვარიანტი

1. ხახვი
2. ბროკოლი
3. ყვავილოვანი კომბოსტო
4. ზეთი
5. კამა, ოხრახუში

ბოსტნეული მოვშუშოთ, ხახვში და დავუმატოთ სანელებლები, მწვანილები.

#### ლომი

ინგედიენტები:

1. ღერღილი – 0,5
2. სიმინდის ფქვილი – 0,1-1,150

ღერღილი კარგად გადავრეცხოთ, დავასხათ წყალი და დავადგათ მოსახარშად. როცა მოიხარშება ჩავაზილოთ ცოტა მჭადის ფქვილი და ვშუშოთ სანამ ფქვილის სუნი არ გაუვა.

#### ელარჯი

მოვამზადოთ ღომი. მზა ღომს მოვაყაროთ თხლად დაჭრილი ჭყინტი სულგუნი ან ყველი და ჩავაზილოთ, მანამ სანამ ყველი არ გაიწელება. (0,5გრ მასა ღომს ყველი დასჭირდება 0,6-0,7 (ყველი მეტი უნდა იყოს).

### **მჭადი**

მჭადის ფქვილს დავასხათ წყალი და მოვზილოთ, დავაკრათ ცხიმწასმულ ჟარონაზე და მოვათავსოთ ჰაერლუმელში (ან ტაფაზე შევწვათ) ზეთში.

### **ჭვიშტარი**

ინგრედიენტები:

1. მჭადის ფქვილი – 0,5
2. გახეხილი ჭყინტი სულგუნი ან ჭყინტი ყველი – 0,6
3. კვერცხი – 2-3ც.
4. მარილი

მოვზილოთ ყველაფერი ერთად, თუ ძალიან მშრალია ოდნავ რძე ან მაწონი ჩავამატოთ. უნდა იყოს სქელი მომშრალი მასა. შევწვათ უზეთოდ ჰაერლუმელში ან ტაფაზე ზეთში.

### **პარაგრაფი V, ქართული სამზარეულოს სოუსები და მარინადები**

საწებლები:

**შინდის/ალუბლის საწებელი**

ინგრედიენტები:

1. შინდი/ალუბალი – 1კგ.

2. ქინძი – 30გრ.
3. კამა – 10გრ.
4. ნიორი – 3 კბილი
5. წიწაკა წითელი, მარილი – გემოვნებით

მომზადება:

1. შინდი გავრეცხოთ მწიფე მოუხარშავად (არ მოხარშული)
2. ქინძი და კამა ნიორთან, წიწაკასთან და მარილთან ერთად დავნაყოთ.
3. გავხეხილი შინდი შევაზავოთ ამ მწვნილის ნაზავში.

#### ტყემლის საწებელი (ღოდნოშოს, მაყვლის საწებელები)

ინგრედიენტები:

1. ტყემალი (ან ღოდნოშო, ან მაყვალი) – 1კგ.
2. ქინძი – 30გრ.
3. კამა – 15გრ.
4. ომბალო – 7-8გრ.
5. ნიორი – 6-5 კბილი
6. წითელი წიწაკა – მარილი – გემოვნებით

მომზადება

1. ხილი გავრეცხოთ და გავხეხოთ თუშფალანგზე.
2. ნიორი დავნაყოთ, ქინძის მესამედი წვრილად დავჭრათ დანარჩენი კი კამა და ომბალოსთან ერთად დავნაყოთ (ან გამოვატაროთ).

3. ხილის ფაფა (ეს იქნება ტყემალი, თუ ღოდნოშო, თუ მაყვალი) შევაზავოთ ნიგვზით, გატარებული მწვანელებით და წიწაკა – მარილით.

### **ტყემლის, ღოდნაშოს, მაყვლის საწებლები ნიგვზით**

ინგრედიენტები:

1. მზა საწებელი (ტყემლის, ან მაყვლის, ან ღოდნოშოს) – 1 ლიტრი.

2. ნიგვზის ფარში: ნიგოზი – 0,120

ხმელი სუნელები – 10გრ.

მზა საწებელში გავაზავებთ ნიგვზის ფარშს.

### **I ვარიანტი**

პომიდვრის საწებელი წითელ ბულგარულთან ერთად

ინგრედიენტები:

1. პომიდორი – 3კგ.

2. წითელი ბულგარული – 0,7

3. ნიორი – 1 თავი

4. ხმელი ქინძი – 1ს/კ

5. უცხო სუნელი – 1ჩ/კ

6. წითელი წიწაკა, მარლი – გემოვნებით

მომზადება:

1. ბულგარული წიწაკა დავაბლენდეროთ.

2. პომიდორი მოვხარშოთ და გავხეხოთ თუშფალანგზე.

3. გახეხილი პომიდორი და დაბლენდერებული წითელი ბულგარული შევაერთოთ და კვლავ მოვხარშოთ.

4. გავხეხოთ გაცივებულ საცერში. და კვლავ ცეცხლზე შევდგათ, რომ ჩაცვივდება, ჩავუმატოთ ხმელი ქინძი, უცხო სუნელი, წითელი წიწაკა, 10-15 წუთი ვადულოთ, ბოლოს დანაყული ნიორი გავუკეთოთ.

## II ვარიანტი

ინგრედიენტები:

1. წითელი პომიდორი – 3კგ.
2. ბულგარული წითელი წიწაკა – 1კგ.
3. ნიორი – 2 თავი
4. წითელი წიწაკა, მარილი გემოვნებით
5. ძმარი – 1 ჭიქა

1. პომიდორს გავასუფთავებთ კანისგან და გამოვატარებთ. ასევე წითელი ბულგარულიც გამოვატაროთ, ნიორი დავნაყოთ მარილთან ერთად.

2. ძმარში გავხსნათ დანაყული ნიორი, წითელი წიწაკა და დავუმატოთ გატარებული პომიდორი და ბულგარული წიწაკა.

3. ჩამოვასხათ ბოთლებში ან ქილებში და შევინახოთ.

ბროწეულის საწებელი (უნიგვზო და ნიგვზიანი)

ინგრედიენტები:

1. წითელი ბროწეული (წვენი) – 0,2
2. ქინძი, კამა – 15გრ.
3. ნიორი – 1 კბილი
4. წითელი წიწაკა, მარილი გემოვნებით

1. ბროწეულს წვენი გამოვუდინოთ და გავწუროთ, დავუმატოთ წვრილად დაჭრილი ქინძი (ან კამა), დანაყილი ნიორი, წიწაკა და მარილი.

2. თუ ნიგვზიანი გვინდა უკვე შეზავებული მზა ბროწეულის საწებელს დავუმატოთ ნიგვზის ფარში (გატარებული ნიგოზი – 70-80გრამი ავზილოთ 1ჩ/კ ხმელი სუნელებთან) და კარგად ჩავსრისოთ.

### **მაყვლის და ისრიმის საწებელი (ნიგვზით და უნიგვზოდ)**

ინგრედიენტები:

1. მაყვალი – 0,5
2. ისრიმი – 0,3
3. ქინძი – 35გრ.
4. კამა – 15გრ.
5. ნიორი – 4 კბილი
6. წითელი წიწაკა – მარილი – გემოვნებით

მომზადება:

1. მაყვალს და ისრიმს დავჭყლიტავთ და გამოვუწურავთ წვენს ცალ-ცალკე
2. ნიორი, წიწაკა, მარილი, ქინძი და კამა დავნაყოთ და ავურიოთ მაყვლისა და ისრიმის წვენს ყველაფერი ერთმანეთში გადავურიოთ.
3. თუ ნიგვზიანი გვსურს მწვანილებთან ერთად ნიგოზიც დავნაყოთ და შემდეგ გადავურიოთ წვენს.

### **აჯიკა**

წითელი აჯიკა

ინგრედიენტები:

1. წითელი წიწაკა – 0,1 (დაფქვილი)
2. ნიორი – 0,1
3. ხმელი ქინძი – 5ს/კ
4. უცხო სუნელი – 2ს/კ

5. ყვითელი ყვავილი – 1ს/კ

6. მარილი – გემოვნებით (ცოტა უნდა ჭარბობდეს)

7 კმარი – 50გრ.

მომზადება:

ყველაფერი ერთმანეთში ავურიოთ, ცოტა წყალთან (ან ზეთთან) ერთად და დავარბილებთ. თუ ნიგვზით გვინდა ვამატებთ გატარებულ ნიგოზს – 0,1გრ.

### მწვანე აჯიკა

1. მწვანე წიწაკა – 0,5

2. მწვანე ქინძი – 0,2

3. შაშქულაბი – 0,1

4. ნიორი – 0,1

5. მარილი – 3-4ს/კ

მომზადება:

1. გამოვატაროთ წიწაკა, მწვანე ქინძი, შაშქულაბი, ნიორი, დავუმატოთ მარილი.

2. თუ ქინძმა (ზოგადად მწვანილმა) ბევრი წყალი მოიყენა, ოდნავ გადავღვაროთ და შემდეგ გავუკეთოთ მარილი.

3. თუ ნიგვზიანი გვინდა დავუმატოთ გატარებული ნიგოზი – 0.2გრამი.

### ნიგვზის საწებელი

ინგედიენტები:

1. ნიგოზი – 0,2

2. ქინძი – 20გრ.

3. ნიორი – 2-3-ჯერ

4. წითელი წიწკა – გემოვნებით

5. ძმარი – 2ს/კ

6. კამა – 10გრ.

7. მარილი – გემოვნებით

8. წყალი

მომზადება:

1. ნიორი, ნიგოზი, მწვანილები, გამოვატაროთ. დავუმატოთ მარილი და წიწკა და ცივ წყალში გავხსნათ. წყალი ნელ-ნელა ვამატოთ, რომ არ გაგვითხელდეს.

**მწნილები:**

**პომიდვრის მწნილი**

ინგრედიენტები:

1. მწვანე პომიდორი – 2-3კგ.

2. ნიორი – 0,5

3. ნიახური – 0,7

4. კამა – 0,2

5. დაღერდილი წითელი წიწკა/ან დაჭრილი ახალი წიწკა) – 1ს/კ

6. ძმარი – 0,1

7. მარილი –

8. დაფნის ფოთოლი – 10 ფოთოლი

მომზადება:

1. პომიდორი ოთხად ჩავჭრათ ან გვერდულად ნახევრად ჩავჭრათ 2. ცალკე მოვამზადოთ: დავჭრათ ნიახური, კამა, ახალი წიწკა და ნიორი თხლად დავაყაროთ მარილი და დავასხათ ძმარი. ამ ნაზავით

ამოვტენოთ პომიდორი. 3. მწვანილობით დატენილი პომიდორი ჩავდეთ ღრმა ქვაბში ან მინის ქილაში და მოვასხათ მარინადი.

4. მარინადი: წყალი-2ლ.+მარილი-50გრ+ძმარი-0,1. წამოვადულოთ და გავაცივოთ, შემდეგ დავასხათ.

### **კიტრის მწნილი**

ინგრედიენტები:

1. კიტრი – 3კგ.
2. კამა – 3კონა (0,1)
3. ნიახური – 4კონა (0,10)
4. ნიორი – 0,120
5. წიწაკა – 5-7 ცალი
6. დაფნა – 10გრ.
7. ძმარი – 0,1
8. მარილი – 80გრ.
9. წყალი

მომზადება:

1. ჩავალაგოთ დიდ ემალირებულ ქვაბში ფენა-ფენად კიტრი, ნიახური, კამა, ნიორი, კამა, ნიორი, წიწაკა, სანამ ბოლომდე არ ჩავაწყობთ და მოვასხათ მარინადი.
2. მარინადი: წამოვადულოთ, გაუკეთოთ მარილი, ძმარი, დაფნა, გავაცივოთ და მოვასხათ.

### **ჯონჯოლის მწნილი**

ინგრედიენტები:

1. ჯონჯოლი – 10კგ
2. მარილი – 0,250-0,3

მომზადება:

1. ჯონჯოლი ქორფა, ნაზი, გაუმღელი ყვავილით შევარჩიოთ. მოვაშოროთ უხეში ღეროები, გავრეცხოთ ცივ წყალში, გავწუროთ, გავაშროთ და კასრში ჩავდეთ ფენა-ფენად, თანდათანობით მარილი მოვაყაროთ და თან ვტკეპნოთ. თავზე სიმძიმე დავადოთ და დავახუროთ.

### **წიწაკის მწნილი**

ინგრედიენტები:

1. მწვანე წიწაკა (გრძელი) – 3კგ.
2. ძმარი – 1 ჭიქა
3. მარილი – 80გრ.

1. წიწაკები გამავალ ცივ წყალში გავრეცხოთ. გავრეცხოთ, დავასხათ მდულარე წყალი, გავაცივოთ და ჩავაწყოთ ქილაში.

2. მოვამზადოთ მარინადი: წყალი წამოვადულოთ, დავუმატოთ მარილი და ძმარი, გავაცივოთ და დავასხათ წიწაკები. ქილას კი თავი მოვუკრათ.

### **ყვავილოვანი კომბოსტოს მწნილი**

ინგრედიენტები:

1. ყვავილოვანი კომბოსტო – 3კგ.
2. სტაფილო – 0,7
3. ძმარი – 0,2
4. ნიორი – 2 თავი
5. ნიახური – 2 კონა (0,1)
6. მარილი – 0,1

მომზადება:

1. ყვავილოვან კომბოსტოს მოვაცილოთ ფოთლები დავყოთ მარილწყალში, დავმდუღროთ.

2. სტაფილო თხლად დავჭრათ მრგვლად. ისიც დავმდუღროთ.
3. ქილებში ჩავაწყობთ ფენა-ფენად ყვავილოვანი კომბოსტო, სტაფილო, ნიორი და ნიახური, წიწაკაც.
4. მოვასხათ მარინადი: წყალში ჩავყაროთ მარილი და ძმარი ჩავასხათ, წამოვადუღოთ, გავაცივოთ და დავასხათ კომბოსტოს.

### ნიერის მწნილი

ინგრედიენტები:

1. ნიორი –
2. მარილი –
3. ძმარი –
4. მიხაკ-დარიჩინი –
5. დაფნა

მომზადება: 1. ნიორი არ გავფცქვნათ, მთელი თავები მდულარე წყალში ჩავყაროთ და მაშინვე ამოვიღოთ გავაშროთ.

2. მშრალი ნიორი ქილაში ჩავყაროთ და დავასხათ ცივი მარილწყალი, მესამე დღეს გამოვუცვალოთ მარილიანი წყალი და ასე ერთი თვის განმავლობაში, ოღონდ ყოველ მესამე დღეს წყალი გამოვუცვალოთ.

3. მერე ამოვიღოთ, ის ჭურჭელი, რაშიც იყო კარგად გავრეცხოთ, გაფუჭებული ნიორი მოვაცილოთ (დავახარისხოთ), დანარჩენი ისევ ქილაში ჩავყაროთ.

4. მოვამზადოთ მარინადი: წამოვადუღოთ ძმარიანი წყალი დავუმატოთ დაფნა, მარილი, მიხაკ-დარიჩინი. გავაცივოთ და დავასხათ ნიორი.