



АРОМАТЫ ВЕСТИНЫ: кулинарное наследие Вестины

WWW.VESTINA.BLOG



ГРЕЛАН: ГИМН ОЧАГА



Для теста:

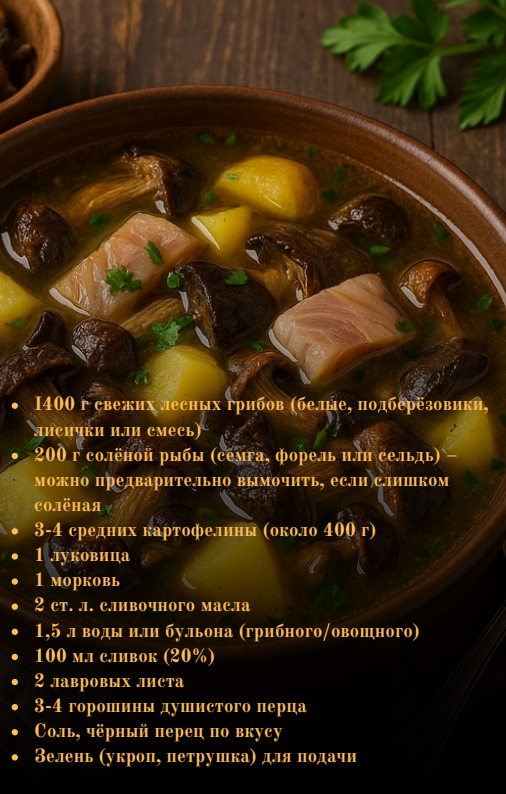
- пшеничная мука — 250 г
- вода — 100 мл
- оливковое масло — 2 ст. ложки
- щепотка соли

Для начинки:

- вяленый мягкий сыр (можно заменить на брынзу или фету) — 150 г
- грецкие орехи или смесь лесных орехов — 100 г
- мед — 1 ст. ложка
- пряный соус (смесь мёда, сухих трав и капли уксуса) — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешайте муку, воду, соль и масло до эластичного теста. Оставьте тесто «отдохнуть» под полотенцем на 20 минут.
2. Тем временем подготовьте начинку: нарежьте вяленый сыр мелкими кубиками, орехи подсушите на сухой сковороде и порубите ножом. Смешайте сыр, орехи и мед.
3. Разделите тесто на небольшие шарики, раскатайте в лепёшки толщиной 3–4 мм.
4. В центр каждой лепёшки выложите начинку, аккуратно защипните края и придайте форму полумесяца или круга.
5. Выпекайте при температуре 180°C в духовке или на сухой сковороде с двух сторон до появления золотистой корочки.
6. Подавайте горячим, поливая сверху лёгким пряным соусом и обязательно — с чашкой вестинского горного чая.



КОРНЕЛЬ. Ложка леса и глоток моря

1. Подготовка грибов:

- а. Очистите грибы от мусора, промойте и нарежьте ломтиками.
- б. Если грибы сильно загрязнены, можно обдать кипятком.

2. Обжарка овощей:

- а. В кастрюле растопите сливочное масло, обжарьте мелко нарезанный лук до прозрачности.
- б. Добавьте натёртую морковь, пассеруйте 3-4 минуты.
- с. Положите грибы и жарьте на среднем огне 7-10 минут, пока не испарится лишняя влага.

3. Основная варка:

- а. Залейте грибы и овощи горячим бульоном или водой.
- б. Добавьте нарезанный кубиками картофель, лавровый лист и душистый перец.
- с. Варите 15-20 минут, пока картофель не станет мягким.

4. Добавление рыбы:

- а. Солёную рыбу нарежьте кусочками, удалите кости (если есть).
- б. Добавьте в суп за 5 минут до готовности, чтобы она не переварилась.

5. Завершение:

- а. Влейте сливки, прогрейте суп, но не кипятите.
- б. Попробуйте на соль (рыба может дать достаточную солёность).
- с. Приправьте чёрным перцем, посыпьте зеленью.

- 1400 г свежих лесных грибов (белые, подберёзовики, лисички или смесь)
- 200 г солёной рыбы (семга, форель или сельдь) – можно предварительно вымочить, если слишком солёная
- 3-4 средних картофелины (около 400 г)
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1,5 л воды или бульона (грибного/овощного)
- 100 мл сливок (20%)
- 2 лавровых листа
- 3-4 горошины душистого перца
- Соль, чёрный перец по вкусу
- Зелень (укроп, петрушка) для подачи

Рыба по-солнечному **(Санар-фир)**



Ингредиенты:

- Филе речной или озёрной рыбы — 500 г
- Листья лопуха или винограда — для обёртки
- Лимон — 1 шт.
- Корень сельдерея — 1 шт.
- Укроп, чабрец — по вкусу
- Соль, перец
- Оливковое масло — 2 ст.л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать рыбу порционными кусками, натереть солью и лимонным соком.
 2. Обернуть каждый кусок рыбы в лист, предварительно обдав его кипятком.
 3. Выложить на противень, сверху капнуть масла, добавить пряные корни.
 4. Запекать при 180°C 20–25 минут.
 5. Подавать с отварной крупой или свежими овощами.
-

Традиционные десерты

Финальд — Ягодный десерт с орехами в медовом сиропе

Ингредиенты:

- лесные ягоды (черника, ежевика, малина) — 300 г
- грецкие орехи или лесной орех — 100 г
- мед натуральный — 3 ст. ложки
- сок одного лимона
- щепотка сушёной мяты
- ваниль на кончике ножа

Приготовление

1. В миске аккуратно перемешайте ягоды с лимонным соком и ванилью.
2. На сухой сковороде слегка обжарьте орехи до появления аромата.
3. В маленькой кастрюльке растопите мед с сушёной мятой на слабом огне (не кипятить!).
4. Выложите ягоды в глиняную форму для запекания, сверху посыпьте орехами.
5. Полейте медово-мятным сиропом.
6. Поставьте в разогретую до 160°C духовку на 10 минут, чтобы ягоды слегка запеклись, но сохранили форму.
7. Подавайте тёплым или охлажденным, украсив свежей мятой.



Традиционные десерты

Мёд-калан (медовый запечённый крем)

Ингредиенты:

- Молоко — 500 мл
- Мёд — 3 ст.л.
- Яйца — 2 шт.
- Корица — по вкусу
- Кукурузный крахмал — 1 ст.л.

Приготовление

1. Взбить яйца с мёдом и корицей.
2. Добавить тёплое молоко и крахмал, перемешать.
3. Вылить в глиняные формочки и запекать при 160°С около 25 минут.
4. Остудить и подавать с пыльцой или сушёными ягодами.





Традиционные напитки

НАСТОЙ ВЕТРА И ЛЕПЕСТКОВ

Ингредиенты:

- зелёный чай или лёгкий травяной сбор — 1 ч. ложка
- сушёная мята — 1 ч. ложка
- сушёные ягоды можжевельника — 4-5 шт.
- лепестки дикой розы (сушёные) — 1 ч. ложка
- мёд по вкусу

Приготовление:

1. В чайнике залить смесь зелёного чая, мяты, можжевельника и лепестков роз горячей водой ($\sim 85^{\circ}\text{C}$).
2. Дать настояться 5-7 минут.
3. Процедить в керамическую чашку.
4. По желанию добавь мёд или пару капель лимона.



Традиционные напитки

ОГНЕННЫЙ КИСЕЛЬ «РАНААР»

Ингредиенты:

- Ягоды (смородина, брусника, облепиха) — 200 г
- Вода — 500 мл
- Корица - щепотка
- Имбирь — долька
- Крахмал — 1 ст.л.
- Сахар или мёд — по вкусу

Приготовление:

1. Ягоды проварить с водой, специями и сахаром 10 минут.
2. Процедить, вернуть на огонь.
3. Развести крахмал в холодной воде и влить в отвар, помешивая.
4. Остудить или подавать горячим, украсив мятой.



Традиционные напитки

ТРАВЯНОЙ СБОР «ТИРИКА»

Ингредиенты:

- Сушёный зверобой — 1 ч.л.
- Мелисса — 1 ч.л.
- Лаванда — 0.5 ч.л.
- Шиповник — 1 ч.л.
- Мёд — по вкусу

Приготовление:

1. Заварить смесь трав в 400 мл кипятка.
2. Накрыть и настоять 10 минут.
3. Процедить и добавить мёд.

Пить вечером или во время душевных бесед.