

# Шпундра



**Шпундра** - згадки про цю страву можна знайти ще на сторінках «Енеїди» Котляревського, написаної наприкінці XVIII століття. За історичними даними це найхарактерніша страва української кухні. Рецепт шпундри трохи перегукується з рецептом борщу, адже основні інгредієнти тут буряк та м'ясо. По суті, це запечена свинина, яка тушкується з маринуваним буряком. Звучить трохи незвично, але, повірте, це дуже смачно. Але для дитячого меню, готується шпундра з куркою.

# Мак енд чиз



**Мак енд чиз** - макарони з ніжним соусом та апетитною сирною скоринкою, запечені в духовці. Макарони з сиром, мабуть, готував кожен. Цей варіант страви має особливо багатий та насичений сирний смак. Не дивно, чому американці люблять ці мак енд чиз. Дуже ситно, смачно, а готувати легко та просто.

# Куліш



**Куліш** — старовинна українська страва, що поєднує в собі перше і друге блюдо і схоже на густий суп з крупи та овочів із заправкою із сала. Куліш – шедевр української кухні, що поступається за популярністю, хіба що, українському борщу. З'явився він із подачі запорізьких козаків, яких він рятував під час походів. Основою кулешу є пшоно - найдавніший злак, найбагатший на рослинні білки й вуглеводи, містить багато мікроелементів і вітамінів, зміцнює імунну систему й сприяє довголіттю.

# Cote



**Cote** - це продукти, приготовлені у власному соку або у великій кількості соусу за короткий проміжок часу. Від звичайного рагу таке блюдо відрізняється швидкістю приготування і використанням тільки тих інгредієнтів, які піддаються тепловій обробці дуже швидко. Ось чому cote вважається дуже корисним і підходить навіть для тих, хто дотримується лікувальну дієту.

Зазвичай cote готують з томатів, грибів, цибулі, солодкого перцю, кабачків або цукіні, баклажанів. Іноді в нього кладуть також кольорову капусту і моркву. М'ясний варіант страви передбачає використання курячого філе, печінки або сердець.

# Ризóто



**Ризóто** (італ. risotto, значить «маленький рис») — блюдо італійської кухні з рису, з м'яким, вершковим смаком. Перша письмова згадка про нього зустрічається в 19 столітті.

# Омлет скрембл



## **Омлет скрембл**

Іноді скрембл називають ще збовтаним омлетом, оскільки в основі простого омлету і скрембла лежать розмішані з молоком яйця. Однак, на відміну від звичайного омлету, англійський варіант розмішується не лише перед, а й у процесі приготування.

# Курка по-італійськи



## Курка по-італійськи

Щоб насолодитися справжньою італійською кухнею, не обов'язково їхати до Італії. Хоча, безсумнівно, цю країну варто відвідати, якщо випаде така можливість. Це нескладний рецепт фантастично ніжною і ароматною птиці з овочами.

# Шніцель



**Шніцель** (нім. Schnitzel від schnitzen — нарізати) — м'ясна страва з телятини, баранини чи свинини. В українській літературі іноді згадується під застарілими назвами шніцель, краянець. Шніцель – це шматок м'яса в хрусткій паніровці. Його вважають гастрономічною візитівкою Австрії. В Україні хоча і не належить до національних страв, однак як запозичення добре відомий на Галичині.



# Рис паелья



## Рис паелья

Якщо говорити про історію паельї, варто згадати, що саме слово «паелья» позначає «сковорідка». Причому ця назва характерна лише для іспанського регіону Валенсія, який вважається батьківщиною цієї страви. За однією з теорій першу валенсійську паелью приготували з куркою, кроликом, овочами, шафраном і, звичайно ж, рисом.

# Товченики



**Товченики** – популярна українська страва, яку згадував ще Гоголь. Сама назва промовляє, т що це за страва – такі собі кульки, які формуються з товченої курки, яловичини, риби або грибів. Подавали товченики зазвичай зі сметаною і приправляли смаженою цибулею.

# Верту́та



**Верту́та** (молд./рум. *vertuta*), укр. завива́нець — традиційний кулінарний виріб в Україні — печиво з коржа, змазаного начинкою і скрученого трубочкою, також рулет, пиріг із витяжного тіста. На Різдво — з яблуками. В молдовській кухні — рулет з витяжного тіста. На думку деяких фахівців кулінарної справи, цю страву принесли на Середню Наддніпрянщину козаки, які, спілкуючись із південними сусідами, перейняли приготування та вживання цієї страви. В Україні вертуту готували просто: на тонко розкачаний лист дріжджового тіста вкладалися зажарені шкварки із цибулею, згорталися у рулет, міцно заціплювали краї, а потім скручували у кільце. Після цього обжарювали на сковорідці з обох боків. Вертута із шкварками заміняє хліб до всіх страв, а особливо до борщу. Вживають також із натертим часником.

# Гратен картопляний



**Гратен картопляний** Спочатку пояснимо значення слова гратен. Гратен - це запечені певним чином продукти. Продукти можуть бути самі різні такі як, риба, м'ясо, овочі і навіть солодкі страви. Вони запікаються таким чином, що в кінцевому підсумку виходить апетитна, золотиста, хрумка скоринка. Єдиною вимогою до такого виду запікання є те, що посуд в якій запікають страву повинен бути жароміцний. Отже, посудом і картоплею ви запаслися. Тепер рекомендуємо приступити до приготування картопляного гратену. Смак страви просто приголомшливий. Ця хрустка, золотиста скоринка зверху страви покриває саму картоплю - таку соковиту, м'яку, ароматну. Часник надає такий приємний аромат, а вершки пом'якшують картоплю.

# Соус Болоньезе



Батьківщиною соусу Болоньезе є італійська провінція Болонья, що відображено у його назві. Перша документальна згадка соусу-рагу з пастою належить до кінця 18 століття і пов'язана з містом Імола поблизу Болоньї та фігурою Альберто Авісі, кухаря кардинала Грегоріо Луїджі Барнаба Кьярамонті, надалі — римського папи Пія VII. Історичним типом пасти для подачі з соусом болоньезе є тальятелле. Сьогодні за межами Італії, соус болоньезе сервірується також зі спагетті або іншими видами макарон.

# Пастуший пиріг



Пастуший пиріг (англ. shepherd's pie) - листкова запіканка з баранини (в сучасності - з м'ясного фаршу, раніше - з рубаного ножами м'яса) і з покриттям з картопляного пюре, традиційне блюдо британської кухні. Зазвичай він щедро присмачується традиційним Вошегширським соусом і розмарином. Найкласичнішими інгредієнтами начинки пирога є: селера, цибуля, морква, гарбуз. Всі овочі пасируються і довго тушкуються з м'ясом та спеціями. Після готовності, вся маса з овочів та м'яса викладається у форму. Зверху овочі з м'ясом покриваються шаром картопляного пюре, і все відправляється в духовку.

# Чахохбілі



**Чахохбілі** — традиційна друга страва грузинської кухні, різновид рагу. Назва походить від слова, хохобі («фазан»), оскільки в давнину її готували саме з цього птаха. В 21 сторіччі фазана зазвичай замінюють куркою. Також обов'язковими компонентами чахохбілі є помідори, прянощі та часник.

# Бігус



Капуста, тушкована з м'ясом, популярна у всьому світі. **Бігус** – національне польське блюдо – теж готується на основі цих двох інгредієнтів, але володіє особливим смаком з характерною кислинкою. Приготувати бігус в домашніх умовах можна з будь-яких видів м'яса і ковбасних виробів. Одним із самих недорогих варіантів польського страви з капусти є бігус з куркою. До того ж куряче м'ясо робить страву більш дієтичним. За смаком ж бігус з куркою не поступається бігусу, приготовленому з яловичиною або свининою.



# Наггетс



**Наггетс** - це слово, запозичене з англійської мови, nugget означає самородок, шматок або грудку. Наприклад, шматочок курячого філе або шматочок рибного філе... Так як вони не однакової форми, їх і назвали Наггет, адже самородки в основному мають довільну форму. Найцікавіше, що приготувати нагетси можна по-різному, експериментуючи з формою, смаком і технологією. Їх можна робити квадратами, смужками, кружечками або будь-якої іншої форми, можна смажити в олії або запікати в духовці, можна маринувати, додавати різні приправи на ваш смак.

Для панірування найкраще підійдуть сухарі, але можна пробувати панірувати в кунжуті, подрібнених горіхах і крекерах. Нагетси можуть подаватися до столу як самостійна страва, а можна їх піднести з гарніром або овочевим салатом.