

Извиднички одред “Димитар Влахов”
Велес



ГОТВАЧ



Брошура: Готвач

Автор: Проектен тим во рамките на проектот “LINK- UP! REGIONAL NETWORK, DEVELOPED BY YOUTH FOR YOUTH, UNITED IN REBUILDING BRIDGES AND GENERATING PARTNERSHIPS”

Компјутерска обработка: Ангела Митрева, Мартина Димовска, Симона Љуткова, Емануела Теовска, Леонора Цветковска, Анастасија Давчева и Павле Тепавац

Уредник: Марина Влахчев & Online Regional Intercultural Networking Platform

Корица: Веб портал www.scoutveles.org.mk

Печати: Графикс Принт Плус – Велес

Тираж: 100

Издавач: Извиднички одред “Димитар Влахов” – Велес

Трајче Панов 22 – ПФ 85, 1400 Велес

тел: 070 – 265 - 250

e-маил: scoutveles@gmail.com

За издавачот: м-р Ангелче Гушев, старешина на ИО “Димитар Влахов” – Велес



Оваа публикација е издадена во рамките на проектот “LINK- UP! REGIONAL NETWORK, DEVELOPED BY YOUTH FOR YOUTH, UNITED IN REBUILDING BRIDGES AND GENERATING PARTNERSHIPS”, проект финансиран од ЕУ проектот: “Техничка поддршка за подобрување на овозможувачката средина за граѓанските организации во Република Северна Македонија” во рамките на Механизмот за граѓанска отпорност (МГО).



Funded by
the European Union



EU for Civil
Resilience

САРМА

СОСТОЈКИ:

500 гр. мешано мелено месо

1 шолја ориз, 2 главици кромид, црвен пипер, сол, вегета и бибер

1 зелка поголема

ПОДГОТОВКА:

1. Се сече ситно кромидот, се додава во месото заедно со сите зачини и оризот.

2. Се меша со рака и се остава да отстои малку.

3. Се вадат листови зелка и се мијат.

4. Се зема по една лажица од смесата, се става на листот зелка и се преклопува.

5. Се преклопува зелката од лево кон десно, од горе кон доле.

6. Се ставаат листови зелка на дно на лонец, па се редат замотаните сарми и се покриваат со листови зелка, се става вода, и прво се крчка на силен оган, па се намалува и се крчка најмалку два часа.

7. Се прави запршка од 2 лажици брашно, една лажица црвен пипер и 1 децилитар вода и се меша се, се трга сармата и се прелива.

8. Нека крчка уште 15 минути, па готова е.



МУСАКА

СОСТОЈКИ:

1 кг компири, 500 гр мелено месо, 1/2-1 главица кромид, 2-3 јајца, 250 мл млеко
Зачини, оригано, црн бибер, вегета, сол по потреба

ПОДГОТОВКА:

Ги лупиме компирите и ги режиме на кругови со дебелина од пола сантиметар. Кромидот ситно го сечкаме и заедно со меленото месо и зачините го пропржуваме колку да ја промени бојата. Во намастен плех или тепсија ставаме ред тркалца компир, го посолуваме. Над него го ставаме пропрженото мелено месо и добро го распоредуваме. И најгоре уште еден ред тркалца компири. Налеваме пола чаша вода, а можи и малку повеќе и ставаме да се печи во загреана рерна на 180 степени. По 10 мин вадиме од рерната и полеваме со избиените јајца и млекото кои малку сме ги посолиле. Најгоре го рендаме кашкавалот (но и не мора да е со кашкавал) и враќаме во рерна уште 10-15 мин на 150 степени.



ПИНЏУР

СОСТОЈКИ

7 зелени крупни пиперки, 3-4 чешниња лук, 2 домати средна големина
1 модар патлиџан, масло, сол

ПОДГОТОВКА:

Зелениот пипер се пече, а потоа се лупи и се сече на парчиња по должина. Претходно во посебен сад се толчи лукот со сол и потоа дел по дел се додава пиперот. Сето тоа заедно се толчи со лукот. На крај се додава црвен домати и модриот патлиџан кои се претходно потпечени и излупени.



По вкус наместо печен, можете да употребите свеж домати исечен на парчиња. Доматот се додава во садот и се толчи заедно со лукот и пиперот. На крај, подгрејте малку масло за готвење и попарете ги состојките во садот.

ТАВЧЕ ГРАВЧЕ

СОСТОЈКИ

Грав, кромид, масло Сува црвена пиперка црвен и црн пипер, сол и магдонос

ПОДГОТОВКА

Гравот прво добро се чисти, се потопува да лежи во ладна вода најмалку три часа (по традиција се остава преку ноќ) за да омекне, потоа се мие и се вари во лонец. По првото вриење водата се истура (бидејќи создава гасови), па се става нова вода. Во втората вода се додава дел од кромидот и црниот пипер, а може и неколку парчиња лаворов лист. Посебно во тавче запржуваме кромид

заедно со црвен пипер.

Сувата пиперка можеме да ја запржине заедно со кромидот, а може и посебно. После 90-тина минути колку што му се потребни на гравот да се свари, му го додаваме

запржениот кромид и пиперката и добро

промешуваме. Потоа содржината се става во земјен сад и се пече на температура околу 220 степени сè додека не запече одозгора. Во варењето треба да се внимава да нема ниту премногу, ниту премалку вода. А при печењето да се внимава да не биде премногу сув.



АЈВАР

СОСТОЈКИ:

10 кг црвен пипер; 3 големи модри патлиџани; 5 dcl масло; сол по желба;
1 голема лажица шеќер

ПОДГОТОВКА:

Печете ги пиперките на печка или испечете ја во рерна, веднаш по печењето ставете ја неколку минути во најлонски кеси за да омекне, со што полесно ќе ја извадите шлупката. Кога малку ќе се олади, излупете ги и извадете ги семките од секоја пиперка, па ставете ги во голема цедилка или мрежеста кеса што ќе ја закачите за да ги исцедите пиперките (потребни



ви се најмалку 3 часа за да ги исцедите). Модрите патлиџани испечете ги на ист начин како и пиперките, па држете ги кратко во кесичката исто како и пиперките и потоа излупете ги и оставете ги да се исцедат. Исцедените пиперки и модар патлиџан сомелете ги во рачна мелница за месо, сè префрлете во поголемо тенџере и ставете го на тивок оган. За време на готвењето непрекинато мешајте ја смесата и постепено додавајте масло по 1 dcl на секои 20 минути со постојано мешање бидејќи маслото не смее да избие на површината. Најлесен начин да проверите дали е готов ајварот е да поминете со дрвена лажица преку дното на тенџерето, по што треба да се создаде патека од лажицата, т.е. можете да го видите дното на тавата. Додадете сол и шеќер на самиот крај, односно последните 20 минути од готвењето. Во меѓувреме, додека се готви ајварот, треба да ги подготвите теглите. Чистите тегли загрејте ги во рерна на 50 степени и во нив сипете го ајварот додека е уште топол. Врз секоја наполнета тегла се става малку масло и се затвора со капак, па се остава во кутија и се покрива со чаршав, се оставаат покриени да се изладат постепено 24 часа, а потоа се оставаат на ладно и темно место.

ПОЛНЕТИ ПИПЕРКИ

СОСТОЈКИ:

1 кг мелено месо, 3 главици кромид, 3 домати, 2 китки магнонос, 1 супена лажица сув зачин (вегета), 1,5 шолја за кафе ориз, сол и црн пипер по вкус, 1 лажичка црвен мелен пипер, 100 г путер, 100 мл маслиново масло и пиперки за полнење, може црвени, зелени, бабури, сомборки, ајварки, по избор.

ПОДГОТОВКА:

Меленото месо пропржете го со путерот. Додадете ситно сечкан кромид, црвен мелен пипер, вегета, сол и црн пипер по вкус. Кога ќе испари вишокот сок од кромидот, додадете измениен ориз и ситно сечкан магнонос. Промешајте убаво за да се изедначи смесата, па тргнете од оган. Во меѓувреме исчистете ги пиперките од семето и малку исечете го врвот, не целосно, сепак низ него да влегува водата при печењето, така се посочни.



ТУРЛИТАВА

СОСТОЈКИ:

1 кг мешано месо по желба: свинско, јунешко, телешко, 250 гр моркови, 250 гр пиперки, 50 гр црвен кромид, 1 кг компири, 300 гр модри патлиџани, 300 гр тиквички, 50 гр бамји, 100 гр домати, сол, црн пипер, магдонос, зејтин



ПОДГОТОВКА:

Црвениот кромид пропржете го на зејтин, па откако ќе се зарумени, додадете го месото исечено на коцки или мелено и продолжете со пржењето. Додајте сол и црн пипер по вкус. Откако месото ќе омекне, додадете ги ситно исечканите моркови, пиперки, модрите патлиџани, компирот и тиквичките да се пропржат со месото, а на крајот додадете ги и ситно исечканите домати, бамји, и, магдонос по желба. Сето тоа се става во земјена тава и се подлева со вода колку да се прекрие јадењето, па се пече во загреана рерна на 200 степени околу половина час.

ПИШИИ

СОСТОЈКИ:

околу 500 гр мазно брашно, 300 мл вода (млака), 50 мл масло, половина коцка квасец (свеж), половина ќесичка прашок за печиво, 1 лажичка сода бикарбона, 1 лажичка шеќер, 1 лажичка сол

ПОДГОТОВКА:

Ставете го квасецот во млека вода и шеќерот за да нарасне, а потоа измешајте ги останатите состојки и замесете тесто. Се замесува тесто од сите наведени состојки и постепено го додавате брашното.

Замесете убаво, меко и мазно тесто кое ќе го подмачкате со масло и ќе го покриете со растеглива фолија па оставете го да стаса околу 1 час.

Од стасаното тесто, откинете парчиња и направете топки. Секоја топка од тесто растегнете ја со малку подмачкани раце со масло.

Пишиите ставајте ги во врело масло да се пржат. Додека се пржи од едната страна, со лажица посипете врело масло од другата страна (на тој начин внатрешноста е шуплива), а потоа превртете ја од другата страна да се пржи. Извадете ги на салфетка за да се впиешокоот масноти, иако воопшто



не се мрсни. Пишиите се неутрални по вкус, така што можете да ги јадете во солена или во блага варијанта – по желба.

КОМПИР МАНЏА

СОСТОЈКИ:

1 средна главица кромид, 2 чешниња лук, 3 страка млад кромид, 1 или 2 страка млад лук, 3 моркови со средна големина, 1 свежа пиперка (може и сува), половина тиквица, третина модар патлиџан, лаворов лист, сол, црн пипер, црвен пипер, масло за готвење, килограм компир

ПОДГОТОВКА:

Состојките почнувајќи од кромидот ги сецкаме ситно. Исецканиот кромид го ставаме во тенџере во кое има ставено масло за готвење и го пропржуваме околу 1-2 минути, потоа ги додаваме лукот и младиот кромид и младото лукче. Пропржуваме, па го додаваме исецканиот морков. Откако убаво ќе се пропржи морковот ја додаваме исецканата пиперка, па тиквица и пропржуваме, го додаваме и модриот патлиџан, откако сите овие состојки ќе се издинстат, се додава и компирот исецкан во коцки или на полумесечинки (зависно како ви е послатко), се пропржува и тој, па се зачинува со сол, црн пипер и црвен пипер.



Додадете топла вода околу 1 килограм или до заливање на 2 прсти над состојките и оставете да се динста околу 40 минути. Во тенџерето додајте и лаворов лист.

П.С: Доколку имате замрзнати бамји,

измијте околу 6-7 бамји, исецкајте ги и додајте ги во тенџерето, за подобар вкус и мирис кој ќе ве потсети на летото. Сервирајте по ваш вкус, со туршија, лута пиперка или со свежа зелка салата и уживајте во денешниот ручек.

ОРИЗ СО КОПАНИ

СОСТОЈКИ:

1 кг пилешки батаци, 1 чаша ориз, 2-3 млади кромидчиња, 3-4 моркова, 1 свежа пиперка 1/2 лажичка бибер, 1 лажица мешан сув зачин, маслиново масло по потреба, сол по вкус

ПОДГОТОВКА:

Ги вариме копани. На масло во тавче, на средна температура на рингла, го запржуваме сецканото кромитче, пиперката и сецканите моркови. Го додаваме измиениот ориз, пропржуваме кратко па целата смеса ја распоредуваме во тавата во која ќе се печат. Зачинуваме и посолуваме.

Ги



распоредуваме варените батаци врз оризот и потоа додаваме вода во која се вареа батациите. Печеме на 200 степени додека да се свари оризот и да се испечат батацињата.

СПАНАК СО ОРИЗ

СОСТОЈКИ;

ориз 1 шоља, спанаќ 1 кг, млад кромид, црвен пипер, вегета , бибер, масло



ПОДГОТОВКА:

1. Во тенџерче по ваш избор ставете масло да се загрее и ставете го зелениот дел од младото кромитче. Се разбира исецкано; пропржете го.
2. Додадете го оризот.
3. Запржете го и него и повторно промешајте
4. Додадете една лажица црвен пипер и една лажица вегета.
5. Нека се пропржат и тие малку и додадете 500 мл врела вода
6. Извадете го коренот од спанаќот. Исецкајте го и ставете го во тенџерчето.
7. Убаво промешајте додека не омекне и не се намали по волумен и покријте го тенџерчето со капак, но не целосно.
8. На тивко нека си крчка околу 30 минути и готово

БОРАНИЈА

СОСТОЈКИ: Боранија(1 Килограм), Компир(1), Морков(3), Кромид(1 Главича), Доматен сос (по вкус) Масло, Сол, Бибер, Кари во прав, Вегета, Лук во прав, Црвен пипер, Буковец, Брашно (1 Кафена лажица)

ПОДГОТОВКА:

Компирот, морковите и кромидот се лупат и се сечкаат, па се запржуваат во тенџере на загреано масло. Откако малку ќе омекнат, се додава сол, вегета, кари, лук во прав, црвен пипер, бибер и буковец по вкус. Потоа се додава исчистената боранија и сосот од домати. Се премешува и се вари 2-3 минути, па се додава вода колку да се покрие содржината, се покрива тенџерето и се остава да се вари 1 и пол час на умерена температура. По отприлика 1 час проверувајте дали е готово и дали е добро зачинето. При крај на варењето, во манџата се додава лажичка брашно помешана со малку вода и се остава да провари уште 5 минути.



ПИТА ПАСТРМАЈЛИЈА

СОСТОЈКИ:

Брашно (840 Грама), Масло(8 Супени лажици), Сол(3 Кафени лажици)
Свинска маст(1 Супена лажица), Јајце (2), Вода(600 Милилитри), Квасец (1)
Шеќер (1 Супена лажица), Свинско месо (по желба) и Пастрма(по желба)

ПОДГОТОВКА: Се замесува меко тесто. Се остава да нарасне (додека не нарасне дупло). Потоа тестото се дели на четири дела. Се формираат топчиња и се оставаат уште десетина минути да нараснат. Од топчињата од тесто се развлекува пита. Околу неа, од тестото се оформува венец. Врз тестото се редат парчињата свинско месо, ситно исечкано и посолено и пастрмата (по желба). Се додава една полна лажица свинска маст и се распоредува низ целата пита. Се става да се пече во загреана рерна на 250 степени. Кога малку ќе се запече, отприлика по десетина минути, се става едно до две разматени јајца и малку буковец (мелена пиперка). Се враќа во рерната и се продолжува да се пече. Откако ќе ја извадиме од рерната, венчето на пастрмајлијата се премачкува со свинска маст, се завиткува во мрсна хартија и во чаршаф и се остава да омекне.



ТРИЛЕЧЕ

СОСТОЈКИ:

За пандишпан:

- 6 јајца
- 100 г шеќер
- 200 г брашно
- Пола прашок за пециво
- 1 ванилин шеќер

За прелип на пандишпанот:

- 400 ml слатка павлака
- 300 ml кондензирано млеко
- 800 ml обично млеко

За премачкување:

- 300 г карамел крем



ПОДГОТОВКА:

Изметете ги белките и постепено додавајте шеќер и ванилин шеќер. Кога добро ќе се измат смесата, додавајте една по една жолчка, измешајте, па полека додавајте брашно измешано со прашокот за пециво. Кога ќе го ставите и брашното, намалете го миксерот и полека промешајте. Смесата истурете ја во плех на хартија за печење и печете околу 20-25 минути на 180°C. Потоа оставете пандишпанот малку да се излади, па извадете го од плехот и со нож избодете го на неколку места. Во плех истурете слатка павлака, па врз неа ставете го пандишпанот свртен наопаку (тој дел што бил горе при печење, сега е доле). Оставете да отстои 10-тина минути, па измешајте го млекото и кондензираното млеко и со тоа полијте го пандишпанот одозгора. Оставете млекото да се впије, па на крај премачкајте со карамел кремот. Важно е карамел кремот да биде добар, бидејќи тој го дава вкусот на колачето.

СЛАТКО ОД СМОКВИ

СОСТОЈКИ:

Смокви, вода, шеќер

ПОДГОТОВКА:

Големо тенџере речиси целото се полни со вода и кога ќе зоврие се става 1 килограм шеќер (на 1 килограм шеќер се ставаат 40 смокви), се меша додека не се растопи шеќерот и се остава да врие 30-35 минути. Зрелите смокви се мијат убаво неколку пати, а потоа една по една внимателно се ставаат во



тенџерето за да се залепи шербетот. Лимонот се мие и се сече на кришки и се додава во тенџерето заедно со ванилиниот шеќер. Се остава да врие додека да се сварат смоквите и шербетот да се згусне. Потоа се покрива со мокра крпа и се остава да отстои преку ноќ. Утредента слаткото од зрели смокви се собира и се става во миени стаклени тегли.