

# ЧӖСКЫД СӖЯН - ВКУСНАЯ ЕДА





МБУК «Сыктывдинская централизованная  
библиотечная система»  
Ыбская библиотека-филиал имени В.И. Безносикова

# ЧӖСКЫД СӖЯН - ВКУСНАЯ ЕДА

2019

Чöскыд сёян – Вкусная еда: Сборник рецептов. –  
Ыб, 2019. – 30 с.

Рецепты предоставлены пенсионерами Сыктывдинского района Республики Коми. Сборник издан Ыбской библиотекой-филиалом имени В.И. Безносикова МБУК «Сыктывдинская централизованная библиотечная система» в рамках реализации проекта "Создание клуба пенсионеров "Надежда", получившего поддержку благотворительного фонда "Хорошие истории".



## Шыдöса шаньга (Шаньги с крупой)

Состав для теста:

Молоко – 150 гр.

Сливочное или растительное масло – 1 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Пшеничная мука – 100 гр.

Соль, сахар – по вкусу

Все ингредиенты замешать, затем добавить ржаную муку, хорошо промесить до однородной консистенции и дать тесту 30 мин. отлежаться, затем тонко раскатать от 1 до 2 мм в круглые сканцы, края сканцев закруглить.

Приготовить начинку: с вечера в молоке или кефире замочить ячневую крупу. Утром добавить сливочное масло (1 ст. л.), соль, сахар по вкусу. На середину тонко раскатанного сканца положить замоченную крупу, разравнивая по всей поверхности сканца, а затем поместить на противень, смазанный жиром. Шаньги смазать сметаной и выпекать при температуре 210 - 220 °.



*Рецепт от Чабановой О.Н.*

## Картопеля рач (запеканка картофельная в молоке)

Картофель очистить, нарезать кубиками, выложить в посуду для запекания, залить молоком, посолить по вкусу, при желании добавить пряности. Запекать до размягчения картофеля.



## Шома шыд (Кислый суп)

Варим кислый суп с перловой крупой на сыворотке, заправляем по желанию пассированными на растительном масле овощами (лук, морковь), заправляем сметаной.



## Паренча

Брюкву (можно морковь) очистить нарезать на мелкие кусочки, поставить в чугунок в русскую печь (духовку) томиться.

Размягчённые кусочки овощей сушим. Из них можно варить компот, делать квас.



## Вый сука рач (манная каша на пахте)

На оставшейся от сбивания масла пахте варим манную кашу.



## Пирог с капустной кочерыжкой

Готовим ржаное тесто для пирога. В качестве начинки используем мелко нашинкованную кочерыжку с добавлением к ней сливочного масла или маргарина.

Формируем закрытый пирог, выпекаем как обычно.

## Рябчики в панировке

Грудки рябчика солим, перчим, обваливаем в муке и жарим на открытой сковороде, доводим до готовности под крышкой.



*Рецепты от Торлоповой Г.А.*



## Картопеля нянь (Картофельные шаньги)

В теплой воде или молоке растворяют сухие дрожжи, соль, сахар, жир или маргарин. Готовят дрожжевое тесто густой консистенции. Формуют шарики и раскатывают их в лепешки. Отваренный в небольшом количестве воды картофель тщательно разминают и, добавив горячее молоко, массу взбивают. На всю поверхность теста шаньги кладут картофельное пюре, поверхность разравнивают и смазывают яично-сметанной смесью. Изделия выпекают при температуре 200-220 градусов и смазывают растопленным маслом.



## **Пражитӧм чери (рыба по-коми)**

Рыбу распотрошить, промыть, нарезать на кусочки, посолить. Взбалтываем яйцо и молоко. Рыбу выкладываем в сковороду, заливаем яично-молочной смесью и запекаем.



## **Йӧла кушман (редька с молоком)**

Натираешь редьку, наливаешь молоко, солишь по вкусу, крошишь чёрный хлеб. Готово.

## **Кушмана окрошка (окрошка с редькой)**

Натираешь редьку, крошишь кубиками сваренный картофель, нарезаешь лук, немного колбасы, наливаешь воду с разбавленным уксусом и содой, добавляешь соль по вкусу, сметану или майонез.



## **Сөкъя тшак (похлёбка из грибов)**

Солёные грибы (волнушки, белянчики, рыжики) измельчают и кладут в кипящую подсоленную воду, затем нарезают и кладут сырой картофель, затем подсыпают манную крупу на глаз, но чтобы была жидкая. В готовое блюдо кладём сливочное масло и сметану.

## **Нюкья тшак (грибы в сметане)**

Грибы (любые солёные) режутся, добавляют варёный картофель, лук, заправляют сметаной. В почёте, конечно, грузди (ельдög).



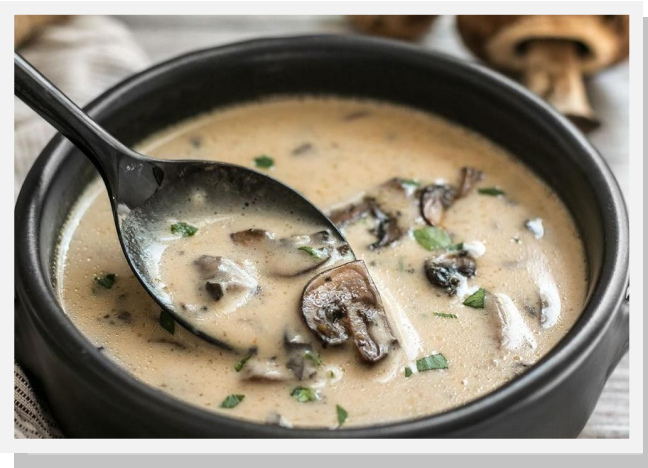
## **Выялём тшак (грибы с подсолнечным маслом)**

Грибы (любые солёные) режутся, добавляют варёный картофель, лук, заправляют растительным маслом.



## **Тшаква (грибной суп)**

Сухие грибы, не измельчая, кладём в кипящую воду, после закипания, добавляем сырой картофель и нур (мука, замешенная в холодной воде). Доводим до готовности. Все супы становятся вкуснее, если варить в русской печи.



## **Нурья шыд (мучной суп-болтушка)**

Делается наподобие киселя, только из муки. В кипящую воду вливается заранее приготовленная болтушка из муки и холодной воды. Постоянно помешивая, доводим до готовности. Кладём сливочное масло и сметану, можно покрошить хлеб, желательнее чёрный.

## Шаньги по-коми

Состав для теста:

- 1 литр простокваши или кефира
- 1 яйцо
- 350 гр. муки
- 2 ст.л. растопленного сливочного масла
- 1 ст.л. растительного масла
- 2 ст.л. песка
- 1,5 ч.л. соли
- 1 ч.л. соды.

Яйцо соединить с сахаром и солью. Затем влить простоквашу, масло, соду, просеянную муку и все перемешать. Шаньги делают из жидкого теста, по консистенции как на оладьи. Аккуратно разложить тесто в специальные формочки с ребристым краем, предварительно смазав маслом, по 2 столовые ложки, сверху смазав сметаной. Выпекать при температуре 220. Как зарумянятся, снять. Горячие шаньги смазать растопленным маслом.



*Рецепты от Муравьевой А.С.*

## Шаньги по-коми

Тесто сначала замесить с частью муки в кастрюле. Потом вывалить на стол в горку муки и потихоньку примешивать еще муку, но очень аккуратно, т.к. оно очень быстро может стать крутым. Тесто в итоге должно быть мягким, но не липнуть. Наделать из теста шариков, каждый шарик раскатывать в тонкую лепешечку. При раскатке чуть присыпать мукой и припорошивать мукой скалку. Лепешечки укладывать на противень. На них начинку. Потом по верх пюре (или крупы) смазать майонезом. В духовку. Как зарумянятся, снять шаньги на поднос, смазать каждую сливочным маслом.



## Чөдья кисель (кисель из черники)

Берут картофельный крахмал, добавляю немного холодной воды и чөд (чернику), можно как в варенье, так и протертые ягоды. Заливают кипящей водой и мешают до густоты.



## Пуём капуста (Капуста по-коми)

Свежую капусту промываем и очищаем от верхних мягких листьев и разрезаем кочан на 4 части. Полученные куски капусты кладем в кипящую воду в котёл, добавляем соль и варим 5-7 минут. Готовую капусту остужаем. Затем остывшую капусту кладем в кастрюлю, сверху укладываем зелень, веточки смородины и заливаем водой, в которой варилась капуста так, чтобы она слегка покрывала капусту. Оставляем в прохладном месте на 3 дня.



*Рецепты от Муравьевой Л.Н.*

## Вашкаса черинянь (Вашкинский рыбник)

Пшеничную муку просеять. В нее разбить одно яйцо, положить небольшой кусочек сливочного масла, сметану, щепотку соли и щепотку соды. Размешивать, добавляя муку. Выложить тесто на рабочую поверхность и хорошенько его вымесить.

Взять рыбу: сёмгу или форель или щуку (лучше солёную), разделать, почистить, помыть. Раскатать тесто. Положить рыбу. Загнуть края теста. Печь минут 30-40 в духовке.



*Рецепт от Афанасьевой Е.Е.*

## Салат из щуки

*Состав:*

Щука - 2 стейка

Картофель (отварной) - 2 шт.

Огурец-1 шт.

Помидор -1 шт.

Яйцо (отварное) -2 шт.

Лук красный -1 шт.

Майонез -2 ст. лож.

Сметана -3 ст. лож.

Масло оливковое -1 ст. лож.

Горчица - 0,5 ч. лож.

Перец черный по вкусу

Соль по вкусу

*Приготовление:*

Подготовим продукты. Приготовить картофель-пюре. Отварить щуку, яйца. Смешать сметану с майонезом.

Мелко порезать лук (любой), посолить и поперчить.

Потом выложить картофель и смазать смесью сметаны с майонезом.

Щуку разобрать на мелкие кусочки без костей и выложить на картофель (один стейк), поперчить.

Следующий слой огурец (натереть на крупной терке).

Далее яйца (на крупной терке).

В оставшуюся смесь добавить горчицу и оливковое

(можно подсолнечное) масло. Перемешать.

Выложить кусочки щуки второго стейка.

И щедро смазать соусом. Выложить весь соус.

Последний слой - помидоры (мелко нарезать кубиком).



*Рецепт от Дорониной С.А.*

## Новогодняя закуска «Мандаринки»

Яйца — 3 шт.;

плавленые сырки «Дружба» или т.п. — 3 шт.;

чеснок — 2-3 зубца;

майонез — по вкусу;

морковь — 2 крупные;

укроп — 2-3 веточки.

Для декора:

зеленый базилик или любая зелень.

Плавленые сырки трем мелкой стружкой, помещаем в миску. Чтобы сырные брусочки легче натерлись и не размазывались по терке, желательнее поместить их в морозильную камеру минут за 30-40 до начала приготовления.

Морковь и яйца заранее отвариваем до готовности, остужаем и очищаем. Яйца мелко натираем и загружаем к сырной стружке.

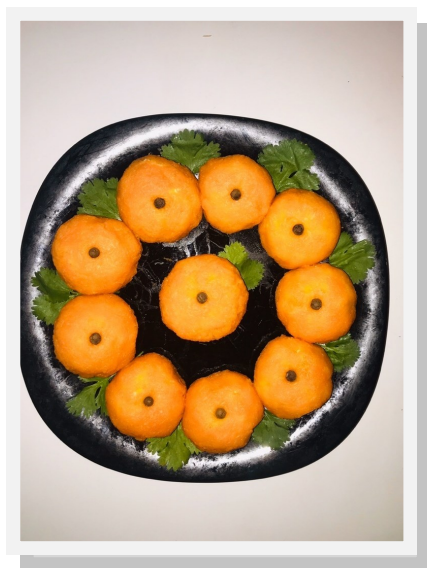
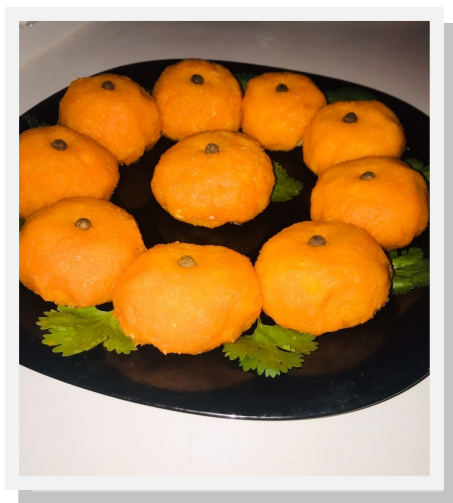
Следом добавляем мелко нарубленный укроп, выжимаем через пресс зубцы чеснока. Заправляем ингредиенты майонезом.

Вымешиваем сырно-яичную смесь до получения единой пластичной массы. Снимаем пробу, при необходимости солим или добавляем еще немного чеснока. Закуска не должна быть пресной!

Из полученного салата скатываем шарики размером с маленькие мандаринки.

Морковь трем на мелкой терке. Отжимаем полученную массу, чтобы удалить лишний сок. Каждый сформированный из сыра и яиц шарик покрываем тонким, но сплошным морковным слоем без просветов.

Выкладываем приготовленную закуску на тарелку. Чтобы завершить «мандаринки», дополняем их зелеными листочками базилика или другой свежей зеленью. Также по желанию на каждый сформированный шарик можно положить по маленькому кусочку маслины или чернослива, чтобы блюдо еще больше стало похоже на мандарины.



*Рецепт от Логиновой А.Г.*



## Котлеты из капусты с сыром

Состав:

500 г. капусты

4 ст. л. тёртого сыра

1 яйцо

2 ст. л. муки

соль

Капусту мелко нарезать, слегка потушить со сметаной на открытой сковороде. Охладить. Добавить тёртый сыр, сырое яйцо и хорошо перемешать. Сформировать котлеты, обвалить в муке и зажарить.





## Ленивые голубцы

Состав:

0,5 кг мясного фарша

0,5 ст. риса

¼ кочана капусты

1 ст. л. растительного масла.

Соус: 0,5 ст. сметаны

1 ч. л. муки

1 ч. л. масла

Капусту мелко нашинковать и смешать с фаршем. Добавить сваренный до полуготовности рис. Посолить, тщательно перемешать. Сформовать котлеты.

Для соуса смешать сметану с мукой, посолить, добавить масло, довести до кипения.

Котлеты выложить на противень, залить соусом, готовить в разогретой духовке примерно 30 мин.



## Суп из тыквы

Состав:

мясной фарш

морковь

растительное масло

тыква

сметана или майонез

Мясной фарш развести водой до густоты сметаны. Добавить нарезанный лук, морковь, растительное масло. Поставить в холодильник на 1 час.

Достать, залить горячей подсоленной водой, засыпать нарезанную соломкой тыкву, варить 10 минут. Перед подачей заправить сметаной или майонезом.



## Горячие бутерброды

Состав:

батон

колбаса

яйца

сыр

Нарезать колбасу мелкими кубиками, сыр натереть на крупной тёрке. Всё смешать, взбить яйца, посолить.

Батон порезать на тонкие ломтики. Хорошо разогреть сковороду, налить рафинированное растительное масло. На каждый ломтик батона ложкой выкладывать полученную массу и быстро класть бутерброд намазанной стороной в кипящее масло. Когда подрумянится, перевернуть на другую сторону, обжарить. Выложить на тарелку. Сразу подавать.



## Омлет «Солнышко»

Состав:

2 яйца

0,5 ст. молока

30-50 г. твёрдого сыра

соль по вкусу.

Яйца взбить с молоком. Сыр натереть на тёрке и добавить в смесь, посолить. Вылить массу в разогретую сковороду, смазанную маслом. Поставить в духовку. Готовность определить по румяным пятнышкам.



## Салат «Океан»

Состав: 1 банка шпрот, 250 г. майонеза, 2 варёных яйца, 100 г. сыра, 2 зубчика чеснока, 3 варёных моркови, 4 варёных картофелины.

Салат выкладывается на блюдо слоями.

1-й слой: измельчённые вилкой шпроты, чеснок, выдавленный через чеснокодавилку, смазать майонезом.

2-й слой: натереть картофель на крупной тёрке, немного посолить, смазать майонезом.

3-й слой: натереть на крупной тёрке морковь, смазать майонезом.

4-й слой: натереть на крупной тёрке варёные яйца, смазать майонезом.

5-й слой: натереть на крупной тёрке сыр, тщательно смазать майонезом.

Салат должен постоять не менее 2-х часов, чтобы хорошо пропитаться. Сверху его можно украсить веточками петрушки.



## Морковный пирог

Тесто: 1 стакан моркови, натёртой на мелкой тёрке, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. соды.

Всё перемешать, добавить гашеную уксусом соду. Выложить в смазанную маслом форму и – в разогретую духовку. Выпекать 25-30 мин. при температуре 180 – 200° С.

Глазурь: 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. какао.

Варить, помешивая, на слабом огне 5 мин., в конце варки добавить кусочек сливочного масла.

Готовый пирог выложить на блюдо дном вверх, смазать весь глазурью и украсить. Для украшения хороши бананы и грецкие орехи. Тонкими кружочками банана обложить пирог поверх глазури, посыпать горстью измельчённых орехов.





## Капустный пирог для ленивых

500 г. капусты мелко нарезать и выложить в сковороду. Довести до кипения полпачки маргарина и залить им капусту.

Тесто: взбить до однородной массы 3 яйца, 5 ст. л. сметаны, 3 ст. л. майонеза, 6 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. разрыхлителя.

Тесто вылить на капусту, сковороду поставить в духовку на 30 мин.

Очень прост в приготовлении и необыкновенно вкусен.



*Рецепты от Дербеновой Г.И.*





Издатели сборника от всей души благодарят  
женщин-пенсионеров с. Ыб,  
с. Зеленец, с. Вьльгорт Сыктывдинского района  
Республики Коми, предоставивших рецепты:

Дербеневу Галину Ильиничну

Доронину Светлану Алексеевну

Логинову Алену Георгиевну

Муравьеву Александру Сергеевну

Муравьеву Людмилу Николаевну

Торлопову Галину Афанасьевну

Чабанову Ольгу Николаевну,

а также доброго друга Ыбской библиотеки  
имени В.И. Безносикова –

поэтессу Афанасьеву Елену Евгеньевну

Огромная благодарность руководителю  
информационно-туристского центра МБУК "СДНР  
"Зарань" и организатору экскурсионного тура  
«Вкусный Сыктывдин» Торлоповой Ольге  
Александровне за предоставленные рецепты.

