



Оля Мартынова

СЛАДКАЯ И СЫТНАЯ  
*Выпечка*  
**СССР**

РЕЦЕПТЫ НОСТАЛЬГИИ









# Содержание

От автора ..... 6

## **ПИРОГИ И ПИРОЖКИ**

Вэрзэре ..... 9

Кибинай ..... 10

Кутабы ..... 13

Курники ..... 14

Самса ..... 17

Фитчи ..... 18

Чебуреки ..... 21

Вертута ..... 22





Гата.....	25
Пирог «Каракум».....	26
Пирог с квашеной капустой.....	29
Рукки киш.....	30
Ишлекли.....	33
Банор.....	34
Кулебяка.....	37
Магоньмайзите.....	39
Бабка нягрэ.....	43
Узбекский пирог с курагой.....	44
Медулис.....	47
Пахлава.....	48
Яблочный пирог по-белорусски.....	52

## **ХЛЕБ, БУЛОЧКИ И ЛЕПЕШКИ**

Чурек.....	55
Шор гогал.....	56
Пампушки.....	59
Женгялов хац.....	60
Буркану плаценис.....	63
Бадамбура.....	64
Фатир.....	67
Катлама.....	68
Лаваш.....	71
Хачапури.....	72
Ленивые хачапури.....	75
Рупьмайзе.....	76
Панч.....	79
Бульвинис рагашис.....	80

## **ПЕЛЬМЕНИ, ВАРЕНИКИ И МАНТЫ**

Вареники.....	83
Манты.....	84
Хинкали.....	87
Этли борек катакли.....	88

## **ПЕЧЕНЬЕ, ПИРОЖНЫЕ И ТОРТЫ**

Шакарлама.....	91
Хрушчы.....	92
Гуши филь.....	95
Печенье «Грибочки».....	96
«Айгуль».....	99
Гогошь.....	100
Сочники.....	103
Чак-чак.....	104
Пирожные «Персики».....	107
Вастлакуккель.....	108
Жент.....	111
Песочное кольцо с арахисом.....	112
Баурсак.....	115
Тингинис.....	116
Канеели пальмик.....	119
Торт «Микадо».....	120
Медовик.....	123
Пляцок.....	124
Торт «Апшерон».....	127

## **БЛИНЫ, СЫРНИКИ И ДРУГОЕ**

Львовский сырник.....	129
Чачоха.....	130
Панкукас.....	133
Коймак.....	134
Драники.....	137
Указатель.....	140



# От автора

**Добры дзень, hos geldiniz, laipni ludzam. Добро пожаловать!  
Именно так, на языках сразу нескольких народов,  
я приветствую вас на страницах этой книги, которая станет  
кулинарным путешествием по республикам бывшего СССР.**

Будучи родом из СССР, я всегда с радостью вспоминаю мое солнечное детство 80-х. Счастливые моменты хранятся в памяти дольше и крепче. Может быть, именно поэтому мне и кажется сейчас, что тогда, в советском детстве, все было намного красивее, ярче и вкуснее. Эти воспоминания стали первой искрой, зажегшей во мне огонь творчества. А поддержка близких сделала возможной работу над этим проектом. Большое вам спасибо, мои любимые!

Мне не удалось самой посетить все бывшие республики, но многие из собранных здесь рецептов мне знакомы не понаслышке, как и многим моим соотечественникам. И несмотря на то, что у каждой страны свои географические, климатические, культурные особенности, иногда эти границы настолько размыты, что сложно сказать, где именно было изобретено то или иное блюдо. Тем не менее у каждого из них сохранились свои национальные нюансы, которые были хорошо знакомы другим народам – ведь все жили вместе.

Рецепты, которые вы найдете в этой книге, отражают суть и разнообразие советской кухни. Эта кухня интересна тем, что даже из простых и незамысловатых продуктов можно приготовить вкусное

и сытное блюдо. Мне не забыть, как эти кулинарные приключения наполняли наше детство, и я хочу поведать вам, читателям, сколько удовольствия можно найти даже в самых простых блюдах. Традиция народа, сложившаяся веками, по-прежнему служит основой современной кухни, неиссякаемым источником для творчества в кулинарном искусстве. Национальная кухня в каждом уголке бывшего СССР развивалась на протяжении многих поколений, оставалась стабильной, сохраняла свои основополагающие черты и до сих пор считается важной частью культуры в уже отдельных государствах.

Многие представленные блюда очень похожи, но родом из разных стран. Сравните, например, пельмени, вареники, манты, хинкали. Или, скажем, лаваш и лепешки. Именно поэтому я не стремлюсь обозначить то или иное блюдо как исключительно русское, украинское, таджикское или казахское. Все это блюда из единой большой культурной области, которые развивались и формировали разновидности во всех этих странах. Я лишь выбрала свои любимые варианты рецептов и предлагаю вам найти собственные предпочтения после приготовления.



В этой книге вы найдете рецепты сладкой и соленой выпечки – тортов, пирогов, печенья, вареников, хлеба. Рецепты адаптированы так, чтобы их можно было легко приготовить дома в духовке, а на вкус они были бы такими же аутентичными, как если бы они были приготовлены по старинке в русской печи, кавказском и среднеазиатском тандыре или просто в пепле.

Для меня эта книга – символ взаимодействия пятнадцати культур, взаимного влияния и гармонии. Кулинария объединяет самых разных людей и приносит радость. Хорошая еда с национальным колоритом не знает границ!

Желаю приятного аппетита!





# *Тирози и пирошки*





# Вэрзэре

## ПИРОЖКИ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

НА 15 ШТУК

### ТЕСТО:

500 г пшеничной муки  
75 мл воды  
75 мл растительного масла  
½ ч. л. соли

### НАЧИНКА:

650 г белокочанной капусты  
1 луковица  
1 большая морковь  
соль, молотый черный перец, зелень

1 яичный желток для смазывания  
растительное масло для жарки

- 1 Смешайте муку с маслом, водой и солью и замесите плотное тесто в течение 10 минут.
- 2 Нарезьте мелко лук и тонкой соломкой капусту, натрите морковь.
- 3 Обжарьте лук на сковороде в небольшом количестве масла до прозрачности. Теперь добавьте морковь и капусту и тушите под крышкой до готовности. В конце посолите, поперчите и посыпьте зеленью.
- 4 Разделите тесто на 15 равных частей и тонко раскатайте каждую.
- 5 На каждый кусок теста выложите по 1 столовой ложке начинки, сложите края теста с двух сторон и защипните.
- 6 Смажьте пирожки яичным желтком и запекайте в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут.



# Кибинай

## ПИРОЖКИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

НА 18 ШТУК

### ТЕСТО:

350–400 г пшеничной муки  
150 г холодного сливочного масла  
120 г сметаны  
2 яйца  
щепотка соли  
щепотка сахара

### НАЧИНКА:

400 г мяса или фарша  
(традиционно используется баранина,  
но можно сделать и с курицей, и со свиной)  
2–3 зубчика чеснока  
1 большая луковица  
соль и молотый черный перец  
1 яйцо для смазывания

- 1 Масло нарежьте небольшими кусочками и смешайте с 350 г муки до образования мелкой крошки.
- 2 Яйца слегка взбейте вилкой с сахаром и солью, добавьте сметану и перемешайте. Постепенно добавляйте яичную смесь в мучную крошку и замесите мягкое, гладкое, нелипкое тесто. Если тесто продолжает прилипать, постепенно подсыпьте еще 50 г муки. Поместите тесто в холодильник на 30 минут.
- 3 Для начинки очень мелко нарежьте лук и чеснок, смешайте с некрупно нарезанным мясом, посолите и поперчите.
- 4 Разделите тесто на 18 частей. Каждый кусочек раскатайте, выложите по 1–2 столовые ложки мясной начинки и защипните края теста, можно сделать это художественно, например на манер вареников.
- 5 Смажьте каждый пирожок яйцом.
- 6 Выпекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке около 30–40 минут, пока пирожки не станут золотисто-коричневыми.

### НА ЗАМЕТКУ

Национальное блюдо литовских караимов, популярное во всей Литве. Это пирожки в форме полумесяца с начинкой из баранины с луком, запеченные в духовке. В Литве караимы известны своей оригинальной кухней, большинство из них живет в Тракае, куда их перевез из Крыма великий князь литовский Витовт.











# Кутабы

## ПИРОЖКИ С МЯСОМ И ГРАНАТОМ

НА 10 ШТУК

### ТЕСТО:

500 г пшеничной муки  
(и немного для раскатки теста)  
½ ч. л. соли  
200 мл воды

### НАЧИНКА:

500 г бараньего или говяжьего фарша  
150 г мягкого сливочного масла (опционально)  
1 большая луковица  
1 гранат  
1 ч. л. без горки соли  
молотый черный перец

немного растопленного  
сливочного масла для смазывания

- 1 Соедините ингредиенты для теста и замешивайте, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Дайте тесту отдохнуть под полотенцем 15 минут, а затем снова вымесите до эластичности. Тесто плотное, поэтому требует усердного и долгого замеса.
- 2 Сформируйте из теста 10 маленьких шариков и оставьте их под полотенцем примерно на 15 минут.
- 3 Для начинки пропустите лук через мясорубку (или измельчите в чаше блендера, или натрите на мелкой терке), извлеките зерна граната и смешайте все с фаршем. Посолите, поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Кутабы должны быть сочными, поэтому, если мясо нежирное, добавьте в фарш сливочное масло и пару столовых ложек воды, если этого будет недостаточно. Начинка должна быть негустой, мягкой, по консистенции даже немного напоминающей сметану.
- 4 Очень тонко, почти до прозрачности, раскатайте каждый шарик теста. На одну половину круга тонким слоем выложите 1½–2 столовые ложки начинки, затем накройте второй половиной и хорошо защипните края.
- 5 Кутабы обжарьте с двух сторон на сухой сковороде до румяно-золотистой корочки. Готовые кутабы смажьте растопленным сливочным маслом и подавайте теплыми.

### НА ЗАМЕТКУ

Используйте любую начинку на ваш вкус: картофельную, тыквенную, сырную. Можно добавить в нее свежую зелень, например петрушку, укроп и зеленый лук.



# Курники

## ПИРОГИ С КУРИЦЕЙ

НА 15 ШТУК

### ТЕСТО:

400 г или чуть больше пшеничной муки  
250 г мягкого сливочного масла  
200 г сметаны  
щепотка соли  
щепотка пищевой соды

### НАЧИНКА:

600 г филе куриной грудки  
3–4 средние картофелины  
1 луковица  
соль и молотый черный перец  
  
1 яйцо для смазывания

- 1 Для теста смешайте сметану с содой, солью и размягченным сливочным маслом.
- 2 Постепенно добавляйте муку, пока не получится эластичное и нелипкое тесто. Чтобы не переборщить с мукой, хорошо вымешивайте тесто между добавлениями. Готовому тесту дайте отдохнуть на столе 15 минут.
- 3 Для начинки нарежьте мелкими кубиками курицу, лук и картофель, хорошо перемешайте, посолите и поперчите.
- 4 Теперь разделите тесто на 15 кусочков размером с теннисный мяч и раскатайте каждый кусочек до толщины 5 мм.
- 5 На середину каждого куса теста выложите по 2 столовые ложки начинки и сложите края к центру в форме треугольника, защипните. В середине каждого треугольника оставьте небольшое отверстие для выхода пара.
- 6 Смажьте сформированные курники яйцом и выпекайте в разогретой до 220 °С духовке около 20–25 минут до румяной корочки.

### НА ЗАМЕТКУ

Есть несколько версий происхождения слова «курник». Первая отсылает нас к самой начинке из курицы — главному ингредиенту блюда. По другой версии, курник произошел от глагола «куриться» из-за пара, который поднимается из отверстия в центре пирожка.







УДК 641.55  
ББК 36.997  
М29

**Мартынова, Оля.**

М29 Сладкая и сытная выпечка со всего СССР : рецепты ностальгии / Оля Мартынова. – Москва : Эксмо, 2024. – 144 с. : цв. ил. – (Аромат домашней выпечки. Простые рецепты на любой вкус).

ISBN 978-5-04-177454-7

В детстве все было вкуснее – от стакана газировки из автомата до медовика. А еще были, конечно же, чебуреки, манты, чак-чак и десятки других мучных лакомств со всех союзных республик, каждая из которых сделала свой вклад в формирование наших кулинарных предпочтений. С помощью этой книги вы вспомните, каким было детство на вкус, а может, и узнаете кое-что новенькое! Пироги и пирожки, булочки и хлеб, печенья, пирожные и торты, а также национальные пельмени и блинчики – пусть это невероятное многообразие напомнит о приятных моментах и станет кулинарным вдохновением.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-177454-7

© Оля Мартынова, текст, фото, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024