

Пхали из овощей

2 порции

любые овощи в смеси или по отдельности (шпинат, белокочанная капуста, цветная капуста, свекла, лук-порей) **500 г**
орехи грецкие **100 г**
чеснок **2–3 зубчика**
кинза **2–3 веточки**
перец красный молотый
½ кофейной ложки
смесь приправ для сациви
1–2 кофейные ложки
уксус винный красный **1 ст. ложка**
зерна граната (по желанию) **½ стакана**
соль

1 Капусту и свеклу отварить по отдельности, свеклу очистить. Шпинат припустить, откинуть на дуршлаг и отжать от воды.

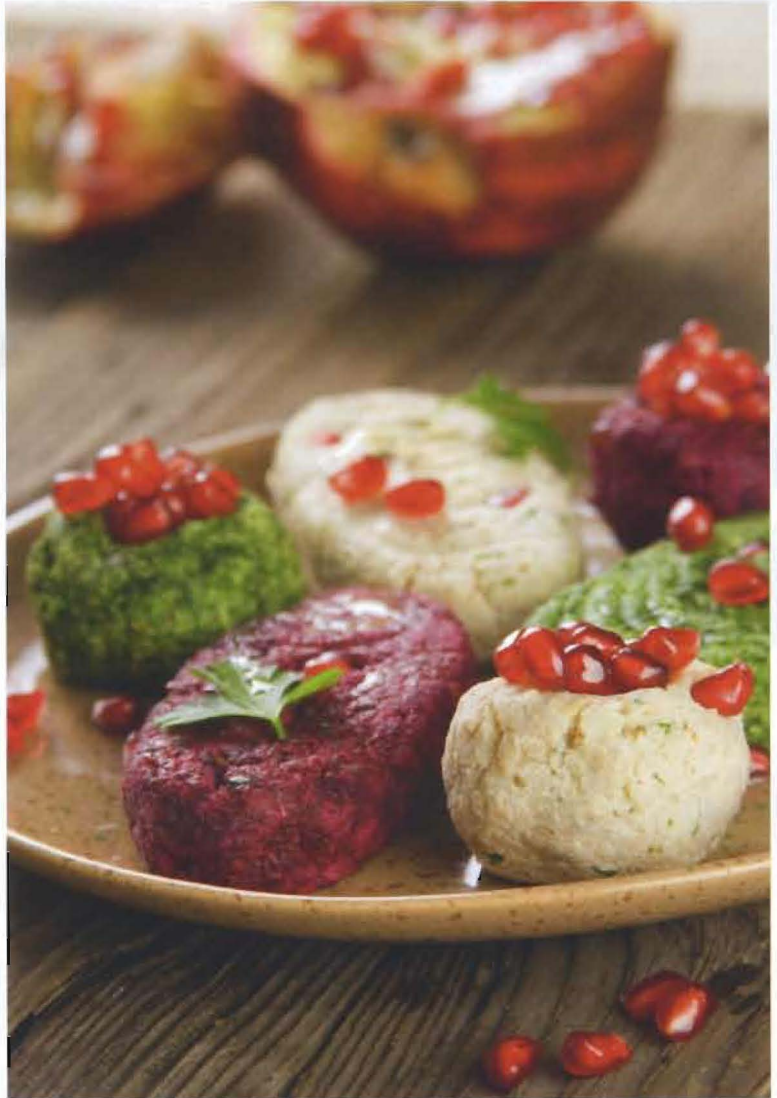
2 Подготовленные овощи пропустить через мясорубку или очень мелко порубить ножом.

3 Грецкие орехи пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, молотый красный перец и пряности, мелко нарезанную кинзу, уксус, посолить по вкусу.

4 Тщательно перемешать. Добавить смесь к овощам, перемешать и всыпать зерна граната.

5 Сформовать из массы порционные «котлетки», столовой ложкой нанести на них рисунок, выложить их на блюдо, оформить зеленью и свежими овощами.

6 Еще один вариант — сформовать из овощной массы небольшие шарики, сверху сделать в них углубления и уложить в них зерна граната.



Пхали из ботвы

Пхали из ботвы готовится примерно так же, как пхали из овощей, и имеет те же достоинства. Для этого блюда

можно использовать молодую ботву редиса, свеклы, цветной капусты, а также листовую свеклу – мангольд.

По этому рецепту в грузинской кухне готовят пхали абсолютно из любых трав.

2 порции

ботва **500 г**
орехи грецкие **100 г**
чеснок **2–3 зубчика**
лук репчатый **1 головка**
кинза **2–3 веточки**
зелень укропа **2–3 веточки**
перец красный молотый
½ кофейной ложки
смесь пряностей для сациви
1–2 кофейные ложки
уксус винный красный **1 ст. ложка**
соль

1 Ботву перебрать, тщательно промыть проточной водой, залить 1 стаканом воды и довести ее до кипения. Чтобы максимально сохранить все витамины и питательные вещества, содержащиеся в молодой ботве, после того, как закипит вода, нужно уменьшить огонь до слабого и варить ботву 30–40 минут, пока она не станет мягкой.

2 Откинуть ботву на дуршлаг.

3 Ботву отжать и очень мелко порубить.



4 Орехи пропустить через мясорубку, смешать их с толченым чесноком, пряностями, мелко нарезанным репчатым луком, уксусом, рублеными кинзой и зеленью укропа.



5 Добавить смесь к ботве, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Подавать можно так же, как описано в предыдущем рецепте.

Листовая свекла (мангольд)

Мангольд, или листовая свекла, так же как и другие виды свеклы, принадлежит к семейству маревых, но в отличие от своих сородичей образует не корнеплод, а большие листья с утолщенными прожилками.

Считается, что мангольд – это прародитель кормовой, столовой и сахарной свеклы. На территории Грузии мангольд произрастал еще до нашей эры. Мангольд прекрасно переносит суровые климатические условия, поэтому он широко распространен не только на равнинах Грузии, но и в горах. В Хевсурети и Тушети в пищу употребляют не только окультуренный мангольд, но и дикорастущий, который называют

лахана. В Грузии встречаются почти все сорта мангольда, отличающиеся размерами и окраской листьев – от темно-красной до светло-зеленой.

Чаще всего из мангольда готовят пхали с добавлением пряностей и чеснока. В некоторых районах Грузии это растение даже так и называют – *пхали*. Для приготовления закуски листья мангольда не надо долго варить, достаточно просто бланшировать. Такой способ подготовки сохраняет все содержащиеся в нем витамины, особенно витамин С.

Мангольд содержит большое количество щавелевой кислоты и по вкусу напоминает щавель, поэтому из него готовят разнообразные похлебки, чаще – холодные,

типа окрошки. Кроме того, молодые листья мангольда используются в легких салатах, поскольку хорошо сочетаются с другими овощами.





ПХАЛИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

3 порций

баклажаны 500 г
масло подсолнечное 100 мл
лук репчатый 200 г
чеснок 2 зубчика
орехи грецкие 1 стакан
кинза 50 г
семена кориандра молотые 1 ч. ложка
укро сунели 1 ч. ложка
шафран имеретинский
молотый 1 ч. ложка
уксус винный красный 1 ст. ложка
вода кипяченая ½ стакана
перец жгучий красный ½ шт.
зерна граната 2 ст. ложки
соль

1 Баклажаны, очистив от кожицы, и лук нарезать кубиками и обжарить вместе на подсолнечном масле до золотистого цвета.

2 Овощи охладить, порубить ножом до кашцеобразного состояния.

3 Орехи и чеснок растолочь с солью, добавить пряности, влить уксус и перемешивать растирающими движениями, понемногу добавляя воду.

4 Приготовленный соус смешать с массой из баклажанов.

5 Добавить мелко нашинкованную кинзу, нарезанный кусочками красный жгучий перец и зерна граната, еще раз все перемешать.

6 Из приготовленной массы сформовать небольшие порционные «котлетки» или приплюснутые шарики, уложить их на блюдо, оформить зернами граната.



На заметку

Несмотря на то, что в разных уголках Грузии готовят по-разному, общим остается одно – обилие самой разнообразной зелени в любое время года. Чаще всего ее подают к столу на большом блюде, в натуральном виде, без каких-либо приправ.