St Yeghiche Armenian Church Parish
Սբ Եղիշէ Հայոց Եկեղեցւոյ Ծուխ
Registered Charity No 1173403
St Yeghiche Armenian Church Parish Ltd, 13b Cranley Gardens, Kensington London SW7 3BB
t.+44 20 7373 8133 e. info@styeghiche.org.uk w. www.styeghiche.org.uk

Պահոց կերակուրների բաղադրատոմսեր

Մարտի 5, 2019Տեր Համբարձում

Մեծ պահքի ժամանակ հրաժարվում են կենդանական ծագում ունեցող սննդամթերքից: Այդ թվում են՝ **մսամթերք, Կաթնամթերք, Թռչնեղեն, Ձու, Ձկնեղեն**:

Լոբիով և լոլիկով աղցան

500 գր. Լոբի
կես բաժակ ջուր
5 լոլիկ
Մաղադանոս
2 ճ. գդալ բուսական յուղ
Լոբին ջրում խաշել: Պաղելուց հետո լոբուն խառնել փոքր կտորներով կտրտած լոլիկը, աղ ցանել, ավելացնել կտրտած թարմ մաղադանոսը, համեմել բուսական յուղով:

Ոսպով աղցան

400 գր. Ոսպ
100 գր. Բուսայուղ
1 կիտրոնի հյութ
2 գլուխ սոխ
սև պղպեղ
Ոսպը խաշել առանց աղի, մաղով քամել, ողողել սառը ջրով, աղ անել և ավելացնել բուսայուղ, կիտրոնի հյութ, կտրտած սոխ և աղացած սև պղպեղ:

Ոսպով, լոբիով և կարտոֆիլով աղցան

200 գր. Լոբի
200 գր. Ոսպ
4 կարտոֆիլ
2 գլուխ սոխ
աղացած սև պղպեղ
100 գր. Բուսայուղ
50 գր. Քացախ
Լոբին, ոսպը, կարտոֆիլը առանձին-առանձին եփել, քամել, պաղեցնել, լավ խառնել, ավելացնել մանր կտրտած գլուխ սոխը, աղը, սև պղպեղը,

Խառը աղցան

1 կապ մառոլ
1 կապ բոլոկի
1 կապ կանաչ սոխ
3 ճ. գդալ քացախ
2 ճ. գդալ բուսայուղ
Մառոլը, կանաչ սոխը կտրտում ենք, ավելացնում բոլորակներով կտրտած բոլոկին, վրան ավելացնում քացախ, բուսայուղ, աղ ըստ

Ընկույզով սպանախ

1 կգ. Սպանախ
1 բաժակ ընկույզ
2-3 ճ. գդալ քացախ
կես բաժակ եռացրած հովացրած ջուր
աղ, սև պղպեղ
սխտոր
մաղադանոս
սպանախ

Սպանախը եփել, մզել, մսաղացով աղալ: Ընկույզը աղալ, հարելով քիչ-քիչ ջուր լցնել՝ մինչև ստացվի թթվասերի թանձրության զանգված, ավելացնել քացախ, աղ, պղպեղ, մանրած մաղադանոս, ճզմած սխտոր և լավ խառնել: Ստացված թանձրուկը խառնել աղացած սպանախի հետ, լցնել ափսեի մեջ և զարդարել նռան հատիկներով: Ընկույզով թանձրուկը կարելի է օգտագործել նաև եփած ճակնդեղի, կարմիր լոբիով աղցաններ համեմելու համար:

Լոբիով և վարունգով աղցան

500 գր. Լոբի
կես բաժակ ջուր
3 հատ վարունգ
Սամիթ
2 ճ. գդալ բուսական յուղ

Լոբին խաշել քիչ քանակությամբ ջրում: Պաղելուց հետո ավելացնել բարակ կտորներով կտրտած վարունգը, ավելացնել աղ և մանր կտրտած սամիթ, համեմել բուսական յուղով:

Կանաչ լոբիով աղցան

300 գր. կանաչ լոբի
2 ճ. գդալ քացախ
1 գլուխ սոխ
4 ճյուղիկ սամիթ
սև պղպեղ

Լոբին աղ արած եռացրած ջրում եփել և քամել, վրան լցնել աղ, սև պղպեղ, քացախ, մանր կտրտած գլուխ սոխ և խառնել: Վերջում ավելացնել մանր կտրտած սամիթը:

Շոգեխաշած կաղամբ

4-5 միջին չափսի սոխ
1 միջին չափսի կաղամբ
1-2 ճ/գ տոմատ
2-3 թ/բ ջուր
Ձիթայուղ
Աղ, կարմիր և սև պղպեղ

Նախ անհրաժեշտ է սոխն ու կաղամբը կլոր-կլոր կտրատել : Այնուհետև թավան կրակի վրա տաքացնել, ձիթայուղ ավելացնել: Սոխը լցնել թավայի մեջ, սպասել մինչև կարմրի, հետո համեմել կարմիր և սև պղպեղով: Ավելացնել կտրատած կաղամբը, խառնել: 1-2 ճաշի գդալ տոմատը բացել 2-3 թեյի բաժակ ջրով, խառնել թավայի զանգվածի հետ, աղ ավելացնել և թողնել կրակին՝ մինչև կաղամբի շոգեխաշվելը:

Մատուցել բարձր տրամադրությամբ, ճաշակելուց առաջ աղոթել, ուտել չափավոր, քանի որ նույնիսկ բուսական կերակուրը չի կարող համապատասխանել Պահքի խորհրդին, եթե այն ուտենք չափից շատ:

Թաբուլե

300 գր. խոշոր բլղուր
3-4 հատ լոլիկ
1 կապ մաղադանոս
1 կապ սոխ
1-2 պճեղ սխտոր
1 թ. գդալ չաման
2 ճ. գդալ մանրացրած նանե
կես կիտրոնի հյութ
2 թ. գդալ ձեթ
Բլղուրի վրա նախօրոք ավելացնում ենք եռացրած ջուր այնքան, որ ջուրը բլղուրից 1 սմ. բարձր լինի ու թողնում ենք բլղուրը մի քանի ժամ հասունանա: Այնուհետև լոլիկները կտրատում ենք խորանարդիկներով լցնում բլղուրի վրա, ավելացնում ենք նաև կտրատած մաղադանոսն ու կանաչ սոխը, ճզմած սխտորը, կիտրոնի հյութը, նանեն, չամանը, աղը, ձեթը: Այդ ամենը լավ խառնում ենք և ևս մի քանի ժամ թողնում որ մնա: Ցանկալի է մատուցել մարոլի հետ:

Բողկով աղցան

Սպիտակ կամ սև 2 հատ բողկը քերում ենք միջին չափսի քերիչով, վրան ավելացնում 1 գլուխ կտրատած սոխ, կիտրոնի հյութ կամ 1 թ. գդալ քացախ, սև պղպեղ, աղ, 2 ճ. գդալ ձեթ, Այդ ամենը լավ խառնել և աղցանն արդեն կարող եք մատուցել: Ոչ պահքային օրերին շատ համեղ է լինում, երբ աղցանին ավելացնում ենք նաև 2 ճ. գդալ թթվասեր:

.Գազարով և բրնձով փլավ

1-2 հատ գազարը քերել միջին չափսի քերիչով, ձեթի մեջ տապակել, երբ գազարը մի փոքր կփափկի, ավելացնել գդալի ծայրով շաֆրան, 1 թ. գդալ քարի և կես թ. գդալ անիսոն, այդ ամենը երբ մի փոքր ձեթի մեջ տաքանա, ավելացնել 1 բաժակ բրինձ, լավ խառնել, 2 րոպե տապակել և վրան լցնել 2 բաժակ սառը ջուր, աղ , և եփել մինչև, որ բրինձը պատրաստ կլինի:

Կանաչ լոբին ընկույզով

1 կգ. Լոբի
100 հատ ընկույզ
2 գլուխ սոխ
4 պճեղ սխտոր
համեմ, սամիթ,մաղադանոս
1 հատ կծու բիբար
Քիչ ջրում կանաչ լոբին կիսաեփ անել, վրան ավելացնել մսաղացով մանրացրած սոխը, ընկույզը, սխտորը, կծու բիբարը, կանաչեղենը, վրան ավելացնել մի քիչ քացախ, կես թ. գդալ խմելի և աղ: Այդ ամենը խառնել և եփել մինչև լոբին ամբողջովին պատրաստ կլինի:

Ֆրանսիական վինեգրետ

3 հատ գազար
1 հատ ճակնդեղ
5 հատ կարտոֆիլ
3 հատ թթու վարունգ
2 հատ սոխ
300 գր. կանաչ ոլոռ
2 ճ. գդալ չամիչ
2 հատ կիտրոն
1 բաժակ ձեթ
1 թ. գդալ մանանեխ
1 բաժակ գինի

Թեթև աղաջրի մեջ լցնել մի քանի կաթիլ քացախ, դրա մեջ եփել գազարը, այնուհետև ճակնդեղը: Մեկ ուրիշ աղաջրում եփել կարտոֆիլը: Երկուսի բանջարեղենային արգանակները միացնել իրար և դնել մի կողմ: Եփած բանջարեղենները միացնել իրար և դրան ավելացնել կտրտած թթու վարունգը, կտրտած սոխը, կանաչ ոլոռը, ճամիչը և 1 կիտրոնը, որը հարկավոր է կլպել, հանել կորիզները և խորանարդիկներով կտրտել: Նախապես պատրաստված բանջարեղենային արգանակին ավելացնում ենք 1 բաժակ ձեթը, 1բաժակ գինին, երկրորդ կիտրոնի ողջ հյութը, մի քանի հատիկ սև պղպեղ, մանանեխը և աղը՝ ըստ ճաշակի: Ստացված հյութը եռացնում ենք մի քանի րոպե, ավելացնում արդեն պատրաստի աղցանի վրա և թողնում, որ կես ժամ մնա: Որից հետո այն արդեն կարելի է համտեսել: Ոչ պահքային օրերին վինեգրետը նաև զարդարում են եփախ ձվի օղակներով:

Գազար կորեական եղանակով

1կգ. գազարը քերում ենք երկարությամբ, վրան լցնում 5-7 գդալ քացախ, կորեական գազարի համար պատրաստի համեմունք 2-3 թեյի գդալ ,որը վաճառվում է գրեթե բոլոր խանութներում: Ինձ հանդիպած բոլոր համեմունքներից լավագույնը երևի ռուսական “լավկա պրյանոստեյ” արտադրության համեմունքն է: Այնուհետև ավելացնում աղ, 1 թեյի գդալ շաքարավազ, 1 պճեղ ճզմած սխտոր և ամենավերջում ավելացնում ենք սոխեռածի ձեթը, որի մեջ նախօրոք տապակում ենք խոշոր կտրտած կես սոխ: Տապակած սոխը անպայման պետք է հանել ձեթի միջից, կարիք չկա, որ այն հայտնվի աղցանի մեջ: Ցանկալի է այն 1 օր թողնել սառնարանում, որպեսզի գազարը ավելի համեղ լինի:

Մյուսլի

Կես բաժակ հում “գերկուլեսը” խառնում ենք մրգերի, չրերի, չամիչի և , ըստ ճաշակի, շաքարավազի կամ մուրաբայի հետ ,վրան լցնում եռացրած ջուր: Այնուհետև պիալաի կամ բաժակի բերանը ծածկում ենք, թողնում ամբողջ գիշերը ,որ մնա: Առավոտյան այն արդեն պատրաստ կլինի և կարող եք ճաշակել ,ցանկալի է՝ անոթի: Ոչ պահքային օրերին շաքարավազը կարող եք փոխարինել խտացրած կաթով կամ մեղրով: Վերջինս անշուշտ ավելի օգտակար կլինի: Այս ուտեստը նաև անվանում են “գեղեցկության աղցան” իր ,մաշկի վրա ունեցած, առողջարար ազդեցության համար:

Աղբյուր՝ pahq.info