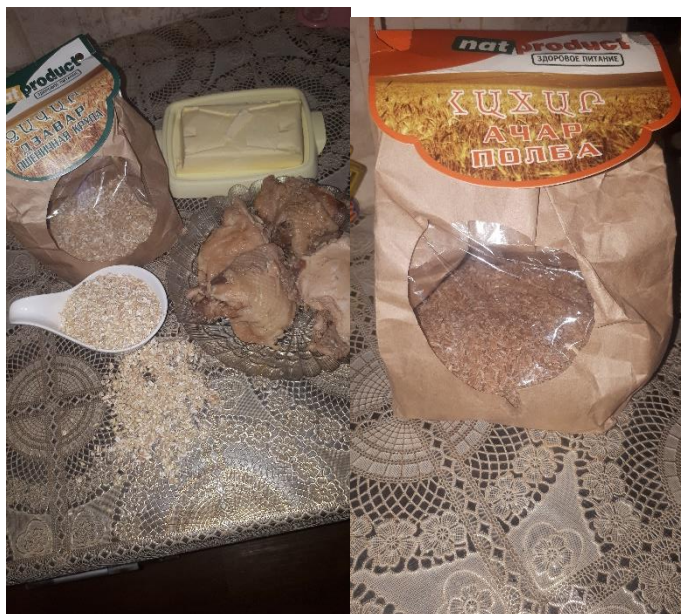


## 1. «Армянская ариса»

**Ингредиенты:** (на 6 порции)

1. Курица (1,5 - 2 кг) — 1 шт
2. Крупа пшеничная — 300 г
3. Масло сливочное (в оригинале топлёное) — 150 г



2. Соль (по вкусу)

### Способ приготовления:

В оригинале ариса варится из цельной пшеницы (можно заменить перловой крупой или полбой). Курица и пшеница заливаются водой и варятся при непрерывном перемешивании примерно 5 часов. Кости, по мере отделения, выводятся на поверхность и удаляются. Всё должно превратиться в однородную пастообразную массу. Ариса должна приобрести более светлый оттенок и почти кремовую консистенцию, что говорит о завершении процесса. Сливочное, а лучше топлёное масло принято добавлять уже в тарелку.



ПРЯТНОГО АППЕТИТА!!!

## 2. «Армянский суп СПАС из мацони (кефира)»

### **Ингредиенты:** (на 5 порции)

1. Мацони (кефир) - 800 мл
2. Вода - 1.5 л
3. Яйцо - 1 шт
4. Мука - 1 ложка
5. Сливочное масло - 50 г
6. Лук - 1 шт
7. Перловая крупа - 1/3 стакана
8. Свежая кинза - по полпучка
9. Соль.

### **Способ приготовления:**

1. Мелко режем луковицу, томим ее в сковороде на сливочном масле. Лук важно именно не пожарить, а потушить.
2. В это время в кастрюлю (нержавеяка или алюминий) разбиваем яйцо и кладём ложку муки. Тщательно размешиваем венчиком.
3. Добавляем немного мацони, пару ложек. Продолжаем мешать. Важно добиться однородной текстуры без комочков
4. Добавляем остальной мацони и разбавляем водой.
5. Ставим на средний огонь и постоянно активно помешиваем деревянной ложкой или лопаткой. Нельзя прекращать помешивания ни на минутку, иначе мацони свернётся, и мы получим сыр, а не суп.
6. Примерно через 20 минут мацони начнет закипать. Как раз к этому времени подспеет томленный лук, бросаем его в суп и добавляем перловую крупу.
7. Варим до готовности перловой крупы, тоже около 20 минут.
8. В самом конце солим (плюс-минус чайную ложку). Мелко рубим кинзу и добавляем в суп.

Суп полностью готов! Подаётся холодным!



Приятного аппетита!!!

### 3. «Фасоль тушёная с яйцами»

**Ингредиенты:** (на 2 порции)

1. Фасоль стручковая замороженная - 350 г
2. Яйца - 2 шт.
3. Масло сливочное - 40 г
4. Соль - 2 щепотки (по вкусу)
5. Вода - 75 мл
6. Кинза.



### **Способ приготовления:**

В сковороде вскипятите воду. Добавьте стручковую фасоль и соль. Доведите на среднем огне до кипения, уменьшите огонь до небольшого, прикройте сковороду крышкой. Готовьте фасоль до мягкости, примерно 7 минут. Затем добавьте в сковороду сливочное масло. Потушите фасоль под крышкой ещё 3 минуты. В отдельную ёмкость разбейте яйца, добавьте щепотку соли. Взбейте смесь вилкой примерно 30 секунд, чтобы белки и желтки смешались. Влейте в сковороду взбитые яйца. На этом этапе вода не выпарится полностью, что в сочетании с растопленным маслом придаст яичной массе сочность и сливочный вкус. Периодически помешивая, готовьте фасоль ещё 3-4 минуты, до полного схватывания яиц. Выключив огонь, попробуйте блюдо и при необходимости посолите. Мелко рубите кинзу и укроп, добавьте в сковороду. Тушеная фасоль с яйцами готова. Приятного аппетита!!!



## **4. «Суп из крапивы»**

### **Ингредиенты:**

1. Вода - 2 л
2. Лук репчатый - 25г
3. Картофель - 1-2 штуки
4. Крапива - 150 г - по вкусу;
5. Укроп/кинза - по вкусу.
6. Яйцо – 2шт

### **Способ приготовления:**

Лук режем мелкими кубиками. В сковороде нагреваем растительное масло, кладем в неё лук и обжариваем до золотистого цвета. Наливаем в кастрюлю воду, поставим её на горячую плиту и доведём до кипения. Когда вода закипит, закинем в неё обжаренный лук и подождём, пока она снова начнёт кипеть. Затем закинем в неё нарезанный картофель, и оставим его вариться. Когда



картофель будет практически готов, добавляем крапиву. Вливаем взбитые яйца и солим по вкусу и варим до готовности. При подаче посыпаем суп нарезанной кинзой или укропом. Приятного аппетита!!



**Вкусными рецептами делится  
семья Бабаян А.А.**