




ՑԱՆԿ

Հայաստանի Հանրապետության մարզերում կիրառվող ազգային ուտեստների

ՀՀ Արագածոտնի մարզպետի աշխատակազմ

Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
Ընկույզի մուրաբա	<p>Կանաչ ընկույզը կեղևազրկել, լցնել սառը ջրի մեջ, թողնել 7 օր: Ամեն օր ջուրը փոխել մինչև ընկույզի գույնը մգվի: Այնուհետև ընկույզները լցնել կրաջրի մեջ, թողնել մի քանի ժամ, հետո հանել ջրից, լվանալ, ծակծկել, լցնել սառը ջրի մեջ: Ընկույզները լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել ջուր: 1-ին անգամ եռալուց հետո ջուրը թափել, 2-րդ անգամ եփել շքաջրով, այնուհետև թափել շքաջուրը:</p> <p>Պատրաստել օշարակը՝ 3լ ջրին ավելացնել 2կգ շաքարավազ, եռալուց հետո լցնել ընկույզները: Վերջում համեմել մեխակով:</p> <p>Բաղադրիչներ՝ 100 հատ- կանաչ միջին չափի ընկույզ 2կգ - շաքարավազ 50գ- շիբ 25գ- կիր մեխակ</p>	<p>ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք</p>	

<p>Ալանի</p>	<p>Ալանու համար անհրաժեշտ է հատընտիր դեղձ: Դեղձը կեղևազրկել, դասավորել ծղոտե տարայի մեջ, և ծխահարել ծծումբով: Այնուհետև շարել, որպեսզի մասամբ չորանա, որից հետո կորիզահան անել: Դեղձի ներսի եզրերը մեղրով պատել և լցնել միջուկը: Լցնելուց հետո սեղմելով փակել եզրերը: Միջուկ՝ մեղր, շաքարավազ, դարչին, հիլ, ընկույզ:</p>	<p>ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք</p>	
<p>Չորթանով ապուր</p>	<p>Չորթանը պատրաստում են տնական կաթնամթերքից, այս ճաշը եփում են հիմնականում ձմռանը: Նախ եփում են սպիտակ ձավարով հարիսա: Ապա տրորած չորթանից ստացված թանձր հեղուկին ավելացնում են ծեծած սխտոր: Մատուցելիս յուրաքանչյուր բաժնին ավելացվում է մի քանի գդալ չորթան և նախապես կարմիր պղպեղով դաղած յուղ:</p>	<p>ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Ապարան համայնք</p>	
<p>Օձի թթու</p>	<p>Վերցնել 1 կգ հատիկավոր ձավար, 0,5 կգ միս, 1 լիտր թթվաջուր, 2 գլուխ սոխ և 200 գ կենդանական ծագմամբ յուղ: Թթվաջուրը լցնել լվացած ձավարի ու մսի վրա և եփել մարմանդ կրակի վրա: Վերջում ավելացնել նշված յուղով ու մանր կտրտած սոխով պատրաստված սոխառածն ու խառնել: Մատուցել տաք վիճակում՝ ծեծած սխտորի հետ: Հատուկ օրերին եփած այս կերակուրը</p>	<p>ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Ապարան համայնք</p>	

	<p>տանտիկինները սեղանին են դրել՝ ասելով. «Ով այն ուտի՝ օձը նրան չի խայթի»:</p>		
<p>Կոնչոլ</p>	<p>Սոխը մանր կտրատել, տապակել բուսայուղի մեջ մինչև ոսկեգույն դառնալը, ավելացնել տոմատի մածուկը, եփել՝ ավելացնելով մի քիչ ջուր: Այս ընթացքում աղած, լավ թթու կաղամբը լվանում ենք, մանր կտրատում, մեկերկու կարտոֆիլ մաքրում ենք և մանր կտրատում: Ավելացնել սոխի տապակին, ապա ավելացնել ջուր, պղպեղ, աղ չավելացնել, քանի որ կաղամբն արդեն աղած է, և մարմանդ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը: Վերջում համեմել չոր խոտաբույսերով:</p>		
<p>Ղավուրմով /տհալ/ սոխջուր</p>	<p>Ղավուրմով սոխջրի համար հիմնական սննդամթերքը ոչխարի մսի ղավուրման է /տհալ/: Այն պատրաստվում է թոնրի վրա: Կտրատած միսը ջրով եփվում է այնքան ժամանակ, մինչև սկսվի եփվել իր դուրս տված յուղի մեջ: Ամենավերջում լցվում է նախապես կտրատած և կրակի վրա հալեցրած դմակի յուղը: Եփվելուց հետո սառեցնել: Սոխջուր պատրաստելու համար վերցնում ենք ղավուրմի կտորներ իր յուղով, վրան ավելացնում կտրատած սոխ /որքան շատ, այնքան լավ/: Տապակել մինչև սոխի վարդագույն դառնալը, ավելացնել կարմիր աղացած պղպեղ և չորացրած խառը կանաչի՝ ռեհանի գերադասությամբ: Այնուհետև</p>	<p>Արագածոտն մարզ, Թալին համայնք, Շղարշիկ բնակավայր</p>	

	<p>ավելացնել եռացրած ջուր, եփել 10 րոպե: Ցանկության դեպքում կարող եք 1 հատ հարած ծու ավելացնել: Սոխջուրը համտեսում են բրդած լավաշով:</p>		
--	--	--	--