












Հայաստանի Հանրապետության մարզերում կիրառվող ազգային ուտեստների

Շիրակի մարզ

Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
Թոնրի գաթա	Խմոր - 5 ձուն հարել, ավելացնել 250 գրամ շաքարավազ, 250 գրամ տնական հալած յուղ, 1 թեյի գդալ սոդա և ալյուր: Խորիզ – յուղ, սոդա, շաքարավազ, ալյուր:	Ախուրյան համայնք, Հայկական բնակավայր	
Պասուց տոլմա	250 գրամ սիսեռ, 250 գրամ ոսպ, 250 գրամ կարմիր լոբի, 150 գրամ մանր բլդուր, 400 գրամ աղացած ձավար, 5 գլուխ սոխ, 500 գրամ բուսայուղ, 4-5 ճաշի գդալ տոմատի մածուկ, աղ, կարմիր և սև պղպեղ, կանաչիներ և թթու դրած կաղամբ՝ փաթաթելու համար:	Ախուրյան համայնք, Հայկական բնակավայր	




<p>Հարիսա</p>	<p>500 գրամ ձավար, 1 հատ հավ, ջուր, աղ, սև պղպեղ և կարագ: Հավը եփում, ոսկրահան են անում և ձավարի հետ լցնում արգանակի մեջ: Դնում են եփելու: Ընթացքում հարում են միասեռ զանգված ստանալու համար: Եփելուց հետո ավելացնում են կարագ:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Հայկական բնակավայր</p>	
<p>Բաղարջ</p>	<p>Բաղարջը պատրաստում են կարագը հալեցնելուց հետո գոյացած աղիչքով: 2 ձու, 1 սուրճի բաժակ մածուն, մեկ թեյի գդալ սոդա, աղիչք կամ յուղ և ալյուր: Պատրաստում են խմոր: Գնդում են և թողնում հանգստանալ: Թխում են տաք ջեռոցում:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Ախուրյան բնակավայր</p>	




<p>Սպիտակ ծիծակով թթու</p>	<p>Սպիտակ, մսոտ պղպեղները /ծիծակ/ լավ լվանում են, եզրերը կտրում և դնում քամելու: Շարում են տարայի մեջ, ավելացնում սխտոր, դափնու տերև, լիմոնի աղ, նեխուր: Վերջում պատրաստում են աղաջուր և լցնում վրան:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Ախուրյան բնակավայր</p>	
<p>Հավի մսով բուղլամա</p>	<p>Կարտոֆիլը, հավի միսը, սոխը, սխտորը, թարմ պղպեղը, կարմիր և սև աղացած պղպեղները, ռեհանը, մաղադանոսը, կարագը, դափնու տերևը, աղը, կտրատած լոլիկը շերտ-շերտ լցնել կաթսայի մեջ, քիչ ջուր ավելացնել և եփել:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Ախուրյան բնակավայր</p>	
<p>Չավարով, ոսպով տոլմա</p>	<p>Նախապես կաթսայի մեջ սոխառած անել, վրան լցնել ձավար և ոսպ: Մասսային ջուր ավելացնել և թողնել փափկի: Ավելացնել աղ և համեմունքներ: Կաղամբի մեծ թերթիկները խաշել և դրանցով փաթաթել վերը նշված մասսան:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Ախուրյան բնակավայր</p>	



<p>Տավարի քյալլա</p>	<p>Տավարի գլուխը լավ լվացնում են, աղով, սխտորով, համեմունքներով համեմում են և թողնում, որ ներծծվի: Կախում են թոնրի մեջ կամ դնում ջեռոցը:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Ախուրյան բնակավայր</p>	
<p>Բիսկվիտ</p>	<p>3 ձու, 180գրամ շաքարավազ, 180գրամ կարագ, 180գրամ մածուն, 1 թեյի գդալ սոդա, վանիլ, 250-300 գրամ ալյուր:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Ախուրյան բնակավայր</p>	
<p>Բուլկի</p>	<p>Նախապես կես բաժակ գոլ ջրի մեջ լցնել մեկ ճ.գ. դրոժ և 2 թ.գ. շաքարավազ: Բարձրանալուց հետո լցնել մեծ թասի մեջ, ավելացնել մեկ լիտր գոլ ջուր, 1,5 բ. շաքարավազ, 250 գ կարագ, ալյուր: Խմորը բարձրանալուց հետո երեք անգամ հունցել: Փոքր գնդեր անել, շարել թավայի մեջ որ բարձրանա:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Ախուրյան բնակավայր</p>	
<p>Թանով ապուր</p>	<p>Տնական յուղն ու սոխը /ցանկալի է կանաչ/ միասին տապակել, ավելացնել նախօրոք խաշած ձավարը, այնուհետև ավելացնել թանը և անընդհատ- դանդաղ խառնել: Հենց սկսում է եռալ, թողնել եփվի: Ավելացնել աղ և թարմ համեմ:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Բայանդուր բնակավայր</p>	


<p>Ճմուռ</p>	<p>Տնական անարատ յուղը դնել մարմանդ կրակին: Տնական /ցանկալի է թոնրի/ բոքոնը մանր կտորների բաժանել և լցնել տաքացող յուղի մեջ ու արագ խառնել, որ յուղը ներծծվի հացի մեջ:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Բայանդուր բնակավայր</p>	
<p>Տապակած ավելուկ</p>	<p>Նախօրոք թրջած և լվացրած ավելուկը կտրատել մանր կտորների և եփել: Թողնել ջրքամվի: Տնական կարագը կամ ձեթը /նայած ճաշակի/ սոխի հետ մարմանդ կրակի վրա տապակել և լցնել ավելուկի վրա: Ավելացնել աղ, ընկույզ: Մատուցել սխտորով և մածունով:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Բայանդուր բնակավայր</p>	
<p>Թաթար բորակի</p>	<p>Թաթար բորակի կամ Խանգյալ: Պատրաստում են խմորից և ուտում մածունով: Բաղադրատոմս՝ 500գ ալյուր 1 ձու 1թ.գ. աղ, 250մլ ջուր: Սոխառածի համար՝ 2 գլուխ սոխ 2, ճաշի գդալ յուղ: Սև պղպեղ, սխտորով մածուն:</p>	<p>Ախուրյան համայնք, Բենիամին բնակավայր</p>	

Խանում բուդի	Խոզի և տավարի աղացած միս , չորոցրած ռեհան, մաղադանոս , եփած բրնձով շաղախել և ձևավորել կոտլետի նման: Ձվի և ալյուրի մեջ թաթախել և տապակել բուսայուղով հարուստ թավայում:	Մարալիկ քաղաք	
Ավելուկով աղցան	Ավելուկը լվանալ և եփել , որից հետո տապակել առատ բուսայուղով և սոխով: Համեմել ընկույզով և նոով:	Գ. Սառնաղբյուր	
Քրչիկ	Պատրաստման եղանակը- Կաթսայի մեջ սոխառած անել, ավելացնել տոմատի մածուկ: Ավելացնել մանր կտրատած թթու կաղամբ, և շոգեխաշել: Ապա վրան լցնել եռացրած ջուր, ավելացնել կարտոֆիլ բլղուր, և կանաչի:	Ախուրյան համայնք, Բենիամին բնակավայր	



<p>Բաղաջ</p>	<p>Գյուղում յուրաքանչյուր տուն երբ խնոցիով հարում են կարագը, հետո կարագից ստանում են անաղարտ յուղ և այդ յուղից առանձնացած աղիչկով թխում են հայկական ավանդական «աղի բաղաջը»: Աղիչկը լցնել ամանի մեջ, ավելացնել ձու, աղ, սոդա, այլուր: Շաղախել, թողնել կես ժամ հանգստանա, այնուհետև այն տեղափոխել տապակի մեջ, վրան ձու քսել և թխել:</p>	<p>Աշոցք համայնքի բնակավայրեր</p>	
<p>Խաղողի թփով տոլմա</p>	<p>Տավարի յուղոտ միս - 1,5 կգ, խաղողի տերևներ, Մոխ - 400 գ աղացած, կլոր բրինձ- 200 գ, կարագ - 50 գ, խառը կանաչի, չորացրած ռեհան, չորացրած ծիտրոն, 1 թ.գ կարմիր պղպեղ, 1,5 թ.գ սև պղպեղ, աղ</p>	<p>Աշոցք համայնքի բնակավայրեր</p>	
<p>Կաղամբով տոլմա</p>	<p>տավարի միս- 2 կգ (աղացած), խոզի յուղոտ միս - 400 գ (աղացած), կաղամբի թերթեր (նախապես շոգեխաշած), կլոր բրինձ- 300գ, սոխ - 500 գ (աղացած), տոմատի մածուկ - 1 ձ.գ, ռեհան (չորացրած), ծիտրոն (չորացրած), խառը կանաչի, կարմիր պղպեղ, սև պղպեղ, աղ</p>	<p>Աշոցք համայնքի բնակավայրեր</p>	



<p>Բաղադր</p>	<p>Գյուղում յուրաքանչյուր տուն երբ խնոցիով հարում են կարագը, հետո կարագից ստանում են անաղարտ յուղ և այդ յուղից առանձնացած աղիչկով թխում են հայկական ավանդական «աղի բաղաջը»: Աղիչկը լցնել ամանի մեջ, ավելացնել ձու, աղ, սոդա, ալյուր: Շաղախել, թողնել կես ժամ հանգստանա, այնուհետև այն տեղափոխել տապակի մեջ, վրան ձու քսել և թխել:</p>	<p>Աշոցք համայնքի բնակավայրեր</p>	
<p>Խաղողի թփով տոլմա</p>	<p>Տավարի յուղոտ միս - 1,5 կգ, խաղողի տերևներ, Սոխ - 400 գ աղացած, կլոր բրինձ- 200 գ, կարագ - 50 գ, խառը կանաչի, չորացրած ռեհան, չորացրած ծիտրոն, 1 թ.գ կարմիր պղպեղ, 1,5 թ.գ սև պղպեղ, աղ</p>	<p>Աշոցք համայնքի բնակավայրեր</p>	
<p>Կաղամբով տոլմա</p>	<p>տավարի միս- 2 կգ (աղացած), խոզի յուղոտ միս - 400 գ (աղացած), կաղամբի թերթեր (նախապես շոգեխաշած), կլոր բրինձ-300գ, սոխ - 500 գ (աղացած), տոմատի մածուկ - 1 ձ.գ, ռեհան (չորացրած), ծիտրոն (չորացրած), խառը կանաչի, կարմիր պղպեղ, սև պղպեղ, աղ</p>	<p>Աշոցք համայնքի բնակավայրեր</p>	



<p>Թաթար բորանի</p>	<p>Ձու-1հատ Ձուր-1/2բաժակ Աղ-ըստ ճաշակի Այուր-1,5 բաժակ Սոխ-1 հատ Մխտոր-1 պճեղ Մածուն-100գ Յուղ-1ճ/գ</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝</p> <p>Այուրը մաղել: Մի փոքր ջրին աղ խառնել, լցնել այուրի վրա, խմոր հունցել: Խմորը պետք է թույլ չլինի: Բարակ բացել և կտրել փոքր քառակուսիներով: Ձեռքերն այուրոտել, խմորները վերցնել դասավորել սկութեղի վրա, որին այուր է ցանված: Կաթսայի մեջ ջուր եռացնել, մի գդալ աղ խառնել, եռացնել: Խմորիկները եփել աղաջրում: Մանր կտրատած սոխը յուղով տապակել, մինչև թափանցիկ դառնա: Խմորները քամել: Ափսեի մեջ լցնել բորակին, վրան առատ սոխեռած լցնել, մատուցել մածունի հետ:</p>	<p>Արթիկ համայնք Բ.Արթիկ</p>	
<p>Կարտոֆիլով տոլմա</p>	<p>Կարտոֆիլ-1կգ սոխ-2 հատ տոմատի մածուկ-1ճգ սամիթ, ծիտրոն աղ, սև և կարմիր պղպեղ բուսայուղ</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝</p> <p>Մաքրած միջին չափի կարտոֆիլը բաժանել 4 մասի: Ավելացնել մանրացրած կանաչին, աղն ու պղպեղը, լավ խառնել: Կաղամբի թերթիկները խաշել, յուրաքանչյուրի մեջ դնել պատրաստի լցոնը, փաթաթել և դասավորել կաթսայի մեջ, յուրաքանչյուր շերտին ավելացնել տոմատի մածուկով պատրաստված սոխառած: Տոլմայի վրա դնել շրջած ափսե, ավելացնել ջուր և եփել մեղմ կրակի վրա:</p>		



<p>Պասուց տոլմա</p>	<p>Բաղադրամաս Թթու կաղամբ, կարմիր լոբի- 2 բաժ. սիսեռ-2 բաժ. նսպ-2 բաժակ, ձավար-2 բաժակ, տոմատի մածուկ- 500 գրամ, բուսայուղ- 500 գրամ, սոխ - 500 գրամ, մաղադանոս-1 փունջ համեմ- 1 փունջ, աղ, պղպեղ</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝ Հինգ ժամով թրջել լոբին և սիսեռը: Առանձին կաթսաների մեջ եփել լոբին, նսպը, սիսեռը, ապա խառնել իրար: Սոխը մաքրել, մանր կտրատել և տապակել բուսայուղի մեջ: Ավելացնել ձավարը, տապակել ևս 5 րոպե: Ավելացնել լոբու զանգվածը, ապա 300 գրամ տոմատի մածուկ: Կանաչեղենը լվանալ և մանր կտրատել: Ավելացնել աղ, պղպեղ, լավ խառնել, հանել կրակից: Թողնել, որ սառչի: Կաղամբի տերևները լվանալ սառը ջրով: /Հիշեցնենք, որ պասուց տոլմայի համար անհրաժեշտ է թթու կաղամբ, բայց եթե չունենք, կարող էք պատրաստել սովորական կաղամբից՝ նախապես եռացնելով աղի ջրի մեջ մոտ 7-8 րոպե/: Տերևների վրա լցնել միջուկն ու փաթաթել: Դնել կաթսայի մեջ, տոմատի մնացուկը խառնել 3 բաժակ ջրով և լցնել կաթսայի մեջ: Վերևից դնել ափսե և եփել մարմանդ կրակի վրա:</p>	<p>Արթիկ համայնք գյուղ Մեծ Մանթաշ</p>	
---------------------	---	---	--


<p>Հայկական աղանձով խաշիլ</p>	<p>Բաղադրատոմսը՝ աղանձ, եռացրած ջուր, աղ կաթ յուղ</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝ Կաթսայի մեջ ջուր լցնել և եռացնել: Ավելացնել 1 ճաշի գդալ աղ, ավելացնել աղանձը և եփել մինչև պատրաստ լինելը: պատրաստի խաշիլը լցնել մատուցվող խորը ավսենների մեջ, գդալով մեջտեղում փոսիկ անել, լցնել նախապես հալեցրած յուղը և մատուցել: Վերջում ավելացնել եռացրած, սառեցրած կաթ:</p>	<p>Արթիկ համայնք գյուղ Մպանդարյան</p>	
<p>Ավելուկով ապուր (բանջար)</p>	<p>Բաղադրատոմսը՝ Ավելուկ- 1 կապ մանր ձավար- 0,5 բաժակ սոխ- 1 հատ կարտոֆիլ - 2 հատ ալյուր - 2 ճգ ձեթ սխտոր աղ սև պղպեղ</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝ 1. Ավելուկը մկրատով կտրատել, վրան լցնել տաք ջուր և պահել 15 րոպե: Ջուրը քամել, լվանալ և լցնել եռացող ջրի մեջ: Երբ սկսի նորից եռալ, ավելացնել ձավարը և մանր կտրատած կարտոֆիլը: 2. Սոխը մանր կտրատել առատ ձեթով սոխառած անել, ավելացնել ալյուրը և շարունակել բովել մինչև վարդագույն դառնալը: Պատրաստի սոխառածը լցնել ճաշի վրա, համեմել աղով և սև պղպեղով: Եփել ևս 5 րոպե: Մատուցել ձեռած սխտորով:</p>	<p>Արթիկ համայնք գյուղ Մեծ Մանթաշ</p>	

<p>Հարիսա</p>	<p>Բաղադրատոմսը՝ Հավ-1200գր. Ձավար-400գր. Ջուր-4 լիտր աղ՝ ըստ ճաշակի կաթ 0,5 լ</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝ Ձավարը լվանալ և 1 ժամով թրջել սառը ջրի մեջ: Հավը մասնատել, դնել հաստ հատակով կաթսայի մեջ, ավելացնել ձավարը, լցնել ջուրն ու պատրաստել միջին կրակի վրա: Եռացնել՝ թուլացնելով կրակը: Կրակին այն թողնել 1,5 ժամ: Այնուհետև առանձնացնել միսը ոսկորներից: Հավի միսը լցնել կաթսայի մեջ և լավ խառնել փայտե մեծ գդալով: Պետք է եփել այն քան մինչև միատարր զանգված ստացվի: Վերջում լցնել եռացրած, սառեցրած կաթ: Ավելացնել աղ, խառնել: Թողնել, որպեսզի հարիսան 15-20 րոպե հանգստանա, ապա մատուցել խորը ափսեի մեջ՝ վրան ավելացնելով մի կտոր սերուցքային կարագ:</p>	<p>Արթիկ համայնք գյուղ Մեծ Մանթաշ</p>	
<p>Փոխինձով խաշիլ</p>	<p>Բաղադրատոմս՝ փոխինձ-0,5 կգ ջուր-2 լ աղ-1 ճաշի գդալ յուղ- 150 գ կաթ-1 բաժակ</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝ 2 լ ջուրը կաթսայով դնել գազօջախին: Երբ ջուրն սկսում է եռալ, վերցնել կրակի վրայից, ավելացնել 0,5 ճաշի գդալ աղ ու թողնել, որ գոլանա: Այնուհետև գդալ-գդալ ավելացնել փոխինձը ու անընդհատ խառնել այնքան ժամանակ, մինչև այն թանձր զանգված դառնա: Այդ զանգվածը նորից դնել գազօջախին՝ շարունակելով խառնել այնքան ժամանակ, մինչև սկսի եռալ: Թողնել եռա 15 րոպե ու վերցնել գազօջախի վրայից: Ափսեի մեջ լցնել խաշիլը, կենտրոնում գդալով փոսիկ անել ու մեջը յուղ լցնել: Վերջում ավելացնել կաթ:</p>	<p>Արթիկ համայնք գյուղ Հայրենյաց</p>	
<p>Քրչիկ</p>	<p>Բաղադրատոմս՝ թթու կաղամբ - 200-300 գրամ սոխ - 2 հատ կարտոֆիլ- 2 հատ ցորենի ձավար (կամ մանր բլղուր)- 2 ճաշի գդալ լոլիկի մածուկ-2 ճաշի գդալ բուսական յուղ- 3-4 ճաշի գդալ</p>	<p>Ք.Արթիկ</p>	

	<p>(կամ տհալ՝ 100 գրամ) թարմ կանաչի</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝ Բուսական յուղը (կամ տհալը) կաթսայի մեջ տաքացնել, ավելացնել սոխը: Երբ սոխը բավականաչափ դաղվի, ավելացնել տոմատի մածուկ (եթե չունեք, կարող եք ավելացնել լեչո՝ կրկնապատկելով քանակը), լավ խառնել, ավելացնել մանր կտրատած թթու կաղամբը, թողնել մի հինգ-տաս րոպե շոգեխաշվի: Ապա վրան լցնել եռացրած ջուր, ավելացնել մաքրած և կտրատած կարտոֆիլը, թողնել եփվի, մինչև կարտոֆիլը գրեթե պատրաստ կլինի: Վերջում ավելացնել բլդուրը: Եթե խոշոր ձավարով եք անում, մի քիչ ավելի շուտ ավելացնել, որ հասցնի եփվի:</p>		
<p>Թթու կաղամբով կոլոլակ</p>	<p>Բաղադրատոմս՝ Չավար 600-700գր, սոխ- 2 հատ, թթու կաղամբ- 1/4 , ալյուր – 4 ճգ, յուղ- 3 ճգ, տոմատի մածուկ-3ճգ, թթվի ջուր- 1մլ, ծորակի ջուր- 2,5մլ աղ, սև պղպեղ, կարմիր պղպեղ, չորացրած ծիտրոն, ձու- 1 հատ</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝ Թթու կաղամբի վրա լցնում ենք ջուր և դնում կրակին: Մոտ 20 րոպե եռալուց հետո մի բաժակ ձավար ենք ավելացնում: Առանձին սոխառած ենք պատրաստում (սոխ, ձեթ, կարմիր պղպեղ, տոմատի մածուկ, չոր ռեհան և մաղադանոս): Պատրաստի սոխառածը լցնում ենք ճաշի վրա և անցնում ենք կոլոլակները պատրաստելուն: Կոլոլակները պատրաստելու համար մեզ անհրաժեշտ է, ձավար, հավկիթ, տոմատի մածուկ, աղ, կարմիր պղպեղ, չոր ռեհան և մաղադանոս, կարագ կամ ձեթ, ալյուր: Լավ խառնել և մի փոքր ջուր անել, այնքան որ կոլոլակները կպնեն իրար: Թողնել 5 րոպե և պատրաստել կոլոլակներ, մանր-մանր ձեռքը թրջելով: Ճաշին ավելացնում ենք պատրաստի կոլոլակները և երկար եփում: Վերջում ավելացնում ենք աղ և կարագ կամ ձեթ: Մատուցել սխտորով և լավաշով:</p>	<p>Ք.Արթիկ</p>	

<p>Պանրխաշ</p>	<p>Բաղադրատոմս՝ լավաշ, սոխ, չեչիլ պանիր, անարատ յուղ, եռացրած ջուր:</p> <ol style="list-style-type: none"> Վերցնում են 1 հատ լավաշ հաց և բաժանում մանր կտորների, վերցնում են մի փունջ չեչիլ պանիր և երկարությամբ նորից բաժանում բարակ թելիկների, վերցնում են կավե պնակ և պնակում հերթականությամբ տեղադրում՝ 1-ին շերտ լավաշ, 2րդ շերտ պանիր, 3-րդ շերտ լավաշ, 4-րդ շերտ պանիր և այդպես շարունակ ըստ ցանկության, բերում են նախապես արդեն յուղով լավ տապակած և կարմրացրած սոխը և լցնում են եռացրած ջուրը, յուրաքանչյուր ոք իր ուտեստի վրա ավելացնում է եռացրած ջուրը այնքան, որ ջուրը մի փոքր ծածկի մակերեսը, թողնում է ընդամենը 3 բուլե և այնուհետ քամում է ավելորդ ջրային մասն իր պնակից, ավելացնում են իրենց ուտեստի վրա նաև տապակած սոխը: 	<p>Գյումրի համայնք</p>	
<p>Չանախ</p>	<p>Բաղադրատոմս՝ 500 գր հորթի միս եփված եւ արգանակը 2 միջին կարտոֆիլ 1 սմբուկ 2 կանաչ պղպեղ 3 դդմիկ 200 գր սիսեռ 1 միջին լոլիկ 1 ճ գդալ տոմատի մածուկ 100 գր կարագ Կանաչի՝ սամիթ; ազատքեղ; ռեհան աղ եւ սեւ պղպեղ: Բաղադրիչները շերտ շերտ շարել կավե կամ չուգունե կաթսայի մեջ և եփել ջեռոցում 180 C-ում 2 ժամ:</p>	<p>Գյումրի համայնք</p>	
<p>Թաթար բորակի</p>	<p>Բաղադրատոմս՝ ձու՝ 1 հատ, ջուր՝ ½ բաժակ, ալյուր՝ 1.5 բաժակ, աղ՝ ըստ ճաշակի, սոխ՝ 1</p>	<p>Գյումրի համայնք</p>	

	<p>գլուխ, սխտոր՝ 1 պճեղ, թթվասեր՝ կամ մածուն՝ 100 գրամ, բուսական յուղ կամ կարագ՝ 1 ճաշի գդալ: Պատրաստման եղանակը.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Խառնել ձուն, աղը և ջուրը փոքր ամանի մեջ: Հարել մինչև միասեռ դառնա: 2.Ավելացնել մաղած ալյուրը: Հունցել պինդ խմոր: Թողնել խմորը հանգստանա 30 ր.:: 3.Մաքրել, կտրատել ու կարագով տապակել սոխը մինչև ոսկե դարչնագույն: Թթվասերին կամ մածունին ավելացնել ճզմած սխտորը և խառնել: 4.Խմորը բարակ շերտով գրտնակել: Այդ ընթացքում կաթսայով ջուրը եռացնել: 5.Խմորը կտրատել քառակուսի կամ ինչպես ցանկանում եք: Խմորն լցնել արդեն լավ եռացող ջրի մեջ և եփել մոտ 4-5 րոպե, մինչև որ փափկի և սկսի լողալ ջրի երեսին: 6.Պատրաստի խմորը գդալով հանել և դնել մատուցման ափսեի մեջ: Վերջում վրան լցնել սոխեռածը և սխտորով սոուսը: Կամ կարող եք ըստ ժաշակի լցնել յուղ կամ կարագ և թթվասեր: 		
<p>Քյալա</p>	<p>Հայերենի բարբառներից մեկում «քյալա» նշանակում է «գլուխ»: Պատրաստում են ոչխարի կամ կովի ամբողջական գլխից, բացառապես Գյումրիում կամ մերձակայքում: Կաշին հեռացնել, գլուխը լվանալ և դնել ջրի մեջ, այնուհետև դնել աղաջրի մեջ մի օր: Հաջորդ օրը քյալեն կախում են նախապես տաքացրած թոնիրի մեջ: Քյալայի չափից կախված է, թե քանի ժամ պետք է մնա թոնիրի մեջ: Կախում են երեկոյան, պահում են թոնիրի մեջ մոտավորապես 12 ժամ, ուտում են առավոտյան:</p>	<p>Գյումրի համայնք</p>	

<p>Յաղի</p>	<p>Բաղադրատոմս՝ ձու-2 հ գոլ ջուր-2 թ.բ. աղ շաքարավազ ալյուր կարագ ձեթ Պատրաստման եղանակ՝ Ձուն հարել ավելացնել աղ, ջուր, շաքարավազ ու ալյուր: Խմորը թողնել 1 ժամ և բաժանել փոքր գնդերի, կրկին թողնել հանգստանա մի կես ժամ, բացել քսել կարագ ու կրկնել 3 անգամ, վերջին բացելու ժամանակ միայն բացել ու փակել, ու եփել զազօջախին ձեթով: Եփելուց հետո վրան շաքարավազ լցնել:</p>	<p>Գյումրի համայնք</p>	
-------------	--	------------------------	--