



ՑԱՆԿ



Հայաստանի Հանրապետության մարզերում կիրառվող ազգային ուտեստների



Տավուշի մարզ



Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
Խանգյալ	<p>Խառնել ձուն, աղը և ջուրը փոքր ամանի մեջ: Հարել, մինչև միասեռ զանգված դառնա:</p> <p>Ավելացնել մաղած ալյուրը: Հունցել պինդ խմոր: Թողնել խմորը հանգստանա 30 րոպե: Մաքրել, կտրատել ու տապակել սոխը մինչև ոսկե դարչնագույնը: Իդեալական տարբերակն է սոխը կարագով տապակել, բայց կարող ենք վերցնել բուսական և սերուցքային յուղերի խառնուրդ:</p> <p>Թթվասերին կամ մածունին ավելացնել ճզմած սխտոր և խառնել: Խմորը բարակ շերտով գրտնակել: Այդ ընթացքում կաթսայով ջուրը եռացնել:</p> <p>Բարակ շերտով գրտնակած խմորը կտրատել քառակուսի կամ ինչպես ուզում եք: Լցնել խմորն արդեն լավ եռացող աղաջրի մեջ և եփել մոտ 4-5 րոպե, մինչև որ փափկի ու սկսի լողալ ջրի երեսին:</p> <p>Պատրաստի խմորը գդալով զգուշորեն հանել և դնել մատուցման ափսեի մեջ: Վերջում վրան լցնել սոխառածը և սխտորով սոուսը: Այս</p>	Բերդ համայնք, գ.Նորաշեն	



	<p>հարցում կարող եք առաջնորդվել ըստ ձեր նախասիրության, կարելի է սխտոր ու սոխ չվերցնել, այլ միայն յուղ, կարագ, մածուն լցնել:</p>		
--	---	--	--



<p>Խաշիլ</p>	<p>Կաթսայով 2 լ ջուրը դնել գազօջախին: Երբ ջուրը սկսում է եռալ, վերցնել կրակից, ավելացնել 0,5 ճաշի գդալ աղ ու թողնել, որ սառչի: Գդալ-գդալ ավելացնել փոխինձը ու անընդհատ փայտե գդալով խառնել մինչև այն թանձր զանգված դառնա: Ստացված զանգվածը նորից դնել գազօջախին՝ շարունակաբար խառնել մինչև եռալը: Թողնել եռա 15 րոպե ու վերցնել գազօջախից: Մատուցելիս կամ ուտելիս ափսեի կենտրոնում գդալով փոսիկ անել ու մեջը յուղ լցնել: Փոխինձի վրա կարելի է մածուն ավելացնել և ճաշակել:</p>	<p>Բերդ համայնք, գ.Ներքին Կարմիր Աղբյուր</p>	
<p>Կճախաշ</p>	<p>Եգիպտացորեն, ցորեն, կարմիր լոբի, աղ</p>	<p>Բերդ համայնք, գ. Իծաբար</p>	

	<p>Բաղադրիչները լավ լվանալ: Սկզբում եփել եգիպտացորենը: Եփում ենք միջին չափի կաթսայում: Հենց եգիպտացորենը մի քիչ խաշվում է, ավելացնում ենք ցորենը: Թողնում ենք լավ եփվի: Եգիպտացորենն ու ցորենը համարյա եփվելուց հետո ավելացնում ենք լոբին: Լավ եփել, ավելացնել աղ: Կճախաշը և տաք և սառը վիճակում կարելի է ճաշակել:</p>		
<p>Կոնչոլ</p>	<p>Հացը հնանալուց հետո նրան նոր կյանք ենք տալիս պատրաստելով կոնչոլ կոչվող ուտեստը: Այն պատրաստելու համար տապակում ենք սոխը, հետո ավելացնում ենք ջուրն ու աղը, այնուհետև ավելացնում ենք չորացրած և կտրտած հացը և 10-15 րոպե եռացնելուց հետո ավելացնում ենք ձուն և կանաչին և մեր ուտեստը պատրաստ է:</p>	<p>Չորաթան բնակավայր</p>	
<p>Հարիսա</p>	<p>Հավի միս, ձավար, կարագ, աղ:</p>	<p>Բերդ համայնք, գ. Վարագավան</p>	

	<p>Հավի միսը կտրատել, բաժանել մասերի և եփել:Եփելուց հետո թափել ջուրը, այնուհետև միսը տեղափոխել մեծ կաթսայի մեջ և վրան լցնել սառը ջուր, դնել մարմանդ կրակին, եփել տասը րոպե:Եփելուց հետո, քամել արգանակը և հեռացնել մսի ոսկորները: Քամած արգանակի մեջ լցնել ձավարը,հավի միսը և դնել մարմանդ կրակին: Եփել չորս ժամ, առանց խառնելու: Ադն ու կարագը լցնել մատուցելուց առաջ:</p>		
<p>Չորթանով ապուր</p>	<p>Այն համարվում է հին հայկական ուտեստ: Չորթանի գնդիկները պատրաստում են աղի թանից, շարում թելին կամ հարմար տարայի վրա , որպեսզի չորանա: Պատրաստման ժամանակ հարմար տարայի մեջ կամ կավե ամանի մեջ մի փոքր ջրով լավ տրորում են, ավելացնում մի երկու պճեղ սխտոր: Մանրացրած ձավարից պատրաստում են շիլա (2 բաժակ մանր ձավարը, 5բաժակ ջրով, վերջում ավելացնել աղ: Ի դեպ հնում ձավարը մանրացնում էին երկանքով): Ամեն բաժնի համար շիլան լցնել ամանի մեջ , փոսիկ անել, մեջը լցնել մեկ շերտի չորթանի հեղուկից, վրան էլ մեկ շերտի կարմիր պղպեղով հալեցրած յուղ:</p>	<p>Չորթան բնակավայր</p>	

<p>Մալդիսոն</p>	<p>Խոզի գլուխ սխտոր աղ սև և կարմիր աղացած պղպեղներ խոզի ստամոքս (կուպչիկ)</p> <p>Խոզի գլուխը բաժանել երկու մասի:Մաքրել, լավ լվանալ, դնել կրակին եփելու: Եփել այնքան,որ միսը ոսկորից հեշտ առանձնանա: Միսը կտրատել մանր խորանարդիկների, ավելացնել աղ, ձեռած սխտոր,սև և կարմիր պղպեղ: Բոլոր համեմունքները ըստ ճաշակի:Այս ամենը լավ խառնել և լցնել նախօրոք պատրաստված կուպչիկի մեջ:Կուպչիկի բոլոր անցքերը թել ու ասեղով լավ կարել և մի քանի բույսեր եռացնել ջրում:Հանել ջրից մի քանի տեղից ծակծկել և քարոցել:Կախել չորանա և ծուխ տալ:</p>	<p>Բերդ համայնք, Չինչին բնակավայր</p>	
<p>Պնրաճիլ</p>	<p>Անալի պանիր կարագ ձու աղ</p> <p>Կարագը հալեցնել, ավելացնել բարակ շերտերով կտրատած պանիրը: Պանիրը հալվելուց հետո ավելացնել հարած ձուն և աղը:</p>		

<p>Կոնչոլ</p>	<p>Չոր հաց, սոխ, ուրց, կծուն ըստ ճաշակի, յուղ: Սոխը տապակում ենք յուղի մեջ, ավելացնում ենք ջուր, եռալուց հետո հացը կտրտում և լցնում ենք ջրի մեջ, 15 րոպե եփելուց հետո ուտեստը պատրաստ է:</p>	<p>Չինարի</p>	
<p>Հոնի թթու</p>	<p>Հոն, շաքարավազ, ալյուր: Հոնը եռացնում ենք ջրի մեջ, հեռացնում ենք կորիզը, ստացված հեղուկը եռացնում ենք՝ ավելացնելով շաքարավազ ըստ ճաշակի, մեկ ճաշի գդալ ալյուր, 25 րոպե եռացնելուց հետո կարելի է համտեսել:</p>	<p>Չինարի</p>	

<p>Խավիժ</p>	<p>Ալյուր, շաքարավազ, ջուր: Ալյուրը բովել այնքան մինչև ստացվի շագանակագույն մասսա, ստացված մասսային ավելացնում ենք յուղ(ձեթ, կովի յուղ, խոզի յուղ), թողնում ենք կրակի վրա և անընդհատ խառնում ենք, որպեսզի չկպչի, թողում ենք այնքան մինչև տարայի մեջ ստացվի մանր գնդիկներ:</p>	<p>Չինարի</p>	
<p>Կճախաշ</p>	<p>Ցորեն, սիսեռ, լոբի, եգիպտացորեն: Սկզբում ջրի մեջ եփում ենք եգիպտացորենը, որից հետո եռացող զանգվածին ավելացնում ենք սիսեռը, լոբին և ցորենը, աղը ըստ ճաշակի, եփում ենք այնքան, մինչև բաղադրիչները փափկեն:</p>	<p>Չինարի</p>	
	<p>Բաղադրությունը՝</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 գրամ եղինջ • 4 հատ միջին չափի կարտոֆիլ • 1 բաժակ բլրուր • 1 հատ գլուխ սոխ • 3 ատամիկ սխտոր 	<p>Դիլիջան համայնք</p>	

- 2 հատ ձու
- 50 գրամ ձեթ կամ կարագ
- 1/4 թ/գ համեմի աղացած սերմ
- մի քանի ճյուղ մաղադանոս
- մի քանի ճյուղ սամիթ
- սև պղպեղ
- աղ



1. Եղինջ մաքրել, լվանալ սառը ջրով և կտրատել:


2. Կարտոֆիլը մաքրել, լվանալ: 2 հատը մանր խորանարդիկներով կտրատել, իսկ մյուս երկուսը՝ խոշոր:



3. Սոխը և սխտորը մանր կտրատել և ձեթով տապակել: Պատրաստի սոխառածին ավելացնել մանր կտրատած կարտոֆիլը և 3-4 բույե տապակել: Ավելացնել մի փոքր աղ, սև պղպեղ և համեմի աղացած սերմ: Բոլորը միասին լավ խառնել, մոտ 200 գրամ ջուր ավելացնել և եթե մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը: Եթե ջուրը գոլորշանա, ընթացքում ավելացնել: Պատրաստի կարտոֆիլը ճզմել, վրան ավելացնել եռացրած ջուր, մաքրած լվացած բլդուրը և մնացած կարտոֆիլը:


4. Կարտոֆիլի պատրաստ լինելուց 10-15 բույե առաջ ավելացնել կտրատած եղինջը: Եփել ևս 10 բույե, ապա ավելացնել հարած ձուն և անընդհատ խառնել: Վերջում ավելացնել կտրատած մաղադանոսը և սամիթը, թողնել 2-3 բույե, համեմել աղով և անջատել:



<p>Չորաթանով ապուր</p>	<p>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>Դիլիջան համայնք</p>	
<p>Դդմով ապուր</p>	<p>Բաղադրությունը՝</p> <ul style="list-style-type: none"> • սոխ - 1 հատ • սխտոր - 2 պճեղ • գազար - 2 հատ • ձիթայուղ - 1-2 ճ.գ • աղ՝ ըստ ճաշակի • աղացած սև պղպեղ՝ ըստ ճաշակի • դդում - 800 գր. • ջուր - 1 լ. • թթվասեր - 150 գր. • մշկընկույզ աղացած՝ ըստ ճաշակի • դդմի սերմեր մաքրած և կանաչի զարդարելու համար <p>Պատրաստման եղանակը</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մաքրել և ճզմել սոխն ու սխտորը • Գազարը մաքրել և կտրատել ոչ մեծ կտորների • Բանջարեղենը լցնել թավայի մեջ և բուսայուղով տապակել, անընդհատ խառնելով, միջին 	<p>Դիլիջան համայնք</p>	

	<p>կրակի վրա մոտ 7 թոպե :Աղել պղպեղել</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մաքրել , ոչ մեծ խորանարդիկներով կտրատել դդումը և լցնել կաթսայի մեջ • Բանջարեղենի վրա եռացրած ջուր լցնել , եփել 30 թոպե , մինչև դդմի փափկելը • Բանջարեղենը այուրեի վերածել բլենդերի օգնությամբ • Ավելացնել թթվասերը , աղը մշկընկույզը և լավ խառնել • Թողնել ապուրը կրակին մինչև եռա • Մատուցելուց առաջ զարդարել թթվասերով , դդմի սերմերով և թարմ կանաչիով 		
Կոնչոլ	<p>Մեր տատիկները չորացած հացին նոր կյանք էին տալիս՝ այն վերածելով նոր ու շատ անուշ ուտեստի՝ կոնչոլի: Նրա բաղադրատոմսի մեջ մտնում է հաց, ձու, ջուր և կանաչի: Պատրաստման եղանակը Մոխը մանրացնել և տապակել: Ավելացնել եռացրած ջուր: Այնուհետև վրան ավելացնել հարած և համեմված ձուն, կտրտած կանաչիները: Կրակի վրայից վերցնելուց հետո, ավելացնել չորահացը:</p>	Իջևան խոշորացված համայնք	
Հոնի թթու (հոնապուր)	Չորացրած հոնը խաշել,անցկացնել քամիչով, որպեսզի կորիզները	Իջևան խոշորացված համայնք	

	<p>հեռացվեն:Թանձր մասսայի վրա ավելացնել այնքան ջուր,որ նոսրանա, ավելացնել ջրում բացված մի փոքր այլուր և թողնել, որ եռա: Շաքարավազն ըստ ճաշակի:</p>			
<p>Ավելուկ</p>	<p>Ավելուկը լայն տարածում ունի Իջևանում: Ավելուկն աճում է դաշտային պայմաններում, այն հավաքում են, հյուսում և չորացնում ձմռան համար:</p> <p>Չորացրած ավելուկը թրջել, լավ լվանալ,խաշել,քամել և կտրտել:Թավայի մեջ լցնել առատ յուղ , սոխ, կարմիր պղպեղ,այնուհետև ավելացնել ավելուկը,աղ:Ըստ ցանկության ձու: Ավելուկով կարելի է նաև շատ համեղ աղցան պատրաստել</p>	<p>Իջևան խոշորացված համայնք</p>		

Նագուկ	<p>Նագուկի պատրաստման համար անհրաժեշտ է ալյուր, ջուր, աղ, կարագ և շաքարավազ: Ալյուրով, ջրով և աղով խմոր պատրաստել: Բաժանել գնդերի, բացել գնդերը քսել կարագը նախապես հալեցնել մի քիչ ալյուր խառնել և շաքարավազ ցանել: Առաջին շերտը բացել քսել կարագը, վրան դնել երկրորդ շերտը, կրկին քսել կարագը նույն ձևով երրորդ շերտը և ուրբելով գունդ սարքել : Այնուհետև գրտնակով բացել և քիսել թավայի մեջ, կրակի վրա:</p>	Իջևան համայնք	
Խաշիլ	<p>Լցնում ենք սառը ջուր, ավելացնում ենք փոխինձը լավ խառնում ենք, աղ ենք անում և սկսում ենք եռացնել այնքան մինչև թանձրանա, մատուցում ենք տաք վիճակում հալած յուղով և մածուկով</p>	Կոթի	
Օմաճ	<p>Սոխառած անել, ավելացնել եռացրած ջուր, աղ, պատրաստել ալյուրով ու ջրով մանր փշրանքներ /փուր/ և խառնելով ավելացնել եռացող ջրին, եփել ավելացնել ձու ու կանաչի</p>	Կոթի	
Կոնչոլ	<p>Սոխառած անել, ավելացնել եռացրած ջուր, աղ, ձու. ուրց, հացը կտորների բաժանել ու լցնել եփվող ճաշի մեջ և անջատել գազօջախը, մատուցվում է սխտրամածունով</p>	Կոթի	
Քյուլունգյոշ	<p>Չորաթանը վերցնես, ջրում հարես թան անես, վրան մարմանդ աղ անես,</p>	Պտղավան	

	<p>սոխը յուղում դաղ անես, եփեսդառնա քյուլունգոշ, լցնես անես տաք բրդոշ: Չորաթան, ջուր, յուղ, սոխ, աղ, չոր լավաշ:</p>		
<p>Ճալեթի փլավ</p>	<p>Վերցնել հաստ պատերով թավա բարակ շերտով լցնել կոկած ձուն, կարագը, մածունը և նախապես խաշած բրնձից լավ խառնած վիճակում կարմիր լավ տապակված շերտ ստանալու համար, այնուհետև վրան շարել թռչնամսի համեմված կտորներ, որից հետո ավելացնել նախապես կիսաեփի խաշված բրինձը շերտ-շերտ ավելացնելով մուգ չամիչ, կաշտան և սև սալորի չիր և շոգեխաշել: Այնուհետև շոգեխաշել փլավը մինչև բրնձի եփման աստիճանի: Առանձին հալել և եռացնել կարագ, ավելացնել չամիչ կաշտան սև սալորի չիր և փյունիկյան արմավենի: Փլավը մատուցելիս վրան լցնել եփված կարագը չրեղենով: Բաղադրատոմսը 1,5_2 կգ բրինձ, 1կգ հալած յուղ, 1 համեմած հավ, 3ճ/գ մածուն, 3 ձու, 0,5 կգ չամիչ, 0,5 կգ թերխաշ կաշտան, ծիրանի, սալորի, արմավի չիր ընդհանուր 200 գրամ(ըստ ճաշակի Մատուցելուց ավելացնել յուղի մեջ տապակած չրեղենը և կաշտանը</p>	<p>Դեբեդավան</p>	