

ՑԱՆԿ

Հայաստանի Հանրապետության մարզերում կիրառվող ազգային ուտեստների

Գեղարքունիքի մարզ, Վարդենիսի «Բաղեյան» պետական քոլեջ

N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
1.	Կանեփով տոլմա	Կանեփի խյուս (շիրա) ՝ Նախապես լավ բովում են կանեփի հատիկները թավայի մեջ՝ մինչև բույրը բացվի: ՝ Բոված սերմերը աղում են մի քանի անգամ (ավելի մանրացման համար), սարքում գնդեր և պահում սառնարանում 3-4 օր: ՝ Խառնում են գոլ ջուր, ձու և ալյուր, եփում այնքան, որ ստացվի յուրահատուկ խյուս, որ տեղացիները շիրա են անվանում: Կրակն անջատելուց հետո ևս շարունակում են խառնելը, մինչև խյուսը սառչի: Միջուկի պատրաստում ՝ Աղացած ձավարին ավելացնում են մանր կտրատած սոխ, դաշտի ուրց և մի քիչ շիրա ևս՝ համը ուժեղացնելու համար: Փաթաթելը և եփելը ՝ Այս միջուկը փաթաթում են թթու կաղամբի տերևներով: Շիրան ավելացնում են նաև եփելու ընթացքում: Եփելու պայմանները ՝ Պատրաստում են մեծ կաթսայով, որպեսզի բավարարի բոլորի համար:	Վարդենիս համայնք	

		) Այսպիսի «տոլման» սովորաբար սառը վիճակում են մատուցում, սակայն ոմանք նախընտրում են նաև տաք՝ վրան ավելացնելով թանձրուկ:		
2	Իշխան ձկան ձկնկիթով քաբաբ	Ձկնկիթը նախապես քամել, ավելացնել համեմունքներ՝ լիմոնի հյութ, ձիթապտղի յուղ, աղացած սխտոր և սոխ, ըստ ճաշակի աղ և պղպեղ: Ստացված զանգվածը խառնել և շաավորել:		
3	Քյուֆթա	Բաղադրիչներ՝ 500գ. տավարի ծեծած միս 45-50գ. սոխ 1 ձու 100գ. կաթ 20գ. կոնյակ 10գ. աղ ըստ ճաշակի Միսը լավ խփել ձեռքով, ավելացնել մանր կտրատած սոխը, ձուն, կաթը, կոնյակը և ձեռքի ափի մեջ պատրաստել գունդ, մեջը դնել թարմ ծիծակ: Սառը ջրի մեջ ավելացնել աղ (1 գնդի համար 1 գդալ աղ), գնդերը տեղավորել կաթսայում և եփել 30 րոպե:		