

Чахохбили: что это такое

Чахохбили — традиционное блюдо грузинской кухни. Пряное, сочное мясо птицы, тушённое в томатном соусе, завоевало популярность по всему миру. Все продукты доступны, а результат не стыдно поставить на праздничный стол. Рассказываем, как приготовить чахохбили правильно и какое мясо, кроме курицы, можно использовать.

История чахохбили

Название блюда произошло от слова «хохоби». Так в Грузии называют фазана. Птица в изобилии водилась по всей территории страны. Изначально блюдо готовили из него. Со временем рецепт адаптировали под курицу. Она была доступнее и дешевле. Первые упоминания о чахохбили датируются XIX веком. Но считается, что блюдо гораздо старше. Оно возникло еще до того, как в Грузии появились томаты. Поэтому классический вариант рецепта включает в себя лишь мясо, лук и специи. Сегодня чахохбили готовят в Грузии повсеместно. Это одно из самых популярных блюд. Его подают как в обычных кафе, так и в дорогих ресторанах.

Ингредиенты для чахохбили

Для классического чахохбили понадобятся:

- ♦ мясо;
- ♦ лук;
- ♦ помидоры;
- ♦ специи;
- ♦ зелень;
- ♦ масло подсолнечное.



По большому счёту, чахохбили — это технология готовки. Суть её в том, что мясо готовится в луково-кислой среде. Что касается мяса, кроме курицы, можно брать то, что вам нравится: индейка, утка, баранина, говядина. Существуют даже рецепт вегетарианского чахохбили с картошкой и чахохбили с рыбой.

Подготовка продуктов и посуды



Чахохбили готовят по-разному. Из одной мякоти, из мяса с костями. Как кому нравится. Птицу промойте и обсушите. Разрежьте на порционные куски. Лук очистите от шелухи и нарежьте полукольцами или кубиками. В грузинское чахохбили лук всегда режут мелко. Помидоры ошпарьте, снимите кожу, нарежьте на кусочки.



Зимние помидоры отличаются ароматом, вкусом от летних. Поэтому, если готовите зимой, добавляйте томатную пасту. Зелень промойте и порубите. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Специи смешиваем в отдельной миске. Готовьте в толстостенной посуде. Идеально подойдёт казан или глубокая сковорода.

В казан с растительным маслом всыпьте щепотку соли. Это поможет уберечься от раскалённых брызг, когда будете обжаривать мясо.

Вариантов приготовления блюда множество. У каждой хозяйки свои секреты.

Классическое грузинское чахохбили

Грузинский рецепт предполагает



использование целого набора специй и трав. Они придают блюду аромат и вкус, который делает грузинские блюда узнаваемыми по всему миру. Однако есть некоторые нюансы. Они отличают настоящее грузинское чахохбили от других вариантов. Мясо для него обжаривают на сухой сковороде до румяности.

В старых рецептах фазана жарили на костре, разделяли на куски, потом тушили в соусе. Зелень добавляйте в самом конце. За несколько минут до того, как выключите огонь. Дайте отдохнуть минут 15 и угощайте гостей.

Чахохбили в духовке

Другой вариант — приготовить в духовке. Для этого курицу обжаривают на сковороде, затем перекладывают в форму для запекания. Заливают протёртыми помидорами, перемешивают с обжаренным луком, накрывают и отправляют в разогретую духовку на 40 - 50 минут.

Чахохбили в мультиварке

Еще один популярный способ — приготовление в мультиварке. Этот метод удобен тем, что не требует постоянного контроля. Нарежьте курицу на порции и обжарьте до золо-

тистой корочки. Затем добавьте лук и болгарский перец. Продолжайте жарить еще 5 - 7 минут.



Добавьте помидоры или томатную пасту, воду или бульон, посолите, поперчите. Выберите режим «Тушение». Время приготовления зависит от модели устройства, но обычно составляет 60 - 90 минут. За 10 - 15 минут до окончания процесса добавьте чеснок, зелень и специи. Дайте блюду настояться еще 10 - 15 минут, а затем подавайте к столу.

Как едят чахохбили и его калорийность

Чахохбили традиционно подается с лавашом или хлебом, которым можно макать в соус. Также можно подать гарнир из риса, картофеля или овощей. Калорийность чахохбили варьируется в зависимости от используемых ингредиентов и способа приготовления. В среднем она составляет около 150 - 200 ккал на 100 граммов продукта. Это делает его отличным выбором для тех, кто следит за фигурой, но хочет насладиться вкусом настоящей грузинской кухни.

Рецепт чахохбили с курицей

Ингредиенты: курица - 1 кг, лук репчатый - 2 шт., помидоры свежие - 4 шт. или томатная паста - 2 ст. л., чеснок - 3 зубчика, кориандр - 1 ч. л., хмели-сунели - 1 ч. л., шафран - щепотка, перец черный, кинза, петрушка, базилик - 2 - 3 листика, масло подсолнечное - 2 ст. л., соль.

На сковороде без масла обжарьте мясо до румяной корочки. Выделившийся жир и сок слейте в отдельную посуду. Положите в сковороду нарезанный лук и жарьте до его мягкости. Положите помидоры и томатную пасту. Перемешайте. Тушите несколько минут. Добавьте слитый бульон, чтобы он покрыл мясо полностью. Дождитесь, когда закипит. Если бульона получилось мало, разбавьте его водой. Убавьте огонь и готовьте на самом слабом нагреве примерно час. За 10-15 минут до окончания положите зелень и специи. Готовое чахохбили должно иметь густую консистенцию и насыщенный вкус.

Рецепт в тему

Плов "Чахохбили"

Любителям плова и чахохбили блюдо наверняка понравится. Рассыпчатый, ароматный плов с помидорами, томатом и нежной курицей. Ново, оригинально и очень вкусно.

Ингредиенты: курица - 700 г, лук репчатый - 2 шт., рис - 2 ст., томатная паста - 1 ст. л., помидор - 2 шт., подсолнечное масло - 50 мл, хмели-сунели - 0,5 ч. л., паприка красная молотая, соль - по вкусу.



В казан с толстым дном налейте подсолнечное масло и хорошо накалите. После выложите кусочки курицы, предварительно помытые и высушенные бумажным полотенцем. Поджарьте курицу на сильном огне до румяной корочки. После налейте в казан с курицей 300 - 350 мл воды. Тушите курицу почти до готовности. После достаньте из казана и удалите кости со шкуркой. Впрочем, кого в плове не смущают эти детали, можно оставить все, как есть, то есть не убирать кости и шкурку. Репчатый лук очистите, помойте и нарежьте полукольцами, добавьте в казан с курицей. Всыпьте соль, перец красный молотый, хмели-сунели. Положите томатную пасту и помидоры, измельченные любым способом. Если в казане будет мало жидкости, то стоит её еще налить. Накройте казан крышкой и тушите курицу со специями, луком и томатом 15 минут на небольшом огне. Пока готовится курица, тщательно промойте рис в 5 - 6 водах, чтобы плов был рассыпчатым. После залейте его горячей водой, но не кипятком, на 20 - 25 минут. Выложите плов ровным слоем на курицу в казане. Разровняйте. Налейте воду так, чтобы она была выше риса на палец-полтора. Крышкой казан не накрывайте. Готовьте плов на среднем огне, пока вся жидкость сверху не испарится, а по бокам и внизу казана еще останется. После выложите рис горкой от краев казана к середине. Накройте казан крышкой. Готовьте плов на самом минимальном огне еще 15-20 минут. После дайте плову настояться 20 минут и перемешайте. Плов "Чахохбили" готов.

Подавайте на обед или ужин с овощами и соленьями.

Чахохбили из рыбы

Рецепт приготовления вкусного горячего рыбного блюда — чахохбили из филе пангасиуса. Чахохбили в Грузии является одним из самых популярных национальных блюд, как правило его готовят из курицы, но и из рыбы получается не менее вкусно.



Ингредиенты: филе пангасиуса — 3 - 4 шт., томатная паста (лучший вариант — томатное лечо домашнего приготовления, с красным болгарским перцем, чесноком и зеленью), приправы и специи — любые для рыбных блюд, лавровый лист — 3-4 шт., черный перец, брокколи — 3 - 4 соцветия, свежая зелень кинзы — 3 - 4 веточки.

Филе пангасиуса нарежьте небольшими порционными кусками и вместе со всеми, перечисленными выше, кроме кинзы и брокколи, ингредиентами сложите в кастрюлю или глубокую сковороду. При использовании густой томатной пасты добавьте немножко воды. Поставьте на медленный огонь и тушите до готовности рыбы.

Затем добавьте брокколи, а через несколько минут кинзу. Дайте покипеть 2 - 3 минуты и выключите огонь.

Подавайте чахохбили из рыбы в горячем виде. Идеальный гарнир к блюду — отварной рис.