

Славица Ивановска
Љубинка Ајтовска

КОЧАНСКИОТ ОРИЗ НА ТРПЕЗА



Odbor na mani f estaci jata
“Ko~anski denovi na ori zot”



KO^ANSKI OT ORI Z NA TRPEZA

(O DOPOLNETO I ZDANI E)

Ko~ani
juni , 2008

i zdava~:
Odbor na mani f estaci jata
"Ko~anski denovi na orizot"

za i zdava~ot:
Qubomi r Janev

sostavuva~i :
Qubi nka Ajtovska
Sl avi ca I vanovska

f otograf i i
kompjuterska obrabotka:
Toni Ajtovski

pe~ati :
"Geneks" - Ko~ani

tira` :
500 broja

CIP -

" " -

641.5(083.12):633.18(497.7-21)(084.12)

/
ostavuva~i Qubi nka Ajtovska, Sl avi ca
I vanovska ; f otograf i i Toni
Ajtovski . - 3 . - :
"

tira` 500. - , -
"/ : .3-12

ISBN 9989-2466-3-7

Ori zot - ko~anskoto bel o zl ato

Ori zot e ednogodi { na zemjodel ska kul tura { to se see, raste i sozрева vo odредени kl i matski usl ovi i bara odredeni agrotehni ~ki merki vo tekot na rasteweto. Potek- loto mu e od tropска Azi ja. Go proi zveduval e Ki nezi te, nekol ku i l jadi godi ni pred novata era, no poznat i m bi l i na Stari te Grci i Rimani te. Denes go proi zveduvaat si te zemji koi i maat povol ni kl i matski usl ovi . Vo Evropa ori zot se odgl eduva vo Italija, [panija, Ungari ja, Bugari ja, Grci ja i Makedoni ja. Najpovol na kl i ma za odgl eduvawe na ovaa kul tura kaj nas i ma po dol i nata na rekata Bregal ni ca i Struma i ne{ to pomal ku po dol i nata na rekata Vardar.



Vo ~ovekovata i shrana ori zot i ma gol emo zna~ewe bi dej}i nea u~estvuva so okoli 1/3. Pove}e od 50% od svetskata populaci ja go upotrebuva kako gl avna hrana. Poradi toa { to e lesno svarli v, bogat so najpotrebni te sostojki za organi zmot, pa duri i vo najranoto detstvo, go zasl u` uva po~esnoto mesto vo mnogu kujni . Vo ori ental ni te, pred sè ki neskata i japonskata, toj e osnova vrz koja se gradat vi sti nski kul i narski specijal i teti .

Od vкупni te povr{ini vo svetot poseani so ` i to, okoli 17% se pod oriz, takia { to spored ovoj kriterium toa e vtorata kul tura po zastapenost, vedna{ posle p~eni cata, a po proi zvedeni te kol i ~i ni e na prvo mesto. Okoli 90% od vкупното svetsko proi zvodstvo na ori ze vo monsunski te del ovi na Azi ja.

Za razlika od drugi te`ita orizot se korigi samo za gotvewe, bi dej{i so mel ewe ne se dobi va bra{ no koe bi gi i spolni l o tehnolog{ ki te barawa za proizvodstvo na leb. Dodeka vo Evropa i SAD se korigi glavno za podgotuvuvave jadewa, obizno so meso i drugi protein{ki dodatoci, vo Azi ja vareni ot oriz go zamenuva lebot i pretstavuva nezamenljiva hrana, osobeno vo Indija, Kina, Indonezija i Japonija. Ova go potvrduva faktot {to kaj nas se tro{at okolo 3 kilogrami po `itel godi {no, {to pretstavuva hrana za 4-5 dena vo Ju`na Kina.



Ori zot e zemjodelska kultura ~ij vegetaci onen peri od za razli~ni sorti e razli~en i se dvi~i od 134 do 143 dena. Zrel i ot oriz se sobira so~neewe, ranoini so kombajni. Celokupnata kolonija na arpa, vo industrijski te objekti se smestuva vo silosi - vertikalni skladi {ta i magacinii - horizontali skladi {ta. Za da mo`eda se zadr`i kvalitetot na arpata vo tekot na ~uvaweto, treba da se obrne posebno vni manje na sostojbata pri sami ot priemi da se prezemat soodvetni merki vo {to pokratok vremenski peri od taa da se dovede vo skaladi {no-postojana sostojba. Za da se postigne ova, nekoi koloni ~ini od arpati {to e so pomala vlagata baraata kratkotrajna nega, dodeka kaj oni e so pogoljema vlagajnost i ma potreba od elevi rawe ili provetruvawe vo tekot na nekoliko meseci. Kaj oni e koloni ~ini

Ko~anski ot oriz na t rpeza

pak, koi i maat dosta gol ema vla` nost se javuva potreba od ve{ ta-ko su{ ewe. Ako skl adi ranata arpa vedna{ posle` etvata ne se neguva mo` e mnogu brzo da dojde do nejzi no rasi puvawe. Od tje pri~ini treba da se nastojuva taa da se skl adi ra so vla` nost najmnogu do 17%. Dokol ku skl adi ranata arpa i ma pomal a vla` -nost i si te drugi uslovi za nejzi no bezbedno skl adi rawe (temperatura, provetruvawe) se i spol neti, taa mo` e da se ~uva do 3 godi ni. Ako i ma pogol ema vla` nost i pokraj optimalni te uslovi, mo` e da se ~uva do 1,5 godi na.

Ori zot spa|a vo famili i jata ` i tari-ci. Zrnoto odnadvor mu e obvi tkano so kompaktina luf pa, koja e mnogu cvrsta i srasnata so pl odot, posli no otkol ku kaj ja-menot i ovesot. Takvi ot, nei zl upen ori z kaj nas se vi ka arpa, a vo angl i skoto govorno podra~je **paddy**.



Lu{ pata { to go obvi va zrnoto i ma dva sl oja, od koi nadvore{ ni ot e sostaven od cel ul oza, a vnatret{ ni ot e ne{ to pone` en i e srasnat so al euronski ot sl ojna zrnoto.

Bi dej}i nel upeni ot oriz ne e pogoden za i shrana toj se l upi vo specijalni ml i novi. Vo procesot na l upewe, najnapred se otstranuva podebelata, cel ul ozna luf pa i se dobi vata.n. pol ul upen, kargo ili integralen oriz, koj i ma kafeava boja. Ovoj proizvod sodr` i del od vnatret{ nata obvikta, a so samoto toa i vitamini i minerali. Bi dej}i nel upeni ot oriz ne e traen i e podlo`en na rasi puvawe, se prodol`uva so natamo{ na obrabotka i se dobi va bel oriz, koj kaj nas se koriisti najmnogu. Za da stane potraen, vakvi ot oriz se doraboti-

tuva, se vr{ i negovo glazi rawe so gl i koza i li talki so parafin.

Parboil i raweto e eden od najnovi te tretmani vrzarpata, so cel da se spre{i zagu bata na hranl i vi materi i pri procesot na l upewe. Toa e hi drotermi -ki proces koj mo` e da se defini ra kako `el ati ni zaci ja na skrobot



vo samoto ori zovo zrno. Najzabel e` i tel na promena pri parboil i raweto na ori zot e promenata na bojata od bel a vo `ol ta i l i `ol tok i i barna, { to zavi si od sortata, temperaturnata, peri odot na ki sneve i pri ti sokot na pareata. Pri gotveweto postoi mal a razlika me|ubel i ot i parboil i rani ot ori z, zatoa { to kaj parboil i rani ot se gubat pomal ku proteini i skrob. Di fuzijata i toplo otnoto zatvorawe na B-vi tami ni te i drugi te hranl i vi materi i koi se rastvorl i vi vo voda, so parboil i raweto i pomal i ot stepen na l upewe ja zgol emuvaat hranl i vata vrednost na zrnoto.

So procesot na parboil i rawe nastanuva slaba dekstri ni zaci ja na skrobot i uni { tuvave na enzi mot i paza. Pri sustvoto na dekstri ni te go podobruva vareweto na zgotveni ot ori z i pri donesuva za pogol ema agl utinacija i cvrstina na zrnoto.

Parboil i rani ot ori zgi i ma sl edni te prednosti vo odnos na bel i ot:

1. Zadr` uva pove}e vi tami ni , proteini i mineralni materi i vo odnos na bel i ot ori z odista sorta;

2. Bi dej}i e pocvrst, pootporen e na napad od insekti;

Ko~anski ot oriz na t rpeza

3. El ektronski e pro-i sten i mo` e di rektno da se kori sti bez trebewe;

4. I koga e prevaren ne stanuva ka{ - est.

Za razlika od zapadnoevropski te zemji , kade parboi l i rani ot ori ze zastapen so 70% vo odnos na bel i ot, vo na{ata zemja negovata potro{ uva-ka e zanemarl i va, {to e mo`no da se dol ` i na nedovol nata informir anost na potro{ uva-i te. Od ti e pri -i ni , pro i zvodstveni ot kapaci tet vo Ko~ani , koj be{e edi nstven na ovi e prostori ne raboti pove}e godi ni .

Od seto ova mo` e da se zakl u-i deka, spored stepenot na obrabotka na ori zovoto zrno, postojat sl edni te ti povi na ori z:

- nel upen oriz ili arpa;
- pol ul upen oriz ili kargo;
- izl upeni ili bel orizi
- termi ~ki obraboten ili parboi l edori z.

Kval i tetot na ori zot pu{ ten na pazar najmnogu se ceni po procentot na skr{eni zrna, vrz osnova na {to e kl asi ran vo tri kl asi : prva, vtori i von kl asa, a kaj parboi l edot postoi i ekstra kl asa. Stepenot na i skori stuva we na ori zot e okol u 62% i se vi ka randman {to pretstavuva odnos me|unel upeni ot i be-



I i ot oriz. Randmanot zavi si od sortata i tehni kata na obrabotka. Naj-esto, od 100 kilogrami arpa se dobi va 62 kilogrami bel oriz, okoli u 7 kilogrami skr{eni zrna, 11 kilogrami plava i okol u 20 kilogrami lu{ pa.

Osnovni na~ini na podgotovka na bel i ot ori z

Postojat mnogu vi dovi ori z i i sto tol -
ku na~i ni toj da se podgotvi . Osven vo gl avni -
te jadewa, toj mo` e da se kori sti i vo predja-
dewa, sal ati i deserti . Vo si te sal ati vo koi
i ma kompi r, toj mo` e da se zameni so ori zot,
posebno parboi l ed, koj ne se razvaruva.

Za mnogu doma}inki , pa duri i oni e
poi skusni te, vareweto na ori zot pretstavuva
vi sti nska enigm a. Zatoa, pri podgotovka na
ori z treba da se znae:

1. Pri varewe vo l onec, treba najnap-
red ori zot da se i zmi e. Vo l onecot se stava
sol ena voda { to treba da zovri e. Potoa, vo
vrel ata voda se stava ori zot i se prome{ uva.
Se vari okol u 20 mi nuti . Vi { okot voda se pro-
ceduva, a ori zot se mi e. Se stava vo pl eh i 10
mi nuti se ostava vo rerna, na temperatura od
90°S za da se potsu{ i .

2. Pri podgotuvuvawe ko~anski pi l av
postapkata e i sta kako pri varewe vo l onec,
so taa razl i ka { to ne se stava vi { ok sol ena
voda, tuku odnos 1:3 i l i 1:3,5 zavi sno od vl a` -
nosta na ori zot.

3. Pr` eni ot ori z se podgotvuva taka
{ to suvi ot ori z, so postojano me{ awe, se pr` i
na mal ku masl o so kromi d, dodeka da dobi e
kaf eava boja. Potoa se dodava vrel a sol ena
voda vo odnos 1:3 i l i 1:3,5 i se vari dodeka da
ja vpi e vodata.

4. Parboi l ed ori zot l esno se podgot-
vuva, odnosno se zema eden del ori z i ~eti ri
del a te~nost, od koi dva del a mo` at da bi dat
voda i dva del a ml eko, pri { to prvo se vari vo
vodata, a potoa mu se dodava vrel otoml eko.



Ko-anski ot oriz na t rpeza

Vareweto trae 25 mi nuti i dokol ku ostane od te-nosta, se trga od grejnoto tel o i vo tekot na I adeweto se ostava da go vpi e ostatokot.

Vaka podgotveni ot oriz mo` e da se korsi za sol eni jadewa, a za blagi specijali i teti mu se dodava {ejer po vokus i vanila. Ovoj oriz mo` e da se jade i vo pogolemi kol i -i ni , a ~ovek sepak da ne se po-uvstvuva prejaden. Mo` at da go jadat i zdravi i bolni , a mod` e da se jade so i bez dodatoci .



Ori zot kako zdrava hrana

Od si te nadvoren{ni faktori {to vlijaat na dobroto ili to{oto zdravje na ~ovekot, i shranata i ma najva`no mesto. Denes se znae deka neraci onal na, nedovoljni i zagadeni hrana predi zvi kuva pobrzo i ili pobavno naru{ uvave na zdravjeto. Taa e surovi na koja neprekinato go obnovuva na{ i ot organi zam. Zdravata hrana e uslov za normalno funkcioniranje na organi zmot, taa predi zvi kuva ni za dlaboki i intenzijni procesi , koi vlijaat na op{tata vi talnost na luleto. Zdravata i shranata e osnoven uslov da ne se pojavi bol est, a i stovremeno i faktor koj pri donesuva bol est pol esno da se izlekova, i toa ne samo koga stanuva zbor za bol esti koi se neposredna posledica od nepravilnata, nedovolnata ili preobilnata i shranata, tuku i koga stanuva zbor za bol esti od druga priroda. Osnova na pravilnata i shranata pak, e rasti telnata hrana vo

koja spa|a i ori zot (osobeno parboi i ed i kargo ori z).

Ori zot e I esno svarl i v i i ma gol ema energetska vrednost so gol em koeficient na i skori stuvawe od okol u 95,5%. Toa go pravi podobar i od p~eni cata, a edi nstven nedostatok mu e { to i ma si romaf na protei nska vrednost. Hranli vata vrednost e gol ema - 100 grama ori z davaat 360 kalori i i sodr`at 13% voda, okol u 6% bel kovi ni , mnogu mal ku masti - okol u 0,5%, a najmnogu skrob - preku 75%. Vo sporedba so drugi te zrnesti kul turi , spored hemi ski ot sostav, ori zovoto zrno sodr` i mal - ku proteini , a gol em procent na skrob. Nezavi sno od toa i ma gol em prehranbeno zna~ewe poradi negovata sodr` i na na vi tami ni i minerali . Zatoa, spa|a vo proi zvodi te za koi so pravomo` e da se ka` e deka se zdrava hrana.



I skori stuvawe na otpadot dobi en vo procesot na I upewe na ori zot

Vo procesot na I upewe na ori zovata arpa i pol i raweto na bel i ot ori z se dobi va okol u 62% zrno, 7% i zdroben ori z, 8% tri ci , 3% ori zovo bra{ no i 20% l u{ pa. Ovi e vrednosti se promenl i vi i zavi sat od sortata na ori zot, vremeto na ~uvawe na arpata, nejzi nata vl a` nost i od stepenot na I upewe i pol i - rawe. Vo mnogu zemji proi zvodstvoto na ori z se naoja pod kontrola na VI adata, koja e zainteresi rana za zgol emuvawe na pri hodot na zrnoto, kako { to kaj nas be{ e sl u-aj so p~eni - cata do devedesetti te godi ni .

Lu{ pata { to se dobi va kako otpad vo procesot na I upewe na arpata i ma vi soka energetska vrednost i mo` e da se kori sti kako pogonskogori vo vo parni te kotli . Proi zvodot

Ko~anski ot oriz na t rpeza

dobi en so gorewe na l u{ pata i ma abrazi vni svojstva, a poradi gol emata sodr` i na na si l i - ci um di oksi d i jagl erod se kori sti vo proi zvodstvoto na ~el i k, kako zamena za graf i tot. Ori zovata l u{ pa e dobar termi ~ki i zol ator, osobeno za cevododni i instalaci i za parno greewe.

Kol i ~estvoto i zdroben ori z, dobi en pri obrabotka na surov ori z (arpa) zavi si gl avno od vi dot, sostojbata na zrnoto (osobeno sodr` i nata na voda) i stepenot na obrabotka na koja toj se i zl o` uva. I zdrobeni ot ori z mo` e da i ma pove}e nameni :

- Somel en kako ori zovo bra{ no i po me{ an so p-eni ~no bra{ no do 30% mo` e da se kori sti za proi zvodstvo na l eb ~i e konsumi rawe pretstavuvi sti nsko zadovolstvo i i ma pri jaten vokus.

- Ori zovoto bra{ no so mnogu mal a granulaci ja (pul ver) se kori sti vo kozmeti ~kata i industria kako pudra.

- Vo azi sko te zemji od ori zot se pravat al kohol ni pi jaloci , kako pi vo, votka, a najpoznati se japonski te naci onal ni pi jaloci "sake" i "arak".

Pri l upewe na ori zot se dobi va okol u 8% tri ci i 3% ori zovo bra{ no. Tri cata e so potemna boja i se dobi va pri l upeweto na nadvore{ ni ot sl oj na zrnoto t.e. epi dermot, a e pomal ku hranl i va od bel i ot bra{ nest del , vo koj spa|aat peri karpot, al euronski ot sl oj i kl i cata. Ovoj sl oj i ma najgol ema hranl i va vrednost.

Sostavot na ori zovoto bra{ no se menova zavi sno od osobi ni te na surovi ot ori z i procesot na prerabotka. Ori zovi te tri ci zaledno so ori zovoto bra{ no ja so~i nuvaat ori zovata pl eva, koja e bogata so maslo. Toa se dobi - va so nezji na ekstrakcija i l i sopresuvawe.

Masl oto od ori zova pl eva spa|a vo grupata na nezasi teni masl a i e bogato so ol e-i nska i l i nol na ki sel i na i spa|a vo redot na sredno suvi masl a. Sodr` i razli ~ni l i pi dni materi i , koi go pravat osobeno hranl i vo i kori sno. Poradi gol emata sodr` i na na tokof eroli , masl oto e mnogu stabili no na oksi dici ja, a osven toa mo` e da i ma i lekovi ti svojstva. Bogato e so vi tami ni , karotin-provi tami ni na vi tami not A, fospholipidi i steroli , koi vo odredeni usl ovi mo` at da stanat vi tami ni .

Svojstvata i pri nosot na ori zovoto maslo zavi sat od sortata na ori zot i negovoto geograf sko poteke. Posostavot na masni te

ki sel i ni toa e mnogu sl i ~no so susamovoto, so toa { to i ma pogol ema kol i ~i na pal meti nska ki sel i na. Masl oto e so svetl o` ol ta boja i e mnogu stabi l no na obi ~na temperatura, a pri pr` ewe ne se peni i ne oddel uva pol i meri za- ci oni materi i .

U{ te od damne{ ni vremi wa se znae deka ori zot e odl i ~no sredstvo proti v vospal eni e na organi te za varewe, posebno na crevata, { to se dol ` i na sostavot na skrob i kalk i um. Vodata od ori zot e naroden l ek proti v prol i v i povr}awe. Ori zovata voda se podgotvuva na sl edni ot na-i n: 20 - 30 grama ori z se varat vo 1 l i tar voda eden ~as na ti vok ogran, a potoa soder` i nata se proceduva. Na smesata mo` e da i se dodade i edna la` i ca ` el e od kapi ni , duwi l i i borovinki . Se konsumi ra vo mal i kol i ~i ni , po edna la` i ca. Za l ekovi ti cel i i skl u~i vo se prepora-uva l upen i l i integral en, odnosno kargo ori z.

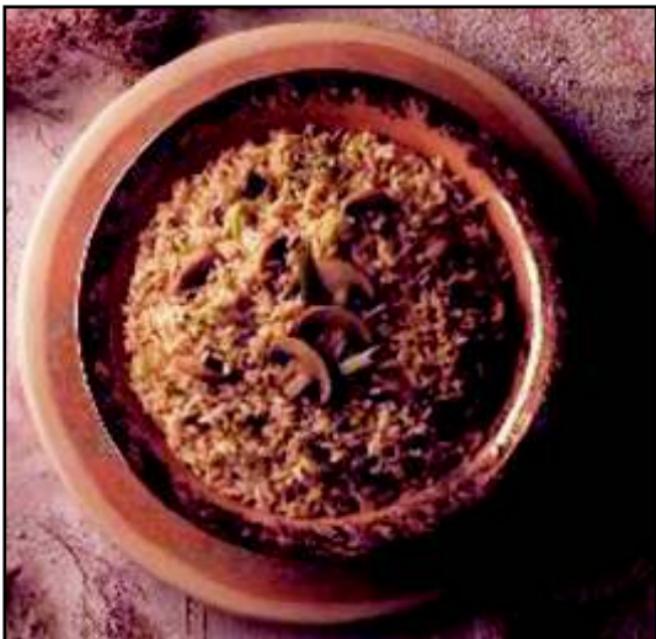
m-r SI avi ca l vanovska
di pl omi ran tehnolog



[AMPI WON-SALATA SO ORI Z

potrebni sostojki : 200-250 grama varen oriz, 1 kilogram mari ni rani se-kani { ampi woni , 1 kilogram vareno se-kano pi le{ ko meso, 3 glavi ci rendan kromid, ki tka se-kan magdonos, 200 grama ki sel a pavlaka, 5 lani i ci majonez, sol i crnbi ber.

pri gotvuvawe: Si te produkti se me{ aat i se za-i nuvaat spored vokusot.



LADNA SALATA SO ORI Z

potrebni sostojki : 200-250 grama varen oriz, 200 grama urda, rendano si rewe ili ka{ kaval , 2 tvrdo vareni i se-kani jajca, 1 sve{ a (ili ki sel a) i zrendana krastavica, zejtin, (ocet), sol i crnbi ber.

pri gotvuvawe: Produkti te se me{ aat, se za-i nuvaat i se servi raat nailist od zeleni salata, so pri log od pe-enxi ger ili rebra.

MORSKA SALATA SO ORI Z

potrebni sostojki : 200 grama oriz, 100 grama morski plodovi , 1 krastavica ~ka, 1 kocka supa, zeleni salata.

pri gotvuvawe: Ori zot se vari vo voda vo koja e dodadena edna kocka supa, a potoa se garnira so podgotveni te morski plodovi, krastavi ~kata i zelenata salata.



MAJONEZ SALATA SO ORI Z

potrebni sastojki : 200 grama varen oriz, 300 grama gra{ ok i l i le}a, 300 grama mortadel a, 300 grama ka{ kaval , 4-5 kisel i krastavi ~ki , 3-4 vareni ili kisel i morkovi , 3-4 vareni jajca, 350 grama majonez, sol , crn bi ber ili imon.

pri gotvuvawe: Vareni ot oriz, oladen se me{ a so vareni ot gra{ ok i l i le}a, so si tno se~kanata mortadel a, ka{ kaval ot, krastavi ~ki te, morkovi -te i jajcata, se dodava majonezot i se za~i nuva po vkus. Odozogora povtorno se prema~kuva so majonez.

PUDING SO ORI Z

I OV^I KA[KAVAL

potrebni sastojki : 400 grama oriz, 600 ml ili tri mleko, 200 ml ili tri voda, 250 grama ov-i ka{ kaval , 4 jajca, 50 grama puter, sol , crn bi ber, bra{ no.

pri gotvuvawe: Mi ekoto i vodata se pome{ uvaat i vo ni v se vari orizot kakopilav. Po vareweto se ostava da

se ol adi . Vo poseben sad se me{ aat puterot i ` ol ~ki te od jajcata, si tno rendan ka{ kaval , crn bi ber i sneg od bel ki te. Ovoj f i l se me{ a so svareni ot ori z, se stava vo kal ap posa pan so bra{ no, a odozgora se renda so osstatokot od ka{ kaval ot. Potoa se potpe~uva vo zagreana rerna.

PI LAV NA KRU[ARSKI NA^I N

potrebni sostojki : 1200 grama ori z, 2 l i tra voda, 120 grama masl o, 300 grama zejti n, 150 grama staro ov~o si - rewe i sol .

Pri gotvuvawewe: Se stava vodata da zovri e so sol i margarin (mo` e i zejti n), a potoa se dodava ori zot i se vari na ti vok ogan, dodeka vodata potpol no ne i spari . Posebno dobro se z greva zejti not i so nego se poparuva ori zot. Po ` el ba se renda si rewe i sesl u` i topl o.



RI ZI -BI ZI NA KO^ANSKI NA^I N

potrebni sostojki : 200 grama ori z, 100 grama gra{ ok, 200 grama pi l e{ ka { ni cl a, 50 grama prezl a, 1 jajce, 1 do mat, l i mon, gl avi ca kromi d, sol , koc ka pi l e{ ka supa, zejti n, ki tka magdonos.

pri gotvuvawewe: Si tno se~kani ot kromi d se zapr` uva, se dodava ori zot, se

prome{ uva i propr` uva, pa se nal eva svarenata supa, se~kan magdonos i sol , i seto se stava vo zemjana i l i ognootportna tava da vri e vo rerna, dodeka da i zvri e vodata. Vo me|uvreme posebno se vari gra{ okot. [ni cl i te se val aat vo bra{ no, vo i zmatenojajce i na kraj vo prezl ata, pa se pr` at na vrel zejti n. Se pravi garnir od svareni ot ori z i gra{ ok, se stavaat pr` eni te { ni cl i i se ukrasuva so l i monot i domatot.



KO^ANSKA LAPA

potrebni sostojki : 1 ki l ogram ori z (uf ak), 1 ki l ogram af i onovo seme, 2 i pol l i tra voda, 200 grama zejti n i sol .

pri gotvuvawet: Af i onovoto seme se stava vo tava i se zagreva na ti vok ogn, pri { to cel o vreme se me{ a so drvena l a` i ca za da ne zagori i se pe~e dodeka ne po~ne da potpuknuva. Potpe~uvaweto na semeto trae okol u 5 mi nuti . Potoa se stava vo soodveten sad i se i stol ~uva dodeka ne po~ne da se l epi i da i zl eguva masl o. Posebno se stava da zovri e vodata vo koja se dodavaat zejti n i sol . Vo me|uvreme,

Ko~anski ot oriz na t rpeza

i stol ~enoto af i onovo seme se razreduva so l adna voda vo poseben sad i ubavo se prome{ uva, za da nema grut-i wa, pa se dodava vo vrel ata voda.



Se vari pol ovi na ~as, a potoa se dodava ori zot koj prethodno 4-5 pati e premi en so topla voda. Cel ata smesa se prome{ uva i se vari. Potoa se dodava sol po vkus i se servi ra vo dl aboki ~i ni i .

RI ZI -BI ZI SOTELE[KO KARE

potrebni sosotojki : 200 grama ori z, 100 grama gra{ ok, 200 grama tel e{ ko meso, 3-4 morkovi , 100 grama borani ja, 150 grama ml ada p~enka, 1 krastavi ~ka, kocka tel e{ ka supa, kocka koko{ - ki na supa, gl avi ca kromi d.



pri gotvuvawe: P~enkata, morkovi te i borani jata se varat i koga se gotovi se proceduva vodata. I se~kani ot kromi d se zapr` uva, se dodava ori zot da se propr` i , pa se nal eva svarenata koko{ ki na supa, se~kan magdonos i sol , pa seto se stava vo dl abok sad da i zvri e. Tel e{ koto meso se di nstvuva okol u 45 mi n. vo prethodno podgotvena tel e{ ka supa. Koga e gotovo, se na~re` uva kako kremenadl a i se garni ra so p~enkata, morkovi te i borani jata.

KO^ANSKA TAVA ORI Z

potrebni sostojki : 1 ki l ogram ml ado pi l e, 500 grama ori z, 120 grama maslo, 80 grama domati , ki tka magdonos, gl avica kromi d, sol , crn bi ber, daf i nov l i st i za~i nal .

pri gotvuvawe: Pi l eto se se~e na par~i wa i ubavo se mi evo l adna voda, potoa se vari 20 mi nuti vo voda vo koja i ma sol , daf i nov l i st i crn bi ber vo zrna. Vo ognootporna i l i zemjana tava se zapr` uva si tho se~kan kromi d, se dodava ori zot, se prome{ uva, propr` uva, a potoa se nal eva vodata vo koja se varel o pi l eto vo odnos 1 (ori z) : 2,5 (voda). Se dodava se~kan magdonos, crn bi ber i za~i nal . Pred kraj se redat par~i wata meso, a me|u



ni v se~kani trkal ca domati . Seto toa se vra}a vo rernata za da se potpe~e, dodeka vodata cel osno da i spari .

PAPRI KA[SO ORI Z

potrebni sostojki : 1 ki l ogram domati , 1 ki l ogram sve` i pi perki , 4 gl avi - ci kromi d, 1 f i l xan ori z, zejti n i sol .

pri gotvuvawe: Kromi dot se se~e i se pr` i na zejti n na ti vok ogan. Pi perki - te se mi jat, se se~at na trkal ca i se dodavaat na kromi dot. Tenxereto se pokl opuva i dodeka se pr` i ~esto se prome{ uva. Koga pi perki te do pol o - vi na se pr` eni se dodavaat i zl upeni - te i se~kani domati . Se vari na ti vok ogan, no vo nepokri eno tenxere. Pred kraj se dodava mi eni ot ori z i se vari dodeka sokot od domati te ne i spari .



POLNETI [I RDENI SO ORI Z

potrebni sostojki : 400 grama svi n - sko meso bez koska, 400 grama tel e{ ko i l i june{ ko meso bez koska, 200 grama jagne{ ko meso bez koska, 120 grama mast i l i zejti n, 120 grama ori z, 120 grama kromi d, 2 suvi pi perki (bl aga i l uta), 200 mi l i l i tri bel o vi no, ki tka magdonos, domatno pi re, sol , crn bi - ber, daf i nov l i st, crven pi per i za~i nal .

Pri gotvuvawe: Cel oto meso se se~e

na si tni kocki . Vo masta i l i zejti not se zapr` uva si tno i se-kan kromi dot, se dodava crven pi per i mal ku voda. [tom vodata mal ku }e i spari se dodavacel oto meso i se propr` uva zaedno so kromi dot. Potoa se dodava ori zot, domatnoto pi re, i se-kan te pi perki , sol , crn bi ber, daf i novi ot l i st, se-kan i magdonos i l a` i ca za-i nal . Smesata ubavo se prome{ uva za da se voedna-i i so nea se pol nat { i rdeni - te. Pri toa se vni mava { i rdenot da ne emnogu prepol net, se { i e so i gl a i konec, se proboduva so i gl ata na nekol - ku mesta i se redi vo zemjana tava. Okol u { i rdenot se stava preostanata smesa, domatni ot sos, mal ku mrs- ni na, voda i vi no. Se stava vo rerna i se pe-e 4-5 ~asa na ti vok organ. Dodeka se pe~at, { i rdeni te nekol ku pati se prevrtuvaat i pol evaat so sosot vo koj se pe~at.

POLNETI PI PERKI

potrebni sostojki : 12 pogol emi pi - perki , 600 grama mel eno meso, 20 mi - l i l i tri zejti n, 60 grama ori z, 120 grama kromi d, 200 grama domati , 2 jajca, ki tka magdonos, bra{ no, sol , crn bi ber, crven pi per i za-i nal .



pri gotvuvawe: Vo zagrean zejti n se zapr` uva si tno i se-kan kromi d, se dodava mel enoto meso i se zapr` uva. Se trga od organot, se dodava ori zot, prethodno mal ku di nstuvan, sol , crn

Ko~anski ot oriz na t rpeza

bi ber, jajcata, crveni ot pi per, si tno i se~kan magdonos i za~i nal . So ovoj fil se pol nat pi perki te i sekoja se zatvora so par~e domat se~en na trkal ce. Napol neti te pi perki se redat vo zemjana tava, se nal evaat so voda i se varat na ti vok ogan. Se pravi tenka zapr{ ka so koja se pol evaat pi perki te i se potpe~uvaat vo rerna okol u 10 mi nuti , dodeka ne porumeneat.

SULTANSKI PI LAV

potrebni sostojki : 300 grama mel eno meso, 80 grama kromi d, 200 grama ori z, 600 ml i l i tri topl a voda, 250 grama gra{ ok od konzerva, 4 l a` i ci rendan ka{ kaval , 5 l a` i ci margarin, 50 grama domatno pi re, 1 l a` i ca maj~i na du{ i ~ka, crn bi ber, 4 l a` i ci za~i nal .



pri gotvuvawe: na 2 l a` i ci zagrean margarin se se~ka kromi dot, se dodava mel enoto meso, pa se propr` uva 15 mi nuti . Se dodava maj~i nata du{ i ~ka, bi berot,2 l a` i ci za~i nal , domatnoto pi re i se propr` uva u{ te 10 mi -nuti . Izmi eni ot i i sceden ori z se propr` uva na 3 l a` i ci zagrean margarin, se dodava 2 l a` i ci za~i nal , se dol eva vodata i se vari na ti vok ognokol u 5 mi nuti . Potoa se dodava i scedeni ot gra{ ok i se vari u{ te okol u 5 mi nuti . Ori zot i gra{ okot se stavaat vogol ema ~i ni ja, naokol use stava

proper` enoto meso, a odozgora se stava rendani ot ka{ kaval .

PODVAROK NA KO^ANSKI NA^IN
potrebni sostojki : 2 kilograma kisel a zel ka, 120 grama svi nska mast, 150 grama kromid, 100 grama oriz, crveni per i crni ber.

pri gotvuvawe: Na zagreanata mast se zapr` uva si tno i se~kani ot kromid, se dodava si tno i se~kana zel kata, se prome{ uva ubavo i se ostava da se di nstvuva, dodeka da omekne. Dodeka se di nstvuva se dodava po mal ku supa od vareni koski , dodeka da se svari zel kata. Koga e gotova, se trga nastrana i se dodava crveni ot pi per i crni ot bi ber, kako i orizot, pa se dovaruva na tivok organ. Ori zot se stava vo zel kata so cel da ja vpi e vodata { to taa ja i spu{ ta, { to zna~i deka vo podvarokot ne bi trebal o da i ma voda.

SARMA OD KI SELA ZELKA

potrebni sostojki : 1 pogol ema zel - ka, mel eno i li si tno se~kano meso vo kol i ~i na po ` el ba, 120 grama kromid, 70 grama oriz, 200 grama pu{ ena sl a - ni na, 1 jajce, 120 milili tri zejtin, sol , crni ber, crveni per, bra{ no i magdonos.



pri gotvuvawe: Si tno i se~kan kromi - dot se zapr` uva, se dodava si tno se~kanata sl ani na, potoa mel enoto meso. [tom }e se zapr` i , se trga nastrana i se dodavaat ori zot, i se~kan magdonos, crn bi ber, edno jajce i crven pi per. So ovoj f i l se pol nat l i stovi te od ki sel a zel ka i se vi tkaat vo vi d na sarma. Prethodno, vo sadot za varewe se stava podl oga od si tno i zdrobeni l i stovi od ki sel ata zel ka, pa vo krug vrz ni v se redat sarmi te. Odozgora se stavaat se~kani par~i wa od sl ani nata i se pokri va sol i stovi od zel kata. Se nal eva top l a voda i se vari 4-5 ~asa na ti vok ogan. Koga sarmi te se ve}e svareni , se zapr` uvaat so tenka zapr{ ka i se dovaruvaat u{ te 15 mi - nuti .

SARMA OD LOZOV LI ST

potrebni sostojki : 35-40 ml adi l i stovi od loza, 500 grama tel e{ ko meleno meso, 120 grama ori z, 120 mi l i - l i tri zejti n, 100 mi l i l i tri bel o vi - no, 1 jajce, sol , crn bi ber, crven pi per, magdonos i bra{ no.



pri gotvuvawe: Li stovi te od loza se stavaat vo poseben sad, se pol evaat so vrel a sol ena voda, se ostavaat 15-20 mi nuti da omeknat, a potoa se ~i stat od ra~ki te. Vo drug sad se zagreva zejti not i se dodava si tno se~kan kro-

mi d da se propr` i . Potoa se dodava mel enoto meso i zaedno so kromi dot se dopr` uva. Se dodava pol uvareni ot ori z, jajceto, crni ot bi ber, sol ta, magdonosot, se prome{ uva dobro i eden po eden se pol nat prethodno podgotveni te l i stovi , pa se svi tkuvaat vo forma na sarma. Zavi tkani te sarmi se redat vo zemjana tava, se nal evaat so topla voda da gi obl i e, se pri ti s-kaat so pomal kapak i se ostavaat da se svarat. Koga }e bi dat gotovi se pravi tenka zapr{ ka od zejti n, bra{ no i crven pi per so mal ku voda, pa se zapr` uvaat gotovi te sarmi . Sadot vo koj se varel e se protresuva i se dodava bel oto vi no.

SUVI PI PERKI POLNETI SO ORI Z
potrebni sostojki : 12 suvi pi perki ,
10 l a` i ci ori z, 6 gl avi ci kromi d, zejtin, crn bi ber, sol , mel en crven pi -
per i magdonos.



pri gotvuvawe: Pi perki te se ~i stat od semki te i se stavaat vo tenxere so l adna voda. Potoa se ostavaat da zovrijat, se namal uva temperaturata, pa se varat u{ te 10 mi nuti . Za toa vreme, kromi dot se di nstvuva na zejti n dodeka ne stane stakl est. Ori zot se vari

10 mi nuti , a potoa se me{ a so kromi d-
ot, se stava sol , bi ber, si tno se-kan
magdonos i crven pi per. So ovoj f i l
se pol nat pi perki te po 2 santi metri
od vrvot, potoa se zatvoraat so ~ep-
kal ki i se redat vo tav~e. Se prel eva-
at so zejt i n i voda i se pe~e vo rerna
na ti vok ogan

\UVE^ ODRIBASOORIZ

potrebni sostojki : 1 ki l ogram ri ba,
200 grama ori z, 300 mi l i l i tri zejt i n,
1 ki l ogram kromi d, mel en crven pi -
per, crn bi ber, sol i za~i nal .

pri gotvuvawe: Si tno i se~kani ot
kromi d se pr` i na zejt i n. Ori zot se
mi e i se dodava na kromi dot, mal ku se
propr` uva, se dodava za~i nal ot, bi -
berot, sol ta i mel eni ot crven pi per.
Smesata se stava vo tav~e. Ri bata se
~i sti , se mi e i se se~e na par~i wa. Po-
toa se rasporeduva po ori zot i se pri -
ti ska za da bi de ramna so smesata. Se
pe~e vo rerna.

KO^ANSKI MOZAIK

potrebni sostojki : 200 grama ori z,
250 grama ki sel a pavl aka, 100 grama
mortadel a, 100 grama spana}, 100 gra-
ma rendano si rewe, 2-3 morkovi , 120
grama bra{ no, 1 }esi ~ka pra{ ok za pe-
~i vo, sol povkus.

pri gotvuvawe: Jajcata se matat kako
za torta, kon ni v se dodava bra{ noto,
ori zot, pavl akata, si reweto, si tno
se~kanata mortadel a, rendan morkov
i si tno i se~kan sve` spana}. Se pe~e
vo podma~kan pl eh. Kako gl avno jadewe
ori zot mo` e da se koristi kako
pri l og za razl i ~ni vi dovi meso, vo
pol neti pi perki , sarmi od zel ka i l i
lozovi i st i vo sekoe drugo jadewe, so
cel da se zgol emi negovata nutri ti v-
na vrednost.

MUSAKA OD MЛАДИ TI KVI ^KI SO ORI Z

potrebni sostojki : 600 grama ml adi ti kvi ~ki , 120 grama ori z, 120 grama kromid, 120 mili i tri zejtin, 120 grama domati , 100 mili i tri ml eko, 3 jajca, bra{ no, sol , magdonos, crn bi - ber.

pri gotvuvawewe: Mi adi te ti kvi ~ki se l upat od korata, se se~at na trkal ca, se val kaat vo bra{ no i se pr` at vo vrel zejtin, pri toa se vni mava da ne



pocrveneat premnogu. Posebno se zapr` uva si tno se~kan kromid, se dodava ori zot, u{ te mal ku se zapr` uva, se dodavaat i zl upeni si tno se~kani domati , se~kan magdonos, sol , crn bi ber i se nal eva mal ku vrel a voda. Ovaa smesa se ostava se dodeka se svari ori zot. Voognootporna ili zemjana tava se stava red od pri gotvenata smesa, red od ti kvi ~ki te, potoa pak red od smesata, pa red od ti kvi ~ki te. Taka pri gotvenata musaka se nal eva so rojal , pri gotven od ml ekoto, dobro i zmateni te jajca i bra{ noto, pa se potpe~uva vo rerna.

RI ZOTO NA KO^ANSKI NA^I N

potrebni sostojki : 600 grama tel e{ - ko meso (bi f tek), 300 grama ori z, 200 grama kromid, 100 grama zeleni pi - perki , 150 grama domati , 150 mili i - li i tri zejtin, sol , crn bi ber, ki tka magdonos.

pri gotvuvawewe: Mesoto se se~e na si t-

ni kocki i se propr` uva vo zagrean zejtin. Se dodava si tno se~kan kromid, si tno se~kan pi perki , i zl upeni se~kan domati i seto toa se di nstvuva dodeka da omeckne mesoto. Vo zemjana tava, posebno, se stava zejtin i se~kan kromid da se propr` i, se dodava ori zot, mal ku se zapr` uva i se nal evaat 600 mililitri tri toplova voda



(po` el no od vareni govedski koski), se dodava crn bi ber, se~kan magdonos, sol po vkus i di nstvuvanoto meso. Seto toa se stava vo rerna da se pe~e, dodeka da i spari vodata.

MAKEDONSKO RI ZOTO

potrebni sostojki : 50 grama oriz, 150 grama svinjsko meso, 1-2 morkovi , 50 grama { ampi woni , domat, pi perkata, celer, ki tka magdonos, maslinki , zejtin, sol .

pri gotvuvawewe: Mesoto se se~ena si tni kocki ~ki i se di nstvuva 10-15 minutni zaedno so kromidot, domatot i pi perkata, dodeka ne porumenee. Potoa se dodava ori zot da se propr` i okolu 1-2 minutni , pa se dodavaat 100 mililitri tri toplova voda. Seto toa se

stava da se vari zaedno, dodeka orizot da ja vpi e vodata. Koga e gotovo se dekorira so domat, morkov, {ampi woni, maslinki, cel er, krastavici i sl i ~no.



ZELEN ROLAT SO ORI Z

potrebni sostojki : 500 grama spana}, 100 grama margarin, 100 grama bra{ - no, 150 grama mleko, 4 jajca, 1 kisel a pavlaka, 100 grama se~kan ka{ kaval , 100 grama varen oriz, 1-2 vareni morkovi .

pri gotvuvawe: Spana}ot se obaruva vo sol ena voda. Potoa si tno i se~kan se pr` i so margari not i bra{ noto i otkako mal ku }e se stegne, mu se dodava mleko. Na ol adenit spana} mu se dodavaat jajcata, i zmateni kako za torta. Se pe~e vo podma~kan pl eh od rernata. Filot od pavlaka, ka{ kaval , oriz i morkovi se stava vrz kolutata koja se vi tka vo vi dnarol at.

DELI KATESNI KROKETI SO ORI Z

potrebni sostojki : 500 grama sve` i pe~urki - {ampi woni , 250 grama varen oriz, 2 jajca, 2 glavi ci kromid, zejtin, crn bi ber, magdonos, prezela, sol ,bra{ no.

pri gotvuvawe: Pe~urki te se mi jat, ~i stat, obaruvaat vo sol ena voda, se

cedat i si tno se se-kaat. Se dodava ori zot, kromi dot, edno jajce, za-i ni-te, se me{ a i se pravat kroketi . Se val kaat vo bra{ no, jajce i prezla, pa se pr` at.

PALAI NKI SOORI Z

potrebni sostojki : 20 pe~eni pal a-i nki , 100 grama ori z, 100 grama si tno se~kana { unka, 100 grama rendano si-rewe, 2jajca, sol , zejti n i l uk.

pri gotvuvawe: Ori zot i { unkata se pr` at vo zejti n, potoa se dodava si re-weto, a pred krajot i jajcata so si tno i se-kan l uk (po vokus) i postojano se me{ a. So ovaa smesa se pol nat pal a-i nki te, a potoa se pohuvaat so prez-l a i jajca.



FA[I RANA TELE[KA [NI CLA SO ORI Z

potrebni sostojki : 100 grama mel eno tel e{ ko meso, 20 grama ori z, 50 grama suv l eb, 1 jajce, kromi d, domat, pi per-ka, zel ka, sol , za-i nal , zejti n, crven pi per.

pri gotvuvawe: Kromi dot se zapr` uva, a potoa se dodava crveni ot pi per, pa seto toa se dodava kon mel enoto meso. Prethodno ori zot se vari kako za pi l av i se dodava i sto tak a vo mesoto. Smesata dobro se i zrabotuva i

se pravi vo forma na rol at. Taka pri - gotveno, se pe~e okol u 45 mi nuti na temperatura od 150-200 stepeni Cel - zi usovi. Koga e gotovo se se~e kako { ni cl a i se dekori ra so podgotveni - ot zel en~uk.



ROLAT “POPAJ”

potrebni sostojki : 200 grama oriz, 200 grama kisel a pavl aka, 200 grama rendan ka{ kaval , 200 grama se~kana sal ama, 2 vareni jajca, 500 grama spana}, 100 grama margarin, 100 grama bra{ no, 100 grama mleko, 4 jajca, sol povkus.

pri gotvuvawe: Spana}ot se obaruva vo sol ena voda, se cedi i propr` uva so margari not. Posebno se matat ~eti - ri te jajca kako za torta i kon ni v se dodava bra{ noto so ml ekoto. Vakvata smesa i i zl adeni ot spana}se stavaat vo pravoagol en pl eh, prethodno podma~kan i posipan so bra{ no. Pe~ena ta kora se stava vo vl a` na krpa za da omekne.

f i l : Pavl akata, ka{ kaval ot, sal a- mata i vareni te jajca dobro se me{ aat i so ni v se f i l uva korata, a potoa sè zaedno se vi tka vo rol at.

[AREN PI LAV

potrebni sostojki : 250 grama oriz,

400 grama mel eno meso, glavi ~ka kromid, ki sel a pavl aka, zejtin, magdonos, sol i crn bi ber.

pri gotvuvawe: Ori zot se vari vo solena voda. Na zejti not se pr` i kromi dot i mel enoto meso, potoa se dodava sol, crn bi ber i se-kan magdonos. Vo tenxere se stava pol ovi na od ori zot, vrz nego mesoto, a potoa preostanati ot ori z. Se prel i va so pavl aka i se zape~uva vo rerna.



RESTUVAN JAGNE[KI XI GER SO ORI Z

potrebni sostojki : 250 grama jagne{ -ki crn xi ger, 30 grama ori z, 10 grama bra{ no, krastavi ~ka, pi perka, domat, glavi ca kromid, magdonos, sol i zejtin.

pri gotvuvawe: Kromi dot se renda i se propr` uva so domatot i pi perkata, a potoa se dodava xi gerot i se di nst-vuva so povremeno dodavawe na mal ku voda. Koga }e bi de gotovo se posol uva i se pravi zapr{ ka so bra{ no, zejtin, crven pi per i za-i nal , so koja se pol eva xi gerot. Ori zot se vari kako za pilav, pri { to se dodava morkovot,

kromi dot i magdonosot. Na krajot se garnira i dekori ra so podgotveni ot zelenuk.



VI KEND PA[TETA

potrebni sostojki : 200 grama oriz, 1 kilogram belo meso od vitina, 3-4 vareni jajca, 250 grama majonez, 1 lata i cisi nap, sol i crn bi ber.

pri gotvuvawe: Ori zot, mesoto i jajcata se me{aat so mi kser, se dodava majonezot, a potoa se za-i nuva spored vokus.

KOH OD ORI Z

potrebni sostojki : 300 grama oriz, 200 grama rendano si rewe, 200 grama se-kana mortadel a ili {unka, 4 jajca, 200 grama pavlaka.

pri gotvuvawe: Vo podma-kan pl eh se stava prethodno svareni ot oriz, a od ozgora se preliva so smesata od jajca, si rewe i mortadel a. Potoa se pe-e 40 minuti na temperatura od 180 stepeni Celzi usovi .

PI LAV SO ZELEN^UK

potrebni sostojki : 1 babura, 2 domata, 200 grama oriz, luk, magdonos, sol i crn bi ber.

Ko~anski ot oriz na t rpeza

pri gotvuvawe: Baburata se se~ka, se dodavaat i zl upeni i i se~kani dvata domata, se posol uva i zabi beruva, pa se di nstvuva 15 mi nuti . Potoa se dodavaat dve ~a{ i voda, ori zot, se~kani ot l uk i se prodol ` uva so di nstvuvaweto, dodeka ori zot ne omekne. Pi - l avot se posi puva so se~kan magdonos.



ORI Z SO [AMPI WONI

potrebni sostojki : 600 grama ori z, 300 grama { ampi woni , 150 grama puter, 50 grama si rewe, 2 gl avi ci kromi d, 2 paket~i wa govedska supa, sol i crn bi ber.

pri gotvuvawe: Kromi dot se se~ka i se propr` uva na puter, a potoa se dodava i ori zot, koj i sto tak a se propr` uva. Se dodavaat i se~kani te { ampi woni i dva l i tra od govedskata supa. Se posol uva i se stava crn bi ber, pa se vari . Koga e svareno se dodava preostanati ot puter, a odozgora se renda si reweto.

[AREN ORI Z

potrebni sostojki : 200 grama ori z, pol ovi na gl avi ca kromi d, pol ovi na strak praz, morkov, 4-5 cvetovi od brokul a, pol ovi na cel er, magdonos, 2 domata, 100 grama p~enka, l uk po vokus.

pri gotvuvawe: Kromi dot i prazot se di nstvuvaat. Morkovot se se~e po dol` i na, cel erot se se~e na lenti , a domati te na trkal ca. Vo i zdi nstvuvani ot kromi d se dodava zel en~ukot po sl edni ot redosl ed: morkov, magdonos, cel er, brokul i (domati te i p~enkata ne se dodavaat). Koga zel en~ukot }e se i zdi nstvuga u{ te edna{ , se dodava prethodno obareni ot ori z i se stava vo ognootporen sad. Se posipuva so p~enka, se redat trkal cata od domati i se dodava mal ku l uk. Se pol eva so zejti n (i l i puter). Se pe~e vo prethodno zagreana rerna.



KARFI OL SO ORI Z

potrebni sostojki : 3 glavi ~ki karf i ol , 300 grama ori z, 500 grama meso june{ ko meso, 3 jajca, 1/2 l i tar ml eko, glavi ~ka kromi d, crveni per, sol i crni ber.

pri gotvuvawe: Karf i ol ot se mie i se ki ne na mal i par~i wa. Ori zot se vari i se proceduva od vodata. Kromi dot se propri uva, mu se dodava mesoto i se posol uva, se za~i nuva so crveni ot pi per i crni ot bi ber, pa se prodol` uva so pr` eweto. Vo podmakan sad se stava red od vareni ot ori z, red od karf i ol ot, red od mesoto - se dodeka ne se potro{ i , a na krajot se zavr{ uva so ori zot. Se preleva so i zmateni tejajca na koi i me dodadeno

Ko~anski ot oriz na t rpeza

ml ekoto, pa se pe~e vo rerna na umeren ogan.

PI LE[KO SO ORI Z

potrebni sostojki : 1 pille (1,5 kilogram), 50 grama slani na, 400 grama varen oriz, glavi ca kromid, sol, 2 la-`ici margarin, crn bi ber i magdonos.



pri gotvuvawe: Pileto se se-e na par-i wa i se stava vo tenxere. Slani nata se se-e si tro i se dodava vo pileto koto. Se pol eva so studena voda, se pokl opuva so kapak i se stava na ogan da zovri e, a potoa temperaturata se namal uva i se vari u{ te 1,5-2 ~asa, dodeka da se svari mesoto. Na pol ovi na od vareweto se posol uva. Kromi dot se di nstvuvna na margari not dodeka ne porumenee (okol u 10 mi nuti). Mesoto se ~isti od koski te, se dodava di nstvuvani ot kromid i svareni ot oriz, pa se preli va so vodata od vareweto. Se ~eka dodeka da zovri e, pa se dodava sol i crn bi ber. Se servi ra toplo.

TUNA SO ORI Z

potrebni sostojki : 200 grama oriz, 1 konzerva tuna vo par-i wa, 1 glavi ca kromid, 100 grama rendanka{ kaval ,

mal ku bel o vi no.

pri gotvuvawe: Kromi dot se propr` uva na mal ku zejti n, pri { to se dodava voda za da ne po` ol ti . Potoa se dodava mal ku bel o vi no, se stava ori zot i dve { ol ji voda. Se pokl opuva so kapak i se ostava dodeka da po-ne da vri e. Se trga odognot, kapakot ne se kreva, tuku se ostava ori zot da ja vpi e vodata. Potoa se dodava tunata zaedno so zejti not od konzervata, se prome{ uva dobro, se dodava ka{ kaval ot, pa se me{ a dodeka ne se i stopi .



KROKETI OD ORI Z

potrebni sostojki : 200 grama oriz, 2 jajca, 1 ` ol ~ka, 80 grama prezla, ki tka bosi l ok, 1 }esi ~ka mel en parmezan, sol i crbbi ber.

pri gotvuvawe: Ori zot se obaruva vo soodnos 1:3, se dodava sol i koga }e po-ne da vri e se namal uva temperaturata na ri ngl ata na pol ovi na, a potoa cel osno se i skl u~uva. Ori zot e go tov koga }e se pojavat meur~i wa, pa se trga da se i zl adi . Vo me|uvreme se se~ka bosi l okot, pa vo i zl aden i ot oriz se dodavaat preostanati te sostojki . Masata se i zedna~uva so me{ awe i

od nea se pravat mal i }of ti wa. Dobeni te kroketi se pr` at vo zagrean jejtin, dodeka da stanat ` ol to-crveni .

PR@EN ORI Z

potrebni sostojki : 200 grama integralen ori z, 300 grama pi le{ ki gradi , 100 grama gra{ ok, 100 grama soi ni r`kul ci , 2 jajca, 2 cel era, 4 l a` i ci jejtin, strak praz, crn bi ber, sol , 2 l a` i ci kari .

pri gotvuvawe: Ori zot se vari 20 minuti vo sol ena voda. Cel erot i prazot se se~at na trkal ca, dodeka soi ni te r`kul ci se potopuvaat vo ml aka voda okol u 10 minuti , a potoa se mi jat i cedat. Ori zot se propr` uva so 2 l a` i ci jejtin dodeka da stane krckav, pa se vadi . Se dodava preostanati ot jejtin i vo nego 5 minuti se di nstvuva i sekani ot zel en~uk i gra{ okot. Se dodava mesoto i se di nstvuva so postojano me{ awe. Se dodava sol , crn bi ber i kari , a potoa se dodava i ori zot. Jajcata, sol ta i bi berot se soedi nuvaat, se dodavaat na ori zot i so postojano me{ awe seto se di nstvuva na ti vok oga dodeka jajcata ne bi dat gotovi .

VALKAN ORI Z

potrebni sostojki : 100 grama ori z, 400 milili tri ml eko, 2 ` ol ~ki , 100 grama { e}er, 300 grama sl atka pavlaka, 100 milili tri rum, vanila, 150



grama ~okol ada, ~okol adni tro{ ki . pri gotvuvawe: Ori zot se vari so ml ekoto, vani i ni ot { e}er i kora od l i mon okol u 30 mi nuti . Koga }e se svari i }e go vpi e ml ekoto, sadot se trga od ognot i se ostava da se i zl adi . @ol ~ki te, { e}erot i pol ovi na od rumot se varat na parea dodeka da se dobi e svetla penesta masa, potoa se ladi i se dodava ori zot so i zmatena sl atka pavlaka. Se stava vo pravogol na al umi ni umska folija i l i vo pove}e mal i kal api koi se ostavaat vo fri`ider pove}e od tri ~asa. Pred poslu`uvawe ~okol adata se topi na parea zaedno so preostanati ot rum i mal ku voda. Ori zot se vadi i prevrtuva vo ~ini ja, pa vrz nego se i stura prel i vot od ~okol adata i ~okol adni tetrotki .

JOGURT TORTA SO ORI Z

potrebni sostojki : 100 grama ori z, 500 ml i i tri ml eko, 70 grama { e}er, 1 l a`ica i zrendana kora od portokal , pol ovi na l a`ica ci met, 2 l a`ici i ker od portokal , 1 krem so vkus na jogurt, 650 ml i i tri voda, 400 ml i i l i tri ovo{ en jogurt, 1 prel i v za torti .



pri gotvuvawe: ml ekoto se vari i koga }e zovri e se dodava ori zot i pol eka se vari okol u 20 mi nuti . Pred kraj-

ot na vareweto se dodavaat 30 grama { e}er, rendanata kora od portokal , l i kerot i ci metot. Svareni ot ori z se stava vo podma~kan trkal est kal ap i se ostava da se i zl adi . Vo vi sok sad se stava studena voda, se i stura sodr` i nata na paket~eto od kremot so vokus na jogurt i se mati so mi kser na najgol ema brzni na okol u 4 mi nuti . Kon kremot postepeno se dodava jogurtot i postepeno se me{ a u{ te 1 mi nuta. Potoa se stava vo kal apot vrz i zl aden i ot ori z, i zramnete ja povr{ i nata na kremot i ostavete ja dobro da se i zl adi . Prel i vot za tortata se podgotvuva so me{ awe na sodr` i nata od paket~eto na prel i v za torti so 40 grama { e}er i 3 l a` i ci voda. Preostanata voda se stava da zovrie, se trga od ogan i vo vrel ata voda se stava podgotvenata smesa. Povtorno se stava na ogan i se me{ a dodeka da zovrie.Prel i vot se ladi so postojano me{ awe, a potoa se i stura vrz tortata.

SLADOK ORI Z

potrebni sostojki : 250 grama ori z, 800 ml l i l i tri ml eko, 1 pudi ng od vanilla, 2 paket~i wa vani l i n { e}er, polovi na l a` i ~ka ci met, 100 grama { e}er, 1 l a` i ca rendana kora od porto-



kal , 1 l a` i ca rendana kora od l i mon, 50 ml l i l i tri sok od portokal , 3-4 l a` i ci sok od l i mon, 1 l a` i ~ka sol .

pri gotvuvawe: ori zot se vari vo posol ena voda i se cedi . Pra{ okot za pudi ng se me{ a so { e}erot, vani l i -ni ot { e}er i ci metot. Od cel ata ko- l i ~i na na ml ekoto se odzemaat 150 ml l i l i tri , se stavaat vo smesata i dobro se me{ a. Ostatokot od ml ekoto se vari , se trga od ognot i mu se dodava razmatenata smesa na pudi ngot, pa me{ aj}i se vari 1-2 mi nuti . Na pudi n- got mu se dodavaat i scadeni ot ori z, sokot od portokal i rendani te kori od l i mon i portokal .

OVO[EN KOLA^ SO ORI Z

potrebni sostojki : 200 grama ori z, 400 grama { lag pena, 300 grama jago- desto ovo{ je(jagodi i l i mal i ni).

pri gotvuvawe: Vo ml eko svareni ot i ol aden ori z se me{ a so pol ovi na ~a- { a od { lag penata i se stava vo sad ~i ja sredi na e prazna. Vo prazni nata se stava ovo{ je. Odozgora se ukrasuva so ostatokot { lag pena i del od ovo{ - jeto.

SLADOK ORI Z SO BADEMI

potrebni sostojki : 125 grama ori z, 500 ml l i l i tri ml eko, 200 grama { e- }er, 1 l i mon, 60 grama puter, 120 grama mel eni bademi , 2 jajca, praski



za ukras, desetina cel i bademi , }esi ~kavani l -i n { e}er.

pri gotvuvawe: Ori zot se stava vo zov-ri ena sol ena voda i se vari 3 mi nuti , se cedi , pa se stava vo vrel o ml eko i se vari na umeren ogan. Po nekol ku mi - nuti se dodavaat 100 grama { e}er, a ostanati ot { e}er, so tri l a`ici voda i nekol ku kapki l i monov sok se rasto-puva na umeren ogan, za da se dobi e ka-ramel a. Koga e gotovoa, karamel ata se stava vo kal ap, taka { to se razl eva po cel ata negova povr{ i na. Vo ml aki -ot ori z se dodavaat jajcata edno po ed-no, mel eni te bademi i puterot, pa seto se stava vo kal apot. Se vari na parea okol u 30 mi nuti , vo rerna zagreana na 170 stepeni Cel zi usovi . Potoa, koga mal ku }e se ol adi , se istura vo pl i tka ~i ni ja, se ukrasuva so cel i te bademi i so i se~eni praski .

OVO[EN KOLA^ SO ORI Z

Potrebnii sostojki : 150 grama oriz , 1 l i tar ml eko, 200 grama marmal ad od vi { ni , 3 bel ki , 100 grama { e}er, sok od pol ovi na l i mon, vani l i n { e}er i sol na vrvot od no` ot.



pri gotvuvawe: vo posol enoto zovri - eno ml eko svarete go ori zot so vani -

I i ni ot { e}er. I zmatete cvrsta pena od bel ki te, { e}erot i sokot od l i mon. Ognootporni ot sad prema~kajte go so margari n, i sturete go ori zot i rasporedete go marmal adot od vi { ni i penata od bel ki te. Stavete da se pe~e okol u 20 mi nuti vo rerna zagreana na 200 stepeni Cel zi usovi .

LADEN KOLA^ SO ORI Z

potrebni sostojki : 70 grama ori z, 10 grama ` el ati n, 300 grama banani , 250 grama portokal i , 200 grama { lag pena.

pri gotvuvawe: @el ati not, rastvor en vo l adna voda, se dodava na ori zot { to se vari . Vo i zl aden i ot ori z potoa se dodavaat banani te, { lagot i portokal ot. Dobro i zme{ anata smesa se i stura vo podma~kan kal ap i se stava vo zamrznova~. Se ukrasuva so ovo{ je i cel i ot kol a~ se posi puva so { e}er i vani l a.

OVO[NA SALATA SO ORI Z

potrebni sostojki : 200 grama ori z, 300 grama sezonsko ovo{ je (kompot), 200 grama { lag pena.



pri gotvuvawe: Vareni ot ori z se me{ a so ovo{ jeto i { lagot na koj mu se doda-va { e}er vo prav, se servira vo ~a{ i i se ukrasuva so { lagpenata.

SUTLI JA[

potrebni sostojki : 250 grama ori z, 2 l i tra ml eko, 300 grama { e}er, paket-e vani l i n { e}er, 100 grama ~okol ado za gotvewe, 100 grama med.



pri gotvuvawe: Ori zot se stava da stoji 20 mi nuti vo zgreana voda, potoa se promi va u{ te nekol ku pati vo topla voda i se cedi dobro. Vo tenxere se stava ml ekoto so { e}er da zovri e, pa se dodava ori zot so postojano me{ awe, dodeka se vpi e ml ekoto. Pri kraj se dodava vani l i ni ot { e}er i medot. Se i stura vo dl aboki ~i ni i i se renda ~okol ado i l i se ukrasuva so te~no ~okol ado.

CARSKI ORI Z

potrebni sostojki : 100 grama ori z, 150 grama { e}er, 1/4 l i tar ml eko, 250 grama sl atka pavl aka, 50 grama ananas od konzerva, pol ovi na }esi ~ka vani l i n { e}er, }esi ~ka ` el ati n, 3 ` ol ~ki , 300 grama jagodi , 50 mi l i l i tri { ampawsko, maraski no, bel o vi no i sol .

pri gotvuvawe: Najprvi n ori zot se vari vo sol ena voda okol u 3 mi nuti , pa potoa se dovaruva vo ml ekoto. @ol ~ki te se matat so 80 grama { e}er, se dodava { ampawskoto i se prome{ uva, pa se vari na parea dodeka

cel i ot krem da se zgusti . @el ati not se rastopuva vo mal ku studena voda, pa se dodava kon top l i ot krem, za da se stopi . Potoa se dodavaat ori zot i ananasot, i se~en na kocki ~ki . Otkako }e se i zl adi cel ata smesa, se stava sl atkata i zmatena pavl aka i se si pa vo kal ap, obl o` en so pl asti ~na f o l i ja, pa se ostava da otstoi vo f ri ` i -der okol u 3 ~asa. Mal del od jagodi te se trgaat nastrana za ukrasuvawe, a ostatokot se pasi ra so preostanati ot { e}er, pri { to se dodava mal ku maraski no i bel o vi no. Ori zot se servi ra vo soodvetni ~i ni i i odozgora se ukrasova so jagodi i ananas, vrz koi se posи puvaat prethodno pasi rani te jagodi so l i kerot i vi noto.

SLATKI TOP^I WA OD ORI Z

potrebni sostojki : 200 grama i integral en ori z, 100 grama potpr` eni l e{ -ni ci , 100 grama suvo grozje, 50 grama p~eni ~ni rkul ci , sok i kora od portokal , 1-2 l a` i ci ovo{ en l i ker, kokosovo bra{ no



Pri gotvuvawe: ori zot se vari i se ostava da se i zl adi . Se dodavaat me l eni te l e{ ni ci , i se~kano suvo grozje, sokot i i zrendanata kora od portokal ot, p~eni ~ni te rkul ci i l i kerot. Se mesi testo i od nego se obl i kuvaat top~i wa. Top~i wata se val kaat vo ko-

kosovoto bra{ no i se servi raat.

KUPOLA OD ORI Z SO OVO[JE

potrebni sostojki : 1/2 l i tar ml eko, 1 }esi ~ka vanil i n { e}er, 1 limon, 120 grama oriz, 210 grama { e}er, 2 jajca, 250 grama jagodi , puter, sol i maraski no.

pri gotvuvawewe: Mi ekoto se vari so vani l i ni ot { e}er i par~e kora od l i mon. Ori zot se stava vo zovri ena so l ena voda i se vari okol u 3 mi nuti . Se cedi , se stava vo vrel oto ml ekoto, pa se vari dodeka da go vpi e cel oto ml eko. Potoa se dodavaat 60 grama { e}er i l a` i ~ka maraski no. Koga smesata }e bi de ml aka se vme{ uvaat ` ol ~ki te, l a` i ~ka maraski no i na krajot cvrst sneg od bel ki te vo koi e dodadeno mal ku sol . Smesata se stava vo nama-- kan vi sok kal ap i se prekri va so al umi ni umska f ol i ja. Kal apot se stava vo pogol em sad vo koj pak, se nal eva voda koja treba da dostigne 2/3 od vi si nata na kal apot. Se vari takna parea okol u 45 mi nuti , vo rerna zagreana na 180 stepeni . Po potreba, vo tekot na vareweto vo gol emi ot sad se dol eva voda. Koga e gotovo, se stava vo soodvetni ~i ni i i se dekorira so sve` i te jagodi .





I zdava~ot i sostavuva~i te na ovaa kni ga upatuvaat gol ema bl agodarnost do Van~o Lazarov od restoranot "El - pi da", Todora Stoi menova od kujnata na motel ot "Grat~e" i majstor @i vko Kol ev, VKV gotva~ vo penzija, kako i na si te { to pomognaa so soveti i sopstveni recepti, pri nejzi noto i zgotvuvawe.

