



ШОПСКА СОФРА 2018

КАТАЛОГ ЗА ЕКОЛОШКИ ЗДРАВА ХРАНА
И ТРАДИЦИОНАЛНИ ЈАДЕЊА

Крива Паланка, Октомври 2018



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗЕМЈОДЕЛСТВО,
ШУМАРСТВО И ВОДОСТОПАНСТВО
Република Македонија

Издава
Општина Крива Паланка
За издавачот
градоначалник Борјанчо Мицевски
Поддржано од
Министерство за земјоделие,
шумарство и водостопанство
Уредник
Стојанче Величковски
Техничка обработка
Валентина Ангеловска
Фотографии
Стојанче Величковски
Дизајн
Стојанче Величковски
Печати Европа 92 Кочани
Тираж 500
Крива Паланка, Октомври 2018

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски" - Скопје

Манифестацијата „Шопска софра 2018“ за првпат се одржа во чест на 74 години од Денот на ослободувањето на градот Крива Паланка, „8-ми Октомври“ на која беа претставени и дегустирани традиционални солени и слатки специјалитети, приготвени од претставници од македонските општини Крива Паланка, Ранковце, Кратово, Пробиштип како и општините Трговиште и Босилеград од Република Србија.

Специјалитетите што се презентирани во овој **“Каталог на еколошка здрава храна и традиционални јадења”**, беа дел од аранжираниите софри на учесниците.

Проектот „Шопска софра - 2018“ е реализиран со финансиска поддршка од Министерство за земјоделство, шумарство и водостопанство и општина Крива Паланка.



ШОПСКА САЛАТА

Потребни состојки:

3 домати;
1 главица кромид;
1 зелена блага пиперка;
150гр.сирење;
1 краставица;
Масло и сол.

Подготовка

Краставицата се лупи и се сече на коцки. Исто и доматите. Кромидот се сецка ситно. Се посолува и се ставаме масло (зејтин). Убаво се промешува и одозгора се става ситно сецкана блага пиперка и се посипува со рендано сирење.

ЉУТИКА СО СУВИ ПИПЕРКИ

Потребни состојки:

300гр.суви пиперки;
250гр.компир;
100гр.зејтин;
Сол;
Сушен црвен патлиџан;
Праз.

Подготовка

Сувите пиперки и патлиџанот се варат.

Посебно се вари компирот со малку сол. Откако ќе се сварат пиперките и патлиџанот се лупат од лушката и се толчат во земјен сад. Варените компири се гмечат и сето тоа заедно се меша. Потоа се додава малку сол и со загреан зејтин се попарува смесата и се додава сецкан праз.



КРИВОПАЛАНЕЧКИ СИМИТ

Кривопаланечкиот симит е уникатен гастрономски специјалитет со карактеристичен вкус на наут и препознатлива форма.

Токму од уникатната форма на симитот е инспириран крстовидниот симитен јазол - хералдички симбол кој е аплициран на грбот на Крива Паланка.

Симитот се подготвувал со специјална маја, ден за ден. Градските фурни со години грижливо и со посебен пиетет ги одбирале состојките од кои се подготвувал симитот па така дури се одбирале најсоодветните сорти на пченица кои се одгледувале во Славишко Поле како и најдобрите воденици во кривопаланечко каде што се мелело брашното.

Кривопаланчани имаат посебен однос кон симитот а неговото дарување претставува израз на посебна почит. Двојниот (дуплиот) симит е наречен куреќ.



РОЛАТ СО СПАНАК (БЛИТВА) ДЕКОРИРАН СО УШТИПЦИ ОД МЕЛЕНО МЕСО



Потребни состојки

5 јајца;
Сол по вкус;
1 филџан зејтин;
5 лажици брашно;
200 гр.обарен спанаќ;
400гр.павлака;
200гр.шунка;
200 гр.кашкавал;
5-6 лажици ајвар.

Подготовка

5 јајца се матат со малку сол, се додава зејтинот, потоа брашното и на крајот спанаќот. Оваа смеса се пече во обложено плехче со хартија на температура од 180-200°C.

Откако кората ќе се испече се става во влажна крпа за да омекне и подобро да се витка.

УШТИПЦИ ОД МЕЛЕНО МЕСО

Потребни состојки

500 гр.мелено месо;
150 гр. сланина;
100 гр. шунка;
100 гр. кашкавал.

Подготовка

Сланината, шунката и кашкавалот се сечат на коцки и се додават во месото. Потоа се додава бибер, сол, вегета, црвен пипер буковец и сето тоа се меси. Се става по вкус и бел лук. Се прават уштипци со рака и се пржат на масло.



САРМИЧКИ ОД ЛОЗОВ ЛИСТ

Сармичките можат да се подготват постни, со ориз и ореви, но многу повкусни се доколку се подготват со мелено месо и ориз.

Потребни состојки:

70-80 млади листови од лоза,
500 грама мелено месо, 150 грама ориз,
Масло за јадење, главица кромид, зачин, сол, бибер и црвен пипер.

Подготовка:

Листовите се ставаат во тенџере, да провријат, за да омекнат.

Ситно исечканиот кромид се пропржува малку, се додава меленото месо и останатите состојки за да се пропржат, потоа се додава и оризот и црвениот пипер.

Оладените лозови листови се полнат со смесата, се завиткуваат сармички, (по можност со иста големина и форма) се редат во плитко тенџере, се посипуваат со топла вода за да ги прекрие и се ставаат во рерна да се варат и потпечат на тивко.

Се сервираат со топка густо кисело млеко (павлака).

БАНИЦА (Трговишка)

Потребни состојки:

800г брашно;
малку сол;
1/2 л млека вода;

Фил:

500г мелено месо;
400г шампињони;
и праз.

Подготовка:

Се замесува тестото од брашно, сол и вода со средна тврдина. Тестото се дели на 8 топчиња и потребно е да остои 40 минути. Потоа се сука кора и истата се премачкува со зејтин и се растегнува. Се упржува место, празот и сецканите шампињони, се посолуваат и забиберуваат. Од приготвениот фил се става на секоја кора. Корите се свиткуваат во ролат и во подмачкан плех се редат во круг и се печат.



КРАТОВСКИ МАНТИИ

Потребни состојки

За тесто:

1 кг. брашно;
сол;
млакавода;
¼ квасец;
свинска маст;
масло за јадење.

За прелив:

1 главица лук;
2 јогурта;
Сол;
Свинска маст.

Подготовка:

Квасецот се разматува во малку вода и пола лажиче шеќер. Во брашното се прави дупче и се ставаат солта, квасецот и малку вода. Откако сето тоа ќе се измеша, се замесува, полека додавајќи вода, за да тестото не биде ни многу меко ни многу тврдо.

Откако ќе се измеси смесата се дели на 2 дела. Од топчињата се сукаат корите и се премачкуваат со масло за јадење и стопена свинска маст. Откако ќе се премачкаат корите се собираат во круг, како за катмерот и повторно се сукаат. Откако и по вторпат ќе се исукат корите повторно се премачкуваат со масло за јадење и стопена свинска маст. Тестото (корите) се фаќа од крајчето и се замотува три пати во лента широка 10 сантиметри. Од лентата се сечат парчиња во вид на триаголник, правоаголник или било која друга форма по желба. Друг начин е така што исуканата кора ќе се исече на квадрати и се собираат аглите во форма на плик. Направените форми се ставаат во плех допрени и малку накосени за да кога подочна ќе се преливаат „зајрето“ (преливот) убаво навлезе во слоевите. Откако ќе се наредат тие се печат. Печењето е околу 40тина минути.

Во меѓувреме се подготвува смесата за преливање на мантиите. Лукот се толчи и се додаваат киселото млеко, сол и стопената свинска маст.

Откако ќе се соедини смесата за прелевање, се вадат мантиите од рерната и се прелеваат со смесата од кисело млеко и лук и уште десетина минути се оставаат да отстојат во неолоадената рерна. Потоа се вадат од рерната и се покриваат со крпа за мантиите да „куфнат“ (да омекнат).





БОСИЛЕГРАДСКИ ЗЕЛНИК

Потребни состојки:

1 кг. брашно;

500 л. вода;

1 лажичка соли;

Малку квасец.

Фил: 200-300 гр. блитва,
малку праз, 200 гр. сирење,

2 јајца, зачин по вкус

– сето тоа се меша.

Подготовка:

Тестото се замесува и се дели на 6 топчиња.

Се остава да одстои 10 -15 минути. Потоа се

растегнува тенка кора и се остават да се осушат.

Кога корите се осушени, една се става преку целата
тепсија и во средината се става фил кој се покрива со
помала кора, а околу се стават останатите кори изгужвани
во вид на хрмоника и се преливат со растопена маст.

Одозгора се става кората со која се прекрива тепсијата и на неа
се реди исецкана сланина.

Така подготвен специјалитетот се пече во загреана рерна.

ПЧЕНКАРЕН ПОПАРНИК

Потребни состојки:

4 јајца;

4 мали шољи зејтин;

4 мали шољи млеко;

4 мали шољи бело брашно;

8 мали шољи пченкарно брашно;

2 пакетчиња прашак за пециво;

400гр. иситнето сирење;

Неколку листови цвекло и кисељак;

Сол;

Црвен алев пипер (по вкус).

Подготовка

Се матат 4 јајца, се додават 4 мали шољи зејтин,

6 мали шољи млеко и се мати уште малку. Во смесата се

додаваат 4 мали шољи бело брашно, 8 мали шољи пченка-

рно брашно, 2 пакетчиња прашок за пециво и малку сол. Сето

тоа се меша и се дава малку лута, крупна мелена алева пиперка

(по вкус), 400 гр. иситнето сирење, неколку листови обично цвекло

и малку листови од кисељак по вкус. Се меша смесата и се сипува во

подмачкан плех и се пече околу 30 минути.



САРАМСАКЛИИ кривопаланечки специјалитет

Овој специјалитет е зачуван и традиционално се подготвува во старите градски фамилии.

Потребни состојки:

700 гр. Брашно, квасец, сол по вкус, млака вода, малку зејтин, кисело млеко и лук.

Подготовка

Се замесува брашното со млака вода, малку квасец, сол и зејтин и се остава да стасува.

Стасаното тесто се дели на десетина катмерчиња, секое катмерче се расукува малку, се премачкуваат со маргарин, се редат едно врз друго и од нив се расукува голема кора (по можност да се расука во форма на правоаголник). Се сече на квадрати. Секој квадрат се преклопува така што се соединуваат четирите ќошиња. Се реди во плех подмачкан со маргарин. При крајот на печењето се полева со смеса од кисело млеко и толчен лук и пак се враќа во рерна уште 4-5 минути. Специјалитетот се сервира додека е топол и претставува вистински деликатес.



КАЧАМАК

Потребни состојки:

400гр. брашно;

2,5л вода;

200гр.сланина;

Сол;

Масло или зејтин.

Подготовка

Во подлабок сад водата и солта се стават да зовријат. Потоа се додава пченкарното брашно и со сукало се прават 4-5 дупки во брашното. Се вари 40-45 минути. По 45 минути во друг сад се исикува дел од водата а брашното се меша со сукало. По потреба постепено се додава од остатокот на водата додека да се добие хомогена смеса.

Во подмачкан плех се става качамакот и се попрскува со масло. Испржената сланина се става одозгора врз качамакот.





ПАСТРАМАЈЛИЈА (Кратовска Пастрмајка)

Традиционален кратовски рецепт

Потребни состојки:

500 гр брашно;
1 квасец;
сол;
малку масло за јадење;
малку оцет;
300 гр пушено месо;
200 гр пушена сланина;
1 феферонка.

Подготовка:

Од овие состојки се замесува средно меко тесто се остава да стаса, кога ќе стаса се прават топчиња и се оставаат да отстојат малку. Се формира пастрмајката со тоа што се почнува од средината да се притиска со прстите кон рабовите, со што се оставаат рабовите подебели, а средината тенка. Се става месото и сланината исечена на помали парчиња и се пече. Кога ќе се испече се мачка маст за да омекне. Феферонката се става врз пастрмајката.

ТУРЛИТАВА

(на кратовски начин)

Потребни состојки:

1 тиквичка;
4 компири;
1 Домат;
500 гр свинско месо;
2 моркови;
1 кромид;
Ориз;
Црн пипер;
Сол;
Мешан зачин;
Масло за јадење.

Подготовка:

Кромидот се сечка ситно, морковите на кругчиња, компирите, тиквичките и месото на коцки. Се потпржува кромидот во загреано масло и во него се додава оризот. Потоа се додаваат и останатите исечкани состојки, се зачинува и целата смеса се префрлува во земјена тава. Се налева со топла вода и најотозгора се реди домати исечени на кругови. Турлитавата се става во загреана перна да се пече, додека не изврие водата.



ДИВО МЕСО ПОД ВРШНИК

Потребни состојки

3кг диво месо, 1кг јунешко месо,
200 гр сланина, 2кг компир,
700гр. конзервиран вргањ,
300 гр. моркови, 2 парчиња црвени
пиперки, 100 гр. кечап,
целер, магданос, сол, вегета, бибер,
кромид и лук.

Маринада:

1л бело вино, кромид и лук и останатите
зачини по вкус. Месото пред припрема
треба да отстои во маринада 8 саати.

Подготовка:

Земјаниот сад се премачкува со свинска маст,
потоа се реди сланината, и месото исецкано на
парчиња во средината а околу се става компир и
останатиот зеленчук. Потоа, се прелива со пиво 1л
(две шишиња), се поклопува и се готви околу 4 часа.



ЃУВЕЧ

Потребни состојки

500гр.месо телешко;
500 гр. месо свинско или овчо;
3 главици кромид;
4 благи пиперки;
4 моркови;
200гр.боранија;
200 зелка
500гр.бамњи;
1парче модар патлиџан;
300гр. компир;
3 црвени патлиџани;
магданос,црвен пипер;
вегета, сол, бибер;
1 лажица зејтин и маст.

Подготовка

Во тава се става зејтинот и малку маст и се пржи кромидот, пиперот, морковот, зелката и боранијата, се упржува и на крајот се става бамњата, црвениот патлиџан и магданос. Потоа во голем земјан сад најпрво се става месото, а потоа врз месото седодава упржената смеса и се прелива со малку вода. Се става во заграна рерна да се пече намалку 3-4 часа на тивко да врие додека да се потпече.



ПОСНИ СУВИ ПИПЕРКИ

Потребни состојки

30 парчиња суви пиперки;
1/2 кг. праз;
300 гр.кромид;
200гр морков;
200гр ориз;
100гр мелени ореви;
1 шоља вода;
малку зејтин, сол, бибер.

Подготовка:

Се упржува кромидот, празот и ренданиот морков на тивок оган. Кога смесата ќе се упржи се додава оризот. Потоа се трга од оганот и се додават мелените ореви, се посолува, се забиберува по вкус. Потоа се полнат пиперките со смесата. Се редат во плех, се полеват со вода и се готват.

ПОГАЧА

Потребни состојки:

За тесто: 1кг брашно;
2 лажички сол;
1 маргарин за премачкување;
1 квасец;
2 јајца;
150 мл масло за јадење;
2 лажички шеќер;
300 мл млеко;
Сусам.

Подготовка:

Од состојките се замесува изедначено тесто кое се покрива и се остава да стаса околу 20 минути. Тестото се дели на 3 дела. Секој дел се расукува. Со чаша се вадат кругови. Парчињата се редат во тркалезно тавче и се остава на топло околу 20 минути. Погачата се посипува со сусам и се става на секое парче по пола лажица маргарин и се пече.



СЛАВСКИ КОЛАЧ

Потребни состојки

1/2л млеко;
2 јајца;
100мл зејтин;
100гр. шеќер;
1 мала лажичка шеќер;
2 пакетчиња ванилин шеќер;
1 пакетче рум шеќер;
кора од лимон-рендана;
1 коцка квасец;

Брашно колку прими за да се добие средно меко тесто.

Подготовка:

Сите наведени состојки и брашното се месат, се умесуват за да се остави тестото да стаса.

Во меѓувреме се прави тесто без квасец и се изработуваат украсите: жито, лозови ливчиња со грозје, дабови ливчиња со жирчиња и орнаменти од Исусовото писмо.

Стасаното тесто се става во однапред подмачкана со

маргарин шерпа бр.30 се чека пак да стаса,

се редат украсите и се пече 30 минути

на температура од 220 °Ц,

потоа се намалува

температурата на

180 °Ц и се пече

уште 20 минути.





БЛАГА ПОГАЧА

Потребни состојки

500гр. брашно, 250гр.млеко, 250гр.вода, 1квасец кој претходно е ставен во млака вода и брашно.

Подготовка

Се меси тестото, малку отстојува околу 10 минути и се сука кора поголема. Кората се премачкува со маргарин и зејтин. Врз неа се става суво грозје и сецкани ореви. Се мота во ролат, потоа се свиткува во круг и се става во плех. Со ношче се сече кругот/кората/ на парчиња од 5-6 сантиметри. Се премачкува со жолчка во која се малку зејтин и пред да се става да се пече се посипува со сусам. Кога ќе се испече се вади од плекчето и се покрива со крпа. Кога малку ќе се олади се става на послужовник или нешто слично, се посипува со прав шеќер, а во средината каде е формирана дупка, се става алва помешана со иситнети ванилини колачи, кои се купуваат и ореви.

ПРАСКИ - КОЛАЧИ

Декоративни, вкусни, со долг рок на траење, задолжително биле пакувани во пакетите, што кривопаланчанки им ги испраќале на своите синови, војници во некогашната ЈНА. Денес овие жолтеникаво розеви колачиња се дел од празничните трпези.

Потребни состојки:

За колачињата: 5 јајца, 3 филцани шеќер, 5 филцани зејтин, 1 кгр брашно и 1 пакетче прашак за пециво.

За полнење: трошки од печените и издлабени колачиња, мелени ореви, мармалад или шербет од слатко.

За украсување: екстрати од јагода и ванила, кристал шеќер.

Подготовка:

Од наведените состојки се замесува помекото тесто.

Со рака се прават мали топчиња. Се редат во подмачкан плех.

Се печат 15 тина минути, за да останат бледи.

Кога ќе се оладат, со нож им се длаби средината, се полнат со филот и се лепат по две.

Вака подготвените колачиња, се потопуваат од едната страна во екстракт од јагода, од другата страна во екстракт од ванила и се валкаат во кристал шеќер.



АРМ'К

Традиционален
кратовски специјалитет

Потребни состојки:

За тесто:

6 јајца;
150 гр. шеќер;
135 гр. гриз;
120 гр. брашно;
1 пециво;

Шербет:

750 гр. шеќер;
½ литар вода;
1 ванилин шеќер;
Малку лимонов сок.

Подготовка:

Јајцата се кршат во длабок сад, се додава 150 гр. шеќер и се матат додека убаво не запенат и не се згуснат. Откако ќе запенат и згуснат, се додава гризот (една по една лажица) и се меша со лажица.

Потоа следува брашното. Брашното се додава на истиот начин како и гризот, “лажица по лажица” истовремено се меша со лажицата.

На крајот се додава и пецивото и целата смеса се меша додека целосно се соедини.

Смесата од длабокиот сад се префрла во претходно набрашнет плех и се израмнува горната површина. Плехот се става да се пече околу половина час.

Кога ќе се испече тестото се вади од рерната и се остава да олади.

Во меѓувреме се подготвува шербетот. Во тенџере се ставаат шеќерот и водата и се става на оган. Со цел да се растопи шеќерот, а да не се залепи за дното од тенџерето постојано треба да семеша. Откако ќе се стопи шеќерот и ќе зоврие шербетот, треба да се остави даврие од 5 – 10 минути. На крајот пред да се тргне од огинот се додаваат ванилиниот шеќер и малку лимонов сок (со цел да се згусне шербетот).

Кога ќе се тргне шербетот веднаш (неоладен) се посипува врз тестото со цел подобро да го упие шербетот. Потоа, тортата се сече во форма на баклава и се остава да олади.





ВАНИЛИЦИ

Состојки:

500гр.свинска маст;
15 лажици шеќер;
2 јајца;
1 флиџан млека вода;
Брашно;
1 пакетче ванилин шеќер;
1 пакетче пециво;
Прах шеќер;

Припрема:

Свинската маст заедно со шеќерот се матат, се додаваат јајцата и повторно се мати, се додава водата, ванилин шеќерот и се меша. Потоа се додава брашното, пецивото и тестото се меси. Од како ќе се измеси тестото се кине од него и се сука подебела кора и вадат со фигури колачите.

ПАНДИШПАН

Во средината на минатиот век, пандишпанот бил задолжително слатко послужување, во куќата на невестата. Сватовите се пречекувале со широко отворени порти и голема тепсија пандишпан, жолт како сонце, мек како сунгер, полн со шербет. Пандишпанот е задолжителен и на празничната трпеза за Прочки, но во точно одмерена количина, помала тепсија, затоа што од наредниот ден започнува големиот Велигденски пост и треба да се изеде во неделата.

Потребни состојки:

7 јајца, 7 лажици шеќер, 16 лажици крупен гриз, 4 лажици брашно и пециво;

600 гр.шеќер и 700 мл вода, за шербет/

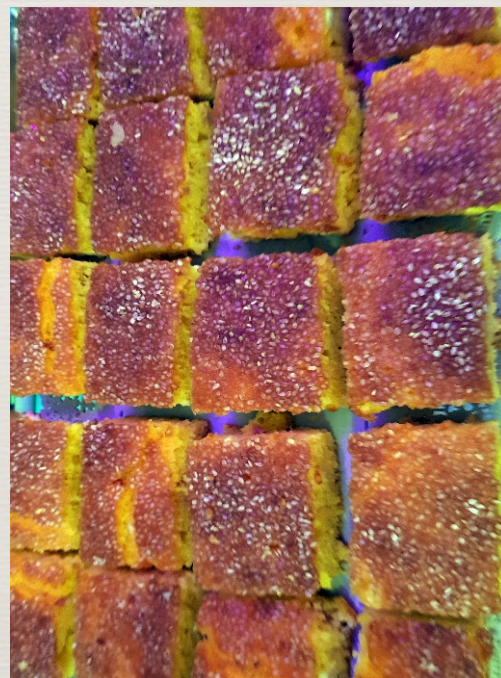
Начин на подготовка:

Се матат јајцата со шеќерот. Се додава гриз, брашно, пециво и кора од лимон.

Се пече во подмачкан плех (бр.26) на 200 степни, околу 30 минути.

Се оладува и се сече на ромбови.

Водата и шеќерот се варат десетина минути и пандишпанот се попарува со врел шербет.



БАКЛАВА

Потребни состојки:

1кг. Кори;
700гр. ореви;
Зејтин;
Кисела вода;
и малку гриз.
Шербет: 1,5 кг шеќер, 800 л вода

Подготовка:

Во подмачкан плех се редат корите и на секоја втора кора се прска зејтин и водичка.
На секоја пета кора се става сецкани ореви и гриз.
Потоа корите се сечат во вид на ромбоид и се пари со зејтин и се става да се пече. Откако ќе се испече баклавата се пари со шербет а одозгора се ставаат кругови од лимон.



ВАРЕНИ ЗРНА ОД ЗРЕЛА ПЧЕНКА

Потребни состојки

Зрна од три, четири класа
Чист отсеан пепел,
една средно голема чинија,
Вода, да ги облие зрната,
Метална цедалка,
Шеќер по вкус, може и мед

Начин на подготовка

Се ронат зрната од класот пченка, (мумуруз) и се варат во вода во која има и отсеан чист пепел додека да им се оддели лушпата, односно да бидат меки. Потоа се сипуваат на метална цедалка и се трлаат додека да отпаднат лушките (порано се трлале на решето) и се плакнат со вода. Се зашеќеруваат по вкус и се јадат. Сладок зимски десерт.





Содржина:

Шопска салата.....	3
Љутика со суви пиперки	3
Кривопаланечки симит.....	4
Ролат со спанаќ (блитва) декориран со уштипци од мелено месо.....	4
Сармички од лозов лист	5
Баница (Трговишка).....	5
Кратовски мантии.....	6
Пченкарен попарник.....	7
Сарамсаклии.....	8
Качамак.....	8
Пастрмајлија (Кратовска пастрмајка)	9
Турлитава.....	9
Диво месо под вршник.....	10
Ѓувеч.....	10
Посни суви пиперки.....	11
Погача.....	11
Славски колач.....	12
Блага погача.....	13
Праски - Колачи.....	13
Арм'к.....	14
Ванилици.....	15
Пандишпан.....	15
Баклава.....	16
Варени зрна од зрела пченка.....	16
Фотографии на учесниците кои партиципираа со приготвени специјалитети на манифестацијата „Шопска Софра“ 2018.....	17/18

Посебна благодарност до за реализација на Проектот:

Клуб на пензионери Достоинствен живот при Црвен Крст на РМ, ОО Крива Паланка;
КУД Весели Пензионери-Пробиштип;
НУ Центар за култура Крива Паланка / Благица Стојковска
Моника Донеvsка и Дарко Тасевски - ученици во угостителско-туристичката струка во
СОУ „Митко Пенџуклиски“-Кратово;
СОУ „Ѓорче Петров“-Крива Паланка;
Општина Ранковце;
Општина Трговиште;
Општина Босилеград;
Жито Лукс - Скопје;
Етно гостилница „Воденица 3“ Крива Паланка.



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗЕМЈОДЕЛСТВО,
ШУМАРСТВО И ВОДОСТОПАНСТВО
Република Македонија