**Сациви из куриного филе (рецепты для мультиварки)**

Куриное филе - 1 кг, Лук -  500 г, Орехи грецкие очищенные - 200 г, Растительное масло - 2 ст.л., Кинза - 1 пучок, Чеснок - 3 зубчика, Специи (шафран, гвоздика, кориандр, перец, хмели - сунели), Соль (по вкусу), Зёрна граната

***Приготовление:***  
Нарезать лук полукольцами, мясо  кусочками. Мелко нарезать кинзу и чеснок. Затем закладываем в кастрюльку мультиварки курицу, лук, измельчённые ядра грецких орехов и несколько целых для украшения, растительное масло, кинзу, чеснок, специи. Всё хорошо перемешиваем и ставим в режим "Тушение" на 1,5 - 2 часа. При подаче сациви из куриного филе добавте в тарелку гранатовые зерна и свежую кинзу.

[Сациви](http://gotovim-doma.ru/view.php?r=801-recept-Satsivi)

Курица или индюшка - 1,5 кг

***для соуса:*** очищенные грецкие орехи - 750 г,лук - 400-500 г,чеснок - 2-3 зубчика (по вкусу),

хмели-сунели (или уцхо-сунели) - 1 чайная ложка, красный молотый перец - 1 чайная ложка,

шафран - 0,5 чайной ложки, гвоздика - 2 бутончика, корица - на кончике ножа, соль,

белый винный уксус или гранатовый сок - 1 столовая ложка

***Приготовление*** Курицу вымыть, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить до готовности, периодически снимая пену.  
Готовую курицу переложить на смазанный маслом противень (бульон процедить и сохранить).  
Запекать при температуре ~180°C до образования румяной корочки.  
Готовую курицу разрезать на куски (можно мясо отделить от костей).

***Приготовить соус:*** Лук очистить и очень мелко порезать (лучше измельчить в мелкорезке).  
Чеснок очистить и очень мелко порубить. Бутончики гвоздики раздавить плоской стороной широкого ножа и хорошо измельчить. В разогретой с растительным маслом сковороде (можно жарить на масле, но лучше использовать жир, снятый с поверхности охлажденного бульона), на очень маленьком огне, потушить лук, пока он не станет совсем мягким.

Грецкие орехи измельчить в комбайне.

В молотые орехи добавить уцхо-сунели (или хмели-сунели), шафран, корицу, толченую гвоздику, красный молотый перец, измельченный чеснок и соль - ореховую массу хорошо перемешать со специями.  
В ореховую массу добавить обжаренный лук и еще раз очень хорошо перемешать (можно руками или ложкой).

Постепенно, небольшими порциями, вливать горячий бульон (за один прием вливать примерно по 1/3 стакана бульона), каждый раз, хорошо перемешивая соус.  
Таким образом, добавляя бульон, приготовить соус по консистенции немного жиже, чем жидкая сметана (учитывая, что соус впоследствии загустеет).

\* Когда соус довели до желаемой консистенции, по желанию, его можно немного взбить в блендере или пюрировать при помощи стрежневого измельчителя.  
Сациви поставить на огонь и довести до кипения, помешивая и следя за тем, чтобы соус не пригорал.  
С поверхности соуса снять пену.  
Выключить огонь и влить в соус винный уксус или гранатовый сок. Хорошо перемешать сациви и если требуется, добавить по вкусу соль или перец.  
Запеченную курицу нарезать порционными кусками (по-желанию, можно удалить кости) и сложить в кастрюлю.  
Залить куски курицы соусом, дать остыть и убрать в холодильник до полного охлаждения.

Подавать сациви в холодном виде с грузинским лавашем и зеленью.

**Хмели- сунели (смесь)**

У народов Кавказа, к примеру, в Грузии или Армении очень популярна сухая пряная смесь под названием хмели-сунели. В продаже встречается в расфасованных пакетиках, на которых написано, из каких компонентов состоит данная смесь. Шафран, красный перец, майоран, лавровый лист, садовый чабер, мята, базилик, петрушка, сельдерей, укроп, кориандр, фенугрек – вот полный список пряностей и приправ, из которых состоит хмели-сунели.

**Если в составе хмели-сунели написаны только укроп, майоран,кориандр, базилик, шафран и красный перец, то есть травы в малом количестве, это значит, что состав смеси не полный.**

Кроме перца и шафрана, все компоненты используют в равных частях.

По отдельности высушенные и измельченные до порошкообразного состояния травы, собирают вместе и готовят хмели-сунели. Приправа имеет зеленый цвет, острый вкус, а по запаху – душистая. Хранить ее следует в прохладном и сухом месте.

Если вы открыли пакетик с приправой и не использовали все до конца, то будет лучше, если вы пересыпите оставшуюся смесь в стеклянную банку и закроете плотной крышкой. Для харчо, сациви и для других национальных грузинских блюд используют данную смесь.

**Сухая смесь хмели-сунели** разделила печальную участь индийского карри: на рынке представлены десятки вариантов этой пряности, подчас весьма далекие от оригинала. Кажется, что может быть проще: насыпал приправу из пакетика – и национальное блюдо готово. И именно с ней у нас ассоциируется грузинская кухня. В кухне Грузии перемешалось множество кулинарных традиций, и каждой из них не одна сотня лет. Разве можно упрятать в одну баночку все оттенки вкуса и аромата?  Для разных блюд грузинской кухни – овощных, рыбных, из мяса или птицы – в каждой местности готовились и использовались собственные ароматные приправы, соусы и подливы из определенных наборов трав и пряностей. И в этом сходство грузинской кухни с индийской, где для каждого блюда тоже отбираются свои пряности. На наших рынках кроме хмели-сунели сегодня можно найти еще и уцхо-сунели, и немало других пряных смесей. И все они – "сунели", что по-грузински значит "приправа".

Что  же такое на самом деле настоящее грузинское хмели-сунели? Из одной кулинарной книги в другую кочует неизвестно откуда взявшийся рецепт, причем в двух вариантах – «полном» и "сокращенном". Сокращенном, кстати, кем, когда и зачем? Непонятно. А какие части растений нам понадобятся – трава или семена, если мы соберемся воспроизвести его в домашних условиях? Или и то, и другое? Конечно, можно купить готовую смесь на рынке или в магазине – производство хмели-сунели давно поставлено на поток. Но ведь интересно докопаться до сути! Вариант домашнего приготовления. Давайте не будем пользоваться сухими травами, а возьмем свежие, а еще – небольшой свежий перчик чили и хорошую щепотку имеретинского шафрана или цветков бархатцев, которые используются в грузинской кухне. Итак, полный состав хмели-сунели: равные по объему части пажитника (фенугрека), кориандра (кинзы), укропа, сельдерея, петрушки, базилика, чабера садового, мяты, лаврового листа и майорана, 2% от общей массы – красного перца и 0,1% – шафрана. Возьмем по столовой ложке всех измельченных пряностей и смешаем в отдельной посуде. Пажитник, кориандр и сельдерей кое-где упоминаются как семена. Значит, разотрем их в ступке, добавив лавровый лист. А вот семена сельдерея в больших количествах горчат, поэтому лучше воспользоваться свежей зеленью. Следующий шаг - добавляем в полученную смесь мелко нарезанный жгучий перчик, хорошую щепотку шафрана и растираем все в однородную пасту. Теперь у нас есть заготовка для приготовления блюд в "грузинском стиле". Пара долек чеснока, немного наршараба или красного винного уксуса и соль совсем не помешают для закрепления аромата и консистенции. Такую приправу можно некоторое время хранить в холодильнике и использовать, например, для тушеной говядины по-грузински или маринования рыбы или мяса для гриля. Более мягкий вкус получится, если сделать аналогичную смесь по так называемому сокращенному рецепту: берем равные по объему части базилика, кориандра, майорана и укропа и, так же как и в полном варианте, 2% от общей массы красного перца и 0,1% – шафрана. Такая смесь свежих трав подойдет для домашнего приготовления соуса ткемали. К слегка уваренному пюре из слив ткемали добавим измельченные семена кориандра, измельченную смесь свежих трав – базилика, кинзы, майорана и укропа и небольшой стручок красного перца по вкусу.

**Полный состав хмели-сунели:**

1. фенугрек (пажитник); 2. чабер садовый; 3. Кориандр; 4. лавровый лист; 5. Укроп; 6. Базилик;  
7. мята перечная; 8. Сельдерей; 9. Майоран; 10. Петрушка; 11. красный перец – 2%; 12. шафран – 0,1%

**Сокращенный состав хмели-сунели:**

1. кориандр; 2. Базилик; 3. Майоран; 4. Укроп; 5. красный перец; 6. шафран  
Первые четыре компонента берутся в равных по объему частях (в порошке). Красный перец составляет 1-2% от общей массы; шафран – десятую долю процента.

**Культура взаимоотношений** – это не  умение говорить «здравствуйте», «до свидания», «спасибо» касательства никакого не имеет – это не культура, а правила хорошего тона, ритуал.  
Слово «культура» в словаре Ожегова оэто – «высокий уровень чего–либо». Например, культура здоровья. Культура труда.  
Культура взаимоотношений предполагает, что мне не только не все равно, а **очень важно**, как окружающим людям со мной - работается, живется, дружиться, дышится… Можно сказать, что это один из главных  вопросов здоровой личности!  
Со мной холодно или тепло?  
Насколько со мной интересно?  
Ко мне хочется подходить?  
Со мной хочется дружить? Быть близким? И так далее…

***Интересно***, что у маленьких детей рефлексии нет, поэтому главный вопрос ребенка: КАК МНЕ? Меня позвали в гости,  а я там отобрал у всех игрушки, и мне было хорошо, и весело. Ах, меня не зовут туда больше? Это плохо. А почему не зовут, обиженному  ребенку в голову не приходит…  
У детей незрелость психики проявляется и в том, что ребенок не видит, не читает, не понимает нюансы характеров других людей. Ему это вроде как незачем.

***Комплекс Неполноценности*** - он, отнюдь не гуманными способами толкает человека на скользкий путь **Развития.**

Открою страшную тайну, о которой не все догадываются. Наличие (или отсутствие) «корма», «норки» и других составляющих выживания индивидуума, в Развитии играют отнюдь не главную роль.  У этой особи и корм есть, и норка в порядке… а у той ни корма приличного, ни норки… А никакого ни Интереса, ни Развития у обеих особей  как не было, так и нет! (Я имею в виду экзистенциальные вопросы)  
А тогда что является точкой отсчета и системой координат?  
Как ни странно это прозвучит для многих - Неудовлетворенность собой. И не внешностью или материальным положением, а, прежде всего, уровнем и глубиной общения. То есть я понимаю, что эти люди мне ужас как  нравятся! Но закрадывается мысль -  насколько я-то могу им быть интересен? Можно, конечно, найти круг общения попроще, в народе говорят - «по Сеньке шапка».    
Мы о человеке, чья душа способна томиться и жаждать полета. Мы о человеке, которого Тоска по Иному, по Высокому заставляет выбираться из отмеренного ему судьбой окружения.  
Мы о человеке, которому хочется насыщенной духовной жизни, полной сомнений и поисков. Он мечтает о друзьях, которые между собой говорят о чем-то умном, важном, не стесняясь, поверяют друг другу свои мысли и чувства…  
Чтобы быть своим в подобном кругу, ему надо соответствовать! И человек начинает расти душевно и духовно, то есть – развиваться. С моей точки зрения, никого (даже себя самого) нельзя  *заставить*  развиваться, если нет конкретной цели. Такой целью чаще всего становятся  - интересные люди.

Кто гонит человека на поиски своего круга?  Неудовлетворенность? Интерес? Наблюдательность? Умение сравнивать масштабы людей и судеб? Или все вместе?.. Об этом чуть позже   
*"...Теперь она была не их стаи, не из той оперы. А из какой? Она еще не знала. Свою стаю ей предстояло найти, свою музыку сочинить..."  «Секретики. Записки психотерапевта»*

Чем еще  в себе может быть недоволен человек?  
Своим интеллектом.  (*Как многого я еще не понимаю! Какие простые схемы прикручиваю к сложным явлениям, вроде человеческих отношений… Почему? Я глупый?*) тобы задать себе этот неприятный вопрос, надо иметь большое мужество.  Но ведь именно боль от предполагаемой собственной глупости заставляет умнеть. И в таких случаях мы можем сказать словами поэта: «Боль это прикосновение Бога»

Человек может быть не удовлетворен и своим образованием. Количество дипломов и их цвет роли не играет. (*Но я-то знаю, как многого я не знаю даже в избранной мною области!)*Честно говоря, меня очень пугают люди, уверяющие, что они знают достаточно. Почему-то Исааку Ньютону было недостаточно. Нашла его дивной красоты высказывание: «Я кажусь себе мальчиком, играющим у моря, которому удалось найти более красивый камешек, чем другим, но океан неизведанного лежит передо мною».  
Миропониманием (*я все время натыкаюсь на то, что мир устроен  намного сложнее, чем мне хотелось бы…* *Есть ли в мироустройстве некий заложенный в нем смысл, или все случайно? К чему, зачем эта сложная смесь доброго и злого, пошлого и высокого, великого и убогого?).*Вопросы… вопросы*…*  
Эмоциями (*Вот один писатель, и второй, и двадцать пятый  пишут в своих книгах о переживаниях, которые я никогда не знал… Почему? У меня что-то недоразвито? А музыка… Я могу напеть любую мелодию, но классику я не понимаю - почему ее называют великой?  Там есть нечто большее, чем мелодия? Почему я не слышу этого? Почему оно мне недоступно? И этот, вроде бы близкий мне человек – что он чувствует, как? Я его переживаний - не понимаю!*)

Неудовлетворенность собой бывает разных видов. Одна, («плохая»), всячески гнобит человека, нашептывая ему, что все равно ничего не получиться, поэтому не стоит и рыпаться. Другая («хорошая») подталкивая его в объятья Развития, может помочь ему изменить контуры своей судьбы. А заодно и ее начинку.  
Дело в том, что в течение всего отрочества и юности душевно здоровый человек  вылепливает представление о некоем желаемом *образе Себя*. И для того, чтобы соответствовать этому образу, он готов развивать в себе недостающие качества, преодолевая значительные трудности.