



Аджика – это острая приправа, которая готовится из чеснока, острого красного перца и пряностей, одно из традиционных блюд абхазской кухни. История происхождения аджики очень интересна. Считается, что это кушанье изобрели пастухи – чабаны. Уходя весной в горы, чабаны брали с собой соль, которую давали им хозяева отар для того чтобы у животных из-за употребления соли вызывалась жажда и они больше ели и быстрее набирали вес. Чабаны воровали соль, поскольку раньше на Кавказе она была дорогим продуктом, и к ней стали примешивать перец, но и эту смесь пастухи, опять же, использовали не для дела, а сами добавляли в нее разные пахучие пряности – хмели-сунели, чеснок, кинзу и т.д. Так и появилась аджика.

Абхазы называют ее «апырпыл-аджика», что переводится как «перечная соль», «соль, с чем-то перетертая» – просто аджикой ее называют другие народы мира. В аутентичном варианте аджику — как это было раньше — перемалывали в каменных ступах; сейчас можно, нарушив традицию, использовать для этого дела мясорубку или кухонный

комбайн.

Считается, что аджика – приправа полезная. Она повышает аппетит, улучшает обмен веществ и нормализует пищеварение. Также в классическом варианте эта приправа из чеснока и острого перца эффективно укрепляет иммунитет, борется с вирусами, оказывает активизирующее кровообращение и общеукрепляющее действие, улучшает работу мочеполовой системы.

Однако поскольку аджика – продукт очень острый, кушать ее не рекомендуется при гастритах, язвенной болезни, при проблемах с желчевыделением и мочеиспусканием, при тяжелых болезнях пищеварительной системы. Также противопоказанием к употреблению аджики является гипертония, болезни головного мозга, детский возраст, период беременности и грудного вскармливания у женщин.

Итак, – приступим к приготовлению этого блюда.

Внимание! На всех стадиях приготовления аджики руки должны быть в перчатках!

Для начала возьмём 1200 граммов острого перца (на практике выявил — получится ровно литровая банка аджики из данного количества перца):



Подарите себе удовольствие, наслаждаясь вкусом и пользой аджик из абхазских перцев. Это блюдо не только вкусно, но и полезно для здоровья.



Подвяленные перцы достаём из духовки.



Продукты, которые используются в рецепте, можно найти в магазине. Если вы хотите приготовить аджику, то вам нужно купить перец, чеснок, лук, соль, сахар, уксус и растительное масло. Все ингредиенты должны быть свежими и качественными. Для приготовления аджики нужно использовать только качественные продукты. Если вы хотите приготовить аджику, то вам нужно купить перец, чеснок, лук, соль, сахар, уксус и растительное масло. Все ингредиенты должны быть свежими и качественными. Для приготовления аджики нужно использовать только качественные продукты.



Салат из свежих овощей с майонезом и горчицей для похудения кедровый орех в банку



Аджика абхазская - Полезные советы - Сайт Вадима Аниканова



