

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Илья
Лазерсон

КУХНИ
НАРОДОВ
МИРА



КУХНИ
СРЕДНЕЙ АЗИИ

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

КУХНИ
НАРОДОВ
МИРА



Илья Лазерсон

КУХНИ СРЕДНЕЙ АЗИИ



Москва — Санкт-Петербург
ЦЕНТРОЛИГРАФ
Мим-Дельта
2005

ББК 36.997

Л17

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.

Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Серия «Скорая кулинарная помощь»
выпускается с 2003 года

*Разработка серийного оформления
художника И.А. Озерова*

Рисунки Е. Шенца

Л17 Лазерсон И.И.
Кухни Средней Азии. — М.: ЗАО Центр-
полиграф, 2005. — 47 с. — (Скорая кули-
нарная помощь).

ISBN 5-9524-1451-6

В этой книге собраны рецепты узбекской, таджикской, тур-
кменской, киргизской и казахской кухни. Для них характерны
блюда из баранины, реже говядины и птицы, а также легендар-
ные сладости: калая и фруктовые шербеты. Простые советы и ре-
комендации, оригинальные рецепты и технологии окажут скорую
и эффективную кулинарную помощь как любителям, так и
профессионалам.

ББК 36.997

© И.И. Лазерсон, 2005
© ООО «ММ-Дельта», 2005
© Художественное
оформление серии,
ЗАО «Центрполиграф», 2005

ISBN 5-9524-1451-6

Кухни Средней Азии — это узбекская, таджикская, туркменская, киргизская и казахская кухни. Причем узбекская, таджикская и туркменская очень похожи. В них не только совпадают названия многих блюд, но и набор используемых продуктов и принципы их приготовления практически одинаковы.

Везде едят в основном баранину, реже говядину и птицу. Свинину, по понятным причинам, не употребляют в пищу совсем. Рыбных блюд тоже практически нет. Разве что у туркмен — сказывается близость к Каспийскому морю.

Кстати, действие первого отечественного боевика «Белое солнце пустыни» происходит именно на территории нынешнего Туркменистана. И купался Сухов в Каспии. Помните, как таможенник Верещагин пенял жене: «Опять икра! Хоть бы хлеба выменяла...»

С рыбой там все в порядке. И готовят из нее туркмены и манты, и шашлык, и даже плов.

Несколько слов о плове — самом распространенном на Среднем Востоке блюде. С одной стороны, готовится он везде практически одинаково, а с другой — число видов плова достигает нескольких десятков.

К основным видам относятся пловы, названия которых происходят от тех мест, где они возникли. Есть и незначительные отличия в технологии их приготовления. Таковы, например, самаркандский, бухарский, ферганский, хорезмский. Кроме того, в зависимости от назначения меняется и состав некоторых пловов: простой, праздничный, свадебный, зимний, летний.

И не всегда в плове используется баранина, она нередко заменяется казы (конской колбасой), постдумбой (курдючной оболочкой), перепелками, фазанами, курицей. Также не обязателен в плове и рис. Иногда он составляет лишь часть блюда, а порой полностью заменяется пшеницей, горохом или машем.

Но для подавляющего большинства пловов типичен классический набор продуктов: баранина, рис, морковь, изюм или урюк и смесь трех приностей — красного перца, барбариса и ажгона (зиры). И готовить его надо непременно в казанке — металлической по-

суде с округлым дном. Правильно приготовить плов — большое искусство. Хотите прикоснуться к искусству? Рецепт в этой книге.

А после жирного сытного плова лучше всего выпить чайку. Черного байхового, как в Ташкенте, или зеленого, как в Самарканде или Фергане. Кстати, чай в Средней Азии никогда не пьют с сахаром.

Да и зачем он нужен, если сладостей и так полно. Тут тебе и киемы (фруктовые и овощные сиропы), и бекмесы (концентрированные гущенные фруктовые и ягодные соки типа патоки), и наваты (различные сочетания кристаллического и уваренного виноградного сахара с добавлением красителей и пряностей), и шербеты, разнообразные халвы и халвообразные сладости. В общем, есть чем себя порадовать.

В самом начале мы оговорились, что узбекская, таджикская и туркменская кухни очень похожи. А что же у казахов и киргизов?

Ну, прежде всего они — потомки кочевников. А кочевники — народ на подъем легкий, всегда в дороге. Стало быть, и принципы приготовления пищи определяются образом жизни. С собой ничего лишнего, еда сама рядом ходит. Коня, верблюда, барана. Зарезал, зажарил, съел, кумысом запил. Что осталось — завялил или закоптил, и с собой.

Если узбеки — виртуозы по части приготовления баранины, то казахи гениально готовят конину и разные кисломолочные продукты, в первую очередь — кумыс: он не только хорошо сохраняется, но и готовится в торсыках. Едешь себе по бескрайней степи, трясешься в седле, а в торсыке молоко само взбивается. Удобно.

Но в городе на лошади особенно не поскачешь, да и конину не в каждом гастрономе купить можно. А потому в этой книге мы постарались собрать рецепты среднеазиатских блюд, которые без особого труда можно приготовить в городской квартире.

Надоели пельмени — приготовьте манты, на щи глаза не смотрят — сварите густой нарын. Разнообразить свой стол необходимо, и, если честно, не так уж это и сложно. Достаточно изучить рецепты.

Блюда из овощей, соления

Салат из редьки с морковью. Узбекистан



Редьки 0,6 кг, моркови 0,4 кг, лука репчатого 300 г, масла растительного 60 мл, уксуса 20 мл, укропа 50 г,

перец красный молотый, соль, зелень.

Редьку очистить и замочить в холодной подсоленной воде в течение 30 мин. Вымыть, почистить морковь и нарезать ее соломкой. Репчатый лук нашинковать. Овощи перемешать, заправить солью, черным молотым перцем и мелко нарубленным укропом. Уложить в салатник, полить перекаленным и охлажденным подсолнечным маслом и винным уксусом.

Салат из зеленого лука с гранатом. Таджикистан

Лук зеленого 0,7 кг, граната 500 г, соль, специи.



Промытый и мелко нарезанный зеленый лук смешать с зернами граната. При подаче заправить солью, специями.

Салат из редьки «Шалагам». Казахстан

Редьки 0,6 кг, перца сладкого 150 г, моркови 100 г, лука репчатого 100 г, зелени 20 г, чеснока 50 г. Для заправки: масла растительного 100 мл,



уксуса 3 %-ного 100 мл, сахар, перец, соль.

Редьку и морковь тщательно вымыть, очистить, настрогать тонкой стружкой и перетереть с солью. Удалить сердцевину и семена из перца, лук нарезать тонкой соломкой, чеснок мелко нарубить. Овощи перемешать, добавить соль и салатную заправку.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Салат из редьки. Казахстан



Редьки 0,6 кг, уксуса 3 %-ного 25 мл, лука репчатого 100 г, перца сладкого 150 г, масла растительного 50 мл, зелени 20 г, соль, перец.

Вымытую и очищенную редьку нашинковать тонкой соломкой и бланшировать. Затем охладить и смешать с мелко нарезанным луком, сладким перцем и заправить красным молотым перцем, солью, добавить уксус.

Все перемешать, уложить плотно в посуду и выдержать на холоде 5—10 ч. Перед подачей на стол салат заправить растительным маслом и смешать с зеленью. Подавать этот салат можно и как самостоятельное блюдо, и как

дополнительный гарнир к холодным мясным, рыбным и горячим блюдам.

Кук-бийрон. Узбекистан

Зелени (щавель, шпинат, портулак, пастушья сумка, молодые побеги люцерны) 1 кг, сала курдючного или масла 150—200 г, лука репчатого 150 г, мяты 100 г, 1 яйцо, перца черного молотого 1—2 ч. ложки.



Зелень мелко нарубить, смешать с нашинкованными припостями (луком, мятой, перцем), добавить соль и яйцо. Все тщательно перемешать и всыпать в перекаленное курдючное сало. Тушить на слабом огне до готовности, после чего дать постоять еще 10 мин.

Вместо курдючного сала можно использовать растительное масло и отдельно добавить вытопленные шкварки.

Солено-маринованный лук. Узбекистан

Лук (мелкого) 1 кг, уксуса 3—4 %-ного 1 л, соли 1,5 кг (по 100 г соли на 1 л воды 15 раз).



Очищенный от кожицы лук сложить в стеклянную посуду, залить 10 %-ным раствором соли так, чтобы покрыть лук полностью. Спустя 3 дня сменить рассол и так проделывать 15 раз в течение 45 дней. Затем залить лук виноградным уксусом и оставить так на 4 дня. Можно использовать и обычный уксус, предварительно настоянный на базилике, или уксус, приготовленный из сухого вина и уксусной эссенции (на 0,5 л вина 1 ст. ложку уксусной эссенции).

За это время лук побелеет, если он потемнел прежде, приобретет нужную крепость и вкус, после чего будет готов к употреблению.

Через 10 дней хранения в уксусе его обязательно надо слить и вновь залить лук свежим 15 %-ным соляным раствором.

Хранение приготовленного таким образом лука возможно при комнатной температуре, в стеклянной посуде, покрытой марлей, но ни в коем случае не плотной крышкой.

Супы

Нарын. Узбекистан

Баранины или говядины 700 г, лука репчатого 150 г, бульона 1 л, специй. Для теста: муки пшеничной 0,5 кг, воды 150 мл, соль.



Копченую грудинку, баранину и сало отварить, затем вынуть из бульона, охладить и нарезать соломкой.

Из муки, воды и соли замешать крутое тесто, оставить его на 30–40 мин, затем тонко раскатать и разрезать на куски 20 × 8 см. После чего отварить их в бульоне или подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить, смазать прокаленным растительным маслом и нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать и смешать с черным молотым перцем и зирой.

При подаче на стол мясные продукты, лапшу и лук посыпать перцем и залить бульоном.

Угро с бараниной.

Таджикистан

Баранины (лопатки или грудинки) 500 г, масла топленого 50 г, гороха 100 г, картофеля 0,4 кг, моркови 100 г, лука репчатого 100 г, катыка 100 мл, зелени 50 г, соль, специи. Для лапши: муки пшеничной 250 г, 1 яйцо, воды 40 мл, соль.



Баранину нарезать крупными кусками, залить холодной водой, добавить морковь, репчатый лук и варить до готовности.

В кипящий бульон опустить предварительно замоченный горох, а через 30–40 мин нарезанный кубиками картофель. Затем добавить приготовленную лапшу, пассерованный лук, соль, специи и варить до готовности.

При подаче на стол заправить суп кислым молоком и посыпать зеленью.

Машхурда (суп мясной с машем и рисом). Узбекистан



Говядины или баранины 500 г, жира 50 г, крупы рисовой 100 г, маша 150 г, моркови 150 г, лука репчатого 100 г, картофеля 150 г, молока кислого 150 мл, зелени 20 г.

Подготовленное мясо нарезать кусочками и обжарить вместе с нарезанным полукольцами луком и морковью, после чего залить бульоном и довести до кипения. Затем добавить маш и варить на слабом огне до тех пор, пока зерна маша не полопаются. Следом опустить подготовленный рис и поставить кастрюлю на сильный огонь на 15 минут. Солить можно только после того, как сварится маш. Потом добавить нарезанный кубиками картофель и довести суп до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавить специи.

При подаче на стол заправить кислым молоком, мелко нарубленной зеленью или зеленым луком.

Ширкавак (молочный суп с тыквой). Узбекистан

Тыквы 0,5 кг, крупы рисовой 100 г, молока 1,5 л, масла сливочного 50 г, воды 250 мл, соль.



Рис промыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить горячее молоко. Тыкву очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, посолить и варить до готовности.

При подаче на стол блюдо заправить сливочным маслом.

Солянка по-казахски

Костей (для бульона) 0,5 кг, говядины 250 г, колбасы бараньей 100 г, казы (конской колбасы) 150 г, языка (говяжьего) 150 г, огурцов соленых 250 г, лука репчатого 200 г, масла топленого 50 г, пюре томатного 100 г, зелени 20 г, сметаны 150 г, специй. Для клецек: муки 100 мл,



*масла сливочное 50 г, яйцо 2 шт.,
бульон 100 мл, соль.*

Лук нарезать и пассеровать, затем добавить томатное пюре и снова пассеровать 5–7 мин. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль на 4 части, нарезать тонкими ломтиками, залить крепким бульоном и припустить.

Предварительно отваренные мясо и язык, а также баранью колбасу и казы нарезать тонкими ломтиками. В кипящий бульон опустить подготовленные огурцы, лук с томатным пюре, мясoproductы, черный перец горошком, лавровый лист, довести до кипения и варить до готовности.

Подавать вместе с горячими клецками, сметаной и зеленью.

Приготовление клецек заварных. В кастрюлю влить бульон, добавить соль, масло и нагреть до кипения. После чего всыпать просеянную муку, уменьшить нагрев и хорошо вымесить. Затем тесто снять с огня и, непрерывно помешивая, постепенно добавлять по одному сырому яйцу. После того как тесто станет тягучим, отделять столовой ложкой клецки и опускать их в горячую подсоленную воду или бульон. Варить при слабом кипении 5–6 мин, пока клецки всплывут.

Кюфте чорба. Туркменистан

Костей (для бульона) 0,5 кг, баранины 500 г, риса 100 г, 4 яйца, соль, перец, жира 50 г, нута 100 г, моркови 150 г, картофеля 300 г, помидоров свежих 200 г или пюре томатного 50 г, лука репчатого 150 г, соль, специи.



Залить нут охлажденным бульоном (в горячий бульон класть горох нельзя) и варить до полной готовности. Дважды пропущенную через мясорубку баранину смешать со сваренным до полуготовности рисом. Полученную массу заправить солью, перцем, добавить яйца и перемешать. Из фарша сформовать изделия в форме сарделек (2 шт. на порцию). В бульон опустить картофель, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанные и пассерованные лук и морковь, бараньи сардельки, свежие помидоры или томатное пюре, специи и довести блюдо до готовности.

Блюда из рыбы

Гаплама. Туркменистан

Кефали вяленой, филе 500 г (или скумбрии вяленой, рыбец), картофеля





5-6 шт., помидоров 2-3 шт., лука репчатого 2 шт., масла кунжутного 0,5 стакана, воды 0,5-0,75 стакана, зелени петрушки 3 ст. ложки, зелени ажгона 2 ст. ложки, перца черного 15 горошин или перца черного молотого 1 ч. ложка, сока гранатового 1 ст. ложка.

Выпотрошить свежую кефаль, посолить ее изнутри и провялить слегка 1-2 дня. Затем разделать на филе, нарезать на одинаковые куски (2 × 5 см).

Клубни картофеля очистить, нарезать кубиками по 1-1,5 см и равномерно обжарить со всех сторон в казане до образования достаточно прочной золотистой корочки.

В перекаленном масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук и помидоры, слегка посолить, добавить половину зелени петрушки и часть перца, а затем куски рыбного филе положить в подготовленный картофель и обжаривать 10 мин на умеренном огне. После этого осторожно (лучше всего по столовой ложке) залить небольшими порциями воду и потомить гагламу так, чтобы большая часть воды выпарилась, а рыба и картофель размягчились. Одновременно с водой добавив и остальные пряности.

При подаче на стол рыбу слегка сбрызнуть гранатовым соком.

Балыклы янахлы-аш (рыбный плов). Туркменистан

Филе рыбного 500-750 г, воды 0,75-1 л, масла кунжутного 0,5 стакана, лука репчатого 4 шт., моркови (крупной) 2-3 шт., риса 1-1,5 стакана, сметаны 0,5-0,75 стакана, или катыка 1 стакан, перца черного 20 горошин или молотого 1,5-2 ч. ложки, зиры 1 ч. ложка, корня петрушки 1 шт., зелени петрушки 3 ст. ложки, зелени укропа 2 ст. ложки, шафрана 1 щепотка, лаврового листа 2 шт., сока гранатового кислого 0,5 стакана или сока 0,5 лимона, соли для подсаливания 1 л воды 1-1,5 ч. ложки, остальная соль — по вкусу.



Вскипятить воду, подсолить, опустить лавровый лист, половину измельченного корня петрушки, 5 раздавленных горошин черного перца, половинку луковицы и отварить в этом бульоне нарезанную на куски рыбу в течение 10 мин на умеренном огне. Затем вынуть рыбу из бульона, переложить в глиняную посуду,

сверху положить две мелко нарезанные луковицы, натертый корень петрушки, половину перца, зелень петрушки и укропа, зиру и часть шафрана, посолить, залить сметаной и поставить томиться на очень слабый огонь, угли или на паровую баню.

Кунжутное масло перекалить, обжарить на нем репчатый лук, морковь, нарезанную тонкой соломкой, добавить процеженный рыбный бульон, довести до кипения и сразу же всыпать предварительно промытый и замоченный в горячей воде (на 30 мин) рис, посолить. Продолжать варить рис в открытом казане на умеренном огне до тех пор, пока весь бульон не выкипит, после чего заправить рис оставшимися приностями, перемешать, закрыть крышкой и поставить упревать на 20 мин на очень слабый огонь.

Рис выложить в глубокую тарелку и облить кислым гранатовым соком. Отдельно подать протомившуюся рыбу.

Балык берек (манты оргуджанские). Туркменистан

Балык берек — манты с рыбной начинкой. Тесто для них, а также общая технология приготовления аналогичны узбекским мантам

(см. рецепт). Отличие составляет лишь начинка, которую готовят из рубленого рыбного фарша и приностей.

Филе рыбного 1 кг, 1 яйцо, лука репчатого 3 шт., перца черного молотого 1 ч. ложка, кардамона 1 капсула (растертая в порошок), перца красного 1 ч. ложка, укропа и петрушки 2-3 ст. ложки, семян фенхеля 1 ст. ложка, шафрана 2 щепотки.



Начинка для оргуджанских мантов. Рыбное филе нарезать кубиками со стороной 1 см. Измельчить репчатый лук, перемешать с молотыми и измельченными приностями, соединить с рыбным филе, посолить, облить хорошо взбитым яйцом, вновь тщательно перемешать и тотчас же начинять манты, беря по полной чайной ложке (с горкой) на каждый мант.

Форель по-иссыккульски. Кыргызстан

Форели 0,8 кг, муки пшеничной 30 г, масла растительного 30 мл, лука репчатого 450 г, редьки 250 г, перца сладкого 150 г, пюре томатного 50 г,





масла растительного для обжарки овощей 100 мл, бульона 150 мл, помидоров свежих 150 г, зеленого горошка 100 г, зелени 20 г.

Разделать рыбу на куски вместе с кожей и реберными костями, посыпать солью, перцем, панировать в муке и обжарить в растительном масле на разогретой сковороде с двух сторон до образования румяной корочки. После чего довести до готовности в духовке.

Редьку, репчатый лук и сладкий перец нарезать соломкой. Бланшированную редьку пассеровать вместе с луком, а сладкий перец с томатным пюре, затем соединить овощи вместе, добавить бульон и прогреть в течение 5 мин.

При подаче на стол готовую рыбу уложить на блюдо, полить соусом с овощами и подать с зеленым горошком и зеленью.

Блюда из мяса и птицы

Казан-кебаб. Узбекистан

Баранины 750 г, лука репчатого 500 г, укропа или кинзы 0,75–1

стакан, перца красного жгучего 1 стручок или перца красного молодого 1 ч. ложка, зиры 2 ч. ложки.

Этот кебаб готовят из молодой, но хорошо упитанной, жирной баранины.

Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить. Лук нарезать кольцами и перемешать с измельченным укропом или кинзой. Затем заложить в казан слоями мясо и лук с укропом так, чтобы все продукты помещались не ниже середины казана или не достигали его верха примерно на два пальца. В предпоследний слой сверху добавить стручок красного перца, разрезанный вдоль пополам. Казан плотно закрыть и поставить на очень слабый огонь примерно на 3 ч. За несколько минут до готовности блюдо посыпать зирой. Подать с маринованным луком.

Бехили жаркоп (жаркое с айвой). Узбекистан

Баранины 0,8 кг, айвы 250 г, лука репчатого 150 г, картофеля 0,8 кг, масла растительного 50 мл, пюре томатного 30 г, зелень, специи, соль, бульона или воды 0,6 л.



Нарезанную мелкими кусочками баранину обжарить на масле, добавить нарезанный полукольцами лук, нарезанный дольками картофель, томатное пюре, посолить, заправить специями и продолжать обжаривать. Затем залить бульоном или водой. Добавить дольки айвы, предварительно удалив сердцевину, и тушить при закрытой крышке на слабом огне не размешивая до готовности в течение примерно 45–50 мин.

Перед подачей на стол посыпать рубленым зеленым луком или зеленью кинзы.

Тухум-дульма (зразы по-узбекски)



Говядины или баранины 400 г, хлеба пшеничного 100 г, лука репчатого 50 г, 6 лиц, сухарей 30 г, сала топленого 100 г, картофеля 0,8 кг, помидоров 200 г, соуса красного 200 г.

Подготовленное мясо, предварительно замоченный в воде хлеб и репчатый лук дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, воду и тщательно перемешать. Затем фарш разделить в виде лепешки, завернуть в нее сваренные вкрутую яйца, панировать в сухарях, смочить в яйце и жарить во

фритюре. На гарнир подать жареный картофель и свежие помидоры. Отдельно подать красный соус.

Кабырга. Казахстан

Баранины (грудинки) 1,5–2 кг, редьки (крупной) 1 шт., лука репчатого 3 шт., чеснока 1–1,5 головки, перца черного молотого 1 ч. ложка, жира курдючного 100 г или масла подсолнечного 1 стакан, бульона мясного 1–1,5 стакана.



Грудинку вырубить во всю ширину бараньего бока целым прямоугольным куском, удалить ребра, оставив только их концы (3–4 см со стороны корейки), затем мясо слегка отбить, натереть его смесью перца, соли и рубленого чеснока, завернуть плотно рулетом и перевязать крепко шнуром или шпагатом.

Перекалить курдючный жир или подсолнечное масло в глубокой сковороде или казане и обжаривать на нем мясной рулет в течение 10–15 мин, затем влить бульон и тушить при закрытой крышке на слабом огне до готовности 45 мин — 1 ч, периодически переворачивая. За 15 мин до конца тушения

добавить нарезанные кубиками лук и редьку, которые использовать как гарнир.

Кабыргу можно подавать охлажденной как холодную закуску.

Муркабоб (жаркое из кур). Таджикистан



Курицы 1 шт., сала топленого 100 г, картофеля 1 кг, лука репчатого 300 г, моркови 300 г, томата 100 г, зелени 50 г, соль, специи.

Предварительно подготовленную курицу разрубить на куски и обжарить до образования румяной корочки. Затем добавить нарезанный соломкой репчатый лук, нарезанную дольками морковь и продолжать жарить еще 4–5 мин, после чего добавить томат и жарить еще 5 мин. К курице, обжаренной с овощами, нужно добавить нарезанный дольками картофель, залить небольшим количеством воды так, чтобы продукты были только покрыты ею, заправить солью, специями и тушить до готовности.

При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Хасиб особый. Таджикистан

Баранины или говядины 400 г, кишок 300 г, печени 150 г, сердца 200 г, почек 200 г, сала-сырца 150 г, лука репчатого 150 г, зелени 30 г, риса 100 г, воды для фарша 150 мл, соль, специи.



Субпродукты необходимо обработать, промыть и вместе с мясом и салом-сырцом пропустить через мясорубку. Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, зелень, промытый рис, соль, специи, воду и все тщательно перемешать.

Приготовленным фаршем наполнить тщательно обработанные кишки, концы которых завязать ниткой или шпагатом. Колбасу отваривают на слабом огне примерно 60–70 мин. Когда вода закипит, проткнуть хасиб в нескольких местах.

Шашлык, фаршированный зеленью. Туркменистан

Баранины (тазобедренной части) 1 кг, лука репчатого 100 г, чеснока 10 г, зелени 100 г, соль, специи.



Лук, чеснок и зелень мелко нарубить, заправить перцем, солью и тщательно перемешать.

Баранину нарезать полосками длиной примерно 10–15 см, положить на них фарш из овощей и зелени, свернуть, нанизать на шпажки и жарить над углями. При подаче на стол посыпать зеленью.

Печень фаршированная. Туркменистан



Печени говяжьей или бараньей 0,7 кг, лука репчатого 150 г, моркови 150 г, масла сливочного 50 г, каши гречневой вязкой 200 г, зелени 20 г. Для льезона: муки 10 г, молока 20 мл, 1 яйцо, соль, специи.

Печень разрезать вдоль по всей длине, часть мякоти вырезать, образовавшееся углубление наполнить фаршем, а края скрепить. Печень слегка обжарить, залить небольшим количеством бульона и тушить под крышкой до готовности на слабом огне.

При подаче печень полить соусом, образовавшимся при тушении, и посыпать зеленью.

Приготовление фарша. Сварить вязкую гречневую кашу, добавить в нее пассерован-

ный репчатый лук, морковь, припущенную измельченную печень, соль, перец и льезон.

Помидоры фаршированные. Туркменистан

Помидоров 500 г, сметаны 150 г. Для фарша: лука репчатого 150 г, моркови 200 г, печени говяжьей или бараньей 200 г, пюре томатного 50 г.



Помидоры вымыть, удалить из них сердцевину, наполнить их фаршем, залить сметаной и тушить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью.

Приготовление фарша. Печень отварить, пропустить через мясорубку и соединить с пассерованным луком, морковью и томатным пюре.

Пловы

Плов. Узбекистан

Приготовление узбекского плова состоит из трех операций: 1) перекаливание масла; 2) приготовление зирвака; 3) закладка риса и доведение плова до готовности.

Перекаливание масла. Перекаливать масло следует в металлической (ни в коем случае не эмалированной) посуде с толстым, закругляющимся дном. Прежде всего надо нагреть посуду, затем залить в нее масло и перекаливать его на умеренном или даже слабом огне (огонь не должен касаться дна посуды) так, чтобы оно не закипало внешне. Степень готовности масла можно определить по сильному потрескиванию, или отскакиванию брошенной в него крупной соли, или выделению беловатого дымка. Обычно масло наливают на дно казанка слоем 1–3 см в зависимости от количества закладываемых продуктов.

Сливочное и топленое масло перекаливание не подлежит.

Приготовление зирвака. В перекаленное масло заложить продукты в следующей последовательности: нарезанные мясо, лук, морковь. Моркови в плов всегда кладется вдвое меньше риса (по весу) и примерно столько же, сколько мяса.

Каждый из трех основных компонентов зирвака пережарить последовательно так, чтобы все продукты сохранили свойственный им вид и цвет. В начале варки зирвака огонь следует увеличить, к середине и к концу варки уменьшить. Продукты не должны прилипать

к стенкам и дну казана. В приготовленный зирвак, примерно через 20–30 мин, добавить пряности. Обычно это подготовленная заранее смесь трех пряностей — красного перца, зиры и барбариса, взятых в равных частях. Смесь пряностей засыпать в плов из расчета 1–1,5 ч. ложки (с верхом) смеси на 500 г риса.

После этого зирвак следует посолить и залить небольшим количеством воды из расчета четверть или половина стакана на каждые 500 г риса.

Закладка риса и доведение плова до готовности. Подготовленный зирвак нужно разровнять, уменьшить огонь и засыпать рис ровным слоем, после чего слегка примять его шумовкой или ложкой, но ни в коем случае не смешивать с зирваком. Затем утрамбованную поверхность риса осторожно залить водой, следя за тем, чтобы она не нарушила слой риса. Рис должен быть прикрыт водой слоем 1–1,5 см. Затем следует усилить огонь, следя, чтобы плов кипел равномерно. Воду поверх риса необходимо досолить. Незадолго до готовности плов нужно проткнуть в нескольких местах деревянной палочкой, уменьшить огонь, затем разровнять поверхность риса шумовкой, не смешивая его с зирваком, и закрыть тарелкой, обернутой полотенцем, на 15–20 мин, чтобы плов упрел.

После этого осторожно снять тарелку, стараясь, чтобы капли воды с нее не упали в плов, равномерно перемешать его и подавать к столу.

Ивритма-палов (плов с горохом). Узбекистан



Риса 500 г, мяса 250 г, гороха 100 г, жира (масла) 150 г, моркови 200 г, лука репчатого 2 шт., пряной смеси 1,5 ч. ложки, порошка сухого чабера 1 ч. ложка.

Замочить горох в холодной воде не менее чем на 12 ч или на сутки. Рис промыть в холодной подсоленной воде 4–5 раз и замочить в горячей на 30–40 мин. Морковь для зирвака нарезать мелкими кубиками и после закладки в зирвак тушить не менее 15 мин.

Приготовленный из мяса, лука и моркови зирвак залить водой (от 0,5 до 1 стакана) и сразу же добавить замоченный горох и пряности. После закипания варить не менее 25 мин.

После этого слегка посолить и засыпать рис, залить воду слоем чуть менее 1 см, поскольку рис уже предварительно намок. Варить на сильном огне.

После испарения воды закрыть плов тарелкой на 15 мин для упревания.

Фарш для душанбинского плова. Таджикистан

Мяса 500 г, яиц 5–6 шт., лука репчатого 5–6 шт., чеснока 2–3 головки, перца красного молотого 0,5 ч. ложки.



Мясо, лук и чеснок пропустить через мясорубку, добавить 1 сырое яйцо, посолить. Остальные яйца сварить вкрутую.

Из фарша сформовать лепешки и завернуть в них (облепить ими) сваренные вкрутую яйца (целые или половинки), затем обвалять их в муке (лучше всего в рисовой) и обжарить в отдельной посуде в перекаленном масле 2–3 мин до образования тонкой золотистой корочки.

Подготовленные таким образом яйца заложить в зирвак плова вместо мяса и далее продолжать приготовление плова по обычной технологии.

Аш огурджанский. Туркменистан

Баранины 750 г, зиры 2 ч. ложки, урюка 1,5 стакана, шафрана 2 щепотки, зелени петрушки и укропа по





2 ст. ложки, кипятка 1 л, лука репчатого 4 шт., моркови 3–4 шт., риса 1,5 стакана, масла кунжутного 0,75–1 стакан, перца красного молотого 1 ч. ложка.

Баранину обжарить в перекаленном масле кусками по 50–60 г, добавить мелко нарезанный лук, морковь соломкой, как в обычный плов (см. рецепт выше). Через 20–25 мин вынуть мясо из зирвака, переложить его в кипятки, отварить до готовности, выложить в отдельную посуду, а навар вылить в котел с зирваком. После этого засыпать рис, урюк, пряности (зиру, перец, шафран) и варить до испарения воды с открытой крышкой, а затем 10–15 мин на слабом огне для подсушивания. За 3–5 мин до готовности сверху на рис нужно выложить мясо, обсыпать его зеленью петрушки и укропа и дать потомиться несколько минут.

Палау казахский

Баранины 500 г, сала курдючного 150 г, лука репчатого 150 г, моркови 200 г, кураги или яблок сушеных 50 г, риса 500 г.



В казане с перекаленным курдючным жиром обжарить нарезанный репчатый лук. Баранину нарубить небольшими кусками, посолить, поперчить и обжарить до образования румяной корочки, добавить нарезанную соломкой морковь и снова обжарить. В мясо засыпать мелко нарезанную курагу, промытый рис, обжаренный репчатый лук, выровнять так, чтобы середина получилась горкой, залить кипящей водой (на 1 кг риса 1,5 л воды), сделать 2–3 прокола на всю глубину до дна для равномерного распределения жидкости, закрыть плотно крышкой и на слабом нагреве довести блюдо до готовности. Во время варки размешивать палау нельзя, и только готовый палау следует осторожно перемешать.

Плов с фруктами.

Таджикистан

Баранины 500 г, риса 500 г, масла растительного 150 г, айвы 150 г, яблок свежих 150 г, изюма 100 г, моркови 400 г, лука репчатого 200 г, зиры, барбариса 10 г, зелень, специи, соль.



Приготовить зирвак: к обжаренному на растительном масле мясу добавить нарезанную

мелкими кубиками морковь и продолжать обжарку еще 5 мин, затем добавить нарезанные кубиками свежие яблоки, айву, очищенные от кожицы, с удаленной сердцевинкой и изюм. После этого заправить солью, перцем, залить водой и тушить 5–6 мин. Затем засыпать перебранный и промытый рис, добавить воду и варить. Когда жидкость испарится, плотно закрыть крышку и довести блюдо до готовности на слабом огне в течение 30–35 мин.

При подаче на стол рис уложить горкой, сверху положить фрукты и кусочки мяса и посыпать плов зеленью.

Изделия из теста

Манты по-узбекски

Баранины 400 г, лука репчатого 350 г, перца черного, соль. Для теста: муки пшеничной 150 г, воды 50 мл, 1 яйцо, масла для смазки каскана 10 г, простокваши 150 мл.



Из муки и воды, яиц и соли замесить крутое тесто и оставить его на 30–40 мин. Тесто закатать в жгуты и разделить на кусочки массой примерно 25 г, затем раскатать лепешки

с утонченными краями толщиной 1–2 мм, диаметром около 10 см. На середину каждой лепешки выложить фарш и защипать края, придавая изделию округло-овальную форму. Для того чтобы тесто не подсохло и не сделалось хрупким, сырые манты можно покрыть салфеткой.

Приготовление фарша. Мякоть баранины (желательно лопаточную и тазобедренную части) мелко нарубить или нарезать, соединить с мелко нарезанным репчатым луком, добавить черный молотый перец, соль, немного воды и тщательно перемешать.

Подготовленные манты уложить на смазанную маслом решетку каскана, так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть холодной водой и варить на пару закрыв крышкой 40–45 мин.

Подавать манты с простоквашей или сметаной или посыпав перцем и рубленой зеленью.

Пирожки с луком (гутан). Туркменистан

Муки пшеничной 450 г, масла топленого 100 г, лука зеленого 300 г, укропа, петрушки 100 г, перец черный.



Из муки и воды замесить крутое тесто, как для лапши, раскатать его в виде круглой лепешки толщиной 2 мм. На лепешку выложить фарш, края соединить и защипать или обрезать, как у чебуреков, в виде полумесяца. Жарить пирожки во фритюре. Подавать горячими.

Приготовление фарша. Зеленый лук, укроп, петрушку мелко нарубить, добавить топленое масло и все тщательно перемешать.

Пирожки с хурмой. Туркменистан



Муки пшеничной 150 г, масла топленого 10 г, сахара 10 г, дрожжей 4 г, соль, воды 100 мл, жира для жарки 30 г. Для фарша: хурмы 0,7 кг, муки 100 г, воды 100 мл.

Из муки с добавлением сахара, топленого масла, дрожжей и соли замесить тесто, дать ему подойти, разделить на лепешки, на середину выложить фарш, края защипать. Затем пирожки обжарить на жире.

Приготовление фарша. Обработанную хурму пропустить через мясорубку, добавить кипяченую воду, муку и все хорошо перемешать.

Этли нан. Туркменистан

Баранины 600 г, лука репчатого 250 г, капусты белокочанной 250 г, муки 400 г, 1 яйцо для смазки, соль, специи.



Из муки и воды с добавлением соли замесить пресное тесто, как для чебуреков. Раскатать его пластом круглой формы с тонкими краями. На середину выложить фарш, края теста защипать в середине пирожка, придавая изделию удлиненную форму. Затем смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке. Этли нан можно подавать к бульону.

Приготовление фарша. Обработанную баранину (желательно котлетное мясо), репчатый лук и свежую капусту дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, перемешать и обжарить на масле.

Лагман. Узбекистан

Для лапши: муки 500 г, 1 яйцо, соли 0,5 ч. ложки, воды 0,75 стакана. Для ваджи: мяса 500 г, масла (сала) 200 г, картофеля (крупного)





2 шт., моркови 2 шт., редьки 1 шт., перца сладкого 1 стручок, капусты 100 г, лука репчатого 4 шт., помидоров 4 шт., чеснока 1 головка, зелени кинзы 1 стакан, перца черного молотого 1 ч. ложка, перца красного молотого 1 ч. ложка. Для заправки: кинза, чеснок, перец по вкусу.

Приготовление лапши. Из муки, яиц, воды и соли замесить крутое тесто, скатать его в шар и дать полежать под салфеткой 15 мин. Затем раскатать его в пласт, свернуть в рулет и нарезать лапшу. После этого отварить лапшу в подсоленной воде, вынуть, промыть два раза под холодной водой, переложить в решето или дуршлаг, дать воде хорошо стечь и одновременно полить лапшу растительным маслом, чтобы она не слежалась в один ком.

Приготовление ваджи. Помидоры, картофель, редьку нарезать мелкими кубиками. Морковь, капусту — соломкой; лук, сладкий перец — кольцами; чеснок порубить мелко. В перекаленном сале обжарить нарезанное мелкими кубиками мясо до образования золотистой корочки, добавить в кастрюлю лук, помидоры, потушить некоторое время и только потом положить остальные овощи. Все

хорошо перемешать, посолить, заправить чесноком и остальными пряностями. Долить 1,5 стакана бульона, в котором была сварена лапша, и тушить на очень слабом огне в течение 30 мин.

Готовую лапшу окунуть на секунду в кипяток, слить его и разложить лапшу в глубокие тарелки так, чтобы внизу был слой лапши, затем слой ваджи, затем вновь слой лапши, и сверху залить остатком ваджи. Затем посыпать зеленью кинзы, мелко рубленным чесноком и красным перцем по вкусу.

Патырча. Узбекистан

Для теста: муки 1 кг, кипятка 1 стакан, масла сливочного 0,5 стакана, соли 2 ч. ложки. **Для смазки:** бараньего сала 1 стакан или сметаны 1,5 стакана.



Из муки, воды, масла и соли замесить тесто, остудить, раскатать его в пласт толщиной 0,5 см, поверхность смазать бараньим салом или сметаной, свернуть в рулет, а рулет скрутить в жгут (винтом). Затем нарезать на куски по 250–300 г и раскатать из них круглые лепешки (толщина середины 1 см,

толщина ранта по краям 2 см). Середину часто наколоть вилкой, смазать слегка сметаной и выпечь на листе в духовке (хотя обычно патырчу выпекают в тындыре).

Сласти

Урючный кием. Узбекистан

Абрикосов 1 кг, сахара 2 кг, воды 8 стаканов, ванилина 1 ч. ложка.



Обязательно незрелые, зеленые абрикосы, в которых еще не затвердела косточка, наколоть вилкой со всех сторон и сложить в марлевый мешок. Мешок опустить на 5 мин в кипящую воду, а затем сразу же промыть холодной водой и опустить в сахарный сироп. Варить до готовности, снимая пену. Закончив варку, в горячий кием добавить ванилин, размешать и дать остыть, накрыв посуду полотняным покрывалом.



Халвайтар. Узбекистан

Бараньего сала или топленого масла 100 г, ядер орехов 100 г, муки

1 стакан, сахарного песка 1 стакан, воды 1-3 стакана, ванилина 0,25 ч. ложки.

Халвайтар — это жидкая халвоподобная смесь.

Жир или масло перекалить, охладить и, размешивая, всыпать в него муку. Вновь поставить на огонь, осторожно подогревая, до тех пор, пока мука не приобретет коричневый оттенок. При этом надо следить, чтобы она не подгорела. После этого влить разведенный в кипятке сахарный песок и кипятить на слабом огне, непрерывно помешивая, до густоты сметаны. Незадолго до готовности в халвайтар добавить орехи, а после готовности — ванилин.

Подают халвайтар в пиалах в горячем виде к чаю.

Букман. Узбекистан

Молока 1 л, муки пшеничной или кукурузного толокна 0,5 стакана, навата (толченого виноградного сахара) 1 стакан, сливочного или топленого масла 1-2 ст. ложки.



Муку поджарить в масле так же, как указано в рецепте «Халвайтар». Сахар растворить в кипящем молоке. Осторожно вливая, соединить сладкое молоко с пережаренной мукой и варить на слабом огне до сгущения, непрерывно помешивая. На стол подавать в холодном виде.



Болкаймок. Узбекистан

Сметаны 2 стакана, меда 0,5 стакана, муки 1 ст. ложка.

Залить в сотейник сметану и довести ее до кипения на умеренном огне, все время помешивая. В отдельной посуде довести до кипения мед. После того как масло всплывет на поверхность, смешать сметану с медом и хорошенько взбить, добавляя понемногу муку так, чтобы масса была более густой и тягучей.

Взбивать болкаймок надо как можно быстрее, чтобы масса не успела остыть во время взбивания. Болкаймок едят в горячем виде.



Гранатовый шербет. Узбекистан

Гранатов 1 кг, воды 1 л, сахара 2 стакана, ванилина 1 щепотка.

Сок граната отжать. Сахар развести в воде, сварить сироп и снять с огня. В еще горячий сироп влить гранатовый сок, хорошо размешать, добавить ванилин, охладить.

Абрикосовый шербет. Узбекистан

Абрикосов (спелых) 1 кг, сахара 1,5 стакана, кипятка 4 стакана, куркумы на кончике ножа.



Абрикосы освободить от косточек, из мякоти отжать сок, в сок добавить сахар и дать постоять 10 ч. В полученный сок добавить кипятка, перемешать, процедить, добавить для подкраски немного куркумы.

Готовый шербет охладить.

Клубничный шербет. Узбекистан

Клубники 1 кг, сахара 1 стакан, воды 2 стакана.



Из тщательно очищенной и промытой в холодной воде клубники отжать сок, процедить его через марлю, дать отстояться, добавить

сахар, хорошенько размешать его, а затем, влив не слишком горячую кипяченую воду, довести до кипения на очень слабом огне и продолжать варить не более 1-2 мин.

Готовый шербет охладить.



Лимонный шербет. **Узбекистан**

*Лимонов 3 шт., сахара 2 стакана,
воды 3 стакана.*

Снятую с лимонов цедру измельчить и подсушить. Сок из лимонов отжать в отдельную посуду. Из воды и сахара сварить сироп, опустить в него цедру и проварить в течение 2-3 мин. В готовый не кипящий, но еще горячий сироп влить сок лимонов, хорошенько размешать.

Готовый шербет охладить.



Вишневый шербет. **Узбекистан**

*Вишни 1 кг, сахара 1,5 стакана,
воды 2 стакана.*

Приготовить сахарный сироп. Из вишни удалить косточки и отжать сок. Вишневый

сок необходимо влить в еще не остывший сироп и размешать.

Готовый шербет охладить.

Держайте!

С гастрономическим приветом,
Илья Лазерсон, шеф-повар

СОДЕРЖАНИЕ

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, СОЛЕНИЯ	6
Салат из редьки с морковью. <i>Узбекистан</i>	6
Салат из зеленого лука с гранатом. <i>Таджикистан</i>	7
Салат из редьки «Шалагам». <i>Казахстан</i>	7
Салат из редьки. <i>Казахстан</i>	8
Кук-бийрон. <i>Узбекистан</i>	9
Солено-маринованный лук. <i>Узбекистан</i>	9
СУПЫ	10
Нарын. <i>Узбекистан</i>	10
Угро с бараниной. <i>Таджикистан</i>	11
Машхурда (суп мясной с машем и рисом). <i>Узбекистан</i>	12
Пиркавак (молочный суп с тыквой). <i>Узбекистан</i>	13
Солынка по-казахски	13
Кюфте чорба. <i>Туркменистан</i>	15
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	15
Гаплама. <i>Туркменистан</i>	15
Балыкы аняхлы-аш (рыбный плов). <i>Туркменистан</i>	17
Балык берек (манты оргуджанские). <i>Туркменистан</i>	18
Форель по-иссыккульски. <i>Кыргызстан</i>	19
БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ	20
Казан-кебаб. <i>Узбекистан</i>	20
Бехили жаркоп (жаркое с айвой). <i>Узбекистан</i>	21
Тухум-дульма (зразы по-узбекски)	22
Кабырга. <i>Казахстан</i>	23
Муриабоб (жаркое из кур). <i>Таджикистан</i>	24
Хасиб особый. <i>Таджикистан</i>	25
Шашлык, фаршированный зеленью. <i>Туркменистан</i>	25
Печень фаршированная. <i>Туркменистан</i>	26
Помидоры фаршированные. <i>Туркменистан</i>	27

ПЛОВЫ	27
Плов. <i>Узбекистан</i>	27
Ивритма-палов (плов с горохом). <i>Узбекистан</i>	30
Фарш для душанбинского плова. <i>Таджикистан</i>	31
Аш огурджанский. <i>Туркменистан</i>	31
Палау казахский	32
Плов с фруктами. <i>Таджикистан</i>	33
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА	34
Манты по-узбекски	34
Пирожки с луком (гутап). <i>Туркменистан</i>	35
Пирожки с хурмой. <i>Туркменистан</i>	36
Этля нап. <i>Туркменистан</i>	37
Лагман. <i>Узбекистан</i>	37
Патырча. <i>Узбекистан</i>	39
СЛАСТИ	40
Урючный кием. <i>Узбекистан</i>	40
Халвайтар. <i>Узбекистан</i>	40
Букман. <i>Узбекистан</i>	41
Болкаймок. <i>Узбекистан</i>	42
Гранатовый шербет. <i>Узбекистан</i>	42
Абрикосовый шербет. <i>Узбекистан</i>	43
Клубничный шербет. <i>Узбекистан</i>	43
Лимонный шербет. <i>Узбекистан</i>	44
Вишневый шербет. <i>Узбекистан</i>	44

Илья Лазерсон
КУХНИ СРЕДНЕЙ АЗИИ

Редактор *Е.А. Кюберсепп*

Верстка *Т.А. Шамаевой*

Корректор *М.В. Чебыкина*

Подписано к печати с готовых диапозитивов 15.12.2004.
Формат 70×100^{1/8}/н. Бумага газетная. Гарнитура «Журнальная».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,95. Уч.-изд. л. 1,44.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 2014.

Изд. лиц. ИД № 02456 от 27.07.2000 г.
ООО «Мим-Дельта»

Для писем: Санкт-Петербург,
ул. Фурштатская, д. 19, пом. 35Н
E-MAIL: MIMDEL@COMSET.NET

ЗАО «Центрополиграф»
125047, Москва, Оружейный пер., д. 15, стр. 1,
пом. ТАРП ЦАО

Для писем:
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15
E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

WWW.CENTROPOLIGRAF.RU

Отпечатано в ФГУИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Илья Лазерсон
КУХНИ
СРЕДНЕЙ АЗИИ

Президент «Санкт-Петербургского клуба шеф-поваров», организатор фестивалей русской кухни в Париже и Лондоне и автор популярных книг по кулинарии Илья Лазерсон дарит вам самую необычную «вкусную» книгу, в которой вы найдете множество полезных советов по приготовлению блюд среднеазиатской кухни.

Вы хотите узнать, как готовится настоящий плов? Тогда эта книга — для вас. Вы найдете рецепты классических, праздничных, зимних и летних пловов. Узнаете, как в Средней Азии готовят соленья, густой наваристый нарын, манты и лагман. Авторы познакомят вас с секретами создания клубничного и лимонного шербета, халвы и сладких пирожков с хурмой. Без особых усилий и затрат ваш рацион приобретет незабываемый восточный колорит. Простые советы и рекомендации, оригинальные рецепты и технологии окажут скорую и эффективную кулинарную помощь как любителям, так и профессионалам.

ISBN 5-9524-1451-6



9 785952 414518

ЦЕНТРОПОЛИГРАФ®