

ВОСТОЧНЫЙ ЛУЧ
с Хакимом Ганиевым

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ



Восточный Пир

с Хакимом Ганиевым

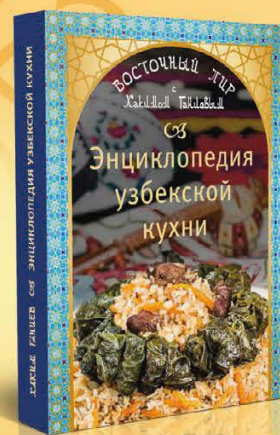
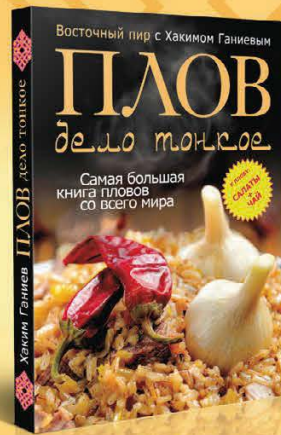
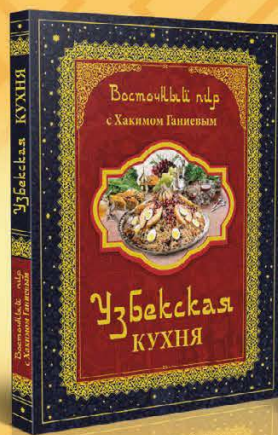
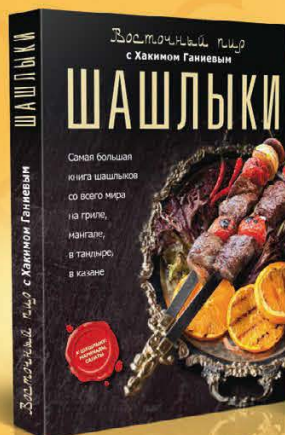
Хаким Ганиев — знаменитый гуру и активный популяризатор восточной кухни, опытный концепт-шеф, ведущий кулинарных мастер-классов, автор удивительных книг и просто человек невероятного обаяния.

Книги серии «Восточный пир с Хакимом Ганиевым» подарят вам неповторимый вкус блюд Востока, как «Тысячу и одну ночь» вы будете читать их, поскольку каждый рецепт сопровождается историей автора. Подробные пошаговые фотографии для трудоемких рецептов помогут сделать настоящий кулинарный шедевр у себя дома. Эти книги - об искусстве приготовления узбекских блюд, итог многолетнего опыта автора как повара и поэта.



**ВСЕ НОВИНКИ
здесь:**

[http://fiction.eksmo.ru/
catalog/kulinariya/](http://fiction.eksmo.ru/catalog/kulinariya/)





ВОСТОЧНЫЙ Лир

с Хакимом Ганиевым

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ



ЭКСМО

МОСКВА

2015

СОДЕРЖАНИЕ

Salamba il zakuski



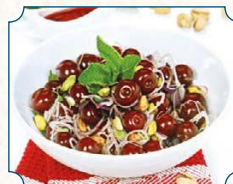
22 Салат
«Узбекистан»



23 Салат из сузьмы
с зеленью



24 Ачик-чучук:
горько-кислый
салат



25 Гилосча: салат
«Вишенка»



26 Чумчук тили:
салат «Воробьиные
язычки»



27 Зира пиез:
салат «Лук с луком»



28 Сай



29 Джиз



30 Навруз: салат
«Новый год» —
рецепт автора



32 Рахат: салат
«Наслаждение» —
рецепт автора



34 Шакароб



36 Ташкент
юлдузи: салат
«Звезда Ташкента»



37 Салат
«Гранатовый
браслет»



38 Салат «Чабан»



39 Салат
из клубники



40 Салат с сузьмой



41 Гриль-салат



42 Грушевый салат



43 Салат
«Лучшая десятка»



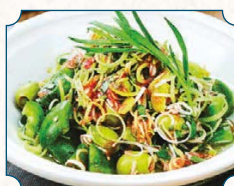
44 Салат арбузный



45 Салат
из ежевики



46 Салат из ревеня



47 Салат из лука-
порей и маслин



50 Салат
«Нежность»



51 Салат
«Свежесть»



52 Салат из редиски с зеленью к плову



53 Салат из сельдерея



54 Салат из огурцов



55 Салат ферганский



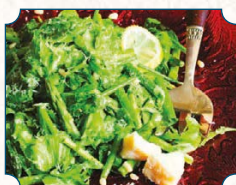
56 Луковый салат с сумахом



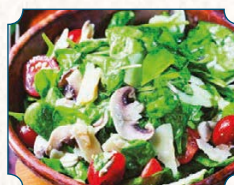
57 Гранатовый микс



58 Салат из помидоров с огуречной заправкой



59 Зеленый салат



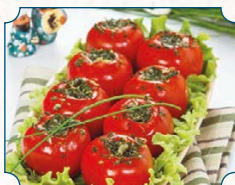
60 Салат грибной со шпинатом



61 Лечо из свежих овощей



62 Салат цитрусовый



63 Помидоры фаршированные



64 Тандыр барра: ягненок запеченный



66 Хасип: колбаски из бараньих потрошков



68 Хазина: закуска «Ларец с мясом»



70 Джиз-биз



72 Долма



74 Казы: конская колбаса



Суплар



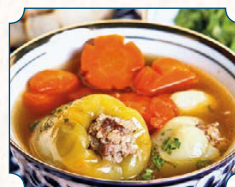
78 Кайнатма шурпа: суп из баранины с овощами



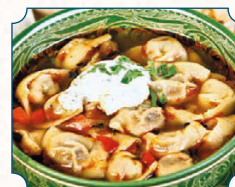
80 Мохора: суп с горохом нут



82 Суп с кифтой



84 Долма шурпа: суп с фаршированным болгарским перцем



86 Чучвара ош: суп с пельмешками



88 Мастава: рисовый суп



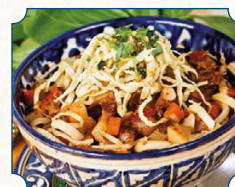
90 Мастава с фрикадельками



94 Машхурда: суп с машем и рисом



96 Тесто для лагмана



98 Важду: лагман ташкентский



100 Нарын: суп с казы



102 Хасип шурва: суп с колбасой из потрошков



103 Чалоп: холодный суп из кислого молока с зеленью



Вторые блюда



106 Казан-кебаб из баранины



108 Казан-кебаб из индейки



110 Бехили-жаркоп: жаркое с айвой



112 Ковурилган жигар: жареная печень



114 Дармон-жаркоп: жаркое «Здоровье»



116 Басма: тушеные овощи в собственном соку



118 Беги долма: айва фаршированная



120 Пирожок: корейка барашка с картошкой



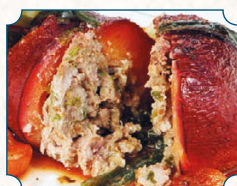
124 Бедана долма: фаршированные перепелки



126 Гуштнут: мясо, тушенное с горохом нут



128 Чарви долма: голубцы в пленке нутряного жира барашка



129 Олхори долма: слива фаршированная



130 Шилпилдак: мясо с отварным тестом и овощами



132 Манты с бараниной



134 Манты с говядиной



135 Манты с тыквой



136 Манты с зеленью



Плов



140 Плов
ферганский



143 Плов
по-бухарски



144 Бахор: плов
«Весна»



147 Тунтарма
палов: плов
с жареным рисом



148 Той оши:
свадебный плов



150 Плов
самаркандский



152 Шодибегі:
плов Шодибека



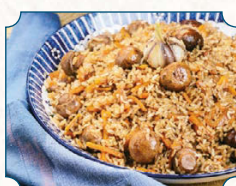
154 Чалов: плов
по-хорезмски



156 Махсус палов:
плов особый



158 Долмали
палов: плов
с фаршированным
болгарским перцем



160 Кузикорин
палов: плов
с грибами



161 Вегетарианский
плов



162 Казы-палов:
плов с казы



166 Куз: плов
осенний с яйцами



168 Байрам палов:
плов «Изобилие»



170 Детский плов



171 Ивитма
палов: плов из
замоченного риса



172 Плов легкий



173 Коскон палов:
плов на пару



174 Плов на топ-
леном масле



175 Отварной плов



176 Корма
палов: плов
кашкадарьинский



178 Бехили палов:
плов с айвой



180 Илвасин
палов: плов
с дичью





182 Хасиб палов:
плов с домашней
колбасой



183 Зарчоба палов:
плов с зарчавой



184 Маизли палов:
плов с изюмом



186 Плов
с картофелем



187 Плов
с курятиной



190 Плов
с горохом нут



191 Плов с машем



192 Бедана палов:
плов с перепелками



194 Плов
с редиской



195 Плов с репой



196 Лакка палов:
плов с рыбой



197 Плов с курагой



198 Ошкувок
палов: плов
с тыквой



200 Каклик
палов: плов
с фаршированными
куропатками



202 Ловияли
палов: плов
с фасолью



203 Кийма палов:
плов с фрикадель-
ками



204 Тухум палов:
плов с яйцом
без мяса



205 Постдумба
палов: плов
с курдючной
оболочкой



206 Софаки палов:
раздельный плов



207 Угра палов:
плов с вермишелью



208 Плов с гречкой



209 Плов
из перловки



210 Шавля



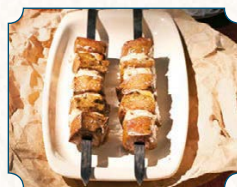
212 Вариации
на тему плова



Shashlik



216 Люля-кебаб:
шашлык из
молотого мяса



217 Жигар-кабоб:
шашлык из печени



218 Катлама кабоб:
шашлык слоеный



219 Товук кабоб:
шашлык куриный



220 Бара куй
кабоб: шашлык
из баранины



221 Пушти магиз
кабоб: шашлык из
говяжьей вырезки



222 Балик кабоб:
шашлык из рыбы



223 Титрама
кабоб: шашлык
особый



224 Сих буглама
кабоб: шашлык
на пару



225 Ерма
кабоб: шашлык,
приготовленный
в тандыре



226 Тандыр кабоб:
шашлык в тандыре
на шампуре



227 Димлама
кабоб: шашлык,
подвешенный
в тандыре



228 Коурга кабоб:
шашлык «Семечки»
из бараньих ребер



229 Урама кабоб:
шашлычные
рулетки



230 Парча кабоб:
шашлык
по-ташкентски





231 Чарви жигар
кабоб: шашлык из
печени в сальнике



234 Уч панжа
кабоб: шашлык
«Три пальца»



236 Хасиб кабоб:
шашлык из
ливерных колбасок



238 Турмуг
кабоб: шашлык
«Лампочки»
из бараньих яиц



239 Думба кабоб:
шашлык
из курдюка



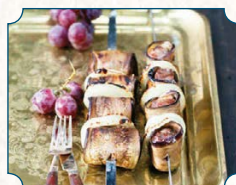
240 Канот кабоб:
шашлык из
куриных крылышек



241 Бедана кабоб:
шашлык
из перепелок



242 «Миниатюра»:
шашлык
из куриных сердечек
и мини-баклажанов



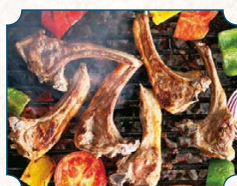
243 Рулетики
из баклажанов
с вырезкой



244 Овощной
шашлык в сальнике



246 Шашлык
из помидоров



247 Дандана
кабоб: шашлык
из корейки
молодого барашка



248 «Гурман»:
сырный шашлык



250 Бикин кабоб:
шашлык из седла
барашка



251 Силтама
кабоб: шашлык,
приготовленный
в казане



Выпечка и десерты



254 Оби нон:
круглый хлеб



255 Патир:
праздничный хлеб



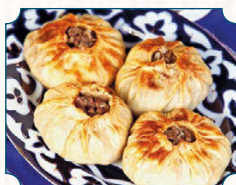
256 Самса с мясом



258 Айва печеная



259 Самса
«Пармуда»



260 Самса
«Гуштийда»



261 Самса «Капак»



262 Гумма:
пирожки
с потрошками



266 Чебуреки



268 Катлама:
слоеная лепешка



269 Зангза:
хворост



270 Урама:
«Завитушки»



271 Халва



272 Самса
с тыквой



274 Пахлава



Чай



278 Кук чой:
зеленый чай



278 Мижоз чой:
микс черного
и зеленого чая



279 Кора чой:
черный чай



279 Чай с зирой



280 Мурч чой: чай
с черным перцем



280 Елпизли чой:
чай с мятой



281 Чай с мелиссой



281 Райхонли чой:
чай с базиликом



282 Седанали чой:
чай с чернушкой



282 Чай с анисом



283 Олма чой:
чай фруктовый



283 Чай с тархуном



284 Чай
с чабрецом



284 Чай с имбирем



285 Зафаронли
чой: чай
с шафраном



285 Чай
с мускатным
орехом и корицей



ВВЕДЕНИЕ

Узбекистан — это благодатный край с живописными долинами и плодородными равнинами, древний перекресток караванных путей. За многовековую историю местная кулинария обрела свои особенности, национальный колорит и то, что можно назвать изюминкой Востока.

Здесь выращиваются пшеница, рис, кукуруза, ячмень, маш, фасоль, горох, нут и соя. Благодаря теплоте климата растут самые разнообразные фрукты, овощи и бахчевые, а также цитрусовые, ягоды, орехи и пряности. Обилие солнца и зелени позволяет практически круглогодично пасти скот на обширных богатых пастбищах, что делает мясо барашков необыкновенно вкусным.

Отметим сезонность узбекской кухни. Новый год в Узбекистане начинается весной, 21 марта, с праздника Навруз, символизирующего пробуждение природы от зимней спячки. С появлением свежих овощей и зелени многие блюда меняют свой облик и привычный вкус. В шурпу добавляют свежие побеги винограда и зеленые яблоки, плов делают с голубцами (каватак) из свежих виноградных листьев, манты, самсу и пельмени (чучвару) готовят с зеленью, супы приправляют зелеными плодами абрикоса и алычи.

Летом часто готовят фаршированные овощи, такие как лук, помидоры, болгарский перец, баклажаны. А фрукты — слива, айва, яблоки, персики — служат великолепным дополнением к мясным блюдам.

Осенью созревают овощи: тыква, редька, репа — они еще более разнообразят узбекскую кухню. Из тыквы готовят манты, самсу, всевозможные запеканки, каши и салаты, ее добавляют даже в плов. А особенная маргиланская редька украшает множество салатов и закусок осеннего меню.

Зимой также есть свои кулинарные прелести в виде множества сухофруктов, орехов, меда и фруктов — хурмы, гранатов, зимних дынь, — которые именно в это время года достигают своего наилучшего вкуса. А основные блюда готовят более сытными, чтобы согреться, добавляя в них казы, курдючный жир и жирные молочные продукты.

Эта книга содержит более 180 рецептов национальной узбекской кухни, сгруппированных по тематическим разделам. Многочисленные рецепты разнообразных пловов и шашлыков выделены в особые разделы.

Кухня Узбекистана очень насыщена и разнообразна не только потому, что страна изобилует пищевыми продуктами и ароматными специями, а еще и потому, что в разных регионах для одного и того же блюда есть огромное количество вариаций.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Узбекские салаты и закуски готовят не только из овощей или мяса, но также из ягод — вишни, ежевики, клубники, алычи, физалиса, смородины, в самых неожиданных сочетаниях. Определенная категория салатов подается к шашлыкам.

Среди традиционных рецептов, таких как «Ачик-чучук», «Казы», вы встретите и несколько собственных рецептов автора.

*Как обрамляем драгоценный камень золотом,
Так к дастархану славному мы подаем салаты.*

СУПЫ

Супы узбекской кухни отличаются сытностью, густотой. В них широко применяются зернобобовые культуры: рис, сорго (одна из разновидностей кукурузы), маш, фасоль, нут (восточный горох), бобы, дробленая пшеница. Для основы жидких супов используются мясные, овощные бульоны и молоко.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Многие из вторых блюд узбекской кухни готовятся на основе мяса: различные кебабы на открытом огне, в казане, тандыре и так далее. Из овощей и фруктов делают долму, басму, дымляму, жаркое ажабсанда — перечислять можно бесконечно.

Из различных круп и бобовых культур, конечно, готовят пловы, машкичири, халим, ловия, мошхурак и многое другое. В узбекской кухне много мучных блюд — лагман, манты, чучвара, нарын, ханум, буламак, ютангза. Все эти блюда в Узбекистане готовят в каждой семье, разделяя их по сезону.

ПЛОВЫ

Плов как нельзя лучше отражает национальный колорит узбекской кухни. Приготовление хорошего, правильного плова — это искусство. Рецепты передаются из поколения в поколение на протяжении многих веков. В самом простом варианте плов состоит из мяса, жира, риса, лука, моркови, воды и соли. Более сложные варианты включают свежие фрукты, сухофрукты, грибы, фаршированные овощи и разнообразные специи — до 10 видов.

В разные времена года один и тот же рецепт плова может включать разные продукты. А если учесть разнообразие методов приготовления, которые у каждого повара свои, — соответственно и пловы получаются не похожими друг на друга, даже если приготовлены из одних и тех же ингредиентов, — то вариаций на тему плова насчитывается несколько сотен.

По легенде, узбекское название плова — «плов-ош» — сложилось из начальных букв его ингредиентов:

*П — пиез (лук)
А — аез (морковь)
Л — лахм (мясо)
О — олио (жир)
В — вет (соль)
О — об (вода)
Ш — шалы (рис)*

Узбекский рис

Девзира — это очень древний и, пожалуй, самый знаменитый из выращиваемых в Ферганской долине пловный сорт длиннозерного риса с тонким, еле заметным сладким привкусом. В любом блюде девзира увеличивается в 7 раз, впитывая много жира, воды, а главное, специй и приобретая потрясающий вкус.

Девзира — лучший и самый дорогой узбекский рис, и чем он старше, тем выше цена (перед употреблением девзире обязательно ферментируют, некоторые сорта отлеживаются в закромах по 2–3 года).

Цвет девзиры представлен во всех оттенках — от бело-жемчужного — через серые, бежевые и розовые цвета — до темно-коричневых и грязно-красноватых. После промывки этот сорт становится особенно красивым, приобретая все оттенки янтаря. Зерна крупные, с неровной поверхностью и продольной темной бороздкой.

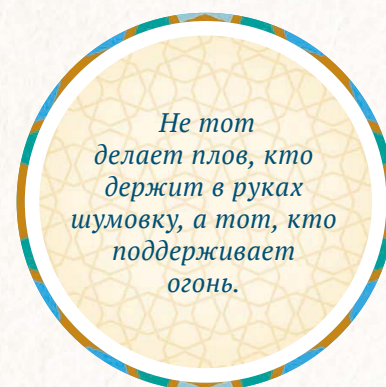
Чунгара, в отличие от классической девзиры, имеет почти белый цвет и менее твердую структуру благодаря большому содержанию крахмала, но не уступает ей по свойству впитывать жидкость. Девзира Кора килтирик — самый дорогой сорт

По указу шахов из династии Саманидов плов из девзиры можно было готовить только по праздникам.

«Настоящий плов — это плов из девзиры», — говорят узбеки, и, хоть раз попробовав плов из девзиры, все с этим соглашаются.

девзиры цвета темного янтаря. Дастар-сарык — разновидность девзиры, отличается самым темным цветом и терпким специфическим вкусом, очень крепкий и способный впитывать еще больше жидкости. Этот рис на любителя, но настоящие знатоки плова непременно выберут именно его. Какир — разновидность девзиры, длиннозерный рис бежеватого цвета, содержит немного крахмала. Ханабад — длиннозерный твердосортный рис светло-кремового цвета, увеличивающийся при готовке в 2–3 раза.

Еще несколько сортов риса выращиваются в Хорезмской области. Лазер — разновидность длиннозерного белого риса, зерно прозрачное, содержит минимум крахмала. Достаточно быстро готовится, хорошо держит форму, не крошится и не разваривается и при готовке увеличивается в 2–3 раза. Аланга — рис круглозерный, зерно достаточно крупное, белого, прозрачно-жемчужного цвета, крахмала содержит немного. Авангард — длиннозерный рис кремового цвета с белесо-матовой серединой, со средним содержанием крахмала.



*Не тот
делает плов, кто
держит в руках
шумовку, а тот, кто
поддерживает
огонь.*

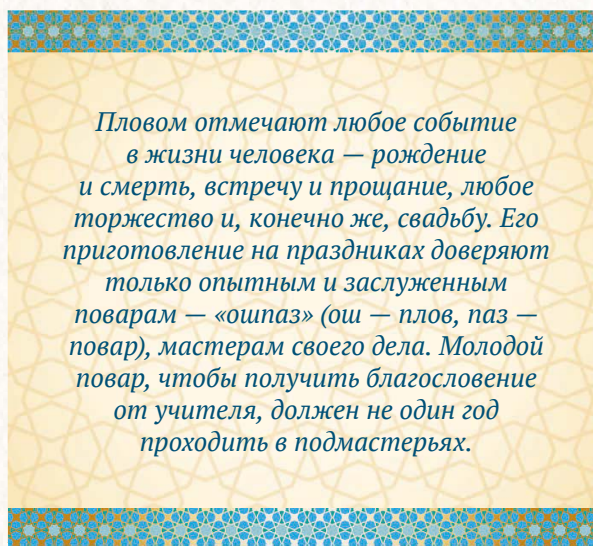
Морковь

По меньшей мере треть блюд узбекской кухни содержат морковь, особенно широко используется желтая. Наиболее известны и потребляемы следующие местные сорта моркови: желтые — Мшак (толстенькая, короткая, с тонкой гладкой кожицей, сочная — самый пловный сорт; не экспортируется, так как хороша только в свежем виде и быстро вянет), Мирзои желтая (более светлая, практически лимонного цвета, конусообразная; на российских рынках бывает с сентября по декабрь), Валерия (самый позднеспелый желтый сорт, с шероховатой толстой кожицей; в России встречается редко); красные — Мирзои красная (светло-оранжево-красная, конусообразная, сочная, быстро разваривается, поэтому для плова практически не пригодна), Каротель нантская (округлой формы, сладкая и ароматная; используется для плова зимой и весной, прекрасно хранится зимой).



Перед приготовлением плова нужно знать, для кого мы его готовим и какие результаты от поглощения блюда предполагаем. Человек с любым состоянием здоровья может не отказывать себе в удовольствии полакомиться пловом. Но нужно учесть то, что вас ждет после трапезы: физическая работа, общество дамы, отдых, сон или лечение. В зависимости от случая выбирайте нужный рецепт и наслаждайтесь любимым блюдом. Если плов приготовлен правильно и по сезону, он не вызовет тяжести в желудке, но придаст вам сил, энергии и здоровья. Чтобы все получилось, перед началом готовки нужно сосредоточиться только на плове. Всех, кто вносит суету в процесс, попросить уйти и не мешать (можно оставить только доброжелательных зевак и помощников). Когда вокруг блюда создана хорошая атмосфера, оно получается вкусным и съедается до последней крошки.

Все делается с чувством, с толком, с расстановкой. Предварительно подготовьте и нарежьте все ингредиенты, чтобы не суетиться во время процесса. Если готовите на воздухе, у очага на открытом огне, — потребуется помощник, который будет следить за огнем, а вы должны его контролировать (если



*Пловом отмечают любое событие
в жизни человека — рождение
и смерть, встречу и прощание, любое
торжество и, конечно же, свадьбу. Его
приготовление на праздниках доверяют
только опытным и заслуженным
поварам — «ошпаз» (ош — плов, паз —
повар), мастерам своего дела. Молодой
повар, чтобы получить благословение
от учителя, должен не один год
проходить в подмастерьях.*

все же готовите в одиночестве, то будьте внимательны с огнем: он должен гореть одинаково до конца жарки зирвака).

Тонкости приготовления подробно описаны в рецептах.

ШАШЛЫКИ

Шашлык — пожалуй, самое древнее блюдо на земле: еще первобытные люди, научившись добывать огонь, первым делом зажарили мясо над костром. Поэтому мясо, приготовленное на углях, одинаково популярно у большинства народов земного шара.

Шашлыки в Узбекистане сродни фастфуду: их готовят независимо от сезона, в любое время дня и ночи, из любого мяса, рыбы, птицы, в самом разнообразном исполнении, и манящий запах шашлыка чувствуется повсюду круглосуточно.

Выбираем мясо

Идеальное мясо для шашлыка — это, конечно же, баранина. Но и телятина подойдет за неимением или при нелюбви к баранине. Мясо следует брать только свежее, молодое и ни в коем случае не замороженное, потому что в таком мясе отсутствует не меньше трети питательных веществ и шашлык из него получится безвкусным и жестким. Нельзя готовить шашлык из только что забитого животного, то есть из парного мяса, оно должно отдохнуть в подвешенном состоянии, остыть и освободиться от крови, минимум 3–4 часа.

Лучше использовать корейку, окорочную часть туши, вырезку, а также мякоть на ребрах — только выбрать ребра помясистее, с жировой прослойкой. Если готовите из нежирного мяса, то добавьте между кусками мяса курдючный жир, а если наоборот — срежьте лишний жир.



Маринуем шашлык

Мариновать мясо нужно осторожно, в некоторых случаях ничего, кроме соли и перца, не требуется. Маринад может быть сухим или жидким. В жидком маринаде на основе уксуса и вина мясо нельзя оставлять больше 4–5 часов, потому что кислые маринады сами доводят мясо до готовности, и если шашлык мариновать дольше указанного времени, то он, практически «сваренный» в кислоте и подвергнутый еще и тепловой обработке, станет жестким и сухим. Более нежным и мягким мясо получается в маринаде на основе кефира или молока, потому что молочная кислота не столь агрессивна и не сворачивает белок, а всего лишь делает его более податливым при запекании. Но и тут есть свой минус: в этом маринаде при хранении более суток, даже в холодильнике, мясо может испортиться.

Для лукового маринада лучше использовать луковый сок, чем мелко нарезанный лук, который не замаринует мясо до нужной кондиции, а прилипнет к нему и сгорит на углях, пропитав шашлык горелым запахом и горечью.

С растительным маслом вкус специй лучше проникает в мясо. А постное мясо, обработанное маслом, становится мягким и сочным, потому что масло образует пленку на поверхности мяса и при жаренье его на мангале предотвращает вытекание мясного сока.

Соки лимона, винограда, апельсина, лайма и киви содержат особые кислоты, расщепляющие жиры и белки, и поэтому мясо становится мягким. Конечно же, эти соки придают мясу свой аромат, что тоже очень интересно.

Душистые травы и специи в древние времена служили для сохранения мяса и обменивались на золото. Такие травы как мята, розмарин, тимьян, хорошо подходят к любому мясу. Пряности — черный перец, корица, гвоздика, имбирь, кориандр, тмин, зира и шафран — в правильном их сочетании и подборе обогатят вкус мяса.

Пряности нужно перетереть в ступке или измельчить на доске скалкой, тогда они отдадут больше своего аромата.

Добавляйте черный перец только после того, как шашлык уже поджарится, иначе перец сгорит и сделает мясо некрасивым на вид и горьким на вкус.

Соль для маринада нужно использовать крупного помола, она придает мясу лучший вкус, в отличие от мелкой соли.

Готовим

Традиционно шашлык готовят на мангале — металлической жаровне с раскаленными углями, над которыми располагают шампуры с нанизанными на них кусочками мяса. Готовится шашлык под воздействием температуры раскаленных углей и пропитывается великолепным дымком, что в сочетании дает очень аппетитный запах, вид и вкус. Можно приготовить шашлык и в тандыре — особой глиняной печи, а также в казане, предпочтительно чугунном. В современных условиях, особенно в мегаполисах, где не всегда удастся выехать на природу, можно воспользоваться электрогрилем.

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Русская пословица «Хлеб всему голова» как нельзя лучше подходит к узбекской лепешке. Формой она напоминает солнце, ей поклоняются как божеству, узбек никогда не положит ее лицом вниз. С ней ходят в гости в знак того, что гость желает благополучия и достатка дому, в который пришел. Когда идут сватать девушку, сватья обязательно берут с собой лепешки патир — праздничный хлеб для особых случаев. Если кто-то из семьи собирается в путе-

Есть поверье, что если лепешка отлепилась и упала в угли, то в этот момент святой посетил ваш дом.

шествие или надолго покидает дом, то ему дают откусить лепешку и хранят ее, чтобы человек непременно вернулся.

В Узбекистане хлеб издревле пекут в тандыре, где жгут дрова до образования углей и затем лепят на стенки печи лепешки. Готовятся они за 5–7 минут. В современных условиях лепешки можно выпекать и в духовом шкафу, что менее трудоемко, но тоже вкусно.

Чай

Чай — это главный напиток Узбекистана. С него трапеза начинается, им же и заканчивается. Издавна существует обычай встречать гостей пиалой чая. Даже если гость нежданный и незнакомый, хозяин предложит ему пиалу чая. В пиалу наливают не более $\frac{1}{3}$ объема, с уважением, чтобы чай не обжигал губы, и это показывает гостю готовность хозяина поухаживать за ним, постоянно подливая свежего чая. Пиалу подают левой рукой, правую прикладывая к сердцу, что означает: вам рады от души и принимают вас с удовольствием.

В Узбекистане, особенно в Ферганской долине, пьют зеленый чай, так как именно он, даже горячий, помогает легче переносить жару. Черный чай любят в Ташкенте и Самарканде.



Каждое блюдо из этой книги имеет свою изюминку и некий философский смысл, связанный с событием, по поводу которого оно готовится. Поэтому рецепты часто сопровождаются рассказами о соответствующих обычаях, быте и ритуалах узбекского народа. А также секретами, незнание которых не позволило бы приготовить блюдо по-настоящему профессионально.

И все же невозможно полновесно описать словами узбекские блюда — их надо пробовать и наслаждаться вкусом. Если у вас нет возможности побывать на их родине, то воспользуйтесь советами из этой книги и приготовьте их дома. Скорее всего, вы будете довольны и счастливы — ведь именно такое действие оказывает на человека узбекская кухня.



Салат і закуска





САЛАТ «УЗБЕКИСТАН»

ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ САЛАТОВ ИЗ РЕДЬКИ. В ЛЮБОМ РАЙОНЕ УЗБЕКИСТАНА ЕГО ГОТОВЯТ ДОСТАТОЧНО ЧАСТО, И ПРАКТИЧЕСКИ ВЕЗДЕ РЕЦЕПТ ОДИН И ТОТ ЖЕ.

На 5-6 порций

- ❁ **баранина или говядина (мякоть) — 500–600 г**
- ❁ **редька зеленая — 1 шт. (средняя)**
- ❁ **луковица — 1 шт. (средняя)**
- ❁ **морковь — 1 шт. (средняя)**
- ❁ **чеснок — 3–4 зубчика**
- ❁ **мука пшеничная — 2 ст. ложки**
- ❁ **растительное масло для фритюра — 100 мл**

Для майонеза:

- ❁ **1 желток**
- ❁ **горчица — 1 ч. ложка**
- ❁ **оливковое (растительное) масло — 150 мл**
- ❁ **сок ½ лимона**
- ❁ **соль и перец по вкусу (по 1 ч. ложке)**
- ❁ **сахар — 1 ч. ложка**

1. Мякоть говядины или баранины отбиваем до толщины 0,5 см, кладем на пласт мяса морковь, нарезанную брусочками, несколько долек чеснока и приправляем солью и специями (по вкусу). Заворачиваем рулет, обертываем его фольгой и запекаем в духовом шкафу при температуре 200 градусов 35–40 минут.
2. Редьку средней величины очищаем от кожуры, кладем в подсоленную холодную воду на 30 минут.
3. Лук очищаем от кожуры, нарезаем кольцами 6–7 мм толщиной, обваливаем в муке, обжариваем во фритюре и выкладываем на бумажную салфетку для стекания масла.

4. И еще одна очень важная составляющая этого салата — майонез. Можно взять готовый, но лучше сделать самому. Это очень просто и быстро, а главное, получится намного вкуснее магазинного.

Желток, горчицу, лимонный сок, соль, сахар и перец взбиваем блендером. Затем тонкой струйкой вливаем 50 мл растительного масла (лучше оливкового) или добавляем по 1 ст. ложке, продолжая взбивать до однородной сметанообразной консистенции.

5. Мясо остужаем и нарезаем тонкой длинной соломкой.
6. Редьку нарезаем так же, но соломку стараемся сделать как можно тоньше, примерно 2–3 мм на 5–6 см.
7. Итак, у нас все готово, осталось соединить ингредиенты. Смешиваем в салатнице все составляющие и заправляем замечательным домашним майонезом.
8. Выкладываем салат на плоское блюдо или большую тарелку горкой и украшаем кольцами жареного лука.



САЛАТ ИЗ СУЗЬМЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

В УЗБЕКСКОЙ КУХНЕ ДОСТАТОЧНО БЛЮД С МОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ, НО СУЗЬМА — ЭТО ЧИСТО АУТЕНТИЧНЫЙ ПРОДУКТ, ПОТОМУ ОНА ОСОБО ЛЮБИМА УЗБЕКАМИ. СУЗЬМА — ЭТО КИСЛОЕ ОТЦЕЖЕННОЕ МОЛОКО, ПО ВКУСУ НАПОМИНАЕТ КИСЛЫЙ ТВОРОГ. В МОЛОКЕ И В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖИТСЯ ПОЧТИ ВСЯ ЛИНЕЙКА ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, МОЛОЧНЫЙ САХАР. А ТАНДЕМ ИЗ ТАКОГО ПОЛЕЗНОГО ПРОДУКТА И НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗНОЙ ЗЕЛЕНИ — ПРАКТИЧЕСКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ПОДАЕТСЯ ЭТОТ САЛАТ К ЖИРНЫМ И КАЛОРИЙНЫМ БЛЮДАМ, А ТАКЖЕ ПОДХОДИТ В КАЧЕСТВЕ СОУСА К МЯСНЫМ И РЫБНЫМ БЛЮДАМ.

На 5-6 порций

- ✿ сузьма — 500 г
- ✿ зелень укропа, кинзы и зеленого лука в равных пропорциях — по 150 г
- ✿ свежая редиска — 100 г
- ✿ огурцы — 200 г
- ✿ соль, перец черный, зира по вкусу (примерно по 0,5 ч. ложки)

1. Сузьму перетираем через крупное сито.
2. Редиску и огурцы нарезаем тонкой соломкой (чем тоньше, тем лучше).
3. Зелень промываем холодной водой, высушиваем и мелко рубим.
4. Зиру, черный перец и соль перетираем в ступке.

5. Сузьму сначала смешиваем с миксом из соли со специями и только потом добавляем зелень, редиску и огурцы, хорошо перемешиваем.

6. Выкладываем салат в глубокую салатницу, украшаем веточкой зелени. Можно подать в порционных салатниках или в соуснице.



Ўваъисы

По желанию можно
добавить мелко
рубленный зеленый
чеснок.

ЎЧУК – ЧУЧУК

Горько-кислый салат

В ПЕРЕВОДЕ С УЗБЕКСКОГО ЭТИ ЗАБАВНЫЕ СЛОВА ОЗНАЧАЮТ «ГОРЬКИЙ – КИСЛЫЙ». ЭТОТ САЛАТ ГОТОВИТСЯ ТАК ЖЕ, КАК ШАКАРОБ, С ОДНИМ ОТЛИЧИЕМ: В НЕГО ЩЕДРО ДОБАВЛЯЮТ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ И ОГУРЦЫ.

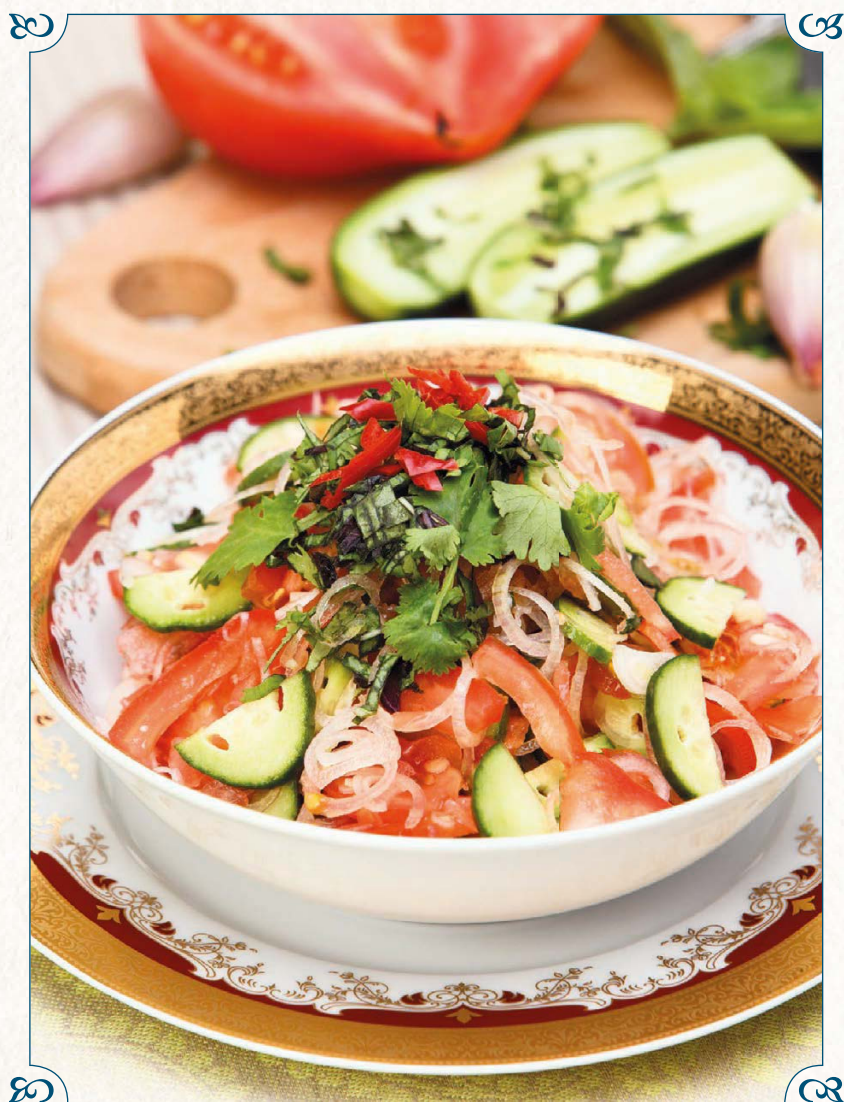
Ўа 5-6 нарқилі

- ✿ помидоры — 400–500 г
- ✿ огурцы — 200 г
- ✿ лук-шалот — 200–250 г
- ✿ жгучий перец — 1 стручок
- ✿ зелень кинзы — 8–10 г
- ✿ базилик — 8–10 г

1. Лук нарезаем тонкими кольцами, кладем в миску, накрываем крышкой или тарелкой, хорошо встряхиваем, чтобы разбить на кольца.
2. Помидоры и огурцы нарезаем тонкими полукольцами.
3. Перец разрезаем вдоль пополам, очищаем от семян, нарезаем тонкими полукольцами.
4. Зелень крупно рубим.
5. Все ингредиенты перемешиваем, добавляем соль по вкусу.
6. Выкладываем в салатницу горкой, обильно посыпаем кинзой и базиликом.

Ў Ўақалсы Ў

Промывка лука в холодной соленой воде снимает остроту и делает его более нежным и менее агрессивным в плане «плаксивости».



ГЛАСЧА

Салат «Вишенка»

ЭТО ВЕСЕННИЙ, ОЧЕНЬ КРАСОЧНЫЙ И ВИТАМИННЫЙ САЛАТ. ПОСЛЕ ЗИМНЕГО ПЕРИОДА, КОГДА ОРГАНИЗМ СОСКУЧИЛСЯ ПО НАТУРАЛЬНЫМ ВИТАМИНАМ, ОН КАК НИКОГДА ПОРАДУЕТ ВАС СВОИМ СВЕЖИМ ВКУСОМ И КРАСОТОЙ.

На 4-5 порций

- ❁ **свежая кислая вишня — 500 г**
- ❁ **лук репчатый молодой весенний — 100 г (2 средние головки)**
- ❁ **фисташки очищенные соленые — 100 г**
- ❁ **веточка базилика**
- ❁ **соль по вкусу**

1. Лук нарезаем тонкими кольцами и промываем два раза в горячей воде. Бережно отжимаем.
2. Вишню моем, удаляем косточки.
3. Соединяем с луком, фисташками, солим по вкусу, добавляем крупно порубленный базилик.
4. Перемешиваем аккуратно, стараясь не повредить ягоды вишни.
5. Салат выкладываем на плоское блюдо горкой, посыпаем мелко порубленными фисташками, украшаем веточкой базилика и, если есть, вишенкой на черенке.

Ишаксы

Промывая лук в горячей воде, необходимо добиться потери его остроты: пробуйте на вкус. Если все-таки не удастся убрать горечь, то посыпаем лук чайной ложкой сахара, выдерживаем 5-7 минут и еще раз промываем в холодной воде.



ЧУМЧУК ТИЛИ

Салат «Воробьиные язычки»

В ПЕРЕВОДЕ НА РУССКИЙ ЯЗЫК «ЧУМЧУК ТИЛИ» ОЗНАЧАЕТ «ВОРОБЬИНЫЕ ЯЗЫЧКИ». В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТА ВЫ ПОЙМЕТЕ, ПОЧЕМУ НАЗВАНИЕ ТАК ЗАБАВНО. ЭТО ДОВОЛЬНО «МОЛОДОЙ» САЛАТ, В ТРАДИЦИОННЫХ КЛАССИЧЕСКИХ РУКОВОДСТВАХ ПО УЗБЕКСКОЙ КУЛИНАРИИ ВЫ ЕГО НЕ НАЙДЕТЕ. В ЕГО СОСТАВЕ ПРИСУТСТВУЮТ СОЛЕННЫЕ ИЛИ МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЧИКИ, КОТОРЫЕ УЗБЕКИ НАЧАЛИ ГОТОВИТЬ СРАВНИТЕЛЬНО НЕДАВНО. ПОДАЕТСЯ ЭТОТ САЛАТ В ОСНОВНОМ К ПЛОВУ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД.

На 5-6 порций

- ❖ **огурцы соленые (маринованные)** — 5-6 шт.
- ❖ **лук-шалот** — 200-300 г
- ❖ **растительное масло (лучше оливковое)** — 35-40 мл
- ❖ **перец красный острый молотый** — по вкусу
- ❖ **кинза** — 10 г
- ❖ **укроп** — 10 г

1. Лук нарезаем тонкими кольцами.
2. Огурцы промываем в холодной воде, разрезаем на четыре части, удаляем семена.
3. Получившиеся пластинки нарезаем тонкой короткой соломкой, напоминающей язычки воробья.
4. Соединяем огурцы с луком, добавляем перец, кинзу, укроп и заправляем растительным маслом, хорошо перемешиваем.
5. Салат выкладываем на плоскую тарелку горкой, посыпая мелко рубленой зеленью.



ЗИРА ПИЁЗ

Салат «Лук с луком»

ЭТОТ САЛАТ СОСТОИТ ТОЛЬКО ИЗ ЛУКА! ТО ЕСТЬ ЛУК С ЛУКОМ. ЛУК ОЧЕНЬ ХОРОШ И С ПЛОВОМ, И С ШАШЛЫКОМ, И С ЛЮБЫМ МЯСНЫМ БЛЮДОМ. ЭТОТ ОВОЩ НЕ ТОЛЬКО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОЛЕЗЕН — ОН ЕЩЕ И ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ КАТАЛИЗАТОР АППЕТИТА. ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВЛЕННЫЙ И ПОДАННЫЙ ЛУК НЕЗАМЕНИМ ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ РЕЦЕПТАХ МЯСНЫХ БЛЮД УЗБЕКСКОЙ КУХНИ.

На 5-6 порций

- ❁ лук-шалот — 250–300 г
- ❁ зеленый лук — 100 г
- ❁ виноградный уксус — 10–15 мл
- ❁ соль, черный молотый перец по вкусу

3. Зеленый лук мелко рубим.

4. Соединяем оба вида лука.

5. Заправляем виноградным уксусом, солью и перцем по вкусу.

1. Лук нарезаем тонкими кольцами 1–2 мм.

2. Накрываем посуду с луком крышкой и встряхиваем ее для разделения колец лука.

6. Даем настояться 10–15 минут.

7. Выкладываем на плоскую тарелку горкой. Подаем к плову, шашлыку или любому мясному блюду.

Ў
Ўбаҗса

Черный перец можно заменить красным молотым перцем, а виноградный уксус — лимонным соком.



СЎ

МАРГИЛАНСКАЯ РЕДЬКА — ЭТО УДИВИТЕЛЬНЫЙ ОВОЩ! РЕДЬКА ВООООЧЕ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНА В УЗБЕКИСТАНЕ ИЗ-ЗА ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ И ПРЕКРАСНОГО ВКУСА. ЭТОТ ОВОЩ МОЖНО НАЗВАТЬ АУТЕНТИЧНЫМ ДЛЯ МАРГИЛАНА, ТАК КАК ЗДЕСЬ ЕГО ВЫРАЩИВАЛИ ИЗДРЕВЛЕ. РЕДЬКА ИМЕЕТ ОЧЕНЬ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ТЕРПКИЙ ВКУС, ЧТО ДАЖЕ БЕЗ СПЕЦИЙ ПРИДАЕТ БЛЮДУ ОСОБУЮ ПИКАНТНОСТЬ. ЭТО ОВОЩ, КОТОРЫЙ ЗАСЛУЖИВАЕТ КОЛЕНОПРЕКЛОНЕНИЯ ЗА СВОЮ ЧРЕЗВЫЧАЙНУЮ ПОЛЕЗНОСТЬ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА. КЛЕТЧАТКА, СОДЕРЖАЩАЯСЯ В РЕДЬКЕ, ПОМОГАЕТ КИШЕЧНИКУ ПЕРЕВАРИТЬ ДАЖЕ САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ ПРОДУКТЫ. В НАРОДЕ ГОВОРЯТ, ЧТО РЕДЬКА ДАЖЕ КАМНИ В ЖЕЛУДКЕ РАСТВОРЯЕТ. ИЗВЕСТНА РЕДЬКА И ИСЦЕЛЯЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ В СОЧЕТАНИИ С МЕДОМ ПРИ КАШЛЕ И БРОНХИТЕ, А ТАКЖЕ ТЕМ, ЧТО РАСТВОРЯЕТ И ВЫВОДИТ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК. СУЩЕСТВУЕТ ОЧЕНЬ МНОГО РЕЦЕПТОВ ИЗ РЕДЬКИ, И НЕСКОЛЬКИМИ ИЗ НИХ Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ.

На 5-6 порццл

- ❖ редька — 300–350 г
- ❖ лук репчатый — 100 г
- ❖ растительное масло — 40–50 мл
- ❖ уксус виноградный — 10–15 мл
- ❖ соль, перец черный по вкусу

1. Редьку очищаем, замачиваем в подсоленной холодной воде на 30–40 минут.
2. Лук очищаем, нарезаем тонкими кольцами толщиной 1–2 мм.
3. Редьку извлекаем из воды, нарезаем соломкой 2–3 мм на 5–6 см.

4. Из масла, виноградного уксуса, соли и перца делаем заправку: масло и уксус взбиваем венчиком, добавляем соль и перец и продолжаем взбивать до растворения соли.

5. Соединяем редьку с луком и заправляем соусом, перемешиваем.
6. Выкладываем салат горкой, украшаем веточками кинзы.

Ў Ўаааааа

Этот салат хорошо подавать к мясным и жирным блюдам. Его надо есть в день приготовления, иначе он теряет свои вкусовые качества. Не рекомендуется людям с проблемами пищеварения и в большом количестве.



ДЖИЗ

ДЖИЗ — ЭТО БЛЮДО СТЕПНЫХ КОЧЕВНИКОВ, СПОСОБ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕ ИЗМЕНИЛСЯ ДО СИХ ПОР. ИМ НЕВОЗМОЖНО НАЕСТЬСЯ: ПОПРОБОВАВ ЕГО, ХОЧЕШЬ ДОБАВКИ СНОВА И СНОВА. ОЧЕНЬ НЕЖНОЕ, ТАЮЩЕЕ ВО РТУ МЯСО ПОД РУМЯНОЙ ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ — ИМЕННО ЭТО СОЧЕТАНИЕ ТАК ЗАВОРАЖИВАЕТ ЕДОКА. НО И НАЕВШИСЬ ДОСЫТА, НЕ ЧУВСТВУЕШЬ ТЯЖЕСТИ, ПОТОМУ ЧТО СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДЖИЗА ПОЧТИ ДИЕТИЧЕСКИЙ.

На 4 порции

✿ **баранина (корейка) — 1 кг**
✿ **смесь специй:**

✿ **зира — 5 г**

✿ **кориандр — 10 г**

✿ **черный перец — 5 г**

✿ **соль — 5 г**

1. Перетираем в ступке все специи до однородной порошкообразной массы.

2. Корейку, разделенную на ребрышки, укладываем плотно в кастрюлю, заливаем холодной водой до половины объема мяса, накрываем тарелкой, подходящей по диаметру казана, придавливаем грузом, не солим.

3. Варим на медленном огне 45–60 минут, следим, чтобы не подгорело. Когда мясо приготовится, выкладываем его на тарелку, а бульон выпариваем, чтобы остался только жир, выварившийся из мяса. Перекладываем его в сковороду или казан, растапливаем и обжариваем в нем на большом

огне ребрышки в течение 2–3 минут, хорошо посыпав их смесью специй.

4. Подаем джиз на плоском блюде. Прекрасно оттеняют вкус мяса свежие овощи, подаваемые целиком, и разнообразная зелень. Также отлично подойдет салат «Гранатовый браслет».

НыааНсы

Если мы хотим получить более легкий и диетический вариант, то поджариваем мясо в растительном масле.



НАВРУЗ

Салат «Новый год» — рецепт автора

САЛАТ «НАВРУЗ» ПОЛУЧИЛ ТАКОЕ НАЗВАНИЕ БЛАГОДАРЯ ИНГРЕДИЕНТАМ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ. В ПЕРЕВОДЕ С УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКА «НАВРУЗ» — НОВЫЙ ГОД. ЭТОТ ПРАЗДНИК В УЗБЕКИСТАНЕ СПРАВЛЯЮТ ВЕСНОЙ, СООТВЕТСТВЕННО НАБОР ПРОДУКТОВ ЧИСТО ВЕСЕННИЙ. САЛАТ МОЖЕТ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ БЛЮДОМ — ОН ДОСТАТОЧНО СЫТНЫЙ ДЛЯ ЭТОГО, НО ОДНОВРЕМЕННО ЛЕГКИЙ, — А МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕКРАСНЫМ ГАРНИРОМ К РЫБЕ И ПТИЦЕ.

На 4–5 порций

- ✿ болгарский перец «светофор» (красный, желтый, зеленый) — по 1 шт.
- ✿ зеленый лук — 100 г
- ✿ огурцы средние — 2 шт.
- ✿ помидоры черри — 20 шт.
- ✿ микс из листьев салата (фризе, айсберг, лолло-россо) — 150 г
- ✿ репчатый лук — 1 шт. (среднего размера)
- ✿ брынза — 200 г
- ✿ лимон — 1 шт.
- ✿ сливки 20 % — 100 г
- ✿ соль — 5 г
- ✿ черный перец — 5 г

1. Перцы очищаем от семян и перегородок, нарезаем перьями по 3–4 см.
2. Зеленый лук нарезаем кусочками по 3–4 см длиной.
3. Огурцы очищаем от кожицы и семян, нарезаем брусочками длиной 3–4 см.
4. Помидоры черри разрезаем на половинки. Третью помидоров оставляем для украшения блюда.
5. Листья салата нарезаем небольшими полосками по 3–4 см.
6. Готовим соус. Сок лимона и сливки хорошо смешиваем, солим и перчим по вкусу, добавляем мелко нарезанный репчатый лук и взбиваем все блендером в однородную массу.
7. Добавляем брынзу и еще раз слегка взбиваем блендером, чтобы брынза осталась мелкими кусочками. Три столовые ложки соуса оставляем для украшения.
8. Соединяем все овощи, смешиваем, заправляем соусом.
9. На большое плоское блюдо выкладываем горкой заправленные соусом овощи, сверху украшаем миксом из листьев салата, а по краям блюда — половинками помидоров черри. Сверху листья салата слегка поливаем оставшимся соусом.

Соус

Особенность соуса — не до конца разбитая блендером брынза. Крупные кусочки придают соусу пикантность.
Окончательно подсаливаем соус после добавления брынзы, так как этот продукт может быть разной солёности.
Брынзу можно заменить сыром «Фета».

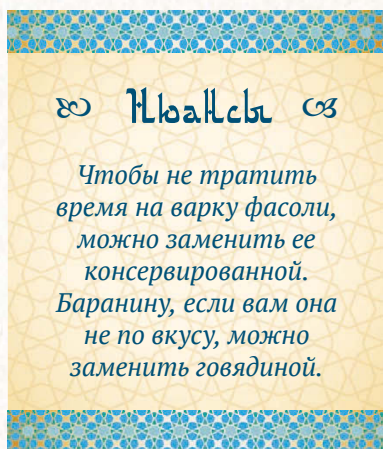


Салат «Наслаждение» — рецепт автора

ЭТОТ САЛАТ МОЖЕТ КОНКУРИРОВАТЬ С ОСНОВНЫМ БЛЮДОМ ПО СЫТНОСТИ. НО НЕ ТОЛЬКО ЭТИМ ОН ЗАМЕЧАТЕЛЕН: ЕЩЕ ОН ОЧЕНЬ НЕОБЫЧЕН ПО ВКУСУ БЛАГОДАРЯ ИНТЕРЕСНЫМ СОУСАМ. НЕКОТОРАЯ СЛОЖНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО САЛАТА ВОЗНАГРАДИТСЯ ОГРОМНЫМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ОТ ЕГО ВКУСА.

На 4 порции

- * салат фриллис — 50–60 г
- * салат майский — 50–60 г
- * болгарский перец красный — 1 шт.
- * сок 1 апельсина (60–80 мл)
- * сливки 20 % — 100 г
- * уксус бальзамический — 2 ст. ложки
- * масло оливковое — 5 ст. ложек
- * огурцы — 300 г
- * фасоль красная — 50 г
- * сметана 15 % — 100 г
- * баранина (мякоть) — 250 г
- * лимон — 1 шт.
- * апельсин — 1 шт.
- * зелень петрушки — 20 г
- * базилик — 20 г
- * зеленый лук — 50 г
- * соль, молотая зира, перец черный по вкусу



1. Из мякоти баранины нарезаем брусок 5 × 15–20 см.
2. Делаем смесь специй из черного перца, зиры, соли и хорошо натираем мясо.
3. Нагреваем в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, обжариваем на нем баранину по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки, быстро, пока не остыло мясо, заворачиваем его в фольгу и на 15–20 минут помещаем в духовой шкаф, нагретый до 90–100 градусов, чтобы мясо не остыло. За это время готовим остальные составляющие салата.
4. Красную фасоль отвариваем до готовности в течение 1–1,5 часа.
5. Теперь готовим сливочный соус для овощей. Петрушку, базилик, зеленый лук рубим крупно, добавляем сок лимона и апельсина, измельчаем блендером в пюре. Сметану и сливки вливаем в приготовленное зеленое пюре, перемешиваем, солим, перчим по вкусу.
6. Салат, фриллис и майский, рвем на небольшие кусочки. Огурцы очищаем от кожицы и семян, нарезаем на брусочки 1 × 5 см. Болгарский перец очищаем от семян и перегородок и нарезаем перьями 1 × 5 см. Огурцы, болгарский перец, фасоль перемешиваем, солим, перчим.
7. Соус «Винегрет» для листьев салата: бальзамический уксус, соль, черный перец смешиваем, взбиваем в блендере, продолжая взбивать, вливаем 3 ст. ложки оливкового масла.
8. Баранину нарезаем тонкими ломтиками.
9. На большую плоскую тарелку выкладываем овощи, заливаем сливочным соусом, поверх соуса выкладываем листья салата и поливаем их соусом «Винегрет». По периметру тарелки выкладываем тонко нарезанную баранину, украшаем остатками сливочного соуса.



ШАКАРОБ

НИЧЕГО ОСОБЕННОГО В ЭТОМ САЛАТЕ НЕТ — ЛУК И ПОМИДОРЫ, А ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК ВКУСНО БЛАГОДАРЯ ТОНКОСТЯМ, В ПРЯМОМ И ПЕРЕНОСНОМ СМЫСЛЕ, НАРЕЗКИ ЭТИХ ДВУХ НЕЗАМЫСЛОВАТЫХ ОВОЩЕЙ. «ШАКАРОБ» ДОСЛОВНО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «СЛАДКАЯ ВОДА» — НАВЕРНОЕ, ЭТО СВЯЗАНО С ВКУСНЫМ СОКОМ, КОТОРЫЙ ОБРАЗУЕТСЯ ПОСЛЕ СМЕШИВАНИЯ ЛУКА, СЛАДКИХ УЗБЕКСКИХ ПОМИДОРОВ И СОЛИ.

ЭТОТ ПРОСТЕНЬКИЙ САЛАТ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПЛОВНОГО ЗАСТОЛЬЯ. ПЛОВ — ДОСТАТОЧНО ЖИРНОЕ И КАЛОРИЙНОЕ БЛЮДО, А С ШАКАРОБОМ ЕГО МОЖНО СЪЕСТЬ ОЧЕНЬ МНОГО И ЛЕГКО ПЕРЕВАРИТЬ, НЕ НАВРЕДИВ СВОЕЙ ПЕЧЕНИ. ЭТО ЗАСЛУГА ЛУКА, ЕГО УДИВИТЕЛЬНОГО СВОЙСТВА РАСЩЕПЛЯТЬ ЖИРЫ И УСКОРЯТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ. НА ЭТУ ТЕМУ СУЩЕСТВУЕТ УЗБЕКСКАЯ ПРИТЧА С ПЕЧАЛЬНЫМ, НО ПОУЧИТЕЛЬНЫМ КОНЦОМ. ОДИН ЛЮБИТЕЛЬ ПЛОВА ЧАСТО УСТРАИВАЛ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПОЕДАНИЮ ПЛОВА — КТО БОЛЬШЕ СЪЕСТ, ТОТ ПОЛУЧАЕТ ПРИЗ — И ВСЕГДА ВЫИГРЫВАЛ. НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ВСЕ УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЯ ПОЖИНАЛИ ПЛОДЫ ПЕРЕЕДАНИЯ — МУЧИЛИСЬ ОТ ТЯЖЕСТИ В ЖИВОТЕ, ТАК КАК КАЖДЫЙ ЕЛ ЗА ДЕСЯТЕРЫХ, А ПОБЕДИТЕЛЬ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНО. И РЕШИЛ ОДИН УМНИК ПРОСЛЕДИТЬ ЗА НИМ ДО И ПОСЛЕ ОЧЕРЕДНОГО ПЛОВНОГО ТУРНИРА ОТ ДОМА ДО ЧАЙХАНЫ И ОБРАТНО, УВИДЕЛ ВОТ ЧТО: ЧЕЛОВЕК ПО ДОРОГЕ В ЧАЙХАНУ В РАЗНЫХ МЕСТАХ ПРЯТАЛ ЛУКОВИЦЫ, А НА ОБРАТНОМ ПУТИ СОБИРАЛ ИХ И ЕЛ ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ. И РЕШИЛ ХИТРЕЦ, ЧТО СОБЕРЕТ ВСЕ ЛУКОВИЦЫ ПОСЛЕ ОЧЕРЕДНОГО ТУРНИРА И ПОНАБЛЮДАЕТ ЗА СИТУАЦИЕЙ. ТАК И СДЕЛАЛ. А КОГДА БЕССМЕННЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ПЛОВНОГО ТУРНИРА, ВОЗВРАЩАЯСЬ ДОМОЙ, НЕ НАШЕЛ ЛУКОВИЦ, ТО УМЕР, НЕ ДОЙДЯ И ДО СЕРЕДИНЫ ПУТИ, ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ. СУТЬ БАСНИ ТАКОВА: «ЕШЬТЕ ПЛОВ С САЛАТОМ ШАКАРОБ».

На 5-6 порций

- ✳ помидоры — 400–500 г
- ✳ лук-шалот — 250–300 г
- ✳ базилик — 5 г
- ✳ соль по вкусу
- ✳ острый перец чили — 1 шт. (по желанию)

1. Лук очищаем и нарезаем очень тонкими кольцами, 1–2 мм толщиной, кладем его в миску, накрываем крышкой или тарелкой и хорошо встряхиваем, чтобы разбить лук на кольца. Колечки лука должны быть разделены, но очень бережно, чтобы остались целыми.

2. Помидоры нарезаем тонкими полукольцами 3–4 мм, соединяем с луком, добавляем соль по вкусу, очень аккуратно перемешиваем, стараясь не помять оба ингредиента.

3. Выкладываем салат в глубокую салатницу горкой. Веточку базилика мелко рубим и обильно посыпаем салат, это придаст ему необыкновенно свежий аромат.

Ў Ўшаксб Ў

Возьмите нож поострее, так как тупым ножом не удастся тонко нарезать ни лук, ни помидоры, а это одна из самых важных деталей в приготовлении этого салата.

Нельзя разделять лук на кольца руками: вы помните его, и кольца потеряют свою ажурность.

Смачивайте периодически нож холодной водой — так вы спасете свои драгоценные глаза от слез.



ТАШКЕНТ ЮЛДУЗИ

«Звезда Ташкента»

В ПЕРЕВОДЕ С УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКА НАЗВАНИЕ ЭТОГО САЛАТА ЗВУЧИТ ОЧЕНЬ КРАСИВО — «ЗВЕЗДА ТАШКЕНТА». ЭТО ОДИН ИЗ ГОРЯЧИХ САЛАТОВ, КОТОРЫЙ ОЧЕНЬ ЛЮБИМ МНОЮ, И Я РЕКОМЕНДУЮ ЕГО ВАМ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ЛЕГКО И БЫСТРО ПЕРЕКУСИТЬ.

Ўла 4-5 порция

- ❁ **говядина (вырезка) — 200 г**
- ❁ **редька зеленая — 500 г**
- ❁ **лук репчатый — 200 г**
- ❁ **кинза — 5 г**
- ❁ **масло растительное — 15 мл**
- ❁ **мясной бульон — 50 мл**
- ❁ **соль, перец черный по вкусу**
- ❁ **зира — 2-3 г**
- ❁ **кориандр — 5 г**

1. Мясо и редьку нарезаем соломкой 0,5 × 5 см, лук — очень тонкими полукольцами.
2. В сковороду наливаем 10-15 г масла, слегка поджариваем лук до про-

зрачности, добавляем мясо и поджариваем его при помешивании до побеления. Затем добавляем специи и жарим до карамелизации лука. Когда лук приобретет золотистый цвет, добавляем 50 г бульона, солим, перчим и выпариваем

половину жидкости. Редьку и крупно рубленную зелень кинзы смешиваем, солим, добавляем мясо с соусом, еще раз перемешиваем.

3. Салат выкладываем горкой на плоскую тарелку и украшаем веточкой кинзы.



САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

«ЛУК В ТВОИХ ОБЪЯТИЯХ — БОЛЕЗНЬ ПРОХОДИТ МИМО!» — ЭТА СТАРАЯ ВОСТОЧНАЯ ПОСЛОВИЦА ДАЕТ, НА МОЙ ВЗГЛЯД, НАИБОЛЕЕ ТОЧНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭТОМУ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОМУ ОВОЩУ. В УЗБЕКИСТАНЕ ЛУК ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ И ЩЕДРО СДАБРИВАЮТ ИМ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ БЛЮДА. ЕСЛИ БЛЮДО ГОТОВИЛОСЬ БЕЗ ЛУКА, ТО НА ГАРНИР ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДАДУТ САЛАТ, В КОТОРОМ ЛУКА БУДЕТ БОЛЬШЕ ВСЕГО ОСТАЛЬНОГО. ВОТ ОДИН ТАКОЙ НЕОБЫЧНЫЙ САЛАТИК.

На 5-6 порций

- ❁ лук-шалот — 300 г
- ❁ гранат кислый — 2 шт. (200 г зерен)

1. Лук нарезаем тонкими кольцами, промываем в слегка подсоленной холодной воде и бережно отжимаем.
2. Гранат очищаем от кожуры, извлекаем зерна. Из трети зерен выдавливаем сок и поливаем им лук.



Вторую треть зерен граната добавляем к луку, перемешиваем. Последнюю треть зерен оставляем для украшения.

3. Выкладываем салат на плоскую большую тарел-

ку горкой, вокруг делаем ровную широкую окантовку из гранатовых зерен, имитирующую браслет.

4. Подаем к плову, шашлыку или к любому мясному блюду.



САЛАТ «ЧАБАН»

ВПЕРВЫЕ ЭТОТ САЛАТ БЫЛ ПРЕДЛОЖЕН МНОЮ РЕСТОРАНУ В МОСКВЕ, И ОН СРАЗУ СТАЛ ПОПУЛЯРЕН СРЕДИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ. СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ПРЕКРАСНАЯ ЗАПРАВКА ДЕЛАЮТ ЭТОТ САЛАТ ЛЕГКИМ ДЛЯ ЖЕЛУДКА И ВКУСНЫМ. ОН ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ К МЯСУ И РЫБЕ. ИМ МОЖНО ПЕРЕКУСИТЬ В ОЖИДАНИИ ОСНОВНОГО БЛЮДА, ОН ЛЕГКО ЕСТСЯ И УСИЛИВАЕТ АППЕТИТ.

На 4–5 порций

- ❁ помидоры — 400–500 г
- ❁ огурцы — 300 г
- ❁ лук крымский либо белый — 200 г
- ❁ зелень кинзы, укропа — 50 г
- ❁ веточка базилика
- ❁ острый перец чили по желанию
- ❁ сок 1 лимона
- ❁ масло оливковое — 50 мл
- ❁ листья салата айсберг — 100 г
- ❁ соль по вкусу

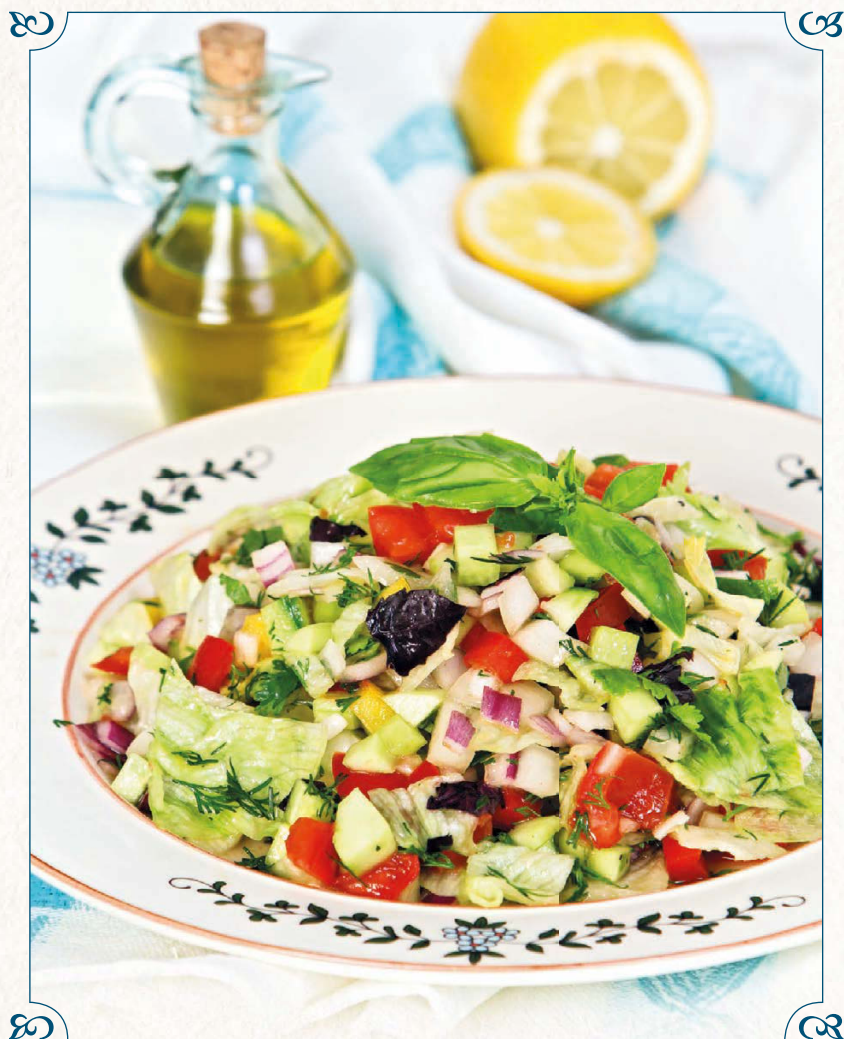
4. Листья салата рвем вручную произвольно, но не крупно.

5. Все ингредиенты соединяем, поливаем заправкой и, перемешав, оставляем на 5–10 минут для пропитывания.

Важно

Этот и другие салаты с зеленью и лимонным соком нельзя хранить более 1 часа, так как овощи и листья салата становятся вялыми и неаппетитными.

1. Все овощи и зелень чистим, промываем проточной водой и оставляем для просушки. Тем временем в сок лимона добавляем оливковое масло, соль и слегка взбиваем венчиком, чтобы заправка осталась жидкой.
2. Помидоры и огурцы нарезаем кубиками 0,5 × 0,5 см.
3. Всю зелень рубим крупно, если добавляем перец чили, то режем его вертикально на две половинки, удаляем семена и измельчаем. А если нет свежего перчика, то для остроты добавляем черный перец в заправку вместе с солью.



САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УДИВИТЬ ВАШИХ ГОСТЕЙ ЧЕМ-ТО НЕОБЫЧНЫМ, СРАЗИТЬ ИХ КУЛИНАРНОЕ ВОООБРАЖЕНИЕ ОРИГИНАЛЬНОСТЬЮ СВОЕГО СТОЛА, ТО С ЭТИМ САЛАТОМ ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ ЛЕГКО ИСПОЛНИТСЯ. ГОТОВИТСЯ ОН БЫСТРО, ПРОСТО И ВЫГЛЯДИТ ПОТРЯСАЮЩЕ КРАСИВО И АППЕТИТНО. А ЕЩЕ ОН ОЧЕНЬ ВКУСЕН И ОДИНАКОВО ХОРОШО ПОДХОДИТ КАК ДЛЯ МЯСНЫХ, ТАК И ДЛЯ РЫБНЫХ БЛЮД.

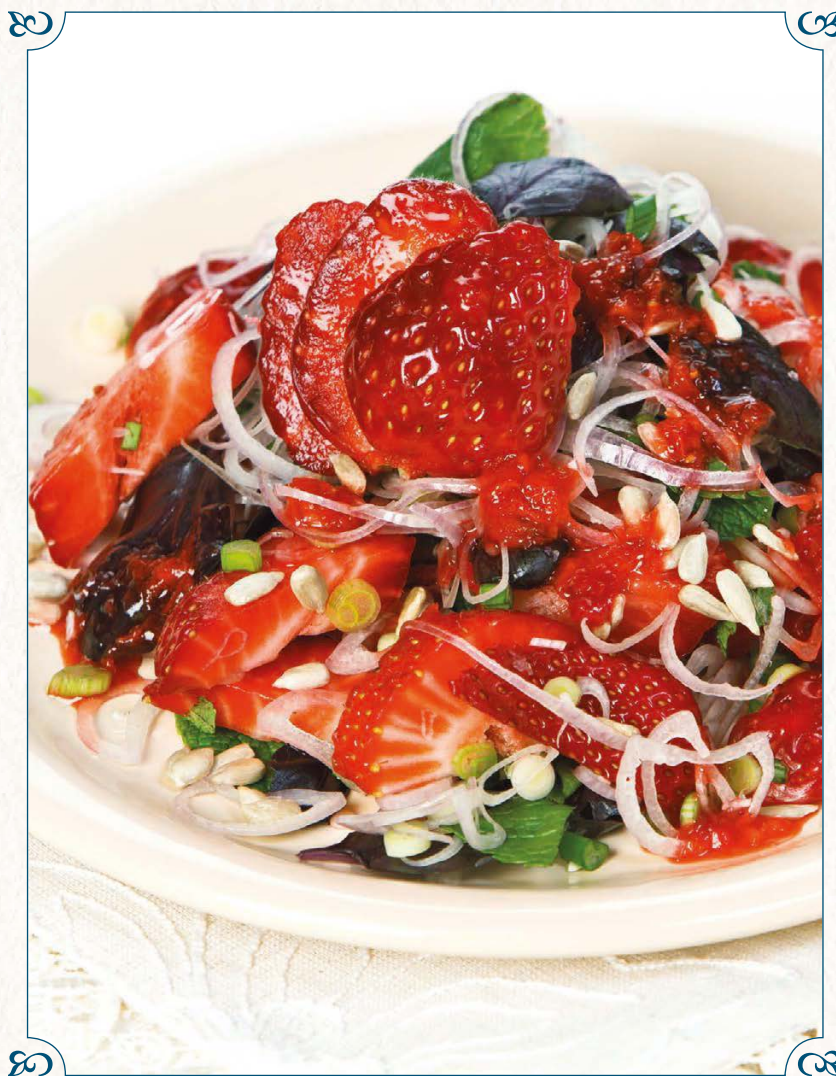
На 5-6 порций

- ❁ клубника — 1 кг
- ❁ молодой весенний мелкий лук — 200–250 г
- ❁ соль — 5 г
- ❁ лимоны — 150 г
- ❁ семена подсолнуха чищенные — 100 г
- ❁ мята и базилик — по 10 г
- ❁ мед — 50 г

5. На плоскую тарелку выкладываем маринованный лук, поверх — клубнику, посыпаем семечками, поливаем маринадом.

6. Украшаем аккуратно оторванными листиками мяты и базилика, дольками лимона.

1. Свежую некрупную клубнику промываем холодной водой. Из $\frac{1}{3}$ части клубники выжимаем сок, остальную часть режем вдоль на половинки.
2. Мелкий лук очищаем, нарезаем тонкими кольцами, промываем в холодной воде, отжимаем.
3. Из сока лимона, меда, клубничного сока и соли готовим соус, хорошо взбив блендером или венчиком все составляющие.
4. Заливаем этим соусом лук и оставляем мариноваться на 15–20 минут.



САЛАТ С СУЗЬМОЙ

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ СВОЙСТВО СУЗЬМЫ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ЕЕ «ВСЕЗАМЕНЯЕМОСТИ». СУЗЬМА, ПО ВАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ, ПОСЛЕ НЕБОЛЬШИХ НЕСЛОЖНЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В СМЕТАНУ, КЕФИР, МОЛОКО, ТВОРОГ, КРУТ (СУХИЕ ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ) И ДАЖЕ В МАСЛО.

На 5-6 порций

- * сузьма — 500 г
- * гранатовые зерна — 100 г
- * укроп, кинза, зеленый лук — по 200 г
- * побеги зеленого чеснока — 100 г
- * соль, перец черный, зира по вкусу (по 0,5 ч. ложки)

1. Сузьму перетереть через крупное сито.
2. Зелень промыть холодной водой, высушить и мелко порубить.
3. Зиру, черный перец и соль перетереть в ступке.
4. Сузьму сначала смешать с миксом из соли со специями и только потом добавить зелень и гранатовые зерна, хорошо перемешать.
5. Если сузьма изначально густовата, ее можно разбавить молоком или кипяченой водой, доведя ее до консистенции густой сметаны, а затем перетереть через крупное сито.
6. Выложить салат в глубокую салатницу, украсить веточками используемой в салате зелени и гранатовыми зернами. Можно подать в порционных салатниках или в соуснице.



ГРИЛЬ-САЛАТ

ЭТО ДАЖЕ НЕ СОВСЕМ САЛАТ, А НЕЧТО ВРОДЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО ГАРНИРА, ПОДХОДЯЩЕГО ПОЧТИ КО ВСЕМ МЯСНЫМ И РЫБНЫМ БЛЮДАМ. ЭТО БЛЮДО ПОЯВИЛОСЬ ПОД ВЛИЯНИЕМ УЗБЕКСКИХ ТРАДИЦИЙ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ. В ДАВНИЕ ВРЕМЕНА, КОГДА БОЛЬШИНСТВО ОВОЩЕЙ ЕЩЕ НЕ ВЫРАЩИВАЛОСЬ НА УЗБЕКСКОЙ ЗЕМЛЕ (СЕЙЧАС, НАВЕРНОЕ, ВАМ СТРАННО ОБ ЭТОМ СЛЫШАТЬ, ВЕДЬ ВЫ ПРИВЫКЛИ К ОБИЛИЮ САМЫХ ВКУСНЫХ И СОЧНЫХ УЗБЕКСКИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ НА РЫНКАХ РОССИИ), УЗБЕКИ ЗАПЕКАЛИ В ТАНДЫРЕ КУКУРУЗУ, ТЫКВУ, РЕПУ, МОРКОВЬ, ЛУК, СВЕКЛУ. С ПОЯВЛЕНИЕМ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ, БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И БАКЛАЖАНОВ ПОЯВИЛИСЬ И СТАЛИ РАЗВИВАТЬСЯ НОВЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ. В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ГРИЛЬ-САЛАТ И В ГОРОДСКОЙ КВАРТИРЕ, НА ОБЫЧНОЙ ПЛИТЕ В ОТСУТСТВИЕ ОТКРЫТОГО ОГНЯ — НУЖНА ТОЛЬКО СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОВОРОДА-ГРИЛЬ ИЛИ ЖЕ ДУХОВОЙ ШКАФ. ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ! ЭТО БЫСТРО, ВКУСНО И ПОЛЕЗНО.

На 5-6 порций

- * баклажаны — 3 шт.
- * перец болгарский «светофор» — 3 шт. (красный, желтый, зеленый)
- * помидоры — 5-6 шт. среднего размера
- * лук-порей — 1 шт.
- * перец чили — 1 шт.
- * масло оливковое — 50 мл
- * сок 1 лимона
- * сахар-песок — 5 г
- * веточка базилика
- * зелень кинзы — 20 г
- * чеснок — 4-5 зубчиков
- * соль по вкусу
- * специи: зира — 0,5 ч. ложки, кориандр — 1 ч. ложка

1. Неочищенные овощи — баклажаны, перец болгарский, перец чили, помидоры и лук-порей — промываем и запекаем целиком на мангале, сковороде-гриль или в духовом шкафу на сильном огне до появления коричневатой корочки, остужаем.
2. Остывшие овощи очищаем от кожуры, а болгарские перцы — и от семян, нарезаем кубиками размером 1 × 1 см. Перец чили нарезаем очень мелко.
3. Чеснок пропускаем через пресс, зелень мелко рубим, специи перетираем в ступке. Все это

смешиваем, добавляем соль по вкусу, оливковое масло, сок лимона, перемешиваем. Если перчик чили окажется слишком острым, можно добавить немного сахара.

4. Заправляем этим соусом нарезанные запеченные

овощи, аккуратно перемешиваем.

5. Подаем салат в глубокой салатнице в качестве гарнира к шашлыку, запеченному мясу или рыбному блюду. Как в горячем, так и в холодном виде салат одинаково хорош.



ГРУШЕВЫЙ САЛАТ

На 5-6 порций

- перец болгарский (зеленый, оранжевый) — по 1 шт.
- помидоры средние — 3 шт.
- груши крупные — 2 шт.
- салат-латук — 100 г
- базилик — 20 г
- масло оливковое — 50 г
- лимон — 1 шт.
- соль, сахар по вкусу

1. Болгарский перец нарезать узкими полосками.
2. Помидоры и очищенные груши нарезать кубиками 2 × 2 см.
3. Салат нарезать полосками 2 см толщиной.
4. Для соуса лимонный сок, масло, сахар и соль хорошо сбить.
5. Все ингредиенты смешать и заправить соусом. Выложить на плоскую тарелку или в прозрачную салатницу и украсить веточками базилика.



САЛАТ «ЛУЧШАЯ ДЕСЯТКА»

На 5-6 порций

- помидоры — 200 г
- огурцы — 200 г
- лук репчатый — 100 г
- болгарский перец: красный, желтый, зеленый — по 1 шт.
- капуста китайская — 200 г
- редька зеленая — 100 г
- зерна граната — 50 г
- укроп — 20 г
- кинза — 20 г
- базилик — 20 г

Для соуса:

- масло растительное — 50 мл
- сок граната — 100 мл

- соль, сахар, черный перец по вкусу
- тимьян сушеный молотый по вкусу

1. Лук нарезать тонкими полукольцами.
2. Китайскую капусту нарезать соломкой по 1 см шириной.
3. Один гранат очистить от кожуры и отделить зерна. Из второго граната выдавить сок.

4. Зелень мелко порубить.
5. Для соуса смешать масло, сок граната, соль, перец, сахар и тимьян и хорошенько сбить.
6. Помидоры, огурцы, болгарский перец и редьку нарезать кубиками 1 × 1 см.
7. Аккуратно смешать все ингредиенты двумя ложками, заправить соусом.
8. Выложить на блюдо и посыпать гранатовыми зернами.



САЛАТ АРБУЗНЫЙ

В УЗБЕКИСТАНЕ РАСТУТ, ПОЖАЛУЙ, САМЫЕ СЛАДКИЕ АРБУЗЫ В МИРЕ. ИХ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЕДЯТ ПРОСТО ТАК С ЛЕПЕШКОЙ, ЗАМЕНИВ ЭТОЙ ТРАПЕЗОЙ ОБЕД ЖАРКИМ ЛЕТОМ. ИЗ АРБУЗОВ ГОТОВЯТ ВАРЕНЬЕ, СОЛЕНЬЯ, ЦУКАТЫ И, КОНЕЧНО ЖЕ, ДЕЛАЮТ САЛАТЫ.

На 7-8 порций

- ❁ арбуз — 500 г
- ❁ помидоры черри разного цвета — 300 г
- ❁ оливковое масло — 30 мл
- ❁ лайм — 2 шт.
- ❁ соль и сахар — по 1 ч. ложке
- ❁ базилик — 50 г
- ❁ мята — 50 г

1. Вырезать из мякоти арбуза шарики специальным приспособлением или нарезать кубиками 2 × 2 см. Косточки извлечь.
2. Помидоры черри нарезать на половинки.
3. Сделать соус из сока лайма, оливкового масла, базилика, мяты, сахара и соли, хорошо взбив блендером все ингредиенты.
4. Положить в миску арбуз и помидоры и залить соусом.
5. Выложить на плоскую тарелку и украсить веточками мяты и базилика.



САЛАТ ИЗ ЕЖЕВИКИ

На 5-6 порцій

- ежевика — 1 кг
- лук-шалот — 200–250 г
- кресс-салат — 100 г
- соль — 5 г
- лимоны — 150 г
- фисташки соленые очищенные — 100 г
- мята и базилик — по 10 г
- мед — 50 г

1. Свежую ежевику промыть холодной водой, выложить

на салфетку, чтобы стекла вода.

2. Кресс-салат промыть, высушить, крупно порвать.

3. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, промыть в холодной воде, бережно отжать.

4. Из сока лимона, меда и соли готовим соус, хорошо взбив блендером или венчиком все составляющие.

5. Залить половиной этого соуса лук и оставить мариноваться на 15–20 мин.

6. Смешать лук с кресс-салатом, базиликом и мятой. Выложить на плоскую тарелку, поверх положить ежевику, полить оставшимся маринадом. Украсить аккуратно оторванными листиками мяты и базилика, дольками лимона, посыпать фисташками.



САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ

РЕВЕНЬ В УЗБЕКИСТАНЕ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ, НО ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ВЫРАЩИВАЮТ, ТАК КАК ОН В ИЗБЫТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ САМ ПРЕКРАСНО РАСТЕТ НА СКЛОНАХ ГОР, ГДЕ ЕГО И СОБИРАЮТ. В СЕРЕДИНЕ ВЕСНЫ, КОГДА УЗБЕКИ НАЧИНАЮТ ГОТОВИТЬ ИЗ ЗЕЛЕНИ ВСЕ, ЧТО ТОЛЬКО МОЖНО, — МАНТЫ, САМСУ, ЧУЧВАРУ И ЕЩЕ МНОГО РАЗНООБРАЗНЫХ БЛЮД, РЕВЕНЬ КЛАДУТ ВО МНОГИЕ БЛЮДА УЗБЕКСКОЙ КУХНИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И В САЛАТЫ.

На 3-7 порций

- ❁ стебли ревеня — 5-6 шт.
- ❁ редис — 200 г
- ❁ зеленый лук — 50 г
- ❁ зелень кинзы или петрушки — 20 г
- ❁ сметана — 100 г
- ❁ соль — 4-5 г
- ❁ черный перец по вкусу

1. Все ингредиенты для салата хорошо промыть проточной водой.
2. Ревень очистить от кожицы, редиску от плодоножки и хвостика, зеленый лук от корней.
3. Ревень нарезать кубиками 1 × 1 см.
4. Зеленый лук нарезать, подгоняя под размер ревеня.
5. Редиску нарезать тонкими пластинками.
6. Часть зелени кинзы порубить, несколько веточек оставить для украшения.
7. В сметану добавить соль, перец, перемешать и заправить этим соусом салат. Салат выложить на тарелку, украсить веточками кинзы.



САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ И МАСЛИН

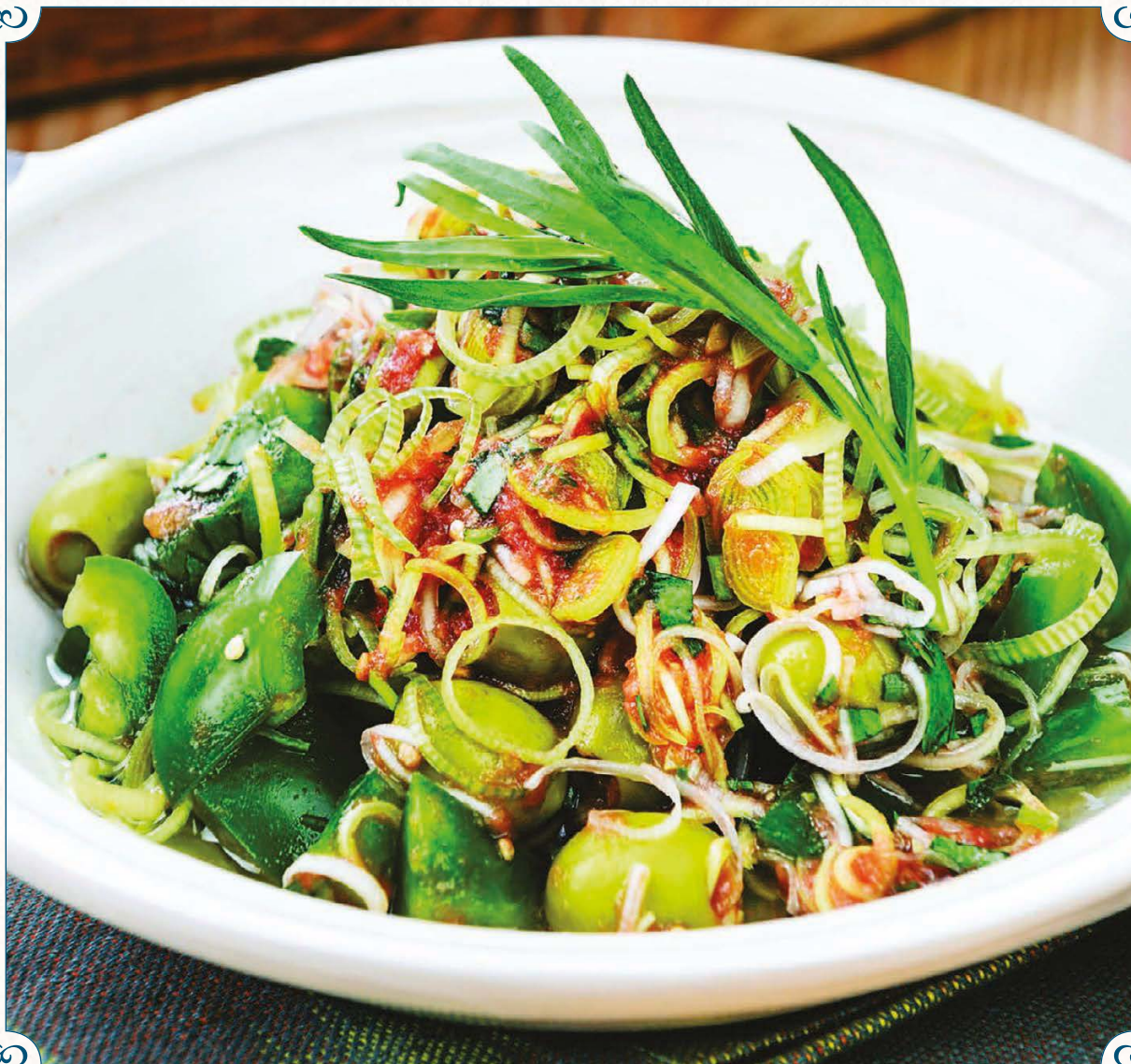
На 5-6 порцій

- * лук-порей — 300 г
- * маслины без косточек — 100 г
- * болгарский перец зеленый — 200 г

Для соуса:

- * помидоры — 300 г
- * сахар — 1 ч. ложка
- * базилик — 20 г
- * тархун (эстрагон) — 20 г
- * соль, перец черный по вкусу

1. Лук нарезать тонкими кольцами.
2. Болгарский перец нарезать кубиками 2 × 2 см.
3. Тархун и базилик мелко нарезать.
4. Томаты очистить от кожуры и натереть на терке, посолить, поперчить, добавить сахар, зелень, хорошо смешать.
5. Смешать лук, маслины, болгарский перец и заправить соусом.
6. Подать в глубокой салатнице и украсить веточками базилика.







САЛАТ «НЕЖНОСТЬ»

На 5-6 порций

- ❁ огурцы — 500 г
- ❁ лук-порей — 100 г
- ❁ укроп — 50 г
- ❁ чеснок — 4-5 зубчиков
- ❁ масло оливковое — 50-60 мл
- ❁ лимон — 1 шт.
- ❁ соль по вкусу

1. Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой.
2. Лук нарезать очень тонкими кольцами.
3. Укроп мелко нарезать.
4. Чеснок нарезать мелко или пропустить через чеснокодавилку.
5. Смешать огурцы с луком и зеленью.
6. Приготовить соус: масло, чеснок, соль и сок половины лимона сбить. Заправить им салат.
7. Подать в глубокой салатнице, украсить веточкой укропа.



САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

На 5-6 порцій

- * капуста молодая — 300 г
- * редька — 200 г
- * морковь — 100 г
- * яблоки кислые — 100 г
- * чеснок — 3-4 зубчика
- * оливки зеленые — 50 г
- * укроп и петрушка — по 20 г
- * лук зеленый — 50 г
- * лимон — 1 шт.
- * масло оливковое — 50 мл
- * соль и сахар по вкусу

1. Капусту, редьку, морковь и яблоко нарезать очень тонкой длинной соломкой.

2. Половинку лимона нарезать очень тонко полукольцами вместе с цедрой.

3. Укроп, петрушку и чеснок мелко порубить.

4. Для соуса смешать оливковое зеленое масло, сок

половины лимона, сахар и соль.

5. Смешать все ингредиенты и заправить соусом. Салат украсить веточками укропа и оливками.



САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ С ЗЕЛЕНЬЮ К ПЛОВУ

РЕДИСКА СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ — СОВЕРШЕННО НЕЗАМЕНИМЫЕ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА КОМПОНЕНТЫ. ЭТОТ САЛАТ БУДЕТ ОЧЕНЬ КСТАТИ К ПЛОВУ И ПОВЫСИТ ЕГО УСВОЯЕМОСТЬ.

На 5-6 порций

- ❁ редис молодой — 300 г
- ❁ огурцы — 200 г
- ❁ кинза, укроп, зеленый лук — по 100 г
- ❁ базилик — 40-50 г
- ❁ перец чили — 1 шт. или по вкусу
- ❁ уксус виноградный — 30 мл или по вкусу
- ❁ соль по вкусу

1. Редиску и огурцы нашинковать тонкой соломкой.
2. Зелень промыть, высушить, мелко порубить.
3. Перец разрезать на половинки, очистить от семян, нарезать очень мелко.
4. Все ингредиенты соединить, посолить, перемешать. Выложить на блюдо и сбрызнуть виноградным уксусом.



САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

На 5-6 порций

- * капуста китайская — 300–400 г
- * яблоки кислые (симиренка, антоновка) — 2–3 шт.
- * сельдерей — 4–5 стеблей
- * морковь — 1 шт.
- * зелень кинзы и петрушки — по 30 г
- * зеленый лук — 50 г
- * лимон — 1 шт.
- * оливковое масло — 50–60 мл
- * соль — 3–4 г или по вкусу
- * черный перец по вкусу

1. Листовую часть китайской капусты нарезать соломкой покрупнее.
2. Яблоки очистить от кожуры и семенных коробочек, нарезать тонкой соломкой.
3. Сельдерей очистить от волокон, нарезать поперек не толще 0,5 см.
4. Морковь нарезать очень тонкой соломкой или натереть на терке.
5. Зелень мелко порубить и соединить все ингредиенты.
6. Масло, соль, черный перец, зелень и сок половины лимона взбить блендером.
7. Все ингредиенты смешать, заправить соусом.
8. Подавать на плоской большой тарелке, украсив веточками петрушки.



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

ПОДАЕТСЯ К ШАШЛЫКУ.

На 5-6 порций

- ❁ Огурцы — 500 г
- ❁ Болгарский перец зеленый — 100 г
- ❁ Яблоко зеленое — 100 г
- ❁ Лук зеленый — 100 г
- ❁ Чеснок молодой — 30 г
- ❁ Укроп — 50 г
- ❁ Базилик зеленый — 5 г
- ❁ Растительное (оливковое) масло — 50 мл
- ❁ Горчица зернистая — 15 г
- ❁ Лимон — 1 шт.
- ❁ Соль и сахар — по 5 г (по вкусу)
- ❁ Черный перец — 5 г

1. Огурцы очищаем от кожицы, нарезаем

тонкой лапшой по всей длине.

2. Болгарский перец нарезаем тонкими кольцами.
3. Яблоко очищаем от кожуры и режем так же, как огурцы.
4. Перья зеленого лука нарезаем, подогнав по размеру под нарезку огурцов, смешиваем с огурцами.
5. Готовим соус для заправки салата: чеснок, укроп, зеленый базилик, черный перец, растительное масло, горчицу, сок лимона, соль и сахар измельчаем в блендере до однородной массы

и заправляем этим соусом салат.

6. Выкладываем в салатник, украшаем веточками базилика и перьями зеленого лука.

❧ ИВАЛСЫ ❧

Постарайтесь подобрать молодой свежий зеленый лук с тонкими перьями, чтобы салат выглядел более эстетично и был на вкус более нежным.



САЛАТ ФЕРГАНСКИЙ

ПОДАЕТСЯ К ШАШЛЫКУ.

На 5-6 порций

- * Капуста белокочанная молодая — 400 г
- * Морковь — 150 г
- * Болгарский перец красный — 150 г
- * Лук репчатый — 100 г
- * Виноградный уксус — 1 ч. ложка
- * Масло растительное — 50 мл
- * Соль, сахар, черный перец по вкусу

1. Капусту, морковь и болгарский перец очищаем, тщательно промываем и нарезаем очень тонкой длинной соломкой (в виде

лапши), стараясь, чтобы размер нарезки был одинаков у всех овощей.

2. Лук нарезаем тонкими полукольцами.
3. Все смешиваем, всыпаем соль и сахар и перемешиваем, не сильно приминая руками. Даем салату настояться 15 минут.
4. Заправляем салат виноградным уксусом, растительным маслом и черным перцем.
5. Выкладываем в прозрачный салатник или на плоскую тарелку, так как салат

очень яркий и кружевной, и посыпаем зеленью.

Ў Наватси

Многие ферганские хозяйки раскладывают такой салат по поллитровым банкам, добавив чуть больше уксуса и масла, стерилизуют в течение 5–10 минут и закатывают на зиму. Могу сказать, что консервированный салат даже вкуснее свежего.



ЛУКОВЫЙ САЛАТ С СУМАХОМ

ПОДАЕТСЯ К ШАШЛЫКУ.

На 5-6 порций

- ❁ Лук репчатый красный — 500 г
- ❁ Сумах — 30 г
- ❁ Салат корн — 100 г
- ❁ Петрушка — 20 г
- ❁ Лимон — 1 шт.
- ❁ Соль по вкусу

1. Лук режем очень тонкими кольцами, кладем в глубокую миску, посыпаем солью и аккуратно перетираем руками. Оставляем минут на пять, чтобы вышла горечь.
2. Промываем лук холодной водой несколько раз.
3. Добавляем к луку сумах, хорошо перемешиваем и оставляем настояться 5–10 минут.
4. Добавляем листочки салата корн, мелко нарезанную петрушку и соль, аккуратно перемешиваем.
5. На плоскую тарелку выкладываем салат горкой. Натираем цедру лимона на мелкой терке, посыпаем ею салат перед подачей и украшаем дольками тонко нарезанного лимона без кожуры.

❧ Имя салата ❧

Сумах — это порошок бордового цвета, пряность, которая готовится из плода дикорастущего кустарника с одноименным названием, имеет специфический кисловатый вкус, традиционная приправа турецких салатов. Если вы не нашли сумах, то можно заменить его смесью лимонного сока с молотым красным нежгучим перцем.



ГРАНАТОВЫЙ МИКС

ПОДАЕТСЯ К ШАШЛЫКУ.

На 5-6 порций

- * Морковь — 100 г
- * Огурцы — 100 г
- * Лук репчатый — 50 г
- * Зеленый горошек консервированный — 100 г
- * Фасоль белая консервированная — 100 г
- * Каперсы консервированные — 50 г
- * Зерна граната — 100 г
- * Мята — 10 г
- * Базилик — 10 г
- * Масло оливковое — 50 мл
- * Сок граната — 50 мл
- * Соль, черный перец по вкусу

1. Морковь отвариваем до полуготовности и наре-

заем мелкими кубиками, примерно $0,5 \times 0,5$ см.

2. Огурцы очищаем от кожицы и режем так же.

3. Лук режем очень тонкими полукольцами.

4. Соединяем все нарезанные ингредиенты, добавляем горошек, фасоль, каперсы, половину зерен кисло-сладкого граната.

5. Готовим соус: мяту, базилик, черный перец, соль, оливковое масло и гранатовый сок хорошо взбиваем в блендере до однородной массы.

6. Заправляем приготовленным соусом салат.

7. На плоскую тарелку выкладываем салат горкой и украшаем оставшимися зернами граната и веточками мяты и базилика.

НЪАААААААА

Если вам попался слишком кислый гранат, то в соус при взбивании нужно добавить немного сахара.



58

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

ПОДАЕТСЯ К ШАШЛЫКУ.

На 5-6 порций

- * Салат-латук — 100 г
- * Шпинат — 100 г
- * Кресс-салат — 100 г
- * Спаржа — 100 г
- * Зеленый лук — 100 г
- * Укроп и кинза — по 50 г
- * Пармезан — 50 г
- * Масло оливковое — 50 мл
- * Соевый соус — 50 мл
- * Лимон — 1 шт.
- * Кедровые орешки очищенные — 50 г
- * Соль, сахар, черный перец по вкусу

1. Листья всех видов салата промываем, обсушиваем. Латук рвем руками на небольшие кусочки. У кресс-салата и шпината удаляем стебельки.
2. Спаржу и зеленый лук нарезаем поперек перьями по 5 см длиной.
3. Зелень укропа и кинзы мелко нарезаем.
4. Смешиваем все ингредиенты салата.
5. Пармезан натираем на мелкой терке.
6. Готовим соус: смешиваем оливковое масло, соевый соус, сок половины лимона, соль, сахар, перец.
7. Заправляем соусом смесь зелени, аккуратно перемешиваем и посыпаем кедровыми орешками.
8. Подаем салат в большом глубоком салатнике, так как он достаточно объемный. Сверху непосредственно перед подачей посыпаем пармезаном.



Нюансы

Этот салат не терпит промедления: салатные листья очень быстро заветриваются и теряют съедобный вид, поэтому рекомендую вам сначала приготовить соус, а затем очень быстро заняться измельчением листьев. Готовить его следует непосредственно перед подачей. Для экономии времени можно заранее промыть зелень, обсушить и поместить в контейнере в холодильник во фреш-зону.

САЛАТ ГРИБНОЙ СО ШПИНАТОМ

ПОДАЕТСЯ К ШАШЛЫКУ.

На 5-6 порций

- ❖ Шампиньоны — 200 г
- ❖ Помидоры черри — 150 г
- ❖ Шпинат — 300 г
- ❖ Пармезан — 100 г
- ❖ Масло оливковое — 80 мл
- ❖ Масло трюфельное — 20 мл
- ❖ Лимонный сок — 50 мл
- ❖ Сахар — 30 г
- ❖ Соль по вкусу

1. Шампиньоны промываем, обсушиваем и нарезаем только шляпки очень тонко, ломтиками по 1–2 мм.
2. Помидоры разрезаем на половинки. У хорошо промытых листьев шпината удаляем стебельки, крупные листья рвем руками.
3. Сыр шинкуем небольшими пластинками как можно тоньше.
4. Готовим соус: сбиваем в блендере оливковое масло, трюфельное масло, лимонный сок, сахар и соль до однородности.
5. Заливаем приготовленным соусом грибы на 15 минут.
6. Смешиваем все ингредиенты салата непосредственно перед подачей.
7. Салат подаем в глубоком салатнике и стараемся сразу разложить по тарелкам, пока не стек на дно потрясающий соус.

НОВАТЫ

Чтобы тонко нарезать, а не крошить пармезан, нужен очень острый тонкий нож с широким лезвием, потому что именно тонко нарезанный пармезан придает этому салату особую прелесть.

Для приготовления лимонного сока лимон нарезаем кубиками и засыпаем сахаром, оставляем на 30 минут, после чего перетираем через сито и получаем сок с мякотью.



ЛЕЧО ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

ПОДАЕТСЯ К ШАШЛЫКУ.

На 5-6 порций

- ❖ Помидоры — 500 г
- ❖ Болгарский перец — 200 г
- ❖ Кабачки — 200 г
- ❖ Сахар — 1 ст. л.
- ❖ Соль — 1 ч. л.
- ❖ Помидоры черри — 100 г
- ❖ Петрушка и укроп — по 20 г
- ❖ Чеснок — 10 г
- ❖ Масло растительное — 50 мл
- ❖ Черный перец и гвоздика по вкусу

1. Помидоры перемалываем в мясорубке, пропускаем через сито, удаляя косточки и кожицу, кипятим в кастрюле 20 минут при открытой крышке.
2. Болгарский перец очищаем от семян и нарезаем квадратами 2 × 2 см.
3. Кладем перец в кастрюлю с помидорами и кипятим еще 5 минут.
4. За это время нарезаем кабачки кружками толщиной 1 см и кипятим

вместе с томатами и перцем еще 10 минут, добавив соль, сахар и специи. Даем лечо остыть.

5. Помидоры черри режем на половинки, мелко шинкуем петрушку и укроп, чеснок пропускаем через пресс.

6. Добавляем помидоры черри, зелень, чеснок и масло в остывшее лечо, перемешиваем.

7. Так как салат имеет достаточно много жидкого томатного соуса, подаем его в глубоком салатнике, украсив мелко нарезанным укропом.



Нюансы

Постарайтесь при кипячении выпарить как можно больше жидкости из томатного пюре, для этого часто и активно помешивайте его.

САЛАТ ЦИТРУСОВЫЙ

ПОДАЕТСЯ К ШАШЛЫКУ.

На 5-6 порций

- * Апельсин — 1 шт.
- * Грейпфрут — 100 г
- * Огурец — 100 г
- * Помидоры черри — 100 г
- * Шпинат — 100 г
- * Лимон — 1 шт.

Для соуса:

- * Дижонская горчица — 1 ч. л.
- * Мед — 1 ст. л.
- * Лимон (сок) — 1 шт.
- * Мускатный орех на кончике ножа
- * Вино белое столовое — 2 ст. л.
- * Масло оливковое — 30 мл

1. Готовим соус: смешиваем горчицу, мед, сок лимона, мускатный орех, белое вино и оливковое масло до однородной массы.
2. Апельсин и грейпфрут разделяем на дольки, очищаем от пленок и разрезаем каждую дольку вдоль пополам.
3. Огурец очищаем от кожицы и нарезаем тонкой соломкой по всей длине плода.

4. Помидоры разрезаем на половинки.
5. Шпинат хорошо промываем, обсушиваем, удаляем стебли, если листья крупные — рвем их руками.
6. Смешиваем все ингредиенты салата и заправляем соусом непосредственно перед подачей.
7. Выкладываем салат на большую плоскую тарелку и украшаем дольками лимона и веточками мяты.

Попробуйте

Попробуйте соус после приготовления, и если вам покажется, что он недостаточно сладок, добавьте в него еще меда, так как именно соус определит конечный вкус этого потрясающего салата.



ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

ЭТА ИНТЕРЕСНАЯ ЗАКУСКА БУДЕТ УМЕСТНА НА ЛЮБОМ СТОЛЕ — ПРАЗДНИЧНОМ И ПОВСЕДНЕВНОМ, СКРОМНОМ И ИЗОБИЛЮЮЩЕМ ЯСТВАМИ. ГОТОВИТСЯ ОНА ОЧЕНЬ ПРОСТО, ИЗ НЕЗАТЕЙЛИВЫХ ПРОДУКТОВ, ОЧЕНЬ ХОРОШО УКРАШАЕТ СТОЛ.

На 5-6 порций

- ✿ 20 помидоров диаметром 5-6 см
- ✿ кинза — 50 г
- ✿ укроп — 50 г
- ✿ петрушка — 50 г
- ✿ чеснок — 1 головка
- ✿ лук репчатый — 100-150 г
- ✿ соль — 10 г
- ✿ растительное масло для жарки — 30 мл

❧ Ислам ❧

Если помидоры необходимо подать на стол в тот же день, то для ускорения процесса просолки надо поддержать их на солнце или в теплом месте 1-1,5 часа.

Зеленую массу солить нельзя, так как она потеряет свой первоначальный цвет, соли вполне достаточно в помидорах.

1. Некрупные помидоры, желательно одного калибра, моем и высушиваем.
2. Осторожно, конусом, вырезаем плодоножку до середины помидора, делаем надрезы в мякоти, не затрагивая кожуры, так, чтобы он держал форму.
3. Обильно солим мякоть в надрезах и оставляем в теплом месте на час.
4. Тем временем мелко рубим или пропускаем через мясорубку зелень кинзы, укропа, петрушки и зубчики чеснока.
5. Лук тонко нарезаем полукольцами, слегка пассеруем на растительном масле, охлаждаем, добавляем в зеленую массу, хорошо перемешиваем.
6. Начиняем этой массой помидоры, с небольшой горкой над срезом, аккуратно ровными слоями укладываем их в глубокую посуду, накрываем крышкой и убираем в холодильник на сутки.

7. Подаются помидоры на плоских небольших тарелках, уложенными в один ряд. Подойдет это соленье к любым

мясным блюдам, блюдам из птицы и вполне может быть самостоятельной холодной закуской.



ТАНДЫР БАРРА

Ягненок запеченный

«ТАНДЫР БАРРА» — НАЗВАНИЕ ЭТОГО ПРАЗДНИЧНОГО БЛЮДА ПОНЯТНО ДАЖЕ НЕ ЗНАЮЩЕМУ УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКА ЧЕЛОВЕКУ. ГОТОВИТСЯ ОНО В БОЛЬШИЕ ПРАЗДНИКИ И НА СВАДЬБЫ. ПОТЯСАЮЩИЙ ВКУС НЕЖНОГО ПРЯНОГО МЯСА, ЗАПЕЧЕННОГО В ТАНДЫРЕ — ИЛИ ДАЖЕ В СОВРЕМЕННОМ ДУХОВОМ ШКАФУ, — ВЫ НЕ ЗАБУДЕТЕ НИКОГДА. НА СВАДЬБАХ ЯГНЕНКА ТОРЖЕСТВЕННО ПОДНОСЯТ ЖЕНИХУ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО БЛЮДА, В ГОРЯЧЕМ ВИДЕ, ЦЕЛИКОМ, КРАСИВО УКРАШЕННЫМ. МОЖНО И ОХЛАДИТЬ МЯСО, НАРЕЗАТЬ ЕГО КУСОЧКАМИ И ПОДАТЬ КАК ХОЛОДНУЮ МЯСНУЮ ЗАКУСКУ.

На 5-6 порций

- ✿ ягненок весом 5–6 кг с потрошками
- ✿ соль — 80 г
- ✿ перец черный молотый — 10 г
- ✿ зира — 5 г
- ✿ кориандр — 20 г
- ✿ веточка розмарина, веточка базилика, 5–6 лавровых листьев
- ✿ 1–1,5 л воды

1. Обработанную тушку ягненка снаружи натираем солью, а внутри — половиной заранее приготовленной смеси из соли и растертых в ступке специй.
2. Удаляем тщательно все пленки с потрошков и протоки из печени и почек.
3. Печень, сердце, почки, желудок и жир нарезаем кубиками со стороной 4–5 см, посыпаем оставшимися специями и солью, фаршируем этой смесью ягненка.
4. Брюшину застегиваем деревянными шпажками или зубочистками, кладем фаршированного барашка на бочок в глубокое медное блюдо или на противень с высокими бортами, наливаем туда же 1–1,5 л воды и ставим в тандыр или духовой шкаф.
5. Запекаем 3–4 ч при температуре 180–200 градусов. Готовый барашек, покрытый золотисто-коричневой корочкой, выглядит очень аппетитно.
6. Подаем барашка украшенным свежими яркими овощами — огурцами, помидорами, зеленым луком, молодым чесноком и зеленью, — которые будут одновременно великолепным гарниром к мясу.
7. А если охладить ягненка и нарезать мясо ровными красивыми кусками, то получится замечательная холодная закуска к любому столу.

Ў Ўваляса Ў

Очень важно, чтобы ягненок хорошо пропекся и поджарился со всех сторон равномерно. Для этого вынимаем его из духового шкафа 4–5 раз за время запекания, переворачиваем на другой бок и поливаем выделяющимся соком.



ХАСИП

Колбаски из бараньих потрошков

ХАСИП — ЭТО ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА, КОТОРУЮ ИЗДРЕВЛЕ ГОТОВЯТ ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ УЗБЕКИСТАНА. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ТРАДИЦИОННЫМ ПРАЗДНИЧНЫМ БЛЮДОМ НА КАЖДОЙ СВАДЬБЕ. ХАСИП СЧИТАЕТСЯ ДЕЛИКАТЕСОМ И ПОДАЕТСЯ САМЫМ УВАЖАЕМЫМ ГОСТЯМ. А ГОТОВЯТ ЕГО ВСЕЙ СЕМЬЕЙ, ТАК КАК ЭТО ДОСТАТОЧНО ХЛОПОТНО И ТРУДОЕМКО. ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНОЙ КОЛБАСЫ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ПОТРОХА БЫЛИ СВЕЖИМИ И ОЧЕНЬ КАЧЕСТВЕННО ОБРАБОТАННЫМИ. ЭТО БЛЮДО НЕ ИМЕЕТ СЕЗОННОСТИ, СОСТОИТ ИЗ ДОСТАТОЧНО НЕДОРОГИХ ПРОДУКТОВ, А ТАКЖЕ ГОТОВИТСЯ НЕ В САМ ДЕНЬ ТОРЖЕСТВА, ЧТО ОЧЕНЬ УДОБНО. ПОЭТОМУ, НЕСМОТРИ НА ХЛОПОТНОСТЬ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ОНО ОЧЕНЬ ЛЮБИМО УЗБЕКАМИ И НЕ ТОЛЬКО.

На 5-6 порций

- ❁ кишки барашка
- ❁ сердце барашка — 400 г
- ❁ печень барашка — 400 г
- ❁ почки барашка — 300 г
- ❁ легкие барашка
- ❁ рис круглозерный — 250 г (1 стакан)
- ❁ лук репчатый — 0,5 кг
- ❁ чеснок — 5–6 зубчиков
- ❁ зелень: кинза, базилик, укроп по 20 г
- ❁ специи: соль и черный молотый перец по вкусу (по 10 г), зира — 5 г, кориандр — 5 г

Ў Колбаса Ў

Как и множество узбекских мясных закусок, эта колбаса хороша и в холодном, и в горячем виде: все зависит от вашего настроения и повода для застолья. К этим колбаскам замечательно подойдет томатный соус: помидоры обдаем кипятком, предварительно надрезав кожуру, делаем из них томатное пюре (можно блендером), добавляем раздавленный в прессе или мелко нарубленный чеснок, черный перец по вкусу, рубленую кинзу, солим по вкусу.

1. Для фарша нарезаем все ингредиенты как можно более мелкими кубиками, рис промываем холодной водой, добавляем к фаршу, всыпаем туда же мелко нарезанные чеснок и зелень, солим, перчим, добавляем специи. Все хорошо смешиваем и оставляем на 15–20 минут для равномерного просаливания. Фарш готов.
2. Кишки сначала промываем теплой водой, выворачиваем наизнанку, очень хорошо промываем мягкой щеткой.
3. Замачиваем в холодной соленой воде на 30 минут, снова хорошо промываем и опять выворачиваем.
4. Завязываем один конец кишки ниткой, в другой вставляем воронку и наполняем фаршем — не слишком туго, перевязывая кишку нитью каждые 20 см.
5. Завязываем нитью другой конец кишки и сворачиваем полученную колбасу по спирали для удобства варки.
6. Чтобы кишечная оболочка не растрескалась при варке, прокалываем ее толстой иглой через каждые 5–6 см.
7. В кастрюлю наливаем холодную воду, укладываем в нее сложенный по спирали хасип и варим 1,5–2 часа на медленном огне.
8. Вынимаем колбасу из бульона, остужаем и храним в холодильнике — не более 3 дней.
9. Подаем хасип как самую обычную домашнюю колбасу, нарезав наискосок кружочками по 2 см толщиной. В отдельном соуснике подаем томатный соус.



ХАЗИНА

Закуска «Ларец с мясом»

«ЛАРЕЦ С МЯСОМ» — НЕ ДОСЛОВНЫЙ, НО ОТРАЖАЮЩИЙ СУТЬ ПЕРЕВОД С УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКА НАЗВАНИЯ ЭТОГО БЛЮДА. ОНО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ПИТАТЕЛЬНОГО ЗАВТРАКА, И КОГДА ХОЧЕТСЯ ПЕРЕКУСИТЬ ЧЕМ-НИБУДЬ ВКУСНЕНЬКИМ. ПОНРАВИТСЯ ОНО ВАМ НИЧУТЬ НЕ МЕНЬШЕ ФАСТФУДОВСКОЙ ЗНАМЕНИТОСТИ — ШАУРМЫ. А ЗАМЕЧАТЕЛЬНО В ЭТОМ БЛЮДЕ ТО, ЧТО В НЕМ ИСПОЛЗУЮТСЯ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ И ОТСУТСТВУЮТ УЖЕ ПРИЕВШИЕСЯ И ДАЛЕКО НЕ ПОЛЕЗНЫЕ МАЙОНЕЗ, МАРИНАДЫ, КЕТЧУП.

На 5-6 порций

Для начинки:

- говядина — 300 г
- китайская капуста — 150 г
- зелень кинзы — 50 г
- огурцы — 3-4 шт.
- лук репчатый — 50 г
- соль по вкусу
- специи: кориандр, зира и черный перец — по вкусу

Для соуса:

- сметана — 100 г
- чеснок — 1 зубчик, пропущенный через пресс
- соль, черный перец по вкусу
- молотая паприка — 0,5 ч. л.

Для теста:

- мука — 300 г
- яйцо — 1 шт.
- молоко — 50 г
- соль по вкусу

1. Замешиваем тесто так же, как для пельменей. Очень тонко его раскатываем (примерно 1 мм толщиной) по диаметру сковороды и примерно 1-2 минуты, переворачивая, выпекаем на сухой раскаленной сковороде чавати — узбекский хлеб, похожий на лаваш.
2. Для соуса смешиваем до однородной консистенции сметану, мелко рубленый чеснок, соль, черный перец, паприку.
3. Мясо нарезаем тонкими ломтиками поперек волокон, лук — очень тонкими полукольцами, капусту мелко шинкуем, огурцы очищаем от кожицы и нарезаем тонкой соломкой.
4. Сковороду раскаливаем, слегка смазываем раститель-

ным маслом и обжариваем на ней лук с мясом и специями примерно 2-3 минуты. После легкой обжарки мяса с луком добавляем капусту и паприку, жарим еще минуту, затем солим и вливаем 50 мл воды. Тушим на сильном огне 2-3 минуты и, выпарив воду, добавляем огурцы; жарим, непрерывно помешивая, еще 10-15 секунд. Начинка готова. На все про все ушло 6-7 минут.

5. Чавати смазываем соусом, равномерно распределяем начинку, заворачиваем рулетиком, подвернув нижний край.
6. Это порционное блюдо, поэтому подаем его на отдельных плоских тарелках с чашечкой горячего зеленого чая. Приборы не понадобятся.





ДЖИЗ – БИЗ

ЭТО БЛЮДО ПАСТУХОВ, КОТОРЫЕ В ДОЛГИХ ПУТЕШЕСТВИЯХ ПО ПАСТБИЩАМ ПИТАЛИСЬ В ОСНОВНОМ МЯСОМ ЗАБИТЫХ БАРАШКОВ. ОНИ-ТО И НАШЛИ БЫСТРЫЙ И НЕЗАТЕЙЛИВЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ МЯСА. ПОТРОХА НЕ МОГЛИ ХРАНИТЬСЯ ДОЛГО, ПОЭТОМУ ИЗ НИХ ГОТОВИЛСЯ ДЖИЗ-БИЗ И ТУТ ЖЕ СЪЕДАЛСЯ. А ИЗ МЯСА ГОТОВИЛИ КОВУРДАК — ЭТО НАРЕЗАННАЯ НА НЕБОЛЬШИЕ КУСКИ БАРАНИНА, ЗАЖАРЕННАЯ НА БАРАНЬЕМ ЖИРЕ. ЧТОБЫ МЯСО ХОРОШО И ДОЛГО ХРАНИЛОСЬ, ЕГО СКЛАДЫВАЛИ В ГЛИНЯНУЮ ПОСУДУ И ЗАЛИВАЛИ ЖИРОМ. В ТАКОМ ВИДЕ ОНО МОГЛО НЕ ПОРТИТЬСЯ МЕСЯЦАМИ. ПРОСТОТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ, АБСОЛЮТНАЯ НАТУРАЛЬНОСТЬ, ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ ПОЛЕЗНОСТЬ И, НАКОНЕЦ, ВКУСОВЫЕ ДОСТОИНСТВА ДЖИЗ-БИЗА СДЕЛАЛИ ЕГО И ПО СЕЙ ДЕНЬ ЛЮБИМЫМ И ПОПУЛЯРНЫМ БЛЮДОМ.

На 7–8 порций

- ✿ **ливер 1 барана: брюшина, сердце, печень, почки**
- ✿ **яйца бараньи**
- ✿ **курдючный жир — 200 г**
- ✿ **лук — половина веса от закладки субпродуктов**
- ✿ **болгарский перец — 2 шт.**
- ✿ **помидоры — 3–4 шт.**
- ✿ **перец чили — 1 шт.**
- ✿ **зелень — кинза, укроп, базилик — по 20 г**

Специи:

- ✿ **зира — 5 г**
- ✿ **черный перец — 3–4 г**
- ✿ **кориандр 10 г**

1. С брюшины снимаем жесткую пленку, яйца бараньи очищаем от оболочки, с почек и печени снимаем пленку и вырезаем протоки.
2. Подготовленные субпродукты и курдючный жир нарезаем небольшими кубиками со стороной 3–4 см.
3. Лук шинкуем полукольцами, болгарский перец соломкой, помидоры кубиками, перец чили измельчаем.
4. В разогретый казан кладем кусочки жира, вытапливаем их наполовину. Не убирая выжарки и не убавляя огонь, закладываем туда же потрошки и овощи каждые 2–3 ми-

нуты в следующем порядке: брюшину, сердце, почки, печень, болгарский перец, помидоры. Последним закладываем лук и, не размешивая, плотно закрываем крышкой и убавляем огонь до минимума. Оставляем на полчаса тушиться. Затем добавляем перец чили, рубленую зелень, специи, соль и черный перец, перемешиваем, закрываем крышку и ждем еще 5–6 минут. Все, готово!

5. Подается джиз-биз в большом блюде — лягане, обильно посыпанным свежей зеленью кинзы и укропа. Салаты из ягод и лука подойдут к этому блюду как нельзя лучше.

Насаживать

Это блюдо надо есть с пылу с жару, так как остывшее и разогретое оно не будет таким вкусным и нежным, как только что приготовленное. Потроха имеют свойство при охлаждении и повторном подогреве становиться жесткими. Пастухи знали толк в джиз-бизе!



ДОЛМА

В ПЕРЕВОДЕ С ТЮРКСКОГО НАРЕЧИЯ «ДОЛМА» — ЭТО НАЧИНЕННЫЕ ФАРШЕМ ОВОЩИ ИЛИ СЪЕДОБНЫЕ ЛИСТЬЯ РАСТЕНИЙ. ФАРШ ПРИ ЭТОМ МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБОЙ — МЯСО, ОВОЩИ, КРУПЫ, СМЕСИ ИЗ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННОГО. ИЗ ЭТОГО ВЫТЕКАЕТ, ЧТО ДОЛМОЙ БУДЕТ ПРАВИЛЬНО НАЗВАТЬ И ГОЛУБЦЫ В ТРАДИЦИОННОМ ИХ ПОНИМАНИИ, И ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ, И ВСЕ РАЗНООБРАЗИЕ ОВОЩЕЙ, НАЧИНЕННЫХ ЛЮБЫМ ФАРШЕМ. НО СЕЙЧАС Я ХОЧУ ПОГОВОРИТЬ О ДОЛМЕ, КОТОРАЯ ГОТОВИТСЯ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ С МЯСОМ. ЭТОТ ВАРИАНТ МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ПОТОМУ, ЧТО ОН МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН В ЛЮБОМ ВАРИАНТЕ ПОДАЧИ — И КАК ПЕРВОЕ БЛЮДО В БУЛЬОНЕ, И КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВТОРОЕ БЛЮДО С ГАРНИРОМ, И КАК НЕКАЯ ИЗЮМИНКА В ПЛОВЕ, А ТАКЖЕ КАК ПРЕКРАСНАЯ ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА, О КОТОРОЙ Я ВАМ СЕЙЧАС И РАССКАЖУ.

На 5-6 порций

- * баранина — 500–600 г
- * курдючный жир — 100–150 г
- * лук — 200 г
- * рис — 200 г
- * зелень кинзы — 30 г
- * укроп — 30 г
- * мята — 30 г
- * виноградные листья — 50–60 шт.
- * соль, перец, зира по вкусу

Для соуса:

- * мацони или кефир — 200 г
- * чеснок — 1 головка
- * картофель средний — 1 шт.
- * сливочное топленое масло 30–40 г
- * кинза и укроп по 2–3 веточки

1. Мясо пропускаем через мясорубку или рубим специальным топориком для приготовления фарша (для этого нужны особые навыки).
2. Курдючный жир нарезаем кубиками 5×5 мм, а лук еще мельче.
3. Зелень мелко рубим.
4. Рис отвариваем до полуготовности в большом количестве воды, промываем в холодной воде и откидываем на дуршлаг.

5. Смешиваем все ингредиенты, перчим, солим по вкусу с учетом того, какие используются виноградные листья (свежие, соленые, консервированные), формируем голубцы.

6. Плотно укладываем голубцы в казан, заливаем холодным мясным бульоном или водой и варим на медленном огне 1 час, если листья свежие, и 1,5 часа — если листья соленые или консервированные. Солим бульон также с учетом того, какие листья использовались для готовки.

7. Готовим соус. Картофель отвариваем в мундире, остужаем. В фольгу кладем 2 столовые ложки топленого масла, поверх масла чеснок, хорошо заворачиваем, чтобы масло не вытекало.

Помещаем эту конструкцию в сотейник, наливаем немного воды и тушим при закрытой крышке 30–40 минут. Из готового чеснока выделяем мякоть, картофель очищаем от кожуры, кинзу и укроп рубим. Закладываем все ингредиенты в блендер, добавляем половину кефира и взбиваем все до однородной консистенции густой сметаны. Если получилось густовато, исправляем положение добавлением кефира. Солим и перчим соответственно своим вкусовым пристрастиям. Этот интересный соус прекрасно подойдет к любым фаршированным овощам.

8. Это блюдо — порционное. Подаем его на плоской тарелке по 6 штук в порции. Отдельно в соуснице подаем соус.

Нюансы

Если посчастливилось найти свежие виноградные листья, то перед фаршировкой обдаем их кипятком для лучшей пластичности.

Если листья консервированные, кисловатые на вкус, то добавляем в теплую воду немного сахара и замачиваем в ней листья на 20–30 минут.



КАЗЫ

Конская колбаса

ЭТО ОДИН ИЗ ЛЮБИМЫХ МЯСНЫХ ДЕЛИКАТЕСОВ МНОГИХ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ. КАК ЧЕРНАЯ ИКРА НА ЕВРОПЕЙСКОМ ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ, ТАК КАЗЫ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ УЗБЕКА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ЗАЖИТОЧНОСТИ ХОЗЯЕВ И ВАЖНОСТИ ТОРЖЕСТВА. ПРИМЕЧАТЕЛЬНО, ЧТО ЭТО ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТАЯ И СОВЕРШЕННО НАТУРАЛЬНАЯ КОЛБАСА ИЗ БОЛЬШИХ КУСКОВ МЯСА БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ДОБАВОК. КОНИНА — ДОСТАТОЧНО СУХОЕ И ЖЕСТКОЕ МЯСО, ОСОБЕННО ПОСЛЕ ВАРКИ. ПОЭТОМУ КАЗЫ ПОЛУЧАЕТСЯ ВКУСНОЙ ИЗ ЖИРНОЙ КОНИНЫ, ЛУЧШЕ ИЗ РЕБЕРНОЙ ЧАСТИ. ЭТО НЕ ПРОСТО КОЛБАСА, ОНА СОВЕРШЕННО УНИКАЛЬНА ПО ВКУСОВЫМ КАЧЕСТВАМ. И ЕСЛИ ВАМ НАДОЕЛИ ПРИВЫЧНЫЕ БАТОНЫ КОЛБАСЫ ИЗ МАГАЗИНА И ЗАХОТЕЛОСЬ ЧЕГО-НИБУДЬ ОЧЕНЬ ВКУСНОГО И НЕОБЫЧНОГО, ТО ЭТОТ РЕЦЕПТ ИМЕННО ДЛЯ ВАС.

На 5-6 порций

- ❁ конина — 800 г
- ❁ жир конский — 600 г
- ❁ кишка длиной 45–50 см
- ❁ кориандр — 5 г
- ❁ зира — 5 г
- ❁ соль — 5 г

1. Мясо и жир нарезаем полосками толщиной 3–4 см и длиной 8–10 см. Солим и перчим по вкусу, приправляем зирой и кориандром также по вкусу. Укладываем в фарфоровую посуду, накрываем мокрой салфеткой и оставляем мариноваться минимум на 4–5 часов, а лучше всего — на сутки.
2. Кишку хорошо промываем 3–4 раза в холодной воде, затем выворачиваем и снова промываем еще 3–4 раза, также в холодной воде, активно натираем солью и промываем еще раз уже в горячей воде. Затем выворачиваем кишку и один ее конец завязываем суровой ниткой, а с другого конца туго набиваем промаринованным мясом и жиром.

3. Перевязываем колбасу с другой стороны, кладем в кастрюлю и заливаем холодной водой. Варим до готовности 1,5–2 часа. Чтобы колбаса не треснула, до закипания протыкаем ее в нескольких местах поварской или простой толстой иглой. Сваренную казы извлекаем из бульона, охлаждаем и нарезаем толстыми (1,5–2 см) кружочками.



НБАЛСЫ

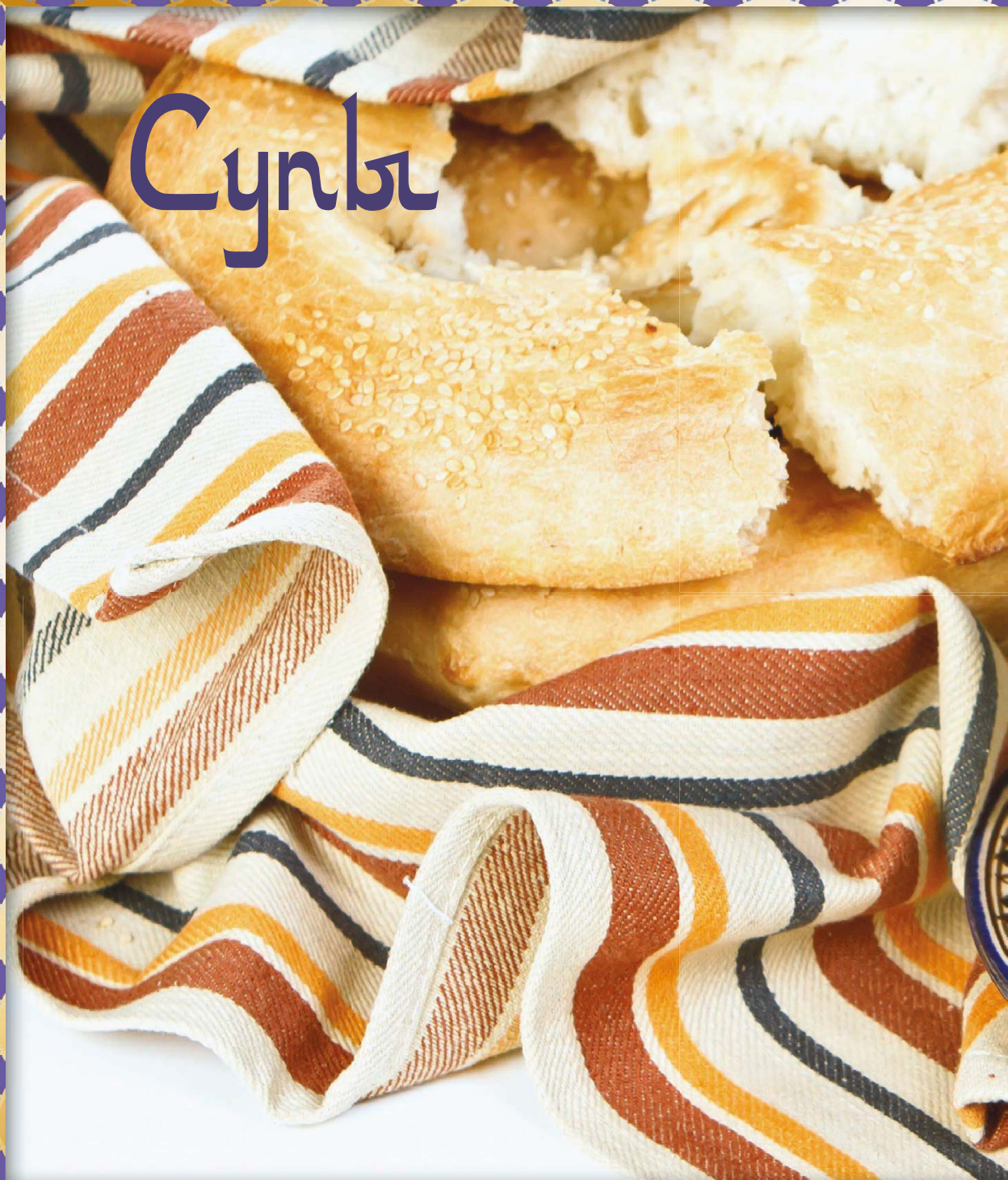
В колбасу длиной 45–50 см должно поместиться 1,5 кг начинки.

Этот способ приготовления — не единственный.

Казы можно не только варить, а еще и коптить, и вялить, что не менее вкусно, но чуть более хлопотно. Подаем с мелко нарезанным луком.



Сынба





КАШНАТЛА ШУРПА

Суп из баранины с овощами

ЭТОТ СУП ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРЕН В УЗБЕКИСТАНЕ ИЗ-ЗА ЛЕГКОСТИ И НЕЗАТЕЙЛИВОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. ЕГО ГОТОВЯТ ПОВСЕМЕСТНО, В НЕКОТОРЫХ РЕГИОНАХ ИМЕННО С ШУРПЫ НАЧИНАЕТСЯ СВАДЬБА. СВАДЬБЫ У УЗБЕКОВ ПРАЗДНУЮТ С РАННЕГО УТРА И ДО ПОЗДНЕЙ НОЧИ В ТЕЧЕНИЕ 2–3 ДНЕЙ. ПИОНЕРОМ В МНОГОЧИСЛЕННОЙ ЧЕРЕДЕ БЛЮД ЯВЛЯЕТСЯ ИМЕННО ШУРПА, А ВОТ ПЛОВ, КОТОРЫЙ ПОДАЮТ ПОСЛЕДНИМ, ЯВЛЯЕТСЯ ЗНАКОМ ОКОНЧАНИЯ ТОРЖЕСТВА. ШУРПА ОЧЕНЬ ЛЮБИМА ДОМОХОЗЯЙКАМИ, ПОТОМУ ЧТО В ПРОЦЕССЕ ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МОЖНО ВЫКРОИТЬ СВОБОДНУЮ МИНУТКУ И ЗАНЯТЬСЯ ДРУГИМИ ДЕЛАМИ ПО ХОЗЯЙСТВУ. ШУРПА — НЕ ПРОСТО ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ СУП, ОН ПРАКТИЧЕСКИ ЛЕЧЕБНЫЙ, ТАК КАК ПРИДАЕТ СИЛ И ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ПРОСТУДЫ И ХВОРИ.

На 5–6 порций

- ✱ **баранина (грудинка и тазобедренная часть) — 600–700 г**
- ✱ **жир внутренний (сальник) 30–40 г — на любителя**
- ✱ **лук репчатый — 300 г**
- ✱ **морковь — 200 г**
- ✱ **репа — 200 г**
- ✱ **перец болгарский — 100 г**
- ✱ **помидоры — 100–150 г**
- ✱ **картофель — 200–300 г**
- ✱ **перец чили — 1 шт. (по желанию)**
- ✱ **соль, зира, перец, кориандр, базилик — по вкусу (примерно по 5 г)**
- ✱ **кинза, укроп, зеленый лук — по 10 г (для посыпки)**

1. Мясо разделяем на порционные куски размером 6–8 см, кладем в казан, заливаем холодной водой. В самом начале варки, через 10 минут после закипания, добавляем в бульон щепотку соли, для того чтобы быстрее выварилась пена из мяса. Когда пена снята, добавляем овощи (через 30–40 минут варки): лук, нарезанный полукольцами 3–4 мм толщиной, морковь кольцами толщиной 1–1,5 см, репу небольшими кубиками со стороной 3–4 см, болгарский перец кольцами 2 см толщиной. У помидо-

ров вырезаем плодоножку, а с другой стороны делаем крестообразный надрез и тоже кладем в казан целиком. Через минуту помидоры извлекаем из бульона и, сняв кожуру, возвращаем в казан.

2. Если вы любите пожирнее и понаваристее, то нарежьте мелко (0,5 × 0,5 см) жирок сальника и положите в бульон. К концу варки он практически разварится и придаст супчику еще больше вкуса.
3. Когда мясо в бульоне отделится от кости, добавляем все специи и картофель целиком, если он не круп-

ный. Крупные картофелины разрезаем на половинки. Теперь солим по вкусу с учетом положенного картофеля и варим до готовности.

4. При общем застолье мясо и картофель извлекаем из супа и подаем на стол в отдельном блюде. Бульон с остальными овощами наливаем в глубокие тарелки (косы) и обильно посыпаем его мелко порубленной зеленью.
5. Совершенно неповторимой вам шурпа покажется с горячей узбекской лепешкой. Если таковой нет, тосты из белого хлеба тоже подойдут.

ИЗЮМИНКА

Изюминкой этого супа является питательный, насыщенный и чрезвычайно полезный бульон, поэтому к его приготовлению надо отнестись особенно тщательно. Овощные супы при варке нельзя плотно закрывать крышкой: вкус овощей теряется, а бульон становится мутным. Очень важно тщательно снимать пенку, так как бульон должен получиться прозрачным. В противном случае вкус и вид блюда будут неоправимо испорчены. Весной в шурпу добавляют молодые побеги винограда, летом — зеленые яблоки, осенью — репу, а если вместо картофеля положить айву, вы получите легкий и очень ароматный суп с незабываемым приятным вкусом.



МОХОРА

Суп с горохом нут

СУП МОХОРА — ОДИН ИЗ САМЫХ СЫТНЫХ ПОВСЕДНЕВНЫХ СУПОВ, ОН ОДИН МОЖЕТ УДАЧНО ЗАМЕНИТЬ ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ БЛЮДО.

На 7–8 порций

- ✿ *баранина на кости, предпочтительно грудинка или тазобедренная часть — 1 кг*
- ✿ *курдючный жир или растительное масло — 100 г*
- ✿ *лук репчатый — 500 г*
- ✿ *морковь — 200 г*
- ✿ *болгарский перец красный — 200–250 г*
- ✿ *помидоры — 200–250 г*
- ✿ *горох нут — 200–250 г*
- ✿ *зира и кориандр — по 5 г*
- ✿ *соль и черный перец по вкусу*
- ✿ *зелень кинзы, укропа и зеленого лука — по 20 г для посыпки*
- ✿ *вода — 2 л*
- ✿ *картофель — 300 г*

1. Горох нут замачиваем на сутки в теплой воде, превышающей по объему горох в четыре раза.
2. Баранину рубим порционно на 8 кусков.
3. Лук очищаем и нарезаем тонкими полукольцами по 0,2–0,3 см.
4. Морковь очищаем и нарезаем кубиками размером 1 × 1 см.
5. Болгарский перец очищаем от семян и перегородок, нарезаем кубиками 1 × 1 см.
6. Помидоры ошпариваем горячей водой, снимаем кожицу, нарезаем кубиками 1 × 1 см.
7. Картофель очищаем, нарезаем кубиками 1 × 1 см.
8. Казан разогреваем, кладем нарезанный кубиками курдючный жир, вытапливаем, удаляем шкварки (либо, если готовим более

легкое блюдо, наливаем растительное масло и разогреваем до белого дыма). Кладем мясо и жарим на большом огне до образования румяной корочки, следом добавляем лук и продолжаем жарить до его легкой прозрачности. Выпавший луковый сок, добавляем морковь и жарим еще минут 5–6. Когда все хорошо прожарится, добавляем помидоры и болгарский перец и жарим еще 3–4 минуты. Затем убавляем огонь до среднего и тушим еще минут 10. Заливаем поджарку холодной водой, добавляем горох и даем закипеть, после чего убавляем огонь до минимума. Варим 1–1,5 часа в зависимости от сорта гороха. Когда горох станет мягким, добавляем картофель, соль и специи и варим до готовности картофеля 10–15 минут.

9. Суп подаем в косе — глубокой тарелке. Сверху посыпаем мелко рубленой зеленью.

Советы

Все овощи, кроме лука, нарезаем кубиками одного размера, то есть подгоняем под размер гороха нут: это придаст супу эстетичный и аппетитный вид. Не забудьте замочить горох нут за сутки до планируемой готовки.



СУП С КИФТОЙ

КИФТА — ЭТО БОЛЬШАЯ ФРИКАДЕЛЬКА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ОСОБЫМ СПОСОБОМ, С ВСЕВОЗМОЖНЫМИ НАЧИНКАМИ, ПЛАВАЮЩАЯ В ПРОЗРАЧНОМ НАВАРИСТОМ БУЛЬОНЕ. ДО ТОГО КАК БЫЛ ЗАВЕЗЕН В СРЕДНЮЮ АЗИЮ КАРТОФЕЛЬ, ЭТОТ СУП ГОТОВИЛИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ, КОГДА ПОСПЕВАЛА ПОЗДНЯЯ АЙВА ТВЕРДЫХ СОРТОВ. БЛАГОРОДНЫЙ ВКУС АЙВЫ ДЕЛАЕТ ЭТОТ СУП НЕПОХОЖИМ НА ДРУГИЕ СУПЫ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ И ПРИДАЕТ ЕМУ ОСОБЫЙ, НЕЗАБЫВАЕМЫЙ АРОМАТ. ВАРИАНТЫ ЭТОГО БЛЮДА С КАРТОФЕЛЕМ НЕ МЕНЕЕ ВКУСНЫ, НО НЕ ТАК ИНТЕРЕСНЫ И БОЛЕЕ КАЛОРИЙНЫ.

ЭТОТ СУП МОЖЕТ УДАЧНО ЗАМЕНИТЬ ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ БЛЮДА — «ДВА В ОДНОМ», ОН ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ И ЭТИМ ЗАСЛУЖИВАЕТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ ХОЗЯЕК.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО БЛЮДА, ПОМИМО НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, ПОТРЕБУЕТСЯ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И НЕМНОГО ВАШЕГО ВРЕМЕНИ. ЕСЛИ ВЫ ЗАПАСЛИСЬ ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ, ТО СМЕЛО ПРИСТУПАЙТЕ К ДЕЛУ, И ПОВЕРЬТЕ: НАСЛАЖДЕНИЕ, ПОЛУЧЕННОЕ ОТ ЕДЫ, СНИМЕТ ВСЮ ВАШУ УСТАЛОСТЬ.

На 5-6 порций

- ✳ **жирный кусок мякоти баранины или говядины — 500–600 г**
- ✳ **горох нут — 200 г**
- ✳ **рис — 100 г**
- ✳ **лук репчатый — 200–250 г**
- ✳ **айва — 400–500 г**
- ✳ **помидоры — 200–250 г**
- ✳ **зира — 10 г**
- ✳ **кориандр — 10 г**
- ✳ **барбарис — 5 г**
- ✳ **соль и красный острый перец по вкусу**
- ✳ **зелень кинзы и укропа — по 10 г**

1. Горох, замоченный накануне на 5–8 часов, отвариваем до готовности, примерно 1–1,5 часа.
2. Из мяса готовим фарш, прокрутив его через мелкую решетку мясорубки.
3. Рис промываем и отвариваем до полуготовности, опустив его в кипящую воду.
4. Лук очищаем и очень мелко шинкуем кубиками.
5. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем крупными дольками.

6. Айву хорошо промываем, разрезаем на две части, очищаем от семян.
7. Рис измельчаем в блендере до консистенции пюре. Зиру (5 г), кориандр (5 г) и соль по вкусу толчем в ступке или растираем скалкой. Фарш, рис, лук и специи соединяем, хорошо вымешиваем до однородной гомогенной консистенции. Делим фарш на 5–6 ровных частей и формуем довольно крупные шарики. В казан или в кастрюлю наливаем воду и ставим на огонь, доводим до кипения и по очереди, осторожно, не давая остановиться кипению, опускаем кифту

шарик за шариком. Снимаем пену, убавляем огонь, добавляем помидоры, специи — кориандр, зиру, барбарис по 5 г, соль по вкусу, варим 20–25 минут на медленном огне, не закрывая крышкой. Следом опускаем в бульон айву и, не прибавляя огонь, варим еще 10 минут. После чего выключаем огонь, накрываем кастрюлю крышкой, даем настояться 10–15 минут.

8. 1 кифту, 1 айву, 2–3 столовые ложки гороха и пару долек помидоров выкладываем в глубокую тарелку, заливаем бульоном, посыпаем мелко-рубленной зеленью.

Насаживание

Очень важно, для того чтобы получились красивые, ровненькие кифты, хорошо вымешать фарш. Месим его, в прямом смысле слова, как тесто, в течение 7–10 минут, пока он не приобретет гомогенную консистенцию, после чего даем настояться 10 минут.

Если вы желаете получить красивый, прозрачный бульон, варить его надо на медленном огне и при варке его нельзя накрывать крышкой, иначе он получится мутным и непривлекательным.



ДОЛЛА ШУРПА

Суп с фаршированным болгарским перцем

В УЗБЕКСКОЙ КУХНЕ ЕСТЬ МНОЖЕСТВО ВАРИАЦИЙ НА ТЕМУ ШУРПЫ. ШУРПУ С ФАРШИРОВАННЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ В УЗБЕКИСТАНЕ ГОТОВЯТ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ВЕСНОЙ, КОГДА ТОЛЬКО НАЧИНАЮТ ПОСПЕВАТЬ ДОЛГОЖДАННЫЕ РАННИЕ ВЕСЕННИЕ ОВОЩИ — БОЛГАРСКИЕ ПЕРЧИКИ, РАННИЕ ПОМИДОРЫ, СВЕЖИЙ ЧЕСНОК, ЛУК, ПОТЯСАЮЩЕ АРОМАТНАЯ ВЕСЕННЯЯ ЗЕЛЕНЬ. НАЧИНИТЬ МОЛОДЫЕ БОЛГАРСКИЕ ПЕРЧИКИ БАРАНИНОЙ, ЩЕДРО ПРИПРАВИТЬ СУП ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ, ВОЛЬГОТНО РАСПОЛОЖИТЬСЯ У РЕЧКИ ПОД ТЕНЬЮ ЦВЕТУЩЕГО АБРИКОСА И ОТВЕДАТЬ ЭТОТ «СУП-ВЕСНУ» СО СВЕЖЕЙ ХРУСТЯЩЕЙ ЛЕПЕШКОЙ — НЕ СКАЗКА ЛИ? В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТАКОЕ БЛЮДО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА, БЛАГО НА РЫНКАХ И МАГАЗИНАХ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ОВОЩИ ПРОДАЮТ КРУГЛЫЙ ГОД.

На 5-6 порций

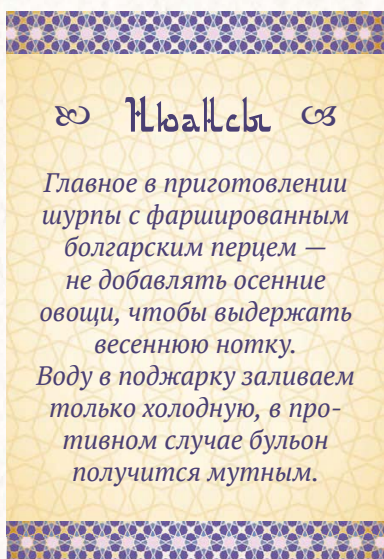
- ✱ *баранина молодая на кости — 900–1000 г*
- ✱ *лук репчатый — 500–600 г*
- ✱ *болгарский перец некрупный — 12 шт.*
- ✱ *курдючный жир — 100–150 г*
- ✱ *морковь — 300 г*
- ✱ *молодой некрупный картофель — 300 г*
- ✱ *чеснок — 1 головка*
- ✱ *помидоры черри — 10–12 шт.*
- ✱ *томатная паста — 10 г*
- ✱ *зелень кинзы, укропа, базилика — по 10 г*
- ✱ *острый перчик (по желанию)*

1. Мясо отделяем от костей, мякоть режем мелким кубиками 1 × 1 см, а кости оставляем для бульона. Курдючный жир также нарезаем кубиками, только несколько крупнее. Лук очищаем и также шинкуем мелкими кубиками. Часть зелени мелко рубим, чеснок разбираем на зубчики. Все нарезанные ингредиенты соединяем, добавляем соль и специи, активно перемешиваем.

2. Перчики очищаем от семян, аккуратно удаляем хвостики и вырезаем на их месте отверстие для начинки. Наполняем перчики подготовленным фаршем таким образом, чтобы в каждый попал зубчик чеснока.

выпариваем воду и жарим еще минуту. Затем вливаем холодную воду, доводим до кипения, добавляем морковь, нарезанную бочонками, начиненные перчики и доводим до кипения. Убавляем огонь и варим 40–50 минут на медленном огне. За 10–15 минут до готовности добавляем очищенный мелкий молодой картофель целиком и веточку базилика, не нарезая, чтобы можно было ее удалить после приготовления шурпы.

4. В глубокие тарелки кладем перчик, картошку, морковь и помидорчики, заливаем овощи бульоном и посыпаем мелко рубленной зеленью.



3. Для бульона казан ставим на сильный огонь, хорошо нагреваем и вытапливаем курдючный жир (или нагреваем растительное масло). Нагреваем его до белого дымка и обжариваем косточки до румяной корочки, следом добавляем лук, нарезанный полукольцами, и продолжаем жарить до покраснения лука. Добавляем томатную пасту, разведенную водой,



ЧУЧВАРА ОШ

Суп с пельмешками

ЕСТЬ ТАКОЙ НЕГЛАСНЫЙ ОБЫЧАЙ В ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЕ — ИСПЫТАНИЕ НОВОИСПЕЧЕННОЙ НЕВЕСТКИ ЧУЧВАРОЙ, ТО ЕСТЬ МИНИ-ПЕЛЬМЕНЯМИ, СВАРЕННЫМИ В НАВАРИСТОМ, ВКУСНОМ СОУСЕ. ЧЕМ МЕЛЬЧЕ ЧУЧВАРА, ТЕМ ИСКУСНЕЙ СЧИТАЕТСЯ ХОЗЯЙКА. НЕВЕСТА ЗАВОДИТ ТЕСТО, РЕЖЕТ ЛУК СО СЛЕЗАМИ НА ГЛАЗАХ И ВСПОМИНАЕТ МАМИНЫ СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ЧУЧВАРЫ, А СВЕКРОВЬ НЕ ВМЕШИВАЕТСЯ — КАК ПОЛУЧИТСЯ, ТАК ПОЛУЧИТСЯ, — НО ЗОРКО СЛЕДИТ ЗА КАЖДЫМ ДВИЖЕНИЕМ НЕВЕСТКИ. НАЛЕПИТ НЕВЕСТКА КРОХОТНЫХ ОДИНАКОВЫХ ПЕЛЬМЕШЕК, НЕ РАЗВАРЯТСЯ ОНИ ПРИ ВАРКЕ — ПОЧЕТ ЕЙ И ЕЕ РОДИТЕЛЯМ ЗА ХОРОШЕЕ ВОСПИТАНИЕ И ПОДГОТОВКУ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. А ЕСЛИ ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУЧИЛИСЬ БОЛЬШИМИ, РАЗНЫМИ, ДА ЕЩЕ И РАЗВАЛИЛИСЬ ПРИ ВАРКЕ, ПРИДЕТСЯ СВЕКРОВИ САМОЙ УЧИТЬ И ВОСПИТЫВАТЬ НЕВЕСТКУ-НЕУМЕХУ. ИТАК, ЕСЛИ СОБИРАЕТЕСЬ ЗАМУЖ ЗА УЗБЕКА, ПРОЧТИТЕ РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ.

На 5-6 порций

Для фарша:

- ✳ мякоть барашка — 500 г
- ✳ курдючный жир — 100–150 г
- ✳ лук репчатый — 300–350 г
- ✳ зира, кориандр — по 5 г
- ✳ соль и черный перец по вкусу

Для теста:

- ✳ мука высшего сорта — 500 г
- ✳ яйцо — 1 шт.
- ✳ соль — 5 г
- ✳ вода — 200 г

Для соуса:

- ✳ растительное масло — 50–60 г
- ✳ лук репчатый — 150–200 г
- ✳ морковь — 200 г
- ✳ картофель — 200 г
- ✳ помидоры — 200 г
- ✳ зелень кинзы, укропа и базилика — по 15–20 г
- ✳ зира, кориандр — по 5 г
- ✳ бадьян — одна звездочка
- ✳ соль и перец по вкусу

1. В первую очередь сделаем тесто. Для этого просеиваем муку и смешиваем ее с солью. Делаем из муки горку с воронкой, как у вулкана. Разбиваем яйцо в воду и хорошо перемешиваем. Заливаем смесь

в воронку и вымешиваем довольно крутое тесто. Хорошо промесив до состояния однородности, помещаем тесто в пластиковый пакет и убираем в холодильник на 20–30 минут.

2. Мясо нарезаем мелкими кубиками 0,5 × 0,5 см.
3. Лук также нарезаем кубиками как можно мельче. Зиру, кориандр, соль и черный перец растираем в ступке в пыль. Все ингредиенты смешиваем осторожно, не выдавливая сок, и оставляем мариноваться на 15–20 минут.
4. Тем временем настоявшееся тесто разделяем на две-три равные части и раскатываем каждую толщиной в 1 мм. Нарезаем пласты теста на квадратики 4 × 4 см, в каждый квадрат выкладываем фарш и лепим чучвару. Особо умелые хозяйки режут квадраты 3 × 3 см. Выкладываем ее рядками на посыпанную мукой поверхность.
5. Растапливаем в казане жир или масло до сизого

дымка. Если есть косточки, то обжариваем сначала их, если таковых нет, то закладываем в казан лук и жарим до золотистого цвета. Следом морковь до румяной корочки, затем картошку также до корочки и в конце помидоры, специи, соль и перец. Жарить следует до выпаривания помидорного сока. Заливаем холодной водой, доводим до кипения, убавляем огонь и варим соус 20–30 минут на медленном огне, чтобы бульон не помутнел — при открытой крышке.

6. В готовый соус закладываем чучвару и прибавляем огонь так, чтобы не остановить кипение, но и не давая сильно закипеть. Варим до всплывания пельмешек.
7. Чучвару подаем в глубоких тарелках. На одну порцию нужно 10–12 штук, заливаем вкусным соусом — супчиком, посыпая мелко рубленой зеленью. К чучваре подаем в соуснике сметану, катык или мацони.



МАСТАВА

Рисовый суп

МАСТАВУ МОЖНО НАЗВАТЬ НАРОДНЫМ УЗБЕКСКИМ СУПОМ, КОТОРЫЙ ГОТОВЯТ ЧАСТО, МИНИМУМ РАЗ В НЕДЕЛЮ, И ПОДАЮТ И НА ЗАВТРАК, И НА ОБЕД, И НА УЖИН. ЕЕ НАЗЫВАЮТ В НАРОДЕ «СУЮК ОШ», ИЛИ «ЖИДКИЙ ПЛОВ». ИЗ ЭТОГО НАЗВАНИЯ ПОНЯТНЫ СОСТАВ И СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПА. ЭТОТ ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ, НАСЫЩЕННЫЙ СУП НИКОГО НЕ ОСТАВИТ РАВНОДУШНЫМ. МАСТАВА ИМЕЕТ МНОГО ВАРИАЦИЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПЛОТНО ПОЕСТЬ, ТО ВЫБИРАЙТЕ КЛАССИЧЕСКУЮ МАСТАВУ, ЕСЛИ ВАМ НЕЗДОРОВИТСЯ, ТО ВАРИАНТ МАСТАВЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ — ДИЕТИЧЕСКИЙ, А ЕСЛИ ВАС ЗАМУЧИЛО ПОХМЕЛЬЕ ПОСЛЕ ОБИЛЬНЫХ ПРАЗДНИЧНЫХ ЗАСТОЛИЙ, ТО ВАС СПАСЕТ ВАРИАНТ ПОХМЕЛЬНОЙ МАСТАВЫ — ПОЖИЖЕ, НА НАВАРИСТОМ БУЛЬОНЕ.

На 7–8 порций

- ✱ **мясо (баранина или говядина) — 50 г**
- ✱ **рис — 200 г**
- ✱ **лук — 250–300 г**
- ✱ **морковь — 200 г**
- ✱ **картофель — 200 г**
- ✱ **помидоры — 200 г**
- ✱ **болгарский перец — 200 г**
- ✱ **томатная паста — 30 г**
- ✱ **масло растительное — 100 г**
- ✱ **перец черный, семена кориандра, зира — по 5 г**
- ✱ **базилик и кинза — по 20 г**
- ✱ **соль по вкусу**

1. Мясо, болгарский перец, морковь, картофель и помидоры нарезаем кубиками со стороной примерно 0,7 см.

2. Лук нарезаем тонкими полукольцами.

3. Рис замачиваем в теплой воде на 20 минут.

4. Томатную пасту разводим в 0,5 стакана бульона или воды.

5. Казан ставим на сильный огонь, нагреваем, наливаем масло и даем ему прокалиться до сизого дымка — это сигнал к началу действий.

6. Первым кладем в казан лук, который очень быстро подрумянится в горячем масле, затем закладываем мясо и обжариваем до красной корочки. Потом добавляем болгарский перец и практически сразу же морковь. На этом этапе убавляем огонь до среднего и продолжаем жарку.

Когда морковь покроется румяной корочкой, вливаем разведенную томатную пасту и даем выпариться жидкости. Следом добавляем помидоры и жарим еще 2–3 минуты, после чего кладем картофель и специи и жарим еще 5–6 минут. Заливаем жарку холодной водой и даем бульону закипеть. Убавляем огонь и даем потомиться супу на очень медленном огне 10–15 минут. Затем добавляем рис и доводим до готовности около 10–15 минут.

7. Подается мастава в глубокой тарелке со сметаной и мелко нарезанной зеленью. Любители остренького могут добавить свежемолотого черного перца.

Важно

Ни в коем случае нельзя допускать сильного кипения, так как от этого бульон становится мутным и блюдо страдает не только эстетически: вкус также будет потерян.



МАСТАВА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ЕСЛИ ВАМ НЕЗДОРОВИТСЯ И ВРАЧИ ВАМ ЗАПРЕЩАЮТ ВСЕ, КРОМЕ ВОДЫ, ИЛИ ВЫ ПРОСТО ЛЮБИТЕ ДИЕТИЧЕСКУЮ ПИЩУ, ТО МАСТАВА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ — ЭТО ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО ДЛЯ СПАСЕНИЯ И УДОВОЛЬСТВИЯ. ПОСТНЫЙ СУПЧИК С ОТЛИЧНО ПОДОБРАННЫМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ ИСЦЕЛИТ ВАС ОТ НЕДУГОВ, ПРИДАСТ СИЛ И БОДРОСТИ И НЕ ДОБАВИТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ.

№ 5-6 порции

✱ **мякоть баранины или говядины — 400–500 г**

✱ **лук — 250–300 г**

✱ **морковь — 200 г**

✱ **помидоры — 200 г**

✱ **болгарский перец — 200 г**

✱ **картофель — 200 г**

✱ **зелень кинзы и укропа — по 20 г**

✱ **соль по вкусу**

1. Начинаем готовить маставу с фарша для фрикаделек. Для этого режем мясо сначала пластинками толщиной 1 см, затем полосками и далее хорошо измельчаем до получения фарша. Добавляем в него соль по вкусу, хорошо вымешиваем и формуем мелкие шарики, диаметром примерно 2 см.

2. Рис замачиваем в теплой воде на 15–20 минут, промываем.

3. Лук шинкуем полукольцами 0,5 см толщиной.

4. Морковь нарезаем кубиками со стороной 0,5 × 0,5 см.

5. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу и нарезаем кубиками со стороной 0,5 × 0,5 см.

6. Болгарский перец очищаем от семян и перегородок, режем мелкими кубиками.

7. Очищенный картофель нарезаем кубиками 0,5 × 0,5 см.

8. В кипящую воду опускаем фрикадельки, после закипания воды убавляем огонь и тщательно снимаем пену до прозрачности бульона. Затем сразу добавляем все нарезанные овощи, кроме картофеля. Даем закипеть, не прибавляя огня, продолжаем снимать пену, выделяе-

мую овощами, до полной прозрачности бульона и варим на медленном огне 20–25 минут. Затем добавляем картофель, варим 5 минут и засыпаем рис. После добавления риса время от времени помешиваем, варим еще 15 минут, выключаем огонь, накрываем крышкой и даем настояться 10–15 минут.

9. Маставу наливаем в глубокие тарелки, добавляем ложку сметаны, катыка или мацони, посыпаем мелко рубленой зеленью.

Советы

Все овощи следует нарезать кубиками одного размера, это придаст блюду эстетики и поможет приготовиться овощам одновременно. Важно использовать для фрикаделек хорошо очищенную от пленок и жилок мякоть мяса, чтобы они были нежными. Мясо для фрикаделек обязательно рубится вручную, делать это удобно топориком или большим ножом. Мясорубка не годится: она выдавливает сок из мяса, и фрикадельки будут сухими и безвкусными.







МАШХУРДА

Суп с машем и рисом

МАШ — ПОПУЛЯРНАЯ НА ВОСТОКЕ БОБОВАЯ КУЛЬТУРА, НЕОБЫЧАЙНО БОГАТАЯ БЕЛКОМ. МАШ ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В УЗБЕКСКОЙ, КИТАЙСКОЙ, ЯПОНСКОЙ, КОРЕЙСКОЙ, ПАКИСТАНСКОЙ, ИНДИЙСКОЙ, ТАЙСКОЙ КУХНЯХ. ВАРЕННЫЙ МАШ ИМЕЕТ МЯГКИЙ ТРАВЯНОЙ ВКУС И ЛЕГКИЙ ОРЕХОВЫЙ АРОМАТ, ЕГО НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМАЧИВАТЬ, ОН ВАРИТСЯ СРАВНИТЕЛЬНО НЕДОЛГО — ОКОЛО 30 МИНУТ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПОВ, КАШ И МЯСНЫХ БЛЮД В СОЧЕТАНИИ С РИСОМ И ФАСОЛЬЮ, А ТАКЖЕ ИЗ ПРОРОЩЕННОГО МАША ГОТОВЯТ РАЗНООБРАЗНЫЕ САЛАТЫ. КСТАТИ, НА ВОСТОКЕ ПОПУЛЯРНЫ ДЕСЕРТЫ ИЗ БОБОВЫХ КУЛЬТУР. НАПРИМЕР, В ГОНКОНГЕ ИЗ МАША ГОТОВЯТ СЛАДКУЮ ПАСТУ И МОРОЖЕНОЕ, ВО ВЬЕТНАМЕ — ЖЕЛЕ, А В КИТАЕ ИЗ МАША ДЕЛАЮТ ДАЖЕ НАПИТКИ. МАШ — ОДНО ИЗ НЕМНОГИХ БОБОВЫХ, ЧЬИ СЕМЕНА МОЖНО ПРОРАЩИВАТЬ. ЗЕЛЕНЬЕ ПРОРОСТКИ МАША ЦЕННЫ ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ОМОЛАЖИВАЮЩИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ. ИТАК, МАШХУРДА — СУП ГУСТОЙ, ОЧЕНЬ СЫТНЫЙ И НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗНЫЙ.

На 5-6 порций

- * **баранина**
или **говядина на косточке** —
500–600 г
- * **жир или растительное**
масло — 80–100 г
- * **лук репчатый** — 200–250 г
- * **морковь** — 200 г
- * **болгарский перец** — 200 г
- * **помидоры** — 200 г
- * **картофель** — 200 г
- * **маш** — 100 г
- * **рис** — 100 г
- * **зира, кориандр, барбарис** —
по 5 г
- * **соль и черный перец по вкусу**
- * **зелень кинзы, укропа,**
базилика и зеленый лук —
по 25–30 г
- * **масло растительное** —
100 г

1. Маш и рис замачиваем по отдельности в теплой воде на 20–30 минут.
2. Мясо отделяем от костей и нарезаем кубиками 1 × 1 см, кости оставляем для бульона.
3. Лук очищаем и шинкуем полукольцами.

4. Морковь, болгарский перец и картофель очищаем, нарезаем кубиками 1 × 1 см.

5. Помидоры ошпариваем кипятком, очищаем от кожицы и режем также кубиками.

6. Половину зелени, кроме зеленого лука, рубим крупно.

Ингредиенты готовы. Приступаем к приготовлению машхурды.

7. Разогреваем в казане масло до сизого дымка, обжариваем косточки до румяной корочки и вынимаем их на время из казана. В разогретое масло кладем лук и обжариваем его до прозрачности, добавляем морковь и продолжаем жарку еще 4–5 минут. Теперь добавляем болгарский перец, помидоры и хорошо обжариваем все ингредиенты. В конце жарки добавляем рубленую зелень и жарим 1–2 минуты. Затем наливаем холодной воды и не кипятим, а сразу процеживаем его

через сито. Бульон возвращаем в казан, а отцеженные овощи выкладываем в другую посуду. В бульон возвращаем косточки, кладем мясо, доводим до кипения и тщательно снимаем пену до прозрачности бульона. Добавляем барбарис.

8. Параллельно в другую кастрюлю наливаем холодной воды и закладываем маш, доводим до кипения, кипятим 3–4 минуты, процеживаем через сито и сразу добавляем маш в бульон. Варим 30–40 минут. Теперь возвращаем в казан процеженные овощи, кладем картошку, соль, перец и специи и доводим до кипения, после чего сразу добавляем рис. Варим 10–15 минут до готовности риса.

9. Машхурду наливают в глубокие тарелки или косы. Отдельно в соуснике подается сметана, катык или мацони, которые добавляются к супу при еде, и мелко рубленая зелень для посыпки.



ТЕСТО ДЛЯ ЛАГМАНА

ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ЛАГМАН В УЗБЕКИСТАНЕ СРАВНИМ ЛИШЬ С ПЛОВОМ. СУЩЕСТВУЕТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗНОВИДНОСТЕЙ ЛАГМАНА, РАЗЛИЧАЮТСЯ ОНИ СОУСАМИ, А ЛАПША ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ ГОТОВИТСЯ ОДИНАКОВО. КАК ДЛЯ ПЛОВА РИС, ТАК ДЛЯ ЛАГМАНА ЛАПША — ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ БЛЮДА, И ОТ ЕГО КАЧЕСТВА ЗАВИСИТ КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. ЕСЛИ ДОСТОЙНЫЙ РИС МОЖНО КУПИТЬ, ТО НАД ЛАПШОЙ ДЛЯ ЛАГМАНА ВАМ ПРИДЕТСЯ ПОТРУДИТЬСЯ САМИМ. ЭТО УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ, НАВЕРНЯКА НЕПРИВЫЧНЫЙ ДЛЯ ВАС И НЕМНОГО ТРУДОЕМКИЙ ПРОЦЕСС, НО ПОДОБНЫЙ ОПЫТ НЕ ОСТАВИТ ВАС РАВНОДУШНЫМИ.

На 7-8 порций

- ❖ **мука высшего сорта — 500 г**
- ❖ **яйцо — 1 шт.**
- ❖ **вода холодная — 200 г**
- ❖ **соль — 5 г (чайная ложка без горки)**

1. В глубокую посуду просеиваем муку, формируем горку, в которой делаем углубление. В отдельной посуде разбиваем яйцо, добавляем соль, холодную воду, перемешиваем. Вливаем эту массу в углубление горки из муки и замешиваем крутое тесто. Кладем его в пластиковый пакет на 20–30 минут в холодильник.
2. Затем тесто еще раз вымешиваем и даем расстояться 10 минут. После чего раскатываем в пласт толщиной 1 см и смазываем растительным маслом.
3. Нарезаем полосками шириной 2–3 см. Из каждой полоски скатываем жгут, смазываем его маслом, складываем по спирали на столе или на большом плоском блюде и снова даем настояться 5 минут.
4. После чего жгут раскатываем двумя руками от середины к краю, истончая толщину жгута до толщи-

ны карандаша. И снова складываем уже горочкой, потому что смазанное тесто не слипнется.

5. Пока мы раскатываем оставшееся тесто, первые жгуты уже настоятся и будут готовы к дальнейшей работе.

6. Теперь берем жгут за оба конца и, растягивая, бьем серединой об стол. Когда жгут вытянется до одного метра, складываем пополам и проделываем еще раз то же самое. И вновь складываем и вытягиваем, пока не получится нужная толщина лапши 3–4 мм. Благодаря растительному маслу жгуты теста не склеиваются между собой при работе с ними.

7. Вытянутую до нужного размера лапшу немедленно отвариваем 4–5 минут в кипящей подсоленной воде, промываем в холодной воде и снова смазываем растительным маслом.

8. Отваренную лапшу для лагмана можно хранить в холодильнике при плюсовой температуре трое суток. Если вам необходимо сохранить лапшу более продолжительное время, то ее можно заморозить в пластиковых пакетах порционно.





ВАЗДУ

Лагман ташкентский

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСА ДЛЯ НЕГО — ОСОБЫЙ, НЕ ПОХОЖИЙ НА ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ.

На 7–8 порций

- * **мясо (мякоть) — 500 г**
- * **лук репчатый — 200 г**
- * **морковь — 200 г**
- * **картофель — 300 г**
- * **редька — 200 г**
- * **болгарский перец — 200 г**
- * **помидоры — 200 г**
- * **яйца — 2 шт**
- * **масло растительное 50–60 г**
- * **томатная паста — 50 г**
- * **чеснок — 30–40 г**
- * **соль, перец черный, кориандр, зира — по 5 г**
- * **базилик, кинза, укроп, лук зеленый — по 20 г**
- * **лапша — 1 кг**

1. Мясо, лук, морковь, болгарский перец, картофель и редьку очищаем от кожуры и нарезаем мелкими кубиками со стороной 0,5 см.
2. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу и нарезаем такими же кубиками.
3. Наливаем в казан растительное масло, хорошо прогреваем и обжариваем в нем лук до золотистого цвета, затем добавляем мясо, продолжая жарить при высокой температуре.
4. Когда мясо покроется румяной корочкой, кладем в казан морковь и жарим до покраснения, после чего кладем болгарский перец и жарим еще 2–3 минуты.

5. Добавляем в казан помидоры и продолжаем жарить. Когда сок от помидоров выпарится, добавляем томатную пасту, разбавленную в 100 мл воды.
6. Перемешиваем, даем выпариться половине жидкости и сразу добавляем картофель и редьку, жарим еще 5–6 минут.
7. В конце добавляем мелко рубленный чеснок, специи и жарим еще минуту. Заливаем поджарку холодным бульоном или чистой холодной водой. После закипания убавляем огонь до минимума и варим 25–30 минут при открытой крышке.
8. Перед подачей лапшу заливаем кипятком и сли-

ваем воду, для того чтобы смыть масло и согреть лапшу. Подается лагман в глубоких тарелках: кладем сначала лапшу, заливаем соусом, сверху посыпаем зеленью.

9. К лагману в Узбекистане подают виноградный уксус и чесночно-перечный соус «лозы». Готовится он очень просто. Берем пару зубчиков чеснока, один стручковый перец, один спелый помидор или столовую ложку томатной пасты, разведенную в 50 мл воды, все очень мелко режем и поджариваем на столовой ложке растительного масла на сковороде 3–4 минуты. Этот соус довольно острый — на любителя.

Важно

Важно: готовим соус, не отходя от плиты, и помешиваем содержимое казана каждые 20–30 секунд, чтобы овощи прожарились одинаково и не подгорели.



НАРЫН

Суп с казы

УЧИТЫВАЯ ТО, ЧТО ОСНОВНОЙ ИЗЮМИНКОЙ ЭТОГО БЛЮДА ЯВЛЯЕТСЯ ЕГО МЯСНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ — КАЗЫ ИЛИ КОНИНА, — ОНО ОТНОСИТСЯ К БЛЮДАМ ЗИМНЕГО РАЦИОНА. ЭТО ОЧЕНЬ НЕЖНОЕ, ПРИЯТНОЕ И ВКУСНОЕ УЗБЕКСКОЕ БЛЮДО В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НЕЗАСЛУЖЕННО ЗАБЫТО. ГОТОВИЛИ НАРЫН С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН, ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ ОБЛАСТЯХ УЗБЕКИСТАНА, И ВЕЗДЕ ОН НАЗЫВАЛСЯ ПО-РАЗНОМУ: НАРЫН — В ТАШКЕНТЕ И ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТИ, КАЙИШ — В БУХАРЕ, ЛАКЧА — В СУРХАНДАРЬЕ, КАШКАДАРЬЕ И САМАРКАНДЕ, КУЛЬЧЕТАЙ — В ФЕРГАНЕ И ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЕ. СООТВЕТСТВЕННО И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПОДАЧА БЛЮДА НЕСКОЛЬКО ОТЛИЧАЛИСЬ ДРУГ ОТ ДРУГА. Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ ФЕРГАНСКИМ РЕЦЕПТОМ. ИТАК, НАРЫН, ИЛИ КУЛЬЧЕТАЙ ПО-ФЕРГАНСКИ.

На 5-6 порций

Для бульона:

- * конина или казы в сыром виде — 500 г
- * говядина (грудинка или тазобедренная часть на кости) — 500 г
- * баранина (аналогично) — 500 г
- * лук репчатый — 200 г
- * морковь — 300 г
- * помидоры — 200 г
- * зира, кориандр — по 5 г

Для теста:

- * мука высшего сорта — 500 г
- * вода холодная — 200 г
- * яйца — 2 шт.
- * соль — 5 г

Для посыпки:

- * лук репчатый — 100 г
- * зелень кинзы и укропа — по 15 г

1. Говядину и баранину кладем в кастрюлю и заливаем холодной водой, доводим до кипения, снимаем пену.
2. Овощи очищаем, у помидора удаляем плодоножки и кладем в бульон целыми. Добавляем зиру и кориандр и варим на очень медленном огне 1,5–2 часа, солим за 20–30 минут до готовности.
3. Казы или конину варим в отдельной посуде в большом количестве воды 2 часа на очень медленном огне, солим за 20–30 минут до готовности.
4. Тем временем готовим густое тесто (как для лапши). В холодную воду добавляем яйца и соль, хорошо перемешиваем, добавляем муку, замешиваем довольно крутое тесто и оставляем на 1,5–2 часа настаиваться под пленкой.
5. Из бульона извлекаем сваренное мясо, бульон процеживаем, он должен быть прозрачным.
6. Казы или конину также извлекаем из бульона, процеживаем. стакан этого бульона добавляем к бульону из говядины с бараниной. Остальной бульон, в котором варилась конина, оставляем для отваривания в нем теста.
7. Тесто раскатываем толщиной 1–1,5 мм, нарезаем полосками шириной 4–5 см, длиной 15–20 см и отвариваем в бульоне от конины 3–4 минуты, смазываем растительным маслом, остужаем и слегка подсушиваем. Складываем пласты теста друг на друга и нарезаем тонкой соломкой 0,3 см.
8. Мясо отделяем от костей, мякоть нарезаем соломкой, так же режем казы или конину. Смешиваем мясо с нарезанной лапшой.
9. Лук нарезаем очень тонко полукольцами, разделяем его на перья, потеряв между ладоней. Зелень рубим, смешиваем с луком, добавляем соль, перец черный по вкусу, сбрызгиваем виноградным уксусом.
10. Подается нарын тремя способами: 1) готовый нарын выкладываем на плоскую тарелку горкой, сверху обильно посыпаем луком с зеленью, в отдельных пиалах подаем горячий бульон; 2) нарын выкладываем в глубокую тарелку или косу, заливаем горячим бульоном; 3) нарын можно подать и как холодную закуску: выкладываем его на плоское блюдо высокой горкой, посыпаем сверху луком с зеленью, сбрызгиваем виноградным уксусом.



ХАСИП ШУРВА

Суп с колбасой из потрошков

ЭТОТ СУП НЕЛЬЗЯ НЕ ПРИГОТОВИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ГОТОВИТЕ ХАСИП (КОЛБАСУ ИЗ ПОТРОШКОВ). ПОЛУЧАЕТСЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ БЛЮДО — «ДВА В ОДНОМ». ПРИ ВАРКЕ КОЛБАСОК ПОЛУЧАЕТСЯ НАВАРИСТЫЙ ВКУСНЫЙ БУЛЬОН, КОТОРЫЙ ЗАПРАВЛЯЕТСЯ ОВОЩАМИ И СПЕЦИЯМИ, А В КАЧЕСТВЕ МЯСНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ХАСИП.

На 5-6 порций

- ✱ бульон — 2,5-3 л
- ✱ лук репчатый — 200-250 г
- ✱ морковь — 200 г
- ✱ картофель — 200 г
- ✱ помидоры — 200 г
- ✱ зелень кинзы и укропа для посыпки — 30-40 г
- ✱ соль и специи — зира, кориандр, тимьян по вкусу
- ✱ колбаски хасип

1. Лук очищаем от кожуры и нарезаем полукольцами, очищенную морковь, картофель и помидоры — кубиками 1 × 1 см.
2. Бульон от хасипа процеживаем, добавляем одновременно лук, морковь, помидоры, картофель и варим до готовности овощей 15-20 минут.

3. Колбасу хасип режем на порционные кусочки по 2 см толщиной, кладем в глубокую тарелку 3-4 кусочка, заливаем горячим бульоном с овощами, посыпаем зеленью.



ЧЛОП

Холодный суп из кислого молока с зеленью

ЭТО ЛЕТНИЙ, ОСВЕЖАЮЩИЙ, ХОРОШО УТОЛЯЮЩИЙ ГОЛОД И ОДНОВРЕМЕННО ЖАЖДУ СУП. ОН СПОСОБСТВУЕТ ВОЗБУЖДЕНИЮ АППЕТИТА И СТИМУЛИРУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

На 5-6 порций

- * катык (мацони) — 1 л
- * вода — 1,5 л
- * огурцы свежие — 200 г
- * редиска — 200 г
- * зеленый лук, кинза, укроп — по 100 г
- * веточка райхана (базилик)
- * соль и красный перец по вкусу

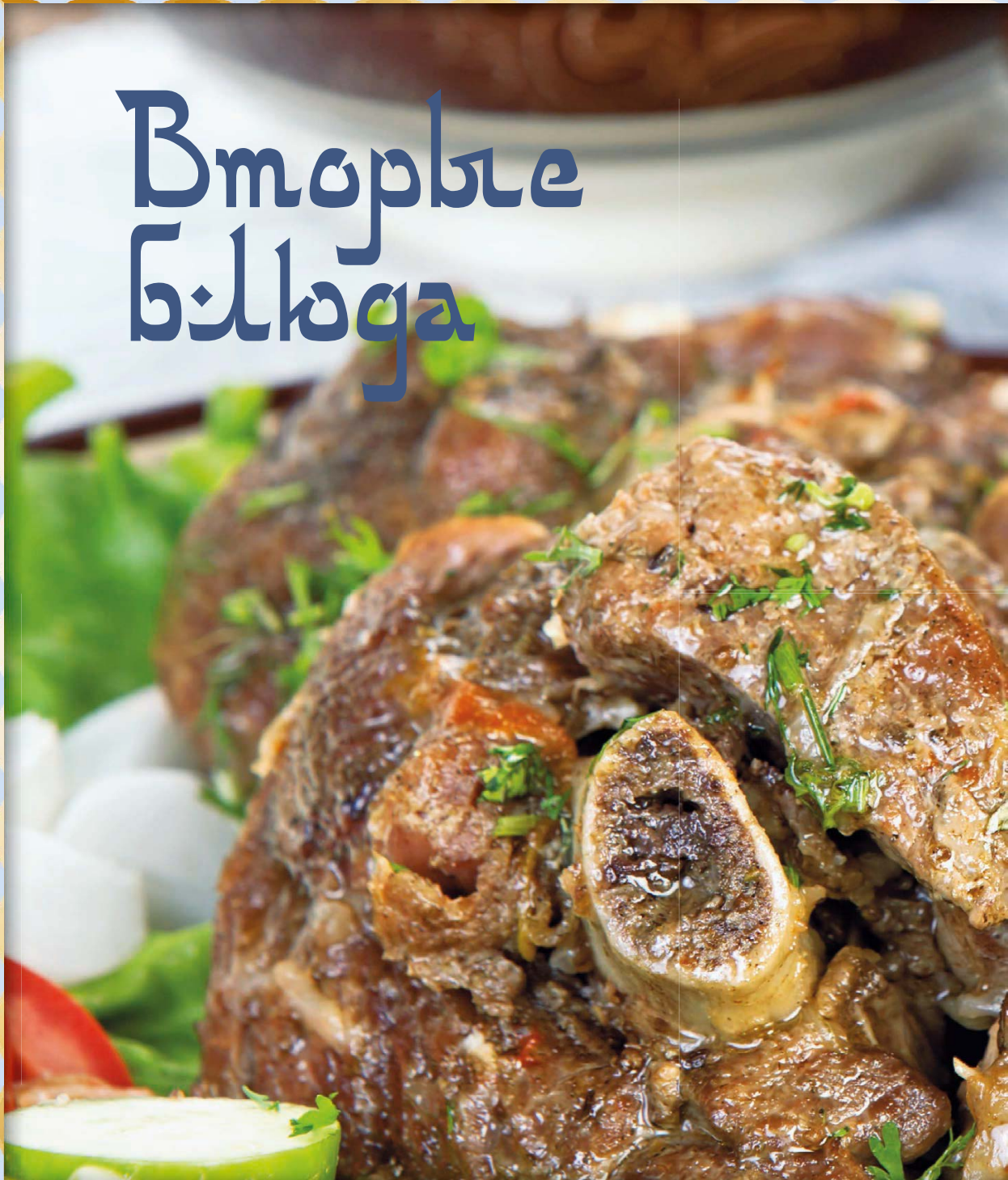
и Икәлсә и

Накануне приготовления чалопа готовим ледовые кубики из отвара базилика: на 200 мл воды 20 г базилика — доводим до кипения, остужаем, заливаем в форму для льда и помещаем в морозилку.

1. Катык или мацони разводим кипяченой и охлажденной водой, солим по вкусу, добавляем немного молотого красного перца (по вкусу), хорошо перемешиваем и помещаем в холодильник.
2. Огурцы нарезаем кубиками 1 × 1 см, редиску соломкой, а зелень мелко шинкуем. Все ингредиенты соединяем, аккуратно перемешиваем и ставим в холодильник для охлаждения.
3. В глубокую косу или пиалу кладем до половины объема овощи и заливаем молочным раствором, сверху посыпаем мелко рубленой зеленью и при желании добавляем 3–4 кусочка ароматного льда.



Ծնոթե Եւկոցա





КАЗАН-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ

В НАРОДЕ ГОВОРЯТ: «ЕСЛИ ТЫ НЕ ПРОБОВАЛ КАЗАН-КЕБАБ, ЗНАЧИТ, ТЫ ЕЩЕ НЕ РОДИЛСЯ». ЭТО НЕОБЫЧАЙНО ВКУСНОЕ И НЕЖНОЕ БЛЮДО ДОСТАТОЧНО ПРОСТО ГОТОВИТСЯ И НЕ ТРЕБУЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ И ВНИМАНИЯ. ЕГО ЛЮБЯТ ГОТОВИТЬ И В ЧАЙХАНЕ НА МАЛЬЧИШНИКАХ, ЧТОБЫ НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ОБЩЕНИЯ, И ДОМА, ЭКОНОМЯ ВРЕМЯ ДЛЯ ДРУГОЙ РАБОТЫ И ОТДЫХА.

На 5-6 порций

- ❁ **баранина (седло или шейная часть) — 1500 г**
- ❁ **лук репчатый — 600–700 г**
- ❁ **зира, кориандр — по 10 г**
- ❁ **соль — 10 г**
- ❁ **масло растительное — 150–200 г**

1. Мясо разделяем на порционные куски — по 100–150 г.
2. Специи и соль измельчаем в ступке.
3. Полученной смесью натираем мясо и, накрыв его салфеткой, даем ему промариноваться 25–30 минут.

4. Тем временем ставим казан на огонь, достаточно сильно нагреваем и выкладываем мясо жирной стороной к стенкам казана. Если баранина нежирная, то потребуется жир, которым выкладываем дно казана: нарежьте его тонкими пластинками по 0,5 см толщиной. (Если хотим приготовить блюдо полегче, жир не нужен: наливаем в казан растительное масло.) Выкладываем куски мяса плотно друг к другу.

5. Сверху добавляем лук, нарезанный тонкими полукольцами, плотно накрываем крышкой, убавляем огонь до минимума.

6. Готовим 1,5–2 часа, не открывая крышку. Следим за запахом, чтобы не подгорело.

7. Перед подачей снимаем крышку, прибавляем огонь до максимума и обжариваем 2–3 минуты до румяной корочки. Вот все и готово!

8. Подается это блюдо в больших тарелках — ляганах. Отдельно поставьте на стол порционные тарелки, и пусть каждый гость выберет себе приглянувшийся кусочек. В качестве гарнира прекрасно подойдут свежие огурцы, помидоры и зелень.

❧ Итоги ❧

Это блюдо получится как надо, только если строго следить за всеми рекомендациями:

- ❁ не открывать крышку при приготовлении;
- ❁ мясо выбираем только то, что указано в рецепте;
- ❁ лучше не использовать растительное масло, а выбрать мясо с жирной пленочкой;
- ❁ если хочется чего-то посытнее, то жаренная во фритюре картошечка прекрасно дополнит и оттенит вкус мяса.



КАЗАН-КЕБАБ ИЗ ИНДЕЙКИ

ИСТОРИЧЕСКИ СЛОЖИЛОСЬ ТАК, ЧТО КЕБАБ ИЗ ПТИЦЫ — КУРИЦЫ, ФАЗАНА, ПЕРЕПЕЛОК, КЕКЛИКОВ — СЧИТАЕТСЯ ПРАЗДНИЧНЫМ БЛЮДОМ, ПОТОМУ ЧТО ЕГО ГОТОВИЛИ В ОСНОВНОМ ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА УРОЖАЯ ИЛИ ПОСЛЕ СЕЗОНА ОХОТЫ НА ДИЧЬ. НА ПРАЗДНИКИ ЧАСТО УСТРАИВАЛИСЬ ПЕТУШИНЫЕ БОИ И ПРОИГРАВШИХ ПЕТУХОВ ПУСКАЛИ НА МЯСО, ГОТОВИЛИ ИЗ НИХ КЕБАБ В КАЧЕСТВЕ УГОЩЕНИЯ ДЛЯ НАРОДА.

ИНДЕЙКУ В УЗБЕКИСТАНЕ СТАЛИ РАЗВОДИТЬ ОКОЛО 150 ЛЕТ НАЗАД, СООТВЕТСТВЕННО И КЕБАБ ИЗ НЕЕ СТАЛИ ДЕЛАТЬ ТОГДА ЖЕ. МЯСО ИНДЕЙКИ СЧИТАЕТСЯ ДИЕТИЧЕСКИМ И СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО БЕЛКА. НАДО СКАЗАТЬ, ЧТО МЯСО ИНДЕЙКИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВСЯ ОСТАЛЬНАЯ ПТИЦА, ВЫДЕРЖИВАЕТ ТЕПЛОВУЮ ОБРАБОТКУ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ ПРИОБРЕТАЕТ ВКУС ДЕЛИКАТЕСНОГО МЯСА, ТАЮЩЕГО ВО РТУ.

На 5-6 порций

- ❖ **голень индейки** — 2 кг
- ❖ **лук репчатый** — 600–700 г
- ❖ **масло растительное** — 100 г
- ❖ **помидоры** — 300–400 г
- ❖ **зелень кинзы, укропа** — 20–30 г
- ❖ **чеснок** — 50 г (по вкусу)
- ❖ **перец чили** — 1 шт.
- ❖ **зира, кориандр** — по 10 г
- ❖ **соль** — 15 г

1. Мясо разделяем на порционные куски по 100–150 г.
2. Делаем смесь из специй — зиры, кориандра и соли, — растерев их в ступке или скалкой. Маринуем мясо специями, накрываем салфеткой и оставляем мариноваться при комнатной температуре на 20–30 минут.
3. Казан ставим на огонь, наливаем масло и нагреваем до сизого дымка. Выкладываем слой мяса, сверху тщательно закрываем луком, нарезанным кольцами 0,5 см толщиной, и так после каждого слоя мяса.
4. Накрываем крышкой, убавляем огонь до минимума и тушим 1,5–2 часа.

5. Тем временем помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу и делаем томатное пюре. Несколько зубчиков чеснока очищаем, пропускаем через пресс, добавляем в томаты. Перчик разрезаем вдоль на две части, очищаем от семян, измельчаем ножом до минимальных кусочков и также добавляем к томатам. Зелень мелко рубим для посыпки готового блюда.

6. За 15–20 минут до готовности открываем крышку, прибавляем огонь до максимума и поджариваем в течение 5 минут, часто

помешивая. Затем добавляем томаты, хорошо перемешиваем и накрываем крышкой. Теперь сразу убавляем огонь и тушим, периодически помешивая, 10–15 минут.

7. Казан-кебаб из индейки подаем на большом блюде либо порционно на плоских тарелках, посыпав сверху мелко рубленной зеленью. Украшаем свежими помидорами, огурцами, болгарским перцем, нарезанными крупными дольками.

8. В качестве гарнира к этому блюду очень хорошо подходит рассыпчатый рис.

❧ Советы ❧

Перед выключением огня под казаном пробуем кусочек мяса на остроту, и если вам покажется слишком остро, то добавляем 1 ст. ложку сахара. Это смягчит остроту и даже придаст оригинальность вкусу мяса.



БЕХИЛ – ЖАРКОЛ

Жаркое с айвой

АЙВА В УЗБЕКИСТАНЕ ПОЛЬЗУЕТСЯ БОЛЬШИМ УСПЕХОМ. ЕЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ВО МНОГИХ БЛЮДАХ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ. ИЗ АЙВЫ ГОТОВЯТ ВАРЕНЬЕ, ЕЕ ЗАПЕКАЮТ С МЕДОМ, ДОБАВЛЯЮТ В СУПЫ, ПЛОВЫ, ФАРШИРУЮТ, ЖАРЯТ, ТУШАТ. И ВЕЗДЕ ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФРУКТ ПРИДАЕТ БЛЮДУ НЕПОВТОРИМЫЙ АРОМАТ, ДЕЛАЕТ БЛЮДО ИЗЫСКАННЫМ, НЕЖНЫМ И ОЧЕНЬ ВКУСНЫМ. В ДАННОМ РЕЦЕПТЕ АЙВА ВЫСТУПАЕТ КАК ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ, И ПОЭТОМУ ЕЕ ТРЕБУЕТСЯ ВЗЯТЬ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ МЯСА.

На 5-6 порций

- ✿ айва — 1 кг
- ✿ баранина или говядина (вырезка) — 500–600 г
- ✿ курдючный жир — 100 г
- ✿ лук репчатый — 300–350 г
- ✿ зелень кинзы, укропа — по 10 г
- ✿ зира, кориандр, черный перец — по 5 г
- ✿ соль — 10 г

1. Мясо и курдючный жир нарезаем кубиками со стороной 3–4 см.
2. Лук очищаем и шинкуем полукольцами 0,5 см толщиной.
3. Специи растираем в ступке и перемешиваем с солью.
4. Зелень мелко рубим.
5. Айву разрезаем вдоль на 4 части, удаляем сердцевину.
6. В казан укладываем все составляющие слоями в следующем порядке: курдючный жир, мясо, лук, посыпаем смесью специй с солью. Сверху выкладываем айву и наливаем 150–200 мл воды, накрываем крышкой, ставим на маленький огонь и тушим, не перемешивая и не открывая крышку, 50–60 минут.
7. Это порционное блюдо. На одну сторону плоской тарелки выкладываем айву, на вторую мясо, посыпаем мелко рубленной зеленью.

Важно

Вода должна едва покрывать ингредиенты. Если налить много воды, блюдо потеряет свою оригинальность. Внимательно следите за запахом. Если вы почувствовали даже слегка горелый запах, то следует открыть крышку и добавить немного кипящей воды.



КОВУРИЛГАН ЖИГАР

Жареная печень

ПЕЧЕНЬ — ОДИН ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ СУБПРОДУКТОВ, О ЕЕ СВОЙСТВАХ НЕМАЛО НАПИСАНО ВРАЧАМИ-ДИЕТОЛОГАМИ, ПОЭТОМУ НЕ БУДУ ПОВТОРЯТЬСЯ. НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ПРИГОТОВИТЬ ЖАРЕНУЮ ПЕЧЕНЬ ОЧЕНЬ ЛЕГКО: НУ ЧТО В ЭТОМ СЛОЖНОГО, ВЗЯЛ ДА ПОЖАРИЛ. НО НЕ ВСЕ ТАК ПРОСТО, КАК КАЖЕТСЯ. ЧТОБЫ ПЕЧЕНЬ БЫЛА СОЧНАЯ И ВКУСНАЯ, НУЖНО ЗНАТЬ НЕСКОЛЬКО СЕКРЕТОВ.

На 5-6 порций

- ✱ *печень говяжья или баранья — 800 г*
- ✱ *курдючный жир или растительное масло — 100 г*
- ✱ *лук репчатый — 400–500 г*
- ✱ *помидоры — 300 г*
- ✱ *зира, кориандр — по 5 г*
- ✱ *зелень для посыпки — кинза, укроп, зеленый лук — по 20 г*
- ✱ *соль и черный перец по вкусу*

1. Печень нарезаем ломтиками 3×5 см, лук полукольцами 0,5 см толщиной. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу и режем кубиками 2×2 см.
2. Зиру и кориандр перетираем в ступке или растираем скалкой.
3. Казан ставим на огонь, нагреваем, вытапливаем курдючный жир или наливаем растительное масло и накаливаем до сизого дымка.
4. Кладем лук и подрумяниваем до золотистого цвета, добавляем печенку, специи, энергично перемешиваем. Чтобы вся печень прожарилась

одинаково, нужно чаще мешать. Когда лук хорошо поджарится, а печень прожарится со всех сторон, наливаем 200 г кипящей воды, перемешиваем, накрываем крышкой, убавляем огонь до минимума и тушим 10–15 минут. После чего добавляем помидоры, соль, перец, перемешиваем, накрываем крышкой и продолжаем тушить 10 минут. Выключаем огонь и, не открывая крышки, даем постоять 5–10 минут.

5. Это блюдо подается порционно на плоской тарелке, посыпанное крупно нарезанной зеленью. В качестве гарнира к печени подаем картофельное пюре или рассыпчатый рис.

Нҗаһалсы

Перед тем как приступить к приготовлению, печень хорошо промыть, снять все пленки, тщательно вырезать все протоки и прожилки. Таким образом подготовленная печень при жарке не будет съезживаться, скрипеть на зубах и останется сочной и нежной.

Если вам нравится слабoproжаренная печень, то ее нужно жарить 8–10 минут при большой температуре на большом огне.

Если вы любите хорошо прожаренную печень с подливой, то на это вы потратите 30–40 минут, а тушить ее надо на медленном огне.



ДАРМОН – ЖАРКОЛ

Жаркое «Здоровье»

ЭТО БЛЮДО ГОТОВЯТ РАННЕЙ ВЕСНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЗЕЛЕННЫХ ЯГОД И ФРУКТОВ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ ИХ ДОЗРЕВАНИЯ, ПОТОМУ ЧТО НЕКОТОРЫХ ВИТАМИНОВ В ЗЕЛЕННЫХ ПЛОДАХ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЗРЕЛЫХ, А ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО ДЛЯ ИЗГОЛОДАВШЕГОСЯ ПО ВИТАМИНАМ ЗА ЗИМУ ОРГАНИЗМА. В УЗБЕКСКОЙ КУХНЕ СУЩЕСТВУЕТ МНОГО ЗАБЫТЫХ РЕЦЕПТОВ ПОД НАЗВАНИЕМ «ДАРМОН» – ЗДОРОВЬЕ. ЭТО НАПИТКИ, СУПЫ, ВТОРЫЕ БЛЮДА И РАЗНООБРАЗНАЯ ВЫПЕЧКА. В ДАЛЕКИЕ ВРЕМЕНА, КОГДА НЕ БЫЛО ТЕПЛИЦ И ОВОЩИ И ФРУКТЫ КРУГЛОГОДИЧНО НЕ ДОСТАВЛЯЛИСЬ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН, НЕ ДОЖИДАЯСЬ, ПОКА ПОСПЕЕТ КЛУБНИКА, УРЮК, АЛЫЧА, ПОЯВЯТСЯ МОЛОДЫЕ ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ, ДЕЛАЛИ ЖАРКОЕ ИЗ ЛЮБЫХ ЗЕЛЕННЫХ ЯГОД И ФРУКТОВ, ИМЕЮЩИХСЯ НА ТОТ МОМЕНТ. А ЗАМЕТИВ ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ ЭТИХ БЛЮД НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ДАЛИ ИМ ОБЩЕЕ НАЗВАНИЕ – «ЗДОРОВЬЕ».

Ўла 5-6 порцелли

- ❁ баранина — 1 кг
- ❁ курдючный жир — 200 г
- ❁ сморчки — 300 г
- ❁ свежие побеги виноградной лозы — 100 г
- ❁ мята — 10 г
- ❁ щавель — 50 г
- ❁ зеленый урюк — 100 г
- ❁ зеленая алыча — 100 г
- ❁ недозрелые ягоды клубники — 100 г
- ❁ зеленый лук — 20 г
- ❁ соль по вкусу

1. Мясо и курдючный жир нарезаем кубиками со стороной 3–4 см.
2. Если сморчки большие, то нарезаем их, подгоняя по размеру к кусочкам мяса.
3. Побеги лозы, щавель и мяту нарезаем по 2 см в длину, зеленые фрукты оставляем целиком.
4. Казан ставим на огонь, прогреваем.

5. Кладем в казан сначала курдючный жир, слегка растапливаем, следом мясо.
6. Фрукты и зелень перемешиваем и выкладываем поверх мяса, сразу добавляем 200 мл воды, доводим до кипения, солим по вкусу. Убавляем огонь до минимума и тушим 50–60 минут при закрытой крышке.

7. Готовое жаркое выкладываем порционно на большие плоские тарелки, посыпаем мелко нарезанным зеленым луком и подаем со свежими лепешками или хрустящим хлебом.

❧ Ўлақсы ❧

Специи в это блюдо не добавляем, чтобы сохранить аромат основных ингредиентов.
Курдючный жир можно заменить растительным маслом, лучше оливковым.



БАСМА

Тушеные овощи в собственном соку

БЛЮДО, О КОТОРОМ Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ, ИЗВЕСТНО ИЗДРЕВЛЕ. ОНО ЛЮБИМО УЗБЕКСКИМ НАРОДОМ ЗА ЛЕГКОСТЬ ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ ЭТОГО СЛОВА. ТО ЕСТЬ ОНО НЕ ТОЛЬКО ЛЕГКО ПРИГОТАВЛИВАЕТСЯ, НО И НЕ МЕНЕЕ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ, ТАК КАК ВСЕ ГОТОВИТСЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ, ПРАКТИЧЕСКИ УПАРИВАЕТСЯ. НАЗЫВАЕТСЯ ОНО БАСМА. РАНЬШЕ, КОГДА УЗБЕКИ ЕЩЕ НЕ ВЫРАЩИВАЛИ БОЛЬШИНСТВО ОВОЩЕЙ, ЭТО БЛЮДО ГОТОВИЛОСЬ ИЗ МЯСА, ЛУКА, МОРКОВИ И РЕПЫ. РЕЦЕПТ ПОСТЕПЕННО СОВЕРШЕНСТВОВАЛСЯ С ПОЯВЛЕНИЕМ НА УЗБЕКСКОЙ ЗЕМЛЕ КАЖДОГО НОВОГО ЗАМОРСКОГО ОВОЩА И ФРУКТА. ТО ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НАЧИНАЛИ КУЛЬТИВИРОВАТЬ НА СВОЕЙ ЗЕМЛЕ УЗБЕКИ — КАРТОФЕЛЬ, БАКЛАЖАНЫ, ПОМИДОРЫ, КАПУСТУ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, РАЗНЫЕ СОРТА ЛИСТЬЕВ САЛАТА, — ПОПАДАЛО В ИТОГЕ В КАЗАН ВМЕСТЕ С МЯСОМ И ВПОСЛЕДСТВИИ ПЛОТНО ВОШЛО В КУЛИНАРНЫЙ ОБИХОД НАРОДНОЙ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ. А СЕЙЧАС ПОГОВОРИМ О САМОМ ПОПУЛЯРНОМ И ЛЕГКО ГОТОВЯЩЕМСЯ БЛЮДЕ — БАСМЕ.

На 4-5 порций

- * **баранина или говядина (корейка или седло) — 800 г**
- * **картофель — 800 г**
- * **морковь — 400 г**
- * **лук репчатый — 400 г**
- * **болгарский перец — 300 г (лучше разного цвета — красный, желтый, зеленый)**
- * **помидоры — 400 г**
- * **яблоки сорта симиренка — 200 г**
- * **капуста — 600 г**
- * **чеснок — 1 головка**
- * **баклажаны — 300 г**
- * **кинза и базилик — по 5 г**
- * **соль, зира, кориандр, барбарис — по 5 г**
- * **перец чили — 1 шт. (для любителей остренького)**

1. Мясо делим на порционные куски размером 5–7 см. Картофель чистим и оставляем целым. Лук чистим и режем полукольцами. Морковь чистим и нарезаем «бочонками». Болгарский перец очищаем от семян и перегородок, нарезаем крупными перьями. Поми-

доры нарезаем кольцами толщиной 1 см. Чеснок очищаем и разбираем на зубчики. Баклажаны нарезаем кружками толщиной 1 см. Яблоки оставляем целыми, не очищаем. От капусты отделить 3–4 целых листа, они нам понадобятся. Затем капусту разрезаем на части толщиной 7–8 см, срезая с кочерыжки.

2. В подготовленный казан на 5–6 л выкладываем все слоями в следующем порядке: наливаем 50 г масла (количество зависит от жирности мяса, то есть если мясо жирное, то масла следует налить меньше), первым слоем выкладываем мясо косточками к дну, следом слой моркови, далее слой картошки, поверх картофеля кладем половину лука, теперь болгарский перец, слой помидоров и в конце выкладываем остальной лук и весь чеснок. Поверх аккуратно в один слой выкладываем баклажаны. Затем посыпаем все солью и специями по вкусу.

3. В середине конструкции делаем углубление и удобно укладываем яблоки.

4. Капусту плотно укладываем поверх всех слоев, далее зелень пучками и закрываем листами капусты, которые мы заблаговременно оставили целыми.

5. Накрываем плотно крышкой. Ставим на самый медленный огонь и забываем на 80–90 минут.

6. Как проверить готовность блюда? Если лист капусты, что покрывает все продукты, готов, то и все остальные продукты — тоже.

7. Берем большое блюдо и осторожно покрываем его целыми листами капусты, а зелень, что находилась под ними, выбрасываем. Осторожно, чтобы не помять овощи, выкладываем по краю куски капусты, помидоры, картофель и т. д. в обратном порядке закладки. Яблоки венчают наше блюдо.



БЕХИ ДОЛМА

Айва фаршированная

АЙВА ПОСПЕВАЕТ ОСЕНЬЮ САМОЙ ПОСЛЕДНЕЙ ИЗ ФРУКТОВ. МОЖЕТ БЫТЬ, ТОЛЬКО ПОЗДНИЕ СОРТА ХУРМЫ МОГУТ ПОСОПЕРНИЧАТЬ С НЕЙ ПО СРОКАМ СОЗРЕВАНИЯ. АЙВА — ЭТО ОЧЕНЬ «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК», ОНА ДОВОЛЬНО ТВЕРДАЯ ПО СВОЕЙ СТРУКТУРЕ, А ПОТОМУ ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ, ФАРШИРОВКИ И ДРУГОЙ ТЕПЛОЙ ОБРАБОТКИ. УЧИТЫВАЯ ВОЗМОЖНОСТИ ДОСТАТОЧНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ — ДО ЛЕТА, ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕННЫМ ПРОДУКТОМ РАЦИОНА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ЕСТЬ ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ КРУГЛОГОДИЧНО. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ, ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ С АЙВОЙ, КАКИМ БЫ ИСПЫТАНИЯМ ТЕМПЕРАТУРОЙ ЕЕ НИ ПОДВЕРГАЛИ, ВСЕГДА ПОЛУЧИТЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНО НЕЖНОЕ И АРОМАТНОЕ БЛЮДО. РЕЦЕПТ ФАРШИРОВАННОЙ АЙВЫ ДОВОЛЬНО ХЛОПОТНЫЙ И НЕ ТЕРПИТ СПЕШКИ, ЭТО БЛЮДО ВЫХОДНОГО ДНЯ ИЛИ, Я БЫ ДАЖЕ СКАЗАЛ, ПРАЗДНИЧНОЕ. ОНО УКРАСИТ ЛЮБОЙ СТОЛ И НАПОЛНИТ ДОМ АРОМАТОМ И ОЧАРОВАНИЕМ ЗОЛОТОЙ ОСЕНИ.

На 5-6 порций

- ✿ айва средних размеров — 5-6 шт.
- ✿ мясо баранины или телятины — 500-600 г
- ✿ курдючный жир — 100-150 г
- ✿ лук репчатый — 200-250 г
- ✿ картофель (среднего размера) — 5-6 шт.
- ✿ зира, кориандр — по 10 г
- ✿ соль по вкусу



1. Для фарша режем мясо мелкими кубиками 0,5 × 0,5 см или рубим топориком.
2. Курдючный жир, замороженный в морозильнике, нарезаем пластинками толщиной 3-4 мм. Половину жира режем для фарша кубиками, а часть пластинок оставляем для запекания.
3. Лук чистим и нарезаем так же, как мясо — мелкими кубиками.
4. Картошку чистим и оставляем целой.
5. Айву моем, очищаем от пушка, срезаем верхушку толщиной в 1 см, удаляем семена и сердцевину. Аккуратно выскабливаем немного мякоти и сохраняем — она нам понадобится для соуса.
6. Из мяса, курдючного жира и лука делаем фарш, добавляем перетертые в ступке половину специй и 10 г соли, хорошо перемешиваем.
7. Начиняем этим фаршем айву, плотно утрамбовывая, и закрываем верхушкой, которую мы срезали в начале, как крышкой.
8. Ставим казан на огонь, хорошо прогреваем, укладываем на дно пластинки курдючного жира, на них айву, и для поддержки между ними укладываем очищенную картошку, чтобы айва не наклонялась и сок из нее не вытекал.
9. Закрываем казан крышкой очень плотно, при надобности придавливаем грузом для предотвращения испарения. Убавляем огонь и готовим, не открывая крышки, 1-1,5 часа.
10. Подается фаршированная айва порционно, на плоской тарелке, политая образовавшимся соусом. К этому блюду не нужны салаты и другие овощи: оно самодостаточно.



ПИРОЖОК

Корейка барашка с картошкой

ЭТО БЛЮДО МОЖНО НАЗВАТЬ АВТОРСКИМ. В БЫЛЫЕ ВРЕМЕНА, КОГДА МЫ С ДРУЗЬЯМИ СОБИРАЛИСЬ ПО СУББОТАМ В ЧАЙХАНЕ, БЫЛА У НАС ТАКАЯ ТРАДИЦИЯ — ГОТОВИТЬ ЧТО-НИБУДЬ ВКУСНОЕ ИЗ САМЫХ СВЕЖИХ И СОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МЫ ПРИНОСИЛИ С СОБОЙ. А КОГДА ВСЕ СОБИРАЛИСЬ, ТО НА ОБЩЕМ СОВЕТЕ РЕШАЛОСЬ, ЧТО ИЗ ЭТОГО МЫ БУДЕМ ГОТОВИТЬ. ТАК И РОЖДАЛИСЬ НОВЫЕ И МОДЕРНИЗИРОВАЛИСЬ СТАРЫЕ БЛЮДА. И В ОДИН ИЗ ДНЕЙ, ТОЧНУЮ ДАТУ Я НЕ ПОМНЮ, ГДЕ-ТО ЛЕТ 30 НАЗАД, НА ОЧЕРЕДНЫЕ ПОСИДЕЛКИ С ДРУЗЬЯМИ Я ПРИНЕС КОРЕЙКУ БАРАШКА, А МОЙ ДРУГ АКБАР — МОЛОДУЮ КАРТОШКУ. МЫ СИДЕЛИ, ПОПИВАЛИ ЧАЙ И ЖДАЛИ ОСТАЛЬНЫХ ДРУЗЕЙ. А В СОСЕДНЕЙ БЕСЕДКЕ ДРУГАЯ КОМПАНИЯ СТАЛА ГОТОВИТЬ ПЛОВ, И ЗАПАХ, ИСХОДЯЩИЙ ОТ НЕГО, НАМ КОВАРНО ЩЕКОТАЛ НОЗДРИ И БУДИЛ АППЕТИТ. МЫ ПОДОЖДАЛИ ЕЩЕ НЕМНОГО, А РЕБЯТА ВСЕ НЕ ТОРОПИЛИСЬ СОБИРАТЬСЯ. ГЛЯДЯ НА МЯСО И МОЛОДУЮ КАРТОШКУ (БОЛЬШЕ У НАС ПОКА НИЧЕГО НЕ БЫЛО), МЫ РЕШИЛИ БЫСТРЕНЬКО ОБЖАРИТЬ ИХ. И ТАК КАК НЕ БЫЛО НИ МАСЛА, НИ ЖИРА, МЫ ПОЛОЖИЛИ В СУХОЙ НАГРЕТЫЙ КАЗАН КАРТОФЕЛЬ, А СВЕРХУ МЯСО ЖИРНОЙ СТОРОНОЙ ПРИЛЕПИЛИ К СТЕНКАМ КАЗАНА, ЧТОБЫ ВЫТОПИТЬ ЖИР. ЧТОБЫ НЕ ПОДГОРЕЛО, СДЕЛАЛИ СОВСЕМ МАЛЕНЬКИЙ ОГОНЬ И СТАЛИ ЖДАТЬ — ЧТО ЖЕ ПОЛУЧИТСЯ. В ЭТОТ МОМЕНТ КОМПАНИЯ ИЗ СОСЕДНЕЙ БЕСЕДКИ ПРИГЛАСИЛА НАС НА ЧАЙ. ОТКАЗЫВАТЬСЯ ПО НАШИМ ОБЫЧАЯМ НЕ ПРИНЯТО, А ПОТОМУ МЫ ПРИНЯЛИ ПРИГЛАШЕНИЕ И, ПОПИВАЯ С НИМИ ЧАЙ СО СВЕЖИМИ ЛЕПЕШКАМИ, ЗАКУСЫВАЯ ОРЕШКАМИ И СУХОФРУКТАМИ, СОВЕРШЕННО ЗАБЫЛИ ПРО ГОЛОД И ПРО НАШЕ БЛЮДО. НЕ ПОМНЮ, СКОЛЬКО ПРОШЛО ВРЕМЕНИ, НО К НАМ ПОДОШЕЛ ЧАЙХАНЩИК, ИЗВИНИЛСЯ И СООБЩИЛ, ЧТО ОН УЖЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ МЕДЛЕННЫЙ ОГОНЬ ПОД НАШИМ КАЗАНОМ И БЕСПОКОИТСЯ, КАК БЫ ТАМ ЧЕГО НЕ ПОДГОРЕЛО. ВСПОМНИВ О НАШЕМ КАЗАНЕ, МЫ АХНУЛИ И УЖЕ ВСЕЙ КОМПАНИЕЙ ПОБЕЖАЛИ К ОЧАГУ. КОГДА Я ОТКРЫЛ КРЫШКУ, КАРТОШКА СТАЛА ЗОЛОТИСТО-КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА, И ЗАПАХ, КОТОРЫЙ ИСХОДИЛ ОТ БЛЮДА, БЫЛ ТАКИМ НЕОБЫЧАЙНО АППЕТИТНЫМ, ЧТО ТРУДНО ПЕРЕДАТЬ СЛОВАМИ. КТО-ТО ЗА МОЕЙ СПИНОЙ ВОСКЛИКНУЛ: «ПИРОЖОК БОПТИЮ», ЧТО В ПЕРЕВОДЕ С УЗБЕКСКОГО ЗНАЧИТ «ПИРОЖОК ПОЛУЧИЛСЯ». ЭТО НАЗВАНИЕ ТАК И ЗАКРЕПИЛОСЬ ЗА ЭТИМ БЛЮДОМ. ВЕСТЬ О НОВОМ, НЕОБЫКНОВЕННО ВКУСНОМ БЛЮДЕ, КОТОРОЕ УМЕЮТ ГОТОВИТЬ ХАКИМ С АКБАРОМ, РАСПРОСТРАНИЛАСЬ ПО НАШЕМУ НЕБОЛЬШОМУ ГОРОДКУ БЫСТРО, И НАС СТАЛИ ПРИГЛАШАТЬ И В ДРУГИЕ КОМПАНИИ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ ПИРОЖОК. А СЕЙЧАС И ВЫ УЗНАЕТЕ, КАК ГОТОВИТЬ ЭТО САМОЕ НАТУРАЛЬНОЕ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ И ОЧЕНЬ ВКУСНОЕ БЛЮДО.

На 4 порции

- ✳ **корейка барашка — 1 кг**
- ✳ **картофель молодой (или обычный) — 8 средних шт.**
- ✳ **зира — 5 г**
- ✳ **соль по вкусу**

1. Картофель очищаем от кожуры, посыпаем солью.

2. Нагреваем казан и кладем в него картофель.

3. Затем закладываем мясо, не солим, не добавляем специи, а просто выкладываем поверх картофеля жирной стороной к стенкам казана. Если оно недостаточно жирное, то нарезаем курдючный жир (граммов 100) тон-

кими пластинками 0,5 см толщиной и сначала выкладываем ими дно казана, а потом сверху кладем картошку.

4. Накрываем казан крышкой, очень плотно прилегающей к казану, при необходимости на крышку ставим груз, чтобы ограничить выход пара.

5. Готовим на медленном огне, не открывая крышку, 45–60 минут. Затем открываем крышку, и если картофель приобрел румяный коричневато-золотистый цвет, то вынимаем его из казана. Мясо посыпаем растертой

в ступке зирой, прибавляем огонь до максимально-го и быстро обжариваем его до румяной корочки в течение 3–4 минут. Все, пирожок готов!

6. Мясо выкладываем на середину блюда, а кар-

тофель — по краям, поливаем его вытопившимся в казане жиром. К пирожку подаем свежие помидоры, огурцы, порезанные крупными дольками, зелень укропа и кинзы, свежие лепешки и горячий зеленый чай.



Нюхальца

При всей кажущейся простоте приготовления этого блюда, надо помнить, что при тушении нельзя открывать крышку ни в коем случае. Также старайтесь поддерживать очень маленький огонь, чтобы не пригорело. А о том, что происходит в казане, судите по звукам, исходящим из казана, и по запахам оттуда же. Сначала картошка и мясо выделяют сок, и наше блюдо будет тушиться. Это будет слышно по характерному бульканью, но нельзя пропустить момент, когда блюдо начнет жариться и из-под крышки будет исходить уже совсем другой звук — скворчащий, иначе все может подгореть.





БЕДНА ДОЛЛА

Фаршированные перепелки

МЯСО ПЕРЕПЕЛОК ДИЕТИЧЕСКОЕ, ОЧЕНЬ НЕЖНОЕ И ОТНОСИТСЯ К ПРОДУКТАМ ДЕЛИКАТЕСНЫМ. ВПЕРВЫЕ Я СТОЛКНУЛСЯ С БЛЮДАМИ ИЗ НЕГО ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ. БУДУЧИ ШКОЛЬНИКОМ, Я КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ УБЕГАЛ УТРОМ НА ПТИЧИЙ РЫНОК К ЗНАМЕНИТОМУ МАРГИЛАНСКОМУ ПОВАРУ ДЯДЕ СОКИ, КОТОРЫЙ ГОТОВИЛ ТАМ ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ШАШЛЫКИ И ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ ПРОИГРАВШИХ В ПЕТУШИНЫХ БОЯХ ПТИЦ. МЯСО ПРОИГРАВШЕГО ПЕТУХА МОЖНО СРАВНИТЬ С ОТБИВНОЙ, ОНО БЫСТРО ГОТОВИТСЯ, ПОЛУЧАЕТСЯ МЯГКИМ И СОЧНЫМ. КАК ТОЛЬКО ПЕРВЫЙ ПЕТУХ ПОПАДАЛ К ДЯДЕ СОКИ, Я ПЕРЕМЕЩАЛСЯ ИЗ АМФИТЕАТРА НА КУХНЮ И ПОМОГАЛ ГОТОВИТЬ. ЭТА ПРАКТИКА ПОМОГЛА МНЕ В ДАЛЬНЕЙШЕМ В ОСВОЕНИИ МОЕЙ ЛЮБИМОЙ ПРОФЕССИИ ПОВАРА. НЕКОТОРЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ ЗАКАЗЫВАЛИ ДЯДЕ СОКИ ТОГДА ПРИГОТОВИТЬ ПЕРЕПЕЛОК. ЧТО ОН ТОЛЬКО С НИМИ НЕ ДЕЛАЛ! — ЖАРИЛ, ВАРИЛ ШУРПУ ИЗ ПЕРЕПЕЛОК, ФАРШИРОВАЛ, ДЕЛАЛ ШАШЛЫКИ, ЗАПЕКАЛ, ВЫПОТРОШИВ ВНУТРЕННОСТИ И НЕ ОЩИПАВ, ЗАПЕЧАТЫВАЛ В ГЛИНУ И ЗАКАПЫВАЛ В УГЛЯХ. ВАРИАЦИЙ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО. Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ РЕЦЕПТОМ ФАРШИРОВАННЫХ ПЕРЕПЕЛОК — ОДНИМ ИЗ МОИХ ЛЮБИМЫХ БЛЮД. ДУМАЮ, ЧТО И ВАМ ОНО ПРИДЕТСЯ ПО ДУШЕ.

На 5-6 порций

- перепелки — 10–12 шт.
- баранина (мякоть) — 500–600 г
- лук репчатый — 300–400 г
- зелень кинзы, укропа — по 50 г
- зира, кориандр — по 10 г
- соль по вкусу

Для подачи:

- помидоры черри — 200 г
- зеленый лук, свежие перья чеснока — по 50 г

Для маринада:

- вода кипяченая — 4 л
- соль — 30 г
- кориандр — 15 г
- зира — 5 г

1. Тушки выпотрошенных перепелок промываем проточной водой и укладываем сушиться на салфетку.
2. Готовим маринад: зиру, кориандр, соль растираем в ступке и растворяем в стакане кипятка, разбавляем эту смесь 4 л холодной кипяченой воды. В этом маринаде замачиваем перепелок на 1,5–2 часа.

3. Мясо и лук нарезаем мелкими кубиками. Зелень кинзы и укропа мелко рубим. Специи перетираем в ступке.

4. Мясо, лук, зелень и специи аккуратно перемешиваем, не прилагая усилий, чтобы не выдавить сок. Начинаем перепелок этим фаршем, стараясь плотно утрамбовывать.

5. В казан наливаем 0,5 л воды, помещаем на дно казана тарелку, подходящую по диаметру, укладываем на нее перепелок, доводим до кипения и варим на медленном огне 1,5–2 часа.

6. Выкладываем две перепелки на плоскую большую тарелку, гарнируем половинками свежих помидоров черри, перьями зеленого лука и чеснока.

Нюансы

При тушении таким образом, как написано в рецепте, фаршированные перепелки выделяют достаточно много сока, в котором, собственно, и будут тушиться. Советую налить этот бульон в отдельную пиалу и подать к блюду в качестве прекрасного дополнения.



ГУШТНУТ

Мясо, тушенное с горохом нут

НАЗВАНИЕ БЛЮДА ГОВОРИТ САМО ЗА СЕБЯ: В ПЕРЕВОДЕ С УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКА «ГУШТ» — МЯСО, «НУТ» — ГОРОХ. ЭТО ДОСТАТОЧНО ПРОСТОЕ, ЛЕГКО ГОТОВЯЩЕЕСЯ, БЕЗ ВСЯКИХ КУЛИНАРНЫХ ИЗЫСКОВ, НО ВКУСНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ БЛЮДО. ВСЕ ГЕНИАЛЬНО ПРОСТО! ОСОБЕННО ОНО ПОПУЛЯРНО В САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ, ГДЕ ПО СЕЙ ДЕНЬ ЖИВУТ ПОТОМСТВЕННЫЕ ПОВАРА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ НА ПРИГОТОВЛЕНИИ ГОРОХА.

На 5-6 порций

- ✱ *баранина — жирная часть окорока или корейка — 500–600 г*
- ✱ *горох нут — 500 г*
- ✱ *помидоры — 300–400 г*
- ✱ *топленое масло — 50 г*
- ✱ *соль, перец черный по вкусу*
- ✱ *зелень кинзы, укропа и побегов зеленого лука для посыпки — по 30 г*

1. Горох замачиваем на 12–24 часа в теплой воде не выше 50 градусов. Надо позаботиться об этом накануне приготовления гуштнута.
2. Мясо нарезаем брусочками 3 × 4 см. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу.
3. В казане растапливаем топленое масло и обжариваем в нем мясо в течение 3–4 минут, постоянно помешивая. Это блюдо следует готовить на умеренном огне.
4. Когда мясо даст сок, добавляем горох, продолжаем жарить 5–6 минут. Убавляем огонь и только потом наливаем 1 л кипящей воды. Варим на очень медленном огне, аккуратно снимая пену.
5. Доведа горох до готовности — а это примерно 2 часа, — добавляем помидоры, нарезанные крупными дольками, соль, перец, и варим еще 15–20 минут.
6. Гуштнут подаем в глубоких тарелках — косах, обильно посыпая мелко рубленной зеленью.

❧ Иловак ❧

Количество воды, необходимое для варки гороха, зависит от его сорта, поэтому нужно иметь горячую воду наготове, чтобы при надобности ее добавлять. Должно получиться нежное рассыпчатое блюдо без лишней жидкости, но достаточно хорошо проваренное. Для этого в начале варки жидкость должна покрывать ингредиенты на 2 см, а к концу приготовления вся вода должна выпариться, так что готовить это блюдо надо при открытой крышке на среднем огне.



ЧАРВИ ДОЛМА

Голубцы в пленке нутряного жира барашка

ОЧЕРЕДНАЯ ДОЛМА, СКАЖЕТЕ ВЫ. ОЧЕРЕДНОЕ НАИВКУСНЕЙШЕЕ УЗБЕКСКОЕ БЛЮДО, СКАЖУ Я И ДОБАВЛЮ: ЕСЛИ ВЫ ЖДЕТЕ ГОСТЕЙ И НЕ ЗНАЕТЕ ИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ В ЕДЕ, ЕСЛИ ТОЛЬКО ОНИ НЕ ВЕГЕТАРИАНЦЫ, ТО ЭТО КАК РАЗ ТО БЛЮДО, КОТОРОЕ ПОНРАВИТСЯ И ПОДОЙДЕТ ВСЕМ.

На 5-6 порций

- ❖ **нежирная баранина или говядина — 500–600 г**
- ❖ **лук репчатый — 500 г**
- ❖ **нутряной жир (чарви — сальник) — 20 дм**
- ❖ **зира, кориандр — по 10 г**
- ❖ **соль — 10 г**
- ❖ **черный перец — 5 г**

1. Мясо рубим топориком или пропускаем через крупную мясорубку. Лук нарезаем мелкими кубиками. Специи и перец перетираем в ступке.
2. Все ингредиенты соединяем, добавляем соль, растворенную в 100 мл холодной воды, хорошо вымешиваем. Накрыв салфеткой, оставляем на 15–20 минут.
3. Тем временем нарезаем сальник (нутряной жир) квадратами 10 × 10 см. Кладем в середину каждого квадрата по столовой ложке с горкой фарша, заворачиваем конвертиком и сразу складываем в сухой казан.
4. Воду наливаем в количестве $\frac{1}{3}$ от содержимого казана, сверху придавливаем тарелкой, подходящей по диаметру, накрываем крышкой и тушим на медленном огне 1,5–2 часа.

5. Блюдо подается порционно на плоских тарелках с отварной или жареной картошкой, заправленной соком, образовавшимся при приготовлении долмы, и мелко рубленным укропом. И, конечно же, свежие овощи, салат из лука «Зира-пиез», «Гранатовый браслет» замечательно оттенят вкус мяса.

Ў Ўлашсы Ў

Долму выкладываем очень плотно друг к другу краешками конвертов вниз, чтобы они не развернулись. И так каждый ряд.



ОЛХОРУ ДОЛМА

Слива фаршированная

ПОМИМО ТРАДИЦИОННЫХ ДЕСЕРТОВ И СЛАДОСТЕЙ ИЗ СЛИВЫ, РЕКОМЕНДУЮ ПРИГОТОВИТЬ ИЗ НЕЕ ДОЛМУ С МЯСОМ. ЭТО НЕОБЫЧНОЕ, ПИКАНТНОЕ И ОЧЕНЬ ВКУСНОЕ БЛЮДО, И ГЛАВНУЮ РОЛЬ В НЕМ ИГРАЕТ НЕ МЯСО, А СЛИВА. ИМЕННО ОНА ДЕЛАЕТ ЕГО ТАКИМ ВКУСНЫМ, ОРИГИНАЛЬНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ.

На 5-6 порций

- * крупные плоды сливы — по 2-3 на порцию
- * мясо — баранина или телятина (мякоть) — 500-600 г
- * лук-порей — 300 г
- * зелень кинзы и укропа — 50 г
- * лук-порей — 1 стебель
- * зира — 5 г
- * кориандр — 10 г
- * черный перец — 3-4 г
- * соль по вкусу

1. Мясо нарезаем мелкими кубиками $0,5 \times 0,5$ см, лук — также кубиками, только помельче, зелень измельчаем, специи перетираем в ступке.

2. Соединяем все ингредиенты, перемешиваем.

3. Сливу очень аккуратно разрезаем по бороздке с одной стороны и удаляем косточку.

4. Начиняем сливу фаршем и обвязываем ее лен-

точками из лука-порея крест-накрест, как подарок, укладываем ее в казан в один слой, наливаем 100 мл воды или бульона, накрываем крышкой и тушим на медленном огне 25-30 минут.

5. Готовую сливу аккуратно выкладываем на плоскую тарелку по 2-3 штуки на порцию, поливаем соусом, образовавшимся при тушении, и подаем к столу.



Нюансы

Для скрепления сливы, чтобы она не развалилась при тушении, необходимо сделать перевязочный материал из съедобного продукта. Для этого лук-порей разрезаем на две части по вертикали, разделяем на перья и бланшируем в кипящей воде 10-15 секунд. Затем нарезаем его по всей длине на ленточки шириной 1 см.

ШИЛПИЛДАК

Мясо с отварным тестом и овощами

ЭТО БЛЮДО С ЗАМЫСЛОВАТЫМ НАЗВАНИЕМ НАПОМИНАЕТ ПО ВКУСУ БОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЙ РОССИЯНАМ БЕШБАРМАК. ЕСЛИ ПОПЫТАТЬСЯ ПЕРЕВЕСТИ СЛОВО «ШИЛПИЛДАК» С УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКА, ТО ПОЛУЧИТСЯ ЧТО-ТО ВРОДЕ «СКОЛЬЗКОЕ ТЕСТО». ОНО РЕДКО ПОДАЕТСЯ В КАФЕ И В РЕСТОРАНАХ, ТАК КАК ЭТО ДОМАШНЕЕ БЛЮДО, И КАЖДАЯ ХОЗЯЙКА ГОТОВИТ ЕГО ПО СВОЕМУ РЕЦЕПТУ, КОТОРЫЙ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ ОТ МАТЕРИ К ДОЧЕРИ. ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ШИЛПИЛДАКА, КОНЕЧНО ЖЕ, ОСТАЮТСЯ НЕИЗМЕННЫМИ, НО НЮАНСЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В КАЖДОЙ СЕМЬЕ СВОИ, ЧТО ПРИДАЕТ ЭТОМУ БЛЮДУ РАЗНЫЕ ОТТЕНКИ ВКУСА. Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ РЕЦЕПТОМ СВОЕЙ БАБУШКИ, КОТОРАЯ ГОТОВИЛА РЕДКО, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВКУСНО. И У НЕЕ БЫЛИ СВОИ СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ Я СЕЙЧАС ВАМ ОТКРОЮ.

Ўла 5-6 порццллі

- ✿ **говядина или баранина на кости — 1 кг**
- ✿ **лук репчатый — 300 г**
- ✿ **морковь — 200 г**
- ✿ **помидоры — 500 г**
- ✿ **картофель — 500–600 г**
- ✿ **зира и кориандр — по 5 г**
- ✿ **соль по вкусу**
- ✿ **масло растительное — 50 г**
- ✿ **болгарский перец — 100 г**

Для теста:

- ✿ **мука высшего сорта — 500 г**
- ✿ **вода холодная — 200 г**
- ✿ **яйца — 2 шт.**
- ✿ **соль — 10 г (1 ч. ложка)**

1. Холодную воду, яйца и соль перемешиваем до однородного состояния, добавляем муку и замешиваем довольно крутое тесто. Кладем его в пластиковый пакет или накрываем салфеткой и оставляем для расстойки на 50–60 минут.
2. Мясо кладем в кастрюлю, заливаем холодной водой, ставим на огонь и доводим до кипения, снимаем пену.
3. Лук и морковь очищаем, на помидорах удаляем плодоножки. Одну луковицу и все овощи опускаем в бульон целыми.
4. Когда закипит, убавляем огонь и варим на медленном, чтобы еле кипело, в это время добавляем специи. За 20–30 минут до конца варки кладем картофель.
5. Готовое мясо и овощи извлекаем из кастрюли. Мясо отделяем от костей и режем кусками по 100 г поперек волокон, морковь — кружочками, картофель — полукруглыми дольками.
6. Бульон процеживаем и оставляем для варки в нем теста.
7. Для соуса в казане нагреваем масло и пассеруем в нем оставшийся лук, нарезанный тонкими полукольцами, до золотистого цвета. Добавляем болгарский перец, нарезанный полукольцами, и помидоры ломтиками. Через 2 минуты присоединяем нарезанные овощи и мясо и жарим еще 2–3 минуты.
8. Готовим смесь специй из зиры, кориандра, черного перца и соли, перетерев их в ступке. Добавляем ее в соус по вкусу.
9. Вливаем в казан 150–200 мл бульона, доводим до кипения, выключаем огонь, накрываем крышкой на 5–6 минут. Тесто раскатываем тонким пластом 1–2 мм, нарезаем на квадраты размером 8 × 8 см, отвариваем в процеженном бульоне.
10. Блюдо подается порционно. Выкладываем 5–6 квадратов теста на плоскую тарелку, вверх — овощи с куском мяса, слегка поливаем соусом, посыпаем мелко рубленой зеленью.



МАНТЫ С БАРАНИНОЙ

ХОЧУ СРАЗУ СКАЗАТЬ ГЛАВНОЕ: МАНТЫ — ЭТО НЕ БОЛЬШИЕ ПЕЛЬМЕНИ, А СОВЕРШЕННО УНИКАЛЬНОЕ БЛЮДО АЗИАТСКОЙ КУХНИ, КОТОРОЕ ОТЛИЧАЕТСЯ СВОЕЙ ЛОЯЛЬНОСТЬЮ К ПИЩЕВАРЕНИЮ, ТАК КАК ГОТОВИТСЯ НА ПАРУ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОСУДЕ — ПАРОВАРКЕ. ЭТО БЛЮДО РОДОМ С ВОСТОКА, ХОТЯ ВОССТАНОВИТЬ С ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТЬЮ ЕГО ИСТОРИЮ ТРУДНО. МАНТЫ НЕ НУЖДАЮТСЯ В ПРЕЗЕНТАЦИИ ХОТЯ БЫ ПОТОМУ, ЧТО НА ВСЕМ ПОСТСОВЕТСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ ИХ ЗНАЮТ, ЛЮБЯТ И ГОТОВЯТ ПОЧТИ В КАЖДОЙ СЕМЬЕ. НО РЕЦЕПТ У КАЖДОГО СВОЙ. УЗБЕКСКИЕ — БОЛЕЕ НЕЖНЫЕ, СОЧНЫЕ И МЕНЬШЕ ПО РАЗМЕРУ, НЕЖЕЛИ У ДРУГИХ БРАТСКИХ НАРОДОВ, ОНИ ГОТОВЯТСЯ С РАЗНЫМИ НАЧИНКАМИ, СООТВЕТСТВЕННО СЕЗОНУ: С МЯСОМ, КАРТОШКОЙ, ТЫКВОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ. НО, КОНЕЧНО ЖЕ, КЛАССИКА ЖАНРА — ЭТО МАНТЫ С МЯСОМ, ВСЕСЕЗОННАЯ И САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ИХ ВАРИАЦИЯ.

На 40–45 шт.

Для фарша:

- ❁ **баранина (мякоть) — 1 кг**
- ❁ **курдючный жир — 400 г**
- ❁ **лук репчатый — 800–1000 г**
- ❁ **зира — 5 г**
- ❁ **кориандр — 10 г**
- ❁ **черный перец — 5 г**
- ❁ **соль — 20 г**

Для теста:

- ❁ **мука высшего сорта — 500 г**
- ❁ **молоко — 200 г**
- ❁ **яйца — 2 шт.**
- ❁ **соль — 10 г**

Для соуса:

- ❁ **сметана — 200 г**
- ❁ **чеснок — 2 зубчика**
- ❁ **перец черный или красный по вкусу**
- ❁ **соль — 5 г**
- ❁ **укроп — 10 г**

3. Специи и соль перетираем в ступке, добавляем в фарш и аккуратно, не выдавливая сок, перемешиваем.

4. Из теста скатываем колбаску диаметром 3–4 см, нарезаем ее кусочками по 2 см толщиной. Каждый кусочек раскатываем достаточно тонко, примерно 1 мм толщиной. Кладем в серединку 1 столовую ложку с горкой фарша, соединяем четыре угла в серединке, а затем соединяем образовавшиеся разрезы между собой.

5. Выкладываем манты на предварительно смазанные растительным

или сливочным маслом листы пароварки. Когда вода в кастрюле пароварки закипит, ставим листы с мантами и готовим 40–45 минут.

6. Для приготовления сметанного соуса чеснок пропускаем через пресс или мелко режем. Укроп очень мелко рубим. Смешиваем нарезанные ингредиенты со сметаной, солим и перчим по вкусу.

7. Выкладываем на большое блюдо горкой, смазываем растопленным сливочным маслом. В соуснице подаем сметанный соус.

1. Первым делом нужно сделать тесто, чтобы оно настоялось, пока мы будем заниматься фаршем. Для этого из молока, соли, яиц и муки замешиваем крутое, эластичное тесто и помещаем его в пищевую пленку, даем настояться 15–20 минут для облегчения раскатывания.

2. Для фарша мясо, курдюк и лук нарезаем мелкими кубиками 5 × 5 мм.

❧ **Нюақсы** ❧

Для удобства приготовления можно тесто разделить на четыре части (по количеству листов пароварки), а затем каждую часть раскатать в большой тонкий пласт и нарезать его одинаковыми квадратами 10 × 10 см.

Чтобы проверить готовность, попробуйте приоткрыть крышку пароварки и потрогать пальцем манты: если тесто липнет к пальцу, то надо поварить еще, а если не липнет, то блюдо готово.



МАНТЫ С ГОВЯДИНОЙ

МАНТЫ С ГОВЯДИНОЙ ГОТОВЯТСЯ ТАК ЖЕ, КАК С БАРАНИНОЙ, НО ЧТОБЫ БЛЮДО ПОЛУЧИЛОСЬ СОЧНЫМ, В ФАРШ ДОБАВЛЯЮТ 100 Г НАВАРИСТОГО МЯСНОГО БУЛЬОНА И 50 Г ТОПЛЕННОГО ИЛИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ЛУКА, В ОТЛИЧИЕ ОТ МАНТОВ С БАРАНИНОЙ, НАДО БРАТЬ ОДИН К ОДНОМУ С МЯСОМ. ДЛЯ ФАРША МЯСО И ЛУК НАРЕЗАЕМ КАК МОЖНО МЕЛЬЧЕ КУБИКАМИ, СПЕЦИИ ПЕРЕТИРАЕМ В СТУПКЕ. ТОПЛЕННОЕ МАСЛО РАЗМЯГЧАЕМ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ, СМЕШИВАЕМ С ЛУКОМ, СЛЕДОМ ДОБАВЛЯЕМ СПЕЦИИ, ТОЛЬКО ПОТОМ МЯСО. БУЛЬОН ВЛИВАЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЛЕПКОЙ МАНТОВ.



МАНТЫ С ТЫКВОЙ

ЭТО САМЫЕ НЕЖНЫЕ И, ПОЖАЛУЙ, САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ МАНТЫ.
КАК ИЗВЕСТНО, ТЫКВА — ОВОЩ-ЗДОРОВЬЕ.

На 40–45 шт.
(7–8 порций)

Для теста:

- * мука — 500 г
- * яйца — 2 шт.
- * молоко — 200 г
- * соль — 10 г

Для фарша:

- * тыква очищенная — 1–1,5 кг
- * курдючный жир — 200–250 г
- * лук репчатый — 300 г
- * соль — 20 г
- * перец черный по вкусу
- * зира — 5 г
- * семена кориандра — 10 г
- * базилик — щепотка

1. Тесто готовим и раскатываем так же, как и в рецепте мантов с мясом.

2. Тыкву очищаем от кожуры и нарезаем мелкими, 5 × 5 мм, кубиками. Так же нарезаем лук и курдючный жир.

3. Все ингредиенты соединяем, добавляем соль, перец черный, растертые зиру и кориандр, базилик по вкусу. Аккуратно перемешиваем.

4. А далее лепим и варим манты с тыквой так же, как в рецепте мантов с мясом.

5. Подаем манты со сметанным соусом или мацони.



МАНТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

ЭТО ЧИСТО СЕЗОННОЕ БЛЮДО, ГОТОВЯТ ЕГО РАННЕЙ ВЕСНОЙ, КОГДА ТОЛЬКО ПОЯВЛЯЮТСЯ ПЕРВЫЕ ПОБЕГИ ОДУВАНЧИКОВ, ЛЮЦЕРНЫ, МЯТЫ, ЗЕЛЕНОГО ЛУКА, ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ И Т. Д. РАННИЕ ВЕСЕННИЕ ТРАВЫ — КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, НЕДАРОМ ВСЕ ЗНАХАРИ ГОТОВЯТ СВОИ ЛЕЧЕБНЫЕ СНАДОБЬЯ ИЗ ТРАВ, СОБРАННЫХ ИМЕННО РАННЕЙ ВЕСНОЙ. ПОКА НА ЛИСТЬЯХ НЕ ОКРЕПЛИ ПРОЖИЛКИ — ОНИ НЕЖНЫЕ И СОЧНЫЕ, ИХ СОБИРАЮТ И ДОБАВЛЯЮТ В САМЫЕ РАЗНЫЕ БЛЮДА: МАНТЫ, САМСУ, ЧУЧВАРУ (ПЕЛЬМЕНИ), ПИРОЖКИ, САЛАТЫ И СУПЫ. ИТАК, МАНТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ...

На 40–45 шт.

Для фарша:

- ❁ одуванчики (листья) — 300 г
- ❁ люцерна — 100 г
- ❁ пастушья сумка — 100 г
- ❁ мята (только листочки) — 100 г
- ❁ кинза или петрушка — 200 г
- ❁ укроп — 200 г
- ❁ зеленый лук — 300 г
- ❁ лук репчатый — 500 г
- ❁ курдючный жир — 200 г

1. Тесто готовится и раскатывается так же, как в рецепте мантов с мясом.
2. Всю зелень рубим не очень мелко, солим, мнем и оставляем на 10–15 минут. Тем временем лук нарезаем кубиками со стороной 5 × 5 мм, а курдючный жир — кубиками 1 × 1 см.
3. Нагреваем казан или сковороду, кладем курдючный жир и слег-

ка обжариваем, не вытапливая до шкварок. Как только жир начнет плавиться, добавляем лук и специи и жарим до подрумянивания лука. Соединяем поджарку с зеленью, даем остыть и формуем манты так же, как в рецепте мантов с бараниной.

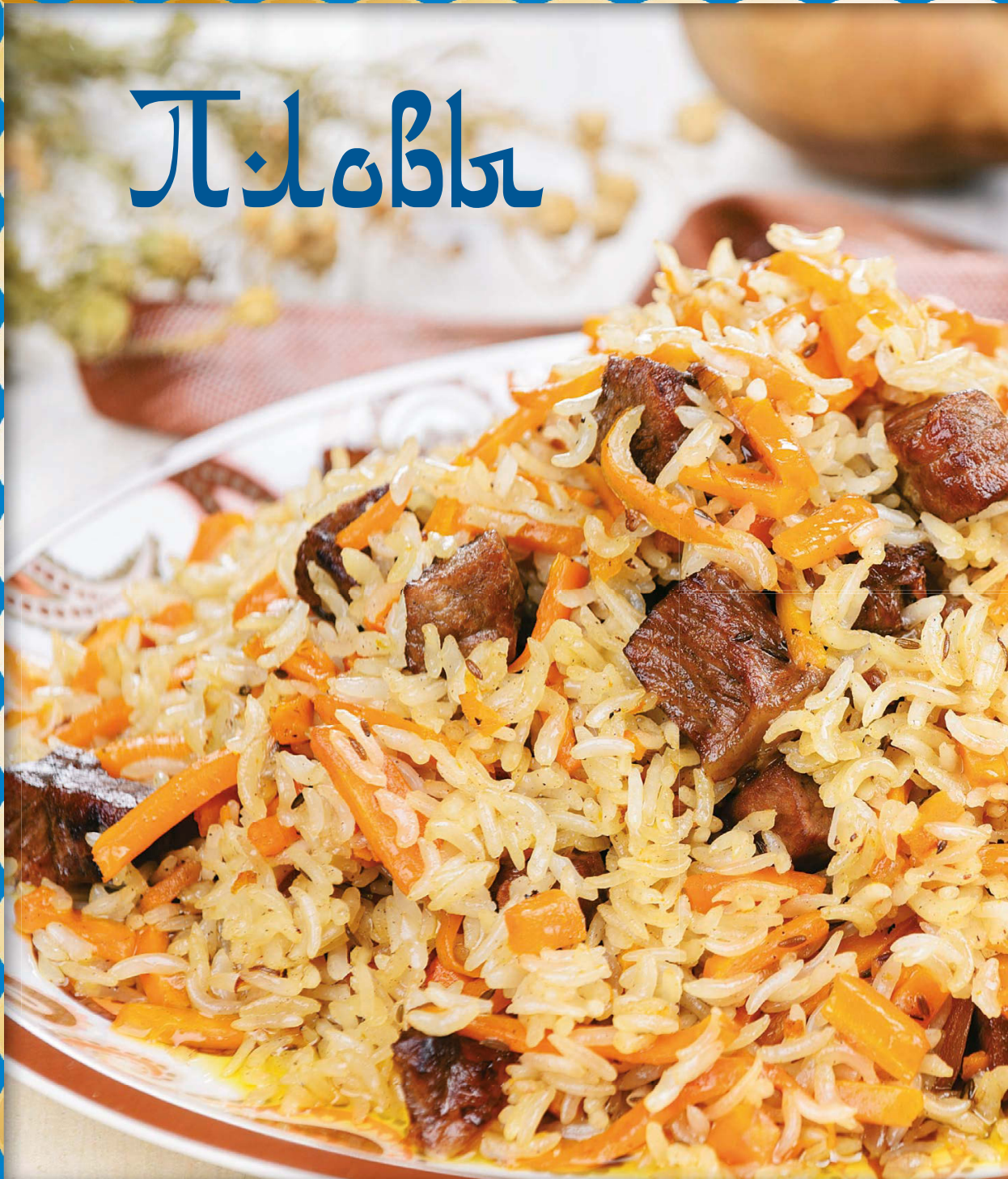
4. К мантам с зеленью подаем сузьму, катык, мацони или сметану.

❧ Советы ❧

В зеленый фарш можно добавить базилик, шпинат и щавель, если вы любите вкус с кислинкой. Или можно попробовать сделать комбинацию фарша из разных сортов зелени, которые выращивают в вашем регионе. Экспериментируйте. Собирая дикую зелень, срываем только верхние 4 листочка, а культурно выращенную зелень употребляем целиком.



ქაღახი





ПЛОВ ФЕРГАНСКИЙ

ФЕРГАНСКИЙ ПЛОВ — КЛАССИКА, ОТ КОТОРОЙ ПОШЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ОТВЕТВЛЕНИЯ В ПРОДУКТАХ И СПОСОБАХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УЗБЕКСКИХ ПЛОВОВ В ЦЕЛОМ. ЭТО ТОТ ВАРИАНТ ПЛОВА, КОТОРЫЙ НЕ УСПЕЛИ ЗАДЕТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦИВИЛИЗАЦИИ В КУЛИНАРИИ. ПОЖАЛУЙ, ЭТО САМЫЙ ЧАСТО ГОТОВЯЩИЙСЯ И ЛЮБИМЫЙ ПЛОВ СРЕДИ УЗБЕКОВ, ДА И НЕ ТОЛЬКО. ЕГО МОЖНО НАЗВАТЬ МАТРИЦЕЙ, НА КОТОРУЮ НАКЛАДЫВАЕТСЯ МНОЖЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ ПАЗЛОВ, И ПОЛУЧАЕТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ РАСКРАШЕННАЯ КАРТИНА. ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ НЕОБХОДИМО ПОДГОТОВИТЬ ЗАРАНЕЕ. К ЭТОМУ ПЛОВУ ХОРОШО ПОДХОДЯТ САЛАТЫ «ШАКАРОБ», «АЧИК-ЧУЧУК», ИЗ РЕДЬКИ, ИЗ ЛУКА С ГРАНАТОМ.

На 5-6 порций

- ❖ **мясо (баранина) — 700–800 г**
- ❖ **курдючный жир или растительное масло — 200–250 г**
- ❖ **лук репчатый — 200 г**
- ❖ **морковь желтая — 600 г**
- ❖ **рис девзира — 500–600 г**
- ❖ **зира — 5 г**
- ❖ **чеснок — 2–3 головки**
- ❖ **перец чили — 2–3 шт.**
- ❖ **соль — 15 г (по вкусу)**

1. Рис перебрать от камешков, замочить в теплой воде (30–35 градусов).

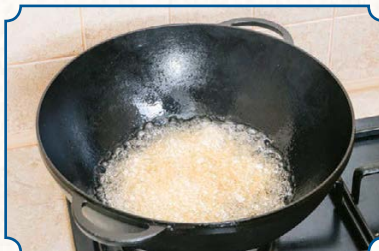
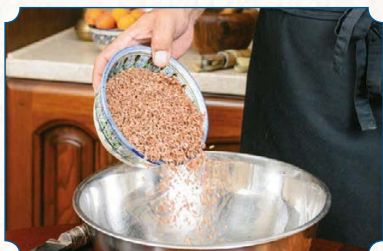
2. Мясо и курдючный жир нарезать кубиками 2×2 см, лук нашинковать полукольцами 0,5 см толщиной, морковь соломкой $0,5 \times 5$ см.

3. Вытопить курдючный жир до шкварок на среднем огне, шкварки удалить.

4. Прибавить огонь до максимума и накалил масло до сизого дымка. Обжарить в нем первым делом косточки до покраснения (если баранина была на кости).

5. Затем добавить лук и обжарить до золотистого цвета.

6. Теперь пришла очередь мяса, которое нужно выложить, равномерно распределяя его по стенкам казана, давая ему прогреться, как бы выталкивая лук на середину. Перемешать не сразу, а через 3–5 минут, чтобы не остудить масло.



7. Следом на мясо равномерно выложить морковь, дать ей прогреться 2–3 мин, перемешать, следить, чтобы не подгорело мясо. Когда морковь станет румяной, посолить, добавить $\frac{1}{2}$ часть зиры.

8. Налить холодной воды, чтобы только покрыть морковь, посолить. Дать закипеть и убавить огонь, варить на медленном огне 30–40 минут, изредка помешивая. Добавить предварительно очищенный от верхней шелухи чеснок и перчики чили.

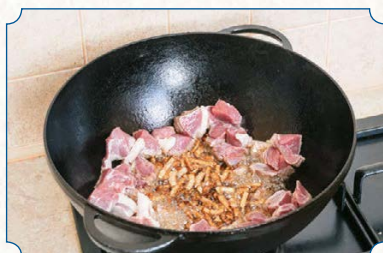
9. Рис промыть проточной водой до полной прозрачности воды.

10. Когда зирвак (основа для плова) сварится, извлечь из него косточки, чеснок с перцами, прибавить огонь до максимума и выложить ровным слоем рис. Если потребуется, долить кипятка, чтобы вода покрывала рис на 1–1,5 см. Плов должен кипеть равномерно, если не получается, то поправить рис, не тревожа остальные ингредиенты, аккуратно перелопачивая его, чтобы получилось равномерное легкое бурление.

11. Когда выпарится вода, попробовать рис, он должен быть готов на 80–90 процентов, то есть слегка жест-

коват, но уже не хрустит. Если же рис менее готов, чем необходимо, то долить кипящей воды и довести рис до требуемой кондиции.

12. Собрать рис горкой, посыпать растертой между ладонями зирой, вернуть в плов кости, накрыть крышкой, убавить огонь до самого минимума и оставить томиться на 15–20 минут, перед окончанием приготовления вернуть в плов чеснок и перцы. Готовый плов аккуратно перемешать, выложить на блюдо горкой и тут же приступить к трапезе, так как нет ничего вкуснее плова с пылу с жару.



შ ზღაპარი

Кости обжариваются в зирваке для придания плову золотистого цвета и вкуса. Обжарку всех ингредиентов надо проводить на максимальной температуре масла, так как корочка, образующаяся при этом, помогает «запечатать» овощи и мясо и предотвратит их разваривание при дальнейшей термической обработке. Рис промывать надо очень тщательно, в противном случае рис в плове будет слипшимся. Но при промывке нельзя тереть рисинки между ладоней, чтобы не поломать их, надо лишь слегка перемешивать рис в большом количестве воды до полной ее прозрачности, смывая весь лишний крахмал.



ПЛОВ ПО-БУХАРСКИ

ПЛОВ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ЭТИМ СПОСОБОМ, СМЕЛО МОЖНО НАЗВАТЬ САМЫМ ДИЕТИЧЕСКИМ ИЗ ВСЕХ РЕЦЕПТОВ ПЛОВА. ПРИ БУХАРСКОМ СПОСОБЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА РИС, МЯСО И ОВОЩИ ГОТОВЯТСЯ ОТДЕЛЬНО ДРУГ ОТ ДРУГА.

На 5-6 порций

- ❖ мясо (баранина или говядина) — 600–700 г
- ❖ рис — 500–600 г
- ❖ масло растительное или топленое — 250–300 г
- ❖ лук репчатый — 500 г
- ❖ морковь — 600–700 г
- ❖ специи зира, барбарис по желанию
- ❖ соль по вкусу

1. Крупные куски мяса (по 100–150 г) залить водой, чтобы она только слегка покрывала мясо.
2. Довести до кипения, снять пену, посолить, варить до готовности около 1 ч.
3. Добавить целыми, очищенными от кожуры луковицу и морковь, специи по желанию и варить до готовности 1–1,5 ч.
4. Рис отварить в большом количестве подсоленной воды до готовности.
5. В казане разогреть масло и обжарить лук, нарезанный полукольцами 0,5 см толщиной.
6. Готовое мясо нарезать кубиками 2 × 2 см, морковь соломкой.
7. Выложить на блюдо рис, полить сверху половиной обжаренного в масле лука, следом морковь, затем горкой уложить мясо и полить оставшимся жареным луком.



Ислам

Все ингредиенты готовятся параллельно, чтобы не остыли и не испортили вкус блюда.

БҶҲОР

Плов «Весна»

ИТАК, ПЛОВ «ВЕСНА». НАВЕРНОЕ, НАЗВАНИЕ ВАМ СКАЗАЛО ВСЕ САМО ЗА СЕБЯ, ТО ЕСТЬ ГОТОВЯТ ЭТОТ ПЛОВ В УЗБЕКИСТАНЕ В ОСНОВНОМ ВЕСНОЙ — С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ (КАВАТАК ПО-УЗБЕКСКИ). ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ ЛИСТЬЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОЛУБЦОВ МОЖНО ТОЛЬКО МОЛОДЫМИ, ПОКА В НИХ НЕ ПОЯВИЛИСЬ ЖЕСТКИЕ ПРОЖИЛКИ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ МОЖНО КУПИТЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА, ПОЛУЧИТСЯ ТОЖЕ ВКУСНО, НО СВЕЖИЕ ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТОЧКИ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ, ТАК КАК В НИХ СОДЕРЖИТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВЕСЬ НАБОР ВИТАМИНОВ.

СОРТА РИСА «КОРА КАЛТАК» И «ДАСТА САРИК» КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ ПОДОЙДУТ ДЛЯ ВЕСЕННЕГО ПЛОВА. ОБЪЯСНЮ ПОЧЕМУ: ДЛЯ ПЛОВА «ВЕСНА» ЗИРВАК НЕЛЬЗЯ СИЛЬНО ЖАРИТЬ С РАСЧЕТОМ НА ТО, ЧТО ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ ПОДКРАСЯТ ЗИРВАК В БОЛЕЕ ТЕМНЫЙ, ЧЕМ ОБЫЧНО, ЦВЕТ. ЕСЛИ ЗИРВАК ПОЖАРИТЬ, КАК ВСЕГДА, ДО КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА, ТО, СМЕШАВШИСЬ С ЗЕЛЕНЫМ ЦВЕТОМ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ, ОН ПРИДАСТ ПЛОВУ НЕАППЕТИТНЫЙ ЗЕМЛИСТЫЙ ЦВЕТ. А ЭТИ СОРТА РИСА СДЕЛАЮТ НАШЕ БЛЮДО АППЕТИТНЫМ НА ВИД И ВКУС, ТАК КАК ИМЕЮТ СВОЙ КРАСИВЫЙ ЦВЕТ И НЕ СОЛЮТСЯ В ОБЩЕЙ МАССЕ.

НАРЕЗКА ПРОДУКТОВ — ЕДВА ЛИ НЕ САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ВЛИЯЕТ НА КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

На 8-10 порций

Для зирвака:

- * мясо (баранина) — 1000 г
- * мозговая косточка для обжарки
- * курдючный жир — 300 г
- * рис — 1000 г
- * морковь — 800 г
- * лук — 200 г
- * зира — 5 г
- * соль — 15-20 г (по вкусу)
- * черный перец 5 г

Для голубцов:

- * листья виноградные — 40-45 шт.
- * мясо (мякоть баранины) — 500 г
- * лук репчатый — 200 г
- * курдючный жир — 100 г

1. Мясо и курдючный жир нарезать кубиками 2 × 2 см.

2. Лук нарезать примерно по 3-4 мм толщиной сначала кольцами, а потом кольца на четыре части — в таком виде лук сразу разделяется на чешуйки и жарится равномерно.

3. Морковь нарезать соломкой 0,5 × 5 см.

4. Рис перебрать, особенно любой сорт узбекского риса девзира, потому что в этом рисе встречаются мелкие камни.

5. Готовим каватак. Вымыть виноградные листья, выложить их на полотенце для полного высушивания.

6. Мясо нарезать как можно мельче, лук так же, добавить специи — зиру, соль, черный перец, перемешать аккуратно, чтобы из мяса не выделился сок.

7. На середину виноградного листа выложить 1 чайную ложку фарша и завернуть. Завернув голубец, сразу нанизать его на нитку. Сделать «ожерелье» из 20 голубцов, связать концы нитей.

8. Замочить рис в горячей (примерно 50 градусов) воде с 1 столовой ложкой соли. Рис должен быть покрыт водой на 3 см, иначе набухший рис поднимется над водой и раскрошится.



9. Вытопить жир, убрать шкварки и добавить огонь. Обжарить в этом жире косточку до коричневого цвета. Затем временно удалить ее из казана — она нам еще понадобится.
10. Далее обжарить лук до золотистого цвета, выложить по краям казана мясо так, чтобы оно вытолкнуло лук на середину казана, и дать ему нагреться. В таком положении лук не пригорит, а мясо нагреется, не остудив жир, и этим не останавливает процесс жарки. Когда на мясе появится со стороны казана корочка, можно перемешать.
11. Теперь добавить морковь ровным слоем, сразу не перемешивать, опять же, чтобы не остановить процесс жарки.
12. Для того чтобы получить красивый цвет плова «Весна», зирвак не пережаривать. Как только морковь размягчится, долить холодной воды, заложить «ожерелье» из голубцов (каватак) и обжаренную кость. После закипания убавить огонь и тушить 30–40 минут. Убрать голубцы из казана.
13. Рис промыть под проточной водой. Выложить рис ровным слоем и добавить кипящую воду не более 1,5–2 см над уровнем риса.
14. Прибавить огонь до максимума. Обязательно следить за тем, чтобы кипение было ровным по всей поверхности. Вы наверняка наблюдали, как капли дождя, попадая в лужу, образуют на поверхности воды пузыри, вот так и должен кипеть ваш плов. Если по каким-то причинам так не получается, то шумовкой очень аккуратно перемешать рис, не тревожа морковь с мясом. И когда рис впитает воду, попробовать рис: он должен быть готов на 80–90 процентов. Если нет, то добавить немного воды и продолжать готовить.
15. Выпарить всю воду, вернуть в казан голубцы, расположив их в центре казана, накрыть тарелкой или крышкой меньшего размера, чтобы был выход для остатков влаги, слегка придавить. Убавить огонь до минимума, оставить потомиться минут 10–15, выключить огонь подождать 5–10 минут, не открывая крышки.
16. Плов подать в большом блюде, выложив горкой. Голубцы красиво положить поверх плова, предварительно разрезав нитку и выдернув ее так, чтобы не разорвать голубцы.



❧ Голубцы ❧

Для приготовления фарша мясорубка вам не понадобится. Мясо помещаем в морозильную камеру, но не замораживаем сильно: когда оно слегка отвердеет, его будет легче нарезать.

Чтобы завернуть голубцы правильно, поступаем следующим образом. Виноградные листья имеют вид пятиконечных звезд; если пронумеровать их «лучи» с 1 до 5, то соединить сначала 1 и 5, потом 2 и 4, и в конце третьим укрыть нашу конструкцию.

ТУНТАРЛА ПЛОВ

Плов с жареным рисом

На 8–10 порций

- * рис (девзира) — 1000 г
- * мясо — 1000 г
- * морковь — 1000 г
- * топленое масло — 100–150 г
- * растительное масло — 200 мл
- * лук — 250 г
- * соль — 15 г (по вкусу)
- * зира — 5 г (по вкусу)

1. Тщательно перебрать рис от камней и других примесей. Обжарить его на топленом масле в сковороде на среднем огне до покраснения. Затем выложить обжаренный рис на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.

2. Мясо нарезать кубиками, морковь соломкой, лук полукольцами.

3. Зирвак для плова готовить традиционно: сначала нагреть масло до сизого дымка, обжарить лук, потом мясо, следом морковь и залить холодной водой, варить на медленном огне до готовности.

4. После чего засыпать прожаренный остывший рис, долить воды при надобности на 1,5 см над уровнем риса и довести рис до полной готовности в течение 10–15 минут. Посыпать рис зирой, собрать его горкой и томить на очень медленном огне 15–20 минут.

5. Готовый плов перемешать, выложить горкой на блюдо и подать к столу с любым овощным салатом.

Ў Ўлағсы Ў

Для этого плова надо взять рис не как обычно стекловидного сорта, а матовый, с большим содержанием крахмала, например авангард или любой круглозерный.



ТОҶ ОШИ

Свадебный плов

СВАДЕБНЫЙ ПЛОВ — ОСОБОЕ БЛЮДО: ОТ ТОГО, КАК ОН ПОЛУЧИЛСЯ, СУДЯТ В ЦЕЛОМ О САМОЙ СВАДЬБЕ. А САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОХВАЛА — ЭТО ТО, ЧТО ЕГО СЪЕЛИ ВЕСЬ, ДО ПОСЛЕДНЕЙ РИСИНКИ, ИЛИ, ЧТО ЕЩЕ ЛУЧШЕ, ЧТО ПЛОВ НЕ ВСЕМ ДОСТАЛСЯ. ПОЭТОМУ ПОВАР ОТНОСИТСЯ К ЭТОМУ БЛЮДУ С БОЛЬШОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ. ПРАЗДНИЧНЫЙ СВАДЕБНЫЙ ПЛОВ СОСТОИТ ИЗ ОБЫЧНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, НО С ДОБАВЛЕНИЕМ ИЗЮМА, ГОРОХА, БАРБАРИСА И ГРАНАТА. КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ ПРОДУКТОВ НЕСЕТ СВОЙ ФИЛОСОФСКИЙ СМЫСЛ И ПОЖЕЛАНИЕ, А ТОЧНЕЕ: ИЗЮМ — СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ, ГОРОХ — ИЗОБИЛИЕ, ГРАНАТ — МНОГО ДЕТЕЙ, БАРБАРИС — ЗДОРОВЬЕ И СВЕЖЕСТЬ.

На 5-6 порций

- ✱ **мясо (баранина или говядина) — 600–700 г**
- ✱ **курдючный жир или растительное масло — 200 г**
- ✱ **рис твердозерный (девзира) — 500–600 г**
- ✱ **лук репчатый — 200 г**
- ✱ **морковь желтая (красная) — 500–600 г**
- ✱ **изюм — 100 г**
- ✱ **нут (горох восточный) не замоченный — 100 г**
- ✱ **барбарис — 50 г**
- ✱ **зира — 10 г**
- ✱ **соль — 20 г (по вкусу)**
- ✱ **гранат кисло-сладкий, среднего размера — 1 шт. (200 г)**

1. Горох замочить за сутки до предполагаемой готовки.
2. Изюм и барбарис перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде.
3. Нарезать мясо большими кусками по 150–200 г, курдючный жир кубиками 2 × 2 см.
4. Рис перебрать от камешков и замочить в теплой воде.

5. Лук нарезать тонкими, по 0,3 см толщиной, полукольцами, морковь тонкой (0,3 × 0,5 см) соломкой.

6. Вытопить в казане курдючный жир на среднем огне до шкварок, после чего удалить их из казана. Прибавить огонь до максимума, нагреть жир до дымка и обжарить в нем мясо до румяной корочки.

7. Затем добавить ½ часть зиры, ½ часть лука и обжарить его до золотистого цвета.

8. Следом добавить морковь, разровнять поверхность, поверх выложить горох (он должен остаться на поверхности моркови), следом изюм, барбарис.

9. Залить все холодной водой, чтобы наполовину покрыла горох, больше не надо. Дать закипеть, убавить огонь, накрыть плотно крышкой и тушить до готовности гороха 40–50 минут.

10. Затем долить кипящую воду, чтобы слегка покрыла все ингредиенты, посолить, дать покипеть 5 минут и аккуратно удалить мясо.

11. Прибавить огонь до максимума. В казан ровным слоем выложить хорошо промытый рис; если требуется, долить кипяченой воды. Вода должна покрывать рис на 1 см. Следить за равномерным кипением содержимого казана. Выпарив воду, довести рис до готовности на 85–90 процентов.

12. Вернуть в казан мясо, уложив его на рис, и слегка придавить.

13. Оставшуюся часть лука перемешать с зирой, уложить сверху, накрыть крышкой и томить на очень медленном огне 20–25 минут.

14. Открыть крышку, аккуратно убрать лук и мясо, остальное перемешать. Мясо нарезать пластинками или кубиками — как кому нравится. На большое блюдо выложить плов горкой, сверху уложить мясо. Посыпать плов очищенными зернами граната. Лук сбрызнуть виноградным уксусом и подать к плову в отдельной посуде в качестве салата. Также к плову можно подать салаты из редьки, салат «Шакароб», «Ачик-чучук» и свежие овощи.

Ў Илалар Ў

При приготовлении сложных блюд, состоящих из многих компонентов, необходимо все ингредиенты подготовить заранее: перебрать, очистить, нарезать, чтобы в процессе приготовления не отвлекаться на мелочи. Не надейтесь на то, что у вас будет свободное время. Плов требует сосредоточенности и пристального постоянного внимания. А когда к основным компонентам прибавляется еще несколько, то нужно быть начеку, чтобы все ингредиенты гармонично соединились и хорошо приготовились.



ПЛОВ САМАРКАНДСКИЙ

ЭТОТ ПЛОВ, КАК ГЛАСИТ ЕГО НАЗВАНИЕ, РОДОМ ИЗ САМАРКАНДА И ЕГО ОКРЕСТНОСТЕЙ. ОН ДОСТАТОЧНО ЛЕГКО И ПОДХОДИТ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ. ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ЭТОГО ПЛОВА В ТОМ, ЧТО ВСЕ ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ, КРОМЕ МЯСА С ЛУКОМ, НЕ МЕШАЮТСЯ В КАЗАНЕ, А ВЫКЛАДЫВАЮТСЯ НА БЛЮДО ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОСЛОЙНО В ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ ЗАКЛАДКИ. ПРИ ЭТОМ РИС СОХРАНЯЕТ СВОЮ БЕЛИЗНУ, А МОРКОВЬ НЕ ЖАРИТСЯ, А ПАРИТСЯ, И ПОТОМУ СОХРАНЯЕТСЯ ОЧЕНЬ НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС МОРКОВИ.

На 5-6 порций

- ✱ **мясо (баранина) — 700–800 г**
- ✱ **курдючный жир или растительное масло — 200–250 г**
- ✱ **лук репчатый — 300 г**
- ✱ **морковь — 600 г**
- ✱ **рис — 500–600 г**
- ✱ **барбарис — 5 г**
- ✱ **зира — 5 г**
- ✱ **соль — 15 г (по вкусу)**

1. Мясо нарезать крупными кусками по 200–250 г, курдючный жир кубиками 2 × 2 см.
2. Лук нарезать полукольцами толщиной 0,5 см, морковь соломкой 0,5 × 5 см.
3. Рис перебрать и замочить в теплой воде с добавлением 1 ст. ложки соли.
4. В нагретый казан опустить нарезанный курдючный жир и вытопить на медленном огне до шкварок, удалить шкварки, прибавить огонь до максимума и жарить лук до золотистого цвета, после чего добавить мясо и обжарить его до румяной корочки.

5. Морковь выложить ровным слоем, сразу налить воду до уровня моркови, добавить зиру и барбарис и дать закипеть, не мешая.

6. Накрыть крышкой, убавить огонь и тушить на медленном огне 30–40 минут, не мешать.

7. Хорошо промытый рис выложить на морковь ровным слоем, долить кипящей воды, прибавить огонь до максимума и варить до полного выпаривания.

8. Когда влага выпарится, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и томить на медленном огне 15–20 минут.

9. Рис аккуратно выложить на большое блюдо, следом поверх риса выложить морковь. Последним достать мясо, красиво нарезать острым ножом и выложить на морковь.

10. Плов подать, посыпав зернами граната. В качестве салата рекомендую крупно нарезанные свежие помидоры, огурцы, зеленый лук и чеснок.

❧ Наваля ❧

Старайтесь не открывать крышку казана после закладки риса, чтобы не терять влагу и не нарушать процесс упаривания плова. Не забывайте, что нельзя мешать ингредиенты после закладки моркови.



ШОДИБЕТИ

Плов Шодибека

РЕЦЕПТ ЭТОГО ПЛОВА БЫЛ ПРИДУМАН В НАЧАЛЕ ПРОШЛОГО ВЕКА ПОВАРОМ ШОДИБЕКА — ОДНОГО ИЗ ИЗВЕСТНЫХ БЕКОВ ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЫ, СООТВЕТСТВЕННО И НАЗВАН ЕГО ИМЕНЕМ.

На 5-6 порций

- ✱ *баранина (мякоть) — 500–600 г*
- ✱ *курдючный жир — 200 г*
- ✱ *лук репчатый — 200 г*
- ✱ *морковь — 500 г*
- ✱ *айва — 400 г*
- ✱ *рис — 500–600 г*
- ✱ *зира — 5 г*
- ✱ *соль по вкусу*

1. Мясо нарезать кубиками 3×3 см, курдючный жир кубиками 2×2 см.
2. Лук очистить и одну луковицу нашинковать полукольцами, а другую оставить целой, морковь нарезать соломкой.
3. Рис перебрать от камешков, замочить в теплой воде.
4. Айву тщательно помыть, разрезать на две части, очистить от семян и сердцевины, нарезать пластинками толщиной $0,5 \times 2-3$ см и залить теплой водой, чтобы не почернела.
5. Вытопить курдючный жир на среднем огне, удалить шкварки, прибавить огонь до максимума. Обжарить мясную косточку и луковицу до румяной корочки и вынуть из казана.

6. Затем в этом же масле обжарить обсушенную бумажным полотенцем айву до румяной корочки и выложить из казана.

7. Следом обжарить в этом же казане лук до золотистого цвета, затем мясо до образования красивой румяной корочки.

8. Теперь добавить половину зиры и морковь.

9. Налить холодной воды, чтобы слегка покрывала ингредиенты, дать закипеть, убавить огонь до минимума и тушить 30–40 минут.

10. Тем временем промыть рис под проточной водой до прозрачности воды. Перед закладкой риса прибавить огонь до максимума и равномерно выложить его в казан, долить кипяченой воды на 1–1,5 см над уровнем риса. Довести рис до готовности на 85–90 процентов, добавить оставшуюся зиру, вернуть в казан айву, не перемешивать, убавить огонь до минимума и оставить томиться на 15–20 минут.

11. Плов аккуратно перемешать и выложить на плоское блюдо горкой, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, предварительно сбрызнутым виноградным уксусом.

12. К этому плову подходят салаты из свежих овощей и фруктов.

Итоги

В отличие от плова с айвой, в данном рецепте айва не разваривается, а, покрытая аппетитной румяной корочкой, даже слегка хрустит, сохраняя в себе больше сочности.



Чалов

Плов по-хорезмски

ХОРЕЗМ — ОДИН ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ ГОРОДОВ УЗБЕКИСТАНА, ЖИТЕЛИ КОТОРОГО ВСЕГДА ЗАНИМАЛИСЬ ОРОШАЕМЫМ ЗЕМЛЕДЕЛИЕМ, И ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ВОЗДЕЛЫВАЕМЫХ ИМИ КУЛЬТУР ЯВЛЯЛСЯ РИС. ПОТОМУ И РЕЦЕПТ ПЛОВА ЧАЛОВ — ЭТО ОДИН ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ РЕЦЕПТОВ ПЛОВА. СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО ПЛОВА КАРДИНАЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ РЕЦЕПТОВ ПО ТЕХНИКЕ И ПОТРАЧЕННОМУ ВРЕМЕНИ. ГОТОВИТСЯ ЧАЛОВ ДОВОЛЬНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, ПРАКТИЧЕСКИ ВЕСЬ ДЕНЬ БУДЕТ ЗАНЯТ. НО, ПОВЕРЬТЕ, РЕЗУЛЬТАТ ВАС ПОРАДУЕТ.

На 5-6 порций

- ❖ **мясо (баранина) — 600–700 г**
- ❖ **курдючный жир или растительное масло — 150 г**
- ❖ **рис — 500–600 г**
- ❖ **лук репчатый — 300 г**
- ❖ **морковь — 600–700 г**
- ❖ **зира — 5 г**
- ❖ **соль по вкусу**

1. Мясо нарезать крупными кусками по 250–300 г, курдючный жир кубиками 2 × 2 см.
2. Лук нарезать полукольцами 0,5 см толщиной, морковь пластинками шириной 1,5–2 см, толщиной 2–3 мм.
3. Вытопить на среднем огне курдючный жир до шкварок, которые не удалять из казана, или налить растительное масло и нагреть до белого дымка.

4. Обжарить в нем мясо до румяной корочки, добавить лук и жарить до зарумянивания.
5. Добавить зиру, соль и морковь поверх мяса с луком и, не перемешивая, налить холодной воды до уровня моркови.
6. Дать закипеть и убавить огонь до минимума, закрыть крышкой и тушить 8–10 часов, при надобности подливая кипящей воды.
7. За час до окончания тушения замочить рис в теплой воде.
8. Промыть рис проточной водой, заложить в казан, равномерно распределить по поверхности, долить кипяченой воды не более 1–1,5 см над уровнем риса — лучше,

если появится необходимость, долить воды позже.

9. Прибавить огонь до среднего.
10. Выпарить воду, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и томить 15–20 минут.
11. Чалов выкладывается слоями, то есть сначала рис, сверху мясо, нарезанное кусочками по 3–4 см и смешанное с морковью. К этому плову подойдут легкие овощные неострые салаты и салаты с сузьмой.

Советы

Подобное долгое тушение зирвака делает мясо тающим во рту, а морковь нежной, еле ощутимой. Чтобы зирвак не подгорел, следите за процессом тушения бдительно, через каждые 30 минут помешивайте зирвак. Вкус такого плова очень насыщенный и совершенно особенный.



МАХСУС ПЛОВ

Плов особый

ОСОБЫМ ЭТОТ ПЛОВ НАЗЫВАЕТСЯ ПОТОМУ, ЧТО НА КАЖДУЮ РИСИНКУ В ПЛОВЕ ПРИХОДИТСЯ КУСОЧЕК МЯСА. ТАКОЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА ПРАКТИКОВАЛСЯ В ОСНОВНОМ СРЕДИ ДРУЗЕЙ, СОБИРАЮЩИХСЯ В ЧАЙХАНЕ НА МАЛЬЧИШНИКАХ.

На 5-6 نفر

- ❁ **мясо (нежирная мякоть баранины или телятины) — 500–600 г**
- ❁ **курдючный жир — 200 г**
- ❁ **рис — 500–600 г**
- ❁ **лук репчатый — 200 г**
- ❁ **морковь — 500–600 г**
- ❁ **зира — 10 г**
- ❁ **соль — 10 г (по вкусу)**

1. Мясо нарезать мелкими кубиками 1×1 см, курдючный жир кубиками 2×2 см.
2. Половину лука нашинковать полукольцами, другую оставить целой.
3. Морковь нарезать соломкой.
4. Нагреть казан и вытопить курдючный жир на среднем огне, после чего удалить шкварки.

5. Увеличить огонь до максимума, нагреть масло до белого дымка, обжарить луковицу целиком до золотого цвета и удалить из казана.

6. Затем положить мясо, зиру, соль и жарить мясо до образования румяной корочки. Когда мясо прожарится, откинуть его на дуршлаг. Стекшее с мяса масло возвратит в казан, после чего обжарить в нем шинкованный лук и морковь до румяной корочки.

7. Залить содержимое казана холодной водой, дать закипеть, убавить огонь до среднего и тушить 20–30 минут.

8. Тем временем промыть рис под проточной водой до прозрачности воды. Прибавить огонь до мак-

симума и выложить рис равномерно по поверхности зирвака, при необходимости долить горячей воды на 1–1,5 см выше уровня риса.

9. На момент испарения воды рис должен быть практически готов.

10. Вернуть в казан мясо, перемешать, собрать рис горкой, посыпать оставшей частью зиры, накрыть крышкой и томить 25–30 минут на минимальном огне.

11. Плов еще раз аккуратно перемешать, выложить на плоское блюдо горкой. К плову подать крупно нарезанные свежие овощи — огурцы, помидоры и зелень.

⌘ Илалсы ⌘

Обратите особое внимание на нарезку мяса. Так мелко и ровно нарезанное мясо создает иллюзию «одна рисинка — одно мяско». Для облегчения подобной нарезки следует слегка подморозить мясо в морозилке до легкого отвердения, но не замораживать.



ДОМАШНИ ПЛОВ

Плов с фаршированным болгарским перцем

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОЩЕ, ПОДУМАЕТЕ ВЫ, КОГДА ПРОЧИТАЕТЕ НАЗВАНИЕ ЭТОГО РЕЦЕПТА. ДА Я БЫ ТОЖЕ ТАК ПОДУМАЛ, ЕСЛИ БЫ НЕ ОДНО НО. КОГДА Я УЗНАЮ ИЛИ ПРОБУЮ НОВЫЙ РЕЦЕПТ ПЛОВА, МНЕ ХОЧЕТСЯ ВНЕСТИ В НЕГО ТУ ИЗЮМИНКУ, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ НАЙТИ В ДРУГОМ ПЛОВЕ. СЕЙЧАС Я ИМЕЮ В ВИДУ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ. ФАРШ, КОТОРЫМ МЫ БУДЕМ ФАРШИРОВАТЬ ПЕРЦЫ ДЛЯ ПЛОВА, КАРДИНАЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ФАРША, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ДЛЯ ШУРПЫ С ФАРШИРОВАННЫМ ПЕРЦЕМ ИЛИ ОТДЕЛЬНОГО БЛЮДА — ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ.

На 5-6 порций

- ✱ **мясо (баранина на кости) — 800–1000 г**
- ✱ **рис 800 г**
- ✱ **курдючный жир — 300 г**
- ✱ **лук репчатый — 500–600 г**
- ✱ **морковь — 500–600 г**
- ✱ **болгарский перчик средних размеров — 10–12 шт.**
- ✱ **перепелиные яйца — 10–12 шт. (по количеству перчиков)**
- ✱ **зелень кинзы, укропа — по 100 г**
- ✱ **базилика — 50 г**
- ✱ **чеснок — 10–12 зубчиков (по количеству перчиков)**
- ✱ **зира, кориандр — по 10 г**
- ✱ **соль — 15–20 г (по вкусу)**

1. Мясо отделить от костей, оставляя на кости немного мякоти, а остальное режем кубиками 1 × 1 см.
2. Курдючный жир разделить пополам: одну часть нарезать так же, как мясо для фарша, вторую часть крупнее для поджарки 2 × 2 см.
3. Лук очистить от кожуры, 100 г оставить для зирвака, а остальное нарезать кубиками, как можно мельче.
4. Зелень порубить мелко, специи перетереть в ступке.

5. Мясо, лук, зелень и специи соединить, аккуратно перемешать, не выдавливая сок.
6. Перепелиные яйца отварить и очистить от скорлупы.
7. Чеснок разобрать на зубчики, очистить от шелухи, оставить целыми.
8. У перчиков срезать плодоножку, вынуть семена, промыть и начинить фаршем до половины, затем перепелиное яйцо, опять фарш, и в конце, как пробкой, закрыть чесноком, проталкивая его в фарш, чтобы он не выпал в процессе варки.
9. Перебрать рис и замочить в теплой воде.
10. Остаток лука нарезать полукольцами, очищенную морковь соломкой.
11. На среднем огне вытопить курдючный жир, удалить шкварки и прибавить огонь до максимума.
12. Обжарить в раскаленном жиру косточки до потемнения. Следом положить лук и жарить до золотистого цвета, добавить морковь, продолжить жарить, не убавляя огонь.

13. Когда морковь станет мягкой, налить холодной воды, опустить перчики и довести до кипения, убавить огонь и варить на медленном огне 25–30 минут.
14. Готовые перцы вынуть из казана в отдельную тарелку.
15. Промыть рис проточной водой и засыпать ровным слоем в казан, прибавить огонь до максимума; если требуется, долить воды — она должна быть на 1–1,5 см над рисом.
16. В процессе варки риса следить за равномерностью бурления. Рис, перед тем как мы его закроем томиться, должен быть готов на 90–95 процентов.
17. Рис собрать горкой, вернуть в казан перчики поверх риса и накрыть плотно крышкой, оставить томиться на 15–20 минут.
18. Перчики снова вынуть из казана, плов перемешать, выложить на блюдо горкой, вокруг красиво расположить фаршированные перцы.

შპაშა

Для лучшего внешнего вида блюда лучше взять красные болгарские перцы — небольшие, одинакового размера.

Перепелиные яйца после варки сразу поместить под холодную воду для облегчения удаления скорлупы.



КУЗЬКОРИН ПЛОВ

Плов с грибами

В УЗБЕКИСТАНЕ ПЛОВ С ГРИБАМИ ГОТОВЯТ РАННЕЙ ВЕСНОЙ, КОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ СМОРЧКИ. ПОЧЕМУ-ТО ИМЕННО СМОРЧКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ УЗБЕКИ ДЛЯ ПЛОВА, НЕСМОТРИ НА ТО ЧТО В УЗБЕКИСТАНЕ РАСТЕТ МНОЖЕСТВО ГРИБОВ — ОПЯТА, БЕЛЫЕ, ЛИСИЧКИ, ШАМПИНЬОНЫ И МНОГИЕ ДРУГИЕ.

На 5-6 порций

- ❁ **грибы (сморчки величиной с грецкий орех) — 500 г**
- ❁ **морковь — 500 г**
- ❁ **лук репчатый — 200 г**
- ❁ **рис — 500 г**
- ❁ **топленое масло — 100 г**
- ❁ **растительное масло — 100 мл**
- ❁ **чеснок — одна головка**
- ❁ **зира, кориандр — по 5 г**
- ❁ **соль по вкусу**

1. Грибы очень тщательно промыть и откинуть на дуршлаг.

2. Морковь нашинковать соломкой 0,5 × 5 см, лук полукольцами толщиной 0,5 см.

3. Рис перебрать и замочить в теплой воде.

4. Чеснок аккуратно очистить от верхней шелухи и оставить головку целой.

5. В казане разогреть растительное масло, добавить топленое масло, еще немного прогреть.

6. В первую очередь прожарить лук до золотистого цвета, следом добавить грибы и продолжать жарить до уменьшения грибов в объеме в два раза.

7. Затем положить морковь и специи и жарить до подрумянивания моркови.

8. Налить холодную воду, положить подготовленный чеснок целиком, слегка утапливая в зирваке, довести до кипения, убавить огонь до минимума и тушить 10–15 минут.

9. Тем временем промыть рис проточной водой до прозрачности воды. Увеличить огонь до максимума, засыпать рис ровным слоем; если требуется, долить горячей воды.

10. Выпарить воду, доведя рис до готовности на 90 процентов. Если рис не доведен до надобной кондиции, долить воды и доварить рис.

11. Накрыть казан крышкой, убавить огонь до минимума и оставить томиться на 15–20 минут.

12. Перед подачей перемешать плов и выложить на блюдо горкой. Подать с различными овощными или мясными салатами без майонеза.

Нобилсы

Этот плов хорош для вегетарианцев, а если исключить топленое масло, то и для соблюдающих пост.



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПЛОВ

ПРИВЕРЖЕНЦАМ ВЕГЕТАРИАНСТВА Я БЫ ПРЕДЛОЖИЛ ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ПО РЕЦЕПТУ УЗБЕКСКОГО ГУРУ, УЧЕНОГО И ПРЕКРАСНОГО КУЛИНАРА КАРИМА МАХМУДОВА ПЛОВ С ЯИЧНИЦЕЙ В ПОМИДОРАХ.

На 4–5 порций

- ✱ рис — 500 г
- ✱ морковь — 400 г
- ✱ лук — 200 г
- ✱ помидоры среднего размера — 4–5 шт.
- ✱ яйца куриные — 4–5 шт.
- ✱ масло растительное — 150 мл
- ✱ соль — 7 г
- ✱ кориандр и куркума по вкусу

1. Рис перебрать, замочить в теплой воде.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь кубиками 1 × 1 см.
3. Помидоры промыть, со стороны плодоножки сделать надрез и, не нарушая кожицы, вынуть сердцевину, посыпать внутренность солью и положить на тарелку открытой стороной вниз, чтобы стек лишний сок.
4. Казан поставить на огонь, налить масла, нагреть до сизого дымка, положить лук и обжарить до золотого цвета, добавить морковь и жарить до румяной корочки.
5. Налить холодной воды, добавить соль и специи, довести до кипения и тушить на медленном огне 15–20 минут.
6. Рис промыть в проточной воде, поднять температуру до максимума, засыпать рис ровным слоем, при необходимости долить горячей воды выше уровня риса на 1,5 см, попробовать на соль, если необходимо — подсолить.

7. Выпарить воду и довести рис до готовности 90 процентов. Добавить кориандр и куркуму.
8. С помощью ложки сделать углубление в рисе, поместить в него помидоры срезом вверх. В каждую помидорную чашечку разбить по одному яйцу. Плотнo накрыть казан крышкой, убавить огонь до минимума и томить 25–30 минут.
9. Перед подачей осторожно извлечь помидоры с яйцом на тарелку, плов перемешать и выложить на блюдо, украсив его помидорами.

❧ Ислам ❧

Постарайтесь для повышения эстетики блюда и удобства приготовления подобрать одинаковые помидоры с толстой кожицей и такого размера, чтобы в образованные после удаления мякоти отверстия поместилось яйцо, не переливаясь через края.



КАЗЫ – ПЛОВ

Плов с казы

ЭТОТ ДРЕВНИЙ, ПОЧТИ ЗАБЫТЫЙ РЕЦЕПТ ПЛОВА ЯВЛЯЕТСЯ ИЗ ВСЕХ ВИДОВ ПЛОВА, ПОЖАЛУЙ, САМЫМ КАЛОРИЙНЫМ, А ПОТОМУ ГОТОВЯТ ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВЕННО В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД. НАДО СКАЗАТЬ, ЧТО КАЗЫ — ЭТО ОЧЕНЬ УДАЧНОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ ПЛОВА, ПОТОМУ ЧТО С ЭТОЙ ДОМАШНЕЙ КОЛБАСОЙ ОН ПОЛУЧИЛ ЕЩЕ ОДИН ИНТЕРЕСНЫЙ, СВОЕОБРАЗНЫЙ ВКУС И СТАЛ ПРЕКРАСНЫМ СОГРЕВАЮЩИМ И ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ СИЛЫ СРЕДСТВОМ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА. И ДЛЯ МУЖЧИН ЕСТЬ ХОРОШИЕ НОВОСТИ — ЭТОТ ПЛОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕВОСХОДНЫМ КАТАЛИЗАТОРОМ МУЖСКОЙ СИЛЫ.

На 4-5 порций

- ✿ казы — 500 г сырой или 350–400 г вареной
- ✿ курдючный жир или масло растительное — 200 г
- ✿ баранина или говядина (мякоть) — 400–500 г
- ✿ лук репчатый — 100 г
- ✿ морковь — 500 г
- ✿ рис — 500 г
- ✿ перец чили — 1 стручок (по желанию)
- ✿ зира — 5 г
- ✿ соль — 20 г (по вкусу)

1. Для начала необходимо отварить казы, если вы приобрели ее сырой. Для этого проколоть ее толстой иглой или зубочисткой в нескольких местах, чтобы не треснула оболочка, залить холодной водой, посолить, довести до кипения и убавить огонь. Казы варятся 1,5–2 ч при открытой крышке на медленном огне. В это время можно заняться другими делами.
2. Лук нарезать полукольцами толщиной 0,5 см, морковь тонкой соломкой, мясо и курдючный жир кубиками 2 × 2 см.
3. Перебрать рис и замочить в теплой воде.

Подготовительные маневры закончены. Пора приступить к самому интересному.

4. Вытопить курдючный жир и вынуть шкварки. Обжарить в нем лук до золотистого цвета, следом положить мясо и обжарить его до красной корочки. Затем добавить морковь и жарить до размягчения на большом огне.
5. Теперь пришло время отварной казы — положить ее в казан поверх моркови, залить 1,5 л холодной воды и довести до кипения, посолить, убавить огонь до минимума и варить еще 30–40 минут.
6. В это время промыть замоченный рис в проточной воде.

7. Убрать казы из казана, прибавить огонь до максимума, засыпать рис ровным слоем. Вода должна покрывать рис примерно на 1–1,5 см.
8. Выпарить воду, убавить огонь до минимума, посыпать зирой. Собрать рис горочкой и накрыть тарелкой, оставить на 15–20 минут для упаривания.
9. Плов аккуратно перемешать и выложить на блюдо горкой. Казы нарезать тонкими кружочками, выложить пояском вокруг плова. К плову подаем салат «Шакароб» или лук с зернами граната, а также салаты из редьки.

Нбаксы

Если вы приобрели готовую, уже отваренную колбасу казы, то это сэкономит ваше время, но желательно попробовать ее на соль, чтобы адекватно посолить зирвак, так как она частенько бывает пересоленной.







Плов осенний с яйцами

«ПОЧЕМУ ИМЕННО ОСЕННИЙ?» — СПРОСИТЕ ВЫ. ДА ПОТОМУ, ЧТО БЫВАЕТ ЕЩЕ И ВЕСЕННИЙ — С МОЛОДЫМИ ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ, ЛЕТНИЙ — С АЙВОЙ И ПЕРСИКАМИ, ЗИМНИЙ — ОТ КОТОРОГО ВАС ДАЖЕ ПРОШИБЕТ ИСПАРИНА И ВЫ ЗАБУДЕТЕ ПРО ХОЛОД И НЕПОГОДУ ЗА ОКНОМ. НО ОБ ЭТОМ В СВОЕ ВРЕМЯ. А СЕЙЧАС ИМЕННО ОСЕННИЙ, НАСТРАИВАЮЩИЙ НА ФИЛОСОФСКИЙ ЛАД И ТОГО, КТО ЕСТ, И ТОГО, КТО ГОТОВИТ.

На 5-6 порций

- ✱ курдючный жир или растительное масло — 350–400 г
- ✱ баранина или говядина — 600–700 г
- ✱ лук репчатый — 200 г
- ✱ морковь — 1000 г
- ✱ рис (лучше девзира) — 1000 г
- ✱ чеснок — 2–3 головки
- ✱ стручковый перец чили — 2–3 шт.
- ✱ зира (кумин) — 5–6 г
- ✱ соль — 15 г (по вкусу)
- ✱ яйца куриные — 5–6 шт.

1. Курдючный жир нарезать кубиками 2 × 2 см.
2. Лук нарезать кольцами 4–5 мм толщиной, а затем на 4 части.
3. Мясо нарезать кубиками 3 × 3 см. Морковь нарезать соломкой 0,5 × 5 см.

4. Чеснок очистить от шелухи, оставить целым. Рис перебрать, замочить. Яйца отварить вкрутую.

И только теперь мы готовы готовить. Вот такой каламбур.

5. Вытопить курдючный жир на медленном огне, чтобы жир получился прозрачным, так как на большом огне он будет мутным. Шкварки удалить из казана.

6. Теперь сделать максимальный огонь и разогреть масло до сизого дымка. Первой обжарить мясную косточку до румяной корочки. Если косточки нет, то сразу обжарить лук до золотистого цвета.

7. Теперь внимание! Начинаем опускать мясо по стенкам казана так, чтобы оно оказалось по периферии казана, а лук остался в середине. В таком положении лук не пригорит, а мясо нагреется и не остановит процесс жарки, остудив масло. Мясо также обжарить до золотистой корочки и добавить морковь. А ту косточку, что вы положили в самом начале, оставьте в казане — это будет нашим маленьким подарком тем, кто любит повозиться с мослом. Теперь посолить и посыпать зирой.

8. И следующий важный момент: пожарив морковь, убрать поджарку на одну сторону казана, а на другой обжарить очищенные от скорлупы вареные яйца до красивой золотистой корочки.

Советы

Если нарезать морковь на 5–6 часов раньше и слегка подсушить ее на полотенце, плов от этого только выиграет, так как морковь впитает вместо той влаги, которую потеряла, вкусный зирвак.

А теперь еще один совет: для того чтобы получить красивый плов, как говорится, рисинка к рисинке, надо соблюдать правила обращения с этим деликатным продуктом. Так вот, никогда не начинаем мыть сухой рис — он обязательно раскрошится. Сначала замачиваем его в теплой (40–50 градусов) воде на 10–15 минут, и когда он станет матовым, то есть достаточно напитается влагой, промываем его. Делаем это несколько раз, меняя воду до тех пор, пока она не станет прозрачной.

9. Теперь пора залить воду на 1–1,5 см над уровнем моркови. Сюда же положить чеснок, утопив его в поджарку, и сушеный острый перец чили. Если перец свежий, то положить его позже.
10. Довести зирвак до кипения и убавить огонь до минимума, чтобы тихонечко равномерно томился 30–40 минут.
11. Попробовать мясо, и если оно готово, убрать из казана яйца, чеснок, кости, перец. Прибавить огонь до максимума и уложить рис равномерно по всему казану.
12. Налить холодную воду на 1,5 см над уровнем риса.
13. Вот так вот стоим и смотрим, как варится рис, стараясь соблюдать равномерность кипения, и при необходимости вмешиваемся в процесс шумовкой, перелопачивая рис. Если понадобится — долить воды из кипящего чайника. Рис должен быть на 80–90 процентов готовым до того, как вся вода выпарится, и мы его оставим томиться.
14. Выпарив всю воду, вернуть в казан чеснок, кости, перец. А если перец свежий, то его только сейчас положить в казан, тогда в плове он будет полуготовым и очень вкусным!
15. Накрывать казан крышкой и дать плову потомиться 20–25 минут на очень медленном огне.
16. Перемешать осторожно плов шумовкой и выложить его на большое блюдо, украсить чесноком, перцем, вокруг риса пояском выложить порезанные на половинки яйца.



БАЎРАМ ПЛОВ

Плов «Изобилие»

ПЛОВ «ИЗОБИЛИЕ» — ДЕТИЩЕ КАРИМА МАХМУДОВА, ЗНАМЕНИТОГО УЗБЕКСКОГО КУЛИНАРНОГО ПИСАТЕЛЯ. КАК ПОХЛЕБКИН В РОССИИ, ТАК МАХМУДОВ В УЗБЕКИСТАНЕ — КОРИФЕЙ В СВОЕМ ДЕЛЕ, НА КОТОРЫХ ОРИЕНТИРУЮТСЯ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ КУЛИНАРЫ. КОГДА ГОТОВИШЬ ПО РЕЦЕПТАМ МАХМУДОВА, УДИВЛЯЕШЬСЯ ЕГО КУЛИНАРНОМУ АВАНТЮРИЗМУ И САМ НЕВОЛЬНО НАЧИНАЕШЬ ФАНТАЗИРОВАТЬ. ВОТ ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ И С РЕЦЕПТОМ ПЛОВА «ИЗОБИЛИЕ». ОТСТУПИВ ОТ РЕКОМЕНДАЦИЙ МАХМУДОВА ПО ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПЛОВА И НЕСКОЛЬКО ИЗМЕНИВ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ПОЛУЧИЛСЯ, НА МОЙ ВКУС, ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПЛОВ. РЕЦЕПТ С МОИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ.

На 8-10 порций

- ✱ **мясо (баранина, говядина) — 1000 г**
- ✱ **морковь — 800 г**
- ✱ **лук — 300 г**
- ✱ **курдючный жир — 300 г**
- ✱ **рис (лазер) — 1000 г**
- ✱ **айва — 400-500 г (два средних плода)**
- ✱ **лимонный сок — 1 ч. ложка**
- ✱ **изюм — 50 г**
- ✱ **чеснок — 2 головки.**
- ✱ **горох нут — 50 г**
- ✱ **перепелиные яйца — 10 шт.**
- ✱ **барбарис — 10 г**
- ✱ **гранат — 1 шт.**
- ✱ **соль — 15-20 г**
- ✱ **зира — 5 г**
- ✱ **шафран — щепотка**

1. Замочить рис в теплой воде на 2 часа.
2. Мясо и курдючный жир нарезать кубиками 2 × 2 см, лук полукольцами.
3. Перепелиные яйца отварить и очистить, изюм и барбарис перебрать, удалить плодоножки и замочить в холодной воде.
4. Чеснок очистить от верхней шелухи, оставить целиком.

5. Айву разрезать на две части, удалить семенные коробочки и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнела.
6. Вытопить жир на среднем огне, удалить шкварки и прибавить огонь, нагреть масло до сизого дымка. Обжарить в нем лук до золотистого цвета, следом добавить мясо, продолжать жарить до появления румяной корочки. Поверх мяса выложить морковь по стенкам казана, дать прогреться 2-3 минуты, перемешать и жарить ее до полуготовности.
7. Залить содержимое казана холодной водой, добавить замоченный накануне горох, перепелиные яйца, айву и чеснок, довести до кипения и тушить до полной готовности гороха и мяса, не солить, пока горох не сварился.
8. Если айва сварилась раньше, то ее необходимо вынуть из зирвака (основы для плова) и отложить.
9. Готовый зирвак посолить, добавить специи, извлечь перепелиные яйца и чеснок.

10. Добавить барбарис и изюм. Рис промыть в проточной воде до прозрачности, засыпать его в казан ровным слоем; если потребуется, долить горячей воды и варить, выпаривая воду, до готовности риса на 90 процентов.
11. Замочить шафран в 50 мл теплой воды.
12. Выпарив воду, добавить еще немного зиры, добавить замоченный в воде шафран, собрать плов горкой, вернуть айву, чеснок и перепелиные яйца, накрыть крышкой и томить на очень слабом огне 25-30 минут.
13. Тем временем почистить гранат, отделив зерна. Извлечь из готового плова чеснок, айву, яйца. Плов перемешать, выложить на большое и обязательно красивое блюдо горкой. Макушку украсить чесноком, вокруг чеснока выложить айву, нарезанную кубиками (уже готовую), яйца разрезать на половинки, выложить вокруг рисовой горки ровным пояском и посыпать зернами граната.
14. Этот плов можно подавать и без салата, ввиду его самодостаточности.

Ў Њаааа Ў

Плов «Изобилие» украсит любой праздничный стол. Для его приготовления нужно позаботиться накануне о подготовке ингредиентов: замочить горох, почистить и нарезать морковь соломкой, чтобы из моркови испарилась влага и она чуть-чуть подсохла, перебрать и отделить от плодоножек изюм и барбарис.

Это праздничный и очень красивый плов, поэтому отнеситесь серьезно к нарезке продуктов. Постарайтесь, чтобы все продукты были нарезаны одинаковыми ровными кусочками, чтобы не развалился чеснок, чтобы айва и яйца украшали, а не портили вид плова. Гранат лучше выбирать кисло-сладкий, он идеально оттенит вкус этого плова.



ДЕТСКИЙ ПЛОВ

ГОТОВЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЮБОЕ БЛЮДО, НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ О ЕЩЕ НЕ ОКРЕПШЕМ ДЕТСКОМ ЖЕЛУДКЕ. ПОЭТОМУ ПОДБОР ПРОДУКТОВ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОСОБО ТЩАТЕЛЬНЫМ, ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО СВЕЖИМИ, ЛЕГКИМИ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ И ХОРОШО СОЧЕТАЕМЫМИ, А ТАКЖЕ ХОРОШО ПРОВАРЕННЫМИ.

На 8–10 порций

- * *мясо (мякоть) любое нежирное, кроме свинины и дичи — 800 г*
- * *морковь — 800 г*
- * *лук — 200 г*
- * *рис — 800 г*
- * *топленое или растительное масло — 100 г*
- * *лавровый лист — 2 шт.*
- * *соль — 10 г (по вкусу)*

1. Мясо разделить на 4–5 кусков, положить в кипящую воду, добавить очищенную морковь и лук целиком, убавить огонь и варить на медленном огне 40–60 минут, в зависимости от качества мяса. В конце варки, за 5–10 минут до готовности, добавить лавровый лист.
2. Рис замочить в теплой воде.
3. Когда мясо и морковь готовятся, извлечь их.
4. Бульон процедить, при необходимости долить воды. Для варки одного килограмма риса для детского плова требуется пять литров жидкости.

5. Рис хорошо промыть и отварить в бульоне почти до готовности, откинуть на дуршлаг, ошпарить кипятком, чтобы смыть лишний крахмал.
6. Мясо нарезать поперек волокон брусочками 3 × 2 см, морковь соломкой.
7. В казане растопить масло, не перекаливать.
8. Мясо обжарить до легкой корочки, добавить морковь,

перемешать, добавить рис, не перемешивать. Рис следует добавлять шумовкой, слегка встряхивая, чтобы рис ложился воздушно, а не комками. Убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и томить 10–15 минут.

9. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо горкой или порционно на тарелки. Подать к плову салат из вишни, ежевики или клубники.



ИВИТЛА ПЛОВ

Плов из замоченного риса

ЭТОТ ВКУСНЫЙ И ДИЕТИЧЕСКИЙ ПЛОВ БЫЛ ЛЮБИМЫМ БЛЮДОМ МОЕЙ БАБУШКИ, КОТОРАЯ СЛЕДИЛА ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И, КАК НИ СТРАННО ЭТО ВАМ ПОКАЖЕТСЯ, ЗА СВОИМ ВЕСОМ. ЭТОТ ПЛОВ Я РЕКОМЕНДУЮ ЛЮДЯМ С ЖЕЛУДОЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ДЕТЯМ И ЛЮДЯМ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА. СУЗЬМА — КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, ИЗГОТАВЛИВАЕТСЯ ПУТЕМ УДАЛЕНИЯ СЫВОРОТКИ ИЗ АЙРАНА (КАТЫКА). АЙРАН НАЛИВАЮТ В ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЙ МЕШОК И ПОДВЕШИВАЮТ. СЫВОРОТКА, ПРОСАЧИВАЯСЬ СКВОЗЬ ТКАНЬ, СТЕКАЕТ.

На 8–10 порций

- ✱ **мясо (нежирная часть баранины или говядины) — 1000 г**
- ✱ **морковь — 800 г**
- ✱ **лук — 250 г**
- ✱ **рис — 800 г**
- ✱ **растительное масло — 100 мл**
- ✱ **соль — 15 г**
- ✱ **зира — 5 г**

1. В первую очередь рис промыть проточной водой 3–4 раза, замочить в кипящей воде с 1 ст. ложкой соли, размешать, чтобы разбить комочки, которые образуются при замачивании кипятком.
2. Мясо разделить на 4–5 больших кусков, лук нарезать полукольцами, морковь соломкой.
3. Нагреть масло в казане и обжарить мясо до слабой корочки, добавить лук и, часто помешивая, довести его до состояния прозрачности.
4. Положить морковь ровным слоем и залить холодной водой до уровня моркови, довести до кипения и тушить на медленном огне 50–60 минут.
5. Рис промыть до прозрачности воды, прибавить огня до максимума, довести до бурного кипения, вынуть из казана мясо, засыпать рис ровным слоем, добавить зиру. Выпаривая воду, доведите рис до готовности.

6. Вернуть мясо в казан, накрыть крышкой, томить на медленном огне 5 минут и еще 10 минут настоять под закрытой крышкой.
7. Выложить мясо и нарезать его тонкими пластинками, плов перемешать, выложить на большое блюдо или порционно на тарелки. Сверху положить мясо. Подавать с салатом из сузьмы или со свежими овощами.

ИВАЛСЫ

Обратите внимание на то, что для этого способа варки плова требуется меньше воды: она должна слегка покрывать рис при его закладке, так как основную часть влаги он уже набрал при замачивании в кипятке.



ПЛОВ ЛЕГКИЙ

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЛЕГКОСТИ И НЕ ПОТЕРЯТЬ, А, НАОБОРОТ, ОБОГАТИТЬ И УЛУЧШИТЬ ВКУС ПЛОВА, Я ПЕРЕВЕЛ НЕ ОДИН КИЛОГРАММ ПРОДУКТОВ. В ЭТОЙ КНИГЕ Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ РЕЦЕПТОМ, КОТОРЫЙ БЫЛ ПРИДУМАН МНОЮ. И С ГОРДОСТЬЮ ПРЕДЛАГАЮ ЕГО ВАМ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ ЖИРНУЮ И КАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЛЮБИТЕ ПЛОВ, ЭТО ИМЕННО ВАШ РЕЦЕПТ.

На 6–8 порций

- ❁ **куриная грудка — 800 г**
- ❁ **морковь — 800 г**
- ❁ **лук — 200 г**
- ❁ **рис сорта басмати — 600 г**
- ❁ **масло оливковое — 150 мл**
- ❁ **соль — 10 г (по вкусу)**
- ❁ **черный перец по вкусу**

1. В первую очередь в теплой воде растворить 2 ст. ложки соли и замочить в ней рис.
2. Куриную грудку нарезать поперек волокон пластинками не менее 1 см толщиной.
3. Лук нарезать полукольцами, морковь соломкой.
4. Нагреть масло в казане, обжарить лук до золотистого цвета, добавить мясо, жарить до слабой корочки. Положить морковь, продолжая жарить еще минуты 3–4, потом убавить огонь и добавить соль и черный перец по вкусу и тушить 15–20 минут. По готовности отставить, остудить.

5. В кастрюле вскипятить воду, посолить — на каждый литр 1 ст. ложку соли. Рис промыть, слить воду, засыпать его в кипящую воду и варить, помешивая, до готовности 85–90 процентов, примерно 8–10 минут, в зависимости от сорта риса.

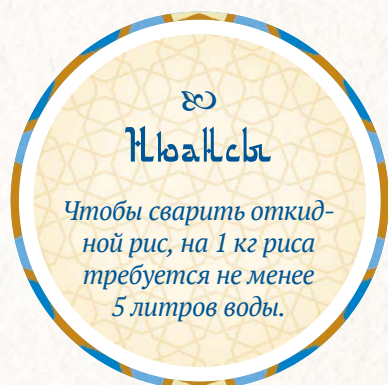
и положить в него рис, воздушно уложив его шумовкой в виде горочки. Сверху выложить мясо с овощами по всей поверхности риса, стараясь не придавить его. Накрывать плотно крышкой и оставить томиться на очень слабом огне 30–40 минут.

6. Рис откинуть на дуршлаг, ошпарить кипятком и дать стечь воде.

8. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо горкой, посыпать зернами граната.

7. Нагреть казан, смазать дно маслом, убавить огонь

9. Подавать с салатами из свежих овощей и фруктов.



КОСКОН ПЛОВ

Плов на пару

ЕЩЕ ОДИН ПЛОВ, СОЗДАННЫЙ ЗНАМЕНИТЫМ КУЛИНАРОМ, СОБИРАТЕЛЕМ НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ КАРИМОМ МАХМУДОВЫМ. КОНЕЧНО ЖЕ, Я НЕ СМОГ НЕ ВНЕСТИ В ЭТОТ ПЛОВ И СВОЮ ЛЕПТУ, СЛЕГКА ОТКОРРЕКТИРОВАВ ЕГО, НА МОЙ ВЗГЛЯД, УДАЧНЫМИ ДОПОЛНЕНИЯМИ.

На 8-10 порций

- **мясо (нежирная мякоть говядины или баранины) — 800 г**
- **морковь — 800 г**
- **лук — 200 г**
- **растительное масло — 250 мл**
- **айва — 400-500 г**
- **лимон — 1 шт.**
- **рис — 1000 г**
- **соль — 15 г (по вкусу)**
- **зира — 5 г (по вкусу)**
- **черный перец — 2-3 г (по вкусу)**
- **шафран — 10-15 волосков**

1. На самый первый ярус уложить мясо, предварительно осыпанное миксом из 10 г соли, зиры и черного перца.
2. На второй ярус уложить дольки айвы, порезанные вдоль по всей длине фрукта, толщиной 2-3 см и сбрызнутые соком 1 лимона.
3. На третий — морковь, нарезанную тонкой соломкой.
4. Четвертый ярус — самый верхний — застелить марлей (если марля новая, ее следует прокипятить) и засыпать предварительно замоченный и промытый в проточной воде рис ровным слоем.
5. Шафран растереть в ступке с 1 ч. ложкой соли и залить 1 стаканом горячей воды.
6. Накрыть пароварку крышкой, поставить на огонь и варить, время от времени открывая и сбрызгивая рис соленой шафрановой водой, а также аккуратно перело-



пачивая его для предотвращения образования комков.

9. Подавать к столу с салатом из сузьмы или свежими овощами.

7. В казан налить масло, слегка прогреть, положить лук, нарезанный тонкими полукольцами, и обжарить его до золотистого цвета, выключить.
8. Положить в казан на пассерованный лук мясо, морковь, рис, перемешать и дать настояться 5 минут. Выложить на блюдо, украсить сверху дольками пропаренной айвы.

Нюансы

Для приготовления этого диетического плова требуется пароварка (мантоварка), имеющая 4 яруса.

ПЛОВ НА ТОПЛЕНОМ МАСЛЕ

ЭТОТ ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ ПЛОВ С ЯРКО ВЫРАЖЕННЫМ СЛИВОЧНЫМ ВКУСОМ МОЖЕТ ПО ПРАВУ СЧИТАТЬСЯ ДИЕТИЧЕСКИМ, ТАК КАК ГОТОВИТСЯ НЕ ЖАРЕНИЕМ, А ТУШЕНИЕМ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬСЯ БОЛЬШЕМУ КОЛИЧЕСТВУ ВИТАМИНОВ.

На 5-6 порций

- ❁ **мясо (нежирная говядина) — 1000 г**
- ❁ **морковь — 800 г**
- ❁ **лук — 250 г**
- ❁ **рис — 800 г**
- ❁ **топленое масло — 250 г**
- ❁ **соль — 15 г**
- ❁ **зира — 5 г (по вкусу)**

1. Мясо нарезать на порционные куски по 150–200 г, лук тонкими полукольцами, морковь тонкой соломкой.
2. Рис замочить в теплой воде.
3. Положить топленое масло в казан и, как только оно растопится, сразу же положить мясо и обжарить его на медленном огне до легкой корочки, добавить лук и продолжать жарить на медленном огне, чтобы масло не горело.
4. Когда мясо с луком прожарятся, добавить морковь и, несколько раз перемешав, примерно через 5–6 минут налить холодной воды, добавить соль и зиру, довести до кипения, убавить огонь и тушить до готовности мяса, примерно 20–30 минут.

5. Затем вынуть из казана мясо, прибавить огня и засыпать в казан рис, предварительно промыв его проточной водой несколько раз до полной прозрачности воды. Если требуется, долить горячей воды выше уровня риса на 1,5 см и довести рис до готовности 90 процентов. Посыпать рис зирой, вернуть в казан

поверх риса мясо, накрыть крышкой и томить 20–25 минут на медленном огне.

6. Готовый плов открыть, мясо извлечь, нарезать небольшими ломтиками. Плов перемешать, выложить на блюдо, сверху положить мясо. Подать к столу с фруктовым салатом.



Важно

Очень важно не сжечь топленое масло во время поджарки продуктов, иначе плов приобретет прогорклый вкус и некрасивый цвет. Поэтому избегайте большого огня во время жарки и почаще помешивайте содержимое казана в процессе приготовления. А также выберите качественное топленое масло с содержанием жира 100 процентов, а лучше сделайте его сами.

ОТВАРНОЙ ПЛОВ

ОТВАРНОЙ ПЛОВ ВОЗНИК ПОД ВЛИЯНИЕМ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ И ИРАНСКОЙ КУХНИ, ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНО ЛЕГКИМ, ПРАКТИЧЕСКИ ДИЕТИЧЕСКИМ, И ГОТОВИТСЯ В ОСНОВНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ С БОЛЬНЫМ ЖЕЛУДКОМ. ЭТОТ ИНТЕРЕСНЫЙ ПЛОВ ДОСТАТОЧНО ПРОСТ В ПРИГОТОВЛЕНИИ.

На 8-10 порций

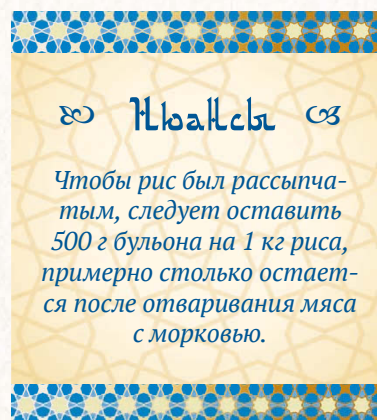
- ❁ **мясо — 1000 г**
- ❁ **рис — 1000 г**
- ❁ **морковь — 500 г**
- ❁ **лук — 200 г**
- ❁ **изюм белый — 50 г**
- ❁ **масло топленое — 250 г**
- ❁ **соль — 15 г (по вкусу)**

1. Мясо большими кусками (по 200–250 г) положить в кастрюлю, залить холодной водой 1,5–2 л, приправить солью и варить на медленном огне до готовности, не убирая пену после закипания.
2. Очистить изюм от плодоножек и хорошо промыть.
3. Морковь нарезать кубиками 1 × 1 см.
4. Готовое мясо извлечь из бульона, бульон процедить, добавить морковь и варить до полуготовности моркови 10–15 минут.
5. Затем добавить промытый рис и изюм. Бульон должен только покрывать ингредиенты, не более того. Варить до готовности риса, выпаривая воду на среднем огне.
6. Если рис не успел приготовиться, а бульон выпарился, подливая немного кипящего бульона, довести рис до готовности, упаривая на медленном огне при закрытой крышке.

7. В сковороде растопить топленое масло, обжарить в нем лук, нарезанный тонкими полукольцами, добавить мясо, нарезанное ломтиками 3 × 3 × 1 см, и обжарить до румяной корочки.

8. Рис перемешать, добавить к рису мясо с луком, накрыть крышкой и томить 15–20 минут на очень медленном огне.

9. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо или порционно на тарелки



и подать к столу с фруктовым салатом.



КОРМ ПЛОВ

Плов кашкадарьинский

В ПЕРЕВОДЕ С УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКА ЭТО ЗНАЧИТ «ПЕРЕМЕШАННЫЙ ПЛОВ». КАЗАЛОСЬ БЫ, НАРУШАЕТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА — НЕ МЕШАТЬ РИС С МЯСОМ ДО ВЫКЛЮЧЕНИЯ ОГНЯ, НО В ЭТОМ-ТО И ФИШКА. ПРАВДА, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ЭТОТ ПЛОВ ХОРОШО, НЕ ПРЕВРАТИВ ЕГО В РИСОВУЮ КАШУ С МЯСОМ, В КОТОРОЙ МОРКОВЬ РАЗМЯЛАСЬ В ПЮРЕ, А РИС ПОДГОРЕЛ, НАДО БЫТЬ ИСКУШЕННЫМ КУЛИНАРОМ. И ЕЩЕ ОДНА ОСОБЕННОСТЬ ЭТОГО ПЛОВА: МЯСО ДЛЯ НЕГО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО МАРИНУЕТСЯ.

ГОТОВЯТ ЭТОТ ПЛОВ В ОСНОВНОМ В КАШКАДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ, ЧАЩЕ ВСЕГО ДЛЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА НАРОДА И В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА, ПОТОМУ ЧТО ИНГРЕДИЕНТЫ КЛАССИЧЕСКИЕ, ТОЛЬКО СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОСОБЕННЫЙ.

Ўла 8-10 порция

- ❖ **мясо (баранина или говядина) — 1000 г**
- ❖ **жир бараний или растительное масло — 250 г**
- ❖ **лук — 150 г**
- ❖ **морковь — 1000 г**
- ❖ **рис — 1000 г**
- ❖ **соль — 15 г (по вкусу)**
- ❖ **специи: зира, черный перец — по 5 г (по вкусу)**

1. Сначала необходимо замариновать мясо, для чего мясо нарезать кубиками 2×2 см, лук полукольцами 1 см толщиной. Добавить соль, черный перец, зиру, хорошо перемешать, накрыть чашку крышкой и оставить мариноваться на 1–1,5 ч.
2. В это время морковь нарезать тонкой соломкой, рис замочить в теплой воде.
3. Жир нарезать кубиками 2×2 см, перетопить, удалить шкварки или налить 250 мл растительного масла и нагреть до сизого дымка. Маринованное мясо вместе с луком положить в казан и обжарить до образования красной корочки.

4. Поверх жареного мяса ровным слоем выложить морковь и сразу налить холодной воды, чтобы покрыть все ингредиенты на 1 см, и варить до полной готовности моркови, примерно 25–30 минут.

5. Затем засыпать промытый рис, разровнять, налить воды, добавить соль, специи и варить до полной готовности риса,

примерно 20 минут, перемешивая время от времени шумовкой до полного испарения влаги. Если рис не успел приготовиться, а влага испарилась, необходимо подлить горячей воды и довести рис до готовности.

6. Готовый плов собрать горкой, накрыть крышкой и дать настояться 15–20 минут.

❧ Ўлаётсы ❧

Во избежание раздавливания ингредиентов во время перемешивания, запаситесь качественной шумовкой, желательно с прямым, а не приподнятым краем, и при перемешивании не давите содержимое казана, а аккуратно перелопачивайте его бороздками.



БЕХИЛ ПЛОВ

Плов с айвой

ЭТО ОДИН ИЗ ЛЮБИМЫХ ДОМАШНИХ РЕЦЕПТОВ УЗБЕКСКИХ ЖЕНЩИН. ГОТОВИТСЯ ТАКОЙ ПЛОВ В УЗБЕКИСТАНЕ ПОВСЕМЕСТНО. У КАЖДОЙ ДОМОХОЗЯЙКИ ЕСТЬ СВОИ МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТАКОГО ПЛОВА, КОТОРЫЕ ПЕРЕДАЮТСЯ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ. Я ПОЗНАКОМЛЮ ВАС С САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ СПОСОБОМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА С АЙВОЙ.

На 8-10 порций

- ❁ **мясо (баранина или говядина) — 1000 г**
- ❁ **морковь — 800 г**
- ❁ **лук — 250 г**
- ❁ **айва — 500 г**
- ❁ **лимон — 1 шт.**
- ❁ **рис — 800 г**
- ❁ **курдючный жир или растительное масло — 250 г**
- ❁ **соль — 20 г**
- ❁ **зира — 5 г**

1. Мясо нарезать кубиками 2 × 2 см. Если вы готовите на курдючном жире, то его порезать так же. Морковь нашинковать тонкой соломкой.
2. Айву разрезать пополам, удалить семенные коробочки, положить на тарелку срезом вверх и сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнела.
3. Рис перебрать и замочить в теплой воде.
4. Налить в казан масло или вытопить на среднем огне жир, удалить шкварки, поднять температуру до максимума и нагреть масло до сизого дымка.
5. Сначала обжарить лук до золотистого цвета, затем добавить мясо и обжарить его до румяной корочки.

6. Поверх мяса положить морковь ровным слоем и дать ей 2–3 минуты прогреться, после чего перемешать и довести до полуготовности на среднем огне.
7. Налить в казан холодной воды до уровня ингредиентов, добавить соль и специи, положить айву срезом вниз, слегка утопив, довести до кипения и тушить на медленном огне до готовности, примерно 30 минут.
8. Рис промыть проточной водой.
9. Айву вынуть из казана.

10. Прибавить огонь до максимума, засыпать рис; если потребуется, долить горячей воды и проверить на соль, при необходимости подсолить. Выпаривая воду, довести рис до готовности 90 процентов.
11. Посыпать рис зирой, собрать плов горкой, сверху положить айву срезом вниз, накрыть крышкой и томить на очень медленном огне 20–25 минут.
12. Готовый плов открыть, снова убрать айву, плов перемешать, выложить на блюдо, айву нарезать дольками и красиво выложить пояском по окружности блюда.

Ў Ўзбекча

Айва придает этому плову очень приятный вкус и потрясающий аромат, поэтому он не требует никаких салатов. Ну а если все-таки хочется чем-то закусить, то пусть это будет свежая зелень — кинза, листья салата латук, базилик.



УЗБАСИН ПЛОВ

Плов с дичью

ДИЧЬЮ УЗБЕКИСТАН НЕ БОГАТ. В ОСНОВНОМ ОНА ПРЕДСТАВЛЕНА ПЕРНАТЫМИ — ЭТО КЕКЛИКИ, КУРОПАТКИ И ФАЗАНЫ, КОТОРЫЕ ВОДЯТСЯ В ПРЕДГОРНЫХ РАЙОНАХ ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЫ. И ПЛОВ С ДИЧЬЮ ВОЗНИК, ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНО, ЗДЕСЬ СРЕДИ ОХОТНИКОВ И ЗЕМЛЕДЕЛЬЦЕВ. ДО СИХ ПОР ЗЕМЛЕДЕЛЬЦЫ ОТЛАВЛИВАЮТ КЕКЛИКОВ И ФАЗАНОВ, КОГДА ОНИ СПУСКАЮТСЯ С ГОР, ЧТОБЫ ПОЛАКОМИТЬСЯ НА РИСОВЫХ И ПШЕНИЧНЫХ ПОЛЯХ. ЭТОТ ПЛОВ МОЖНО СМЕЛО ОТНЕСТИ К ДЕЛИКАТЕСНЫМ И ДИЕТИЧЕСКИМ БЛЮДАМ.

На 8–10 порций

- ❁ **дичь (кеклик, куропатка, фазан) — 1000 г (1–2 тушки)**
- ❁ **рис — 1000 г**
- ❁ **лук — 250 г**
- ❁ **морковь — 800 г**
- ❁ **масло растительное — 300 мл**
- ❁ **соль — 15 г (по вкусу)**
- ❁ **перец черный, кориандр, зира — по 5 г (по вкусу)**
- ❁ **уксус виноградный — 30 мл**

1. Дичь ощипать, очистить от внутренностей, промыть 3–4 раза в теплой воде.
2. Приготовить смесь специй из соли, черного перца, зиры и кориандра и перемолоть в ступке. Посыпать смесью приправ дичь, сбрызнуть виноградным уксусом и оставить мариноваться 1,5–2 часа.
3. Тем временем почистить лук и нарезать полукольцами, морковь соломкой, рис замочить в теплой воде.
4. Замаринованную дичь разрубить на полутушки или нарезать кусками по 150–200 г с косточками.
5. Нагреть масло в казане до сизого дымка. Сначала обжарить лук до золотистого цвета, добавить дичь и жарить до образования румяной корочки.
6. Следом добавить морковь, распределить ее ровным слоем поверх дичи и сразу налить холодной воды до уровня моркови, тушить 50–60 минут на медленном огне. Попробовать на соль, при надобности — тут же досолить.
7. Если дичь готовилась полутушками, то ее следует вынуть из зирвака, чтобы не мешала при приготовлении риса.
8. Прибавить огонь, добавить промытый рис ровным слоем; если потребуется, добавить воды и довести рис до готовности на сильном огне. Когда рис будет готов на 90 процентов, собрать рис горкой, добавить зиру, вернуть в казан дичь, накрыть крышкой и томить 20–30 минут на очень медленном огне.
9. Готовый плов перемешать, выложить на большое блюдо, дичь нарезать на порционные куски, уложить поверх риса и подать к столу с салатом «Сай» из редьки или с луком «Зира-пиез».

Ў Ўзбекча

Если мясо дичи готовилось порционными кусками, его не надо извлекать из казана перед закладкой риса. При тушении мяса в зирваке необходимо учесть жесткость мяса, то есть добиться его готовности можно, увеличив время тушения или, если это мясо старой птицы, лучше тушить его кусками помельче.



ХАСИБ ПЛОВ

Плов с домашней колбасой

НАИДРЕВНЕЙШИЙ ИЗ ПЛОВНЫХ РЕЦЕПТОВ, НЕЗАСЛУЖЕННО ПОЧТИ ЗАБЫТЫЙ. ЭТОТ ПЛОВ ГОТОВИЛИ В ОСНОВНОМ СКОТОВОДЫ, КОТОРЫЕ ЗНАЛИ ТОЛК В МЯСНОЙ ЕДЕ. ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА ИЗ СВЕЖИХ СУБПРОДУКТОВ С ДОБАВЛЕНИЕМ РИСА — САМО ПО СЕБЕ ВКУСНОЕ БЛЮДО, А В СОЧЕТАНИИ С ПЛОВОМ — ПРОСТО ОБЪЕДЕНИЕ.

На 8-10 порций

- * рис — 1000 г
- * морковь — 1000 г
- * лук — 200 г
- * жир или растительное масло — 250 г

Для хасипа:

- * мясо — 200 г
- * печень — 200 г
- * сердце — 200 г
- * селезенка — 200 г
- * рис — 100 г
- * соль — 15 г
- * перец, зира — по 5 г (по вкусу)
- * кишки бараньи — 1-1,5 метра

1. Для приготовления колбасы вывернуть кишки, хорошо промыть их в теплой воде с солью и замочить в разбавленном 1:1 с водой кефире или молочной сыворотке на 1 час для устранения неприятного запаха. После чего снова тщательно промыть кишки холодной водой.

2. Для фарша хорошо промытые субпродукты и мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить промытый рис, соль, перец и специи, долить воды, чтобы фарш получился немного жидким, хорошо перемешать. Один конец кишок перевязать ниткой, с другого конца набить фаршем и перевязать каждые 20 см.

3. Для плова рис замочить в теплой воде, морковь нарезать соломкой, лук полукольцами.

4. Нагреть жир или растительное масло до сизого дымка, обжарить лук до золотистого цвета, затем морковь до румяной корочки. Положить в форме спирали колбасу на дно казана, залить водой, чтобы покрыть колбасу, и варить до готовности на медленном огне 45-50 минут. После закипания нужно проколоть колбасу в нескольких местах, чтобы она не лопнула. Следом промыть рис, выложить его ровным слоем поверх колбасы, добавить воды, если по-

требуется (на 1 см выше риса), увеличить огонь до максимума и выпарить воду. Когда рис приготовится на 90 процентов, накрыть крышкой и потомить на очень медленном огне 15-20 минут.

5. По готовности рис аккуратно собрать в одну сторону и осторожно извлечь колбасу. Плов перемешать, выложить на блюдо, колбасу нарезать кружочками, выложить поверх плова, равномерно распределив по рису.



ЗАРЧОВА ПЛОВ

Плов с зарчавой

ПЛОВЫ, КОТОРЫЕ ГОТОВЯТСЯ С ЗАРЧАВОЙ ИЛИ ШАФРАНОМ, ПРИШЛИ В УЗБЕКИСТАН ИЗ ИРАНА, АФГАНИСТАНА И ИНДИИ. ПЛОВ С ЗАРЧАВОЙ В ОСНОВНОМ ГОТОВЯТ В ТАШКЕНТЕ И ЕГО ПРИГОРОДАХ. ПО ПРЕДАНИЯМ АВИЦЕННЫ, ЗАРЧАВА ОЧЕНЬ ХОРОШО ОЧИЩАЕТ ЖЕЛУДОК, ПОМОГАЕТ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ, ЖЕЛТУХЕ. ЗАРЧАВА — ЭТО ИМЕННО КУРКУМА, ВЕРНЕЕ, ПОРОШОК, ПОЛУЧАЕМЫЙ ИЗ ЕЕ СУШЕНЫХ КОРНЕВИЩ. ДЛЯ ПЛОВА С ЗАРЧАВОЙ МЯСО НАДО НАРЕЗАТЬ БОЛЬШИМИ КУСКАМИ ВЕСОМ 250–300 Г, ЛУК БОЛЬШИМИ КОЛЬЦАМИ ТОЛЩИНОЙ 1 СМ, МОРКОВЬ ОБЫЧНОЙ СОЛОМКОЙ.

На 8–10 порций

- * мясо — 1000 г
- * рис — 1000 г
- * морковь — 1000 г
- * масло растительное — 400 мл
- * лук — 250 г
- * зарчава — 5 г
- * соль — 15 г (по вкусу)
- * зира — 5 г (по вкусу)
- * барбарис — 5 г (по вкусу)

1. Зарчаву растворить в небольшом количестве теплой воды в фарфоровой посуде.
2. Масло нагреть до сизого дымка, положить лук, перемешать, сразу добавить мясо и жарить все до румяной корочки.
3. Добавить морковь, разместить ровным слоем, налить воды, чтобы слегка покрывала морковь, довести до кипения, убавить огонь и варить до полной готовности мяса и моркови на медленном огне.
4. Рис промыть проточной водой, залить теплой водой (35–40 градусов), добавить растворенную в воде зарчаву и оставить замачиваться на 30–40 минут, после чего рис приобретет красивый, яркий желто-оранжевый цвет.

5. По готовности зирвака, как раз через те 30–40 минут, которые замачивается рис, промыть рис проточной водой.

6. Засыпать рис в казан, разровнять, долить горячей воды не выше уровня риса.

7. Когда рис будет готов, а вода выпарена, плов

закрывать крышкой и томить 20–25 минут на очень медленном огне.

8. Из готового плова извлечь мясо, плов перемешать, выложить на блюдо. Мясо нарезать пластинками поперек волокон, выложить поверх плова. Подать к столу с любым овощным салатом.



МАЗН ПЛОВ

Плов с изюмом

ИЗЮМ — СУШЕНЫЙ ВИНОГРАД БЕЗ КОСТОЧЕК, ЛЮБИМОЕ ЛАКОМСТВО МНОГИХ НАРОДОВ. А В УЗБЕКИСТАНЕ ЕГО ЛЮБЯТ ОСОБЕННО СИЛЬНО, ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО В УЗБЕКИСТАНЕ РАСТЕТ МНОГО СОРТОВ ВИНОГРАДА, ИЗ КОТОРЫХ УЖЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ВЕКОВ ДЕЛАЮТ ИЗЮМ. ДЛЯ ПЛОВА С ИЗЮМОМ ПОДХОДЯТ СОРТА БЕЛОГО КРУПНОГО ВИНОГРАДА, ВЫСУШЕННОГО В ТЕНИ БЕЗ ВСЯКИХ ДОБАВОК, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА СУХОФРУКТОВ. НА ВКУС БЕЛЫЙ ИЗЮМ ОЧЕНЬ ДЕЛИКАТНЫЙ, НЕ ПРИТОРНО-СЛАДКИЙ, КАК ТЕМНЫЙ, С ЛЕГКОЙ КИСЛИНКОЙ, ОН УКРАШАЕТ ВКУС ПЛОВА. ЭТОТ ПЛОВ Я РЕКОМЕНДУЮ ТЕМ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ПО ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ПРИЧИНЕ НЕ ЕДЯТ МЯСО.

На 5-6 нарсқлт

- ✿ Рис — 500 г
- ✿ лук — 100 г
- ✿ морковь — 400 г
- ✿ изюм — 200 г
- ✿ масло топленое — 200 г
- ✿ соль — 10 г
- ✿ зира по вкусу

1. Рис перебрать и замочить в теплой воде.
2. Изюм тоже перебрать, отделить от плодоножек и замочить в холодной воде.
3. Лук нарезать полукольцами, морковь кубиками, по размеру не больше изюма.
4. Растопить топленое масло в казане, добавить лук и жарить до прозрачности на среднем огне.
5. Добавить морковь и продолжить жарку до ее готовности.
6. Залить содержимое казана холодной водой, добавить соль и специи, довести до кипения и тушить на медленном огне 15–20 минут.

7. Рис промыть в холодной проточной воде, поднять температуру под казаном до максимума, положить изюм, распределяя его по всей поверхности зирвака, поверх выложить рис ровным слоем; если потребуется, долить горячей воды на 1,5 см над уровнем риса. Продолжить готовить, не убавляя температуру; важно, чтобы кипение было равномерным.

8. Довести рис до готовности, выпарив всю воду, посыпать зирой, накрыть крышкой и томить 15–20 минут.

9. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо горкой или подать в порционных тарелках как гарнир к горячим мясным блюдам и блюдам из птицы.

✧ Навалсы ✧

Этот плов хорош с любым мясным, сырным или овощным салатом, соленья к этому плову не подают.



ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ

ГОТОВИТЬ ПЛОВ ИЗ ВНОВЬ ПОЯВИВШИХСЯ ПРОДУКТОВ — ОДНА ИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ УЗБЕКОВ. ТАК, В КОНЦЕ XIX ВЕКА, КОГДА РУССКИЕ ПЕРЕСЕЛЕНЦЫ ИЗ ЦАРСКОЙ РОССИИ ЗАВЕЗЛИ НА УЗБЕКСКУЮ ЗЕМЛЮ КАРТОФЕЛЬ, ПОЯВИЛСЯ ЕЩЕ ОДИН ИНТЕРЕСНЫЙ ПЛОВ, ГДЕ ТРАДИЦИОННАЯ МОРКОВЬ БЫЛА ЗАМЕНЕНА КАРТОФЕЛЕМ.

На 8–10 порций

- ❁ **мясо** — 1000 г
- ❁ **рис** — 500 г
- ❁ **картофель** — 600 г
- ❁ **лук** — 250 г
- ❁ **масло растительное** — 300 мл
- ❁ **томатная паста** — 30 г
- ❁ **соль** — 15 г (по вкусу)
- ❁ **зира и черный перец** — по 5 г (по вкусу)

Мясо нарезать кубиками 2 × 2 см или чуть мельче, лук полукольцами, картофель кубиками 2 × 2 см.

1. Рис замочить в теплой воде.
2. Томатную пасту развести в 100 мл воды.
3. Налить масло в казан, нагреть до сизого дымка и обжарить лук до золотистого цвета, следом обжарить мясо до румяной корочки.

4. Теперь — внимание, отступление от правил! Добавить разведенную в воде томатную пасту, чтобы создать кислую среду для картофеля, исключая его разваривание.

5. Выпарить жидкость, добавить картофель и жарить до появления румяной корочки.

6. Налить воды, чтобы покрыть все ингредиенты, варить 15–20 минут на медленном огне.

7. Засыпать рис ровным слоем, при надобности долить горячей воды и томить до готовности риса. Выпарив всю воду, накрыть казан крышкой и томить 15–20 минут.

8. Готовый плов очень аккуратно перемешать, чтобы не повредить картошку, выложить на блюдо. Подать с соленьями и марианами, так как готовят этот плов в основном зимой.

Ў Ўааааа Ў

Так как картофель — это продукт быстрого приготовления, для плова с картофелем лучше всего использовать те части мяса, которые готовятся достаточно быстро — вырезку или части толстого края. Если это баранина, то корейку или седло.



ПЛОВ С КУРЯТИНОЙ

ПЛОВ С КУРЯТИНОЙ — ЭТО ОДИН ИЗ СТАРИННЫХ РЕЦЕПТОВ, ИЗОБРЕТЕННЫХ ЗЕМЛЕДЕЛЬЦАМИ. ОН ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ ДИЕТИЧЕСКИМ И ХОРОШО ПОДХОДИТ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ, А ТАКЖЕ ИСТОЩЕННЫМ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ, ТАК КАК КУРИНОЕ МЯСО ЛЕГКОЕ И ХОРОШО УСВАИВАЕТСЯ.

На 8–10 порций

- ✿ **курятина — 1000 г**
- ✿ **рис — 1000 г**
- ✿ **морковь — 800 г**
- ✿ **лук — 250 г**
- ✿ **растительное масло — 300 мл**
- ✿ **соль — 15 г (по вкусу)**
- ✿ **перец черный и зира — по 5 г (по вкусу)**

1. Накануне курятину разделить на порционные куски, посыпать мелкой солью и поместить на сутки в холодильник.
2. Рис замочить в теплой воде, лук нарезать полукольцами, морковь соломкой.
3. Налить в казан масло и нагреть его до сизого дымка. Первым обжарить лук до золотистого цвета, следом положить курятину и жарить до образования румяной корочки, следом добавить морковь и жарить до полуготовности.
4. Долить воды, чтобы покрыть все ингредиенты, заправить растолченными в ступке специями и тушить до готовности мяса 15–20 минут.

5. Перед тем как засыпать рис, из зирвака извлечь мясо; засыпать рис, если потребуются, долить воды, вода должна быть на 1,5–2 см над рисом, поднять огонь до максимума и выпарить всю воду. Когда рис будет готов на 90 процентов, собрать его горкой, до-
бавить зиру, вернуть в казан мясо и накрыть крышкой.
6. Томить 15–20 минут. Когда плов будет готов, аккуратно убрать мясо, размешать плов, выложить на блюдо горкой, поверх него положить мясо курицы.



Нюансы

Более вкусным будет плов из мяса петушков.
С бройлерными цыплятами продолжительность варки уменьшается наполовину.
Если куриное мясо замариновать за сутки перед приготовлением, то вкус плова будет гораздо насыщеннее.





ПЛОВ С ГОРОХОМ НУТ

ИСТОРИЯ ЭТОГО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ПЛОВА УХОДИТ В ГЛУБИНУ ВЕКОВ. В НЕМ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ И КЛЕТЧАТКИ. ОН ПРЕКРАСНО ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ, БОДРИТ И УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ, СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

На 8–10 порций

- ❖ **мясо (баранина) — 1000 г**
- ❖ **курдючный жир — 300 г**
- ❖ **морковь — 1000 г**
- ❖ **лук — 250 г**
- ❖ **рис — 800 г**
- ❖ **горох нут — 200 г**
- ❖ **соль и черный перец по вкусу**

1. Горох нут замочить в теплой воде за сутки до приготовления.
2. Рис замочить в теплой и подсоленной воде на 1–1,5 часа.
3. Мясо нарезать кубиками 2 × 2 см, лук полукольцами, морковь кубиками 1 × 1 см.

4. Вытопить жир на умеренном огне, извлечь шкварки, нагреть масло до сизого дымка. Обжарить в первую очередь мозговую косточку, если таковая имеется, а если нет — не беда, начинаем с лука. Обжарив лук до золотистого цвета, добавить мясо и жарить до румяной корочки.

5. Следом добавить морковь и обжарить до полуготовности.

6. Слить с гороха воду, засыпать поверх всех ингредиентов и сразу же налить холодной воды на 3 см выше уровня гороха. Дать закипеть и продолжать варить на медленном огне до полной готовности гороха, примерно 30–40 минут.

7. Добавить соль и черный перец, зирвак должен получиться солоноватым, с учетом последующего добавления риса.

8. Поднять температуру под казаном, рис промыть проточной водой, засыпать в казан ровным слоем, при надобности долить горячей воды.

9. Довести рис до готовности 90 процентов, посыпать зирой, собрать плов горкой и накрыть крышкой. Потомить на очень медленном огне 20–25 минут.

10. Готовый плов перемешать, выложить на большое

блюдо горкой. Салат из редьки с фисташками к этому плову будет очень кстати.

Ислахсы

Если вы забыли накануне замочить нут, а плов с нутом хочется сегодня, не расстраивайтесь, а прибегните к хитрости. Замочите нут в очень горячей воде с растворенной в ней пищевой содой на 2–3 часа (на 1 л воды 1 ч. ложка соды).



ПЛОВ С МАШЕМ

МАШ — МЕЛКИЕ ЗЕЛЕННЫЕ БОБЫ, ПО-ДРУГОМУ ИХ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ БОБЫ МУНГ. В ОТЛИЧИЕ ОТ УЗБЕКИСТАНА, ГДЕ МАШ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРЕН, В РОССИИ ЕГО ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ЗНАЮТ И ИСПОЛЬЗУЮТ ДОВОЛЬНО РЕДКО. ГОТОВЯТ ИЗ МАША ГУСТЫЕ СУПЫ, КАШИ И, КОНЕЧНО ЖЕ, ДОБАВЛЯЮТ В ПЛОВ.

На 8–10 порций

- ❖ **мясо (баранина) — 1000 г**
- ❖ **рис — 600 г**
- ❖ **маш — 200 г**
- ❖ **морковь — 800 г**
- ❖ **лук — 250 г**
- ❖ **масло растительное — 250 мл**
- ❖ **соль 20 г**
- ❖ **зира и черный перец по вкусу**

7. Увеличить под казаном огонь, засыпать рис с машем; если потребуется, долить горячей воды на 1,5 см над уровнем крупы.

8. Попробовать зирвак, он должен быть чуть солоноватым.

9. Выпарить воду, доведя рис и маш до готовности, собрать плов горкой, накрыть крышкой и потомить 15–20 минут.

10. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо горкой, подать к столу с салатом из редьки или с соленьями.

1. За сутки до приготовления плова замочить маш.

2. Замочить рис в теплой воде на 1,5 часа.

3. Нарезать мясо кубиками 2 × 2 см, лук полукольцами, морковь кубиками 1 × 1 см.

4. В казан налить масло и нагреть до сизого дыма, обжарить сначала лук, потом мясо, затем морковь до румяной корочки.

5. Налить холодной воды, чтобы она покрыла все ингредиенты, положить соль и специи, тушить 25–30 минут на медленном огне.

6. Рис промыть в проточной воде, добавить маш и хорошо перемешать.



Нальса

Замачивают маш так: на плоское блюдо или лист для выпекания насыпать маш ровным слоем и залить водой так, чтобы для каждой крупинки был доступ воздуха. Накрывать мокрым полотенцем и оставить на сутки, периодически сбрызгивая полотенце водой. На следующий день перебрать маш, ненабухшие крупинки удалить и опять накрыть мокрым полотенцем до использования.

БЕДНА ПЛОВ

Плов с перепелками

ПЛОВ С ПЕРЕПЕЛКАМИ — ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЕЛИКАТЕСНОЕ БЛЮДО. ЭТОТ ПЛОВ ИЗДРЕВЛЕ УКРАШАЛ ДАСТАРХАНЫ ПАДИШАХОВ, ЗАЖИТОЧНЫХ И БОГАТЫХ ЛЮДЕЙ УЗБЕКИСТАНА. БОЛЕЕ ТОГО, ОН ЯВЛЯЕТСЯ ДИЕТИЧЕСКИМ БЛЮДОМ, ТАК КАК МЯСО ПЕРЕПЕЛОК САМО ПО СЕБЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ И ГОТОВИТСЯ ЭТОТ ПЛОВ НА ЛЕЧЕБНОМ КУНЖУТНОМ МАСЛЕ. РЕЦЕПТ ЭТОГО ПЛОВА ПО СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЯВЛЯЕТСЯ РЕДКИМ И ОЧЕНЬ ИЗЫСКАННЫМ. ОН ОЧЕНЬ НЕЖНЫЙ, ЛЕГКО УСВОЯЕМЫЙ И ВКУСНЫЙ. ГОТОВЯТ ЕГО В НАЧАЛЕ ОСЕНИ, ТАК КАК ИМЕННО В ЭТО ВРЕМЯ ПЕРЕПЕЛКИ ДОСТИГАЮТ СВОЕЙ НАИБОЛЬШЕЙ УПИТАННОСТИ ПОСЛЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ БРАЧНЫХ ИГР И ВЫСИЖИВАНИЯ ПТЕНЦОВ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ.

На 8–10 порций

- ❖ **баранина (мякоть) — 800–1000 г**
- ❖ **перепелки — 8–10 шт**
- ❖ **лук — 600–700 г**
- ❖ **морковь — 800 г**
- ❖ **масло кунжутное — 300 мл**
- ❖ **рис — 1000 г**
- ❖ **зелень кинзы — 100 г**
- ❖ **зеленый лук — 100 г**
- ❖ **чеснок — 50 г**
- ❖ **соль — 20 г**
- ❖ **зира, кориандр, черный перец — по 10 г (по вкусу)**

1. Для приготовления такого деликатесного блюда нужно запастись терпением.
2. Для начала перепелок промыть, обсушить полотенцем, натереть $\frac{1}{2}$ перетертых в ступке специй с солью.
3. Для фарша взять $\frac{2}{3}$ баранины и $\frac{2}{3}$ лука, нарезать их мелкими (1×1 см) кубиками.
4. В казан налить 50–70 г кунжутного масла, прокалить до появления дымка, обжарить в нем лук до золотистого цвета, добавить мясо; не убавляя огонь, продолжать жарить до румяной корочки, остудить.

5. В приготовленный таким образом фарш добавить мелко порубленную зелень кинзы, зеленого лука, чеснока и $\frac{1}{2}$ специй с солью, хорошо перемешать. Начинить, довольно плотненько, этим фаршем перепелок.

6. Оставшуюся баранину нарезать кубиками 2×2 см, лук полукольцами, морковь соломкой.

7. В чистый казан налить оставшееся кунжутное масло, нагреть до сизого дымка, обжарить лук до золотистого цвета, следом выложить мясо и жарить до румяной корочки.

8. Добавить морковь, разместить ровным слоем, поверх уложить перепелки грудкой вверх.

9. Налить воды, чтобы она покрыла все ингредиенты, довести до кипения и тушить на медленном огне 30–40 минут. По готовности осторожно выложить перепелок на блюдо, стараясь не повредить тушки.

10. Предварительно замоченный и хорошо промытый

рис засыпать в казан поверх всех ингредиентов, разровнять, при необходимости долить воды на 1,5 см над рисом, прибавить огонь и выпарить всю воду, доведя рис до готовности 90 процентов.

11. Собрать рис горкой, выложить поверх риса перепелок, накрыть крышкой так, чтобы она не давила на перепелок. Томить на медленном огне 20 минут.

12. Перед подачей вынуть перепелок, плов перемешать. Подается порционно, с расчетом 1 перепелка на человека, на больших тарелках: перепелка в середине, вокруг выкладывается плов. К этому плову хорошо подходит салат «Чабан».

Խալսի

Чтобы кунжутное масло не расстроило вас своим привкусом, его надо перекаливать на медленном огне 20–25 минут.

Чтобы быть спокойными за содержимое перепелок, после фаршировки отверстия можно заколоть зубочистками или зашить суровой нитью.



ПЛОВ С РЕДИСКОЙ

ПЛОВ С РЕДИСКОЙ ГОТОВЯТ ВЕСНОЙ, КАК ТОЛЬКО ПОЯВЛЯЮТСЯ ПЕРВЫЕ СВЕЖИЕ ПЛОДЫ ЭТОГО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ПО СВОЕМУ СОСТАВУ ОВОЩА. ЭТО ВКУСНАЯ ВИТАМИННАЯ ЗАРЯДОЧКА ПОСЛЕ ЗИМНЕГО АВИТАМИНОЗА.

На 8–10 порций

- ✱ **мясо** — 1000 г
- ✱ **редис** — 1000 г
- ✱ **лук** — 250 г
- ✱ **рис** — 800 г
- ✱ **курдючный жир или масло растительное** — 300 г
- ✱ **сахар** — 20 г
- ✱ **побеги свежего чеснока** — 5–6 шт.
- ✱ **соль** — 20 г
- ✱ **зира** — 5 г (по вкусу)

1. Мясо нарезать кубиками 2 × 2 см, лук полукольцами, редис разрезать дольками на 4 части, рис замочить в теплой воде.
2. Вытопить на медленном огне жир, убрать шкварки или налить масла и нагреть до сизого дымка. Обжарить лук до покраснения, добавить мясо и жарить до румяной корочки.
3. Следом положить редис и слегка обжарить, добавить соль, специи и сахар и еще 2–3 минуты обжаривать на большом огне.

4. Налить холодной воды до уровня продуктов, дать закипеть, убавить огонь и тушить до готовности мяса 20–30 минут.
5. Рис промыть проточной водой и засыпать в зирвак ровным слоем; если потребуются, долить горячей воды на 1–1,5 см выше уровня риса, подсолить. Сварить рис, выпаривая воду, до готовности 90 процентов.

6. Собрать его горкой, положить сверху побеги чеснока, накрыть крышкой и томить на слабом огне 15–20 минут.
7. Готовый плов открыть, убрать чеснок, перемешать, выложить на блюдо горкой. Сверху положить чеснок и подать с салатами из свежих овощей и зелени.



НОВАТКА

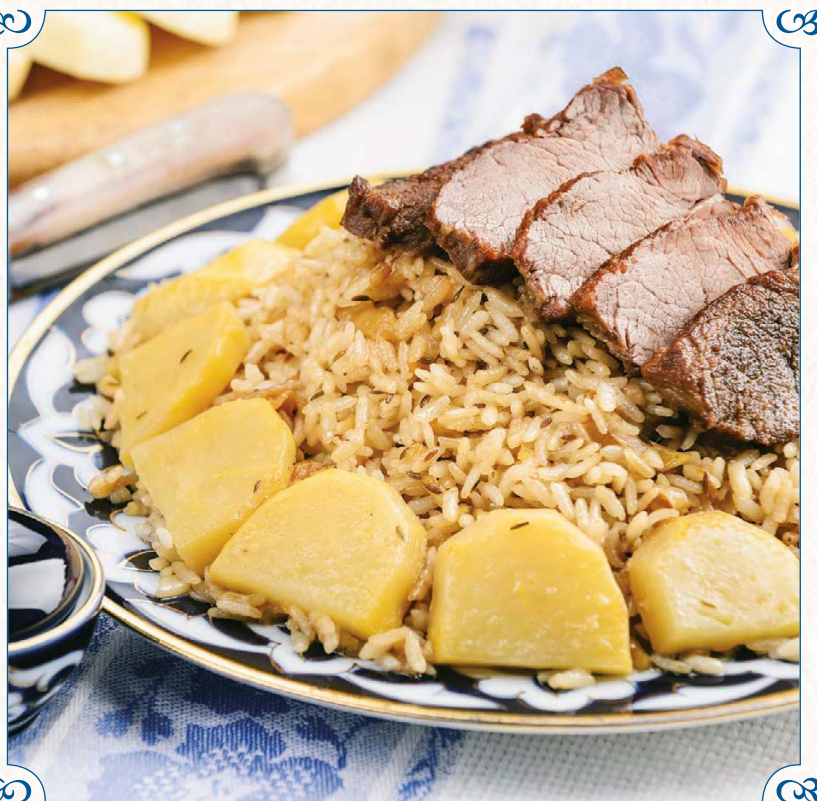
Редиска в этом рецепте заменяет морковь и вносит в традиционный вкус плова некую пикантную изюминку, которая освежает и удивляет едока. Не рекомендуется людям с проблемами желудочного тракта.

ПЛОВ С РЕПОЙ

НАВЕРНОЕ, ЭТОТ ПЛОВ МОЖНО НАЗВАТЬ САМЫМ ПОЛЕЗНЫМ ИЗ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ, ПОТОМУ ЧТО РЕПА — ЭТО ТОТ ОВОЩ, В КОТОРОМ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЛЮБОМ ДРУГОМ КОРНЕПЛОДЕ. НЕ МОГУ УТВЕРЖДАТЬ ДАТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЕЦЕПТА ПЛОВА С РЕПОЙ, А ТАКЖЕ ЕГО АВТОРА, НО, ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНО, ЭТО ОЧЕНЬ ДРЕВНИЙ РЕЦЕПТ, ТАК КАК РЕПУ УЗБЕКИ СТАЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОРАЗДО РАНЬШЕ, ЧЕМ КАРТОШКУ; НУ А МУЗЫКА И СЛОВА ЭТОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ — НАРОДНЫЕ. РЕПА ПОЛЕЗНА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ, РАСЩЕПЛЯЕТ КАМНИ, ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ КРОВЬ, ОЧИЩАЕТ ЖЕЛУДОК, ЛЕЧИТ БРОНХИТ И МНОГОЕ ДРУГОЕ. ЕСЛИ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ПРИГОТОВИТЬ ЛЕЧЕБНЫЙ И В ТОЖЕ ВРЕМЯ ВКУСНЫЙ ПЛОВ, ТО ЭТО ВАШ РЕЦЕПТ.

На 8-10 порций

- ❖ **мясо (говядина нежирная) — 1000 г**
- ❖ **рис — 1000 г**
- ❖ **репа — 800 г**
- ❖ **лук — 250 г**
- ❖ **масло растительное — 250 мл**
- ❖ **сахар — 20 г**
- ❖ **соль — 20 г**
- ❖ **зира — 5 г**



1. Мясо нарезать большими кусками, лук полукольцами, половину репы нарезать так же, как традиционно режется морковь для плова — соломкой, а половину — кольцами толщиной 1–1,5 см по диаметру репы.
2. Рис замочить в теплой воде за 30–40 минут до начала приготовления.
3. Масло нагреть в казане до сизого дымка и обжарить в нем мясо, следом добавить лук и обжарить до золотистого цвета, затем репу до покраснения.
4. Налить холодной воды, добавить соль, сахар и специи, довести до кипения и тушить на медленном огне 25–30 минут.
5. По готовности зирвака извлечь из него крупно нарезанную репу и мясо.
6. Рис промыть проточной водой, засыпать его ровным слоем, прибавить огня

до максимума; если потребуется, налить горячей воды на 1,5 см над уровнем риса и выпарить воду, довести рис до готовности на 90 процентов. Собрать содержимое казана горочкой, вернуть мясо и репу, накрыть крышкой и томить 15–20 минут.

7. По готовности снова вынуть репу и мясо из казана. Мясо нарезать кубиками, вернуть в плов и перемешать. Выложить плов на блюдо горкой, украсить кружками золотистой репы. Подать с салатом, заправленным сузьмой.

Нобалсы

Роль моркови в этом плове выполняет репа. Надо сказать, что разницу вкуса — легкую горчинку и специфический привкус — вы чувствуете сразу, но не спешите делать выводы после первой ложки. Послевкусие и приятная нега в желудке скажутся несколько позже.

ЎЎЎЎ ПЛОВ

Плов с рыбой

РЫБА В УЗБЕКСКОЙ КУХНЕ ПРЕДСТАВЛЕНА ОЧЕНЬ СКУПО, НО НЕ ТАКИХ ПРОДУКТОВ, ИЗ КОТОРЫХ УЗБЕКИ НЕ ПЫТАЛИСЬ БЫ ПРИГОТОВИТЬ ПЛОВ. ВОТ ТАК И ПОЯВИЛСЯ ПЛОВ С РЫБОЙ, СРАВНИТЕЛЬНО СОВРЕМЕННЫЙ И РЕДКО ГОТОВЯЩИЙСЯ ПЛОВ — НА ЛЮБИТЕЛЯ. ПЛОВ С РЫБОЙ ИМЕЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ВКУС ЖАРЕНОЙ РЫБЫ, ЧЕСНОКА И ОВОЩЕЙ.

На 8–10 порций

- ❁ филе сома или осетра — 1000 г
- ❁ рис — 1000 г
- ❁ лук — 250 г
- ❁ морковь — 1000 г
- ❁ масло растительное — 400 мл
- ❁ чеснок — 50–60 г
- ❁ соль — 15–20 г (по вкусу)
- ❁ зира — 5 г
- ❁ кориандр — 10 г
- ❁ черный перец — по вкусу
- ❁ розмарин — 1 веточка

1. В первую очередь нужно разделать рыбу, выделить филе и нарезать кубиками размером 3 × 3 см. Посыпать $\frac{1}{2}$ частью перетертых специй с солью и натереть мелко рубленым чесноком, чтобы нейтрализовать запах рыбы. Оставить мариноваться на 30–40 минут.
2. Нарезать лук полукольцами, морковь соломкой, рис замочить в теплой воде.
3. В казан налить половину масла, нагреть и обжарить рыбу до румяной корочки, выложить на сито или бумажное полотенце для стекания масла.
4. Помыть казан, добавить оставшееся масло, нагреть до сизого дымка, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь и хорошо обжарить до румяной корочки.

5. Налить немного холодной воды, покрыв ингредиенты, и варить 25–30 минут на медленном огне. Добавить $\frac{2}{3}$ смеси соли со специями, положить хорошо промытый рис; если необходимо, добавить воды на 1,5 см над уровнем риса и выпарить воду, доведя рис до готовности 90 процентов.
6. Собрать рис горкой, сделать в середине лунку,

положить в нее рыбу, положить веточку розмарина, накрыть крышкой и томить 15–20 минут на медленном огне.

7. По готовности плова убрать розмарин, осторожно перемешать плов, чтобы кусочки рыбы не развалились. Подать с любым овощным салатом, сбрызнув лимонным соком.



ПЛОВ С КУРАГОЙ

ПЛОВ С КУРАГОЙ ВОЗНИК В ОЧЕНЬ ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА. ОН ПОЛЕЗЕН ГИПЕРТОНИКАМ, ЛЮДЯМ СО СЛАБЫМ СЕРДЦЕМ, А ТАКЖЕ ПОДХОДИТ ВЕГЕТАРИАНЦАМ, ТАК КАК ГОТОВИТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ.

На 5-6 порций

- ✿ рис — 500 г
- ✿ морковь — 400 г
- ✿ лук — 100 г
- ✿ масло растительное — 120 мл
- ✿ курага — 250–300 г
- ✿ бадьян — 1 звездочка
- ✿ соль — 10 г
- ✿ зира — 3 г

1. Перед началом готовки, минимум за 30 минут, замочить рис в теплой воде.
2. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь соломкой, курагу промыть холодной водой.
3. Масло в казане разогреть до сизого дымка, обжарить в нем лук до легкого покраснения, далее морковь до ее полуготовности.
4. Залить содержимое казана до уровня ингредиентов, посолить, довести до кипения и варить 10–15 минут до готовности моркови.
5. Промыть рис проточной водой, добавить в зирвак курагу, поднять температуру под казаном до максимума.

6. Засыпать рис ровным слоем; если потребуется, долить горячей воды, подсолить.

7. Готовить рис, выпаривая воду. Когда рис будет почти готов, посыпать зирой, сверху положить одну звездочку

бадьяна, накрыть крышкой и томить 15–20 минут.

8. Готовый плов открыть, вынуть бадьян, перемешать и выложить на блюдо горкой. Подать к столу с фруктовым салатом.



Нюансы

Этот плов может выполнять роль как самостоятельного блюда, так и гарнира к рыбе и птице. Курага для этого плова требуется обязательно солнечной сушки, то есть без какой-либо химической обработки. Сорта кандак или исфарак — это то, что нужно, другие сорта могут развариться и испортить плов.

ОШКОВОК ПЛОВ

Плов с тыквой

ТАК СЛУЧИЛОСЬ, ЧТО САМОЕ ЗНАМЕНИТОЕ УЗБЕКСКОЕ БЛЮДО — ЭТО ПЛОВ, А САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ УЗБЕКАМИ ОВОЩ — ТЫКВА. С НЕЮ ГОТОВЯТ ВСЕ — ВАРЕНЬЯ, САМСУ, СУПЫ, ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ НЕ ПРИГОТОВИТЬ ПЛОВ С ТЫКВОЙ? ОНА ВЕЛИКОЛЕПНО ЗАМЕНИТ МЯСО В ПЛОВЕ, ПРИДАСТ ЕМУ ДЕЛИКАТНОСТИ И ОБЛЕГЧИТ КАЛОРИЙНОСТЬ. ЭТОТ ПЛОВ ОЧЕНЬ НЕЖНЫЙ И ТРЕБУЕТ К СЕБЕ ДАЖЕ БОЛЬШЕГО ВРЕМЕНИ И ВНИМАНИЯ, ЧЕМ ТРАДИЦИОННЫЙ. МАЛЕЙШЕЕ НЕВНИМАНИЕ, И ПОЛУЧИТСЯ «КАША-МАЛАША».

На 7–8 порций

✿ **масло растительное — 130–150 г**

✿ **лук 150–200 г**

✿ **мякоть тыквы — 500–600 г**

✿ **морковь — 250 г**

✿ **айва — 250 г**

✿ **рис — 500–600 г**

✿ **горох (нут) — 80–100 г**

✿ **изюм — 80–100 г**

✿ **зира — 5 г**

1. Замочить рис в теплой подсоленной воде.

2. Затем нарезать большую луковицу полукольцами 0,5 см толщиной, а маленькую почистить и оставить целой. Далее нарезать морковь соломкой толщиной 0,5 см.

3. Айву, очистив от семян, нарезать на 2 или 4 части (в зависимости от размера).

4. Тыкву очистить от семян и кожицы, нарезать брусочками размером 3 × 5 см.

5. Остальные продукты надо заготовить накануне: нут следует замочить за день или хотя бы за 3–4 часа до приготовления в 1,5 л теплой воды с 0,5 ч. ложки соды. Изюм перебрать, удалить плодоножки.

6. Масло слегка нагреть в казане и обжарить в нем маленькую луковицу целиком до темно-коричневого цвета, после чего удалить ее.

7. Затем в этом замечательном ароматном луковом масле обжарить тыкву до легкой красивой корочки и вынуть ее из казана. Затем обжарить нарезанный полукольцами лук до покраснения, добавить морковь, зиру и хорошо все обжарить до появления золотистой корочки.

8. Положить в казан горох, изюм, айву, зиру, залить холодной водой, чтобы покрывало все продукты, посолить, довести до кипения.

9. После закипания уменьшить огонь и положить тыкву в казан максимум на 10–15 минут, затем выложить тыкву на тарелку, а зирвак поварить еще до готовности айвы, так как она готовится дольше всех остальных продуктов.

10. По готовности айвы ее также нужно убрать из зирвака.

11. Вот здесь пришло время промыть рис. Прибавить огонь до максимума, заложить рис в зирвак; если потребуется, долить кипящей воды на 1–1,5 см над уровнем риса и довести рис до готовности.

12. Вернуть айву в казан, поверх нее положить тыкву, накрыть казан крышкой, убавить огонь до минимума и оставить томиться минут на 15–20.

13. После чего осторожно выложить тыкву и айву на отдельную тарелку, плов перемешать, выложить на блюдо горкой, макушку плова украсить тыквой, айву порезать на дольки, выложить вокруг плова.

Вариации

Вариации на тему тыквы особо популярны в осенне-зимний период, потому что этот оранжевый солнечный овощ как никогда лучше подходит к столу в пасмурные короткие дни. Да и летний урожай надо использовать с наибольшей пользой для здоровья, т. е. как раз время восполнять осенний дефицит витаминов.



КАКАК ПЛОВ

Плов с фаршированными куропатками

РАЗНООБРАЗИЕ ВАРИАНТОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА В УЗБЕКИСТАНЕ ВОСХИЩАЕТ ТУРИСТОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ МОЮ СТРАНУ, А ДЛЯ УЗБЕКА ЯВЛЯЕТСЯ ГОРДОСТЬЮ. ЛЮБОЙ УЗБЕК, КОТОРОГО ВЫ ОСТАНОВИТЕ НА УЛИЦЕ, РАССКАЖЕТ ВАМ О СВОЕМ НЕПОВТОРИМОМ ВКУСНОМ РЕЦЕПТЕ ПЛОВА, ЧТО ЕГО НИКТО, КРОМЕ ЕГО САМОГО И ЧЛЕНОВ ЕГО СЕМЕЙСТВА, НЕ СМОЖЕТ ВОСПРОИЗВЕСТИ, ПОТОМУ ЧТО ЭТОТ РЕЦЕПТ ИЗДРЕВЛЕ БЕРЕЖНО ХРАНИТ ИМЕННО ЕГО РОД. ЭТОТ ВАРИАНТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА С КУРОПАТКАМИ УХОДИТ В ГЛУБИНУ ВЕКОВ. ГОТОВИЛСЯ ОН, ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНО, ОХОТНИКАМИ.

На 6-8 порций

- ✱ **мясо (мякоть баранины) — 800 г**
- ✱ **курдючный жир — 500 г**
- ✱ **куропатки — 2 тушки**
- ✱ **морковь — 1000 г**
- ✱ **лук — 500 г**
- ✱ **рис — 1000 г**
- ✱ **укроп — 100 г**
- ✱ **кинза — 100 г**
- ✱ **чеснок — 1 головка**
- ✱ **кориандр — 25 г**
- ✱ **зира — 25 г**
- ✱ **черный перец — 10 г**
- ✱ **соль по вкусу**

1. Куропаток выпотрошить, промыть, обсушить.
2. Для фарша 400 г мяса и 200 г курдючного жира нарезать мелкими кубиками.
3. 300 г лука, чеснок, укроп и кинзу мелко порубить.
4. Все ингредиенты соединить, добавить перетертые в ступке кориандр, зиру, черный перец и соль, аккуратно перемешать, не выдавливая сок из продуктов,

и немедленно начинить куропатки. Остальное мясо и курдючный жир нарезать кубиками размером 2 × 2 см, морковь соломкой, лук полукольцами.

5. На медленном огне выпотить жир, удалить шкварки. Увеличить огонь на максимум, обжарить лук до золотистого цвета, добавить мясо и обжарить его до образования румяной корочки. Положить морковь и перемешать несколько раз.
6. Когда морковь даст сок, положить на дно казана куропаток и потушить в собственном соку 15–20 минут на среднем огне.
7. Несколько раз перемешать, налить холодной воды, посолить (надо учесть, что фарш для куропаток тоже соленый), довести до кипения и тушить на медленном огне 40–50 минут.
8. Готовых куропаток извлечь из казана, положить на сетку, чтобы с них стекла жидкость.

9. В это время промыть рис проточной водой, поднять температуру под казаном, дождаться бурного кипения и засыпать рис ровным слоем.

10. Слить в казан жидкость, которая стекла с куропаток; если понадобится, долить горячей воды. Довести рис до готовности, выпаривая воду.
11. Вернуть куропаток в казан, накрыть крышкой и томить на очень слабом огне 25–30 минут.
12. Готовый плов открыть, куропаток вынуть из казана, плов перемешать, выложить на блюдо горкой, куропаток разделить на порционные куски и подать на отдельном блюде вместе с пловом.



ДОВИЯЛИ ПЛОВ

Плов с фасолью

ПЛОВ С ДОБАВЛЕНИЕМ ФАСОЛИ ИМЕЕТ ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫЙ ВКУС. ФАСОЛЬ СЛЕГКА УМЕНЬШАЕТ КАЛОРИЙНОСТЬ ПЛОВА, НЕ УМЕНЬШАЯ ПРИ ЭТОМ ЕГО ПИТАТЕЛЬНОСТЬ.

На 8–10 порций

- ✿ **мясо** — 500 г
- ✿ **морковь** — 800 г
- ✿ **лук** — 250 г
- ✿ **рис** — 800 г
- ✿ **фасоль белая** — 300 г
- ✿ **масло растительное** — 300 мл
- ✿ **соль** — 20 г
- ✿ **зира** — 5 г
- ✿ **кориандр** — 5 г

1. Фасоль перебрать, замочить в теплой воде на 30–40 минут.
2. Следом ее промыть, налить чистой воды и отварить до готовности в течение примерно 1 часа. Воду слить на дуршлаг, накрыть крышкой.
3. Рис перебрать, замочить в теплой воде.
4. Мясо нарезать кубиками размером 2 × 2 см, лук полукольцами, морковь соломкой.
5. Масло нагреть в казане до сизого дымка и обжарить в нем лук до золотого цвета, затем мясо до румяной корочки, следом морковь до полуготовности.

6. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль и специи и тушить на слабом огне 30–40 минут.
7. Рис промыть проточной водой.
8. Прибавить огонь до максимума и засыпать рис в зирвак ровным слоем, при необходимости долить воды и выпарить

воду, доведя рис до готовности 90 процентов. Посыпать зирой, уменьшить огонь до минимума, собрать рис горкой, сверху выложить сваренную фасоль, накрыть крышкой и томить 20–25 минут.

9. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо горкой, подать к столу с салатом с сузьмой и свежими овощами.



НОВАЛСЫ

Если заменить полностью мясо (животный белок) на фасоль (растительный белок), то получится вегетарианский вариант, кстати, тоже очень вкусный, а еще довольно легкий. Если использовать красную или черную фасоль, то будьте готовы к тому, что цвет плова от этого пострадает, вкус же — нисколько.

КҮҢА ПЛОВ

Плов с фрикадельками

ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ПО СТАРИННОМУ ПРЕДАНИЮ, ОТНОСЯТ К ИЗОБРЕТЕНИЯМ АВИЦЕННЫ, ОСНОВНЫМ ДЕВИЗОМ КОТОРОГО БЫЛА ИЗВЕСТНАЯ ВСЕМ СЕГОДНЯ ФРАЗА: «МЫ — ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ». ЭТИМ ПЛОВОМ ОН ЛЕЧИЛ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ДЕТЕЙ. А В МАРГИЛАНЕ ЕГО ГОТОВЯТ И ДЛЯ ЖЕНИХОВ, ДОБАВИВ В РЕЦЕПТ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА, ЧТО УВЕЛИЧИВАЕТ КАЛОРИЙНОСТЬ ПЛОВА, НЕ СНИЖАЯ ЕГО ДИЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ.

На 8–10 порций

- мясо — 1000 г
- курдючный жир — 300 г
- рис — 1000 г
- лук — 500 г
- морковь — 1000 г
- яйца перепелиные — 12–14 шт.
- соль — 15–20 г (по вкусу)
- зира, черный перец — по 5 г (по вкусу)



1. Из мяса сделать фарш, пропустив мясо через мясорубку или мелко порубив топориком.
2. 300 г лука нарезать мелкими кубиками, соединить с фаршем, добавить смесь из специй и соли, перетертых в ступке, перемешать и поставить фарш на время в самое теплое место холодильника.
3. А пока нарезать оставшийся лук полукольцами, морковь соломкой.
4. Яйца отварить вкрутую, очистить от скорлупы, курдючный жир нарезать кубиками размером 2 × 2 см.
5. Настоявшийся фарш еще раз хорошо перемешать, разделить на порции по 100 г, сформировать фрикадельки, спрятав в каждую внутрь по одному яйцу.
6. На медленном огне вытопить курдючный жир, извлечь шкварки, прибавить огонь и нагреть масло до сизого дымка. Обжарить в нем фрикадельки до румяной корочки и убрать из казана.
7. Не убавляя огня, обжарить лук до золотистого цвета, следом морковь до покраснения и налить холодной воды, довести до кипения, посолить.
8. В кипящий зирвак положить фрикадельки, убавить огонь и тушить на медленном огне 30–40 минут.
9. Перед закладкой риса из зирвака вынуть фрикадельки, прибавить огонь до максимума, выложить рис ровным слоем, при необходимости долить горячей воды, подсолить, если потребуется.
10. Выпаривая воду на большом огне, довести рис до готовности на 90 процентов, добавить зиру.
11. Собрать рис горкой, вернуть фрикадельки в казан, накрыть его крышкой и потомить 20 минут.
12. Готовый плов перемешать, предварительно аккуратно вынув фрикадельки. На большое блюдо положить плов горкой, фрикадельки разрезать пополам и выложить вокруг плова пояском. Подать плов к столу с салатом «Чабан».

ТУХУМ ПЛОВ

Плов с яйцом без мяса

ПЛОВ С ЯЙЦАМИ БЕЗ МЯСА — ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ, ОДИН ИЗ САМЫХ СТАРИННЫХ. В НАРОДЕ ЕГО НАЗЫВАЮТ «ИСТОРА, ИЛИ СЕТОРА, ПАЛОВ», ЧТО В ПЕРЕВОДЕ ОЗНАЧАЕТ «ПЛОВ СО ЗВЕЗДАМИ» — ИЗ-ЗА ЖЕЛТКОВ, ОБРАМЛЕННЫХ В БЕЛОК И НАПОМИНАЮЩИХ ЗВЕЗДЫ. ГОТОВИЛИ ЕГО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ОСЛАБЛЕННЫХ, БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ. ЭТОТ ПЛОВ ОЧЕНЬ ПРОСТ В ПРИГОТОВЛЕНИИ И ОТЛИЧАЕТСЯ НЕЖНЫМ ВКУСОМ.

На 5–6 порций

- ✿ рис — 500 г
- ✿ морковь — 500 г
- ✿ лук — 100 г
- ✿ масло растительное — 150 мл
- ✿ яйцо — 10–12 шт.
- ✿ соль — 10 г
- ✿ специи по вкусу

1. Рис замочить в теплой воде, морковь нарезать соломкой, лук полукольцами.
2. Масло нагреть до сизого дымка, обжарить в нем лук до золотистого цвета, добавить морковь, зиру, соль и жарить до покраснения морковки на большом огне.
3. Налить холодной воды, чтобы покрыть все ингредиенты, довести до кипения и варить на медленном огне 20–25 минут до полной готовности моркови.
4. Насыпать промытый рис ровным слоем и варить, выпаривая воду, на большом огне до готовности риса на 90 процентов.

5. Далее, в этом плове надо не собрать рис горкой, а наоборот, разровнять его ровным слоем. При помощи половника или ложки в рисе сделать лунки, в каждую лунку разбить по одному сырому яйцу, посыпать их миксом специй из соли, зиры и черного перца, накрыть крышкой и томить

на очень медленном огне 25–30 минут.

6. По готовности плова осторожно извлечь яйца, плов перемешать, выложить на блюдо, сверху красиво положить яйца — по два на порцию.
7. Подать с любым овощным или фруктовым салатом.



ПОСТДУМБА ПЛОВ

Плов с курдючной оболочкой

НАСТОЯЩИЙ МУЖСКОЙ ПЛОВ СО СВОЕОБРАЗНЫМ НАСЫЩЕННЫМ ВКУСОМ, ОЧЕНЬ СЫТНЫЙ, ПРИДАЮЩИЙ СИЛ. ЭТОТ ПЛОВ ЧАСТО ГОТОВЯТ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ, ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ТЯЖЕЛЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ИЛИ ДЛЯ ЖЕНИХА ПЕРЕД ПЕРВОЙ БРАЧНОЙ НОЧЬЮ.

На 8–10 порций

- ❁ **мясо — 1000 г**
- ❁ **рис — 1000 г**
- ❁ **морковь — 1000 г**
- ❁ **курдючная оболочка — 250–300 г**
- ❁ **лук — 250 г**
- ❁ **масло растительное или курдючный жир — 250 г**
- ❁ **соль — 20 г**
- ❁ **зира — 5 г**
- ❁ **черный перец — 5 г (по вкусу)**

1. Жировую оболочку отварить в подсоленной воде в течение 40–45 минут и нарезать кусками по 50–60 г.
2. Мясо нарезать кубиками размером 2 × 2 см; если вы используете курдючный жир, то его надо нарезать так же, как мясо.
3. Морковь нарезать соломкой, лук полукольцами.
4. Рис замочить в теплой воде.
5. Вытопить курдючный жир на медленном огне, удалить шкварки и, подняв огонь до максимума, нагреть его до сизого дымка или использовать масло.
6. Обжарить в нем лук до золотистого цвета, добавить мясо и обжарить его до румяной корочки. Затем положить кусочки постдумбы (курдючной оболочки) и, слегка обжарив их, добавить специи, морковь и обжарить ее до покраснения.

7. Залить содержимое казана холодной водой, посолить, довести до кипения и тушить 40–45 минут на медленном огне.
8. Промыть рис проточной водой, прибавить огонь до максимума, засыпать ровным слоем рис, при надобности долить горячей воды, подсолить и, выпарив всю воду, довести рис до готовности 90 процентов.

9. Посыпать рис зирой, собрать плов горкой, накрыть крышкой и томить 20–25 минут.
10. Готовый плов перемешать, постдумбу нарезать тонкими ломтиками, выложить поверх плова. Подать с салатом из редьки «Сай» или салатом «Чумчук тили», а также подойдут маринады и соленья.



Раздельный плов

Դա 8-10 ուրվմն

1. Положить в кастрюлю мясо большими, по 150–200 г, кусками, всю очищенную морковь целиком, один очищенный лук целиком, залить холодной водой, приправить солью и специями и варить до готовности около 1 часа.
2. Далее, в большом количестве подсоленной воды, из расчета на 1 литр воды — 1 ст. ложка соли, отварить перебранный и промытый в проточной воде рис, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.
3. Оставшийся лук нарезать очень тонкими полукольцами и совсем слегка спассеровать в половине общего количество масла до золотистого цвета.
4. Готовое мясо нарезать поперек волокон кубиками или пластинками размером 2 см.



Ծ
ԴԽԱՆԵՆ

Если хочется получить еще более диетический вкус, то топленое масло можно заменить любым растительным, например оливковым.

УГРА ПЛОВ

Плов с вермишелью

В НАРОДЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТОТ ПЛОВ ПРИГОТОВИЛИ, КОГДА НЕ УРОДИЛСЯ РИС. МОЖНО СКАЗАТЬ ОГРОМНОЕ СПАСИБО КАПРИЗАМ ПРИРОДЫ ЗА РЕЦЕПТ ТАКОГО ВКУСНОГО И ОДНОВРЕМЕННО СЫТНОГО ПЛОВА.

На 8–10 порций

- **мясо (баранина или говядина) — 1000 г**
- **морковь — 800 г**
- **лук — 100 г**
- **масло растительное — 250 мл**
- **соль — 20 г**
- **зира — 10 г**

Для лапши:

- **мука — 500 г**
- **яйца — 4 шт.**
- **соль — 5 г**

1. Для лапши замесить крутое тесто на яйцах, накрыть салфеткой, дать настояться 15–20 минут.
2. Раскатать тесто толщиной 2 мм, нарезать его на полоски шириной 3–4 см, сложить их стопкой друг на друга, пересыпав слегка мукой, чтобы не слипались, и нарезать поперек, чтобы получилась соломка шириной 0,5 см.

3. Мясо нарезать кубиками размером 2 × 2 см, лук полукольцами, морковь соломкой. Нагреть масло до сизого дымка, обжарить лук до золотистого цвета, добавить мясо и жарить до румяной корочки на сильном огне.

4. Затем положить морковь и продолжать жарить на большом огне до ее зарумянивания.

5. Налить холодной воды, довести до кипения, добавить

соль, зиру и варить на медленном огне до готовности 20–30 минут. Накрыть казан крышкой, убавить огонь до минимума и потопить 10–15 минут.

6. Засыпать в казан лапшу, жидкость должна покрывать ее. Выпарить воду, довести лапшу до готовности на среднем огне. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо, подать с любым овощным или фруктовым салатом.



Нюансы

Если лапша будет сыроватая, когда выпарится вода, то нужно доварить ее путем сбрызгивания горячей водой, аккуратно помешивая, не затрагивая мясо.

ПЛОВ С ГРЕЧКОЙ

ЭТОТ ПЛОВ МОЖНО СЧИТАТЬ САМЫМ МОЛОДЫМ СРЕДИ ПЛОВОВ, КОТОРЫЕ ГОТОВЯТ В УЗБЕКИСТАНЕ, ТАК КАК ГРЕЧКА ПОЯВИЛАСЬ ТАМ ТОЛЬКО В НАЧАЛЕ XX ВЕКА И ТАК И НЕ РАСПРОСТРАНИЛАСЬ ШИРОКО КАК ПОСЕВНАЯ КУЛЬТУРА. ГОТОВЯТ ЕГО НЕЧАСТО, УЗБЕКИ НЕ ЖАЛУЮТ ГРЕЧКУ СВОИМ ВНИМАНИЕМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОН ЛЮДЯМ, СНИЖАЮЩИМ ВЕС, БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ЛЮБИТЕЛЯМ ГРЕЧКИ.

На 8–10 порций

- ❁ **мясо (говядина) — 1000 г**
- ❁ **гречка — 800 г**
- ❁ **морковь — 800 г**
- ❁ **лук — 250 г**
- ❁ **масло растительное — 250 мл**
- ❁ **масло сливочное или топленое — 50 г**
- ❁ **соль — 10 г**
- ❁ **зира — 5 г**

1. Мясо нарезать кубиками размером 2×2 см, лук полукольцами, морковь кубиками 1×1 см.
2. Налить масло в казан, нагреть до сизого дымка, положить лук и жарить до прозрачности.
3. Затем добавить мясо и жарить до румяной корочки, далее положить морковь, слегка обжарить ее и налить холодной воды.
4. Довести содержимое казана до кипения и варить на медленном огне до полной готовности мяса.

5. Тем временем поставить на огонь сковороду большого диаметра, чтобы поместилась все гречка. Сначала растопить в ней сливочное масло, сразу засыпать промытую холодной водой и подсушенную гречку и жарить до появления хорошего коричневого цвета и яркого аромата.

6. Засыпать гречку в казан; если потребуется, долить горячую воду на 2 см выше

уровня гречки, добавить соль, зиру и варить, выпаривая воду, на сильном огне.

7. Когда гречка приготовится, а вода выпарится, накрыть крышкой и томить 15–20 минут на медленном огне.
8. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо. Подать с салатом из свежих огурцов и помидоров, заправленных сметаной и зеленью.

Ў Ўааааа Ў

Будет правильным, если приготовить гречку перед самой закладкой в зирвак, чтобы она оставалась горячей и не замедлила процесс приготовления плова.



ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ

ПЛОВ ИЗ ЭТОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ КРУПЫ Я ГОТОВИЛ ДЛЯ МОИХ СОСЛУЖИВЦЕВ В АРМИИ. КОГДА Я ПРИГОТОВИЛ ПЕРЛОВУЮ КАШУ С ЖАРЕНОЙ РЫБОЙ ПО МЕНЮ, СОСТАВЛЕННОМУ НАЧПРОДОМ (ЕСТЬ ТАКАЯ ДОЛЖНОСТЬ В АРМИИ), ТО СОЛДАТЫ РЫБУ СЪЕЛИ, А КАШУ ЕЛИ ПОРОСЯТА. МНЕ СТАЛО ОБИДНО, И В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, ПО ЗОВУ ГЕНОВ, Я РЕШИЛ ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПЕРЛОВКИ ПЛОВ, НО ПОПРОБОВАЛ СНАЧАЛА НА ПОЛКИЛО ПЕРЛОВКИ. И КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО Я ПОСТУПИЛ: ПЛОВ НЕ ПОЛУЧИЛСЯ. НО Я ПРИОБРЕЛ ПРАВИЛЬНЫЙ ОПЫТ И СДЕЛАЛ ВЫВОДЫ. А ПРОИСХОДИЛО СЛЕДУЮЩЕЕ: Я ДОЛИВАЛ ВОДУ, ОНА ВЫПАРИВАЛАСЬ, А КРУПА ОСТАВАЛАСЬ СЫРОЙ. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ Я ЗАМОЧИЛ ЕЕ НА СУТКИ, И У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ. СОЛДАТЫ ПОЕЛИ, ЧУТЬ ЛИ НЕ ОБЛИЗАЛИ ТАРЕЛКИ, ЗА ДОБАВКОЙ СТОЯЛА ОЧЕРЕДЬ, МНЕ БЫЛО ТАК ПРИЯТНО, ЧТО НЕ ОГОРЧИЛО ДАЖЕ ПОЛУЧЕНИЕ ВЫГОВОРА ЗА ИЗМЕНЕНИЕ МЕНЮ. ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ ПОЛУЧАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО СЫТНЫМ, НО И ОЧЕНЬ ВКУСНЫМ. РЕКОМЕНДУЮ ГОТОВИТЬ ЕГО В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА И ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЗАНЯТЫХ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ.

На 8-10 порций

- ❁ **мясо — 1000 г**
- ❁ **морковь — 1000 г**
- ❁ **лук — 250 г**
- ❁ **перловка — 800 г**
- ❁ **масло растительное — 300 мл**
- ❁ **соль — 30 г**
- ❁ **зира — 10 г**

1. За сутки до приготовления плова из перловки замочить крупу в теплой воде с растворенными в ней, заранее перетертыми в ступке столовой ложкой соли и чайной ложкой зиры. Перловка впитает вкусную воду, и плов получится ароматным.

2. Мясо нарезать кубиками размером 2 × 2 см, лук полукольцами, морковь соломкой.

3. В казан налить масло, накалив до сизого дымка. Обжарить в нем лук до золотистого цвета, добавить мясо и жарить до румяной корочки, следом добавить морковь и жарить ее до подвяливания. Налить холодной воды больше, чем обычно для плова с рисом, добавить соль и зиру, довести до кипения и тушить на медленном огне 25–30 минут.

4. Перловку промыть, так же как рис, проточной водой, поднять температуру под казаном до максимума и засыпать крупу ровным слоем. Долить воды, если потребуется; выпарить воду, доведя перловку до полной готовности.

5. Добавить зиру, собрать плов горкой, накрыть крышкой и потомить 25–30 минут, выключить огонь и настоять под закрытой крышкой еще 5–10 минут.

6. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо, подать с бочковыми соленьями или маринадами.

Нюансы

Обратите внимание на то, что воды для приготовления перловки надо наливать на 3 см выше уровня крупы. И еще: доводить перловку во время выпаривания воды надо только строго до полной готовности, в отличие от риса, который на этом этапе никогда не доводится до кондиции, иначе получите полусырой продукт.



ШАВЛЯ

ШАВЛЯ — ОДНО ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ И ПОЧИТАЕМЫХ БЛЮД В УЗБЕКИСТАНЕ. ЭТО ПЕРВОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ ГОТОВЯТ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СВАДЬБЕ. ЗА ДЕНЬ ДО СВАДЬБЫ ОШПАЗ (ГЛАВНЫЙ ПОВАР) ВМЕСТЕ С МЯСНИКОМ ЗАБИВАЮТ БЫЧКА И БАРАНА. ИЗ ПОТРОШКОВ ГОТОВЯТ ШАВЛЮ ДЛЯ ДРУЗЕЙ И СОСЕДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ В ПРОВЕДЕНИИ СВАДЬБЫ. А В УЗБЕКИСТАНЕ СВАДЬБА НАЧИНАЕТСЯ С ВОСХОДОМ СОЛНЦА. ГОСТИ ПРИХОДЯТ НА ЗАВТРАК, И ВСТРЕЧАЮТ ИХ ШАВЛЕЙ, ШУРПОЙ И ВСЯКИМИ СЛАДОСТЯМИ. ШАВЛЯ — ЭТО И РАЗМИНКА ДЛЯ ПОВАРА, И ПРОВЕРКА ОЧАГА ПЕРЕД ГЛАВНЫМ БЛЮДОМ СВАДЬБЫ — ПЛОВОМ. ПОПРОБУЙТЕ И ВЫ ПРИГОТОВИТЬ ШАВЛЮ — УВЕРЕН, ЧТО ВЫ ВЛЮБИТЕСЬ В ЭТО БЛЮДО.

На 7–8 порций

- ✿ *мясо — 200 г*
- ✿ *печень — 200 г*
- ✿ *сердце — 200 г*
- ✿ *курдючный жир или растительное масло — 200 г*
- ✿ *рис — 500 г*
- ✿ *лук — 1200 г*
- ✿ *морковь — 600 г*
- ✿ *картофель — 300 г*
- ✿ *сушеная алыча — 100 г*
- ✿ *курага — 100 г*
- ✿ *сушеные помидоры или свежие — 50 г / 300 г*
- ✿ *барбарис, зира и кориандр по — 5 г*
- ✿ *соль — 15 г (по вкусу)*
- ✿ *зелень (по вкусу)*



1. Сухофрукты замочить в теплой воде.
2. Рис перебрать и замочить в теплой воде.
3. Мясо, курдючный жир и потроха нарезать кубиками размером 2 × 2 см.
4. 200 г лука нарезать полукольцами для поджарки, остальной пригодится позже.
5. Очищенную морковь нарезать соломкой, картофель кубиками размером 2 × 2 см.
6. Специи, включая барбарис, перетереть в ступке.
7. Вытопить на медленном огне курдючный жир, убрать шкварки. Прибавить огня и нагреть жир до белого дымка. Обжарить в нем лук до золотистого цвета.
8. Затем положить мясо, специи и потроха и обжарить до румяной корочки.
9. Следом обжарить морковь до красной корочки и добавить свежих помидоров — если таковых нет, то налить холодную воду, чтобы покрыла ингредиенты.
10. Заложить в казан алычу, сушеные помидоры и курагу, довести до кипения, убавить огонь до минимума и тушить 25–30 минут.
11. Теперь положить в казан картофель и мелко нарезанный оставшийся лук и продолжать тушить.
12. Тем временем промыть рис проточной водой до прозрачности воды. Заложить рис поверх лука и долить горячей воды, если потребуется. Вода должна быть не более 3 см над уровнем риса. После закипания содержимое казана перемешать и, продолжая тушить около 20 минут и помешивая каждые 2–3 минуты, довести до готовности. Накрыть крышкой, убрать огонь, дать настояться 10–15 минут.
13. Шавлю можно подавать и на общем большом блюде, и порционно каждому. Обязательно обильно посыпать мелко рубленой зеленью и свежемолотым черным перцем.
14. Все традиционные салаты, подаваемые к пловам, подходят и к шавле.



ВАРИЩИ НА ТЕЖУ ПЛОВЪ

В МОМЕНТЫ ТВОРЧЕСКОГО ОЗАРЕНИЯ РОЖДАЮТСЯ НОВЫЕ БЛЮДА, КОТОРЫЕ Я ВСЕГДА ПРОБУЮ НА СВОИХ ДОМОЧАДЦАХ. ЧАЩЕ ВСЕГО ОНИ МЕНЯ ОДОБРЯЮТ, НО БЫЛО ПАРУ РАЗ, ЧТО ИМ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ МОЕ КУЛИНАРНОЕ ЧАДО. ЗНАКОМЛЮ ВАС С ОДНИМ ИЗ СВОИХ УСПЕШНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, МОИ БЛИЗКИЕ ЕГО ОЦЕНИЛИ НА УРА.

На 5-6 порции

- ✱ **рис басмати — 400 г**
- ✱ **рис дикий — 100 г**
- ✱ **горох нут — 100 г**
- ✱ **лук — 150 г**
- ✱ **апельсины среднего калибра — 3 шт.**
- ✱ **красный и желтый болгарский перец — по 1 шт.**
- ✱ **масло оливковое — 100 мл**
- ✱ **изюм — 50 г**
- ✱ **зеленый горошек свежий — 100 г**
- ✱ **миндаль очищенный — 50 г**
- ✱ **чеснок — 2-3 дольки**
- ✱ **крутой овощной бульон — 500 мл**
- ✱ **соль — 15 г**
- ✱ **специи: черный перец, зира, семена белой горчицы, кайенский перец, сушеный базилик, молотая паприка, сушеный тимьян — по 3 г (0,5 ч. ложки)**

1. Сделать микс из специй, перетерев их в ступке.
2. Дикий рис, замоченный накануне, отварить до готовности в большом количестве воды и откинуть на дуршлаг.
3. Нут, замоченный накануне, отварить до полной готовности, откинуть на дуршлаг.
4. Рис замочить в теплой воде на 30-40 минут, промыть проточной водой, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

5. Натереть на терке цедру апельсинов, в отдельную посуду выдавить из них сок.

6. Одну дольку чеснока пропустить через пресс, добавить к нему столько соли и специй, чтобы не пересолить нут, и перемешать.

7. В сковороде нагреть 20 мл оливкового масла, положить нут, обжарить его до появления приятного аромата на среднем огне и отставить.

8. В казан или в кастрюлю налить 50 мл масла, положить лук, нарезанный мелкими кубиками, и обжарить до прозрачности.

9. Добавить нарезанные кубиками болгарский перец и чеснок и обжарить до мягкости.

10. Положить рис и апельсиновую цедру, жарить еще 2-3 минуты, часто помешивая.

11. Влить бульон и апельсиновый сок, довести до кипения, посолить, убавить огонь и варить до готовности риса. Добавить в казан отваренный дикий рис, перемешать, выключить огонь.

12. На сковороду налить остаток масла, обжарить миндаль, изюм и зеленый горошек в течение 2 минут. Добавить к рису, перемешать, накрыть крышкой, выключить огонь и дать настояться 10-15 минут. Перед подачей добавить нут, хорошо перемешать, выложить на блюдо, посыпать мелко рубленой зеленью. Подать к шашлыку.

Нюансы

Это очень сложное, многокомпонентное блюдо. Его ингредиенты великолепно сочетаются друг с другом. Вкус невозможно определить одним словом, потому что он многолик. Перед началом приготовления несколько раз прочтите рецепт и четко следуйте хронологии действий, тогда у вас все получится, как задумано.





Աստիկա



ЛЮЛЯ-КЕБАБ

Шашлык из молотого мяса

ЛЮЛЯ-КЕБАБ, БЕССПОРНО, ОДИН ИЗ САМЫХ ВКУСНЫХ, НО И САМЫХ КАПРИЗНЫХ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ШАШЛЫКОВ. ОН ТРЕБУЕТ ТЩАТЕЛЬНОСТИ ВО ВСЕМ — ВЫБОРЕ МЯСА, ПРИГОТОВЛЕНИИ И ВЫМЕШИВАНИИ ФАРША, ЛЕПКЕ НА ШАМПУР. СДЕЛАТЬ ЕГО НЕЖНЫМ, СОЧНЫМ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ КРЕПКО СИДЯЩИМ НА ШАМПУРЕ ПО СИЛАМ ДАЖЕ НЕ КАЖДОМУ ПРОФЕССИОНАЛУ. НО УВЕРЯЮ, ВАШИ СТАРАНИЯ БУДУТ ПО ДОСТОИНСТВУ ОЦЕНЕНЫ БЛАГОДАРНЫМИ ЕДОКАМИ. ЭТОТ ШАШЛЫК ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ.

На 5-6 порций

- ✱ **мясо (мякоть баранины или говядины) — 1000 г**
- ✱ **курдючный жир — 330 г**
- ✱ **лук репчатый — 330 г**
- ✱ **зира — 30 г**
- ✱ **кориандр — 60 г**
- ✱ **перец черный молотый — 10 г**
- ✱ **соль — 20 г**

1. Мясо очищаем от пленок, нарезаем небольшими кусками и пропускаем через мясорубку дважды. Лук и курдючный жир нарезаем кубиками 0,5 × 0,5 см, можно еще мельче, если получится, но не крупнее. Зиру, кориандр, черный перец и соль перетираем в ступке.

2. В первую очередь специи перемешиваем с луком, добавляем курдючный жир и снова перемешиваем. Затем соединяем эту массу с мясом и очень тщательно вымешиваем, доводим фарш до однородного состояния, укладываем в посуду ровным слоем, выдавливая воздух, закрываем крышкой и убираем в холодильник на 2–3 часа.

3. Из фарша формируем колбаски весом 100–150 г и нанизываем на шампур. Жарим на мангале, часто переворачивая, до образования румяной корочки.

4. Выкладываем люля-кебаб на плоскую тарелку, аккуратно сняв его с шампура, не повредив целостности, по 2–3 штуки на порцию.

5. К люля-кебабу подаем салаты из свежих овощей и соус нашараб.

Нюансы

Для того чтобы фарш не прилипал к рукам, смачиваем их в горячей воде перед каждым новым шашлычком.

Если у вас нет мангала, то люля-кебаб можно уложить на противень и поместить в духовой шкаф на 30 минут при температуре 220 градусов.



ЖИГАР-КАБОБ

Шашлык из печени

ПЕЧЕНЬ — ПРОДУКТ ОЧЕНЬ НЕЖНЫЙ И ДЕЛИКАТНЫЙ. НЕ ВАЖНО, ПЕЧЕНЬ КАКОГО ЖИВОТНОГО ВЫ ХОТИТЕ ПРИГОТОВИТЬ, ПРАВИЛА ГОТОВКИ ОДИНАКОВЫ: ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА СВЕЖЕЙ. ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕБУЕТСЯ ЧЕТКО СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ. НЕДОЖАРИЛ — ЧУВСТВУЕТСЯ ПРИВКУС КРОВИ, ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ПЕРЕЖАРИЛ — ПЕЧЕНЬ СТАНОВИТСЯ СУХОЙ И ЖЕСТКОЙ, ТЕРЯЕТСЯ ВКУС. ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНИ МОЖНО НАЗВАТЬ ЛЕКАРСТВОМ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ, ТАК КАК ПЕЧЕНЬ СОДЕРЖИТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЖЕЛЕЗА И ВИТАМИНА А.

На 5-6 порций

- ✿ Печень баранья или говяжья — 0,8–1 кг
- ✿ Курдючный жир — 150–200 г
- ✿ Зира — 5 г
- ✿ Кориандр — 10 г
- ✿ Соль — 15 г
- ✿ Черный перец — 5 г

1. Печень освобождаем от пленок и протоков, аккуратно вырезая их острым ножом. Затем нарезаем ее кубиками размером 2 × 2 см.
2. Зиру, кориандр, черный перец и соль перетираем в ступке очень мелко.
3. Курдючный жир нарезаем пластинками толщиной 0,5 см, затем на квадратики 2 × 2 см.
4. Нанизываем кусочки печени на шампуры, чередуя с курдючным жиром. Количество кусочков зависит от ширины вашего мангала. В среднем это 5–6 кусочков печени и столько же жира.
5. Перед жаркой посыпаем шашлык смесью специй. Жарим печенку при средней температуре, часто переворачивая, не более 3–4 минут, иначе шашлык потеряет свою сочность.

Ныаһсы

Для приготовления шашлыка из печени очень важно выбрать хорошую свежую печень молодого здорового животного, без признаков поражения гельминтами. Для этого при покупке печени обязательно надрежьте ее в нескольких местах и убедитесь, что в ней нет бело-вато-сероватых включений — эхинококковых яиц.



КАТЛАМ КЯБОБ

Шашлык слоеный

ЭТОТ ШАШЛЫК ГОТОВИТСЯ В ОСНОВНОМ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ И ИЗ НУТРЯНОГО ЖИРА (САЛЬНИКА) БАРАШКА.

На 5-6 порций

- мякоть говядины — 0,8-1 кг
- нутряной жир (сальник) — 250-300 г
- зира — 5 г
- кориандр — 10 г
- соль — 20 г

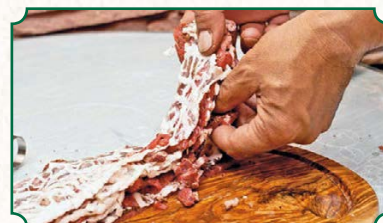
1. Зиру, кориандр и соль перетираем в ступке, делаем смесь.

2. Мясо режем пластинками по ширине куска поперек волокон толщиной 1 см, посыпаем специями и отбиваем специальным молотком. Накладываем на отбитое мясо пленку жира и нарезаем все вместе прямоугольниками 2 × 3 см.

3. Нанизываем на шампур слоями по 5-6 кусочков, так, чтобы первый и последний слой оказались жиром внутрь.

4. Жарим на среднем огне, переворачиваем только тогда, когда одна сторона прожарилась до румяной корочки.

5. Этот шашлык не надо снимать с шампура перед подачей, так как потеряется его изюминка — слоеность. Достаточно хорошо вытереть острый край шампура, с которого вы будете есть шашлык.



ТОВУК КЯБОБ

Шашлык куриный

На 5-6 порций

- * куриное филе — 1000 г
- * кефир — 100 мл
- * лук — 100 г
- * чеснок — 10-15 г
- * цедра апельсина — 5 г
- * сок лимона — 50 мл
- * топленое масло — 100 г
- * перец, зира, кориандр, куркума — по 5 г
- * соль — 15 г

1. Для маринада тонкими полукольцами нарезаем лук. Чеснок мелко режем или пропускаем через пресс. Цедру апельсина натираем на мелкой терке (только ее оранжевую часть). Соль, перец, кориандр, зиру и куркуму перетираем в ступке. Добавляем к этому 100 мл кефира, 15 мл ли-

монного сока и хорошо перемешиваем.

2. Куриное филе нарезаем кусочками 3 × 3 см и погружаем в маринад на 2-3 часа.

3. Извлекаем мясо из маринада, очищаем его от лука и нанизываем на шампур по 5-6 кусочков.



Нюансы

В топленое масло добавляем остаток лимонного сока и немного куркумы, хорошо перемешиваем и периодически смазываем кулинарной кистью этой смесью шашлык при жарке. Это сделает куриный шашлык сочным и нежным.

БАРА КҲҲ КАБОБ

Шашлык из баранины

ЭТОТ ШАШЛЫК ГОТОВЯТ ВО ВСЕХ ОБЛАСТЯХ УЗБЕКИСТАНА. СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВЕЗДЕ ПРАКТИЧЕСКИ ОДИНАКОВ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ МАРИНАДА. В ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЕ ДЛЯ МАРИНАДА НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ УКСУС, ТОЛЬКО ЛУК И СУХИЕ СПЕЦИИ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ МЯСО БЫЛО СВЕЖИМ И ОТ МОЛОДОГО БАРАШКА.

На 5-6 порций

- ❁ баранина (молодая) — 1 кг
- ❁ курдючный жир — 100 г
- ❁ зиры — 5 г
- ❁ кориандр — 10 г
- ❁ черный перец — 3-5 г
- ❁ соль — 10-15 г (по вкусу)

1. Для маринада перетираем в ступке зиру, кориандр, соль и черный перец. Мясо очищаем от перегородок и пленок и нарезаем кубиками 3 × 3 см. Смесью из специй и соли тщательно приправляем мясо, перемешиваем и оставляем мариноваться минимум на 1 час.
2. Курдючный жир нарезаем кусочками 0,5 × 3 см.
3. Мясо нанизываем на шампуры, чередуя с курдючным жиром, и обжариваем на углях до образования румяной корочки.

Наккиса

Готовый шашлык немедленно подаем к столу, так как остывший бараний жир испортит вкус блюда. С этим шашлыком отлично сочетаются салаты из лука, редьки и свежих овощей.



ЛУШТИ МАГИЗ КАБОБ

Шашлык из говяжьей вырезки

На 5-6 порций

- * вырезка говяжья — 1200 г
- * курдючный жир — 150 г
- * лук для маринада — 300 г
- * зира — 5 г
- * кориандр — 10 г
- * черный перец — 5 г
- * соль — 15-20 г

1. Мясо нарезаем кусками 4 × 4 см, курдючный жир — 0,5 × 4 см.
2. Для маринада лук нарезаем полукольцами толщиной 0,5 см. Специи и соль перетираем в ступке и перемешиваем с луком. Хорошо мнем лук, чтобы он выделил сок, необходимый для маринада.
3. Обильно сдобриваем этим маринадом мясо, хорошо перемешиваем. Накрываем крышкой или салфеткой, ставим в прохладное место или в плюсовой холодильник на 1-2 часа.
4. Готовое мясо нанизываем на шампур, по 4-5 кусочков, чередуя с курдючным жиром.



НУАЛСЫ

Если мясо оказалось суховатым, добавляем 100 мл воды и аккуратно перемешиваем, стараясь не мять мясо. За 1-2 часа вода полностью впитается в мясо вместе с маринадом. Перед нанизыванием на шампуры хорошо очищаем мясо от лука, иначе он сгорит и испортит вкус мяса.

БЛЮД КЛБОБ

Шашлык из рыбы

НАДО СКАЗАТЬ, ЧТО В УЗБЕКСКОЙ КУХНЕ НЕ МНОГО БЛЮД ИЗ РЫБЫ, НАВЕРНОЕ, ПОТОМУ, ЧТО МЕСТНОЕ НАСЕЛЕНИЕ ИЗДРЕВЛЕ ПРЕДПОЧИТАЛО МЯСО ДОМАШНЕГО СКОТА, ПТИЦЫ, РАЗНООБРАЗНОЙ ДИЧИ, КОТОРАЯ ВОДИТСЯ В ИЗОБИЛИИ ПОВСЕМЕСТНО ОТ ГОР ДО ПУСТЫНИ. ЧТО КАСАЕТСЯ ВОДОЕМОВ, ТО ИХ В УЗБЕКИСТАНЕ НЕ ТАК МНОГО, И В ОСНОВНОМ ЭТО РЕКИ СЫРДАРЬЯ, АМУДАРЬЯ, ГДЕ ВОДЯТСЯ САЗАНЫ, КАРПЫ, СОМЫ, ЩУКИ. РАНЬШЕ РЫБУ В ОСНОВНОМ ЖАРИЛИ ВО ФРИТЮРЕ ЛИБО ГОТОВИЛИ НА МАНГАЛЕ. ПОЗЖЕ ИЗ НЕЕ СТАЛИ ГОТОВИТЬ И ШАШЛЫКИ. ЛУЧШАЯ РЫБА ДЛЯ МАНГАЛА — ЖИРНАЯ. СТАРИКИ ГОВОРИЛИ: «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ УВИДЕТЬ ЯСНЫЙ СОН, ЕШЬ РЫБУ».

На 5-6 порций

- ❁ рыба (сом, севрюга, осетрина) — 1,5–2 кг
- ❁ соль — 30 г
- ❁ черный перец — 5 г
- ❁ кориандр — 15 г

Для соуса:

- ❁ помидоры — 200 г
- ❁ зелень кинзы, укропа — по 100 г
- ❁ чеснок — 10 г
- ❁ лук — 50 г
- ❁ соль, черный перец по вкусу

1. Крупную рыбу очищаем, отрезаем голову, удаляем хребет и кости, полученное филе разрезаем на крупные — 8 × 3 см — куски.
2. Из соли и специй делаем смесь, перетерев в ступке. Посыпаем ею рыбу непосредственно перед готовкой. На плоские шампуры нанизываем рыбу и жарим шашлык на готовых углях без пламени до образования румяной корочки.

3. К шашлыку из рыбы обязательно готовим томатный соус. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем кубиками. Всю зелень, чеснок, лук мелко рубим. Помидоры выкладываем в сотейник, доводим до кипения,

но не кипятим, добавляем зелень, чеснок, лук, соль и черный перец по вкусу.

4. Шашлык выкладываем на блюдо, обильно поливаем соусом и едим в горячем виде.



Нюансы

Рыба не требует маринада, так как филе ее само по себе достаточно нежное и быстро готовится.

ТИТРАМ КАБОБ

Шашлык особый

ЭТОТ ШАШЛЫК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ И В КАЗАНЕ, И НА МАНГАЛЕ, ГЛАВНОЕ — ЭТО МАРИНАД, КОТОРЫЙ ПРИДАЕТ МЯСУ ВКУС ЗЕЛЕНИ И СПЕЦИЙ И ДЕЛАЕТ ЕГО СОЧНЫМ И АРОМАТНЫМ.

На 5-6 порций

- ❁ бараний окорок — 2 кг
- ❁ лук репчатый — 200–300 г
- ❁ помидоры — 500 г
- ❁ чеснок — одна головка
- ❁ зелень: кинза, укроп, базилик, джамбыл — по 20 г
- ❁ зира — 10 г
- ❁ кориандр — 20 г
- ❁ черный перец — 5 г
- ❁ соль 35–40 г

Шашлык

Перед нанизыванием на шампуры или выкладыванием на гриль-сетку очень хорошо очищаем куски мяса от маринада, в противном случае горелый привкус мяса будет обеспечен.

1. Мясо разделяем кусками по 50–60 г.
2. Из соли и специй делаем смесь, перетерев их в ступке. Посыпаем ими мясо. Помидоры ошпариваем кипятком и, сняв с них кожицу, пропускаем через мясорубку вместе с очищенным луком, чесноком и всей зеленью. Полученной массой маринуем мясо, активно перемешиваем, накрываем салфеткой и убираем в прохладное место минимум на один час.
3. После этого мясо нанизываем на шампуры или выкладываем на гриль-сетку и обжариваем на углях.
4. Шашлык выкладываем на блюдо, сняв с шампуров.
5. Отдельно подаем свежие овощи и кислые фрукты — гранаты, сливы, незрелые абрикосы и т. д.



СИХ БУТЛАМ КЯБОБ

Шашлык на пару

ТО ЧТО НАДО ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЕСТ ЖАРЕНОЕ МЯСО ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПРОСТО ЕГО НЕ ЛЮБИТ. ШАШЛЫК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ, ИМЕЕТ НЕЖНЫЙ ВКУС, ХОРОШО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ, ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНО ДИЕТИЧЕСКИМ БЛЮДОМ, В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОЧЕНЬ ВКУСЕН, ПИТАТЕЛЕН И ПОДОЙДЕТ К ЛЮБОМУ СТОЛУ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПРАЗДНИЧНОМУ.

На 5-6 порций

- ❁ **баранина или говядина (нежирные)** — 1,5–2 кг
- ❁ **лук репчатый** — 300–400 г
- ❁ **виноградный уксус** — 20 мл
- ❁ **соль** — 20 г
- ❁ **зира** — 5 г
- ❁ **кориандр** — 10–15 г
- ❁ **черный перец** — 5 г

1. Мясо нарезаем кусочками по 30–40 г.
2. Лук нарезаем полукольцами, хорошо моем, добавляем соль, перец, уксус и специи, перемешиваем — маринад готов. Погружаем в него мясо и ставим в прохладное место, накрыв салфеткой, минимум на один час. Готовое мясо очищаем от маринада, нанизываем на деревянные шпажки и готовим в пароварке 40–45 минут.

3. Шашлык выкладываем на блюдо, посыпая тонко нашинкованным луком, сбрызгиваем виноград-

ным уксусом. Прекрасным дополнением будут свежие помидоры и огурцы.



НБАЛСЫ

Если вы любите очень мягкое, тающее во рту мясо, то время приготовления можно увеличить до 60 минут.

ԷՄՄ ԿԼԵԲ

Шашлык, приготовленный в тандыре

ЭТОТ ВИД ШАШЛЫКА НЕОБЫЧАЙНО СОЧНЫЙ, ПОТОМУ ЧТО КУСКИ МЯСА МГНОВЕННО ЗАПЕЧАТЫВАЮТСЯ КОРОЧКОЙ СО ВСЕХ СТОРОН БЛАГОДАРЯ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ В ТАНДЫРЕ, СОХРАНЯЯ, ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВЕСЬ СОК ВНУТРИ КУСКА. ПОЭТОМУ ШАШЛЫК ПОЛУЧАЕТСЯ НЕЖНЫМ, МЯГКИМ И НЕВЕРОЯТНО ВКУСНЫМ. ГОТОВЯТ ТАКОЙ ШАШЛЫК ОБЫЧНО В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ТАНДЫРЕ.

Ու 4 փորձով

- ❁ **Баранина (мякоть) или говяжья вырезка — 1,2 кг**
- ❁ **Зира — 10 г**
- ❁ **Кориандр — 15 г**
- ❁ **Мука — 50 г**
- ❁ **Виноградный уксус — 50 мл**
- ❁ **Соль — 25 г**
- ❁ **Черный перец — 5 г**

1. Мясо нарезаем одинаковыми кубиками весом примерно по 50 г.
2. Кориандр, зиру, черный перец и соль перетираем в ступке.
3. Мясо посыпаем смесью специй, перемешиваем и оставляем мариноваться на 20–30 минут.
4. Нанизываем мясо на нить с иглой и получаем «ожерелье» длиной 25–30 см. Концы нитей связываем.
5. Слегка сбрызгиваем мясо виноградным уксусом, обваливаем в муке и лепим на стенки хорошо разогретого тандыра.
6. Жарим до образования румяной корочки 10–15 минут.

7. Снимаем готовый шашлык со стенок тандыра с помощью специальной лопатки и крючка.

8. Подаем шашлык, предварительно сняв его с нити. Выкладываем его на блюдо, посыпаем тонко нарезанным луком и сбрызгиваем виноградным уксусом. В качестве гарнира подойдут любые свежие овощи и зелень.

Պատկեր

Если у вас нет специальных инструментов для общения с тандыром, используйте обычную шумовку для поддевания кусков мяса со стенок тандыра и глубокую миску, в которую будут падать готовые кусочки.



ТАНДЫР КЯБОБ

Шашлык в тандыре на шампуре

ЭТОТ ШАШЛЫК ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРЕН В ГОРОДЕ НАМАНГАНЕ, ВИДИМО, ИМЕННО ТАМ ЭТОТ МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ ШАШЛЫКА И БЫЛ ПРИДУМАН. ГОТОВИТЬ ЕГО УДОБНЕЕ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ТАНДЫРЕ.

На 4 порции

- ✿ Баранина (мякоть) или говяжья вырезка — 1,2 кг
- ✿ Курдючный жир — 200 г
- ✿ Лук репчатый — 100 г
- ✿ Зира — 10 г
- ✿ Кориандр — 15 г
- ✿ Красный молотый перец — 5 г
- ✿ Уксус виноградный — 50 мл
- ✿ Сухари панировочные — 50–60 г
- ✿ Картофель (крупный) — 4 шт.
- ✿ Соль по вкусу

1. Для приготовления шашлыка сначала делаем заготовки. Мясо нарезаем небольшими кусками по 40–50 г.
2. Делаем смесь из соли и специй.
3. Курдючный жир разрезаем на четыре части.

4. Лук нарезаем полукольцами, добавляем специи, перемешиваем, добавляем мясо, еще раз хорошо перемешиваем и оставляем мариноваться на 30–40 минут.

5. Картофель отвариваем в мундире до полуготовности.

6. Куски мяса обваливаем в сухарях.

7. Нанизываем шашлык на шампуры в следую-

щем порядке: первым должен быть курдючный жир, затем мясо в сухарях (4–5 кусочков), последней — 1 картофелина.

8. Шампур ставим в тандыр в вертикальном положении картофелем вниз, чтобы весь сок, стекающий с шашлыка, впитывался картофелем.

9. Накрываем тандыр крышкой и жарим на умеренном огне 10–15 минут.

Няааааа

Для того чтобы стекающий с шашлыка сок хорошо впитывался картофелем, перед нанизыванием на шампур необходимо срезать у него верхушку со стороны, ближней к мясу.



ДУМЛАМ КАБОБ

Шашлык, подвешенный в тандыре

ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ АУТЕНТИЧНЫХ СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ШАШЛЫКА В УЗБЕКИСТАНЕ. В РАЗНЫХ РАЙОНАХ СТРАНЫ СУЩЕСТВУЮТ СВОИ СЕКРЕТЫ И СПЕЦИФИКА ТАНДЫРНОЙ КУЛИНАРИИ. НАПРИМЕР, В ТАШКЕНТЕ И ЕГО ОКРЕСТНОСТЯХ ШАШЛЫК ГОТОВЯТ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ТАНДЫРЕ, В ДЖИЗАКЕ — В ЗЕМЛЯНОМ, А В ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЕ — В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ТАНДЫРЕ. ВСЕ СПОСОБЫ ОДИНАКОВО ХОРОШИ, НО ШАШЛЫК ПОЛУЧАЕТСЯ В КАЖДОМ СЛУЧАЕ СОВЕРШЕННО РАЗНЫМ ПО ВКУСУ.

На 5-6 порций

- ❁ баранина (окорок) или говядина (вырезка) — 1,5–2 кг
- ❁ зира — 5 г
- ❁ кориандр — 10 г
- ❁ перец черный — 3–5 г
- ❁ соль — 15–20 г

1. Мясо очищаем от пленок, вырезаем лопаточную кость, у окорока вырезаем бедренную кость.
2. Соль разводим в 1 литре холодной воды и замачиваем в этом растворе мясо на 30–40 минут.
3. Специи перетираем в ступке и обваливаем в них просоленное мясо.
4. Подвешиваем куски мяса на специальные крючки или пронизываем длинным шампуром у кости. Ставим шампур вертикально и закрепляем в этом положении или подвешиваем на крючке на перекладину на верхнем своде тандыра.
5. Даем шашлыку подрумяниться в течение 10–15 минут, собираем угли в кучку, накрываем их железным листом, закрываем крышку тандыра и томим мясо еще 20–25 минут.
6. Готовый шашлык аккуратно извлекаем из тандыра, выкладываем на блюдо и подаем.



Нюансы

Если у вас нет тандыра, вы можете организовать земляной тандыр сами, например, на даче. Для этого выкапываем яму 50–60 см глубиной и такой же ширины, обкладываем ее камнями и разводим в ней огонь. После образования углей ставим на них воду в противне с высокими бортами. Шампуры для шашлыка берем длиннее диаметра ямы, нанизываем на них большие куски мяса, помещаем их над противнем, накрываем железным листом и засыпаем сверху слоем песка толщиной 5–10 см. Готовим 50–60 минут.

КОУРТА КЯБОБ

Шашлык «Семечки» из бараньих ребер

КАК ИЗВЕСТНО, МЯСО НА КОСТИ ОТЛИЧАЕТСЯ СВОИМИ ОСОБЕННЫМИ НАСЫЩЕННЫМИ ВКУСОВЫМИ КАЧЕСТВАМИ, И ИМЕННО ПОЭТОМУ ШАШЛЫК ИЗ БАРАНЬИХ РЕБЕР ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ШЕДЕВРОВ ШАШЛЫЧНОГО МАСТЕРСТВА. ХОТЬ БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ МЕЛКИЕ И МЯСА НА НИХ СОВСЕМ НЕМНОГО, НО ВКУС ТАКОЙ, ЧТО ЗАБЫВАЕШЬ ОБО ВСЕМ И ГРЫЗЕШЬ ИХ КАК СЕМЕЧКИ, НЕ МОЖЕШЬ ОСТАНОВИТЬСЯ, ОТСЮДА И ПОШЛО НАРОДНОЕ НАЗВАНИЕ ЭТОГО ШАШЛЫКА — «СЕМЕЧКИ».

На 4-5 порций

- ✳ Ребра бараньи — 2 кг
- ✳ Лук репчатый — 200 г
- ✳ Чеснок — 3-4 зубчика
- ✳ Зира — 10 г
- ✳ Кориандр — 20 г
- ✳ Растительное масло — 100 мл
- ✳ Соль — 25 г
- ✳ Черный перец — 5 г

Для соуса

- ✳ Помидоры — 300 г
- ✳ Лук репчатый — 100 г
- ✳ Чеснок — 20 г
- ✳ Масло растительное — 30 мл
- ✳ Соль, черный перец по вкусу

1. Бараньи ребра рубим кусками шириной 5-6 см, нарезаем по 2 ребра, складываем в посуду.

2. Лук нарезаем полукольцами, мнем его с солью и добавляем к мясу, перемешиваем.

3. В сковороде нагреваем масло до 50-60 градусов, добавляем мелко нарубленный чеснок, перетертые в ступке специи, жарим 1-2 минуты, убираем с огня, остужаем.

4. Остывшее ароматное масло добавляем к мясу, хорошо перемешиваем и оставляем мариноваться на 2-3 часа.

5. Промаринованные ребра нанизываем на шампуры до достаточно плотно и жарим на умеренном огне, часто переворачивая, до румяной корочки.

6. Ребра снимаем с шампуров на тарелку и подаем со свежими овощами и томатно-чесночным соусом.

Томатно-чесночный соус

Для приготовления томатно-чесночного соуса мелко нарезанный лук обжариваем на растительном масле до золотистого цвета, добавляем очищенные и протертые через терку томаты, жарим 10 минут, после чего добавляем выдавленный через пресс чеснок. Увариваем еще 5 минут, снимаем с огня и добавляем свежую мелко нарезанную зелень кинзы и укропа, солим и перчим по вкусу.



УРАМ КАБОБ

Шашлычные рулетики

ШАШЛЫЧНЫЕ РУЛЕТКИ ДЕЛАЮТСЯ ДОВОЛЬНО ПРОСТО, А ПОЛУЧАЕТСЯ ЧТО-ТО НЕВЕРОЯТНО ВКУСНОЕ, КРАСИВОЕ, НЕОБЫЧНОЕ И ТАЮЩЕЕ ВО РТУ.

На 4-5 порций

- * Говядина (мякоть) — 1 кг
- * Сальник барашка — 200 г
- * Зира — 10 г
- * Кориандр — 20 г
- * Соль — 20 г
- * Черный перец — 5 г

1. Мясо нарезаем пластинами поперек мышечных волокон по всей ширине куска толщиной 1–1,5 см и отбиваем до толщины примерно 0,5 см.

2. Отбитые пласты посыпаем смесью специй, накрываем сальником и сворачиваем в рулет.

3. Нарезаем рулет на кусочки шириной 3 см и нанизываем их на шампуры по 5–6 штук.

4. Жарим на умеренном жаре от углей 5–10 минут. Главное — не пересушить, потому что отбитое мясо быстро сохнет.

5. При подаче на стол рулетики снимаем с шампуров, красиво выкладываем на блюдо, в дополнение подаем гранатовый салат с луком и соус нашараб.

Нашараб

Для того чтобы рулетики хорошо держались на шампуре, их следует нанизывать поперек среза, захватив краешек мяса.



ПАРЧА КАБОБ

Шашлык по-ташкентски

ПОПУЛЯРНОСТЬ ШАШЛЫКА В УЗБЕКИСТАНЕ НЕОСПОРИМА, ПОЭТОМУ КАЖДАЯ ОБЛАСТЬ, КАЖДЫЙ РАЙОН И ГОРОД МОГУТ ПОХВАСТАТЬСЯ СВОИМ НЕПОВТОРИМЫМ РЕЦЕПТОМ ЭТОГО БЛЮДА, И ТАШКЕНТ — НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. ПАРЧА КАБОБ — ШАШЛЫК КУСКОВОЙ ПО-ТАШКЕНТСКИ — ЭТО ЛЮБИМОЕ БЛЮДО МЕСТНЫХ МЯСОЕДОВ. ОТЛИЧАЕТСЯ ОН СВОИМ ДОСТАТОЧНО ОСТРЫМ МАРИНАДОМ И, КРОМЕ ТОГО, НЕКОТОРЫМИ СПЕЦИФИЧЕСКИМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ.

На 4–5 порций

- ❁ Говяжья вырезка — 1 кг
- ❁ Курдючный жир — 250–300 г
- ❁ Лук репчатый — 200 г
- ❁ Зира — 10 г
- ❁ Кориандр — 15 г
- ❁ Виноградный уксус — 20 мл
- ❁ Кукурузная мука — 40–50 г
- ❁ Соль — 20 г
- ❁ Перец молотый красный — 5 г

1. Мясо нарезаем небольшими кусками по 20–25 г.
2. Кориандр, зиру и черный перец растираем в ступке с солью.
3. Лук рубим кубиками и хорошо разминаем его, смешиваем со специями.
4. Добавляем сухой луковый маринад в мясо, тщательно перемешиваем, сбрызгиваем уксусом и оставляем мариноваться в течение 2–3 часов в прохладном месте.
5. Курдючный жир нарезаем так же, как мясо, только в 2 раза тоньше.
6. Маринованное мясо нанизываем на шампуры, чередуя с кусочками жира, слегка приправляем перцем, посыпаем мукой.

Ў Ўсалтса Ў

Кукурузная мука образует на шашлыке аппетитную хрустящую корочку и придает ему особенный вкус. При отсутствии таковой можно заменить ее пшеничной, но эффект будет немного не тот.



7. Жарим на умеренном жару, часто переворачивая, до готовности, 6–8 минут.
8. Подается этот шашлык на шампурах с любым салатом из овощей.

ЧАРВИ ЖИҖАР КҖБӨБ

Шашлык из печени в сальнике

ПЕЧЕНЬ МОЛОДОГО ЖИВОТНОГО ВКУСНАЯ И ОЧЕНЬ НЕЖНАЯ, НО ПОЛЬЗУ ОНА ПРИНЕСЕТ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ БУДЕТ СВЕЖЕЙ И ЗДОРОВОЙ. ПОЭТОМУ НЕ ЗАБУДЬТЕ ПЕРЕД ПОКУПКОЙ БАРАНЬЕЙ ПЕЧЕНИ УБЕДИТЬСЯ В ЭТИХ ЕЕ КАЧЕСТВАХ. ДЛЯ ЭТОГО НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПОПРОСИТЬ МЯСНИКА НАДРЕЗАТЬ ПЕЧЕНЬ В НЕСКОЛЬКИХ МЕСТАХ, ОСМОТРИТЕ ЕЕ СО ВСЕХ СТОРОН: НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОКРУГЛЫХ БЕЛЕСЫХ ВКЛЮЧЕНИЙ — ЭХИНОКОККОВЫХ ЯИЦ — И ЗЕЛЕНОГО НАЛЕТА ОТ ЖЕЛЧИ.

На 4–5 порццлӓ

- ❁ Печень (баранья или телячья) — 1,2 кг
- ❁ Сальник от одного барашка
- ❁ Зира — 10 г
- ❁ Кориандр — 20 г
- ❁ Соль — 20 г
- ❁ Черный перец — 5 г

1. С печени снимаем пленку, вырезаем все протоки и нарезаем ее брусками 3 × 3 см по всей длине куска.
2. Оборачиваем брусочки печени в сальник в один слой, нарезаем каждый брусок на куски по 4–5 см и нанизываем на шампуры.
3. Жарим шашлык, часто переворачивая, 5–6 минут на достаточно сильном жару, стараясь не пересушить.
4. Подаем шашлык с салатом из свежих овощей, а также зелени (кинза, укроп, зеленый лук, базилик), посыпав гранатовыми зернами.







УЧ ПАНЖА КАБОБ

Шашлык «Три пальца»

НАЗЫВАЕТСЯ ТАК СТРАННО ЭТОТ ШАШЛЫК ПОТОМУ, ЧТО НАНИЗЫВАЕТСЯ ОН ОДНОВРЕМЕННО НА ТРИ ШАМПУРА, НАПОМИНАЮЩИЕ ТРИ ВЕЕРООБРАЗНО РАССТАВЛЕННЫХ ПАЛЬЦА. А КОРНИ ИСТОРИИ ЭТОГО ШАШЛЫКА ТЯНУТСЯ ИЗ ДРЕВНОСТИ. КОГДА-ТО СКОТОВОДЫ ЗАГОТАВЛИВАЛИ СЕНО ВПРОК В ЛЕСАХ И ПОЛЯХ, А ПИТАЛИСЬ ОНИ ТЕМ, ЧТО ПАСЛИ, ТО ЕСТЬ МЯСОМ. ТАК ВОТ, ЧТОБЫ НЕ НОСИТЬ С СОБОЙ ШАМПУРЫ В ПОЛЕ, ОНИ НАНИЗЫВАЛИ МЯСО НА ВИЛЫ И ТАКИМ ОБРАЗОМ ЖАРИЛИ ШАШЛЫК. ЭТО ОКАЗАЛОСЬ НЕ ТОЛЬКО УДОБНО, НО К ТОМУ ЖЕ КРАСИВО И ВКУСНО. ВОТ ТАК СКОТОВОДЫ ПОДАРИЛИ ПОВАРАМ ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МЯСА.

На 5-6 порций

- ✿ Баранина или говядина — 1–1,2 кг
- ✿ Курдючный жир — 300–400 г
- ✿ Лук репчатый — 250–300 г
- ✿ Зира — 5 г
- ✿ Кориандр — 5 г
- ✿ Газированная вода — 100 мл
- ✿ Соль — 25 г
- ✿ Черный перец — 3 г

1. С мяса срезаем все пленки и прожилки, нарезаем брусками сечением 2 × 2 см поперек волокон по всей длине куска.
2. Слегка отбиваем мясо, складываем в стеклянную или керамическую посуду (если таковой нет, подойдет любая неокисляющаяся посуда).
3. Перетираем специи и соль в ступке, нарезаем лук полукольцами, добавляем к нему специи и перемешиваем.

4. Соединяем смесь специй и лука с мясом и доливаем туда же газированную (желательно не минеральную) воду. Все хорошо перемешиваем и оставляем мариноваться на 45–60 минут.

5. Курдючный жир нарезаем брусочками размером 2 × 1 см, то есть толщиной в два раза меньше мяса, также по всей длине.

6. Собираем на доске «трапецию» из мяса с жиром, чередуя их так: первый кусок мяса в длину не менее 6–7 см, а последний в два раза больше, то есть 12–15 см. Всего получится 5 кусков мяса и 4 куска

жира. Первый шампур продеваем в середину трапеции, а два боковых шампура нанизываются под наклоном, повторяя форму трапеции. Свисающее по бокам мясо срезаем, чтобы получить более эстетичный вид.

7. Жарим шашлык при средней температуре углей, часто переворачивая.

8. Такой эффектный шашлык подаем обязательно на шампурах, слегка сбрызнув его виноградным уксусом.

9. В качестве гарнира подойдет любой овощной салат и свежая зелень.

Уч ПАНЖА КАБОБ

Если вы готовите из баранины, то для этого рецепта берется реберная часть, а если из говядины, то подойдет мякоть лопатки, грудинки, вырезка.



ХАСИБ КЯБОБ

Шашлык из ливерных колбасок

ХАСИБ — ЭТО КОЛБАСКИ ИЗ ЛИВЕРА. ИХ ГОТОВЯТ ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ УЗБЕКИСТАНА САМЫМИ РАЗНООБРАЗНЫМИ СПОСОБАМИ — ВАРЯТ, ЖАРЯТ И ДАЖЕ ДЕЛАЮТ ИЗ НИХ ШАШЛЫК, РЕЦЕПТОМ КОТОРОГО Я И ХОЧУ С ВАМИ ПОДЕЛИТЬСЯ. НУЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ПРИГОТОВИТЬ САМ ХАСИБ МОЖНО КАК ИЗ БАРАНИНЫ, ТАК И ИЗ ГОВЯДИНЫ. НО ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ШАШЛЫКЕ ИЗ ХАСИБА, ТО ПОДОЙДУТ ТОЛЬКО БАРАНЬИ ПОТРОХА.

На 4-5 порций

- ✿ Печень — 1000 г
- ✿ Сердце — 600 г
- ✿ Почки — 600 г
- ✿ Пашина — 400 г
- ✿ Рис — 100 г
- ✿ Лук репчатый — 300 г
- ✿ Кишки — 2 метра
- ✿ Зира — 10 г
- ✿ Кориандр — 20 г
- ✿ Базилик — 10 г
- ✿ Зелень кинзы — 10 г
- ✿ Черный перец — 5 г
- ✿ Соль по вкусу

1. Подготавливаем потроха, удалив все пленки, жилки и сосуды.
2. В кипящую воду опускаем все субпродукты, бланшируем их 5–6 минут. Затем выкладываем на сито, чтобы стекла лишняя влага, остужаем и перемалываем в мясорубке через крупную решетку.

3. Рис промываем в холодной воде, предварительно не замачивая, чтобы сохранить больше крахмала, и отвариваем до готовности, выкладываем на сито и даем стечь воде.

4. Лук нарезаем мелкими кубиками, зелень мелко рубим, специи перетираем в ступке.

5. В сковороде нагреваем масло, слегка обжариваем лук до прозрачности, добавляем субпродукты и жарим 3–4 минуты.

6. Добавляем специи, рис и зелень, хорошо перемешиваем. Продолжая жарить еще 1–2 минуты, вливаем 100 мл холодной воды, даем закипеть, снимаем с огня и остужаем.

7. Завязываем один конец кишки ниткой, в другой вставляем воронку

и наполняем фаршем не слишком туго, перевязывая кишку крепкой нитью каждые 20 см, два раза на расстоянии 1–2 см, чтобы при разделении получились самостоятельные колбаски.

8. Нанизываем по одной колбаске на шампур, прокалываем их иглой в нескольких местах, чтобы не потрескались при жарке, и запекаем 5–7 минут при средней температуре углей, не забывая периодически прокалывать колбаски иглой или зубочисткой.

9. Снимаем колбаски с шампуров, удаляем нити. Можно подать их целиком, а можно нарезать каждую на 5–6 кусочков.

10. Подавать на листьях свежего салата с томатным соусом.

❧ Иловак ❧

Обязательное требование при приготовлении колбасок — это тщательный выбор субпродуктов, они должны быть обязательно свежими, без всяких признаков болезни. От правильной обработки кишок зависит правильный вкус колбасок. Делаем так: разводим столовую ложку чайной соды в 4–5 литрах воды, замачиваем в этом растворе кишки на 30 минут, затем хорошо промываем их под проточной водой и следом замачиваем в кефире еще на 30 минут для окончательного удаления запаха. Снова тщательно промываем уже горячей водой и только после этого наполняем их фаршем.



ТУРМУТ КАБОБ

Шашлык «Лампочки» из бараньих яиц

ЭТО «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЙ» ШАШЛЫК ИЗ ДРЕВНЕГО АРСЕНАЛА УЗБЕКСКОЙ КУХНИ. ПОРА БЫ ЕМУ УЖЕ ВЫЙТИ ИЗ ТЕНИ. ЕГО ЧАСТО ГОТОВЯТ МУЖЧИНЫ В УЗКОМ КРУГУ — НАПРИМЕР, ДРУЗЬЯ ЖЕНИХУ НА МАЛЬЧИШНИКЕ ПЕРЕД СВАДЬБОЙ. БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ЭТОТ ШАШЛЫК ПРИДАЕТ МУЖСКУЮ СИЛУ, ЧЕМУ ЕСТЬ НЕОПРОВЕРЖИМЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА. ДОГАДАЛИСЬ, О ЧЕМ РЕЧЬ? А ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙТЕ...

Ўа 4-5 порцалли

- ❁ Яйца бараньи — 1,4–1,5 кг
- ❁ Курдючный жир — 250–300 г
- ❁ Зира — 10 г
- ❁ Кориандр — 20 г
- ❁ Паприка молотая — 10 г
- ❁ Апельсины — 2 шт.
- ❁ Соль — 25 г
- ❁ Черный перец — 5 г

Ў Ўақалсы

Для того чтобы легко снять наружную оболочку с яиц, необходимо сделать на их поверхности неглубокий надрез по всей длине. Затем, аккуратно поддев пленку, стянуть ее со всего яйца.

1. В первую очередь снимаем пленку с яиц и нарезаем их кубиками 3 × 3 см. Так же нарезаем и курдючный жир. Если это яйца молодого барашка, а определить их можно по размеру (не более 5 см длиной в очищенном виде), то нанизываем их целыми.
2. Делаем смесь из специй и соли, очень мелко перетерев их в ступке.
3. Нанизываем на шампуры кусочки яиц, чередуя их с кусочками курдючного жира.
4. Непосредственно перед жаркой посыпаем шашлык смесью специй и готовим, часто переворачивая, при средней температуре угляй 8–10 минут.
5. Подаем шашлык на шампурах, украшаем и гарнируем слегка подпеченными одновременно с шашлыком на решетке над углями кружочками апельсина.



ДУМБА КЯБОБ

Шашлык из курдюка

ЛЮБИТЕЛИ ЭТОГО ШАШЛЫКА ОБЫЧНО В ПЕРВЫХ РЯДАХ НА ПОСТУ ОКОЛО КАЗАНА ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ЗИРВАКА ДЛЯ ПЛОВА. КОГДА ВЫТАПЛИВАЕТСЯ КУРДЮЧНЫЙ ЖИР, ЧТОБЫ ОБЖАРИТЬ НА НЕМ ВСЕ КОМПОНЕНТЫ ПЛОВА, ОБРАЗУЮТСЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ШКВАРКИ, КОТОРЫЕ ПОСЫПАЮТСЯ ЛУКОМ И СЪЕДАЮТСЯ ТУТ ЖЕ, В МГНОВЕНИЕ ОКА. ВОТ ТАК И РОДИЛСЯ ЭТОТ ШАШЛЫК, ПО СУТИ — ЭТО ШКВАРКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ НА УГЛЯХ.

На 5-6 порций

- ❁ Курдючный жир — 500 г
- ❁ Зира — 5 г
- ❁ Кориандр — 5 г
- ❁ Лук репчатый — 100 г
- ❁ Соль по вкусу

1. Нарезаем курдючный жир кусками по 20–30 г.
2. Делаем смесь из специй и соли.

3. Посыпаем этой смесью шашлык и нанизываем на шампуры по 5–6 кусочков.

4. Запекаем на слабо тлеющих углях 10–15 минут.

5. Снимаем поджаренный курдюк с шампура, посыпаем тонко нарезанным луком и сбрызгиваем винным уксусом.

Шашлык

*Этот шашлык требуется очень часто переворачивать, чтобы жир, по возможности, не капал на угли.
Для предотвращения возгорания необходимо присыпать угли пеплом.*



КЎНОТ КЎБОБ

Шашлык из куриных крылышек

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ, ОСОБЕННО ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА МАНГАЛЕ, ЛЮБИМЫ МНОГИМИ ГУРМАНАМИ. Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ПРИГОТОВИТЬ КРЫЛЫШКИ ПО МОЕМУ СПОСОБУ И ТЕМ САМЫМ ОКУНУТЬСЯ В МИР ПРЯНОСТЕЙ И ВКУСОВ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ.

На 4-5 порций

- ❁ Куриные крылышки — 20 шт.
- ❁ Масло растительное — 50 мл
- ❁ Лук репчатый — 100 г
- ❁ Зира — 10 г
- ❁ Кориандр — 20 г
- ❁ Молотый красный перец — 5 г
- ❁ Молотая паприка — 20 г
- ❁ Соль — 25 г

1. Крылья промываем и выкладываем на салфетку, даем обсохнуть.
2. Делаем маринад. Для этого перетираем специи в ступке с солью, нарезаем лук, смешиваем его со специями и активно мнем. Посыпаем крылышки этим маринадом, перемешиваем и заливаем разогретым до 50–60 градусов растительным маслом. Снова хорошо перемешиваем и ставим мариноваться в холодильник или прохладное место на 1,5–2 часа.
3. Промаринованные крылья нанизываем на шампуры достаточно плотно.
4. Жарим, часто переворачивая, 8–10 минут. Правильно приготовленные крылья имеют красивую хрустящую корочку, а внутри мягкие и нежные.
5. К шашлыку из куриных крыльев просто необходимо подать чесночно-томатный соус.



❁ Иловак ❁

Старайтесь выбрать крылышки пожирнее и помясистее, в противном случае они очень быстро обгорят в тонких местах и будут горчить.

БЕДНА КЪБОБ

Шашлык из перепелок

ШАШЛЫК ИЗ ПЕРЕПЕЛОК ВСЕГДА СЧИТАЛСЯ ДЕЛИКАТЕСОМ ДАЖЕ НА САМЫХ БОГАТЫХ ЗАСТОЛЬЯХ. В ДАЛЕКИЕ ВРЕМЕНА ОН БЫЛ ДОСТУПЕН ТОЛЬКО ОХОТНИКАМ И ОЧЕНЬ БОГАТЫМ ЛЮДЯМ, А В НАШИ ДНИ ЛЮБОЙ МОЖЕТ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ ТАКИМ БЛЮДОМ И ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПАДИШАХОМ, ВЕДЬ СОВРЕМЕННЫЕ РЫНКИ ИЗОБИЛЮЮТ ДИЧЬЮ.

На 4 порции

- ❁ Перепелки — 8–12 шт.
(в зависимости от размера)
- ❁ Зира — 10 г
- ❁ Кориандр — 20 г
- ❁ Топленое масло — 100 г
- ❁ Мука — 50–60 г
- ❁ Соль — 50 г

1. Делаем смесь из специй и соли, перетерев их в ступке. Заливаем их в стеклянной или керамической посуде 3–4 литрами воды, хорошо размешиваем.
2. Очищенных перепелок хорошо промываем, кладем на 20–30 минут в подготовленный раствор промариноваться.
3. Нанизываем по 1 перепелке на каждый шампур вдоль, смазываем тушки топленным маслом, слегка посыпаем их мукой.
4. Жарим при средней температуре углей до образования румяной корочки.
5. Шашлык из перепелок очень красиво выглядит, поэтому подается обязательно на шампурах (предварительно удаляем нить). Украшаем зеленью и свежими овощами.

НЪБАЛЪСЪ

Если на тушке образуется трещина и начинает вытекать сок, необходимо это место посыпать мукой.

Если тушка проворачивается на шампурах, то дополнительно обвязываем ее нитью (крестообразно, как подарок), закрепив края нити на шампурах.



«МИНИАТЮРА»

Шашлык из куриных сердечек и мини-баклажанов

ЭТОТ ШАШЛЫК — АВТОРСКАЯ ФАНТАЗИЯ, КОТОРАЯ РОДИЛАСЬ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА Я УВИДЕЛ В ПРОДАЖЕ МИНИ-БАКЛАЖАНЫ И, КОНЕЧНО ЖЕ, НЕ УДЕРЖАЛСЯ ОТ ИХ ПОКУПКИ. ПО РАЗМЕРУ И КОНФИГУРАЦИИ МНЕ ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО, КАК НИЧТО ДРУГОЕ, К НИМ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДОЙДУТ КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ. И ВОТ ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ.

На 4-5 порций

- ✿ Баклажаны мини — 500 г
- ✿ Сердечки куриные — 700 г
- ✿ Лимон — 1 шт.
- ✿ Вино сухое белое — 100 мл
- ✿ Мускатный орех — 5 г
- ✿ Барбарис — 10 г
- ✿ Соль — 10 г
- ✿ Черный перец — 5 г

Шашлык

Если у вас нет тонких шампуров, можно использовать деревянные шпажки, предварительно вымоченные в холодной воде, чтобы не загорелись.

1. Баклажаны бланшируем в кипящей подсоленной воде в течение 1-2 минут. Откидываем их на дуршлаг, остужаем.
2. Соль, перец, мускатный орех и барбарис перетираем в ступке.
3. Смешиваем в стеклянной или керамической посуде вино, сок лимона, растертые специи и маринуем в этой смеси сердечки в течение 1 часа.
4. Нанизываем на шампуры поочередно баклажаны с сердечками по 3-4 шт. каждого.
5. Жарим при средней температуре углей в течение 10 минут до подрумянивания баклажанов и сердечек. Во время жарки периодически смазываем шашлык оставшимся маринадом.
6. На плоскую тарелку выкладываем шашлык на шпажках и гарнируем ягодным салатом.



РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ВЫРЕЗКОЙ

ЭТОТ ТАНДЕМ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МЯСОМ — РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ СОЧНОСТИ ШАШЛЫКА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ. ВЫРЕЗКА СЛОЖНА В ПРИГОТОВЛЕНИИ ТЕМ, ЧТО ОНА ОЧЕНЬ БЫСТРО ВЫСЫХАЕТ, НЕ УСПЕВ ОКОНЧАТЕЛЬНО ПРИГОТОВИТЬСЯ. ЕЕ НУЖНО ЗАЩИЩАТЬ ЛИБО КУРДЮЧНЫМ ЖИРОМ, ЛИБО, КАК В ДАННОМ РЕЦЕПТЕ, ПЛАСТИНКОЙ БАКЛАЖАНА. ТОГДА МЯСО СОХРАНЯЕТ СОЧНОСТЬ И ПОЛУЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫМ НА ВКУС.

На 5-6 порций

- * Баклажаны — 500 г
- * Говядина (мякоть) — 1 кг
- * Киви — 300 г
- * Лук — 150 г
- * Чеснок — 50 г
- * Вода — 100 мл
- * Соль, перец, зира, кориандр по вкусу

1. Мясо нарезаем кусками поперек волокон по 25–30 г.
2. Готовим маринад. Киви очищаем от кожуры, натираем на мелкой терке, добавляем 100 мл воды. Лук нарезаем мелкими полукольцами, чеснок пропускаем через пресс. Делаем смесь из соли и специй, перетерев их в ступке. Соединяем все эти ингредиенты, хорошо все смешиваем.
3. Заливаем приготовленным маринадом мясо в фарфоровой или стеклянной посуде, ставим в прохладное место на 30 минут, накрыв салфеткой.
4. Тем временем баклажаны нарезаем вдоль пластинками по 0,5 см толщиной, замачиваем в холодной подсоленной воде на 10 минут.
5. Хорошо очищаем мясо от маринада и заворачиваем каждый кусочек в ломтик баклажана рулетиком.

6. Лук нарезать толстыми кольцами около 1 см.

7. Нанизываем на каждый шампур по 4–5 рулетиков, чередуя их с кольцами лука, и жарим на слабом жару от углей примерно 15–20 минут, до зарумянивания баклажана.

8. Снимаем с шампура рулетики и подаем на листьях салата, украшаем зеленью и помидорами.

Нюансы

В маринаде из киви мясо нельзя держать более 30 минут: оно расслоится и не удержится на шампурах.



ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК В САЛЬНИКЕ

ЭТОТ ШАШЛЫК ВСЕГДА ВЫЗЫВАЕТ ВОСТОРГ У ЕДОКОВ, ТАК КАК ОВОЩИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ОПИСАННЫМ ЗДЕСЬ ОБРАЗОМ, НАСТОЛЬКО РАСКРЫВАЮТ СВОЙ ОРИГИНАЛЬНЫЙ ВКУС, ЧТО ВЫ ПОДУМАЕТЕ, ЧТО ВПЕРВЫЕ ПРОБУЕТЕ ЭТИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ! ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК МОЖЕТ ВЫСТУПАТЬ КАК В КАЧЕСТВЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО БЛЮДА, ТАК И ПРЕВРАТИТЬСЯ В ГАРНИР К МЯСУ.

На 4-5 порций

- ✿ Баклажаны — 300 г
- ✿ Кабачки — 300 г
- ✿ Помидоры — 300 г
- ✿ Болгарский перец — 300 г
- ✿ Лук репчатый — 200 г
- ✿ Сальник — 300 г
- ✿ Чеснок — 5-6 зубчиков
- ✿ Оливковое масло — 100 мл
- ✿ Лимон — 1 шт
- ✿ Зелень укропа, базилика, кинзы — по 50 г
- ✿ Соль, черный перец по вкусу
- ✿ Зеленый лук — 50 г

1. Овощи режем кружками: баклажаны и кабачки 1-1,5 см, лук — 0,5 см толщиной.
2. Сладкий перец очищаем от семян, нарезаем квадратами, подгоняя под размер других овощей. Помидоры оставляем целыми.
3. Готовим маринад. Мелко режем зелень, чеснок пропускаем через пресс. Смешиваем все, сдабриваем солью и перцем, заливаем оливковым маслом, выдавливаем туда же сок одного лимона, перемешиваем.
4. Смазываем все овощи маринадом, нанизываем их на шампуры в следующем порядке: баклажан, лук, помидор, болгарский перец, кабачок.
5. Заворачиваем шампур с овощами в сальник по всей длине овощей (как конфету), срезаем лишнее, закрепляем сальник на краях суровой нитью.
6. Запекаем при средней температуре углей в течение 12-15 минут.
7. Развязываем нить, снимаем овощи с шампура целиком вместе с сальником. Этот шашлык очень аппетитно смотрится именно в целом виде. Порционно выкладываем по 1 шампуру на тарелку, посыпав свежим зеленым луком.

Важно

Кабачки и баклажаны следует выбирать молодые, некрупные и одного размера; помидоры и лук — по диаметру, близкому к кабачкам, чтобы они не выпирали на шампуре. Лук и помидоры не должны заканчивать шампур, их надо поместить между другими овощами, чтобы они не упали с шампура во время приготовления.



ШАШЛЫК ИЗ ПОМИДОРОВ

ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ ТРАДИЦИОННОГО ШАШЛЫКА ЭТО СКОРЕЕ ЗАКУСКА К МЯСУ, НЕЖЕЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ БЛЮДО. ПОМИДОРЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПОДАРЯТ ВАМ НОВЫЕ ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ ГОТОВИТЕ ТРАДИЦИОННЫЙ МЯСНОЙ ШАШЛЫК, НЕ ПОЛЕНИТЕСЬ НАНИЗАТЬ НА НЕСКОЛЬКО ШАМПУРОВ ПОМИДОРЫ, ТОЧНО НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ!

На 4-5 порций

- ❁ Помидоры — 1 кг
- ❁ Укроп, кинза, базилик — по 30 г
- ❁ Чеснок — 4-5 зубчиков
- ❁ Лук — 200 г
- ❁ Перец чили — 1 шт.
- ❁ Оливковое масло — 100 мл
- ❁ Соль, черный перец по вкусу

1. Нанизываем помидоры по 3-4 штуки на шампур поперек: так, чтобы плодоножки были сбоку с одной стороны шампура.
2. Запекаем на сильно разогретых углях до появления подпалин, примерно 5-7 минут.
3. В готовом виде помидоры должны быть целыми, без надрывов кожицы, но с хорошо пропекшейся мякотью.
4. Готовим соус. Зелень нарезаем очень мелко, чеснок пропускаем через пресс, лук нарезаем тонкими полукольцами. Все смешиваем, добавляем соль и перец по вкусу, перец чили — для любителей острого, заливаем оливковым маслом, еще раз смешиваем.
5. Снимаем помидоры с шампуров на плоское большое блюдо в один ряд, отрываем плодоножку, очищаем от кожицы еще горячими и сразу обильно заливаем готовым соусом.



Нальса

Помидоры для шашлыка выбираем среднего размера, примерно с куриное яйцо, крепкие, плотные и желатель-но с плодоножкой.

ДАНДАН КАБОБ

Шашлык из корейки молодого барашка

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНЬЕЙ КОРЕЙКИ — ОДНО ИЗ САМЫХ ВКУСНЫХ, НЕЖНЫХ И ДЕЛИКАТНЫХ БЛЮД УЗБЕКСКОЙ КУХНИ, ЗА ЧТО ОН ЗАСЛУЖЕННО ПОЛУЧИЛ НАЗВАНИЕ «ХАНСКИЙ ШАШЛЫК». ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО В ПРИГОТОВЛЕНИИ ШАШЛЫКА ИЗ КОРЕЙКИ — НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВОВАТЬ С МАРИНАДОМ. КОРЕЙКА САМА ПО СЕБЕ ОЧЕНЬ НЕЖНОЕ И ВКУСНОЕ МЯСО, ПОЭТОМУ МАРИНОВАТЬ ЕЕ НУЖНО НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ГОТОВКОЙ.

На 5-6 порций

- ❁ *Корейка барашка — 15-20 кусочков*
- ❁ *Зира — 10 г*
- ❁ *Кориандр — 20 г*
- ❁ *Соль — 25 г*
- ❁ *Черный перец — 5 г*

1. Корейку очищаем от пленок и сухожилий.
2. Делаем смесь из специй, перетерев их в ступке с солью. Посыпаем ими корейку, складываем в глубокую миску и маринуем 30 минут.
3. Выкладываем куски мяса на решетку и жарим

шашлык при умеренной температуре углей, часто переворачивая, в течение 10-12 минут.

4. Выкладываем корейку на большое блюдо, посыпая тонко нарезанным луком, сбрызнутым виноградным уксусом. В качестве гарнира подойдет любой овощной или фруктовый салат.



«ГУРМАН»

Сырный шашлык

ЭТИМ РЕЦЕПТОМ Я ХОЧУ ПОРАДОВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ВЕГЕТАРИАНЦЕВ, НО И МЯСОЕДОВ, КОТОРЫМ НАДОЕЛО МЯСО, А ТАКЖЕ ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ, ПОТОМУ ЧТО ПО ВКУСУ СЫРНЫЙ ШАШЛЫЧОК ПРИДЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕМ. РЕЦЕПТ ЛЕГКО И БЫСТРО ПРИГОТОВЛЕНИИ, А С УЧЕТОМ ЕГО НЕВЫСОКОЙ СЕБЕСТОИМОСТИ — ПРОСТО ОЧАРОВАТЕЛЕН.

На 4–5 порций

- ❁ Сыр сулугуни — 1 кг
- ❁ Помидоры черри — 500 г
- ❁ Тесто слоеное — 1 упаковка
- ❁ Чеснок — 3–4 зубчика
- ❁ Яйцо — 1 шт.
- ❁ Укроп, кинза — по 10 г
- ❁ Базилик — 5 г
- ❁ Соль, черный перец по вкусу

1. Деревянные шпажки замачиваем в холодной воде на 20–30 минут.
2. Сыр режем кубиками размером с помидорки черри.
3. Помидоры моем, удаляем черешки.

4. Черный перец и соль перетираем в ступке.
5. Зелень режем очень мелко, чеснок пропускаем через пресс.
6. Смешиваем зелень, чеснок, соль и перец.
7. Тесто раскатываем в пласт толщиной 2–3 мм, нарезаем полосками шириной 2 см по всей длине.
8. Тщательно, но очень аккуратно, чтобы не повредить целостность, перемешиваем сыр, помидоры, зеленую заправку.
9. Нанизываем на шпажки поочередно сыр с томатами, примерно по 3–4 кусочка каждого ингредиента.

10. Заворачиваем каждый шашлычок в полоску из теста по спирали, защипываем края теста.
11. Смазываем каждый сырный шашлычок слегка взбитым яйцом, выкладываем над слабо тлеющими углями и запекаем до подрумянивания теста примерно 3–5 минут, периодически переворачивая.
12. Этот шашлык можно есть как в горячем, так и в холодном виде. Это самодостаточное оригинальное блюдо, которое не требует дополнительных аксессуаров, так как очень красиво само по себе и в нем есть все, что необходимо для полноты вкуса. А потому подаем его на большом общем блюде, красиво выложив на листья салата.

Важно

Для этого шашлыка нужна очень умеренная температура угля, для понижения температуры нужно присыпать их пеплом. Если поместить шпажки с шашлыком над горячими углями, тесто подгорит, а сыр не успеет расплавиться.



БУКШН КЯБОБ

Шашлык из седла барашка

ЭТОТ ШАШЛЫК МЫ С РЕБЯТАМИ ДЕЛАЛИ, КОГДА БЫВАЛИ НА ОТДЫХЕ В ГОРАХ. ВЕТОЧКИ АРЧИ, БЛАГОДАРЯ СВОИМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ СВОЙСТВАМ — КРЕПОСТИ И АРОМАТУ, НАМ ЗАМЕНЯЛИ СРАЗУ И ШАМПУРЫ, И СПЕЦИИ. НАТУРАЛЬНЫЙ ВКУС МЯСА С АРОМАТОМ ГОРНОЙ АРЧИ — ЭТО НЕЧТО НЕ ПЕРЕДАВАЕМОЕ СЛОВАМИ! НУ А В МОСКВЕ, ВСПОМНИВ ПРО ЭТОТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ШАШЛЫК ИЗ МОЕЙ МОЛОДОСТИ И НЕ НАЙДЯ АРЧИ, Я ИСПОЛЬЗОВАЛ ВЕТОЧКИ РОЗМАРИНА И ТИМЬЯНА. И Я НЕ ОШИБСЯ! ПОПРОБУЙТЕ И ВЫ.

На 4-5 порций

- ❁ Седло барашка — 1,5 кг
- ❁ Веточки свежих розмарина и тимьяна по 15–20 см длиной — 100 г
- ❁ Растительное масло — 50 мл
- ❁ Соль — 25–30 г
- ❁ Черный перец по вкусу

1. Снимаем с хребта филейную часть и вырезку вместе с пашиной.
2. Солим и перчим мясо и плотно скручиваем его в рулет. Нарезаем его поперек кружочками толщиной 1,5–2 см.
3. Скрепляем мини-рулетки веточками розмарина и тимьяна, чтобы не развалились.
4. Смазываем рулетики растительным маслом, складываем в глубокую посуду, еще немного солим, перекладываем веточками тимьяна и маринуем 30–40 минут.
5. Жарим мясо на решетке на хорошо прогоревших углях, часто переворачивая, в течение 10–12 минут.
6. Выкладываем шашлык на блюдо, он очень красив и аппетитен. А еще лучше оттенят аромат мяса, розмарина и тимьяна ягодные салаты из вишни, ежевики, клубники и граната.

Налалча

Чтобы скрепить мясо веточкой розмарина, поступаем следующим образом: ножом с узким лезвием делаем прокол в мясе и, не извлекая ножа из мяса, просовываем веточку розмарина или тимьяна поверх лезвия ножа. Затем убираем нож, а веточка остается.



САТМА КАБОБ

Шашлык, приготовленный в казане

ИНОГДА ОТКРЫТЫЙ ОГОНЬ И МАНГАЛ НЕДОСТУПНЫ, А ШАШЛЫКА-ТО ХОЧЕТСЯ! НО НАРОД НА ВЫДУМКИ ГОРАЗД. МОЖЕТ БЫТЬ, ИМЕННО ЭТО ОБСТОЯТЕЛЬСТВО И ПОСЛУЖИЛО ТОЛЧКОМ К СОЗДАНИЮ СЛЕДУЮЩЕГО УДОБНОГО И НЕХЛОПОТНОГО РЕЦЕПТА. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛ СФЕРИЧЕСКИЙ ЧУГУННЫЙ КАЗАН, И НЕ ПОЛЕНИТЕСЬ РАЗДОБЫТЬ НА РЫНКЕ ХОРОШЕГО МЯСА, НЕ ВАЖНО КАКОГО, ГЛАВНОЕ — СВЕЖЕГО, А НЕ МОРОЖЕНОГО. ШАШЛЫК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В КАЗАНЕ, ПОЛУЧАЕТСЯ НЕВЕРОЯТНО НЕЖНЫМ, ПРОПИТАННЫМ АРОМАТОМ СПЕЦИЙ И С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ.

На 4–5 порций

- ❁ Говяжья вырезка — 1 кг
- ❁ Кориандр — 15 г
- ❁ Зира — 10 г
- ❁ Лук репчатый — 200 г
- ❁ Соль — 20 г

1. Мясо нарезаем поперек волокон кусочками по 30–40 г.
2. Растираем соль и специи в ступке и посыпаем ими мясо, хорошо перемешиваем и даем пропитаться маринадом в течение 20–30 минут.
3. Нагреваем казан достаточно сильно (до белого дыма), быстро лепим мясо на стенки казана, накрываем крышкой и, как бы ни хотелось заглянуть под нее, не открываем крышку минуты полторы.
4. Затем, придерживая крышку, вооружаемся прихватками и встряхиваем содержимое казана несколько раз, после чего возвращаем казан на огонь.
5. Повторяем подобную процедуру 5–6 раз с перерывом 1,5–2 минуты.

6. После этого добавляем лук, нарезанный тонкими полукольцами, выкладывая его поверх шашлыка, накрываем крышкой, убавляем огонь до минимума, даем мясу потомиться еще 5–6 минут.

7. Выкладываем шашлык на блюдо, посыпаем мелко нарубленными чесноком и кинзой. Хорошо оттенят вкус этого шашлыка салаты из свежих овощей.

Нюансы

Если казан стационарный или тяжеловат для встряхивания, то, открыв крышку, достаточно быстро перемешиваем шумовкой содержимое казана и так же быстро закрываем. При этом способе время приготовления увеличивается на 3–4 минуты.





Блaнeкa
и гeцeрмa



ОБИ НОН

Круглый хлеб

ОБИ НОН — НАЗВАНИЕ САМОЙ МАССОВОЙ ЛЕПЕШКИ, ЭТО ХЛЕБ, КОТОРЫЙ ЕДЯТ ЕЖЕДНЕВНО, И ПРАКТИЧЕСКИ ОБИ НОН ДЛЯ УЗБЕКА — КАК БУХАНКА ХЛЕБА ДЛЯ РОССИЯНИНА. ГОТОВИТСЯ ЭТА ЛЕПЕШКА ИЗ САМОГО ПРОСТОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ — ВОДА, СОЛЬ, МУКА, ДРОЖЖИ. ВЫПЕКАТЬ ЕЕ МОЖНО И В ТАНДЫРЕ, И В ДУХОВОМ ШКАФУ.

На 6-7 лепешек

- ❁ мука высшего сорта — 1000 г
- ❁ вода — 400–450 мл
- ❁ дрожжи сухие — 10 г или влажные — 50 г
- ❁ соль — 20 г

1. В глубокую чашку просеиваем муку горкой, добавляем соль и сухие дрожжи, перемешиваем.
2. В муке делаем лунку, вливаем воду и замешиваем тесто. Тщательно его вымешиваем, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Накрываем салфеткой, ставим в теплое место на 30 минут, после чего еще раз вымешиваем. Снова накрываем салфеткой и оставляем еще на 30–40 минут для расстойки.
3. Готовое тесто раскатываем руками в виде колбаски диаметром 10 см и делим ее на куски по 250 г. Из полученных кусочков формуем шарики и выкладываем на разделочную доску на расстоянии друг от друга, чтобы не слиплись при подъеме теста. Накрываем их салфеткой и оставляем для расстойки на 20–30 минут. Из поднявшихся шариков формуем лепешки толщиной 2 см. Середину — 5–7 см в диаметре — накалываем специальным инструментом, который называется чекич, если его нет, можно использовать для этой цели



ИВАЛСЫ

Если мы используем брикетные (влажные) дрожжи, то растворяем их в 50–70 мл теплой воды не выше 40 градусов, после чего вливаем этот раствор в муку и замешиваем тесто в том же порядке, как и при использовании сухих дрожжей. При использовании таких дрожжей время расстойки теста на каждом этапе сокращается на 10–15 минут.

вилку. Смазываем лепешки кефиром, посыпаем кунжутом и выпекаем в духовке 30–35 минут при температуре 200 градусов. Если

у вас есть тандыр, то лепим лепешки на стенки разогретого тандыра, используя специальную рукавичку, и выпекаем 5–7 минут.

ПАТИР

Праздничный хлеб

ЭТИ ЛЕПЕШКИ ГОТОВЯТ НА ПРАЗДНИК И ПО ОСОБЫМ СЛУЧАЯМ. ИХ БЕРУТ В ДОРОГУ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ ДОЛГО СОХРАНЯЮТ СВЕЖЕСТЬ, НЕ ЧЕРСТВЕЮТ, И ДАЖЕ СУХИЕ НЕ ТЕРЯЮТ СВОИХ ВКУСОВЫХ КАЧЕСТВ. ОНИ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШИЕ ПО РАЗМЕРУ И ВЫГЛЯДЯТ ОЧЕНЬ ПРАЗДНИЧНО И НАРЯДНО.

На 4 патира

- ❁ мука высшего сорта — 1000 г
- ❁ молоко — 400 мл
- ❁ бараний жир или топленое сливочное масло — 100 г
- ❁ дрожжи сухие — 10 г или влажные — 50 г
- ❁ соль — 20 г

1. Муку просеиваем в глубокую чашку, добавляем соль, сухие дрожжи, перемешиваем.

2. Молоко нагреваем до 40 градусов, растворяем в нем жир или топленое масло.

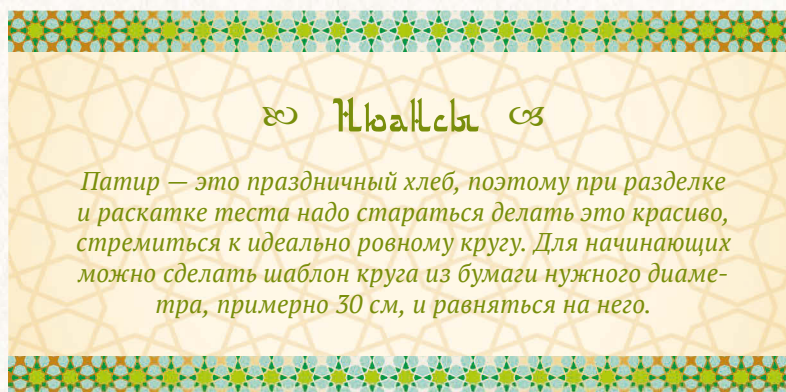
3. В муке делаем углубление, вливаем молоко и замешиваем тесто. Месим его до тех пор, пока не перестанет прилипать к рукам. При этом муку больше не добавляем, в противном случае тесто станет жестким и мы не получим желаемого результата.

4. Готовое тесто накрываем полотенцем и оставляем на 40–50 минут для расстойки.

5. Поднявшееся тесто еще раз вымешиваем и оставляем для подъема на 25–30 минут, накрыв салфеткой. После чего формуем из теста шарики весом по 400–450 г, раскладываем на доске так, чтобы не слипались при подъеме, накрываем салфеткой и оставляем для расстойки на 15–20 минут.

6. Раскатываем лепешки толщиной 2 см, а середину — 10–15 см в диаметре — накалываем чекичом или вилкой,

смазываем лепешки кефиром, посыпаем кунжутом и выпекаем в духовке при температуре 200 градусов 35–40 минут.



САМСА С МЯСОМ

САМСУ В УЗБЕКИСТАНЕ ПЕКУТ ВСЕГДА И ВЕЗДЕ, ДОМА И НА УЛИЦЕ, НА ПРАЗДНИКИ И В БУДНИ, С САМЫМИ РАЗНЫМИ НАЧИНКАМИ (ЗАВИСИТ ОТ СЕЗОНА): МЯСО, ТЫКВА, КАРТОШКА, ЗЕЛЕНЬ — И ИЗ РАЗНОГО ТЕСТА: СЛОЕНОГО, ПРЕСНОГО, ДРОЖЖЕВОГО. РАНЬШЕ САМСУ ПЕКЛИ ТОЛЬКО В ТАНДЫРЕ, А В НАШЕ ВРЕМЯ ЕЕ ПЕКУТ И В ДУХОВОМ ШКАФУ, ИМЕЮЩЕМСЯ В ЛЮБОЙ ГОРОДСКОЙ КВАРТИРЕ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНО ЗАМЕНИВШЕМ ТАНДЫР.

Тла 12–14 см.

Для теста:

- ✿ мука высшего сорта — 600 г
- ✿ вода питьевая — 200 мл
- ✿ яйцо — 1 шт.
- ✿ топленое масло — 150 г
- ✿ соль — 5 г

Для фарша:

- ✿ мякоть баранины — 600–700 г
- ✿ курдючный жир — 250–300 г
- ✿ лук репчатый — 600 г
- ✿ соль, черный перец, зира, кориандр по вкусу (примерно по 5 г)

1. Из муки и воды с добавлением одного яйца замешиваем довольно крутое тесто, заворачиваем его в пищевую пленку и ставим в холодильник на час.

2. Настоявшееся тесто разделяем на две части, раскатываем тонким пластом толщиной в 1 мм. Смазываем обильно растопленным топленым маслом и сворачиваем тесто рулетиком, который, в свою очередь, сворачиваем по спирали, предварительно посыпав мукой, чтобы рулет не слипался. Полученную «улитку» заворачиваем в пищевую пленку и кладем в холодильник.

3. Мясо и курдюк нарезаем кубиками 0,5 × 0,5 см. Лук — кубиками чуть мельче мяса.

4. Смешиваем мясо с луком, добавляем соль, перец, специи, аккуратно перемешиваем. Даем настояться примерно 10–15 минут.

Соотношение теста к фаршу — 1:2.

5. Охлажденное тесто извлекаем из холодильника и осторожно разворачиваем спираль, вернув состояние рулетика.

6. Разрезаем рулетик на кусочки — «бочонки» — шириной 5 см. Ставим «бочонок» срезом на стол и, надавив на него ладонью, формует лепешку диаметром 12–15 см.

7. Раскатываем лепешку толщиной 0,3 см, кладем на середину столовую ложку мясного фарша и соединяем края в соответствии с тем, какую форму задумали. Форма самсы может быть разной — прямоугольной, треугольной, круглой. Перед посадкой в духовку смазываем самсу льезоном и посыпаем кунжутом. Выпекаем при температуре 210–220 градусов 30–35 минут.

❧ Тлаалсы ❧

Для того чтобы слоеное тесто хорошо расслаивалось после выпечки, раскатываем лепешечки для самсы только в одну сторону, стараясь оставить середину расслайки в центре. И ни в коем случае не переворачиваем лепешечку.

Если вы не любите баранину, можно взять говядину и вместо курдючного жира использовать в фарше сливочное масло

Для льезона: взбить 50 мл молока и 1 яйцо.



АЙВА ПЕЧЕНАЯ

ЕСЛИ ВАМ НАДОЕЛИ МАГАЗИННЫЕ СЛАДОСТИ И ХОЧЕТСЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНОГО ДЕСЕРТА, ТО ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ ЭТИМ НАИВКУСНЕЙШИМ БЛЮДОМ.

На 4 порции

- ✿ айва — 4 шт.
- ✿ орехи грецкие (чищенные) — 100 г
- ✿ изюм крупный — 100 г
- ✿ мед — 50–60 г
- ✿ лимонный сок и цедра 1 лимона
- ✿ корица молотая

1. Айву промываем под проточной водой, счищаем с нее пушок жесткой тряпкой или щеткой. Удаляем сердцевину вместе с косточками и маленьким ножом или специальным инструментом срезаем аккуратно верхнюю часть мякоти в виде воронки.
2. Орехи рубим ножом не очень мелко.
3. Мед, орехи, изюм, цедру лимона и лимонный сок, корицу смешиваем и начиняем этим айву.
4. Выкладываем айву на противень, покрытый пергаментом, и выпекаем при температуре 180 градусов 35–40 минут.
5. Готовую айву охлаждаем. Перед подачей слегка присыпаем сахарной пудрой.



САМСА «ПАРЧУДА»

ЭТО ДВУПАРНАЯ САМСА С МЯСОМ, ДРУГИЕ НАЧИНКИ ДЛЯ ЭТОЙ САМСЫ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ. ОНА ОЧЕНЬ ВКУСНАЯ, А ЕЩЕ ИНТЕРЕСНА СВОЕЙ ФОРМОЙ, УДОБСТВОМ ПОТРЕБЛЕНИЯ. ЭТОТ ВИД САМСЫ ТРЕБУЕТ БОЛЬШЕ МАСТЕРСТВА И ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, НО РЕЗУЛЬТАТ ТОГО СТОИТ.

На 20–25 шт.

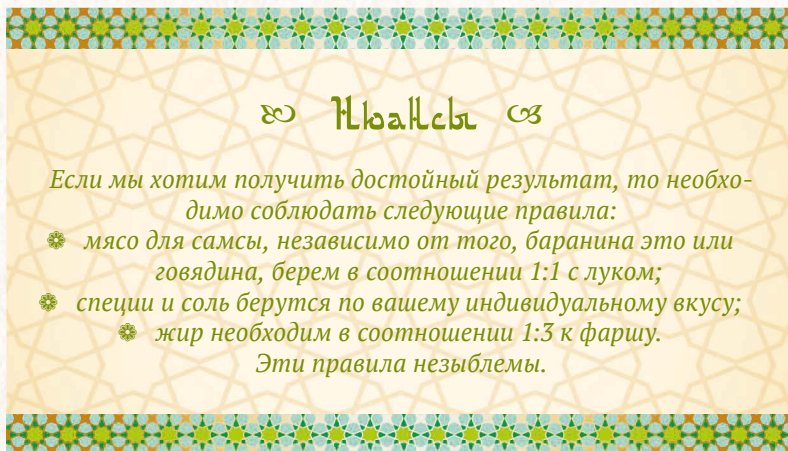
Для фарша:

- **мякоть баранины — 600–700 г**
- **курдючный жир — 250–300 г**
- **лук репчатый — 600 г**
- **соль, черный перец, зира, кориандр по вкусу**

6. Выкладываем на противень, смазываем льезоном и выпекаем

в духовке при температуре 210–220 градусов 30–35 минут.

1. Тесто готовим по той же рецептуре, как для самсы с тыквой.
2. Мясо и курдючный жир нарезаем кубиками размером 0,5 × 0,5 см. Лук — кубиками чуть мельче мяса.
3. Добавляем соль, перец, специи, аккуратно перемешиваем, чтобы фарш не выпустил сок, оставляем на 10–15 минут.
4. Раскатываем из теста тонкую — 2 см диаметром — колбаску и нарезаем кусочками по 2 см длиной, весом не более 10 г. Формуем из них шарики, складываем их в пластиковый пакет, слегка присыпав мукой, чтобы не слиплись, помещаем в холодильник на 20–30 минут. Шарики раскатываем в лепешечки толщиной 2 мм, стараясь края раскатать как можно тоньше.
5. В середину каждой лепешки выкладываем чайную ложку фарша, собираем, присборив края, слепляем их и складываем склеенной стороной вниз. Четыре круглые самсы соединяем бочками, формируя квадрат, напоминающий часть шахматной доски.



САМСА «ГУШТКИЙДА»

ЕСЛИ ПЕРЕВЕСТИ ДОСЛОВНО, «ГУШТКИЙДА» ОЗНАЧАЕТ «КРУПНО НАРЕЗАННОЕ МЯСО». ГУШТКИЙДА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ САМСЫ СВОИМИ ВНУШИТЕЛЬНЫМИ РАЗМЕРАМИ И ШАРОВИДНОЙ ФОРМОЙ. В НЕЕ ВМЕСТЕ С КУСОЧКАМИ МЯКОТИ КЛАДУТ НЕБОЛЬШИЕ КУСОЧКИ МЯСА НА РЕБРЫШКАХ, ПОЭТОМУ ОНА ПОЛУЧАЕТСЯ НАСТОЛЬКО СОЧНОЙ, ЧТО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕЕ СЪЕСТЬ, С НЕЕ СРЕЗАЮТ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ, КОТОРОЙ ОНА ЛЕЖАЛА НА ПРОТИВНЕ ПРИ ВЫПЕЧКЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО ОНА НАПОМИНАЕТ ФОРМУ ПИАЛЫ. ЕДЯТ ГУШТКИЙДУ, МАКАЯ В НЕЕ ЛЕПЕШКУ, ТАК КАК В ЭТОЙ САМСЕ ОЧЕНЬ МНОГО СОКА, А ТЕСТА МАЛО.

На 20–25 шт.

Для фарша:

- ✱ *мякоть баранины — 500 г*
- ✱ *баранина на ребрышках — 200 г*
- ✱ *курдючный жир — 200 г*
- ✱ *лук репчатый — 500 г*
- ✱ *зира — 5 г*
- ✱ *кориандр — 10 г*
- ✱ *соль — 10 г*
- ✱ *черный перец по вкусу*

1. Тесто для гушткийды готовится так же, как в рецепте самсы с тыквой, только в данном случае на одну самсу необходимо 50 г теста.
2. Мякоть баранины и лук нарезаем кубиками со стороной 1 × 1 см, ребрышки рубим кусочками по 3–4 см.
3. Все хорошо перемешиваем, добавляем соль, специи и оставляем мариноваться минут на 20–30.

4. Тесто разделяем на куски по 50 г, скатываем из него шарики, складываем в полиэтиленовый пакет, чтобы не обветрились. Из каждого шарика раскатываем лепешку диаметром 20 см и толщиной 2 мм. На середину лепешки

выкладываем по 100–120 г фарша и, присборивая, собираем края теста и запечатываем, образуя шар. Выпекаем гушткийду в духовке при температуре 190–200 градусов 40–45 минут или в тандыре 20–25 минут.



Нюансы

Если самсу выпекаем в тандыре, то лепим на стенки тандыра ее запечатанной стороной, а в духовом шкафу наоборот — запечатанной стороной вверх, потому что из самсы, прилипшей к стенкам тандыра, не будет вытекать сок, а в духовке этот эффект не сработает. Для тех, кто любит остренькое, можно добавить в каждую самсу острый стручковый перец.

САМСА «КАПАК»

СЛАВНА ТЕМ, ЧТО БЫСТРО ПЕЧЕТСЯ, НЕПРИХОТЛИВА В ПРИГОТОВЛЕНИИ И ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРОДУКТАХ, СОДЕРЖИТ НЕ МНОГО КАЛОРИЙ. ТЕСТО ДЛЯ НЕЕ РАСКАТЫВАЕТСЯ ТОНЬШЕ, ЧЕМ НА ДРУГИЕ ВИДЫ САМСЫ, МЯСО ИСПОЛЪЗУЕТСЯ НЕЖИРНОЕ И ОЧЕНЬ МЕЛКО РУБИТСЯ, ПОЭТОМУ КАПАК ПОЛУЧАЕТСЯ ХРУСТЯЩЕЙ, НЕЖНОЙ, ДОСТАТОЧНО ДИЕТИЧЕСКОЙ И ЛЮБИМОЙ ДАЖЕ СЛЕДЯЩИМИ ЗА ФИГУРОЙ ДАМАМИ.

На 5-6 порций

Для фарша:

- ❁ мякоть баранины или говядины (нежирная) — 600 г
- ❁ лук репчатый — 600 г
- ❁ зира — 5 г
- ❁ кориандр — 10 г
- ❁ соль — 10 г
- ❁ перец по вкусу

1. Тесто делаем, как указано в рецепте самсы с тыквой.
2. Мясо и лук нарезаем кубиками по 0,5 × 0,5 см. Специи перетираем в ступке.
3. Соединяем все ингредиенты, перемешиваем и оставляем на 15–20 минут пропитаться.
4. Тесто раскатываем колбаской, разделяваем на куски весом по 20–25 г, формуем шарики, пересыпаем мукой, складываем в пластиковый пакет и убираем в холодильник на 15–20 минут.
5. Затем каждый шарик раскатываем тонким (1 мм и тоньше) пластом в виде лепешки, кладем 1 столовую ложку фарша в середину и формуем самсу в виде пятиугольного многогранника.
6. Выкладываем на противень, смазываем льезоном и выпекаем при температуре 210–220 градусов 20–25 минут.



Ніваітска

Чтобы раскатать тесто очень тонко и не порвать его, нужно использовать достаточно много муки и при раскатке накручивать тесто на скалку, продолжая раскатку. При лепке самсы надо стараться сделать как можно более тонкие швы, чтобы они не портили ощущение нежности при еде.

При подаче смазываем растительным маслом и посыпаем свежемолотым черным перцем.

Пирожки с потрошками

КОГДА В ДАЛЕКОМ ПРОШЛОМ Я ПРИЕЗЖАЛ В СТОЛИЦУ УЗБЕКИСТАНА ПОЕЗДОМ, ТО СРАЗУ ЕХАЛ В РЕСТОРАН «ТАШКЕНТ» В ГОСТИНИЦЕ С ОДНОИМЕННЫМ НАЗВАНИЕМ, ЧТОБЫ ПОЕСТЬ ШАВЛЮ. ЭТО БЫЛА СКАЗОЧНАЯ ШАВЛЯ, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ, И В ЭТОМ РЕСТОРАНЕ ОНА ПОЛУЧАЛАСЬ ВЕЛИКОЛЕПНО. ПОДАВАЛИ ЕЕ ТОЛЬКО НА ЗАВТРАК, ЕСЛИ ОПОЗДАЛ — ВСЕ, ПРИХОДИ ЗАВТРА. ПОЖАЛУЙ, ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕСТОРАН ИЗ ВСЕХ МНЕ ИЗВЕСТНЫХ, КУДА УТРОМ НА ЗАВТРАК КАЖДЫЙ ДЕНЬ СТОЯЛА ОЧЕРЕДЬ. БЫВАЛО И ТАКОЕ, ЧТО ПЕРЕД НОСОМ ШАВЛЯ ЗАКАНЧИВАЛАСЬ. МЕТРДОТЕЛЬ ВЫХОДИЛ НА КРЫЛЬЦО, ГРОМКО ОБЪЯВЛЯЛ ЭТУ НЕПРИЯТНУЮ ВЕСТЬ, ЧЕМ ВЫЗЫВАЛ НЕНАВИСТЬ ВСЕГО НАРОДА ИЗ ОЧЕРЕДИ, И ИСЧЕЗАЛ. И ВОТ, ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ ДОСТАЛОСЬ ШАВЛИ, А ТЫ С ПОЕЗДА И НАДО ПОДКРЕПИТЬСЯ ВКУСНО, БЫСТРО И НЕДОРОГО, У ТЕБЯ БЫЛО ТРИ ДОРОГИ: НА ЧОРСУ — ОТВЕДАТЬ НАРЫНА, В ЧАГАТАЙ — ПОЕСТЬ УЙГУРСКОГО ЛАГМАНА И ШАШЛЫКА, НУ А ЕСЛИ НЕ БЫЛО ВРЕМЕНИ, ТО НА УЛИЦУ НАВОИ — ПОЛАКОМИТЬСЯ ПИРОЖКАМИ С ПОТРОШКАМИ И ГОРЯЧИМ ЧАЕМ. ВЫНОСИЛИ ИХ НА ПРИЛАВОК ОТКУДА-ТО ИЗ ГЛУБИНЫ ДВОРА В БОЛЬШИХ АЛЮМИНИЕВЫХ КОНТЕЙНЕРАХ, А ТАМ УЖЕ СТОЯЛА ОЧЕРЕДЬ, КОТОРАЯ ВМИГ СМЕТАЛА ВСЕ. С ТЕХ ПОР И ЛЮБЛЮ ЭТИ ПИРОЖКИ И ДЕЛЮСЬ С ВАМИ ИХ РЕЦЕПТОМ.

Ўла. 20 шт.

Для теста:

- * мука высшего сорта — 500–600 г
- * вода — 250 мл
- * дрожжи — 7–10 г
- * соль — 10 г

Для фарша:

- * печень, сердце, легкие, желудок говяжьих или бараньи — по 200 г
- * лук репчатый — 500 г
- * яйца куриные — 5 шт.
- * кинза или петрушка, укроп и зеленый лук — по 50 г
- * растительное масло — 150 г
- * зира, кориандр, черный перец — по 5 г
- * соевый соус — 50 г
- * соль по вкусу, (примерно 5 г)

1. Муку, соль и дрожжи смешиваем, вливаем воду и замешиваем тесто. Накрываем его салфеткой, ставим на 40–60 минут в теплое место.

2. Весь ливер очищаем от пленок и жилок, хорошо промываем теплой водой, режем на крупные куски и бланшируем 8–10 минут. Сливаем бульон, потрошки охлаждаем, пропускаем через крупную мясорубку.

3. Лук очищаем, нарезаем мелкими — со стороной 0,5 × 0,5 см — кубиками.

4. Яйца отвариваем и очищаем от скорлупы, рубим кубиками со стороной 1 × 1 см.

5. Всю зелень мелко рубим, специи перетираем в ступке или скалкой.

6. Котел или большую сковороду ставим на огонь, наливаем растительное масло и нагреваем до сильного дыма. Обжариваем лук до легкой прозрачности. Следом добавляем фарш и специи, все вместе хорошо обжариваем в течение 5–7 минут, добавляем соевый соус, немного

воды (150–200 мл), накрываем крышкой и тушим 15–20 минут. Добавляем яйца, зелень, интенсивно перемешиваем, убираем с огня, остужаем.

7. Поднявшееся тесто вымешиваем еще раз, смазываем растительным маслом, чтобы не слипалось и не обветривалось. Делим на кусочки по 35–40 г, скатываем в шарики, накрываем салфеткой, даем расстояться 5–10 минут. Раскатываем каждый шарик в лепешку 10 см диаметром, кладем 1 столовую ложку фарша на середину, лепим пирожки традиционным способом и даем подойти в теплом месте 10–15 минут.

8. Обжариваем пирожки в большом количестве растительного масла в казане или на сковороде, тогда они будут пышными, пузырчатыми и хрустящими.

Խաչապուրի

При выборе потрошков обратите особое внимание на свежесть и безопасность продукта, так как несвежий или пораженный паразитами ливер — это самое опасное удовольствие, и наоборот, здоровые и свежие потрошки — это наиболее полезный и необходимый для организма продукт, источник железа и минералов.

При желании уменьшить калорийность блюда можно испечь пирожки в духовом шкафу. Для этого выкладываем их на противень, смазанный растительным маслом или покрытый бумагой для выпечки, накрываем салфеткой и даем подойти 15 минут. Смазываем льезоном и выпекаем в духовом шкафу 20–25 минут при температуре 210–220 градусов.







ЧЕБУРЕКИ

ЭТОТ ОСОБЫЙ, ВКУСНЕЙШИЙ ПИРОЖОК РОДОМ ИЗ ТАТАРСТАНА. НО ПОЧЕМУ-ТО У КОГО-ТО ЧЕБУРЕКИ ПОЛУЧАЮТСЯ ВКУСНЫМИ, СОЧНЫМИ, НЕЖНЫМИ И ХРУСТЯЩИМИ, А У ДРУГИХ ВЫХОДЯТ ЧЕРСТВЫМИ И СУХИМИ. СКОЛЬКО ПОВАРОВ — СТОЛЬКО И РЕЦЕПТОВ. ВОТ И Я РЕШИЛ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ СВОИМ РЕЦЕПТОМ, ПОДСМОТРЕННЫМ МНОЮ У СОСЕДКИ — КРЫМСКОЙ ТАТАРКИ, ПОТОМСТВЕННОЙ ПОВАРИХИ. КОГДА Я ВПЕРВЫЕ УВИДЕЛ ТО, КАК СОСЕДКА ГОТОВИТ ЧЕБУРЕКИ, У МЕНЯ ПОЯВИЛОСЬ МНОЖЕСТВО ВОПРОСОВ. ЗАЧЕМ НАДО ЛИТЬ БУЛЬОН В ФАРШ? ЗАЧЕМ САХАР В ТЕСТЕ? ПОЧЕМУ ТЕСТО НАДО ПОДЕРЖАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ПЕРЕД РАСКАТКОЙ? ПОЧЕМУ ФАРШ НЕЛЬЗЯ СИЛЬНО МЯТЬ? ЗАЧЕМ ЛУК КАТАТЬ СКАЛКОЙ? КОНЕЧНО ЖЕ, Я ПОЛУЧИЛ НА НИХ ОТВЕТЫ. ВСЕМИ ЭТИМИ СЕКРЕТАМИ Я ПОДЕЛЮСЬ С ВАМИ В НЮАНСАХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

Ил 5-6 норцллі

Для теста:

- ✿ мука — 500 г
- ✿ вода — 150 мл
- ✿ соль — 10 г
- ✿ сахар — 5 г

Для фарша:

- ✿ мясо (мякоть баранины или говядины) — 500 г
- ✿ лук репчатый — 500 г
- ✿ укроп — 20 г
- ✿ бульон мясной — 300–400 мл
- ✿ соль, черный перец, зира по вкусу (примерно по 5 г)

1. Муку просеиваем через мелкое сито на столе, формуем из нее горку, солим и посыпаем сахаром, делаем в муке углубление и вливаем в него воду. Замешиваем довольно крутое тесто. Заворачиваем его в пленку и убираем в холодильник на 30–40 минут. Настоявшееся тесто делим на две части и формуем из них ровные жгуты диаметром 3 см. Нарезаем их кружками толщиной 2 см (по 40 г). Затем получившийся кружок придавливаем ладонью, сформовав лепешку. Полученные полуфабрикаты пересыпаем мукой, чтобы не слипались, складываем в пластиковый пакет и убираем в холодильник.

2. Теперь готовим фарш. Мясо пропускаем через мясорубку. Лук нарезаем мелкими кубиками и мнем его скалкой до исчезновения хруста. Соединяем мясо с луком, добавляем зелень, соль, перец, зиру и все хорошо перемешиваем, при этом постепенно вливаем бульон небольшими порциями — по мере его полного впитывания. После чего ставим фарш в холодильник на 30 минут для его «схватывания», а полуфабрикаты теста извлекаем из холодильника и раскатываем каждую лепешку практически «в ноль».

Ил 7 норцллі

Итак, сначала готовим тесто, так как оно должно после замеса немного полежать в холодильнике, чтобы стать эластичным и податливым при раскатывании.

Сахар в тесте необходим для того, чтобы оно было хрустящим.

Бульон в чебуреках, пожалуй, одна из самых важных деталей, так как именно он придаст фаршу сочность и нежность. Количество впитанного бульона зависит от плотности мяса, из которого вы готовите. Пока при вымешивании фарша подливаемый бульон впитывается мясом хорошо, его надо лить. Как только он начинает оставаться на дне чашки — бульона достаточно.

Лук необходимо промять скалкой для того, чтобы в готовых чебуреках он не хрустел на зубах, нарушая нежную атмосферу блюда.

При вымешивании фарша понадобится особая нежность, так как при сильном сдавливании мяса оно выделяет белок — фибрин, делающий фарш слипшимся комком.

3. На одну сторону лепешки выкладываем столовую ложку фарша, равномерно распределяем его, накрываем второй половиной лепешки и лепим чебурек по краю, обрезав специальным зигзагообразным резачком.

4. Жарим тут же, промедление недопустимо, так как бульон в фарше промочит тесто и испортит все ваши труды — чебурек порвется. Жарить чебурек необходимо при температуре 220–240 градусов в большом количестве

растительного масла 2–3 минуты. И лучше это делать в воке — удобнее и практичнее (не придется переворачивать для равномерной поджарки). А если нет вока, то можно и в сковородке. Уверяю вас, получится не менее вкусно.



КАТЛАМА

Слоеная лепешка

СЛОЕННЫЕ ЛЕПЕШКИ В УЗБЕКИСТАНЕ ПЕКУТ В ТАНДЫРЕ, ДУХОВОМ ШКАФУ, ЖАРЯТ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ. В ТАНДЫРЕ КАТЛАМУ ПЕКУТ ПРОСЛОЕННУЮ ШКВАРКАМИ, ПОДЖАРЕННЫМ ЛУКОМ, МЯСОМ И РАЗНООБРАЗНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ. НА МАСЛЕ КАТЛАМУ ЖАРЯТ В ОСНОВНОМ НА ДЕСЕРТ, БЕЗ НАЧИНОК, И ПОДАЮТ С САХАРОМ, МЕДОМ И РАЗЛИЧНЫМИ ВАРЕНЬЯМИ. НИ ОДНО ТОРЖЕСТВО НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ ЭТОГО ТРАДИЦИОННОГО УГОЩЕНИЯ. КАЖДАЯ ХОЗЯЙКА ЗНАЕТ СВОЙ СЕМЕЙНЫЙ РЕЦЕПТ И ПЕРЕДАЕТ ЕГО СЛЕДУЮЩЕМУ ПОКОЛЕНИЮ.

На 4 *doneshki*

Для теста:

- ❁ мука высшего сорта — 500 г
- ❁ вода — 200 мл
- ❁ сливочное масло — 50 г
- ❁ соль — 20 г
- ❁ растительное масло — 200 мл
- ❁ сахар, мед, варенье — 100 г

1. Муку просеиваем, перемешиваем с солью, добавляем размягченное сливочное масло, воду. Замешиваем тесто, формуем шар, помещаем в пластиковый пакет, убираем в холодильник на 30 минут.
2. Настоявшееся тесто разделяем на четыре части, каждую раскатываем тонким пластом толщиной максимум 2 мм, можно и тоньше. Смазываем пласт топленым маслом или маргарином, нарезаем полосками 4–5 см. Полоски теста складываем друг на друга и скатываем в кружок, чтобы получилось подобие колеса. Складываем его спиралью вниз, надавливаем ладонью, образуя лепешку, и оставляем на 10–15 минут, накрыв полотенцем.
3. Пока мы делаем остальные заготовки, первая станет готова к раскатке. Раскатываем ее лепешкой с одной стороны, ни в коем случае не переворачивая, толщиной 5–6 мм.

4. Жарим на сковороде в растительном масле, чтобы масло слегка ее покрывало с обеих сторон. Готовую

лепешку, пока она горячая, посыпаем сахаром или поливаем медом или вареньем.



ЗАНГЗА

Хворост

ЭТО ЛАКОМСТВО ГОТОВИТСЯ НА БОЛЬШИЕ ПРАЗДНИКИ И ОЧЕНЬ ЛЮБИМО ДЕТЬМИ.

На 5-6 порций

Для теста:

- ❁ мука высшего сорта — 500 г
- ❁ масло топленое — 100 г
- ❁ яйца — 2 шт.
- ❁ молоко или вода — 100 мл
- ❁ соль — 10 г
- ❁ водка или спирт — 20 мл
- ❁ масло растительное для жарки — 200 мл

Для сиропа:

- ❁ сахар — 200 г
- ❁ вода — 200 мл
- ❁ мед — 2 ст. ложки
- ❁ корица — 5 г
- ❁ сахарная пудра — 50 г (для посыпки)

1. Муку просеиваем, формует горку, делаем в ней ямку и вливаем в нее раствор из молока, сахара, соли, яйца и водки. Замешиваем тесто, накрываем его салфеткой и выдерживаем 30–40 минут в прохладном месте. Затем разделяем тесто на смазанном растительным маслом столе на маленькие круглые шарики, смазываем их маслом и вытягиваем до получения жгутиков толщиной с карандаш и длиной 40–50 см. Каждый жгутик складываем вчетверо, сворачиваем в виде спирали и обжариваем во фритюре до золотистой корочки. Выкладываем шумовкой на подготовленные бумажные или хлопчатобумажные салфетки для стекания лишнего масла.

2. Готовим сахарный сироп: на 1 стакан сахара 1 стакан воды, 2 столовые ложки меда, корица, все растапливаем в сотейнике и доводим до полной прозрачности.
3. Поливаем готовые, избавившиеся от лишнего масла завитушки этим сиропом и даем подсохнуть 2–3 часа. Перед подачей посыпаем сахарной пудрой.

В
Нбавлсб

Чтобы сахарная пудра не впиталась и не промаслилась, посыпаям зангзу только после полного остывания.



УРАМА

«Завитушки»

ГОТОВИТСЯ УРАМА НА БОЛЬШИЕ ПРАЗДНИКИ И СВАДЬБЫ. ЭТО ОЧЕНЬ КРАСИВАЯ СЛАДОСТЬ, КОТОРАЯ ВЫГОДНО УКРАСИТ ВАШ СТОЛ.

На 5-6 порций

- ❁ мука пшеничная — 4 стакана
- ❁ яйца — 5 шт.
- ❁ молоко или вода — $\frac{1}{4}$ стакана
- ❁ масло растительное для фритюра — 2 стакана
- ❁ сахарная пудра — 3 ст. ложки
- ❁ коньяк — 1 ст. ложка
- ❁ соль — 1 щепотка

1. Из муки, яиц, молока или воды с добавлением соли и коньяка замешиваем тесто и выдерживаем его в течение 30–40 минут под пленкой для набухания клейковины.
2. Готовое тесто раскатываем на подпыленном мукой столе в пласт толщиной 1–1,5 мм и разрезаем специальным гофрированным резцом на полоски шириной 5–6 см и длиной 45–50 см.

3. Сворачиваем каждую полоску в рулон, имитирующий розу, и обжариваем во фритюре до золотистого цвета.

4. Из обрезков раскатанного теста нарезаем ромбики 4×4 см и также обжариваем во фритюре.

5. Выкладываем ураму на бумажные салфетки для стекания масла, после остывания посыпаем сахарной пудрой.

6. В большую салатницу или на блюдо выкладываем урму в один слой, чтобы была видна структура розочек.



Совет

Коньяк придаст тесту рассыпчатость и нежность, при отсутствии его можно заменить водкой.

ХАЛВА

ОДНА МУДРАЯ УЗБЕКСКАЯ ПОСЛОВИЦА ГЛАСИТ: ОТ ТОГО, ЧТО ВСЕ ВРЕМЯ ТВЕРДИШЬ «ХАЛВА-ХАЛВА», ВО РТУ СЛАЩЕ НЕ СТАНЕТ. СУТЬ В ТОМ, ЧТО НАДО УСТРАИВАТЬ СЕБЕ МАЛЕНЬКИЕ ПРИЯТНЫЕ ПРАЗДНИКИ, ПОЭТОМУ НЕ ПОЖАЛЕЙТЕ ПОЛУЧАСА ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ЭТОТ ВКУСНЕЙШИЙ ДЕСЕРТ.

На 5-6 порций

- ❁ мука пшеничная — 100–120 г
- ❁ масло топленое — 100 г
- ❁ сахар — 200 г
- ❁ вода — 500 мл
- ❁ орехи грецкие (ядра) — 150 г
- ❁ шафран — 1 щепотка

1. Просеянную муку пассеруем с топленным маслом на сковороде, периодически помешивая, до светло-коричневого цвета.
2. Воду кипятим с сахаром и варим сироп 10–15 минут.
3. Затем соединяем горячий сахарный сироп и пассерованную муку и варим, помешивая, до загустения. За 3–5 минут до готовности добавляем толченые ядра орехов и шафран.
4. Готовую халву выкладываем в форму высотой 2 см, кончиком ножа наносим орнамент по поверхности, даем остыть, а затем (через 3–4 часа) режем ромбиками или квадратиками и подаем к чаю.



САМСА С ТЫКВОЙ

САМСА С ТЫКВОЙ ГОТОВИТСЯ ИЗ ПРОСТОГО ПРЕСНОГО ТЕСТА, ТАК КАК ОНО, ЯВЛЯЯСЬ ДОСТАТОЧНО ПЛОТНЫМ, ЛУЧШЕ СОХРАНЯЕТ СОЧНОСТЬ ФАРША. ТАКУЮ САМСУ ГОТОВЯТ В УЗБЕКИСТАНЕ КРУГЛОГОДИЧНО: ЛЕТОМ И ОСЕНЬЮ — ИЗ СВЕЖИХ СОРТОВ ТЫКВЫ, ЗИМОЙ И ВЕСНОЙ — ИЗ ДОЛГОХРАНЯЩИХСЯ ЗИМНИХ СОРТОВ. ТЫКВА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ НЕМНОГИХ ПРОДУКТОВ, НЕ ТЕРЯЮЩИХ СВОИ ВИТАМИНЫ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ДАЖЕ ПРИ ДОЛГОМ ХРАНЕНИИ.

На 20–25 шт.

Для теста:

- ✿ мука высшего сорта — 500 г
- ✿ вода или молоко — 200 мл
- ✿ бараний жир или маргарин — 50 г
- ✿ яйцо — 1 шт.
- ✿ соль — 10 г

Для фарша:

- ✿ тыква — 1,5 кг
- ✿ курдючный жир или топленое сливочное масло — 250 г
- ✿ лук репчатый — 500 г
- ✿ зира — 5 г
- ✿ кориандр — 10 г
- ✿ черный перец — 3–4 г
- ✿ соль — 15 г

1. Муку просеиваем в глубокую чашку.
2. Смешиваем молоко или воду с солью, добавляем яйцо, тщательно перемешиваем до однородной консистенции.

3. В муке делаем углубление, вливаем молочно-яичную смесь и добавляем растопленный жир или маргарин.
4. Замешиваем довольно крутое тесто, кладем его в пластиковый пакет и убираем в прохладное место или в холодильник на 30–40 минут.
5. Для приготовления фарша тыкву очищаем от кожуры и семян, нарезаем кубиками 1 × 1 см. Очищенный лук — тоже кубиками, только помельче. Если мы используем курдючный жир, то его нарезаем кубиками 0,5 × 0,5 см, если топленое или сливочное масло — размягчаем его при комнатной температуре. Соль, черный перец и специи перетираем в ступке.

Сначала соединяем лук, тыкву и специи, следом добавляем жир или масло и аккуратно перемешиваем, стараясь не выжимать сок из ингредиентов.

6. Тесто делим на две или три части, формуем из него колбаски диаметром 3 см, нарезаем их «бочонками» по 3–4 см. Каждый «бочонок» раскатываем в лепешку толщиной 2 мм. Кладем на середину столовую ложку фарша и заклеиваем края. Форму самсы выбираем по желанию: прямоугольная, треугольная, круглая. Перед посадкой в духовку смазываем самсу льезоном и посыпаем кунжутом.
7. Выпекаем при температуре 210–220 градусов 30–35 минут.

❧ ТЫКВЕННЫЙ ❧

Тыквенный фарш желательно использовать сразу по приготовлении, так как при хранении он выделяет большое количество сока, что мешает формированию самсы и делает ее несочной.



ПАХЛАВА

ПОЖАЛУЙ, ЭТО САМАЯ ЗНАМЕНИТАЯ ВОСТОЧНАЯ СЛАДОСТЬ, НЕ НУЖДАЮЩАЯСЯ В ОТДЕЛЬНОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ. ПАХЛАВУ ГОТОВЯТ И ЛЮБЯТ НЕ ТОЛЬКО В ВОСТОЧНЫХ И АЗИАТСКИХ СТРАНАХ — И В ЕВРОПЕ ОНА ЗАВОЕВАЛА СВОЕ ПОЧЕТНОЕ МЕСТО КАК ОДИН ИЗ САМЫХ ЛЮБИМЫХ ДЕСЕРТОВ.

Па 5-6 порцллі

Для теста:

- ❁ мука высшего сорта — 500 г
- ❁ сахар — 150 г
- ❁ соль — 3 г
- ❁ яйцо — 1 шт.
- ❁ сливочное масло — 200 г
- ❁ молоко — 100 мл

Для сиропа:

- ❁ сахар — 500 г
- ❁ вода — 500 мл
- ❁ сок апельсина — 200 мл
- ❁ сок ½ лимона

Для начинки:

- ❁ сахар — 500 г
- ❁ грецкие орехи — 500 г

Для топленого масла:

- ❁ сливочное масло — 200 г

1. Муку просеиваем через мелкое сито горкой, делаем в ней лунку и вливаем молоко, смешанное с сахаром, яйцом и растопленным сливочным маслом. Все ингредиенты соединяем и тщательно вымешиваем. Разделяем тесто на четыре равные части, складываем в пластиковый пакет и помещаем в холодильник на 1 час.
2. Варим сироп. Сахар смешиваем с водой, доводим до кипения и увариваем 15–20 минут до загустения — до тонкой нити. Добавляем апельсиновый и лимонный сок, перемешиваем, доводим до кипения, варим 10 минут, охлаждаем.

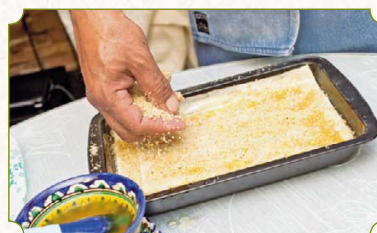
3. Готовим начинку. Орехи и сахар пропускаем через мелкое сито мясорубки, тщательно перемешиваем.
4. Готовим топленое масло. Сливочное масло растапливаем на медленном огне и оставляем томиться на слабом огне, периодически снимая пену. Вытапливаем масло до полной прозрачности. Осадок осторожно процеживаем через мелкое сито.

5. Тесто разделяем на восемь равных частей, раскатываем каждую часть одинаково (квадратом или прямоугольником) толщиной 2 мм. Выкладываем слоями друг на друга, посыпая ореховой смесью каждый пласт. По верхнему слою обозначаем правильные ромбики или квадратики очень ровно, по нитке, и нарезаем аккуратно острым ножом по намеченным линиям.

6. Выпекаем в духовом шкафу при температуре 150 градусов 10–15 минут до золотистого цвета. Вынимаем из духовки и в горячем виде поливаем топленым маслом. На каждый ромбик выкладываем по половинке грецкого ореха.
7. Вновь ставим в духовку при температуре 120 градусов на 10 минут.

Вынимаем, поливаем сверху сахарным сиропом и возвращаем в духовку при той же температуре на 3–5 минут.

8. Вынимаем из духовки, прорезаем фигуры еще раз, даем стечь сиропу в слои пахлавы (пропитаться). Охлаждаем.



Պաхлаվա

Пахлаву можно делать различных форм и с самыми разнообразными начинками. Например, из раскатанных пластов теста можно формовать рулетики. Только в этом случае раскатанное тесто сначала смазываем топленным маслом, а только потом посыпаем ореховой смесью и закатываем в рулет. Соответственно, тесто надо разделить до раскатки не на восемь, а на четыре части — получится четыре рулета, которые до выпечки разрезаем на кусочки по 4–5 см. Остальная технология та же, что и в данном рецепте.

В качестве начинки можно использовать самые разные орехи: фисташки, арахис, фундук, бразильские орехи, миндаль и другие, какие вам больше по душе.



Чай





КУК ЧОЙ

Зеленый чай

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ В УЗБЕКИСТАНЕ ЧАЙ. ЭТО ТРАДИЦИОННЫЙ СПОСОБ ЗАВАРИВАНИЯ ЧАЯ, КОТОРЫЙ БУДЕТ УПОМИНАТЬСЯ ВО МНОГИХ СЛЕДУЮЩИХ РЕЦЕПТАХ.

- ❁ 1–1,5 чайные ложки чая
- ❁ 0,5 литра воды

Пьют его после плова, в жаркие летние дни, ежедневно по несколько

раз в день как жаждо-утоляющее и улучшающее пищеварение средство.

Заварку надо засыпать в хорошо согретый керамический или фарфоровый чайник, затем налить на $\frac{1}{2}$ кипятка, через 2–3 минуты долить кипятка до половины, еще через 2–3 минуты долить доверху, облить чайник кипятком, настоять 2–3 минуты рядом с теплом и подать к столу. Разливают чай, предварительно его «поженив», то есть налитый в пиалу чай возвращают в чайник 1–2 раза, чтобы дать чайникам как следует отдать свой аромат воде.



МИЖОЗ ЧОЙ

Микс черного и зеленого чая

СПОСОБ ЗАВАРКИ ТРАДИЦИОННЫЙ. ТАКОЙ ЧАЙ ЛЮБЯТ ЛЮДИ, НЕ ПРИВЫКШИЕ К ЗЕЛЕНОМУ ЧАЮ, НО ПОНИМАЮЩИЕ ЕГО ПОЛЕЗНОСТЬ. ОН ВКУСЕН И ПОЛЕЗЕН, ТАК КАК СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ЛЕГКОСТЬ ЗЕЛЕНОГО И НАСЫЩЕННОСТЬ ЧЕРНОГО ЧАЯ.

- ❁ 1 чайная ложка индийского или цейлонского черного чая
- ❁ 1 чайная ложка зеленого китайского чая
- ❁ 0,5 литра воды



КОРЯ ЧОУ

Черный чай

ЗАВАРИВАЯ ТРАДИЦИОННЫМ ОБРАЗОМ ЧЕРНЫЙ ЧАЙ, НАДО ПОМНИТЬ, ЧТО ЕГО НАДО ВЫПИТЬ ГОРЯЧИМ СРАЗУ, НЕ ДАВАЯ ЕМУ ОСТЫТЬ, ИЛИ, ЕСЛИ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ ЕГО ОСТУДИТЬ И ПИТЬ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ, ТО ЕГО НАДО СЛИТЬ В ДРУГУЮ ПОСУДУ БЕЗ ЗАВАРКИ. ПЕРЕНАСЫЩЕННЫЙ ЧЕРНЫЙ ЧАЙ ИМЕЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

- ❁ 1–1,5 чайной ложки черного чая
- ❁ 0,5 литра воды



ЧАУ С ЗИРОУ

ПОЛЕЗЕН ТАКОЙ ЧАЙ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ПРОБЛЕМАХ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ, ВЗДУТИИ И БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ.

- ❁ 2 чайные ложки зеленого чая
- ❁ 0,3 чайной ложки зиры
- ❁ 0,5 литра воды

Засыпать ингредиенты в подогретый чайник, залить крутым кипятком, накрыть плотной салфеткой, настоять 5 минут и слить без заварки в другой подогретый чайник, иначе зира даст слишком крутой аромат и неприятный привкус.



ЉУРЧ ЧОЎ

Чай с черным перцем

РЕКОМЕНДУЕТСЯ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ПОСЛЕ ПЛОВА, ПРИ ПРОСТУДАХ И УПАДКЕ СИЛ.

- ✿ 1–1,5 чайные ложки черного чая
- ✿ 10 горошин черного перца
- ✿ 0,5 литра воды

В подогретый чайник насыпать ингредиенты, горошины перца предварительно слегка раздавить, залить крутым кипятком, настоять 10 минут.



ЁЛПИЗЛИ ЧОЎ

Чай с мятой

ПОЛЕЗЕН ТАКОЙ ЧАЙ В ЖАРКОЕ ВРЕМЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И НА НОЧЬ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА, А ТАКЖЕ ПОСЛЕ ПЛОВА И ПРИ ПРОСТУДАХ И НЕВРОЗАХ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ МУЖЧИНАМ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ.

- ✿ 1 чайная ложка зеленого чая
- ✿ 1 чайная ложка сушеной мяты или 5–6 листиков свежей мяты
- ✿ 0,5 литра воды

Залить крутым кипятком и настоять 10–15 минут, накрыв салфеткой.



Чай с мелиссой

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОСЛЕ ЛЕГКИХ, НЕЖИРНЫХ ПЛОВОВ, ПРИ БЕССОННИЦЕ И НЕВРОЗАХ, ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ.

- ❁ 1 чайная ложка зеленого чая
- ❁ 1 чайная ложка сушеной мелиссы
- ❁ 0,5 литра воды

Заварить чай традиционным способом, настоять 10 минут.



Рухонал чой

Чай с базиликом

ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ПОСЛЕ ПЛОВА, ЕСЛИ КЛОНИТ КО СНУ И ПРИ ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ.

- ❁ 1 чайная ложка зеленого чая
- ❁ 1 чайная ложка сушеного базилика или 1 веточка свежего
- ❁ 0,5 литра воды

Заварить чай традиционным способом и настоять 5 минут.



СЕДНАН ЧОЇ

Чай с чернушкой

ПОСЛЕ ПОЗДНЕЙ ТРАПЕЗЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И УСКОРЕНИЯ УСВОЕНИЯ ПИЩИ, ОСОБЕННО ПЛОВА С ЧЕСНОКОМ, КАЗЫ. ЕСЛИ В ТАКОЙ ЧАЙ ДОБАВИТЬ 1 ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ МЕДА, ТО К ЕГО СВОЙСТВАМ ДОБАВИТСЯ И ЖЕЛЧЕГОННОЕ ДЕЙСТВИЕ.

- ✿ 2 чайные ложки черного чая
- ✿ 0,3 чайной ложки семян чернушки
- ✿ 0,5 литра воды

Заварить крутым кипятком перечисленные ингредиенты, настоять перед подачей 10 минут под салфеткой.



ЧАЇ С АНИСОМ

МОЖНО ПИТЬ И В ХОЛОДНОМ ВИДЕ. ПОСЛЕ ПЛОВА ХОРОШО ПРИВОДИТ В СОСТОЯНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ПОЛЕЗЕН КАК ОТХАРКИВАЮЩЕЕ, МОЧЕГОННОЕ, УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕ ЛАКТАЦИЮ СРЕДСТВО.

- ✿ 1 чайная ложка черного чая
- ✿ 0,3 чайной ложки анисовых зерен
- ✿ 0,5 чайной ложки цедры апельсина
- ✿ 1 чайная ложка меда
- ✿ 0,5 литра воды

Заварить черный чай с анисом, налив кипятка до $\frac{1}{2}$ объема, настоять 5 минут, добавить цедру апельсина, долить кипятка до краев, настоять 3 минуты, добавить мед и подать сразу. Можно пить и в холодном виде.



ОАММ ЧОУ

Чай фруктовый

ПОЛЕЗЕН ЗИМОЙ, ПРИ ПРОСТУДЕ, УСТАЛОСТИ, СЛАБОСТИ.

- ❁ 1 чайная ложка черного чая
- ❁ 50 граммов айвы
- ❁ сок ½ лимона
- ❁ 1 чайная ложка меда
- ❁ 0,5 литра воды

Заварить черный чай, налив кипятка до половины чайника, настоять 2–3 минуты, затем добавить в чайник нарезанную мелкими кусочками айву, долить чайник до края, настоять 4–5 минут, добавить мед и лимон и сразу подать.



ЧАУ С ТАРХУНОМ

ОЧЕНЬ ОСВЕЖАЕТ В ЗНОЙНЫЕ ДНИ И ПРИДАЕТ СВЕЖЕСТИ И СИЛ.

- ❁ 1 чайная ложка зеленого чая
- ❁ 0,5 чайной ложки черного чая
- ❁ 8–10 лепестков свежего тархуна
- ❁ 0,3 чайной ложки цедры лайма
- ❁ 0,5 литра воды

Залить все ингредиенты кипятком и настоять под салфеткой 5–6 минут.



ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ

ПОЛЕЗЕН ДАННЫЙ ЧАЙ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПОСЛЕ ПЛОВА. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ АЛЛЕРГИЯХ, УСТАЛОСТИ, ПОНИЖЕНИИ ИММУНИТЕТА, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К РАКОВЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

- ❁ 1 чайная ложка элитного черного чая
- ❁ 1 чайная ложка чабреца
- ❁ 0,5 литра воды

Заварить ингредиенты крутым кипятком и настоять под салфеткой 10 минут.



ЧАЙ С ИМБИРЕМ

ХОРОШ КАК В ГОРЯЧЕМ, ТАК И В ХОЛОДНОМ ВИДЕ. УСИЛИВАЕТ ПРОЦЕССЫ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПИЩИ, ПОВЫШАЕТ АППЕТИТ, ПРИДАЕТ СВЕЖЕСТЬ ЛИЦУ, ПОЛЕЗЕН ПРИ ПОХУДЕНИИ И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, СНИМАЕТ ИНТОКСИКАЦИИ.

- ❁ 1 чайная ложка свежего тертого имбиря
- ❁ 1 чайная ложка зеленого чая
- ❁ сок $\frac{1}{2}$ лайма
- ❁ 1 чайная ложка меда
- ❁ 0,5 литра воды

Заварить зеленый чай на $\frac{1}{3}$ объема, настоять 3 минуты, добавить тертый имбирь, добавить кипятка до $\frac{2}{3}$ объема, настоять 10 минут, добавить сок лайма и мед, долить кипятка доверху, настоять 3 минуты.

Пить мелкими глотками в перерывах между приемами пищи.



ЗАФРОНЛИ ЧОЙ

Чай с шафраном

ЭТОТ ЧАЙ ОЧЕНЬ ХОРОШ ПРИ ТОШНОТЕ, ПРОБЛЕМАХ С ЖЕЛУДКОМ, КИШЕЧНИКОМ, СЕРДЦЕМ.

- ✿ 1 чайная ложка зеленого чая
- ✿ 8–10 волосков шафрана
- ✿ 0,5 литра воды

Заварить традиционным способом и подавать к столу сразу.



ЧАЙ С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ И КОРИЦЕЙ

ЭТОТ ЧАЙ — ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ АФРОДИЗИАК, БОДРИТ, УЛУЧШАЕТ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ, ТАКЖЕ ОН ПРЕКРАСНО СПРАВИТСЯ СО ВСЕМИ НЕПРИЯТНЫМИ ЗАПАХАМИ, ОСТАВШИМИСЯ ПОСЛЕ ТРАПЕЗЫ, НАПРИМЕР ЧЕСНОКА ИЛИ ЛУКА.

- ✿ 1 чайная ложка черного чая
- ✿ ½ чайной ложки тертого мускатного ореха
- ✿ ¼ чайной ложки корицы
- ✿ 0,5 литра воды

Заварить чай со всеми ингредиентами, добавив все сразу, настоять 10 минут под салфеткой.



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Айва печеная 258
 Айва фаршированная (беги долма) 118
 Ачик-чучук (горько-кислый салат) 24
 Байрам палов (плов «Изобилие») 168
 Балик кабоб (шашлык из рыбы) 222
 Бара куй кабоб (шашлык из баранины) 220
 Басма (тушеные овощи в собственном соку) 116
 Бахор (плов «Весна») 144
 Бедана долма (фаршированные перепелки) 124
 Бедана кабоб (шашлык из перепелок) 241
 Бедана палов (плов с перепелками) 192
 Беги долма (Айва фаршированная) 118
 Бехили палов (плов с айвой) 178
 Бехили-жаркоп (жаркое с айвой) 110
 Бикин кабоб (шашлык из седла барашка) 250
 Вajду (лагман ташкентский) 98
 Вариации на тему плова 212
 Вегетарианский плов 161
 «Весна» (Бахор), плов 144
 «Вишенка» (Гилосча), салат 25
 «Воробьиные язычки» (Чумчук тили), салат 26
 Гилосча (салат «Вишенка») 25
 Голубцы в пленке нутряного жира барашка (чарви долма) 128
 Горько-кислый салат (ачик-чучук) 24
 «Гранатовый браслет», салат 37
 Гранатовый микс 57
 Гриль-салат 41
 Грушевый салат 42
 Гумма (пирожки с потрошками) 262
 «Гурман» (сырный шашлык) 248
 Гуштнут (мясо, тушенное с горохом нут) 126
 Дандана кабоб (шашлык из корейки молодого барашка) 247
 Дармон-жаркоп (жаркое «Здоровье») 114
 Детский плов 170
 Джиз 29
 Джиз-биз 70
 Димлама кабоб (шашлык, подвешенный в тандыре) 227
 Долма 72
 Долма шурпа (суп с фаршированным болгарским перцем) 84
 Долмали палов (плов с фаршированным болгарским перцем) 158
 Думба кабоб (шашлык из курдюка) 239
 Елпизли чой (чай с мятой) 280
 Епма кабоб (шашлык в тандыре) 225
 Жареная печень (ковурилган жигар) 112
 Жаркое с айвой (бехили-жаркоп) 110
 Жигар-кабоб (шашлык из печени) 217
 «Завитушки» (урама), выпечка 270
 Зангза (хворост) 269
 Зарчоба палов (плов с зарчавой) 183
 Зафаронли чой (чай с шафраном) 285
 «Звезда Ташкента» (Ташкент юлдузи), салат 36
 «Здоровье» (Дармон-жаркоп), жаркое 114
 Зеленый салат 59
 Зеленый чай (кук чой) 278
 Зира пиез (салат «Лук с луком») 27
 Ивита палов (плов из замоченного риса) 171
 «Изобилие» (байрам палов), плов 168
 Илвасин палов (плов с дичью) 180
 Казан-кебаб из баранины 106
 из индейки 108
 Казы (конская колбаса) 74
 Казы-палов (плов с казы) 162
 Кайнатма шурпа (суп из баранины с овощами) 78
 Каклик палов (плов с фаршированными куропатками) 200
 Канот кабоб (шашлык из куриных крылышек) 240
 Катлама (слоеная лепешка) 268
 Катлама кабоб (шашлык слоеный) 218
 Кийма палов (плов с фрикадельками) 203
 Ковурилган жигар (жареная печень) 112
 Колбаски из бараньих потрошков (хасип) 66
 Конская колбаса (казы) 74
 Кора чой (черный чай) 279
 Корейка барашка с картошкой (пирожок) 120
 Корма палов 176
 Коскон палов (плов на пару) 173
 Коурга кабоб (шашлык «Семечки») 228
 Круглый хлеб (оби нон) 254
 Куз (плов осенний с яйцами) 166
 Кузикорин палов (плов с грибами) 160
 Кук чой (зеленый чай) 278
 Лагман ташкентский (важду) 98
 Лакка палов (плов с рыбой) 196
 «Лампочки» (турмут кабоб), шашлык 238
 «Ларец с мясом» (хазина), закуска 68
 Лечо из свежих овощей 61
 Ловияли палов (плов с фасолью) 202
 «Лук с луком» (зира пиез), салат 27
 Луковый салат с сумахом 56
 «Лучшая десятка», салат 43
 Люля-кебаб 216
 Маизли палов (плов с изюмом) 184
 Манты с бараниной 132
 с говядиной 134
 с зеленью 136
 с тыквой 135
 Мастава (рисовый суп) 88
 с фрикадельками 90
 Махсус палов (плов особый) 156
 Машхурда (суп с машем и рисом) 94
 Мижоз чой (микс черного и зеленого чая) 278
 «Миниатюра» (шашлык из куриных сердечек и мини-баклажанов) 242
 Мохора (суп с горохом нут) 80
 Мурч чой (чай с черным перцем) 280
 Мясо с отварным тестом и овощами (шилпилдак) 130
 Мясо, тушенное с горохом нут (гуштнут) 126
 Навруз («Новый год»), салат 30
 Нарын (суп с казы) 100
 «Наслаждение» (Рахат), салат 32
 «Нежность», салат 50
 Оби нон (круглый хлеб) 254
 Овощной шашлык в сальнике 244
 Олма чой (чай фруктовый) 283
 Олхори долма (слива фаршированная) 129
 Отварной плов 175
 Ошкоров палов (плов с тыквой) 198
 Парча кабоб (шашлык по-ташкентски) 230
 Патир (праздничный хлеб) 255
 Пахлава 274
 Пирожки с потрошками (гумма) 262
 Пирожок (корейка барашка с картошкой) 120
 Плов из замоченного риса (ивита палов) 171
 из перловки 209
 кашкадарьинский 176
 легкий 172
 на пару (коскон палов) 173
 на топленом масле 174
 осенний с яйцами (куз) 166
 особый (махсус палов) 156
 по-бухарски 143
 по-хорезмски (чалов) 154
 с айвой (бехили палов) 178
 с вермишелью (угра палов) 207
 с горохом нут 190
 с гречкой 208
 с грибами (кузикорин палов) 160
 с дичью (Илвасин палов) 180
 с домашней колбасой (хасиб палов) 182
 с жареным рисом (гунтарма палов) 147
 с зарчавой (зарчоба палов) 183
 с изюмом (маизли палов) 184
 с казы (казы-палов) 162
 с картофелем 186
 с курагой 197
 с курдючной оболочкой (пост-думба палов) 205
 с курятиной 187
 с машем 191

- с перепелками (бедана палов) 192
- с редиской 194
- с репой 195
- с рыбой (лакка палов) 196
- с тыквой (ошковак палов) 198
- с фаршированным болгарским перцем (долмали палов) 158
- с фаршированными куropат-ками (каклик палов) 200
- с фасолью (ловияли палов) 202
- с фрикадельками (кийма палов) 203
- с яйцом без мяса (тухум палов) 204
- самаркандский 150
- ферганский 140
- Шодибека (шодибег) 152
- Помидоры фаршированные 63
- Постдумба палов (плов с курдючной оболочкой) 205
- Праздничный хлеб (патир) 255
- Пушти магиз кабоб (шашлык из говяжьей вырезки) 221
- Раздельный плов (софаки палов) 206
- Райхонли чой (чай с базиликом) 281
- Рахат (салат «Наслаждение») 32
- Рисовый суп (мастава) 88
- Рулетики из баклажанов с вырезкой 243
- Сай 28
- Салат
- арбузный 44
 - грибной со шпинатом 60
 - из ежевики 45
 - из клубники 39
 - из лука-порей и маслин 47
 - из огурцов 54
 - из помидоров с огуречной заправкой 58
 - из ревеня 46
 - из редиски с зеленью к плову 52
 - из сельдерея 53
 - из сузьмы с зеленью 23
 - с сузьмой 40
 - ферганский 55
 - цитрусовый 62
- Самса
- «Гушткийда» 260
 - «Капак» 261
 - «Пармуда» 259
 - с мясом 256
 - с тыквой 272
- Свадебный плов (той оши) 148
- «Свежесть», салат 51
- Седанали чой (чай с чернушкой) 282
- «Семечки» (Коурга кабоб), шашлык 228
- Силтама кабоб (шашлык в казане) 251
- Сих буглама кабоб (шашлык на пару) 224
- Слива фаршированная (олхори долма) 129
- Слоеная лепешка (катлама) 268
- Софаки палов (раздельный плов) 206
- Суп
- из баранины с овощами (кай-натма шурпа) 78
 - с горохом нут (мохора) 80
 - с казы (нарын) 100
 - с кифтой 82
 - с колбасой из потрошков (хасип шурва) 102
 - с машем и рисом (машхурда) 94
 - с пельмешками (чучвара ош) 86
 - с фаршированным болгарским перцем (долма шурпа) 84
 - холодный из кислого молока с зеленью (чалоп) 103
- Сырный шашлык «Гурман» 248
- Тандыр барра (ягненок запеченный) 64
- Тандыр кабоб (шашлык в тандыре на шампуре) 226
- Ташкент юлдузи (салат «Звезда Ташкента») 36
- Тесто для лагмана 96
- Титрама кабоб (шашлык особый) 223
- Товук кабоб (шашлык куриный) 219
- Той оши (свадебный плов) 148
- «Три пальца» (Уч панжа кабоб), шашлык 234
- Тунтарма палов (плов с жареным рисом) 147
- Турмуг кабоб (шашлык «Лампочки») 238
- Тухум палов (плов с яйцом без мяса) 204
- Тушеные овощи в собственном соку (басма) 116
- Угра палов (плов с вермишелью) 207
- «Узбекистан», салат 22
- Урама (выпечка «Завитушки») 270
- Урама кабоб (шашлычные рулетики) 229
- Уч панжа кабоб (шашлык «Три пальца») 234
- Фаршированные перепелки (бедана долма) 124
- Хазина (закуска «Ларец с мясом») 68
- Халва 271
- Хасиб кабоб (шашлык из ливерных колбасок) 236
- Хасиб палов (плов с домашней колбасой) 182
- Хасип (колбаски из бараньих потрошков) 66
- Хасип шурва (суп с колбасой из потрошков) 102
- Хворост (зангза) 269
- «Чабан», салат 38
- Чай
- с анисом 282
 - с базиликом (райхонли чой) 281
 - с зирой 279
 - с имбирем 284
 - с мелиссой 281
 - с мускатным орехом и корицей 285
- с мятой (елпизли чой) 280
- с тархуном 283
- с чабрецом 284
- с чернушкой (седанали чой) 282
- с черным перцем (мурч чой) 280
- с шафраном (зафаронли чой) 285
- фруктовый (олма чой) 283
- Чалов (плов по-хорезмски) 154
- Чалоп (холодный суп из кислого молока с зеленью) 103
- Чарви долма (голубцы в пленке нутряного жира барашка) 128
- Чарви жигар кабоб (шашлык из печени в сальнике) 231
- Чебуреки 266
- Черный чай (кора чой) 279
- Чумчук тили (салат «Воробьиные язычки») 26
- Чучвара ош (суп с пельмешками) 86
- Шавля 210
- Шакароб 34
- Шашлык
- в казане (силтама кабоб) 251
 - в тандыре (епма кабоб) 225
 - в тандыре на шампуре (тандыр кабоб) 226
 - из баранины (бара куй кабоб) 220
 - из говяжьей вырезки (пушти магиз кабоб) 221
 - из корейки молодого барашка (дандана кабоб) 247
 - из курдюка (думба кабоб) 239
 - из куриных крылышек (канот кабоб) 240
 - из куриных сердечек и мини-баклажанов «Миниатюра» 242
 - из ливерных колбасок (хасиб кабоб) 236
 - из молотого мяса 216
 - из перепелок (бедана кабоб) 241
 - из печени (жигар-кабоб) 217
 - из печени в сальнике (чарви жигар кабоб) 231
 - из помидоров 246
 - из рыбы (балик кабоб) 222
 - из седла барашка (бикин кабоб) 250
 - куриный (товук кабоб) 219
 - на пару (сих буглама кабоб) 224
 - особый (титрама кабоб) 223
 - по-ташкентски (парча кабоб) 230
 - слоеный (катлама кабоб) 218
 - подвешенный в тандыре (дим-лама кабоб) 227
- Шашлычные рулетики (урама кабоб) 229
- Шилпилдак (мясо с отварным тестом и овощами) 130
- Шодибеги (плов Шодибека) 152
- Ягненок запеченный (тандыр барра) 64

Г 19 **Ганиев, Хаким.** Энциклопедия узбекской кухни / Хаким Ганиев. – Москва : Эксмо, 2015. – 288 с. : ил. – (Восточный пир с Хакимом Ганиевым).

ISBN 978-5-699-76669-7

В книге «Энциклопедия узбекской кухни» Хаким Ганиев, известный повар и блогер, автор многих кулинарных бестселлеров, раскрывает секреты приготовления блюд узбекской кухни. Обширная коллекция разнообразных рецептов охватывает все кулинарные разделы: салаты и закуски, супы, вторые блюда, пловы, шашлыки, выпечка и десерты, чай. Для каждого блюда подробно описаны шаги и нюансы приготовления. Рецепты сопровождаются авторскими рассказами и красочными иллюстрациями готовых блюд.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-76669-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

ВОСТОЧНЫЙ ПИР С ХАКИМОМ ГАНИЕВЫМ

Хаким Ганиев

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ

Ответственные редакторы *Т. Радина, С. Ильичева, И. Лазарев, Э. Саяхова*
Дизайн *Е. Баршевская*
Художественный редактор *Е. Мишина*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректор *О. Ройтенберг*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.09.2014. Формат 60х84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,6.
Тираж экз. Заказ





Хаки́м Ганиев — известный шеф-повар и блогер, знаток настоящей узбекской кухни и автор многих кулинарных бестселлеров, создатель чудесных книг об узбекских яствах, профессионал кулинарии и поэт.

Эта книга — обширное собрание рецептов великолепных угощений и вкусной ежедневной еды. Здесь вы найдете:

- ❁ все разделы меню: салаты и закуски, супы и вторые блюда, выпечка, десерты и чай,
- ❁ широкое разнообразие пловов и шашлыков,
- ❁ подробные шаги и нюансы приготовления каждого блюда,
- ❁ описание традиционных продуктов узбекской кухни,
- ❁ истории и обычаи, связанные с тем или иным блюдом,
- ❁ красочные иллюстрации готовых блюд.

