

Содержание

Вводное слово	4	Лагман на укропном настое	52
		Лагман	54
ПЛОВЫ		БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	
Плов по-фергански	5	Салат «Узбекистон»	56
Плов по-бухарски	6	Салат из лука и граната	58
Плов по-хорезмски	8	Салат из свежих овощей	
Плов по-самаркандски	10	с мясом	60
Плов тограма	12	Фаршированные помидоры	61
Плов тонтарма		Димлама	62
(из прожаренного риса)	14		
Плов с айвой	16	БЛЮДА ИЗ НЕСЛАДКОГО ТЕСТА	
Плов с чесноком	18	Чучвара	64
Каваток палов (с голубцами		Манты с мясом	66
из виноградных листьев)	20	Хунон с тыквой	68
Ивитма палов (плов с горохом)	22	Юпка (слоеный пирог с мясом)	70
Свадебный плов по-ташкентски	24	Самса из слоеного теста	
Плов с урюком	26	с картофелем	72
Шавля с фасолью	28	Самса с бараниной	74
Шавля с сушеным урюком	30	Самса с говядиной	76
		Катырма	78
БЛЮДА ИЗ МЯСА		Патырча (сметанник)	80
Казан-кебаб	32	Лепешки с кунжутом	82
Казан-кебаб из домашней птицы	34		
Бехили жаркоп (жаркое с айвой)	36	БЛЮДА ИЗ СЛАДКОГО ТЕСТА И ДЕСЕРТЫ	
Нарханги	38	Чак-чак	84
Жигар-кебаб (кебаб из печенки с гранатом)	40	Зангаза (хворост)	86
Буглама-кебаб (кебаб на пару)	42	Урама	88
Гуштнут (баранина с горохом)	43	Катлама	90
		Халва	91
ПЕРВЫЕ БЛЮДА		Морковный киём	92
Баранья шурпа	44	Тыквенный киём	93
Пиева (луковый суп)	46	Айва с орехами	94
Нахут-шурпа с бараниной	48		
Олчали мастава		Алфавитный указатель	96
(суп с фрикадельками из баранины)	50		

Вводное слово

Узбекская кухня имеет очень древние корни. Национальные блюда этой страны не только наполнены чарующими ароматами специй, но и требуют соблюдения древних ритуалов, которые придают трапезе особый колорит.

Народ Узбекистана вел оседлый образ жизни на плодородной земле. Богатое земледелие и изобилие фруктов повлияло на разнообразие традиционных блюд. Первое блюдо, которое приходит на ум при упоминании Узбекистана, — это, конечно, плов. В действительности узбекский плов имеет множество вариаций. В каждом регионе Узбекистана существуют свои особенности приготовления этого блюда. Если перефразировать известную поговорку, то уместно будет сказать: «Плов — всему голова!».

Начинают готовить плов с выбора риса, который богат углеводами, витаминами

и минеральными веществами. Не всякий рис подойдет для приготовления плова. При покупке обратите внимание на длину и форму зернышек. Рис должен быть достаточно прочным, хорошо впитывать воду, важно, чтобы он не склеивался при варке. Предпочтение надо отдавать длинному, но не очень тонкому. Пропаренный рис плохо впитывает воду, поэтому он не подойдет для приготовления плова. Узбекский рис, который можно купить на рынке, будет полупрозрачным, продолговатой ребристой формы. Из тех сортов, которые продаются в каждом магазине, хорошо подойдет басмати. Плов с ним получается рассыпчатым.

При выборе мяса для плова важно, чтобы оно было свежее. Используйте различные части баранины и говядины.

В оригинале в узбекском плове используется хлопковое масло. В современных

условиях нет смысла бегать в поисках, можно заменить его растительным рафинированным без запаха и с нейтральным вкусом.

Важное место в кухне народов Узбекистана составляют мучные изделия с различными начинками. Многочисленные десерты представлены халвой, сладостями из орехов, фруктов и соков.

Готовьте, открывайте для себя новые вкусы, наслаждайтесь, делитесь необычными рецептами с близкими людьми!

Желаю Вам легкой жизни



Эдуард Тибиллов

Плов по-фергански

Чтобы приготовить настоящий узбекский плов, необходимо терпение и аккуратность. Очень важна последовательность действий. Для этого плова используется рис «девшира» — это традиционный для Узбекистана и Киргизии сорт. Он способен впитывать много воды и увеличиваться в размерах, при этом не слипаясь. Имеет продолговатую форму, немного бурый из-за остатков оболочек. Можно заменить хорошим длиннозернистым рисом. Нельзя использовать пропаренный рис.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 250 г баранины (тазобедренная часть)
- 500 г риса
- 2–3 моркови
- 2 луковицы
- 150 мл растительного масла
- 600–800 мл воды
- 1,5 ч. л. смеси специй для плова (барбарис, кориандр, зира)
- 1 ч. л. без горки куркумы
- соль — по вкусу



1 Раскалить казан и влить масло. Разогреть масло 8 мин до появления слабого дымка.



2 Нарезать мясо кусочками, добавить в казан. Обжаривать на сильном огне 15 мин до образования корочки.



3 Нарезать лук толстыми полукольцами и добавить к баранине в казан.



4 Нарезать морковь соломкой и тоже добавить в казан.



5 Добавить смесь специй для плова и соль. Залить небольшим количеством воды (150 мл). Уменьшить огонь и варить около 20 мин.



6 Промыть рис, засыпать ровным слоем в казан.



7 Аккуратно залить воду, чтобы она на 1–1,5 см закрывала рис.



8 Посолить. Добавить куркуму.



9 Довести плов до кипения. Плотно накрыть крышкой и варить на слабом огне до выпаривания воды.



10 Уменьшить огонь до минимума. Оставить плов под крышкой примерно на 20 мин. Аккуратно перемешать.

Плов по-бухарски

В Узбекистане готовят много разных видов плова. Он различается по набору ингредиентов, а также по названию местности: ферганский, бухарский, хорезмский, самаркандский. Плов по-бухарски, именуемый местным населением «оши-софи», готовят по знаменательным датам. Для приготовления этого блюда приглашают специальных мастеров, которые очень дорожат своей репутацией.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 250 г баранины (шейная часть)
- 500 г риса
- 2–3 моркови
- 2–3 луковицы
- 1 стакан изюма без косточек
- 150 мл растительного масла
- 600–800 мл воды
- 1,5 ч. л. смеси специй для плова
- 1 ч. л. без горки куркумы
- соль — по вкусу



3 Нарезать лук толстыми кольцами и добавить в казан. При обжаривании следить, чтобы все ингредиенты сохраняли свой первоначальный вид.



7 Аккуратно залить воду, чтобы она на 1–1,5 см закрывала рис.



4 Нарезать морковь соломкой и тоже добавить в казан.



8 Посолить. Добавить куркуму.



1 Раскалить казан и влить масло. Разогреть 8 мин до появления слабого дымка.



5 Добавить смесь специй для плова и соль. Залить небольшим количеством воды (150 мл). Уменьшить огонь.



9 Промыть изюм теплой водой. Добавить в плов.



2 Нарезать мясо кусочками, добавить в казан. Обжаривать на сильном огне 15 мин до образования корочки.



6 Варить около 20 мин. Промыть рис, всыпать в казан ровным слоем.



10 Довести плов до кипения, плотно накрыть крышкой и уменьшить огонь до минимума. Оставить под крышкой на 25 мин.



Плов по-хорезмски

В Узбекистане каждая область, а порой и город имеют свои фирменные рецепты приготовления плова. По этому рецепту плов готовят в Хорезмской области. На родине блюда используют морковь желтых сортов, но вкус блюда не пострадает и при использовании более привычного нам оранжевого овоща.

Время приготовления: 2 ч 20 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 500 г мякоти баранины (тазобедренная часть)
- 500 г риса
- 500 г моркови
- 150 мл растительного масла
- 600 мл воды
- 3 луковицы
- 30 г смеси специй для плова
- соль — по вкусу



3 Опустить нарезанную баранину в казан. Обжаривать на сильном огне 15 мин до образования корочки.



7 Добавить смесь специй для плова и соль. Уменьшить огонь. Отваривать около 20 мин.



4 Добавить лук, нарезанный толстыми кольцами, в казан. При обжаривании следить, чтобы все ингредиенты сохраняли свой первоначальный вид.



8 Влить воду, чтобы она покрывала все содержимое. Томить под крышкой на слабом огне около 50 мин.



1 Раскалить казан и влить масло. Разогревать масло 8 мин до появления слабого дымка.



5 Влить 150 мл воды. Довести до кипения.



9 Промыть рис, засыпать ровным слоем в казан.



2 Нарезать мясо крупными кусками.



6 Нарезать морковь пластинами шириной 1 см и толщиной 3 мм. Добавить морковь в казан.



10 Аккуратно влить воду, чтобы она на 1–1,5 см закрывала рис. Посолить. Отваривать около 30 мин. Плов подают горячим, выкладывая слоями, на широкой плоской тарелке.



Плов по-самаркандски

Вариантов приготовления плова по-самаркандски существует столько же, сколько пловных мастеров, которые готовят его в древнейшем Самарканде. Такой плов можно употреблять и пожилым людям, и детям, а также приверженцам здорового образа жизни и тем, кто следит за своей фигурой.

Время приготовления: 2 ч 15 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 250 г баранины
- 500 г риса
- 2 моркови
- 3 луковицы
- 150 мл растительного масла
- вода для варки мяса и риса
- 1 ч. л. молотого черного перца
- 1 ч. л. молотого красного перца
- соль — по вкусу



3 Промыть готовый рис кипятком. Откинуть на дуршлаг.



7 Нарезать лук полукольцами.



4 Нарезать отварную баранину ломтиками.



8 Жарить на раскаленном масле до золотистого цвета.



1 Отваривать целый кусок баранины в небольшом количестве воды на слабом огне около 2 ч. Через 1 ч добавить к мясу морковь.



5 Нарезать отварную морковь соломкой.



9 Смешать лук с мясом и морковью.



2 Промыть рис, отварить в подсоленной воде (воду и рис взять в равных количествах, то есть на 1 кг риса — 1 л воды, 1 ч. л. соли).



6 Смешать баранину и морковь. Добавить соль и специи. Тщательно перемешать.



10 Выложить рис в глубокие пиалы. На рис выложить мясо с морковью и луком. Полить маслом, в котором жарился лук.



Плов тограма

Плов тограма — сочетание технологий приготовления ферганского и самаркандского пловов. Готовый плов выкладывают на плоское широкое блюдо, сверху добавляют нарезанное ломтиками вареное мясо и морковь, нарезанную соломкой. В оригинале к этому блюду подают маринованный дикий лук, но его можно заменить красным репчатым луком.

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 400 г говядины (тазобедренная часть)
- 500 г риса
- 400 г моркови
- 4 луковицы
- 1 красная луковица
- 500–600 мл воды + вода для варки мяса и овощей
- 200 мл растительного масла
- 50 мл столового 9%-ного уксуса
- 50 г сахара
- 2 ч. л. пряной смеси для плова
- соль — по вкусу



3 Нарезать лук толстыми полукольцами и добавить в казан. При обжаривании следить, чтобы все ингредиенты сохраняли свой первоначальный вид.



7 Отварить оставшееся мясо и морковь в другой посуде. Готовые части соединить перед подачей на стол.



4 Нарезать 1/4 часть моркови соломкой и тоже добавить в казан. Добавить смесь специй для плова и соль.



8 Нарезать красный репчатый лук тонкими кольцами.



1 Раскалить казан и влить масло. Разогреть 8 мин до появления слабого дымка.



5 Залить небольшим количеством воды. Уменьшить огонь. Отваривать 20 мин.



9 Добавить сахар и тщательно перемешать.



2 Нарезать 1/4 часть говядины кусочками, добавить в казан. Обжаривать на сильном огне в течение 15 мин до образования корочки.



6 Промыть рис. Добавить в казан. Влить воду, чтобы покрывала рис и выступала на 1–1,5 см.



10 Сбрызнуть уксусом, перемешать еще раз. Подавать плов с маринованным луком.