

Ольга Ивушкина

Пловы



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Пловы / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75441-0

Плов — очень популярное блюдо среди населения, каждый готовит его по-своему, и каждый народ считает его своим национальным блюдом.

Но о вкусах не спорят. И данная книга — тому подтверждение. Здесь вы найдете самые разнообразные и, может быть, даже неожиданные рецепты этого блюда.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75441-0

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Введение



Пловы — это блюда из риса, сваренного особым способом. Существует огромное количество разных видов плова. Плов готовят с жареной и вареной бараниной, с домашней птицей, рыбой, яйцами, с вареными и сушеными фруктами, овощами и орехами.

Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде на 1 ч для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из способов. Вот два из наиболее распространенных способов варки риса.

Первый способ

Промытый рис засыпьте в подсоленную кипящую воду и варите, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис откиньте на сито и для охлаждения поливайте его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопите часть жира, положите туда отваренный рис, полейте остальным жиром, закройте кастрюлю крышкой и нагревайте в течение 40—45 мин.

Чтобы рис не пристал ко дну кастрюли, на дно предварительно положите очень тонкую лепешку из прес-

ного теста, приготовленного как для лапши. Эту лепешку подают к столу вместе с пловом.

Второй способ

В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавьте часть масла или топленого сала, засыпьте промытый рис и варите на слабом огне, не помешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полейте его остальным жиром, кастрюлю закройте и продолжайте варить еще 30—40 мин.

Однако кроме этих классических способов приготовления риса существуют другие, о которых вы узнаете в самих рецептах.



Глава 1

Пловы с мясом и курицей



«Восток — дело тонкое»

Требуется: 500 г индийского риса, 2 ч. л. соли, 6 ст. л. растительного масла, 100 г куриной печенки, одна куриная грудка, 1 ст. л. очищенного миндаля, 100 г зеленого горошка, 1 ч. л. соли, немного мясного бульона и можно добавить по вкусу шафран и тимьян.

Способ приготовления. В приготовленную уже горячую подсоленную воду насыпьте рис, чтобы он полностью был покрыт водой. Через 10 мин откиньте его в сито и дайте воде стечь. Высыпьте рис на разогретое масло и, непрерывно помешивая, обжаривайте на медленном огне в течение 10 мин. Предварительно осушив куриную грудку и печенку, порежьте их мелко и вместе с миндалем, зеленым горошком положите в разогретый куриный бульон, не забудьте его при этом посолить. Варите в открытой кастрюле, периодически помешивая, пока жидкость не выпарится. Затем накройте крышкой и тушите на медленном огне 20 мин до готовности. Подавай-

те это произведение искусства горячим. Тимьян придаст блюду лимонный аромат.

«Праздник живота»

Требуется: 500 г риса, 2 ч. л. соли, 150 г телячьих почек, 80 г бараньей или телячьей печени, 300 г баранины, 150 г сливочного масла, 1 крупная луковица, 4 ст. л. оливкового масла, щепотка соли, щепотка черного перца, 1 ч. л. сахара, 2 среднего размера помидора, долька лимона, 700 мл горячего мясного бульона.

Способ приготовления. Заранее вымочите в воде почки в течение 30 мин. Рис положите в подсоленную воду, откиньте в сито и дайте стечь воде.

Мелко порежьте почки, печеньку и баранину, пожарьте их в течение 5 мин на растопленном сливочном масле. Мелко нарезанный лук обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Через 5 мин добавьте туда баранину и подрумяньте на сильном огне. Добавьте рис и поджарьте его до прозрачного цвета при непрерывном помешивании. Присоедините мясной бульон, помидоры, специи, сахар и варите, пока не выпарится вся жидкость. Добавьте к мясу с рисом печеньку и почки вместе с укропом и мясным соком, положите туда же дольку лимона. И еще 20 мин на медленном огне доводите плов до готовности.

Перед подачей на стол густо посыпьте зеленью.

«Пальчики оближешь»

Требуется: 300—400 г мяса (говядины или свинины), 250 г риса, большая головка лука,

2 ст. л. растительного масла, 2 моркови, соль, черный перец и красный перец по вкусу.

Способ приготовления. Рис предварительно замочите в подсоленной воде. Порежьте лук кружочками и обжарьте на сильно разогретом масле в глубокой посуде до золотистого цвета. Мясо нарежьте мелкими кусочками, смешайте с обжаренным луком и жарьте до появления румяной корочки.

Нашинкуйте мелко морковь и добавьте в мясо. Посолите и поперчите по вкусу. Когда мясо почти готово, добавьте к нему рис вместе с этой водой. Не перемешивая, доведите до готовности в течение 15—20 мин.

Подайте на стол горячим, зелень желательно употреблять вприкуску. Рекомендуются базилик, петрушка и кинза.

«Завтрак царя зверей»

Требуется: 500 г мяса кролика, 100 г жирной свинины, 50 г шпика, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. свиного жира, 2 ст. риса, 1 лавровый лист, несколько горошин черного перца, молотый перец, соль и много зелени.

Способ приготовления. Мелко нарежьте шпик и обжарьте его. Порежьте свинину крупными кусками, мясо кролика — очень мелкими кусочками и добавьте их к шпику, тщательно все перемешайте. Положите туда также нарезанные лук, морковь, специи и тушите до готовности.

Растопите свиной жир в глубокой кастрюле и переложите туда приготовленное мясо, залейте все 700 мл мясного бульона, не забыв добавить и рис. Потушите в духовке 20 мин и подайте к столу с зеленью петрушки, базилика, шалфеем и тертым хреном.

«Легкая разминка»

Требуется: $\frac{1}{2}$ курицы, 1 стакан риса, 1 луковица, 2 моркови, специи и соль, чеснок.

Способ приготовления. Отварите курицу вместе с луком, чтобы придать бульону приятный аромат. Добавьте потом рис и мелко нашинкованную морковь. Посолите по вкусу, добавьте специи и чеснок. Не перемешивайте и готовьте на медленном огне 20—30 мин. Готовый плов украсьте зеленью петрушки и укропа.

«Привет из Уральска»

Требуется: 1 молодая курица, $1\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 большая луковица, 2 головки чеснока, 1 болгарский перц, 2 помидора, специи, соль, зелень.

Способ приготовления. Отварите курицу и соберите жир с нее в отдельную посуду. Готовую курицу разделите на мелкие части, отобрав при этом кости. Спассеруйте мелко нарезанный лук и чеснок в курином жире.

Положите кусочки курицы вместе с луком и чесноком обратно в бульон, добавив при этом рис.

Порежьте кружочками болгарский перец и помидоры и обжарьте их на сливочном масле, добавьте за 15 мин до готовности.

Готовое блюдо густо усыпьте зеленью.

«Причуда»

Требуется: 250 г риса, 300 г белого мяса, 100 г сливочного масла, 1 морковь, чернослив, соль, специи.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис холодной водой. Мясо потушите на сливочном масле в течение 15—20 мин. Добавьте при этом нашинкованную морковь и чернослив.

В приготовленное мясо положите рис и залейте куриным или мясным бульоном. В конце процесса все перемешайте и подайте к столу на отдельном блюде, украшенном листочками зелени.

«Иринкины причуды»

Требуется: 500 г риса, 500 г нежнейшей говядины, 2 большие луковицы, 2 моркови, 100 мл растительного масла, черный перец на кончике ножа, соль, зелень.

Способ приготовления. В кастрюлю с толстым дном налейте растительного масла и доведите до кипения. Рис всыпьте в горячую воду и оставьте на час. Мелко порежьте мясо и положите в кипящее масло. Обжарьте мясо до образования румяной корочки и добавьте туда нарезанный кружочками лук. Усыпьте сверху нашинкованной морковью. Положите туда рис вместе с водой (воды должно быть на 2 пальца выше уровня риса). Посолите, поперчите по вкусу, но не перемешивайте. Когда рис будет почти готов, перемешайте блюдо так, чтобы мясо было наверху, а рис внизу, и варите блюдо до готовности.

Плов выложите на большую тарелку и украсьте зеленью.

«Ум отъешь»

Требуется: 500 г мяса индейки, 250 г индийского риса, 2 ст. л. топленого масла, 50 г

сметаны, 1 морковь, 1 луковица, немного красного перца, соль, тимьян, экстрагон, укроп.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис в холодной воде и оставьте в течение часа в горячей воде.

Мелко порежьте мясо индейки и обжарьте в топленном масле в чугунке. Приготовьте лук и морковь, порезанные кубиками, и смешайте их с индейкой. Посыпьте мясо солью и специями, а потом, через 10 мин, можете добавить туда сметану. Мясо должно тушиться на медленном огне 15 мин. Потом смешайте его с рисом и водой и поставьте в заранее нагретую духовку на 30 мин.

Обязательно подайте на подогретом круглом блюде и посыпьте зеленью.

«Звездный час»

Требуется: 400 г баранины, 200 г риса, 2 луковицы, 3 больших зубчика чеснока, 2 ст.л. свиного жира, 3 помидора, щепотка черного перца, немного мясного бульона, соль, укроп и петрушка.

Способ приготовления. Оставьте рис на 20 мин в горячей подсоленной воде.

Лук нарежьте кружочками, а чеснок дольками. Обжарьте нарезанное большими кусками мясо на сковороде. Помидоры пропустите через мясорубку и добавьте соль, чеснок и черный перец.

Выложите в мясо полученную смесь и лук и варите до полуготовности. Засыпьте все рисом и залейте бульоном. Варите на слабом огне под крышкой, пока рис не впитает в себя всю жидкость.

Подайте готовое блюдо в красивой посуде и засыпьте зеленью.