

Ваш домашний повар



ваш домашний повар



ПЛОВЫ
и
БЛЮДА
из РИСА



Составитель С. П. Кашевой



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 687.5
ББК 38.937
В23

Составитель С. П. Кашевой

В23 **Ваш домашний повар.** Пловы и блюда из риса / [сост. С. П. Кашевой]. – М. : РИПОЛ классик, – 544 с.

ISBN 978-5-386-04049-9

В настоящем издании содержится множество рецептов плова на любой вкус и кошелек. Они бережно отобраны из многолетней практики ошпазов (мастеров приготовления плова) Средней Азии, специалистов Закавказья, культурных традиций арабоязычных стран. В раздел «Пловы из свинины» вошли рецепты русскоязычных жителей среднеазиатских республик. Большое количество вегетарианских разновидностей плова придется по вкусу любителям здорового питания.

В данное уникальное собрание рецептов, помимо приготовления плова, вошли и другие блюда из риса, что делает книгу незаменимым помощником для любителей готовить и радовать вкуснейшими блюдами своих близких.

**УДК 687.5
ББК 38.937**

© ООО Группа Компаний
ISBN 978-5-386-04049-9 «РИПОЛ классик», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Говорят, что, сколько на Востоке городов, столько и рецептов настоящего плова.

История возникновения плова покрыта тайной нескольких тысячелетий. Старинные литературные источники связывают происхождение этого древнейшего блюда, по праву принадлежащего многим восточным народам, с именем Александра Македонского и Тамерлана. В настоящее время плов считается блюдом, традиционным для Средней Азии, закавказья и Ближнего Востока. Под разными названиями он широко распространен в Греции, на Кипре, в Индонезии и Северной Африке. В нашей стране издавна сложилось особое отношение к плову как к самому праздничному и сытному кушанью.

Мало кто знает, что это яство обладает многочисленными целебными свойствами,

помогающими при различных недомоганиях. Еще Авиценна в своих трудах писал, что плов с разными ингредиентами применяется для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, анемии и лихорадки. После тяжелого физического труда, при истощении, для адаптации после далеких путешествий или восстановления после военной схватки арабские целители древности и Средневековья в первую очередь предписывали плов. Именно это блюдо, по их глубокому убеждению, помогало быстро восстановить силы, возвращало здоровье и поднимало боевой дух.

Благодаря уникальному сочетанию продуктов плов отличается повышенной питательностью. Современными врачами-диетологами установлено, что коэффициент усвоемости плова достигает 98%. Тем не менее правильно приготовленный плов, несмотря на высокую калорийность, не является тяжелым блюдом. Например, в Узбекистане и странах Ближнего Востока принято употре-

блять плов на ужин, и это совсем не мешает здоровому сну. Марокканские ученые-меди-ки и поныне рекомендуют плов при заболе-ваниях селезенки, гастрите с секреторной недостаточностью, малокровии, туберкулезе, при нервных болезнях и общем недомога-нии. Соревнования по приготовлению само-го лучшего плова и сейчас проводятся во многих странах мира.

В настоящем издании содержится множе-ство рецептов плова на любой вкус и коше-лек. Они бережно отобраны из многолетней практики ош-пазов (мастеров приготовления плова) Средней Азии, специалистов Закав-казья, культурных традиций арабоязычных стран. В раздел «Пловы из свинины» вошли рецепты русскоязычных жителей среднеази-атских республик (вариации на тему местных национальных рецептов). Большое количе-ство вегетарианских разновидностей плова придется по вкусу любителям здорового пи-тания. Все это свидетельствует о том, что

плов объединяет людей гораздо лучше громких слов. В данное уникальное собрание рецептов, помимо приготовления плова, вошли и другие блюда из риса, что делает книгу незаменимым помощником для любителей готовить и радовать вкуснейшими блюдами своих близких! Готовьте вместе с нами, и приятного вам аппетита!

КЛАССИЧЕСКИЕ
ПЛОВЫ
С БАРАНИНОЙ