

Л. Поливалина

УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ

УДК 641.55
ББК 92я2
П50

Поливалина Л.

П50 Узбекская кухня / Поливалина Л. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 252 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75916-3

Узбекская национальная кухня имеет глубокую многовековую историю и тесно связана с культурой, языком и традициями. Большое влияние на многообразие блюд оказал кочевой образ жизни, а характерные ему черты кулинарного искусства сохранились до наших дней.

В этой книге вы найдёте оригинальные традиционные рецепты национальной узбекской кухни, а также полезные советы и рекомендации, благодаря которым приготовить изысканные угощения не составит большого труда.

Эта книга станет отличным подарком каждому любителю изысканной национальной кухни.

Приятного аппетита!

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-521-75916-3

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

ВВЕДЕНИЕ



В Узбекистане, равно как и в любой другой стране, существует своя сложившаяся в течение веков традиция национальной кухни.

Известно, что традиция приготовления блюд в той или иной стране формируется довольно долгое время под влиянием ряда факторов, например, особенностей климатических условий данного региона, разновидностей растений, произрастающих на его территории, и животных, там обитающих.

Помимо этого, конечно же, на вкусовые особенности блюд влияет национальный характер народа, создающего ту или иную традицию приготовления блюд.

Так, известно, что использование специй усиливается тем более, чем ближе место проживания данного народа к экватору. Например, национальные кухни итальянцев, испанцев и других латинских народностей изобилуют пряностями, с употреблением которых принято связывать горячий нрав этих народов. Существует так же связанное с этим поверье, что человек с холодным спокойным темпераментом может приобрести некоторую подвижность и эмоциональность, употребляя в пищу больше пряностей.

Различные народности, таким образом, употребляют преимущественно те продукты, которыми их снабжает окружающая природа. Например, народы Средней Азии чаще всего отдают предпочтение фруктам и мясу, что связано с жарким климатом,

для существования в котором достаточно и неслишком калорийной пищи, народы Севера — куда более калорийные блюда: много мяса, мучных продуктов, картофеля и т. п.

Наряду с разнообразием продуктов, мы можем наблюдать и различные варианты сервировки стола и этикета потребления пищи. Эти особенности связаны с несколькими факторами: различием устройства отношений в семье, иерархией поколений, традицией сосуществования родителей и детей.

Так, например, в странах Южной Америки существует устойчивая традиция семейных обедов, на которых должны присутствовать все члены семьи, по причине чего мы можем видеть особенности сервировки, посадки за столом, порядка следования блюд и т. д.

В США же, где существует давняя традиция отдельного проживания родителей и детей, достигших совершеннолетия, совсем иное отношение к процессу принятия пищи. Домашние обеды в кругу семьи зачастую заменяются посещением ресторанов или заведений сети быстрого питания, что в принципе сводит на нет традицию национальной кухни.

Наконец, необходимо сказать, что большее обращение к традиционному образу сервировки стола и определенному ритуалу ее поглощения характерно для стран с большей приверженностью патриархальному укладу, чем для тех государств, которые являются передовыми в научно-технического развития, где явно виден отход от всего, что связано с национальной кухней.

Для узбекской национальной кухни, которая следует патриархальным традициям, характерно широкое использование мяса — баранины, реже говядина. Такой же вид мяса как конина употребляется вовсе редко и в основном в таких традиционных блюдах как вареные колбасы.

Рыба употребляется мало, в основном населением прибрежных районов Узбекистана, что связано с ее относительной недоступностью.

С конца 19 века в Узбекистане широко культивируются и используются разнообразные овощи, например, морковь, тыква,

картофель, помидоры, баклажаны, репа и другие. Блюда с использованием этих овощей в настоящее время распространены повсеместно.

Помимо овощей, в узбекской кухне нашли широкое применение разного рода специи и приправы. В качестве таковых используются как дикорастущие, так и культурные травы, кориандр, мята, базилик, красный перец, причем количество специй, добавляемых в различные блюда, значительно.

Основой большей части блюд являются мука и зерно. Наличие значительного количества сложноприготавливаемых блюд из этих продуктов дает нам возможность говорить о древних и глубоких традициях национальной узбекской кухни.

Среди мучных блюд широко распространена лапша, которая употребляется как в качестве первого, так и в качестве второго блюда.

В качестве первого блюда, носящего названия кескан-ош или суюк-ош, лапша варится в виде супа с приправой из кислого молока и хорошо перетопленного масла с добавлением сушеного укропа. В качестве второго блюда под названием нарын или лагман представляет собой разновидность откинутой лапши с приправами и овощами.

Очень популярны в Узбекистане различного вида пельмени. Мелкие с рубленным мясом и луком (чучвара) варят в воде, крупные (манты) готовят на пару на особых решетках-каскалах.

Так же популярны разнообразные пирожки, так называемая сомса — чаще всего с мелко нарубленным сырым мясом, смешанным с большим количеством лука и перца. Так же часто готовят пирожки с тыквой и перцем.

Среди супов и каш наиболее часты рисовый суп — мустава, похлебка из маша (род бобовых) — машхурда и др. Широко распространены густые каши из риса с мясом (шавла), из маша (машкичири), рисовая на молоке (шир-гуруч).

Гордость узбекской кухни — плов. Чаще всего его готовят мужчины.

Из напитков любимейшим является чай (черный и зеленый).

В связи с особенностями климата и жизни узбекского народа его режим питания отличается своеобразием. Основной прием пищи приходится на вечер, когда зной понемногу спадает. Завтрак чаще всего состоит только из чая, к которому иногда добавляются сливки или пенки от молока. Днем слегка закусывают хлебом, фруктами и салатом из помидоров, пьют чай.

В Узбекистане ценится умение красиво подать угощение на дастархане. Существует традиционный этикет употребления пищи. Например, чашки подаются отдельно каждому, еде предшествует ритуальное омовение рук. Во время приема гостей каждого из них обносят специальным кувшином с водой для мытья рук.

В нашей книге вы сможете найти множество рецептов как уходящих в глубокую традицию, так и совсем современных, которые завоевали популярность совсем недавно.

ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ



САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ

Требуется: 570 г редьки, 350 г моркови, 250 г репчатого лука, 60 г растительного масла, 15 г уксуса, 20 г укропа, красный молотый перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Редьку очистите и замочите в холодной подсоленной воде на 30 мин. Морковь нарежьте соломкой, репчатый лук нашинкуйте. Все перемешайте, заправьте солью, черным молотым перцем и мелко рубленным укропом. Уложите в салатник и полейте перекаленным и охлажденным хлопковым или подсолнечным маслом и винным уксусом.

САЛАТ "ТАШКЕНТ" (1 способ)

Требуется: 100 г говядины или баранины, 70 г редьки, 25 г лука, 1/2 яйца, 15 г растительного масла, 35 г сметаны или майонеза, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. На растительном масле обжарьте лук и охладите его. Редьку очистите и нашинкуйте тонкой соломкой, промойте в теплой воде или положите в холодную воду на 30 мин. для удаления горечи. После этого откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде.

Отварное мясо нарежьте тонкой соломкой, соедините с редькой, луком, заправьте солью, черным молотым перцем и хорошенько перемешайте. Затем все уложите в салатник, полейте сметаной или майонезом, посыпьте рубленой зеленью и украсьте дольками или кружочками яйца, сваренного вкрутую.

САЛАТ "ТАШКЕНТ" (2 способ).

Требуется: 500 г редьки, 150 г отварной говядины, 2 головки лука, 200 г сметаны или майонеза, 2 яйца и 1 пучок зелени (для оформления), соль и черный молотый перец по вкусу, 30 г растительное масла.

Способ приготовления. Разогрейте растительное масло, спассируйте в нем лук и охладите до комнатной температуры. Очистите редьку, нашинкуйте ее тонкой соломкой, промойте в теплой воде и положите на полчаса в холодную воду для удаления специфического запаха и горечи. Затем откиньте в дуршлаг и дайте стечь воде.

Вареное мясо нарежьте соломкой, соедините с редькой, заправьте солью и перцем, добавьте пассированный лук и как следует перемешайте.

При подаче на стол уложите в салатник, полейте сметаной или майонезом, посыпьте рубленой зеленью и украсьте яйцом, нарезанном кружочками, розеткой из лука поверх горки и треугольниками из редьки, уложенными вокруг.

ВИНЕГРЕТ "ЛЕТНИЙ"

Требуется: 1—2 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 100 г капусты (лучше цветной), 50 г зеленого горошка, 1 яйцо, зеленый салат, 100 г сметаны, сахар, соль — по вкусу, зелень.

Способ приготовления. Картофель, морковь и свеклу отварите и порежьте небольшими дольками. Капусту нашинкуйте соломкой, все смешайте и добавьте нашинкованный зеленый салат, горошек, сахар, соль, зелень. Все как следует перемешайте и заправьте сметаной. Украсьте блюдо яйцом, мелко-мелко протертым на терке и зеленью.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

Требуется: 1 сельдь, 2—3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2—3 соленых огурца, 1 яйцо, 150 г майонеза, уксус по вкусу, соль, зелень.

Способ приготовления. Сельдь очистите от костей и мелко порежьте. Огурцы порежьте небольшими дольками. Картофель, морковь, свеклу и яйцо сварите, очистите и порежьте небольшими кусочками, добавьте соль и зелень. Все как следует перемешайте, заправьте майонезом и укусом.

ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ

Требуется: 200 г вареных кальмаров, 3—4 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 головки лука, 3—4 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Сварите приготовленные картофель, морковь и свеклу, после чего порежьте их небольшими дольками. Мелко нашинкуйте лук, огурец порежьте кубиками. Все смешайте, после чего добавьте соль, перец, зелень и растительное масло. Затем все хорошенько перемешайте.

ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

Требуется: 100 г вареного мяса, 2 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 1 яйцо, 150 г майонеза, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Вареное мясо мелко порежьте. Очистите отварные картофель, морковь, свеклу, яйцо, нарежьте тонкими ломтиками. Все продукты смешайте, посолите, поперчите и заправьте винегрет майонезом.

САЛАТ С СУЗЬМОЙ

Требуется: 500 г сузьмы (разновидность кисломолочного продукта), 250 г зеленого лука, 65 г кинзы, 7 г райхона, 50 г укропа, 200 г огурцов, 80 г репчатого лука, 150 г красного редиса, 0,5 г зира, перец, соль.

Способ приготовления. Зеленый лук, кинзу, укроп, райхон промойте и мелко нашинкуйте. Редис и свежие огурцы очистите и нарежьте тонкими ломтиками, репчатый лук — кольцами.

Сузьму разведите кипяченой холодной водой до густоты сметаны, соедините с овощами и перемешайте. Затем заправьте солью, черным молотым перцем, растертой зирой и уложите в салатник.

ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ

Требуется (на 1 порцию): 150 г бараньей или 160 г говяжьей печени, 20 г лука, 5 г чеснока, зелень петрушки, 10 г укропа, соль, перец.

Способ приготовления. Подготовленную печень положите в посуду, залейте кипятком, добавьте репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа и варите до готовности. Затем выньте печень из бульона, охладите и нарежьте ломтиками, посыпьте солью и черным молотым перцем.

РЕДЬКА К ПЛОВУ

Требуется (на 1 порцию): 150 г редьки, соль.

Способ приготовления. Редьку очистите и нарежьте небольшими ломтиками. За полчаса до подачи залейте холодной водой. Затем воду слейте, а редьку посолите.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ОГУРЦАМИ

Требуется: 500 г помидоров, 200 г огурцов, 1 луковица, 1 стручок красного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления. Промытые помидоры нарежьте кружочками, крупные огурцы очистите и нарежьте кубиками, молодые и мелкие огурцы промойте и, не снимая кожуры, нарежьте дольками, лук нашинкуйте кольцами; соедините все вместе, заправьте солью и рубленым горьким перцем, уложите в салатник или большую тарелку, украсьте "тюльпаном" из помидоров, дольками огурцов и кольцами репчатого лука.

Подавайте на стол как самостоятельное блюдо или как вспомогательное — к плову, шашлыку и другим блюдам в качестве гарнира или как смягчающее жирность яство.

БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ

Требуется: 500 г баклажанов, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 100 г растительного масла, 2 ст. л. муки, 3—4 дольки чеснока, соль, зелень.