

Очень просто!

УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ



Терция
2014



УДК 641/642
ББК 36.997
У 34

Составитель Г. Выдревич

*Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»*

Узбекская кухня / сост. Г. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.:
У 34 Терция, 2014. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-73304-0

Узбекская кухня — одна из самых интересных и богатых кухонь Средней Азии. Шурпа, манты, самса, лагман, плов — вам ведь наверняка хорошо знакомы эти названия?

В узбекской кухне тесно переплелись кулинарные традиции персов и тюрков, но сильно и влияние европейской и кавказской кухонь. Рецепты узбекских блюд очень домашние, они не требуют каких-то неординарных продуктов, но при этом очень разнообразны, как по составу, так и по способам приготовления. Именно поэтому очень многим так нравится узбекская кухня!

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-73304-0

© Составление, оформление, «Терция», 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Узбекская национальная кухня очень разнообразна, и многие ее блюда давно вошли в наш рацион. Вряд ли найдутся люди, которые ни разу в жизни не пробовали шашлык, плов или манты, немного напоминающие наши традиционные пельмени. Однако ими узбекская кухня не исчерпывается, и в этой книге собраны рецепты многих интересных супов, салатов, закусок и прочих блюд. Но прежде чем предложить их, надо сказать несколько общих слов об этой своеобразной кухне и привести некоторые советы, чтобы готовить блюда было легко и просто.

Любой полный обед начинается с супа. В узбекской домашней кухне насчитываются сотни вариантов супов. Супы готовятся с поджаркой и без нее, на костном, мясном и курином бульонах, на молоке (как свежем, так и кислом), с овощами, тыквой, горохом и другими бобовыми. Кстати, все блюда на молоке или заправленные кислым молоком (катыком) в народной медицине считаются целебными.

Обязательным дополнением основных блюд в Узбекистане считаются салаты из свежих и маринованных овощей, фруктов и ягод. Иногда их подают и отдельно. Для приготовления салатов всегда используют очень острые ножи с длинными и тонкими лезвиями. Овощи и фрукты режут, как правило, так, чтобы получались прозрачные ломтики (в таком виде они выделяют наибольшее количество сока).

В качестве приправ и специй в салаты входят красный



стручковый, молотый красный или черный перец, виноградный уксус, уксус из недозрелого винограда, томатная паста, сметана. Свежие огурцы, помидоры, мелкую морковь и другие овощи не очищают от кожуры, чтобы сохранить как можно больше витаминов. Их тщательно моют перед употреблением, и обязательно в холодной воде. Салаты не только обогащают основное блюдо витаминами, минеральными солями, органическими кислотами и другими очень полезными веществами, но и смягчают жирность основного блюда и способствуют его лучшему усвоению.

Вторые блюда в узбекской кухне обычно мясные. Одно из них — шашлык. Многие из нас неоднократно и пробовали их, и сами готовили, однако ни для кого не секрет, что приготовить хороший шашлык не так-то просто. Поэтому мы позволим себе дать несколько советов. Во-первых, чем мельче нарезано мясо, тем больше сока оно теряет. Резать шашлык нужно средними квадратными кусочками, чтобы его легко было нанизывать на шампуры. Во-вторых, чем меньше в мясе жира, тем жестче получится шашлык. В-третьих, нельзя экономить, выбирая мясо для шашлыка. Надо брать только отборную мякоть. В конце концов, это блюдо не из ежедневного меню. Шашлык можно готовить из баранины, говядины, курицы, индейки, свинины. Но на настоящий шашлык покупают мясо молодого барашка. Маринуют его самыми разнообразными способами. Однако следует помнить, что уксус крадет сочность и мягкость мяса. Лучше использовать кефир, сыворотку, луковый сок и даже майонез. В таких закусках мясо может долго храниться, не становясь при этом жестким.

Особо надо сказать о плове. И не только потому, что для нас плов — наиболее известное узбекское блюдо. Он занимает очень важное место в этой национальной кухне. Считается, что приготовить плов может только очень опытный

4 кулинар, но это не совсем верно. Главное — запастись



терпением и соблюдать все необходимые правила. Поэтому мы сочли подробный рассказ об этом блюде совсем нелишним. Плов известен с незапамятных времен. В X — XI веках на больших праздниках его готовили из риса сорта девзира. В XV веке его подавали по особым значимым поводам: например, на свадьбах, больших праздниках и при поминальных трапезах. В народной медицине плов считался целебным, его прописывали при недомогании, истощении организма, после долгого голодания, тяжелых болезней и т. д. Его ели перед тем, как приступить к тяжелой работе, и после того, как она была закончена, а также во время ненастья. Плов рекомендовал больным еще Абу Али Ибн Сина (Авиценна).

В богатых домах плов варили чуть ли не ежедневно, а люди со средним достатком его готовили, как правило, раз в неделю — вечером в канун пятницы. Для бедных он был исключительным, очень редким угощением. Плов для семьи приготавливали женщины, а для общественных праздников — мужчины. Умение приготовить плов каждый мужчина считал обязательным для себя, и это искусство нередко служило предметом гордости и соревнования. Такие состязания по приготовлению плова проходят в чайханах и ныне.

Очень хороший плов получается из мяса, в котором жировая ткань как бы вкраплена слоями в мышечную. Чем дольше и медленнее тушится мясо, тем вкуснее плов. Мясо можно использовать самое разное, но лучше всего — баранину и курдюк барана. Мясо овцы менее вкусно. Козлятину практически не используют, говядину и телятину — очень редко. Конина — темно-красное мясо с желтоватыми жировыми отложениями — в домашних условиях для плова почти не применяется, а вот для больших угощений — довольно часто. Ее надо дольше жарить и тушить. В узбекском плове используется также мясо домашних птиц (кур, гусей, уток и индеек) и дичи (куропатов, перепелок, фазанов и др.). Их варят целыми тушками или порционными куска-



ми, но предварительно маринуют в смеси соли, специй, виноградного уксуса и нашинкованного лука. Это нужно для того, чтобы удалить специфический запах.

Узбекский плов нельзя приготовить без масла (жира). Используют жиры животного (баранье сало и топленое масло) и растительного (хлопковое, оливковое, подсолнечное, кукурузное, кунжутное, конопляное и др.) происхождения. Говяжье, конское и козлиное сало — тугоплавкое, оно быстро застывает, поэтому его можно применять только в сочетании с растительным маслом. Для плова лучше всего подходит баранье курдючное сало. С ним блюдо получается наиболее вкусным. Однако следует помнить, что курдюк хуже, чем жирное мясо, переваривается желудком. Кроме того, жиры нейтрализуют аромат приправ и некоторых других продуктов.

Не менее важна и вода. Самой лучшей для плова считается вода горных ручейков и речная. Перед использованием ее необходимо отстаивать в течение 3–4 ч, положив в посуду очищенную головку репчатого лука, чеснок либо веточку какой-нибудь душистой травы (базилик или мяту). Водопроводную воду также желательно отстаивать не менее часа. Воды в плов наливают в два раза больше, чем риса.

Немного о рисе для плова. Лучше всего использовать наименее крахмалистые сорта. В Узбекистане наиболее распространены местные сорта. Из импортных сортов лучше использовать арабский и мексиканский рис. Ни в коем случае нельзя даже пытаться сварить плов из сечки или риса, смешанного с сечкой: вместо плова вы получите кашу.

В плов кладут также барбарис, черный перец горошком, красный стручковый перец, виноградный уксус, айву, кишмиш (изюм), курагу, чернослив.

Несколько надо сказать об усвояемости плова. Она чрезвычайно велика — до 98%. И хотя его калорийность очень высока, он не является тяжелым блюдом. Диетологи **6** относят плов к диетическим блюдам. Он хорош при