





# Содержание

**Введение** ..... 8

## Салаты

**Салат из сузьмы с зеленью** ..... 18

**Чумчук тили**  
(«Воробыиные язычки») ..... 20

**Навруз**  
(«Новый год») — рецепт автора ..... 22

**Рахат**  
(«Наслаждение») — рецепт автора ..... 24

**Ташкент юлдузи**  
(«Звезда Ташкента») ..... 26

**Гранатовый браслет** ..... 28

**Чабан** ..... 30

## Закуски

**Тандыр барра**  
(ягненок запеченный) ..... 36

**Хасип**  
(колбаски из бараньих потрошков) ..... 38

**Хазина**  
(ларец с мясом) ..... 40

**Джиз** ..... 44

## Супы

**Мохора**  
(суп с горохом нут) ..... 50

**Мастава**  
(рисовый суп) ..... 52

**Тесто для лагмана** ..... 54

**Лагман ташкентский «Важду»** ..... 56

**Чалоп**  
(холодный суп из кислого молока  
с зеленью) ..... 58



## Вторые блюда

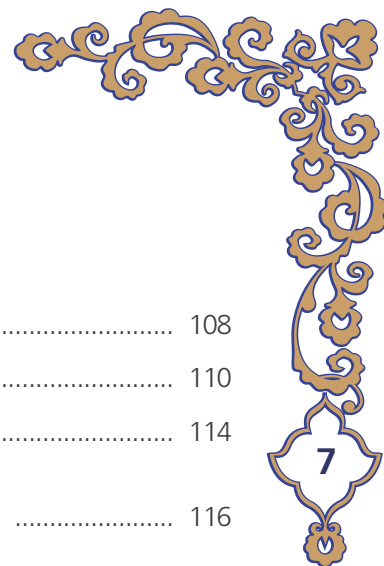
<b>Казан-кебаб из баранины</b> .....	64
<b>Беги долма</b> (айва фаршированная) .....	66
<b>Бедана долма</b> (фаршированные перепелки) .....	68
<b>Чарви долма</b> (голубцы в пленке нутряного жира барашка) .....	70

## Пловы

<b>Той оши</b> (плов свадебный) .....	76
<b>Плов ферганский</b> .....	80
<b>Плов самаркандский</b> .....	82
<b>Долмали палов</b> (плов с фаршированным болгарским перцем) .....	84
<b>Кузикорин палов</b> (плов с грибами) .....	86
<b>Казы-палов</b> (плов с казы) .....	88







## Шашлыки

<b>Люля-кебаб</b> (шашлык из молотого мяса) .....	94
<b>Товук кабоб</b> (шашлык куриный) .....	96
<b>Бара куй кабоб</b> (шашлык из баранины) .....	98
<b>Балик кабоб</b> (шашлык из рыбы) .....	100
<b>Сих буглама кабоб</b> (шашлык на пару) .....	102

## Выпечка

<b>Лепешка «Патир»</b> (праздничный хлеб) .....	108
<b>Самса с мясом</b> .....	110
<b>Самса с тыквой</b> .....	114
<b>«Гумма»</b> (пирожки с потрошками) .....	116

## Десерты

<b>Зангза</b> (хворост) .....	122
<b>Пахлава</b> .....	124





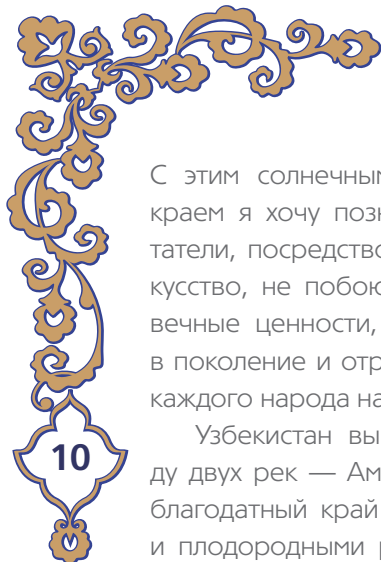






*По край, где золото растет в полях,  
Где гладит зилу ветерок весенний;  
По край, где солнце, только отпылав,  
Готово снова справить новоселье,  
Где правит всем добро и счастья сплав.*

*Айбек*



С этим солнечным, дорогим моему сердцу краем я хочу познакомить вас, дорогие читатели, посредством кулинарии. Ведь это искусство, не побоюсь этого слова, как и все вечные ценности, передается из поколения в поколение и отражает историю и развитие каждого народа на протяжении многих веков.

Узбекистан выгодно расположился между двух рек — Амударьей и Сырдарьей. Это благодатный край с живописными долинами и плодородными равнинами, что и привело местных жителей к оседлости и занятию земледелием и животноводством, в отличие от соседних народов — кочевников. После открытия караванных путей Узбекистан стал их перекрестком. Множество караван-сараев, в свою очередь, дали импульс к открытию разнообразных бытовых заведений и мест общественного питания. С караванами приезжали люди разных профессий из Индии, Китая, Ирана, в том числе и повара, каждый из которых приносил новшества в узбекскую кухню.

В моем городе — Маргилане — и сегодня существует один из таких караван-сараев, точнее, чайхана от него. В любое время дня и ночи здесь можно поесть, выпить ароматного чая из самовара или просто отдохнуть. А если нет того блюда, которое вам захотелось отведать, то его быстро приготовят, даже если для этого придется забить барашка. Да и в любой дом, в который вы постучитесь, вас всегда пригласят, накормят, напоят и оставят на ночлег.

Достоверно известно, что Александр Македонский дважды был в Маргилане во время своих военных походов. Местные жители, узнав, что царь царей любит мясо птицы, приготовили в тандыре фазанов и испекли очень вкусный хлеб, которым и по сегодняшний день славится Маргилан. Вкусно поев, Александр попросил приготовить ему такое же

блюдо по возвращении из похода. Местные жители исполнили его пожелание, и Александр спросил название этого блюда. На что ему ответили: мургинон, что в переводе значит «птица и хлеб». Есть предположение, что Александр именно поэтому назвал город «Мургинон», что впоследствии переродилось в «Маргилан». Этот рассказ свидетельствует о том, что в те далекие времена уже процветала местная кухня, которая, как я считаю, является одной из лучших в мире.

Благоприятные природные условия сделали Узбекистан выгодным местом для развития многих отраслей народного хозяйства, таких как шелководство, животноводство, кожевничество. А разнообразные экзотические фрукты и овощи, привезенные из дальних стран, дали толчок к развитию земледелия и растениеводства, что, в свою очередь, способствовало развитию кулинарного искусства.

В настоящее время Узбекистан является не только аграрной, но и промышленной страной. Богатейшие залежи золота, драгоценных камней, нефти и газа дали возможность более широко развивать сельское хозяйство и кулинарное искусство узбеков. Наиболее распространены такие сельскохозяйственные культуры, как пшеница, рис, кукуруза, ячмень, маш, фасоль, горох, нут и соя. Благодаря теплоте климата здесь растут самые разнообразные фрукты, овощи и бахчевые, а также цитрусовые, ягоды, орехи и пряности. Обилие солнца и зелени позволяет практически круглогодично пасти скот на обширных богатых пастбищах, что делает мясо барашков необыкновенно вкусным и заметно отличающимся от баранины из других стран.

Особенно хочется отметить сезонность национальной кухни. Новый год в Узбекистане начинается весной, 21 марта, с праздника Навруз, символизирующего пробуждение

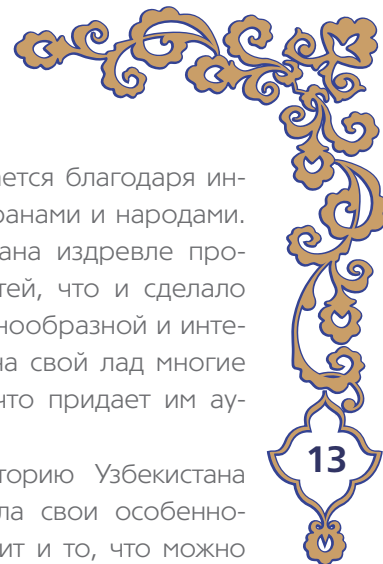












природы от зимней спячки. С появлением свежих овощей и зелени многие блюда меняют свой облик и привычный вкус. В шурпу добавляют свежие побеги винограда и зеленые яблоки, плов делают с голубцами (каватак) из свежих виноградных листьев, манты, самсу и пельмени (чучвару) готовят с зеленью, супы приправляют зелеными плодами абрикоса и алычи.

Летом часто готовят фаршированные овощи, такие как лук, помидоры, болгарский перец, баклажаны. А фрукты — слива, айва, яблоки, персики — служат великолепным дополнением к мясным блюдам. Ягоды — вишня, ежевика, клубника, алыча, физалис, смородина — активно используются не только в десертах, но и в разнообразных салатах в самых неожиданных сочетаниях.

Осенью созревают овощи: тыква, редька, репа, — они еще более разнообразят узбекскую кухню. Существует множество блюд из тыквы — манты, самса, фаршированная тыква, разнообразные запеканки, каши и салаты, ее добавляют даже в плов. А особенная маргиланская редька украшает множество салатов и закусок осеннего меню.

Зимой также есть свои кулинарные прелести в виде множества сухофруктов, орехов, меда и фруктов — хурмы, гранатов, зимних дынь, — которые именно в это время года достигают своего наилучшего вкуса. А основные блюда готовят более сытными, чтобы согреться, добавляя в них казы, курдючный жир и жирные молочные продукты.

Узбекская кухня очень насыщенная и разнообразная не только потому, что изобилует огромным количеством пищевых продуктов, ароматными специями, а еще и потому, что в разных регионах страны на одно и то же блюдо существует огромное количество вариаций. Национальная кулинария, как и другие отрасли прикладного искусства, не

стоит на месте и развивается благодаря интеграции с соседними странами и народами. На территории Узбекистана издревле проживало много народностей, что и сделало местную кухню такой разнообразной и интересной. Узбеки готовят на свой лад многие блюда других народов, что придает им аутентичный вкус.

За многовековую историю Узбекистана местная кулинария обрела свои особенности, национальный колорит и то, что можно назвать изюминкой Востока. Несомненно, это не только представляет большой культурный и исторический интерес, но и заслуживает того, чтобы быть оцененным вами, дорогие читатели.

Узбекские блюда невозможно полностью описать словами — их надо пробовать и наслаждаться вкусом. А если у вас нет возможности побывать на их родине, то воспользуйтесь моими советами и приготовьте их дома. Думаю, вы будете довольны и счастливы, именно такое действие оказывает на человека узбекская кухня. Вы почувствуете душу моего гостеприимного народа, познакомившись с его кулинарией. Каждое блюдо имеет свою изюминку и некий философский смысл, связанный с событием, по поводу которого оно готовится. Поэтому я постарался в каждом рецепте рассказать вам о соответствующих обычаях, быте и ритуалах узбекского народа. А еще — поделиться теми маленькими секретами, незнание которых не позволяет приготовить блюдо по-настоящему профессионально.

Дорогие читатели и почитатели узбекской кухни, эта книга написана для вас и для тех, кто еще не знаком с ней. Надеюсь, путешествуя по страницам этой книги и пробуя блюда, которые я предлагаю вам приготовить, вы откроете для себя что-то новое, вкусное и порадуете себя и своих близких.