

УДК 641.55  
ББК 36.997  
С16

Сервировка блюд на фото может отличаться от оригинального рецепта.  
Использованы фото автора и фотобанка *shutterstock.com*.

**Салават, Абдулазиз.**  
С16 Манты, самса и чебуреки. Популярное блюдо восточной кухни / А. Салават. – Москва: Издательство АСТ, 2020.0160 — 144 с. — (#Рецепты Рунета). ISBN 978-5-17-112540-0.

Абдулазиз Салават – потомственный повар, в 2004 году начал свою трудовую деятельность под руководством своей родной сестры, а с 2014-го он трудится шеф-поваром. В этой книге, адресованной самому широкому кругу читателей, он предлагает базовые рецепты уйгурской, паназиатской и других кухонь мира, раскрывает полезные тонкости и интересные факты, которые заставят вас по-новому взглянуть на многие восточные кулинарные традиции. Описания блюд, которые вы найдете на страницах этого издания, дополняются видеорецептами с его youtube-канала.



УДК 641.55  
ББК 36.997

Серия «#Рецепты Рунета»

Издание для досуга  
демалысқа арналған баспа

**Абдулазиз Салават**  
**МАНТЫ, САМСА И ЧЕБУРЕКИ.**  
**Популярные блюда восточной кухни**

12+

Ведущий редактор *Я. Сурженко*  
Корректор *М. Гребенникова*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Дизайнер обложки *Д. Агапонов*  
Верстальщик *Л. Быкова*

Подписано в печать 20.08.19. Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 16,8.  
Печать офсетная. Гарнитура Circe. Бумага офсетная.  
Тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации  
Изготовлено в 2019 г.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена», импринт «Альфа»  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7  
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU  
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);58.11.1 - книги, брошюры

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат  
Біздің электрондық мекенжайымыз : [www.ast.ru](http://www.ast.ru); E-mail: [malysh@ast.ru](mailto:malysh@ast.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в  
Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.  
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл  
-«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,  
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz) , [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019  
Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген.  
Сертификация **қарастырылмаған**

ISBN 978-5-17-112540-0.

© Салават А.  
© ООО «Издательство АСТ»

# Предисловие

Уйгуры — народ с тысячелетней историей, живший на стыке традиций Востока и Запада. Национальная кухня этого народа самобытна и в то же время знакома каждому, она довольно проста — выпечка, овощи, мясо — и в то же время замысловата, каждый рецепт содержит в себе массу нюансов, сильно влияющих на конечный результат. Это простая и вкусная еда, которая не содержит ничего лишнего, быстро насыщает и дает силы для долгого дня и тяжелого труда. Но интересно, что многие блюда уйгурской кухни имеют и символическое значение. Вот, например, лагман — мало того что он считается едой для любви, так еще и цвет и состав его подливы может различаться в зависимости от повода для трапезы и даже от времени года! На отдыхе и для отдыха полагается есть лапшу, а манты, например, считаются блюдом мужским.

А какая у уйгуров выпечка! Сколько здесь разновидностей теста, каких только лепешек, пирожков, чебурек здесь не пекут! Дрожжевые и пресные, жареные, печеные и даже приготовленные на пару, с луком, специями, сыром, зеленью, в тандыре, духовке и даже просто на сковороде... Хлеб сам по себе сытное блюдо, без него немислима ни одна трапеза, и ко многим традиционным блюдам полагается особая разновидность хлеба.

Манты когда-то парили в специальной камышовой посуде. Сегодня древний уйгурский рецепт имеет промышленное воплощение — мантоварку, или каскан. Отчасти это похоже на многоуровневую пароварку. С ней можно готовить не только манты, но и множество других полезных блюд.

Казан — еще один немаловажный атрибут уйгурской кухни. В нем готовится не только плов (блюдо, у уйгуров предназначенное для особых случаев), но и долма, и томленные овощи с мясом, и многочисленные супы, и даже отдельные разновидности выпечки.

И вообще, огонь в уйгурской кухне занимает особое место, и многие ценители подтвердят, что еда, которая готовится на открытом огне, на свежем воздухе, по вкусовым и энергетическим качествам значительно превосходит ту, что сделана в обычной кухне на простой газовой плите. Потому и тандырный хлеб, впитавший жар живого огня, так ценится знатоками и гурманами, несмотря на простоту.

Вот ведь интересно: у уйгуров в данный момент нет своей государственности, а вот их кулинарные традиции признаются не только в Средней Азии, но и во всем мире, проникают в кухни других народов, а отдельные блюда знакомы жителям даже самых отдаленных стран. Более того, можно смело сказать, что рецепты уйгурской кухни стали памятником нематериальной культуры человечества.

Автора этого сборника зовут Абдулазиз Салават он потомственный повар, его отец Сабилов Салават был одним из лучших поваров Уйгурской кухни, который ещё в далёких 90-тых знакомил людей с Уйгурской кухней в России. Абдулазиз начинал свою трудовую деятельность с 2004-года под руководством своей родной сестры Гульнары, а с 2014-го он трудится шеф-поваром.

В этой книге, адресованной самому широкому кругу читателей, он предлагает базовые рецепты уйгурской, паназиатской и других кухонь мира, раскрывает полезные тонкости и интересные факты, которые заставят вас по-новому взглянуть на многие восточные кулинарные традиции. Описания блюд, которые вы найдете на страницах этого издания, дополняются видеорецептами с youtube-канала автора. Многие из этих рецептов вам захочется воплотить немедленно!

Приятного аппетита!

*Издательство АСТ*









# ЗАГОТОВКИ





# Л А З Д Ж А Н (ягмуч, или уйгурская аджика)



---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Два вида острого красного перца (крупного и мелкого помола) – 150 г  
Вода – 150 г  
Подсолнечное масло – 200 мл  
Чеснок – 100 г

---

Простой и универсальный острый соус, который хорош для множества блюд. Можно подавать с мантами, лагманом или супом.

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тщательно перемешиваем перец с водой. Добавляем туда же мелко-мелко порезанный чеснок. Параллельно разогреваем растительное масло, оно должно быть раскаленным. Вода в перечном порошке нужна для того, чтобы перец не сгорел.
2. Шипящее масло выливаем в сухую часть будущей аджики. Специи и чеснок тоже зашипят. В самом конце нужно влить уксус, и все перемешать.
3. Этот соус универсален. Он очень острый, его можно есть и с мантами, и с лагманом, и можно добавить в супы.







# ЛАПИЗА (перцовая паста)



---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Полугорький перец — 5 шт  
Вода — 500 мл.

---

---

Перцовая паста упоминается во многих рецептах, которые вы найдете в этой книге. Называется такая паста лапиза. Ее можно купить в специальных магазинах — например, китайских, или лавках с азиатскими соленьями, а можно приготовить и своими руками.

Вообще, лапиза — это высушенный полугорький перец, который привозят из Китая. В России и Киргизии он не растет. Лапиза добавляется в супы и лагман. Она придает блюдам красный цвет, неповторимый вкус и аромат. Можно заменить лапизой томатную пасту, а можно одновременно использовать и то, и другое.

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перец чистим, нарезаем, заливаем кипятком и ставим на пресс на 3 часа. Потом сливаем воду, пропускаем два раза через мелкую мясорубку. Это все.
2. Лапизу добавляем в супы — мампяр, харчо, а также в лагман. Она придает блюдам красный цвет, неповторимый вкус и аромат. Может заменить лапизой томатную пасту, а можно одновременно использовать и то, и другое.





# РАССЫПЧАТЫЙ РИС



---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Рис — 700 г  
Подсолнечное масло — 75 г  
Вода — 600 г  
Соль — 10 г

---

Многие испытывают затруднения, готовя блюда из риса, так как крупа в процессе приготовления слипается в комки, разваривается в кашу и выглядит совсем не так аппетитно, как хотелось бы. Поделюсь одним из рецептов приготовления превосходного рассыпчатого риса.

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В глубокую сковороду или казан наливаем масло — граммов 50-60, добавляем соль — граммов 10, и рис мы будем жарить — сырой и как следует промытый. Если мы его обжарим, он у нас получится рассыпчатым. Сорт может быть любым. Для этого рецепта берем жасмин — он очень вкусный, у него тонкий аромат. Буквально минуту-полторы обжариваем его и заливаем водой. В средней упаковке 700 граммов риса. После того как мы его обжарили, добавляем на это количество 650–700 граммов воды. Размешиваем. Минут через 5–7 рис начнет кипеть. Мы будем его варить до тех пор, пока жидкость не выпарится, а потом еще потомим на медленном огне, накрыв крышкой. Минут через 10–15 он будет готов.







# КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС



---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Сливовый соус — 150 г  
Томатная паста — 200 г  
Кукурузный сироп — 100 г  
Сахар — 50 г  
Лимонный сок — 30 г  
Уксус — 10 г  
Разведенный в воде крахмал —  
15 г  
Вода — 550 г

---

---

Кисло-сладкий соус является универсальной основой. С ним можно приготовить что угодно: курицу, рыбу или овощи.

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Начнем со сливового соуса. Выливаем его на дно глубокой сковородки, ставим на огонь. Добавляем 100 граммов воды, сахар. Тщательно перемешиваем. Следом отправляем томатную пасту и еще 30 граммов воды. Продолжаем нагревать, помешивая. Доливаем еще 150 граммов воды, и пусть все это немного покипит. Далее сок лимона, уксус, и наш соус практически готов.
2. Крахмал для густоты добавляем в самую последнюю очередь.







# ТЕСТО НА МАНТЫ



---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука – 1 кг  
Вода – 400 г  
Соль – 25 г

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1.** Соль полностью растворить в воде.
- 2.** Для замешивания теста лучше взять большой таз.
- 3.** В муку добавляем  $\frac{1}{4}$  воды. В процессе добавляем воду по чуть-чуть, поскольку мука всегда разная и количество воды может отличаться. Вымешивать тесто нужно руками, приподнимая его снизу-вверх. Самое главное хорошо вымесить тесто.
- 4.** Когда тесто приобретет однородную структуру, начинаем делать конверт. Для этого нужно руками размять квадрат из теста, и, поочередно загибая каждый край, мы получим конверт. Делая загибы, важно хорошо проминать тесто. Готовый конверт убираем в пакет и оставляем на час при комнатной температуре. Через час раскатываем тесто еще раз и опять делаем конверт. Убираем тесто в пакет (в пищевую пленку). Через полчаса тесто готово.