

К. Махмудов

Блюда узбекской кухни



К. Махмудов

Блюда узбекской кухни

«Public Domain»

Махмудов К.

Блюда узбекской кухни / К. Махмудов — «Public Domain»,

Содержание

ЯНВАРЬ	6
ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ	7
ФЕВРАЛЬ	8
ЗАКУСКА ИЗ ПЕЧЕНИ И САЛА (ДУМБА ЖИГАР)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

К. Махмудов

Блюда узбекской кухни

По мере успешного претворения в жизнь намеченной Коммунистической партией Продовольственной программы СССР на период до 1990 года неуклонно улучшается благосостояние советских людей, разнообразнее, калорийнее становится рацион их питания. Все большее внимание уделяется в настоящее время качеству приготовления, организации приема пищи с учетом времени года: изменений температуры воздуха, режима окружающей среды.

В данном календаре даются рецепты наиболее оригинальных национальных блюд узбекской кухни, которые можно приготовить в домашних условиях.

У населения Узбекистана, как и у многих народов нашей страны, установилось трехразовое питание: завтрак, обед, ужин. В летние знойные дни, в отличие от меню других народов, основная часть еды падает на ужин, на время, когда уходит палящее солнце и после трудового дня вместе собираются все члены семьи. А зимой, наоборот, основной дневной рацион высококалорийной пищи употребляется в первой половине дня, а ужин часто ограничивается горячим супом. Целесообразность такого образа питания оправдывалась веками и сохраняется до настоящего времени среди сельского населения.

Рацион сезонных блюд в узбекской кулинарии состоит из сотен наименований и каждый месяц года имеет свое особое меню.

Технология рекомендуемых здесь блюд приспособлена на приготовление их в домашних условиях, а рецепты даны из расчета на 4–6 персон.

ЯНВАРЬ



ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ

Баранину и сало нарезать ломтиками величиной с первый сустав большого пальца, лук нашинковать кольцами, а морковь – соломкой. Перетопить сало, снять шкварки, положить лук, когда он станет хрустящим, положить мясо и жарить вместе с луком до образования коричневой корочки. После чего положить в котел морковь и, перемешивая шумовкой, продолжать жарку до тех пор, пока соломки моркови не приобретут эластичность, налить воды до уровня содержимого котла и тушить на медленном огне в течение 30–40 мин.

У головок чеснока срезать донце, снять один слой чешуи, не нарушая целостности, вынуть из середины стебель, сполоснуть в холодной воде и, уложив рядами на поверхность подливы, продолжать варку еще 20–25 минут, положить соль и специи. Затем заложить ровным слоем перебранный и промытый в трех-четырех водах рис, залить водой так, чтобы жидкость выступала на 2,5–3 см над уровнем рисового слоя (до первого сустава указательного пальца), усилить пламя и добиться бурного кипения. Когда рис набухнет и испарится вся влага, потушить огонь, а плов накрыть миской для доведения варки до готовности на пару в течение 20–25 минут.

Перед подачей на стол вынуть чеснок, плов тщательно перемешать, уложить на блюдо горкой, головки чеснока положить сверху.

1 кг риса, 300 г мяса, 200 г чеснока, 250 г бараньего сала, 3–4 головки лука, 400 г моркови, специи (молотый перец, барбарис, тмин и кореандр) по 0,5 чайной ложки, соль по вкусу.

ФЕВРАЛЬ



ЗАКУСКА ИЗ ПЕЧЕНИ И САЛА (ДУМБА ЖИГАР)

Это очень калорийное холодное блюдо готовится из курдючного сала (думба) и печени (жигар). Оба продукта большими (200–300 г) кусками отварить по отдельности и охладить на воздухе. Затем печень нарезать квадратиками, ромбиками или четырехугольниками шириной по 3–4 см, длиной по 4–5 см и толщиной по 0,5 см. Сало нарезать кусочками такой же формы, но несколько меньших размеров.

Перед подачей на стол на тарелочки положить в один ряд кусочки печени, посыпать мелкой солью, а на них кусочки сала, посыпать черным молотым перцем. Печень смягчает жирность сала, такое сочетание обеспечивает пикантность этой холодной закуски. Подается на завтрак.

300 г бараньего курдючного сала, 600 г говяжьей печени, соль и перец по вкусу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.