

20
68 59

5-60-27
D 296



ТАДЖИКСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА

library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД

При изготовлении национальных блюд большое значение имеет рациональное использование отдельных частей мяса. Например, для обжаривания говядины следует использовать вырезку, толстый и тонкий края, верхнюю и внутреннюю части задней ноги. Для комбинированной тепловой обработки (тушения) и варки — боковую и наружную части задней ноги, лопатку, грудинку.

Для варки и приготовления котлетной массы обычно берут шею, покромку, пашинку, а также обрезки после зачистки мяса.

Из баранины для жарения используют части задней ноги (око-рок) и корейку.

Для комбинированной обработки (тушения), варки и жарки с успехом можно использовать лопатку и грудинку. Необходимо заметить, что хороший вкус приготовленных блюд зависит не только от качества исходного сырья, но и от того, насколько тщательно оно обработано и как строго соблюдены кулинарные правила на всех стадиях обработки продуктов.

Среди прочих факторов, обуславливающих вкус блюда, немаловажная роль принадлежит тепловой обработке, так как при этом происходят химические изменения продуктов и в них образуются новые вкусовые вещества. В этом смысле техника приготовления жидких национальных блюд выгодно отличается от многих европейских блюд тем, что мясо, лук и корни перед варкой супов измельчаются и предварительно обжариваются до полуготовности, после чего заливаются водой или бульоном (например, для блюд мастоба, угро и других). В остальном общие приёмы приготовления жидких блю-

обычные, однако следует строго соблюдать последовательность закладки продуктов в зависимости от продолжительности срока их варки и форму измельчения овощей.

Тепловая обработка, являясь завершающим этапом приготовления пищи, уменьшает механическую прочность продуктов и облегчает процесс пищеварения.

Тепловая обработка имеет и санитарное значение, так как при высокой температуре уничтожаются микроорганизмы и разрушаются вредные вещества, содержащиеся в некоторых продуктах. Совершенно недопустимо использование не тщательно промытого мяса.

Весьма характерной особенностью многих национальных блюд является их острый вкус, который они приобретают от черного или красного перца. Специфический вкус придают также значительные количества репчатого лука, пряностей (райхона, гашиза, укропа, петрушки), обладающих ароматизирующими свойствами.

Распространенным приемом тепловой обработки в таджикской национальной кухне является варка на пару таких блюд, как манту и барракабоб. Это уменьшает потери питательных веществ и сохраняет форму изделий. Добавление соли в воду ускоряет процесс варки, так как соль несколько повышает температуру пара.

Выпеченные в специальной печи (тандыре) мучные и другие изделия (самбуса, лепешки, гушт танури) также обладают специфическим вкусом.

Однако наряду с этим при тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые другие важные питательные вещества. Чтобы уменьшить эти потери, необходимо строго соблюдать процесс приготовления пищи.

Не следует перегревать жир, так как это может вызвать его разложение. Нагрев надо вести при температуре не выше 200° . Излишний жир портит вкус блюда, поэтому при закладке сырья всегда следует учитывать содержание жира в продуктах.

При жарении в открытой посуде сначала жир разогревают до $130-150^{\circ}$, затем уже в него помещают продукты. Если жарят во фритюре—в большом количестве жира—его предварительно нагревают до 160° , при этом по весу берут жира в 3—4 раза больше обжариваемого продукта. Жарить таким способом лучше всего в чугунах.

ном котле, так как при обжаривании во фритюре жир используется несколько раз и в нем остаются сгоревшие частицы продуктов, придающие горечь. Жир надо периодически фильтровать. Для лучшего осветления жира к воде добавляют соль и молоко (250 г молока на 1 л воды) и вливают в жир. Смесь доводят до кипения, размешивают, отстаивают и после охлаждения профильтровывают.

Когда над горящими углями жарят шашлык или кима кабоб, кусочки мяса нанизывают на металлическую шпажку. При этом угли должны прогореть, чтобы не было дыма, иначе вкус шашлыка ухудшится.

При изготовлении национальных блюд широко используется хлопковое масло, которое обладает специфическим запахом. Для удаления этого запаха масло нагревают до 180—200° и обжаривают в нем луковицу до обугливания верхних слоев.

Общеизвестно, что внешний вид блюда возбуждает аппетит, способствуя лучшему усвоению пищи. Поэтому всегда следует придавать всем блюдам привлекательный вид—соответствующим образом его оформлять. Это достигается правильной укладкой основных продуктов и гарнира, подбором посуды. В соответствии с установившимися традициями жидкие блюда следует подавать в кассе, плов—на специальных блюдах и т. п.

Не меньшее значение имеет и температура пищи, подаваемой к столу, так как вкус пищи находится в прямой зависимости от температуры блюда.

Горячие супы при подаче должны иметь температуру не ниже 75—80°, а вторые блюда—не ниже 65°. Горячие кулинарные изделия при хранении теряют первоначальные вкусовые качества. Поэтому пищу необходимо готовить небольшими количествами, широко применяя метод подваривания и предварительную заготовку полуфабрикатов, которые следует содержать на холоде.

Для более продолжительного поддержания необходимой температуры посуду для горячих блюд следует предварительно подогреть до 40°.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

У каждого народа, в том числе и у таджиков, есть своя национальная кухня с присущими ей особенностями. Эту кухню следует постоянно развивать и улучшать, тесно увязывать с научными основами питания. Известно, что питание является насущной потребностью человека, и вопрос о том, как и чем питаться, имеет большое значение для здоровья человека и его успешной трудовой деятельности.

Правильное, рациональное питание благотворно влияет на все стороны жизнедеятельности организма, способствует сохранению здоровья, делает человека более стойким против заболеваний.

Режиму питания посвящено много специальных исследований. Советские ученые сделали научно-обоснованные выводы о том, как должен распределяться объем суточного рациона питания человека.

Пища, богатая животными белками, повышает возбудимость нервной системы, дольше пребывает в организме, требует большого напряжения для усвоения. Установлено, что мясо в сочетании с гарниром задерживается в желудке около 4—6 часов. Поэтому такую пищу как, например, плов ни в коем случае нельзя рекомендовать есть на ночь, так как во время сна все жизненные процессы организма, в том числе и пищеварение, замедляются, и пища плохо усваивается.

Надо помнить, что обильное питание (переедание) вовсе не является разумным и может пагубно отразиться на функциях организма человека.

Не менее важен и режим питья. Чрезмерное питье вызывает усиленную нагрузку сердечно-сосудистой системы и вымывание из организма ряда полезных веществ. А это приводит к нарушениям нормальной деятельности организма.



МАСТОБА

Баранину нарезают кусочками весом 20—25 г, обжаривают в сильно нагретом жире до образования румяной корочки. После этого добавляют нашинкованный лук, красный перец и продолжают обжаривать. Вслед за этим кладут нарезанные мелкими кубиками репу, морковь. После легкого обжаривания добавляют свежие помидоры или томат-пюре и через 5—10 минут заливают мясным бульоном, кладут подготовленный рис, нарезанный крупными кубиками картофель и варят до готовности. За 10 минут до конца варки добавляют соль, специи и зелень по вкусу.

При отпуске суп заправляют непосредственно в тарелке катыком, черным перцем и сверху посыпают измельченной зеленью.

Баранины 108 г, жира 15 г, риса 50 г, картофеля 93 г, моркови 31 г, репы 33 г, лука репчатого 24 г, свежих помидоров или томата-пюре 10 г, катыка (кислого молока) 40 г.

Норма выхода 500 г.



ХОМШУРБО



Жирную говядину нарезают крупными кусками, кладут в кастрюлю с холодной водой и варят около часа, снимая пену. После этого кладут крупно нарезанные морковь, картофель и после варки в течение 10 минут добавляют тонко нашинкованный репчатый лук, специи, соль и варят до готовности.

При отпуске шурбо наливают в тарелку и добавляют нарезанное ломтиками вареное мясо, сверху посыпают измельченной зеленью.

В хомшурбо можно добавить свежие помидоры или пассерованный томат-пюре.

Мяса 108 г, картофеля 134 г, моркови 25 г, лука 18 г, свежих помидоров 47 или томата-пюре 10 г, жира 10 г.

Норма выхода 500 г.

УГРО

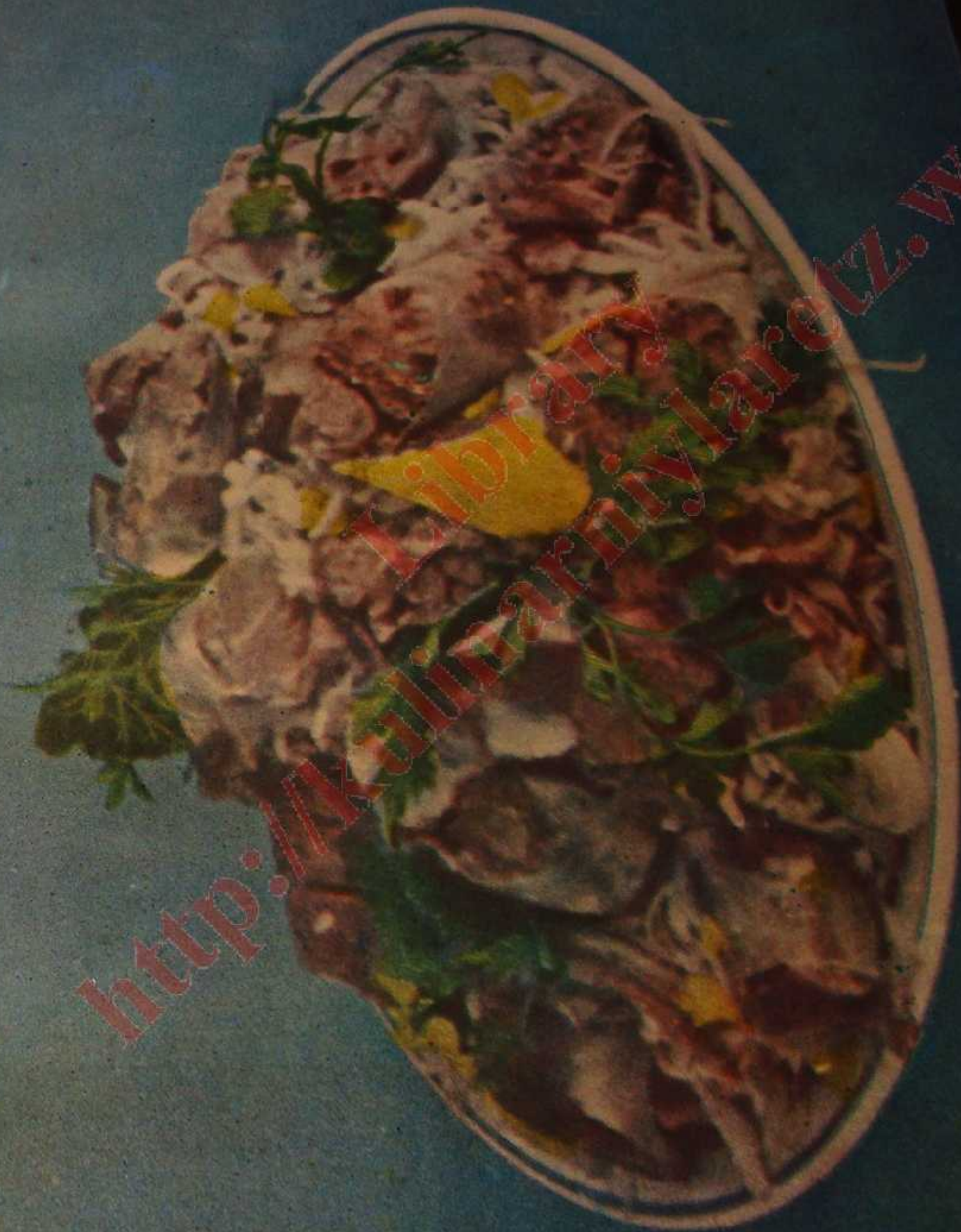
Сначала готовят крутое пресное тесто на яйцах, тонко раскатывают и режут на полоски шириной 1—1,5 мм.



Говядину или баранину нарезают тонкими брусочками, обжаривают в сильно нагретом жире с добавлением нашинкованного репчатого лука, моркови, томата, затем кладут нарезанный крупными кубиками картофель, проваривают минут 10, опускают лапшу и варят до готовности. За 10—15 минут до окончания варки кладут специи и соль.

При отпуске в тарелку с супом добавляют мясо, кислое молоко и посыпают сверху измельченной зеленью.

В угро можно добавлять фасоль—25 г на порцию.



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

Говядины 108 г, картофеля 100 г, лука 42 г, моркови 25 г, муки 30 г, яиц 1,8 шт., томат-пюре 15 г, масла топленого или маргарина столового 12 г, кислого молока 40 г.

Норма выхода 500 г.

ТУШБЕРАШУРБО

Просеянную муку круто замешивают на воде, добавляя яйца и соль. Тесту дают полежать минут 30. Приготовленное тесто раскатывают до толщины 1—1,5 мм и нарезают на квадратные кусочки, на середину которых укладывают фарш, придают форму пельменей и защипывают края.

Для приготовления фарша говядину или баранину пропускают через мясорубку, добавляют репчатый лук, перец, соль, воды (20% к весу мяса) и тщательно перемешивают. Подготовленные пельмени за 10 минут до варки порружают на несколько секунд в кипящую воду для удаления муки, а затем перекладывают в кипящий прозрачный мясной бульон.

При отпуске посылают рубленой зеленью.

Для бульона:

костей 20 г, мяса 3 сорта 75 г, яиц 1,6 шт., моркови 6 г, лука репчатого 6 г, зелени 5 г.

Норма выхода бульона 400 г.

Для теста:

муки 330 г, яиц 23 г, воды 115 г, соли 6 г.

Выход теста 450 г.

Для фарша:

мяса 270 г, лука репчатого 50 г.

Выход сырых пельменей 1000 г.

На одну порцию дается 165 г сырых пельменей.



КОВУРМАШУРБО

Баранину нарезают на куски весом 40—50 г, обжаривают в котле в сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Добавляют репчатый лук и морковь, нарезанные кубиками, затем кладут свежие помидоры или томат-пюре, крупно нарезанный дольками картофель и все вместе обжаривают. После этого заливают теплой водой и варят при легком кипении. За 10—15 минут до конца варки кладут специи и соль.

При отпуске ковурмашурбо наливают в тарелку, кладут мясо и сверху посыпают измельченной зеленью.

Говядины или баранины 109 г, курдючного сала или маргарина столового 10 г, картофеля 233 г, лука репчатого 30 г, моркови 30 г, томата-пюре 10 г или помидоров 47 г.

Норма выхода 500 г.

КАРАМШУРБО

Говядину или баранину режут на кусочки весом 20—25 г и обжаривают в котле в жире до образования румянца, добавляют репчатый лук и морковь, нарезанные соломкой, затем кладут свежие помидоры или томат-пюре и все вместе обжаривают. После этого заливают бульоном или теплой водой, добавляют нашинкованную капусту, нарезанный дольками картофель и варят на легком огне 20—25 минут, затем заправляют белой пассеровкой. За 15 минут до окончания варки кладут специи и соль.

Карамшурбо можно приготовить и без белой пассеровки.





library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

При отпуске в тарелку кладут мясо, сметану и посыпают измельченной зеленью.

Баранины или говядины 109 г, капусты свежей 150 г, картофеля 80 г, моркови 30 г, репчатого лука 30 г, свежих помидоров 50 г или томата-пюре 10 г, жира 10 г, муки пшеничной 10 г, сметаны 10 г.

Норма выхода 500 г.

МОШУБИРИНЧ

Баранину или говядину, нарезанную кусочками весом 20—25 г, обжаривают в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук, морковь, томат-пюре и все вместе обжаривают. Затем в котел наливают мясной бульон или теплую воду, кладут подготовленный мош и варят 15—20 минут, после чего добавляют рис и продолжают варить еще минут 30. За 10—15 минут до окончания варки добавляют специи и соль.

При отпуске в тарелку кладут мясо и посыпают измельченной зеленью.

Баранины или говядины 109 г, риса 20 г, моша 40 г, растительного масла или жира—10 г, моркови 25 г, лука репчатого 25 г, томата-пюре 10 г.

Норма выхода 500 г.

БИРИНЧОБА

Репчатый лук и морковь, нарезанные мелкими кубиками, слегка обжаривают в сильно нагретом жире, добавляют томат-пюре, после чего кладут подготовленный рис, заливают водой и варят минут 15—20. Затем кладут нарезанный кубиками картофель и доводят до готовности.



За 10—15 минут до окончания варки добавляют специи и соль.

При отпуске посыпают измельченной зеленью. Риса 40 г, растительного масла 10 г, картофеля 100 г, моркови 20 г, лука репчатого 20 г, томата-пюре 10 г.

Норма выхода 500 г.

НАХУДШУРБО

Мясо, нарезанное кусочками весом 20—25 г, обжаривают в жире, добавляют репчатый лук и морковь, нарезанные кубиками. Затем кладут свежие помидоры или томат-пюре и все вместе обжаривают. После этого заливают бульоном или теплой водой, добавляют предварительно замоченный горох и варят на легком огне до размягчения. Затем заправляют белой пассеровкой и за 10—15 минут до окончания варки кладут специи и соль.

При отпуске в тарелку кладут мясо и посыпают измельченной зеленью.

Баранины или говядины 109 г, лука репчатого 20 г, гороха 70 г, томата-пюре 5 г или свежих помидоров 24 г, масла растительного или бараньего жира 5 г, муки 10 г.

Норма выхода 500 г.

ОШИ СИЁАЛАФ

Мелко нарубленный репчатый лук пассеруют и кладут в кипящий бульон, который заправляют белой пассеровкой и проваривают. Добавляют картофель, нарезанный кубиками и варят 15 минут, затем кладут нарезанную дикорастущую зелень (сеалаф), специи, соль и доводят до готовности.



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

При отпуске оши сибалаф заправляют в тарелке кислым молоком и посыпают измельченной зеленью.

Зелени (сеалаф) 20 г, лука репчатого 20 г, муки пшеничной 10 г, маргарина столового 15 г, кислого молока 10 г, картофеля 100 г.

Норма выхода 500 г.

ШАКАРОБ

Зеленый или репчатый лук, кинзу и другую ароматичную зелень мелко нарезают, добавляют свежий стручковый перец (острый), толкут до образования густой массы, разводят ее теплой водой, добавляют соли. Затем в тарелку кладут кусочки свеженспекенной лепешки и заливают полученной массой.

К шакаробу можно добавлять и кислое молоко.

Лук зеленого 50 г, кинзы и другой зелени 35 г, красного перца (стручкового) 1 шт., кислого молока 60 г, горячая лепешка 1 шт.

НАСКПИЙОБА

Мясо, нарезанное кусочками весом 20—25 г, обжаривают в жире с добавлением репчатого лука и моркови, нарезанных кубиками. После этого заливают бульоном или теплой водой, добавляют подготовленную чечевицу и варят на легком огне до размягчения. Затем заправляют белой пасеровкой и за 10—15 минут до окончания варки кладут специи и соль.

При отпуске в тарелку кладут мясо и посыпают измельченной зеленью.

Мяса 109 г, чечевицы 80 г, лука репчатого 35 г, моркови 32 г, жира 5 г.

Норма выхода 500 г.



УГРО БОШИР

Домашнюю лапшу погружают на несколько секунд в кипяток и откидывают на сито. Затем лапшу кладут в кипящее молоко и варят минут 15—20 до готовности. По вкусу кладут соль и сахар.

При подаче к столу в тарелку кладут кусочек сливочного масла.

Молока 450 г, масла сливочного 5 г, сахара 5 г, муки 35 г, яйцо 1,5 шт.

Норма выхода 500 г.



ОШИ ТУППА

Приготовление этого блюда состоит из двух операций.

Вначале готовят туппу:

Замешивают крутое пресное тесто, добавляя яйца как для домашней лапши. Тесто раскатывают до толщины 1,5—2 мм и нарезают на ромбики шириной 5 см и длиной 15 см, слегка подсушивают, опускают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Затем откидывают, промывают холодной водой, сбрызгивают предварительно подогретым хлопковым маслом.

Для приготовления кайлы (соуса) мелко нарезанную баранину или говядину обжаривают в жире с репчатым луком, морковью и томатом-пюре. После этого заливают бульоном или водой, доводят до кипения, кладут предварительно замоченный горох и варят минут 40—50. Затем добавляют нарезанный кубиками картофель и варят до готовности. За 7—10 минут до окончания варки кладут специи и соль.

Подают оши туппу в порционной глубокой тарелке, поливают кайлой и посыпают рубленой зеленью.



Отдельно можно подавать катык или сметану.
Баранины или говядины 160 г, муки пшеничной
150 г, лука репчатого 25 г, моркови 35 г, томата-
пюре 10 г, гороха 30 г, картофеля 150 г, катыка
или сметаны 20 г, растительного масла 30 г.



Library
<http://kulinarniylaretz.w.pw/>



ПАЛАВ

В чугунном котле сильно разогревают жир, кладут нашинкованный соломкой репчатый лук и слегка его обжаривают. Вслед за этим кладут баранье мясо, нарезанное кусочками весом 25—30 г и обжаривают. Когда на мясе образуется румяная корочка, добавляют нашинкованную соломкой морковь и все вместе продолжают обжаривать еще минут 10. После этого продукты заливают водой, взятой в 1,5 раза больше количества риса, добавляют специи, соль и доводят до кипения. Затем кладут тщательно промытый рис, разравнивают его шумовкой и варят. Когда рис загустеет, котел плотно закрывают крышкой и варят до готовности на слабом огне в течение 20—25 минут. При отпуске палав укладывают на блюдо горкой, сверху кладут кусочки мяса. На гарнир можно отдельно подавать свежие помидоры, нашинкованный репчатый или зеленый лук, редьку, свежие огурцы.





<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

Примечание: Палав можно приготовить и из говяжьего мяса, из жиров может быть использовано также топленое или растительное масло.

В палав иногда добавляют барбарис, тмин, анис. Риса 160 г, мяса 155 г, сала бараньего курдючного или растительного масла 60 г, лука репчатого 60 г, моркови 160 г.

Гарнира 100 г (свежие помидоры, лук, огурцы, редьку).

Выход палава 530 г.

ПАЛАВ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ

Мелко нашинкованный соломкой репчатый лук слегка обжаривают в чугунном котле в сильно разогретом жире (200—210°). Вслед за этим вводят мясо, нарезанное кусочками весом 25—30 г, и обжаривают до образования румяной корочки. Затем добавляют нашинкованную соломкой морковь и продолжают обжаривать все вместе еще минут 10. После этого все продукты заливают водой так, чтобы она только покрыла их, доводят до кипения, опускают предварительно замоченный горох и продолжают тушить до размягчения гороха.

Затем кладут кишмиш, тмин, перец, соль и подготовленный, тщательно промытый рис, заливают водой, которую берут в 1,5 раза больше количества риса, и варят до загустения. После этого котел плотно закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне в течение 20—25 минут.

При отпуске палав укладывают на блюдо горкой, сверху кладут кусочки мяса.

Гарнир можно подавать такой же, как и в таджикском плове.

Риса 120 г, мяса 165 г, сала курдючного, или растительного масла 60 г, лука репчатого 50 г, моркови 150 г, кишмиша 40 г, гороха 50 г.

Выход 570 г.



ТУГРАМА ПАЛАВ

Приготовление туграмы палав состоит из двух стадий:

- а) приготовления туграмы,
- б) приготовления палава



1. Приготовление туграмы

Баранину или говядину большими кусками и целую морковь отваривают. Затем остывшее вареное мясо и морковь шинкуют в виде соломки. Все это смешивают и получается туграма, которую до приготовления плова содержат в отдельной закрытой посуде.

2. Приготовление плова

Плов готовят по схеме, приведенной выше. Когда готовый плов кладут в тарелки, сверху посыпают туграму и подают на стол.

Риса 160 г, мяса 165 г, моркови 160 г, лука репчат. 60 г, жира 60 г.

Выход порции 530 г.

ПАЛАВ СОФИ

Баранину нарезают крупными кусками, кладут в холодную воду вместе с кореньями, луком, специями и варят до готовности. После этого мясо вынимают. Нарезанный соломкой репчатый лук и морковь обжаривают отдельно в котле в небольшом количестве жира, добавляют промытый кишмиш. Вслед за этим сваренный до полуготовности рис, откинутый на дуршлаг, заливают полученным от мяса бульоном и варят. За 10—15 минут до окончания варки в рисе делают в нескольких местах углубления, в которые вливают раскален-



ный до 400—450° бараний жир, закрывают плотно крышкой и доводят до готовности.

При отпуске на рис сверху кладут нарезанные тонкими ломтиками вареное мясо, морковь и лук, а также кишмиш.

Баранины 165 г, риса 120 г, моркови 150 г, масла кунжутного или сала курдючного 50 г, лука репчатого 40 г, кишмиша 40 г.

Выход 540 г.

Примечание: Палав софи можно готовить и без мяса.

УГРОПАЛАВ

Баранину нарезают кусочками по 20—25 г, посыпают солью и перцем и обжаривают в нагретом жире с луком и морковью, нарезанными соломкой, заливают бульоном, приготовленным из костей баранины, и варят до полуготовности.

Для лапши тесто тонко раскатывают и нарезают соломкой. Лапшу подсушивают в жарочном шкафу до золотистого цвета, охлаждают и толкут до размера риса. Затем лапшу промывают холодной водой, кладут в котел с обжаренным мясом и овощами и варят до готовности.

При подаче блюдо посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

Муки пшеничной 190 г, баранины 150 г, курдючного сала 60 г, моркови 50 г, лука 35 г, лука зеленого 10 г.

КАЗИПАЛАВ

Это блюдо готовят как и обычный плов, только с добавлением казы, которая предварительно отваривается отдельно 1,5 часа, после чего закладывается в котел и тушится 15—20 минут с добавлением воды. Далее блюдо готовится как обычный палав.



МОШПАЛАВ

Приготавливается так же, как и обычный палав, только вместо риса кладут мош.

ШАВЛЯ

Баранину или говядину нарезают на кусочки весом 25—30 г и обжаривают в сильно нагретом жире до образования румяной корочки, заливают водой или бульоном, добавляют перец, соль, нашинкованную соломкой морковь и доводят до кипения. Затем кладут пассерованный лук, тщательно перебранный и промытый рис и варят до загустения. После этого закрывают крышкой и доводят до готовности.

Шавля должна быть приготовлена как вязкая каша.

Риса 80 г, мяса 80 г, сала топленого 15 г, моркови 50 г, лука репчатого 20 г.

Норма выхода 300 г.

ШАВЛЯ-МОШАК

Баранину или говядину режут на кусочки весом 25—30 г, обжаривают в сильно разогретом жире до образования корочки. Затем кладут нашинкованные соломкой лук, морковь, свежие помидоры или томат-пюре, специи, соль и продолжают все вместе обжаривать еще минут 10. После этого продукты заливают водой (в 1,5 раза большей веса крупы), доводят до кипения, вводят промытый мош, фасоль и кипятят минут 40—45, затем кладут подготовленный рис и продолжают варить до загустения, после чего котел плотно закрывают крышкой и доводят на слабом огне до готовности.



При отпуске укладывают горкой на тарелку, сверху кладут кусочки мяса и посыпают рубленым зеленым луком.

На гарнир отдельно можно подавать свежие помидоры, свежие огурцы, редьку или редис, нарезанные ломтиками.

Говядины или баранины 165 г, риса 60 г, моша 80 г, фасоли 20 г, лука репчатого 60 г, моркови 160 г, лука зеленого 15 г, сала курдючного или масла растительного 60 г.

Норма выхода 560 г.

Гарнир из овощей 100 г.

МОШКИЧИРИ

Приготовление этого блюда состоит из двух процессов.

1. Приготовление каши

Перебранный и промытый мош кладут в посуду, заливают водой и варят 30—40 минут, затем добавляют тщательно промытый рис и продолжают варить при непрерывном помешивании до готовности. За 7—10 минут до окончания варки кладут соль.

При подаче к столу кашу укладывают на тарелку и сверху поливают кайлой.

2. Приготовление кайлы (соуса)

Баранье или говяжье мясо 2-го сорта мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, посыпают солью и перцем и слегка обжаривают в разогретом жире с нашинкованным соломкой репчатым луком, а затем вводят свежие помидоры или пассерованный томат-пюре, лавровый лист, посыпают зеленью райхон или гашниз.





Все это заливают бульоном или водой и варят 20—25 минут.

Мяса говяжьего или бараньего 160 г, моша 40 г, риса 60 г, моркови 25 г, лука репчатого 10 г, томат-пюре, лавровый лист, перец и соль—по вкусу, растительного масла 20 г, кислого молока 30 г.

НАХУТШУРАК

Куски баранины или говядины весом 0,5—1,0 кг кладут в холодную воду и варят с добавлением крупно нарезанных моркови и лука до полной готовности. За десять минут до окончания варки добавляют соль и специи. Затем мясо снимают, в кипящий бульон опускают предварительно замоченный горох и варят его до полного размягчения, однако не допуская разваривания. Горох откидывают через дуршлак. Отдельно отваривают на мясном бульоне нарезанный кубиками картофель.

На порционную тарелку укладывают горкой горох, сверху кладут тонко нашинкованные отварное мясо, картофель, морковь и посыпают нашинкованным сырым луком.

Гороха 150 г, мяса 160 г, моркови 30 г, лука 25 г, картофеля 200 г.

СИХКАБОБ

Баранину нарезают на мелкие кусочки весом примерно 15—20 г, добавляют нашинкованный репчатый лук, перец, уксус, соль и маринуют в фарфоровой посуде в течение 3—4 часов на холоде. Затем мясо надевают на шпажку, на конец которой нанизывают кусочки курдючного сала, посыпают мукой и обжаривают над горящими углями.



Подают на одну порцию 4—5 шпажек.

В качестве гарнира можно подавать нашинкованный репчатый лук, свежие помидоры, зеленый лук, зелень.

Баранины 66 г, сала курдючного 6 г, лука репчатого 24 г, муки пшеничной 3 г.

Для маринада: лука репчатого 10 г, перца красного 0,5 г, уксуса 3%-го 5 г.

Выход одной порции 66 г.

На гарнир (115 г) подают репчатый или зеленый лук, свежие помидоры.

КАБОБИ ДЕГИ

Баранину нарезают кусками весом 20—25 г, посыпают солью и обжаривают в сильно нагретом жире до полной готовности.

При отпуске мясо кладут в порционную тарелку, поливают небольшим количеством жира, в котором оно жарилось, а сверху посыпают перцем и зеленым луком.

Баранины 165 г, бараньего жира 20 г, лука зеленого 40 г.

Норма выхода 75 г.

Примечание: Джигар-кабоб (жареная печенка) готовится так же, как и кабоб дегн.

Норма выхода джигар-кабоба (при закладке 115 г) 75 г.

КАБОБИ КУФТА

Баранину или говядину рубят секачом или нарезают тонкими брусочками, посыпают солью, перцем и обжаривают с нашинкованным репчатым луком до полной готовности.

При подаче к столу мясо укладывают на тарелку, поливают жиром и посыпают зеленым луком.



Отдельно можно подавать свежие помидоры.
Мяса 165 г, сала бараньего или хлопкового мас-
ла 20 г, лука репчатого 35 г.
Норма выхода 70 г.



КИМАКАБОБ

Мякоть баранины пропускают два раза через мясорубку, добавляют рубленый лук, соль, перец и лимонную кислоту (можно заменить уксусом). Всю массу тщательно перемешивают и выдерживают на холоде в течение 1—2 часов для маринования. Затем прикрепляют фарш к шпажке в виде колбасок и жарят над горящими углями.

Подают по 3—4 шпажки с гарниром — зеленым или репчатым луком, со свежими помидорами и лимоном.

Баранины 333 г, сала курдючного 10 г, лука репчатого (для фарша) 20 г, уксуса 10 г, лука зеленого 40 г.

Норма выхода одной порции 170 г.

БАРРАКАБОБ

На дно большого чугунного котла кладут деревянную решетку и до ее уровня наливают воду. На нее укладывают первично обработанного целого барана с курдюком или порезанного на крупные куски, предварительно натертые солью и перцем, плотно закрывают котел и варят на пару 4—5 часов на медленном огне.

Готовое мясо отпускают по весу, причем в каждую порцию добавляют кусочек курдючного сала.





library

<http://kulinarniy.laretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

КАБОБИ ТАНУРИ

Баранину (часть задней ноги), нарезанную поперек мышечных волокон на плоские куски весом 150—200 г, посыпают солью, перцем и запекают в тандыре.

Готовое мясо укладывается на тарелку и подается с лепешками.

Мяса 150 г.

Норма выхода 90 г.

ШАШЛЫК

Баранину без костей нарезают кусочками весом 20—25 г, посыпают перцем, смачивают соком лимона или уксусом, смешанным с тертым луком, кладут в глиняную или деревянную посуду и выдерживают на холоде 5—6 часов.

Курдючное сало нарезают на тонкие кусочки и надевают на металлическую шпажку попеременно с кусками баранины. Жарят над горящими углями, периодически поливая мясо уксусом.

На гарнир подают тонко нарезанный репчатый или зеленый лук, помидоры с различными холодными соусами.

Баранины 160 г, лука репчатого или зеленого 60 г, сала курдючного 60 г, помидоров 100 г, лимона $\frac{1}{4}$ шт., уксуса 3% 10 г.

Норма выхода 130 г.

Гарнир—репчатый или зеленый лук, свежие помидоры—150 г или соусы „Майонез“, „Южный“—30 г.

КАВУРДАК

Баранину нарезают на кусочки весом 35—40 г, заливают горячей водой, тушат 30—40 минут, добавляют томат-пюре. Затем нарезанный дольками



картофель, обжаренные лук и морковь, соль, лавровый лист, перец тушат на слабом огне до готовности.

При подаче укладывают на порционную тарелку, сверху посыпают рубленой зеленью.

Баранины 150 г, картофеля 200 г, лука репчатого 60 г, моркови 38 г, томата-пюре 25 г, муки пшеничной 5 г, сала топленого 15 г.

Норма выхода 450 г.

ШАХЛУТ

Баранину или говядину, либо субпродукты первой категории (печень, почки, сердце) нарезают на кусочки или пропускают через мясорубку, затем обжаривают с нашинкованным репчатым луком, добавляют перец, соль и смешивают с отварным рисом и нутряным салом.

Полученный фарш заворачивают в пленку от нутряного сала, завязывают ниткой и отваривают в мясном бульоне.

На порцию подают 2 куса, отдельно — сметанный соус.

Мяса 100 г, жира говяжьего для фарша 5 г, лука репчатого 10 г, сала бараньего нутряного с лепешкой 100 г, риса 20 г, соуса сметанного 50 г.

МУРХ КАБОБ

Первично обработанную тушку курицы рубят с костями на куски весом 50—70 г, посыпают мелкой солью и обжаривают на топленом масле, затем подливают воду или бульон и тушат до готовности.

Порционные куски курицы укладывают на тарелку вместе с жареным картофелем, поливают

растопленным сливочным маслом, красным бульоном и посыпают измельченной зеленью.

Домашней птицы или дичи 270 г, масла топленого или маргарина 10 г, картофеля 400 г, сливочного масла 10 г.

Норма выхода одной порции 275 г, в том числе 150 г картофеля.

Примечание: Это блюдо можно приготовить из дичи. Тогда из перепелки оно будет называться бедона-кабоб, из куропатки — каклик-кабоб. Это блюдо готовят и из фазана.

ХАСИБШУРБО

Бараньи кишки пересыпают солью, промывают несколько раз холодной водой, вывертывают чулком, тщательно очищают и снова промывают несколько раз.

Субпродукты баранины (печень, сердце, селезенку) и баранье сало нарезают мелкими кубиками, добавляют рубленый лук, перец, соль со сваренным до полуготовности рисом, и всю массу перемешивают. Полученным фаршем заполняют кишки, нарезанные на куски длиной 40–50 см. Концы кишок завязывают ниткой, опускают в кипящий бульон и варят около часа.

Хасибшурбо подают в горячем, а хасиб можно подать и в холодном виде.

Сердца 75 г, печени 75 г, риса 75 г, сала бараньего 30 г, лука репчатого 30 г, кишки толстые бараньи.

Выход готовой продукции 500 г.

КАЗЫ

Конские кишки пересыпают солью, промывают несколько раз холодной водой, вывертывают чулком, тщательно очищают и снова промывают несколько раз.



Жирную конину после первичной обработки нарезают на кусочки весом 75—100 г, добавляют перец, тмин, нутряной жир, смешивают вместе и маринуют в течение 2-х суток. Полученным фаршем плотно набивают кишки, нарезанные на куски длиной 40—50 см, концы завязывают ниткой.

Приготовленные казы выдерживают не менее 2-х недель для уменьшения влаги (подвяливают) и перед подачей к столу варят, предварительно проколов оболочку иглой в нескольких местах. После этого казы вынимают из воды и кладут в подготовленный гарнир для плова, состоящий из лука и моркови. Затем варят с рисом в так называемом блюде „казы-плов“. Баранье казы можно подавать отдельно нарезанным ломтиками как закуску в холодном виде.

Конины 100 г, нутряного жира 10 г, кишок бараньих толстых 100 г.

КАЛЛАШУРБО

Тщательно обработанные головы, ноги, легкие барана разрубают на части, заливают водой из расчета 2-х л на 1 кг субпродуктов и варят при слабом огне, снимая сверху жир, 5—6 часов до готовности.

После этого мясо отделяют от костей, добавляют репчатый лук, коренья, проваривают еще 20—25 минут с добавлением специй и соли.

Подают по весу в горячем виде.

Субпродуктов 600 г (головы 250 г, ножек 350 г и легких 150 г) лука 40 г, моркови 40 г, лаврового листа 0,02 г, перца 0,1 г.





Library
<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

ЛАГМАН

Из муки 1-го или высшего сорта замешивают крутое пресное тесто, покрывают влажной тканью и дают ему полежать около часа для созревания. Для увеличения тягучести тесто снова перемешивают, обрызгивая крепким раствором соли, и дают ему еще раз расстояться. После этого кусок теста весом примерно 3—4 кг раскатывают на руках, завивают, складывают вдвое и вновь раскатывают на весу. При этом тесто встряхивают, поочередно завивая в оба направления. Эту операцию повторяют 10—12 раз.

Завитый батон теста укладывают на стол, пересыпают мукой, складывают вдвое, растягивают, затем складывают вчетверо и так продолжают примерно 8 раз—до тех пор, пока отдельные нити не будут иметь толщину 3—4 мм. Полученную лапшу длиной 100—110 см отваривают в кипящей и подсоленной воде, промывают несколько раз холодной водой, укладывают на стол, обрызгивают растительным маслом, накрывают чистой марлей и хранят до подачи к столу.

Для приготовления кайлы говядину или баранину рубят секачом или нарезают тонкими брусочками, посыпают перцем и обжаривают в сильно нагретом жире, добавляют репчатый лук, морковь, картофель, капусту и редьку, нарезанные кубиками, томат-пюре, специи, соль, рубленый чеснок. После легкого обжаривания всех этих продуктов добавляют мясной бульон и варят 20—25 минут.

Перед подачей к столу лапшу прогревают в дуршлаге, опуская его в горячий бульон или воду. Затем лапшу накладывают на тарелку, заливают кайлой, а сверху посыпают измельченной зеленью.

Говядины или баранины 160 г, масла растительного 30 г, муки пшеничной 150 г, лука репчатого



25 г, картофеля 70 г, капусты 55 г, моркови 38 г, редьки 20 г, томата-пюре 20 г, чеснока, перца, соли и зелени по вкусу.
Норма выхода 500 г.

ЛАГМАН ПО-СТАЛИНАБАДСКИ

В манную крупу добавляют 20% пшеничной муки 1 сорта, на теплой воде, яйцах и соли круто замешивают тесто, как на домашнюю лапшу, и ставят на 30 минут. Затем куски теста весом 250—300 г пропускают через мясорубку со специальной решеткой (без ножа), причем образующиеся тонкие нити теста опускают в подставленную под мясорубку посуду с кипящей подсоленной водой и варят до готовности. Затем лапшу несколько раз промывают в холодной воде. Отдельно (по предыдущему рецепту) готовят кайлу.

Перед подачей к столу лапшу прогревают в дуршлаге, опуская его в горячую воду. Затем кладут на порционную тарелку, сверху поливают кайлой, посыпают измельченной зеленью.

Мяса 160 г, манной крупы 130 г, пшеничной муки 20 г, растительного масла 30 г, картофеля 150 г, моркови 38 г, репчатого лука 25 г, томата-пюре 10 г, специи по вкусу.

Норма выхода 500 г.

ШИМА

Пресное тесто средней вязкости после расстойки разделить на куски по 1,5—2 кг, придать им форму колбасок, смазать растительным маслом и оставить полежать 10 минут. Затем каждый кусок теста быстрыми движениями рук вытянуть и закрутить, повторяя эту операцию до превращения

теста в тонкие нити, которые разрезать в виде лапши, сварить и промыть в холодной воде.

Говядину нарезать на мелкие куски, обжарить с репчатым луком и томатом-пюре. В посуду с мясом налить воды (200 г на порцию), уксуса и варить до готовности.

Перед подачей к столу лапшу прогревают, кладут на порционную тарелку и заливают полученным мясным соусом, а сверху посыпают нарезанными яйцами и рубленым чесноком.

Муки пшеничной 150 г, воды 45 г, говядины 109 г, лука репчатого 100 г, масла хлопкового 20 г, томата-пюре 20 г, яиц 0,5 шт., чеснока 10 г, уксуса 3 % 20 г.

Норма выхода 550 г.





МАНТУ

Из муки I-го или высшего сорта замешивают крутое пресное тесто, покрывают влажной тканью и дают ему полежать 30—40 минут для созревания. Затем тесто раскатывают в форме длинного жгута диаметром около 2-х см и делят на куски весом 20 г каждый. Специальной скалкой (джува) кусочки теста раскатывают на круглые лепестки так, чтобы края были тоньше середины.

Приготовление фарша



Баранину мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют рубленый репчатый лук, перец, соль и все это смешивают. Полученный фарш кладут на середину лепестка, добавляют 2—3 кусочка курдючного сала, придают форму треугольника или кулечка, а края защипывают. Готовые манту укладывают на смазанные жиром решетки каскана, которые установлены над котлом с кипящей водой в неавливаются на несколько ярусов, закрывают плотно крышкой и варят на пару 25—30 минут.



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

При отпуске манту кладут на тарелку (6 штук на порцию), подливают мясной бульон, кислое молоко (катык) и посыпают перцем. Вместо кислого молока манту можно поливать уксусом.

Баранины жирной 250 г, муки пшеничной 75 г, лука репчатого 70 г, сала топленого 5 г, кислого молока 40 г или уксуса 25 г.

Норма выхода 300 г.

БАРАКБИРЬЁН

Это блюдо готовится как обычные мясные пельмени, только их не отваривают, а обжаривают в жире.

Баракбирьён можно подавать с зеленью, катыком, редькой, свежими огурцами.

САМБУСА ТАНУРИ

Из крутого пресного теста скалкой (джова) раскатывают листочки. Затем готовят фарш из рубленого бараньего мяса, репчатого лука, соли и перца.

После этого фарш укладывают на листочки из теста и добавляют кусочки мелко нарезанного курдючного сала. Придают форму треугольника или круглую и выпекают в тандыре.

При отпуске самбусы танури сверху сбрызгивают горячим хлопковым маслом. Отдельно подают красный перец.

Норма продуктов на одно блюдо (3 шт.)

Муки пшеничной 120 г, баранины 150 г, лука репчатого 90 г, маргарина столового или масла растительного 5 г.

Выход 300 г.



САМБУСАИ ВАРАКИ



Пресное тесто раскатывают в виде тонкой лепешки, смазывают маслом и заворачивают в жгут. На столе жгут закручивают спиралеобразно и нарезают на кусочки весом 50 г. Каждый отдельный кусочек тонко раскатывают, смазывают маслом, на середину укладывают фарш, края защипывают, придавая форму треугольного пирожка, и жарят в кипящем масле (фритюре).

Приготовление фарша

Баранину или говядину пропускают через мясорубку, добавляют перец, соль, обжаривают с жиром и нарезанным соломкой репчатым луком.

Норма продуктов на одну штуку: муки 40 г, масла топленого 15 г, баранины 50 г, лука репчатого 6 г.

ТУХУМБАРАК

Замешивают пресное тесто на молоке, тонко раскатывают и нарезают на полоски длиной 8 см и шириной 6 см. Полоски складывают вдвое по длине, края защипывают с двух сторон так, чтобы получились мешочки, которые наполняют фаршем.



Для фарша мелко нарезанный соломкой репчатый лук обжаривают в сильно нагретом топленом масле до готовности, затем охлаждают и добавляют взбитые подсоленные яйца. Этим фаршем наполняют мешочки из теста, защипывают края и отваривают в подсоленной воде.

Отдельно подают сметану.

Примечание: Кадубарак готовится так же, только с тыквенным фаршем.

Муки пшеничной 100 г, масла топленого 50 г, яиц 3 шт., лука репчатого 15 г, молока 25 г, сметаны 20 г.

Примечание: Тухумбарак можно приготовить без молока.

САМБУСАИ ХАНДОН

Из дрожжевого теста готовят лепешки. На середину каждой лепешки накладывают фарш, а края защипывают так, чтобы фарш находился в полузакрытом виде. Каждой лепешке придают плоскую форму и обжаривают с двух сторон (сначала фаршем вниз).

Для приготовления фарша мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют соль, перец, немного воды и тщательно перемешивают.

На порцию отпускают 2 шт.

Муки 80 г, воды или молока для теста 40 г, дрожжей 2 г, сахара 2 г, говядины жирной 149 г, лука репчатого 24 г, воды для фарша 15 г, растительного масла 15 г.

Норма выхода 210 г (2 шт.).

НОРЫН

Свежую баранину с бараньей копченой грудинкой, курдючным салом и казы отваривают в воде до готовности. Мясопродукты вынимают из бульона, охлаждают и нарезают соломкой.

Из муки I сорта готовят домашнюю лапшу, режут на куски 100—50 мм и отваривают в подсоленной воде. Отдельно пропускают нарезанный соломкой репчатый лук.

При отпуске в тарелку кладут мясопродукты, нарезанные соломкой, лапшу, лук, посыпают перцем и заливают горячим бульоном.



Баранины 54 г, грудинки копченой бараньей 34 г, казы (конской колбасы) 41 г, сала курдючного 36 г, муки пшеничной 75 г.

Норма выхода блюда 500 г, в том числе мясо-продуктов 90 г.

ПИЛИТА

Из пшеничной муки I-го или высшего сорта готовят опарное кислое тесто. На столе, смазанном растительным маслом, готовое тесто раскатывают на отдельные жгуты 60—70 см длины. Жгуты переплетают и придают им форму вертушек. Обжаривают в большом количестве растительного масла (во фритюре).

Вертушки в горячем виде посыпают сахарной пудрой.

Муки 50 г, масла растительного 10 г, сахара 7 г, дрожжей 1 г.

Выход 75 г.

ФАТИРУМАСКА

Из муки I сорта готовят слоеное пресное тесто. Затем разделяют на отдельные куски, раскатывают в виде круглых лепешек и выпекают в тандыре.

По готовности на середину лепешки кладут кусочек сливочного масла. Подают на тарелке.

ТАХМОЛ

Из муки I-го или высшего сорта месят крутое пресное тесто как для домашней лапши, добавляют яиц и соли. Затем куски теста весом 0,25—0,30 кг тонко раскатывают, поверхность хорошо промазывают сливками, сворачивают рулетом шириной 10—15 см. Рулет сворачивают поперек, конец прижимают, раскатывают, придавая форму лепешки. Выпекают на сковороде, смазанной маслом.



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

НОНУГУШТ

Из муки I-го сорта готовят кислое тесто, тонко раскатывают, придавая форму лепешки.

Для фарша баранину или говядину рубят секачом или нарезают тонкими брусочками, добавляют нарезанный соломкой репчатый лук, кусочки курдючного сала и смешивают, положив по вкусу соли.

На середину лепешки ровным слоем укладывают подготовленный фарш, а сверху накрывают другой лепешкой такого же размера. Кругом защипывают и выпекают в духовом шкафу на смазанных жиром кондитерских листах или в тандыре. Подается в горячем виде.

Баранины или говядины 100 г, репчатого лука 50 г, курдючного сала или маргарина 15 г, муки I-го сорта 80 г.

САНЗА

Приготавливают сдобное пресное тесто, нарезают на куски весом 100—150 г, раскатывают жгутом диаметром 0,7 см и длиной до 1 м и скатывают в виде пружины. Затем опускают в нагретое до 170—180° растительное масло и обжаривают до образования румянца. Готовую санзу посыпают сахарным песком.

Муки пшеничной 80 г, сливочного масла 5 г, сала бараньего внутреннего или масла растит. 15 г, яиц 0,5 шт., соды 0,6 г.

Норма выхода 110 г (3—4 штуки).

САЛЛА

Сдобное пресное тесто раскатывают толщиной 2 мм, нарезают на прямоугольные полосы шириной 4 см и длиной 1—1,2 м, завивают и обжарива-



ют в нагретом до 170—180° растительном масле (во фритюре).

При отпуске посыпают сахарной пудрой или сахарным песком.

Норма продуктов на 1 шт.: масла растительного 15 г, муки пшеничной 80 г, яиц 0,5 шт., сахара 10 г, масла сливочного 5 г, соды 0,6 г.

Норма выхода 115 г (2—3 шт.)





ГУЛУНГОВ

Сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам (груши и яблоки, алыча, урюк, кишмиш), тщательно промывают несколько раз в теплой воде. Каждый вид фруктов кладут в отдельную посуду, заливают горячей водой, добавляют сахар и варят при слабом огне (груши и яблоки 35—40 минут, урюк 15—20 минут, кишмиш 5 минут).

Сваренные фрукты соединяют и заливают охлажденным сиропом. При недостаточной кислотности компота можно добавлять лимонную кислоту.

Яблок 12 г, груш 12 г, урюка 10 г, сахара 25 г, кишмиша 6 г, лимонной кислоты 0,2 г.

Норма выхода 200 г.

Примечание: Можно приготовить компот и из какого-либо одного вида фруктов или ягод.

ОШИ УМОЧ

В просеянную пшеничную муку 1 сорта вводят сырые яйца, добавляют сливочное масло и затирают руками, превращая тесто в комочки. Для получения равномерной крупки тесто протирают через металлическое сито с диаметром ячеек 1,5—2 мм и варят в молоке до готовности. В конце варки добавляют соль, сахар. При подаче к столу в тарелку кладут сливочное масло.

Муки пшеничной 1 сорта 50 г, масла сливочного 10 г, сахара 5 г, яиц 2 шт., молока 450 г.

Примечание: Оши умоч можно готовить на воде без яиц с добавлением кислого молока и мятой зелени.

ШИРБИРИНЧ

Перебранный и тщательно промытый рис отваривают в горячем молоке до готовности. В конце варки добавляют соль.

Подают молочную кашу со сливочным маслом и посыпают сверху сахаром.

Риса 72 г, масла сливочного 15 г, сахара 20 г, молока 200 г.

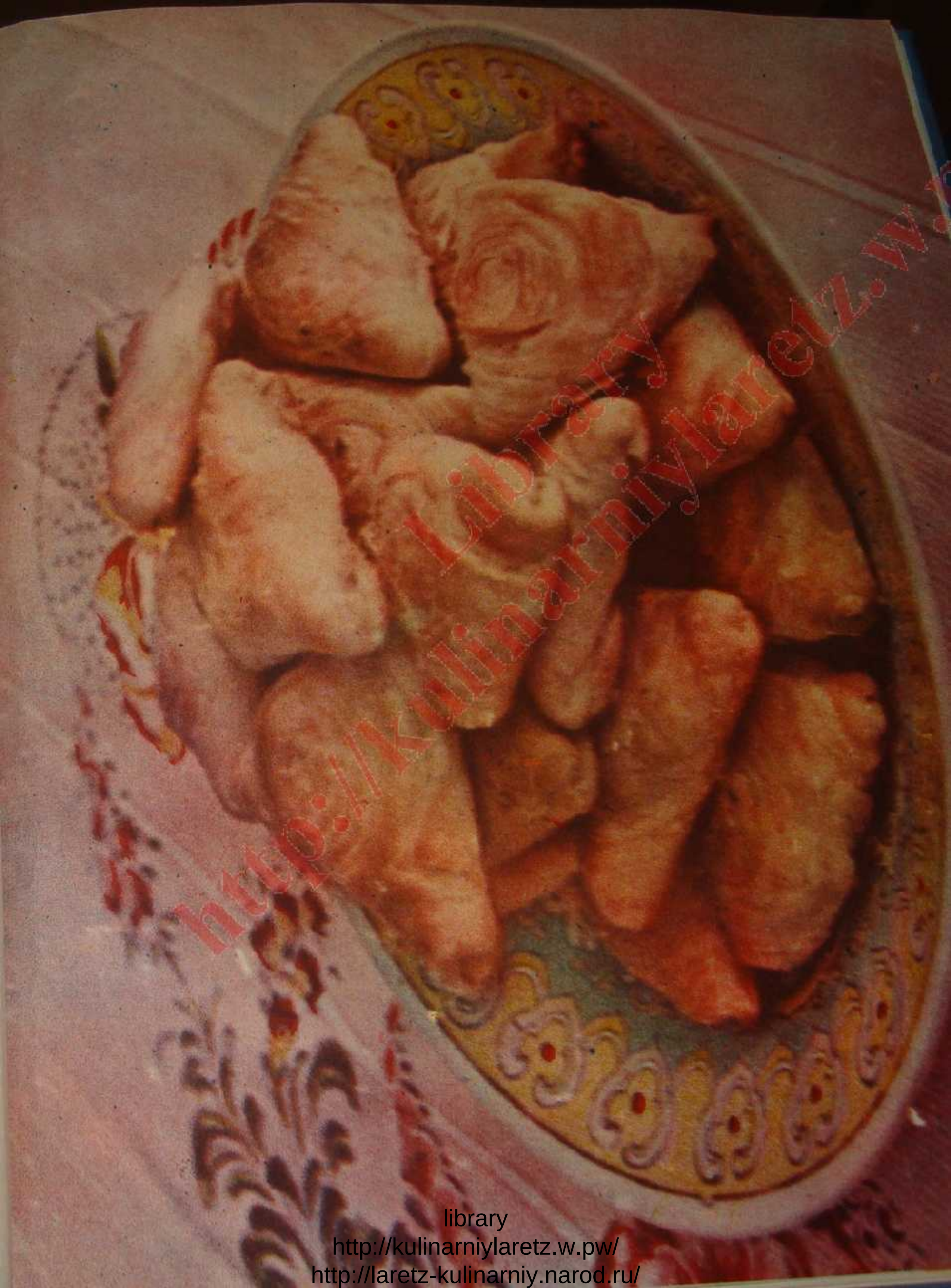
Норма выхода 215 г.

КАДУБАРАК

Тыкву первично обрабатывают, измельчают и обжаривают, прибавив перец и соль.

Отдельно готовят пресное тесто, тонко раскатывают на квадратики, наполняют приготовленным фаршем, придают изделию форму пельменей и отваривают в кипятке. Подают со сливочным маслом или катыком.

Муки 100 г, яиц 25 г, тыквы 60 г, катыка 30 г, масла сливочного 20 г.



library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

ХАЛВОИ ТАР

Просеянную муку 1-го или высшего сорта поджаривают с топленным курдючным салом до коричневатого колера. После чего разводят горячей водой до консистенции сметаны, добавляют сахар и варят на медленном огне при непрерывном помешивании 15—20 минут.

Подают к лепешкам или катламе.

Норма закладки продуктов на 1 кг: муки пшеничной 100 г, сахара 30 г, сала курдючного или топленого масла 100 г.

Вес нетто выход 1000 г.

ХАЛВОИТАРИ ХОСАГИ

Курдючное сало, нарезанное мелкими кубиками, вытапливают, удаляют выжарки и охлаждают. После этого в пшеничную муку 1 сорта кладут сырые яйца, курдючное сало и слегка обжаривают. Полученную массу разводят горячей водой до сметанообразной консистенции, добавляют сахар, очищенные ядра фисташки и, непрерывно помешивая, проваривают на слабом огне минут 15—20.

При отпуске халвои тар кладут на розетку, отдельно подают сдобную лепешку „фатыр“.

Норма продуктов на 1 кг: муки пшеничной 100 г, сала курдючного 120 г, яиц 1 шт., сахара 300 г, ядер (фисташковых) 50 г.

Норма выхода 1000 г.





МОХИИ БИРЬЁН

Первично обработанную рыбу (судак, сазан, треска, сом и др.), нарезают на порционные куски, а мелкую рыбу целиком панируют в муке, жарят в растительном масле, нагретом до 160—170° (во фритюре) в течение 10—12 минут.

При отпуске на рыбу укладывают кусочек сливочного масла и посыпают измельченной зеленью.

На гарнир подают жареный картофель.

Рыбы свежей 240 г, масла растительного 12 г, масла сливочного 10 г, муки 15 г.

Норма выхода рыбы 125 г.

На гарнир картофеля 400 г. и масла растительного 25 г.

Норма выхода гарнира 150 г.

ТУХУМ БИРЬЁН

Свежие яйца выпускают в посуду и смешивают, добавляют мелкой соли, хорошо перемешивают и обжаривают на сковороде в нагретом сливочном масле до крутой консистенции.

Посыпают измельченной зеленью и подают в порционной сковороде.

Яиц 3 шт., сливочного масла или сливочного маргарина 10 г.

Норма выхода 110 г.

БИЧАКИ АЛАФИ

Из крутого пресного теста (как на пельмени) раскатывают отдельные листочки, на которые укладывают фарш из алафа, т. е. травы (пудины, джак-джак и др.), обжаренной на масле, подсаливают. Затем изделию придают форму треугольника или полумесяца и жарят в кипящем масле.

Норма продуктов на 1 штуку: муки 40 г, масла 15 г, алафа 80 г, лука репчатого 10 г.

БОИМДЖАН КАБОБ

Промытые и очищенные баклажаны нарезают ломтиками, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают в масле.

Мясо баранины нарезают кусочками весом 20—30 г, посыпают перцем, солью и обжаривают в котле в сильно нагретом бараньем жире или топленом масле почти до готовности. Сверху мяса кладут жареные баклажаны, и все вместе тушат до готовности.

При подаче отдельно подают жирное кислое молоко.

Баклажан 200 г, жира бараньего 30 г, баранины 160 г, муки 10 г.

КУРУТОБ

Сушеное кислое молоко разводят в холодной воде и процеживают через марлю, чтобы не было комочков. Затем подогревают, солят и доводят на слабом огне до кипения.

При отпуске в тарелку кладут кусочек сливочного масла. Подают к лепешкам. Курутоб должен иметь консистенцию густой сметаны.

Сушеного кислого молока 200 г, сливочного масла 10 г, перца по вкусу.

ШИРЧОЙ

В кипящее молоко добавляют сухой зеленый чай, соль и варят минут 5—7. Ширчой подают в стаканах в горячем виде.

Молока 200 г, сухого чая 0,1 г, соли по вкусу.

АТОЛА

Просеянную пшеничную муку 1-го или высшего сорта обжаривают на бараньем сале или масле до коричневого цвета, затем разводят холодной водой до густоты сметаны, добавляют соль и при непрерывном помешивании доводят до кипения.

Муки пшеничной 100 г, бараньего сала или масла 80 г, соли по вкусу.

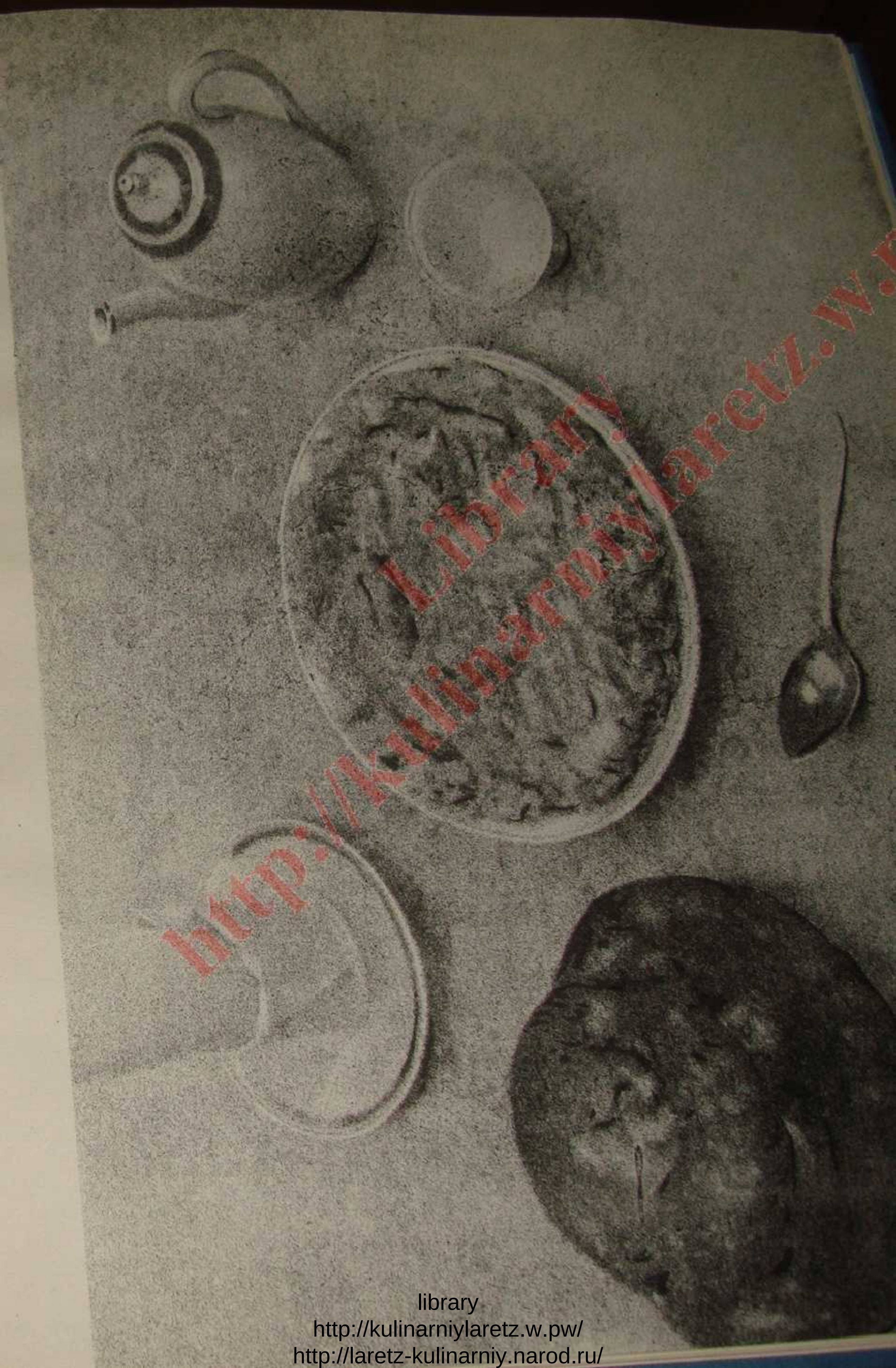
МОШАТОЛА

Перебранную и тщательно промытую крупу — мош — отваривают, откидывают, добавляют в атолу и доводят до готовности.

УМОЧ

Из просеянной пшеничной муки замешивают тесто, как для пельменей, и затирают руками, превращая тесто в крошки.

Измельченный зеленый или репчатый лук обжаривают на масле с добавлением красного перца. Затем в посуду добавляют воду, доводят до кипения и опускают мучную крошку. После этого



вводят предварительно замоченный горох и варят.
За 10 минут до окончания варки добавляют соль.

Можно непосредственно в тарелку добавить
мелко нарезанное кубиками вареное мясо.

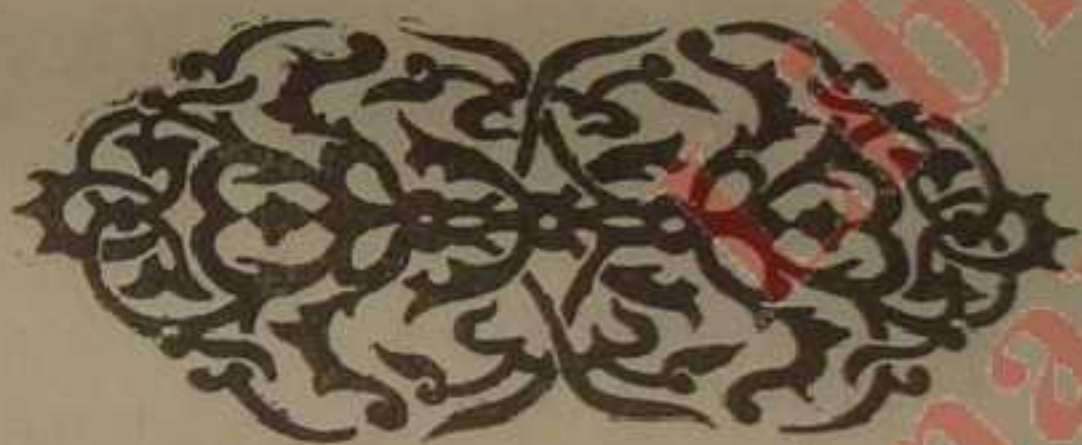
ШИРУ РАВГАН

В кипящее молоко добавляют сливочное масло
и соль.

Отпускают в специальной посуде (касе) с ле-
пешкой.

Молока 330 г, сливочного масла 10 г.

Выход 330 г.





НОРМЫ ЗАКЛАДКИ ПРОДУКТОВ

Нормы закладки продуктов для большинства блюд указаны в весе брутто по „Сборнику рецептов соответствующих национальных блюд для предприятий общественного питания“, изданному Министерством торговли Союза ССР (Госторгиздат, 1955 г.).

Для блюд, не вошедших в сборник, нормы установлены путем контрольной проверки с участием мастеров-поваров.

Нормы расхода приправ и специй, их вес нетто на 1 блюдо следующие:

Соли для первых блюд 5 г, для вторых 4 г, лаврового листа от 0,01 до 0,02 г, горького перца 0,1.

Свежей зелени (укропа, петрушки или кинзы) 5—6 г.

Нормы продуктов для первых блюд рассчитаны на выход 500 г. В рецептах приготовления блюд нормы выхода (порции) указаны в каждом случае.

Нормы продуктов в каждом рецепте даются на приготовление одной порции. В случае необходимости приготовить несколько порций количество продуктов пропорций сильно увеличивается.

Указанные в рецептуре „баранина“ или „говядина“ не являются обязательными для приготовления тех или иных блюд. При отсутствии одного вида мяса можно использовать другие (баранина, говядина, свинина и т. д.).

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	В г р а м м а х		
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка
Мука пшеничная	160	25	10
Крупа манная	200	25	8
Пшено	220	25	—
Фасоль	220	—	—
Горох	230	—	—
Рис	230	25	—
Чечевица (мош)	210	—	—
Масло животное (растительное).	245	20	5
Молоко цельное	250	20	—
Сметана (катык)	250	25	10
Томат-пюре	220	25	8
Сахарный песок	200	25	10
Соль	325	30	10
Уксус	250	15	5

Примечание: Пользуясь приведенной таблицей, можно, не имея весов, довольно точно определять количество продуктов, необходимое для приготовления различных блюд.

Не надейтесь на глазмер, если хотите приготовить вкусное блюдо. Выделите стакан, чашку, ложку и согласно приведенной таблицы точно отмеривайте продукты!





ЛЮБИМЫЙ НАРОДНЫЙ НАПИТОК

Самым любимым напитком таджикского народа является зеленый чай. Ни один прием гостей, ни одна дружественная встреча не обходятся без пиалы горячего золотистого напитка...

Что же представляет собою чай?

За годы Советской власти теплолюбивое растение — чайный куст — нашло в нашей стране вторую родину. Чай — многолетний вечнозеленый кустарник, который прежде произрастал только в районах влажных субтропиков — в Индии, Китае, Японии, на острове Цейлон. Культура чая появилась в Китае за много веков до нашего летоисчисления. Употребление чая особенно сильно развилось чуть ли не на всем земном шаре примерно в 7 веке.

В Советском Союзе чай успешно выращивается в Грузии, в Азербайджане и на Черноморском побережье Краснодарского края.

Чай содержит от 2 до 3% кофеина. Кроме кофеина чай содержит танин, эфирные масла и другие химические вещества, которые и создают любимый нами вкус и аромат чая.

Обычно создается прочная и устойчивая привычка — к чаю, к определенному его сорту, к его дозировке — к крепкому, слабому или среднему. За исключением случаев особых противопоказаний, в этой привычке нет ничего вредного для здоровья человека.

Мы пьем чай, который называется байховым. Это название происходит от китайского слова „бай-хоа“, что в переводе означает „белая ресничка“. Так по-китайски называют серебристые ворсинки, которые покрывают одну сторону чайных листьев.

В нашей терминологии слово „байховый“ давно потеряло свой первоначальный смысл, и теперь им обозначают только сорта сыпучего чая в отличие от прессованных, хотя и те и другие вырабатываются из байхового чайного листа.

Наряду со многими сортами черного чая промышленность нашей страны вырабатывает зеленый байховый чай и зеленый плиточный чай. Зеленый байховый чай пьют, главным образом, в республиках Средней Азии, и его называют кокчай. Он отличается от черного своим вкусом, ароматом, цветом настоя.

При выработке зеленого чая чайный лист не подвергается завяливанию и ферментации, как черный байховый чай, а его только пропаривают, подсушивают, скручивают и снова сушат.

Зеленый плиточный чай представляет собой спрессованные высева и крошки, получаемые при выработке обычного зеленого байхового чая. Настой плиточного чая отличается большей крепостью.

На чайных фабриках свежесорванные верхушки молодых листовых побегов чайных кустов подвергают многим сложным изменениям и превращениям. В результате чайный лист теряет влагу, становится очень мягким и легко поддается скручиванию.

Для расфасовки чай отгружается на чаеразвесочные фабрики. Здесь разные чаи смешивают по утвержденным рецептам и развешивают на автоматических весах по 25, 50, 100 и 200 г. Затем взвешенный чай специальные автоматы запаковывают в пачки.

Советский чай, каким бы сортом он ни поступал в продажу, ни на какой стадии производства ничем не подкрашивается и никаких посторонних примесей не содержит. Цвет, настой, аромат, вкус нашего чая всегда и вполне натуральны.

И, наконец, несколько слов следует сказать о том, как лучше всего заваривать чай.

Прежде всего чай нужно хранить в сухом месте, в плотно закрытой стеклянной посуде, вдали от всего, что имеет сильный запах. Перед заваркой надо сполоснуть чайник кипятком, чтобы он стал горячим, а затем засыпать чай и доливать крутым кипятком. Норма сухого чая берется по вкусу, в зависимости от того, какой крепости хотят получить напиток.

После заварки необходимо продержать чайник накрытым полотен-
цем 5 минут, чтобы чай настоялся. Нельзя ставить для заварки чай
на огонь, так как этим испортится вкус чая. Если заваривать чай по-
догретой кипяченой водой, а не свежевскипяченой, чай также будет
невкусен.



Library
<http://kulinarniylaretz.w.pw/>



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы хлеб дольше не черствел, храните его в закрытой эмалированной посуде.

Посыпайте готовые блюда укропом или петрушкой. Этим вы улучшите вкус и вид многих кушаний и обогатите их витаминами.

Чтобы очищенный картофель не потемнел до варки, необходимо держать его, не разрезая, в холодной воде.

Новую сковороду или котел необходимо пропалить с жиром, а затем протереть солью.

Любые продукты нужно жарить или варить сначала на сильном огне, а потом огонь уменьшить, чтобы дожаривать или доваривать. Такой способ придает блюдам лучший вкус.

Если сырое мясо посолить, то через некоторое время оно начнет выделять сок, и это ухудшит его качество: мясо при варке станет сухим и жестким. Поэтому, если нет необходимости долго хранить свежее мясо, присаливайте его непосредственно перед тем, как класть в котел, а рубленое мясо солите только тогда, когда размешиваете фарш для разделки.

Чтобы в жаркие дни предохранить молоко от скисания, надо кувшин с молоком поместить в широкую чашку с холодной водой, а затем покрыть чистой тряпочкой, края которой погрузить в воду, которой наполнена чашка. От этого получится постоянное испарение воды с тряпочки, а это поддержит в кувшине настолько низкую температуру, что молоко не скиснет и будет свежим даже в самый жаркий день.

Яйца с треснутой скорлупой при варке обычно вытекают. Чтобы сохранить такие яйца, их надо варить в соленой воде.

При быстрой варке яиц в кипящей воде белок бывает более твердым, а желток более жидким. При замедленной варке желток получается более твердым, а белок — жидким.

Посуду от молока надо мыть сначала в холодной, а потом в горячей воде.

Если вам нужно развести муку, например, в воде или молоке, не кладите ее в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте в муку жидкость и размешивайте.

Подавая к чаю лимон, прежде чем его разрезать, обдайте кипятком. От этого сильнее выявится аромат лимона.

Если грецкие орехи у вас слишком высохли и вследствие этого потеряли свойственный им в свежем виде вкус, то подержите их, не разбивая, дней 5—6 в слегка соленой воде. Вода через скорлупу проникнет в ядро ореха и восстановит его вкус.

Картофель, который подается на гарнир к некоторым мясным блюдам, жарят на сильно разогретом масле и солят его, когда ломтики подрумянятся со всех сторон. Если посолить картофель до того, как образуется корочка, сок из него вытечет, смешается с жиром, ломтики потеряют вкус, цвет и форму.

Для того, чтобы хорошо обжарить продукты, надо употреблять смеси жиров — фритюры. Смеси животных жиров применяются для обжаривания мяса, птицы, дичи, а смеси растительного и животных жиров — для рыбы, овощей и мучных изделий. Сливочное масло для фритюра не рекомендуется, так как оно не выдерживает высокой температуры и содержит много влаги.

Запах лука можно легко удалить с ножей и вилок, натирая их сухой столовой солью.

Во многих местностях Таджикистана встречается слишком жесткая вода. Однако ее не трудно сделать мягкой. Для этого на 10 л воды следует добавить 10—20 г обычной пищевой соды.

Как облегчить боль от легкого ожога? Смочите кусочек марли раствором марганцевокислого калия, приложите его к обожженному месту и забинтуйте.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Особенности приготовления национальных блюд	5
Режим питания	9
Мастоба	11
Хомшурбо	12
Угро	—
Тушберашурбо	13
Ковурмашурбо	14
Карамшурбо	—
Мошубиринч	15
Биринчоба	—
Нахудшурбо	16
Оши сиеалаф	—
Шакароб	17
Наскпийоба	—
Угро бошир	18
Ошитунпа	—
Палав	20
Палав любительский	21
Туграма палав	22
Палав софи	—
Угропалав	23
Казипалав	—
Мошпалав	24
Шавля	—
Шавля мошак	—
Мошкичири	25

Нахутшурак	26
Сиккабоб	27
Кабоби дегн	—
Кабоби куфта	28
Кимакабоб	—
Барракабоб	29
Кабоби танури	—
Шашлык	—
Кавурдак	30
Шахлут	—
Мурх кабоб	31
Хасибшурбо	—
Казы	32
Каллашурбо	33
Лагман	34
Лагман по-сталинабадски	—
Шима	36
Манту	37
Баракбирьён	—
Самбусаи танури	38
Самбусаи вараки	—
Тухумбарак	39
Самбусаи хандон	—
Норын	40
Пилита	—
Фатирмаска	—
Тахмол	41
Нонугушт	—
Санза	—
Салла	43
Гулунгоб	44
Оши умоч	—
Ширбиринч	—
Кадубарак	45
Халвои тар	—
Халвонтари хосаги	46
Мохии бирьён	—
Тухум бирьён	47
Бичаки алафи	—
Курутоб	—
Ширчой	48
Атола	—
Мошатола	—

Умоч	—
Ширу равган	49
<i>Приложения</i>	
Нормы закладки продуктов	53
Сравнительная таблица веса и меры некоторых продуктов	54
Любимый народный напиток	55
Полезные советы	58

Library
<http://kulinarniylaretz.w.pw/>