

Б 67.2
148

С.Аминов, А.Ванукевич

ТАДЖИКСКАЯ КУЛИНАРИЯ



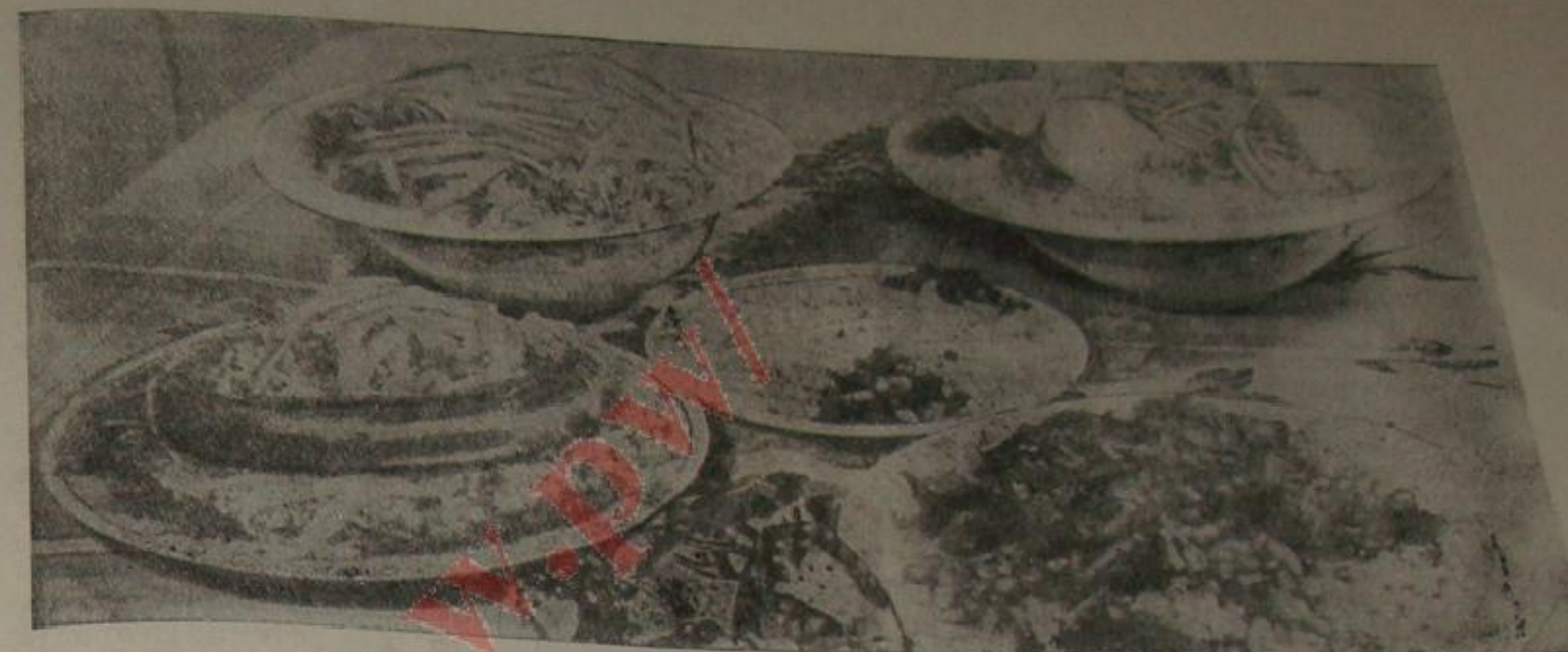
Издательство
„ИРФОН“
Душанбе 1966



ОСОБЕННОСТИ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫХ
БЛЮД



3—6914



Кулинарное искусство таджикского народа формировалось веками. Целый ряд блюд и кулинарных изделий — пловы, шашлыки, манту, лепешки и др., получили широкое применение и пользуются большой популярностью за пределами Таджикистана.

Ассортимент и технология приготовления блюд таджикской национальной кухни имеют свои особенности, которые в значительной степени отличаются от технологии приготовления блюд других народов. Объясняется это, в первую очередь, национальными особенностями и местными обычаями, а также климатическими и географическими условиями и местными сырьевыми ресурсами. Повышенная солнечная радиация, большое количество жарких дней в году, незначительное обводнение территории и сухость воздуха сказываются на

режиме, ассортименте, рационе питания.

Наиболее характерными особенностями технологии приготовления таджикских национальных блюд являются:

- употребление в большом количестве мясопродуктов и ограниченное применение рыбопродуктов, яиц, отдельных видов круп (гречневой, овсяной, перловой);

- повышенное употребление углеводов за счет мучных, крупяных изделий, бобовых, риса, фруктов;

- специфическая первичная обработка мяса, птицы, отдельных видов овощей и тепловая обработка блюд;

- обильная заправка блюд специями, репчатым луком, зеленью, кислым молоком, высокая питательность блюд;

- особая очередность подачи блюд, кулинарных изделий, чая и сладостей;

своеобразная обстановка во время еды: сидя на суфах или за низенькими столиками;



применение национальной посуды как для приготовления, так и для подачи блюд.

Большинство национальных блюд готовятся с применением мяса и мясопродуктов. Распространенными видами мяса являются баранина, козлятина,



также применяются куры, цыплята. и почти совершенно не применяются утки, гуси. В отдельных районах широко применяется дичь — куропатка, перепелка и др. В Горно-Бадахшанской автономной области применяется мясо

яков, джейранов. Мясо используется в основном для изготовления колбасы «казы». Рыба в национальной кухне применяется в ограниченном количестве, преимущественно в жареном виде.

В ассортименте национальных блюд преобладают блюда и кулинарные изделия из муки, риса, бобовых (маш, горох), особенно распространены изделия из муки — лепешки, лагман, утрос, самбуса, хворост и др., они занимают большой удельный вес в рационе питания.

Первичная или холодная, а также тепловая обработка многих продуктов в таджикской кухне также имеет свои особенности. Мясо для многих блюд используется без предварительной обжарки, то есть без отделения мяса от костей и сухожилий. Для приготовления первых блюд применяется метод предварительной обжарки измельченных с костями мясопродуктов и изготовления из них бульона. При таком способе процесс приготовления первых блюд сокращается почти вдвое, а готовые блюда приобретают своеобразный вкус и коричневый оттенок. При изготовлении супов типа шурбо, во время варки бульона добавляют большое количество измельченного репчатого лука. У домашней птицы до или после тепловой обработки снимается кожа. Рыба перед обжаркой очищается, потрошится и пластуется пополам или звеньями. Обжарка рыбы, а также мяса, овощей ведется в большом количестве раскаленного жира. Для маринования мяса при приготовлении шашлыков применяется винный уксус, репчатый измельченный лук или сок из репчатого лука. Жиры, особенно хлопковое масло, предварительно подвергаются прокаливанию до температуры дымообразования, с добавлением для ароматизации репчатого лука (целыми головками), мясных костей.

Своеобразна и обработка некоторых видов овощей. Свежие огурцы для салатов полностью очищаются от кожи.

ды, у репчатого лука корневище вырезается конусом, лук тонко шинкуется на весу кольцами, у молодого редиса оставляют мелкие внутренние листья, он по-



дается на стол целиком, небольшими пучками. Картофель и морковь для первых блюд отваривают целиком. Для изготовления голубцов применяются молодые виноградные листья.

Тепловая обработка производится в специальных котлах — казанах, в специальных кастрюлях — мантоварках, мангалах и в танурах. Отдельные блюда перед тепловой обработкой подвергаются специальной формовке — лагман, самбуса и др.

Большинство блюд национальной кухни обильно заправляются луком, специями, зеленью, кислым молоком. Из специй широко применяется красный перец, стручковый, жгучий перец, зира, барбарис, анис и др. Пряная зелень в измельченном виде добавляется к салатам, первым и вторым блюдам, а также к кислому молоку. Из зелени широко применяются кинза, укроп, петрушка, райхон, мята, зеленый лук, щавель. Для заправки первых блюд вместо томата используются свежие помидоры; репчатый лук не пассируется. Отдельно ко вторым блюдам подают салаты из свежих овощей, зерна граната, ревень, редьку. При приготовлении плова и первых блюд отдается предпочтение

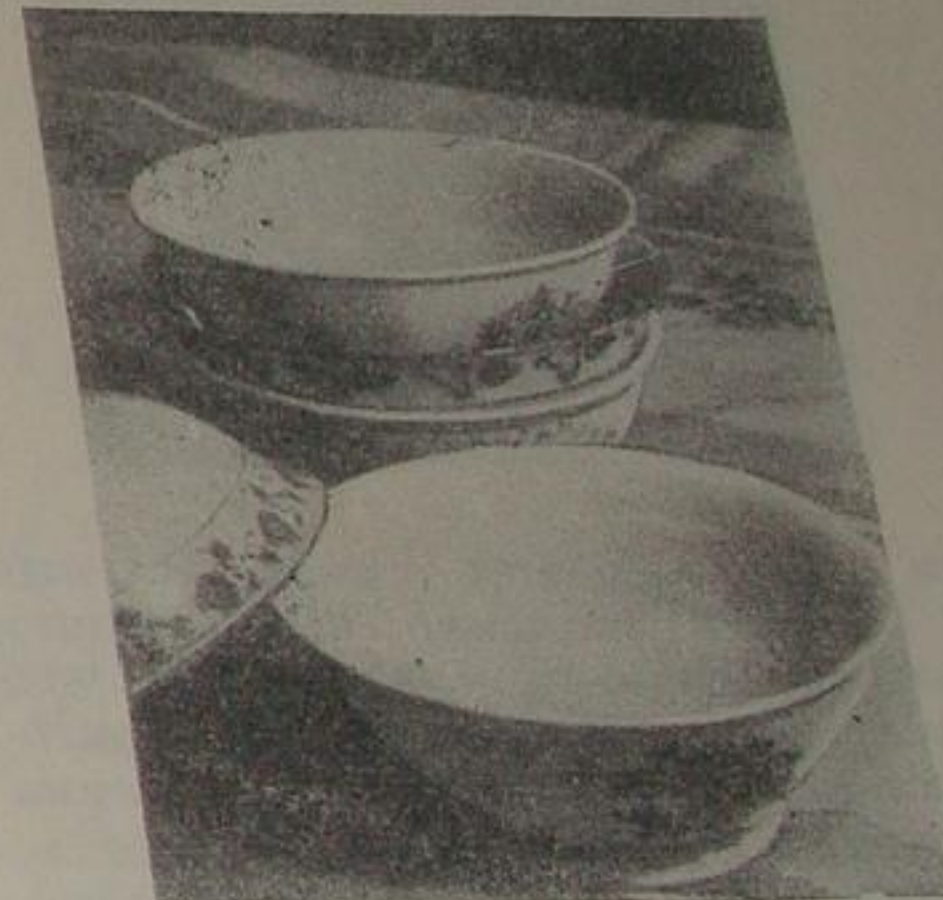
желтой моркови; редька используется при изготовлении мясных соусов и для лагмана.

Для заправки первых блюд и салатов используется сузьма, каттык, каймак, курт.

Особенностью многих национальных вторых блюд является также полужидкая консистенция, увеличенное количество мясного соуса — «важу» или «кайла» и высокая плотность первых блюд. Несколько необычен порядок подачи блюд: вначале подают чай, лепешки, сладости и фрукты (свежие и сушеные), затем суп и вторые блюда. Салаты из овощей подают обычно ко вторым блюдам на мелких тарелках.

Чай с пиалами подают на подносах, отдельно подают поднос со сладостями, фруктами, лепешки не нарезают, а ломают.

Первые блюда подают в больших пиалах — касях, вторые — на больших круглых блюдах. Едят сидя на суфе, либо на курпаче, вокруг низких столиков.

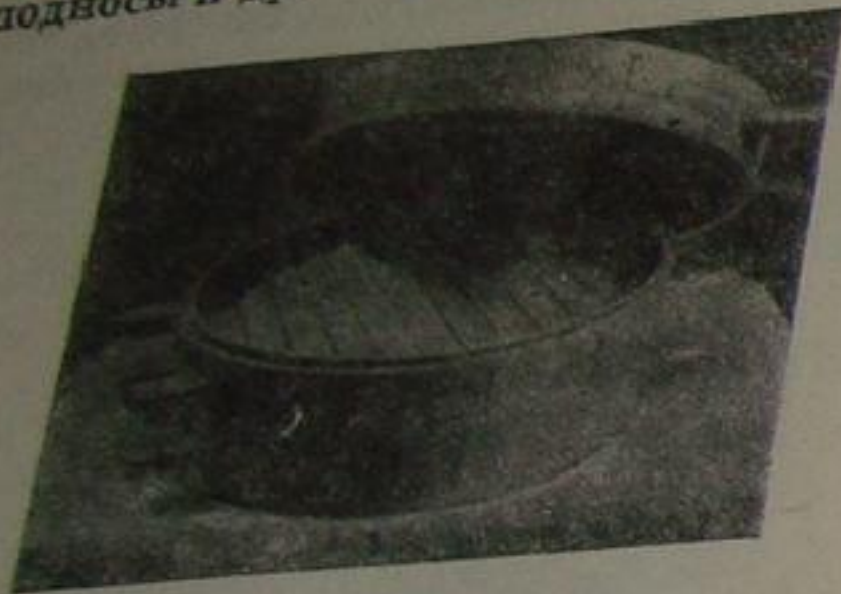


Набор национальной посуды включает пиалы различной емкости, касы, круглые и овальные блюда, фарфоровые чайники, подносы, вазочки и другие виды фарфоровой, стеклянной, а также деревянной и глиняной посуды.

Мясо и овощи к первым блюдам подают во многих случаях отдельно от бульона.

Обжарка продуктов на мангалах, в табурах придает готовым изделиям специфический приятный вкус и запах. Варка паром сохраняет питательную ценность готовых блюд, при этом сохраняются минеральные соли, витамины, мясо становится нежным, приобретает приятный вкус.

Емкость чугунных котлов — казанов определяется количеством закладываемого основного продукта в кг. Например, котел для приготовления плова определяется по допустимой закладке продукта в килограммах. Для обработки продуктов в таджикской кухне применяют такой специфический инвентарь, как кабкыр — шумовка, скалки для приготовления манту, вкладыши-касканы, проволочные шумовки, луженые медные подносы и др.



Для изготовления национальных блюд большое значение имеет рациональное использование отдельных частей мясных туш. Например, для приготовления первых блюд, плова, куурдака используется жирное мясо, грудинка, курдючное сало, для приготовления шашлыков, кабобов — части задней ноги, корейка. Для изготовления такого

распространенного блюда, как плов, широко применяются курдючное сало, растительные жиры, а также смеси растительного и бараньего жира.

Важным фактором является процесс тепловой обработки продуктов, соблюдение очередности закладки продуктов в котел, исходя из продолжительности тепловой обработки пищевых продуктов. Увеличение сроков тепловой обработки овощей влечет за собой потерю их питательной ценности и изменение консистенции. Излишнее количество жира портит вкусовые качества готовых блюд, поэтому при закладке продуктов надо строго соблюдать соотношение основных продуктов, особенно жиров.

Не меньшее значение имеет и температура пищи, подаваемой к столу, так как вкус пищи находится в прямой зависимости от температуры блюда. Горячие супы должны иметь температуру при подаче около $60-65^{\circ}$, вторые горячие блюда — не ниже 65° . При хранении готовой пищи даже в пределах 2—4 часов качество ее резко ухудшается, поэтому пищу, особенно горячую, необходимо готовить небольшими количествами, с таким расчетом, чтобы не оставлять на следующий раз, и тем более на следующие сутки. В таких случаях целесообразно иметь полуфабрикаты, которые можно хранить в домашнем холодильнике и быстро готовить из них желаемое блюдо.

Смешивать оставшуюся от вчерашнего дня пищу с вновь приготовленной нельзя, это может привести к пищевым отравлениям и желудочно-кишечным заболеваниям.

Отдельные специфические особенности в приготовлении тех или иных блюд приведены в соответствующих разделах книги.





Холодные закуски, особенно салаты, широкое применение получили в таджикской национальной кухне в советский период, хотя некоторые из них употреблялись и прежде.

Холодные закуски готовятся из овощей, зелени, мясopодуkтoв, рыбы, дичи с применением специй и т. д. К холодным закускам относятся различные салаты из свежих овощей и зелени, закуски из отварных, жареных мясopодуkтoв.

В таджикской кухне многие салаты подаются также дополнительно ко вторым блюдам — плову, кабобу, шашлыку.

Применение в рационе питания холодных закусок, особенно из овощей, способствует обогащению пищи витаминами, минеральными солями. По объему холодная закуска должна быть не более 100—150 г на человека.

Для заправки салатов можно использовать такие продукты из молока, как сузьма, каттык, каймак, сметана, винный уксус, растительные масла, особенно салатное, перец красный и черный, зелень укропа, кинзу, петрушку, райхон, зеленый лук, сладкий и горький стручковый перец, сок кислого граната и др.

Выбор того или иного салата надо сочетать с ассортиментом приготовляемой пищи и сезоном года. Летом широко применяются салаты из свежих огурцов, и помидоров, болгарского перца, репчатого и зеленого лука; ранней весной — из зеленого лука, редиса, зе-



лени, ревеня; осенью и зимой — из редьки, соленых огурцов и помидоров, репчатого лука и т. д.
 К салатам можно добавлять отварные рубленые яйца, мелко нарезанное отварное мясо.
 Салаты обычно красиво оформляются зеленью, зеленым луком и различными украшениями из овощей.
 Готовить салаты из овощей надо непосредственно перед едой, хранение готовых салатов резко снижает их питательную ценность. Свежие овощи, зелень перед приготовлением из них салатов необходимо тщательно промыть в проточной холодной воде.
 Холодные блюда и закуски подают в специальной посуде — больших круглых и овальных блюдах, салатниках, вазах.



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

Вымытые и очищенные свежие огурцы нарезают тонкими ломтиками, смешивают с мелко нарезанной зеленью, шинкованным зеленым луком и заправляют солью, перцем. Готовый салат укладывают в салатник или мелкую тарелку, украшают веточками зелени и фигурными ломтиками огурцов. К сала-

ту можно добавить мелко шинкованный репчатый лук. По желанию салат можно заправить смесью уксуса с растительным маслом, либо кислым молоком или сметаной.

На 500 г огурцов — 1 пучок зелени, 1 пучок зеленого лука, соль, перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Редис является прекрасной закуской, он обладает хорошими вкусовыми свойствами, возбуждающими аппетит. Редис отличается формой и окраской кожицы (белый, красный).

Красный или белый редис очистить от ботвы, тщательно промыть, нарезать тонкими ломтиками, смешать с шинкованным зеленым луком и рубленой зеленью, заправить солью, перцем. Го-

товый салат уложить горкой в салатник, украсить веточками зелени. Раннюю, молодую редиску можно подавать целиком с остатками внутренних зеленых листьев, вместе с промытым зеленым луком и зеленью.

Салат из редиса по желанию можно

заправить каттыком или сметаной. К салату можно добавить вареные вкрутую рубленые яйца.

На 3-4 пучка редиса — 1 пучок зеленого лука, пучок зелени; соль и перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Перебранные и обмытые спелые помидоры нарезают дольками или тонкими ломтиками. Очищенный репчатый или зеленый лук тонко шинкуют, все смешивают, добавляют рубленую зелень, соль, перец. К салату можно добавить тонко нарезанный болгарский перец. Готовый салат укладывают в са-

латник или касу, сверху украшают зеленью, дольками помидоров, кольцами репчатого лука. К салату можно подавать сузьму, сметану, винный уксус.

На 500 г помидоров — 100 г репчатого или пучок зеленого лука, пучок зелени; соль и перец по вкусу.



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

Очищенные и обмытые свежие огурцы и помидоры нарезают тонкими ломтиками и смешивают с мелко шинкованным зеленым луком, рубленой зеленью, солью, перцем. Готовый салат укладывают в салатник горкой, сверху украшают веточками зелени, фигурно нарезанными огурцами. К салату мож-

но подавать винный уксус, каттык, сметану.

На 200 г огурцов — 300 г помидоров, пучок зеленого лука, пучок зелени; соль и перец по вкусу.

Зеленый лук можно заменить репчатым, нашинкованным тонкими кольцами.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

Тщательно промытый и очищенный зеленый лук шинкуют, солят и заправляют кислым молоком. По желанию можно добавить рубленую зелень кинзы, петрушки, черный молотый перец.

Готовый салат подают в мелких тарелках или небольших казах. На 2 пучка зеленого лука — 2 пиалы кислого молока; соль по вкусу. Салат из зеленого лука можно приготовить со сметаной, сливками.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Очищенный репчатый лук нарезают тонкими кольцами, солят и смешивают с мелко рубленой зеленью. Готовый салат укладывают в мелкие тарелки, посыпают молотым перцем, украшают зе-

ленью, по желанию можно добавить винный или столовый уксус. Этот салат подается обычно к плову, шашлыкам, кабобам. На 150 г репчатого лука — пучок зелени; соль, перец, уксус по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ

Зеленый лук, кинзу, зелень, щавель тщательно промывают, молодую красную редиску промывают и очищают от ботвы, оставляя молодые внутренние листья. Подготовленные овощи укладывают на блюдо вперемежку, небольшими пучками.

Отдельно подают соль, молотый перец, каттык или каймак в пиалах.

На 2 пучка зеленого лука — пучок зелени, пучок щавеля, пучок кинзы, 2 пучка редиса.

САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

Обмытый и очищенный от плодоножки и зерен болгарский перец нарезают тонкой соломкой, смешивают с мелко нашинкованным зеленым луком, рубленой зеленью, солят и дают постоять 15—20 минут.

Готовый салат укладывают в салатник, украшают веточками зелени. В салат можно добавить винный уксус.

На 3—4 шт болгарского перца — пучок зеленого лука и пучок зелени; соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Очищенную и вымытую редьку на 15—20 минут положить в холодную воду, затем мелко нарезать соломкой, брусочками или ломтиками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, рубленой зеленью и посолить. Форма нарезки, особенно для подачи к плову,

может быть в виде рваных кусочков, если редьку нарезать при помощи столовой ложки или острого ножа. Салат можно заправить винным уксусом. На 500 г редьки — 1 пучок зеленого лука, пучок зелени; соль по вкусу.

РЕДЬКА СО СМЕТАНОЙ

Очищенную и вымытую редьку натереть на терке. К ней добавить нашинкованный репчатый или зеленый лук, зелень укропа, петрушки. Заправить сметаной, по вкусу добавить соль и черный перец. Все перемешать. Подавать в салатнике.

На одну редьку средней величины — одна головка репчатого лука или один пучок зеленого лука, один пучок зелени укропа и петрушки, один стакан сметаны. Соль и перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Соленые огурцы перебирают, зачищают, нарезают дольками, укладывают в салатник или мелкие тарелки,

при подаче посыпают рубленой зеленью.

На 200 г огурцов 1 пучок зелени.

СВЕЖИЕ ОВОЩИ К ПЛОВУ

В качестве отдельного гарнира к плову подают различные салаты из свежих

овощей и зелени. Чаще всего подают смесь овощей с репчатым и зеленым луком. Зимой подают салат из редьки и репчатого лука, зерна кислого граната; весной и летом — салат из редиса, зеленого лука, ревеня, свежих огурцов и помидоров, зелени. Такие салаты могут подаваться на отдельных маленьких тарелках из одного вида овощей или на общих блюдах в виде смеси овощей. Соотношение отдельных овощей подбирают в соответствии со вкусом обедающих.

Овощи и зелень тщательно промывают, некоторые овощи очищают и мелко нарезают.



РЕВЕНЬ К ПЛОВУ

Ревень созревает раньше других овощей, поэтому уже в марте-апреле из него можно готовить салаты. Ревень очищают от листьев, кожицы, промывают и нарезают поперек волокон дли-

ной 10—15 мм, слегка солят и укладывают в мелкие тарелки.

Для плова на 5 человек — 500 г ревеня.

СВЕКЛА ПЕЧЕНАЯ

Крупную бело-розовую столовую свеклу промывают и запекают в кожуре в духовке или в тануре до готовности. Готовую свеклу очищают, нарезают

крупными ломтиками и укладывают на блюдо. Свеклу печеную подают к отварному мясу, птице.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Тщательно промытые и зачищенные баклажаны запекают или обжаривают, охлаждают и мелко рубят. Измельченные баклажаны соединяют с обжаренным луком, помидорами или томат-пюре и тушат на медленном огне до готовности. Готовую икру заправляют солью,

перцем, уксусом, перед подачей посыпают рубленой зеленью.
На 1 кг баклажанов — 150 г репчатого лука, полстакана растительного масла, 2 столовых ложки томат-пюре, соль, перец и уксус по вкусу.
В икру можно по желанию добавить мелко рубленный чеснок.



САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Очищенную свежую капусту, болгарский перец тонко шинкуют, перемешивают с солью и оставляют на 10—15 минут. Зелень салата, щавеля, укропа и петрушки тщательно промывают и мелко нарезают. Свежую морковь очищают и натирают на терке. Потом все смешивают, заправляют каймаком

(сливками) и подают в салатнике или кассе к столу. Вместо сливок можно заправлять соком от лимона.

На 200 г капусты — 2 шт болгарского перца, пучок зелени, пучок щавеля или зеленых листьев салата, 2 шт моркови, полстакана сливок, соль по вкусу.

СВЕКЛА ОТВАРНАЯ НА ПАРУ

Столовую свеклу моют, очищают, укладывают на решетку или каскан и варят до готовности. Готовую свеклу подают к мясным блюдам. При варке па-

ром готовая свекла сохраняет все питательные вещества, она получается сочной и ароматной.

ИКРА ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ

Подготовленную печеную свеклу очищают от кожицы и мелко рубят. Отдельно в котле слегка поджаривают репчатый лук с томат-пюре, добавляют измельченную свеклу и тушат в течение 15—20 минут. Полученную икру заправляют солью, перцем, уксусом и по желанию сахаром.

Икру из свеклы подают как гарнир ко вторым мясным блюдам. Перед подачей на стол посыпают мелко рубленой зеленью. На 1 кг свеклы — 100 г репчатого лука, 4 столовых ложки растительного масла, 2 столовых ложки томат-пюре; соль, перец, уксус и сахар по вкусу.

МЯСО ОТВАРНОЕ НА ПАРУ

Мясо баранины — части задней ноги, вместе с курдючным салом тщательно промыть, натереть солью и уложить на вкладыш (решетку) котла так, чтобы уровень воды не достигал решетки на 3—5 см. Плотнo закрыть котел и варить мясо до готовности. При отсутствии специального вкладыша, мясо, нарезанное на крупные куски, можно отваривать на пару в мантоварке или на

деревянных касканах. Готовое мясо нарезают вместе с курдючным салом ломтиками, посыпают зеленью, специями. К отварному мясу отдельно подают салаты из свежих овощей, а также отварные картофель, морковь, репу.

На 1 кг мяса — две чайные ложки соли, две головки репчатого лука, головку чеснока, перец по вкусу.



КУРИЦА ОТВАРНАЯ

Подготовленную курицу выпотрошить, опалить и тщательно промыть. Курицу укладывают в котел, заливают холодной водой и варят на медленном огне до готовности, периодически снимая пену. Готовность курицы определяют проколом вилки. За 15—20 минут до готовности курицы бульон заправляют солью, перцем, зеленью. Готовую

остывшую курицу разрубают на порции, укладывают на блюдо и подают к столу. Перед подачей посыпают мелко нарезанной зеленью. Отдельно подают овощные салаты и отварную морковь. Бульон используют для приготовления супов.

По желанию перед варкой или после кожа с курицы снимается.

Продолжительность варки курицы — 1,5—2 часа, цыпленка — 20—25 минут. По желанию в бульон можно добавить шинкованный репчатый лук.
На одну курицу — 1/2 пучка зелени, 2 луковицы, соль, перец по вкусу.

МЯСО ЖАРЕНОЕ В ТАНУРЕ

Мякоть баранины — части задней ноги, нарезают поперек волокон кусками весом по 100 г, посыпают солью, перцем и обжаривают в тануре до готовности. Продолжительность жарки — 8—12 минут. Готовое мясо укладывают на блюдо, сверху посыпают мелко нарезанной зеленью. К этому мясу подают горячие лепешки, овощные салаты.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕННЫЕ

Тщательно обработанных цыплят опаливают, промывают и разрезают вдоль грудки. Подготовленные таким образом тушки натирают солью, мелко рубленным чесноком и обжаривают в большом количестве жира до готовности. Время жарки цыплят — 15—20 минут. Готовых цыплят укладывают на блюдо, посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из свежих овощей.

ПЕРЕПЕЛКИ, КУРОПАТКИ ЖАРЕННЫЕ

Перепелок, куропаток ошпаривают кипятком, очищают от перьев, пуха, потрошат и опаливают. Подготовленные тушки тщательно промывают холодной водой, заправляют солью, перцем и обжаривают в большом количестве раскаленного жира. Готовых перепелок подают целиком, куропаток разрубая пополам или на четыре части, укладывают на большие блюда и украшают зеленью. Перед жаркой куропаток можно заправить мелко рубленным чесноком.

На 6 перепелок или 2 куропатки — 600—800 г жира; соль, перец по вкусу.

Отдельно к жареным перепелкам и куропаткам подают салаты из овощей.

КОЛБАСА КОНСКАЯ — КАЗЫ

Мякоть молодой конины нарезают прямоугольными кусками по 40—60 г, вместе с конским салом укладывают в посуду, посыпают солью, перцем, зирой, хорошо перемешивают и оставляют для созревания на 12—24 часа в прохладном месте.

Конские кишки тщательно промывают в проточной холодной воде, протирают солью, еще несколько раз промывают в холодной и теплой воде. Один конец подготовленной кишки завязывают тонким шпагатом, с другого конца закладывают подготовленный фарш, чередуя мясо с жиром. Готовые начиненные кишки длиной по 40—50 см, перевязанные с двух сторон, вывешивают в прохладное место для усадки и обсушки не менее, чем на две недели. Такое казы можно подвергать копчению или





варке. Перед варкой оболочку казы прокалывают в нескольких местах иглой, укладывают в котел, заливают холодной водой и варят на слабом огне до 2 часов. Отваренные, охлажденные казы нарезают ломтиками, укладывают на

блюдо и подают к столу. Отдельно можно подавать салаты из овощей.
На 1 кг мякоти конины — 300—400 г конского сала, 50 см конских кишок, щепоть черного молотого перца, две столовые ложки зиры, 40—50 г соли.



РЫБА ЖАРЕНАЯ

Свежая рыба: форель, маринка, сом, усач, сазан и др. — очищается от чешуи, плавники, хвост, голова отрубаются, внутренности потрошатся и вся рыба пластуется вдоль позвоночника на две половины. Крупные экземпляры рыбы нарезают после пластования звеньями длиной 10—15 см. Пластованную рыбу снова промывают, посыпают солью, перцем, обваливают в пшеничной муке и обжаривают в большом количестве

раскаленного растительного масла до коричневого цвета. Готовую рыбу укладывают на блюдо, сверху посыпают рубленой зеленью. Отдельно к жареной рыбе подают салаты из овощей.

На 1 кг рыбы — 1 кг растительного масла, 1/2 стакана муки, соль, перец по вкусу. Жир после жарки процеживают и повторно используют для приготовления других изделий.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ ИЗ СУБПРОДУКТОВ — ХАСИБ

Из субпродуктов для приготовления хасиба применяются селезенка, сердце, а также почки, легкое и печенька.

Субпродукты и мясо баранины, курдючное сало мелко нарезают небольшо-

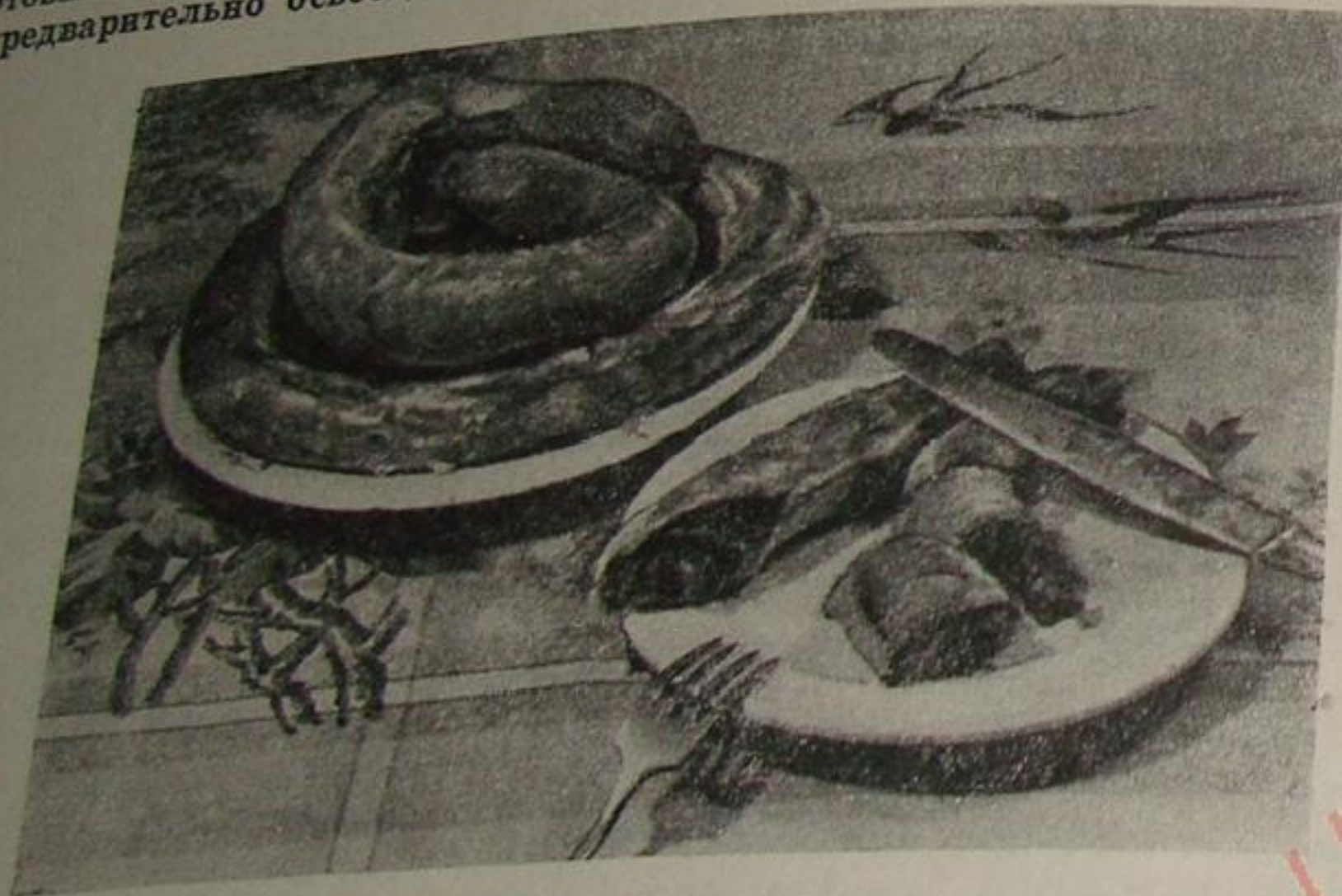
ми кубиками, заправляют солью, перцем, зирой, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, зелень и подготовленный промытый рис.

Бараньи кишки тщательно промывают

в проточной холодной воде, солят и снова промывают до полного удаления слизи. Подготовленную массу тщательно перемешивают и набивают ею кишки. Перевязывая концы суровыми нитками. Приготовленный хасиб укладывают в котел, заливают водой, добавляют мелко нашинкованный репчатый лук и варят на медленном огне до готовности, примерно в течение часа. Готовый хасиб слегка охлаждают и подают в теплом виде, нарезанным на порции. От-

КОЛБАСА ИЗ СУБПРОДУКТОВ В ПЛЕНКАХ ВНУТРЕННЕГО САЛА — ШАХЛУТ

Процесс приготовления фарша для шахлута такой же, как и для хасиба. Готовый фарш укладывают на приготовленные пленки внутреннего бараньего сала, заворачивают и перевязывают нитками. Полученные колбаски отваривают в небольшом количестве воды с добавлением шинкованного репчатого лука, соли, перца. Готовый шахлут подают в теплом виде, предварительно освободив от ниток.



дельно можно подавать бульон. Можно употреблять хасиб и в холодном виде. На 250 г мякоти бараньего мяса — одну селезенку, 2 почки, сердце, легкое барана, 100 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, пучок зелени, 1 ст. ложку зиры, 1 ст. ложку соли, — щепотку молотого перца, стакан риса, бараньи кишки. Хасиб можно приготовить и без добавления риса.

Отдельно подают бульон и салаты из овощей.

Шахлут, так же, как и хасиб, можно употреблять и в холодном виде.

На 250 г мякоти бараньего мяса — одну селезенку, 2 почки, сердце, легкое барана, 100 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, пучок зелени, 1 ст. ложку зиры, 1 ст. ложку соли, пленок внутреннего сала 200 г, риса — 1 стакан.

ГОЛОВА И НОЖКИ БАРАНЬИ ОТВАРНЫЕ

Предварительно обработанные бараньи головы и ножки тщательно промывают, снимают с ножек копытца, готовят глаза, мозги. Подготовленные ножки и головы замачивают в теплой воде на 2—3 часа, затем еще раз промывают, закладывают в котел и варят на медленном огне до готовности (2—2,5 часа). В котел можно добавить очищенную требуху, легкое, сердце.

За час до окончания варки добавляют мелко шинкованный репчатый лук,

зелень, специи. Периодически снимают пену. Готовые головы и ножки вынимают из котла, мясо головы отделяют от костей, ножки подают с костями, все заливают небольшим количеством бульона и выкладывают на больших блюдах в теплом виде. Отдельно подают отварные картофель, морковь, репу, а также салаты из овощей.

На одну баранью голову — 4 ножки, сердце, легкое, 500 г требухи, 300 г репчатого лука, пучок зелени; соль и специи по вкусу.

МОЛОДОЙ БАРАШЕК ОТВАРНОЙ

Тушку ягненка тщательно обмывают и выдерживают в подкисленной уксусом холодной воде в течение 1,5—2 часов, затем снова промывают, разрезают на части, заливают водой и варят на слабом огне до готовности. В бульон добавляют шинкованный репчатый лук, зелень, соль, специи. Можно в бульоне отварить также морковь, репу.

Готовое мясо нарезают на порции весом 50—60 г, посыпают зеленью и подают в теплом виде. Бульон можно ис-

пользовать для приготовления супов. Отдельно подают отварную морковь, репу, а также салаты из овощей.

На ягненка весом 2,5—3,0 кг — 1/2 стакана винного уксуса, пучок зелени, 200 г репчатого лука; соль, специи по вкусу.

Тушку молодого барашка можно также обжарить в масле с репчатым луком. Для этого тушку необходимо предварительно прокипятить 2—3 минуты в воде.

СУЗЬМА С ЗЕЛЕНЬЮ И ПЕРЦЕМ

Сузьму разводят охлажденной кипяченой водой до консистенции сливок, добавляют мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки, укропа, молотый черный перец, слегка подсаливают и тщательно все перемешивают. Готовую сузь-

му подают в пиалах к салатам, а также для заправки супов.

На 200 г сузьмы — 1/2 стакана охлажденной кипяченой воды, 1 г черного молотого перца, пучок зелени, соль по вкусу.

ЯЙЦА ОТВАРНЫЕ

Куриные яйца отваривают в течение 4—8 минут, охлаждают холодной водой и подают к столу. К отварным яйцам подают свежие лепешки, салаты. В зависимости от времени варки можно сва-

рить яйцо всмятку — 4 минуты, «в мешочке» — 5-6 минут и вкрутую — 6-8 минут. Отваренные вкрутую яйца можно использовать для приготовления салатов и вторых блюд.

ЖАРЕНОЕ МЯСО, ЗАЛИТОЕ БАРАНЬИМ САЛОМ

Баранье мясо или мясо горного козла, джейрана, нарезают кусками весом 30—50 г, посыпают солью и выдерживают в течение 1—2 часов в прохладном месте.

Растопленное баранье сало нагревают до температуры 160—170°, освобождают от шкварок и закладывают в него мясо небольшими порциями. Обжаренное мясо укладывают в глиняную или

эмалированную посуду, заливают салом, в котором обжаривалось мясо, и плотно закрывают посуду. Жареное мясо подают вместе с свежепечеными лепешками и салатами. Приготовленное таким способом мясо может долго храниться, оно также используется для приготовления первых и вторых блюд.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ

Промытые и зачищенные баклажаны нарезают кружочками толщиной 1,5—2 см, солят, обваливают их в муке с двух сторон и обжаривают в раскаленном растительном масле. Затем их заливают подготовленным луковым соусом и тушат в течение 15—20 минут до готовности. Для приготовления лукового соуса репчатый лук мелко шинкуют, обжаривают и добавляют небольшое

количество томат-пюре. Заправляют солью, специями, зеленью. Готовые баклажаны укладывают на блюдо, поливают соусом и посыпают перцем, зеленью. На 1 кг баклажанов — 1/2 стакана муки, 250 г репчатого лука, 2 столовых ложки томат-пюре, пиала растительного масла, 1/2 пучка зелени, соль, перец по вкусу. Готовые баклажаны можно подавать также ко вторым мясным блюдам.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК СО СЛИВКАМИ

Свежие яблоки тщательно промыть, очистить от кожицы и семечек, нарезать небольшими дольками и уложить

в салатник, слегка посыпать сахаром. Сливки подают отдельно. На 250 г яблок — 10 г сахара и 50 г сливок.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Все элементы оформления блюд должны быть съедобными и гармонировать с основными продуктами.

Особый эффект придается блюду, если оно украшено веточками петрушки, кинзы, укропа, листьями щавеля, зеленого салата.

Красиво оформленное блюдо привлекает внимание человека и вызывает выделение слюны и желудочного сока, что способствует пищеварению.

Для салатов и холодных закусок овощи следует нарезать непосредственно перед употреблением.

Промывать овощи и зелень следует в проточной холодной воде.

Стручковый перец очищают от семян независимо от дальнейшего его назначения.

Болгарский перец богат витаминами А и С. По содержанию витамина С болгарский перец превосходит в 5 раз лимоны.

При обработке овощей и зелени следует пользоваться ножом из нержавеющей стали.

Оливковое (прованское) масло добывают из плодов оливкового дерева, которые содержат до 50% масла. Оно широко применяется в кулинарии и для изготовления рыбных консервов.

Оттаивать мороженую рыбу лучше в холодной подсоленной воде, при этом она лучше сохраняет питательные вещества.

Готовность рыбы можно определить проколом: если выделяется мутный сок, рыба не готова, если прозрачный — рыба готова.



У рыбы марины ядовиты икра и черная пленка брюшной полости. При обработке их надо полностью удалить.

Чтобы проверить сварено ли яйцо, попробуйте его вращать на столе, как волчок. Вареное яйцо хорошо вращается, сырое — нет.

Овечье молоко широко используется для приготовления сыра и кисломолочных продуктов. Его следует предварительно кипятить.

Уксус можно ароматизировать пряностями и зеленью, это резко улучшает вкусовые качества готовых блюд.

Для салатов рекомендуют уксус, ароматизированный красным стручковым жгучим перцем. На 0,5 л уксуса кладут 5—6 стручков перца.

Свежие помидоры необходимо нарезать острым ножом, в противном случае из плодов вытечет много сока.

При обработке лука выделяются эфирные масла, которые вызывают слезотечение, поэтому лук надо в хорошо проветриваемом помещении или у огня.

Чтобы нашинкованный репчатый лук не был горьким, его следует слегка полить винным уксусом.

Зелень кинзы, петрушки, укропа и др. рекомендуют нарезать, а не рубить, так как при этом меньше теряется сок.

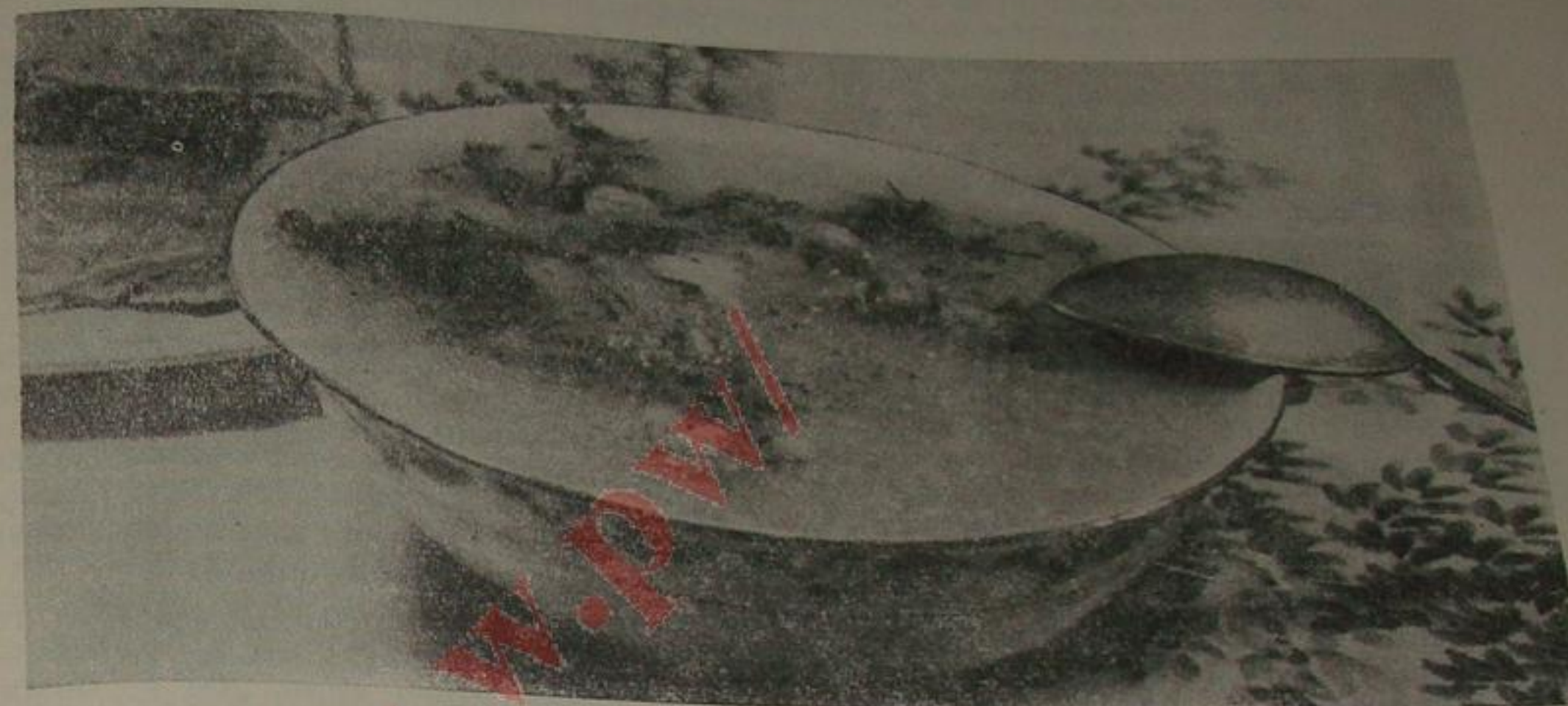
Овощи, сваренные в кожуре, легко очистить пока они теплые.

Яйца легче очистить, если сразу же после варки их погрузить в холодную воду на 3—4 минуты.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА-СУПЫ





В таджикской национальной кухне в рационе питания супы занимают большой удельный вес. Супы готовят преимущественно на мясном или мясо-костном бульоне, реже — на молоке, овощном отваре. Самыми распространенными супами являются шурбо, мастоба, угро. В летний период готовится холодный суп из кислого молока — чолоб.

В состав супов входят, кроме мясопродуктов, овощи, картофель, зелень, мука, крупы, жиры, молокопродукты, специи.

Характерной особенностью варки супов является применение 2-х способов приготовления бульона. В Таджикистане широко применяется метод приготовления супов с предварительной поджаркой измельченного мяса. При этом способе время приготовления супа сокращается почти вдвое, суп приобретает коричневый оттенок и специфический аромат. Второй способ приготовления супов предусматривает предварительную подготовку мясного бульона. Особенностью супов таджикской национальной кухни является также повышенная плотность многих супов и обильная заправка луком, зеленью, специями. Ко многим супам подают каттык, сметану. Из жиров для варки первых блюд применяется в основном баранье курдючное и топленое сало, а также растительные жиры.

Для получения бульона в холодную воду закладывают мясо вместе с костями, кусками весом 1,0—1,5 кг, после закипания снимают пену. Варка бульона проводится с закрытой крышкой при медленном кипении. За час до окончания варки в бульон заклады-

нают целую морковь, шинкованный репчатый лук, пучки зелени, соль. Бульон должен быть прозрачным, золотистого оттенка и ароматным. При изготовлении бульона из мороженого мяса его необходимо предварительно оттаять при комнатной температуре. Время варки бульона зависит от качества мясopодуктов и составляет 1,5—2,5 часа.

Первые блюда подаются в горячем виде при температуре 60—65°, в больших национальных пналах-касах. Набор продуктов для первых блюд дан в среднем на пять человек.

СУП МЯСНОЙ — КАУРМО ШУРБО

Мякоть баранины, нарезанную на куски весом 40—50 г (грудинку и корейку рубят вместе с костями), обжаривают в котле до образования румяной корочки, добавляют шинкованный репчатый лук, нарезанную кубиками морковь и продолжают обжарку еще 5—7 минут при помешивании. По желанию можно положить нарезанные помидоры или томат-пюре и обжаривать еще несколько минут.

После этого в котел заливают холодную воду, доводят до кипения и продолжают варку на медленном огне. За 30 минут до готовности закладывают под-

готовленный картофель, нашинкованный болгарский перец, заправляют солью, специями и продолжают варить. Готовое шурбо разливают в касы, посыпают зеленью и подают к столу. Отварное мясо, картофель можно подавать отдельно на больших блюдах.

На 500 г мяса — 150 г репчатого лука, 250 г моркови, 750 г картофеля, 75 г бараньего сала, 200 г помидоров или 2 столовых ложки томат-пюре, 2 шт. болгарского перца, пучок зелени; соль, перец по вкусу. По желанию в шурбо можно добавить репу, тыкву.

СУП МЯСНОЙ С ГОРОХОМ, ОБЫКНОВЕННЫЙ

Заранее, до приготовления супа, замочить перебранный горох нут в чуть теплой воде. Из бараньего мяса приготовить мясной бульон, за час до готовности в бульон опустить очищенную целую морковь, шинкованный репчатый лук, предварительно замоченный горох и варить при закрытой крышке на медленном огне. За 20 минут до готовности заправить солью, специями. По желанию в этот суп за 30 минут до готов-

ности можно также добавить очищенный картофель.

Готовый суп разливают в касы, посыпают зеленью.

На 500 г жирного бараньего мяса — 250 г репчатого лука, 200 г моркови, 1—1,5 стакана гороха нут, пучок зелени; соль, перец по вкусу.

По желанию в суп можно добавить свежие помидоры или томат-пюре, а также репу.

ГОРОХОВЫЙ СУП ОСОБОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Это блюдо относится к самым популярным таджикским национальным блюдам и является весьма питательным. Его обычно готовят в прохладные времена года — осенью, зимой и вес-

ной. Причем, варку начинают с вечера, чтобы подавать его утром на завтрак.

Процесс приготовления супа состоит из 2-х стадий: варка бульона, обработка гороха.

Приготовление бульона.

Жирную баранину хорошо промыть, опустить в кастрюлю с водой и поставить на слабый огонь. Образующуюся белую пену следует снимать. Затем в кастрюлю положить тонко нашинкованный лук, а перед окончанием варки — несколько штук лаврового листа. Когда бульон почти готов, слегка посолить. В процессе кипения жир следует собирать ложкой в отдельную кассу или тарелку. Бульон должен вариться не менее 2-х часов, в зависимости от готовности мяса.

Обработка гороха. Высококачественный горох нут следует очистить от посторонних примесей и замочить в теплой воде так, чтобы горох полностью был погружен в воду. Через час, когда горох втянет в себя воду, нужно добавить еще 2 касы (2 литра) теплой воды, а спустя час еще раз добавить воды — так в течение пяти часов. После третьего раза горох посыпать солью (половина чайной ложки) и перемешать. При этом горох начнет трескаться, что свидетельствует о том, что он почти го-

тов для дальнейшей обработки. Затем горох следует полностью освободить от воды, посыпать двумя чайными ложками соды и хорошо помешать, завернуть его в скатерть и продержать так примерно один час.

После этого горох следует хорошо промыть так, чтобы не осталось следа от соды и опустить в бульон. По мере кипения на поверхности бульона появляется белая пена, которую сразу же следует снимать. Необходимо обеспечить равномерное медленное кипение, периодически давая кипятки. Бульон с горохом должен вариться примерно 5 часов. Перед окончанием варки суп можно посолить и добавить специи по вкусу. Куски мяса по желанию можно вынуть до опускания гороха и можно варить с горохом.

Когда суп готов, его наливают в кассу и ложечкой добавляют ранее снятый жир.

На 1 кг гороха — 1 кг баранины, 2—3 головки лука, 5—10 штук лаврового листа; перец и соль по вкусу.

СУП МЯСНОЙ С КАПУСТОЙ — ШУРБОИ КАРАМ

Шурбои карам можно приготовить с предварительной поджаркой мясopодуктов, либо на мясокостном бульоне.

Очищенную и мелконарезанную свежую капусту, морковь опускают в кипящий бульон. За 15 минут до готовности добавляют нарезанные свежие помидоры и доводят до готовности на медленном огне, по вкусу кладут соль, специи. Перед подачей заправляют каттыком или сметаной и посыпают рубленой зеленью и чесноком.

На 500 г мяса — 200 г моркови, 500 г капусты, 150 г репчатого лука, 150 г помидоров, 75 г жира, пучок зелени, 4 столовых ложки каттыка; соль, перец, чеснок по вкусу.



Карам шурбо можно приготовить с добавлением картофеля и болгарского перца.

СУП МЯСНОЙ С ОВОЩАМИ — ХОМШУРБО

Крупные куски баранины вместе с костями и курдючным салом залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить. За 30—40 минут до готовности опустить очищенную целую морковь, репу, шинкованный репчатый лук и болгарский перец, а через 15—20 минут — очищенный картофель, соль, перец.

По желанию в хомшурбо можно добавить свежие помидоры, предвари-

тельно намокнутый горох нут, репу и тыкву. Готовое хомшурбо разливают в касы, посыпая рубленой зеленью.

На 500 г мяса — 100 г курдючного сала, 250 г моркови, 1—2 шт репы, 2—3 шт болгарского перца, 250 г репчатого лука, 500 г картофеля, пучок зелени; соль, перец по вкусу.

Отварное мясо с овощами можно подавать отдельно.

СУП МЯСНОЙ С РИСОМ И МАШЕМ

Мясо баранины, нарезанное кусочками по 30—40 г, обжаривают с добавлением бараньего жира до образования румяной корочки, добавляют шинкованный репчатый лук, морковь, нарезанный мелкими кубиками, и продолжают жарку при помешивании еще 5—7 минут, потом добавляют нарезанные помидоры и жарят еще 5 минут. Все содержимое заливают водой, доводят до кипения и варят на слабом огне. Перебран-

ный и промытый маш закладывают в котел за 1 час до окончания варки, а перебранный и промытый рис — за 30 минут. За 10 минут до готовности суп заправляют солью, перцем.

При подаче посыпая рубленой зеленью.

На 500 г мяса — 75 г жира, 150 г репчатого лука, 2 шт моркови, 1 помидор, 1,5 стакана маша, 1 стакан риса, пучок зелени; соль и перец по вкусу.

СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Приготовить мясной или мясокостный бульон.

Для пельменей приготовить тесто, для чего в просеянную пшеничную муку добавить яйца, раствор соли, воду и тщательно перемешать до получения однородной эластичной массы. Тесту дают полежать 30—40 минут, раскатывают скалкой в тонкий пласт (1—1,5 мм). На половину раскатанного пласта укладывают рядами шарики фарша и прикрывают 2-ой половиной.

Пельмени выдавливают специальной выемкой и закручивают их. Можно сделать пельмени и по-другому. Из раскатанного пласта теста нарезать ромбы

или квадраты (5×5 см), уложить на них фарш и после соединения краев свернуть в виде «ушка».

Для приготовления мясного фарша мякоть жирной баранины пропускают через мясорубку с добавлением репчатого лука или измельчают рубакон, заправляют солью, перцем и хорошо перемешивают.

Приготовленные пельмени отваривают в бульоне. При подаче на стол их посыпая рубленой зеленью. Пельмени можно отваривать отдельно в подсоленной воде и затем залить их готовым бульоном. Готовность пельменей

определяют после всплытия их на поверхность (около 10—12 минут).

Для приготовления бульона: мяса 500 г, моркови—200 г, лука репчатого—150 г, зелени — 1 пучок; соль, перец по вкусу.

Для пельменей: для теста — муки — 2,5 стакана, яйцо — 1 шт., воды — 1/2 стакана, соли — 1/2 чайной ложки; для фарша — мяса без костей — 500 г, лука репчатого — 200 г; соль, перец по вкусу.

СУП С ДОМАШНЕЙ КОЛБАСОЙ

Предварительно готовят хасиб (репчатый лук). Сырой хасиб заливают холодной водой и варят в течение одного часа. Варить на медленном огне, после закипания необходимо снимать пену с бульона по мере ее появления. По готовности хасиб вынимают из бульона, а бульон процеживают. При варке хасиба добавляют шинкованный репчатый лук, соль, специи и зелень.

В процеженном бульоне отваривают морковь, картофель, заправляют дополнительно солью и специями, свежими помидорами.

Готовый суп разливают в касы, добавляют нарезанный хасиб и посыпая рубленой зеленью.

На 800 г сырого хасиба — 500 г картофеля, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 2 пучка зелени, 100 г свежих помидоров; соль, специи по вкусу.



СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Мякоть баранины вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку или измельчают рубакон, добавляют яйцо и хорошо выбивают до получения однородной массы. Из получен-

ного фарша формируют круглые шарики весом по 25—35 г и отваривают в бульоне в течение 10—15 минут.

Для приготовления бульона используют мясо, а также измельченные кости, морковь, репчатый лук, зелень и специи.

Готовый суп разливают в касы, посыпают зеленью.

Суп с фрикадельками можно приготовить с добавлением картофеля, болгарского перца.

Для фрикаделек: мяса — 500 г, лука репчатого — 150 г, яиц — 2 шт.; соль, перец по вкусу.

Для бульона: мяса с костями — 500 г, моркови — 200 г, лука репчатого — 150 г, зелени — 1 пучок; соль, специи по вкусу.

СУП ИЗ БАРАНЬЕЙ ГОЛОВЫ И НОЖЕК

Баранью голову, ножки и требуху тщательно обрабатывают, промывают в холодной воде, кладут в котел и кипятят в течение 10 минут, после чего воду выливают. Затем все снова закладывают в котел и варят в новой воде в течение 2,5—3,5 часов на медленном огне, добавляя шинкованный репчатый лук. За 40 минут до готовности в бульон добавляют морковь, пучок зелени, а перед окончанием варки заправляют солью, специями. По желанию в бульон можно добавлять и другие субпродукты (язык, почки, легкие, очищенный рубец и др.). Готовые ножки, головы вынимают из котла, освобождают от крупных костей, бульон процеживают и в нем отваривают нарезанную кубиком репу, тыкву и по желанию рис. Готовый суп разливают в касы, заправляют зеленью. Ножки, головы и субпродукты подают отдельно на больших блюдах в горячем виде.

На 1 баранью голову — 4 ножки, 1 сердце, легкое и др. субпродукты, репы — 500 г, тыквы — 300 г, лука репчатого — 250 г, 2 пучка зелени; соль, специи по вкусу.

СУП МЯСНОЙ С МАКАРОНАМИ

Приготавливают бульон как для хомшурбо, за 20—25 минут до готовности засыпают в кастрюлю макароны и доводят до готовности. Этот суп можно приготовить с вермишелью, рожками, лапшой и другими макаронными изделиями.

По желанию суп мясной с макаронами можно приготовить с добавлением картофеля.

Готовый суп разливают в касы, посыпают зеленью.

На 500 г мяса — 250 г моркови, 200 г репчатого лука, 300 г картофеля, 200 г макарон, пучок зелени, 2 шт. болгарского перца; соль, специи по вкусу.

СУП КУРИНЫЙ

Обработанную и выпотрошенную курицу или цыпленка тщательно промыть, залить холодной водой и варить до готовности, периодически снимая пену.

За 30—40 минут до готовности опустить очищенную целую морковь, шинкованный репчатый лук, пучок зелени. За несколько минут до готовности за-

править солью, специями. По желанию в бульон добавляют болгарский перец, а также картофель.

Готовый суп разливают в касы, отдельно подают курицу и отварные овощи.

СУП ИЗ ПЕРЕПЕЛОК ИЛИ КУРОПАТОК

Обработанную дичь потрошат, опаливают и тщательно промывают, заливают холодной водой и варят до готовности на медленном огне. За 30 минут до готовности опускают нарезанную крупными кубиками морковь, шинкованный репчатый лук, пучок зелени.

На 1 курицу или 2-х цыплят — 200 г моркови, пучок зелени, 150 г репчатого лука; соль, специи по вкусу.

Куриный суп можно приготовить в виде чистого бульона, без моркови, только с зеленью и луком.

Готовый суп разливают в касы и посыпают рубленой зеленью.

На 5—6 перепелок или 2—3 куропатки: моркови — 150 г, лука репчатого — 200 г, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

В суп можно по желанию добавить стручковый сладкий и горький перец.

СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ — МАСТОВА

Мякоть баранины нарезают кусками по 20—25 г и обжаривают с добавлением шинкованного репчатого лука и нарезанной кубиками моркови. Перед окончанием обжарки добавляют нарезанные дольками свежие помидоры или томат-пюре, затем заливают водой и варят до готовности мяса. За 30 минут до готовности добавляют перебранный и промытый рис, а за 20 минут — нарезанный кубиками картофель. Перед окончанием варки добавляют соль, специи. Готовый суп имеет плотную консистенцию, подают его в касе. Перед подачей добавляют кислое молоко или

каттык и посыпают зеленью. Каттык лучше добавлять после подачи на стол по вкусу.

На 500 г мякоти мяса — 100 г курдючного сала или другого животного жира, 150 г моркови, 500 г картофеля, один стакан риса, 150 г репчатого лука, пучок зелени, 100 г свежих помидоров или 2 столовых ложки томат-пюре; соль, специи по вкусу. Кислое молоко или каттык — 200 г.

В мастову можно добавить репу, нарезанную кубиком, сушеную алычу (30—40 г).

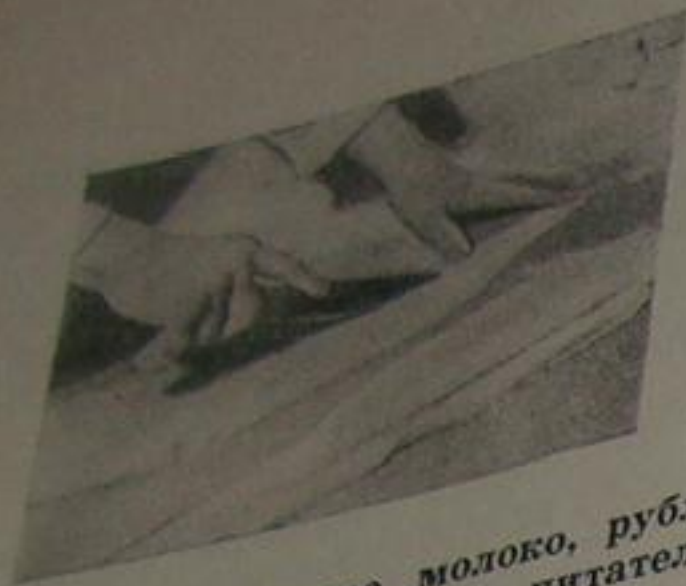
СУП-ЛАПША С МЯСОМ — УГРО

Из баранины или говядины готовят мясной бульон с добавлением репчатого лука, моркови, зелени. В кипящий бульон положить предварительно замоченный горох, а за 30 минут до готовности — картофель и варить на медленном огне.

Отдельно приготовить угро — тонкую лапшу, для чего в просеянную пшеничную муку добавляют раствор соли, яй-

ца, воду и замешивают крутое эластичное тесто.

После 30—40 минут выдержки тесто раскатывают тонким пластом (1—1,5 мм) и нарезают тонкую лапшу, которую слегка подсушивают. За 10—15 минут до готовности супа опускают лапшу и продолжают варить на очень медленном огне. Перед подачей на стол в касу наливают суп, добавляют нарезанное



отварное мясо, кислое молоко, рубленую зелень. Утро — густой, питатель-

СУП РИСОВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Приготовить мясной бульон, как для хомшурбо без добавления картофеля. В бульоне отварить рис, предварительно перебранный и промытый, и морковь, нарезанную кубиками.

Мякоть баранины пропускают вместе с луком через мясорубку, добавляют соль, перец, яйцо и тщательно все перемешивают. Из фарша готовят небольшие шарики, которые опускают в кипящий суп за 10—15 минут до его готов-

ный суп. В утро можно добавить помидоры или томат-пюре. Утро (лапшу) можно отдельно прокипятить в воде, откинуть на сито, а затем опустить в бульон окончательной варки. Для бульона — 500 г мяса, 150 г лука репчатого, 150 г моркови, 1 стакан гороха, 300 г тофеля; соль, специи по вкусу. Для теста — муки пшеничной — 1 стакан, яйцо — 1 шт., вода, соль (чайной ложки), стакан кислого молока.

ности. При подаче в суп добавляют лое молоко и зелень.

Для бульона: мяса с костями — 500 г, моркови — 150 г, пучок зелени — 150 г, лука репчатого — 150 г, риса — 1 стакан; соль, специи по вкусу.

Для фрикаделек: мякоти баранины — 500 г, лука репчатого — 150 г, яйца — 2 шт.; соль, перец по вкусу.

В этот суп можно также добавить картофель и сушеную алычу.

СУП МЯСНОЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Курдючное сало, копченую баранью грудинку, казы и свежее баранье мясо отваривают до готовности, охлаждают и нарезают соломкой.

Из пшеничной муки готовят пресное крутое тесто, нарезают из него лапшу. Лапшу отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Отдельно поджаривают тонко нашинкованный репчатый лук. При подаче на стол в кашу укладывают нарезанные мясopодукты, курдючное сало, отварную лап-

пу, поджаренный лук, заливают горячим бульоном, посыпают зеленью, лотым перцем.

На 300 г мякоти мяса — 300 г копченой грудинки, столько же 100 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, 50 г топленого бараньего сала, пучок зелени; соль, перец по вкусу.

Для теста — муки пшеничной — 1 стакан, яйцо — 1 шт., вода, соль по вкусу.

СУП КУРИНЫЙ С ЛАПШОЙ

Обработанную, выпотрошенную курицу тщательно промыть, залить холодной водой и варить на медленном огне. В

кипящий бульон добавить очищенную морковь, нашинкованный репчатый лук и за 15—20 минут до готовности опу-

тить приготовленную лапшу, заправить солью, специями. При подаче на стол заправить кислым молоком и рубленой зеленью. Технология приготовления теста приведена в рецептуре супа-утро. На 1 курицу — 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 2 стакана пшенич-

ной муки, 2 яйца, пучок зелени, 1 стакан кислого молока; соль, специи по вкусу.

В этот суп можно добавить также картофель. Сваренную курицу можно подавать отдельно.

СУП-ЛАПША С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Приготовить мясной или мясокостный бульон как для хомшурбо, без добавления картофеля.

Из мякоти баранины или говядины приготовить фарш, для чего нарезанное кусками мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, яйцо и все тщательно перемешать. Из готового фарша сформовать мясные шарики, которые сварить в бульоне вместе с лапшой за 10—15 минут до готовности супа. Суп заправить солью, специями. Для приготовления

лапши замешивают крутое пресное тесто, технология приведена в рецептуре супа-утро.

Для бульона: мяса с костями — 500 г, лука репчатого — 150 г, моркови — 200 г, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

Для фарша: мякоти мяса — 500 г, лука репчатого — 150 г, яйцо — 1 шт., соль, перец.

Для теста: — муки пшеничной — 1,5 стакана, яйцо — 1 шт., соль, вода.

СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ

Из пресного теста приготовить лапшу, для чего в просеянную пшеничную муку добавить раствор соли, яйцо, воду и замесить крутое тесто. Через 30—40 минут раскатать тесто в пласт и нарезать тонкую лапшу.

В кипяченое молоко засыпать лапшу и варить на слабом огне до готовности.

Готовый суп заправить солью, сливочным маслом и разлить в кашы. По желанию в суп можно добавить сахар (5 г на порцию.)

На 2 литра молока — 50 г масла сливочного. Для теста: — муки пшеничной — 1,5 стакана, яйцо — 1 шт., соль, вода.

СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ

В кастрюлю налить небольшое количество воды, заложить перебранный и промытый рис и варить до полуготовности, затем добавить молоко и довести суп до готовности на медленном огне. Готовый суп заправить солью, сливочным маслом. По желанию можно добавить сахар (5 г на порцию).

На 2 литра молока — 1,5 стакана риса, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Таким же способом можно приготовить суп молочный с другими крупами — ячневой, пшенной и др.



отварное мясо, кислое молоко, рубленую зелень. Угро — густой, питатель-

СУП РИСОВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Приготовить мясной бульон, как для хомшурбо без добавления картофеля. В бульоне отварить рис, предварительно перебранный и промытый, и морковь, нарезанную кубиками.

Мякоть баранины пропускают вместе с луком через мясорубку, добавляют соль, перец, яйцо и тщательно все перемешивают. Из фарша готовят небольшие шарики, которые опускают в кипящий суп за 10—15 минут до его готов-

ный суп. В утро можно добавить свежие помидоры или томат-пюре.

Угро (лапшу) можно отдельно слегка прокипятить в воде, откинуть на дуршлаг, а затем опустить в бульон для окончательной варки.

Для бульона — 500 г мяса, 150 г лука репчатого, 150 г моркови, пучок зелени, один стакан гороха, 300 г картофеля; соль, специи по вкусу.

Для теста — муки пшеничной — 1,5 стакана, яйцо — 1 шт., вода, соль (1/3 чайной ложки), стакан кислого молока.

ности. При подаче в суп добавляют кислое молоко и зелень.

Для бульона: мяса с костями — 500 г, моркови — 150 г, пучок зелени, лука репчатого — 150 г, риса — один стакан; соль, специи по вкусу.

Для фрикаделек: мякоти баранины — 500 г, лука репчатого — 150 г, яиц — 2 шт.; соль, перец по вкусу.

В этот суп можно также добавить картофель и сушеную алычу.

СУП МЯСНОЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Курдючное сало, копченую баранью грудинку, казы и свежее баранье мясо отваривают до готовности, охлаждают и нарезают соломкой.

Из пшеничной муки готовят пресное крутое тесто, нарезают из него лапшу. Лапшу отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Отдельно поджаривают тонко нашинкованный репчатый лук. При подаче на стол в кашу укладывают нарезанные мясopодукты, курдючное сало, отварную лап-

шу, поджаренный лук, заливают горячим бульоном, посыпают зеленью, молотым перцем.

На 300 г мякоти мяса — 300 г копченой грудинки, столько же казы, 100 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, 50 г топленого бараньего сала, пучок зелени; соль, перец по вкусу.

Для теста — муки пшеничной — 2 стакана, яйцо — 1 шт., вода, соль по вкусу.

СУП КУРИНЫЙ С ЛАПШОЙ

Обработанную, выпотрошенную курицу тщательно промыть, залить холодной водой и варить на медленном огне. В

кипящий бульон добавить очищенную морковь, нашинкованный репчатый лук и за 15—20 минут до готовности опус-

тить приготовленную лапшу, заправить солью, специями. При подаче на стол заправить кислым молоком и рубленой зеленью. Технология приготовления теста приведена в рецептуре супа-угро.

На 1 курицу — 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 2 стакана пшенич-

ной муки, 2 яйца, пучок зелени, 1 стакан кислого молока; соль, специи по вкусу.

В этот суп можно добавить также картофель. Сваренную курицу можно подавать отдельно.

СУП-ЛАПША С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Приготовить мясной или мясокостный бульон как для хомшурбо, без добавления картофеля.

Из мякоти баранины или говядины приготовить фарш, для чего нарезанное кусками мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, яйцо и все тщательно перемешать. Из готового фарша сформовать мясные шарики, которые сварить в бульоне вместе с лапшой за 10—15 минут до готовности супа. Суп заправить солью, специями. Для приготовления

лапши замешивают крутое пресное тесто, технология приведена в рецептуре супа-угро.

Для бульона: мяса с костями — 500 г, лука репчатого — 150 г, моркови — 200 г, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

Для фарша: мякоти мяса — 500 г, лука репчатого — 150 г, яйцо — 1 шт., соль, перец.

Для теста: — муки пшеничной — 1,5 стакана, яиц — 1 шт., соль, вода.

СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ

Из пресного теста приготовить лапшу, для чего в просеянную пшеничную муку добавить раствор соли, яйцо, воду и замесить крутое тесто. Через 30—40 минут раскатать тесто в пласт и нарезать тонкую лапшу.

В кипяченое молоко засыпать лапшу и варить на слабом огне до готовности.

Готовый суп заправить солью, сливочным маслом и разлить в кашы. По желанию в суп можно добавить сахар (5 г на порцию.)

На 2 литра молока — 50 г масла сливочного. Для теста: — муки пшеничной — 1,5 стакана, яиц — 1 шт., соль, вода.

СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ

В кастрюлю налить небольшое количество воды, заложить перебранный и промытый рис и варить до полуготовности, затем добавить молоко и довести суп до готовности на медленном огне. Готовый суп заправить солью, сливочным маслом. По желанию можно добавить сахар (5 г на порцию).

На 2 литра молока — 1,5 стакана риса, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Таким же способом можно приготовить суп молочный с другими крупами — ячневой, пшенной и др.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ

Спелую тыкву очистить, промыть, нарезать кубиками и подержать в холодной воде 40—60 минут. В небольшом количестве воды отварить рис до готовности, добавить молоко и опустить подготовленную тыкву. Довести до готовности на медленном огне в течение 20—25 минут, заправить солью, сливочным маслом.

На 2 литра молока — 1 кг тыквы, 1 стакан риса, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Этот суп можно подавать в холодном виде.

СУП МУЧНОЙ — АТОЛА

В раскаленном топленом бараньем сале обжарить тонко нашинкованный репчатый лук, засыпать муку, обжарить до золотистого цвета. После этого постепенно добавлять воду при непрерывном помешивании, чтобы не образовались комочки. Содержимое проварить 8—10 минут, заправить солью. Готовый суп должен иметь консистенцию сметаны.

Перед подачей добавляют сливочное масло.

На 4 стакана муки — 400 г топленого сала, 150 г репчатого лука и 1,8—2,0 литра воды, соль по вкусу, масла сливочного — 30 г.

Мучной суп можно приготовить на молоке, сливочном или топленом масле, без репчатого лука.

СУП ИЗ ЗАТЕРТОЙ МУКИ — УМОЧ

В просеянную пшеничную муку добавить яйца, масло и растереть руками до образования комочков теста. Для получения равномерной крупки крутое тесто протирают через металлическое сито с ячейками 1,5—2,0 мм.

В раскаленном жире обжарить тонко нашинкованный репчатый лук, залить водой и варить 10—15 минут, затем добавить полученную из теста крупку и довести до готовности в течение 8—10 минут.

При подаче заправить перцем, рубленой зеленью.

Для крупки: муки пшеничной — 2 стакана, масла животного — 50 г, яиц — 2 шт., соль.

Лук репчатого — 150 г, жира для обжарки лука — 70 г, пучок зелени; соль, перец по вкусу.

Суп из затертой муки можно приготовить на молоке, крупку при этом изготавливают с добавлением сливочного масла и отваривают ее в молоке.

СУП РИСОВЫЙ БЕЗ МЯСА — БРИНЧОБА

В раскаленное масло опустить тонко нашинкованный репчатый лук, слегка обжарить, добавить нарезанную кубиками морковь, еще раз обжарить, добавить свежие помидоры или томат-пюре и после обжарки залить водой, довести до кипения, потом заложить перебраный и промытый рис. За 20—25 минут до готовности опускают нарезанный кубиками очищенный картофель, заправляют солью, специями.

При подаче заправляют рубленой зеленью. В суп можно добавить каттык, кислое молоко.

Риса — 1,5 стакана, лука репчатого — 150 г, моркови — 150 г, свежих помидоров — 250 г или 2 столовых ложки томат-пюре, сала топленого — 70 г, картофеля — 800 г, полпучка зелени, стакан кислого молока; соль, перец по вкусу.

СУП С ДИКОРАСТУЩЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ — ОШИ СИЕАЛАФ

Мелко нашинкованный репчатый лук обжаривают в масле, добавляют муку и слегка прожаривают. Затем заливают водой, тщательно размешивают и проваривают, чтобы не было комочков, добавляют нарезанный кубиками картофель и за 10 минут до готовности опускают тщательно промытый рубленый сиеалаф. Готовый суп заправляют

солью, специями, при подаче добавляют кислое молоко и рубленую зелень.

Лук репчатого — 150 г, жира топленого — 50 г, муки пшеничной — 1,5 стакана, зелени сиеалаф — 200 г, картофеля — 500 г, кислого молока — 1 стакан, 1—2 пучка зелени; соль, специи по вкусу.

Оши сиеалаф можно приготовить на мясном бульоне.

СУП С ЛЕПЕШКОЙ И ЛУКОМ — ШАКАРОБ

Зеленый лук, зелень кинзы, петрушки и другой ароматической зелени мелко нарезают, добавляют стручковый горький перец, несколько больше нормы соли и все растирают до образования густой массы, которую разводят теплой кипяченой водой.

В глубокое блюдо укладывают куски

свежеиспеченной сдобной лепешки, заливают полученной массой, добавляют кислое молоко.

На 2—3 сдобных лепешки лука зеленого — 2 пучка или 3—4 головки репчатого, зелени — 4 пучка, 1—2 стручка горького перца, 2 стакана кислого молока; соль, специи по вкусу.

СУП РЫБНЫЙ

Свежую или мороженую рыбу после оттаивания очистить от чешуи, выпотрошить и тщательно промыть. В кипящую воду опустить тонко нашинкованный репчатый лук, очищенный нарезанный картофель, разрезанную на порции рыбу, пучок зелени, специи, соль и довести до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью, молотым черным перцем. В суп

можно добавить сладкий стручковый перец, морковь, свежие помидоры.

Для рыбного супа рекомендуют форель, маринку, подус, сом, усач, карп и др. виды пресноводных рыб. Мелкие экземпляры рыб можно варить с головой.

На 1 кг рыбы: репчатого лука — 200 г, картофеля — 800 г, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА

Каттык, сузьму или кислое молоко развести охлажденной кипяченой водой, заправить мелконарубленной зеленью, зеленым луком, солью, перцем. Отдельно нашинковать красную или белую редиску и очищенные от кожицы свежие огурцы. Разведенное, заправленное зеленью и перцем кислое молоко предварительно охладить в холодиль-

нике или кусочками пищевого льда, добавить нашинкованные огурцы, редис и подать в касе.

На 500 г каттыка — 1,5 литра воды, 2 пучка зелени, 2 пучка редиса, 4 шт. свежих огурцов, пучок зеленого лука; соль, специи по вкусу.

Суп можно приготовить без добавления редиса и огурца.

СУП МЯСНОЙ С ФАСОЛЬЮ — ОШИ ЛУБИЕ

Баранину, нарезанную кусками по 25—30 г, обжарить в раскаленном жи-ре, добавить репчатый лук, затем еще слегка обжарить, добавить нарезанную кубиками морковь и жарить еще 5 ми-нут, после чего залить водой и довести до кипения. В кипящий бульон опу-стить предварительно перебранную и за-моченную фасоль и варить 30—40 ми-нут, затем добавить перебранный и про-мытый рис и варить до готовности (30

минут). Готовый суп заправить солью, специями, разлить в касы и посыпать рубленой зеленью.
На 500 г мяса — топленого сала — 70 г, лука репчатого — 150 г, морко-ви — 150 г, фасоли — 1,5 стакана, ри-са — 1/2 стакана, пучок зелени; соль, специи по вкусу.
Оши лубие можно приготовить без риса, тогда соответственно увеличивают количество фасоли.

СУП ИЗ СОЛОНИНЫ

Соленое мясо предварительно вымо-чить в холодной воде в течение 8—10 часов, затем отварить с добавлением моркови, репчатого лука, зелени. Если солонина очень крепкого посола, после вымачивания следует сделать пробную варку из небольшого кусочка мяса. Ес-ли отвар окажется соленым, мясо сле-дует продолжать вымачивать. В бульон

добавляют очищенный целый карто-фель и по готовности его суп заправля-ют перцем и зеленью. В этот суп по же-ланию можно добавить рис, маш, го-рох нут.
На 500 г мяса — моркови — 200 г, лука репчатого — 150 г, зелени — 1 пучок, картофеля — 800 г; специи по вкусу.

СУП ИЗ ЖАРЕНОГО МЯСА

В условиях Таджикистана население практикует заготовку впрок мяса как в соленом, так и в жареном виде. Рецепт приготовления мяса жареного приведен в разделе «Холодные закуска». Жаре-ное мясо вместе с салом закладывают в котел, нагревают и обжаривают в нем мелко нашинкованный репчатый лук, томат-пюре или свежие помидоры, за-ливают водой и доводят до кипения. В кипящий бульон закладывают морковь, очищенный нарезанный картофель и

после готовности заправляют солью, специями. При подаче посыпают зе-ленью.
На 500 г жареного с салом мяса — лука репчатого — 150 г, моркови — 150 г, свежих помидоров — 150 г или 2 столовых ложки томат-пюре, пучок зелени, 800 г картофеля; соль, специи по вкусу.

Из жареного мяса с салом можно приготовить мастобу, угро и другие пер-вые блюда.

СУП ИЗ ДЖУГАРЫ — ГУДЖА

Джугару очищают от примесей, за-кладывают в котел и обжаривают без воды при непрерывном помешивании.

При жарке джугара трескается и при-обретает приятный вкус.
Подготовленную джугару закладыва-

ют в кипящую воду и варят на медлен-ном огне до полугустой консистенции, периодически помешивая.
В готовый суп добавляют соль, спе-ции, зелень и кислое молоко.

В летнее время этот суп можно упот-реблять в холодном виде.
На 1 касу джугары — пучок зелени и 2 стакана кислого молока; соль, пе-рец по вкусу.

СУП ИЗ СМЕСИ КРУП — КАШК

Подготовленную, перебранную смесь круп и бобовых: фасоль, маш, горох нут, пшеничную крупу и др. предвари-тельно замачивают на 20—30 минут, промывают, кипятят и сливают первый отвар. Затем заливают водой и варят до готовности с добавлением бараньих ножек, мяса с костями, репчатого лука, зелени. Варку производят на медленном огне в течение 5—6 часов. При этом

образуется своеобразный вкус и аромат. Готовый суп заправляют солью, пер-цем, а при подаче на стол посыпают зе-ленью.

На 1—1,5 касы смеси круп — 4 нож-ки, 500 г мяса с костями, 150 г реп-чатого лука, 2 пучка зелени; соль, спе-ции по вкусу.

Кашк можно приготовить без мяса, с добавлением кислого молока.

СУП ЛУКОВЫЙ — ПИБЕА

Курдючное сало мелко нарезают ку-биками и обжаривают, затем добавляют и жарят мелко нарезанный репчатый лук. Затем заливают водой, добавляют сушеный урюк и варят в течение 1 часа на медленном огне. Готовый суп заправ-

ляют солью, специями, зеленью. По же-ланию при подаче на стол в суп можно крошить куски лепешек.

На 100 г курдючного сала — 700—800 г репчатого лука, 200—300 г урю-ка, пучок зелени; соль, специи по вку-су.





Нарезанные свежие помидоры следует добавлять в суп за 10 минут до окончания варки, а пассированные — за 5 минут.

Для сокращения потери витамина С при варке овощей необходимо: строго соблюдать сроки варки отдельных овощей, соблюдать очередность загрузки овощей и варить их на медленном огне при закрытой крышке.

Если в суп положить щавель, соленые огурцы и другие продукты, содержащие кислоту, а затем картофель, то он не разварится и останется жестким. Поэтому картофель закладывается в суп раньше этих продуктов.

Очищенный картофель не потемнеет, если его хранить кратковременно в холодной воде.

При закладке в суп продуктов необходимо, чтобы после очередной закладки суп быстро закипал.

Варить бобовые следует при медленном кипении в закрытой посуде.

Для уменьшения горьковатого привкуса репы, ее перед варкой ошпаривают и выдерживают 2—4 минуты в кипятке.

Бульон лучше солить за полчаса до готовности мяса.



ВТОРЫЕ БЛЮДА





Ко вторым блюдам относится большая группа блюд, в состав которых входят разнообразные продукты — мясо, рыба, крупы, жиры, овощи, мука, молочные продукты, специи и т. д.

В этот раздел включены пловы, каши, мясные блюда — кабобы, шашлыки и др., мучные блюда — манту, пельмени, лагман, шима и др., яичные, овощные и рыбные блюда, а также некоторые новые рецепты блюд более сложного приготовления.

Самой распространенной группой блюд в таджикской национальной кухне являются пловы, шашлыки, кабобы и мучные блюда. Самостоятельные блюда из овощей, яиц и отдельных видов круп, а также рыбные блюда применяются реже. Из мясопродуктов предпочтение отдается баранине курдючной, затем идет говядина, козлятина; птица применяется реже.

Для приготовления вторых блюд применяются различные способы тепловой обработки — паром, на углях, в тануре, в большом количестве жира — фритюре, варка, тушение, припускание. Рецепты для изготовления вторых блюд даны из расчета на 5—6 порций, отдельные рецепты даны на определенный вес основного продукта — мяса, риса, муки.

ПЛОВЫ И КАШИ

Ассортимент и разновидности плова в таджикской национальной кухне, в зависимости от технологии обработки мясопродуктов и набора сырья, их соотношения, достигают более 25—30 наименований. Приготовление плова в домашних условиях является традиционным, поэтому качество плова зависит не только от набора продуктов, но и от кулинарного искусства приготовляющего плов. Плов у таджиков готовят как женщины, так и мужчины.

По калорийности и питательности с пловом могут соревноваться немногие блюда. Он содержит все химические вещества: жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные соли. При приготовлении плова важно соблюдать соотношение продуктов — риса, жира, мяса, моркови, лука и сроки их тепловой обработки. Для обогащения плова витаминами и минеральными солями к плову подают отдельно различные салаты из свежих овощей, зелени, плодов.

Весь процесс приготовления плова включает подготовку продуктов, котла и топлива, перекаливание масла, приготовление зир-вака и закладку подготовленного риса. Все операции обычно проводятся заранее, кроме закладки риса в котел. Рис закладываются обычно за 40—60 минут до желаемого срока готовности плова. Плов готовят в специальных чугунных котлах-казанах.

Для приготовления плова применяются жиры или смеси растительных и животных жиров. Лучшими сортами риса для плова являются местные сорта, из мясопродуктов для плова применяются баранина, говядина, а также птица — куры и дичь — куропатки, перепела. Для плова берут в основном сорта желтой моркови, из специй и приправ применяются черный и красный молотый перец, анис, барбарис, тмин, шафран, горький стручковый перец, чеснок, киш-миш и др.

Отдельные виды плова готовят с добавлением айвы, гороха, виноградных листьев, сухофруктов. При подаче готовый плов укладывают горкой на большие круглые блюда, сверху кладут нарезанное мясо, посыпают рубленой зеленью, зернами граната.

Мясопродукты для приготовления плова промывают и нарезают в зависимости от вида плова, на большие куски по 0,5—1,0 кг или мелкие куски по 30—50 г. Отдельные части мяса — грудинка, корейка, идут для приготовления плова вместе с косточками. Рис предварительно перебирают, промывают в проточной воде и замачивают на 1—3 часа в подсоленной теплой воде. Морковь очищают, промывают и шинкуют тонкой соломкой. Жиры предварительно прокалывают и ароматизируют репчатым луком или мясной косточкой путем их обжарки почти до обугливания. Температура жира при этом достигает 190 и более градусов. Очень важно соблюдать соотношение воды, которое зависит от сорта риса.

ПЛОВ ТАДЖИКСКИЙ

В чугунном котле сильно разогревают жир и обжаривают в нем целую очищенную луковицу или зачищенную косточку мяса, затем их вынимают, добавляют нарезанное мелкими кусочками баранье мясо, шинкованный репчатый

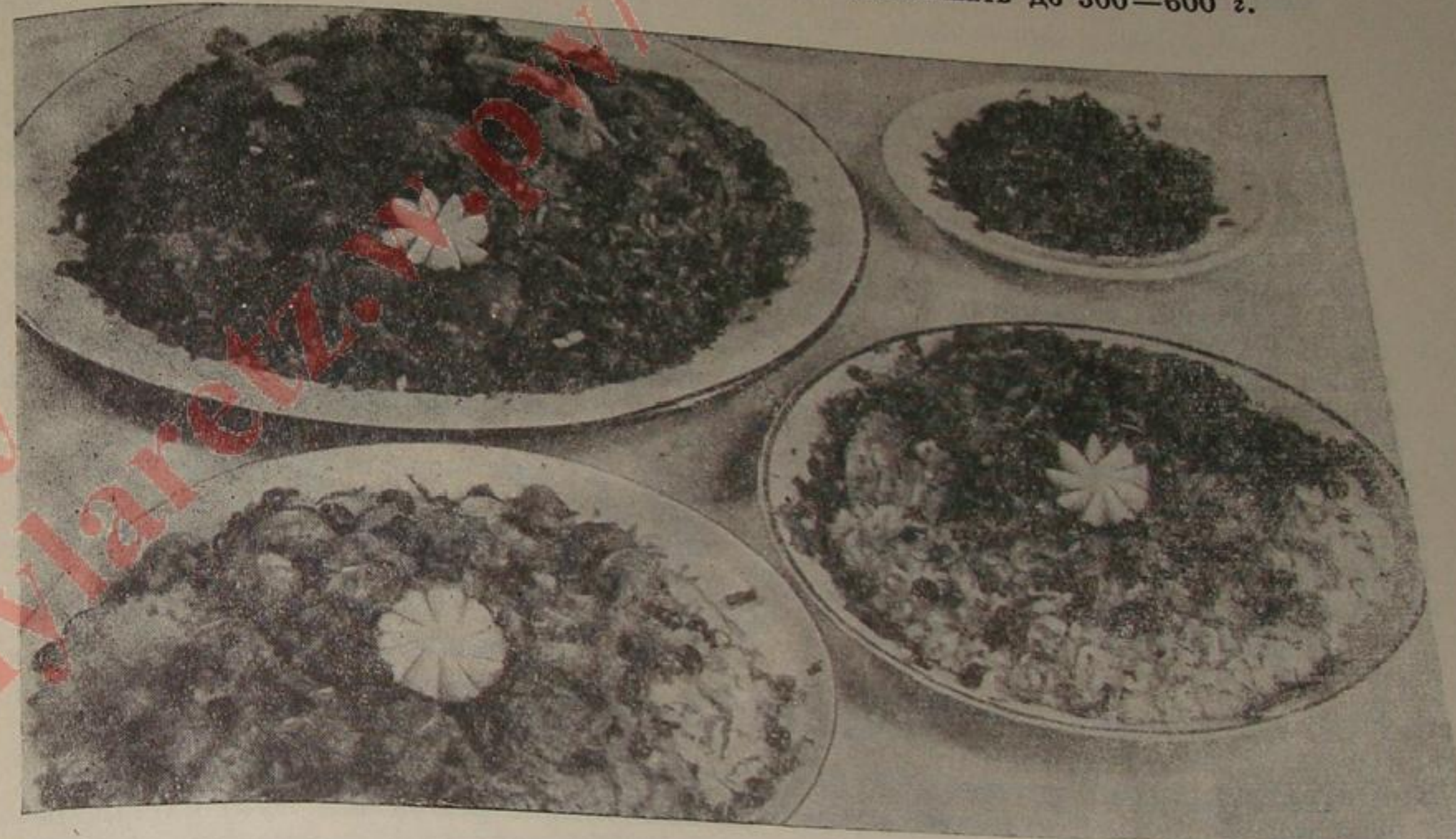
лук и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют нашинкованную соломкой морковь и обжаривают еще 8—10 минут. Затем добавляют воду, специи, соль, все проваривают на медленном огне, добавляют промытый

и перебранный, предварительно замоченный рис, разравнивают шумовкой и после закипания доводят до готовности на медленном огне при закрытой крышке. Количество воды для плова зависит от сорта риса, ее берут примерно в 1,5 раза больше веса риса. В готовом плове вся вода поглощается рисом. Готовый плов укладывается на блюдо горкой, сверху кладут кусочки мяса, посыпают зеленью и подают к столу. Если количество обедающих больше 5—6 человек, то подают несколько блюд плова. Отдельно к плову подают овощные сала-

ты, зелень, лук на маленьких тарелках. Плов можно приготовить с добавлением айвы, предварительно замоченного гороха нут, целых головок чеснока. Мясо можно закладывать более крупными кусками, а при подаче их нарезают весом по 20—25 г.

На 1 кг риса — 800 г мяса, 400 г жира, 800 г моркови, 500 г репчатого лука, по чайной ложечке барбариса и зиры, пучок зелени; соль и специи по вкусу.

Количество моркови и мяса можно по желанию уменьшать до 500—600 г.



ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Мякоть жирной баранины измельчают на мясорубке либо секачом с добавлением репчатого лука, чеснока. Фарш заправляют солью, специями и хорошо перемешивают. Из фарша формируют круглые мясные шарики размером с грецкий орех.

В сильно разогретом масле обжаривают в течение 6—8 минут шинкованный репчатый лук и половину нашинкованной моркови, добавляют воду, доводят до кипения, закладывают фрикадельки в один слой и тушат на слабом огне 8—10 минут. Затем добавляют остав-

шуются часть моркови, разравнивают ровным слоем с тем, чтобы покрыть мясные шарики, добавляют воду, специи, соль, очищенные головки чеснока, засыпают предварительно перебранный, промытый и замоченный рис, разравнивают шумовкой и после закипания доводят до готовности на слабом огне.

Готовый плов подают на круглых больших блюдах, фрикадельки укладывают сверху и все посыпают зеленью.

Таким же способом можно приготовить плов с голубцами из виноградных

листьев. Виноградные листья промывают, ошпаривают кипятком и в них заворачивают заправленный фарш. Готовые голубцы нанизывают на белые нитки и связывают кольцом. В остальном порядке и технология приготовления такие же, как для плова с фрикадельками.

На 1 кг риса — 500 г мякоти баранины, 300 г жира, 600 г моркови, 500 г репчатого лука, по чайной ложке барбариса и зиры, пучок зелени, 2—3 головки чеснока, соль, специи по вкусу. По желанию можно добавить айву.

ПЛОВ «СОФИ»

Особенностью приготовления плова «Софи» является то, что мясопродукты, лук и морковь для него не обжариваются. Этот плов является более легким и может быть использован для диетического питания.

В котел с небольшим количеством воды закладывают мясо, нарезанное кусками по 150—200 г, нашинкованный лук и половину моркови и варят 30—40 минут, затем добавляют оставшуюся часть моркови, барбарис, зиру, очищенный и промытый кишмиш, соль, специи и предварительно подготовленный рис. После закипания доводят до готовности на слабом огне при закрытой крышке.

Перед окончанием варки в плове делают несколько углублений, в которые заливают раскаленное масло. Готовый плов укладывают на блюда горкой, мясо мелко нарезают, укладывают поверх плова и посыпают зеленью.

По желанию в плов можно добавить предварительно замоченный горох. В плов можно также добавить шафран, что улучшит его аромат, а цвет плова станет светлорозоватым.

На 1 кг риса — по 800 г мяса и моркови, 500 г репчатого лука, стакан кишмиша, 250 г топленого масла, чайную ложку зиры и барбариса, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

ПЛОВ ПО-ДУШАНБИНСКИ

Предварительно готовят мясной фарш, для чего мякоть баранины вместе с репчатым луком измельчают, заправляют солью, специями и хорошо перемешивают. Отдельно отваривают куриные яйца вкрутую и очищают их. Из фарша формируют плоские лепешечки, в которые заворачивают очищенные крутые яйца и зашивают фарш. Подготовленные таким образом фаршированные яйца обжаривают в масле в отдельной посуде до полуготовности.

В раскаленное масло закладывают нашинкованный репчатый лук, слегка обжаривают, затем обжаривают нашинкованную морковь, заливают водой и дают закипеть. Затем сюда укладывают фаршированные в мясе яйца в один слой, добавляют соль, специи, барбарис, чеснок, закладывают рис и выравнивают его шумовкой. При необходимости добавляют горячую воду и доводят до готовности. Готовый плов подают на блюдах, а сверху укладывают нарезан-

ные на 4 части или кружочками фаршированные в мясе яйца, и все посыпают зеленью.

На 1 кг риса — 500 г мякоти мяса, 5—6 яиц, 350 г жира, 600 г моркови, 500 г репчатого лука, 2—3 головки

чеснока, чайная ложечка барбариса с зирой, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

Отдельно подают салаты, а также очищенные зерна граната.

ПЛОВ ТУГРАМА

Крупные куски мяса вместе с морковью отваривают до готовности и шинкуют соломкой, затем смешивают с тонко нашинкованным зеленым луком. В раскаленном масле обжаривают репчатый нашинкованный лук до золотистого цвета, добавляют бульон от варки мяса, закладывают подготовленный рис, специи, соль и доводят до готовности на слабом огне при закрытой крышке. Готовый плов укладывают на блюдо

горкой, сверху кладут подготовленное мясо и нарезанную соломкой морковь, смешанные с зеленым луком. Перед подачей посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из свежих или соленых овощей.

На 1 кг риса — 300 г жира, 800 г мяса, 600 г моркови, 500 г репчатого лука, пучок зеленого лука, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

ПЛОВ КУРИНЫЙ

Курицу предварительно обработать, выпотрошить и тщательно промыть, затем разрезать на 2—4 части.

В раскаленном жире курицу обжаривают вместе с нашинкованным репчатым луком до образования румяной корочки, затем добавляют нашинкованную морковь и жарят еще 5 минут, добавляют воду, соль, специи и тушат на медленном огне 30—40 минут. При изготовлении плова из цыплят тушить не надо, сразу же после обжарки добавляют воду, специи и рис. Перебранный, промытый и замоченный рис закладывают в котел, выравнивают шумовкой и после закипания доводят до готовности на слабом огне при закрытой крышке. Готовый плов укладывают на большие фарфоровые блюда, сверху укладывают куриное мя-



со и посыпают зеленью. Отдельно к плову подают различные овощные салаты.

На 1 кг риса — 1 курицу или 2 цыпленка, 300 г жира, 600 г моркови, 500 г репчатого лука, пучок зелени; специи и соль по вкусу.

ПЛОВ ПО-ЛЕНИНАБАДСКИ

Мякоть баранины пропускают через мясорубку или измельчают секачом, добавляют чеснок, репчатый лук и заправляют солью и перцем.

Виноградные листья промывают, ош-

паривают кипятком и в них заворачивают подготовленный фарш. Готовые голубцы нанизывают на белые нитки и связывают кольцом.

В раскаленном масле обжаривают

шинкованный репчатый лук, мелко нарезанные кусочки мяса весом по 15—20 г, добавляют морковь, жарят еще 6—8 минут, закладывают подготовленные голубцы, заливают водой, добавляют барбарис, зиру, соль, перец и тушат на медленном огне 15—20 минут. Затем добавляют перебранный, промытый и замоченный рис, разравнивают шумов-

ПЛОВ С ИЗЮМОМ

В разогретом масле обжаривают шинкованные лук и морковь до образова-



ния румяной корочки, заливают водой, добавляют предварительно перебранный и промытый кишмиш, соль, специи, закладывают подготовленный рис и после закипания доводят до готовности при закрытой крышке. При наличии в плов добавляют шафран. Готовый плов укладывают на большое фарфоровое блюдо, сверху украшают зернами кислого граната, ломтиками лимона. Отдельно подают различные салаты и фруктовые соки.

На 1 кг риса — 300 г жира, 300 г репчатого лука, 300 г моркови, 2 стакана изюма, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

ПЛОВ С КУРОПАТКАМИ

Подготовленных куропаток очистить от перьев, пуха, опалить и выпотрошить. Тушки тщательно промыть и нафаршировать фаршем из мяса и зелени. Для приготовления фарша мякоть бараньего мяса измельчают вместе с чесноком и репчатым луком, добавляют рубленую зелень, соль, специи и все тщательно перемешивают.

Куропаток обжаривают в раскаленном масле с репчатым нашинкованным луком, добавляют шинкованную морковь, заливают водой и тушат 20—30 минут, затем закладывают соль, специи, сушеную алычу, подготовленный рис и после закипания доводят до го-

товности на слабом огне при закрытой крышке.

Готовый плов укладывают горкой на большие блюда, сверху укладывают куропаток, разрубленных на 2—4 части и посыпают зеленью. Плов можно приготовить также из куропаток без фарша, а также из другой дичи — перепелок, фазанов и т. д.

На 1 кг риса — 2 куропатки или 5—6 перепелок, 300 г жира, 600 г моркови, 600 г репчатого лука, полстакана сушеной алычи, 300 г мякоти баранины, головку чеснока, 2 пучка зелени; соль, специи по вкусу.





ПЛОВ С ЯЙЦОМ

Этот плов готовят при отсутствии мя-сопродуктов. Технология его пригото-вления такая же, как плова туграма, с той лишь разницей, что перед заклад-кой риса на морковь укладывают пред-варительно отваренные вкрутую и очи-щенные яйца. Плов доводят до готов-ности при закрытой крышке.

Готовый плов укладывают горкой в

фарфоровое блюдо, сверху уклады-ют нарезанные на кружочки или доль-ки яйца, посыпают рубленой зеленью. К плову отдельно подают салаты из овощей.

На 1 кг риса — 300 г жира, 600 г моркови, 500 г репчатого лука, пучок зелени, 8—10 куриных яиц; соль, спе-ции по вкусу.

ПЛОВ С КУРДЮЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ

Курдючную оболочку предвари-тельно отварить в подсоленной воде до полу-готовности, в течение 15—20 минут. В раскаленное масло опустить нарезан-ные мелкими кусками баранье мясо и отваренную курдючную оболочку, доба-вить шинкованный репчатый лук и обжа-рить до золотистого коричневого цве-та. Затем добавить морковь, слегка обжа-рить, залить водой, добавить специи, соль, барбарис, чеснок, подготовленный рис, выравнять шумовкой и после заки-пания варить до готовности на медлен-

ном огне при закрытой крышке. Гото-вый плов уложить на большое фарфоро-вое блюдо, сверху выложить вперемеш-ку мясо и курдючную оболочку, дольки чеснока и посыпать рубленой зеленью. Отдельно к плову подают овощные са-латы.

На 1 кг риса — 500 г мяса, 350 г жи-ра, 250 г курдючной оболочки, 600 г моркови, 500 г репчатого лука, пучок зелени, 2 головки чеснока; соль, специи по вкусу.

ПЛОВ С ХАСИБОМ

Плов с хасибом готовят также, как плов туграма с той разницей, что гото-вый хасиб нарезают кружочками, а морковь, нашинкованную соломкой, обжа-ривают вместе с репчатым луком. Хасиб отваривают отдельно в воде и ук-ладывают его сверху плова, выложенно-го на блюдо. Готовый плов посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают

овощные салаты. Плов с казы готовят таким же образом: казы отваривают от-дельно и по готовности нарезают кру-жочками.

На 1 кг риса — 600—800 г готового хасиба, 300 г жира, 600 г моркови, 500 г репчатого лука, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

ПЛОВ УГРО

Для приготовления угро из муки, яиц, воды и соли готовят крутое прес-ное тесто. Готовое тесто оставляют ле-жать 30—40 минут, затем раскатывают в тонкий пласт толщиной 1—1,5 мм и нарезают лапшу, которую подсушивают и измельчают до получения однород-

ной крупки размером с зерно риса. По желанию крупку слегка можно прожа-рить до золотистого цвета.

В раскаленном масле обжаривают на-резанное мелкими кусками мясо, на-шинкованный репчатый лук, затем до-бавляют нашинкованную морковь, об-

жаривают еще 5—6 минут, добавляют воду, специи, соль, чеснок и тушат в течение 20—25 минут. Затем закладывают крупу из угро и доводят до готовности на медленном огне. При подаче на стол плов укладывают на блюдо горкой и посыпают зеленью.

Для приготовления крупки из угро: муки пшеничной — 5-6 стаканов, 2 яйца, чайную ложечку соли. Мяса — 300 г, жира — 300 г, моркови — 600 г, лука репчатого — 500 г, пучок зелени, головку чеснока; соль и специи по вкусу.

ХАЛИСА

Халиса относится к популярным таджикским национальным кушаньям. Обычно её готовят в праздники, на различных увеселительных собраниях и свадьбах. Приготовление халисы состоит из трех операций, которые осуществляются одновременно. Высококачественную яровую пшеницу просеивают через сито (галбер), перебирают, тщательно промывают в холодной воде и кипятят в воде в течение 1,5 часа, чтобы зерна набухли. Затем пшеницу на как следует набухли. Затем пшеницу откидывают на дуршлаг. После этого, несколько подсушенные, (но содержащие достаточно влаги) зерна пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную густую массу перекладывают в эмалированную посуду и накрывают.

Одновременно в отдельном котле в воде варят мясо, (лучше баранину, но можно и говядину или телятину). По мере появления на поверхности пены, ее следует снимать. Спустя час добавляют мелко нашинкованный репчатый лук и еще кипятят 2—3 часа. После этого в котел с мясом опускают приготовленную массу из пшеницы,

тщательно перемешивая, чтобы не образовались комки.

В дальнейшем кипятят на медленном огне 3—4 часа, периодически помешивая шумовкой или разливной ложкой (чой гардонам).

Отдельно готовят кайлу (киму). Для этого мякоть мяса и лук пропускают через мясорубку, кладут в котел в раскаленное масло и обжаривают, добавив ромбиками нарезанную морковь и освободивший от шелухи, предварительно замоченный горох нут. Спустя минут 30 добавляют немного воды и варят до готовности. Соль и перец кладут по вкусу.

Халису нужно делать слабо соленой, так как обычно после подачи на стол ее посыпают сахарной пудрой, смешанной со специями (корица).

Халису разливают в блюда, а сверху заливают кайлой.

Для халисы: на 1 кг пшеницы — 1 кг мяса, 0,5 кг лука.

Для кайлы: 0,5 кг мяса, 200 г гороха, 300 г моркови, 200 г растительного масла, 300 г лука; соль, перец, сахар и корица по вкусу.

КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ — ШУЛЯ

Мякоть баранины нарезают небольшими кусочками весом до 20 г, обжаривают в масле до образования румяной корочки, добавляют шинкованный репчатый лук, слегка обжаривают при помешивании, заливают водой, добавляют морковь, нарезанную мелкими кубиками и тушат на слабом огне 15—20 минут. Затем заправляют солью и специями, засыпают промытый, перебранный рис и варят до получения густой каши на медленном огне при закрытой крышке, периодически перемешивая. Готовую шуля подают на фарфоровых

каши и тушат на слабом огне 15—20 минут. Затем заправляют солью и специями, засыпают промытый, перебранный рис и варят до получения густой каши на медленном огне при закрытой крышке, периодически перемешивая. Готовую шуля подают на фарфоровых

блюдах или в глубоких тарелках, сверху посыпают зеленью. Шуля можно приготовить из говяжьего мяса. На 3 стакана риса — 500 г мяса, 80 г жира, 250 г репчатого лука,

200 г моркови, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

Шуля можно приготовить с добавлением курдючного сала или оболочки.

КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ, МАШЕМ И ФАСОЛЬЮ

Баранину нарезают мелкими кусками, обжаривают в котле с маслом, добавляют шинкованный репчатый лук, нарезанную кубиками морковь и обжаривают все до образования румяной корочки. Затем добавляют нарезанные свежие помидоры или томат-пюре, обжаривают при помешивании еще 5 минут, добавляют воду, предварительно перебранные маш и фасоль и варят на слабом огне 30—40 минут. После этого добавляют перебранный и промытый

рис, соль, специи и доводят до готовности на медленном огне при периодическом помешивании.

Готовую кашу укладывают на большие блюда, посыпают зеленью и подают к столу.

На 500 г мяса: риса — 2 стакана, маша — 2 стакана, фасоли — 1 стакан, жира — 80 г, репчатого лука — 250 г, моркови — 200 г, 2—3 свежих помидора или столовую ложку томат-пюре, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

КАША РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ

Тыкву, очищенную от кожицы и семян, нарезают на кубики и варят в молоке 10—15 минут, затем добавляют перебранный и промытый рис, немного воды, заправляют солью и доводят до готовности на медленном огне при периодическом помешивании. Такую же

кашу можно приготовить из пшена или другой крупы. При подаче кашу заправляют сливочным маслом, по желанию можно добавить сахар.

На 800 г тыквы — 1 л молока, 3 стакана риса, 80 г сливочного масла; соль, сахар по вкусу.

КАША ИЗ ДЖУГАРЫ С МЯСОМ

Неочищенную джугару необходимо истолочь в ступке, очистить от шелухи и предварительно замочить.

Баранину, нарезанную на кусочки весом до 25 г, обжаривают с добавлением шинкованного репчатого лука до образования румяной корочки, затем заливают водой, доводят до кипения, заправляют солью, специями, засыпают

подготовленную очищенную джугару и варят до готовности на слабом огне. Готовую кашу уложить в блюдо, сверху посыпать зеленью.

На 5 стаканов джугары — 500 г мяса, 80 г жира, 250 г репчатого лука, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

КАША ИЗ РИСА И МАША С МЯСОМ — МОШКИЧИРИ

Технология приготовления этого блюда состоит из двух стадий: приготовления каши из маша и риса и мясного соуса.

Для приготовления каши перебранный и промытый маш варят в течение 30—40 минут, затем добавляют перебранный и промытый рис и доводят до

готовности на медленном огне при периодическом перемешивании. Соль добавляют в кашу за 10—15 минут до готовности.

Для мясного соуса мякоть баранины мелко шинкуют или рубят и обжаривают вместе с шинкованным репчатым луком, а через 5—7 минут добавляют нарезанные свежие помидоры или томат-пюре, обжаривают еще 4—5 минут, добавляют небольшое количество воды,

заправляют солью, перцем и тушат на медленном огне до готовности. Готовую кашу укладывают на блюдо горкой, сверху поливают мясным соусом и посыпают зеленью. Сверху можно полить кислым молоком.

На 2 стакана риса — 1,5 стакана ма-ша, 500 г мяса, 70 г жира, 200 г репчатого лука, пучок зелени, 2—3 свежих помидора или столовую ложку томат-пюре; соль, перец по вкусу.

КАША ИЗ РИСА И МАША

Предварительно перебранный и промытый маш варят в течение 30—40 минут, затем добавляют перебранный и промытый рис и варят на медленном огне до готовности, периодически перемешивая. За 10—15 минут до окончания варки добавляют соль, масло. Гото-

вую кашу подают на блюдах или тарелках, отдельно — молоко. Эту кашу можно приготовить на свежем молоке, тогда ее следует заправлять сливочным маслом.

На 2 стакана риса — 1,5 стакана ма-ша, 50 г жира, соль.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ — ШИРБИРИНЧ

Предварительно перебранный и промытый рис засыпают в небольшое количество воды и варят до полуготовности, затем добавляют горячее цельное молоко и доводят до готовности на медленном огне при перемешивании. Готовую кашу подают в блюдах или глубоких тарелках, перед подачей добавляют сливочное или топленое масло. По желанию можно добавить сахар.

На 3 стакана риса — 1 литр молока, 50 г сливочного масла; соль, сахар по вкусу.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ

В кипящее цельное молоко засыпают тонкой струей манную крупу, соль и варят на медленном огне до готовности. По желанию в кашу можно добавить сахар. Перед подачей добавляют сливочное масло. Манную кашу можно приго-

товить любой консистенции: густую, полугустую и жидкую — по желанию. Для получения густой каши на 100 г крупы необходимо 1 стакан жидкости, для полугустой — 2 стакана и для жидкой — два с половиной. Масла — 10—15 г на порцию.

РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ

Перебранный и промытый рис отваривают в большом количестве воды, заправляют солью, по готовности откидывают на дуршлаг и промывают кипяченой горячей водой. Готовый рис заправляют сливочным маслом.

На 1 кг риса — 2,5—3,0 л воды, чайную ложку соли, 100 г масла. Готовый рис подают как самостоятельное блюдо, а также как гарнир к мясным блюдам.

КАША ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ

Перебранную и промытую пшеничную крупу варят в подсоленной воде на слабом огне при перемешивании. За 10—15 минут до готовности заправляют маслом, либо поджаренным на масле репчатым луком. При подаче посыпают рубленой зеленью. Кашу из пшеничной

крупы можно приготовить на молоке. По соотношению воды и крупы можно приготовить густую либо жидкую кашу. Для жидкой каши на 100 г крупы берут 2 стакана жидкости, для густой — 1 стакан. Соль по вкусу, масла сливочного 10 г на порцию.

КАША ИЗ ГОРОХА

Горох нут предварительно замачивают в течение 5—6 часов и затем варят на медленном огне до готовности. Соль добавляют за 15—20 минут до готовности. Затем отвар сливают, горох протирают или толкут пестиком до получе-

ния однородной массы. Готовую кашу смешивают с жареным репчатым луком, сверху посыпают рубленой зеленью.

На 3 стакана гороха нут — 150 г репчатого лука, 50 г жира и 1/2 пучка зелени; соль по вкусу.



ШАШЛИКИ, КАБОВЫ И ДРУГИЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА

В состав шашлыков и различных кабобов входят в основном мясопродукты, специи, овощи, зелень, жиры.

В таджикской национальной кухне многие мясопродукты подвергаются обжарке на углях и в танурах, от этого способа обработки готовые блюда приобретают специфический вкус и аромат. Мно-

гие виды мяса перед жаркой подвергаются маринованию в течение 2—4 часов. При этом мясная ткань при жарке размягчается быстрее и готовые блюда получаются более сочными. Мариновать мясо можно столовым или винным уксусом, лимонным соком, соком из кислых гранат, сухим вином и соком из репчатого лука. Кроме этого, в национальной кухне широко применяются блюда в соусе — жаркое и натуральное мясо, обжаренное в большом количестве жира. Как правило, к мясным блюдам гарниры не готовят, к ним подают различные овощные салаты, либо жареный или отварной картофель.

ШАШЛЫК ПО-ТАДЖИКСКИ

Мякоть жирной баранины нарезают на кусочки весом по 20—30 г, посыпают солью, молотым перцем, смешивают с мелко рубленным репчатым луком, зирой и поливают винным уксусом или соком от свежего лимона. Подготовленное мясо укладывают в эмалированную или фарфоровую посуду, закрывают крышкой и выдерживают в прохладном месте в течение 2—3 часов.

Кусочки мяса нанизывают на металлические шпатель и обжаривают на раскаленных углях, все время поворачи-

вая. Угли должны гореть без пламени. Готовый шашлык укладывают вместе с палочками на большие блюда, сверху поливают уксусом и посыпают рубленой зеленью.

Отдельно к шашлыку подают шинкованный репчатый и зеленый лук, салаты из свежих и соленых овощей.

На 1 кг мяса-баранины — 200 г репчатого лука, 2-3 столовых ложки винного уксуса, пучок зелени; соль, специи, зира по вкусу.

ШАШЛЫК С РЕБЕРНЫМИ КОСТОЧКАМИ

Этот вид шашлыка готовят из отдельной части бараньей туши — корейки. Отделенную от мясной туши корейку нарезают вместе с ребрышками кусочками весом по 40—50 г, добавляют мелко рубленный репчатый лук, соль, специи, зиру, поливают винным уксусом, все перемешивают и оставляют в закрытой эмалированной посуде на 2—3 часа в прохладном месте.

Готовые кусочки мяса вместе с ребрышками нанизывают по 1—2 кусочка

на шпатель и обжаривают, периодически поворачивая на раскаленных углях. Перед подачей поливают лимонным соком и посыпают рубленой зеленью. К шашлыку подают шинкованный репчатый и зеленый лук и салаты из свежих овощей. Отдельно можно зажарить одетые на шпатель помидоры.

На 1 кг жирной корейки — 200 г репчатого лука, пучок зелени, 2 столовых ложки винного уксуса, 1/2 лимона; соль, специи по вкусу.

ШАШЛЫК ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ

Мякоть баранины нарезают ровными прямоугольными кусочками весом по 30—40 г, смешивают с нарезанным ломтиками курдючным салом, репчатым луком, солью, специями, и поливают отжатым лимонным соком. Подго-

товленное мясо оставляют на 2—3 часа в прохладном месте. Затем мясо нанизывают попеременно с курдючным салом на шпатель и обжаривают на раскаленных углях, периодически поворачивая шпатель. При жарке надо следить,

чтобы угли не загорелись пламенем. Отдельно на шпатель одевают небольшие по размерам свежие помидоры, которые также обжаривают на углях.

На большое блюдо укладывают вперемешку палочки с мясом и помидорами, поливают лимонным соком и посыпают

рубленой зеленью. К шашлыку подают овощные салаты или свежеприготовленный сок из помидоров.

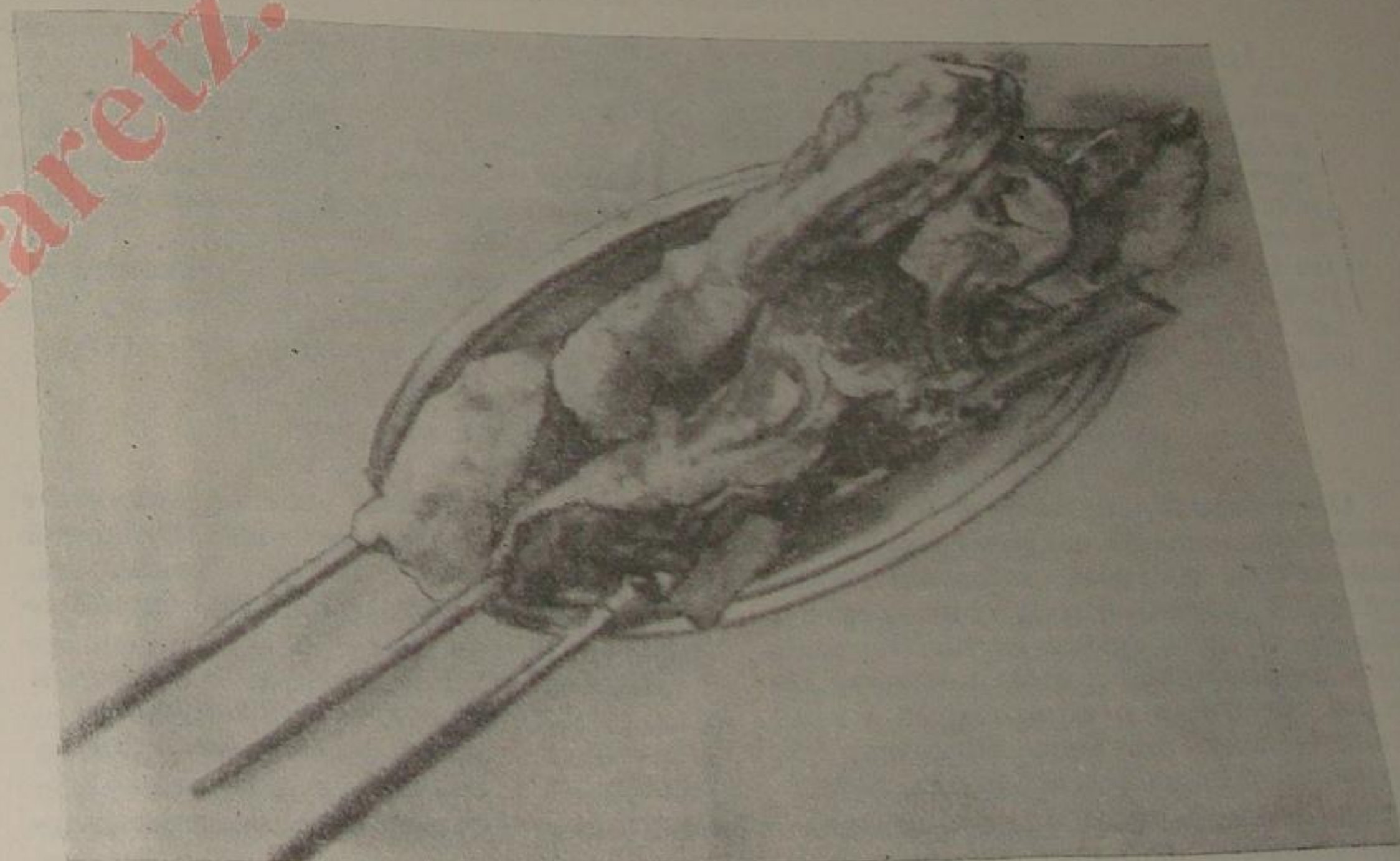
На 1 кг баранины — 150 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, 1 лимон, пучок зелени, 400 г свежих помидоров; соль, специи по вкусу.

ШАШЛЫК В КАЗАНЕ

Мякоть жирной баранины нарезают кусочками весом по 25—30 г, посыпают солью, перцем, поливают винным уксусом и оставляют в прохладном месте на 1—2 часа. Затем мелко нарезают курдючное сало кубиками, закладывают в горячий котел и тут же добавляют подготовленное мясо и жарят при закрытой крышке на медленном огне до готовности 15—20 минут. При подаче шашлык укладывают на блюдо горкой,

посыпают кольцами репчатого лука, рубленой зеленью и слегка поливают винным уксусом. Сверху можно посыпать зернами граната. В процессе жарки можно, по желанию, добавить свежие помидоры.

На 1 кг мяса — 100 г курдючного сала, 2 столовых ложки винного уксуса, 200 г репчатого лука, пучок зелени; специи, соль по вкусу.



ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНИ

Свежую баранью печень очищают от пленки и нарезают кусочками весом по 20—25 г, посыпают солью, перцем и нанизывают на шпалки попеременно с нарезанными небольшими ломтиками курдючного сала. Подготовленный шашлык обжаривают на раскаленных углях до готовности, периодически переворачивая шпалки. Готовый шашлык у-

кладывают на большие блюда, поливают винным уксусом, посыпают тонко нашинкованным репчатым луком и рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из овощей.

На 750 г бараньей печени — 250 г курдючного сала, пучок зелени, столовую ложку винного уксуса, 200 г репчатого лука; соль, специи по вкусу.

ШАШЛЫК ИЗ ПОЧЕК

Свежие бараньи почки промывают, зачищают и нарезают ломтиками весом по 20—25 г, посыпают солью, перцем, нанизывают на шпалки и жарят над раскаленными углями. Отдельно заправляют свежие помидоры. Готовый шашлык укладывают на блюдо, посыпают

рубленой зеленью и поливают винным уксусом. К шашлыку подают тонко нашинкованный репчатый лук.

На 5 почек — 500 г свежих помидоров, пучок зелени, столовую ложку винного уксуса, 150 г репчатого лука; соль, специи по вкусу.

ШАШЛЫК ПАРОВОЙ

Мякоть баранины нарезают кусочками весом по 30—40 г, смешивают с тонко нашинкованным репчатым луком, добавляют соль, перец, зиру, винный уксус, все тщательно перемешивают и оставляют в прохладном месте на 2—3 часа. Подготовленное мясо укладывают на специальные сетчатые вкладыши, установленные в котле с кипящей водой и варят на пару до готовности. Уровень воды в котле должен быть на 5 см

ниже уровня установленных вкладышей.

Готовый шашлык укладывают на блюдо, посыпают рубленой зеленью и поливают уксусом. Отдельно подают тонко нашинкованный репчатый лук и салаты из овощей.

На 1 кг мяса — 200 г репчатого лука, пучок зелени, столовую ложку винного уксуса; соль, специи по вкусу.

ШАШЛЫК РУБЛЕННЫЙ

Мясо баранины вместе с курдючным салом пропускают через мясорубку или измельчают секачом, добавляют мелко рубленый репчатый лук, соль, перец и тщательно все перемешивают. Готовый фарш разделяют в виде колбасок весом по 50—60 г и нанизывают их на металлические шпалки. Шашлык обжаривают на раскаленных углях, периодически переворачивая шпалки. Подают шашлык на больших фарфоровых

блюдах, при подаче слегка поливают винным уксусом и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают тонко нашинкованный репчатый лук, овощные салаты.

Рубленый шашлык можно жарить в котле или на сковороде без шпалек.

На 750 г мякоти баранины — 200 г курдючного сала, 250 г репчатого лука, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

МЯСО ЖАРЕНОЕ ПО-ПАМИРСКИ

Мякоть мяса нарезают небольшими кусочками весом по 30—50 г и обжаривают в раскаленном масле с добавлением репчатого лука и моркови, нарезанных кубиками. Продолжая обжарку на медленном огне, заправляют солью и специями и доводят до готов-

ности. По желанию можно добавить помидоры или томат-пюре.

Готовое мясо укладывают горкой на блюдо и посыпают зеленью.

На 800 г мяса — 100 г жира, 250 г репчатого лука, 250 г моркови, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

МЯСО В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Мякоть баранины нарезают небольшими кусочками весом по 25—30 г и смешивают с мелко рубленым репчатым луком, зеленью, солью и специями.

Подготовленное мясо укладывают в котел и на медленном огне под крышкой доводят до готовности.

Мясо получается нежное и сочное, с хорошим ароматом.

При подаче мясо укладывают на блюдо, посыпают зеленью, отдельно подают овощные салаты, либо отварной картофель, морковь, репу.

На 800 г мякоти баранины — 250 г репчатого лука, пучок зелени; соль, специи по вкусу.



МЯСО ЖАРЕНОЕ С ПОМИДОРАМИ

Жирную молодую баранину нарезают небольшими кусочками по 30—40 г, а корейку и грудинку рубят вместе с косточкой. Мясо заправляют солью, перцем и обжаривают в разогретом масле с добавлением репчатого лука до образования румяной корочки. Затем добавляют нарезанные спелые помидоры или

томат-пюре, слегка обжаривают и доводят на медленном огне до готовности. Если мясо жесткое, необходимо добавить немного воды и потушить при закрытой крышке.

Готовое мясо укладывают на блюдо горкой, посыпают рубленой зеленью и подают к столу. Отдельно подают овощ-

ные салаты или жареные овощи, картофель.
На 1 кг мяса — 100 г бараньего внутреннего сала, 300 г репчатого лука, 2—3 крупных помидора или 1 столовую ложку томат-пюре, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ

Обработанную и выпотрошенную курицу рубят на куски весом по 40—50 г и обжаривают в раскаленном масле до образования румяной корочки, затем добавляют мелко шинкованный репчатый лук, жарят еще 5—6 минут, добавляют свежие спелые помидоры или томат-пюре, через 2—3 минуты добавляют небольшое количество воды и тушат на медленном огне. За 15—20 минут до готовности заправляют солью, специями, мелко рубленой зеленью.

ЖАРКОЕ ПО-ТАДЖИКСКИ — КАВУРДАГ

Жирную баранину вместе с ребрышками косточками рубят на кусочки весом до 50 г и обжаривают в масле до образования румяной корочки, добавляют шинкованный репчатый лук, нарезают кубиками морковь, обжаривают еще 5—6 минут, затем добавляют свежие помидоры или томат-пюре и продолжают жарить 3—4 минуты, потом заливают водой и тушат на медленном огне. За 20—25 минут до готовности добавляют нарезанный, крупными дольками картофель, соль, специи и доводят

до готовности. Картофель по желанию обжаривается в масле и добавляется в жаркое перед подачей.

На 1 кг мяса — 100 г жира, 300 г репчатого лука, 250 г моркови, 2—3 свежих помидора, или 2 столовых ложки томат-пюре, пучок зелени, 1 кг картофеля; соль, специи по вкусу. В случае, если картофель обжаривается отдельно, необходимо 500—600 г растительного масла; остаток масла после жарки используют для изготовления других блюд.

ЖАРКОЕ С МАКАРОНАМИ

Мякоть баранины или говядины нарезают брусочками длиной 4—5 см и обжаривают вместе с тонко нашинкованным репчатым луком до образования румяной корочки, добавляют свежие помидоры или томат-пюре, обжаривают еще 3—4 минуты, добавляют небольшое количество воды, соль, специи. Отдельно отваривают в подсоленной воде макароны, откидывают их на дуршлаг и промывают горячей кипяченой

водой. За 10—15 минут до готовности мяса добавляют отварные макароны и все тушат на медленном огне. При подаче жаркое укладывают на блюдо и посыпают рубленой зеленью.

На 500 г мякоти мяса — 250 г репчатого лука, 70 г жира, 2—3 помидора или столовую ложку томат-пюре, 300 г макарон, пучок зелени; соль, перец по вкусу.

ЖАРКОЕ ИЗ КУРОПАТОК

Обработанные тушки куропаток рубят на 4 куса, посыпают солью и обжаривают с добавлением тонко нашинкованного репчатого лука до образования румяной корочки, затем заливают небольшим количеством воды, заправляют специями и тушат под крышкой до готовности.

Жаркое подают на больших круглых блюдах, сверху посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из овощей.

На 3 куропатки — 100 г жира, 250 г репчатого лука, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

КУРИЦА ЖАРЕНАЯ

Обработанную и выпотрошенную курицу тщательно промыть и посолить. Жарить можно целиком, половинками или небольшими кусками. Подготовленную курицу обжаривают в масле до образования румяной корочки и доводят до готовности при закрытой крышке на медленном огне. Если курица очень жесткая, добавляют немного воды и тушат на слабом огне. Цыплята обжариваются целиком или распластованные по грудке. Готовую курицу нарубают на

порции и подают к столу на больших блюдах, предварительно украсив веточками зелени. Отдельно подают жареный картофель, овощные салаты.

На 1 курицу или 2 цыплят при жарке в большом количестве жира — 500—600 г масла, остаток которого используется для изготовления других блюд, пучок зелени; соль, перец по вкусу.

Таким же способом жарят куропаток, перепелок.

ПЕЧЕНЬ, ЖАРЕННАЯ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ

Баранью печень промывают, снимают верхнюю пленку и нарезают кусочками весом по 30—40 г, а курдючное сало — тонким ломтиками по 15—20 г. В чугунном нагретом котле обжаривают сначала до полуготовности курдючное сало, затем добавляют печень и доводят до готовности. За несколько минут до готовности заправляют солью, перцем. По желанию при жарке можно добавить шинкованный репчатый лук, или

зажарить лук отдельно и смешать его с печенью при подаче.

Готовую печень укладывают на блюдо, сверху посыпают рубленой зеленью.

На 800 г печени — 250 г курдючного сала, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

Таким же путем можно приготовить жареные почки, однако срок их жарки несколько увеличивается.

ЖАРКОЕ ИЗ ЯГНЕНКА

В сезон заготовки каракулевых смушек поступает большое количество молочных ягнят, мясо которых является очень нежным и вкусным. Для приготовления жаркого из молочного ягненка тушку его разделяют на куски,

тщательно промывают и выдерживают в течение 20—30 минут в слабом растворе винного или столового уксуса, затем снова промывают, солят и обжаривают с добавлением репчатого лука, перца. За 15—20 минут жаркое уже

будет готовым. При подаче мясо укладывают на блюдо, посыпая перцем, рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из овощей.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

Обработанную и выпотрошенную курицу тщательно промывают в холодной воде, заправляют крылья и ножки и отваривают на медленном огне, периодически снимая пену. При варке в бульон опускают очищенную целую репу, морковь, шинкованный репчатый лук, пучок зелени и, по желанию, целый очи-

щенный картофель. Соль и специи добавляют за 20 минут до окончания варки.

Готовую курицу нарезают на порции весом по 75—100 г и подают вместе с отварными овощами на большом блюде, посыпав сверху зеленью.

ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ—ДУЛМА

Мякоть жирной баранины пропускают через мясорубку или измельчают секачом, добавляют мелко рубленый репчатый лук, заправляют солью, перцем и тщательно перемешивают. Молодые виноградные листья тщательно промывают и ошпаривают кипятком. Подготовленный фарш укладывают на виноградные листья и заворачивают в виде колбасок, которые нанизывают на белые нитки. Голубцы укладывают в котел с предварительно подготовленным мясным соусом и тушат на медленном огне до готовности. Для изготовления мясного соуса мелкие кусочки мяса весом по 20—25 г обжаривают вместе с репчатым луком до образования румяной корочки, добавляют помидоры или томат-пюре, а затем небольшое количество воды, соль, специи.

МЯСО С ГОРОХОМ И КАРТОФЕЛЕМ — НАХУДШУРАК

Крупные куски мяса вместе с костями отваривают с добавлением очищенной моркови и шинкованного репчатого лука. В этом же бульоне отваривают очищенный картофель. Мясо, морковь и картофель по готовности вынимают из бульона и нарезают соломкой, а в бульоне отваривают предварительно намоченный горох.

При подаче на блюдо укладывают от-

варной горох, а сверху — нарезанные соломкой мясо, картофель, морковь, все посыпая тонко шинкованным репчатым луком, красным молотым перцем и рубленой зеленью. Бульон подают отдельно в кассе.

На 1 кг мяса — 500 г моркови, 800 г картофеля, 250 г репчатого лука, 2 стакана гороха нут, пучок зелени; соль, специи по вкусу.



МУЧНЫЕ БЛЮДА

Блюда из муки и особенно кулинарные мучные изделия занимают большой удельный вес в питании местного населения. В этот раздел включены лишь мучные блюда. Кулинарные мучные изделия выделены в самостоятельный раздел.

Из мучных блюд самыми распространенными являются манту, лагман, шима, тушбера и др. В их состав входит мука, мясо, овощи, зелень, специи, жиры, молочные продукты, яйца и т. д. В домашних условиях для приготовления манту пользуются небольшими мантоварками или специальными вкладышами, вставленными в котел. Для приготовления лагмана тесто вытягивается в нити или нарезается в виде длинной лапши.

ПЕЛЬМЕНИ ПАРОВЫЕ — МАНТУ

Для приготовления теста в просеянную пшеничную муку добавляют раствор соли, воду и замешивают крутое пресное тесто, которое оставляют на 30—40 минут в прохладном месте. Затем готовят мясной фарш из мякоти жирной баранины и курдючного сала: мясо измельчают, добавляют мелко рубленый репчатый лук, соль, перец и тщательно перемешивают. Тесто разделяют на кусочки весом до 20 г, раскатывают в лепешки маленькой скал-

кой с тем, чтобы края были тоньше середины. На раскатанное тесто укладывают фарш и защипывают концы в середину, придавая пельменям круглую, овальную или треугольную форму. Тесто можно также раскатать и нарезать на квадраты размером примерно 10×10 см, и готовить манту, как было указано выше.

Подготовленные манту укладывают на смазанные маслом решетки мантоварки и варят на пару до готовности.

Чтобы манту не были сухими, в процессе варки необходимо решетки, с уложенными на них изделиями, поливать два раза горячей водой. Готовые манту подают с маслом (по желанию), посыпая молоком, сметаной, сливками, посыпают черным или красным молотым перцем.

Для фарша: 600 г баранины, 100 г курдючного сала, 200 г репчатого лука; соль, перец по вкусу.
Для теста: 3 стакана пшеничной муки, чайную ложку соли, стакан воды.
Таким же способом можно приготовить манту с тыквой, горохом.

ПЕЛЬМЕНИ — ТУШБЕРА

Из муки, яиц, воды и соли готовят пресное крутое тесто, после 30—40 минут выдержки раскатывают в тонкий пласт толщиной 1 мм и нарезают



квадратами 5×5 см. Можно также штамповать тесто выемкой — круглой, овальной или фигурной.

Для приготовления фарша мясо вместе с луком пропускают через мясорубку или измельчают секачом, заправляют солью, перцем и тщательно перемешивают. Готовый фарш укладывают на кусочки раскатанного теста и защипывают края с угла на угол. Можно придать готовым пельменям форму «ушка». Пельмени отваривают в подсоленной воде, вынимают шумовкой и подают в горячем виде с кислым молоком, сливками, сметаной, маслом, либо с бульоном. Сверху пельмени посыпают молотым перцем.

Для теста — 3 стакана муки, 1 яйцо, стакан воды, 1/2 чайной ложки соли; для фарша — 700 г мяса, 250 г репчатого лука; соль, перец по вкусу.

ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Технология приготовления пельменей с зеленью та же, что и для мясных пельменей. Так же готовят тесто. Для приготовления фарша зелень тщательно промывают, измельчают и заправляют солью, перцем. Для изготовления фарша применяются следующие виды

зелени: сиббалаф, кинза, петрушка, райхон, щавель, зеленый лук и др. виды съедобной ароматической зелени.

Подают пельмени с кислым молоком или сливками.

Для фарша — 5—6 пучков зелени, соль, специи по вкусу.

ПЕЛЬМЕНИ ПАРОВЫЕ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

Приготавливают безопарное дрожжевое тесто и оставляют для брожения на 1,5—2 часа, после чего тесто разделяют на кусочки весом по 25—30 г и

раскатывают в тонкие лепешки с утолщенной серединой. На них укладывают готовый мясной фарш и формируют, защипывая края к середине, придавая

круглую или овальную форму. Технология приготовления фарша такая же, как для обычных манту. Подготовленные кислым молоком, сливками или сливочным маслом.

Для теста — 3 стакана пшеничной

муки, чайную ложку дрожжей, 1,5 стакана воды и 1/2 чайной ложки соли.

Для фарша — 600 г баранины, 100 г курдючного сала, 200 г репчатого лука; соль, перец по вкусу.

Сметану, сливки, кислое молоко подают отдельно в пиалах.

ПЕЛЬМЕНИ ЖАРЕНЫЕ С МЯСНЫМ СОУСОМ — ХУШАН

Приготовление хушана состоит из приготовления теста, фарша и мясного соуса. В пшеничную муку добавляют соль, воду и замешивают крутое тесто как для манту, которое через 30—40 минут раскатывают ромбами или прямоугольниками весом по 30—40 г.

Для приготовления фарша мясо пропускают через крупную решетку мясорубки или измельчают секачом, соединяют с предварительно замоченным и очищенным от шкурки горохом нут, добавляют рубленый репчатый лук, соль, специи и тщательно перемешивают. Фарш укладывают на раскатанное тесто и формируют в виде манту удлиненной формы полумесяцем или треугольником. Подготовленные пельмени жарят в масле до полуготовности, укладывают их сверху мясного соуса и доводят до готовности при закрытой крышке.

Для приготовления мясного соуса обжаривают мясо с косточками вместе с луком, заливают небольшим количест-

вом воды, добавляют свеклу, репу, картофель и вместе с полуобжаренными пельменями доводят до готовности на слабом огне примерно в течение 40—50 минут.

При подаче на блюдо укладывают отварные овощи, сверху — пельмени, поливают мясным соусом и посыпают зеленью. По желанию можно добавить кислое молоко.

Для теста — 3 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, стакан воды и 1/2 чайной ложки соли.

Для фарша — 400 г мяса, 2 стакана гороха нут, 250 г репчатого лука; соль, специи по вкусу.

Для приготовления мясного соуса — мяса 500 г, лука репчатого 200 г, несколько штук репы, одну свеклу, 500 г картофеля, пучок зелени, 50 г жира; соль, специи по вкусу.

Для обжарки пельменей — 200—300 г жира, остаток которого используется для приготовления других блюд.

ЛАПША С МЯСОМ — ЛАГМАН

Технология приготовления лагмана включает приготовление теста, лапши из него и мясного соуса — кайлы.

Для приготовления теста в просеянную муку добавляют воду, соль и тщательно перемешивают, затем, после 30—40 минут раскатывают в пласт и нарезают тонкую длинную лапшу. При наличии навыков тесто можно растягивать до получения из жгута тонких нитей, которые тут же отваривают в под-

соленной воде. Отваренную лапшу смазывают маслом.

Для приготовления соуса — кайлы — мясо, нарезанное мелкими кубиками, обжаривают вместе с репчатым луком, затем добавляют соль, специи, воду, закладывают нарезанную кубиками редьку, картофель, свежую капусту, болгарский перец и доводят до готовности на слабом огне.

Перед подачей на стол отварную лап-

шу разогревают в кипящем бульоне или воде, укладывают в кашу, заливают мясным соусом и посыпают рубленой зеленью. В соус можно по желанию добавить свежие помидоры, рубленый чеснок, а при подаче на стол — кислое молоко по 20—30 г на порцию.

Для теста: мука пшеничная — 3 стака-

ЛАПША ТОНКАЯ С МЯСНЫМ СОУСОМ — ШИМА

Из пшеничной муки, воды и соли замешивают пресное тесто и после 30—40 минут раскатывают и приготавливают очень тонкую длинную лапшу, которую



лучше делать вытягиванием на весу. Лапшу отваривают в подсоленной воде и промасливают.

ЛАПША С МЯСОМ И ОМЛЕТОМ — МАНПАР

Для приготовления теста в просеянную пшеничную муку добавляют яйца, воду, соль и замешивают пресное крутое тесто. После 30—40 минут тесто раскатывают толщиной 1—1,5 мм и нарезают квадратами 10×10 или 15×15 мм, отваривают их в подсоленной воде и смазывают маслом. Для приготовления соуса нарезанное мелко кусочками мясо (10 г) обжаривают вместе с репчатым луком, добавляют свежие помидоры, заливают кипяченой водой, заправляют солью, специями, а перед готовностью за 15—20 минут добавляют нарезанные кубиками картофель, болгарский перец. Для приготовления омлета яйца взбивают, смешивают с водой и жарят на масле.

При подаче лапшу разогревают, заливают мясным соусом, сверху укладывают нарезанный омлет и посыпают зеленью.

Для теста: муки пшеничной — 3 стакана, 1 яйцо, стакан воды и 1/2 чайной ложечки соли.

Для мясного соуса: мяса — 500 г, лука репчатого — 200 г, помидоров свежих 2—3 шт или столовую ложку томат-пюре, 500 г картофеля, 2 стручка болгарского перца, пучок зелени; соль, специи по вкусу.

Для омлета — 3 яйца, 1/3 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, ложечку масла.

на, 1/2 чайной ложки соли, стакан воды.

Для соуса: мяса — 500 г, жира — 60 г, лука репчатого — 150 г, редька, картофель, капуста свежая — по 200 г, 2 стручка болгарского перца, чеснок, пучок зелени и пиала кислого молока; соль, специи по вкусу.

Для мясного соуса мясо нарезают мелкими кусочками весом по 15—20 г и обжаривают с добавлением шинкованного репчатого лука, томат-пюре или помидоров и рубленого чеснока, и затем соус доводят до готовности при закрытой крышке на медленном огне.

Перед подачей лапшу разогревают, укладывают в кашу, заливают мясным соусом, посыпают рублеными вареными яйцами и зеленью.

Для теста: муки пшеничной — 3 стакана, стакан воды, 1/2 чайной ложки соли.

Для соуса: мяса — 500 г, жира — 50 г, лука репчатого — 200 г, помидоров свежих — 2 шт или столовую ложку томат-пюре, головку чеснока, пучок зелени, 2 куриных яйца; соль, специи по вкусу.





ЛАПША ОТВАРНАЯ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ — КАШК

Из пшеничной муки, яиц, воды и соли замешивают крутое пресное тесто и раскатывают в тонкий пласт 1,5—2,0 мм, нарезают прямоугольниками размером 5×8 см и отваривают в подсоленной воде. Готовую лапшу вынимают шумовкой, смазывают маслом и поливают кислым молоком.

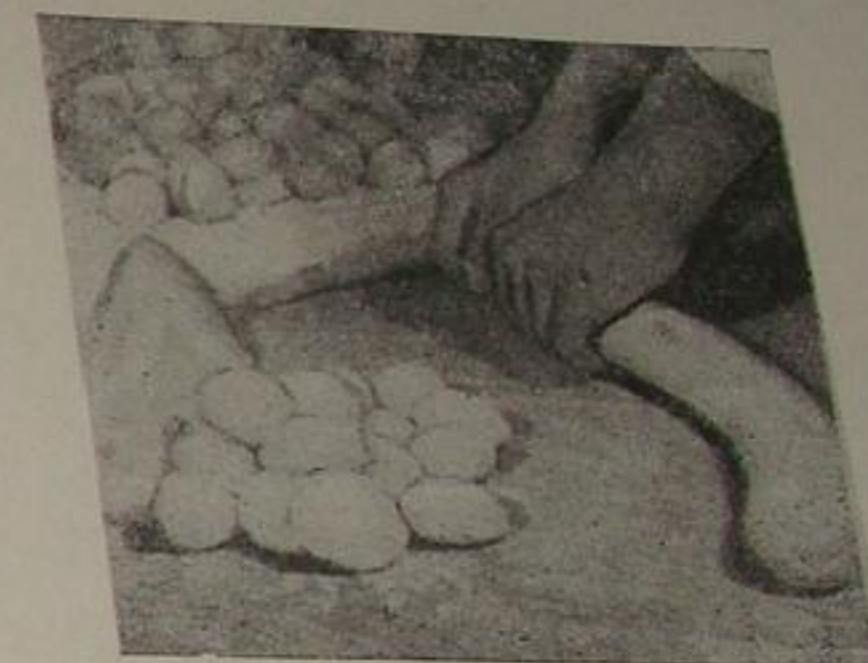
На 3 стакана пшеничной муки — одно яйцо, 1/2 чайной ложки соли, пиала кислого молока.

РУЛЕТ ИЗ ТЕСТА С МЯСОМ, ПАРОВОЙ

Из пшеничной муки, яиц, воды и соли готовят пресное тесто, которое через 30—40 минут раскатывают в тонкий пласт, укладывают на него подготовленный фарш и свертывают рулетом. Для приготовления фарша мякоть баранины пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком или измельчают секачом, заправляют солью, специями и тщательно перемешивают.

Подготовленный рулет укладывают на смазанные маслом решетки мантоварки и варят на пару до готовности. Готовый рулет подают в горячем виде, при подаче поливают маслом.

На 3 стакана пшеничной муки — одно яйцо, стакан воды, 1/2 чайной ложки соли, 500 г мяса, 200 г репчатого



лука, 50 г сливочного или топленого масла; соль, специи по вкусу.

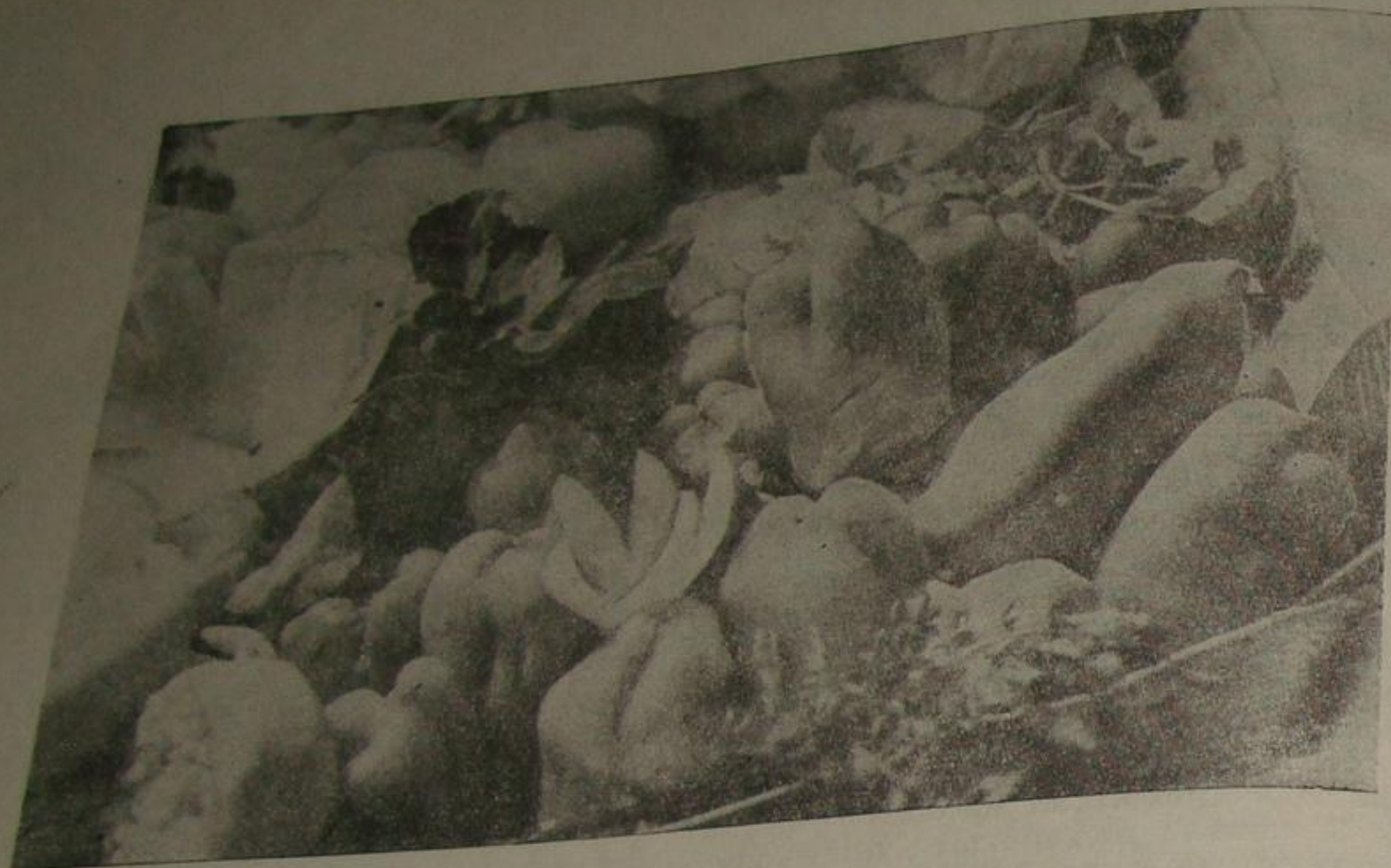
ЗАВАРНАЯ КАША ИЗ МУКИ ДЖУГАРЫ — КОЧИ

В кипящую воду добавляют соль и тонкой струей при помешивании засыпают муку джугары до получения однородной массы. Готовую кашу разливают в блюда или тарелки, сверху поли-

вают жиром. Перед подачей можно заправить кислым молоком.

На 1 касу воды (500 г) 3—4 столовых ложки муки, 1/2 чайной ложки соли и ст. ложку жира или 2 ст. ложки кислого молока.





ПРОЧИЕ БЛЮДА

В этот подраздел включены блюда из овощей, яиц, рыбы, а также ряд новых рецептов, разработанных и внедренных в последние годы. Эти блюда могут быть приготовлены в домашних условиях, особенно для традиционных встреч, юбилеев, свадеб.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Очищенный и промытый свежий картофель нарезают брусочками, дольками, соломкой, слегка просушивают и обжаривают в большом количестве раскаленного жира до образования румяной корочки. Готовый картофель вынимают шумовкой или сетчатым черпаком, посыпают солью, рубленой зеленью и по-

дают на больших блюдах. Жареный картофель подается также к некоторым мясным блюдам.

На 2 кг картофеля — 300-600 г растительного масла (остаток его используется для приготовления других блюд); соль, зелень по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Очищенные клубни картофеля заливают холодной водой, добавляют соль и варят до готовности 20—30 минут, затем отвар сливают, картофель заправляют маслом, посыпают зеленью и по-

дают к столу. Отварной картофель подают к мясу, птице и другим мясным блюдам.

На 2 кг картофеля — 50—60 г сливочного масла, соль, зелень.

ПОМИДОРЫ, ЖАРЕННЫЕ НА ВЕРТЕЛЕ

Свежие спелые помидоры, небольшие по размеру, лучше сливовидной формы, надевают на металлические шпажки и обжаривают на раскаленных углях, периодически поворачивая шпажки. Гото-

вые помидоры укладывают на блюдо и подают к шашлыкам, жареным на вертеле перепелкам, к жареному мясу, птице.

ЯЙЦА ЖАРЕННЫЕ

Для приготовления яичницы свежие куриные яйца разбивают на раскаленную сковороду с маслом, посыпают солью, а перед подачей — рубленой зеленью. Яичницу можно приготовить также с обжаренными мясо-

продуктами, луком, помидорами, жареным картофелем, зеленым луком и др. продуктами. Время жарки яиц 3—5 минут.

На 6—8 яиц — 50 г жира, соль, зелень.

ОМЛЕТ ИЗ ЯИЦ

Яйца взбивают в кассе до образования однородной массы, добавляют молоко или воду, соль и тщательно перемешивают. Готовую массу выливают в раскаленный плоский котел, смазанный жиром и закрывают крышкой. Через 6—

8 минут омлет готов. Омлет можно приготовить с мясными продуктами, зеленым луком, жареным картофелем и др. продуктами.

На 6—8 яиц — 1/2 стакана молока, соль, зелень.

СДОБНЫЕ ЛЕПЕШКИ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ — КУРУТОБ

Предварительно готовят сдобные лепешки, которые идут на изготовление курутоба. Из сушеного кислого молока готовят курут: измельчают шарики и разводят кипяченой водой до образования однородной массы.

В большое блюдо укладывают измельченные горячие лепешки, заливают полученным кислым молоком, до-

бавляют шинкованную зелень, соль, перец и все заливают разогретым топленым или сливочным маслом.

Курутоб — сытное высококалорийное блюдо.

На 2—3 лепешки — касса разведенного кислого молока, 2—3 пучка зеленого лука и зелени и 200 г масла; соль, перец по вкусу.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРИШРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Баклажаны промыть, срезать плодоножку, разрезать на две половины вдоль и вычистить ложкой семена. Отдельно приготовить овощной фарш, для чего в раскаленном масле обжарить нашинкованный репчатый лук, морковь, с добавлением свежих помидоров, рубленой зелени, чеснока, соли, специй. Готовым фаршем начинить баклажаны, уложить в котел, добавить немного воды, свежих помидоров, соль, специи и тушить на медленном огне до готовности. Готовые

баклажаны подают к мясным вторым блюдам, а также в холодном виде как закуску.

На 1 кг баклажанов — 500 г моркови, 300 г репчатого лука, пучок зелени, 100 г растительного масла, головка чеснока, 2—3 помидора или ложка томат-пюре; соль, специи по вкусу.

Таким же путем можно приготовить помидоры и болгарский перец, фаршированные овощами или же мясным фаршем.

КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ

Початки кукурузы молочно-восковой спелости освобождают от листьев и волокон. На дно котла укладывают кукурузные листья, затем кукурузные початки, заливают водой и варят до готовности на слабом огне. Перед окончанием варки добавляют соль. Готовую ку-

курузу подают в горячем виде. Отдельно подают кислое молоко, сливки, сливочное масло.

На 8—10 початков кукурузы — чайная ложка соли, стакан сливок или кислого молока.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ И ОВОЩАМИ

В горных реках Таджикистана водятся форель, маринка, подус, а в водоемах и водохранилищах — сазан, усач, сом и др. виды рыб. Из форели можно приготовить жареную рыбу на вертеле, при этом перед жаркой очищенную и выпотрошенную рыбу солят и смазывают жиром.

Обычно рыбу жарят так: свежую рыбу очищают от чешуи, удаляют голову, потрошат, пластуют и тщательно промывают. Рыбу посыпают солью и обваливают в пшеничной муке.

Рыбу обжаривают в большом количестве раскаленного масла и вынимают шумовкой. Отдельно обжаривают репчатый лук, укладывают вместе с жареной рыбой на блюдо и подают на стол. К рыбе подают овощные салаты, жареный картофель.

На 1,5 кг свежей рыбы — чайная ложка соли, 1/2 стакана муки, 400 г репчатого лука и 600—800 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

САЛАТ «ПАХТА»

Сладкую редьку очистить и положить на 30—40 минут в холодную воду. Затем редьку нашинковать соломкой или натереть на терке, смешать с шинкованным зеленым луком, рублеными отварными яйцами, рубленой зеленью, солью,

уложить горкой на блюдо и подать к столу. Отдельно подают сливки либо сметану.

На 500 г редьки — пучок зеленого лука, пучок зелени, 2 шт яиц, одну пиалу сливок, соль по вкусу.

ПЛОВ ПОРЦИОННЫЙ

В домашних условиях при наличии газовой плиты можно приготовить плов на 2—3 порции в кастрюле с утолщенным дном, или в небольшом овальном чугунном котелке. Для приготовления плова заранее готовят зирвак. Нарезанное мясо обжаривают с добавлением репчатого лука, добавляя шинкованную соломкой морковь, затем — воду, тушат до полуготовности, добавив зиру, соль, перец, чеснок. За 40—50 минут до готовности опускают предварительно пе-

ребранный, промытый и замоченный рис и доводят до готовности на медленном огне при закрытой крышке. Готовый плов укладывают на блюдо, сверху укладывают кусочки мяса, чеснок, посыпают зеленью. Отдельно подают салаты, шинкованный репчатый и зеленый лук.

На 500 г риса — 200 г репчатого лука, 250 г моркови, 500 г мяса, 150 г жира, 2 головки чеснока, 1/2 пучка зелени; соль, специи по вкусу.

МЯСО РУБЛЕННОЕ ЖАРЕНОЕ

Для ускоренного приготовления жареного мяса рекомендуется куски нарезанного мяса порубить секачом и сформовать небольшие лепешки, предварительно заправленные перцем и солью. Обжаривают в небольшом количестве

жира в раскаленном котле 12—15 минут и подают на стол с жареным луком, или овощными салатами. Перед подачей посыпают рубленой зеленью.

На 500 г мяса — 50 г жира, 200 г репчатого лука, соль, специи, зелень.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ

В кипящую подсоленную воду засыпают макароны или макаронные изделия и варят до готовности, затем промывают горячей кипяченой водой, за-

правляют маслом, посыпают рубленой зеленью и подают к столу.

На 300 г макаронных изделий — 60 г масла, 1/2 чайной ложечки соли, зелень.

МАКАРОНЫ, ЖАРЕННЫЕ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ

Отваренные и промытые макароны опускают в котел с нарезанным брусочками и обжаренным курдючным салом и продолжают жарку до готовности при помешивании.

В макароны можно добавить шинкованный репчатый лук.

На 300 г макаронных изделий — 100 г курдючного сала, соль, зелень.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

При промывке круп их вес увеличивается на 10—30%. Это необходимо учитывать при варке каши, шавли, плова.



Для приготовления рисовой каши рис закладывают в горячую воду. В холодной воде рис получается клейким и быстро подгорает.

Рафинированное растительное масло можно нагревать до более высокой температуры, чем нерафинированное.



Молочные каши заправлять сливочным маслом лучше перед самой подачей к столу.

Крупы, макароны, овощи быстрее развариваются, если их сначала варить в воде, а затем добавить молоко и довести до готовности.

Нельзя в кипящее масло вливать воду, масло при этом сильно разбрызгивается и можно получить ожоги.



Готовый отваренный рис не следует промывать холодной водой, от этого получается привкус сырости.

Рис в плове равномерно разварится, если его предварительно перебрать, промыть и замочить в горячей подсоленной воде на 50—60 минут. При замочке риса необходимо следить, чтобы он все время был погружен в воду.



Нельзя начинать жарку мясopодуктов на холодной сковороде или опускать их в холодное масло.

При жарке мяса крупными кусками их можно предварительно напиковать чесноком, или натереть толченым чесноком с солью.



Жарку почек и печени следует производить на сильном огне; это предотвращает избыточное выделение мясного сока.

Дичь после потрошения желательно выдержать в холодной воде в течение 1—1,5 часа.



При разделке птицы и дичи необходимо следить, чтобы не нарушить желчный пузырь. Если желчный пузырь лопнул, надо немедленно тушку промыть и протереть солью.

При жарке мяса порционными кусками их нарезают поперек волокон.



Жареная печень будет гораздо вкуснее, если её предварительно перед жаркой погрузить на 1—2 минуты в кипяченую воду, а затем промыть холодной водой.

Чтобы ускорить тушение мяса, необходимо добавить лимонную кислоту, винный уксус, сок граната или томат-пюре.

Голубцы, приготовленные с добавлением сырого риса, должны тушиться не менее часа.



Готовое отварное мясо будет вкуснее, если закладывать мясо не в холодную, а в кипящую воду.

Тушки птицы и дичи ощипывают, начиная с шейки, в направлении, противоположном росту пера.

Чтобы птицу или дичь ровно опалить и предохранить кожу от обгорания, их натирают перед опаливанием мукой.



При мариновании молодой баранины лучше применять лимон или сухое белое вино, а не уксус.

С вареных языков легче снять кожу, если после варки сразу погрузить их в холодную воду.



При варке манту и других блюд на пару в целях увеличения температуры кипения в воду следует добавить поваренной соли 20—30 г на 1 л воды.

Срок варки тушбери (пельменей) в подсоленной воде 4—5 минут. Готовые пельмени всплывают на поверхность воды.

Для рационального использования теста при изготовлении пельменей тонкий пласт раскатанного теста нарезают ромбами или прямоугольниками.

Чтобы отварной лагман, макаронные изделия и лапша не слипались, необходимо после варки промыть их горячей кипяченой водой, смазать жиром, лучше растительным.



Готовый мясной фарш, заправленный луком и солью, хранению не подлежит, его надо немедленно использовать.

Оставлять готовые пельмени и манту на следующий день не рекомендуется, качество их от хранения резко ухудшается.

Варить на пару можно в любой кастрюле и в котле. Для этого надо установить на определенном уровне сетчатый вкладыш-решетку.

Средний вес куриного яйца 43 г, в том числе белка — 23 г, желтка — 20 г.



Отварной картофель будет вкуснее, если отварить его на пару в очищенном виде.

При жарке картофеля в большом количестве жира его следует слегка обсушить; влажная поверхность замедляет образование румяной корочки.

Молодой, ранний картофель не рекомендуется жарить, его лучше отварить.

Чтобы быстро очистить рыбу от чешуи, ее нужно на 1—2 минуты погрузить в кипящую воду, а потом в холодную.

Солить рыбу следует за 15—20 минут до начала жарки.





Обжарку рыбы лучше производить в растительных жирах, либо в смеси растительных и животных жиров.

100 г мяса заменяют по калорийности 113 г печени, 135 г почек, 210 г цельного молока, 2 яйца.

Если мясорубка мнет мясо, ее надо разобрать, очистить ножи и решетку от пленок и плотнее затянуть прижимную гайку.

К жареному натуральному мясу лучше подавать гарниры из овощей и салаты.

При обжарке предварительно отваренного картофеля поглощается жиров больше, чем при жарке сырого картофеля.

Бланшировка — обработка продуктов кипятком или паром в течение короткого времени.

Очищенную птицу не рекомендуют долго держать в воде, это приводит к большим потерям питательных веществ.



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



В таджикской национальной кухне изделия из муки занимают большое место. Это различные виды лепешек, самбусы, пирожков и т. д.

Мучные изделия калорийны и питательны, в их состав входят мука, жиры, яйца, молоко и другие продукты. Основу мучных изделий составляет тесто, которое изготавливается различными способами.

В таджикской кулинарии употребляют в основном следующие виды теста:

1. Дрожжевое простое тесто — для приготовления лепешек, пирожков.
2. Дрожжевое сдобное тесто — для приготовления некоторых сортов лепешек и самбусы.
3. Пресное простое тесто — для приготовления самбусы, лагмана, манту, угро.
4. Пресное сдобное тесто (слоеное) — для приготовления самбусы вараки, некоторых видов лепешек, хвороста, и других изделий.

Дрожжевое тесто (его еще называют «кислое тесто») можно приготовить двумя способами — с приготовлением опары и без нее.

Опара или жидкое тесто готовится для ускоренного брожения теста и улучшения его качества. Для опары дрожжи разводят в теплой воде с температурой 25—30°, добавляют немного сахара и немного муки с тем, чтобы получить жидкое тесто наподобие гус-

той сметаны. Опару хорошо перемешивают и оставляют в теплом месте на 2—2,5 часа. Затем на опаре замешивают тесто. Второй способ — безопарный, предусматривает приготовление теста одним этапом. Дрожжи разводят теплой водой, добавляют соль, просеянную муку, воду и тщательно перемешивают до образования однородной массы. Готовое тесто оставляют для брожения в теплом месте, предварительно посыпав мукой, и закрывают плотной салфеткой.

На 1 кг муки кладут 10—15 г соли и 25—50 г дрожжей. Вмешивая дрожжи можно использовать закваску из предыдущего остатка теста. Для опары на 3 стакана муки берут 25—30 г дрожжей и столовую ложку сахара.

Дрожжевое сдобное тесто готовят с добавлением молока, жиров, яиц и сахара. Срок брожения сдобного теста больше, чем простого дрожжевого.

Пресное простое тесто более плотное и не требует брожения. В просеянную муку добавляют соль, воду и замешивают до получения однородной массы. После этого тесто должно полежать 30—40 минут.

Сдобное пресное тесто готовят таким же путем, как пресное простое тесто, но с добавлением молока, жиров, яиц и сахара, можно добавлять также сливки, сметану.

Лепешки по своей рецептуре, форме и способам выпечки различны и насчитывают более 25 наименований. В этом разделе даны лишь некоторые рецепты лепешек, наиболее распространенных и легкоготавливаемых в домашних печах — танурах. Тануры бывают различны по размерам и форме, разогреваются они дровами, углем, гузанаей, хворостом и т. д.

ЛЕПЕШКИ ПРОСТЫЕ — НОНИ ОБИ

Для этих лепешек готовят простое дрожжевое тесто, лучше опарным способом. После брожения тесто разделяют на куски, которые скатывают в шарики весом примерно по 300—500 г, накрывают чистым полотенцем и оставляют для расстойки на 30—40 минут. Куски теста формируют, придают им соответствующий узор, края утолщенные. Перед выпечкой лепешки посыпа-

ют кунжутом, смазывают кислым молоком или водой и выпекают в тануре. Вес готовых лепешек 200—400 г, диаметр 17—20 см.

На 2 кг пшеничной муки — одну столовую ложку соли, дрожжи или закваску, 2 столовых ложки кунжута и столовую ложку растительного масла для смазки при разделке теста.

ЛЕПЕШКИ «ГИЖДА»

Тесто для изготовления этих лепешек готовят таким же способом, как для лепешек «нони оби». Эти лепешки меньшего диаметра, у них более утолщенные края. Дрожжевое тесто разделяют в шарики, оставляют их для расстой-

ки, затем формируют, смазывают водой и выпекают в тануре.

На 2 кг пшеничной муки — одну столовую ложку соли, 50—80 г дрожжей.

ЛЕПЕШКИ «КУЛЧА»

Для приготовления лепешек «кулча» готовят дрожжевое сдобное тесто безопарным способом. Дрожжи разводят в теплом молоке (температура 25°), добавляют бараний жир, соль, просеянную пшеничную муку и замешивают тесто.

Готовое тесто оставляют для брожения в теплом месте на 3—3,5 часа, затем разделяют на куски весом по

200 г, формируют в виде круглых лепешек с толстыми краями. Диаметр лепешек 12—15 см. В середине лепешки прокалывают специальным инструментом — «нонпар».

На 2 кг пшеничной муки — 2 стакана молока, 100 г бараньего жира, одну столовую ложку соли и 80 г дрожжей.



ЛЕПЕШКИ «ФАТЫР»

Лепешки «фатыр» изготавливаются из сдобного дрожжевого теста. Дрожжевое тесто готовят безопарным способом с добавлением бараньего сала. Разделяют лепешки круглой формы, тонкие, больших размеров. Лепешки украшают узором, прокалывая их нонпаром, посы-

пают кунжутом. Вес лепешки 200—400 г, толщина готовых лепешек не более 1 см.

На 2 кг пшеничной муки — 80 г дрожжей, 80—100 г топленого сала, 2 столовых ложки кунжута и одну столовую ложку соли.

ЛЕПЕШКИ «ШИРМОЛЬ»

Эти лепешки готовят на закваске с добавлением измельченного гороха. В подготовленную закваску добавляют сахар, тмин, баранье топленое сало и тщательно замешивают. Тесто должно полу-

читься плотным. Затем из него делают шарики, дают им расстояться и формируют лепешки диаметром 20—25 см и весом до 400 г. В середине делают углубления и наносят узор, а утолщенные

края украшают в виде витков или придают им другой узор. Перед выпечкой смазывают кислым молоком.

На 2 кг пшеничной муки — одну

столовую ложку соли, 70—80 г бараньего топленого сала, 60—80 г дрожжей, 3/4 стакана сахара и 1/3 стакана гороха нут, чайную ложечку тмина.

ТОНКИЕ ЛЕПЕШКИ БЛИНЧАТОЙ ФОРМЫ

Для приготовления этих лепешек готовят пресное тесто слабого замеса, оставляют на 30—40 минут, после чего раскатывают большими тонкими лепешками диаметром 30—40 см. Толщина лепешек должна быть не более 0,3 см. Лепешки можно приготовить на молоке или с добавлением небольшого

количества жира. Вес лепешек 250—450 г.

На 2 кг муки — одна столовая ложка соли, молоко, жир по желанию.

Это ускоренный метод приготовления лепешек в домашних условиях, хотя и более трудоемкий при разделке.

Лепешки надо употреблять в свежем виде.

ЛЕПЕШКИ СЛОЕННЫЕ — КАТЛАМА

Для приготовления катламы замесить крутое пресное тесто и после небольшой расстойки, минут 30—40, раскатать его тонким слоем, как для лаши, смазать жиром, скрутить в виде рулета, разрезать по длине на полоски, которые свернуть в кружки, концы полосок подвернуть и зашпигнуть. Полученные кружки слегка придавить и раскатать, сделав в середине отверстие. Подготовленное те-

сто обжарить в масле с двух сторон в чугунном котле.

На 5 стаканов муки — стакан воды, 1/2 столовой ложки соли и 70—80 г жира для прослойки теста. Жира для жарки нужно не менее 500—700 г, остаток жира используют для приготовления других блюд.

Катламу можно приготовить с добавлением репчатого лука, тыквы.

ЛЕПЕШКИ СО ШКВАРКАМИ

Вытопленные бараньи шкварки курдючного сала пропускают через мясорубку или измельчают секачом и с ними замешивают крутое пресное тесто. Тесто оставляют для расстойки на 30—40 минут, разделяют в виде лепешек весом по 80—150 г и толщиной 5—8 мм. Подготовленные лепешки прокалывают в нескольких местах и выпека-

ют в жире с двух сторон, до образования румяной корочки.

На 5 стаканов пшеничной муки — 1/2 столовой ложки соли, 300—400 г готовых шкварок и стакан воды. Жира для жарки 500—700 г.

Лепешки со шкварками можно выпекать также в тануре.

ЛЕПЕШКИ НА КИСЛОМ МОЛОКЕ

Для приготовления теста используют сузьму, чакку или другое кислое молоко. В просеянную муку добавляют

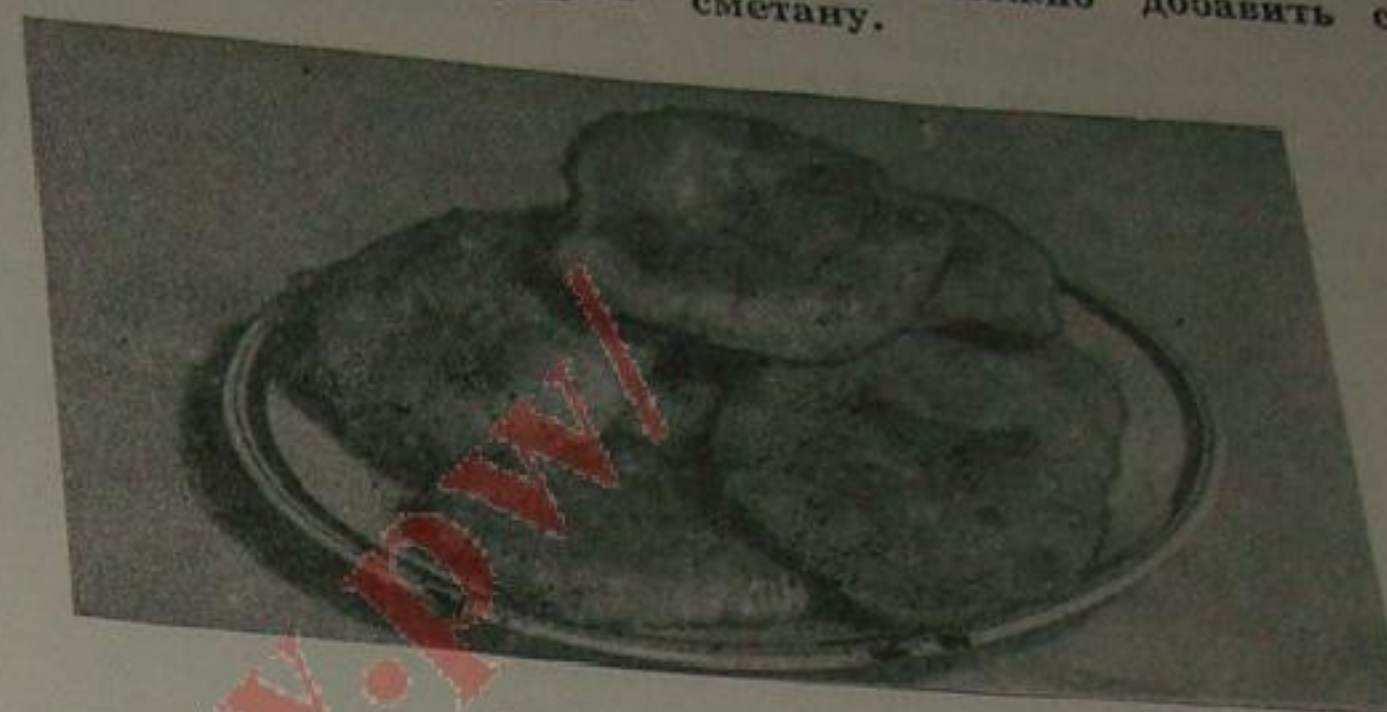
соль, кислое молоко и замешивают тесто, оставляют его для расстойки на 1 час, затем формируют круглые тонкие лепеш-

ки, наносят на них узор и выпекают в тануре. Толщина готовой лепешки должна получиться не более 1 см.

На 5 стаканов пшеничной муки —

1,5 стакана кислого молока, 1/2 столовой ложки соли.

В тесто можно добавить сливки и сметану.



ЛЕПЕШКИ С МЯСОМ

Крутое тесто готовят безопарным способом и оставляют для брожения. Отдельно готовят мясной фарш с луком, для чего мякоть жирной баранины пропускают вместе с луком через мясорубку или измельчают мясо с луком секачом. Фарш заправляют солью, перцем. На тонко раскатанную лепешку из теста укладывают тонкий слой фарша и закрывают такой же по размеру

другой лепешкой, зашпигивая края. В верхней лепешке делают 2—3 прокола ножом, наносят узор и выпекают в жарочном шкафу, либо в котле, на сковороде. Подают в горячем виде, сверху поливают маслом.

На 2 стакана муки — 300 г мякоти жирного мяса, 100 г репчатого лука; соль и специи по вкусу.

БЛИНЫ — ЧАЛПАК

Для приготовления чалпака замешивают дрожжевое безопарное тесто, не очень густое, и оставляют его для брожения на 2,5—3 часа, затем формируют небольшие лепешки весом по 80—100 г, толщиной до 0,5 см и обжаривают с двух сторон на раскаленном масле. Чалпак подают с маслом, сливками, сметаной.

На 4 стакана муки — 30—40 г дрожжей, 1 чайную ложку соли, 150—200 г жира для обжарки, стакан сливок или сметаны, или 50 г сливочного масла.

Чалпак можно приготовить на кислом или пресном молоке.

ЛЕПЕШКИ ИЗ ДЖУГАРНОЙ МУКИ

Из джугарной муки на дрожжах с добавлением соли приготовить тесто, оставить в теплом месте для брожения на 3—4 часа. Затем разделить на круглые лепешки толщиной 2—2,5 см. Лепешки

выпекают в тануре или жарочном шкафу. Тесто можно замесить на молоке.

На 4 стакана джугарной муки — 50—70 г дрожжей, 1 чайную ложку соли.

ЛЕПЕШКИ ИЗ СМЕСИ КУКУРУЗНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

Перемешать кукурузную муку с предварительно просеянной пшеничной мукой и приготовить пресное тесто с добавлением мелко нарезанного курдючного сала, зелени и специй. Тесто после недолгой расстойки (30 минут) раскатать на круглые лепешки толщиной до

1,5 см и обжарить на закрытой сковороде, установленной в тануре, на горячей золе.

Муки кукурузной и пшеничной — по 2 стакана, 100 г курдючного сала, 1/2 пучка зелени, чайную ложку соли, специи по вкусу.



ПИРОЖКИ — САМБУСА

Одним из самых популярных изделий таджикской национальной кухни является самбуса различных названий: сари соли, бодоми, вараки и другие. Сари соли имеет форму прямоугольника, бодоми — форму миндаля, вараки — форму треугольника, но из многослойного теста. Обычно их готовят к праздникам, свадьбам и торжествам.

Общим для приготовления всех видов самбусы является то, что все они приготавливаются из тонко раскатанного теста и предварительно обжаренного фарша.

О способах приготовления теста уже говорилось.

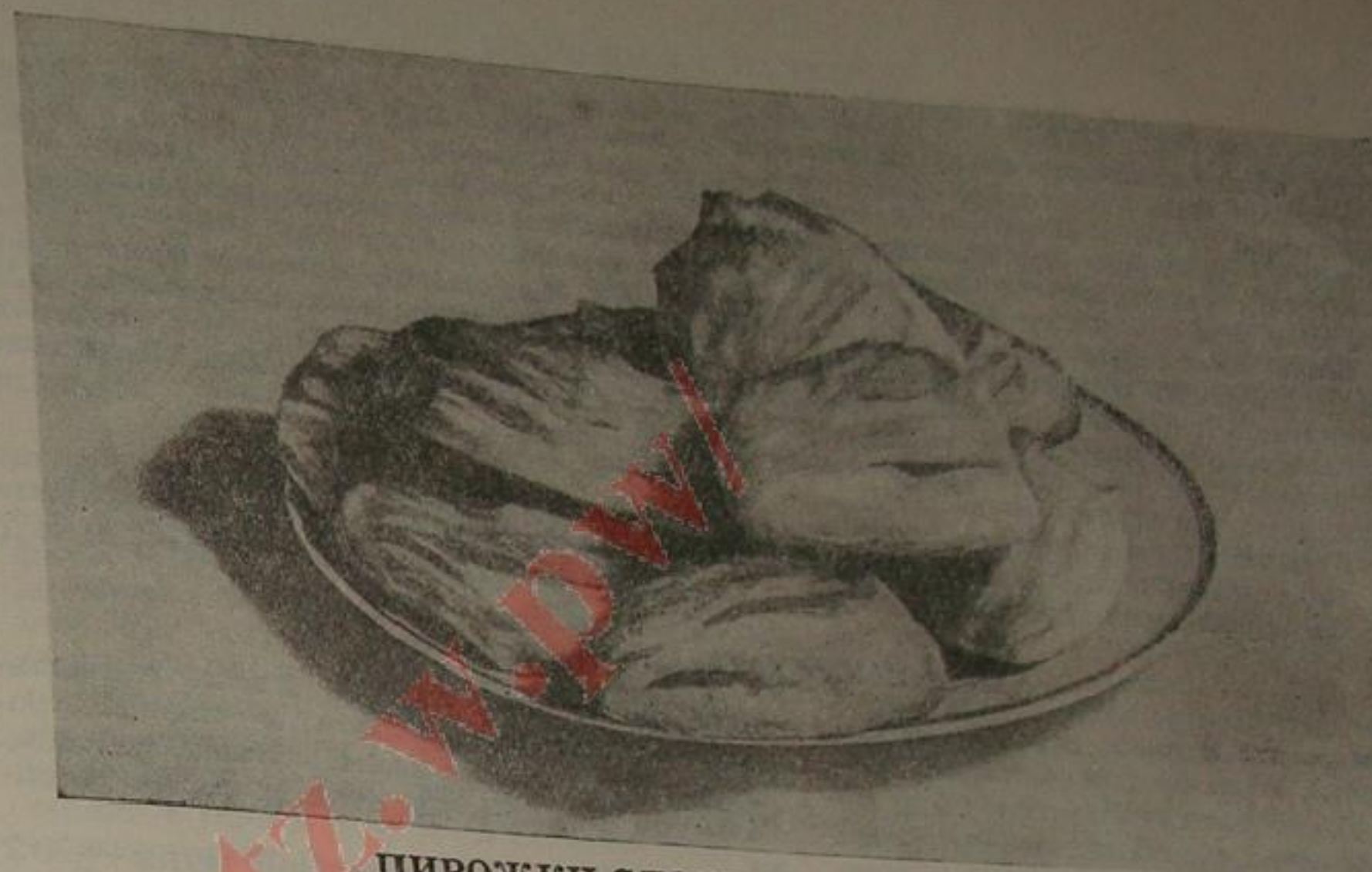
Фарш готовят обычно из бараньего

мяса, которое пропускается через мясорубку вместе с луком или измельчается секачом. Затем фарш обжаривают в казане на растительном или животном жире в течение 15—20 минут. Фарш порциями укладывают на тонко раскатанные и нарезанные куски теста и заворачивают в зависимости от форм.

Подготовленные пирожки опускают в сильно раскаленное масло и жарят до готовности.

Вынутые из казана пирожки по желанию можно сразу же обсыпать сахарным песком.

Фарш можно приготовить комбинированный: мясо с горохом, мясо с зеленью или из одного гороха.



ПИРОЖКИ СЛОЕННЫЕ — САМБУСА ВАРАКИ

Для приготовления слоеных пирожков необходимо приготовить тесто и фарш. Из муки, яиц, соли и воды готовят крутое пресное тесто и оставляют его на 30—40 минут для расстойки, затем тесто раскатывают в тонкую лепешку толщиной 1 мм, поверхность смазывают маслом, скатывают в рулет, нарезают небольшими кусочками весом по 40—50 г и снова раскатывают поперек. На полученные куски раскатанного теста укладывают готовый фарш и придают изделию форму прямоугольника, треугольника, либо полумесяца. Заготовка теста в зависимости от желаемой формы должна быть для треугольника в виде ромба, для полумесяца в виде круга и для прямоугольника в виде удлиненного прямоугольника.

Для приготовления фарша мякоть жирной баранины пропускают через мясорубку или измельчают секачом и пережаривают вместе с тонко нашинкованным луком и маслом. Готовый фарш

заправляют солью, перцем и охлаждают.

Подготовленные пирожки выпекают в тануре, после выпечки сразу же смазывают топленным маслом. Самбусу вараки подают на больших блюдах или вазах, она является обязательным блюдом в дни свадьбы или другого торжества. В таких случаях самбусу вараки часто не пекут, а обжаривают в раскаленном масле, и по готовности обсыпают сахаром.

Вес готовых пирожков колеблется от 40 до 60 г.

На 4 стакана пшеничной муки — 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли, стакан воды, 3 столовых ложки растительного масла для прослойки теста. Для фарша — 500 г мяса, 150 г репчатого лука, 50 г жира; соль, специи по вкусу.

Если самбусу обжаривать в масле, необходимо 500—700 г жира, остаток которого используют для других блюд.

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ В ТАНУРЕ — САМБУСА ТАНУРИ

Для приготовления самбусы танури необходимо замесить пресное крутое тесто. Готовое тесто после расстойки (30—40 минут) формуют кусочками весом 40—50 г и раскатывают специальной небольшой скалкой с тем, чтобы середина была несколько утолщенной. На куски раскатанного теста укладывают подготовленный фарш и по 1—2 кубика нарезанного курдючного сала, концы соединяют и придают пирожкам округлую или треугольную форму. Для приготовления фарша мякоть жирной баранины измельчают, добавляют мелко рубленый репчатый лук,

соль, перец и все перемешивают. В тесто закладывают сырой фарш и сырое курдючное сало. Самбусу выпекают в тануре, после выпечки смазывают маслом и подают в горячем виде к столу. На 4 стакана пшеничной муки — 1/2 чайной ложки соли, стакан воды. Для фарша — 400 г мяса, 100 г курдючного сала, 100 г репчатого лука, ложку масла для смазки, соль, перец по вкусу.

В зависимости от формы самбусу называют «гуштишда» — круглой формы, «пармуда» — удлиненной формы и т. д.

ПИРОЖКИ С ТЫКВОЙ

Из муки, воды и соли готовят крутое пресное тесто, и дают расстойку 30—40 минут. Тесто раскатывают в виде небольших лепешек с утолщенной серединой, укладывают фарш из тыквы и формуют в виде треугольников. Выпекают пирожки в тануре. Горячие самбусы смазывают жиром. Для приготовления фарша очищенную тыкву измельчают на терке, смешивают с мелко нарубле-

вым репчатым луком, мелко нарезанным курдючным салом и слегка прожаривают, заправляют солью, перцем. Самбусу подают на стол в горячем виде.

На 4 стакана пшеничной муки — 1/2 чайной ложки соли, стакан воды. Для фарша — 500 г тыквы, 150 г репчатого лука, 70—80 г курдючного сала; соль, специи по вкусу.



ПИРОЖКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Для приготовления этих пирожков можно приготовить как пресное, так и дрожжевое безопарное тесто. Тесто разделяют на небольшие лепешки, укладывают на них подготовленный фарш из различной зелени, формуют в виде треугольников и выпекают в тануре. Для приготовления фарша зелень тщательно перебирают, промывают и мелко шинкуют, добавляют соль, перец и пере-

мешивают. Из зелени применяют различную ароматическую и дикорастущую — сиббалаф, мяту, кинзу, шавель, петрушку, зеленый лук и др.

На 4 стакана пшеничной муки — 1/2 чайной ложки соли, стакан воды. Для фарша — 4—5 пучков различной зелени; соль, специи по вкусу. В фарш для вкуса можно добавить слегка поджаренный репчатый лук.

БЕЛЯШИ С МЯСОМ

Для беляшей готовят дрожжевое опарное тесто или тесто, замешанное на кефире, и мясной фарш. Готовое тесто разделяют на круглые лепешки толщиной 0,5 см, на середину укладывают сырой фарш из жирного бараньего мяса и защипывают, придавая округлую форму с отверстием с одной стороны. Подготовленные беляши обжаривают на масле с обеих сторон, при этом сначала обжаривают с открытой стороны.

Для приготовления фарша мякоть жирной баранины пропускают через мя-

сорубку вместе с репчатым луком, заправляют солью, перцем.

Беляши подают в горячем виде, отдельно к ним подают чакку (катлык), сузьму или сливки.

На 4 стакана пшеничной муки — 1/2 чайной ложки соли, немного больше стакана воды, столовую ложку сахара, 10—20 г дрожжей.

Для фарша: жирного бараньего мяса — 500 г, лука репчатого — 100 г, соль, перец по вкусу. Жир для жарки лучше растительный — 150 г.

ПИРОЖКИ С МЯСОМ ЖАРЕННЫЕ

Предварительно готовят дрожжевое опарное тесто, как для беляшей, тесто разделяют на небольшие куски по 40—50 г и раскатывают в виде круглых лепешек, на которые укладывают сырой мясной фарш и защипывают, образуя полумесяц. Пирожки обжаривают в раскаленном растительном масле. Для приготовления фарша жирное баранье мясо пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку, заправля-

ют солью, перцем и хорошо перемешивают. Пирожки подают в горячем виде.

На 4 стакана пшеничной муки — 1/2 чайной ложки соли, стакан воды, столовую ложку сахара, 10—20 г дрожжей. Для фарша — 500 г бараньего мяса, 150 г репчатого лука; соль, специи по вкусу.

Такие пирожки можно приготовить с другим фаршем: из зелени, риса и зеленого лука, тыквы и т. д.

ПЕЛЬМЕНИ ЖАРЕННЫЕ

В национальной таджикской кухне широко применяются пельмени в жареном виде, особенно по торжественным случаям. Приготавливают пресное крутое тесто и мясной фарш, тесто раскатывают в тонкий пласт, нарезают ромбами

или квадратами 5×5 см, укладывают на них фарш, защипывают края и придают форму «ушка». Подготовленные пельмени обжаривают в раскаленном жире. По желанию готовые пельмени пересыпают сахаром. Для пригото-

ния фарша мясо пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку и заправляют солью, перцем.
Подают пельмени на вазах, больших круглых блюдах.

На 4 стакана пшеничной муки — стакан воды, одно яйцо, 1/2 чайной ложки соли. Для фарша — 500 г мяса, 100 г репчатого лука; соль, перец по вкусу.

БЛИНЧИКИ

Замешивают жидкое тесто с добавлением яиц, кислого или пресного молока или сливок, сахара и соли. Тесто тщательно перемешивают, взбивают до получения однородной массы. Наподобие жидкой сметаны и, наливая небольшие порции на слегка смазанную сковороду или мелкий котел, выпекают тонкие блинчики. Блинчики укладывают

ют стопками, смазывая их сливками или сметаной и подают к столу в теплом виде. К блинчикам подают кислое молоко, чай с молоком.
На 3 стакана пшеничной муки — 3 стакана молока, одно яйцо, столовую ложку сахара, соль по вкусу. В тесто можно добавить 1/3 чайной ложки питьевой соды.

ПАМПУШКИ ПАРОВЫЕ

Для пампушек готовят безопарное дрожжевое тесто не очень плотной консистенции. После брожения тесто формируют в виде колбасок по 50—60 г, скручивают их спиралью, смазывают маслом, концы теста придавливают снизу и получается круглая пампушка. Подготовленные пампушки укладывают на решетки каскана и отваривают на

пару. Готовые пампушки подают в горячем виде, отдельно подают сливки, сметану, кислое молоко.
На 3 стакана пшеничной муки — 1/2 чайной ложки соли, стакан воды, 3 столовых ложки жира для смазки.
Тесто для пампушек можно приготовить на молоке.

ПОДУШЕЧКИ ИЗ ТЕСТА — ЧАХОЛДАК

Приготовить пресное сдобное тесто с добавлением молока, жира, яиц и сахара. Тесто разделяют в виде длинных жгутов и нарезают ножом в виде небольших подушечек, которые обжаривают в раскаленном масле до образования румяной корочки. Готовый чахолдак

укладывают на вазы, можно обсыпать сахарной пудрой. Подают чахолдак к чаю, молоку.

На 4 стакана пшеничной муки — стакан молока, одно яйцо, 50 г жира, 4 чайных ложки сахара. Для жарки лучше растительное масло — 500—700 г.

ХВОРОСТ

Приготовить сдобное пресное тесто, раскатать тонкой лепешкой, нарезать тонкими полосками, которые свернуть спиралью и обжарить в раскаленном масле. Из теста можно приготовить различные фигурки, розы. Готовый хворост

посыпают сахарной пудрой и укладывают на вазы.

На 4 стакана пшеничной муки — 2 столовых ложки сахара, 2 яйца, стакан воды, жира для жарки — 800—1000 г.

ЗАВИТУШКИ ИЗ ТЕСТА — САНЗА

Приготовить сдобное дрожжевое тесто с добавлением яиц и жира. Тесто должно быть плотной консистенции. Готовое тесто раскатывают в жгут и вытягивают в виде тонких нитей, наподобие лагмана. Готовые нити толщиной 0,5—0,8 см свертывают в небольшие пучки и обжаривают в большом количестве раскаленного жира. Готовую санзу укладывают на вазы, посыпают сахарной пудрой, подают к чаю и другим напиткам.



На 4 стакана пшеничной муки — стакан молока, 50 г жира, 2 яйца, 2 столовых ложки сахара, 10—15 г дрожжей. Для жарки жира — 800—1000 г;

остаток жира используют для приготовления других блюд.

СЛОНОВЫЕ УШКИ — ГУШИ ФИЛЬ

Для приготовления гуши филь необходимо пресное сдобное тесто с добавлением сливочного масла, яиц, сахара и молока (можно стуженное молоко). Тесто делят на шарики, раскатывают до толщины 0,2—0,3 см, защипывают один конец, придавая форму ушка, и опуска-

ют в раскаленное масло. Жарить до образования слабोरумяного цвета. Готовые ушки обсыпают сахарной пудрой и измельченным ядром фисташек.

На 2 стакана муки — 4 яйца, 100 г сливочного масла, 0,5—1 стакан молока и полстакана сахара.

ОБЖАРЕННОЕ ТЕСТО С МЕДОМ

Приготовить сдобное пресное тесто, раскатать и нарезать в виде лапши, обжарить в раскаленном масле и залить медом или густым фруктовым шербетом. Подают как десерт на сладкое.

На 3 стакана пшеничной муки — один стакан молока, 1 яйцо. Жира для обжарки 700—800 г и 1/2 стакана меда.

ПЛЕТЕНКИ ИЗ ТЕСТА ЖАРЕННЫЕ

Приготовить дрожжевое безопарное тесто и после брожения разделить на столе, смазанном растительным маслом, в виде жгутиков, которые заплетают косами. Подготовленные плетенки обжаривают в масле, посыпают сахарной пудрой.

На 4 стакана пшеничной муки — 15—20 г дрожжей, столовая ложка сахара, стакан воды. Жира для обжарки — 500—700 г, для разделки — 2 столовых ложки.

ШАРИКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА

Приготовить дрожжевое сдобное тесто и после брожения раскатать в жгут, нарезать небольшими кусочками и скатать в виде шариков, которые обжарить в раскаленном масле до образования румяной корочки. Готовые шарики выложить в вазу и посыпать сахарной пудрой. Подают к чаю, молоку и другим напиткам.

На 4 стакана муки — стакан молока, 10—15 г дрожжей, одно яйцо, 50 г жира, столовую ложку сахара. Для обжарки 700—800 г растительного масла.

ЯЙЦА В МЕШОЧКЕ

Приготовить пресное тесто, как для лапши, тонко раскатать и нарезать прямоугольниками 6×8 см. Куски теста сложить вдвое, зашпиговать края с двух сторон, чтобы образовался мешочек, наливают в него взбитые яйца с молоком и зашпигуют верх мешочка. Отваривают в подсоленной воде 4—5 минут, вынимают шумовкой и подают с маслом, сливками или сметаной.

На 2 стакана пшеничной муки — полстакана воды или молока, 1/4 чайной ложки соли. Для фарша 5 шт. яиц, 1/2 стакана молока, немного соли.

ВАРЕНИКИ С ТЫКВОЙ

Приготовить крутое пресное тесто, раскатать тонкую лепешку, нарезать квадратики размером 8×8 см, уложить на середину фарш из тыквы и лука и зашпиговать концы. Готовые вареники отварить в подсоленной воде, вынуть шумовкой и подать с маслом или кислым молоком. Для приготовления фарша очищенную тыкву натирают на терке, добавляют шинкованный репчатый лук

и пережаривают, заправляя солью, перцем.

На 4 стакана пшеничной муки — стакан воды, 1/2 чайной ложки соли. Для фарша — 500 г тыквы, 100 г репчатого лука, 50 г жира; соль, перец по вкусу. Вареники подают со сливочным маслом или кислым молоком.

Вареники можно приготовить и с другими фаршами: из свежей зелени, фруктов.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если надо развести муку, не добавляйте ее в жидкость, а наоборот, жидкость вливайте в муку небольшими порциями.

Нельзя замешивать тесто на горячей воде.

Чтобы обеспечить отделение белка от желтка, можно пользоваться стеклянной или пластмассовой воронкой; белок пройдет через отверстие, а желток останется в воронке.

Если Вы использовали только белок яйца, а желток хотите сохранить, положите его в пиалу и залейте 2—3 ложками холодной воды.

При добавлении в тесто яиц оно получается пышным и нежным.

Если в готовое тесто добавляют изюм, его надо тщательно перебрать, промыть и просушить. Если в тесто положить влажный изюм, то вокруг него при выпечке образуются пустоты.

Кукурузная мука — ценный пищевой продукт, из нее изготовляют лепешки, мучные изделия, каши.

Седана — черные семена пряного растения, используют для изготовления лепешек.

Избыток сахара в тесте замедляет процесс брожения, выпеченные изделия получаются менее пышными.

Чтобы у мучных выпеченных изделий была красивая румяная корочка, их надо за 5 минут до выпечки смазать яйцом или кислым молоком.





При приготовлении теста соль лучше вводить в виде раствора.

Если в тесто добавляют соду и кислоту, его долго нельзя месить, тесто становится плотным и при выпечке не поднимается.

Изделия из перекишшего теста плохо подрумяниваются, мякиш получается грубым.

Свежие дрожжи хорошо сохранять в муке.

НАПИТКИ И СЛАДОСТИ





Горячие, холодные напитки и сладости являются неотъемлемой частью завтрака, обеда, ужина. В Таджикистане широко распространены чай зеленый, чай с молоком, молочно-кислые напитки, фруктовые отвары, соки, шербеты.

Зеленый чай употребляется как в горячем, так и в холодном виде. В прохладное время года пьют также черный чай. Чтобы получить свежий и ароматный чай, надо соблюдать правила хранения сухого чая и правила его заварки.

Ассортимент чая, вырабатываемый отечественной промышленностью, включает более 50 наименований с разнообразными ароматическими свойствами. Наиболее распространенным является так называемый «байховый» чай. Кроме того выпускается прессованный чай — плиточный и кирпичный.

Байховый чай — зеленый и черный вырабатывается из одного и того же сырья — молодых листьев чайного куста, но в процессе обработки черный чай подвергается более длительной ферментации, особой переработке под воздействием ферментов.

Зеленый байховый чай не имеет интенсивной окраски, цвет настоя светло-зеленый с янтарным оттенком, вкус вяжущий, терпкий, на первый взгляд несколько горьковатый. Зеленый чай лучше утоляет жажду, богаче, чем черный чай, витаминами Р и С.

Черный байховый чай получается после длительной ферментации, имеет интенсивную коричневую окраску, специфический аромат и тонкий приятный вкус с незначительной терпкостью.

Плиточный чай состоит из спрессованных мелких частиц байхового чая, он более терпкий и благодаря большой плотности лучше сохраняется. Такой чай незаменим в походе, экспедициях, на охоте.

Кирпичный чай применяется в основном в отдельных районах Сибири и Казахстана, он широко используется для приготовления некоторых национальных кушаний.

В чае содержится до 3% кофеина (таинна), танин, эфирные масла и другие химические вещества, которые создают своеобразный «букет», аромат чая. Различают чай по месту его произрастания и производства: азербайджанский, грузинский, индийский, цейлонский и др., а также по торговым сортам — «Экстра», «Букет», «Отборный», I, II, III сорта.

Хранить чай следует в герметически закрытой посуде в сухом помещении, вдали от остро пахнущих продуктов. В домашних условиях чай хранят в специальных чайниках из стекла, жести, дерева с плотно закрывающейся крышкой.

Заваривают зеленый чай в фарфоровых чайниках, строго соблюдая установленный порядок.

Черный чай также заваривают в фарфоровых чайниках. Для получения вкусного ароматного черного чая существуют различные рецепты; один из них приводится в этом разделе. Черный чай обычно подают так: наливают в чашки или пиалы немного крепко заваренного чая и добавляют кипятка. По желанию можно сделать крепкий или слабый чай.

Чай — не только всеми любимый, но и целебный напиток. Изучая влияние чая на организм человека, ученые подтверждают его благотворное действие на организм. Кофеин, который содержится в чае, устраняет усталость и утомление, сонливость, повышает умственную активность. Чай способствует лучшему пищеварению, успокаивающе действует на нервную систему. Академик А. Л. Курсанов, много лет занимающийся изучением биологического действия чайного танина на человеческий организм, констатирует, что содержащийся в чае теотанин обладает свойствами витамина Р, который способствует повышению прочности стенок мельчайших кровеносных сосудов — капилляров, а также помогает удерживать и накапливать в организме витамин С. Отсюда следует, — заключает академик А. Л. Курсанов, — что обычное употребление чая, особенно зеленого, обеспечивает в организме хорошее усвоение витамина С и за счет чая можно в значительной мере удовлетворить потребность организма в витаминах.

Холодный зеленый чай является хорошим жаждоутоляющим напитком, он особенно ценится в летний зной.

Чайник с чаем и пиалы подают к столу на круглых подносах. К чаю обычно подают различные сладости — конфеты, варенье, сахар, сухофрукты. Сладости подают в вазочках, маленьких тарелках, установленных на большие подносы. Перед чаем и после чая подают фрукты — виноград, яблоки, груши, гранаты, черешню, вишню, персики и другие. К чаю в обычном порядке подают свежие лепешки, мучные выпеченные изделия, а также молоко.

Урюковый настой — гулунгоб — употребляется без добавления сахара, в охлажденном виде.

Другие отвары, а также натуральные соки могут подаваться с добавлением сахара или сиропов.

Шербеты, компоты изготавливаются из различных фруктов и ягод, эти напитки подают в охлажденном виде.

Как было отмечено, сладости подают в заключение обеда, на десерт.

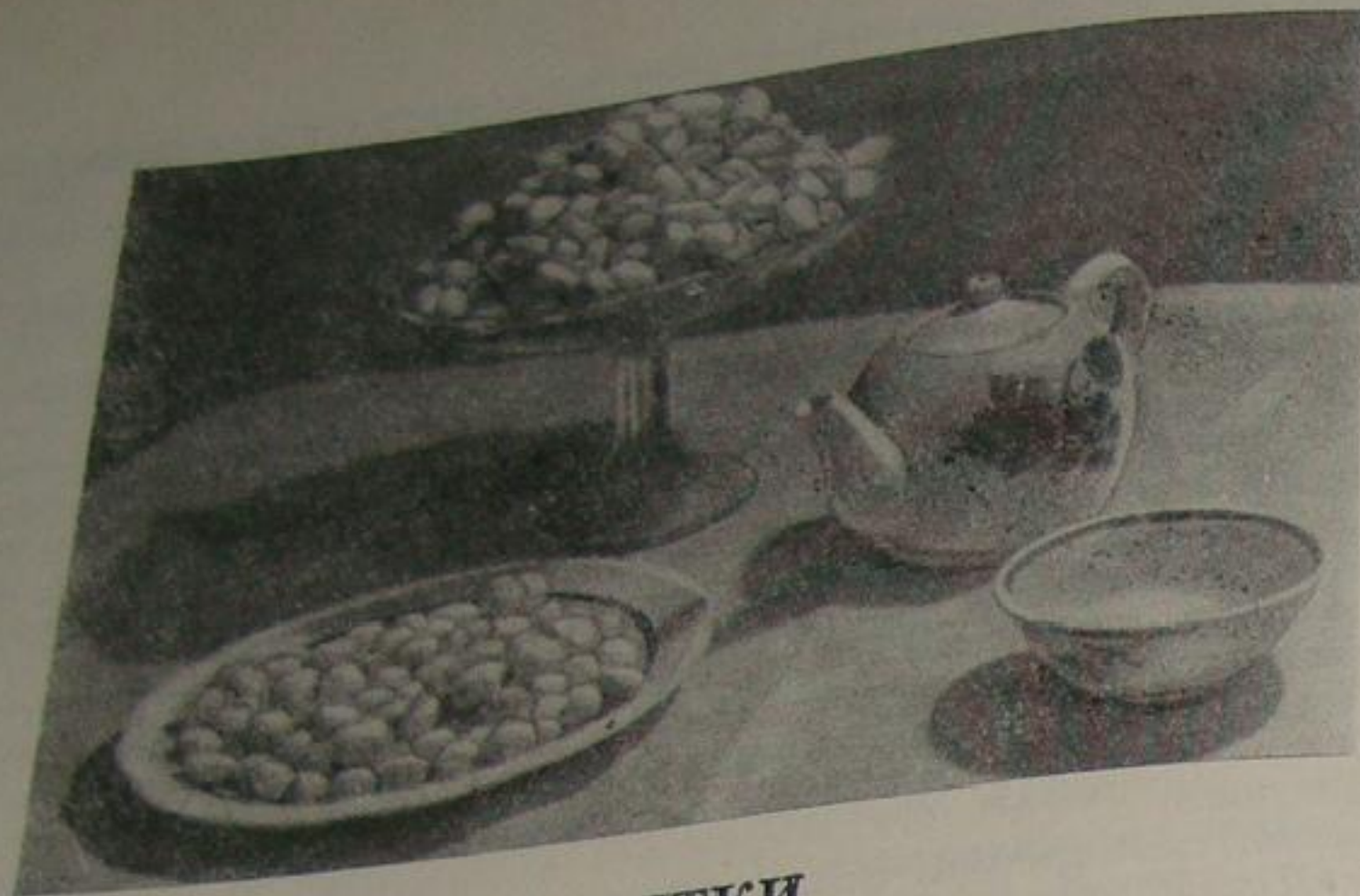
В Таджикистане, при обилии фруктов, ягод и бахчевых, десертом зачастую служат свежие фрукты, бахчевые — дыни, арбузы. Свежие фрукты предварительно промывают проточной водой, обсушивают и подают в стеклянных и фарфоровых вазах. Дыни, арбузы нарезают различными способами и подают на больших круглых или овальных блюдах.

Из национальных сладостей широко употребляются различные сорта халвы, ядро ореха, фисташки в сахаре, некоторые мучные изделия и другие. Изготовление многих видов национальных сладостей в домашних условиях затруднено, поэтому при отборе ассортимента национальных сладостей для данной книги эта особенность учитывалась.

К напиткам следует отнести также таджикские минеральные воды — «Шаамбары» и «Хавотагская», которые выпускаются в большом количестве в нашей республике.

В этом разделе приводятся также рецепты молочнокислых продуктов, изготавливаемых в домашних условиях.





НАПИТКИ

ЧАЙ ЗЕЛЕНЬЙ — ЧОИ КАБУД

Чистый фарфоровый чайник ополоснуть крутым кипятком, засыпать сухой зеленый чай, залить крутым кипятком, закрыть полотняной салфеткой и дать постоять 4—5 минут. Можно сразу же после заварки 25—30 секунд подержать чайник на слабом огне. Чай подать вместе с фарфоровой пиалой на подносе. К чаю подают лепешки, сла-

дости, молочные продукты, мучные изделия.

На один фарфоровый чайник емкостью 0,8—1,0 л — одну или две чайных ложечки сухого зеленого чая.

В некоторых районах Таджикистана чои кабуд называют также чои сафед или чои сиё.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ

Летом черный чай применяется только в отдельных районах Таджикистана, а в более прохладное время года почти повсеместно. Правила заварки черного чая почти такие же, как и зеленого. Черный чай пьют в большинстве случаев сладким, а также с различными

видами варенья, с молоком. Крепость заварки следует регулировать в зависимости от вкуса.

На один фарфоровый чайник емкостью 0,8—1,0 л — одну или полторы чайных ложки чая.

ЧЕРНЫЙ КОФЕ ОСОБЫЙ

По существу черный кофе широко стал употребляться в таджикской национальной кухне в годы Советской власти, сло-

жилось и своеобразное его приготовление.

Приготовление черного кофе в Тад-





жикистане несколько отличается от приготовления так называемого турецкого кофе. Он имеет особый, очень приятный вкус.

Для приготовления черного кофе надо на стакан холодной воды, налитой в кастрюлю, всыпать две-три чайных ложечки черного кофе и две-три чайных ложечки сахара. Кофе вскипятить и сра-

зу же после закипания снять с огня, дать постоять 1-2 минуты. Затем снова поставить на огонь и после закипания снова отставить. Так повторить три раза. После этого черный кофе (особый, на любителя) готов к употреблению.

Такой кофе пьют из маленьких чашек, маленькими глотками.

ЧАЙ С МОЛОКОМ — ШИРЧОЙ

Вскипятить воду, положить в нее сухой зеленый чай и прокипятить. Потом добавить цельное молоко, соль, перец по вкусу и еще раз вскипятить. Разлить в стаканы или большие пиалы и перед подачей на стол добавить ложечку сливочного масла или каймака. К чаю с моло-

ком подают свежие лепешки, мучные изделия, сладости.

На 1 литр молока — 0,5 литра воды, 2—3 чайные ложки зеленого чая, 4—5 чайных ложки сливочного масла; соль и черный перец по вкусу.

ЧАЙ ЗЕЛЕНый ХОЛОДНЫЙ

Заварить зеленый чай обычным способом, охладить его, разлить в пиалы или бутылки. Температура охлажденного чая должна быть не выше 18—20°.

Перед розливом зеленого чая желательно его процедить, бутылки закупорить.

На 1 литр кипятка — 1-2 чайных ложки зеленого чая.

КИПЯЧЕНОЕ МОЛОКО

Свежее цельное молоко прокипятить, охладить до температуры 60—65° и разлить в пиалы. К молоку подают мед, сладости, свежие лепешки, мучные из-

делия, сливочное масло. По желанию молоко можно подать в охлажденном виде. Молоко надо обязательно довести до кипения.

ЧАЙ С МОЛОКОМ ПО-ПАМИРСКИ

В кипящую воду засыпают сухой черный чай и кипятят 5 минут, затем добавляют свежее молоко и дают вскипеть. Перед подачей заправляют солью по вкусу и сливочным маслом. Можно подавать и без масла.

На 1 литр молока — 3-4 чайных ложки черного чая и 1 литр воды. Масло и соль по вкусу.

В готовый чай можно положить измельченные лепешки.

НАПИТОК ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА — ЧОЛОБ

Кислое молоко разводят охлажденной кипяченой водой до густоты жидкой сметаны и тщательно перемешивают. Чолоб подают в охлажденном виде,

можно положить пищевой лед.

На одну кассу кислого молока — одна касса кипяченой холодной воды, зелень, специи по вкусу.



ГУЛУНГОБ

Гулунгоб обычно готовят зимой, он является весьма полезным для здоровья напитком.

Перебранный и тщательно промытый сушеный урюк заливают теплой (25—30°) кипяченой водой в эмалированной или гончарной посуде, закрывают крышкой и оставляют в теплом помещении. Через сутки урюк набухает и образует сок. Гулунгоб употребляют после завтрака, обеда и ужина, как компот.

Сок вместе с урюком подают в пиалах, стаканах.

В зависимости от сахаристости урюка, по мере потребления сока можно еще один или даже два раза добавлять кипяченую теплую воду.

Для приготовления гулунгоба на 1 кг урюка заливают 2—4 литра кипяченой воды, в зависимости от сахаристости и влажности урюка.

ФРУКТОВЫЙ ОТВАР

Сушеные или свежие фрукты и ягоды перебрать, промыть и варить в зависимости от вида фруктов 10—30 минут. Готовый отвар охладить и подавать в пиалах. Для отвара пригодны

вишня, алыча, персики, урюк и другие фрукты. По желанию в отвар можно добавлять готовые сиропы.

На 1 кг свежих фруктов 2—3 литра воды.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Свежие абрикосы перебрать и тщательно промыть, отварить в течение 3—5 минут, добавить сахар или сироп и охладить. Таким же способом можно приготовить компот из персиков, пред-

варительно удалив косточки, крупные плоды разрезают пополам.

На 1 кг абрикосов — 2-2,5 литра воды и стакан сахара.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Свежие яблоки тщательно промыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками и варить на слабом огне 5—6 минут, добавить сахар или сироп и охладить. Для ароматизации можно добавить лимонный сок или цедру лимона, лимонную кислоту или фруктовые эссенции.

Таким же способом можно приготовить компот из свежих груш, время варки 15—25 минут.

На 1 кг яблок — 2-2,5 л воды и стакан сахара; ароматические вещества по вкусу.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ

Свежую вишню промыть, отделить плодоножки и варить в течение 5-6 минут. Готовый компот заправить сахаром или сиропом и охладить. По желанию компот из свежей вишни можно приготовить и без косточек.

Таким же способом можно приготовить компот из свежей черешни.

На 1 кг вишни или черешни — 2 литра воды и стакан сахара.

КОМПОТ ИЗ АЙВЫ

Айву промыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками и варить 15—20 минут, добавить сахар или сироп и варить еще 10 минут на медленном огне. Для ароматизации можно до-

бавить лимонный сок или цедру. Подают компот в охлажденном виде.

На 1 кг айвы — 2 литра воды и стакан сахара.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ДЫНИ

Свежую дыню, не очень спелую, очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками, засыпать сахарным песком и оставить на 6—8 часов в прохладном месте. Из остатка сахара и во-

ды сварить сироп, залить им дыню и прокипятить 2-3 минуты на слабом огне.

На 1 кг очищенной дыни — 2 литра воды и стакан сахара.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

Ревень в условиях Таджикистана появляется очень рано, уже в марте-апреле. Дикорастущий в горах ревень-ривоч, в весеннее время является ценным продуктом по содержанию витаминов. Ревень употребляют в свежем виде, из него можно приготовить компот, варенье. Для приготовления компота ревень очи-

щают от листьев и кожицы, нарезают поперек волокон и варят в течение 2-3 минут, затем добавляют сахар или сироп, а также лимонный сок или лимонную кислоту. Подают в охлажденном виде.

На 1 кг ревеня — 2 литра воды и 1,5 стакана сахара. Лимонный сок по вкусу.

КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ

Для приготовления компота можно брать один вид или смесь сухих фруктов — урюк, кишмиш, алычу, вишню, яблоки, персики и др.

Сухие фрукты промыть, залить водой и варить на медленном огне до готовности фруктов, не более 20—30 минут.

Компот заправить сахаром и охладить. На 500 г сухих фруктов — 2 литра воды и стакан сахара.

ФРУКТОВЫЕ СОКИ

Фруктовые соки готовят из свежих яблок, винограда, вишни, граната, абрикосов, лимонов и других фруктов и ягод, предварительно промытых и очищенных, с добавлением сахара, либо без него. Приготовленные соки в домашних условиях надо употреблять сразу же после их изготовления.

Для получения сока применяют соковыжималку, или после измельчения фрукты отжимают через марлевый мешочек. Для длительного хранения сок надо стерилизовать на водяной бане 30—40 минут. Употребляют соки в охлажденном виде.

СОК ИЗ ГРАНАТОВ

Для приготовления сока из гранатов необходимо отобрать спелые гранаты. Зерна граната, освобожденные от корки, пропустить через соковыжималку, разлить в пиалы или бокалы и подать к столу. По желанию в гранатный сок можно добавить сахар или сиропы. Сок сладкого граната употребляют как лечебное средство. Как рекомендовал Авиценна (Абуали ибн-Сино), если тот, кто страдает сердечно-сосудистыми за-

болеваниями, будет ежедневно, за час до завтрака, натощак пить 100 граммов сладкого гранатного сока в течение 3-х месяцев, значительно укрепит свое здоровье. При этом ученый подчеркнул: только сок сладкого граната.

Промышленность выпускает готовый гранатный сок и гренадин, который является ценным напитком, но он уступает сокам, приготовленным в домашних условиях.

ФРУКТОВЫЕ ШЕРБЕТЫ

Для приготовления шербетов используют в основном ягоды и фрукты, содержащие ароматические и красящие вещества. Это в первую очередь клубника, вишня, черешня, тутовник, яблоки и др. Шербеты бывают различной плотности, в зависимости от соотношения сахара, воды и фруктов. Для плотного шербета требуется 750 г сахара (4 стакана) и 250 г воды.

При варке шербетов влага испаряется, поэтому необходимо брать немного боль-

ше воды. Шербет должен быть прозрачный, с оттенком тех фруктов, из которых он приготовлен. Подготовленные фрукты и ягоды засыпают сахаром, некоторые виды фруктов очищают и измельчают, оставляют на 10—12 часов в прохладном месте, затем добавляют воду и варят до требуемой консистенции на слабом огне при помешивании. По готовности шербет процеживают, фрукты используют к чаю или для изготовления сладких блюд.

ШЕРБЕТ ИЗ ГРАНАТА

Зерна спелого граната отваривают в воде в течение 10—15 минут, отжимают, добавляют сахар или сироп и охлаждают.

На 1 кг гранатов — стакан сахара и 1 л воды.

ШЕРБЕТ ИЗ УРЮКА

Зрелый урюк промыть, удалить косточки и отжать сок, добавить сахар и дать постоять 4—6 часов. В полученный сок добавить кипяченую воду и

тщательно перемешать. Готовый шербет подают в охлажденном виде. На 1 кг свежего спелого урюка — 1,5 стакана сахара и 4 стакана воды.

ШЕРБЕТ ИЗ ВИНОГРАДА

Для приготовления шербета используют незрелый виноград. Виноград освобождают от веток и плодоножек, промывают и кипятят в эмалированной посуде 15—20 минут. Отвар охлаждают, отжимают сок из ягод, добавляют

сахар или сахарный сироп и кипятят еще 5-6 минут. Готовый шербет охлаждают.

На 1 кг незрелого винограда — 1 литр воды, стакан сахара.

ШЕРБЕТ ЛИМОННЫЙ

Предварительно приготовить сахарный сироп, отжать в него сок лимона и вскипятить. Готовый шербет охладить.

На 2 стакана сахара — 3 стакана воды и сок из 1-2 лимонов.

Для большего аромата при варке сиропа в него можно добавить цедру лимона, а затем вынуть ее.

ШЕРБЕТ ИЗ КЛУБНИКИ

Свежую клубнику перебрать, очистить от плодоножек и промыть под проточной холодной водой. Из подготовленной клубники отжать сок, засыпать сахаром, добавить кипяченой во-

ды и проварить на слабом огне 2-3 минуты.

Готовый шербет охладить.

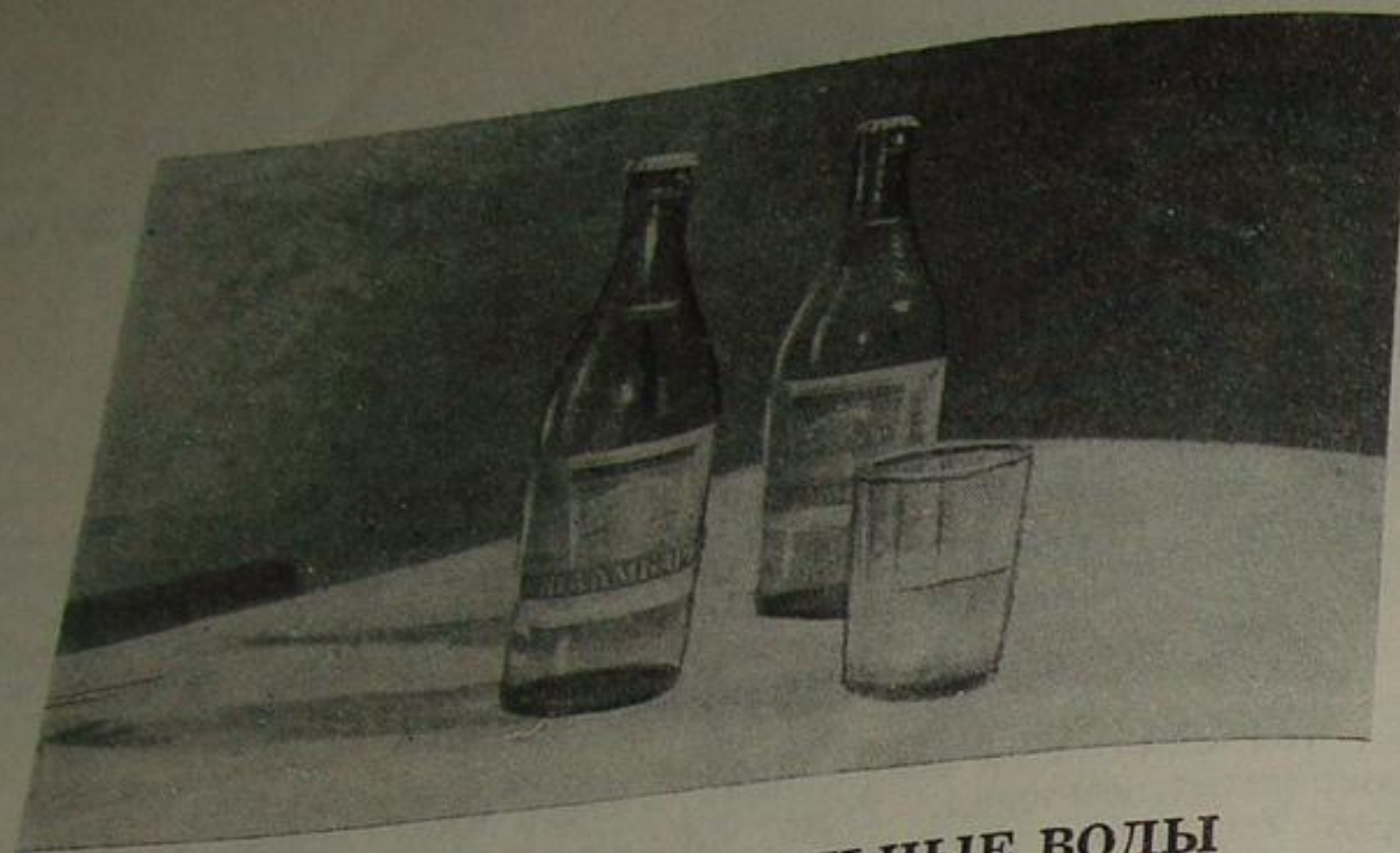
На 1 кг клубники — стакан сахара и 2 стакана воды.

ШЕРБЕТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ

Свежую вишню перебрать, отделить плодоножки, косточки и отжать сок. Отдельно приготовить сахарный сироп,

залить в него полученный сок из вишни, охладить и подать к столу.

На 1 кг вишни — 1,5 стакана сахара и 2 стакана воды.



ТАДЖИКСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

В недрах Таджикистана немало целебных минеральных источников.

Во всем Советском Союзе пользуются известностью источники горячей воды: Ходжа-Оби-Гарм, Оби-Гарм, Шаамбары, Гарм-Чашма на Памире и др.

В последние годы в Таджикистане приступили к промышленному розливу минеральных вод: Шаамбары из скважины № 1, Шаамбары из скважины № 2, Хавотагская минеральная вода — Истаравшан.

Химический состав этих минеральных вод различен, минеральная вода Шаамбары, особенно из скважины № 1, широко используется как столовая минеральная вода. Перед употреблением ее следует охладить.



СЛАДОСТИ

Таджикистан издавна славится своими сладостями. В народе их называют «восточными» или «национальными» сладостями.

В состав этих сладостей входят сахар, жиры, мука, миндаль, орехи, фисташки, кунжут и другие продукты. Основу сладостей составляет карамельная масса — уваренный сахарный сироп с добавлением патоки и кислоты. Полученная карамельная масса подвергается различной обработке, при охлаждении она сбивается, вытягивается, либо формируется с добавлением наполнителей и красителей. Изготовление национальных сладостей требует определенных навыков и мастерства, поэтому в этот раздел включены лишь те сладости, которые могут быть приготовлены в домашних условиях.

ВЗБИТЫЕ БЕЛКИ С САХАРОМ — НИШАЛЛО

Белки свежих куриных яиц сбивают до увеличения объема в 2-3 раза, густая пена белков должна удерживаться на веничке. Отдельно готовят отвар из мыльного корня, для чего мыльный корень очищают, режут на мелкие куски и варят 25—30 минут. Раствор охлаждают и добавляют его небольшими порциями при взбивании белков. Мыльный корень способствует образованию прочной пены.

Подготовленную пену соединяют с предварительно приготовленным охлажденным сиропом при непрерывном помешивании и взбивании до образования однородной массы наподобие густой сметаны.

На 5 стаканов сахара — 4 яичных белка, 50 г мыльного корня, 5 стаканов воды, 1-2 г лимонной кислоты для

сиропа. Для аромата можно добавить немного ванилина. Подают нишалло в пиалах, каках чаю, на торжественных приемах.

МИНДАЛЬ В САХАРЕ — КАНДОЛАТ

Миндаль очистить от кожицы и слегка поджарить. Из сахара, воды и кислоты приготовить сахарный сироп. Миндаль выкладывают на большой поднос и держат его над очагом или пламенем газовой плиты, постепенно встряхивая и поливая тонкой струей горячего сиропа. Постепенно миндаль покрывается белой оболочкой сахарного

сиропа, которая при остывании затвердевает.

Таким же способом можно приготовить кандолат с фисташкой, орехом, абрикосовым ядром и т. д.

На 5 стаканов сахара — 2 стакана воды, 5 стаканов миндаля, 2-3 г лимонной кислоты.



САХАРНАЯ ХАЛВА С МУКОЙ — ПАШМАК

Сахарный сироп уваривают с добавлением уксусной эссенции или лимонной кислоты в густую карамельную массу. Выливают её на металлическую или мраморную плиту и вытягивают до появления белого цвета. Затем добавляют муку и жир и вытягивают в тонкие нити наподобие лагмана. Готовый паш-

мак нарезают небольшими кусками и свертывают в виде колбасок.

Пашмак — очень нестойкий продукт, при хранении увлажняется и теряет форму.

На 5 стаканов сахара — 50 г жира и 1/2 стакана пшеничной муки, 2-3 г эссенции.

ХАЛВА САХАРНАЯ

Приготовить густой сахарный сироп, добавить лимонную кислоту и пшеничную муку, измельченное ядро миндаля, ореха, фисташки либо абрикоса; хорошо перемешать, полученную массу попанить на смазанном маслом и посыпанном измельченным ядром стол или большой поднос. После охлаждения на-

резать ромбами и слегка просушить на воздухе. В халву можно добавить фруктовые соки, сиропы или красители.

На 5 стаканов сахара — столовую ложку муки, стакан измельченного ядра миндаля, ореха или фисташки, 1-2 г лимонной кислоты, ложку растительного масла для смазки.

ЖИДКАЯ МУЧНАЯ ХАЛВА — ХАЛВАЙТАР

В чугунном котле разогреть бараний жир, медленно засыпать муку и жарить при помешивании до образования коричневого цвета, добавить сахарный сироп и все тщательно перемешать. Готовую халву разлить в глубокие тарелки и после остывания нарезать ромбами. Можно разлить в небольшие вазочки. В

халвайтар можно добавить ядро ореха, миндаля, фисташки либо абрикоса.

На 2 стакана муки — 2 стакана сахара, 2 стакана воды, 100 г жира и столько же ядра (по желанию).

В халвайтар можно также добавить фруктовые эссенции, ванилин.

ЧАК — ЧАК

Приготовить сдобное крутое тесто, раскатать его в виде тонких жгутиков и обжарить в раскаленном масле. Можно из раскатанного в большую лепешку теста нарезать длинную утолщенную лапшу и обжарить её.

Отдельно приготовить сахарный сироп с добавлением меда и залить им

приготовленное тесто, придав округлую, удлиненную форму или форму пирамиды. Сверху можно украсить леденцами, цукатами или уваренными в сахаре фруктами.

На 3 стакана пшеничной муки — 4 яйца, стакан молока, 2 стакана сахара, стакан меда, 2 стакана жира.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

Из муки, яиц, молока, соли и сахара готовят сдобное крутое тесто. Из вишен удаляют косточки и засыпают их сахаром. Готовое тесто раскатывают в тонкий пласт и нарезают квадратами или прямоугольниками, на них укладывают подготовленную вишню, края защипывают, придавая им форму мешочка. Ва-

реники отваривают в воде и подают со сливками или маслом. Сверху посыпают сахаром.

На 3 стакана муки — 2 яйца, стакан молока, столовую ложку сахара, 3 стакана вишни, 1/2 стакана сахара.

Таким же способом можно приготовить вареники с ревенем.

СОЛЕННЫЕ АБРИКОСОВЫЕ КОСТОЧКИ

Абрикосовые косточки проваривают в соленом растворе (на литр воды ст. ложку соли) и прожаривают в котле с добавлением соли. Таким же способом можно приготовить фисташку и арахис.

ВЗОРВАННАЯ КУКУРУЗА

Зерна кукурузы прожарить в котле, пересыпав их чистым сухим песком, до образования хлопьев. Готовые хлопья просеять через сито для удаления песка и сформовать из них с добавлением са-

харного сиропа, либо меда, круглые шарики размером крупнее персика.

На 1 кг жареных зерен — 1-2 столовых ложки меда или сахарного сиропа.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В домашних условиях из коровьего или овечьего молока изготавливаются различные молочно-кислые продукты. К ним относят сливки, сметану, жидкое и густое кислое молоко, сушеное кислое молоко, сливочное масло, сыр.

К а й м а к — сливки получают, снимая с парного молока верхние слои. Сливки имеют сладкий вкус, содержание жира в них 25—30% и более.

Каймак — одно из самых любимых и питательных блюд народов Средней Азии, в том числе таджиков. Обычно его употребляют на завтрак. Для получения каймака берут свежее цельное молоко, с вечера его слегка кипятят (1-2 минуты); затем осторожно ставят в прохладное место, закрывают крышкой и накрывают полотенцем.

Утром или через сутки аккуратно снимают с поверхности молока образовавшийся каймак в пиалу или касу и подают на стол с горячими лепешками.

С 3-х литров молока можно снять 300—400 г каймака.

Ч а к к а или **сузьма** — густое кислое молоко получают из предварительно заквашенного молока. В кислое молоко добавляют соль, заливают в полотняный мешочек и вывешивают в прохладном месте. Через сутки вода стечет. Густое

молоко употребляют в свежем виде, добавляют в первые блюда или высушивают.

Ч у р г о т — жидкое кислое молоко, получают путем заквашивания простоквашей или сухой закваской свежего цельного молока, предварительно его прокипятив. Кислое молоко будет готовым через 8—10 часов. Подают такое молоко на завтрак, ужин, а также к первым и вторым блюдам, овощным салатам.

Р а в г а н и **м а с к а** — сметана получается путем заквашивания сливок. Со свежего кипяченого молока после отстоя ложкой собирают сливки. Собранные за несколько дней сливки взбивают, слегка прогревают и охлаждают. Готовую сметану надо хранить в прохладном месте. Ее подают на завтрак, ужин, а также к овощным салатам, первым и вторым блюдам.

К у р у т — сушеное кислое молоко — готовят из чакки или сузьмы. В сузьму добавляют соль, по желанию можно добавить также красный перец, разделяют в виде шариков и сушат. Готовые шарики хранят в мешочках в сухом помещении. Используется для первых блюд, каши и других изделий.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Морковный сок — полезный напиток для детей и взрослых. Из 100 г моркови получается 65 г сока. Для этого натертую морковь отжимают. К готовому соку можно добавить сахар.

Отвар шиповника — источник витамина С. Для приготовления отвара 10—15 г плодов промывают, заливают стаканом кипятка и кипятят 8—10 минут при закрытой крышке в эмалированной посуде. После этого отвар процеживают и оставляют на 3—4 часа.

Виноградный сок — полезный напиток, в нем содержится виноградный сахар, витамины, органические кислоты, минеральные соли.

Козье молоко по химическому составу близко к коровьему, но отличается большей жирностью и более высоким содержанием минеральных солей и белков.

Молоко яков отличается высокой жирностью, до 8%.

Кобылье молоко — ценный лечебный продукт, содержит мало жира и белка. Из кобыльего молока изготавливают кумыс.

Верблюжье молоко по содержанию жира и белков не уступает коровьему. В нем содержится повышенное количество солей кальция и фосфорной кислоты. Идет на изготовление чолоба и айрана.

Хранить молоко вблизи лука, брынзы, солений нельзя; оно приобретает специфический привкус.

Чтобы молоко при кипячении не пригорело, желательно кипятить его в кастрюле с толстым дном, перед кипячением кастрюлю сполоснуть холодной водой.





Если мед слишком загустел и засахарился, его следует подогреть до температуры 60—70° и перемешать.

Фруктовые соки — полезные и вкусные напитки. Их можно приготовить в домашних условиях из свежих фруктов, плодов, ягод.

Таджикские минеральные воды — «Шаамбары» содержат многие, необходимые организму человека минеральные соли и микроэлементы.

Крутой кипяток — вода, кипящая на сильном огне.



Свежие фрукты для изготовления отваров и компотов следует нарезать одинаковой формы и величины, тогда они одновременно сварятся.

Сушеные фрукты и ягоды при варке сильно набухают, это необходимо учитывать при выборе посуды по объему жидкости.

Сухие фрукты развариваются в различные сроки: урюк — 20 минут, курага — 10 минут, изюм — 5 минут, яблоки, груши — до 40 минут, персики — 25 минут.

Лимон перед употреблением рекомендуется ошпарить крутым кипятком, от этого он становится ароматнее.

Яичный белок не следует взбивать в алюминиевой посуде, взбитая масса становится серой.



ЗАГОТОВКИ, ВАРЕНЬЕ





Сохранить в свежем виде фрукты, ягоды, некоторые овощи и другие продукты в течение длительного времени — дело нелегкое. Поэтому широко практикуется заготовка овощей — в сушеном, соленом и свежем виде, фруктов и ягод — в сушеном и консервированном виде, мяса — соленого и жареного и т. д.

В Таджикистане принято заготавливать картофель, свежие овощи и фрукты, сухое кислое молоко, крупы, бобовые, муку, различные варенья, сиропы, соленья.

Консервирование, как метод удлинения сроков хранения продуктов, преследует цель не допустить действие микроорганизмов на продукты питания. Самыми распространенными способами консервирования являются: сушка, соление, маринование, варка с сахаром и стерилизации.

В домашних условиях методы консервирования находят все более широкое применение. Лето и осень — время заготовок и консервирования. Хранят консервированные продукты при более низких температурах, в темных помещениях. В местных условиях практикуется хранение картофеля, моркови и других овощей в сухом песке в темном помещении. Чеснок, репчатый лук хранят либо насыпью, в мешках, корзинах, либо в связках в подвешенном состоянии. Любители, умельцы сохраняют свежую дыню, виноград и другие фрукты в подвешенном состоянии до апреля-мая. Хорошо сохраняются местный сорт яблок Ренет Семиринко, гранаты.

СОЛЕНЬЯ И ЗАГОТОВКИ

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ

Свежие огурцы очень скоропортящийся продукт, в них содержится до 95% воды. Поэтому широко применяются различные методы консервирования огурцов — соление, маринование. Соленые огурцы можно сохранять до нового урожая.

Для засолки лучше брать некрупные огурцы. Свежие огурцы перебрать и промыть холодной водой. Тарой для засолки огурцов могут быть бочки, стеклянная, эмалированная посуда. На дно посуды укладывают листья хрена, вишни, укроп, зелень, стручковый перец, про-

мытые огурцы, а между рядками сделать несколько слоев из листьев, зелени и специй. Отдельно приготовить рассол, для чего поваренную соль растворить в воде, процедить через марлю и залить им огурцы. Рассол должен закрывать огурцы на 3—5 см, огурцы закрыть крышкой и положить груз. До начала брожения два дня хранить в теплом помещении, затем перенести в прохладное место.

На 10 литров воды — 2,5-3 стакана соли, 2-3 пучка укропа, зелень, 2 головки чеснока, 2 стручка горького перца, листья хрена, вишни.

ОГУРЦЫ МАЛОСОЛЬНЫЕ

Малосольные огурцы готовят обычно в летнее время в течение 2-3 дней. Для этого промытые огурцы укладывают в стеклянную или эмалированную посуду попеременно со специями, зеленью, чесноком и заливают рас-

солом. Для ускоренной засолки кончики огурцов обрезают и заливают горячим рассолом.

На 10 литров воды — до 3 стаканов соли, 2 головки чеснока, 2 пучка укропа, зелень, стручковый перец.

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ

Плоды помидоров (или их еще называют томатами) очень питательны, но хранение в свежем виде спелых помидоров затруднено. Томаты содержат до 93% воды, 7% сухих веществ, из них 3—4% сахара и других веществ, богаты витаминами, широко применяются для консервирования — соления, маринования, сушения, изготовления сока, томат-пюре, томат-пасты.

Засолке подвергаются помидоры различной спелости — красные, розовые,

бурые и зеленые. При засолке следует их предварительно рассортировать по степени спелости, промыть, уложить в посуду попеременно с зеленью, укропом, специями, чесноком и залить рассолом. Рассол должен быть прозрачным, без постороннего привкуса. Сверху сосуд закрывают крышкой и укладывают груз.

На 10 л воды — 2,5-3,5 стакана соли, чеснок, перец стручковый (по желанию), 2-3 пучка зелени, листья вишни.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ

Белокочанная капуста содержит в среднем до 89% воды, до 5% азотистых веществ, незначительное количество сахара и большое количество витамина С.

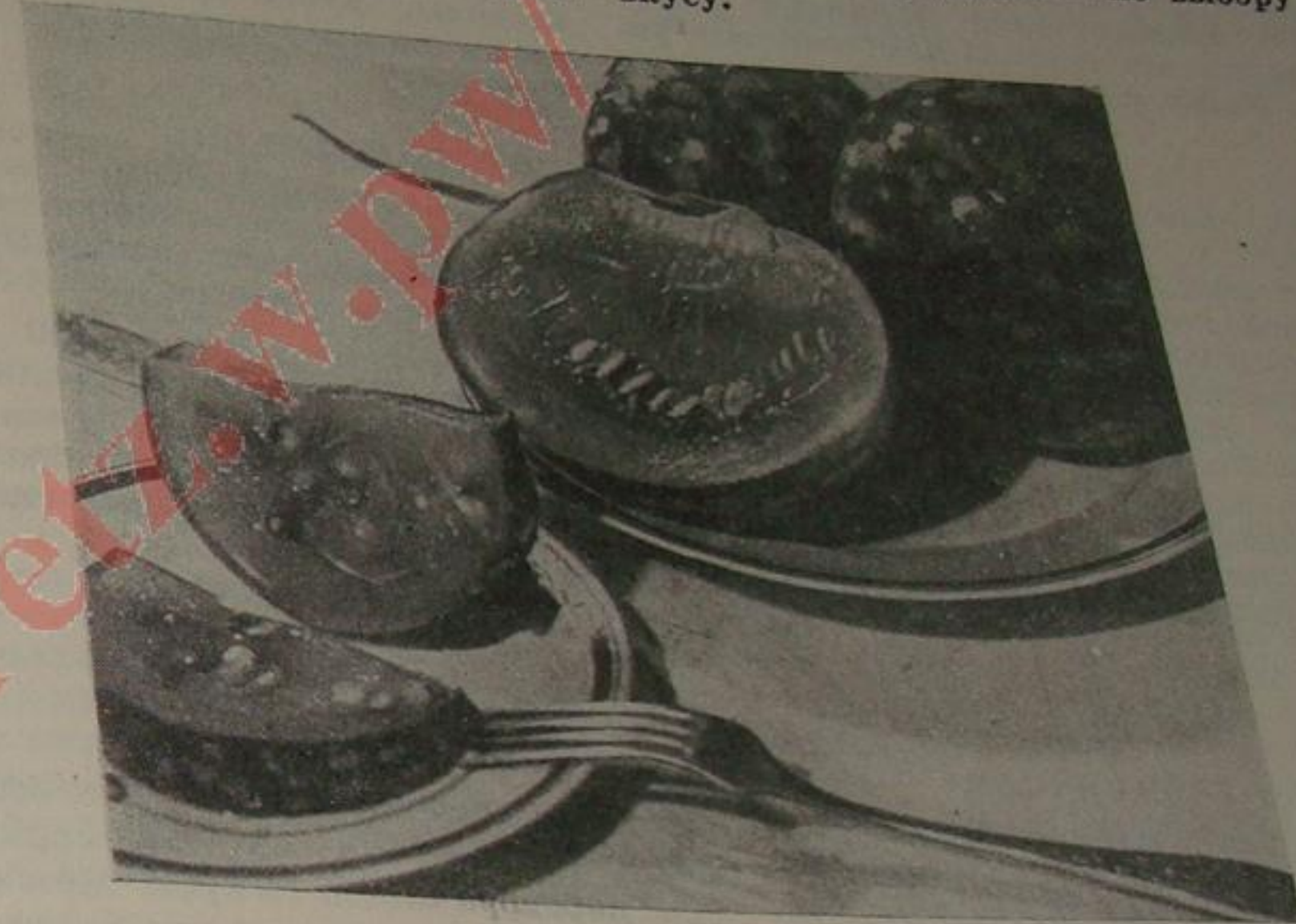
Для засолки спелую капусту зачищают от загрязненных листьев, промывают и шинкуют. К шинкованной капусте добавляют нарезанную соломкой мор-

ковь, соль и хорошо все перемешивают. В посуду с шинкованной капустой можно уложить также целые или половинки кочанов капусты. Подготовленную капусту плотно укладывают в бочки или другую посуду, закрывают крышкой и кладут груз.

Через 5—7 дней капусту переносят в

прохладное место. В капусту можно добавлять айву, яблоки, болгарский стручковый перец, зиру, барбарис, перец горошком.

На 10 кг свежей капусты — 300—400 г моркови и 1,5 стакана соли, специй и другие продукты — по выбору и вкусу.



АРБУЗЫ СОЛЕННЫЕ

Содержание сахара в арбузах достигает 10% и более. Арбузы в свежем виде сохраняются до декабря, редко до января, для более длительного хранения применяется засолка арбузов.

Для засолки пригодны спелые неповрежденные арбузы, обычно мелкие и средней величины. Промытые арбузы

укладывают в бочки и заливают 5% раствором соли (полтора стакана соли на ведро воды). Бочки плотно закрывают и хранят в темном, прохладном месте. Через 20—30 дней арбузы будут готовы. Соленые арбузы — хороший гарнир к мясным блюдам и приятная закуска.

БАКЛАЖАНЫ МАРИНОВАННЫЕ

Баклажаны содержат до 91% воды и 3% сахара, до 15 мг % витамина С. По форме они делятся на грушевидные и шаровидные. Свежие баклажаны очень

трудно сохранить более 2-3 дней, поэтому они широко применяются для консервирования, изготовления различных консервов и икры.

Для маринования баклажаны промывают, нарезают на кружки, посолить и обжарить с двух сторон на растительном масле. Обжаренные баклажаны уложить в посуду попеременно с шинкованным репчатым луком, зеленью и залить приготовленным маринадом. Для приготовления маринада можно использовать винный или столовый уксус. Уксус разводят водой, добавляют

соль, пряности, специи, сахар, смесь кипятят 2-3 минуты и охлаждают. Заливать баклажаны следует холодным маринадом. На 2 кг баклажанов — 500 г репчатого лука, стакан растительного масла, 2 тонких стакана 3% уксуса и столько же воды, пучок зелени, 1,5 столовых ложки соли, перец по вкусу.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Промытые баклажаны нарезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Затем подготовленные баклажаны опшарить кипятком и охладить. Для приготовления фарша морковь, сладкий стручковый перец, зелень, чеснок измельчают, заправляют солью, перцем, перемешивают и этой смесью заполняют баклажаны, соединяя две половинки в единое целое. Готовые баклажаны ук-

ладывают в подготовленную посуду и заливают маринадом, таким же, как и в предыдущем рецепте.

На 2 кг баклажанов — 500 г моркови, 500 г стручкового сладкого перца, 2-3 головки чеснока, 2 пучка зелени, 2,5 столовых ложки соли, 2 стакана 3% уксуса и столько же воды, специи по желанию.

СУШЕНАЯ АРОМАТИЧЕСКАЯ ЗЕЛЕНЬ

Ароматические зелень и травы широко используются в свежем, соленом и сушеном виде. В Таджикистане культивируют кинзу, укроп, майоран, мяту, сиёалаф, петрушку, райхон и др. Срок хранения свежей зелени 1-2 дня, поэтому для заготовки впрок применяется сушка зелени.

Подготовленную зелень промывают 2-3 раза, раскладывают на сита или

чистые фанерные листы небольшим слоем и сушат на воздухе, периодически переворачивая. Укроп можно сушить на солнце, остальную зелень лучше сушить в тени. Готовая сушеная зелень должна быть зеленого цвета со свойственным запахом, хранить её надо в сухом помещении. Зелень измельчают и готовят смеси вместе с перцем.

СУШЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

Для сушки пригодны только спелые неповрежденные помидоры. Помидоры сортируют по размерам, моют и режут на 2-4 части, стараясь не допускать потери сока. Нарезанные помидоры укладывают на сита или на фанерные лис-

ты одним слоем и сушат на солнце, периодически переворачивая. Высушенные томаты нанизывают на суровые нитки и хранят в подвешенном состоянии в сухом помещении. Процесс сушки длится до 6-8 дней.

СУШЕНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ГОРЬКИЙ ПЕРЕЦ

Стручковый горький перец бывает красный и зеленый, он обладает жгучим вкусом. Из красного стручкового перца после сушки и измельчения готовят молотый перец.

Подготовленные стручки перца промывают и нанизывают на суровые нитки, которые развешивают в тени. Сушить можно также на фанерных листах, ситах. В сушеном виде перец сохраняется круглый год.

СУШЕНЫЙ БАРБАРИС

Барбарис — плоды дикорастущего кустарника, — ярко-красные, кислые, содержат яблочную кислоту. В сушеном виде барбарис широко применяется при приготовлении плова. Для сушки пе-

ребранные и промытые ягоды раскладывают на листы фанеры и сушат в тени. Сушеный барбарис хранят в сухом месте в закрытой посуде.

ТОМАТ-ПЮРЕ И ТОМАТ-ПАСТА

Томаты в виде пюре, пасты, острого соуса применяются для приготовления первых и вторых блюд. Томат-пюре изготавливают из свежих спелых помидоров. Помидоры промывают, измельчают и уваривают в течение 2-2,5 часов, охлаждают, протирают через металлическое сито, удаляют кожицу и зерна, повторно уваривают, солят и в горячем виде разливают в стеклянную посуду. Сверху заливают тонким слоем расти-

тельного масла и закрывают крышкой. В томат-пюре содержится 12-20% сухих веществ, а в томат-пасте — 27-40%. При добавлении различных специй можно получить разнообразные острые соусы. Готовое пюре хранят в прохладном месте. Томат-паста имеет очень плотную консистенцию.

Для приготовления 5 кг томат-пюре необходимо 15-16 кг свежих помидоров и стакан соли.

УКСУС ИЗ НЕДОЗРЕЛОГО ВИНОГРАДА

Недозрелый виноград измельчить и отжать через марлевый мешочек, посолить и оставить в эмалированной посуде на сутки. Для измельчения винограда можно использовать мясорубку без ножей. Полученный сок разлить в бу-

тылки и плотно закупорить, залить сургучом и хранить на солнце. Через 2-4 месяца уксус готов.

На 1 литр сока — 2 столовых ложки соли.

ВИНОГРАДНЫЙ УКСУС

Закиший виноград промыть, измельчить или пропустить через мясорубку и вместе с ветками положить в стеклянные банки, завязать марлей и оставить

в теплом месте для брожения на 8-10 дней. После окончания брожения процедить, разлить в бутылки и закупорить.

ВАРЕНЬЕ, СИРОПЫ, СОКИ

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ, ЧЕРЕШНИ

В ягодах вишни и черешни содержится сахара до 15%, органической кислоты до 1,0%. В свежем виде вишня и черешня сохраняются недолго.

Спелые ягоды перебрать и промыть в холодной воде. В широкодонную посуду засыпать сахар, влить воду, размешать и дать вскипеть. В кипящий сироп по-

грузить ягоды и варить до готовности на медленном огне, постепенно снимая пену. Варенье можно приготовить из вишни и черешни без косточек.

На 1 кг вишни — 9—10 стаканов сахара, 3/4 стакана воды. На 1 кг черешни — 8 стаканов сахара и 3/4 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ИНЖИРА

Для варенья отбирают инжир нежной спелости, промывают, слегка обсушивают, заливают горячим сахарным сиропом и оставляют на 8—10 часов. После этого сироп сливают, кипятят его 30—40 минут и снова заливают инжир,

оставляют еще на 8—10 часов, после чего варят варенье до готовности на слабом огне. Варенье считается готовым, если ягоды прозрачные.

На 1 кг инжира — 5 стаканов сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Садовая клубника — очень нежная ягода, сохраняется плохо, поэтому очень важно готовить варенье из свежесорванных ягод. Для приготовления варенья надо брать клубнику однородной спелости и одинакового размера.

Клубнику перебрать, удалить плодоножку, уложить в таз, засыпать половиной нормы сахара и оставить на 6—8 часов в прохладном месте. После этого слить в посуду для варки варенья образовавшийся из клубники сироп, доба-

вить остальной сахар, воду, сварить сироп. В сироп осторожно погрузить ягоды, встряхнуть несколько раз посуду и варить на слабом огне до готовности. Готовность варенья можно определить по прозрачности ягод и по консистенции сиропа — капля сиропа не должна растекаться по блюду. При варке периодически снимать пену.

На 1 кг клубники — 6 стаканов сахара и 1/2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Абрикосы содержат до 20% сахара. В свежем виде сохранять их долго нельзя. Варенье можно сварить из целых плодов с косточками, из половинок без косточек. Подготовленные целые абрикосы тщательно промыть, наколоть в нескольких местах и залить горячим сиропом. В таком виде оставить на сутки, затем сироп слить, про-

кипятить и вновь залить абрикосы, оставив стоять еще сутки. Все это можно повторить еще раз. Затем в этом же сиропе варенье доводят до готовности на медленном огне до тех пор, пока ягоды не станут прозрачными.

На 1 кг абрикосов — 8—9 стаканов сахара и 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЕРСИКОВ

Слегка недозрелые персики очистить от кожицы, разрезать на половинки, вынуть косточки, опустить на 5 минут в кипяток, откинуть на дуршлаг и окладить подготовленные персики, варить не более получаса на медленном огне и оставить на 6—8 часов. Затем снова ва-

рить 30 минут, повторяя эту операцию 3—4 раза. Сваренное варенье приобретает янтарный цвет, персики имеют стекловидную форму. Мелкие персики можно варить целыми.

На 1 кг очищенных персиков — 7 стаканов сахара и 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

Подготовленные груши промыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими дольками, опустить на 10 минут в кипящую воду, охладить и откинуть на дуршлаг или сито. В подготовленный

сироп опустить груши и варить на медленном огне до готовности.

На 1 кг груш — 7 стаканов сахара, 2 стакана отвара груш.

Варенье из груш можно приготовить и из предварительно очищенных груш.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки промыть, разрезать на дольки, удалить сердцевину, опустить в подготовленный сироп и варить на медленном огне. Готовность варенья определяют по плотности сиропа и прозрачности яблок. Маленькие яблочки можно ва-

рить целиком. По желанию яблоки перед варкой варенья можно очистить от кожицы.

На 1 кг яблок — 6 стаканов сахара и 3/4 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

Плоды айвы содержат большое количество пектиновых веществ и обладают сильным ароматом. Для варенья айву очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими дольками и варить в небольшом количестве воды в течение 8—10 минут. Затем вынуть айву и варить в этом отваре кожицу от айвы 15—20

минут. Сварить сахарный сироп на полученном отваре, опустить подготовленную айву и варить на слабом огне до готовности. Цвет готового варенья светло-розовый, плоды прозрачные.

На 1 кг айвы — 6 стаканов сахара и 2 стакана отвара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИНОГРАДА

Варенье можно приготовить из различных сортов винограда. Веточки винограда промыть, отделить ягоды, подготовить сахарный сироп, опустить в них ягоды и варить в 2—3 приема че-

рез 6—8 часов. Готовность варенья определяют по прозрачности ягод и плотности сиропа.

На 1 кг винограда — 6—7 стаканов сахара и 1 стакан воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОГО

Плоды тутовника бывают белого и черного цвета. Белый тутовник идет на сушку, а черный употребляется как в свежем виде, так и для приготовления варенья. Плоды тутовника очень нежные и хранению не подлежат. Для варенья плоды перебрать, очистить от плодоножек, засыпать половиной нормы

сахара и дать постоять 8—10 часов. Полученный сироп слить в посуду для варки варенья, добавить оставшийся сахар, сварить сироп, опустить тутовник и варить на слабом огне до готовности. На 1 кг тутовника — 9 стаканов сахара, 1/2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЛЫЧИ

Алыча — разновидность сливы, — мелкие плоды округлой формы, содержащие повышенное количество органических кислот. По цвету различают желтую и красную алычу.

Алычу предварительно перебрать, отделить плодоножки и листочки, про-

мыть и опустить в кипящий сахарный сироп. Варку производить в 2—3 приема по 20—30 минут, на медленном огне. Плоды готового варенья должны быть прозрачными.

На 1 кг алычи — 9 стаканов сахара и 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

Дыни обладают хорошим вкусовым «букетом», они различаются по форме, цвету кожицы и мякоти.

Для варенья выбирают твердую плотную дыню, которую очищают от кожицы и семян. Мякоть нарезают небольшими кусочками, посыпают частью сахара и оставляют на 3—4 часа в прохладном месте. Из оставшегося сахара сварить сироп, залить подготовленную

дыню и оставить на сутки. Затем сироп слить, прокипятить и снова залить дыню. После 2—3 таких приемов варенье варить на слабом огне до готовности.

Готовое варенье должно быть прозрачным, дыня — стекловидной формы, сироп плотный.

На 1 кг очищенной дыни — 9—10 стаканов сахара и 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТОМАТОВ

Спелые томаты небольших размеров, сливовидной формы, перебрать, очистить от плодоножки, промыть, залить холодным сахарным сиропом и оставить на сутки. Затем сироп слить, прокипятить и снова залить помидоры. Такой прием повторяют 2—3 раза, затем ва-

ренья варят на слабом огне до готовности. В сваренном варенье плоды прозрачные, сироп оранжевый. Для большего аромата в сироп можно добавить 5—10 капель фруктовой эссенции.

На 1 кг томатов — 9 стаканов сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ

Очищенную и промытую морковь шинкуют соломкой, как для плова, заливают холодной водой и варят на слабом огне 8—10 минут. На отваре гото-

вят сахарный сироп, опускают подготовленную морковь и варят на медленном огне до готовности. Готовность определяется по плотности сиропа, его цвету и

прозрачности моркови. Цвет варенья должен быть желто-оранжевый. Для ароматизации можно добавить фруктовые эссенции или ванилин.

На 1 кг моркови — 6 стаканов сахара, 3 стакана воды, эссенция или ванилин по вкусу.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ

Тыкву различают по форме и окраске мякоти. Тыква с желто-белой мякотью содержит до 7—8% сахара. Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезать на небольшие куски, залить водой и отварить в течение 15—20 минут, откинуть на сито и охладить. Подготовленную тыкву залить сахарным сиропом и оставить на 6—8 часов, после че-

го варить 15—20 минут, дать снова постоять 2—3 часа и снова варить на слабом огне до готовности. Для ароматизации можно добавить эссенцию или ванилин.

На 1 кг очищенной тыквы — 6 стаканов сахара, 2 стакана воды, ванилин или эссенция по вкусу.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

Местные сорта роз очень ароматны, их можно использовать для получения ароматического сиропа и варенья. Промытые лепестки роз мелко нарезать, засыпать половиной нормы сахара и оставить в закрытой посуде на сутки. Из другой половины сахара приготовить сироп, добавить немного лимонной кис-

лоты или сок лимона и в кипящий сироп опустить засахаренные лепестки роз. Варить на медленном огне 30—40 минут.

На 500 г лепестков роз — 10 стаканов сахара, чайную ложку лимонной кислоты и 5 стаканов воды.

ЛИМОНЫ В САХАРЕ

Плоды местных сортов лимона — тонкокожие, сочные и не пригодны к длительному хранению. В целях удлинения срока хранения применяют различные методы консервирования. Самый простой из них — консервирование сахаром. Для этого можно консервировать целыми, очищенными от кожицы, или нарезать ломтиками вместе с кожей.

Подготовленные лимоны можно залить сахарным сиропом. Еще проще уложить подготовленные лимоны в стеклянные банки и засыпать сахаром. Банки плотно закрывают и хранят в сухом прохладном помещении, периодически встряхивая и опрокидывая.

На 10 шт крупных лимонов — 5 стаканов сахара.

ЛИМОНЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Подготовленные спелые лимоны промыть и на 5—10 секунд погрузить в подсоленную кипящую воду, затем промыть холодной водой, уложить в стеклянные банки и залить холодным маринадом. Для приготовления маринада раство-

рить в воде лимонную, винно-каменную или молочную кислоту, вскипятить и охладить. Банки плотно закрыть и хранить в прохладном темном помещении. На 5 литров воды — 600—700 г кислоты,

ВЯЛЕНАЯ ДЫНЯ

Вяленая дыня обладает хорошими вкусовыми качествами, долго сохраняется и является хорошим лакомством для детей и взрослых. Для вяления пригодны спелые дыни с плотной мякотью, с содержанием большого количества сахара. Очищенную от кожицы и семян дыню нарезают вдоль на длинные полоски, укладывают на сито, фаверные листы и сушат на воздухе, периодически

ски переворачивая. Сушка таким путем длится 8—10 дней, затем полоски дынь сплетают и досушивают в подвешенном состоянии на воздухе еще 5—10 дней. Готовая вяленая дыня должна быть мягкой, эластичной, светло-желтого цвета с коричневым оттенком. Хранить ее следует в сухом месте, завернутой в пергаментную бумагу.

АРБУЗНЫЙ СИРОП

Арбузный сироп или арбузный мед получают из сока зрелых арбузов.

Мякоть арбуза, освобожденную от семян, уваривают на слабом огне при помешивании. Пену, образующуюся при варке, необходимо периодически снимать. Готовый арбузный сироп имеет густую консистенцию, сладкий вкус, ко-

ричневый цвет и приятный запах. Используют его для изготовления сладостей, теста, подают к чаю. Хранить арбузный мед необходимо в герметически закрытой стеклянной посуде. Сироп приготавливают также из винограда; тогда его называют бекмесом.

ЦУКАТЫ ИЗ КОРОК АРБУЗОВ И ДЫНЬ

Подготовленные корки очищают от кожицы, моют в холодной воде, погружают в 10% раствор соли и выдерживают в течение суток, затем вынимают и промывают холодной водой. Затем их заливают сахарным сиропом и выдерживают 10—12 часов, проваривают и снова выдерживают в течение 6—8 часов. После этого проваривают на слабом ог-

не до прозрачности. Готовые корки откинуть на сито, просушить в течение 6—9 часов, обсыпать сахаром и хранить в сухом месте. Сироп используют для приготовления теста или сладких блюд. Для приготовления сиропа на 2 литра воды — 9 стаканов сахара. Этого сиропа хватит для варки 3—3,5 кг очищенных корок.

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок — питательный освежающий напиток. Выпускается в большом количестве пищевой промышленностью, однако сок можно приготовить и в домашних условиях. Свежеприготовленный сок подают также к плову и другим мясным блюдам.

Для получения сока используют свежие, спелые и неповрежденные помидоры. Один гнилой плод может испортить

весь сок. Измельченные помидоры, предварительно промытые, подогревают до температуры 60—70°, перекладывают в марлевой мешочек и отжимают, или протирают через мелкое сито. Сок заправляют солью, охлаждают и подают к столу. Для хранения томатный сок необходимо стерилизовать на водяной бане в течение 30—45 минут и герметически закупоривать.





СУШКА ПЛОДОВ, ЯГОД

Самый доступный и распространенный способ сохранения и заготовки плодов и ягод впрок — это сушка. При сушке в плодах и ягодах повышается концентрация сахара до 70—80%, при этом они уменьшаются в объеме и весе.

Сушат плоды и ягоды на солнце, в тени воздухом и в специальных печах-духовках. В Таджикистане больше всего применяется солнечная сушка, здесь сушат на плоских крышах домов и других строений, на специальных лотках, ситах, а также в подвешенном состоянии на нитках.

ЯБЛОКИ И ГРУШИ СУШЕНЫЕ

Яблоки и груши сушат неочищенными и очищенными от кожицы, нарезанными ломтиками или дольками. Яблоки и груши сортируют, удаляют загнившие места, промывают и нарезают, раскладывают на сита, лотки и сушат на солнце, периодически переворачивая.

Для получения более высококачественных, светлых сушеных яблок свежие яблоки выдерживают 2—3 минуты в

растворе поваренной соли (1—1,5%) и промывают, груши предварительно ошпаривают кипятком и выдерживают в кипятке 4—5 минут. Можно применять предварительное окуривание серой в течение 5—10 минут.

Сушеные яблоки содержат до 45% сахара и 24% влаги, груши — до 36% сахара и 24% влаги. Хранить сухие яблоки и груши следует в сухом помещении.

АБРИКОСЫ И ПЕРСИКИ СУШЕНЫЕ

Для сушки пригодны вполне спелые плоды, но не переспевшие и без гнили. Плоды сортируют, промывают и в зависимости от способа подготовки к сушке из абрикосов получают: урюк — высушенные абрикосы, с косточной, курагу — абрикосы, высушенные без косточки, половинками; кайсу — абрикосы, высушенные без косточек целыми.

Подготовленные плоды раскладывают на сита, лотки и сушат на солнце. Лучшая продукция получается при предварительном окуривании серой. Продолжительность сушки 5—8 дней.

Персики сушат половинками без косточки так же, как абрикосы. Хранить сухие абрикосы и персики следует в прохладном, а главное, сухом помещении.

ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ

В условиях Таджикистана широко применяется сушка винограда. Сушку производят на солнце и в специальных установках. В условиях жаркого климата чаще применяется солнечная сушка. Перебранный виноград промывают, удаляют сгнившие ягоды и ошпаривают в щелочном растворе 1—3 секунды. Раствор содержит 10—20 г поташа и 5—15 г извести на 1 литр воды.

После ошпаривания виноград промы-

вают в холодной воде и раскладывают с ветками на сита, лотки. Постепенно при сушке виноград переворачивают, сухие ягоды сами отламываются от веток. Готовый сушеный виноград собирают и хранят в сухом помещении.

Сушеный виноград с семенами называется изюмом, без семян — кишмишом. Лучшими сортами кишмиша является сабза, которую готовят из белого винограда.

ВИШНЯ, АЛЫЧА СУШЕНЫЕ

Перед сушкой вишню, алычу сортируют, удаляют плодоножки, промывают и раскладывают на сита или лотки тонким слоем. Сушат на солнце или в

тени. Сушеная вишня содержит до 20% влаги, в сушеной алыче содержится до 39% сахара и 20% влаги.

ТУТОВНИК (ШЕЛКОВИЦА) СУШЕНЫЙ

Плоды шелковичного (тутового) дерева, особенно белые сорта, в сушеном виде пользуются большой популярностью. Для сушки плоды раскладывают на листах, фанерных листах и сушат на солнце до содержания влаги 15—18%. Сушеные плоды шелковицы содержат до

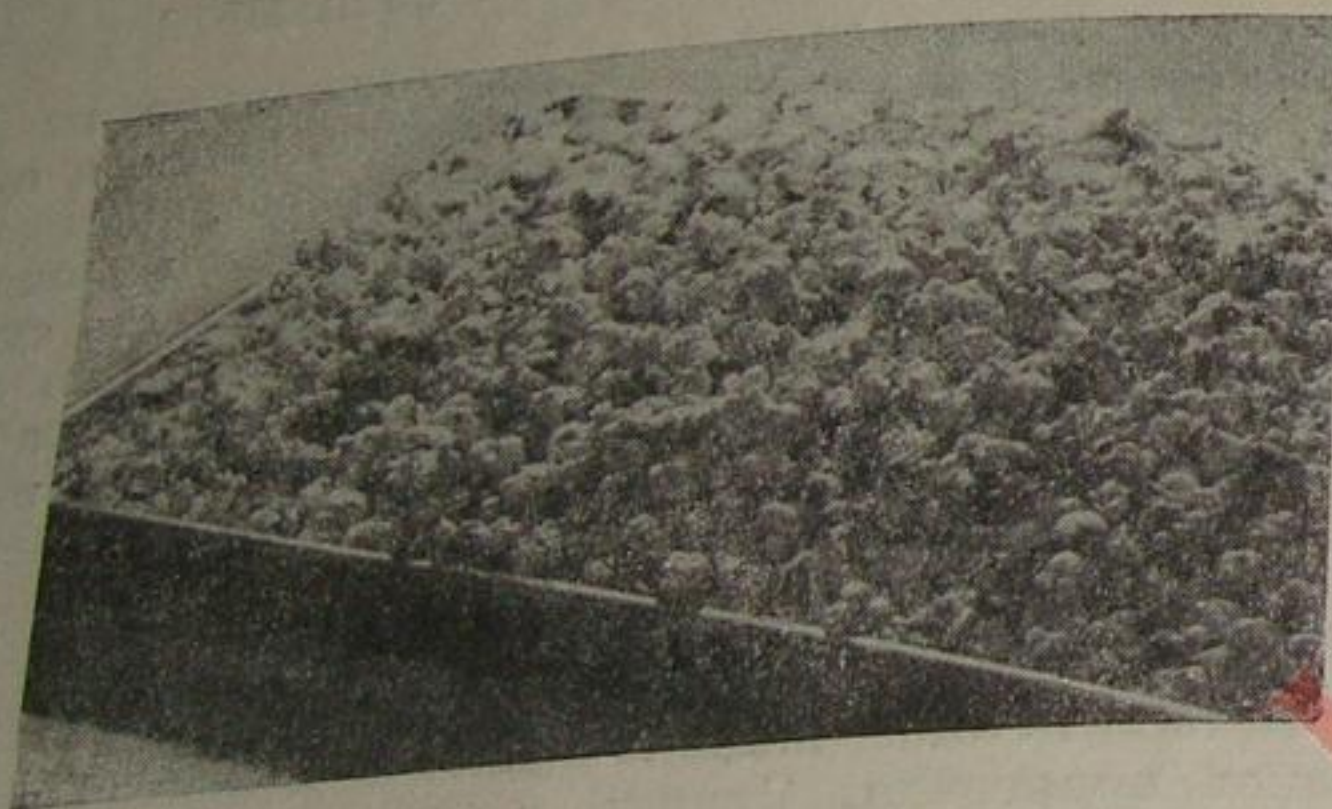
45% сахара и используются для приготовления сладостей, национальной халвы.

Измельчая сушеный тутовник в ступке, из него готовят порошок, который употребляется в тесто и другие блюда.

ИНЖИР СУШЕНЫЙ

Плоды инжирного дерева бывают светло-желтыми и темно-фиолетовыми. Для сушки лучше применять желтые плоды. Сушку производят на солнце, раскладывая плоды в один ряд, перио-

дически их переворачивая. Сушеный инжир можно нанизывать на нитки и хранить в подвешенном состоянии в марлевых или тканевых мешочках.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Ягоды и плоды для варки варенья необходимо тщательно перебрать и промыть, плоды должны быть одинаковой спелости, без повреждений.

В готовом варенье плоды должны занимать около половины объема и распределяться в сиропе равномерно. Сироп должен быть прозрачным.

Лучшими условиями для хранения готового варенья являются: температура 10—12°, герметичность упаковки, сухое, проветриваемое помещение.

Чтобы исправить закисшее варенье, необходимо отделить сироп от плодов, добавить в сироп 200—300 г сахара на 1 кг сиропа и уварить до нормальной густоты. Затем добавить плоды и прокипятить 15—20 минут на слабом огне.

Чтобы исправить засахарившееся варенье, необходимо восстановить концентрацию сиропа путем переварки.

Для длительного хранения томат-пюре или томат-пасты рекомендуется сверху посыпать солью или залить растительным маслом.

Охлажденные яичные белки легче взбиваются, не оседают, а взбитая масса получается пышной.

Грецкие орехи для национальных сладостей рекомендуется предварительно прокалить в жарочном шкафу, при этом они приобретают приятный вкус.



ЛИТЕРАТУРА

«Таджикские национальные блюда», под ред. доц. Аминова С. А. Таджикиздат, 1959.

«Таджикские национальные блюда» — сб. рецептур и технология приготовления блюд, — под общ. ред. доц. Топоровского И. Н. и научн. сотрудника Ванукевичва А. С. (рукопись), Самарканд, 1965.

«Питание на Советском Востоке», Сейфи М. С. Сибкоопгиз. 1931.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Госторгиздат, 1955.

«Лепешки таджикские». РТУ Таджикской ССР, Госплан Таджикской ССР, Душанбе, 1962.

«Культура и быт таджикского колхозного крестьянства» — труды инст. этнографии АН СССР, том 24, изд. АН СССР. М—Л, 1954.

«История культурной жизни Туркестана», акад. В. В. Бартольд. Ленинград, 1927.

«Таджики» акад. В. В. Бартольд, сб. «Таджикистан». Ташкент, 1925.

«О питании колхозников Вахшской долины», М. К. Абдурахманов. Журн. «Вопросы питания», № 4, 1961.

«Пряности Таджикистана» И. Зек. Журн. «Общественное питание» № 6, 1936.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	Редька со сметаной	45
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТА-	5	Салат из соленых огурцов	45
НИЯ	5	Свежие овощи к плову	45
ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	13	Ревень к плову	45
Мясо и мясопродукты	15	Свекла печеная	45
Рыбопродукты	16	Икра из баклажанов	46
Молочные продукты	17	Салат витаминный	46
Мука, крупа, бобовые	17	Свекла отварная на пару	46
Жиры	18	Икра из печеной свеклы	47
Овощи	18	Мясо отварное на пару	47
Фрукты, ягоды, бахчевые, орехи	21	Курица отварная	47
Специи и пряности	23	Мясо жареное в тануре	48
Прочие продукты	24	Цыплята жареные	48
Как выбрать блюда на завтрак,	24	Перепелки, куропатки жареные	48
обед, ужин	25	Колбаса конская	48
Оборудование кухни	27	Рыба жареная	49
Порядок приготовления блюд	27	Колбаса домашняя из субпродук-	49
Тепловая обработка пищевых про-	28	тов	49
дуктов	28	Колбаса из субпродуктов в плен-	50
ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ		ках внутреннего сала	51
НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД	33	Голова и ножки бараньи отварные	51
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ	39	Молодой барашек отварной	51
Салат из свежих огурцов	42	Сузьма с зеленью и перцем	51
Салат из редиса	42	Яйца отварные	51
Салат из свежих помидоров	43	Жареное мясо, залитое бараньим	52
Салат из свежих огурцов и поми-	43	салом	52
доров	43	Баклажаны жареные	52
Салат из зеленого лука с кислым	44	Салат из свежих яблок со слив-	52
молоком	44	ками	52
Салат из репчатого лука	44	ПЕРВЫЕ БЛЮДА — СУПЫ	55
Салат из свежей зелени	44	Суп мясной	58
Салат из болгарского перца	44	Суп мясной с горохом, обыкновен-	58
Салат из редьки	44	ный	58

Гороховый суп особого пригото-	58
вления	58
Суп мясной с капустой	59
Суп мясной с овощами	60
Суп мясной с рисом и машем	60
Суп с пельменями	60
Суп с домашней колбасой	61
Суп с фрикадельками	61
Суп из бараньей головы и ножек	62
Суп мясной с макаронами	62
Суп куриный	62
Суп из перепелок или куропаток	63
Суп рисовый с мясом	63
Суп-лапша с мясом	63
Суп рисовый с фрикадельками	64
Суп мясной с копченой грудинкой	64
Суп куриный с лапшой	64
Суп-лапша с фрикадельками	65
Суп-лапша молочный	65
Суп рисовый молочный	65
Суп молочный с тыквой	65
Суп мучной	66
Суп из затертой муки	66
Суп рисовый без мяса	66
Суп с дикорастущей зеленью	66
Суп с лепешкой и луком	67
Суп рыбный	67
Холодный суп из кислого молока	67
Суп мясной с фасолью	68
Суп из солонины	68
Суп из жареного мяса	68
Суп из джугары	68
Суп из смеси круп	69
Суп луковый	69

ВТОРЫЕ БЛЮДА 73

Пловы и каши	75
Плов таджикский	76
Плов с фрикадельками	77
Плов «Софи»	78
Плов по-душанбински	78
Плов туграма	79
Плов куриный	79
Плов по-ленинабадски	79
Плов с изюмом	80
Плов с куропатками	80
Плов с яйцом	81
Плов с курдючной оболочкой	81
Плов с хасибом	81

Плов угро	81
Халиса	82
Каша рисовая с мясом	82
Каша рисовая с мясом, машем и	83
фасолью	83
Каша рисовая с тыквой	83
Каша из джугары с мясом	83
Каша из риса и маша с мясом	83
Каша из риса и маша	84
Каша рисовая молочная	84
Каша манная молочная	84
Рис отварной рассыпчатый	84
Каша из пшеничной крупы	85
Каша из гороха	85
Шашлыки, кабобы и другие мясные	85
блюда	85
Шашлык по-таджикски	86
Шашлык с ребрышками косточками	86
Шашлык любительский	86
Шашлык в казане	87
Шашлык из печени	88
Шашлык из почек	88
Шашлык паровой	88
Шашлык рубленный	88
Мясо жареное по-памирски	89
Мясо в собственном соку	89
Мясо жареное с помидорами	89
Жаркое из курицы	90
Жаркое по-таджикски	90
Жаркое с макаронами	90
Жаркое из куропаток	91
Курица жареная	91
Печень, жаренная с курдючным	91
салом	91
Жаркое из ягненка	91
Курица отварная с овощами	92
Виноградные листья, фарширован-	92
ные мясом	92
Мясо с горохом и картофелем	92
Мучные блюда	93
Пельмени паровые	93
Пельмени	94
Пельмени с зеленью	94
Пельмени паровые из кислого те-	94
ста	94
Пельмени жареные с мясным соу-	95
сом	95
Лапша с мясом	95
Лапша тонкая с мясным соусом	96
Лапша с мясом и омлетом	96

